الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة –باتنة 01
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

Ministère de l'Enseignement Supérieure
Et de la recherche Scientifique
Université –Batna 01
Faculté des sciences humaines et sociales
Département de psychologie et
sciences de l'éducation et l'orthophonie

رقم التسجيل:.....

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه ل.م.د في علوم التربية

تخصص: **جودة التربية والتوجيه والإرشاد**

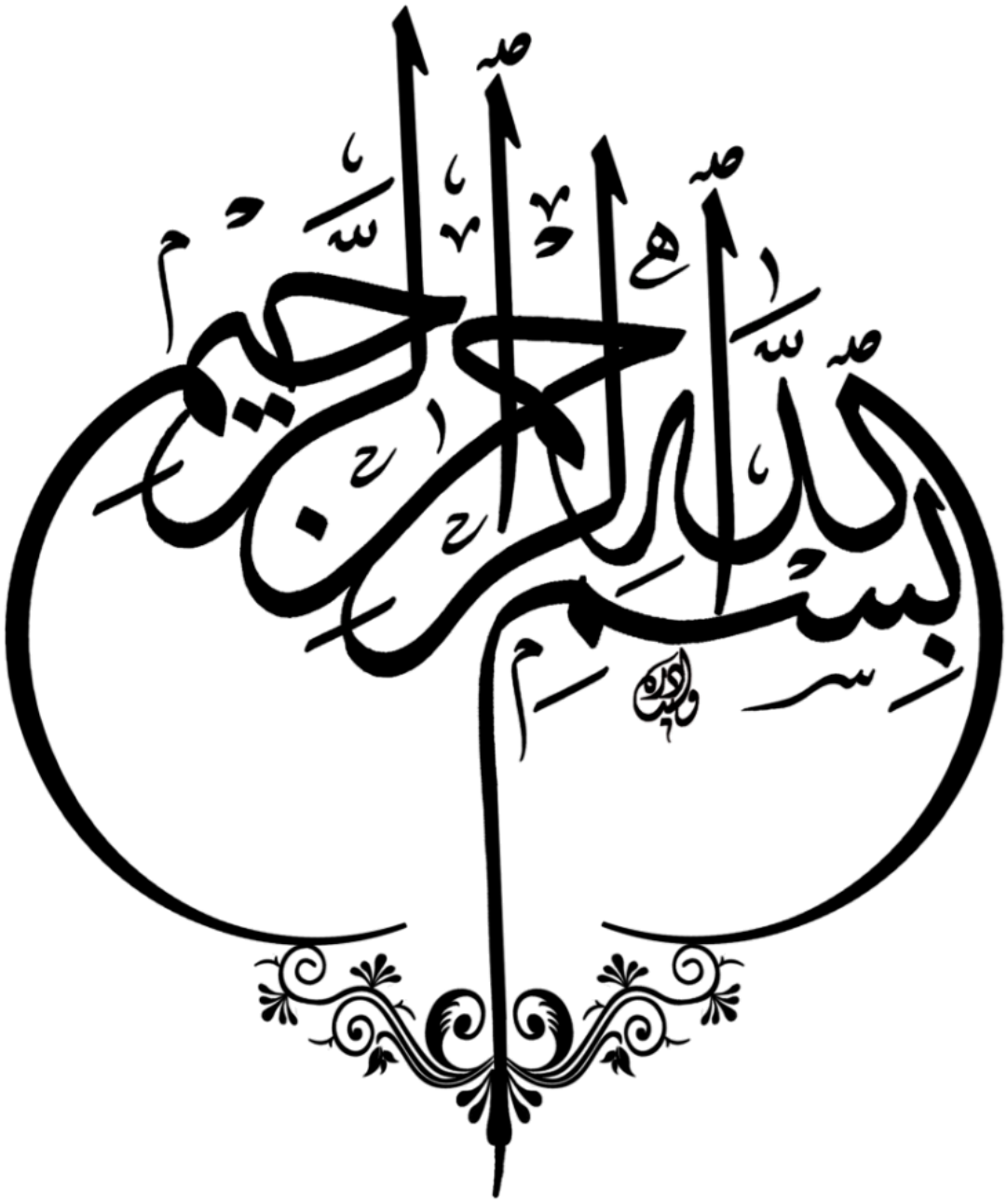
إعداد الطالبة
كلتوم بن شدة

إشراف الدكتورة
لويزة سلطاني

لجنة المناقشـــــة

الأستاذ	الدرجة	الصفة	الجامعة
مختار بروال	استاذ	رئيسا	جامعة باتنة 1
الويزة سلطاني	استاذ محاضر أ	مشرفا ومقررا	جامعة باتنة 1
صباح ساعد	استاذ	عضوا	جامعة بسكرة
حنان بشتة	استاذ محاضر أ	عضوا	جامعة جيجل
زكية شنة	استاذ محاضر أ	عضوا	جامعة باتنة 1

السنة الجامعية 2022/2021م 1443/1442


بسم الله الرحمن الرحيم

﴿يَرْفَعِ اللهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا العِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

سورة المجادلة الآية 11

شكر وعرفــان

الحمد لله رب العالمين، حمدا طيبا كما يحب ويرضى والصلاة والسلام على نبي الهدى والرحمة وسيد المرسلين وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

وامتثالا لقوله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله عز وجل "

بادئ ذي بدء أحمد الله وأشكره على فضله أن وفقني لما أنا فيه من خير وعطاء، وبشعور غامر بالتقدير والوفاء أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الدكتورة سلطاني لويزة المشرفة على هذه الرسالة على ما قدمته من تشجيع ومساندة خلال فترة إعداد الرسالة.

وأتقدم بخالص شكري وتقدير لكل من ساهم من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة تركت لي جميل الأثر وذلك بدءا بـ:

- الأستاذ العربي فرحاتي باعتباره رئيس مشروع دكتوراه "جودة التربية والتوجيه والإرشاد " وكان لنا نعم المرشد المعين أطال الله في عمره ونفعنا به.
- الشكر موصول إلى الأساتذة الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة كل باسمه ومقامه.
- الأساتذة الذين درسوني خلال مساري الدراسي من الابتدائي إلى الجامعة، وأخص بالذكر أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا باتنة 1.
- كما لا يفوتني بأن أتقدم بخالص الشكر وجميل العرفان إلى التلاميذ المشاركين في البرنامج الإرشادي دون أن أنسى مدير المؤسسة والناظر ومستشارة التوجيه على تعاونهم طيلة فترة الدراسة.
- الشكر موصول للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة الرسالة والذين سيكون لملاحظاتهم أثر كبير في إثراء وتجويد العمل.

الشكر لكم جميعا: الطالبة بن شدة كلثوم

إهــداء

إلى الأرواح الطاهــرة النقيــة

والــدي ووالدتي الكريميــن

إلى النفوس الزكية النقيـــــة

إخوتـــي وأخواتـــي

إلى العقول الراجحة البهيـــة

أساتذتـــي الأفاضـــل

إلى سندي وقرة عينـــــي

زوجـــي وابنتـــي

إلى روح أخي الطاهـــرة

رحمـــــــه الله

ملخص الدراسة بالعربية:

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية – دراسة تجريبية –

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق هدف رئيسي وهو إعداد برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية ويستند إلى فنيات وأساليب الإرشاد بالمعنى، والكشف عن فعاليته ومدى استمرارية أثره بعد انتهاء جلساته وأثناء فترة المتابعة، وذلك من خلال تطبيقه على عينة من التلاميذ المتفوقين الذين يدرسون بثانوية علي النمر باتنة خلال الموسم الدراسي 2020-2021م.وكذا الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي على مقياس جودة الحياة الدراسية.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) باختبار قبلي وبعدي والقياس التتبعي بعد مرور فترة شهر ونصف للوقوف على استمرار أثر البرنامج الإرشادي تكونت عينة الدراسة من (10) تلاميذ متفوقين دراسيا وممن تحصلوا على درجات منخفضة على مقياس جودة الحياة الدراسية والذين أبدوا مشاركتهم في البرنامج الإرشادي، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة. وتمت مراعاة التجانس بين أفراد عينة الدراسة، من حيث العمر الزمني، والتخصص الدراسي، كما تم تطبيق البرنامج في حدود مكانية بثانوية علي النمر باتنة وفي حدود زمنية امتدت من 18 نوفمبر إلى 24 جانفي 2021.

واستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- استمارة مقابلة من إعداد الباحثة.
- استبيان جودة الحياة الدراسية من إعداد الباحثة.
- البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة.

أسفرت نتائج الدراسة على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين جودة الحياة الدراسية وقدرته على تحقيق الهدف من تصميمه لدى عينة الدراسة.

وخلصت النتائج إلى ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس جودة الحياة الدراسية. لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة الدراسية.

كلمات مفتاحية: الإرشاد بالمعنى، جودة الحياة الدراسية، التفوق الدراسي.

The effectiveness of the logo counseling program to improve the quality of school life for outstanding students in secondary school

- an empirical study-

Abstract :

The current study endeavoured to achieve a main goal which is to prepare a counseling program to improve the quality of school life for outstanding students in the secondary stage. It is based on the techniques and methods of logo counseling, as well as to reveal its effectiveness and the extent of its continuity of impact after the end of its sessions and during the follow-up period, it is applied to a sample of outstanding students who are studying at Ali El-Nimer High School in Batna during the 2020-2021 school season.Furthermore, the study presents the differences between members of the experimental and control groups in the pre and post measurements of the counseling program on the quality of school life scale.

The researcher has used the quasi-experimental approach by designing the two equivalent groups (experimental and control) with a pre- and post- and follow-up measurements after a period of a month and a half to determine the continuity of the impact of the counseling program andthose who showed their participation in the counseling program, the study sample was selected intentionally from the study society. However, the homogeneity of the study sample wastaken into consideration, in terms of chronological age, and academic specialization .Furthermore, the program was applied within spatial limits at Ali El-Nimer High School in Batna and within time limits that extended from November 18 to January 24, 2021.

The researcher used the following tools:

- An interview form prepared by the researcher.
- The quality of academic life questionnaire prepared by the researcher.
- The counseling program was prepared by the researcher.

The results of the study revealed the effectiveness of the proposed counseling program in improving the quality of the study sample and its ability to achieve the goal of its design in the study sample.

The results concluded the following:

- There are statistically significant differences between the scores of the experimental group and the control group in the post measurement on the academic quality of life scale in favor of the experimental group.

-There are statistically significant differences between the scores of the experimental group members before and after the application of the counseling program on the quality of academic life scale. in favor of dimensional measurement.

- There are no statistically significant differences between the mean scores of the control group members in the pre and post measurements on the academic quality of life scale.

-There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group members in the post and follow-up measurements on the academic quality of life scale.

Keywords : Logo counseling - Quality of school life - Academic excellence

الـفـهـا رس

فهرس المحتويات

شكروعرفان

إهداء

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

فهرس الملاحق

مقدمة .....أ

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطاراالعام للدراسة 1

1- إشكالية الدراسة وتساؤلاتها 1

2-أهداف الدراسة 4

3-أهمية الدراسة..... 4

4-ضبط مفاهيم الدراسة اجرائيا: 5

5-الدراسات السابقة:..... 6

6- فرضيات الدراسة:..... 22

الفصل الثاني: التفوق والمتفوقون دراسيا.....24

تمهيد: 24

أولا: التفوق 24

1-تعريف التفوق وبعض المفاهيم المرتبطة به..... 24

2-محكات التفوق: 27
3-أنماط التفوق: 28
4-نظريات التفوق الدراسي: 29
5-العوامل المؤثرة في التفوق: 33
ثانيا: المتفوقين دراسيا: 37
1.مفهوم المتفوقون دراسيا: 37
2.خصائص وسمات التلاميذ المتفوقين: 38
3.مشكلات التلاميذ المتفوقين دراسيا: 41
4.الحاجات الإرشادية للمتفوقين: 45
5.أنواع الخدمات الإرشادية للموهوبين والمتفوقين: 47
خلاصة: 49
الفصل الثالث: جودة الحياة 51
تمهيد: 51
1-تعريف جودة الحياة: 51
2-مؤشرات جودة الحياة: 54
3-التوجهات النظرية في تفسير جودة الحياة: 60
4-مظاهرجودة الحياة: 63
5-كيف تتحقق جودة الحياة: 64
6-تحسين جودة الحياة الدراسية: 66
الفصل الرابع – الأساس النظري للبرنامج الإرشادي 71
مدخل مفاهيمي للإرشاد بالمعنى: 71
تمهيد: 71
1-مفهوم العلاج والإرشاد بالمعنى: 71

2-الجذورالتاريخية والفلسفية والنفسية والاجتماعية للإرشاد بالمعنى: 73
3-نظرية الإرشاد بالمعنى والتعريف بصاحب النظرية: 74
4-أسس ومبادئ الإرشاد القائم على المعنى :..... 75
5-أهداف نظريةالإرشاد بالمعنى:..... 78
6-فنيات الإرشاد بالمعنى: 79
7-طرق إيجاد المعنى: 81
8-عمليةالإرشاد بالمعنى:..... 82
خلاصة 83

الجانب الميداني

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية: 86
أولا: منهج الدراسة: 86
1-التصميم التجريبي:..... 86
2- ضبط متغيرات الدراسة : 87
ثانيا: الدراسة الاستطلاعية: 88
1- أهداف الدراسة الاستطلاعية :..... 88
2-عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:..... 88
3- أداة وإجراءات الدراسة الاستطلاعية : 89
4- نتائج الدراسة الاستطلاعية:..... 90
ثانيا: الدراسة الأساسية:..... 97
1-حدودالدراسة الأساسية:..... 97
2-مجتمع الدراسة واختيار عينة الدراسة الأساسية: 97
3-عينة الدراسة الأساسية: 97
4-خصائص عينة الدراسة الأساسية: 98

5-أدوات الدراسة الأساسية: 99
6-الإطارالنظري للبرنامج: 99
الفصل السادس: عرض وتفسيرومناقشة نتائج الدراسة.....132
أولا :عرض نتائج الدراسة..... 132
1- عرض نتائج الفرضية الأولى : 132
2- عرض نتائج الفرضية الثانية :..... 133
3- عرض نتائج الفرضية الثالثة :..... 134
4- عرض نتائج الفرضية الرابعة : 135
5- عرض نتائج تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي : 136
ثانيا: مناقشة وتفسيرنتائج الدراسة..... 140
1-تفسيرومناقشة نتائج الفرضية الأولى: 140
2- تفسيرومناقشة نتائج الفرضية الثانية : 141
3- تفسيرمناقشة نتائج الفرضية الثالثة : 143
4- تفسيرومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:..... 144
5- مناقشة عامة : 145
خاتمة 148
قائمةالمراجع..... 151
قائمةالملاحق 161

فهرس الجداول

جدول رقم 1: مجالات وأبعاد جودة الحياة (جوان، 2013،ص40)..... 57

جدول رقم 2 :يوضح توزيع أفرادعينة الدراسة الاستطلاعية 89

جدول رقم3:يبين البنود التي اتفق المحكم ونعلى تعديلها 91

جدول رقم4: يبين البنود المحذوفة والمضافة في مقياس جودة الحياة الدراسية 91

جدول رقم5:يبين البنودالمستبعدة والمضافة والمعدلة من مقياس جودة الحياة الدراسية من طرف المحكمين..... 92

جدول رقم6:يوضح توزيع بنودالمقياس على الأبعادالتي ينتمي لها. 92

جدول رقم7:يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة الدراسية مع المقياس الكلي..... 93

جدول رقم8: يوضح معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس جودة الحياة الدراسية بالبعد الذي ينتمي إليه..... 94

جدول رقم9: يوضح ثبات مقياس جودة الحياة الدراسية بطريقة ألفاكرونباخ..... 95

جدول رقم10:يوضح معامل ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة الدراسية ودرجتها لكلية 95

جدول رقم 11 :يبين المجتمع الأصلي للدراسة 97

جدول رقم 12 :يوضح خصائص المجموعة التجريبية 98

جدول رقم13: يلخص لنا البرنامج الإرشادي في صورتهاالأولية.....106

جدول رقم 14 : نتائج تحكيم البرنامج إرشادي من حيث تصميم الجلسات ومضمونها وبعض الاستمارات المرفقة 114

جدول رقم15: يوضح برنامج الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية 116

جدول رقم 16:يوضح الخارطة الزمنية لتطبيق جلسات البرنامج.....129

جدول رقم 17:دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطةعلى مقياس جودة الحياة الدراسية في القياس البعدي 132

جدول رقم 18: دلالة الفروق بين متوسط رتب أفرادالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة الدراسية 133

جدول رقم 19:يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطةعلى مقياس جودة الحياة الدراسية. 134

جدول رقم20 :نتائج اختبارولكوكسن للمقارنة بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة الدراسية 136

جدول رقم21:يوضح استجابات أفراد المجموعة التجريبية على استمارة التقييم النهائية للبرنامج 137

فهرس الأشكال

شكل رقم1 :يبين أهم المصطلحات ذات العلاقة بالتفوق 25

شكل رقم2 :أهم محكات التفوق..... 27

شكل رقم 3 :يوضح مكونات الغدة الكظرية 30

شكل رقم 4 :يوضح منظورعلم النفس للمؤشرات الذاتية لجودة الحياة وأدوات قياسها 55

شكل رقم 5 : يوضح تصورات الباحثة لأبعادجودة الحياة الدراسية للتلاميذ حسب نموذج (أبوسريع 2006، 205، 228) 58

شكل رقم6 : يوضح تصورللتصميم التجريبي المستخدم في الدراسة 87

فهرس الملاحق

ملحق رقم 1:ترخيص القيام بالدراسة من طرف الجامعة 162

ملحق رقم 2: استمارة موجهة للتلاميذ لعينة استطلاعية.....163

ملحق رقم 3: قائمةالأساتذة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي.....165

ملحق رقم 4: مقياس جودة الحياة الدراسية الصورة الأولية 166
ملحق رقم 5: مقياس جودة الحياة الدراسية صورة نهائية 171
ملحق رقم 6: العقدالإرشادي الخاص بالبرنامج 174
ملحق رقم 7: سيرجلسات البرنامج الإرشادي 175
ملحق رقم 8: (نشاط الجلسة رقم 8).....179
ملحق رقم 9: (نشاط الجلسة رقم 9).....181
ملحق رقم 10: بعض من مطويات البرنامج الإرشادي 183
ملحق رقم 11: مؤشرات جودة الحياة 184
ملحق رقم 12: استمارة التقييم الذاتي لجلسات البرنامج الإرشادي من قبل المجموعةا لإرشادية 185
ملحق رقم 13: استمارة الحضوروالغياب لجلسات البرنامج الإرشادي من قبل المجموعة الإرشادية 186
ملحق رقم 14: استمارةا لتقييم النهائي للبرنامج الإرشادي من طرف المجموعة الإرشادية 187
ملحق رقم 15: محاضرة الإرادة والقوة 191

مـقــدمـة

مقدمة

في نهاية القرن العشرين بدأ الاهتمام بعلم النفس الإيجابي ليعيد للحياة بهجتها، حيث يركز على الجوانب الإيجابية في حياة الشخص من هدوء وأمل وتفاؤل والتوجه نحو المستقبل والشجاعة والحرية مع تحمل المسؤولية والمثابرة، ومن أهم أهداف علم النفس الإيجابي تحفيز التغيير من أجل المراجعة وإصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة من أجل بناء جودة الحياة. فقد أصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة محور تركيز الكثير من البحوث والدراسات، حيث حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في مجالات عدة. ودخل حقل التربية وعلم النفس في السنوات الأخيرة، وبالرغم من وجود صعوبات في تحديد مفهوم جودة الحياة، فقد بذلت العديد من الجهود لتحديد تعريف يلائم الأهداف المختلفة. فقد نظر إليه البعض من المنظور الذاتي والموضوعي للشخص وذكر البعض بأنه مفهوم واسع وشامل.

إن جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية ويرى الأشول (2004) أنه نادرا ما يحظى مفهوم ما بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو العملي في حياتنا اليومية وبهذه السرعة مثل ما حدث لهذا المفهوم. (فتحي ،2018، ص 151).

ويشير دينير ودينير" diner diner" أن إلى "جودة الحياة ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات."(أبوحلاوة، 2010، ص 2)

والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلحظ هذا الاهتمام بمفهوم جودة حياة الفرد عامة والتلميذ خاصة مثل دراسة محمود منسي علي كاظم (2006) ودراسة سميرة أبو غزالة (2007) ودراسة رغداء على (2012)، إسماعيل صالح (2012) وبحرة كريمة (2014) وزقاوة أحمد (2018) وهذا يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية للفرد _التلميذ _.

حيث أن تحسين جودة الحياة أصبح من أهداف العلوم والدراسات الإنسانية في الوقت الحاضر

وقد حاول الباحثون على اختلاف تخصصاتهم قياس كيفية إدراك الإنسان لنوعية حياته واكتشاف العناصر الرئيسية التي تساهم بدرجة أو بأخرى في تحسينها، ولعلم النفس دوره المهم في دراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه، والسلوك الإنساني هو الذي يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالإنسان والخدمات التي تقدم له، أي أن جودة السلوك الإنساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة quality of lifeوالجودة هنا يقصد بها درجة الدقة والإتقان (منسي وكاظم 2006ص 23)

وفي الوسط المدرسي يحتاج التلميذ المتفوق بصفة خاصة إلى تحسين جودة حياته لكثرة الضغوط النفسية والمشكلات الكثيرة التي يعاني منها داخل المحيط الدراسي، فقد أوضحت العديد من الدراسات أن الغالبية العظمى من هؤلاء التلاميذ المتفوقين يقضون معظم الوقت داخل الفصل الدراسي، ونتيجة لذلك فإن ما يحدث في بيئة الفصل الدراسي يكون له أثر كبير على مدى تعلم هؤلاء التلاميذ وعلى شعورهم تجاه المدرسة والمواد التي يدرسونها، ولهذا فإن مشكلات المتفوقين لا تقل خطرا على مشكلات التلاميذ المتأخرين ومن الواجب أن يكون هناك إرشاد تربوي ومتابعة واكتشاف لهذه الفئة المميزة .

من هذا المنطلق نعتبر جودة الحياة المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية وذلك من خلال عمليات التعلم المتصل والمستمر للعادات والمهارات والاتجاهات.

والتلميذ بصفة عامة والتلميذ المتفوق بصفة خاصة جزء لا يتجزأ من عملية التنمية الإنسانية إن لم نقل هو أساسها، فأي عملية تنموية تنطلق بالأساس من متعلم وتنتهي بتحقيق مخرجات نهائية فعالة. وتحقيق جودة حياة التلميذ ومحاولة معرفة مستوى تحقيقها أصبح هدف وغاية دراسات حثيثة تنشئها المجتمعات لرفع وتحسين جودة حياة التلميذ ومعرفة تأثير أبعادها.

هذه الدراسات وغيرها أعطت الإشارة لانطلاق دراسة جودة حياة التلاميذ والطلاب وإن كانت الدراسات العربية قليلة، ولكن نجد لها مكان في هذا المجال، والدراسة الحالية واحدة من الدراسات التي تحاول تقديم برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية للتلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية ، وذلك لإدراك الباحثة أن ميدان التربية والتعليم من أهم الميادين التي تتطلب وجود الإرشاد وتكثر فيه الحاجات الإرشادية للتلميذ وللتلميذ المتفوق دراسيا على غرار باقي التلاميذ أيضا يحتاج إلى الإرشاد على اختلاف حاجاته.

فقد بين (عاقل،1996، ص407) أن الدراسات في الولايات المتحدة قد أثبتت في مجال التوجيه والإرشاد. أنه كلما كانت هناك برامج إرشادية مدرسية في مراحل التعليم كلما زاد التفوق وقل الاضطراب ففي دراسة أجريت في جامعة هارفارد على مجموعة من تلاميذ الثانوية وجدوا أن (28) %من هؤلاء التلاميذ الذين حصلوا على خدمات التوجيه قد حققوا درجات شرف في دراساتهم، بينما لم يحقق تلك الدرجات سوى (10) %من التلاميذ الذين لم يحصلوا على تلك الخدمات.

إن برامج الإرشاد النفسي هي إحدى المنابع التي بواسطتها يتم تقديم خدمات الإرشاد النفسي للأفراد المحتاجين لها، لذلك فهي ذات طبيعة علمية منظمة تتسم بالدقة والشمولية والموضوعية ولها مرجعية علمية وبما أن البرامج الإرشادية لا تتم إلا في ضوء نظريات إرشادية نعتمد عليها أثناء التدخل الإرشادي تستند إلى طرق وأساليب عدة تتنوع باختلاف نظريات علم النفس، اعتمدنا في بناء البرنامج الحالي على نظرية الإرشاد بالمعنى لفيكتور فرانكل والتي تنتمي إلى الاتجاه الوجودي للإنسان في علم النفس والعلاج النفسي، ويتميز عن معظم المدارس الوجودية بوجود نسق نظري متكامل، بالإضافة إلى أن الإرشاد بالمعنى كان الأسبق في تطوير فنيات خاصة به تتفق مع المفاهيم الوجودية، فالإرشاد بالمعنى مدرسة علاجية إرشادية وجودية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق ويلعب فيها المعنى دورا رئيسيا في إعطاء قيمة حقيقية لحياة الإنسان.

وفي ضوء ما تقدم ومن خلال ملاحظات الباحثة أن التلاميذ المتفوقين بصفة عامة يفتقرون إلى شروط الحياة الموضوعية في عالمهم الدراسي إلا أنهم يحققون نتائج دراسية جيدة، وكذلك بمقارنة الحالة النفسية والمزاجية للتلاميذ المتفوقين والتي نجدها منخفضة لأسباب عديدة بدأ التساؤل عن أسباب تدني جودة الحياة الدراسية عند هؤلاء التلاميذ وعن أهم المشكلات التي تعترض طريقهم وتحد من نظرتهم الإيجابية للحياة الدراسية، وهذا كله تبلور في موضوع هذه الأطروحة الموسومة بفاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- **01-إشكالية الدراسة وتساؤلاتها**
- **02-أهداف الدراسة**
- **03-أهمية الدراسة**
- **04-ضبط مفاهيم الدراسة إجرائيا**
- **05-عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها**
- **06-فرضيات الدراسة**

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة وتساؤلاتها

تسعى الأمم جاهدة إلى استثمار طاقاتها وثرواتها المحلية وخاصة البشرية منها وعلى رأسها فئة المتفوقين، حيث تمثل هذه الفئة طاقة بشرية لها دور فعال في تحمل المسؤوليات، بل وتصبح إذا وجدت الرعاية والاهتمام، قوة دافعة نحو تطوير المجتمع مستقبلا فهم ينتجون المعرفة الإنسانية ويطورونها وهم الأمل في حل المشكلات .لذا تسعى الأمم جاهدة للكشف عن هؤلاء المتفوقين والمبدعين ورعايتهم وتعليمهم التعليم اللائق والمناسب لطاقاتهم العالية، ونظرا لطبيعة هذه الفئة وما يتميزون به من خصائص عقلية وانفعالية تميزهم عن غيرهم، فهم أكثر حساسية للمواقف التي تمر بهم، والمشكلات التي تعيق تقدمهم وهم بحاجة إلى من يساعدهم للتغلب على هذه المشكلات، وبحاجة إلى رعاية خاصة وخدمات خاصة وهذه الرعاية تنطوي على توفير بيئة مناسبة لهم من جانب الأسرة، المدرسة والمسؤولين.

ومن هذا المنطلق تحتاج عملية استخراج الطاقات الإبداعية الكامنة لدى هذه الفئة إلى تضافر الجهود من أجل الرقي بالإنسان وتحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته، من خلال المؤسسة التربوية الاجتماعية وهي المدرسة، فالبيئة المدرسية الإيجابية تمثل حجر الزاوية لرعاية المتفوقين، ومن المهم أن نميز بين بيئة مدرسية غنية بالمثيرات ومنفتحة على الخبرات والتحديات وبيئة مدرسية أخرى فقيرة لا ترحب بالتجديد.

ولقد أوضحت الدراسات أن الأغلبية من التلاميذ المتفوقين في أنحاء البلاد العربية وغيرها يقضون معظم الوقت داخل الفصول الدراسية، ونتيجة لذلك فإن ما يحدث داخل الفصل الدراسي يكون له أثر كبير على مدى تعلم هؤلاء التلاميذ وعلى شعورهم تجاه المدرسة والمواد التي يدرسونها.

إن هؤلاء المتفوقين والمتميزين لا تخلو منهم أي صفوف دراسية في مدارسنا، مما يستوجب الاهتمام بهم ورعايتهم. فبعض المتفوقين يجدون النظام المدرسي نظاما مملا، فيقومون باختلاق الأعذار والتظاهر بالمرض للتهرب من بساطته وبعضهم يغادر المدارس نهائيا لعدم توفير البيئة المدرسية التي تشبع حاجاتهم وتحترم رغبتهم القوية في الإبداع والتجريب والاستكشاف، مما يشعرهم بالملل وفقدان جودة الحياة الدراسية عندهم.

وفي ظل هذه التغيرات لابد من النظر إلى الجوانب الإيجابية أيضا لحياة التلاميذ ومستوى إدراكهم لجودتها، فجودة الحياة من أهم الركائز في علم النفس الإيجابي الذي ظهر في القرن الحادي والعشرين على يد سيلجمان(Seligman) الذي حول اتجاه علماء النفس والدراسات من الاقتصار على دراسة الاضطرابات النفسية والمشكلات لدى الفرد إلى الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياته مثل المشاعر الإيجابية، السعادة، التفاؤل، الرضا الذاتي، والحياة الجيدة. (Seligman ,2002,pp4)

جودة الحياة هذا المفهوم حظي باهتمام كبير في مجالات الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وحديثا في مجال علم النفس، ودخل حقل التربية وعلم النفس في السنوات الأخيرة، وقد اعتبر البعض جودة الحياة الهدف أو الناتج العام لأي برنامج للصحة النفسية (دينر براجر، 2006، ص14)

حيث أشار براون (2003) إلى ثلاثة مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الأشخاص وهي: الحصول على ضروريات الحياة الأساسية والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والإنجازات. (سهير،2008، ص914)

ويعرف " جلاسر " Glaser جودة حياة الطالب بحصوله على درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، بذلك يؤدي إلى تنمية المسؤولية الشخصية لديه، مع شعوره بالتحكم الذاتي الفعال في حياته وبيئته، وزيادة الدافعية لديه باستخدام بيئة تعلم آمنة، وتحسين العلاقات الاجتماعية ومعرفة الغرض من التعلم، مع القدرة على تقييم الذات.(عبد المقصود، 2009، ص،ص226-227).

ومع تبلور مفهوم جودة الحياة في الميدان التربوي بانتقاله إلى التعليم توجهت أبحاث عديدة بدراسة الجودة عند الطلاب. كما في دراسة مروة صلاح جامعة سوهاج (2013) المعنونة بـ دراسة تحليلية للحاجات النفسية والقيم وعلاقتهما بجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة بحرة كريمة 2014 والموسومة بجودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي إلى غير ذلك من الدراسات التي أشارت إلى أهمية جودة الحياة عند الطالب.

ومن هذا المنطلق تعتبر جودة الحياة المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والجسمية وذلك من خلال عمليات التعلم المتصل والمستمر للعادات والمهارات والاتجاهات. وبما أن التلميذ جزء لا يتجزأ من عملية التنمية إن لم نقل هو أساسها فأي عملية تنموية تنطلق بالأساس من متعلم وتنتهي

بتحقيق مخرجات نهائية فعالة، وبالتالي المساهمة في بناء وتطوير المجتمع. وتحقيق جودة حياة التلميذ ومعرفة مستوى تحقيقها، أصبح هدف وغاية دراسات حثيثة تنشئها المجتمعات لرفع وتحسين جودة حياة التلميذ الدراسية ومعرفة أبعادها.

كما تشير معظم الدراسات والبحوث التي تناولت علاج وترشيد جودة الحياة إلى فعالية تدخل البرامج الإرشادية _منها برامج التدريب _في تنمية وتحسين جودة الحياة، فقد أوضح **العارف بالله الغندور (1999)** أن نوعية حياة الإنسان قابلة للتحسين باستخدام البرامج الإرشادية والعلاجية والتي تأكد أثرها الإيجابي على حالته النفسية وبالتالي على جودة حياته، ولذا أوصى ببذل مزيد من الجهود لدراسة وسائل تحسين جودة الحياة لدى الإنسان (العارف بالله الغندور، 1999، ص 151) حيث نجد دراسات كثيرة ومتنوعة سعت إلى تحسينها تختلف من حيث الفنيات المستخدمة، فبعضها استخدم فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي سواء كانت منفردة أم مقترنة ودراسات استخدمت فنيات الإرشاد والعلاج بالمعنى مثل دراسة: إيمان محمد الطائي 2015 ودراسة صالح فؤاد الشعراوي (2014) ودراسة سعفان محمد (2001)أبو غزالة سميرة (2007)، إلى غير ذلك من الدراسات التي أعطت الانطلاق لدراسة جودة حياة الطالب والتلميذ.

حيث برزت مشكلة الدراسة عندما لاحظت الباحثة أن كثيرا من التلاميذ المتفوقين غير راضيين عن حياتهم وغير مقتنعين بالحياة الدراسية لغياب المعنى والإرادة التي تدفعهم للعمل المستمر والاجتهاد لعدم رضاهم عن الظروف المحيطة بهم، كل هذا كان كفيلا في نظر الباحثة بأن يعيقهم عن معايشة جودة الحياة بإيجابية وفاعلية. كما أن المعنى يقدم وظائف مهمة لحياة الشخص كما تقرر (زينب العايش1996 ص 233،234) والتي تظهر بصورة واضحة في مرحلة الثانوية والتي لابد من إخضاعها إلى فنيات الفهم والتعقل من المحيطين بالفرد لتحسين ما أسماه فرانكل بإرادة المعنى والتوجه نحو المعنى.

وتأسيسا على ما تقدم تحاول هذه الدراسة بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية وبلورت الباحثة المشكلة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج الإرشاد القائم على المعنى في تحسين جودة الحياة الدراسية لدى عينة من التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية؟

ويتفرع هذا السؤال إلى التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية بعد تطبيق البرنامج؟
2. هل توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس جودة الحياة الدراسية؟
3. هل توجد فروق بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
4. هل توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الدراسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد مرور فترة المتابعة؟

2-أهداف الدراسة

1. التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة الدراسية للتلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية.
2. الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية بعد القياس البعدي.
3. الكشف عن الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
4. التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج في تحسين جودة الحياة الدراسية لدى أفراد المجموعة الإرشادية (التجريبية) بعد فترة المتابعة.

3-أهمية الدراسة

أولا: الأهمية النظرية:

- تسهم في نشر الوعي للتركيز على أهمية جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ، مما ينعكس على جوانب الصحة النفسية الإيجابية لديهم وتطلعهم لتقديم الأفضل.

- لفت الانتباه إلى شريحة مهمة في المجتمع ألا وهي التلاميذ المتفوقين دراسيا لأسباب هي: أن تحسين جودة الحياة لدى هذه الشريحة يعني تحسين مخرجات العملية التعليمية حتى يعتمد عليهم في بناء المجتمع نظرا لإمكانياتهم التي يجب الاستثمار فيها.
- دعوة المسؤولين في الوسط المدرسي والإرشادي إلى دراسة جودة الحياة الدراسية، ما قد يوفر قدرا من المعرفة والمسؤولية يساعد التلاميذ المتفوقين على تقديم ما يتناسب مع سماتهم الشخصية بهدف زيادة دافعيتهم ومن ثم فاعليتهم التي تدفعهم إلى النجاح والإنجاز في مجالات عدة.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

- تكمن في أهمية تطبيق برنامج العلاج بالمعنى الذي يمكن أن يسفر عن نتائج إيجابية تساعد في تحسين جودة الحياة الدراسية والاستفادة منه في تنمية الجوانب الإيجابية لدى التلاميذ.
- كما يمكن الاستفادة من هذه الدراسة في نواحي العلاج والإرشاد النفسي مما يفتح المجال للباحثين لوضع برامج إرشادية لتنمية الجوانب الإيجابية لدى الطلبة وخاصة في مرحلة التعليم الثانوي.

4-ضبط مفاهيم الدراسة إجرائيا:

4-1البرنامج الإرشادي:

- يعرفه أحمد البخاري بأنه" مجموعة من الأنشطة والفعاليات والخدمات الإرشادية المبنية في ضوء أسس وأساليب إرشادية يوظفها المرشد بشكل منظم. "(البخاري،2010، ص 42)

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية:

على أنه مجموعة من الخطوات العلمية تستند إلى فنيات الإرشاد القائم على المعنى وتهدف هذه الفنيات إلى تحسين جودة الحياة الدراسية وجعلها أكثر معنى لدى التلاميذ من خلال النشاطات المقدمة في البرنامج.

4-2-الإرشاد بالمعنى:

هو مساعدة المسترشد على تحويل يأسه إلى أمل ومحنته إلى إنجاز إنساني في ظل جميع الظروف ومهما كانت قسوتها وعليه تحمل مسؤولياته في ظل صعوباته الشخصية. **(الفحل، 2009، ص 160،161)**

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية:

يتمثل الإرشاد بالمعنى إجرائيا في فنيات الإرشاد بالمعنى المعتمدة في البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية والموجه لتحسين معنى الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا.

4-3-تعريف جودة الحياة الدراسية:

مدى شعور الفرد المتمدرس بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه (أبو حلاوة، 2010، ص 7)

وتعرف إجرائيا في الدراسة الحالية:

هي الدرجة التي يتحصل عليها التلاميذ المتفوقون على مقياس جودة الحياة الدراسية المعد في الدراسة الحالية.

4-4 التلاميذ المتفوقون دراسيا:

يقول محمد سيد فهمي (2001) أن" التلميذ المتفوق دراسيا هو الذي يتميز عن أقرانه ممن هم في مثل سنه ومستواه التعليمي والثقافي، لكونه يسبقهم في الدراسة والتحصيل، والحصول على أعلى الدرجات في الامتحانات، وتتراوح معاملات ذكائه على اختبارات الذكاء ما بين 130-إلى 140 درجة " (بن الزين، 2005، ص 32).

ويعرف إجرائيا في الدراسة الحالية:

هو التلميذ المتميز بالأداء الجيد في المجال الدراسي مقارنة بزملائه وذلك بتحصيله لمعدل (20/15) فما فوق من المعدل السنوي العام.

5-الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بتقسيم الدراسات السابقة التي تمكنت من الحصول عليها إلى:

أولا -دراسات سابقة تناولت متغير جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات.

ثانيا -دراسات تناولت برامج إرشادية للإرشاد بالمعنى وبعض متغيرات جودة الحياة.

ثالثا –دراسات تناولت الطلبة المتفوقين دراسيا.

أولا: دراسات سابقة تناولت متغير جودة الحياة

دراسة جيريش وآخرون (2004) grièche et ,al شيكاغو الأمريكية

هدفت الدراسة إلى بحث أثر التدريب على بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية في تنمية بعض مؤشرات جودة الحياة المرتبطة ببيئة الدراسة وهي: الرضا عن الحياة الدراسية والاتجاه نحو المادة ، التوافق النفسي، وذلك لدى عينة من طلاب ثلاث مدارس عليا فمنهم يدرسون مقررا للرياضيات بولاية شيكاغو الأمريكية بلغ عددهم (166) طالب وطالبة حيث تم تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات، وقد تم قياس جودة الحياة قياسا قبليا وقياسا بعديا وذلك من خلال تطبيق قائمة مؤشرات جودة الحياة للباحثين، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعات الثلاث لصالح القياس البعدي مما يعد مؤشرا على فاعلية التدريب على استراتيجيات الضغوط الأكاديمية في تحسين جودة الحياة(نجلاء شعبان،2016ص،581)

دراسة (2009)Naomi weintraub ,asnat bar–haim erez

عنوان الدراسة:quality of life in school (qols) questionnaire :développement and validity

يصف لنا تطوير وفحص صحة بناء مقياس لجودة الحياة في المدرسة،(qols) استبيان للطالب في المرحلة الابتدائية، حيث شملت العينة 353طالبا من الصف الثالث إلى الصف السادس من المرحلة الابتدائية بينت نتائج التحليل العاملي أربع عوامل تضم فقرات الاستبيان: العلاقات بين

الأستاذ والتلميذ، البيئة المادية في المدارس والفصول الدراسية، المشاعر الإيجابية اتجاه المدرسة والمشاعر السلبية أيضا، أثبت الاتساق الداخلي وجود روابط قوية بين أبعاد الاستبيان بالإضافة إلى ذلك أظهر الطلبة تقييما عاليا لتصوراتهم نحو جودة الحياة المدرسية (QLمقارنة بطلاب أكبر سنا، وقد يساعد هذا المقياس الأطباء والمعلمين في تقييم جودة حياة الطلبة في المدارس، انطلاقا من تصورات متعددة الأبعاد بما في ذلك البيئة المادية المدرسية، التي لقت انتباها أقل (weintraub ,n,&bar_haimverez,A,2009 :p724)

دراسة رغداء علي (2012)

المعنونة بـ: جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين حسب متغيرات البلد _المحافظة_(دمشق واللاذقية)، والنوع الاجتماعي (ذكر، وأنثى) والتخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية) للتعرف على جودة الحياة لدى عينة من هاتين الجامعتين، وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد " منسي وكاظم 2006" بلغ عدد أفراد العينة ككل (360) طالبا بينهم (180) طالبا من طلبة جامعة دمشق، و(180) طالبا من طلبة جامعة تشرين، ومن أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة:

- وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق وتشرين
- التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معا في جودة الحياة.
- عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة (رغداء علي،2012 ص172،168)

دراسة إسماعيل صالح وزهير (2012)

المعنونة بـ: الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين: الذكاء الوجداني، جودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى عينة مكونة من (300) دارس من جامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، وقام الباحثان بإعداد مقياس الدراسة، وهما: الذكاء الوجداني، ومقياس جودة الحياة. وبينت النتائج وجود علاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي، ووجود علاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي الأكاديمي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات التحصيل الأكاديمي المرتفع، ومتوسطات درجات التحصيل الأكاديمي المنخفض، في الذكاء الوجداني، وجودة الحياة لصالح ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع (صالح والنواجحة،2012، ص57)

دراسة مروة صلاح جامعة سوهاج (2013)

المعنونة ب دراسة تحليلية للحاجات النفسية والقيم وعلاقتهما بجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحاجات النفسية وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث على مقاييس البحث وكذلك التعرف على الفروق بين التخصص العلمي والتخصص الأدبي على مقاييس البحث حيث تكونت عينة الدراسة من 127 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية التي تتراوح أعمارهم من 16الى 17 سنة بمتوسط عمر 18سنة مقسمة إلى 25 إناث و23 ذكور واستخدمت الباحثة مقياس جودة الحياة من إعداد الباحثة ومقياس الحاجات النفسية من إعداد أسماء المدرسي، أماني عبد المقصود 2001، مقياس التفضيل التقييمي من إعداد: جابر عبد الحميد جابر.

وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس الحاجات النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة ومقياس القيم، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور ومتوسطات درجات الإناث على مقاييس:

جودة الحياة، والقيم، والحاجات النفسية في الدرجة الكلية لصالح الذكور كما أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات طلاب القسم الأدبي والقسم العلمي على مقاييس:

جودة الحياة، والقيم، والحاجات النفسية في الدرجة الكلية. (صلاح ،2013)

دراسة بحرة كريمة (2014)

المعنونة بـ جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي الجزائر

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة علاقة جودة حياة التلميذ في المستوى المتوسط بالتحصيل الدراسي ومعرفة الفروق بين المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة من حيث الجنس والتفاعل الثنائي بينهما ومن حيث المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة والجنس وتاريخ الميلاد ونوع المؤسسة والتفاعل الثلاثي بينهما وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين والفروق من حيث مستوى الدخل ونوع المؤسسة في جودة الحياة.

وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في جودة الحياة الأسرية والاجتماعية يليه المدرسية والنفسية والارتياح النفسي، كما دلت على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي.

كما أظهرت عدم وجود فرق دال إحصائيا في التفاعل الثنائي بين المرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة والجنس إلا في بعد واحد جودة الحياة الصحية مع وجود فرق دال بين المرتفعين والمنخفضين يرجع للمرتفعين وللجنس يرجع للإناث على التحصيل الدراسي.

كما أظهرت وجود فرق دال إحصائيا في جودة الحياة من حيث المستوى المعيشي يعود لذوي الدخل المتوسط.

كما أظهر معامل الانحدار تأثير جودة الحياة الأسرية والاجتماعية على التحصيل الدراسي.(بحرة كريمة،2014)

دراسة هيثم محمد النادر (2017)

معنونة بـ جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى جودة الحياة تبعا لمتغير (الجنس، التخصص، ممارسة النشاط البدني) تكونت عينة الدراسة من (54) طالبا، و(65) طالبة طبق عليهم مقياس جودة الحياة الذي يحتوي على (40) فقرة، تقيس الأبعاد التالية: البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات مع الآخرين، إدارة الوقت والقيم، كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس، وأشارت نتائج الدراسة بأنه يتمتع طلبة جامعة البلقاء التطبيقية بالكليات العلمية ولكلا الجنسين وممارسي النشاط البدني بجودة حياة بمستوى مرتفع في الأبعاد التالية: البعد الجسمي، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، إدارة الوقت والقيم يتمتع الطلبة الممارسين للنشاط البدني بجودة حياة على المستوى الجامعي.(محمد نادر، 2017،ص 92)

دراسة زقاوة أحمد (2018)

المعنونة بـ: جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى تلاميذ التعليم الثانوي غليزان الجزائر:

حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن إدراك تلاميذ التعليم الثانوي لجودة الحياة على ضوء الجنس والتخصص الدراسي والبيئة الجغرافية حيث طبق مقياس جودة الحياة على عينة من (120) تلميذ وتلميذة، وتوصلت النتائج إلى أن التلاميذ يتمتعون بمستوى جودة حياة مرتفع كما وجدت فروق دالة تعزى إلى

الجنس في بعد الدراسة والتعليم لصالح الإناث، وفي بعد العواطف لصالح الذكور. أما في متغير التخصص الدراسي، فلم تكن هناك فروق دالة في جميع الأبعاد ماعدا بعد جودة العواطف لصالح العلميين. وأسفرت النتائج عن وجود فروق تعزى للبيئة الجغرافية في كل من الدرجة الكلية وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة الدراسة والتعليم، وجودة شغل الوقت وإدارته لصالح بيئة شبه حضري. (زقاوة أحمد ،2018، ص38)

دراسة عبد الحكيم بن عيسى (2021) المعنونة بـــ:

مستوى جودة الحياة لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة أولى ثانوي – دراسة ميدانية بثانوية ابن صعد ولاية تلمسان

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق ما بين التفوق والتأخر الدراسي وجودة الحياة على عينة قوامها (52)تلميذا بواقع (25) متفوق و(27) متأخر ومتأخرة دراسيا من تلاميذ السنة أولى ثانوي بثانوية ابن صعد تلمسان، والمقيدين بالعام الدراسي 2019-2020، والذين تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وطبق عليهم مقياس جودة الحياة المستنبط من مقياس (كاظم ومنسي، 2006) لجودة الحياة لدى الطلاب، والمطبق من قبل فوزية داهم (2014) على البيئة الجزائرية، حيث أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتأخرين دراسيا في جودة الحياة لصالح المتفوقين دراسيا وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتفوقين والمتفوقات دراسيا من تلاميذ السنة أولى ثانوي.(بن عيسى،2021)

ثانيا: دراسات تناولت برامج حول العلاج بالمعنى:

دراسة صلاح الدين عراقي (2005)

المعنونة بـــ: فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، هذا من ناحية ومدى انعكاس ذلك على خفض أعراض الاكتئاب لدى هؤلاء الطلاب من ناحية أخرى، وتكونت عينة الدراسة من (14) طالبا وطالبة بكلية التربية ببنها، الفرقة الرابعة (عام ، تعليم أساسي) متوسط أعمارهم (17، 21) سنة بانحراف معياري قدره (0،55)ومن الحاصلين على درجات مرتفعة على

مقياس بيك للاكتئاب ودرجات منخفضة على مقياس جودة الحياة الموضوعاتية والذاتية، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما ذكور وقوامها (7) طلاب والأخرى إناث قوامها (7) طالبات واشتملت أدوات الدراسة على مقياس بيك للاكتئاب ومقياس جودة الحياة (الموضوعاتية والذاتية) من إعداد الباحثين وكذلك البرنامج الإرشادي.

وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى جوانب جودة الحياة الموضوعاتية، وتحسين مستوى جودة الحياة الذاتية لدى الطلاب والطالبات بعد تطبيق البرنامج، وفي المتابعة مما أدى هذا التحسن إلى انخفاض الأعراض الاكتئابية لديهم.

دراسة أبو غزالة (2007)

المعنونة بـ: فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. جامعة عين شمس

واستند البرنامج إلى الأسس النظرية وفنيات العلاج بالمعنى والتعرف على أثره في تخفيف أزمة الهوية، وتحقيق المعنى الإيجابي للحياة، واشتملت عينة الدراسة على (30) طالب من الذكور تم تقسيمهم إلى (15) طالب مجموعة تجريبية و(15) طالب مجموعة ضابطة واعتمدت الدراسة على مقياس معنى الحياة لمرحلة المراهقة، الرشد واختبار المستوى الاجتماعي الاقتصادي، واختبار المصفوفات المتتابعة واستند البرنامج إلى فنيات العلاج النفسي وهي الحوار السقراطي، تعديل الاتجاهات، خفض التفكير، تحسين الذات التعويضي، المسرحيات النفسية القائم على المعنى وانتهت الدراسة بنتيجة فعالية البرنامج الإرشادي في تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الإيجابي.(أبو غزالة، 2007)

دراسة آندهولهم (2007) l'indholhm

المعنونة بـ: برنامج قائم على الذكاء الوجداني في تحسين الإحساس بجودة الحياة لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة انجلترا.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج قائم على الذكاء الوجداني في تحسين الإحساس بجودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات مرحلة البكالوريوس بكلية العلوم الاجتماعية جامعة ويلز بانجلترا بلغ قوامها (80) طالب وطالبة، وقد تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني إعداد باردان (1997) ومقياس جودة الحياة المدركة إعداد بيكر، وليزام 1997، وقد أعد الباحث برنامجا في صورة مجموعة من الأنشطة العامة

المرتبطة بالحياة اليومية للمشاركين، وتوصلت الدراسة إلى أنه هناك فروقا دالة إحصائيا بين التطبيق القبلي والبعدي في الإحساس بجودة الحياة، وأشارت النتائج إلى أنه هناك فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الإحساس بجودة الحياة لصالح الذكور، وأنه لا يوجد تأثير دال إحصائيا بين عامل الجنس وعامل الفرقة الدراسية في جودة الحياة بأبعاده المختلفة (نجلاء شعبان، 2016ص581)

دراسة محمد هانم (2009)

المعنونة بـ تحسين جودة الحياة الطالب باستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار لدى طالبات الثانوي بمدينة الإسماعيلية

وتكونت عينة الدراسة من (21) طالب واستخدام مقياس جودة الحياة من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلاب المجموعة الإرشادية (البعد الوجداني والبعد المعرفي والبعد الاجتماعي) وتمثل جودة حياة الطالب الذاتية، وفي أبعاد (بيئة الفصل أو المساندة الاجتماعية وأدوار المعلم) وتمثل جودة الحياة الموضوعية واستمر تأثير البرنامج الإرشادي خلال فترة المتابعة (هانم مصطفى ،2009، ص 156)

دراسة حنان محمد أمين (2012)

معنونة: فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية والإحساس لجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات بمدينة مكة المكرمة

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة والإحساس بجودة الحياة لدى عينة من الكفيفات المراهقات أثناء تطبيق البرنامج وبعده ومعرفة الفروق بعد فترة المتابعة وتكونت عينة الدراسة من(10) أفراد في المجموعة الضابطة و(10) أفراد من المجموعة التجريبية، كما استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة واستمارة البيانات الأولية، واستمارة تقييم الهوايات والبرنامج العلاجي

وأسفرت عن النتائج التالية أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة لصالح التطبيق البعدي. (حنان أمين، 2012، ص1)

دراسة يعقوب وآخرون (2013)

المعنونة بـ تقييم نوعية الحياة لدى الطلاب الموهوبين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت

هدفت الدراسة إلى تحديد ومعرفة الفروق في مستويات نوعية الحياة وأبعادها لدى الطلبة الموهوبين ومعرفة طبيعة العلاقة بين أبعاد نوعية الحياة وبين مستويات أداء الطلبة الموهوبين على محكات الإبداع والذكاء والتحصيل الأكاديمي في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وتكونت عينة الدراسة من(142) طالبا من طلبة الصف الحادي عشر. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام اختبارات تورانس للتفكير الإبداعي واختبار المصفوفات المتتابعة لرأفن وسجلات التحصيل الأكاديمي كأدوات للكشف عن فئات الموهوبين واستخدام الصيغة العربية المختصرة لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية كأداة للدراسة. وتوصلت الدراسة إلى تميز فئات الطلبة الموهوبين رفيع بنوعية الحياة والى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات أبعاد نوعية الحياة بين فئات الطلبة الموهوبين في البعد الاجتماعي والبعد البيئي، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات أبعاد نوعية لدى كل فئة من فئات الطلبة الموهوبين، والى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى أداء الطلبة الموهوبين ومرتفعي الإبداع، ومرتفعي الذكاء ومرتفعي التحصيل الأكاديمي على محك الإبداع مع مستوى البعد النفسي لنوعية الحياة ووجود علاقة ارتباطيه بين مستوى أدائهم على محك الذكاء مع مستوى البعد الجسمي والبعد الاجتماعي لنوعية الحياة، ووجود علاقة ارتباطيه بين مستوى أدائهم على محك التحصيل الأكاديمي ومستوى البعد البيئي لنوعية الحياة. (عثمان وآخرون، 2013، ص27)

دراسة إبراهيم معالي (2013)

المعنونة بـ: فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين

هدفت الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، وتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة شعب الصف الحادي عشر والبالغ عددهم (90) من الطلبة المتميزين في مدارس الملك عبد الله للتميز، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (40) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس مفهوم الذات، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية، وقد تكونت من (20) طالبا وطالبة تلقوا برنامجا إرشاديا لخفض القلق، وتنمية مفهوم الذات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا لمدة (90) دقيقة

والمجموعة الضابطة تكونت من (20) طالبا وطالبة لم يتلقوا برنامجا إرشاديا لخفض القلق وتنمية مفهوم الذات.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة صالح فؤاد محمد الشعراوي (2014)

المعنونة بـ: فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي

استهدفت الدراسة الحالية التحقق من فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي واشتملت عينة الدراسة على (20) من طلاب كلية التربية بمدينة بنها بمصر، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل مجموعة (10) من الذكور والإناث وقد استخدم الباحث الأدوات التالية:

1- استمارة المقابلة الشخصية إعداد / الباحث.
2- مقياس جودة الحياة إعداد / الباحث.
3- برنامج العلاج بالمعنى إعداد / الباحث.

وأسفرت نتائج الدراسة على:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة لصالح طلاب المجموعة التجريبية.
2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط رتب درجات نفس المجموعة بعد فترة المتابعة على مقياس جودة الحياة.

وتم تفسير نتائج الدراسة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة مما يعكس فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي مع استمرار فاعلية التحسن بعد فترة المتابعة بعد أربعة شهور (الشعراوي، 2014، ص3)

دراسة نجلاء شعبان (2016)

المعنونة: برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة بليبيا

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبة تم اختيارهن من كلية الآداب جامعة الزاوية، بمدينة الزاوية بليبيا، تراوحت أعمارهم ما بين (18و21) سنة وخلال عام 2015–2016 م وتم تقسمهن بالتساوي إلى:

- مجموعة تجريبية وعددهن (30)
- مجموعة ضابطة وعددهن (30).

واعتمدت الباحثة على مقياس السعادة إعداد (عبير نصر الدين، 2009) تعديل الباحثة ومقياس جودة الحياة إعداد صالحة أرحومة أغنية، 2012) تعديل الباحثة وبرنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين أبعاد الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات إفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالسعادة لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الشعور بالسعادة في القياس البعدي، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في جودة الحياة لصالح القياس البعدي، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتتبعي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة في القياس البعدي، وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في جودة الحياة في القياسين البعدي والتتبعي (نجلاء شعبان، 2016،ص 574)

دراسة سيروان عبد الله صالح (2017)

عنوان الدراسة: أثر الفنيات الوجودية العلاجية بالمعنى في تخفيف القلق الاجتماعي

تتمثل أهمية البحث في محاولة خفض القلق الاجتماعي الذي يمكن ملاحظته بوضوح لدى طلبة الجامعة كما تهدف الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج العلاجي المعتمد على العلاج بالمعنى لخفض القلق الاجتماعي، واستعمل الباحث مقياس (بالحسيني وردة 2011) والمتكون من (36) فقرة ومعد لطلبة الجامعة أما عينة البحث الحالية تتألف من 4 حالات من الفئة العمرية لطلبة الجامعة ومن الإناث المصابات بالقلق الاجتماعي حسب المقياس التشخيصي المعد لهذا البحث.

وتألف البرنامج العلاجي من (12) جلسة علاجية وبواقع جلسة واحدة في الأسبوع، وركزت الجلسات العلاجية على الفنيات العلاجية للعالم فيكتور فرانكل والمتمثلة بفنية المحاورة الجدلية، وفنية التعرض الذاتي عن قصد، وفنية صرف التفكير عن المواضيع القلقية وأخيرا فنية ممارسة الأنشطة الإيجابية ذات معنى.

وأسفرت نتائج البحث بعد انتهاء الجلسات العلاجية تبين وباستعمال اختبار (واتش) الإحصائي للعينات الصغيرة المترابطة أن البرنامج العلاجي بالمعنى له أثر في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. (عبد الله صالح، 2017، ص96)

دراسة حسام محمود زكي (2017)

المعنونة بـ: فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف المكيافيلية لدى المتفوقين دراسيا بجامعة المنيا.

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج علاجي وفق نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل معرفة مدى فعاليته في تخفيف المكيافيلية بمكوناتها الخمسة (استغلال الآخرين والخداع والتضليل ولا أخلاقيات العمل والمصلحة الذاتية وعدم احترام مشاعر الآخرين) إضافة إلى معرفة اختلاف فعالية البرنامج المستخدم لدى المجموعة العلاجية (12) من طلبة الفرقتين الثانية والرابعة من الجنسين بكلية التربية في جامعة المنيا، وتم استخدام مقياس المكيافيلية لمحمد ومعوض (1998) بعد إعادة تقنينه من جانب الباحث الحالي، إضافة إلى برنامج العلاج بالمعنى للباحث، وتوصلت الدراسة إلى إثبات فعالية البرنامج المستخدم في تخفيف المكيافيلية إضافة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الجنسين في فعالية البرنامج العلاجي المستخدم وكذلك لم توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الجنسين في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج مما يدل على استمرار فعالية البرنامج العلاجي في فترة المتابعة وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة.(حسام محمود،2017،ص 14)

دراسة حدة يوسفي (2018)

المعنونة بـ مقترح برنامج إرشادي قائم على معنى الحياة لتخفيف المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين

وهدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على أهمية ودور الإرشاد بالمعنى في مساعدة التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من الضغوط النفسية المرتفعة، وتم استخدام استراتيجيات الإرشاد بالمعنى لفيكتور فرانكل وقد استهدفت الدراسة تقديم تصور لبرنامج إرشادي قائم على معنى الحياة مستمدا فلسفته من النظرية الوجودية من أجل تدعيم أبعاد معنى الحياة لدى التلميذ المتفوق الذي يعاني من ضغوط نفسية مرتفعة، حيث تكون البرنامج من 12جلسة إرشادية وقائم على فنيات إرشادية وجودية متنوعة. وأوصت الباحثة بتجريبن البرنامج على التلاميذ المتفوقين والموهوبين الذين يعانون من ضغوط نفسية. (يوسفي، 2012، ص291).

ثالثا: –دراسات تناولت الطلبة المتفوقين

دراسة سناء محمد سليمان (1993)

بعنوان: رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية بين الواقع والمأمول

هدفت الدراسة إلى التعرف على أوجه الرعاية التي تقدمها المدارس الثانوية للطلاب المتفوقين، والتعرف على أوجه الرعاية التي يأمل معلم المتفوقين أن تتوافر للطلاب المتفوقين، المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (781) طالب بفصول المتفوقين، (127) معلما ومعلمة من القائمين بالتدريس للطلاب المتفوقين من نفس المدارس التي اشتقت منها عينة الطلاب وكان الاختيار بالطريقة القصدية، استخدمت الباحثة استبيان مقترح للطلاب المتفوقين، استبيان مفتوح لمعلمي الطلاب المتفوقين، إجراء مقابلة مفتوحة مع عينة من الطلاب المتفوقين وبعض المعلمين القائمين بالتدريس لهؤلاء الطلاب.

وتوصلت الدراسة إلى أن معظم الطلاب المتفوقين اتفق مع معلميهم على أن أوجه الرعاية التي توفرها المدرسة الثانوية لطلابها المتفوقين هي تخصيص فصول خاصة بهم، كثافتها أقل بجانب بعض المعلمين الأكفاء في بعض المواد الدراسية، وذلك بجانب، أوجه الرعاية الأخرى التي حصلت على نسبة مئوية قليلة والتي اعتبرها البعض أنها غير قاصرة على المتفوقين فقط مثل المسابقات والحفلات الثقافية،

دراسة الكمبيوتر، توفير وسائل الإيضاح كما يأمل الطلاب المتفوقين ضرورة توفير معلمين أكفاء في جميع المواد الدراسية، وتوفير الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية والمادية.(محمد عامر 2007،ص80، 81)

دراسة سعيدة عطار (2012)

عنوان الدراسة: مشكلات الطلبة المتفوقين في المدرسة الجزائرية "دراسة ميدانية في ثانويات مدينة تلمسان"

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على المشكلات التي يعاني منها الطلبة المتفوقين في ثانويات مدينة تلمسان بالجزائر، حيث تنطلق الدراسة من التعرف على مشكلات هؤلاء الطلبة، وقد قامت الباحثة بتصميم أداة الدراسة متمثلة في قائمة لمشكلات الطلبة المتفوقين احتوت على (36مشكلة)،لاستخدامها كأداة للتعرف على هذه المشكلات وخلصت الدراسة إلى أن أهم المشكلات التي يعاني منها الطلبة المتفوقين هي بعدد خمسة عشر مشكلة سجلت نسبة انتشار عالية ما بين الطلبة كانت المشكلات الثلاثة الأولى بالترتيب كالتالي: المشكلة رقم (8) **غياب النشاطات الثقافية بالثانوية** بنسبة تكرار قدرها (40،4 %)،والمشكلة رقم (22)،**عدم تميز النظام بين المتفوقين وغيرهم من التلاميذ**، بنسبة تكرار قدرها (28،8) والمشكلة رقم (33)، **لا أجد في المدرسة ما يشبع حب للاستطلاع** بنسبة تكرار قدرها (26،9)

وخلصت الباحثة إلى جملة من التوصيات والمقترحات كانت أهم توصية هي البدء في التأسيس لسياسة رعاية الطلبة المتفوقين في المؤسسات التعليمية الجزائرية. (عطار، 2012)

دراسة براهيمي محمد (2018)

عنوان الدراسة العوامل البيداغوجية المؤثرة في التفوق الدراسي لدى التلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية بمدينة الجلفة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل البيداغوجية التي تعيق التفوق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر الأساتذة، كما تهدف إلى معرفة الفروق بين التلاميذ المتفوقين في التأثر بهذه العوامل تبعا لمتغيرات اختلاف المعدل الفصلي (15،99-20/14-16) واختلاف التخصص (شعب علمية – شعب أدبية) واختلاف الجنس (ذكور – إناث)، استخدم الباحث

المنهج الوصفي التحليلي، وقام بتحضير استبيان وجهه لعينة متكونة من 122 تلميذ وتلميذة من التلاميذ المتفوقين في السنة الثانية ثانوي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود عدة عوامل بيداغوجية تعيق التفوق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منها ما يتعلق بالتفاعل الصفي ومنها ما يتعلق بأساليب التدريس، ومنها ما يتعلق بالتقويم التربوي.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا فيما يخص تأثر التلاميذ المتفوقين دراسيا بهذه العوامل تعزى لمتغير اختلاف المعدل بين الفصلين (99،15-20/14-16)
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا فيما يخص تأثر التلاميذ المتفوقين دراسيا بالعوامل البيداغوجية المتعلقة بالتفاعل الصفي وبالعوامل البيداغوجية المتعلقة بالتقويم التربوي تعزى لمتغير اختلاف الشعبة (شعب علمية –شعب أدبية)
- وجود فروق دالة إحصائيا فيما يخص تأثر التلاميذ المتفوقين دراسيا بالعوامل البيداغوجية المتعلقة بأساليب التدريس تعزى لمتغير اختلاف الشعبة (شعب علمية – شعب أدبية).

(براهيمي،2018،أ)

5-1-تعقيب على دراسات سابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة حول متغيرات دراستنا الحالية أنها تتخذ في العموم منحى الاهتمام بجودة الحياة وفي الغالب في النظام التربوي، وذلك بالاستعمال المباشر للمفهوم وعلاقته بمتغيرات عدة، نأتي في تعقيبنا على الدراسات السابقة بإبراز أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين دراستنا الحالية ومدى استفادة دراستنا الحالية من الدراسات السابقة وما الذي يميز الدراسة الحالية عن السابقة.

حيث نلاحظ من خلال العرض السابق للدراسات أنه توجد دراسات عالجت مفهوم جودة الحياة سواء دراسات علائقية مثل دراسة إسماعيل صالح (2012) ودراسة بحرة كريمة (2014) وزقاوة أحمد (2018) إلى غير ذلك من الدراسات التي تطرقت إلى علاقة جودة الحياة بمتغيرات عدة وباختلاف نتائجها.

كما نجد دراسات اتجهت إلى معالجة موضوع جودة الحياة عند الطالب ونجد منها دراسة رغداء علي (2012) وهيثم محمد (2017) واللتان هدفتا إلى التعرف على مستوى جودة الحياة عند الطلبة

والتي اختلفت نتائجها فالدراسة الأولى توصلت إلى وجود مستوى متدني في جودة الحياة أما دراسة هيثم حصلت على نتائج تدل على وجود مستوى مرتفع في جودة الحياة عند الطلبة.

فبالنسبة للدراسات التي رصدت وضع التلاميذ المتفوقين والكشف عن مشكلاتهم ومن أمثلتها دراسة سناء محمد (1993)، دراسة سعيدة عطار (2012) ودراسة براهيمي محمد (2018) ودراسة عبد الحكيم (2020) والتي بحثت في موضوع التلاميذ المتفوقين دراسيا باختلاف أهدافها وعينتها ونتائجها حيث لم نجد في هذه الدراسات تطبيق لفنيات الإرشاد بالمعنى عند هذه الفئة من التلاميذ.

وأما الدراسات التي اتجهت بالاهتمام نحو البرامج الإرشادية سواء برامج إرشادية مقترحة أو مطبقة، حيث قدمت كل منها برامج لتحسين جودة الحياة ولكل دراسة إطارها النظري وتوجهها فمنها من اعتمد على الإرشاد بالمعنى منها دراسة أبو غزالة (2007) ودراسة فؤاد الشعراوي(2014)ودراسة حنان محمد (2012) ومحمود زكي (2017)، حدة يوسفي (2018) حيث ركزت معظم هذه الدراسات على إعداد برامج إرشادية لتحسين جودة الحياة في حين ركزت دراسة صلاح الدين عراقي (2005) على تحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، وذهبت دراسة إبراهيم معالي (2013) إلى تصميم برنامج علاجي لخفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلاب المتميزين

ونستخلص من الدراسات السابقة ما يلي:

- اختلاف الدراسات من حيث الهدف والنتائج وتقاربها في دراسة المفهوم حيث تشير كلها إلى جودة الحياة كمفهوم شامل.
- كما اتفقت أغلب الدراسات السابقة في تناولها طلبة الجامعة كعينة للدراسة.
- اعتماد هذه الدراسات على الاتجاه الإنساني في علم النفس (الفنيات الوجودية – الإرشاد بالمعنى ونظرية الاختيار.

2-5 موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أن فئة التلاميذ المتفوقين يعانون من مشكلات كغيرهم من التلاميذ وضرورة الاهتمام بهم ميدانيا. حيث اعتمدت الباحثة على غرار الدراسات السابقة إلى بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية.

- اعتمدت الدراسة الحالية على أخذ عينة الدراسة من المرحلة الثانوية وبالأخص التلاميذ المتفوقين.
- ضرورة وأهمية رصد احتياجات ومتطلبات التلاميذ المتفوقين وإبراز أهمية تقديم برامج إرشادية لهم على غرار نظرائهم العاديين كما أشارت دراسة سعيدة عطار (2012) كما نجد وجه تشابه بين دراستنا الحالية ودراسة جريش (2004) من حيث الهدف والأداة. كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إعداد مقياس جودة الحياة الدراسية وإثراء المعلومات النظرية حول متغيرات الدراسة.
- وتميزت الدراسة الحالية في كونها اهتمت بدراسة متغير جودة الحياة الدراسية عند التلاميذ المتفوقين دراسيا.

6-فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس جودة الحياة الدراسية لصالح القياس البعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة الدراسية.

الفصل الثاني: التفوق والمتفوقون دراسيا

تمهيـد

☜ **أولا: التفوق**

✍ **1-تعريف التفوق وبعض المصطلحات ذات العلاقة**

✍ **2-أهم محكات التفوق**

✍ **3-أنماط التفوق**

✍ **4-أهم النظريات المفسرة للتفوق**

✍ **5-العوامل المؤثرة في التفوق**

☜ **ثانيا – المتفوقين دراسيا**

✍ **1-مفهوم المتفوقون دراسيا**

✍ **2-خصائص وسمات التلاميذ المتفوقين دراسيا**

✍ **3-مشكلات التلاميذ المتفوقين دراسيا**

✍ **4-الحاجات الإرشادية للمتفوقين دراسيا**

✍ **5-أنواع الخدمات الإرشادية للمتفوقين**

خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التفوق والمتفوقون دراسيا

تمهيد:

يختلف الباحثون في تعريفهم للتفوق ويأتي هذا الاختلاف من اختلافهم حول مجالات التفوق التي يعتبرونها هامة في تحديد التفوق. فبينما يركز بعضهم على التفوق في القدرة العقلية العامة في حين يركز آخرون على القدرات الخاصة أو التحصيل الدراسي أو الإبداع، أو بعض الخصائص والسمات الشخصية ونحن في دراستنا هذه نعتمد على محك التحصيل الدراسي لهذه الفئة

إذ يعتبر التحصيل الدراسي من مؤشرات التفوق العقلي ففي بعض الدراسات الأجنبية استخدم التفوق العقلي بحيث يتساوى مع التفوق الدراسي.

أولا: التفوق

1- تعريف التفوق وبعض المفاهيم المرتبطة به.

الدلالة اللغوية والاصطلاحية للتفوق:

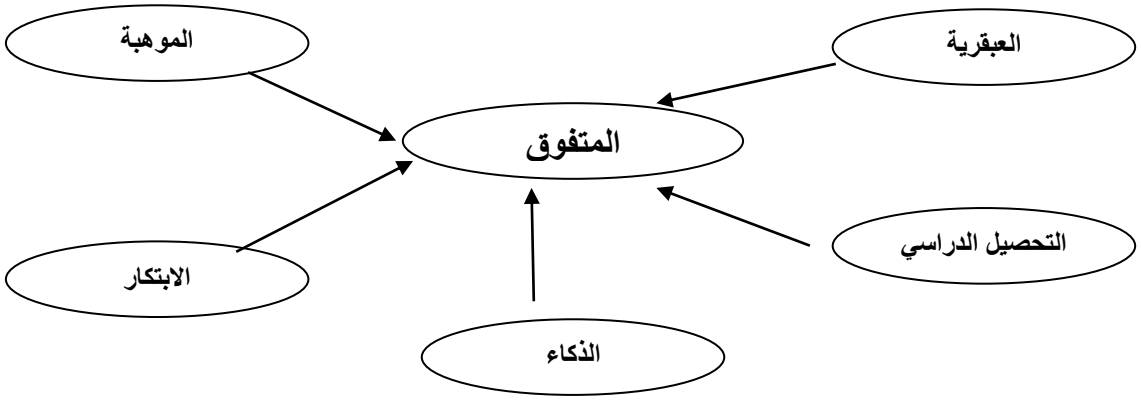
التفوق من الناحية اللغوية هو العلو وارتفاع الشأن في ناحية ما، والتفوق من الفوق، والفوق نقيض تحت.

وقال ابن منظور: فاق الرجل أصحابه أي فضلهم وعلاهم بالشرف، ورجل فاق في العلم أي متفوق على قومه في العلم. والتفوق في المعجم الوسيط: هو الشيء الجيد في كل شيء والممتاز عن غيره من الناس فاق قومه وترفع عليهم.

ثانيا: اصطلاحا:

أما من الناحية الاصطلاحية فيختص بالتفوق العقلي، والمتفوق عقليا هو الشخص الذي يتفوق على أقرانه في النشاطات التي يقوم بها العقل (الصاعدي،2017، ص22)

لقد تنوعت التعاريف التي قدمت للتفوق بين تلك التي تنظر للتفوق في ضوء العبقرية GENIUSأو الموهبة GIFTED أو ارتفاع مستوى الذكاء وتلك التي تنظر للتفوق في ضوء ارتفاع مستوى التحصيل وفيما يلي سوف نلقي الضوء على أهم الاتجاهات المعبرة عن التفوق أنظر الشكل التالي:



شكل رقم :1يبين أهم المصطلحات ذات العلاقة بالتفوق

أ-التفوق والعبقرية:

لقد أثار موضوع المتفوقين كثير من الجدل حول لفظة العبقرية كاصطلاح يطلق على التفوق البارز والقدرة على التعلم بدرجة تفوق العاديين، وهناك فريق من الباحثين يعتبر العبقري شخصا من نوعية خاصة عنده ملكة فارقة لا يشاركه فيها أحد هي التي تجعله يأتي بأعمال فائقة في ناحية من النواحي التي يقدرها المجتمع. فالعبقري عند جالتون شخص من نوعية خاصة متفوق جدا من ناحية معينة تمكنه من الوصول إلى مركز مشهور أو مرموق في مجال من المجالات العلمية أو الأدبية. (الصاعدي،2007، ص24)

ب- التفوق والموهبة:

استخدم مصطلح الموهبة للتعبير عن التفوق والمتفوقين في النصف الثاني من القرن العشرين حيث استخدم مصطلح الموهبة بمعنى التفوق فأدى ذلك إلى الربط بين الذكاء والتحصيل.

واستخدم مصطلح الموهبة بمعنى الإبداع فتم التركيز على قدرات الأصالة والمرونة.

وقدم جانييه تفسير للموهبة ووضح الفرق بينها وبين التفوق فربط الموهبة بالقدرات التي تنمو بشكل طبيعي غير مقصود والتي يطلق عليها استعدادات في حين ربط التفوق بالقدرات التي تنمو بشكل مقصود ومنظم، وبالمهارات التي تكونت نتيجة خبرة في مجال معين من مجالات النشاط الإنساني (الصاعدي،2007، ص25)

ج -التفوق والذكاء:

يعتبر معامل الذكاء من أهم المفاهيم التي اعتمدت لتعريف التفوق.

يعرف بنتلي BNTLY الطلاب المتفوقين بأنهم أولئك الطلاب ذوو الاستعدادات غير العادية للعمل المدرسي الذين يتميزون بقدرة عقلية غير عادية وقد وجد أن نسبة ذكائهم تزيد عن (110)

كما عرفه أيضا سبيرمان SPÉRMAN"أن الذكاء قدرة فطرية عامة أو عامل يؤثر في جميع أنواع النشاط العقلي" (وفيق صفوت، 2005، ص30) بمعنى أن الذكاء هو قدرة فطرية ومكتسبة في نفس الوقت إذ يكون اكتسابه عن طريق الوسط الذي يعيش فيه الطفل والمتمثل في الأسرة والعملية التعليمية والبيئة ويظهر في المراحل العمرية المبكرة.

د –التفوق والابتكار:

ويعرف التفوق في ضوء القدرة الابتكارية بأنه من لديه قدرة عالية على التعامل مع الأفكار والتفكير الابتكاري ومستوى عال من القدرة الاجتماعية، كما يعتبر الشخص لديه الاستعداد للتفوق إذا حصل على درجات عالية في اختبارات الأصالة والطلاقة والمرونة أحد الاختبارات التي تكشف عن الابتكارية. (الصاعدي،2007، ص29)

ويعود الابتكار إلى قدرة الفرد على الإنتاج الذي يتميز بأكبر قدر ممكن من الطلاقة والمرونة والأصالة، وهو نتاج الموهبة والتفوق (فخرو، 1997، ص31)

هـ –التفوق والتحصيل الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي أحد المظاهر الأساسية للنشاط العقلي عند الأفراد حيث لاحظ عدد من العلماء أن بعض الأفراد يظهرون تفوقا في التحصيل الدراسي والأداء في مختلف المجالات ولكنهم لا يصلون إلى معامل ذكاء مرتفع إذا ما قيس ذكائهم بمقياس محدد.

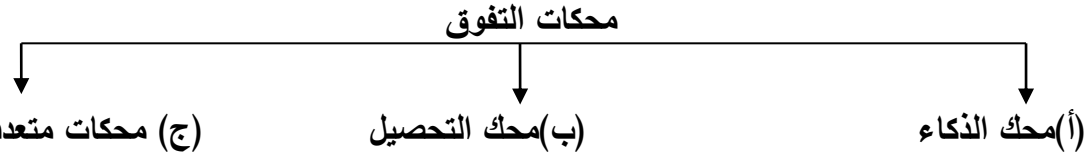
حيث ظهرت تعريفات عديدة اعتمدت على التحصيل الدراسي منها:

- الطالب المتفوق هو الذي يقع ضمن 5% إلى جانب مجموع درجات التحصيل.
- المتفوقون هم من يصلون في تحصيلهم الأكاديمي إلى مستوى يضعهم ضمن أفضل 10% إلى من المجموعة التي ينتمون إليها، وهم أصحاب المواهب التي تظهر في مجال كالرياضيات، والمجالات الميكانيكية والعلوم والفنون والابتكارية والقيادات الاجتماعية (الصاعدي،2007، ص27).

2- محكات التفوق:

لقد تنوعت التعاريف التي قدمت للتفوق بين تلك التي تنظر للتفوق في ضوء العبقرية، والموهبة وارتفاع مستوى الذكاء، وتلك التي تنظر للتفوق في ضوء ارتفاع مستوى التحصيل ...إلخ مما يعطي انطباعا بأن هناك خلافا نظريا بين المنادين بها يرجع إلى المحك أو المحكات التي يتخذونها أساسا في تعريفاتهم.

وقد يعكس هذا مدى حيرة المتخصصين في المجالات التربوية والتعليمية في تحديد التفوق وتعريفه وتقديره وتعيينه وماهيته وأهم تلك المحكات التي اتبعها الباحثون في مجال التفوق (عوض،1999، ص 16)



شكل رقم :2أهم محكات التفوق

2-1 بالنسبة لمحك الذكاء:

فقد رأى متابعوه تعريف التفوق على أساس نسبة الذكاء ومن الدراسات التي اعتمدت على مقياس الذكاء في التعرف على المتفوقين دراسة تيرمانTerman، هولنجرث hallngworth،بيكر Baker

حيث يعتبر معامل الذكاء من أهم المفاهيم التي اعتمدت للتعريف التفوق، فهو يعتبر عامل هام وعام في تفسير النشاط المعرفي عند الإنسان (الصاعدي، 2007، ص32)

2-2بالنسبة للمحكات المتعددة:

حيث رأى بعض الباحثين ضرورة عدم الاكتفاء بمحك بعينه للتعريف بالتفوق، بل وجوب الاعتماد على أكثر من محك أو معيار مثل الذكاء والتحصيل، وآراء المدرسين وسجلات المدرسة واختبارات القدرات الخاصة والقدرات الابتكارية وما إلى ذلك ومن أشهر هؤلاء الباحثين فليجرfligler، بيشbish ، ديهان dehaan ويتي witty....الخ.

ويعتبر بعض الباحثين أن محك المحكات المتعددة يرسم لنا صورة أو بروفيل للمتفوق في ذكائه وتحصيله وقدراته وابتكاراته ...الخ (عبد الحميد:1999، ص102)

2-3 بالنسبة لمحك التحصيل الدراسي

يعتبر التحصيل الدراسي من أهم المحكات المستخدمة في التعرف على الموهوبين والمتفوقين وحسب هذا المحك يشمل التفوق أولئك الذين يتميزون بقدرة عقلية عامة ممتازة ساعدتهم على الوصول في تحصيلهم الأكاديمي إلى مستوى مرتفع، ويعبر عن هذا المستوى في ضوء الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في الاختبارات التي تعقد في المدارس والتي تعبر عن مستواه التحصيلي.

ومن بين العلماء الذين اتبعوا تعريف التفوق على أساس التحصيل: باسوpasso، كونانت canontديورdur روثكارسون rocarson...الخ

ونظرا لعدم وجود اختبارات تحصيل مقننة منشورة في الوطن العربي، فإنه يبدو من الضروري للقائمين على برامج المتفوقين الاستفادة من نتائج التحصيل الدراسي كما تعكسها درجات التلاميذ والتي يمكن استخدامها في التعرف على المتفوقين (جروان 1999، ص 182)

ويعتبر هذا المحك هو محك التعرف على فئة المتفوقين في دراستنا الحالية

3- أنماط التفوق:

اقترح دوجلاس ستة أنماط أساسية للتفوق وهي كمايلي:

3-1نمط القدرة على الاستظهار:

ويشمل الأفراد القادرين على استيعاب ما يقدم إليهم من معلومات ويسهل عليهم الاحتفاظ بما استوعبوه واسترجاعه بكفاءة وسرعة تفوق غيرهم من الأفراد.

3-2نمط القدرة على الفهم:

ويشمل الأفراد الذين لديهم القدرة على إدراك العلاقات المختلفة وعلى الوصول إلى التعميمات المناسبة وهم لا يعتمدون على الحفظ كالنمط السابق (الغرة 2000، ص 49)

3-3نمط القدرة على حل المشكلات:

ويشمل من يحسنون استخدام ما وصلوا إليه من معلومات في حل المشكلات في المجال الذي يعملون فيه "(المعايطة، 2004، ص32)

3-4نمط القدرة على الابتكار:

ويشمل من لديهم القدرة على استخدام الخيال والابتكار مما يؤهلهم لتقديم إضافات أو تجديدات أو تعديلات في بعض المجالات مثل الفن والموسيقى والحرف المختلفة.

3-5نمط المهارات:

ويشمل القادرين على تكوين وتنمية مهارات في مجالات متعددة مثل استخدام الآلة الكاتبة أو الرقص وغيرها

3-6 نمط القدرة على القيادة الاجتماعية:

ويشمل الذين يمتازون عن غيرهم في قدرتهم على التعامل مع الآخرين واكتساب احترامهم وتقديرهم واحتلال مراكز قيادية في مجتمعهم.

4- نظريات التفوق الدراسي:

هناك عدد غير قليل من النظريات المفسرة للتفوق الدراسي باختلاف مشاربها وباختلاف الظروف الزمنية للنظرية، نحاول أن نستعرض بعضها فيما يلي:

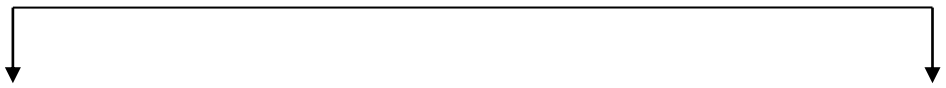
4-1النظرية المرضية pothologicaltheoy:

تعد النظرية المرضية من أقدم النظريات التي حاولت أن تفسر ظاهرة التفوق، وتقوم على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة، وخاصة التفوق الابتكاري، وبين الجنون إلى الحد الذي أدى ببعض أتباع هذه النظرية إلى المطابقة بينهما، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطا وثيقا.

وقد تأثرت الثقافة اليونانية والعربية وغيرهما بهذه الفكرة التي نظرت إلى العبقرية على أنها أسلوب شاذ يشق على الإنسان العادي فهمه أو تفسيره ومن أتباع هذه النظرية في العصر الحديث للمبروز، ولانجفيلر وكرتشمر والذين خلصوا إلى أن المرض العقلي أكثر انتشارا بين العباقرة عن العاديين(عبد اللطيف، 1999، ص 109)

4-2 النظرية الفسيول وجيةtheoryphysiological:

من المعروف أن للإنسان الفرد كليتين، وفوق كل كلية غدة تسمى بالكظرية أو الكظر وتعد من الغدد الصماء، وتتكون من:



شكل رقم3: يوضح مكونات الغدة الكظرية

وهما يختلفان وظيفيا وبنائيا، تقوم القشرة بإفراز عدد من الهرمونات منها:الكورتيزول (cortisole الكورتيزون (cortisone) الالدوستيرون (aldosterone) والهرمونات شبيهات الجنسية مثل الأندروجينe androgin، والأستروجين estrogeneوالبروجيستيرون progesterone، أما النخاع فيفرز هرمون الأدرينالين aderenaline الذي له دور فعال في الحالات الانفعالية بصفة عامة (عبد اللطيف،1999،ص 110)

وتهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر لأنه يسمح بالتنبؤ بالنشاط العقلي الناتج عن عملية إعداد الذهن بالطاقة للعمل ويفترض أصحاب هذه النظرية أن الأذكياء وأصحاب القدرة الفائقة على التحصيل والتفوق لديهم نشاط نخاعي أدرينالين أكثر من العاديين ويزيد هذه الحقيقة دراسات كل من بيرجمان bergman وماجنسون magnusson، حيث توصلا إلى أن أصحاب التحصيل العالي لديهم إفراز الأدرينالين أكثر من ذوي التحصيل الأقل أو المنخفض كما تبين أن الذكور أكثر إفرازا من الإناث من ذوي التحصيل العالي (بن فليس وهامل، 2016، ص25)

ونلاحظ من خلال ما سبق أن هذه النظرية اهتمت بالجوانب الداخلية للإنسان وهو نشاط الهرمون وأهملت جوانب أخرى خارجية كالبيئة مثلا.

4-3 النظرية الوراثية:latheoryhereditoire :

تعتبر هذه النظرية أن جميع مكونات شخصية الفرد تضع أصولها مع بداية عملية الحمل، فجميع الخصائص الجسمية والعقلية والميول تبنى وتتكامل مع بعضها البعض وأن التغيرات البيئية التي يعيش فيها الطفل ويتفاعل معها أثناء مراحل النمو المختلفة لا يكون لها تأثير يذكر في تحديد الخصائص المختلفة للشخصية وقد كان ينظر للطفل على أنه شخص راشد مصغر، وأن كل الخصائص الشخصية تكون كامنة داخل الفرد (فتحي السيد،1982، ص143)

وتعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين العقلي للفرد سواء نظر إليه في ضوء القدرة العقلية العامة، أم في ضوء عدد من القدرات العقلية، يتحدد بالعوامل الوراثية أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية وبعبارة أخرى فالجزء الأكبر من التباين في مستويات أداء مجموعات من الأفراد في اختبارات تقيس القدرات العقلية يرجع إلى عوامل وراثية"(عبد اللطيف، 1999، ص101)

4-4 نظرية الدافع للإنجاز: theory motivation acconpliscment:

ويتركز تعريف موراي "morry" للدافع للإنجاز على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة والسيطرة على البيئة والتحكم في الأفكار وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها وبذلك يمكن تفسير ظاهرة التفوق من خلال دافعية الفرد وحاجته للإنجاز وإبراز النجاح (بن فليس وهامل، 2016، ص25 26)

وإن تحقيق هذا الدافع يساعد الفرد على أن يطور مفهوما إيجابيا عن ذاته وعن قدراته المختلفة ويعمل على تهيئته لاستغلال قدراته الذهنية والمعرفية، ويعتبر ذلك هدفا تربويا على درجة عالية من الأهمية يساعد على تطوير أساليب تعلم الطلبة ومستويات تفكيرهم (قطامي ويوسف، 1996، ص45)

5-4 النظرية البيئية:

تعد هذه النظرية مقابلة للنظرية الوراثية ومناقضة لها وهي تقوم على أساس أن التفوق يتأثر بالبيئة أكثر من الوراثة بمعنى أن العوامل البيئية المواتية يمكنها أن تساعد على التفوق وتعني العوامل البيئية كل ما يحيط بالفرد ومن الدراسات المؤيدة لذلك دراسات تبرمان وهول فنجر (عبد اللطيف، 99، ص 26)

فنجد اللغة مثلا لها علاقة متينة بالنمو الاجتماعي للأطفال، فنمو الطفل اجتماعيا يتأثر بنموه اللغوي فهو لا يعبر عن أفكاره ومشاعره وأحاسيسه بواسطة اللغة، بل يفهم أفكار وأحاسيس الآخرين ويؤثر فيهم إنما تنمي إدراكه الاجتماعي وتساعده على فهم واستيعاب نواحي معقدة ومجردة (الرشدان:97، ص198)

ومما سبق نرى أن هذه النظرية أن العوامل الخارجية هي المسؤول الأول والأخير عن تفوق الفرد، ولكنها قد تلاحظ في الواقع أن بعض الأسر والمؤسسات التربوية توفر أجواء لأن يكون الفرد ذو إنجاز عالي إلا أنه لا يكون كذلك، وذلك قد يعود لعوامل داخلية عدة مثل فقدان المعنى للحياة أو فقدان الدافعية والاستعداد ...الخ.

4-6 النظرية الكيفية " النوعية أو الوصفية ":

تفسر هذه النظرية العبقرية تفسيرا يعزلها عزلا تاما عن قدرات الفرد العادي فالاختلاف بين أي فيلسوف عادي وبين أرسطو أو بيتراند رسل اختلاف في النوع أكثر منه اختلاف في الدرجة أي أن هؤلاء العباقرة يتميزون بقدرات، ومواهب لا تظهر عند الفرد العادي وهذا ما ينسجم على المتفوقين (عبد اللطيف، 1999، ص 113)

4-7 النظرية الكمية القياسية الإحصائية:theory quantitative

وتقابل هذه النظرية سابقاتها الكيفية، لأن الكيفية تقرر أن الفرق بين المتفوقين وغير المتفوقين هو فارق في النوع، أو الكيف، أما النظرية الكمية فهي تقرر أنه فارق في الكم أساسه تفاوت في درجة وجود السمات المختلفة لدى المتفوقين وغير المتفوقين (عبد اللطيف، 1999، ص 113)

4-8النظرية التكاملية:theory iniegrative

يمكن تفسير ظاهرة التفوق في ضوء هذه النظرية تبعا للآتي:

إن ظاهرة التفوق تخضع لبعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية

أ-يحتاج المتفوق إلى قدر من الذكاء، والدافعية للإنجاز، والتفوق والتسامي وبعض القدرات المساعدة على التفوق.

ب-الاستعانة بالمقاييس النفسية، والأساليب الإحصائية في إيجاد الفروق الفردية في التفوق، وعلى ذلك يمكننا أن نخلص بأن هذه النظرية قد ألمت الأطراف الإيجابية في سياق النظريات السابقة، ونسجت منها ثوبا آخر لنظرية أوسع شكلا، وأكثر تكاملا.

وهكذا فقد عرضنا فيما سبق عدد من النظريات المفسرة لظاهرة التفوق الدراسي والتي انتقيتها على أساس قربها من موضوع الدراسة فلكل نظرية تفسيراتها ومبرراتها، أما النظرية ما قبل الأخيرة النظرية الكمية فهي في نظر الباحثة تعد أفضل من سابقاتها لاعتمادها على الأساليب الكمية القياسية الإحصائية، كما ترى الباحثة أن للنظرية التكاملية أفضل تفسير كذلك لظاهرة التفوق فهي تؤكد على أهمية الوراثة والبيئة في الذكاء والتفوق وهي تقرر وجود الدافعية، والاستعدادات المفترضة لأحداث التفوق وما إلى ذلك مما سبق عرضه.

5- العوامل المؤثرة في التفوق:

هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر في عملية التفوق الدراسي، وقد يتبادر إلى الذهن السؤال الذي يراود الكثير سواء متخصصين أو الأفراد العاديين، ما السبب وراء ظهور التفوق؟ هل التفوق أمر موروث أم هو مكتسب؟ وهل بعض هذه العوامل خاصة بالفرد نفسه وبعضها الآخر خاص بالبيئة التي يعيش في كنفها، حيث يمكن أن نسوق بعض من هذه العوامل.

أ- عوامل خاصة بالفرد:

منها الذكاء، القدرات الدافعية، الطموح، الرضا عن الدراسة الاتجاهات الإيجابية نحو المؤسسة التعليمية، العادات الإيجابية في الاستذكار والتعلم، الخبرة الشخصية، بعض المشكلات الشخصية

ب-عوامل خاصة بالبيئة:

اتجاهات الوالدين نحو تحصيل الأبناء، المستوى الاجتماعي، الثقافي والاقتصادي للأسرة، توفير الإمكانات المساعدة لعملية التفوق، التدعيم من قبل الآخرين التحصيل الدراسي استراتيجيات التعليم جو حجرة الدراسة.

أولا العوامل الخاصة بالفرد:

1- **الذكاء:** أثبتت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين الذكاء والتفوق الأكاديمي حيث أثبتت الأبحاث أن للذكاء دور في عملية التفوق ذلك أنه هو القدرة الفطرية المعرفية العامة وهو العامل المشترك العام الذي يدخل في جميع العمليات العقلية التي يقوم بها الإنسان وعادة ما يلاحظ المدرس فروقا واضحة بين التلاميذ من ناحية الذكاء (الشاذلي، 2001، ص249)

وعلى هذا يلعب الذكاء دورا مهما في عملية التفوق التحصيلي بمعنى ضرورة توفير قدر مناسب من الذكاء لدى الأشخاص المرجو تفوقهم (مدحت عبد اللطيف، 1999، ص114)

2- **القدرات:** لقد اتضح من خلال الدراسات أن أكثر القدرات ارتباطا بالتحصيل في المرحلة الثانوية هي القدرة اللغوية، القدرة على فهم معاني الكلمات وإدراك العلاقات(عبد اللطيف، 1990، ص115،116)

هذا مع احتياج المتفوق في عملية التحصيل إلى بعض القدرات التي تساعده على استيعاب المادة العلمية المتعلمة مثل القدرة على التحليل والتركيب والفحص والمعالجة والمناقشة ... وما إلى ذلك. (عبد اللطيف،1999، ص116-117)

3- الدافعية والطموح:

أما بالنسبة للدافعية فهناك عشرات من الدراسات والأبحاث التي اضطلعت بمعالجة العلاقة بين الدافعية والتحصيل والتفوق الدراسي. أي أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا وموجبا، بمعنى أن فروق دافعية التحصيل كانت لصالح الفئات المتفوقة أكاديميا.

وهذا من شأنه أن يبين مدى أهمية عملية إثارة دافعية المتعلم نحو قدر أكبر من التعليم والتحصيل وبالتالي مستوى أعلى من التفوق والتمييز (عبد اللطيف،1999، ص116).

كما لا يمكن تصور متعلم يتفوق دون مستوى لائق من الطموح، وذلك لأنه كموجه يلعب دورا في الدفع به نحو تحقيق المزيد من التحصيل والتفوق والامتياز والتفرد.

4- الرضا عن الدراسة:

يتصل بعامل الرضا عن الدراسة عامل محبة المادة العلمية والتخصص العلمي أثر بالأحرى ما يتعلمه الفرد فهذا يحدد مدى رضا المتعلم عما يتعلمه أو يحصله.

فهناك كثير من الدراسات التي أثبتت علاقة التفوق الأكاديمي بعملية رضا الفرد عن الدراسة، ولقد اثبت ذلك نتائج الدراسة التي قامت بها سهام الحطاب على طلبة المدرسة الثانوية وطالباتها إلى أن هناك علاقة بين الرضا عن الدراسة والتحصيل، حيث وجدت الباحثة أن الطلبة الأكثر رضا عن دراستهم كانوا أكثر تحصيلا من الطلبة الأقل رضا (عبد اللطيف،1999، ص117)

هذا ما يدل على ارتفاع مستوى تحصيل الطلبة كلما زاد الرضا عن دراستهم.

5- الاتجاهات الإيجابية نحو المؤسسة التعليمية:

أثبتت الكثير من الدراسات أن المتفوقين لديهم اتجاهات إيجابية نحو كل ما يدور داخل المؤسسات التعليمية التي يلحقون بها وتشمل:

1- المدرسة أو المعهد أو الكلية بصفة عامة.

2- المناهج الدراسية، والمقررات، وكثافتها، وطبيعتها.

3- المدرسين والأساليب التعليمية التي يتبعونها في التلقين، أو المحاضرة

4- الزملاء، والأقران وشركاء الفصل الدراسي الواحد

5- الأنشطة المدرسية، رياضية كانت أو ثقافية أو فنية ...الخ (عبد اللطيف،1999، ص119)

فكل تلك العوامل السابقة تؤثر بشكل أو بآخر في تحصيل الطلاب وتفوقهم بشكل سلبي أو إيجابي طبقا لاتجاهات الطلاب نحو هذه المؤثرات والمثيرات.

6-الخبرة الشخصية:

أثبتت العديد من الدراسات أن هناك علاقة بين الخبرة الشخصية والتفوق في التحصيل الأكاديمي، بمعنى تميز فئة المتفوقين بعامل الخبرة السابقة أو الرصيد الخبري (عبد اللطيف،1999، ص199)

ومن السمات النفسية التي تؤثر على التلميذ المتفوق: المثابرة والاستقرار النفسي والاجتماعي ومفهوم الذات الاجتماعي.

فالمثابرة من عناصر التفوق الرئيسية لأن الوصول إلى مستوى عال من الأداء يحتاج إلى المواصلة وتحمل المصاعب، والاستقرار النفسي والاجتماعي يكمن في العلاقة الإيجابية بين الطالب وزملائه في المدرسة والتي تدعم مركزه وتساعده على الفهم، وانعدام هذه الأمور يسبب الإهمال.

كما أن مفهوم الذات الاجتماعي أمر أساسي فلاتجاهات الفرد نحو ذاته دور هام في توجيه سلوكه فهي تعزز المفهوم الإيجابي عنه (بن فليس وهامل، 2016، ص44)

ثانيا: عوامل خاصة بالبيئة:

مما لا شك فيه أن للبيئة أثرا هاما في شخصية كل فرد من أفراد المجتمع ونموه فمن الملاحظ أن البيئة بما فيها من تأثيرات تطبع الشخصية بطابع متميز (الصايغ وهويدة، 2014، ص242)

ومن أهم العوامل البيئية تأثيرا على التفوق الدراسي مايلي:

1-عوامل أسرية: وذلك في توفير الأسرة لابنها الإمكانيات المادية من السكن الملائم والغذاء الصحي ووسائل الانتقال من وإلى المدرسة وكل متطلبات التحصيل الدراسي، له أثره الواضح على اهتمام الأبناء بدراستهم، فانخفاض دخل الأسرة دون إشباع احتياجات أبناءها يؤثر على الأبناء في المدارس.

(عدلي سليمان، 1996، ص38)

فالظروف الاجتماعية والسيكولوجية للأسرة تلعب دور كبير في تحديد درجة الإنجاز الثقافي والعالي لأبنائها فإذا كانت الظروف مشجعة ومحفزة على الإنجاز الثقافي والعلمي، فإن أبناءها يندفعون نحو الدراسة والسعي والاجتهاد والعكس صحيح.

كما نجد في هذا الصدد اتجاهات الوالدين نحو تحصيل أبناءهم من العوامل التي تؤثر في عملية التفوق ونجاح الأبناء ويتحدد ذلك بطبيعة تلك الاتجاهات، حيث أثبتت الكثير من الدراسات التي أجريت في هذا الصدد ارتباط تفوق الأبناء باتجاهات الوالدين الإيجابية. (عبد اللطيف، 1999، ص120)

2-المدرسة:

لقد أشارت دراسات عديدة إلى أن المناخ المدرسي الذي يتسم بالحرية والتسامح والاحترام والديمقراطية والعدالة هو الذي يسمح بنمو القدرات الابتكارية عند الطفل، كما اتضح ذلك من دراسة سيزر "1963" وهيلجارد"1964 " ودراسة سبرنجرروبز شبرغ 1976 "(منصور، 2003، ص53)

3-جو حجرة الدراسة:

المؤسسة التعليمية سواء أكانت مدرسة، أم جامعة ليست مكانا يتم فيه تعلم المهارات الأكاديمية وإنما هي مجتمع مصغر يتفاعل فيه الأعضاء، ويؤثر بعضهم في بعضهم الآخر ولقد درس عدد من الباحثين أجواء الفصول الدراسية وأمكن تمييز الآتي منها:

الجو المتمركز نحو المدرس في مقابل الجو المتمركز حول التلميذ.

أ- الجو التسلطي في مقابل الجو الديمقراطي.

ب-الجو المقيد في مقابل الجو التسامحي.

ت-الجو السياسي في مقابل الجو التكاملي.

وتؤكد بعض البحوث أن استجابة التلاميذ للمعلمين تكون أكثر إيجابية في الفصول المتمركزة حول التلميذ " (عبد اللطيف، 1999، ص125)

كما يؤثر جو قاعة الدراسة على انتباه وتركيز الطالب داخلها، وبالتالي على تحصيله الدراسي ونجاحه وتفوقه الأكاديمي.

كما أظهرت دراسات أن البيئة الاجتماعية المشحونة بالقلق والتوتر قد تحد وتقلل من قدرة الفرد على التفوق بعكس البيئة المتميزة بالطمأنينة والأمن والسعادة (المعايطة، عبد السلام، 2004، ص137)

فالمدرسة إذن تكمل عمل الأسرة التي هي بمثابة المدرسة الأولى وبالتالي وجب عليهما التعاون والتكامل في المهام مع بقية المؤسسات الأخرى لأجل صالح المتفوقين ولأجل ضمان مستقبل زاهر لهم (بن فليس، 2016، ص48)

ثانيا: المتفوقين دراسيا:

1. مفهوم المتفوقون دراسيا:

لقد ظهرت مفاهيم وعدة مصطلحات في مجال التفوق وقد تعددت تعاريف العلماء والباحثين ونحن في هذه الدراسة يتمحور اهتمامنا حول التفوق في التحصيل الدراسي وفي هذا الصدد نسرد عدة تعاريف للتفوق كمايلي:

فقد طرح جانييه gagne تعريفا للتفوق أو التميز على أنه ذلك المفهوم الذي يشير إلى التمكين فائق المستوى من المعارف والمهارات في ميدان واحد على الأقل من ميادين النشاط الإنساني، إلى درجة تضع صاحبها ضمن أفضل 10%ممن هم في عمره وممن لهم نشاط ملحوظ في هذا الميدان أو غيره من الميادين العلمية والإنسانية المتعددة (جودت أحمد،2010، ص43).

يعرف باسو التلميذ المتفوق عقليا بأنه من يمتلك القدرة على الامتياز في التحصيل الدراسي أو الأكاديمي باستخدام الاختبارات التحصيلية المقننة (الزيات، 2002، ص32).

يعرفه **أوزي** هو ذلك الذي يستطيع الوصول إلى مستوى مرموق مقارنة بأقرانه في أي مجال من المجالات التي تكون موضوع تقدير مجتمعه وثقافته (أوزي،2005، ص108)

يعرف **مارلاند**(marland1972) المتفوق دراسيا بأنه ذلك الفرد الذي يظهر أداء متميزا في التحصيل الأكاديمي. ويعرف عطية محمود هنا (1959) المتفوق دراسيا بأنه التلميذ الذي يتميز عن زملائه فهو يسبقهم في الدراسة فيحصل على درجات أعلى من الدرجات التي يحصلون عليها، ويكون عادة أكثر منهم ذكاء وسرعة في التحصيل (مقحوت،2014، ص113،114)

التلميذ المتفوق هو ذلك الذي لديه مستوى أعلى من المتوسط في الذكاء يظهر فيما لا شك فيه على شكل أدائه المتفوق في المدرسة وكذا في أدائه على اختبارات الذكاء وهذا الطفل لديه نوع من الالتزام في المهمة تظهر على شكل مثابرة وإصرار على تحقيق الأهداف بشكل جيد وسريع محاولا الإثبات بتحقيق للهدف على نحو فيه أصالة وجدة (الشربيني،2002، ص28)

ويعرف مدحت أبو النصر (2004): المتفوقون دراسيا بأنهم: مجموعة من الطلبة ذوي قدرات عالية ولديهم، استعدادات أكثر مما لدى أقرانهم سواء في مجال التحصيل الدراسي، أو في أي نوع من المهارات التي يقدرها المجتمع المدرسي (ابو النصر،2004، ص63)

المتفوقون هم من يصلون في تحصيلهم الأكاديمي إلى مستوى يضعهم ضمن أفضل 15%إلى 20% من المجموعة التي ينتمون إليها، وهم أصحاب المواهب التي تظهر في مجال كالرياضيات والمجالات الميكانيكية والعلوم والفنون والطاقات الابتكارية والقيادة الاجتماعية (الصاعدي،2007ص28)

ويرى يوسف محمد القاضي وآخرون 2002: أن التفوق الدراسي هو الامتياز بالتحصيل بحيث تؤهل الفرد مجموع درجاته لأن يكون أفضل من زملائه، حيث يتحقق الاستمرار في التحصيل. (القاضي وآخرون، 2002، ص334)

وفي ظل التعريفات السابقة يمكن أن نصل إلى تعريف للتلميذ المتفوق دراسيا: هو التلميذ الذي يتميز بمستوى عالي في التحصيل الدراسي مقارنة مع أقرانه في نفس الفصل الدراسي ونفس العمر ويقدر التحصيل بالعلامات التي يحصل عليها في الاختبارات النهائية لكل فصل، كما يتميز باستعدادات عالية من الفهم والإدراك وحل المشكلات.

2. خصائص وسمات التلاميذ المتفوقين:

يتميز المتفوقون عن غيرهم بخصائص وسمات، من الناحية المعرفية والأكاديمية والجسمية والسلوكية والتواصلية، ومعرفة مثل هذه السمات يساعدنا في التعرف عليهم، كما أنها تجعلنا نهيئ المناخ

المناسب لرعايتهم سواء في الأسرة أو المدرسة وذلك لتقديم أفضل الخدمات التربوية التي تتناسب مع قدرات التلاميذ المتفوقين دراسيا.

2-1-الخصائص العقلية والأكاديمية: تعتبر الخصائص العقلية من أهم ما يميزا لمتفوق عن غيره ومن أهم هذه الخصائص:

- يتمتع المتفوقون بمقدرة عقلية عالية تظهر في شكل أداء مرتفع على اختبارات الذكاء
- قدرة عالية على التفكير والاستدلال المنطقي
- براعة الاستنتاج والربط بين الأمور
- قدرة عالية على التفكير الرياضي، الميكانيكي، والإدراك المكاني والاستعداد الرياضي (ماضي، 2011، ص37)
- الاهتمام غير العادي بالعلاقات العددية، ودوائر المعارف
- الذاكرة القوية (الزيات، 2002، ص102)
- يعطي أولوية للخيال الإبداعي على التفكير المنطقي، ويختبر الأفكار والخبرات الجديدة
- قادر على تنظيم العمل باستمرار، وتجذبه الأشياء غير المكتملة، ويدرك الأشياء بطريقة لا يدركها غيره.
- محب للقراءة وقادر على فهم ما يقرأه بسهولة.
- مجالات ميوله أوسع من غيره (الصاعدي، 2007، ص36)
- الميل إلى طرح أسئلة كثيرة، والاهتمام بالموضوعات التي يهتم بها من هم أكبر سنا

2-2-الخصائص الاجتماعية: لقد كانت هناك بعض الاعتقادات الخاطئة حول الخصائص الاجتماعية للمتفوقين حيث كان الاعتقاد أن المتفوقين يميلون إلى العزلة والتكبر ...الخ وليست لديهم أنشطة اجتماعية، لكن الدراسات العلمية الحديثة أشارت إلى عكس ذلك.

ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

- منفتحون على المجتمع ومشاركون جيدون في الأنشطة الاجتماعية المختلفة
- لديهم إدراك قوي لمفهوم العدالة في علاقاتهم مع الآخرين وقدرة على الضبط والتحكم الذاتي

- امتلاك قدرة غير عادية في التأثير على الآخرين أو إقناعهم أو توجيههم (القمش،2012، ص506)
- يتصف بقدرة على قيادة الجماعة، وتحمل المسؤولية ولديه رغبة في التفوق.
- تفاعله الاجتماعي واسع وشامل ويميل إلى مجاراة الناس ومجاملتهم كما يندمج مع الجماعات الكبرى.
- يتسم سلوكهم أحيانا بالتحدي وعدم الخضوع للأوامر.
- يبادر في اقتراح حلول للمواقف والحصول على معلومات وحقائق أكثر من البيئة المحيطة (الصاعدي، 2007، ص46،47)

2-3-الخصائص السلوكية للمتفوق: يعتبر المتفوقين من الثروات البشرية التي يجب أن نتعرف عليها ونعتني بها لزيادة تفوقها وتوجيهها إلى المجال المناسب للاستفادة منها، وتكشف الدراسات النفسية عن أن المتفوقين يتميزون بسمات محددة سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية أو الانفعالية ومعرفة هذه السمات يساعدنا على التعرف عليهم، كما أنه يجعلنا نهيئ المناخ المناسب لرعايتهم.

وتعود أهمية التعرف على الخصائص السلوكية للموهوبين والمتفوقين لسببين رئيسيين:

- وجود علاقة بين الخصائص السلوكية والحاجات المترتبة عليها وبين نوع البرامج التربوية والإرشادية الملائمة، وذلك لأن الوضع الأمثل لخدمة المتفوق هو الذي يوفر مطابقة بين عناصر القوة والضعف لديه وبين مكونات البرنامج التربوي المقدم له.
- اتفاق الباحثين في مجال تعليم الموهوبين والمتفوقين على ضرورة استخدام قوائم الخصائص السلوكية كأحد المحكات في عملية التعرف عليهم واختيارهم للبرامج التربوية الخاصة (عبد الجوالده، 2015، ص131)

2-4-الخصائص الانفعالية: لقد أشارت عديد من الدراسات العلمية الحديثة إلى أن المتفوقون يتميزون بخصائص انفعالية عدة منها:

- مستقرون عاطفيا ومستقلون ذاتيا
- الحساسية المفرطة لما يدور حولهم وحدة انفعالية في استجابتهم للمواقف التي يتعرضون لها (القمش، 2007، ص277، 278)

- سهولة التوافق مع المتغيرات المختلفة والمواقف الجديدة
- وقد يعاني من سوء التكيف والإحباط نتيجة نقص الفرص المتاحة في المدرسة لمتابعة اهتماماته الخاصة.
- سريع الغضب وعنيد ولا يتخلى عن رأيه بسهولة.
- يحرص على أن تكون أعماله متقنة ويتضايق ويتململ من الأنشطة العادية (الصاعدي، 2007، ص37)
- استقرار انفعالي وأقل عرضة للإصابة بالأمراض النفسية من العاديين
- التمسك بصفات أخلاقية جيدة كالصدق، والضمير الحي، ورفض الغش
- مدى واسع من الميول خارج العمل المدرسي (ماضي، 2011، ص16)
- وقد تكون لديه عادات دراسية سلبية، نتيجة سهولة التحصيل الدراسي في المواد العادية، قد ينمي عادات دراسية ليس فيها الجد والمثابرة بالقدر الذي يتناسب مع استعداداتهم العقلية العالية وسرعة الحفظ وسهولته لديهم (الزيات، 2002، ص110)
- وهكذا قد تؤدي العادات الدراسية السيئة إلى تضييع الوقت وسوء استثمار هذه القدرات
- القيادة إن المتفوقين يمتلكون العديد من الصفات التي تؤهلهم للقيادة لأن لديهم قدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات والثقة بالنفس (أوزي،2005، ص130)

من خلال مجموع الدراسات المختلفة على المتفوقين نستنتج أن مقدرتهم العقلية تزيد من مقدرتهم على مواجهة الأزمات ومعالجة المشاكل الشخصية، إلا أن كثيرا من هؤلاء المتفوقين لا تسير حياتهم سهلة هينة، ذلك أنهم يتعرضون مثلهم في ذلك مثل العاديين إلى عديد من المشكلات التي يتعرضون لها، وقد يواجهون أنواعا من الصعوبات التوافق التي قد لا يوجهونها، والتي يتحتم علينا كآباء ومربين أن نوجهها معهم. وفيما يلي بعض هذه المشكلات.

3. مشكلات التلاميذ المتفوقين دراسيا:

وبصفة عامة تندرج المشكلات التي يعاني منها المتفوقين تحت عدة أبعاد وفيما يلي إشارة إليها:

أوردت السرور "1998" أن جيمس ويبJameswepوهو من أكثر التربويين اهتماما بالحاجات النفسية والاجتماعية للمتفوقين، قد صنف مشكلاتهم إلى:

أ-**مشكلات داخلية** وتتمثل في عدم التوازن في النمو العقلي والجسمي وكذلك في النمو العقلي والانفعالي، والحساسية العالية ومحاسبة النفس وفلسفة الوجود، وتعدد الاهتمامات، والميل إلى تشكيل الأنظمة والقوانين في سن مبكر.

ب -**مشكلات خارجية:** تتمثل في ضغط الزملاء، وضغط الأخوة والتوقعات العالية من الآخرين، وطموحات الأهل العالية، والبيئة المحيطة، الاكتئاب والمحاسبة والتقييم على أساس الدرجات المدرسية وليس على أساس القيمة الشخصية للمتفوق، والتدخل الزائد في شؤون المتفوق وإنجازاته المدرسية والأكاديمية (القمش، 2011، ص374)

وهناك تصنيفات أخرى تحدثت عنها الدراسات وهي:

3-1-المشكلات البيئية والأسرية:

- ضعف عملية التواصل الوجداني بين المعلمين والإدارة المدرسية وبين التلاميذ مما يقلل من فرصة اكتشاف الموهبة وهذا من جانب وجانب آخر التواصل بين أسرة الطفل والمدرسة خصوصا (السيد، 2009، ص108)
- ضغط الوالدين للإسراع بالمتفوق ودفع نموه وإنتاجه.
- الإهمال البيتي بحيث لا يجد فيها الفهم والتقدير والتشجيع.
- عدم تقدير قدرات وحاجات وميول المتفوقين من طرف الوالدين.
- قلة التوجيه والرعاية للطالب المتفوق من قبل والديه فيما يختص بالأنشطة الملائمة التي يزاولها المتفوق.
- شعور بعض المتفوقين بأن المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرهم لا يساير تطلعاتهم إلى المستقبل". (القمش، 2011، ص377)
- اللامبالاة من جانب الوالدين وإهمال القدرات بحيث يشكل ذلك عبئا ثقيلا من الناحية النفسية على المتفوق.
- إغفال الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى التعبير عن الذات والشعور بالأمن والتقدير (سيد سليمان،2001، ص232، 239)
- عدم توافر الثقة تبادل الاحترام والمناقشات الموضوعية وطرح وجهات النظر في جو يسوده الأمن والحرية الكاملة مع تحمل المسؤولية.

- نظام تقيد الوقت في البيت قد لا يسمح للمتفوق بوقت حر يمارس فيه أي نشاط يحبه.
- وإن من أخطر الأمور على المتفوق والموهوب هو عدم اعتراف أسرته ومدرسته بموهبته وأنه ليس بحاجة إلى رعاية".

3-2-المشكلات المدرسية:

أما فيما يخص بالمشكلات التي قد يعاني منها المتفوق داخل المدرسة فهي عديدة ويمكن الإشارة إليها على الوجه التالي:

- رغبة المعلم في انصياع الطالب، وعدم تقبل أفكاره الغريبة أو سلوكه الاستقلالي، مما يسبب مشاكل للطالب المتفوق.
- اتجاهات المعلم تتسم بالسلبية نحو مهنة التدريس والتفكير والابتكار إذ لا تشجع ثقافة المعلم قدراته الابتكارية للمتفوق، وقد لا تنمي طريقة التدريس التي يتبعها المعلم القدرات الإبداعية الكامنة لدى المتفوق.
- عدم مراعاة الفروق الفردية في التوزيع الكمي والكيفي للطلاب داخل الفصول الدراسية، مما يقلل من مستوى المتفوق وبالتالي يدفعه للملل.
- عدم القيام بزيارات علمية لمراكز البحث العلمي، وعدم وجود نوادي علمية داخل المدارس تشغل وقت فراغ المتفوق.
- الطابع التقليدي للعملية التعليمية والأخطاء المتعلقة بنظام التعليم والتصلب وجمود الإدارة المدرسية يجعلها لا تتناسب مع نمو المتفوق، مما يسبب فتورا في حماسة المتفوق وقد يصيبه الإحباط. (ماضي،2011، ص47)
- تجاوز الطفل المتفوق لسرعة التعلم في المدرسة العادية ومن هنا تبدأ معاناة المتفوق في عدم تجاوبه مع ما هو مفروض عليه من مقررات، لا ترقى من وجهة نظره إلى مستواه العقلي.
- فتور حماسة الطالب المتفوق تدريجيا فالمناخ المدرسي التقليدي مصدر تسرب وملل للمتفوق
- عدم ملائمة المناهج الدراسية والأساليب التعليمية: حيث يفشل الكثير من المتفوقين في تطوير جانب كبير من استعداداتهم بسبب المعوقات التي تنجم عن عدم انسجامهم مع المناهج والأساليب التعليمية وأساليب تقويمها في مدارس العاديين فهي لا تتناسب وقدراتهم، ولا تستثير حبهم للاستطلاع وشغفهم بالبحث وإجراء التجارب. (عبد الرحمن،2001، ص241-242)

- إهمال تكوين العادات والاتجاهات لدى المتفوقين.
- حقد وغيرة زملاء المتفوق من قدراته وتفوقه عليهم الأمر الذي يؤدي إلى ابتعادهم عنه وإحساسه بالوحدة بين زملائه (عبد الخوالدة والقمش، 2015، ص 286)

3-3-المشكلات الشخصية:

تنشأ المشكلات عن المشاعر الداخلية والسمات السلوكية للمتفوق ومن أهمها:

- شعور المتفوق بالضغط النفسي والإجهاد النفسي بسبب المبالغة التي تضعها الأسرة لنمو قدراتها ومطالبها منه، وكذلك المعاناة من القيود التي يفرضها الآباء على أبناءهم، مما يعرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية.
- غالبا ما يكون النضج العاطفي والانفعالي للمتفوق غير متزامن مع نضجه العقلي مما يزيد من قلقه، ويؤدي إلى عدم انسجامه وعدم الرضا عن نفسه (ماضي، 2011، ص48).
- الشعور بعدم الرضا عن الجوانب الصحية الخاصة والجوانب الأسرية والدراسية وعدم الرضا عن الأستاذ، مما يساهم في ارتفاع معدل القلق لديه ومن ثم خفض مستوى دافعيته للإنجاز.
- شعوره بانتقاد الأصدقاء والغيرة من الزملاء الأفضل منه.
- شعوره بالتعالي والغرور لكونه يختلف عن غيره، وحسد الآخرين له ومشاكسته (ماضي،2011، ص48-49)
- وجود تباين بين قدراته وميوله من ناحية، ومهاراته في الأداء فيواجه الإحباط إن لم يكن هناك من يساعده على تنمية مهاراته في الأداء.
- كما هناك دلائل لدى بعض الدراسات إلى أنه كلما زاد العمر العقلي للمتفوق زاد ميله للوحدة وبذلك تزيد الفجوة بينه وبين زملائه (الشربيني، 2002، ص291)
- وضع المتفوقين توقعات عالية لا متناهية لأنفسهم مما يؤدي إلى تفضيلهم للانخراط في أنشطتهم المرتبطة بأهداف خيالية فهذا يتطلب كمية هائلة من الوقت والطاقة، كما يعتبر غير مجد ولا يؤدي إلى إنتاجية (صلاح،2011، ص49)

وقد قام جروان بتصنيف مشكلات الموهوبين إلى ثلاثة أنواع هي:

أولا: مشكلات معرفية: وأهمها عدم كفاية المناهج الدراسية وتدني التحصيل الدراسي.

ثانيا: مشكلات انفعالية ومنها: الحساسية المفرطة والحدة الانفعالية والكمالية.

ثالثا: مشكلات مهنية: صعوبة الاختيار وتحديد الأهداف المهنية والرغبة في تغيير تخصصاتهم المهنية (قطامي، 2010، ص 174)

وعلى ضوء ما سبق من مشكلات وما نلاحظه في الواقع فالمشكلات التي يتعرض لها المتفوق عديدة ومختلفة يجب معالجتها والاهتمام بها سواء من طرف الأولياء أو المدرسة أو البيئة الاجتماعية.

4. الحاجات الإرشادية للمتفوقين:

قد بدأ الاهتمام بالحاجات الإرشادية للطلاب المتفوقين متأخرا بأكثر من ثلاثة عقود عن بداية الاهتمام بحاجاتهم التربوية أو التعليمية، فالمتفوقين كإحدى الفئات التي تنتمي لمجتمع ذوي الحاجات الخاصة من الناحيتين التربوية والإرشادية. فأنهم يحتاجون الإرشاد وتوجيه لتنمية تفوقهم وموهبتهم على نحو كامل.

فحاجات الطلبة المتفوقين لا تختلف عن العاديين، ولكن بسبب خصائصهم المختلفة، فأنهم يمتلكون حاجات محددة نقتصرها على مايلي:

4-1-الاحتياجات النفسية:

- التدريب على المثابرة لتحقيق النمو وفي المقابل عدم الشعور بالإحباط إذا لم يحقق الفوز
- الحاجة إلى الاستبصار الذاتي باستعداداتهم والوعي بها وإدراكها
- الحاجة إلى الاستقلالية والحرية في التعبير (قطامي، 2015، ص64)
- توسيع إدراكه للبيئة الاجتماعية والعاطفية والجسدية المحيطة به وذلك للوصول به إلى إدراك حاجاته وحاجات الآخرين
- أن يتم تأييده ودعمه وتشجيعه ورعايته من قبل الآباء والمدرسين والزملاء والموجهين مما يساعده في تنمية الأهداف بعيدة المدى فالمواهب لا تنمو تلقائيا بل بحاجة إلى التشجيع.
- تعزيز قدرته على التحكم الداخلي بمشاعره وتحقيق الشعور بالرضا عن الذات.
- الفهم المبني على التعاطف، والتقبل غير المشروط عن الآخرين (صلاح،2011، ص56)

الحاجة إلى توكيد الذات.

- الحاجة إلى الشعور بالأمن وعدم التهديد.

- الحاجة إلى بلورة مفهوم موجب عن الذات.

4-2-الاحتياجات العقلية المعرفية:

يحتاج التلميذ المتفوق في هذا المجال إلى ما يلي:

- تزويده بمعلومات جديدة تتحدى قدراته في اختزان واسترجاع المعلومات بشكل سريع.
- الحاجة إلى التنوع في المواد والأنشطة المقدمة، لكي تحقق له اهتماماته المتعددة، وتحقق له المتعة وحسن الاستطلاع اللا محدود لديه.
- عطائه فرصا لإبراز مساهماته في حل المشكلات.
- اكتساب مهارات التجريب والبحث العلمي، وفحص الأماكن والبحث عن الحلول واقتراح الفروض واختبارها في عالم الواقع. (ماضي، 2011، ص 55)
- الحاجة إلى مناهج تعليمية وأنشطة تربوية متعددة لاستعداداتهم وأسلوبهم الخاص في التفكير والتعلم.
- الحاجة إلى المزيد من التعمق المعرفي في مجال التفوق والموهبة.
- أن يدرس مستقلا، وأن يبحث بنفسه، ويكتسب المهارة في تقويم الذات.
- أن يتقن مهارات الاتصال.
- يحتاجون إلى معلمين على دراية كبيرة يستطيعون مساعدتهم في إجراء البحوث والقيام بمشروعات فردية وفهم المفاهيم والأساسيات الرياضية باستقلالية. (الصاعدي، 2007، ص41)
- الحاجة إلى مهارات التعلم الذاتي واستثمار مصادر التعلم والمعرفة. (فطامي، 2015، ص64)

4-3-الحاجات الاجتماعية:

يحتاج المتفوق في هذا المجال إلى:

- الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية مثيرة، وتواصل صحي مع الآخرين
- الحاجة إلى اكتساب المهارات التوافقية، وكيفية التعامل مع الضغوط

- الحاجة إلى مواجهة المشكلات الدراسية والصعوبات الانفعالية (فطامي، 2015، ص64،65)
- إمداد المتفوق بالدعم والتشجيع المستمر ليستطيع استيعاب تعقيدات المجتمع، ومواجهة الواقع الاجتماعي وما يفرزه من مشكلات.
- تدريبه على مهارات التواصل الاجتماعي وأساليب القيادة ومهاراتها.
- إعطاءه فرصة لتوظيف قدراته العقلية من أجل حل المشكلات اليومية (ماضي، 2011، ص56)

5. أنواع الخدمات الإرشادية للموهوبين والمتفوقين:

لقد بدأ الاهتمام بالخدمات الإرشادية للطلبة الموهوبين والمتفوقين متأخراً بأكثر من ثلاثة عقود عن بداية الاهتمام بحاجاتهم التربوية أو التعليمية. ويعود الفضل بداية في إثارة الاهتمام بحاجاتهم الإرشادية للباحثة والمربية لينا هولين ويرث (Hollingworth) التي ساهمت دراساتها في تسليط الضوء على هذه الفئة كإحدى فئات ذوي الحاجات الخاصة من الناحيتين التربوية والإرشادية. وقد قدمت أدلة ساطعة على وجود حاجات اجتماعية وعاطفية للطلبة الموهوبين والمتفوقين، وعلى عدم كفاية المناهج الدراسية العادية وعدم استجابة المناخ المدرسي العام الذي يغلب عليه طابع الفتور وعدم المبالاة تجاه الطلبة الموهوبين والمتفوقين، بالإضافة إلى وجود فجوة بين مستوى النمو العقلي والعاطفي لهؤلاء الطلبة حيث يتقدم النمو العقلي بسرعة أكبر من النمو العاطفي، كما أشارت إلى ضياع 50% أو أكثر من وقت المدرسة دون فائدة تذكر بالنسبة للطلبة الذين تبلغ نسبة ذكائهم 140 فأكثر. (جروان، 2008، ص 45)

وتتضمن الخدمات الإرشادية للمتفوقين والموهوبين ثلاث خدمات عامة

5-1-**خدمات إرشادية وقائية:** تستهدف حمايتهم من الوقوع في مشكلات المختلفة الانفعالية والسلوكية والدراسية والاجتماعية، وتهيئة الظروف المناسبة لتحقيق التوافق الشخصي والمدرسي والاجتماعي ومظاهر الصحة النفسية السليمة. وهناك العديد من البرامج التعليمية المرادفة للبرامج الأكاديمية، يمكن أن تعمل كبرامج تعليمية أكاديمية، وفي الوقت نفسه تستخدم كبرامج إرشادية تعليمية وقائية مثل:

- برامج في الكتابة الإبداعية والتعبير وتنمية مواهب الشعر والكتابة.
- برامج التعبير الأدائي والتمثيلي. وبرامج في خدمة المجتمع. والتلمذة.

وهناك العديد من البرامج الأخرى.

ويشير الكونجرس الأمريكي أن للفائقين دور في تحقيق بعض الإسهامات الاجتماعية من حيث:

- أن الاهتمام بالمتفوقين الموهوبين هو مصدر هذه الأمة في حل مشكلاتها
- إذا لم يتم الاهتمام بالفائقين في مراحل التعليم فسوف تفقد البلاد فرص الاستفادة من إمكاناتهم في المستقبل.
- وعليه فان توفير الخدمات والعناية الخاصة بهم يمكن الدولة من الاعتماد عليهم في مواجهة التحديات التي تفرضها طبيعة العصر في المجالات العلمية والتكنولوجية والاقتصادية والعسكرية. (الصاعدي، 2007، ص 45)

5-2-**خدمات إرشادية إنمائية:** تهدف إلى توفير البرامج والأنشطة المناسبة لتنمية استعداداتهم ومقدراتهم إلى أقصى ما يمكنها بلوغه.

حيث أكد هاريز (1995) على أن البرامج التعليمية والإرشادية الموجهة للمتميزين تساعد الطلبة في السيطرة على بيئتهم المحيطة، كما أكد آخرون على أهمية البرامج الإثرائية في مساعدة المتميزين على بناء صداقات جيدة ومساهمتها في رفع مستوى العلاقات الاجتماعية (سرور،1998، ص28)

وتتعدد البرامج الإرشادية التعليمية التي تسهم في الوقاية من التعرض للمشكلات عند الطلبة المتفوقين، وذلك للعمل على تلبية الحاجات الانفعالية والاجتماعية لديهم ومنها:

- برامج مراجعة السير الذاتية للقادة والعلماء والأدباء الذين ساهموا في تقدم البشرية.
- برامج استعراض قصص وروايات، أبطالها موهوبون ذوو إنجازات إيجابية متميزة للبشرية.
- برامج تدريبية في مجال تطوير مفهوم الذات.
- برامج في تعليم مهارات الاتصال.
- برامج توعية للأهالي والمجتمع المحلي في مجال الحاجات الانفعالية والاجتماعية للموهوبين، وبخاصة برامج الحوار، والنشرات، والملصقات، والندوات.

5-3-**وخدمات إرشادية علاجية:** تهدف إلى مساعدتهم على حل ما يواجههم من مشكلات والتقليل ما أمكن من آثارها السلبية على شخصياتهم (فطامي، 2015، ص59)

وفي نظري تعد هذه الخدمات ضرورة ملحة بما تحمله من برامج تساعد على التقرب وفهم احتياجات التلميذ ومتطلباته

خلاصة:

ومن خلال ماسبق ذكره في هذا الفصل من بعض النقاط التي تطرق لها المؤلفين نلاحظ أن هذه الفئة فئة مميزة من حيث الخصائص ومشكلاتها واحتياجاتها يجب الاهتمام بها ومراعاة متطلباتها.فمن خلال ما سبق عرضه من خصائص ومشكلات وحاجات المتفوقين يتضح أنهم يتميزون عن غيرهم وهذا يستوجب توفير رعاية خاصة تتفق وتلك الخصائص وتلبي حاجاتهم وتتخطى مشكلاتهم وذلك من خلال برامج خاصة وخدمات متميزة ضمن أهداف تربوية مستوحاة من فلسفة تربوية تختلف عن البرامج والخدمات التقليدية المقدمة للتلاميذ العاديين.

الفصل الثالث: جودة الحيـــاة

تمهيـد

- **1-تعريف جودة الحياة**
- **2-مؤشرات جودة الحياة**
- **3-التوجهات النظرية في تفسير جودة الحياة**
- **4-مظاهر جودة الحياة**
- **5-كيف تتحقق جودة الحياة**
- **6-تحسين جودة الحياة الدراسية**

خلاصة

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد:

إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الجديدة التي أصبح الباحثون في علم النفس يتناولونها في دراساتهم، ويتم قياس مستوى تقييم الإفراد لجودة حياتهم في مراحل الحياة المختلفة، حيث تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقا للمتغيرات البيئية والموضوعية التي تحيط به والإمكانات المادية والمعنوية ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر.

وقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في مجالات عدة، وحديثا في مجال علم النفس، حيث تعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واضحة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، وجودة الخدمات وجودة المدرسة وجودة المستقبل ... الخ وأصبحت الجودة هدفا للدراسة والبحث.

1-تعريف جودة الحياة:

لغة:

معجم لسان العرب: يرى ابن منظور إن كلمة الجودة من (جود) والجيد نقيض الرديء وجاد الشيء جودة أي صار جيدا وأحدث الشيء فجاد، والتجويد مثله، وقد جاد جودة، وأجاد أي أتى بالجديد من القول والفعل.

والجودة أصلها من فعل جاد الجودة، جاد، جود، جودة أي صار جيدا وهو ضد الرديء وجود الشيء أي حسنه وجعله جيدا (البستاني: ب س، ص98)

وتعرف جودة الحياة اصطلاحا

تعريف منظمة الصحة العالمية 2004 Who

أنه ادراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية الحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته (جوان بكر،2013، ص38)

كما عرفها الأشول (2005) بأنها تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وإدراك هؤلاء الإفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم لهم لحاجاتهم المختلفة، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء أشقاء وأقارب) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. (منسي وكاظم،2010، ص34)

كما يشير هاجيران إلى أن جودة الحياة تتأثر بعدة عوامل منها سمات خاصة بالإفراد أنفسهم أو بيئاتهم أو التفاعل بينهما، فشعور الفرد بالأمان في إقامة العلاقات الاجتماعية وما يتمتع به من حرية ومعرفة وصحة بالإضافة إلى النواحي الاقتصادية والروحانيات والترويح عن النفس تعد مؤشرات هامة على جودة حياته. (Hagiran, 2006, P33-34)

ويضيف مجدي 2009:

بأن مفهوم جودة الحياة ينتمي إلى ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي يعيد للفرد شعوره بالرضا والسعادة في ضوء ظروفه الحالية وإمكاناته وقدراته المتاحة ويضيف أيضا بأن هذا المفهوم يختلف باختلاف الفرد وظروفه الحياتية، فالمريض قد بشعر بجودة حياته المتمثلة في الصحة، والفقير قد يشعر به في المال والبعض قد يشعر به عند تحقيق الغايات والوصول للأهداف ... الخ ولكن الكل قد يشعر به في لحظات الحب باختلاف صوره وأنواعه، ولذلك فإن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تغيير في تركيز علم النفس عن الانهماك فقط على عمليات إصلاح أو علاج في علم النفس والذي يتمثل في إصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة، من أجل بناء جودة الحياة (محمد حامد،2009،ص 29)"

ويشير حسن مصطفى 2005:

إلى جودة الحياة "كمفهوم يستخدم للتعبير عن رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما أنها تعنى مجموع تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليومية في وقت محدد في ظل ظروف معينة وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم في الحياة في محيط المنظومة الثقافية التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم واهتماماتهم وتوقعاتهم ومعاييرهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تشمل الرضا عن الحياة الأنشطة المهنية، أنشطة الحياة اليومية، السعادة،الإعراض النفسية، الصحة البدنية المساعدة والعلاقات الاجتماعية والحالة المادية".

كما يشير الجوهري 1996أن جودة الحياة بذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، ومؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق (جوان بكر، 2013، ص38)

ويعرفها كارين " 1990، karenetal"

"هي القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والحاجات لدى الأفراد"85،1990 karenet al "

وأشار كاهمان (kahnman)إلى أن جودة الحياة هي ما يجعل الخبرات والحياة سارة فهي مفهوم يهتم بالمشاعر، المتعة والألم والاهتمام، والملل والسرور والحزن والاستياء والرضا. (kahnman,2003, ix)

كما تعددت المؤشرات التي تناولها الباحثون لجودة الحياة ما بين مؤشرات ذاتية ومؤشرات موضوعية وبتعددها تعددت مفاهيم جودة الحياة، فمنهم من اعتمد مؤشرات ذاتية كتعريف دالكي ورول " dalkyroule» لجودة الحياة على أنها:

"إحساس الفرد بحالة جيدة . وإحساسه برضاه أو عدم رضاه عن الحياة أو سعادته أو حزنه (ferranspouers1985.p19)

بينما عرفها كل من منسي وكاظم " اعتمادا على مؤشرات موضوعية وذاتية معا على أنها:" شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والإفادة منه (منسي وكاظم ،2006، ص65)

ومن الملاحظ أن تعريفات جودة الحياة تباينت بتباين الأطر النظرية التي طرحت بها التعريفات، إذ يمكن القول أن التعريفات أخذت اتجاهات مختلفة " كما أنها تشير إلى توازن ما بين العوامل المسببة للضغوط، نشاطات الحياة اليومية، العوامل البيئية والاجتماعية والموارد (المعارف، العواطف، الكفاءات، الأمان، قدرات التكيف، النظم الثابتة والنظم العقائدية." (josepholiver &al,2005, P4)

وفي الأخير يمكن القول بأن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الواسعة الاستخدام في كثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة، فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو إلى تقدير الذات أو

الصحة النفسية، أو الرضا عن الحياة ...الخ لذا تختلف وجهات النظر حول تعريفه وطريقة قياسه، وفي دراستنا هذه نحاول تكييف وإسقاط هذا المفهوم على عينة حساسة في مجال التعليم والدراسة ألا وهي فئة التلاميذ المتفوقين دراسيا، فجودة التعليم تمثل مدخلا مهما وفعالا لجودة الحياة العامة، فالاهتمام بجودة الحياة الدراسية لدى المتعلمين ينعكس إيجابا على جودة حياتهم عموما. ومنه فتحقيق جودة الحياة الدراسية يؤدي إلى مستوى أفضل من خريجي المؤسسات التربوية وتحقيق التفوق المنشود وتنمية المواهب إلى الأحسن وذلك بتقديم الخدمات وثراء البيئة المدرسية.

2-مؤشرات جودة الحياة:

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد، وهذا باعتراف الباحثين الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة، وقد ظهر في العقدين الأخيرين نوعان من المؤشرات لجودة الحياة:

2-1جودة الحياة الموضوعية:

وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد وتشمل" السكن والمكانة الاجتماعية والعمل، الدخل والمواصلات، الإسكان، التعليم والصحة"

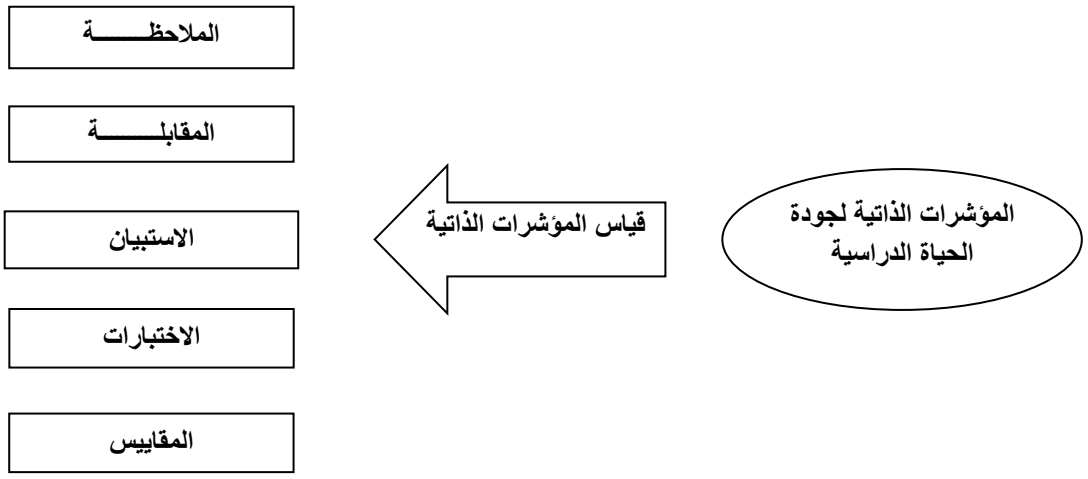
2-2 جودة الحياة الذاتية:

وتهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الأفراد وما تحققه لهم من إشباعات، ومن ثم مدى شعورهم بالرضا أو السعادة، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم فهو أفضل مؤشر لجودة الحياة (صالح، 1990، ص65، 68)

ومن المؤشرات الذاتية لأفراد المجتمع منها:

- ✓ العلاقات الاجتماعية مع الزملاء والأساتذة.
- ✓ التعليم الجيد.
- ✓ الانتماء الأسري.
- ✓ التوافق الاجتماعي.
- ✓ أوقات الفراغ وإدارتها.
- ✓ المشاركة في الأعمال التعاونية.
- ✓ المسؤولية الاجتماعية والشخصية.

- ✓ ضبط الانفعالات.
- ✓ الصحة العامة.
- ✓ الصحة النفسية.
- ✓ درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر.
- ✓ ولقياس المؤشرات الذاتية لجودة الحياة يمكن استخدام الأدوات النوعية كالملاحظة والمقابلة المباشرة فضلا عن الاستبيانات والمقاييس والاختبارات شريطة أن تتمتع بالشروط السيكومترية.
- ✓ المطلوبة. (جوان بكر، 2013، ص52")



شكل رقم4: يوضح منظور علم النفس للمؤشرات الذاتية لجودة الحياة وأدوات قياسها (جوان بكر،2013، ص 53)

2-3 جودة الحياة الوجودية:

وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (حسن، 2005، ص17)

ويتضح من خلال التعريفات السابقة للأبعاد أن جودة الحياة لا يختلف عن وصف كاربيج جاكسون:" 2010 " والمصاغ تحت مسمى الثلاثة بي the 3 b's

وهي على النحو التالي: -الكينونة

-اللإنتماء

-الصيرورة

ويوضح الجدول التالي تفاصيل المكونات الفرعية لهذه المجالات

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة	الوجود البدني	أ-القدرة البدنية على التحرك وممارسته الأنشطة الحركية ب-أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة
	الوجود النفسي	أ-التحرر من القلق والضغوط ب-الحالة المزاجية العامة للفرد "ارتياح عدم الرضا"
	الوجود الروحي	أ-وجود أمل في المستقبل " الاستبشار ب-أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ
الانتماء	الانتماء المكاني البدني	أ-المنزل أو الشقة التي أعيش فيها ب-نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد
	الانتماء الاجتماعي	أ-القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش فيها ب-وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية)
	الانتماء المجتمعي	أ-توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية -اجتماعية تعليمية) ب-الأمان المالي
الصيرورة	الصيرورة العملية	أ-القيام بأشياء، حول منزلي ب-العمل في وظيفة أو الذهاب الى المدرسة
	الصيرورة الترفيهية	أ-الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه،) ب-الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام والترفيه)
	الصيرورة التطورية	أ-تحسين الكفاءة البدنية والنفسية

	(الارتقائية)	ب القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة

جدول رقم 1: مجالات وأبعاد جودة الحياة (جوان،2013، ص40)

وحسب كارول رايف أن جودة الحياة تتضمن الأبعاد التالية:

أ-**تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات، والنضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات.

ب-**العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والمودة، والقدرة على العطاء مع الأخريين.

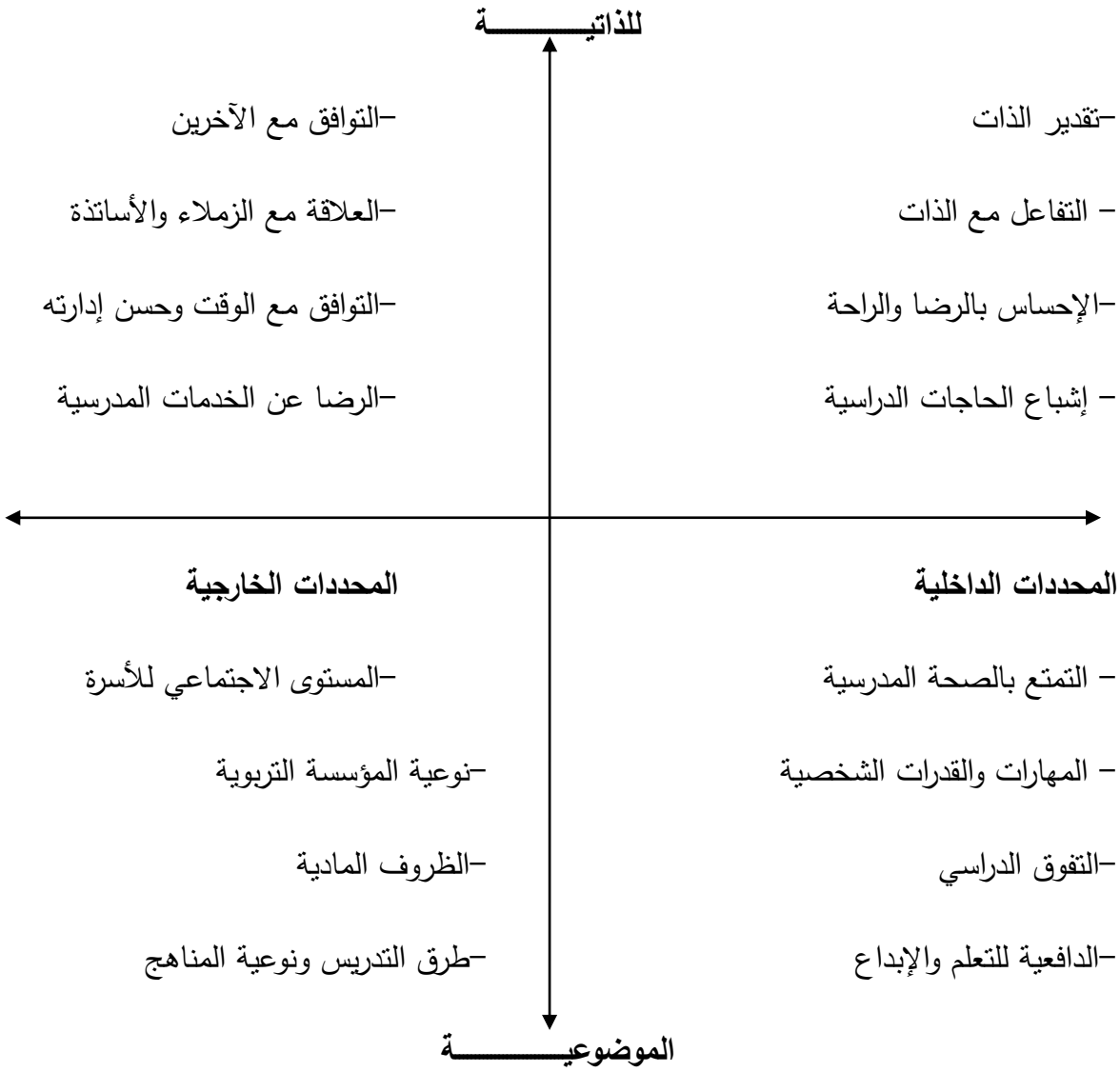
ج-الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والانتماء على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

د-الكفاءة البيئية: وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

هـ-هدفية **الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصوراته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف.

وتعتبر هذه التصورات من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي.

ويقترح (أبو سريع وآخرون، 2006)، نموذجا لتفسير جودة الحياة وتقديرها يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين متعامدين، يشمل البعد الأفقي توزيع محددات جودة الحياة حسب تكونها داخل الشخص أو خارجه، وتسمى بعد المحددات الداخلية في مقابل بعد المحددات الخارجية، ويمثل البعد الرئيس لتوزيع تلك المحددات وفق أسس قيامها وتقدير مدى تحققها، والتي تتوزع ما بين أسس موضوعية، تشمل الاختبارات والمقاييس ومقارنة الشخص بغيره أو متوسط جماعته المعيارية أو اعتمادا على معايير كمية وكيفية أخرى مثل الملاحظة ومقاييس التقدير ويسمى (بعد الذاتية) في مقابل (بعد الموضوعية) يتضمن الشكل بعض الأمثلة لمحددات جودة الحياة (ابو سريع وآخرون، 2006،ص 205، 228)



شكل رقم1: يوضح تصورات الباحثة لأبعاد جودة ا لحياة الدراسية للتلاميذ حسب نموذج (أبوسريع،2006، 205، 228)

2-4أبعاد جودة الحياة الدراسية:

1جودة الحياة المدرسية:

يشير هذا المفهوم إلى التقييم الشخصي للطالب لإدراكه لحياته داخل المدرسة، ورضاه عن حياته الدراسية بكافة جوانبها "الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة"

ويتحقق هذا الرضا من خلال بيئة مدرسية آمنة ومناخ اجتماعي مدرسي جيد توفره قيادة مدرسية فاعلة في ضوء رؤيتها ورسالتها الواضحة. (السيد سلامة، 1428، ص7)

وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة هامة بين نظرة الطلاب إلى جودة حياتهم والارتياح النفسي ومواقف المدرسة، الرضا عن المدرسة والعلاقة مع المدرسين والتحصيل الدراسي.

فالمدرسة الجودة هي:

المعايير التربوية التي ينبغي أن تحققها المدرسة الجودة حتى لا يحكم عليها بالفشل لخصها "مكتب معايير التعليم الانجليزي لمحاربة الفشل فيما يلي:

أ- من حيث بيئة التعلم:

- انجاز مرض وتقدم مقنع لغالبية التلاميذ في المواد المقررة.
- انعدام السلوك المشين ومشكلات الانضباط أوالاستبعاد.
- غياب أحداث توتر وعنف.
- انتظام الغالبية العظمى من التلاميذ وانخفاض نسبة التهرب والتسرب
- نسبة عالية من التدريس المقنع متضمنا توقعات عالية من جانب المتعلمين
- تنفيذ كامل للمنهج القومي.
- عدم تعرض التلاميذ لمخاطر جسمانية أو نفسية من تلاميذ آخرين أو من عاملين بالمدرسة.

ب-من حيث كفاءة إدارة المدرسة:

- توفر قيادات كفؤة-مدير -مدرس أو مشرف
- ثقة كاملة من هيئة التدريس وأولياء الأمور في الإدارة المدرسية
- التزام وصدقيه عند كل العاملين بالمدرسة، وانخفاض غياب المعلمين
- إدارة جيدة لما توفره المدرسة من أموال (ولييم، 2017، ص 28)

كما يشير وليام وباتين إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي:

1. علاقة الطالب والمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.
2. التكامل الاجتماعي، ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.

3. إيمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: على سبيل المثال" المدرسة هي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة بالنسبة لي "
4. الإنجاز: يشير إلى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.
5. الدافعية والحافز: وهي شعور الطالب بالحافز الذاتي للتعلم والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد على سبيل المثال" مدرستي مكان أستمتع فيه بالعمل والدراسة (جمال، 2015، ص21)

3- التوجهات النظرية في تفسير جودة الحياة:

إن محاولات التعريف بمفهوم جودة الحياة قد تباينت بتباين الأطر النظرية التي خرجت منها هذه التعاريف والمؤشرات التي اعتمدت في صياغتها بهدف التعبير عنها:

ومن أهم هذه الاتجاهات النظرية الرئيسية في تعريف جودة الحياة مايلي:

- ✓ **الاتجاه النفسي**
- ✓ **الاتجاه الاجتماعي**
- ✓ **الاتجاه الطبي**
- ✓ **الاتجاه الفلسفي**

حيث يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعي جودة الحياة من منظور اجتماعي يركز على الأسرة والمجتمع والعلاقات الإنسانية والمتطلبات الحضارية والسكان والرضا الوظيفي والدراسي ...الخ

كما أن الاتجاه الطبي اعتمد في تحديد مؤشرات جودة الحياة لدى المرضى على مفاهيم مثل الرضا بالحياة والحركة والعمل في ضوء الممكن، أي التمتع بالإمكانات المتاحة في الحياة حتى ولو كانت لديه ما يعوق ذلك

واهتم الاتجاه النفسي بالمؤشرات الشخصية ومنها: القيم وإشباع الحاجات النفسية وتحقيق معنى الحياة ومفاهيم أخرى سنشير إليها فيما سيأتي:

3-1-الاتجاه النفسي:

يركز الاتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى

حيث يعتمد مفهوم جودة الحياة في علم النفس على عدة مفاهيم منها القيم والإدراك الذاتي والحاجات والاتجاهات والطموح والتوقع فلكل فرد إدراك مختلف حول مدى إشباع حاجاته وتأكيد قيمته، وهذا يعطي تأكيد لدور الإدراك الذاتي لدى الفرد في تحديده لجودة حياته وهو من أحد المفاهيم التي يعتمدها هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة (سليم،2015، ص 16)

أي إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه عنها وأن تقويم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالتعليم والسكن والعمل والدخل يمثل في أحد مستوياته انعكاسا مباشرا لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بهذا المستوى الذي يتوقف بدرجة على مدى أهمية كل متغير من هذه المتغيرات، إذ أن العوامل النفسية تتدخل في التقييمات الاجتماعية والاقتصادية، أما إشباع الحاجات فهو مكون أساسي لجودة الحياة حيث أن تلبية الحاجات بمستوياته المختلفة واعتمادا على تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يمكن أن يمثل إشباعها بالسبل الملائمة جوهر جودة الحياة (صالح، 1990، ص81).

3-3الاتجاه الاجتماعي:

يركز أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم لجودة الحياة على المجتمع وما يقدمه للفرد من خدمات ودعم ووفرة وتفاعل بين الأفراد.

حيث يشير بيجلو وآخرون "1999" بأن مفهوم جودة الحياة جاء من تحقيق العقد أو الإجماع على الحاجات المطلوبة في المجتمع، وأن تكون هذه الحاجات حققت من خلال الفرص التي تقدمها البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد . فالتفاعل البيئي شخصي من وجهة نظره يرضي حاجة الشخص إلى الانتساب والقبول والدعم وتنوع أدواره الشخصية في المجال الاجتماعي." bigelow,mcforland, 1991, (P2,3) "

ويرتبط مفهوم جودة الحياة من المنظور الاجتماعي بعدد من المؤشرات الاجتماعية الموضوعية التي تعكسها البيانات والإحصائيات الرسمية مثل نظافة البيئة، سهولة المواصلات، ونوع العمل وطبيعته، حرية التعبير توفر السلع، زيادة الدخل توفر فرص التعليم والعمل، توفر الخدمات الصحية، توفر العدالة الاجتماعية ومن الواضح أن هذه المؤشرات تختلف من مجتمع لآخر (الشنفري ،2006، ص119)

3-4 الاتجاه الطبي

أن قياس جودة الحياة وفقا لهذا المنحى يعد قديما نسبيا، فالأطباء كانوا يلجئون إليه لتقييم حالة المريض والخدمات المقدمة له إذ يؤكد علم النفس الإيجابي أن القدرة على التحدي والتغلب على الانفعالات السلبية لها قيمة حاسمة لدى المرضى الميؤوس من شفائهم ليس فقط لأنها تساعدهم على تحقيق حياة أفضل وإنما لأنها قد تطيل الحياة نفسها (عبيد ب س، ص15)

ومن جهة أخرى فإن جودة الحياة في هذا الاتجاه تعني التقدم الحاصل في حياة الأفراد نتيجة الحصول على الرعاية الخاضعة للبرامج الطبية والعلاجية المختلفة في مراعاة جوانب التكلفة الاقتصادية وفقا لأوضاع الأفراد الاجتماعية، كما إن قياس جودة الحياة من منظور طبي يختلف باختلاف نوعية الحالة ونوعية المعاناة المرضية (عزب،2004، ص581)

وقد اهتمت الدراسات الطبية في مجالات جودة الحياة بنوعية حياة الأشخاص الذين يعانون من الأمراض مثل مرض السكر والسمنة المفرطة، والأعراض النفسية والإدمان على المخدرات ...الخ (جوان بكر، 2013، ص54،55)

3-5 الاتجاه الفلسفي:

إذ يؤكد الاتجاه الفلسفي على أن جودة الحياة حق متكافئ في الحياة والازدهار، وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على جودة الحياة: "فمفهوم جودة الحياة حسب التطور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البرجماتية المشهورة المتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية وليست المرجوة(النفعية)والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم أخر (بحرة، 2014، ص23،24)

وعلى الرغم عن وجاهة مضامين الاتجاه الفلسفي في توصيفه لمفهوم جودة الحياة إلى أن أي قراءة منصفة لواقع الإنسان في عالمنا المعاصر ينبئ بأن الاندفاع في مسار الحصول على السعادة وفقا لهذا المنظور ببعديه المشار إليهما لم يستطع أن يحقق للإنسان سوى تباشير الأمل. (أبو حلاوة،2010، ص 16)

4-مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي (2005، ص13-23) في اقتراحه لخمسة مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية الذاتية وهي كالتالي:

أ-**الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.**

العوامل المادية الموضوعية والتي تمثل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والصحية والتعليمية حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة إذ تربط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة كما يعتبر حسن الحال بمثابة مقياس عام لجودة الحياة ويعتبر كذلك مظهرا سطحيا للتعبير عن جودة الحياة فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

ب-الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.

إشباع وتحقيق الحاجات وهو أحد المؤشرات الموضوعية، لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد مثل الحاجة إلى الصحة الطعام، العلاقات الاجتماعية، الانتماء والحب والقوة ...الخ من الحاجات التي يحتاجها الفرد وتحقق له جودة حياته.

هذه الحاجات تدفع الشخص إلى الأمام بقصد الوصول إلى تحقيق ذاته، ولتصبح حياته غنية وثرية معنويا واجتماعيا، ولذلك فان كل حاجة من هذه الحاجات يجب إدراكها والاستعداد على تحقيق حاجات أعلى مع الوضع في الاعتبار أن الشخص كلما كان قادرا على تحقيق حاجاته سيكون في صحة نفسية أفضل وسيبرهن على تحقيق ذاته. (سعفان، 2018، ص 493)

وبالنسبة للرضا عن الحياة: يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي وعندما يشبع الفرد حاجاته ورغباته يتحقق ويشعر بالرضا.

والرضا عن الحياة الدراسية بالنسبة للتلميذ تتحقق من خلال توفير احتياجاته في المدرسة

ج-الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة

القوى والمتضمنات الحياتية قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر لكي يعيشوا حياة جيدة لابد لهممن استخدام القدرات والطاقات والأنشطة

الابتكارية الكامنة داخلهم، من اجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة، ومعنى الحياة يرتبط بجودة الحياة فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقاد للآخرين له فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة .

د-الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة

الصحة والبناء البيولوجي ويعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، إن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة جيدة وسليمة.

والسعادة تتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وهي فترة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

هـ-الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده وهي بمثابة النزول لمركز الفرد فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.

وتوجز الباحثة القول بأن جودة الحياة الدراسية تمتاز بعدة مظاهر متعددة، قد يشعر التلميذ المتفوق بافتقادها وقد تؤثر على مساره الدراسي وتكون عائق بالنسبة له. فبالتالي يجب الاهتمام بهم فهم بحاجة إلى إدراك الحياة بمعناها الإيجابي وذلك بالإحساس بتوافر مظاهر جودة الحياة الدراسية مثل توفر المكتبات الإلكترونية والورقية، والقيام برحلات ومسابقات تنافسية بين الثانويات ...الخ

5-كيف تتحقق جودة الحياة:

يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها وخاصة جودة الحياة الدراسية التي تعد بعدا من أبعاد جودة الحياة العامة ولتحقيق ذلك لابد من توافر مجموعة من العوامل تتمثل فيما يلي:

5-1-تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

- يعرف كل من (عبد الحميد وكفافي 1995، ص34،38): مفهوم الذات على انه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي.
- ويذكر فرغلي: أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة عوامل أهمها "تحديد الدور، المركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة والعلاقات الاجتماعية فيجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها وألا يقلل من قيمة نفسه ويستسلم لها، وعليه أن يعمل جاهدا على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قيمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات ومن ثم شعوره بجودة الحياة. (حامد، 2011، ص44)
- وترى الباحثة في هذا الصدد أن التلميذ الفرد يجب أن يدرك بأنه يمتلك طاقات وقدرات، خاصة التلميذ المتفوق في دراستنا الحالية يجب أن تكون طاقة إقباله على الحياة كبيرة ويجب أن يواجه أي ضغوط أو عثرات تعرقل مسيرته الدراسية يجب عليه أن يناضل لتحقيق أهدافه وتحقيق ذاته فتحقيق الذات يعتبر بمثابة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات وبالتالي تحقيق جودة الحياة لديه.

5-2-إشباع **الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة**

ويذكر الغندور 1999: 30 "أن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب الأولوية وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن.
- الحاجة للانتماء.
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات.

وترى الباحثة في هذه النقطة أن تحقيق حاجات التلميذ ضرورة لكل فرد متمدرس وحق له خاصة حاجات التلميذ المتفوق لأنه يعتبر من ذوي الاحتياجات الخاصة كون قدراته عالية واحتياجاته تكون أوسع

لتحقيق أهدافه وأفكاره وفتح المجال له ليبدع ويبتكر وإذا لم تتوفر هذه الحاجات قد يفشل وتضمحل جهوده. ولذا يجب مراعات احتياجات تلاميذنا وتقديرها لتحقيق الفائدة للفرد وللمجتمع.

5-3-الوقوف على معنى إيجابيا للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوما هاما جدا، ويعتبر فرا نكل (1963) أن مفهوم معنى الحياة يجب أن يكون له معنى تحت كل الظروف وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا انه يظل موجودا دائما ويرى فرا نكل أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما
- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال
- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرده الإنساني

وقد حدد فرا نكل ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

أ-القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه، فقد يكون ذلك الإنجاز عملا فنيا أو اكتشافا علميا.

ب-القيم الخبراتية: وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.

ج-قيم اتجاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالقدر أو المرض أو الموت.

وترى الباحثة في هذه النقطة أن جودة حياة التلميذ تتحقق من خلال المعنى الإيجابي للحياة فالانفعالات الإيجابية تمكن الإنسان من استعادة عافيته النفسية وتجدد طاقة إقباله على الحياة فالانفعالات الإيجابية عندما تسيطر على الإنسان يظهر مستوى مرتفع من الإبداع لديه.

6-تحسين جودة الحياة الدراسية:

أصبح تحسين جودة حياة الإنسان من أهداف الدراسات الإنسانية في الوقت الحاضر، فقد حاول الباحثون على اختل تخصصاتهم قياس كيفية إدراك الإنسان لنوعية حياته واكتشاف العناصر الرئيسية

التي تساهم بدرجة أو بأخرى في تحسين جودة حياته. فتعزيز وتحسين جودة الحياة لأبنائنا تلاميذنا يتوقف على مدى احترامنا وفهمنا لخصوصيتهم، ومن المهم أن ندرك أيضا أن رعاية وتنشئة أبناءنا التلاميذ نشاط إنساني هدفه الأصيل في واقع الأمر لخلق المعنى انه نشاط يمكنهم من وضع معنى لحياتهم، فمساعدتنا تلاميذنا على إنجاز وتحقيق طموحاتهم وآمالهم الشخصية ربما أكثر أهمية من تعليمهم ("ابوحلاوة، 2010، ص27)

وفيما يلي جملة من الاقتراحات لتحسين جودة الحياة الدراسية بجميع جوانبها:

6-1-جودة الحياة التعليمية:

تعد جودة الحياة التعليمية من أهم أبعاد جودة الحياة الدراسية فهي تشمل المعلم والمتعلم والمادة العلمية ...الخ فهذه الأخيرة تعد من المكونات الرئيسية للنظام التربوي التي تؤثر في جودة التربية وتضم هذه المكونات السياسات التعليمية والمعلمين وشروط عمل المربين والمناهج الدراسية ومنهجيات التعليم ...لكي يجد التلميذ راحته في المحيط الدراسي ويحس بجودة الحياة التعليمية يجب أن يكون راضيا على مؤسسته وما توفره من خدمات مثل:

- ملائمة المناهج الدراسية للفئة العمرية ولطبيعة التلميذ المتفوق.
- التفاعل الجيد بين المعلم والمتعلم.
- أن يكون الأستاذ كفؤ وذا وعي بالمسؤولية الملقاة على عاتقه.
- تنوع النشاطات الثقافية التعليمية.
- تنوع طرائق التدريس.
- توفر مكتبة تخدم متطلبات التلميذ.

6-2-العلاقات الاجتماعية:

في هذا البعد يجب أن يدرك التلميذ انتماءه لشبكة من العلاقات الاجتماعية تتشارك فيها الجماعات المكونة لها بنمط من الاعتماد التبادلي في إطار من القيم المتشابهة.

فلكي يحس التلميذ بجودة الحياة وفاعليتها:

- يجب أن تحضي علاقاته الاجتماعية بالاحترام والثقة والإصغاء وهذا ما يعزز احترام الفرد لذاته.

- وكذا المساندة الاجتماعية ماديا ومعنويا والتي قد يحتاجها بعض التلاميذ لظروف طارئة وصعبة
- أن يتسم العمل الدراسي بالتعاون والجماعية
- الإحساس بالإنسان الرفقوي ويعبر عنه من خلال سلوكيات الرحلات والنشاطات ويؤدي هذا النوع من الإسناد وظيفة التقليل من الضغط والمشكلات الاجتماعية والنفسية.
- والمساندة المعلوماتية وذلك بتقديم التغذية الراجعة للتلميذ وتقديم مقترحات وإرشاده وتوجيهه.
- أن يسود جو من الاحترام المتبادل.
- أن يتسم العمل بالتعاون والجماعية.
- التزام العاملون والتلاميذ الصدق في معاملاتهم. (سلامة،1428، ص12)

6-3 تحسين جودة إدارة الوقت:

لقد سجل الباحثون أن الإنسان بمجرد حصوله على هدف واضح تتحرك دافعيته وتزيد حماسته. فإدارة الوقت من أهم الأولويات في المجال الدراسي والتي يجب وضع خطة لإدارته وتقديم الأهم على المهم لتحسين جودة حياة التلميذ دراسيا من جميع جوانبها ومن أهم الخطوات التي أراها مناسبة لذلك ما يلي:

- تنظيم الوقت بين الدراسة والحياة اليومية
- تحديد الأولويات.
- ضع لنفسك أهدافا أسبوعيا وحاول تنفيذها من خلال جدول أعمال يومي.
- لا تدع الأمور الغير مهمة تأخذ من وقتك الكثير.
- توزيع الوقت ما بين الدراسة والأمور الحياتية في الأيام العادية وأثناء الاختبارات الدورية بنسب معينة مقسمة. (الشرياني، 2009، ص11)
- تمكنهم من حسن تدبير أوقات الفراغ.

6-4جودة الرضا عن الخدمات الدراسية:

تم تعريفنا لبعد الرضا عن الخدمات الدراسية في المقياس المصمم لدراستنا على انه شعور الفرد التلميذ بالراحة والرضا والسعادة من خلال إشباع حاجاته وذلك بثراء البيئة المدرسية بالخدمات التي تقدم له بالمدرسة. ولتحقيق هذا الرضا عن الخدمات في المجال الدراسي يجب توفر مايلي:

- تنظيم مجالات الأنشطة المدرسية وآليات تفعيلها.
- تصميم مناهج تربوية محددة لمواصفات المتعلمين.
- وضع آليات مهمة وملائمة لتفعيل الحياة المدرسية وتقويمها.
- تنمية الكفايات والمهارات والقدرات وبناء المشاريع الشخصية.
- جعل المدرسة فضاء خصب يساعد على تحريرا لطاقات الإبداعية واكتساب المواهب في مختلف المجالات.
- الاعتناء بجمالية الفضاء الدراسي والتجهيزات للإقبال على متعة التحصيل الجاد.
- التنوع والتوازن في برمجة الأنشطة (الاجتماعية، الثقافية، والترفيهية، والفنية والرياضية ...الخ) لتلبية حاجات واهتمامات المتعلمين.
- توفير مكتبة مجهزة بكتب متنوعة تخدم التلميذ سواء ورقية أو الكترونية.
- توفر فرص المشورة على المستويين النفسي والاجتماعي.
- أن تتيح المدرسة للتلاميذ فرصا متنوعة للمشاركة في صنع واتخاذ القرارات التي تخصهم. (سلامة1428، ص13)
- المساندة المعلوماتية بتقديم التغذية الراجعة للتلميذ وتقديم مقترحات والإرشاد والتوجيه. (مبارك س، ص720)

الفصل الرابع – الأساس النظري للبرنامج الإرشادي

– مدخل مفاهيمي للإرشاد بالمعنى

تمهيد

- **1-مفهوم العلاج والإرشاد بالمعنى**
- **2-الجذور التاريخية والفلسفية والنفسية والاجتماعية للإرشاد بالمعنى**
- **3-نظريه الإرشاد بالمعنى والتعريف بصاحب النظرية**
- **4-أسس ومبادئ الإرشاد بالمعنى**
- **5-أهداف نظرية الإرشاد بالمعنى**
- **6-فنيات الإرشاد بالمعنى**
- **7-طرق إيجاد المعنى**
- **8-عملية الإرشاد بالمعنى**

خلاصة

الفصل الرابع: الأساس النظري للبرنامج الإرشادي

مدخل مفاهيمي للإرشاد بالمعنى:

تمهيد:

يرتكز البرنامج في مضمونه على أسس ومبادئ نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل والتي تفسر المشكلات السلوكية والاضطرابات وترجعها إلى فقدان المعنى في الحياة. فالبحث عن المعنى والتسامي إليه يحاولان أن يستثيرا روح المسؤولية للعثور على معنى الحياة التي يجب أن يكونها الإنسان من ذاته هو لا إسقاطات الغير كل الغير عليه. فالإرشاد بالمعنى يركز على المستقبل ومعنى الوجود الإنساني، والخروج من التمركز حول الذات، حيث يواجه المرء بمعنى حياته التي ينبغي أن يتسامى إليها بعد أن يجدها، بإرادة المعنى هذه الإرادة التي هي قوة أولية وليست ثانوية.

يعتبر الإرشاد بالمعنى اتجاها فكريا في مجال الحياة النفسية للإنسان " فالإنسان من المنظور الوجودي هو شخص يخلق معنى الحياة بحرية وهو قادر في حياته الداخلية على أن يتجاوز العالم المادي وأن يعيش أبعاد حياته، وبالرغم من أن العلاج بالمعنى ينتمي إلى الاتجاه الوجودي الإنساني في علم النفس والعلاج النفسي. إلا أنه يتميز عن معظم المدارس الوجودية بوجود نسق نظري متكامل. وهو ما يرفضه معظم الوجوديون بالإضافة إلى أن العلاج بالمعنى كان الأسبق في تطوير فنيات خاصة به تتفق مع المفاهيم الوجودية فالعلاج بالمعنى مدرسة علاجية وجودية تتكامل فيها النظرية مع التطبيق، ويلعب فيها المعنى دورا رئيسيا في إعطاء قيمة حقيقية تجاه الإنسان وهذا ما انطلق منه فرا نكل في نظريته العلاج بالمعنى

1- مفهوم العلاج والإرشاد بالمعنى:

يعتبر العلاج والإرشاد بالمعنى أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي وينتمي إلى الاتجاه الإنساني في علم النفس، وهو أحد المدارس العلاجية التي تتبع الطب الوجودي، وهو يهتم ليس فقط بوجود الإنسان ولكن أيضا بالمعنى. وهو يقوم على فلسفة واضحة للحياة مبنية على ثلاثة أسس هي حرية الإرادة وإرادة المعنى ومعنى الحياة.

فمصطلح معنى الحياة meaning of life ، من المفاهيم التي استحوذت على اهتمام الباحثين في مجال الصحة النفسية، ويرتبط لدى الإنسان بقيمة حياته، ورضاه عن ذاته، وتقديره لها، بالمعنى الذي

تنطوي عليه حياته ، والدور الذي يرى أنه أهل لإضفائه في الحياة (عبد الرحمن وفوزي، 1999، ص10،32)

حيث انه لا يوجد اتفاق تام فيما يتعلق بتعريف معنى الحياة وفيما يلي بعض التعاريف لمصطلح معنى الحياة:

يعرف ريكر، وونج 1987 reker&Wong معنى الحياة بأنه: 'إدراك الأمر التماسك، إدراك الأهداف من وجود الإنسان، ومتابعة وتحقيق الأهداف ذات القيمة، ومصاحبة ذلك بمشاعر الامتلاء والحيوية '(معمرية، 2012، ص88)

ويعرف (الأبيض 2010 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.

في موسوعة علم النفس أشار (كورس يني (1984) إلى أن الكلمة يونانية (logos) تشير إلى المعنى Manning والعلاج بالمعنى يمكن تعريفه كعلاج نفسي ممركز حول المعنى، يبحث فيه ويركز على افتقاد ونقص المعنى الذي يميز مجتمعنا " "

وفي قاموس (لونجمان) لعلم النفس والطب النفسي أشار (جولدنيسون) goldenson 1984 إلى أن العلاج بالمعنى طريقة علاجية أنشأها وطورها فرا نكل في الخمسينات والستينات وهي تركز على الحالة الإنسانية ومساعدة المسترشد للتغلب على ما أسماه " العصاب الوجودي " وهو عدم القدرة على رؤية المعنى في الحياة، والعمليات العلاجية الإرشادية تتكون من بحث ثلاثة أنماط من القيم هي:

- الابتكارية " العمل والإنجاز"
- والخبراتية آو التجريبية " الفن، والعلم، والفلسفة، والفهم والحب "
- والاتجاهاتية " مواجهة الألم والمعاناة بشجاعة " ويعتقد فرا نكل أنه يجب اندماج المسؤولية الاجتماعية والعلاقات البنائية (سيد عبد العظيم، 2012، ص46،47)

الإرشاد بالمعنى (logotherapy) يركز على المستقبل، ومعنى الوجود الإنساني، وللخروج من التمركز حول الذات، حيث يواجه المرء بمعنى حياته التي ينبغي أن يتسامى إليها بعد أن يجدها، بإرادة المعنى هذه الإرادة التي هي قوة أولية وليست ثانوية (فرا نكل ،1997، ص8)

ويمكن تعريف العلاج بالمعنى حرفيا، وببساطة شديدة على أنه العلاج من خلال المعنى (طلعت،1982، ص 14)

وترى أبو غزالة (2007، ص161)، الضبع (2006،ص53) أن العلاج بالمعنى توجه إنساني يتناول الإنسان في بعده المعنوي، من أجل فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، وتأصيل الشعور بالحرية والمسئولية، واستثارة إرادة المعنى، والتي تجعل للحياة، والعمل، والحب، المعاناة، وحتى الموت معنى أصيلاً، يساعد الفرد على تجاوز ذاته، والتحرك في الحياة بإيجابية، والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل، مستفيداً من الإمكانات المحققة في الماضي من أجل تشكيل الحاضر، والتخطيط للمستقبل من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية، والطاقات التي يمتلكها بدلاً من التركيز على الجوانب السلبية على أساس المبادئ والأساليب التي قدمها فرا نكل Frankl.

2- الجذور التاريخية والفلسفية والنفسية والاجتماعية للإرشاد بالمعنى:

2-1-الجذور التاريخية:

تعلم فيكتور فرا نكل رائد العلاج بالمعنى في جامعة فيينا وحصل منها على شهادة الطب وعلى دكتوراه الفلسفة phd: وكانت اهتمامات فرا نكل للفلسفة الوجودية وتطبيقاتها ،وكان أكثر ميلا إلى نظرية أدلر، وأسس مراكز التوجيه وإرشاد الشباب بفيينا عام (1928) لمن يقعون تحت الضغوط والهموم وعند إذن أنشأ فرا نكل أصول وأساسيات العلاج بالمعنى بعد ملاحظاته للمشكلات التي تواجه المسترشدين بالمركز وملاحظته عدم قدرة الطب النفسي والتحليل النفسي على التعامل مع هذه المشكلات وقد وجه فرا نكل من خلال خبرته وعملياته العلاجية أن الإحساس بالهدف والمعنى هما الاهتمام الأساس للناس وليس المال والجوائز، وقال أن بعض الناس لا يوجد معنى بأي شكل في حياتهم مما ترك عندهم الإحساس بالفراغ غير المحتمل.(عبد العظيم، 2012،ص12)

2-2 الجذور الفلسفية:

يعتمد العلاج بالمعنى على الفلسفة الوجودية، فالوجودية تركز على المجالات والجوانب الموضوعية للكائن البشري، والتفسيرات المختصرة للسلوك هي المثالية والفلسفية، بمعنى ليس من المهم ماذا يفعل الفرد وأن كل فرد سؤول عن تحديد قيم الحياة واكتشافها، وكذلك الاتجاهات والسلوكيات، ويؤكد فرانكل1973 أن كل إنسان لديه الإحساس بالمعنى الشخصي لحياته وكل فرد يرى الحياة بصورة مختلفة

عن الآخرين، ويعرف مسؤوليته نحو ابتكار وخلق هويته، فالناس عندهم الحرية لاختيار مصيرهم حتى عندما يعانون أقصى الظروف فالحرية تؤدي إلى تجمل المسؤولية.

2-3 الجذور النفسية الاجتماعية:

يسلم العلاج بالمعنى بالعمليات السيكولوجية الاجتماعية في الأداء الإنساني، وقد أكد فرا نكل (1967) أن البيئة (متضمنة الناس الآخرين) توافر المحيط الموقفي الذي يجعل الفرد مجبرا على الاستجابة ففي العلاج بالمعنى ينظر إلى الكائنات البشرية بصورة أساسية على أن لديها حرية الإرادة وتقرير المصير، واختيار استجاباتهم للظروف البيئية سواء كانت هذه الظروف سعيدة أم غير محتملة، فالعلاج بالمعنى يعطي الأولوية للبحث عن معنى الوجود والكفاح نحو تحقيق هذا المعنى. (عبد العظيم، 2012، ص 17،18)

3-نظرية الإرشاد بالمعنى والتعريف بصاحب النظرية:

- يعتمد العلاج بالمعنى على الفلسفة الوجودية، فالوجودية تركز على المجالات والجوانب الموضوعية للكائن البشري، والتفسيرات المختصرة للسلوك هي المثالية والفلسفية بمعنى ليس من المهم ماذا يفعل الفرد ولا ما يعيشه ويحسه في اللحظة.
- ويشترك العلاج بالمعنى والوجودية في الرأي القائل بتفرد وفردية كل شخص بشخصيته المختلفة عن الآخر. وكل شخص مسئول كلية عن تحديد قيم الحياة واكتشافها، وكذلك الاتجاهات، والسلوكيات، وقد أكد فرا نكل على الاحترام والتعهد الروحي للحياة، الأهداف والمهام. وما يعطيه للناس للحياة وكيفية مواجهة المهام الموكلة إليهم وتحديات الحياة، كل هذا يحدد ويؤدي إلى المعنى، ويرى فرا نكل(1973) أن كل إنسان لديه الإحساس بالمعنى الشخصي لحياته، وكل فرد يرى الحياة بصورة مختلفة كلية عن الآخرين، ويعرف مسؤوليته نحو ابتكار وحلق هويته وأن يرى الإنسان نفسه من الداخل ويعيها ويفهمها غاية في الأهمية لكي يعرف شخصيته ويستطيع إيجاد واكتشاف المعنى (عبد العظيم، 2012، ص15،16)

فالعلاج والإرشاد بالمعنى يركز على المستقبل، ومعنى الوجود الإنساني، والخروج من التمركز حول الذات، حيث يواجه المرء بمعنى حياته التي ينبغي إن يتسامى إليها بعد إن يجدها، بإرادة المعنى هذه الإرادة هي قوة أولية وليست ثانوية، فالعلاج بالمعنى يركز على القيم والمعنى لتركيز الإنسان عليهما حسب فرا نكل خلافا للتحليل النفسي التقليدي الذي يركز على الأهواء والغرائز وإشباعها.

- **التعريف بصاحب النظرية:**

ولد فيكتور فرا نكلVIKTOR E FRANKL عام (1905) في فيينا (النمسا) طبيب أعصاب نمساوي نشأ نشأة مشابهة لنشأة فرويده في نفس المدينة وحصل على شهادة الطب وعلى الدكتوراه في الفلسفة phd من جامعتها، أسس مراكز التوجيه في فيينا عام (1928) وأصبح رئيسا لها عام (1938)، شغل عدة مناصب في مستشفيات وقد مر فرا نكل بخبرة إنسانية نادرة أثناء الحرب العالمية الثانية حيث تم اعتقاله عام (1942) وظل رهن الاعتقال حتى عام (1945) متنقلا بين معسكرات اعتقال نازية عديدة، وعندما أطلق سراحه اكتشف انه فقد جميع عائلته، وقد دون فرا نكل خبراته في كتاب " من معسكر الموت إلى الوجودية " طبع في ألمانيا عام 1946، ثم طور هذا الكتاب ليطبعه عام 1962 تحت اسم " بحث الإنسان عن المعنى " وكان لهذه الخبرة المؤلمة ابعد الأثر في نضج فكر فرا نكل واكتمال تصور أهمية معنى الحياة لديه وقدر له أن يصبح زعيما لثالث مدرسة نمساوية في العلاج النفسي بعد مدرستي سيجمون فرويد وألفريد آدلر، ويعتبر فرا نكل خلافا للكثير من الوجوديين الأوروبيين، ليس مفكرا متشائما، وعلى العكس فهو ذو نظرة مفعمة بالرجاء والأمل، توفي فرا نكل عام (1997)بمرض في القلب بلغ مؤلفاته (32) كتابا، ترجمت إلى لغات متعددة (يلان،2015، ص468)

4-أسس ومبادئ الإرشاد القائم على المعنى:

يرى فرا نكل أن الإرشاد بالمعنى يقوم على ثلاث دعائم أساسية هي:

- **حرية الإرادة**free dom of Will
- **إرادة المعنى** Will to Manning
- **معنى الحياة** Manning of life

4-1 حرية الإرادةfree dom of Will

فحرية الإرادة: تعني حرية الإرادة الإنسانية، وهي إرادة كائن محدود وبالتالي فان حريته محددة ومقيدة بمجموعة من المحددات البيولوجية والبيئية، ولكنها تظل موجودة في إطار هذه المحددات، ويستطيع الإنسان أن يعلو بنفسه فوق مستوى تلك المحددات من خلال الاتجاه الذي يختاره لنفسه نحو ظروفه، والحرية يجب أن تقترن بالمسؤولية بحيث يمكن أن نقول إنهما وجهان لعملة واحدة (فرا نكل، 2004، ص45)

ويرى أن حرية الإنسان ليست حرية الظروف، وإنما هي بالأحرى حرية اتخاذ موقف معين تجاه ظروف قد تواجه الإنسان.

ويقول فرا نكل أن الإنسان يستطيع أن يختار اتجاهه من ذاته، وعندما يفعل ذلك يستطيع حقا أن يأخذ موقفا تجاه ظروفه وحدوده الجسمية والنفسية وهذا المفهوم مهم جدا في الإرشاد النفسي والتعليم ...لان الإنسان هنا يكون حرا في تشكيل شخصيته ومسئولا عما يمكن أن يضع بنفسه. (فرانكل 2004، ص22،23)

4-2 إرادة المعنى willto meaning

تتمثل في محاولة الإنسان الدائمة للبحث عن معنى فسعي الإنسان إلى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته وليس" تبريرا ثانويا " لحوافزه الغريزية، وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث أنه لابد أن يتحقق بواسطة الفرد وحده ويمكن لهذا أن يحدث، وعندئذ فقط يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع إرادة المعنى عنده فالإنسان يستطيع أن يحيا وعلى أن يموت أيضا من أجل مثله وقيمه وطموحاته (فرانكل،1974، ص131)

وطبقا لفرانكل 1963 فان إرادة المعنى تعتبر نزعة أو دافعا نفسيا، اجتماعيا أساسيا للسلوك والكفاح من أجل المعنى الإنساني في الأنشطة اليومية أو المهام بطريقة أساسية إسهاما كبيرا في جوهر الوجود. وقد وضع فرانكل الأفكار الأساسية لإرادة المعنى:

- كل الحقائق لها معنى.
- المعنى محدد ويختلف من فرد لأخر ومن لحظة لأخرى.
- الإفراد متفردون وأي حياة تتكون من سلسلة متفردة من المهام والواجبات لكي تكتشف ويستجاب لها.
- يشتق المعنى الشخصي من بحث الفرد المحدد عن الواجبات والاستجابة لها.
- تعد السعادة والمرح وراحة البال أحداثا ثانوية للبحث عن المعنى (عبد العظيم 2012، ص61)

4- 3 معنى الحياة Manning of life

وهي الأساس الثالث في منحى الإرشاد بالمعنى، حيث يشير فرانكل إلى أن الحياة ذات معنى تحت كل الظروف والعوامل، فمعنى الحياة يختلف من شخص لآخر، وعند الشخص الواحد من يوم ليوم، ومن ساعة لأخرى للفرد نفسه، فمعني الحياة ليس عاما لكنه معنى خاص ومميز لحياة الشخص في اللحظة التي يعيشها، وبالرغم من أن معنى الحياة دائما متغير إلا أنه لا ينقطع أبدا (سيد عبد العظيم،2012، ص67، 70)

إن الحديث عن معنى الحياة يشير إلى مفهومين يجب التفرقة بينهما بداية يرتبط الأول بمعنى الحياة في عمومها، حياة البشر وعلاقتها بسائر الموجودات في العالم. أي نظام الكون، وانتظام علاقات البشر يبعضهم البعض، وبالعالم المادي من حولهم، إنه إجابة عن السؤال: ما هو معنى الحياة؟ أما السؤال ما هو معنى حياتي؟ فهذا هو المعنى الذي يرتبط به المفهوم الثاني، أي التصور الشخصي والفردي لمعنى الحياة، إنه طرح السؤال بين الإنسان ونفسه: لماذا أعيش؟ ومن اجل ماذا؟ ولمن؟ (فوزي ،1995، ص274)

ويرى كيم (Kim(2001:13 أن معنى الحياة يشير إلى معنيان: الأول هو كل ما له أهمية أو دلالة ويشمل الأفكار التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما أو خبرة ما وهنا معنى الحياة يشير إلى تفسير أحداث الحياة بشكل عام، أما المعنى الثاني: فيشير إلى أهداف ودوافع الفرد المرتبطة بأحداث الحياة، وعليه يمكن فهم معنى الحياة على أنه تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه.

ويؤكد فيكتور فرا نكل موقف في الحياة يمثل تحديا للإنسان كما يمثل مشكلة بالنسبة له تتطلب منه أن يسعى إلى حلها، فإن السؤال عن معنى الحياة قد يصبح غير ذي موضوع من الناحية الواقعية، وأخيرا ينبغي ألا يسأل الإنسان عن معنى حياته وإنما على الفرد أن يدرك أنه هو الذي يوجه السؤال إليه، ولأن كل إنسان يجري سؤاله بواسطة الحياة نفسها وأنه لا يستطيع أن يجيب إلا إلى الحياة وذلك عن طريق الإجابة عن حياته ذاتها فهو يستطيع أن يجيب الحياة عن طريق الإفصاح عن مسؤوليته، والتعبير عنها لذا فإن الإرشاد بالمعنى يرى في الالتزام بالمسؤولية الجوهر الحقيقي للوجود الإنساني (فرانكل،1974،ص145 ،146)

5- أهداف نظرية الإرشاد بالمعنى:

- مساعدة الشخص أن يجد معنى في حياته فيشير فرا نكل (1978: 30) أن العلاج بالمعنى يهدف إلى مساعدة الشخص على أن يجد معنى في حياته وتحقيق إمكانات المعنى Potentia lMeaning لوجوده وإثارة إرادة الحياة لديه فيصبح الشخص على وعي بما هو تواق إليه في داخله،
- جعل المسترشد أكثر إدراكا ووعي الحياته.
- توضيح فردية المسترشد.
- اعتبار الإنسان كائنا ينصب اهتمامه الرئيسي على تحقيق القيم بدلا من أن يهتم بمجرد إرضاء أهوائه وإشباع دوافعه.
- تعزيز الحرية في المسترشد، فالحرية هي حقيقة الوجود الإنساني وهي الجوهر.
- الاهتمام بالبعد الروحي للوجود الإنساني الذي يميز الإنسان، فالروحية تنبعث ظاهراتيا خلال الوعي الذاتي الحالي أو الآلي.
- تعزيز الشعور بالمسؤولية عند المسترشد، أي أن كل إنسان مسؤول أمام الحياة (يلان،2015، ص490)
- تكوين هدف عن الإنسان لأنه بدون هدف وبدون أمل لا يوجد معنى للحياة وليس هناك سبب للاستمرار.
- تحسين علاقة الفرد بالآخرين.
- جعل الأشياء هدفا تابعا أو تاليا في الأهمية لتحصيل المعنى.
- مساعدة المسترشد في تثبيت إرادته وتقويتها، حيث أن الهدف من العلاج بالمعنى ليس إعطاء معنى جاهز لحياة المتعالج، ولكن إيقاظ المتعالج لإيجاد معنى ملموس لوجوده، ويكون دور المعالج مجرد مساعد المتعالج كي يقوم بهذه المحاولة.
- معرفة الفرد ما يريد، وهو واع لوجوده وحضوره، وأن اللحظة التي يميز فيها الفرد وجوده الحقيقي في هذا العالم ويدرك فيها تفرده في لحظة لا تضاهى.
- تقوية المسؤولية حيث يصبح العميل أكثر مسؤولية عن حياته وسموه وارتقائه فوق الصعوبات والمعاناة (الفحل، 2009، ص150)

- إثراء القيم لدى المسترشد لان الإرشاد بالمعنى هو ملائمة مباشرة بين الصحة النفسية والقاعدة العريضة من القيم التي تملأ الحياة.

6-فنيات الإرشاد بالمعنى:

تعتبر الأساليب والفنيات التي يقدمها الإرشاد بالمعنى بمثابة الصياغة الإجرائية لإطار النظرية التي يقوم بها هذا الإرشاد، إنها الجسر الذي ينتقل من خلاله المرشدون من حيز النظرية إلى أرض الواقع والتطبيق، وقد قدم أنصار الإرشاد بالمعنى مجموعة من التقنيات والأساليب التي يمكن أن تكون مفيدة وسنتطرق إلى بعضها في دراستنا الحالية ومنها ما يلي:

6-1-فنية المقصد العكسي:

ويستخدم فرانكل في هذه التقنية مقدرة الإنسان الخاصة على فصل النفس لأغراض علاجية، ويفسر فرانكل المعنى الكامن في هذه التقنية على أساس من توافر حسن النكتة في الإنسان فالنكتة برأي فرانكل تساعد الفرد في الارتفاع فوق مشكلته عن طريق السماح له بالنظر إلى نفسه بشكل منفصل، وهكذا فإن النكتة قائمة في بعد المعنى. (بلان،2015، ص499)

وفي المقصد المتناقض يشجع المسترشد على العمل والفعل أو تمني حدوث الأشياء التي يخافها بكثرة، والهدف من ذلك هو تحطيم الحلقة المفرغة، التي نشأت نتيجة القلق التوقعي، وتعتمد هذه الفنية على القدرة الإنسانية للتحرر الذاتي أو الانفصال عن الذات، الذي يمكن المريض من اتخاذ وتبني اتجاهات جديدة للضحك على الموقف أو الذات كما يحاول المرشد تعبئة واستغلال القدرة الإنسانية لروح الفكاهة والدعابة (عبد العظيم،2012، ص89)

6-2-فنية خفض التفكير:

وتستند هذه الفنية إلى المقدرة الإنسانية الفريدة التي قال بها فرانكل عن تجاوز الذات، وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيلولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه، حيث يركز انتباهه بعيدا عن ذاته ويحدث ذلك من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته.

6-3-فنية تعديل الاتجاهات:

وتقوم هذه الفنية على عقيدة أساسية هي حرية الإرادة فالإنسان ليس هو ما تحتمه الظروف ولكنه يظل وفي جميع الأحوال قادرا على اتخاذ موقف اتجاه ظروفه ومحدداته، وقد ابتكر لوكس هذه الفنية بناء

على الاعتقاد بان الفرد يمكنه التغلب على تلك المشكلات وتهدف هذه الفنية إلى إحداث تغيير إيجابي في اتجاه العميل نحو نفسه وظروفه مما يساعده على أن يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أن يتقبل ويتعايش مؤقتا مع ما لا يستطيع حله من مشكلات.

وقدم لوكس(1984) Lukas فنية تعديل الاتجاهات في العلاج بالمعنى بناء على أن الفرد يمكنه أن يتغلب على مشكلاته من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو مشكلته من خلال أحداث تغيير إيجابي في اتجاه العميل نحو ذاته وظروفه ومعوقاته مما يساعده على التغلب على ما يعانيه من مشكلات، وأن يتعايش ويتأقلم مع مالا يمكنه حله (Lukas&Hirsch, 2002, P341)

6-4-فنية الحوار السقراطي:

تهدف هذه الفنية إلى إثارة المعنى للتعرف على المعنى المفقود في حياة الفرد وذلك بتوجيه أسئلة استفزازية في إطار حوار تساؤلي. وعلى المرشد أن يتجنب فرض فلسفته على المسترشد، أثناء الحوار ذلك أن مفهوم المسؤولية يقف حائلا أمام هذا الغرض، لان الإرشاد بالمعنى يؤكد أن المسؤولية تعني أن يكون المسترشد مسئولا عن نفسه، ودور المرشد هو جعل المسترشد يجرب هذه المسؤولية ويرفع درجة وعي المسترشد بها.

ويؤكد فرا نكل(Frankl, 1973, P26) أن فنية الحوار السقراطي كأسلوب في العلاج بالمعنى، يستخدم مع المريض من أجل استشارة المعنى لديه، من خلال توجيه أسئلة حوارية تستشير المريض، وأوضح رأس(**2010**)Ras أهمية الحوار السقراطي كفنية أساسية في العلاج بالمعنى من أجل مساعدة الشخص في اكتشاف المعنى في الحياة من خلال الاستبطان الذاتي، واكتشاف الذات والاختيار والتفرد والمسئولية، والتسامي بالذات.

6-5-فنية تحسين الذات التعويضي:

وضع هذه الفنية كل من مادي وكوباز وتهدف إلى زيادة إحساس الفرد بالإمكانات المتاحة في جوانب أخرى من حياته غير التي تبدو بصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير وعندئذ يكون من الأفضل تقبل هذه الجوانب كما هي، وتوجيه الفرد إلى جوانب أخرى من الحياة كانت غير مستغلة ليستثمر طاقاته المبددة في الألم، ويكشف إمكانات جديدة في حياته ينمو من خلالها متجاوزا محنته

7-طرق إيجاد المعنى:

إن معنى الحياة حسب فرانكل يتغير دائما ولكنه يتوقف على أن يكون موجودا وقد نجد معنى الحياة من خلال القيم التي تم تجربتها وخبرتها في الحياة على مجموعة أو حضارة بأكملها، فعلى سبيل المثال: تعد الوطنية بشكل تقليدي قيمة في معظم المجتمعات.

وقد حدد فرانكل، ثلاثة مجموعات من القيم يرتبط بها معنى الحياة لدى الإنسان: قيم إبداعية، وقيم خبرية، وقيم اتجاهية، وهذا الترتيب يعكس الطرق الثلاث الرئيسية التي يمكن أن يجد بها الإنسان معنى الحياة. وفيما يلي توضيح لهذه القيم التي تعد مدخل لإيجاد المعنى.

7-1 من خلال القيم الإبتكارية (الإبداعية)creative:

وهي التي تنشأ من خلال الأنشطة الابتكارية: فالمصدر الأكثر للتعبير ألابتكاري يمكن أن يوجد في العمل الذي يقوم به الفرد آو الذي يعتبر جديرا بالاهتمام وذا فائدة حيث أن الوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها (عبد العظيم،2012، ص43)

7-2منخلال القيم الخبراتيةexpérimental :

وهنا ما يأخذه من العالم في صورة ابتكارات من خلال الخبرات والتجارب المتباينة والمتعاقبة، بالإضافة إلى الاتصال بالطبيعة وجمع الأنشطة التي تمثل الخبرة الإنسانية التي تبعث على المتعة أو الإحساس بالأهمية والقيمة في الحياة (عبد العظيم،2012، ص44)

7-3 من خلال القيم لاتجاهية Attitudinal:

وهي تلك القيم التي لا تزال باقية عندما يعيش الفرد موقفا محبطا باعثا على اليأس ولا يستطيع تغيره ابتكاريا وخبراتيا، ويتضمن هذا الحرية الإنسانية في اختيار كيفية مواجهة ومقابلة القدر المحتوم، مثل الأمراض المزمنة واتجاه الفرد الذي يتخذه نحو هذه الظروف، وتجعله قادرا على المواجهة ويعيش ذلك كجزء هام للهدف من الحياة.

ويؤكد فرانكل أن الإرشاد القائم على المعنى ليس تشاؤميا وإنما هو مدخل تفاؤلي للحياة لأنه يعلم أنه لا توجد جوانب مأساوية وسلبية، لا يمكن تحويلها من خلال الموقف الذي يتخذه الإنسان منها إلى إنجازات إيجابية. (حواس، 2012، ص147)

8- عملية الإرشاد بالمعنى:

يحاول الإرشاد بالمعنى أن يجعل المسترشد واعيا كل الوعي بالتزامه بمسؤوليته ولذلك يجب أن نترك له حرية اتخاذ القرار بشان إدراكه لنفسه كشخص يتحمل المسؤولية باختياره لأهدافه في الحياة وان مهمة المرشد بالمعنى ليس فرض أحكام قيمية على المسترشد وليس إعطاء معنى لحياته ولكن مساعدة المسترشد على اكتشاف المعنى الذي هو موجود أصلا إن مهمة المسترشد إذن أن يقرر ما إذا كان عليه أن يفسر مهام حياته على أساس كونه مسئولا أمام المجتمع أو أمام ضميره، إلا أن الغالبية من الناس يعتبرون أنفسهم مسئولين ومحاسبين، وهم بذلك يمثلون أولئك الأشخاص الذين لا يفهمون حياتهم على المهمة المقررة فحسب ولكن يفهمونها أيضا في ضوء ما يقرره ممن يكلفونهم بهذه الإعمال.

ويؤكد الإرشاد بالمعنى على أهمية العلاقة بين المرشد والمسترشد في نجاح العملية الإرشادية، فما يهم في الإرشاد بالمعنى ليست الفنيات بحد ذاتها وإنما العلاقة الإنسانية بين المرشد والمسترشد (يلان،2015، ص492)

لقد وضع فرانكل مجموعة من القواعد التي تحدد العلاقة بين المرشد والمسترشد ودور كل منها ومن أهمها:

القاعدة الأولى:

ضرورة إيجاد الفرد لمعنى في حياته وهو أمر يتعدى مجرد إيجاد المعنى للحياة بحد ذاتها ليشمل إيجاد معنى للمعاناة ومعنى للموت.

القاعدة الثانية:

لا يقع على المرشد واجب أن يجد المعنى لحياة المسترشد، إنما على المريض أن يكتشف ويجد هذا المعنى المحدد بنفسه ومهمة المرشد هي فقط في مساعدة المسترشد في مسعاه فإيجاد المعنى ليس معناها اختلاف هذا المعنى وإنما اكتشافه. (كمال،1994، ص473)

وفي هذا تأكيد واضح على مسؤولية المسترشد سواء في إيجاد معنى في حياته أم في الاتجاهات التي يتخذها حيال ظروفه وصعوباته وأغراضه فدور المسترشد في العلاج بالمعنى هو دور إيجابي وليس دورا سلبيا. (كمال، 1994، ص493)

القاعدة الثالثة:

تقول في الإرشاد تتجه نحو ضرورة إدراك الفرد بان له مهمة في الحياة وأنه ملتزم بتحقيقها وبان معاناته هي جزء من هذا الالتزام.

القاعدة الرابعة:

هي في إدراك الفرد بأن تجاوز الذات هو جوهر الوجود بمعنى أن الوجود يكون صارما بقدر ما يكون مؤشرا إلى شيء خارج نفسه وأن معنى حياة الإنسان يتحقق عن طريق القضية الخارجة عن نفسه والتي يجعلها قضيته والاستعداد لأن يموت ويحيا لأجلها.

القاعدة الخامسة:

تكمن في ضرورة توافر القدر الكافي من التوتر في حياة الإنسان وقد يبدو متضاربا أن يسعى الإنسان إلى توفير التوتر في حياته بالنظر لما يسبب هذا التوتر من أمراض، غير أن فرانكل يبرر ذلك بالقول بأن هناك أمراض تنشا عن التوتر، كما أن هناك أمراض أخرى تنشأ عن فقدان هذا التوتر

القاعدة الأخيرة:

التي تستند عليها نظرية الإرشاد بالمعنى يجد جذوره في الصراع الذي يحدث بين مختلف القيم آو في مسعى الإنسان نحو تحقيق معنى نهائي لحياته وهذه القاعدة توضح بان علاج المعنى يعني بفشل الإنسان في كفاحه من أجل إيجاد معنى لحياته والإحباط لإرادة المعنى عنده، وهكذا فإن جميع الحالات المرضية التي تعود أسبابها إلى الإحباط الوجودي فإنها قابلة للعلاج باستخدام العلاج بالمعنى (كمال،1994، ص494)

خلاصة

لقد قدمت نظرية الإرشاد بالمعنى فائدة للمرشدين والمعالجين النفسيين فهي لا تمثل عقبة ولا صعوبة في القراءة ولا تتصف بالتشاؤم ولها قيمة في نظرتها إلى التطور والاهتمام بمظاهر الحياة المعاصرة ومعناها، وبالقيم والأهداف والأعصبة وهذه كلها لم تكن من قبل موضع اهتمام الأساليب الأخرى للإرشاد النفسي.

الجانب الميداني

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية:

- **أولا : منهج الدراسة**
  - 1-التصميم التجريبي
  - 2- ضبط متغيرات الدراسة
- **ثانيا : الدراسة الاستطلاعية**
  - 1-أهداف الدراسة الاستطلاعية
  - 2-عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها
  - 3-أداة وإجراءات الدراسة الاستطلاعية
  - 4-نتائج الدراسة الاستطلاعية
- **ثالثا: الدراسة الأساسية:**
  - 1-حدود الدراسة الأساسية
  - 2-مجتمع الدراسة وكيفية اختيار عينة الدراسة الأساسية
  - 3- الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية:

أولا: منهج الدراسة:

إن طبيعة الدراسة الحالية التي تهدف إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية تتطلب منا استخدام المنهج التجريبي والذي اعتمدنا فيه على التصميم التجريبي ذو المجموعتين تجريبية وضابطة وقياسين قياس قبلي وبعدي وقياس تتبعي لأفراد المجموعة التجريبية للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي.

ويعرف المنهج التجريبي: أنه منهج يقوم على التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة ما عدا العامل الذي يتحكم فيه الباحث ويغيره لغرض قياس تأثيره على المتغيرات التابعة (الحمداني وآخرون،2006، ص1)

1-التصميم التجريبي:

قمنا بالاعتماد على التصميم التجريبي ذو المجموعتين باعتباره الأنسب لطبيعة الدراسة الحالية وذلك باختيار المجموعتين الضابطة والتجريبية بقياس قبلي وبعدي وتتبعي ويمكن تلخيص خطوات التصميم التجريبي كالتالي:

مجموعة تجريبية: هم الأفراد الذين يطبق عليهم البرنامج الإرشادي باعتباره متغير مستقل.

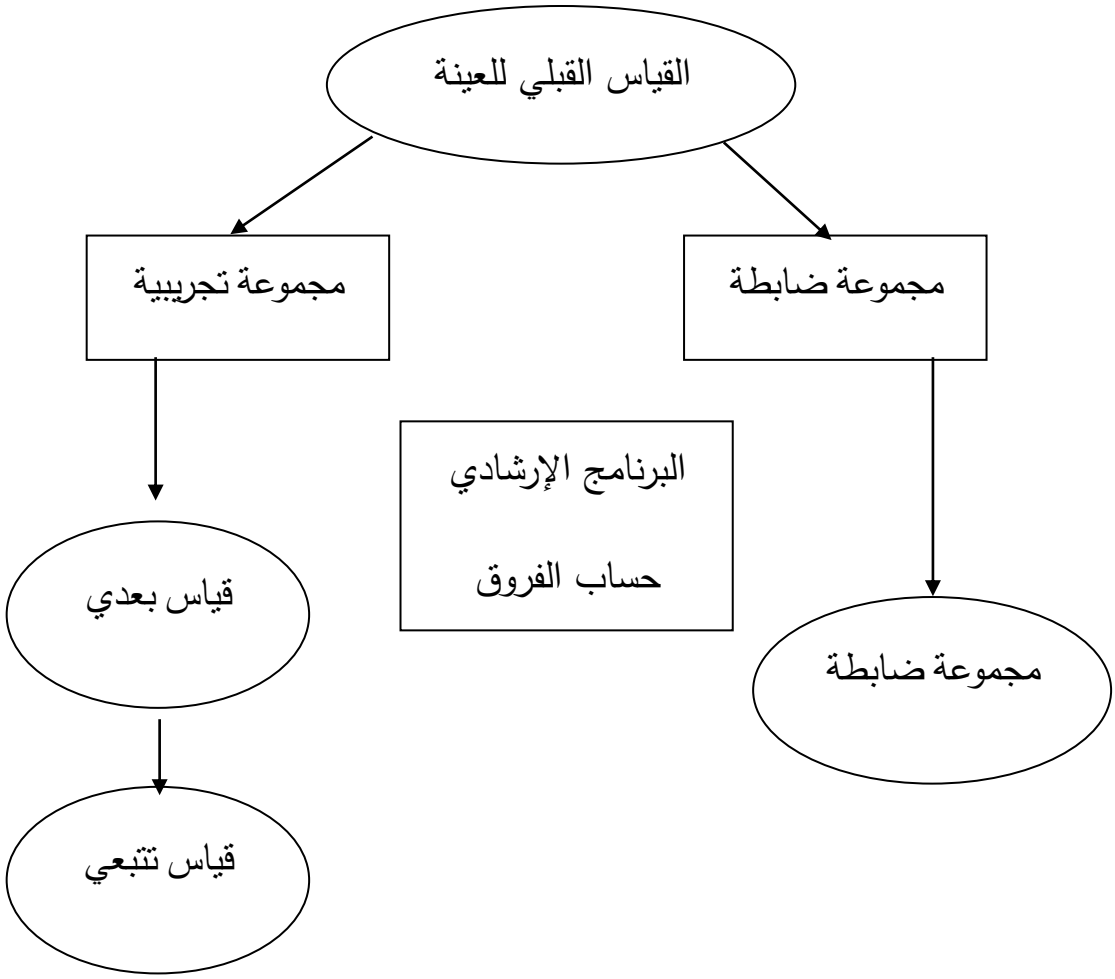
مجموعة ضابطة: متغير تابع، هي مجموعة مماثلة للمجموعة التجريبية ولا يطبق عليها البرنامج الإرشادي، ويعتمد عليها للمقارنة بالمجموعة التجريبية فيما يخص وجود فروق ذات دلالة بينهما في القياس البعدي للمتغير التابع لجودة الحياة الدراسية.

قياس قبلي: هو القياس الذي تقوم به الباحثة قبل إدخال المتغير المستقل " البرنامج الإرشادي " للتحقق من أن المجموعة التجريبية والضابطة كليهما بنفس المستوى في درجة المتغير التابع ونفس الخصائص أي متكافئتين.

قياس بعدي: هو قياس درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ثم حساب حجم التأثير الذي تركه المتغير المستقل.

- حساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ثم اختبار دلالة الفروق إحصائيا.

القياس التتبعي: للتأكد من استمرارية أثر المتغير المستقل " البرنامج الإرشادي " وذلك باختبار تتبعي لأفراد المجموعة التجريبية بعد شهر ونصف (45) يوم من تطبيق البرنامج، والشكل الموالي يوضح التصميم التجريبي ذو المجموعتين للدراسة الحالية:



شكل رقم :6 يوضح تصور للتصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

2-ضبط متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية.

المتغير التابع: ويتمثل في جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية، حيث قامت الطالبة بضبط المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على المتغير التابع في الدراسة الحالية قامت الباحثة بمراعاة أن يكون أفراد المجموعة التجريبية في مستوى دراسي واحد: سنة ثانية ثانوي، وبمعدلات تحصيلية متقاربة، وفي عمر زمني واحد وشعبة دراسية واحدة.

ثانيا: الدراسة الاستطلاعية:

نحاول في هذه الدراسة الاستطلاعية أن نبين أهم الإجراءات والخطوات التي اتبعناها، حيث تعتبر الدراسة الاستطلاعية قاعدة أساسية لبناء الدراسة الأساسية، حيث تزود الباحث بالمعلومات الأولية حول ميدان الدراسة وعينتها وخصائصها والأدوات المستعملة فيها والتي سنتطرق لها في هذا الفصل.

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الباحثة من خلال الدراسة الاستطلاعية إلى مايلي:

- تصميم أدوات الدراسة في صورتها الأولية.
- حصر مختلف الصعوبات التي يمكن أن تصادف الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة.

2-عينة الدراسة الاستطلاعية وخصائصها:

2-1 خصائص العينة:

تم في اختيار عينة الدراسة مراعاة أهم الخصائص التالية:

1. أن يكون أفراد العينة من المتمدرسين بالثانوية.
2. أن يتراوح العمر الزمني للفئة من (16-17) سنة.
3. أن يكون أفراد العينة من التلاميذ المتفوقين دراسيا بمعدل يساوي أو يفوق 20/16.

2-2خطوات اختيار العينة:

تم اختيار العينة وفقا للإجراءات التالية:

- تم الاتصال بنيابة عمادة الكلية المكلف بالبحث والدراسات بعد التدرج بجامعة باتنة 1 لأخذ رخصة لإنجاز الدراسة ملحق رقم (01).

- تم التوجه بعده إلى الثانويات المختارة للدراسة الميدانية " ثانوية محمد العيد آل خليفة – باتنة " و" ثانوية محمد بوضياف– سريانة "والحصول على موافقة لإجراء الدراسة من طرف مدراء الثانويتين.
- تم إجراء مقابلة جماعية مع عينة قدرها 100 تلميذ وتلميذة من التلاميذ المتفوقين بغرض التقرب أكثر من عينة الدراسة ومعرفة أهم المشكلات الدراسية التي تعترضهم وتعيق جودة الحياة عندهم ولمساعدة الباحثة للوصول إلى أبعاد مقياس جودة الحياة الدراسية، بعدها تم تحليل استجابات التلاميذ من خلال استمارة المقابلة انظر الملحق رقم (02.) لحصر أهم النقاط المشتركة وكذا تحديد الأبعاد الرئيسية المكونة لمقياس جودة الحياة الدراسية والتي تتمثل في:

جودة الحياة التعليمية – جودة العلاقات الاجتماعية – جودة إدارة الوقت – وجودة الرضا عن الخدمات الدراسية.

بعدها تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية من بعض الأقسام من مستوى الثانية ثانوي وتمثلت في التلاميذ المتفوقين دراسيا بلغ عددهم 60 تلميذ وتلميذة من نفس المستوى الدراسي وبمعدل يساوي أو أكثر من 16 /20.والجدول الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية:

جدول رقم 2 : يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

الثانوية	عدد التلاميذ	إناث	ذكور
ثانوية محمد العيد آل خليفة باتنة	**37**	**15**	**22**
ثانوية محمد بوضياف سريانة	**23**	**8**	**15**
المجموع	**60**	**23**	**37**

3-أداة وإجراءات الدراسة الاستطلاعية:

3-1-مبررات بناء مقياس الدراسة:

قامت الباحثة ببناء مقياس جودة الحياة الدراسية وذلك للمبررات التالية:

- عدم مناسبة أغلبية المقاييس المتوفرة للدراسة الحالية، كونها أعدت لغير المتفوقين في المرحلة الثانوية لذا حاولت الباحثة تصميم مقياس يتماشى ويناسب التلاميذ المتفوقين المتمدرسين.

- عدم وجود مقياس خاص بجودة الحياة الدراسية فكلها تتحدث عن جودة الحياة بصفة عامة.
- بناء مقياس جديد يزيد من القيمة العلمية للدراسة ويساعد الباحثة على التدرب أكثر لبناء مقاييس جديدة.

3-2-خطوات تصميم مقياس الدراسة:

- الاطلاع على العديد من الدراسات وما حوته من أدوات ومقاييس في مجال جودة الحياة وأهمها مقياس " منسي وكاظم 2006 والبهادلي " 2010.
- تحديد أبعاد المقياس اعتمادا على التراث النظري ونتائج تحليل استمارة المقابلة.
- صياغة عبارات المقياس بدقة حيث تكون المقياس في صورته الأولية من (63) بندا تم توزيعها على أبعاد المقياس الأربعة كالتالي:
  - البعد الأول _ جودة الحياة التعليمية. (من 01 إلى16).
  - البعد الثاني_ العلاقات الاجتماعية. (من 17 إلى 30).
  - البعد الثالث _ إدارة الوقت. (من 31 إلى 46).
  - البعد الرابع _ الرضا عن الخدمات الدراسية. (من 47 إلى63).
- إعداد تعليمة المقياس التي تحدد طريقة الاستجابة والهدف من المقياس.
- تحديد بدائل الإجابة وتقدير الدرجات: اعتمدت الباحثة على طريقة ليكرت في تقدير استجابة المفحوصين وهي:**أبدا – قليل جدا – إلى حد ما – كثيرا – كثير جدا** حيث تتدرج على خمس مستويات
- ويتم تصحيح المقياس كما يلي:

إذا أجاب المفحوص بعبارة (أبدا) حصل على1 درجة، وإذا أجاب ب (قليل جدا) حصل على 2 درجتين وإذا أجاب ب (إلى حد ما) حصل على 3 درجات، وإذا أجاب (كثيرا) حصل على4 درجات وإذا أجاب (كثير جدا) حصل على 5 درجات والعكس بالنسبة للعبارة السالبة.

4-نتائج الدراسة الاستطلاعية:

4-1 -حساب الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة:

أولا -**الصدق:** استخدمت الباحثة ثلاثة أساليب للتحقق من صدق مقياس جودة الحياة الدراسية:

1-صدق المحتوى أو الصدق الظاهري: ويهدف إلى التعرف على صدق مفردات المقياس في قياس ما وضع لقياسه. وتم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من المحكمين(خبراء) تمثلوا في بعض أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية، انظر الملحق رقم(03) _ يبين أسماء الأساتذة المحكمين لمقياس جودة الحياة الدراسية_ قصد حصر آرائهم حول المقياس والتأكد من صلاحيته وملائمته لهدف الدراسة من حيث:

- مدى ملائمة البنود من حيث الصياغة.
- مدى انتماء كل بند إلى البعد المحدد له.
- إضافة أو حذف بنود.

وقد قامت الباحثة بتفريغ أهم الملاحظات المشتركة بين الأساتذة وتعديلها في الجداول التالية:

جدول رقم3: يبين البنود التي اتفق المحكمون على تعديلها

الرقم	البنود قبل التعديل	البنود بعد التعديل	البعد الذي ينتمي إليه
1	لدي ثقة بقدراتي	لدي ثقة بقدراتي العلمية	جودة الحياة التعليمية
2	انأ محتار بشأن ما أختاره من تخصص دراسي مستقبلا	أشعر بالحيرة في اختيار التخصص الدراسي مستقبلا	جودة الحياة التعليمية
3	أشعر بأنني محبوب من الجميع	أشعر بمحبة الآخرين لي	بعد العلاقات الاجتماعية
4	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم	أشعر بقرب ودعم صديقي لي	بعد العلاقات الاجتماعية
5	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	أنجز مهامي في الوقت المحدد	بعد إدارة الوقت
6	تتوفر مكتبة تحوي كتب تلبي احتياجاتي	تحوي المكتبة كتب تلبي احتياجاتي	بعد الرضا عن الخدمات الدراسية

جدول رقم4: يبين البنود المحذوفة والمضافة في مقياس جودة الحياة الدراسية

البنود المحذوفة	البعد الذي حذفت منه	البنود المضافة	البعد الذي أضيفت إليه
أحصل على دعم من	جودة الحياة التعليمية	-أشعر بالرضا عن	بعد الرضا عن الخدمات

أساتذتي		نظام مؤسستي – تتوفر المسابقات العلمية وأشارك فيها	الدراسية

من خلال الجدول يتضح تعديل 6 بنود وفقا لآراء المحكمين كما يتضح من خلال الجدولين: حذف بند واحد وإضافة بندين وتعديل 6 بنود، وبالتالي يكون عدد بنود المقياس 64 بند وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم4: يبين البنود المستبعدة والمضافة والمعدلة من مقياس جودة الحياة الدراسية من طرف المحكمين

	الأبعاد	رقم البند المستبعد	رقم البند المعدل	عدد البنود المستبعدة	عدد البنود المعدلة	عدد البنود المضافة	بقية البنود
1	جودة الحياة التعليمية	**2**	**7-1**	**1**	**2**	/	**15**
2	جودة العلاقات الاجتماعية	/	**22-20**	/	**2**	/	**15**
3	إدارة الوقت	/	**35**	/	**1**	/	**16**
4	الرضا عن الخدمات الدراسية	/	**56**	/	**1**	**2**	**18**

يتضح من خلال ما سبق أن المقياس تكون من (63) قبل عرضه على المحكمين ثم أصبح بعد التحكيم مكون من (64) بند بعد عرضه على المحكمين والجدول الموالي يبين توزيع البنود على الأبعاد الأربعة للمقياس الخاص بجودة الحياة الدراسية.

جدول رقم5: يوضح توزيع بنود المقياس على الأبعاد التي ينتمي لها.

الرقم	أبعاد المقياس	البنود
1	بعد جودة الحياة التعليمية	15
2	بعد العلاقات الاجتماعية	15
3	إدارة الوقت	16
4	الرضا عن الخدمات الدراسية	18

1-2الصدق التمييزي

وباستخدام البرنامج الإحصائيSPSSتم حساب معامل الصدق التمييزي والنتائج في الجدول التالي:

جدول رقم 7 : يوضح نتائج اختبار " ت " في حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية

المجموعة	ن	متوسط حسابي	انحراف معياري	ت	مستوى الدلالة
فئة دنيا	12	175،08	16،27	1،57	0،01
فئة عليا	12	247،83	14،45		

من خلال الجدول يتضح أن قيمة ت دالة إحصائيا وهذا ما يشير إليه المقياس والذي يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

1-3صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بطريقتين:

1-مدى ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم6: يوضح معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة الدراسية مع المقياس الكلي

البعد	معامل الارتباط
البعد الأول: جودة الحياة التعليمية	0،89
البعد الثاني: العلاقات الاجتماعية	0،71
البعد الثالث: إدارة الوقت	0،81
البعد الرابع: الرضا عن الخدمات الدراسية	0،80

ومن خلال الجدول نلاحظ مدى ارتباط الأبعاد الأربعة لمقياس جودة الحياة الدراسية بالمقياس الكلي ونلاحظ أعلى معامل ارتباط فبي البعد الأول.

2-مدى ارتباط البنود بالأبعاد التي ينتمي إليها:

تم حساب معامل ارتباط " ر برسون" بين كل من بنود المقياس والبعد الذي ينتمي إليه فدلت النتائج على الآتي:

جدول رقم7: يوضح معامل ارتباط كل بند من بنود مقياس جودة الحياة الدراسية بالبعد الذي ينتمي إليه

بعد 1: جودة الحياة التعليمية		بعد 2: العلاقات الاجتماعية		بعد 3: 3ادارة الوقت		بعد 4: الرضا عن الخدمات الدراسية	
البند	ر" برسون	البند	ر"برسون	البند	ر"برسون	البند	ر" برسون
1	0،52	17	0،26	32	0،36	48	0،73
2	0،46	18	0،18	33	0،01	49	0،45
3"	0،61	19	0،06	34	0،27	50	0،75
4	0،22	20	0،38	35	0،78	51	0،50
5	0،32	21	0،36	36	0،50	52	0،70
6	0،47	22	0،32	37	0،73	53	0،57
7	0،68	23	0،62	38	0،75	54	0،62
8	0،73	24	0،47	0،39	0،53	55	0،58
9	0،40	25	0،30	40	0،39	56	0،66
10	0،51	26	0،47	41	0،64	57	0،49
11	0،67	27	0،56	42	0،45	58	0،69
12	0،52	28	0،73	43	0،73	59	0،57
13	0،72	29	0،73	44	0،73	60	0،28
14	0،70	30	0،52	45	0،48	61	0،66
15	0،36	31	0،39	46	0،61	62	0،66
16	0،37			47	0،76	63	0،73
						64	0،58

تدل النتائج المعروضة في الجدول السابق على أن كل بند من بنود مقياس جودة الحياة الدراسية له ارتباط دال إحصائيا مع البعد الذي ينتمي إليه، باستثناء معامل ارتباط تم الحصول عليه هو معامل

ارتباط البند رقم (19) في البعد الثاني والبند رقم (33) في البعد الثالث من المقياس حيث سيتم استبعادهما، أما بقية البنود فهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) وبمعامل ارتباط قوي حيث أن أكبر معامل ارتباط هو معامل ارتباط البند رقم ('47) والذي ينتمي للبعد رقم3. ومنه نستنتج مدى اتساق بنود مقياس جودة الحياة بأبعاده الأربعة.

ثانيا–الثبات:

" يقصد بالثبات أن الاختبار يعطي نفس النتائج كلما أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد".(العيسوي، 1997، ص134).

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحسابه بطريقتين:

1–باستخدام معامل ألفا كرونباخ :

جدول رقم8: يوضح ثبات مقياس جودة الحياة الدراسية بطريقة ألفا كرونباخ

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
64	0،93

من خلال النتائج المعروضة في الجدول السابق يظهر أن معامل ألفا كرونباخ يساوي 0،93 وهو معامل عال ودال إحصائيا، وبالتالي فان مقياس جودة الحياة الدراسية ثابت.

2–حساب الثبات بين أبعاد مقياس جودة الحياة الدراسية ودرجته الكلية: تم حساب ثبات المقياس من بيانات عينة الدراسة الاستطلاعية من تلاميذ السنة ثانية ثانوي المتفوقين دراسيا، وعددها(60) تلميذ وتلميذة بطريقة ألفا كرو نباخ وذلك بحساب الاتساق الداخلي لبنود كل بعد مع درجته الكلية، والنتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم9: يوضح معامل ثبات أبعاد مقياس جودة الحياة الدراسية ودرجته الكلية

الأبعاد الفرعية للمقياس	قيمة ألفا كرونباخ	عدد العبارات	العينة
جودة الحياة التعليمية	0،76	16	
جودة العلاقات الاجتماعية	0،80	15	
جودة إدارة الوقت	0،76	16	60

الرضا عن الخدمات الدراسية	0،76	17	
مجموع		64	

يتضح من خلال نتائج الجدول أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ من الأبعاد الفرعية للمقياس هي معاملات مرتفعة ويمكن الاعتماد عليها

الصورة النهائية للمقياس:

وبعد الخطوات السابقة تم الوصول إلى الصورة النهائية للمقياس ملحق رقم (05)، وذلك بحذف البنود التي اتفق عليها المحكمون وتعديل بعضها، وكذلك حذف البنود التي أظهرت نتائج حساب معامل الارتباط على عدم انتمائها للأبعاد لانخفاض ارتباطها بذلك أصبح المقياس في صورته النهائية يتضمن (61) بندا مقسمة على أربعة أبعاد هي:

_ بعد رقم (1) جودة الحياة التعليمية ويتضمن (15) بند.

_ بعد رقم (2) العلاقات الاجتماعية ويتضمن (13) بند.

_ بعد رقم (3) إدارة الوقت ويتضمن (15) بند.

_ بعد رقم (4) الرضا عن الخدمات الدراسية يتضمن (18) بند.

- تحديد نوع الاستجابة وطريقة التصحيح:

يتكون مقياس جودة الحياة الدراسية في صورته النهائية من أربعة(4) أبعاد و(61) بند ملحق رقم (05) يتم تصحيحه بإعطاء 5 درجات في حالة الإجابة بـ كثيرا جدا4 درجات في حالة الإجابة ب كثيرا و3 درجات للإجابة بـ إلى حد ما ودرجتين 2 للإجابة بقليل جدا ودرجة 1 للإجابة ب أبدا وهذا في حال الإجابة على العبارات الموجبة وهي أغلبية في المقياس والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السالبة وذلك على جميع فقرات المقياس.

وبهذا تكون أدنى درجة نظرية للمقياس هي (61) وأعلى درجة هي (305) حيث:

- إذا حصل التلميذ على درجة أكثر من 305 فالتلميذ لديه جودة حياة عالية.
- إذا حصل التلميذ على درجة من 153إلى 305 فالتلميذ لديه جودة حياة متوسطة.
- إذا حصل التلميذ على درجة من 61 إلى 152 فالتلميذ يعاني من تدني في جودة الحياة.

وهنا يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية للمقياس يساوي (183) حيث تم استخراج المتوسط الفرضي بجمع بدائل المقياس (5-4-3-2-1) وقسمتها على عدد البدائل (5) وتكون النتيجة (3) ومن ثم نضرب 3 في عدد فقرات المقياس (61) فيكون المتوسط الفرضي (183).

ثانيا: الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية والتي تهدف إلى اختبار صحة الفروض وفق الخطوات التالية:

1-حدود الدراسة الأساسية:

- ✓ **حدود مكانية:** تمت الدراسة في ثانوية علي النمر المتعددة الاختصاصات الواقعة بمدينة باتنة.
- ✓ **حدود زمانية:** أجريت الدراسة الأساسية ابتداء من 18 نوفمبر 2020 إلى24-01-2021
- ✓ **الحدود البشرية:** شملت التلاميذ المتفوقين دراسيا في السنة ثانية من التعليم الثانوي خلال العام الدراسي 2020-2021.

2-مجتمع الدراسة واختيار عينة الدراسة الأساسية:

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ المتمدرسين في السنة ثانية ثانوي بثانوية علي النمر والذي بلغ عددهم(266) تلميذ وتلميذة، أما عينة الدراسة الأساسية تمثلت في التلاميذ المتفوقين دراسيا في السنة ثانية ثانوي بحجم(80) تلميذ وتلميذة والجدول الموالي يوضح المجتمع الأصلي:

جدول رقم 10 : يبين المجتمع الأصلي للدراسة

المؤسسة	عدد التلاميذ الإجمالي	عدد التلاميذ المتفوقين	عدد الاستمارات الموزعة	عدد الاستمارات المسترجعة
ثانوية علي النمر	266	80	30	22

3-عينة الدراسة الأساسية:

لتحقيق أهداف الدراسة الأساسية تم اختيار عينة الدراسة وفقا للخطوات التالية:

الخطوة الأولى:

تم الاتصال بالثانوية محل الدراسة الأساسية وبالضبط بمستشار التوجيه وتم اختيار عينة قصدية بحجم 30 تلميذ وتلميذة من التلاميذ المتفوقين دراسيا في مستوى سنة ثانية ثانوي شعبة علوم تجريبية وفقا لمعدل يساوي أو يفوق 16 وذلك لأكثر من ثلاثي.

الخطوة الثانية:

تم الاتفاق على موعد تطبيق القياس القبلي وتوزيع الاستمارات على التلاميذ لتحقيق أهداف الدراسة وذلك في يوم 17نوفمبر 2020 وتم استرجاع22 استمارة من أصل 30.

الخطوة الثالثة:

في هذه الخطوة قامت الباحثة باستخراج أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فبعد تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية المعد في الدراسة الاستطلاعية على عينة الدراسة الأساسية (22 تلميذ وتلميذة)، تم فرز 20 تلميذ وتلميذة تحصلوا على درجات منخفضة على المقياس، لتقوم الباحثة بعدها بتقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تضم كل واحدة (10تلاميذ) متفوقين دراسيا من ثانوية علي النمر بولاية باتنة وهو عدد مقبول لتطبيق برنامج إرشادي و قبل البدء في تطبيق البرنامج تم توزيع عقد إرشادي على أفراد المجموعة التجريبية لإمضائه من طرف الولي وإبداء أفراد المجموعة الرغبة في المشاركة في البرنامج الإرشادي .

4-خصائص عينة الدراسة الأساسية:

جدول رقم 11 : يوضح خصائص المجموعة التجريبية

4-1-من حيث الجنس:

المجموعة / المتغير	مجموعة تجريبية (ن 10)	
	العدد	النسبة
إناث	6	%60
ذكور	4	%40
المجموع	10	%100

4-2-من حيث العمر:

المجموعة / المتغير	مجموعة تجريبية (ن 10)	
	العدد	النسبة
سن 16 سنة	10	%100
المجموع	10	%100

4-3-من حيث التخصص

المجموعة / المتغير	مجموعة تجريبية (ن 10)	
	العدد	النسبة
علوم تجريبية	10	%100

5-أدوات الدراسة الأساسية:

استخدمت في الدراسة الأساسية الأدوات التالية:

5-1مقياس جودة الحياة الدراسية المعد من طرف الباحثة في الدراسة الاستطلاعية (صورة نهائية).

5-2-البرنامج الإرشادي.

5-2 -البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى:

انطلاقا من الأدب النظري في موضوع جودة الحياة وبناءا على الهدف العام من الدراسة تم تصميم هذا البرنامج من طرف الباحثة لتطبيقه في هذه الدراسة وللتأكد من فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية ومدى استمرا ر أثر البرنامج لفترة من الزمن.

6-الإطار النظري للبرنامج:

يستند البرنامج الإرشادي الحالي على الأسس النظرية للعلاج بالمعنى والاتجاه الإنساني في علم النفس ، حيث ترى الباحثة أن هذا الاتجاه جدير بالاهتمام والبحث على غرار الأطر النظرية المتداولة في الدراسات والبحوث ،فالوجودية تريد من الإنسان أن يعيش واقعه الحاضر دون الشعور بالقلق من المستقبل أو القلق بسبب الماضي ، فالإنسان الفرد هو مركز موضوع الفلسفة الوجودية ، فهي تعلي من قيمة

الإنسان وتؤكد تفرده وأنه صاحب تفكير وحرية وإرادة واختيار وهو قادر في حياته الداخلية على أن يتجاوز العالم المادي وأن يعيش أبعاد حياته ، وهذا ما يتفق و ما انطلق منه فرانكل في نظريته" العلاج بالمعنى" والتي سنعتمد على بعض فنياتها في دراستنا الحالية .

حيث بات من الضروري إيجاد برامج إرشادية تساعد الأفراد والجماعات على التكييف مع ظروف الحياة، واستغلال قدراتهم وإمكانياتهم.

ويتم تقديم البرنامج والمعلومات والتدريب على المهارات على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: مرحلة تكوين المفاهيم: وتقوم الباحثة خلال هذه المرحلة بتزويد أفراد المجموعة التجريبية بتصور معرفي عن أهمية جودة الحياة في حياتنا وخاصة جودة الحياة الدراسية لما لها من آثار بعيدة المدى على شخصية ومستقبل الفرد وكيفية التعامل مع ذواتنا والآخرين لتحسينها وكذا تحديد الهدف من البرنامج على المدى القصير والطويل.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات وتقوم خلالها الباحثة بتقديم مهارات ذات معنى وتدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق وفي هذه المرحلة تقوم الباحثة بمساعدة أفراد المجموعة التجريبية على تطبيق المهارات المكتسبة خلال الجلسات في حياتهم اليومية.

6-1-التعريف بالبرنامج الإرشادي:

يعتبر البرنامج الإرشادي خطوة مهمة من خطوات العملية الإرشادية حيث تناول العلماء والأخصائيون تعريف البرنامج الإرشادي كل من زاويته وسنعرض بعضا منها:

يعرفه أحمد البخاري: بأنه مجموعة من الأنشطة والفعاليات والخدمات الإرشادية والمبنية في ضوء أسس وأساليب إرشادية يوظفها بشكل منظم. (البخاري ،2010، ص42)

ويعرف محمد سعفان2005 البرنامج الإرشادي بأنه مزيج من الأهداف الخاصة والاستراتيجية الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه، والتنسيق بين كل ما سبق. (محمد سعفان، 2005، ص202)

ويعرف البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية بأنه: هو مجموعة من الأنشطة والفعاليات والخدمات الإرشادية المنظمة تستند في أساسها على فنيات الإرشاد بالمعنى، تقدم لأفراد المجموعة التجريبية من التلاميذ المتفوقين بطريقة إرشاد جماعي بهدف تحسين جودة الحياة الدراسية لديهم. وتم تبني هذه النظرية لاقتناع الباحثة بمدى مناسبة فنيات الإرشاد بالمعنى لأفراد المجموعة وفي تحسن جودة الحياة لأن معظم مشكلات الإنسان وبالأخص التلاميذ وخاصة في هذه المرحلة الحساسة هي مشكلات معنى وليست مجرد إشباع للغرائز البيولوجية والاجتماعية.

6-2 أهداف البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي الحالي يسعى إلى تحقيق نوعين من الأهداف:

- ✓ **الهدف الرئيسي العام للبرنامج:**

يهدف البرنامج الحالي إلى تحسين جودة الحياة الدراسية لأفراد المجموعة التجريبية المتمثلة في التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية، وذلك من خلال مساعدتهم على اكتشاف المعنى المفقود لديهم وتنمية روح الحماس والتوجه نحو المستقبل. وذلك في ضوء أسس وركائز نظرية الإرشاد بالمعنى لفرانكل.

- ✓ **الأهداف الفرعية:**

- أن ننمي لدى التلميذ الإحساس بالمسؤولية نحو الذات وجعل التلميذ أكثر إدراكا ووعيا لحياته.
- مساعدة المجموعة على تكوين اتجاهات إيجابية نحو ذواتهم فالإرشاد بالمعنى يتبع الاتجاه الإنساني التفاؤلي.
- تشجيع المجموعة التجريبية على مواصلة الاجتهاد والعطاء واستغلال طاقاتهم رغم ما قد يعترض طريقهم من عقبات وذلك بتنمية روح الإرادة والعزيمة لديهم.
- تعزيز الحرية في المسترشد فالحرية هي حقيقة الوجود وهي الجوهر-، وتتجسد حرية التلميذ في اتخاذ القرارات بكل ما يخص عالمه الدراسي.
- مساعدتهم على تكوين هدف لكل فرد لأنه بدون هدف في المستقبل الدراسي والعملي وبدون أمل لا يوجد معنى للحياة وليس هناك سبب للاستمرار وبالتالي الفشل.

6-3 الأسس التي يقوم عليها البرنامج في الدراسة الحالية:

يقوم البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على مجموعة من الأسس منها:

6-3-1الأسس العامة:

إتاحة الفرصة للتلاميذ لطرح أهم المشكلات الدراسية التي يعانون منها، وعن الأسباب التي جعلت هذه الفئة الحساسة والمميزة تشعر بتدني في جودة الحياة الدراسية، وإتاحة الفرصة للتعبير بكل حرية عن حاجاتهم ومطالبهم والبحث معا عن حلول وأفكار تحسن من نظرتهم وتحقق آمالهم المستقبلية وكذلك لحاجة التلاميذ المتفوقين كغيرهم من التلاميذ للتوجيه والإرشاد.

6-3-2الأسس النفسية:

يقوم هذا البرنامج على مراعاة المرحلة العمرية عند بناءه، حيث تتميز كل مرحلة من مراحل حياة الفرد بخصائص تميزها عن الأخرى. وأرى أن التلميذ بالمرحلة الثانوية والذي قد تكونت عنده مفاهيم ضرورية في حياته _ تتمثل في اختيار نوع الدراسة أو المهنة المناسبة، معرفة السلوك الاجتماعي المقبول وغير المقبول وكيفية التعامل مع الآخرين، التفكير في المستقبل وإدراك معنى حياته بصفة عامة... _ يدرك في هذه المرحلة حاجاته ومطالبه ويتطلع إلى أحسن الظروف خاصة في مجال الدراسة، فهو يتمنى ثراء بيئته المدرسية لتحقيق رغباته. كما يراعي البرنامج الفئة المستهدفة فيه وهي التلميذ المتفوق دراسيا بما يحمله هذا التلميذ من مميزات تختلف عن غيره وبالتالي مراعاة حاجات ومطالب واهتمامات هذه المجموعة التجريبية، وذلك للبحث عن أهم الطرق والوسائل لمساعدة هذه الفئة لتحقيق مطالبها _ وفقا لخصائصها النفسية...إلخ _ عند بناء البرنامج وتخطيط المواقف الإرشادية والاستفادة منها.

6-3-4الأسس الفلسفية:

يقوم هذا البرنامج على أسس الفلسفة الوجودية التي تعلي من قيمة الإنسان، وتؤكد على تفرده وأنه صاحب تفكير وحرية وإرادة واختيار، فالإنسان هو وحده من يخلق ذاته بمطلق حريته.

حيث يؤكد فرانكل أن كل إنسان لديه الإحساس بالمعنى الشخصي لحياته، وكل فرد يرى الحياة بصورة مختلفة كلية عن الآخرين، ويعرف مسؤوليته نحو ابتكار وخلق هويته، وأن يرى الإنسان نفسه من الداخل ويعيها ويفهمها هو أمر غاية في الأهمية لكي يعرف شخصيته ويستطيع إيجاد واكتشاف المعنى.

6-3-5الأسس التربوية:

البرنامج الإرشادي الحالي يعمل على التعريف بفئة جد مهمة وتستحق الاهتمام والدراسة لما تحمله هذه الفئة من خصائص ومميزات ومستقبل واعد لهم ولوطنهم، وذلك بالبحث عن أهم المشكلات الدراسية التي تعترض وتعيق وتحد من الإحساس بجودة الحياة الدراسية عندهم وتقديم إرشادات لتخطي هذه المشكلات والحد من التفكير فيها من خلال ما تقدمه الباحثة من نصائح وفنيات تساعد على ذلك في جلسات البرنامج.

6-3-7 الأسس الاجتماعية:

الفرد بطبعه يتأثر بثقافة مجتمعه ويهتم هذا الجانب بالتنشئة الاجتماعية السليمة للتلميذ وعلاقته بالمجتمع ومساعدته على تحقيق المعنى مع نفسه ومع الآخرين في الأسرة والمدرسة والبيئة الاجتماعية وهنا تستخدم الباحثة طريقة الإرشاد الجماعي بأساليبه المختلفة بمراعاة هذا الأساس الاجتماعي ومراعاة الفئة التي تشترك في بعض الصفات ومن أهمها مستوى تحصيلي متقارب، كما أنه من خلال التنشئة الاجتماعية تتشكل لدى الإنسان اتجاهات معينة نحو الأفراد والجماعات فنأخذ بعين الاعتبار عند تغيير السلوك معايير الجماعة ومدى تأثيرها عليه.

6-4 مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

من أجل تصميم برنامج إرشادي في ضوء نظرية الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية تم الاطلاع على المصادر التالية:

- تم إعداد هذا البرنامج من خلال الاستعانة بالأطر النظرية التي تلقي الضوء على متغيرات الدراسة.
- تم الاطلاع على بعض الكتب والمراجع الخاصة بنظرية العلاج بالمعنى لفيكتور فرانكل بغية فهم أسسها ومبادئها ومدى ملازمتها للموضوع.
- دراسة استطلاعية ميدانية من خلال توزيع استمارة مقابلة على عينة من التلاميذ المتفوقين في ثانوية محمد بوضياف سريانة. وثانوية محمد العيد آل خليفة ببانتة للتعرف على أهم المشكلات التي تعيق حياتهم الدراسية.
- الدراسات السابقة العربية والوطنية المتعلقة بتصميم البرامج الإرشادية الخاصة بجودة الحياة وكذا الإرشاد بالمعنى.

- كما تمت الاستعانة بالبرامج الإرشادية ومحتوى جلساتها مثل دراسة (أبو غزالة،2007).
- الاطلاع على أهم فنيات العلاج بالمعنى.

6-5 الأسلوب الإرشادي المستخدم:

تم الاعتماد في دراستنا على أسلوب الإرشاد الجماعي والذي يعرفه **عبد الوهاب** بأنه عملية تفاعل بين المرشد والمجموعة الإرشادية يتم من خلال المحاضرة أو المناقشة بهدف نشر المعلومات وإثارة اهتمام الجماعة حول موضوع البرنامج. (عبد الوهاب،2006، ص93)

ويعرفه كل من جورج وداستن (George and Dustin,1988) بأنه أسلوب إرشادي يتم أثناء استخدام تفاعل المجموعة المستفيدة إرشاديا وذلك لتيسير فهم الذات وحدوث التغيير المأمول في السلوك لعضو في هذه المجموعة.

وقد اختارت الباحثة هذا الأسلوب الجماعي على غرار الفردي وذلك لعدة اعتبارات منها:

- وجود مشكلات مشتركة لأفراد المجموعة الإرشادية باعتبار أنهم في نفس العمر ويتشاركون نفس الخصائص.
- لإعطاء فرصة للتعبير بأريحية عن أهم مشكلاتهم المشتركة أمام المجموعة الإرشادية وتقوية العلاقة بين أفراد المجموعة والتفاعل فيما بينهم.
- يخلق هذا الأسلوب نوع من التنافس والاحترام المتبادل وتعلم مهارات الإصغاء والحديث مع الآخرين.

6-6 الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

تعتبر الأساليب والفنيات التي يقدمها الإرشاد بالمعنى بمثابة الصياغة الإجرائية لإطار النظرية التي يقوم بها هذا الإرشاد، فهي الجسر الذي ينتقل من خلاله المرشدون من حيز النظرية إلى أرض الواقع والتطبيق، وقد قدم أنصار الإرشاد بالمعنى مجموعة من التقنيات والأساليب التي يمكن أن تكون مفيدة وسنتطرق لها في برنامجنا الحالي منها ما يلي:

- ✓ **فنية خفض التفكير**

وتستند هذه الفنية إلى المقدرة الإنسانية الفريدة التي تحدث عنها فرانكل عن تجاوز الذات، وتهدف إلى كسر الحلقة المفرغة بالحيلولة بين الفرد وانتباهه المفرط لنفسه، حيث يركز انتباهه بعيدا عن ذاته ويحدث ذلك من خلال اكتساب توجه جديد نحو معنى متميز لحياته.

✓ **فنية تعديل الاتجاهات:**

وتقوم هذه الفنية على عقيدة أساسية هي "حرية الإرادة فالإنسان ليس هو ما تحتمه الظروف ولكنه يظل وفي جميع الأحوال قادرا على اتخاذ موقف تجاه ظروفه ومحدداته، وقد ابتكر لوكس هذه الفنية بناء على الاعتقاد بأن الفرد يمكنه التغلب على تلك المشكلات وتهدف هذه الفنية إلى إحداث تغيير إيجابي في اتجاه العميل نحو نفسه وظروفه مما يساعده على أن يتغلب على بعض مشكلاته، وعلى أن يتقبل ويتعايش مؤقتا مع ما لا يستطيع حله من مشكلات.

✓ **فنية الوعي بالقيم:**

لقد صممت هذه الفنية في الأساس لمساعدة الأفراد في استكشاف أو توضيح قيمهم الكامنة، هذه الفنية ترى أن البشر مدفوعون بالرغبة في معايشة معنى الحياة المتفرد، والأفراد دائما لديهم ويملكون حرية الاختيار في معايشة معنى الحياة ووفق نظرية فرانكل فإن معايشة معنى الحياة ينشأ من تحقيق القيم الإبتكارية والقيم الخبراتية(التجريبية)والقيم الاتجاهات(الاتجاه الذي يتخذه الفرد نحو الظروف).

وتعد هذه الفنية وسيلة لمساعدة الأفراد على استكشاف القيم الابتكارية والتجريبية والاتجاهاتية لإيجاد المعنى الشخصي الفردي لحياتهم كما تتضمن الفنية سلسلة من تدريبات الورقة والقلم ويمكن تنفيذها من خلال 3 خطوات:

- توسيع الوعي الشعوري.
- إثارة الخيال الإبداعي.
- إبراز القيم الذاتية الشخصية.

وفي دراستنا الحالية سنتطرق إلى تطبيق هذه الفنية على المجموعة الإرشادية لمساعدتهم على إدراك وتوسيع الوعي الشعوري لديهم من خلال معرفة أهم أهدافهم واهتماماتهم وإبراز القيم الذاتية عندهم.

✓ **المحاضرة والمناقشة الجماعية:**

حيث تعد المحاضرة والمناقشة الجماعية من أساليب الإرشاد الجمعي التعليمي ويقدم هذا الأسلوب أجواء نفسية واجتماعية صحية لأعضاء المجموعة التجريبية ويجعلها أكثر توادا وثقة في نفسها، وتستخدم لتغطية الجانب المعرفي للبرنامج وذلك بتقديم معلومات لأعضاء المجموعة الإرشادية عن جودة الحياة الدراسية وأهميتها في حياتهم العلمية والاجتماعية وأهمية إدراك معنى الحياة ورفع اللبس عن كل ما يتعلق بالمعلومات والمفاهيم التي تطرحها الباحثة خلال البرنامج الإرشادي.

6-7 إجراءات تقويم البرنامج:

أولا:مرحلة ما قبل تطبيق البرنامج الإرشاد بالمعنى وهي مرحلة استطلاعية للمكان والتعرف على عينة الدراسة وإجراء مقابلة وتطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية وذلك بهدف التقييم الأولي (قياس قبلي)

ثانيا: مرحلة الإرشاد بالمعنى وفي هذه المرحلة يتم تطبيق جلسات البرنامج والتي تتمثل في (11) جلسة على العينة وتقديم استمارة للمشاركين بعد كل محور من جلسات البرنامج للتقييم الذاتي وتبيان مدى استفادة المسترشدين من الجلسات ويتم تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية بعد الانتهاء من الجلسات بهدف تقييم بعدي (قياس بعدي)

ثالثا: مرحلة التقييم والمتابعة: وتتم هذه المرحلة بعد الجلسات الإرشادية وتقييم حالات المشاركين في البرنامج وأهم التغيرات التي حصلت وهذه تتم في الحصة الأخيرة (جلسة تتبعية) وإجراء تطبيق تتبعي بعد مدة معينة.

6-8 إجراءات تصميم البرنامج الإرشادي (الصورة الأولية لبرنامج الإرشاد بالمعنى)

قامت الطالبة الباحثة بتصميم برنامج إرشادي للإرشاد بالمعنى وذلك لغرض تحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية وذلك بعد الإطلاع على عدد من البرامج الإرشادية وقد تم تصميم البرنامج بما يتوافق مع أبعاد المقياس "جودة الحياة الدراسية" من إعداد الباحثة وقد تكون البرنامج الإرشادي في صورته الأولية من (13) جلسة إرشادية ولكل جلسة أهداف وفنيات وزمن محدد والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول رقم12: يلخص لنا البرنامج الإرشادي في صورته الأولية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهدافها	الإجراءات	الفنية المستخدمة	توقيت الجلسة
	جلسة	-التعرف على المجموعة التجريبية	-الترحيب بأعضاء المجموعة	الحوار والمناقشة	

الجلسة رقم 1	تعارف وإرساء العلاقة بين المرشد والمجموعة	وتهيئتها للجلسات الإرشادية وتوضيح أهم الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج ومدى أهمية الالتزام بالوقت.	التجريبية ومحاولة كسب ثقتهم. – تعريفهم بموضوع الدراسة عامة والبرنامج خاصة. – الاتفاق على الوقت المحدد والتأكيد على التزام الحضور وعدم الانقطاع. – التعرف على كل فرد على حدة ومبادئه وطموحاته وتوجهاته وأهدافه والمشاكل التي تعترضه.		40دقيقة
الجلسة رقم2	جلسة تعريفية بماهية الإرشاد بالمعنى	–تعريف أفراد المجموعة بطبيعة العلاج بالمعنى وأسسه وفنياته ومبادئه. – التعرف على أهم المشكلات الدراسية التي يعاني منها أفراد المجموعة كونهم متفوقين.	–تقديم محاضرة عن الإرشاد بالمعنى من مفهومه، وأهم أسسه وفنياته . – مناقشة أفراد المجموعة في موضوع الإرشاد بالمعنى وأهمية تطبيقه على مشكلاتهم واكتشاف أهم المعاني التي تساعدهم على فهم وإدراك قيمة الحياة بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة. –إتاحة الفرصة لأفراد المجموعة لرصد أهم المشكلات الدراسية التي تعترضهم وتعيق مسارهم الدراسي وتثبط من عزيمتهم ومناقشتها في الجلسة اللاحقة.	محاضرة ومناقشة	60 دقيقة
الجلسة رقم 3	خفض التفكير في المشكلات" البحث عن المعنى "	–خفض التفكير في أهم المشكلات التي تعترضهم وتعيق تفوقهم. –مساعدتهم على التسامي بالذات والتحرك تجاه القيم الابتكارية والتجريبية. – مساعدة المجموعة على إنشاء قائمة بديلة للأنشطة ذات معنى.	–تبدأ الباحثة الجلسة بسؤال المجموعة عن أهم المشكلات التي يعانون منها كمتفوقين وتشغل تفكيرهم،ثم تناقشهم في إجاباتهم. – شرح فنية خفض التفكير وأهم خطوات تطبيقها. – مساعدة أفراد المجموعة على تخطي المشكلات وتعويضها بمختلف	المناقشة والحوار فنية خفض التفكير	90 دقيقة

			الأفكاروالأنشطة وممارستها مثل: أنشطة فنية من موسيقى ورسم ورياضة،العمل الجماعي التطوعي في المدرسة. واجب منزلي: أنت سيد قرارك هل فعلا تريد النجاح والفلاح؟ تعرف على ذاتك،وطبق فنية خفض التفكير على نفسك. –صف نفسك في جمل واكتشف أهم مواطن القوة والضعف لديك.		
الجلسة رقم 4	افتقاد المعنى وتحدي المعنى	مساعدة التلاميذ على أن يتحدوا عوامل وأسباب تثير الإحباط لديهم. –مساعدتهم على استخدام التفكير العلمي في حل مشكلاتهم الدراسية. – مساعدتهم على التخلص من الإيحاءات السلبية مثل ليس لدي وقت، المناهج الدراسية طويلة ومملة الظروف لا تساعدني ...إلخ. _تحفيزهم على تحقيق أهدافهم.	–تقديم محاضرة عن الإرادة والقوة والعزيمة للتغلب على المواقف والمشكلات. –تشجيع المجموعة على التفوق أكثرفأكثر، لأن الدافع الأساسي للقيام بسلوك معين هو وجود هدف. –تحفيز أفراد المجموعة على تحويل المعاناة إلى إنجاز مع تدعيم ذلك بأمثلة من الواقع. – مناقشة حول ذات الإنسان وشخصيته. واجب منزلي: تحدث عن نفسك في جمل.	المناقشة –تحسين الذات التعويضي	90 دقيقة
جلسة رقم 5	الجوانب الإيجابية والتدريب	–تقييم الفرد لذاته وتوجيهه إلى الجوانب الإيجابية في شخصيته. –مساعدة الفرد على الاختيار حيث	– أولا: مناقشة الواجب المنزلي السابق. _ تقديم محاضرة عن		

	على استغلالها.	أن توفر الخيارات أمام المسترشد يزيد من احتمالية توفر المعنى. – مساعدتهم على تحمل المسؤولية والقدرة على انتزاع الجودة في الحياة الدراسية. – الكشف عن جوانب القوة في التفكير والسلوك.	الشخصية الإيجابية. _ التأكيد على أهمية اكتشاف الطاقات الكامنة لدى الإنسان وعلى أهمية استغلالها والتي تظهر في مناسبات معينة مع إعطاء أمثلة. –تشجيع الأفراد على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات في المواقف المهمة. _ مساعدة المجموعة على أن يكونوا إيجابيين لأن النظرة الإيجابية للنفس هي التي ستدفعهم إلى التفكير في المستقبل الدراسي دفعا. واجب منزلي: حدد اهم ايجابياتك وسلبياتك	– المحاضرة المناقشة والحوار –تعديل الاتجاهات	90 دقيقة
الجلسة رقم 6	ترتيب الأولويات وإدارة الوقت	–توجيه نظرة المجموعة إلى أهمية الوقت في حياتنا بصفة عامة وخاصة في حياتنا الدراسية. – أن يحسن أفراد المجموعة التنظيم الإيجابي للوقت ويحسنوا استغلاله. –مساعدتهم على العمل بالأولويات في حياتهم من خلال ترتيب أمورهم من الأهم إلى المهم واتخاذ القرار.	–مناقشة الواجب المنزلي السابق. –تقديم قائمة من مطالب واحتياجات المجموعة الإرشادية وتكليفهم بترتيب القائمة حسب الأولوية في نظرهم وتكون القائمة ذات حاجات مشتركة عامة. – إعطاءأمثلة ونماذج ناجحة في استغلال الوقت في حياتها. –إجراء مسابقة علمية ثقافية بين أفراد المجموعة محددة بوقت وزمن معين للإجابة لمساعدتهم على دقة التركيز واستغلال الوقت.	مناقشة وحوار –تعديل الاتجاهات	60 دقيقة
جلسة رقم 7	التواصل الاجتماعي	–تبصير المجموعة بأهمية الآخرين في حياتنا وأهمية التواصل	– الترحيب بالمجموعة. مناقشة الواجب السابق.		

		الاجتماعي بين أفراد المجتمع. -إدراك المجموعة أن تحقيق المعنى الإيجابي يتم في محيط اجتماعي. - تعزيز قيمة الجماعة لدى الفرد ومدى أهميتها في حياته. - تبصيرهم بأن جودة الحياة الدراسية بالنسبة لهم تتمثل في حسن العلاقة الاجتماعية مع الزملاء والمعلمين والطاقم الإداري.	- تبصير أفراد المجموعة بأهمية التواصل الاجتماعي وخاصة في المحيط الدراسي مع الزملاء والأساتذة لأنه أساس الحياة المليئة بالمعاني الجيدة. - تبصير أفراد المجموعة بأن كل المواقف والأحداث التي يمرون بها مرتبطة بالآخرين فالمعنى يتحقق بمساندة اجتماعية من الآخرين مثل الأهل والأصدقاء. -تدريب أفراد المجموعة على التعاون الاجتماعي ونبذ روح الأنانية وحب النفس من خلال تثمين واستفحال قيم جماعية وأعمال جماعية مثل تنظيف القسم والتعاون في حل مشكلات بعضنا البعض. -واجب منزلي:أن يذكر كل فرد من أفراد المجموعة شخص أثر فيه وقدم له يد العون له.	المناقشةالجماعية	90 دقيقة
جلسة رقم 8	-اكتشاف الذات " جوانب القوة والضعف "	-استبصار أفراد المجموعة الإرشادية جوانب القوة والضعف لديهم. -تدريبهم على اكتشاف جوانب الضعف لديهم التي تحول دون الشعور بجودة الحياة لديهم ومجابهتها بالقوة والعزيمة. - الكشف عن مكامن القوة والفضائل الإنسانية عند أفراد المجموعة ورعايتها وتنميتها. - مساعدة الفرد على أن يصدر تقييم لنفسه في النهاية.	-كالعادة الترحيب بأفراد المجموعة ومناقشة الواجب المنزلي. -مناقشة أفراد المجموعة عن جوانب القوة والضعف عندهم وتعليمهم بأن الأوقات الصعبة هي أنسب الأوقات لإظهار الكثير من مظاهر القوة والإصرار. -مساعدة كل فرد على تقبل ذاته،وأن يبحث عن المعنى الإيجابي رغم الظروف والصعاب، وأنه بتغلبه على	المناقشة والوعي بالقيم -	90 دقيقة

			الصعاب والمعاناة وبتحقيقه المعنى الإيجابي ينعكس ذلك على جودة الحياة لديه. – مساعدتهم على الاستفادة من خبرات الماضي لفهم الحاضر وبالتالي التخطيط للمستقبل. يقول فرا نكل " الإنسان لديه خاصية فريدة تساعده على تجاوز واقعه المحدود هذه الخاصية تنبع من كونه الكائن الوحيد الذي يوجد في الحاضر ولديه القدرة على العودة إلى الماضي والقفز إلى المستقبل بواسطة عقله وخياله" واجب منزلي: اذكرأهم جوانب القوة والضعف لديك.		
الجلسة رقم 9	السعادة والرضا عن الحال.	–تمكين أفراد المجموعة من الإحساس بالسعادة والرضا عن الخدمات المقدمة في المجال الدراسي. –تحسين الرضا عن الخدمات الدراسية بمساعدة التلاميذ على الاندماج في المحيط الدراسي من خلال القيام بنشاطات وتحقيق إنجازات. _ ترسيخ الانفعالات الإيجابية عند أفراد المجموعة ليظهر مستوى الإبداع عندهم وإقبالهم على الحياة.	–الترحيب بالمجموعة ومناقشة الواجب المنزلي. –تشجيع أفراد المجموعة على التعاون في سبيل تحقيق التفوق والنجاح عن طريق إيجاد معنى لحياتهم الدراسية وجعلها حافز إيجابي لتحقيق التفوق من خلال القيام بنشاطات ثقافية مثل مسابقا توتدعيم المواهب مثل الرسم والموسيقى... إلخ. –التأكيد على أن معايشة جودة الحياة والثقة بالقدرات يشعر الشخص بالسعادة والرضا عن الحياة. –واجب منزلي: ما الذي يحقق لك السعادة في نظرك وما هي أهم هواياتك؟	مناقشة وحوار وتعديل الاتجاهات	90 دقيقة
جلسة رقم 10	التفاؤل ومعنى الأمل	–مساعدة أفراد المجموعة على تدعيم الاتجاه الإيجابي التفاؤلي	_ مناقشة الواجب المنزلي السابق.		

		نحو المستقبل ومعايشة جودة الحياة والتغلب على الصعاب. – غرس روح الثقة بالنفس والأمل. والأمل المقصود هنا هو الأمل المبدع الذي يوجه الإنسان نحو التغيير والعمل. – نبذ روح الملل والفراغ الذي يعرقل الطموح لدى أفراد المجموعة.	_ مساعدة أفراد المجموعة على النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث وتوقع أفضل النتائج. _ مناقشة أفراد المجموعة حول الآمال والطموحات التي يصبو كل منهم إليها كطلبة متفوقين والسبيل إلى تحقيقها من خلال الجد والاجتهاد والثقة بالقدرات. _ تشجيع أفراد المجموعة على روح المنافسة الدراسية والحصول على نتائج أفضل وتعد المنافسة هنا هي المبادرة إلى الكمال الذي يشاهده في الآخرين حتى يلحق بهم أو يتجاوزهم وهذا فيه علو الهمة. ويذكر هنا قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم: " وفي ذلك فليتنافس المتنافسون "	مناقشة وحوار تعديل الاتجاهات	90 دقيقة
جلسة رقم 11و12	التخطيط للمستقبل	–مساعدتهم على تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل والتخطيط له. – مساعدتهم على توضيح الهدف وتبني معنى إيجابي للحياة والانفتاح العقلي على المستقبل.	_ توزيع قصاصة من ورق على أفراد المجموعة وتكليف كل فرد منهم بكتابة نظرته الشخصية للمستقبل وكيف يخطط لمستقبله. – وبعد الاطلاع على الإجابات تقوم الباحثة بمناقشة إجاباتهم والبحث عن أسباب نظرتهم للمستقبل إن كانت سلبية تعدلها وإن كانت	– الحوار والمناقشة	90 دقيقة

			إيجابية تثمنها. – تقديم نصائح وإرشادات حول التخطيط للمستقبل. – في نهاية الحصة تذكر الباحثة المجموعة بما قاله نابليون بونابرت " إنك تستطيع بإبرة أن تحفر بئرا." –واجب منزلي: سجل أهم أهدافك وما الذي تطمح إليه في المستقبل؟		
جلسة رقم 13	التقييم وإنهاء الجلسات	–استرجاع أهم النقاط في الجلسات السابقة ومدى استفادة أفراد المجموعة منها –معرفة حجم تأثير البرنامج الإرشادي. –تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية. – تحديد موعد جلسة المتابعة.	–مناقشة الواجب المنزلي السابق والأخير. – مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية حول مدى استفادتهم من البرنامج ومعرفة مدى تحسن الشعور بجودة الحياة الدراسية لديهم. – مناقشة أفراد المجموعة عن آرائهم في أهداف البرنامج ومدى استفادتهم في علاقتهم مع بعضهم البعض. – تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية على أفراد المجموعة وهو التطبيق البعدي للوقوف على مستوى التقدم في معايشة جودة الحياة الدراسية لديهم بعد تطبيق البرنامج. –وفي الأخيرتتوجه الباحثة بالشكر لأفراد المجموعة على التعاون في مواصلة جلسات البرنامج مع تمنياتها لهم بالنجاح وتحقيق أحلامهم وذلك بالتنعم بحياة أفضل ذات بعد إيجابي وتفاؤلي ومعايشة	حوار ومناقشة	60 دقيقة

		جودة الحياة وتحقيق أفضل النتائج في اختبار البكالوريا للعام المقبل.كما ترحب بأعضاء المجموعة للاتصال بها في أي وقت.			

نلاحظ من الجدول السابق خطوات إعداد البرنامج وهي كالتالي:

- الهدف من كل جلسة على حدة.
- خطوات إجراء البرنامج.
- عدد جلسات البرنامج وهو 13 وجلسة تتبعية.
- الفنيات المستخدمة وزمن كل جلسة.
- نوع الجلسة جماعية.
- تقسم البرنامج إلى ثلاث مراحل جلسة تمهيدية – وجلسات البرنامج الإرشادي وجلسة تتبعية

صدق البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المختصين وذلك قبل تطبيقه على أفراد العينة التجريبية وذلك لإبداء آرائهم حول تصميم البرنامج من حيث محتواه، تقييم الجلسات من حيث العدد ومدة الجلسة،وهدفها، الفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية المعطاة في كل جلسة، وأي ملاحظات عامة.

وقد تم تعديل البرنامج وفق لملاحظات التي أدلى بها الأساتذة المحكمين والجدول التالي يبين نتائج التحكيم:

جدول رقم 13 : نتائج تحكيم البرنامج الإرشادي من حيث تصميم الجلسات ومضمونها وبعض الاستمارات المرفقة

	موضوع التحكيم	القرار	نسبة الموافقة	تعديلات وملاحظات
من حيث تصميم البرنامج				

		موافق	غير موافق	%70	إجراء تعديلات، ودمج بعض الجلسات متقاربة الأهداف.
1	العنوان	05	00	%100	عنوان مقبول
2	أهداف البرنامج	3	2	%70	تعديل صياغة الأهداف تكون أكثر إجرائية
3	مضمون الجلسات	2	3	%80	توضيح وبعض التعديلات
4	الفنيات المستخدمة للبرنامج	2	3	%80	حذف بعض الفنيات
5	عدد الجلسات في البرنامج	4	1	%90	تعديل طفيف في عدد الجلسات
من حيث المضمون					
1	هدف كل جلسة	4	1	%90	تعديل في بعض الأهداف
2	إجراءات الجلسة	2	3	%70	تغيير ودمج بعض الجلسات لاقترابها في المعنى
3	فنيات كل جلسة	2	3	%70	حذف بعض الفنيات وتغيرها
4	الواجبات المنزلية	4	1	%90	إضافة واجبات منزلية أكثر إجرائية.
5	مدة كل جلسة	4	1	%90	تقليص وقت بعض الجلسات
من حيث الاستمارات					
1	استمارة تقييم البرنامج الإرشادي	5	0	%100	مقبولة
2	استمارة تقيم الجلسات من طرف المجموعة الإرشادية	5	0	%100	مقبولة

من خلال ملاحظات المحكمين تم تعديل بعض الجلسات وإعادة صياغة بعض الأهداف لتكون أكثرإجرائية وتعديل في مدة الجلسات وتم التركيز على الواجبات المنزلية.

6-9 البرنامج الإرشادي صورة نهائية:

بعد عرض البرنامج على المحكمين وإجراء تعديلات، أصبح البرنامج يتكون من (11) جلسة بواقع جلستين في أسبوع ومدة زمنية تتراوح بين 45الى 60 دقيقة. نظرا لظروف الصحية جائحة كوفيد 19 وبرنامج التلاميذ وبتطبيق فنيات الإرشاد بالمعنى التالية: خفض التفكير، تعديل الاتجاهات، فنية الوعي بالقيم، وفنية المحاضرة والمناقشة الجماعية، الواجبات المنزلية.

مخطط سير الجلسات:

جدول رقم14: يوضح برنامج الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهدافها	الإجراءات	الفنية المستخدمة	توقيت الجلسة
الجلسة رقم 1	جلسة تعارف وإرساء العلاقة بين المرشد والمجموعة	- التعرف على المجموعة التجريبية،وتهيئتها للجلسات الإرشادية وتوضيح أهم الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج ومدى أهمية الالتزام بالوقت.	-الترحيب بأعضاء المجموعة التجريبية ومحاولة كسب ثقتهم. - تكوين اتجاه إيجابي نحو البرنامج لدى أفراد العينة. - الاتفاق على الوقت المحدد والتأكيد على التزام الحضور وعدم الانقطاع. تحفيزهم لتقبل البرنامج من خلال توضيح أهمية البرنامج ومبادئه وطموحاته وتوجهاته.	الحوار والمناقشة	45دقيقة
الجلسة رقم 2		-التعرف على أهم المشكلات المدرسية التي تعاني منها	-تبدأ الباحثة الجلسة بشرح وتوضيح بعض المفاهيم حول جودة الحياة والإرشاد		

	المشكلات الدراسية	المجموعة. – خفض التفكير في أهم المشكلات التي تعترضهم وتخفض من جودة الحياة الدراسية لديهم.	بالمعنى وتحدث المجموعة عن أهم المشكلات التي يعانون منها كمتفوقين وتشغل تفكيرهم، وتناقشهم في إجاباتهم. – شرح فنية خفض التفكير وكيفية تطبيقها. – مساعدة أفراد المجموعة على تخطي المشكلات وتعويضها بمختلف الأفكار والأنشطة وممارستها مثل أنشطة فنية من موسيقى ورسم ورياضة،العمل الجماعي التطوعي في المدرسة. واجب منزلي: حدد أهم المشكلات الدراسية، وما موقفك وأهم الحلول المقترحة لتجاوزها في نظرك؟	المناقشة والحوار فنية خفض التفكير	60 دقيقة
الجلسة رقم 3	خفض التفكير في المشكلات والبحث عن المعنى.	مساعدة التلاميذ على أن يتحدوا عوامل وأسباب تثير الإحباط لديهم. – مساعدتهم على التخلص من الإيحاءات السلبية مثل ليس لدي وقت، المناهج الدراسية طويلة ومملة الظروف لا تساعد...إلخ. _ مساعدة المجموعة على إنشاء قائمة بديلة	–مناقشة الواجب المنزلي. –يتم رصد أهم المشكلات والمواقف الأكثر تأثيرا في المجموعة الإرشادية. – مناقشة هذه المشكلات واقتراح بدائل وحلول لمجابهتها. واجب منزلي: _ إنشاء قائمة بديلة لأنشطة ذات معنى.	المناقشة –خفض التفكير	60

		للأنشطة ذات معنى. – تعزيز القوة والإرادة في أفراد المجموعة.			
الجلسة رقم 04	الإرادة والعزيمة	–التعرف على ميول واهتمامات كل أفراد المجموعة. – تعزيز القوة والإرادة في تفكير أفراد المجموعة.	–تتم مناقشة الواجب المنزلي السابق. – تقدم الباحثة محاضرة عن الإرادة والعزيمة وذلك لزرع روح الأمل والإرادة في قلوب التلاميذ. – يتم التعرف على أهداف وميول كل فرد في المجموعة عن طريق زميله. واجب منزلي : طلب من أفراد المجموعة التحدث عن أهم نقاط القوة والضعف لديهم لمناقشة هذه النقطة في الجلسة المقبلة.	–مناقشة ومحاضرة	45(دقيقة
جلسة رقم 5	اكتشاف الذات " جوانب القوة والضعف "	استبصار أفراد المجموعة الإرشادية جوانب القوة والضعف لديهم. –تدريبهم على اكتشاف جوانب الضعف لديهم التي تحول دون الشعور بجودة الحياة لديهم ومجابهتها بالقوة والعزيمة. – الكشف عن مكامن القوة والفضائل الإنسانية عند أفراد المجموعة	الترحيب بأفراد المجموعة ومناقشة الواجب المنزلي. –مناقشة أفراد المجموعة عن جوانب القوة والضعف عندهم وتعليمهم بأن الأوقات الصعبة هي أنسب الأوقات لإظهار الكثير من مظاهر القوة والإصرار. –مساعدة كل فرد على تقبل ذاته، و البحث عن المعنى الإيجابي رغم الظروف	- - - - - - مناقشة جماعية - وتعديل الاتجاهات	

		ورعايتها وتنميتها. – مساعدة الفرد على أن يصدر تقييم لنفسه في النهاية.	والصعاب، وأنه بتغلبه عن الصعاب وبتحقيق المعنى الإيجابي ينعكس ذلك على جودة الحياة لديه. – واجب منزلي: اكتب 8 كلمات أو جمل تعتقد أنها تصف نفسك بدقة،ضع علامة (+) أمام الكلمة أو الجملة الموجبة، وعلامة (−) أمام الجملة السالبة وعلامة (0) بعد كل كلمة أو جملة ليست مساعدة أو معوقة في تحقيق أهدافك.		
من الجلسة 1 إلى 5	تقويم تكويني		يتم طرح الأسئلة على أفراد المجموعة حول فكرة البرنامج ومدى اندماجهم مع بعض كمجموعة اؤشادية تتسم بخصائص مشتركة		
التواصل الاجتماعي	–	– تبصير المجموعة بأهمية الآخرين في حياتنا وأهمية التواصل الاجتماعي بين أفراد المجتمع. –إدراك المجموعة أن تحقيق المعنى الايجابي يتم في محيط اجتماعي. – تعزيز قيمة الجماعة لدى الفرد ومدى أهميتها في حياته. – تبصيرهم بأن جودة الحياة الدراسية بالنسبة	الترحيب بالمجموعة. مناقشة الواجب السابق. –تقديم شريط فيديو يوضح أهمية العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. – تبصير أفراد المجموعة بأهمية التواصل الاجتماعي وخاصة في المحيط الدراسي مع الزملاء.والأساتذة لأنه أساس الحياة المليئة بالمعاني الجيدة. – تدريب أفراد المجموعة	– مناقشة جماعية وتعديل اتجاهات	60 دقيقة

		لهم تتمثل في حسن العلاقة الاجتماعية مع الزملاء والمعلمين والطاقم الإداري.	على التعاون الاجتماعي ونبذ روح الأنانية وحب النفس من خلال استفحال قيم جماعية وأعمال جماعية مثل تنظيف القسم والتعاون في حل مشكلات بعضنا البعض. -واجب منزلي: أن يذكر كل فرد من أفراد المجموعة شخص أثر فيه وقام بمد يد العون له. واجب منزلي: تحدث عن مناسبة اجتماعية جمعتك مع زملائك وما هي القيمة التي أثرت فيك وبقيت بذاكرتك.		
جلسة رقم 7	الجوانب الإيجابية وتنميتها.	-تقييم الفرد لذاته وتوجيهه إلى الجوانب الإيجابية في شخصيته. مساعدة الفرد على الاختيار حيث أن توفر الخيارات أمام المسترشد يزيد من احتمالية توفر المعنى.	_ مناقشة الواجب المنزلي السابق. - تقديم محاضرة عن الشخصية الإيجابية لأن النظرة الإيجابية للنفس هي التي ستدفعهم إلى التفكير في المستقبل الدراسي. - يتم طرح أسئلة حول تحمل المسؤولية واتخاذ القرار في المستقبل الدراسي واجب منزلي: اكتب قائمة لاحتياجاتك ومطالبك الدراسية	-تعديل اتجاهات	60 دقيقة
جلسة رقم 8	- ترتيب الأولويات وإدارة الوقت	- توجيه نظرة المجموعة إلى أهمية الوقت في حياتنا بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة	- يتم في البداية مناقشة الواجب المنزلي السابق وذلك - بتقديم قائمة من مطالب	مناقشة جماعية	

		والى أهمية تنظيمه وحسن استغلاله. –مساعدتهم على العمل بالأولويات في حياتهم من خلال ترتيب أمورهم من الأهم إلى المهم.	واحتياجات المجموعة الإرشادية وتكليفهمبترتيبها حسب الأولوية في نظرهم وتكون القائمة ذات حاجات. – إجراء مسابقة علمية ثقافية بين أفرادالمجموعة محددة بوقت وزمن معين لمساعدتهم على التركيز وحسن استغلال الوقت. – ضع لنفسك خطة أسبوعية وجدول أعمال يومي ، نظم وقتك وحدد أولوياتك وضع لنفسك أهدافا أسبوعية وحاول تنفيذها من خلال جدولأعمال يومي والجدول الذي تقترحه الباحثة من حيث النسب يساعدك في ذلك. ملحق رقم (8) واجب منزلي: ما مدى أهمية الوقت في حياتك الدراسية وكيف لك تنظيمه؟		60 دقيقة
الجلسة رقم 9	التخطيط للمستقبل	– مساعدتهم على تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل والتخطيط له. – مساعدتهم على توضيح الهدف والوعي بالقيم الشخصية وراء كل هدف.	– مناقشة الواجب المنزلي السابق. – يتم توزيع قصاصة لكل فرد تحوي سؤال ماذا تريد أنتكون؟ كخطوة أولى لتطبيق فنية الوعي بالقيم لتوسيع الوعي الشعوري ثم يتم استثارة الخيال الإبداعي وذلك لمعرفة السبب وراء إعطاء أي فرد لإجابة معينة وفي خطوة ثالثة يتم إبراز	– الوعي بالقيم	60 دقسقة

			القيم الشخصية بالنسبة للأسباب المحتملة المتنوعة لاختيارك ويتم اختيار تدريبين هما تدريب الوظيفة وتدريب الهوايات. واجب منزلي: من خلال ماقمت به في الجلسة سجل أهم أهدافك نحو المستقبل وما تطمح إليه؟		
جلسة رقم 10	التفاؤلومعنى الأمل.	-مساعدة أفراد المجموعة على تدعيم الاتجاه الإيجابي التفاؤلي نحو المستقبل ومعايشة جودة الحياة والتغلب على الصعاب. - غرس روح الثقة بالنفس والأمل. والأمل المقصود هنا هو الأمل المبدع الذي يوجه الإنسان نحو التغيير والعمل. - نبذ روح الملل والفراغ الذي يعرقل الطموح لدى أفراد المجموعة.	-مناقشة الواجب المنزلي السابق. -مساعدة أفراد المجموعة في النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث وتوقع أفضل النتائج. -مناقشة أفراد المجموعة حول الآمال والطموحات التي يصبوكل منهم إليها كطلبة متفوقين والسبيل إلى تحقيقها من خلال الجد والاجتهاد والثقة بالقدرات. -تشجيع أفراد المجموعة على روح المنافسة الدراسية والحصول على نتائج أفضل وتعد المنافسة هنا هي المبادرة إلى الكمال الذي يشاهده في الآخرين حتى يلحق بهم أو يتجاوزهم وهذا فيه علو الهمة ويذكر هنا قوله تعالى بسم الله الرحمن الرحيم: " وفي ذلك فليتنافس	مناقشة وحوار تعديل الاتجاهات	60 دقيقة

			المتنافسون "		
جلسة رقم 11	التقييم وإنهاءالجلسات.	–تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية. – تحديد موعد جلسة المتابعة.	– تطبيق مقياس جودة الحياة على أفراد المجموعة كقياس بعدي. – مناقشة أفراد المجموعة عن آرائهم في أهداف البرنامج ومدى استفادتهم في علاقتهم مع بعضهم البعض. – تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية على أفراد المجموعة وهو التطبيق البعدي للوقوف على مستوى التقدم في معايشة جودة الحياة الدراسية لديهم بعد تطبيق البرنامج. –وفي الأخير تتوجه الباحثة بالشكر لأفراد المجموعة على التعاون في مواصلة جلسات البرنامج مع تمنياتها لأفراد المجموعة بالنجاح وتحقيق أحلامهم وذلك بالتنعم بحياة أفضل ذات بعد إيجابي وتفاؤلي ومعايشة جودة الحياة وتحقيق أفضل النتائج في اختبار البكالوريا للعام المقبل والترحيب بأعضاء المجموعة للاتصال بالباحثة في أي وقت.	حوار ومناقشة	60 دقيقة
الجلسات من 6 إلى 10	تقويم تكويني.		– يتم توجيه بعض الأسئلة عن مدى استفادة المجموعة من الجلسات وما حققته لهم من فائدة.		

الأهداف المتضمنة في كل جلسة:

الجلسة الأولى: جلسة تمهيدية

- التعارف وبناء علاقة إيجابية بين أفراد المجموعة.
- توضيح دور الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية.
- تقديم وصف موجز لأهداف البرنامج وموضوعه.
- الاتفاق على الوقت المحدد للجلسات وعددها والالتزام بالحضور.
- إعطاء أفراد المجموعة واجب منزلي يتضمن التحدث عن أهم المشكلات الدراسية التي تعيقهم كتلاميذ متفوقين.

الجلسة الثانية:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- التفريغ الانفعالي من خلال التعرف على أهم المشكلات والعراقيل التي تجتاز المجموعة في حياتهم الدراسية ومحاولة خفض التفكير فيها.
- واجب منزلي: يتمثل في رصد أهم الأسباب في نظرك في بروز مشكلاتك.

الجلسة الثالثة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- تطبيق فنية خفض التفكير كإجراء يتبع لتقليل وتخفيض التفكير في المشكلات.
- إيقاف التفكير بواسطة إغماض الأعين والاسترخاء والتعليق عن الأفكار التي تدور بكل فرد
- واجب منزلي:إنشاء قائمة بديلة لأنشطة ذات معنى.

الجلسة الرابعة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- تقديم محاضرة عن الإرادة والقوة والعزيمة.
- تقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة تتكون من فردين وطلب من كل زوج التحدث إلى الآخر للتعرف على مؤهلات وميول وأهداف الآخر.

- واجب منزلي: التحدث عن أهم جوانب القوة والضعف لكل فرد.

الجلسة الخامسة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- التعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية لكل فرد من أفراد المجموعة.
- ممارسة تقنية الصمت.
- واجب منزلي:اكتب 8 كلمات أو جمل تعتقد أنها تصف نفسك بدقة، ضع علامة (+) أمام الجملة الموجبة وعلامة (−) أمام الجملة السالبة و(0) بعد كل جملة أو كلمة ليست مساعدة ومعيقة في تحقيق أهدافك.

الجلسة السادسة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- تعزيز قيمة الجماعة لدى الفرد ومدى أهميتها في حياته.
- شرح فنية تعديل الاتجاهات وكيفية توظيفها.
- واجب منزلي: التحدث عن مناسبة اجتماعية مدرسية وأهم القيم التي أثرت فيك.

الجلسة السابعة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- تقديم محاضرة عن الشخصية الإيجابية.
- تعزيز النظرة الإيجابية لدى أفراد المجموعة ودعم ذلك بأمثلة.
- واجب منزلي: يتمثل في صرف الانتباه عن الأفكار السلبية وتعويضها بكل ما هو إيجابي.

الجلسة الثامنة وتتضمن:

- مناقشة الواجب السابق.
- تقديم قائمة مطالب للمجموعة وترتيبها حسب الأولوية.
- إجراء مسابقة علمية ثقافية بين أفراد المجموعة محددة بزمن معين وذلك لحسن استغلال الوقت.
- واجب منزلي:ما مدى أهمية الوقت في حياتك وكيف يمكنك تنظيمه؟ انظر ملحق رقم (08)

الجلسة التاسعة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- توسيع الوعي الشعوري لدى أفراد المجموعة يتم توزيع قصاصة تجوي سؤال: ماذا تريد أن تكون؟
- تقديم تدريب الهوايات ملحق رقم (09).
- تقديم تدريب الوظائف ملحق رقم (09).
- واجبمنزلي: يتمثل في تسجيل أهم أهداف المسترشد وما يطمح إليه.

الجلسة العاشرة وتتضمن:

- مناقشة الواجب المنزلي السابق.
- القيام بمناقشة جماعية حول آمال وطموحات المجموعة والتي يصبو كل واحد منهم إليها.
- تم تشجيعأفراد المجموعة على المنافسة الدراسية.

الجلسة الحادية عشر وتتضمن:

- مراجعة ما تم بالجلسات السابقة عن طريق الحوار والمناقشة.
- تقييم أعضاء المجموعة للبرنامج الإرشادي بالاستماع إلى ملاحظاتهم وانطباعاتهم.
- القيام بالقياس البعدي لأفراد المجموعة عن طريق تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية.
- القيام بشكر أعضاء المجموعة على الحضور والقيام بالواجبات والالتزام بالحضور وتمني النجاح وتحقيق الأفضل لهم.
- الاتفاق على موعد جلسة المتابعة.
- تطبيق القياس البعدي على أعضاء المجموعة الضابطة في نفس اليوم.

والملحق رقم (07) يبين سير الجلسات.

6-10-التعريف بالبرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى:

يعرف البرنامج في الدراسة الحالية بأنه مجموعة من الأنشطة والفعاليات والخدمات الإرشادية المنظمة تستند في أساسها على فنيات الإرشاد بالمعنى تقدم لأفراد المجموعة التجريبية من التلاميذ المتفوقين بطريقة إرشاد جماعي،بهدف تحسين جودة الحياة الدراسية لديهم وتم تبني هذه النظرية لاقتناع الباحثة بمدى مناسبة فنيات الإرشاد بالمعنى لأفراد المجموعة،وفي تحسين جودة الحياة لأن معظم

مشكلات الإنسان وبالأخص التلاميذ وخاصة في هذه المرحلة الحساسة هي مشكلات معنى، وليست مجرد إشباع للغرائز البيولوجية والاجتماعية.

قد مر تطبيق البرنامج الإرشادي بثلاث مراحل أساسية هي:

المرحلة الأولى (التمهيدية):وتتضمن هذه المرحلة والتي تطلق عليها الباحثة تكوين علاقة إرشادية بين الباحثة والمجموعة التجريبية مع بعضهم البعض وذلك بالتعارف وتكوين الألفة وتقديم الباحثة لمحتوى البرنامج بصفة عامة والهدف منه وأهميته.

المرحلة الثانية تطبيق وتنفيذ إجراءات البرنامج:تطرقت الباحثة في هذه المرحلة إلى التعرف على بعض المشكلات التي يعاني منها التلاميذ المتفوقين ومناقشتهم فيها ومحاولة إيجاد حلول لها وغض النظر عن التفكير فيها بتقديم نصائح ومحاضرة ترفع من قوة الإرادة لديهم كإجراء مسابقة ثقافية للمجموعة والتدريب على بعض الفنيات مثل الوعي بالقيم والقيام ببعض التدريبات والواجبات المنزلية.

المرحلة الثالثة وهي تقييم وتقويم البرنامج الإرشادي:ويتم في هذه المرحلة مجموعة من الإجراء اتللتأكد من تحقيق هدف البرنامج مثل القياس القبلي والبعدي والتتبعي وكذلك آراء أفراد المجموعة التجريبية.

6-11-إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج باتباع الخطوات التالية:

- في بداية الأمر تم الحصول على ترخيص لإجراء تطبيق البرنامج بثانوية علي النمر المتعددة الاختصاصات بمدينة باتنة، بعد صعوبات نظرا للدخول المدرسي الاستثنائي لأزمة كوفيد 19 وبمساعدة من مستشار التوجيه والإرشاد تم اخذ الإذن من مدير الثانوية تمت الموافقة.
- وتم تزويدنا بقاعة في جناح خاص بتلاميذ السنة ثانية في المؤسسة (سبورة ومكتب وجهاز عرض عند الطلب) تم تطبيق جميع الجلسات في نفس القاعة وخارج أوقات دراسة التلاميذ أي بعد الانتهاء من الدوام الصباحي وجلسات أخرى قبل الدوام المسائي.
- تم إبرام عقد إرشادي (Contrat moral) للاتفاق على شروط سير الجلسات وتوضيح أهداف البرنامج ومدت البرنامج والإذن من الأولياء لحضور جلسات البرنامج والإمضاء عليه.

- تحضير كل مستلزمات الجلسات من مطويات وشريط فيديو وقصاصات ومحاضرات وكل من الاختبارات القبلية والبعدية والتتبعية وتم إعداد استمارة تقييم الجلسات من طرف أعضاء المجموعة واستمارة تقييم الحضور اليومي واستمارة تقييم البرنامج ككل.
- كما تم تنفيذ الجلسات وفق أسلوب الإرشاد الجماعي وبتفاعل في نظر الباحثة جيد من طرف المجموعة، وتم تطبيق القياس البعدي في الجلسة الأخيرة على أفراد المجموعة التجريبية وتم كذلك الإجابة على استمارة تقييم البرنامج النهائية وتم إنهاء البرنامج بصورة تذكارية مع الإناث.

6-12 أساليب تقييم وتقويم البرنامج الإرشادي:

مرت عملية تقويم البرنامج بعدة مراحل حيث تعد عملية إلزامية وذلك من بداية البرنامج إلى نهايته وقد تم تقييم البرنامج الإرشادي الحالي بداية بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين لإبداء آرائهم كتقييم مبدئي وقد تم تقييم البرنامج وفق مراحل هي كالتالي:

1. تقويم تكويني ويتمثل هذا التقويم في التقييمات التي تحدث بعد مرور 3 مراحل من الجلسات أي بعد مرور تقديم 3 جلسات أو 4 نقوم بتقويم تكويني وذلك أثناء تطبيق الجلسات ويتم ذلك وفق:
   - تقييم عن طريق استمارة تقييم ذاتي: حيث توزع استمارة على أفراد المجموعة التجريبية ملحق رقم (12) تقدم فيها انطباعاتهم وآرائهم حول الجلسات حيث تعتبر تغذية راجعة للباحثة لإدراك أي خطأ وتصويبه.
   - تقييم عن طريق استمارة حضور الجلسات: حيث صممت الباحثة استمارة تحدد فيها تاريخ الجلسة ونسبة حضور الأعضاء ملحق رقم (13) حيث تعد هذه الاستمارة مؤشرا لنجاح البرنامج.
   - تقييم من خلال الواجبات المنزلية: والتي تقدم لأفراد المجموعة ويتم مناقشتها في بداية كل جلسة.
2. تقييم ختامي: ويكون التقييم الختامي من خلال المقارنة بين القياس القبلي والبعدي وذلك بحساب الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

كذلك التقييم من خلال الأعضاء المشاركين في البرنامج بالإجابة على استمارة تقييم كلي للبرنامج ويتم ذلك في الجلسة الختامية بتوزيع استمارة أعدت لذلك ملحق رقم (14).

3. تقييم تتبعي: ويكون هذا التقييم بعد مرور فترة زمنية معينة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ويتم ذلك بإعادة تطبيق الاستبيان على أفراد المجموعة التجريبية ومقارنة نتائج المجموعة في القياس البعدي والتتبعي وقد تم تطبيق القياس التتبعي بعد شهر ونصف من تطبيق القياس البعدي.

6-13 -الإطار الزماني والمكاني لتطبيق البرنامج:

حدود مكانية: تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي في ثانوية علي النمر – باتنة

الإطار الزماني: تم الانطلاق في تنفيذ البرنامج الإرشادي والمتكون من (11) جلسة بمقدار زمني يتراوح بين 45دو60 دقيقة بتاريخ 18-11-2020 وامتدت إلى غاية 9-12-2020 أ] بواقع 3 أسابيع بواقع 3 إلى 4 جلسات في الأسبوع نظرا لبعض الظروف الاستثنائية الخاصة بكوفيد 19 حيث استغلت الباحثة أوقات انتهاء التلاميذ من الدراسة في الفترة الصباحية ، وبعد مرور شهر ونصف تم تطبيق القياس ألتتبعي بتاريخ : 24-1-2021 وقد تم تطبيق القياس البعدي في الجلسة الأخيرة من البرنامج.

جدول رقم 15: يوضح الخارطة الزمنية لتطبيق جلسات البرنامج

تاريخ الجلسة	الجلسة		
	القياس القبلي (تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية		قياس قبلي للمجموعتين
الأربعاء 18 -نوفمبر2020	جلسة تمهيدية		من 18نوفمبر إلى غاية 9 ديسمبر 2020 الجلسات الإرشادية
الخميس19 نوفمبر 2020	جلسة ثانية		
الاثنين 23نوفمبر -2020	جلسة ثالثة		
الثلاثاء 24 نوفمبر – 2020	جلسة رابعة		
الاربعاء25 نوفمبر -2020	جلسة خامسة		
الأحد 29 نوفمبر -2020	جلسة سادسة		
الثلاثاء1 ديسمبر 2020	جلسة سابعة		
الأربعاء 2 ديسمبر-2020	جلسة ثامنة		
الأحد 6 ديسمبر – 2020	جلسة تاسعة		
الاثنين 7ديسمبر – 2020	جلسة عاشرة		

الأربعاء 9ديسمبر –2020	جلسة إحدى عشرة (ختامية)إنهاء البرنامج وقياس بعدي.		
الأحد 24جانفي 2021	الجلسة التتبعية القياس التتبعي للمجموعة التجريبية.		الجلسة التتبعية 2021-1-24

7-الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من فرضيات الدراسة تم الاعتماد على برنامج SPSSالمعالجة البيانات الإصدار رقم (20)

- الاعتماد على النسب المئوية لوصف خصائص العينة.
- اختبار ولكوكسون (wilcoxon) لحساب الفروق بين مجموعتين مرتبطتين لاختبار صحة فروض الدراسة .
- إختبار) مان ويتني mann-whitneyt) للمجموعات غير المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- معادلة حجم الأثر أو التأثير حيث أن: $\mathbf{r = \frac{z}{\sqrt{n}}}$
- Z: هي قيمة ولكوكسون المحسوبة ، N : هي عدد أفراد العينة (مدور، 2019،ص284)
- يتراوح حجم التأثير من 0 إلى1 حسب كوهن (1988) حيث أن قيمة Rالتي تتراوح من 0، 10 إلى 0،30 ضعيفة ومن 0،30 إلى 0،50 متوسطة وأكبر من 0،50 جيدة (مدور، 2019، ص284)

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

☜ أولا : عرض نتائج الدراسة

- ✍ 1-عرض نتائج الفرضية الأولى
- ✍ 2-عرض نتائج الفرضية الثانية
- ✍ 3-عرض نتائج الفرضية الثالثة
- ✍ 4-عرض نتائج الفرضية الرابعة
- ✍ 5-عرض نتائج تقييم أفراد العينة التجريبية للبرنامج

☜ ثانيا : تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

- ✍ 1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
- ✍ 2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
- ✍ 3-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
- ✍ 4-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

الفصل السادس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

أولا: عرض نتائج الدراسة

1-عرض نتائج الفرضية الأولى :

والتي تنص على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام (اختبارمان ويتني Mann – Whitneyt) للمجموعات غير المرتبطة للكشف عن مستوى دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة كما يتضح من جدول رقم (17).

جدول رقم16: دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية في القياس البعدي

مقياس جودة الحياة الدراسية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		قيمـــةZ		حجم التأثير
	تطبيق	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمةZ	مستوى الدلالة	
الدرجة الكلية	بعدي	13.00	130.00	8.00	80.00	1.892-	دالة عند 0.01	0.42

يتضح من خلال الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية حيث أن متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية يساوي(13.00) وهو أعلى من متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة (8.00) على مقياس جودة الحياة الدراسية وباستخدام معادلة ولكوكسن بلغت قيمة z(1.892-) عند مستوى دلالة 0.01 وقد قدر حجم التأثير للمقياس ككل (0.42) وبهذا يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس جودة الحياة الدراسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

ومما سبق يمكن أن نقبل الفرض البديل القائل بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية في القياس البعدي.

2-عرض نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على أنه: **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس جودة الحياة الدراسية.**

لاختبار صحة هذه الفرضية من عدمها قمنا باستخدام اختبار ولكوكسن willcoxonلحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية لدى المجموعة التجريبية، وتم بعدها حساب حجم التأثير لمقياس ولكوكسن من خلال المعادلة التالية:

$$r = \frac{\mathbf{z}}{\sqrt{\mathbf{n}}}$$

حيث أن:

Z :قيمة ويلكوكسن المحسوبة وN: عدد أفراد العينة ويتراوح حجم التأثير من 0 إلى 1 حسب **كوهن** (1988) حيث أن قيمة **r** الأقل تتراوح من 0،10 إلى 0،30 ضعيفة ومن 0،30 إلى 0،50 متوسطة وأكبر من 0،50 جيدة (عايش، 2017، 180).

جدول رقم17: دلالة الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة الدراسية

المتغير	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الاستنتاج	قوة العلاقة	حجم التأثير
جودة الحياة الدراسية	قبلي وبعدي	السالبة	00	0.00	0.00	-2.805	0،01	توجد فروق لصالح القياس البعدي	قوية	0.88
		الموجبة	10	5.50	55.00					
		المتساوية	00							

يتضح من خلال الجدول رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة، (0،01) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الدراسية في القياسين القبلي والبعدي

ولصالح القياس البعدي للمقياس ككل، حيث أن متوسط الرتب لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي للمقياس ككل هو (0.00) أما متوسط الرتب في القياس البعدي فكان (5.50) وباستخدام معادلة ولكوكسن بلغت قيمة Z: (−2.805)عند مستوى دلالة (0،01) ، وقد قدر حجم التأثير للمقياس ككل بـ (0.88)

وبما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0،01) بين تطبيق القياس القبلي والبعدي في الدرجة الكلية للمقياس على أفراد المجموعة التجريبية فإننا نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرض الصفري.

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

والتي تنص على أنه: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية.**

لاختبار صحة هذه الفرضية من عدمه قمنا باستخدام اختبار ولكوكسن willcoxonلحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية لدى المجموعة الضابطة، وتم بعدها حساب حجم التأثير لمقياس ويلكوكسن من خلال المعادلة التالية:

$$r = \frac{\mathbf{z}}{\sqrt{\mathbf{n}}}$$

حيث أن:

Z :قيمة ويلكوكسن المحسوبة N عدد أفراد العينة ويتراوح حجم التأثير من 0 إلى 1 حسب **كوهن** (1988) حيث أن قيمة **r** الأقل تتراوح من 0،10 إلى 0،30 ضعيفة ومن 0،30 إلى 0،50 متوسطة وأكبر من 0،50 جيدة (عايش،2017 ، ص180)

جدول رقم18: يبين دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية.

المتغير	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الاستنتاج	قوة العلاقة	حجم التأثير
جودة	قبلي	السالبة	07	6.29	44.00	-		لا توجد	قوية	0.53

الحياة الدراسية	وبعدي	الموجبة	03	3.67	11.00	-1.682	0.093	فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	
		المتساوية	00				غير دالة		

يتضح من خلال الجدول رقم (19) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05°) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة الدراسية الدرجة الكلية وبالتالي نقبل الفرض الصفري.

حيث نشاهد من الجدول السابق أن قيمة z لاختبار ولكوكسن هي (-1.682،) وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0،05 مما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائيا.

وبما أن متوسط رتب الإشارات السالبة أكبر من متوسط رتب الإشارات الموجبة فإن ذلك يدل على أنه لم يتغير شيء بالنسبة للمجموعة الضابطة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين التطبيقين القبلي والبعدي لهذه المجموعة وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى عدم تلقي المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي وقد قدر حجم التأثير للمقياس ككل ب (53 ،0)

وبالتالي فإن هذه النتائج تدعم صحة الفرضية وعليه نقبل الفرضية الصفرية. والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية.

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة :

والتي تنص على أنه: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الدراسية.**

ولاختبار صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار ولكوكسن willcoxonلحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس جودة الحياة الدراسية والجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم 19:نتائج اختبار ولكوكسن للمقارنة بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة الدراسية

المتغير	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الاستنتاج
جودة الحياة الدراسية	بعدي تتبعي	السالبة	4	5.50	22.00	-،567	5 غير دالة	لا توجد فروق بين القياس البعدي والتتبعي واستمرار فعالية البرنامج
		الموجبة	4	3،50	14.00			
		المتساوية	2					

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0،05) بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة الدرجة الكلية،وهذه النتيجة تدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور فترة المتابعة والتي استغرقت شهر ونصف وعدم تغيرها بين القياس البعدي والتتبعي،ومن خلال هذه النتائج فإننا نقبل نص الفرضية القائلة " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد العينة التجريبية على مقياس جودة الحياة الدراسية ".

إضافة إلى هذا الإجراء وللتأكد من فعالية البرنامج الإرشادي، تم استخدام طريقة أخرى لتقييم فعالية البرنامج وتتمثل في استجابات التلاميذ أفراد العينة التجريبية على استمارة تقييم البرنامج وفيما يلي عرض للنتائج.

5- عرض نتائج تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي :

قد تم تقييم البرنامج الإرشادي من خلال استجابات المجموعة التجريبية على استمارة تقييم البرنامج وفيما يلي عرض لذلك:

جدول رقم20: يوضح استجابات أفراد المجموعة التجريبية على استمارة التقييم النهائية للبرنامج

العدد	الفقرات	المستوى			نسبة مئوية
	البرنامج	مرتفع	متوسط	منخفض	
01	مدى وضوح أهداف البرنامج لك	10	00	00	%100
02	هل مدة البرنامج مناسبة للمحتوى؟	08	02	00	%80
03	هل قدم لك البرنامج معلومات جديدة؟	10	00	00	%100
04	مدى أهمية البرنامج بالنسبة لك	9	01	00	%90
05	هل وقت تقديم البرنامج كافي؟	07	03	00	%70
	فعالية البرنامج				
01	مدى تنوع مضمون البرنامج	10	00	00	%100
02	هل تغيرت تصوراتك نحو جودة الحياة الدراسية؟	09	01	00	%90
03	مدى استفادتك من نشاطات فنية _ الوعي بالقيم_	10	00	00	%100
04	هل تغير تصورك نحو دراستك إيجابيا؟	09	01	00	%90
	مقدم البرنامج				
01	التزم بالحضور في الوقت المناسب	10	00	00	%100
02	مدى توضيحه لمضمون البرنامج الإرشادي	08	02	00	%80
03	هل وفر المرشد جو من الالفة والمحبة أثناء تقديم البرنامج؟	10	00	00	%100
04	تقديم الجلسات بتسلسل وترابط	09	01	00	%90
05	شرح النقاط الغامضة والإجابة على استفسارات المجموعة	08	02	00	%80

اقتراحاتكم وملاحظاتكم	_ الحاجة إلى مثل هكذا برامج إرشادية في مواضيع متنوعة. _ إعادة النظر في إعداد البرنامج لمعاناة التلاميذ من ضغط البرنامج وحشو المواد العلمية في يوم واحد، بعض المعاملات السيئة من طرف الأساتذة، الإعجاب بجلسات البرنامج إلا أن مدتها قصيرة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن استجابات إفراد المجموعة التجريبية على المحور الأول حول البرنامج كانت تتراوح بين 70 إلى 100 % ما يعني أن تقييمهم للبرنامج عموما والمحور جيد،وبالنسبة للمحور الثاني والذي كان حول فعالية البرنامج فكانت النتيجة من 90%إلى 100% وهذا يدل على فعالية البرنامج وجلساته وكذلك بالنسبة لمحور مقدم البرنامج والذي جاءت النسبة من 80%إلى 100% ومن خلال هذه الاستجابات نلاحظ أن إجابات أفراد المجموعة التجريبية كانت إيجابية ولم نلمس أي استجابة سلبية حيث تعرف أفراد المجموعة التجريبية على أهم مشكلاتهم وكيفية احتوائها وتعديلها بالتفكير الإيجابي نحو الأحسن. وكانت ملاحظة الباحثة في استجابات تقييم البرنامج حول وقت البرنامج والذي رأت معظم المشاركات في البرنامج بأنه ضيق وقصير وتمنين لو دام أكثر من وقته.

وتعتبر هذه النتائج نتائج تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي تتوافق مع نتائج ما تحصلنا عليه من خلال عرض نتائج الفرضيات والتي تشير إلى فعالية البرنامج المقترح.

حساب فعالية البرنامج وأثره في تحسين المتغير التابع والمتمثل في (جودة الحياة الدراسية):

لحساب فعالية البرنامج في تحسين جودة الحياة الدراسية باستخدام معادلة الكسب المعدلة لبلاك Blake(1968) والتي نصها:

$$\mathbf{Gpercentage} = \frac{\mathbf{M2 - M1}}{\mathbf{P - M1}} + \frac{\mathbf{M2 - M1}}{\boldsymbol{P}}$$

- حيث M1: متوسط القياس القبلي،M2: متوسط القياس البعدي،P: الدرجة الممكنة للاختبار أو المقياس وتسمى النهاية العظمى.
- ويمتد مدى نسبة الكسب المعدلة لبلاك من (0) إلى (2) حيث:
- إذا كانت قيمة نسبة الكسب المعدلة ≥ 1 يعتبر البرنامج غير فعال أو غير مقبول الفعالية أو منخفض الفعالية.

- إذا كانت قيمة نسبة الكسب المعدلة < 1.2 يعتبر البرنامج معقول أو متوسط الفعالية.
- إذا كانت قيمة نسبة الكسب المعدلة ≥ 1.2 يعتبر البرنامج فعالا ومقبولا وهي القيمة التي اقترحها بلاك للحكم على فاعلية البرنامج، مع ملاحظة أن نسبة 1.2 تتحقق كلما اقترب متوسط درجات القياس البعدي من درجة النهاية العظمى للمقياس.
- حساب نسبة الكسب لمتغير جودة الحياة الدراسية:
- وفي الجدول الموالي نوضح كيفية حساب نسبة الكسب لمتغير جودة الحياة الدراسية: وذلك بـ متوسط القياس القبلي والذي يساوي (1.50) ومتوسط القياس البعدي(184.45) والدرجة النهائية للاختبار وهي: 61*3=183

متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الدرجة الممكنة للاختبار	نسبة الكسب
1.50	184.45	183	2

وبتطبيق معادلة نسبة الكسب لبلاك نجد أن نسبة الكسب المعدلة تساوي 2 وهي نسبة مقبولة للحكم على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتحسين جودة الحياة الدراسية.

ملخص عرض النتائج:

- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية على المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.
- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية على المجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي.
- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية على المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.
- أظهرت نتائج حساب درجة الكسب لبلاك أنها نسبة مقبولة للحكم على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين متغير جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية.

- كما كانت نتائج تقييم أفراد المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي إيجابية. وأوضح فيها أفراد المجموعة مدى استفادتهم من جلسات البرنامج.

وأخيرا نتوصل إلى أن الفرضيات التي تم صياغتها في الدراسة الحالية وبعد تحليلها إحصائيا تبين أنها محققة.

ثانيا: مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية."

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ أنه توجد فروق دالة إحصائيا على مقياس جودة الحياة الدراسية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى في تحسين جودة الحياة الدراسية لدى أفراد العينة، وهذا يتفق مع الإطار النظري والدراسات السابقة التي أكدت أن الإرشاد بالمعنى بفنياته المختلفة يساعد في تحسين شخصية الفرد ومنها جودة الحياة ومن تلك الدراسات (حنان محمد 2012) ودراسة (سيروان عبد الله صالح 2017) و(سميرة أبو غزالة2007)والتي أقرت بفعالية الإرشاد بالمعنى. حيث أكدت هذه الدراسات أن الإرشاد بالمعنى وفنياته المختلفة تساعد على اكتشاف المعنى وتدعيم إرادة الحياة ومعايشة جودة الحياة، ذلك أن الإرشاد بالمعنى مدرسة تتكامل فيها النظرية مع التطبيق، ويلعب المعنى فيها دورا رئيسيا في إعطاء قيمة حقيقية للإنسان (فرانكل،2004، ص5).

فقد أشارت سميرة أبو غزالة أن العلاج أو الإرشاد بالمعنى توجه إنساني يتناول الإنسان في بعده المعنوي، من أجل فهم الوجود الإنساني وتعميق الوعي به، وتأصيل الشعور بالحرية والمسؤولية، واستثارة إرادة المعنى والتي تجعل للحياة والعمل والحب معنى أصيلا. يساعد الفرد على تجاوز ذاته والتحرك في الحياة بإيجابية والتوجه نحو المستقبل من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية والطاقات التي يمتلكها على أساس المبادئ التي قدمها فرا نكل.

وتظهر هذه النتيجة كذلك في ضوء الإدراك الإيجابي للبرنامج الإرشادي المستخدم. حيث عمدنا إلى تعريف أفراد المجموعة التجريبية بأهم متغيرات البرنامج ودورها في تحسين جودة الحياة الدراسية

لديهم. فلكل فرد إدراك مختلف حول مدى إشباع حاجاته وتأكيد قيمته، وهذا يعطي تأكيدا لدور الإدراك الذاتي لدى الفرد في تحديده لجودة حياته ويصفه خاصة للتلميذ المتفوق والذي يتميز بخصائص وسمات تختلف عن غيره. والذي يجب أن تكون طاقة إقباله على الحياة كبيرة ويجب أن يواجه ضغوط الحياة أو أي عثرات تعرقل مسيرته الدراسية ويجب أن يناضل لتحقيق أهدافه. وهنا تكمن فعالية البرامج الإرشادية والعلاجية بالتدخل، فتحسين جودة الحياة الدراسية لأبنائنا المتفوقين يتوقف على مدى احترامنا وفهمنا لخصوصيتهم.

وكما ترجع هذه النتيجة إلى استعداد التلاميذ ورغبتهم في المشاركة في البرنامج الإرشادي والمواظبة على حل الواجبات المنزلية والتفاعل داخل الجلسة الإرشادية، هذا بجانب تركيز برنامج الإرشاد بالمعنى على الحوار والمناقشة والأنشطة المصاحبة للبرنامج وعن تعبير أفراد المجموعة الإرشادية عن المعنى الإيجابي بداخلهم واكتشاف جوانب القوة والضعف، والنماذج الإيجابية التي حققت معنى في الحياة رغم العراقيل والمعاناة والتغلب على الصعاب بحرية الإرادة وإرادة المعنى.

2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس جودة الحياة الدراسية.

حيث يتضح من خلال نتائج اختبار ولكوكسن لحساب دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية لدى المجموعة التجريبية الموضحة في الجدول رقم (18). وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0،01) لصالح القياس البعدي للمقياس ككل، وقد قدر حجم التأثير للمقياس ككل (0.88)، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

ويمكن تفسير هذه النتائج من منطلق فاعلية وجدوى برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في الدراسة الحالية والذي كان الهدف منه تحسين جودة الحياة الدراسية، وهذا دليل على فاعلية النشاطات والمحاضرات المقدمة في الجلسات الإرشادية حيث ساعدت أفراد المجموعة التجريبية في أن يحددوا ويكتشفوا أهدافهم التي يسعى كل منهم إلى تحقيقها والتي تشعره بالقيمة في الحياة.

وقد سعت الباحثة في البداية إلى اكتشاف أهم مشكلات المجموعة كتلاميذ متفوقين وذلك لمساعدتهم على تخطيها والتوجه بالتفكير نحو الأفضل وتجاوز العقبات.

كما نجد أن هذه النتيجة تأتي من حاجة التلاميذ إلى مثل هكذا برامج إرشادية تهديهم السبيل في جميع احتياجاتهم. حيث أن التلاميذ يعيشون حالات من التوتر والضغط سواء متفوقين أو متأخرين دراسيا فهم بحاجة إلى من يساعدهم في تخطي مشكلاتهم وخاصة في الوسط المدرسي والتي تراها الباحثة كثيرة ومنها مشكلات بسيطة جدا لكن تعاني من الإهمال، وهنا ترى الباحثة يأتي دور الإرشاد بالمعنى في مساعدة التلاميذ، وهذا ما هدفت له دراسة **حدة يوسفي (2018)** حول مقترح برنامج إرشادي قائم على معنى الحياة لتخفيف المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت أليه نتائج كل من دراسة **الشعراوي صالح(2014)** ودراسة **صلاح عراقي (2005)** ودراسة **علاء شعبان (2016)** والتي هدفت جميعها إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة وتوصلت جلها إلى فعالية البرامج المقدمة.

كما ترجع الباحثة النتيجة إلى فعالية أسلوب الإرشاد الجماعي والذي يتسم بالتفاعل والمشاركة الوجدانية وكذا العمل الجماعي المحترم والمتبادل حيث ساعدت العلاقة الإرشادية وجلسات البرنامج والأنشطة المصاحبة في تعديل الأفكار لدى المجموعة الإرشادية لتكون أكثر إيجابية مما انعكس على المزاج الإيجابي والسلوك الإيجابي، وهذه المشاعر الإيجابية التي التمستها الباحثة من التلاميذ تستمر معهم كقوة دافعة. وتدعيم إرادة المعنى الذي يساعدهم على مزيد من معايشة جودة الحياة الدراسية بفاعلية وهو ما أكده (الصبوه، 2007، ص21) من أن الانفعال الإيجابي حول المستقبل يتضمن: التفاؤل والأمل والإخلاص الديني، فالحياة السعيدة هي الحياة التي تعظم شأن الانفعالات الإيجابية وتقلل من شأن الألم عكس الانفعالات السلبية التي تورث الكآبة والحزن والتشاؤم والانهزام النفسي.

كما سعت الباحثة وفي ظل ظروف تطبيق البرنامج والتي جاءت في وقت حرج في ظل جائحة كوفيد 19.وكانت الأخبار المتداولة بإعادة إيقاف الدراسة وغلق المؤسسات التربوية، حيث كان التلاميذ يعانون من ضغط البرنامج الدراسي سعت الباحثة إلى تغيير الأجواء وذلك بإضفاء بعض النشاط والمنافسة بين أفراد المجموعة وذلك بإجراء مسابقة ثقافية أضفت على المجموعة روح المنافسة والمرح والجدية وكان لها صدى إيجابي على نفسية التلاميذ. حيث لاحظت الباحثة من خلال جلساتها استرجاع التلاميذ الثقة بالنفس والتحدث بكل طلاقة والتعبير عن احتياجاتهم ومطالبهم بكل حرية وذلك يعكس التعامل مع أفراد المجموعة بمودة واحترام وكسب ثقة الباحثة، مما يعكس تفاعل المجموعة مع جلسات

البرنامج وتحسنها فإشباع الحاجات والرضا عن الحياة كما يشير **عبد المعطي (2005)** هو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد.

ومن ناحية أخرى ترى الباحثة أن تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم قد يرجع هنا إلى تبني فنية تعديل الاتجاهات وفنية الوعي بالقيم حيث ساهمت هذه الأخيرة في مساعدة أفراد المجموعة في عملية اكتشاف الذات واكتشاف بعض السمات المشتركة وبالتالي تعزيز وزيادة تحسين وحدة الهدف وتفرده ،وقد ساهمت في استكشاف وتوضيح القيم الكامنة لدى كل فرد منهم ، والتوجه بها نحو تحقيق معنى لحياتهم حيث يقول **فرا نكل** " أن الإنسان يستطيع أن يختار اتجاهه من ذاته ، وعندما يفعل ذلك يستطيع حقا أن يأخذ موقفا تجاه ظروفه وحدوده الجسمية والنفسية ، وهذا المفهوم مهم جدا في الإرشاد النفسي والتعليم . لأن الإنسان هنا يكون حرا في تشكيل شخصيته ومسئولا عما يمكن أن يضع بنفسه (فرانكل، 2004،ص23)

ويمكن القول بصفة عامة أن جلسات البرنامج الإرشادي الجماعي القائم على المعنى قد ساعدت أفراد المجموعة على التجانس والتعارف مع بعض كفئة مميزة مما خلق عندهم حرية التعبير عن احتياجاتهم ومشكلاتهم بكل طلاقة. بما أنهم يعيشون في وسط دراسي واحد ويتعرضون لنفس الظروف وهذا ما ساعد على احتواء اغلب الجلسات، مع أهمية الواجبات المنزلية التي كانت تقدم مع نهاية كل جلسة إرشادية والتي تناقش وتصوب مع بداية الجلسة التي تليها مما ساعد التلاميذ على نقل خبراتهم إلى مواقف الحياة الدراسية.

3-تفسير مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على انه:" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس جودة الحياة الدراسية.

من خلال النتائج الجدول رقم (19) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي وهذا يعني أن أفراد هذه المجموعة لم يحصلوا على أي تحسن في جود الحياة الدراسية خلال مدة تطبيق البرنامج الذي دام (3أسابيع ونصف) ذلك أنهم لم يخضعوا لجلسات البرنامج الإرشادي على غرار نظائرهم في المجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير ذلك بأن التدخل بالبرنامج الإرشادي بالمعنى بفنياته المختلفة للمجموعة التجريبية أدى إلى تخفيض أعراض تدني جودة الحياة الدراسية، كما يقيسها المقياس المعد في الدراسة بخلاف أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتلق أي برنامج.

وهنا تكمن أهمية الدراسة وبالأحرى أهمية التوجه بالاهتمام بفئة التلاميذ المتفوقين، حيث أن أي مجتمع يريد أن يواكب ركب الحضارة والتقدم فعليه أن يبحث عن القدرات الخلاقة بين أبنائه والتي من الممكن أن تنهض به، فيوفر لها الظروف الملائمة فتبدع وتنتج، لذا فان تقديم الرعاية المناسبة للمتفوقين دراسيا عبر البرامج الإرشادية والعلاجية المناسبة يمثل نقطة إيجابية قد تساعد في حسن استغلال قدراتهم وتحسين جودة الحياة لديهم كما أوضح (الغندور، 1999، ص92) أن نوعية حياة الإنسان قابلة للتحسين باستخدام البرامج الإرشادية والعلاجية والتي تأكد أثرها الإيجابي على حالته النفسية وبالتالي جودة حياته، ولذا أوصى بتوجيه مزيد من الجهود لدراسة وسائل تحسين جودة الحياة لدى الإنسان.

4-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

والتي تنص " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي لأفراد العينة التجريبية على مقياس جودة الحياة الدراسية.

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن قيمة (Z) غير دالة عند (0،05)، وهذا يعني عدم دلالة الفروق وثبات نتائج الاختبار بعد مرور شهر من التطبيق وعدم تغيرها بين القياس القبلي والتتبعي هذه النتيجة تدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك بالمقارنة مع نتائج القياس ألبعدي.

وتتفق هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه دراسات سابقة توصلت إلى استمرارية فعالية البرامج الإرشادية القائمة على الإرشاد بالمعنى منها دراسة (حسام محمود 2017) ودراسة أبو غزالة (2007) ودراسة حنان محمد (2012) رغم اختلاف بعض متغيراتها واختلاف مدة المتابعة لكل دراسة.

نستخلص من النتيجة المتوصل إليها في هذه الفرضية إلى أن الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي قد استمر حتى بعد التوقف عن الحصص الإرشادية ولمدة شهر وهذا يعود لأثر فنيات الإرشاد بالمعنى والحفاظ على المكاسب لفترة طويلة، وهذا ما يؤكده فرا نكل في قوله " أن الإنسان يستطيع أن يحيا وعلى أن يموت أيضا من أجل مثله وقيمه وطموحاته " (طلعت، 1982، ص131)،

ويمكن إرجاع استمرارية أثر البرنامج الإرشادي المطبق في الدراسة الحالية، إلى المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج، لاسيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يوميا من خلال التعامل مع الأصدقاء والأساتذة والطاقم الإداري، ومن خلال إدراك التلاميذ لقيمة الوقت في حياتهم حيث التمست الباحثة شغف التلاميذ إلى معرفة كيفية تنظيم الوقت. حيث قدمت الباحثة نشاط حول كيفية تنظيم الوقت وإعداد برنامج مخصص لذلك طيلة السنة الدراسية وفي فترات الامتحانات. وكذا استجابات المشاركين على نشاط تدريب الهوايات وتدريب الوظائف حيث أدركت الباحثة من خلالهما وجود أثر إيجابي للبرنامج.

كما أن خصائص عينة الدراسة الحالية أي التلاميذ المتفوقون دراسيا قد ساهمت أيضا في دوام واستمرارية أثر البرنامج فهم أفراد ليسوا عاديين في خصائصهم الشخصية والمعرفية والاجتماعية كما بينته الدراسات والجانب النظري، فهذه الخصائص تمكنهم من التفاعل الإيجابي مع البيئة ومؤثراتها من خلال التوافق والتكيف مع المستجدات فيها ومن خلال مجموع الدراسات المختلفة على المتفوقين نستنتج أن مقدرتهم العقلية تزيد من مقدرتهم على مواجهة الأزمات ومعالجة المشاكل الشخصية وذلك لاهتمام الفرد المتفوق الغير العادي بالعلاقات العددية، ودوائر المعارف وكذا تحمله للمسؤولية حيث أن المسؤولية من المفاهيم الأساسية في الإرشاد بالمعنى، وهي تأتي مقترنة بالحرية، حيث إننا مسئولون تجاه المهمة الموكلة لنا، خاصة أن لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا استعداد لتحمل المسؤولية نظرا للمرحلة العمرية والدراسية التي يعيشونها .

لذا فإن عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي يرجع كما هو واضح للبرنامج الإرشادي الحالي. حيث انضبط أفراد المجموعة في جلسات البرنامج وشاركوا بفعالية فيه وبروح المسؤولية والتي تعد من خصائصهم وهذا ما يفسر استمرار أثر البرنامج.

5-مناقشة عامة:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج في دراستنا الحالية والتي ارتكزت على إعداد برنامج إرشادي بالاستناد على نظرية الإرشاد بالمعنى لفيكتور فرانكل.

حيث اتضح من عرض النتائج والمعالجات الإحصائية الخاصة بحساب الفروق وحجم الأثر فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى المطبق على عينة من التلاميذ المتفوقين في

المرحلة الثانوية وكذلك ما أظهرته نتائج القياس التتبعي بوجه عام ثباتا واستقرارا في نتائج الدراسة حيث دلت النتائج على استمرار فعالية البرنامج في تحسين جودة الحياة الدراسية لدى أفراد المجموعة، مما يشير إلى أن التحسن الذي حدث مازال مستمرا وأن الهدف منه قد تحقق وذلك قد يرجع إلى انضباط أفراد المجموعة التجريبية في الحضور والتفاعل الإيجابي مع جلسات البرنامج ومواضيعه .

وكذلك الالتزام بتأدية الواجبات المنزلية والتي تعتمد على ممارسة ما تم تعلمه أثناء الجلسات وبعض الواجبات كمدخل للجلسة القادمة مما ساهم من تخفيف الإحساس بالفراغ والمساهمة في التعبير بكل حرية عن آرائهم ومشكلاتهم ولذلك كان أثر البرنامج وجود فروق بعد تطبيق البرنامج على مقياس جودة الحياة الدراسية.

كما تؤكد نتائج الدراسة الراهنة إجمالا أن البرنامج المستخدم يعد فعالا في تحسين جودة الحياة الدراسية بالرغم من شساعة هذا المصطلح في الميدان الدراسي ومتطلباته كبيرة حيث ساهم في تخفيض بعض المشكلات في تفكير وعقلية التلميذ المتفوق وهذا يعود لفنيات الإرشاد بالمعنى خاصة المحاضرة والمناقشة التي أدت إلى تبصير المجموعة وزيادة وعيها والتعبير بكل حرية عن مشكلاتهم ومحاولة مواجهتها، حيث اتضح ذلك من خلال استمارات التقييم التي قامت بها الباحثة أثناء وبعد انتهاء البرنامج حيث أقرت اغلب الطالبات بإعجابها بجلسات البرنامج وتمنيها استمرارها أكثر من وقتها، حيث اكتسبوا ثقة ودافعية نحو الأفضل رغم الظروف واكتسابهم صداقات جديدة.

خـا تـمـة

خاتمة

إن الدول المتقدمة كانت ومازالت أكثر من غيرها إدراكا لأهمية التفوق والموهبة والإبداع ورعايتها لدى الأبناء منذ طفولتهم وأصبحت رعاية المجتمع لأبنائه من المتفوقين من الدلائل الجوهرية على مدى تقدم المجتمعات ونضجها، من منطلق أن العناية بالطاقات البشرية هو السبيل لاستغلال طاقاته الطبيعية ولقد أكدت الدراسات العلمية ضرورة الاهتمام والرعاية لهذه الفئة والمتفوقون دراسيا يحتاجون إلى خدمات تختلف عن الخدمات التي تقدم لغيرهم ليصلوا إلى مزيد من نمو في تفوقهم وليحصل مجتمعهم على فائدة أعظم.

فهذه الفئة من التلاميذ بحاجة إلى برامج دراسية وإرشادية خاصة تختلف عن تلك التي تقدم للعاديين، وذلك بهدف مساعدتهم على استغلال قدراتهم وتنميتها وتحقيق إحساس أحسن لحالهم.إن مشكلة المتفوقين لا تقل خطرا على مشكلات التلاميذ المتأخرين دراسيا لان الطاقة إذا لم تستغل الاستغلال الأمثل في خدمة الفرد والمجتمع تبقى دفينة ولا يستطيع الإنسان أن يظهرها. لذا فإن تحسين جودة الحياة الدراسية لأبنائنا تلاميذنا هو هدفنا الأسمى. فطموحات وآمال ورؤى أبنائنا وإنجازاتهم هي مقياس جودة رعايتنا لهم.

لذا حاولت الباحثة في هذه الدراسة تقصي تجليات هذا الموضوع من خلال تصميم برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين، قد تساهم هذه الدراسة بالتقليل من حدة التفكير السلبي حول ظروف التمدرس والتطلع إلى المستقبل بمجابهة هذه الظروف ومحاولة تحسينها.

واستنادا إلى ما تم الاطلاع عليه من برامج إرشادية ودراسات سابقة لها علاقة بالموضوع قمنا بتطبيق هذا البرنامج على عينة من التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية، محاولين الكشف عن مدى فعاليته في تحسين جودة الحياة الدراسية لدى هذه الفئة من التلاميذ المتفوقين، تم التأكد من فعالية هذا البرنامج ومن تتبع أثر فعاليته، حيث استمر تأثيره على عينة الدراسة بعد فترة المتابعة وهذا ما عزز نتائج دراسات سابقة.

وكانت نتائج الدراسة الحالية كمايلي:

- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية على المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية على المجموعة الضابطة للقياس القبلي والبعدي.
- أظهرت نتائج اختبار فرضيات الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مقياس جودة الحياة الدراسية على المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي.

وانطلاقا من هذه النتائج، يعد المجال مفتوح أمام الباحثين في تقصي الحقائق في هذا المجال الواسع زيادة على ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية والتفضل بنقدها بالطرق العلمية.

توصيات ومقترحات حول الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالتالي:

- العمل على إعداد البرامج الإرشادية التي تعمل على تنمية وتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ بالمرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة حساسة ونقطة عبور إلى الجامعة، حيث بينت نتائج الدراسة بان التلاميذ بحاجة لمثل هكذا برامج وجلسات.
- تصميم مناهج تعليمية واستراتيجيات تعليمية خاصة بالتلاميذ المتفوقين. من طرف الوزارة الوصية.
- الاهتمام أكثر بفئة التلاميذ المتفوقين دراسيا وبحاجاتهم الدراسية من طرف الوزارة الوصية
- تعزيز مفهوم جودة الحياة ومصادرها المختلفة لدى التلاميذ من طرف مستشار التوجيه والإرشاد.
- بناء برامج إرشادية لتدريب التلاميذ على مهارات إدارة الوقت وتنظيم وقت الدراسة من طرف مستشار التوجيه والأستاذ.
- تبصير الوالدين بكيفية التعامل مع التلميذ المتفوق دراسيا مراعين الجانب النفسي والاجتماعي لديهم.
- فتح باب الحوار بين الإدارة والتلميذ

قـائـمـة
الـمـراجـع

قائمة المراجع

- أبو النصر (2004) – رعاية أصحاب القدرات الخاصة – ط1 مجموعة النيل العربية
- أبو غزالة سمير (2007): فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الثانوي الرابع عشر، الإرشاد النفسي من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة توجهات مستقبلية، **مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس**، 8-9 ديسمبر، 157-202. - محمد أحمد ---إبراهيم سعفان (2018)، التعلم الاجتماعي الوجداني –الطريق لتحقيق جودة الحياة، دار الكتاب الحديث، كلية التربية جامعة الزقازيق.
- احمد اوزي (2005) – جودة التربية وتربية الجودة – الدار البيضاء المغرب
- أسماء حاتم الشرياني (2009)، مهارات التفوق الدراسي، جمعية تطوير القدرات الذاتية –
- إسماعيل صالح الفرا وزهير عبد الحميد النواجحة (2012)، الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، مجلد 14، عدد 2، 57-90
- أمال الصايغ واخرون (2014) – التقييم والتشخيص في التربية الخاصة – ط1 دار النشر الدولي السعودية الرياض
- أماني عبد المقصود عبد الوهاب (2006)، السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (2).
- أنيسة فخرو(1997) – التفوق والتعليم، التفوق والإبداع – البحرين دار كنوز المعرفة.
- إيمان فوزي سعيد شاهين (1995) دراسة نقدية للأسس النظرية للعلاج الوجودي، مجلة الإرشاد النفسي، العدد الرابع، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة جامعة عين شمس.
- بحرة كريمة (2014)، جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجيستير تخصص تنمية بشرية،قسم علم النفس جامعة وهران.
- البخاري، احمد يونس محمود (2010) أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، المجلد 11 العدد 2.

- ليلى بنت سعد (2007) – التفوق والموهبة والإبداع واتخاذ القرار – وزارة التربية والتعليم –العاصمة المقدسة
- براهيمي محمد (2018) العوامل البيداغوجية المؤثرة في التفوق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، دراسة ميدانية بمدينة الجلفة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- البستاني، فؤاد افرام، منجد الطلاب، ط38، دار المشرق بيروت.
- –بشرى عناد مبارك (بدون سنة)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، كلية التربية جامعة ديالي، مجلة كلية الأداب العدد 99
- بشير معمرية (2012) معنى الحياة مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي –تقنين استبيان لقياسه في البيئة الجزائرية، المجلة العربية للعلوم النفسية، عدد 34–35.
- بن فليس وهامل (2016) – المرافقة المدرسية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية والمتفوقين دراسيا – ط1 دار الأيام للنشر والتوزيع
- جروان، فتحي (2008). الموهبة والتميز والإبداع، ط3، عمّان: دار الفكر.
- جوان إسماعيل بكر (2013)، جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- جودت أحمد (2010)–أساليب تدريس الموهوبين والمتفوقين – ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع.
- حدة يوسفي (2018) مقترح برنامج إرشادي قائم على معنى الحياة لتخفيف المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين، مجلة العلوم الإسلامية والحضارة، عدد8.
- حسام محمود زكي (2017)، فعالية العلاج بالمعنى في تخفيف الميكافيلية لدى المتفوقين دراسيا بجامعة المنيا، مجلة العلوم التربوية والنفسية مجلد 18، عدد 1 جامعة.
- حسن مصطفى (2005)، الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية، جامعة الزقازيق الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة الزقازيق 15–16 مارس.

- حنان محمد أمين عبد الرزاق محبوب (2012)، فعالية العلاج بالمعنى في تنمية الصلابة النفسية والإحساس بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات بمدينة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه غير منشورة (جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.
- حواس خضرة (2012) – استراتيجيات الإرشاد النفسي في تنمية بعض المتغيرات المساعدة على التوافق النفسي دراسة تجريبية لقياس أثر التدريب، أطروحة دكتوراه في الإرشاد النفسي.
- خليل عبد الرحمان المعايطة (2004) – الموهبة والتفوق – دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الأردن.
- دينر براجر،ترجمة رنا رداوي (2006)، السعادة مفتاحها وخباياها،العين، دار الكتاب الجامعي.
- رغداء على عويسة (2012)، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد الأول، العدد 1، جامعة دمشق، 146-181
- زكرياء الشربيني (2002) ويسرية صادق – أطفال عند القمة الموهبة والتفوق العقلي والإبداع –دار الفكر العربي القاهرة.
- الزيات 2002 – المتفوقون عقليا ذوو صعوبات التعلم – جامعة المنصورة
- سحر فتحي عبد المحسن عبد الحميد (2018)، فاعلية برنامج مقترح في تحسين بعض أبعاد جودة الحياة لمعلمة رياض الأطفال وأثره على الكفايات المهنية لديها، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، العدد (4) أكتوبر 2018-151-212.
- سعيد حسني العزة (2002) – تربية الموهوبين والمتفوقين –الدار العلمية ط1 الاردن
- سلامة الخميسي (1428)، ورقة عمل مقدمة للقاء السنوي الرابع عشر للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية القيصم 28-29 ربيع الآخر 1428
- سميرة علي جعفر أبو غزالة (2007) فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة – المؤتمر السنوي الرابع عشر – مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس القاهرة .8-9 ديسمبر، 157_202.

- سهير عبد الحافظ عمر (17-16 جويلية 2008) استخدام المدخل الاستكشافي في تحسين جودة حياة الأشخاص الصم المكفوفين تجربة جمعية نداء في مصر، مقدم للمؤتمر الدولي السادس: تاهيل ذوي الاحتياجات الخاصة رصد الواقع واستشراف المستقبل، القاهرة معهد الدراسات التربوية
- السيد سلامة الخميسي (1428هـ) ، معايير جودة المدرسة الفعالة في ضوء منحى النظم (رؤية منهجية) ورقة عمل مقدمة في اللقاء السنوي الرابع عشر للجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية (جستين) القصيم (28-29 ربيع الأخر 1428هـ
- سيد عبد العظيم محمد ومحمد عبد التواب معوض (2012) – العلاج بالمعنى – النظرية – الفنيات – التطبيق – ط 1 – دار الفكر العربي للنشر والتوزيع القاهرة.
- سيروان عبد الله صالح جياووك (2017)، أثر الفنيات الوجودية العلاجية بالمعنى في خفض القلق الاجتماعي، جامعة صلاح الدين العراق، مجلة زانوك للعلوم الإنسانية المجلد 21، العدد 2.
- الشاذلي عبد الحميد محمد (2001) – الواجبات المدرسية والتفوق النفسي – دار النهضة العربية
- الشنفري، أمل (2006)، دور وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين جودة حياة الأسرة العمانية، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة 16-17 ديسمبر جامعة السلطان قابوس، مسقط، سلطنة عمان
- الصاعدي ليلى (2007)-التفوق والموهبة والإبداع واتخاذ القرار – دار الحامد للنشر والتوزيع – عمان.
- صالح، ناهد (1990)مؤشرات نوعية الحياة،نظرة عامة على المفهوم والمدخل، المجلة الاجتماعية القومية، مجلد (27) عدد 2، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية القاهرة.
- صباح عايش (2017)، التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة (دراسة ميدانية على طلبة جامعة سعيدة)، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر توجيه وإرشاد جامعة سعيدة.
- الصبوة، محمد (2007)، علم النفس الإيجابي،تعريفه،وتاريخه، وموضوعاته والنموذج المقترح له، مجلة علم النفس، 76 (21)،43-16.

- الضبع فتحي (2006): فعالية العلاج بالمعني فى تخفيف أزمة الهوية وتحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي.
- العارف بالله محمد الغندور (1999) أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة دراسة نظرية مقدمة للمؤتمر الدولي السادس " جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين " 10-12نوفمبر، جامعة عين شمس، مركز الارشاد النفسي.
- عاقل، فاخر (1996)، نعجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت.
- عبد الحكيم بن عيسى (2021) مستوى جودة الحياة لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة أولى ثانوي، دراسة ميدانية بثانوية ابن صعد، ولاية تلمسان، المجلة الجزائرية للأمن الإنساني، مجلد 6، عدد 1.
- عبد الحميد،جابر، وعلاء الدين كفافي (1995) – معجم علم النفس والطب النفسي ج7، دار النهضة العربية، القاهرة
- عبد الرحمان سيد سليمان، ايمان فوزي (1999)، معنى الحياة وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين، بحوث المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي " جودة الحياة " القاهرة، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- عبد الرحمان سيد سليمان (2001) المتفوقون عقليا –مكتبة الزهراء الشرق ط1 مصر.
- عبد الله الرشدان (1997) – مدخل إلى التربية والتعليم دار الشروق ط 1 عمان.
- عبد المعطي، حسن مصطفى (2003) الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء الحياة جامعة الزقازيق، مصر 13-23.
- –عبيد عائشة بية (بدون سنة) جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، عدد 6.

- عثمان يعقوب الثويني وفاطمة احمد الجاسم والعربي بن الفقيه (2013)، تقييم نوعية الحياة لدى الطلاب الموهوبين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة الطفولة العربية، عدد 67.
- عدلي سليمان (1996) – الوظيفة الاجتماعية للمدرسة – دار الفكر العربي –ط1 القاهرة
- عزب، حسام الدين محمود (2004)، برنامج إرشادي لخفض الإكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، ورقة مقدمة للمؤتمر السنوي الثالث عشر، جامعة عين شمس، القاهرة 28–29 مارس 2004.
- الغندور، العارف بالله محمد (1999)، أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة " دراسة نظرية، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي،جودة الحياة توجه قومي للقرن الواحد والعشرين جامعة عين شمس، القاهرة.
- فتحي جروان (1999) – الموهبة والتفوق والإبداع – دار الكتاب الجامعي.
- الفحل، نبيل محمد (1990) برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، ط1، مصر، دار العلوم للطباعة والنشر والتوزيع.
- فؤاد عبد الجوالدة ومصطفى نوري القمش (2015) – التربية الخاصة للموهوبين – دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع الأردن.
- فيكتور فرانكل (1997) فلسفة المعنى، العلاج بالمعنى المتسامي، ترجمة طلعت منصور، دار القلم، الكويت.
- فيكتور فرانكل (1974) الإنسان يبحث عن المعنى مقدمة في العلاج بالمعنى التسامي بالذات، ترجمة طلعت منصور، ط1، دارالقلم، الكويت.
- فيكتور فرانكل(2004)، إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى، ترجمة ايمان فوزي،مصر، القاهرة، دار زهراء الشرق للطباعة والنشر والتوزيع.
- كمال، على (1994)، العلاج النفسي قديما وحديثا، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.
- كمال، يوسف بلان (2015)، نظريات الإرشاد النفسي، ط1، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع الأردن.

- محرم، احمد (1994)، مداخل وأبعاد الجودة وقائع مؤتمر استراتيجيات التغيير. القاهرة، مركز وليد رمسيس للاستشارات والتطوير الإداري.
- محمد السعيد أبو حلاوة (2010)، جودة الحياة المفهوم والأبعاد، ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة كفر الشيخ.
- محمد حامد إبراهيم الهنداوي (2011) الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية جامعة الأزهر غزة.
- محمد حسن الأبيض،(2010) مقياس معنى الحياة لدى الشباب، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، عدد ( ) ج (3).
- مدحت عبد الحميد (1999) – الصحة النفسية والتفوق الدراسي – دار المعرفة الجامعية الإسكندرية
- مدور ليلى (2019)، فعالية برنامج إرشادي (معرفي–سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط – دراسة شبه تجريبية – أطروحة دكتوراه في علوم التربية جامعة باتنة (1) .
- مصطفى، هانم مصطفى محمد (2009)، تحسين جودة حياة الطالب باستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار جامعة قناة السويس، مجبة كلية التربية بالإسماعيلية، العدد 14.
- مصطفى نوري القمش (2010) – مقدمة في الموهبة والتفوق العقلي – دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (2010)، تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة قي سلطنة عمان. مجلة أمارباك . 1 (1) .60–41 .
- منسي، محمود عبد الحليم، وكاظم علي مهدي (2006)مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة (19–17) ديسمبر جامعة السلطان قابوس،مسقط سلطنة عمان.
- منصوروآخرون (2003) – أسس علم النفس العام القاهرة – مكتبة الانجلو المصرية.

- نايفة قطامي (2015) – مناهج وأساليب تدريس الموهوبين والمتفوقين – دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- نايفة قطامي ويوسف (1996) –أثر درجة الذكاء والدافعية للإنجاز على أسلوب تفكير حل المشكلة لدى الطلبة المتفوقين في سن المراهقة – مجلة العلوم التربوية سوريا مجلد 23 العدد 1
- نبيلة بن الزين (2005)مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا، دراسة مقارنة على عينة من الطلبة في مرحلتي الإكمالي والثانوي (رسالة ماجيستر – جامعة ورقلة
- نجلاء شعبان محمد الولاني (2016)، برنامج تدريبي لتنمية السعادة كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، عدد 17 ،375-605
- نغم سليم جمال (2015)، جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجيستير في الإرشاد النفسي جامعة دمشق كلية التربية
- هيثم محمد نادر (2017)، جودة الحياة لدى جامعة البلقاء التطبيقية، جامعة مؤتة الأردن، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 32، العدد 05.
- وفيق صفوت مختار (2005)–سيكولوجية الأطفال الموهوبين (خصائصهم مشكلاتهم أساليب رعايتهم) القاهرة –ط1 – دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع
- وليد السيد (2009)–المنظور الحديث للتربية الخاصة – دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع – القاهرة.
- ولييم عبيد (2017)، استراتيجيات التعليم والتعلم في سياق ثقافة الجودة أطر مفاهيمية ونماذج تطبيقية دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- يحي ماضي (2011) المتفوقون وتنمية مهارات التفكير في الرياضيات –دار ديبونو لتعليم التفكير الأردن.
- Bigelow,d,mefarland .B olson ,m(1991) quality of life of community mental realth program cients:validaling A measure,comminuty mental health journal . vol 27(1),(1991)pp.1.11.
- Fenans,c power.m. (7985)quality of life development and prchomntric properties.advances in nursing science-vol-&(1) pp.15-24

- Frankl, V. (1978): ***The Unheard Cry for Meaning***, New York, Simon and Schuster.
- Frankl. V. (1973): ***Psychotherapy and Existentialism: Selected Paper on Logo Therapy*** U.K. Renguin Books
- Hajiran.h.(2006).towords AQUALITY OF LIFE THEORY :NOT DOMESTICPRODUCT OF HAPPINESS SOCIAL INDICATORS RESEARCH.VOL.75PP31,43
- joseph oliver,peter huscley,keith briges,hadi Mohamed(2005) **quality** of life and mental health .(2ED) .new York.taylor &francis library .
- Kahman .D.Deiner.E.Schwarz.N.(2003)well- being the foundations of redonic psychology.new York.Runel sage foundation press.
- KAREN.O.LAMBOUR,G & GREENSPAN,s(1990)-person in transition in :R.L.schalocK & .m begab(ed) quality of life perspectives and Issues.wachington American association on mental retardation .
- Kim, M. (2001): ***Exploring of Life Meaning Among Korean***, M. A. Trinity Westem University, Canada.
- Lukas, E & Hirsch, B. (2002): ***Comprehensive hand Book of Psychotherapy***, New York. John Wiley & Sonc. Inc.
- Naomi weintraub- asnat bar – haim erez (November/December 2009: couality of life in school :questionnaire :development and validity American journal of occupational therapy – volume 63 number 6 – p 724
- Ras, J. M. (2010): ***Understanding Af- QAEDA A Qualitative Approach*** a Thesis Sublimtted for the degree of Doctor of Philosophy (Dphil), the University of Zululand, South & Arica.
- Seligman .M.(2002) .Positive psychology ,positive prevention .and positive therapy .unsnyder .c.R.Z lopez.s.(eds) .handbook of positive psychology :oxford university press.

مـلاحـق

قائمة الملاحق

1. وثيقة الموافقة لإجراء الدراسة
2. استمارة مقابلة للتلاميذ عينة استطلاعية .
3. قائمة لأساتذة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي .
4. مقياس جودة الحياة الدراسية صورة أولية
5. مقياس جودة الحياة الدراسية صورة نهائية
6. العقد الإرشادي الخاص بجلسات البرنامج
7. سير جلسات البرنامج
8. مطويات خاصة بالجلسات
9. استمارات تقييم من طرف التلاميذ للبرنامج

ملحق رقم 1: ترخيص القيام بالدراسة من طرف الجامعة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة - باتنة 01-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

Ministère de l'Enseignement Supérieure

Et de La Recherche Scientifique

Université – BATNA 01-

Faculté des Sciences Humaines et Sociales

الرقم : 459 /2020

إلى السيد :مدير ثانوية علي النمر- باتنة-

الموضوع:ترخيص لزيارة ميدانية

يسر نائب العميد لكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلب الزيارة الميدانية للطالب: **بن شدة كلثوم** **السنة الخامسة** دكتوراه ل م د الفرع علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا تخصص: **جودة التربية** للقيام بزيارة ميدانية في إطار تحضيرها لأطروحة الدكتوراه

تقبلـــوا منـــا سيـــدي فائـــق التقديـــر والتحيـــة..

باتنة في :2020/11/16

نائب العميد

ملحق رقم 2: استمارة موجهة للتلاميذ لعينة استطلاعية

ملحق رقم (2)

جامعة باتنة 1

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

أعزائي التلاميذ :

تم اختياركم كفئة من التلاميذ المتفوقين للإجابة على هذه الأسئلة بكل صراحة وذلك يمد لنا يد العون والإسهام في الدراسة التي نحن بصدد انجازها ، فنحن نعلم بأنكم فئة مميزة لكن قد تعترضكم مشكلات عديدة في مساركم الدراسي وهذه المشكلات تعبر في حقيقتها عن حاجات لم تتوفر وإن التعرف على هذه المشكلات تعد خطوة مبدئية في دراستنا وفي برنامجنا الإرشادي.

نرجو منكم الإجابة بكل حرية عن أهم المشكلات التي تعترضكم

بالتوفيق

أسئلة مفتوحة

- هل تشعر بان حياتك الدراسية جيدة وتحقق رغباتك؟
- هل تشعر بالسعادة وسط زملائك بالدراسة؟
- هل تجد الدراسة في الثانوية ممتعة؟
- هل ظروفك الاجتماعية تساعدك على النجاح؟
- هل تفكر بثقة ومهارة في دروسك؟
- هل تنظم وقتك بين الدراسة والحياة اليومية؟
- هل يوجد عندك وقت كافي للدراسة وللمكتبة؟
- هل تجد المناهج الدراسية جيدة تناسب قدراتك؟
- هل تحصل على رعاية تامة في المنزل والثانوية؟

- هل ترى أن تحصيلك العلمي الفائق سيحقق لك أحلامك؟
- هل الخبرات التعليمية تتناسب مع احتياجاتك وقدراتك؟
- هل توفر لك المؤسسة ما تحتاجه من نشاطات
- هل تشعر بالرضا عما يدور حولك في مؤسستك
- هل أنت راض عن ما يقدمه لك الأستاذ في القسم؟
- هل تطلع على برامج تثقيفية؟
- هل تشعر بان أحلامك وقدراتك تستحق أفضل مما أنت فيه الآن؟
- هل يوفر لك المجتمع خدمات تشعرك بالراحة؟
- هل يوفر لك المحيط المدرسي ما تريده لاستغلال طاقاتك المعرفية
- هل تواجهك مشكلات في مشوارك الدراسي ومباهي؟
- هل تشعر بان حاجاتك كمتفوق تلبى من جميع النواحي؟

ملحق رقم 3: قائمة الأساتذة المحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	التخصص
1	أد هلايلي ياسمينة	أستاذ التعليم العالي	باتنة 1	توجيه وإرشاد
2	أد بن فليس خديجة	أستاذ التعليم العالي	باتنة 1	توجيه وإرشاد
3	أد كريمة بوعلاق	أستاذ التعليم العالي	وهران	علوم التربية
4	أدراجية بن علي	أستاذ التعليم العالي	باتنة1	علم النفس التربوي
5	د عواشرية السعيد	أستاذ التعليم العالي	باتنة 1	علم النفس التربوي
6	أد حواس خضرة	أستاذ التعليم العالي	باتنة 1	إرشاد وتوجيه
7	أد مجاهد سالم امحمد	أستاذ	جامعة طرابلس	علم النفس التربوي

ملحق رقم 4: مقياس جودة الحياة الدراسية الصورة الأولية

كلية العلوم الاجتماعيـــة والإنسانيـــة

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

جامعة باتنة 1

مقياس جودة الحياة الدراسية في صورته الأولية

أستاذي الفاضل أستاذتي الفاضلة :

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته..... وبعد

أتشرف بإفادتكم أنني أقوم بإعداد رسالة دكتوراه في جودة التربية والتوجيه والإرشاد

ونظرا لخبرتكم والمكانة العلمية في ميدان علم النفي وعلوم التربية أضع بين أيديكم هذا الاستبيان الذي قامت الطالبة بتصميمه وذلك من خلال الأسئلة المفتوحة التي طرحتها على التلاميذ وكذا الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المقاييس في هذا المجال، والتي ساعدت في بناء الأداة الموسومة بـ "مقياس جودة الحياة الدراسية " وذلك للقيام بالبحث الموسوم بـ فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية .

أرجو من سيادتكم إبداء رأيكم حول صلاحية كل فقرة من الفقرات للبعد الذي تنتمي إليه ومدى وضوحها وذلك بوضع علامة(+) أمام البديل الملائم

إعداد الطالبة:كلتوم بن شدة **تحت إشراف: لويزةسلطاني**

الأبعاد	البنود	هل تقيس العبارة ما وضعت له		وضوح العبارة		مدى مناسبتها للتطبيق	
		تقيس	لا تقيس	واضحة	غير واضحة	مناسبة	غير مناسبة
جودة الحياة الدراسية	لدي ثقة بقدراتي						
	أحصل على دعم من أساتذتي						
	أنا جد راض عن مستواي الدراسي						
	أتعلم اشياء جديدة ومتنوعة بالثانوية						
	أنا متفائل بدراستي مستقبلا						
	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي						
	تنظم بثانويتي نشاطات ثقافية متنوعة						
	أنا محتار بشان ما اختاره من تخصص دراسي مستقبلا						
	استمتع بأوقاتي في الدراسة						
	تساعدني النشاطات الموجودة بالثانوية على الابتكار						
	أشعر بتميزي عن بقية زملائي في القسم						
	اشعر بان دراستي لا تحقق طموحاتي المهنية						
	يجيب الأساتذة عن أسئلتي الكثيرة						
	أحب المشاركة بالأنشطة المدرسية الجماعية						
	احس بالدافعية للدراسة والتفوق						
	استغل جميع طاقاتي المعرفية وإمكانياتي بالقسم						
بعد العلاقات	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي						
	أشعر بثقة أفراد أسرتي بي						
	أحصل على دعم مادي ومعنوي من أسرتي						

	أجد صعوبة في التعامل مع اللآخرين						
	أشعر أنني محبوب من الجميع						
	لدي أصدقاء مخلصين						
	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم						
	أشعر باحترام الآخرين ومحبتهم						
	يحترمني أساتذتي						
	علاقاتي جيدة مع الطاقم الاداري بالثانوية						
	أحصل على دعم ورعاية خاصة في القسم						
	أتحمل مسؤولية الأنشطة والمسابقات بالثانوية						
	يشجعني أساتذتي على النشاط						
	احضى بمساندة اجتماعية من الجميع						
	أحصل على تكريم في نهاية كل فصل عن تفوقي						
بعدشغل الوقت وادارته	امتلك القدرة على اتخاذ القرار						
	يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغدائية						
	ليس لدي وقت فراغ						
	اهتم بتوفير وقت للحياة الاجتماعية						
	انجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد						
	لدي الوقت لاستذكار دروسي						
	لدي وقت معين لزيارة المكتبة						
	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية						
	اشعر بضيق في الوقت						
	البرنامج الدراسي كثيف وليس لدي وقت لامارس نشاطاتي						
	أنهي أي عمل اقوم به على اكمل وجه						
	أخصص بعض الوقت للمطالعة والتثقيف الذاتي						

	ألتزم بالبرنامج الذي حددته للمذاكرة							
	أنهي واجباتي المدرسية في الوقت المحدد							
	استخدم جهاز الحاسوب الخاص بي بانتظام							
	اقوم بوضع برنامج للمذاكرة قبل الامتحان							
بعد الرضا عن الخدمات	أحس بملل من المواد الدراسية							
	توفر لنا المؤسسة امكانيات تساعد على النجاح							
	قدراتي وأحلامي ضائعة في الثانوية							
	توفر لي الثانوية ما يؤهلني لإستغلال طاقاتي							
	أنا راض عن مستواي العلمي							
	أشعر بالأمن والطمأنينة في الثانوية							
	تتوفر الخدمات الصحية بالثانوية							
	اتحصل على خدمات ارشادية ونفسية من مستشار التوجيه							
	يتوفر النادي الرياضي والثقافي في المؤسسة							
	تتوفر مكتبة تحوي كتب تلبي احتياجاتي							
	اشعر بالرضا عن طريقة تدريس الاستاذ							
	اشعر بالرضا عن اسئلة الامتحان							
	تتوفر المسابقات العلمية واشارك فيها							
	تم توجيهي إلى الشعبة التي أحبها							
	تتوفر وجبات غذائية مناسبة في مؤسستي							
	اشعر بالرضا عن نظام مؤسستي							
	لدي ما يكفي من العوامل التي تشعرني بالسعادة والرضا							
	تقام نشاطات اضافية للبرنامج الدراسي دوريا							

- **البعد جودة الحياة الدراسية:** وتتمثل في شعور الفرد بالرضا عن دراسته وكل ما يتعلق بالمدرسة وحبه لها
- **البعد العلاقات الاجتماعية:** وتتمثل في العلاقات الشخصية ونوعيتها مع الأسرة والتفاعل مع أفراد المجتمع بصفة عامة
- **بعد إدارة الوقت:** تتمثل في القدرة على التوافق مع الوقت وحسن إدارته بشكل جيد وتنظيم محكم يريح الفرد ويشعره بالرضا.
- **بعد الرضا عن الخدمات:** هو الشعور بالراحة والرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة والخدمات التي تقدم له بالمدرسة.

ملحق رقم 5: مقياس جودة الحياة الدراسية صورة نهائية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

جامعة باتنة 1

مقياس جودة الحياة الدراسية في صورته النهائية

الجنس:الشعبة:
المعدل:الســـن:

تلاميذي الأعزاء:

السلام عليكم ورحمةا لله تعالى وبركاته..... وبعد

أتشرف بإفادتكم أنني أقوم بإعداد رسالة دكتوراه في جودة التربية والتوجيه والإرشاد **بعنوان: فاعلية برنامج الإرشاد القائم على المعنى في تحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين في المرحلة الثانوية**

نرجو التكرم بقراءة بنود المقياس، والإجابة عن كل عبارة منها بما يعبر عن شعوركم الحقيقي وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على أسئلة المقياس وإجاباتكم ستخضع للسرية التامة ولا تستخدم سوى لغرض البحث العلمي.

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن الشعور بجودة الحياة وأمام كل عبارة عدة اختيارات **(ابدا – قليل جدا – الى حد ما – كثيرا – كثير جدا)** المطلوب قراءة كل عبارة على حدا ثم وضع علامة + تحت الاختيار الذي يتفق معك ويلائمك

ارجو تعبئة البيانات بما يناسبكم، لا تترك أية عبارة دون إجابة.

نشكركم على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، وتقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير

ن إعداد الباحثة: بن شدة كلتوم **تحت إشراف الدكتورة الويزة سلطاني**

الأبعاد	البنـــــــــود	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	ثيرا جدا
جودة الحياة التعليمية	لدي ثقة بقدراتي العلمية					
	أنا جد راض عن مستواي الدراسي					
	أتعلم اشياء جديدة ومتنوعة بالثانوية					
	أنا متفائل بدراستي مستقبلا					
	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
	تنظم بثانويتي نشاطات ثقافية متنوعة					
	اشعر بالحيرة في اختيار التخصص الدراسي مستقبلا					
	استمتع بأوقاتي في الدراسة					
	تساعدني النشاطات الموجودة بالثانوية على الابتكار					
	أشعر بتميزي عن بقية زملائي في القسم					
	اشعر بان دراستي لا تحقق طموحاتي المهنية					
	يجيب الأساتذة عن اسئلتي الكثيرة					
	أحب المشاركة بالأنشطة المدرسية الجماعية					
	أحس بالدافعية للدراسة والتفوق					
	استغل جميع طاقاتي المعرفية وإمكانياتي بالقسم					
العلاقات الاجتماعية	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي					
	أشعر بثقة أفراد اسرتي بي					
	اشعر بمحبة الآخرين لي					
	لدي أصدقاء مخلصين					
	اشعر بقرب ودعم صديقي لي					
	أشعر باحترام الآخرين ومحبتهم					
	يحترمني أساتذتي					
	علاقاتي جيدة مع الطاقم الاداري بالثانوية					
	أحصل على دعم ورعاية خاصة في القسم					
	أتحمل مسؤولية الأنشطة والمسابقات بالثانوية					
	يشجعني أساتذتي على النشاط					
	احضى بمساندة اجتماعية من الجميع					
	أحصل على تكريم في نهاية كل فصل عن تفوقي					
ادارة الوقت	امتلك القدرة على اتخاذ القرار					
	يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					
	اهتم بتوفير وقت للحياة الاجتماعية					
	أنجز مهامي في الوقت المحدد					
	لدي الوقت لاستذكار دروسي					
	لدي وقت معين لزيارة المكتبة					
	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية					
	اشعر بضيق في الوقت					
	البرنامج الدراسي كثيف وليس لدي وقت لأمارس نشاطاتي					
	أنهي أي عمل اقوم به على أكمل وجه					
	أخصص بعض الوقت للمطالعة والتثقيف الذاتي					

	ألتزم بالبرنامج الذي حددته للمذاكرة						
	أنهي واجباتي المدرسية في الوقت المحدد						
	استخدم جهاز الحاسوب الخاص بي بانتظام						
	اقوم بوضع برنامج للمذاكرة قبل الامتحان						
الرضا عن الخدمات الدراسية	**أحس بملل من المواد الدراسية**						
	توفر لنا المؤسسة امكانيات تساعد على النجاح						
	قدراتي وأحلامي ضائعة في الثانوية						
	توفر لي الثانوية ما يؤهلني لإستغلال طاقاتي						
	أنا راض عن مستواي العلمي						
	أشعربالأمن والطمأنينة في الثانوية						
	تتوفر الخدمات الصحية بالثانوية						
	اتحصل على خدمات ارشادية ونفسية من مستشار التوجيه						
	يتوفر النادي الرياضي والثقافي في المؤسسة						
	تحوي المكتبة المدرسية كتب تلبي احتياجاتي						
	اشعر بالرضا عن طريقة تدريس الاستاذ						
	اشعر بالرضا عن اسئلة الامتحان						
	تتوفر المسابقات العلمية واشارك فيها						
	تم توجيهي إلى الشعبة التي أحبها						
	تتوفر وجبات غذائية مناسبة في مؤسستي						
	اشعر بالرضا عن نظام مؤسستي						
	لدي ما يكفي من العوامل التي تشعرني بالسعادة والرضا						
	تقام نشاطات اضافية للبرنامج الدراسي دوريا						

البعد جودة الحياة التعليمية: وتتمثل في شعور الفرد بالرضا عن دراسته وكل ما يتعلق بالمدرسة وحبه لها

البعد العلاقات الاجتماعية: وتتمثل في العلاقات الشخصية ونوعيتها مع الأسرة والتفاعل مع أفراد المجتمع بصفة عامة والمدرسة بصفة خاصة

بعد إدارة الوقت: تتمثل في القدرة على التوافق مع الوقت وحسن إدارته بشكل جيد وتنظيم محكم يريح الفرد ويشعره بالرضا.

بعد الرضا عن الخدمات: هو الشعور بالراحة والرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة المدرسية والخدمات التي تقدم له بالمدرسة.

ملاحظات اضافية:

بالتوفيق

ملحق رقم 6: العقد الإرشادي الخاص بالبرنامج

عقد إرشادي:

العام الدراسي 2021/2020

اسم الطالب: **السنة والتخصص:**

العمر /والجنس: **اسم المرشدة:**

أتعهد بالالتزام التام بحضور جميع الجلسات الإرشادية المقررة في الزمان والمكان المحدد والمتفق عليه وأن اعمل جاهدا على تحسين ذاتي والسعي إلى تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي الذي أنظم له حاليا وهو تحسين جودة الحياة الدراسية.

والتزم بمايلي :

- الاحترام والتقدير المتبادل لأفراد المجموعة
- احترام خصوصية كل مشارك والسرية التامة لما يجري داخل الجلسات الإرشادية.
- المشاركة وإبداء الرأي والمناقشة وإتمام الواجبات المنزلية والتعامل معها بجدية لما لها من دور في إنجاح أهداف البرنامج.

توقيع المرشد:

توقيع المسترشد:

التاريخ:

ملحق رقم 7: سير جلسات البرنامج الإرشادي

سير جلسات البرنامج:

الجلسة الأولى التمهيدية:

تمت الجلسة الأولى على مستوى قاعة دراسة بالثانوية وتم فيها الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وشكرهم على قبول المشاركة في البرنامج ، وقامت الباحثة بالتعريف بنفسها والتعرف على أفراد المجموعة لتكوين علاقة إرشادية حيث قامت الباحثة بشرح موجز لأهداف البرنامج وتم الاتفاق على الوقت المحدد للجلسات والتأكيد على الالتزام والحضور والاتفاق على موعد الجلسات القادمة وعددها وضرورة التعاون بين أفراد المجموعة والباحثة .وقد استغرقت الجلسة الأولى 45 دقيقة وتمت بطريقة جماعية .

الجلسة الثانية :

تمت الجلسة الثانية في نفس القاعة حيث قامت الباحثة بشرح بعض المفاهيم عن جودة الحياة والإرشاد بالمعنى وقد تم في هذه الجلسة تمكين التلاميذ بالتحدث بكل حرية عن أهم المشكلات الدراسية التي تعترض طريقهم كتلاميذ متفوقين والتي قد تسبب لهم مشاعر الفراغ والإحباط في تفكيرهم ، وكلفت الباحثة أفراد المجموعة

بواجب منزلي طلب منهم التحدث عن أهم المشكلات الدراسية التي تعرضهم وما موقفهم منها ؟

واستغرقت الجلسة مدة 60 دقيقة وتعتبر هذه الجلسة تمهيدية كذلك

الجلسة الثالثة :

وقد استغرقت هذه الجلسة 60 دقيقة وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي السابق والذي من خلاله تم رصد أهم المشكلات لدى أفراد المجموعة ومناقشتها والتخطيط لإيجاد حلول لهذه المشكلات وذلك باستخدام فنية خفض التفكير ، وطلب من كل فرد التعليق على الأفكار التي تدور بذهنه وفي نهاية الجلسة تم تكليفهم بواجب منزلي إنشاء قائمة بديلة لأنشطة ذات معنى.

الجلسة الرابعة :

واستغرقت الجلسة 60 دقيقة وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي السابق وقامت الباحثة بتقديم محاضرة عن الإرادة والقوة والعزيمة ، وقامت الباحثة بعد ذلك بتقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة حيث تتكون كل مجموعة من فردين ، وطلب من كل زوج التحدث إلى بعضهما ليتعرف كل واحد على صفات ومؤهلات وأهداف وميول الأخر ، وبعد ذلك تكليف كل فرد من مجموعة التحدث أمام المجموعة عن الفرد الآخر وطلبت الباحثة منهم وصف شعورهم وهم يتحدثون عن زملائهم أمام المجموعة وتم تقديم واجب منزلي في النهاية يتمثل في :أن يتحدث كل فرد على أهم جوانب القوة والضعف لديه وتم تقديم واجب منزلي : أذكر أهم الايجابيات والسلبيات التي تراها في نفسك

الجلسة الخامسة :

وقد استغرقت الجلسة 60 دقيقة وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي السابق والذي يعد تمهيد للجلسة الحالية وطلبت الباحثة من كل تلميذ أن يصف جانب سلبي لشخصيته (ذلك الجانب الذي يعوق الفرد بينما يحاول الوصول للأهداف) وجه سلبي قد يلاحظه الأعضاء الآخرون بالفعل ، كما يصف كل فرد وجه ايجابي لشخصيته والذي يشعر المشترك أنه يخفيه عن الآخرين والهدف من معرفة الايجابيات والسلبيات لأنه متى كنا مدركين لها يمكن أن نقرر اختيار التغيير وإعطاء أمثلة عن ذلك وفي النهاية تم تقديم واجب منزلي : طلب منهم كتابة 08 كلمات أو جمل تعتقد أنها تصف نفسك بدقة وضع علامة (+) أمام الكلمة آو الجملة الموجبة وعلامة (–) أمام الجملة السالبة وعلامة (0) بعد كل كلمة أو جملة ليست مساعدة أو معوقة في تحقيق أهدافك

تقويم تكويني :

ما رأيك في الجلسات السابقة وما مدى استفادتك منها ؟

الجلسة السادسة :

استغرقت الجلسة وقت 60 دقيقة وتم مناقشة الواجب المنزلي السابق وبدأت الباحثة الجلسة بتقديم شريط فيديو حول العلاقات الاجتماعية والإنسانية وعند الانتهاء من متابعة الفيديو تم سؤال المجموعة عن المغزى من مشاهدة هذا الشريط وسماع إجابات المجموعة وتم تدخل المرشد لمناقشة الموضوع حيث أكدت الباحثة انه من أفضل الوسائل للإحساس بمعنى والهدف من الحياة يكون من خلال الخبرات التي يعيشها الفرد مع الآخرين حيث يمكن للفرد اكتساب القيم التجريبية من خلال العلاقات مع الآخرين والتي

تتسم بالحب والود وتظهر في المحيط الدراسي من خلال الرحلات والأنشطة الجماعية مثل تنظيف المحيط الدراسي والتعاون لحل مشكلات البعض وتم في الأخير تقديم واجب منزلي يتمثل في :

تحدث عن مناسبة اجتماعية جمعتك بزملائك في مسارك الدراسي وما هي القيمة التي أثرت فيك وبقيت بذاكرتك

الجلسة السابعة :

استغرقت الجلسة 60دقيقة حيث قامت الباحثة في البداية بمناقشة الواجب المنزلي السابق للتأكيد على أهمية لأنشطة الجماعية والإنسانية ، كما تم تقديم محاضرة عن "الشخصية الايجابية " وتقديم أمثلة ونماذج عن ذلك وتم طرح أسئلة لأفراد المجموعة حول قراراتهم حول مسارهم الدراسي وتم في النهاية تقديم

واجب منزلي : اكتب قائمة لاحتياجاتك ومطالبك الدراسية.

الجلسة الثامنة :

وتمت هذه الجلسة واستغرقت وقت 60 دقيقة بداية بمناقشة الواجب المنزلي السابق وطلب من أفراد المجموعة تقديم قائمة من مطالب واحتياجات المجموعة الإرشادية وطلب منهم ترتيبها حسب الأولوية في نظرهم ، كما تم إجراء مسابقة علمية ثقافية بين أفراد المجموعة محددة بوقت وزمن معين لمساعدتهم على التركيز وسرعة الإجابة .وتم توزيع مطوية تحوي برنامج تنظيمي لتوزيع وقت الدراسة والأعمال الخاصة بنسب معتدلة للأيام العادية وأيام الاختبارات ملحق رقم (08)

واجب منزلي : ما مدى أهمية الوقت في حياتك الدراسية وكيف لك تنظيمه

الجلسة التاسعة :

استغرقت الجلسة مدة 60 دقيقة وتم فيها مناقشة الواجب المنزلي السابق ثم قامت الباحثة بتوزيع قصاصة لكل فرد تحوي سؤال ماذا تريد أن تكون ؟ وذلك لتوسيع الوعي الشعوري لديهم وتم الإجابة عن السؤال كل حسب مايريد وبطريقة محددة وفي الخطوة الموالية قامت الباحثة باستثارة الخيال الإبداعي وذلك بتوليد الأسباب الكامنة وراء كل إجابة وذلك بذكر الأسباب المحتملة والقيم الكامنة وراء ذلك وفي الخطوة الثالثة يتم إبراز القيم الشخصية بالنسبة للأسباب المحتملة المتنوعة لاختيارك ، ثم تطلب الباحثة منهم تحديد اثنين أو ثلاثة من الأسباب التي يعتقدون أنها تجعل اختيارهم ذا معنى خاص بالنسبة لهم

وتدعم الباحثة الجلسة بالتوسع في تطبيق فنية الوعي بالقيم من خلال تقديم 3 تدريبات انظر ملحق رقم (09)

واجب منزلي : سجل أهم أهدافك نحو المستقبل وما تطمح إليه

الجلسة العاشرة :

استغرقت الجلسة مدة 60 دقيقة وبدأت الباحثة بمناقشة أفراد المجموعة حول الواجب المنزلي السابق وفتحت الباحثة جلسة مناقشة وحوار حول أهم طموحات وأهداف أفراد المجموعة كمتفوقين والسبيل إلى تحقيقها وذلك بتشجيعهم على المنافسة العلمية والحصول على أفضل النتائج ، حيث تعد المنافسة هنا هي المبادرة إلى الكمال الذي يشاهده في الآخرين حتى يلحق بهم أو يتجاوزهم وهذا ما فيه علو الهمة وذلك بذكر أمثلة ناجحة ويذكرنا قوله تعالى " بعد بسم الله الرحمن الرحيم "وفي ذلك فليتنافس المتنافسون "

وفي الأخير سالت الباحثة أفراد المجموعة عن توجهاتهم في الجامعة إن شاء الله بعد نجاحهم

الجلسة الحادية عشر :

تعتبر هذه الجلسة الختامية للبرنامج وقد استغرقت مدة 45 دقيقة حيث تم الترحيب بأفراد المجموعة وتم مناقشة مادار في الجلسات السابقة ومعرفة مدى رضاهم عن البرنامج لإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لديهم واختتمت الباحثة الجلسة بالتوجه بالشكر لأفراد المجموعة على الانضباط والتعاون مع تمنياتها لهم بالتوفيق والنجاح وتحقيق أفضل النتائج وتم في النهاية تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية على التلاميذ لمعرفة مدى فعالية البرنامج ، وفي نفس الوقت تم الاتفاق على موعد الجلسة التتبعية.

كما تم تطبيق مقياس جودة الحياة الدراسية على أفراد المجموعة الضابطة وتم الاتفاق على الجلسة التتبعية.

ملحق رقم 8: (نشاط الجلسة رقم 8)

أسئلة المسابقة الثقافية :

س1- ما أقدم أنواع العلوم التي تعرفها ؟

س2- لماذا تستخدم البريد الالكتروني أو الايميل ؟

س3- ما هي العملية التي تعد ضرورية للنبات لبناء طعامه ؟

س4- ما هو الغاز المستخدم في إطفاء الحرائق ؟

س5- ما هو أسرع المخلوقات البحرية على الإطلاق ؟

س 6 – ما هو أول ما يتكلم من الإنسان يوم القيامة ويشهد عليه ؟

س 7- ما هو الشيء الذي لا يتكلم إذا جاع كذب وإذا شبع صدق

س 8- مجلس الأمن يتآلف من 15 عضوا فكم عدد الأعضاء الدائمين ' دول ام 5 وما هم ؟

س9- من هو العلم الذي اخترع التلفون ؟

س 10 – ما هو اللون الذي لا يمكن للنحل رؤيته ؟

س11 –ما هي العلاقة التي يولدها البرق ؟

س12 أين توجد اكبر غابة في العالم ؟

س13 ماذا يسمى كوكب المريخ ؟

س14 لماذا تختلف ألوان النجوم

س15ما وظيفة الجذر في النباتات

س16 من هو مخترع الآلة الحاسبة

س17منهو النبي الذي كانت معجزته إحياء الموتى ؟

س18 ما هو أكبر حيوان في العالم ؟

نشاط تكميلي للجلسة (8)

ضع لنفسك خطة أسبوعية وجدول أعمال يومي :

نظم وقتك .....حدد أولوياتك .... ضع لنفسك أهدافا أسبوعية وحاول تنفيذها من خلال جدول أعمال يومي – لا تدع الأمور غير الهامة تأخذ من وقتك الكثير .

اليك الجدول التالي يحوي النسب الطبيعية لتوزيع الوقت ما بين الدراسة والأمور الحياتية الأخرى في الأيام العادية وأيام الاختبارات الدورية وأيام الاختبارات النهائية وهي كالتالي:

النسبة المجال	الأيام العادية	الاختبارات الدورية	الاختبارات النهائية
نسبة الوقت الدراسي	%20	%40	%50
نسبة الأعمال الشخصية	%20	%20	%10
نسبة النوم(6ساعاتيوميا)	%20	%20	%20
نسبة الأعمال الأسرية والاجتماعية	%20	%10	%10
النسبة الكلية	%100	%100	%100

ملحق رقم 9: (نشاط الجلسة رقم 9)

نشاط تكميلي جلسة رقم (09) تدريب الوظائف :

يطلب من كل تلميذ كتابة 5 وظائف يعتقد أنها مثيرة للاهتمام ومفضلة بالنسبة له وفي العمود الثاني يكتب ثلاثة جوانب للوظيفة يعتقد أنها تمثل المتعة له

الوظائف	القيم	الوظائف	القيم
عمل الحاسوب	النظام		
	المعرفة		
	الصبر		
رائد الفضاء	التسويق		
	الامن		
	التعرف		
الفنان	الابداع		
	الحرية		
	الجمال		
العمل الجماعي	المساعدة		
	الناس		
ناقل البريد	الخلاء		
	التدريب		
	الأمن		

يطلب من كل تلميذ ملئ العمود الخاص بالوظائف والقيم ،وإذا كان التلميذ يفضل كتابة أفكاره في ورقة منفصلة يمكن ذلك وهذا بعد أن فكر في الأسباب المحتملة التي تجعل أي فرد يستمتع بالوظيفة ثم يختار ثلاثة جوانب أكثر امتناعا للوظيفة بالنسبة له ،وهذا مع جمع الوظائف ،ولك الحرية في تغيير تفكيرك فقد تحذف استجابة بعد تفكيرك العميق فيها .

تدريب الهوايات :

و الآن سوف نكرر التدريب ولكن مع تغيير الرؤية قليلا ومازلنا نطلب منك رسم صورة لحياتك من خلال التفكير في الأشياء التي تفعلها أو تجدها مثيرة للاهتمام لفعلها " في هذه الحالة الهوايات "

يطلب من كل تلميذ تسجيل أربع هويات لديه أو يعتقد أنه يجدها مثيرة للاهتمام ومفيدة وذلك في العمود الأيمن وفي العمود الأيسر أكتب ثلاثة أشياء تجدها شخصيا أنها أكثر اهتماما وإمتاعا تجاه كل هواية

مثال دورك

الهوايات	القيم	الهوايات	القيم
القولف	التدريب		
	المنافسة		
	الخلاء		
المشي لمسافات طويلة	الطبيعة		
	السلام		
	التدريب		
القراءة	الوحدة		
	التسلية		
	المعرفة		
التصوير الفوتوغرافي	المهارة		
	التسلية		
	المتعة والاثارة		

ملحق رقم 10: بعض من مطويات البرنامج الإرشادي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باتنة 1

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتحسين جودة الحياة الدراسية لدى التلاميذ المتفوقين بالمرحلة الثانوية

اعداد الطالبة : بن شدة كلتوم

أعدت بشهر ديسمبر 2020

ملحق رقم 11: مؤشرات جودة الحياة

وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية إلى جانب الحياة الإجتماعية الشخصية للفرد وتتمثل في السكن والمكانة الاجتماعية، والعمل، والدخل والتعليم والصحة

وتهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الأفراد وما تحققه لهم من اشباعات ومن ثم مدى شعورهم بالرضا أو السعادة وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم إو تعاستهم فهو أفضل مؤشر لجودة الحياة

ملحق رقم 12: استمارة التقييم الذاتي لجلسات البرنامج الإرشادي من قبل المجموعة الإرشادية

اسم ولقب المسترشد: **التاريخ :**

الرقم	العبارة	مرتفع	متوسط	منخفض
1	التزامك بأداء الواجبات			
2	مدى اتضاح مشكلاتك وسبل مواجهتها			
3	مدى شعورك بالراحة التحسن			
4	مدى شعورك بتحسن جودة الحياة الدراسية عندك			
5	مدى وضوح رؤيتك نحو المستقبل			

ملاحظات :

ملحق رقم 13: استمارة الحضور والغياب لجلسات البرنامج الإرشادي من قبل المجموعة الإرشادية

الرقم	الجلسة الاسم	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	نسبة الحضور
01	كوثر ،أ	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	100
02	بن، زكرياء	ح	ح	ح	غ	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	90
03	ش ، لينة	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	100
04	ع ، منصف	ح	ح	ح	غ	غ	ح	ح	ح	ح	ح	ح	80
05	د ، نشرين	ح	ح	غ	ح	غ	ح	ح	ح	ح	ح	ح	80
06	بن ، آدم ،	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	100
07	د ، احمد	ح	ح	غ	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	90
08	ب ، هديل	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح	100
09	غ ، زينب إيناس	ح	ح	غ	غ	ح	ح	ح	ح	ح	غ	ح	70
10	بو ، لآية	ح	ح	ح	ح	ح	غ	ح	ح	ح	ح	ح	90
نسبة الحضور في الجلسات		100	100	70	70	80	90	100	100	100	90	100	

ملحق رقم 14: استمارة التقييم النهائي للبرنامج الإرشادي من طرف المجموعة الإرشادية

اسم ولقب المسترشد :

التعليمة: ضع علامة (*) أمام البديل المناسب لك وذلك بعد قراءة الفقرة

العدد	الفقرات	لمستوى		
		مرتفع	متوسط	منخفض
	من حيث البرنامج			
01	مدى وضوح البرنامج لك			
02	هل قدم لك البرنامج معلومات جديدة			
03	هل مدة البرنامج منتسبة للمحتوى			
04	مدى أهمية البرنامج بالنسبة لك			
	من حيث فعالية البرنامج			
01	مدى تنوع مضمون البرنامج			
02	هل تغيرت تصوراتك نحو جودة الحياة الدراسية			
03	مدى استفادتك من نشاط فنية الوعي بالقيم			
04	هل تغيير تصورك نحو دراستك ايجابيا			
	من حيث مقدم البرنامج			
01	التزم بالحضور في الوقت المناسب			
02	مدى توضيحه لمضمون البرنامج الإرشادي			
03	هل وفر المرشد جو من الألفة والمحبة إثناء تقديم البرنامج			
04	تقديم الجلسات متسلسل ومترابط			
05	شرح النقاط الغامضة والإجابة على استفسارات المجموعة			
	اقتراحاتكم وملاحظاتكم	الحاجة إلى مثل هكذا برامج إرشادية في مواضيع متنوعة ، إعادة النظر في إعداد البرامج لمعاناة التلاميذ من ضغط البرنامج وحشو		

	المواد العلمية في يوم واحد ، بعض المعاملات السيئة من طرف الأساتذة ، الإعجاب بجلسات البرنامج إلاأن مدتها قصيرة .

مطوية حول الارادة والعزيمة

القوة لا تأتي من الامكانات الجسدية بل من عزيمة الارادة

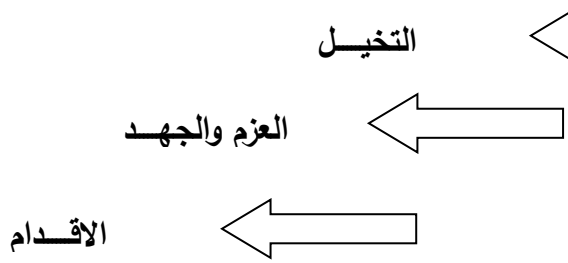
إذا لم يكن ما تريد فأرد ما يكون

لكل شيء خطوته الأولى فأقـــدم

مفهوم الإرادة

وإن المفهوم الشائع للإرادة والذي بتداوله الناس بشكلٍ عام؛ هو أنّها الجهد الذي يجب بذله من أجل تحقيق أو إنجاز عمل ما، وهي الطاقة التي تدفع نحو الإنجاز، وتعتبر الإرادة قوة من أعظم قوى الإنسان فهو من دونها لا يمكنه أن يقبل على عمل ما أو يُحجم عنه، وهي الطاقة التي تجعل الفعل يخرج من حيّز المخيلة أو التصوّر إلى التحقيق الفعلي، وحيث إنّ الإقدام على الفعل يتطلب تخيله أولاً، ومن ثم العزم على تحقيقه، ومن ثم بذل الجهد للقيام بيه وإنجازه

مكونات الإرادة



ملحق رقم 15: محاضرة الإرادة والقوة

1-تعريف الإرادة:

أولا : لإرادة :

الإرادة في اللغة كما جاءت في معجم المعاني الجامع هي مصدر الفعل أرادَ، وهي العزيمة أو المشيئة، وهي القدرة في التصميم للقيام بالأعمال والتصرفات،

- ✓ وفي الفلسفة يُقصَد بالإرادة أنّها قوة يقصد المرء فيها أمراً دون آخر،
- ✓ والإرادة هي اتجاه المرء إلى القيام بفعل ما أو امتناعه عن فعل ما،
- ✓ وإن المفهوم الشائع للإرادة والذي بتداوله الناس بشكلٍ عام؛ هو أنّها الجهد الذي يجب بذله من أجل تحقيق أو إنجاز عمل ما، وهي الطاقة التي تدفع نحو الإنجاز، وتعتبر الإرادة قوة من أعظم قوى الإنسان فهو من دونها لا يمكنه أن يقبل على عمل ما أو يُحجم عنه، وهي الطاقة التي تجعل الفعل يخرج من حيّز المخيلة أو التصوّر إلى التحقيق الفعلي، وحيث إنّ الإقدام على الفعل يتطلب تخيله أولاً، ومن ثم العزم على تحقيقه، ومن ثم بذل الجهد للقيام به وإنجازه فإن مكونات الإرادة هي التخيّل، يليه العزم والجهد، ثم الإقدام.

ثانيا :قوة الإرادة:

أما قوة الإرادة فهي ما يعبر عن مثابرة المرء واندفاعه للقيام بعمل معين بصرف النظر عن العوائق والمصاعب التي سوف يواجهها في طريق إنجازه لذلك العمل، وإنّ السبيل الوحيد للحصول على قوة الإرادة هو إرادة القوة بحد ذاتها، فلا يمكن للفرد أن يقوّي إرادته دون أن تكون لديه الرغبة في القوة نفسها،

التدريب على قوة الإرادة إن الإنسان هو من يجني نتائج اختياراته جميعها في حياته، لذلك لا يصح أن يقول الإنسان عن أمرٍ ما أنه ليس بيده أو أنه خارج عن إرادته، حيث إنّه هو من يقوّي إرادته، وهو من يضعفها، ولا يوجد أي عامل وراثي يسهم في وجود الإرادة القوية أو الضعيفة،

ويمكن للمرء أن يدرب نفسه ليصبح قوي الإرادة من خلال إتباع الآتي

سؤال: المرء نفسه ما الذي يجعله يتصرف بقوة إرادة إزاء الأمور المختلفة، وما الذي يفقده قوة إرادته في المواقف المختلفة، وما هي الأمور التي تسهم في إضعاف إرادته.

- ✓ **إحصاءالفرد** لجميع تصرفاته والسلوكيات التي يقوم بها عادةً، ومن ثم يصنفها حسب إرادته، فيظهر له أي المواقف كانت إرادته قوية وأيها كانت إرادته ضعيفة. تحديد المرء للظروف التي كانت إرادته فيها قوية، ومحاولة التمسك بها.
- ✓ **تحديد المرء للظروف** المحيطة التي صدرت فيها تصرفات عنه تبين أن إرادته ضعيفة، ومحاولة تجنب هذه الظروف ما أمكن.
- ✓ **تحديد المرء صورة يحبها لنفسه،** ولشخصيته لتدخل في مخيلته، وعقله الباطن ليبدأ بالعمل من أجل الوصول إليها.
- ✓ **القيام بالمهام والأعمال،** وتنمية المهارات التي تحقق للمرء ما يتمنى أن يكون عليه سواء كانت هذه المهام على الصعيد الشخصي أم الاجتماعي أم المهني، ومن خلال القيام المرء بهذه الأعمال التي تنمي شخصيته تدخل صورة شخصيته التي يريدها لنفسه في عقله الواعي، ليتفق بعد ذلك العقل الباطن مع العقل الواعي على صورة الشخصية والذات التي يتمناها المرء لنفسه، والتي قام بالعديد من الأعمال للحصول عليها، وبالتالي سوف تُمحى أي صورة ذهنية سابقة في مخيلته عن شخصيته السابقة وإرادته الضعيفة، حيث إن الإرادة قوة تكمن في العقل.

2- استراتيجياتتقويةالإرادة

فيما يلي بعض الإستراتيجيات التي تساعد على تقوية الإرادة وضبط النفس:[٧]

- ✓ **التركيز على تحقيق هدفٍ واحد في** وقتٍ واحد: فقد وجد علماء النفس أن تحديد هدفٍ واحد، والعمل على تحقيقه في وقتٍ واحد أكثر فاعليةً في تقوية الإرادة من وضع مجموعة من الأهداف، والعمل على تحقيقها معاً في ذات الوقت، حيث إنّ تحقيق الهدف الأول من شأنه أن يقوّي إرادة المرء، وبالتالي يكون حافزاً للعمل على تحقيق الأهداف التي تليه.
- ✓ **تجنّب المغريات:** حيث إنّ تجنب المغريات يعد أمراً فعلاً في ضبط النفس وتقوية الإرادة، فيجب على المرء أن يتجنب المغريات خارج المنزل وداخله، أو إن كانت المغريات التي تضعف إرادته كثيرةً في المنزل فعليه أن يبقيها بعيدة عن أنظاره على الأقل، فمثلاً إذا أراد المرء إنجاز عملٍ ما داخل المنزل فعليه أن يبقي هاتفه المحمول بعيداً عن أنظاره أو أن يغلقه.
- ✓ التخطيط وعدم الاعتماد على الإرادة فقط: فعندما يضع المرء خطة للتصرف في موقفٍ يتعرض به للمغريات يقلل من اعتماده على إرادته، وبالتالي تجنب إضعافها، فمثلاً عندما يذهب المرء إلى

حفل في بلد كافر يقدم فيه الكحول، عليه أن يخطط في ذهنه أنه إن عُرض عليه الكحول فإنه سوف يرفض ويطلب عصير بدلاً منه، وبالتالي فإنه عندما يتعرض لهذا الموقف ينفذ ما قد خطط له سابقاً دون أن يضطر إلى الاعتماد على إرادته ويتجنب بذلك أي درجة من درجات ضعفها.

- ✓ مراقبة السلوكيات إلى حين الوصول إلى الهدف النهائي: على المرء أن يراقب سلوكه إلى أن يصل إلى هدفه النهائي، بحيث يضع خطةً لتحقيق أهدافه ويراقب إنجازه اليومي ليرى ما إن أحرز تقدماً أم لا، حيث أشارت الأبحاث إلى أن متابعة المرء لسلوكياته، ومراقبة نفسه وخطواته يجعله أكثر وعياً كما أن ذلك يساعده على تغيير السلوكيات التي من شأنها إضعاف إرادته.
- ✓ مكافأة النفس: على المرء أن يكافئ نفسه عندما يحقق أهدافه على أكمل وجه، وعليه أن يحرص أن لا تتعارض المكافأة مع ما يريد أن يصل إليه، وأن لا تكون من المغريات التي من شأنها أن تضعف إرادته.
- ✓ الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم: حيث إن قلة النوم من شأنها أن تضعف قدرة المرء على مقاومة المغريّات التي تعترض سبيل تقوية إرادته، وبالتالي عليه أن يأخذ قسطاً كافياً من النوم عندما يشعر بحاجته لذلك لتعزيز قدرته على ضبط نفسه.
- ✓ طلب الدعم والمساندة: لا ضرر من أن يطلب المرء المساندة من الأشخاص ممن حوله لتقوية عزيمته وارداته إلى حين الوصول إلى أهدافه، وعليه أن يحيط نفسه بالأشخاص الذين يدعموه ويساندوه، وليس هؤلاء الذين يضعفون إرادته، ويقللون من قدرته على ضبط نفسه.
- ✓ كيف تمتلك إرادة قوية قوة الإرادة، والمعروفة أيضًا باسم الانضباط الذاتي أو ضبط النفس أو الإصرار، وهي قدرتك على التحكم في سلوكك وعواطفك واهتمامك. وتشمل قوة الإرادة القدرة على مقاومة الدوافع وتأجيل الإرضاء الفوري للوصول إلى الأهداف، والقدرة على تجاوز الأفكار غير المرغوب فيها، المشاعر، أو الدوافع، والقدرة على التنظيم الذاتي. قيم عاداتك. أن تعمل مقياس لقوة الإرادة. حدد هدفًا بعيد المدى للتغيير. ضع أهدافًا فرعية قصيرة المدى. التخلي عن الرضا الفوري. امنح نفسك مكافآت صغيرة للتقدم.
- ✓ **وفي الأخير** أعزائي التلاميذ أأتمنى أن يكتسب كل واحد منكم ولو جانب من جوانب هذه الاستراتيجيات وان يكون لكل واحد منكم هدف معين يجب تحقيقه.