

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

د. حدة يوسف
جامعة باتنة 1، الجزائر

الملخص:

هدفت هذه المقالة إلى تسليط الضوء على أهمية ودور الارشاد بالمعنى في مساعدة التلاميذ الموهوبين الذين يعانون من الضغوط النفسية المرتفعة والتي تسبب لهم معاناة نفسية ، من خلال إستخدام بعض إستراتيجيات الارشاد بالمعنى لفيلكتور اميل فرانكل Victor.E. Frankl والتي تتعامل مع المشكلات النفسية من خلال المعنى Through Meaning ، وهذا الاخير يركز على معنى الوجود الانساني ،بالاضافة الى بحث الانسان على هذا المعنى في حياته ، وقد استهدفت الدراسة الحالية تقديم تصور لبرنامج ارشادي قائم على معنى الحياة مستمدا فلسفته من النظرية الوجودية ومستخدما فنيات الارشاد بالمعنى من أجل تدعيم أبعاد معنى الحياة لدى التلميذ المتفوق الذي يعاني يعاني ضغوطا نفسية مرتفعة والتي تؤدي بها الى الشعور بالمعاناة وهذه الابعاد هي: (التدين ، الرضا عن الحياة، التفاؤل ، والثقة بالنفس) ، والبرنامج المقترح يتكون من 12 جلسة إرشادية بأسلوب الارشاد الفردي والجمعي وقائم على فنيات ارشادية وجودية متنوعة وهي: (القصة الرمزية ، ، الحوار السقراطي، النمذجة، لعب الدور ، المسرحيات القائمة

على المعنى..الخ) ، وفي النهاية توصي الباحثة بتجريبه على التلاميذ المتفوقين والموهوبين الذي يعيشون معاناة نفسية نتيجة الضغوط النفسية المرتفعة في بيئاتهم الأسرية أو المدرسية .

الكلمات المفتاحية: الإرشاد بالمعنى ، معنى الحياة ، المعاناة النفسية، الضغوط النفسية، الموهوبين والمتفوقين .

Abstract :

This paper aimed shed light on the importance and the role of the Logotherapy for helping gifted and talented students who suffer from psychological stressors which cause them psychological distress. Through the use of some Logotherapy strategies of Viktor Emil Frankl , which deals with psychological phenomena through meaning, it focuses on the meaning of human existence and, the search of the human on this meaning in his life . The present study aimed to give a visionary program based on the meaning of life, which based on existential theory, who used counselling meaning techniques to support meaning of life dimensions (Religion ,life satisfaction , optimism, self-confidence) . The proposed program contains 12 sessions with individual and group counselling, which based on different existential techniques (symbolic story, Socratic dialogue, modelling, role play, plays based on meaning .(

Finally, the researcher recommends experimenting it on gifted and talented students who suffer from high psychological distress as a result of psychological stressors in their family or school environments.

Keywords: *meaning counselling , meaning of life , psychological suffering, psychological distress , gifted and talented students.*

مقدمة :

شهدت السنوات الأخيرة تزايداً كبيراً في الاهتمام بفئة المتفوقين والموهوبين لدفعهم لمزيد من التفوق والانجاز العلمي الأكاديمي، ولم تقتصر تلك الرعاية على تقديم البرامج التعليمية والاهتمام بطرق التدريس والمناهج الدراسية الاثرائية والتسريعية، ولكن إمتد الإهتمام للقيام بالأبحاث حول ما يتعرض له المتفوقون والموهوبون من مواقف وأحداث ومشكلات متعددة الجوانب تجعلهم يعيشون حالة من الضغط المستمر، والملاحظ انه لم يرافق تلك الدراسات المكثفة والمتنامية الاهتمام بأساليب التعامل والمواجهة لتلك المواقف والأحداث والمشكلات الحياتية الضاغطة التي يواجهها المتفوقون وكيفية إدارتها والتدرب على مجابتهها، وهذا ما يدعو الى المزيد من الدراسات والبحوث للتعرف على الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها المتفوقون في مجابهة مشكلاتهم ومعاناتهم النفسية، حيث تشير العديد من الدراسات ان هذه الفئة من التلاميذ تتميز بالكثير من الخصائص النفسية التي تزيد من تنامي المشكلات الدراسية والنفسية والاجتماعية، وهي من الأمور الجوهرية التي ينبغي التركيز عليها وتنميتها لدى هذه الفئة لتلافي انعكاساتها السلبية على حياتهم المستقبلية، ولتحقيق التكيف والتمتع بصحة نفسية سليمة، وتجنيدهم المغامرة بما تعودوا عليه من أساليب والتي قد لا تساعدهم على التعامل بفعالية مع الصعاب والضغوط الحياتية المحيطة بهم. (السليمان، 2011، 2).

فبالرغم من قدرات الموهوبين العالية وتميزهم في جوانب متعددة، إلا أنهم يعجزون في الكثير من الأحيان عن مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في مسيرة حياتهم والتي غالباً ما تعود لمحدودية الخدمات التربوية المتاحة لهم، بالإضافة إلى إهمال حاجاتهم الخاصة والنظر لهم بنظرة غير واقعية، كلها أسباب تجعل من هذه الفئة طاقة مهدورة. (مخيمر، 2013، 109).

وقد بينت نتائج بعض الدراسات أن هناك خلل في تحديد أهداف وسياسات وإستراتيجيات وإجراءات العمل لرعاية المتفوقين عقلياً والموهوبين وتلبية احتياجاتهم في الوطن العربي جاءت بالدرجة الأولى، بسبب تناول هذه القضية بصورة جزئية ركزت كثيراً على الجانب التربوي والمناهج التعليمية مغفلة بالمقابل خصائص الموهوبين والمتفوقين وسماتهم الشخصية والسلوكية

والانفعالية والتعليمية و الاجتماعية التي غالبا ما تجعلهم عرضة للمواقف الضاغطة ، فهم أكثر حساسية للصراعات الاجتماعية ، كما أنهم يملكون بدرجات من الاغتراب و الضغوط أكثر من أقرانهم وهذا ما يهدد أمنهم النفسي ويولد داخلهم الصراع والتوتر، ويفقدون الحماس والشعور بالثقة، وقد يؤدي ذلك إلى ضمور مواهبهم وطمس معالمها. (قر، ب س)

ومن هنا فنحن بحاجة إلى المزيد من الدراسات والأبحاث حول الضغوط التي يتعرض لها الطفل المتفوق والموهوب وكذا حول أساليبه في مواجهتها بهدف تحديد مواطن القوة والضعف لديه بالشكل الذي يمكن أن يوجهنا إلى كيفية رعاية موهبته ومساعدته في تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية عن طريق تقديم خدمات إرشادية وقائية وعلاجية مناسبة للتخفيف من حدتها وتحريره منها، وتوفير الجو الصحي الملائم الذي يضمن له التمتع بصحة نفسية سليمة.

انطلاقاً مما سبق ، ونظراً لأهمية تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية النفسية الناجمة للتلاميذ الموهوبين تأتي هذه المقالة لتقدم تناولا علميا للضغوط النفسية التي يعيشها الموهوبون في محيط حياتهم والمشكلات المسببة لها ، وكذلك عرض بعض البرامج الإرشادية التي أمدتنا بها بعض الدراسات القليلة التي إهتمت بدراسة مشكلات الموهوبين في مجتمعنا العربي من اجل وضع تصور للاهتمام ورعاية الموهوب والمتفوق من خلال مقارنة ارشادية حديثة تناول في الدراسات العربية - في حدود اطلاع الباحثة - وهي المقاربة الوجودية التي تحاكي معنى الوجود الانساني ، وتعمل على تقليل المعاناة الانسانية من خلال ايجاد معنى للحياة ، ونختم الورقة العلمية ببعض التوصيات التي تركز أساسا على الدعوة الى مزيد من الأبحاث والدراسات التي تعنى بالضغوط التي تعيشها هذه الفئة والاستراتيجيات والبرامج الفعالة التي تساعدنا في مواجهتها والتحرر منها .

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعتقد البعض أن الموهوبين والمتفوقين ليسوا في حاجة إلى خدمات توجيهية وإرشادية نظراً لكونهم أذكياء أو مبدعون، وأنه بإمكانهم حل ما يعترضهم من مشكلات بأنفسهم ودون مساعدة من أحد ، فقد كشفت نتائج العديد من الدراسات أن نسبة كبيرة منهم يعانون من مشكلات مختلفة ، ويواجهون بعض المعوقات في حياتهم .

وهذه الأخيرة لا تعرض إستعداداتهم المتميزة للتدهور والضمور فقط وإنما تهدد أمنهم النفسي أيضاً ، وتولد داخلهم الصراع والتوتر والمعاناة النفسية ، وترجع بعض المشكلات التي يعاني منها الموهوبون والمتفوقون إلى خصائصهم وسماتهم أنفسهم ؛ كالحساسية المفرطة وقوة المشاعر والعواطف ، والنزعة الكمالية ، والنمو غير المتزامن أو غير المتوازن وغيرها، وكثير منهم يرون أنه لا معنى للأشياء أو الأمور التي يقومون بها أو لا معنى لوجودهم الانساني وبالتالي إحساسهم بالخواء أو الفراغ الوجودي وهذا يؤدي بهم الى الإضطراب النفسي بلغة وجودية او فينومولوجية .

لذلك يعتبر الإرشاد بالمعنى الذي أسس معلمه الطبيب النمساوي فيكتور اميل فراكل Victor.E. Frankl منحي علاجي/ ارشادي يتعامل مع المشكلات والاضطرابات النفسية من خلال المعنى اي معنى الوجود الانساني ، إضافة الى بحث الانسان عن هذا المعنى ، ويهدف الى مساعدة الشخص على إكتشاف المعاني التي تنطوي عليها حياته والتي لا يكون على وعي كاف بها، وأن يدرك أيضا أن مصيره بيده وعليه أن يواجه حياته من خلال إختياراته الحرة، وأنه مسؤول عن كل ما وصل إليه من نجاح أو فشل في الحياة، وإعادة علاقته بعالمه وذلك بإكتشاف كينونته، وكل هذه القضايا الجوهرية في التوجه الوجودي يمكن أن نلهمها من خلال تفحص طبيعة المشكلات والاضطرابات النفسية التي يعاني منها المتفوقون والموهوبون ، ولذلك فان تلك المشكلات تكشف عن طبيعة خاصة للمتفوق تتمحور حول الحرية والمسؤولية والوجود والاهمية من الوجود ومعناه وجدواه لذلك جاءت الدراسة الحالية للكشف عن تلك القضايا من خلال الاجابة عن مجموعة التساؤلات التالية :

1. ماهي طبيعة المشكلات النفسية التي تسبب الضغط النفسي والمعاناة النفسية للتلاميذ الموهوبين والمتفوقين ؟
2. ما هو الارشاد بالمعنى وماهي فلسفته وخلفيته منطلقاته؟
3. ما المقصود بمعنى الحياة وماهي مكوناته وأبعاده ودوره في الشعور بالصحة النفسية؟
4. ما هو صيغة البرنامج الارشادي المقترح القائم على معنى الحياة لتخفيف من المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين ؟

أهمية الدراسة:

إن تأثير المصاعب والمشكلات في حياة التلاميذ الموهوبين أشد منها بالنسبة لأقرانهم العاديين، وعلى الرغم مما يتمتعون به إستعدادات ومهارات وقدرات عقلية يمكنهم توظيفها في تلبية إحتياجاتهم وفي التعامل مع الضغوط إلا أنهم بحاجة ماسة إلى خدمات إرشادية خاصة تساعد في التغلب على تلك المعوقات ، وتعينهم على التوافق والتمتع بمستوى عال من الصحة النفسية.

ولعل الإرشاد القائم على المعنى يعتبر من المناحي الإرشادية الآخذة في النمو والتطور والتوظيف خاصة في العصر الحالي، أين أصبحت المشكلات أكثر تعقيدا وأخذت أبعادا مختلفة خاصة المشكلات الروحية أو ذات البعد الوجودي والروحي ، فالشعور بالعزلة والإغتراب النفسي والحناء الوجودي وفقدان الهوية والشعور باللامعنى كلها مشكلات تتطلب تدخلات علاجية وإرشادية قائمة بالأساس على المنحى الوجودي لمناسبتها لمثل هذه المشكلات وكذا فاعليته في التخفيف منها، حسب ما توصلت اليه الدراسات والأبحاث النفسية. "وفي هذا الصدد توصلت دراسة يالوم و ليبرمان بعنوان المواجهة الوجودية، والتي هدفت إستكشاف ما إذا كانت مواجهة القضايا الوجودية تؤدي إلى إحداث تغييرات إيجابية في حياة الإنسان ، وتوضيح ما يترتب على هذه المواجهة من تحول في حياة الإنسان ومن تغير في مساره. وأكدت النتائج على نوع من النمو والإرتقاء الذاتي للفرد الذي إستشعر الوعي الوجودي ، حيث أصبح ينهض بالمواجهة و يتقبلها ، إذ تبين أن هذا الوعي وهذه المواجهة كانت تساعد الفرد على إعادة تحقيق ذاته في تكامل و عمق ، وعلى تغيير مفاهيمه و طرائقه وعلى إستعادة توازنه". (.....)

مفاهيم الدراسة :

المعاناة النفسية : هي الاستجابة المميزة لفقدان شيء أو شخص غالي، فضلاً عن كونها حالة انفعالية معقدة تتضمن استجابات فسيولوجية ووجدانية وأخرى معرفية. (النيال، 1998، 126)

وفي البحث الحالي سنعرفها: بأنها استجابة انفعالية ووجدانية ومعرفية وسلوكية مميزة ، تشير الى فقدان المعنى من الوجود الانساني والشعور بالاحباط وعدم السعادة والشعور بالالم والمشقة لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين .

الضغوط النفسية: يرى بيك (Beck) 2000 أن الضغط النفسي هو إستجابة يقوم بها الفرد نتيجة لموقف يضغط على تقديره لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له الإحباط و تعوق إتزانه أو موقف يثير أفكارا عن العجز و اليأس و الإكتئاب . (بيك ، 2000، 45).

إجرائيا: هي استجابة سلوكية وانفعالية يقوم بها الفرد ازاء مواقف في بيئته الداخلية او الخارجية يدركها على أنها مهددة لذاته وليكانه ، ويحاول من خلال حشد امكاناته وموارده وطاقاته الاستجابة لها .

الارشاد بالمعنى: منحي علاجي/ إرشادي يهتم بالظواهر النفسية من خلال المعنى Through Meaning وهو يركز على معنى الوجود الإنساني، ومحاولة الإنسان للبحث عن هذا المعنى. وكلمة logo الإغريقية الأصل تعني المعنى ، وتعني الروحانية spiritual او الناحية المعنوية Nooloical ، وهما يمثلان مبدأ أساسيا في الوجود الإنساني، ويؤكد فيكتور فرانكل V.Frankl على ان المهمة العلاجية للعلاج بالمعنى تعتمد بالدرجة الأولى على البعد الروحي أو المعنوي للانسان. (فرانكل، 1982، 24،)

معنى الحياة: يعرف فرانكل معنى الحياة بأنها حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى.(فرانكل، 1982، 131)

إجرائيا: هو شعور الفرد بأهمية وقيمة الحياة، وبوجود أهداف ذات مغزى ومعنى لديه، يسعى بإيجابية نحو تحقيقها.

التلميذ المتفوق/ الموهوب:

تعريف ويثي Withy والذي تبنته الرابطة الأمريكية للأطفال الموهوبين حيث يعرف الموهوبون بأنهم أولئك الأفراد الذين يكون أدائهم عالياً بدرجة ملحوظة بصفة دائمة .(مخيمر، 2013، 123)

تعريف ميرلاند Mirland (1972) والذي تبناه مكتب وزارة التربية والتعليم الأمريكية حيث يقول عن الموهوبين أنهم هؤلاء الأطفال الذين يملكون قدرات وإمكانات غير عادية تبدو في أدائهم العالي والتميز والذي يتم تحديدهم من خلال خبراء متخصصين مؤهلين ومتمرسين ومن لا تخدمهم مناهج المدارس العادية وبحاجة إلى برامج متخصصة ليتمكنوا من خدمة أنفسهم ومجتمعهم، وتشمل مجالات الأداء العالي المتميز (مجالات الموهبة) واحداً أو أكثر من المجالات التالية : القدرات العقلية العامة، القدرة الأكاديمية المتخصصة ، القدرة القيادية ، القدرة الإبداعية والإبتكارية ،المهارات الفنية أو الأدائية ، القدرات نفس حركية. (القاضي، بوجي 2017)

الاطار النظري والدراسات السابقة :

أولاً: المعاناة النفسية:

1. مفهوم المعاناة النفسية : - هناك العديد من التعريفات لمفهوم المعاناة النفسية حيث ترى النبال : أنها الاستجابة المميزة لفقدان شيء أو شخص غالي، فضلاً عن كونها حالة انفعالية معقدة تتضمن استجابات فسيولوجية ووجدانية وأخرى معرفية. (النبال، 1998، 126)

أما أفريل AFRIL يرى أنها الألم والمشقة اللذان يعقبان فقدان من نحب وتتضمن ردود أفعال نفسية ذات مغزى بيولوجي. (النبال، 123، 1998)

2. مظاهر المعاناة النفسية: هناك عدة مظاهر للمعاناة النفسية تتمثل في الآتي :-

أ. المظاهر الوجدانية: والتي تتمثل في العديد من الأمور أهمها: الشعور بالوحدة، النوبات البكائية، الشعور بالحسرة، فقدان الأمل، الغضب... الخ .

ب. المظاهر الفسيولوجية: والتي تتمثل في العديد من الأمور أهمها : ضعف الشهية، اضطراب النوم، انخول الحركي... الخ

ت. المظاهر المعرفية: والتي تتمثل في العديد من الأمور أهمها : فقدان الاهتمام بالعالم الخارجي، اجترار الذكريات، التفكير الشديد في الموت.. (فرج ، شحادة ، 1994 ، 131،

3. وجهة نظر فرانكل في تفسير المعاناة النفسية: تعددت الاطر النظرية المفسرة للمعاناة النفسية منها نظرية فرويد، ميلاني كلاين ، وبولي... وغيرهم وسنركز هنا على عرض وجهة النظر الوجودية في تفسير المعاناة النفسية حيث نظرية المعنى لفرانكل ترى أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعاني وبالتالي فهو يناقض بمقدمته هذه تجارب بولي على القردة حيث قال إنها تعاني من فقد الأم ويريد تعميم نتائج دراسته على الإنسان رغم ما بينهما من اختلافات بينة ، ولعل هناك التقاء بين رؤية فرانكل والرؤية الإسلامية من حيث إن المعاناة جزء من الوجود الإنساني ما دام على وجه هذه الأرض ، وقد قسمت هذه النظرية المعاناة إلى نوعين : معاناة إيجابية وهي التي تدفع للتعمير والعمل ومعاناة سلبية تلك التي تريد أن توقف الحياة والتي تجعل صاحبها يفكر في الانتحار ، ويركز فرانكل على الجانب الإيجابي من المعاناة وأنها نستطيع معالجة الآخرين من المعاناة السلبية عندما نجعل لمعاناتهم معنى ولعل الإسلام أعظم من جعل معنى للحياة برمتها وجعل كل مصيبة لها أجر يهون من وقعها. (الهالول، 2002،56)

مما سبق يتضح ان مفهوم المعاناة النفسية في التراث النفسي مرتبط أكثر بالفقدان (الوفاة)، وحتى ان الدراسات النفسية قليلة جدا في حدود اطلاع الباحثة، لكن سنتناول هذا المفهوم في اطار آخر وهو فقدان الدافع للوجود أو الحياة أو المعنى من الوجود الانساني لدي التلاميذ الموهوبين والمتفوقين ، لذلك وبحسب فرانكل فإن فقدان المعنى هو نوع من العصاب الذي تميزه حالة من اللاغرضية ، وإفتقاد الهدف وأحيانا رغبة في عدم الإستمرارية. والإنسان العصبي هو الذي يعتقد أن الحياة كلها محن وآلام ومعاناة ، ويحاول الهرب من الوعي الكامل بمهامه فيها ، وإذا أمكن للعلاج أن يوقظ فيه هذا الوعي فإن في ذلك إسهام كبير في تعضيد قدرته على التغلب على عصابه .(فرانكل، 1982،128)

من هذا المنطلق ترى الباحثة أنه يمكن إستخدام مصطلح المعاناة النفسية لوصف حالة التلميذ المتفوق أو الموهوب عند شعوره بعدم الوعي بسبب وجوده في عالم مليئ بالضغط

والمصاعب التي تقف حائلا بينه وبين تحقيق وجوده وذاته ،لذلك سنستخدم مصطلح المعاناة مترادفا مع مفهوم الضغط النفسي لشرح حالة هؤلاء التلاميذ .

4. الضغوط النفسية لدى الموهوبين والمتفوقين:

إن مفهوم الضغط قد تمت إستعارته من العلوم الفيزيائية والهندسية وتم توظيفه وإستخدامه في علم النفس وفي مجال العلوم الإنسانية بصورة عامة ليشير الى تلك القوة التي تؤثر على الفرد وتحدث له مجموعة من التغيرات النفسية و الفيزيولوجية.

أما اصطلاحا فقد خضع هذا المفهوم لعدة تعريفات اختلفت باختلاف النظريات التي حاولت تفسيره فنجد أن الضغط النفسي عند سيللي (selye 1959) هو «الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية» .

أما موراي (Murray) (1978) يربط بين مفهومي الضغط والحاجة حيث يرى أن الضغوط ترتبط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلباته ،حاجاته وهكذا فإن الضغط يظهر عندما تحدث إعاقة عن الإشباع.

ويرى سبيلبرج (Speilberger) (1981) بأن الضغوط هي عبارة عن تلك القوة الخارجية التي تحدث تأثيرا على الفرد نكواس الموضوعات البيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي فالضغوط النفسية تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان المطالب أو الامكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في المواجهة مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية. (شنوفي، دعوة 2013، 22)

من خلال هذه التعريفات الاصطلاحية لمفهوم الضغوط نجد أنه نظرا لما تتميز به فئة المتفوقين والموهوبين من قدرات عقلية ومعرفية تفوق غيرهم من العاديين يعيق توافقهم النفسي والاجتماعي ويجعلهم عرضة لضغوطات مختلفة قد تكون ناتجة عن فقدانهم لمطالبهم بما يتماشى وقدراتهم أو تعرضهم لمواقف تضغط على تقديرهم لذاتهم وتدخلهم في دائرة من الانفعالات السلبية كاليأس والاكتئاب، كما قد نجدهم يتعرضون لضغوط في بيئاتهم المختلفة الأسرية أو الاجتماعية ناتجة عن عدم التكيف مع هذه البيئات. وسنتطرق فيما يلي لمشكلات المتفوقين والموهوبين والتي تسبب لهم ضغوطا نفسية.

5. أهم المشكلات المسببة للضغوط النفسية لدى المتفوقين والموهوبين:

قسمت هذه المشكلات إلى ثلاثة مجموعات هي:

أ- مشكلات معرفية: وهي تلك المشكلات المرتبطة بالمنهج الدراسية والتحصيل الدراسي وأساليب التعليم والتقييم التي يواجهها الطلبة الفائقين في المراحل الدراسية المختلفة، ومنها عدم كفاية المناهج الدراسية العامة وفقاً لخصائصهم المعرفية، فهي لا تتناسب وقدراتهم، كما لا تتيح لهم فرص الدراسة المستقلة، ولا تستثير حبهم للاستطلاع وشغفهم للبحث وإجراء التجارب .

ب- مشكلات انفعالية: وتتمثل في وجود مشكلات تكيفية حادة، وترجع عادة للحساسية المفرطة والحدة الانفعالية في تعاملهم مع ما يدور في محيطهم الأسري والمدرسي والاجتماعي بشكل عام، فالمتفوقون سريعو التأثر ولديهم حساسية عاطفية وحساسية فكرية عالية، فالحساسية العاطفية تظهر في ردات الفعل العنيفة ضد أي انتقاد يوجه إليهم، أما الحساسية الفكرية فتظهر في اهتمامهم المبكر بالجانب الأخلاقي، وينفعل الموهوبون بالظلم الواقع عليهم أو على غيرهم على حد سواء، وهذا الإحساس بالظلم يدفعهم إلى مساءلة القوانين ورموز السلطة والخوض في النقاشات حول القضايا المختلفة. وكثيراً ما يشعرون بالضيق أو الفرح في مواقف قد تبدو عادية لدى غيرهم من الطلبة العاديين، كما يتميز معظمهم بحدة الانفعالات في استجاباتهم للمواقف التي يتعرضون لها، ويعانون من جراء ذلك مشكلات في المدرسة والبيت ومع الرفاق.

ج- مشكلات في تحديد الأهداف المهنية: وتحدد في أن معظم الطلبة الموهوبين والفائقين يستطيعون النجاح في حقول دراسية ومهنية عديدة نظراً لتنوع قدراتهم وإهتماماتهم، إلا أن تعدد الخيارات الدراسية المتاحة لهم - بقدر ما هو حالة إيجابية - إلا أنه ربما يقود إلى حالة من الإحباط عند مواجهة موقف الاختيار مع نهاية مرحلة الدراسة الثانوية بوجه خاص، ذلك أن الطالب الفائق لا بد أن يختار هدفاً مهنيّاً واحداً ويحيد أو يلغي قائمة من الخيارات الممكنة التي يستطيع النجاح فيها، ولا شك أن اختيار مهني واحد يشكل تقييداً وتحديداً لهاמש عريض من الاهتمامات والميول. (بركات، 2006)

6. حركة الاهتمام بالخدمات الإرشادية للمتفوقين والموهوبين :

بدأ الإهتمام بالحاجات الإرشادية للطلبة الموهوبين والمتفوقين متأخراً بأكثر من ثلاثة عقود عن بداية الإهتمام بحاجاتهم التربوية أو التعليمية. ويعود الفضل بدايةً في إثارة الإهتمام بحاجاتهم الإرشادية للباحثة والمرية ليتا هولينغويرت Hollingworth ، فلقد ساهمت دراساتها وأبحاثها في تسليط الأضواء على فئة الطلبة الموهوبين والمتفوقين كإحدى الفئات التي تنتمي لمجتمع ذوي الحاجات الخاصة من الناحيتين التربوية والإرشادية، وعبرت بعبارة بليغة عن حال الطلبة الموهوبين والمتفوقين بقولها: (أكتأف صغيرة تحمل أدمغة كبيرة) ، وقولها (أن تجمع بين عقل راشد وعواطف طفل في جسم طفولي معناه مواجهة صعوبات معينة) ومنذ عام 1950 بدأ تأسيس مراكز الإرشاد وتطوير البرامج الإرشادية للطلبة الموهوبين والمتفوقين وعائلاتهم في الولايات المتحدة الأمريكية، إلا أن قضايا الإرشاد لم تشغل حيزاً يتناسب مع أهميتها في برامج تعليم الموهوبين والمتفوقين، ولم ينظر إليها بجدية حتى بداية الثمانينات من القرن العشرين. ومن المتوقع -في ضوء المؤشرات الراهنة- أن يزداد الإهتمام بالحاجات الإرشادية لهؤلاء الطلبة مع ازدياد التقدم في برامج تعليمهم ورعايتهم. (القاضي، بوجي، 33، 2017)

ثانياً: الإرشاد/ والعلاج بالمعنى: Logotherapie

يشكل العلاج بالمعنى من العلاجات النفسية الحديثة التي تستند إلى الاتجاه الفينومينولوجي في علم النفس الذي يركز على تفسير الظواهر بناء على الأسباب والعلل لحدوثها، وينتمي العلاج بالمعنى لمدرسة التحليل النمساوية الثالثة بعد مدرسة فرويد S.Freud ومدرسة أدلر Adler ، وقد أسسها فرانكل ووضع أسس معالمها بعد معاناته من الاعتقال على يد النازيين واكتشافه موت جميع أفراد عائلته في غرف الغاز بعد الإفراج عنه.

والعلاج بالمعنى منحى علاجي يهتم بالظواهر النفسية من خلال المعنى، وهو يركز على معنى الوجود الإنساني، ومحاولة الإنسان للبحث عن هذا المعنى.

وكلمة logo الإغريقية الأصل تعني المعنى ، وتعني الروحانية spiritual ، ويعد فرانكل من العلماء الأوائل الذين وضعوا تفسيراً لمعنى الحياة من خلال نظريته عن العلاج بالمعنى ، وأول من صك مصطلح المعنى الوجودي للحياة والذي يشير إلى ثلاثة جوانب، الوجود ذاته، أي

اسلوب الوجود المميز للإنسان، معنى الوجود، وإرادة المعنى، التي تعبر عن سعي الشخص للتوصل الى معنى محسوس وملبوس من وجوده.

ويهدف العلاج بالمعنى أساسا الى اكتشاف معاني الحياة الذي يرتبط بتوسيع حيز الوعي لدى الانسان، ولا يعتبر معنى الحياة عاما او مشتركا بين الأفراد ، بل على كل انسان ان يكتشف المعنى الخاص به المرتبط بالقيم التي يؤمن بها، وبذلك فان المعالج الذي يعتمد على العلاج بالمعنى يهدف على مساعدة الشخص على اكتشاف المعاني الاصلية Authentic Meanings، وأن يدرك أن مصيره بيده، وعليه أن يواجه حياته من خلال إختياراته الحرة ، كما أنه مسؤول عن كل ما وصل اليه من نجاح او فشل في حياته، وأن يعيد علاقته بعالمه وذلك باكتشافه لكيونته. (الجغيمان ، ب س، 189).

لقد أكد فرا نكل على أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان و البعد الروحي الحر المسؤول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى بأن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقا لهذا البعد وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد. (الوائلي ، 616، 2013).

ويقترح ثلاثة انواع من القيم الخادمة في أي موقف باستطاعة الفرد أن يحقق بها المعنى وهي: القيم الابتكارية التي يمكن تحقيقها من خلال الانشطة الفنية والمهنية، فقد يتيح فقدان الوظيفة مثلا فرصة للفرد كي يكتشف مسارا مهنيا جديدا. أما النوع الثاني فيتمثل في القيم الخبرية (بكسر الخاء) ويمكن تحقيقها من خلال زيادة الانفتاح على العالم، خصوصا من خلال الحب. أما أهم نوع من القيم للعلاج بالمعنى هو النوع الثالث الذي يتضمنه الموقف وتسمى بالقيم الاتجاهية التي يمكن تحقيقها من خلال تغيير الفرد لاتجاهه من الموقف.

ويرى أيضا أن الروح الانسانية تتمتع بالقدرة على التسامي والتحدي لكل من الألم الجسمي والنفسي ، لهذا فقد لا يملك الفرد القدرة على الشفاء من الإكتئاب لكنه يمتلك القدرة على تغيير إتجاهه نحوه، فمثلا قد ينظر الفرد لهذا الاكتئاب كتحدي ينبغي التغلب عليه بدلا من رؤيته كمرض يخشاه، وهو ما يجعلها تقلل من احتمال تفاقم المشكلة الاصلية، مثل تجنب الدائرة المفرغة حيث الشعور بالخزي من الاكتئاب يجعل الفرد أكثر شعورا به وهو ما يجعله

يشعر مستقبلاً بمزيد من الخزي من تزايد مستوى الاكتئاب لديه. (كوبر، 2015، 106-107)

وقد أثبت مفهوم معنى الحياة أهميته وجدواه في العلاج بالمعنى من خلال الأبحاث التجريبية التي تناولته وفق التوجه النظري الذي قدمه في نظريته عن العلاج بالمعنى، خاصة بعد ارتباطه بمقياس الهدف في الحياة لكرومباخ وماهوليك سنة (1986) الذي يعد أساس الدراسات الامبريقية حول مفهوم معنى الحياة. (الأبيض، 2006، 800-802).

حيث يرى فرانكل أن الهدف الرئيسي للإنسان هو البحث عن المعنى في حياته المتمثل في (قضية، سبب، مثل أعلى، طريقة أو غاية) تتمثل في التوجه نحو هدف يكرس له الفرد طاقاته ووقته، وأن باقي دوافع الإنسان هي دوافع ثانوية، وأن فقدان هذا التوجيه قد يفضي إلى إحساس عميق بالإحباط والفراغ والإكتئاب بالإضافة إلى العصاب، وهذا الفرض قد لقي تأييداً إمبريقياً أولياً وهو ما أشار له Baumeister 1991 . (كوبر، 2015، 105)

ثالثاً: معنى الحياة : Meaning of Life

1. تعريف معنى الحياة :

يعد فرانكل من أوائل المنظرين لمصطلح معنى الحياة، حيث تولدت لديه هذه الفكرة من خلال معاناته مع مجموعة من المعتقلين في معسكرات الاعتقال في فيينا (سجون النازية) بعد الحرب العالمية الثانية، فقد رأى أن معنى الحياة وليد الظروف والعوامل المحيطة بالفرد، فهو لا يوجد بالتساؤل عن الهدف أو الغرض من الحياة، ولكنه يظهر من خلال استجابات الفرد للمواقف والمطالب التي تواجهه في الحياة (خوج، 2011، 14)

ويعرف معنى الحياة بأنها: حالة يسعى الإنسان للوصول إليها لتضفي على حياته قيمة ومعنى يستحق العيش من أجله، وتحدث نتيجة لإشباع دافعه الأساسي المتمثل بإرادة المعنى. (فرانكل، 1982، 131)

كما تعرف بأنه: تفسير أحداث الحياة التي تتعلق بشيء ما، أو حدث ما، أو خبرة ما أولاً - أي إنه يشير إلى كل ذي دلالة وأهمية، ثانياً تفسير لحياة الفرد ودوافعه وأهدافه. (أبوغزالة، 2007- ب، 161)

وتعرف أيضاً بأنه: مجموع إستجابات الفرد التي تعكس إتجاهاته الإيجابية أو السلبية نحو الحياة بأبعادها المختلفة، والأهداف والالتزامات التي يلتزم بها الفرد في حياته من دراسة، أو عمل ... ومدى إحساسه بأهميتها وقيمتها ودافعيته للتحرك بإيجابية نحو تحقيقها، وقدرته على تحمل المسؤولية، والتسامي بذاته نحو الآخرين، وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام. (الأبيض، 2010، 803)

2: **مكونات معنى الحياة:** يتضمن معنى الحياة ثلاث مكونات رئيسية هي:

أ. **المكون المعرفي:** ويرتبط بإدراك الفرد لمعنى حياته، والخبرات التي تثرى المعنى.
ب. **المكون السلوكي:** والذي يرتبط بما يقوم به الفرد من سلوك يترجم هدف حياته المدرك بشكل واقعي في حياته.

ج. **المكون الوجداني:** والذي يرتبط بإحساس الفرد بأن حياته لها قيمة، ورضاه عنها من خلال ما حققه من أهداف. (سميرة أبوغزالة، 2007- أ، 267).

3: **أبعاد معنى الحياة:** تختلف نظرة الباحثين الى ابعاد معنى الحياة بين التقسيم الثلاثي الرباعي حتى الخماسي ويمكن الإشارة إليها فيما يلي :

يشير بعض الباحثين الى أن أبعاد معنى الحياة هي: الرضا الوجودي Existential Satisfaction، والثراء الوجودي Existential Richness، وجودة الحياة Quality of Life، والتعلق بالحياة Clinging to life. (سليمان، فوزي 1991، 1080)

في حين يشير البعض إلى أن هناك ستة أبعاد رئيسية لمعنى الحياة هي: أهداف الحياة Purpose in Life، التعلق الإيجابي بالحياة Positive Regard of Life، التحقق الوجودي Actualization of Existence، الثراء الوجودي Existential Richness، نوعية الحياة Quality of Life، الرضا الوجودي Existential Satisfaction (خضر، 1997، 336).

في حين يشير استيجار وآخرون إلى أن هناك أربعة أبعاد رئيسة لمعنى الحياة هي: التدين، والرضا عن الحياة، والثقة بالنفس، والتفاؤل. وهذا التصنيف الأخير هو الذي ستتناه الباحثة والذي نقترح تسميتها لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين من خلال البرنامج الإرشادي المقترح .

الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى المتفوقين والموهوبين

1. دراسة أبو جريس (1994) حيث هدفت إلى التعرف على المشكلات والحاجات الإرشادية لدى الطلبة المتميزين (الموهوبين) وغير المتميزين والمقارنة بينهم في هذه المشكلات ، وقد قامت الباحثة بتصميم أداة لقياس المشكلات والحاجات الإرشادية مكونة من 69 فقرات وتضم (6) أبعاد هي: المشكلات المدرسية، المشكلات الانفعالية، المشكلات الأسرية، المشكلات الاجتماعية، المشكلات الصحية، ومشكلات النشاطات والهوايات وأوقات الفراغ" وقد تكونت عينة الدراسة من (654) طالباً وطالبة في عمان والسلط، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المشكلات الانفعالية قد احتلت المركز الأول ضمن مشكلات الطلاب الموهوبين من الجنسين تليها مشكلات النشاط وأوقات الفراغ، وأن أهم المشكلات التي يعاني منها الموهوبون هي: عدم وجود إمكانيات لممارسة الأنشطة والهوايات في المدرسة، والحساسية والعصبية الشديدة، والشعور بالملل وفقدان الحماسة للدراسة، والشعور بأن تحصيله أقل من قدراته، وأن أسرته تطلب منه أكثر مما يستطيع، وتحيز المعلمين. (الاحمدي، 234، 2009)

2. دراسة منسي (2003)، والتي هدفت إلى التعرف على أهم مشكلات الصحة النفسية التي يعاني منها طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية من ذوي القدرة الإبداعية العالية، وقد تكونت عينة البحث من (500) (تلميذ وتلميذة من المرحلة الإعدادية بالإسكندرية 250 تلميذاً، و250 تلميذة (تتراوح أعمارهم بين 12-14 سنة وقد استخدم الباحث اختبار القدرات الإبداعية كما طبق قائمة المشكلات لتلاميذ المرحلة الإعدادية وكلاهما من إعداد، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك مشكلات خاصة بالتلاميذ المبدعين (كالعزلة والانطواء، والسرحان، وأن لهم آراء غير شائعة وغير مقبولة، والشعور بالإحباط عند الفشل، والتشكك والحيرة، وعدم الوثوق بالآخرين)، أما المشكلات الخاصة بالمبدعات فتمثلت في (الخلل، والشعور بالضيق عند

عدم التفوق على الآخرين، والسرمان، والشعور بالغيرة، وعدم القدرة على شغل أوقات الفراغ)، أما المشكلات المشتركة بين الجنسين فهي: الإحساس بالخل والرغبة في العزلة والسرمان. وقد أشارت النتائج إلى أن التلاميذ الأكثر إبداعاً من الجنسين يعانون من مشكلات أقل من أقرانهم الأقل إبداعاً. (الاشول، 2013، 118-119).

ثانياً: الدراسات السابقة حول البرامج الإرشادية القائمة على المعنى

1. **دراسة إبرسلو بولا(ب س):** بعنوان المعنى في حياة الإنسان في مراحل عمرية مختلفة، استهدفت الدراسة مناقشة أهمية وجود معنى في حياة الإنسان ودرجة اختلاف هذه الأهمية وهذا المعنى من مرحلة لأخرى، ومن خلال تحليل استجابات أفراد العينة على مقياس يشمل سؤالاً عن المعنى في حياة الإنسان، توصلت الدراسة إلى أن المعنى في حياتهم يركز على عدة جوانب هي: الأسرة والعلاقات الأسرية، المساعدة وخدمة الآخرين وأهمية الشعور بالعطاء، الإيمان والالتزام بمعتقدات راسخة، التطوع إلى تحقيق مكاسب معنوية كالشعور بالاحترام والتقدير من جانب الآخرين والنجاح والمكانة المرموقة والسمعة الطيبة والنمو الذاتي وتطوير القدرات وإستثمار الإمكانيات لزيادة الشعور بالاستقلالية والاستحقاقية والعمل والانشغال بالمهام والمسؤوليات والسعادة والسرور والمتعة. وكشفت نتائج الدراسة أيضاً عن أن المعنى الأعمق في حياة الأفراد ذو طابع ديني يتصل بوجود الإله والاستدلال عليه في أغلب الحالات، وأنه مع التقدم في العمر يزداد الاهتمام بالدين وبالعلاقة الفرد بربه، أما المصدر الثاني للمعنى في الأهمية فكان الحياة الأسرية وعلاقة الأفراد بذويهم. هذا بخلاف من هم من ذوي المكانة والسلطة الذين سجلوا أن العمل هو المعنى والمغزى الحقيقي في حياتهم. وقد سجلت نتائج الدراسة استجابات بعض الأفراد الذين أشاروا إلى أننا نعيش عصر (اللامعنى)، وأن تميز حياة الإنسان بمعنى له مغزى إنما هو خرافة لا يحققها الكثيرون، ولذلك فإنهم يعانون الحزن والإكتئاب. (المزيني، 2011، 284)

2. **دراسة إسماعيل بدر** 1990: دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى على خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي: استهدفت الدراسة اختبار أثر العلاج بالمعنى على خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي. وأكدت نتائج هذه الدراسة فاعلية العلاج بالمعنى في علاج الاغتراب وما يترتب عليه من فقد لمعاني القيم الإنسانية والروحية، ولروح الإنتماء لدى

الفرد من حيث أن العلاج بالمعنى يأخذ بيد الفرد ويعينه على مواجهة متناقضات النسق القيمي الذي يؤمن به ، و الخروج من حالة العجز و اللامعنى و اللانتماء.

3. **دراسة ابراهيم بدر** 2007: بعنوان فاعلية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي و اللامبالاة اليأس لدى الطلبة الفاشلين دراسيا: استهدفت الدراسة استكشاف مدى فاعلية العلاج بالمعنى في علاج الفراغ الوجودي و اللامبالاة اليأس لدى الطلاب الفاشلين دراسيا باعتبار أن هذه الحالة سبب رئيسي للفشل الدراسي الذي يعاني منه هؤلاء الطلاب. وأكدت نتائج هذه الدراسة فاعلية العلاج بالمعنى في شفاء الفراغ الوجودي وما يصاحبه من لا مبالاة يأس مع استمرار فاعلية هذا العلاج بعد فترة المتابعة و مع ارتفاع نسبة النجاح الدراسي بعد العلاج بشكل ملحوظ لدى العينة التجريبية . كما أكدت نتائج الدراسة على أن العلاج بالمعنى يفيد في حالة أولئك الذين يواجهون الفشل و اللامبالاة و يفتقدون المعنى في كل شيء ويشعرون بالمرارة و اليأس ، فالعلاج بالمعنى يحول اليأس إلى معنى ، و العجز إلى إنجاز ، والاستسلام إلى تحد و مواجهة ، ومن ثم يتولد شعور المسؤولية اللازم لتغيير الفشل و تحويله إلى نجاح .

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة: تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في فهم نقطتين مهمتين وهما :

✓ إن التلاميذ الموهوبين والمتفوقين يعانون مشكلات مختلفة نفسية واجتماعية ودراسية ومشكلات علائقية وبذلك فهي تشكل لهم ضغوط نفسية.

✓ ان العلاج بالمعنى والقائم على معنى الحياة يعد من العلاجات المفيدة للتخلص من الكثير من المشكلات النفسية وبذلك يمكن ان يخفف من المعاناة و الضغوط النفسية لدى التلاميذ .

منهج الدراسة: بما أن الدراسة نظرية تحليلية فإنها ستعتمد على المنهج الوصفي القائم على التحليل النظري للأدب والتراث النفسي وكذا ونتائج الدراسات السابقة لاستنتاج الادلة والبراهين التي نوجب بها عن اسئلة البحث.

رابعاً: التصور المقترح للبرنامج الإرشادي القائم على معنى الحياة لتخفيف المعاناة النفسية لدى التلاميذ الموهوبين :

1-**التعريف بالبرنامج المقترح:** هو برنامج نفسي تعليمي منظم في ضوء أسس وفتيات علمية تتضمن منظومة مهارات وكذا نشاطات ومفاهيم، تؤدي إلى تعديل المعارف السلبية والخطأ لدى الأفراد، وإستبدالها بأساليب سلوكية وأفكار واتجاهات أكثر إيجابية مما يترتب عليه تحقيق التوافق النفسي لدى المشاركين، والبرنامج المقترح عبارة عن مجموعة من الخطوات المنظمة والتي تستند إلى أسس وفتيات الإرشاد بالمعنى المستمدة من نظرية (فرانكل) وتتضمن معلومات ومهارات وأنشطة موجهة للتلاميذ مرتعي الضغوط النفسية .

2-**التخطيط للبرنامج المقترح:** إستعرضت الباحثة الدراسات والأبحاث التي إهتمت بالموضوع الدراسة أو بجانب من جوانبها أو بالأسلوب العلاجي، حيث أكدت دراسات عديدة على أن هذا النوع من البرامج يعد الأكثر فاعلية قياساً بالطرق الأخرى في التخفيف من المعاناة النفسية ،لأنه يركز على معنى الوجود الانساني او معنى الحياة ، كما تتنوع الفتيات المستخدمة، وبذلك فإن البرنامج المقترح سيركز على إكساب الافراد معارف ومعلومات تساعد على فهم معنى حياتهم وجودهم .

3-**فلسفة بناء البرنامج وإطاره النظري:** تعتمد فلسفة البرنامج الذي قامت الباحثة بإعداده اعتماداً أساسياً على فلسفة العلاج بالمعنى الذي أكد فيه فرا نكل على أهمية القيم والمعاني في حياة الإنسان والبعد الروحي الحر المسؤول والمهم في تكوين شخصيته، فهو يرى بأن الكثير من الناس يستجيبون ويتصرفون ويسلكون وفقاً لهذا البعد وما عملية البحث عن المعنى والعدالة والحرية والمسؤولية والحقيقة إلا تعبير حقيقي عن أهمية هذا البعد .

أما الإطار النظري الذي يستند عليه البرنامج، فهو الإرشاد بالمعنى ،وقد تبنى وأستمد خلفيته العلمية من نظرية الارشاد بالمعنى لفرانكل الذي بني اساساً على معنى الحياة وهذا المفهوم ذو ابعاد ثلاثية معرفية وسلوكية ووجدانية وبذلك يتعامل هذا المنحى مع المشكلات من منظور ثلاثي إذ يتم التعامل معها معرفياً وإنفعالياً وسلوكياً مما يضمن بقاء الإستجابة وإستمرار السلوك وقلة حدوث الانتكاسة. أضف الى ذلك الإطار النظري الخاص بالموهوب والمتفوقين وخصائصهم النمائية النفسية والاجتماعية والمعرفية وكذا مشكلاتهم وكل هذا يساعد في بناء التصور المقترح.

4-أهداف البرنامج المقترح: يسعى البرنامج إلى تحقيق نوعين من الأهداف:

أ-هدف رئيسي: هو تعديل نظرة الأفراد الى انفسهم والى الوجود والى معنى وجودهم في الحياة ، وذلك من خلال إكسابهم بعض المعارف وتدريبهم على بعض المهارات السلوكية والإنفعالية التي من شأنها أن تغير من اتجاهاتهم نحوها وتدريبهم على مهارات مواجهة الضغوط النفسية التي تسبب لهم المعاناة ، ويبقى الهدف النهائي هو تعديل معارف التلاميذ ، وأفكارهم وبالتالي سلوكهم مما يحقق لهم التوافق والصحة النفسية.

ب-الأهداف الفرعية: تزويد التلاميذ بمعلومات ومعارف حول سبب شعورهم بالضغوط النفسية وبالتالي احساسهم بالمعاناة

1. مساعدة الشباب على فهم العلاقة بين فقدان معنى الحياة والشعور بالمعاناة النفسية (أي مساعدتهم على إستبصار العلاقة الموجودة بين فقدانهم لمعنى الحياة وشعورهم بالضغوط النفسية.

5- مصادر إشتقاق محتوى البرنامج المقترح : تم إعداد هذا التصور بناء على مجموعة من المصادر ومنها:

1. الإطار النظري الذي يلقي الضوء على متغيرات الدراسة (الضغوط النفسية لدى المتفوقين والموهوبين وأنماط المشكلات التي يعانون منها ، مفهوم معنى الحياة)، وكذا التراث النظري حول الإرشاد الوجودي

2. اشتق الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية وفنياته من نظرية (فيكتور فرانكل) بالإضافة إلى الدراسات والبحوث التجريبية التي أجريت في مجال الإرشاد بالمعنى والتي هدفت الى بناء مفاهيمي اجابية او التخلص من الاضطرابات النفسية . .

3. الدراسات السابقة التي إستهدفت بناء برامج إرشادية قائمة على المعنى، وتحليل محتواها والإستفادة منها في صياغة الفنيات وطريقة عمل الجلسات التي يحتويها البرنامج.

6- الأسلوب الإرشادي المقترح: يتم تنفيذ البرنامج بطريقة الإرشاد النفسي الجماعي والفردى في بعض الجلسات .

7- الفنيات المقترحة للإستخدام في البرنامج: سيعتمد البرنامج المقترح على مجموعة من الفنيات

وهي:

1. **استراتيجية القصة الرمزية:** يقوم المرشد من خلال هذه الاستراتيجية برواية قصة لها معنى حقيقي وتكون حلا للمشكلة وعادة المعالج الذي يتمتع بذكاء عالي يكون أكثر تأثيرا في المسترشد أو صاحب المشكلة ويكون اختياره للقصة اختيارا مناسب ، وتعد استراتيجية القصة الرمزية في العلاج بالمعنى وسيلة مفيدة لجعل بعض الأشخاص يفهمون أن المعاناة قانون سائد بين البشر، حيث يقوم المعالج بسرد قصة على العميل توضح له معنى ارتباط الحياة الانسانية بالمعاناة من خلال توضيح معاني يصعب التعبير عنها بشكل مباشر، فمثلا قصة حبوب الخردل التي كانت بطلتها امرأة هندية التي انجبت طفلا لكنه مرض ومات فشعرت بالحزن والأسى وحملت جثته وجابت بها أنحاء المدينة، فسخر منها الناس فلجأت الى الحكماء فاخبرها ان الدواء الوحيد هو الاتيان بحفنة من بذور الخردل من أي منزل لا يكون احد من أهله قد مرض أو عانى أو مات الا أنها لم تنجح في العثور عليه، وأدركت في الاخير أنها لم تكن الوحيدة التي عانت وان المعاناة قانون يسري على جميع البشر.

2. **استراتيجية المسرحيات النفسية القائمة على المعنى:** تقوم هذه الإستراتيجية على أساس تخيل الماضي من الحياة بهدف تعزيز الإحساس بالمسؤولية نحو الوجود الشخصي، وهي نوع من أساليب العلاج الجماعي في منحى العلاج بالمعنى من خلاله يحكي كل شخص من العملاء قصته مع الحياة، وعن طريق الحوار المتبادل بين الاشخاص والمعالج بالمعنى يتضح المعنى بطريقة ارتباطية.

3. **الحوار السقراطي:** تستخدم هذه الاستراتيجية على نطاق واسع في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث يدخل المعالج في حوار ونقاش مع العميل ويطرح عليه اسئلة تمكن العميل من ان يعي قراراته اللاشعورية، وآماله المكبوتة، كما تستخدم ايضا هذه الاستراتيجية لمساعدة العملاء لايجاد المعنى في المعاناة، اي مساعدتهم على اكتشاف القيم الاتجاهية في مواقفهم. وقد يستخدم المعالجون بالمعنى عددا من الفنيات الارتجالية المبتكرة كجزء من الاستفسار السقراطي عن اكثر اهداف ومعاني العميل أهمية وكثال الفنية التي اقترحها "وونج" وهي الاسئلة الاعجازية (العلاج المختصر المتمركز على الحل) وفيها يقترح وونج ثلاثة اسئلة:

- لو كنت حرا لفعل ما تريد ولا يمثل المال لك مشكلة، ماذا تود ان تفعل في ايامك وقتذاك.

- لو منحك الله آمنيات ثلاث، فما هي أكبر آمنيات ثلاث لك.
- لو قدر لك ان تقرر مستقبلك، ماذا سيكون الموقف المثالي لحياتك بعد ثلاث أو خمس سنوات من الآن. (كوبر، 108، 2015-111).

4. **لعب الدور** : إن الأساس النظري لهذه الطريقة هو التعلم التلقائي والتي تعني أن جانباً هاماً من عملية التعلم يتم عن طريق الاستجابة النشطة للمتعلم وبالتالي لا يكون العميل متلقياً سلبياً بل هو متلقياً فعالاً". (سعفان، 2006، 171) ، إذ عن طريق لعب الدور يمكن له التخلص من عوائقه وإحباطاته والتعبير عن أفكاره وإتجاهاته وخبراته التي لا يعي بها في الغالب وذلك عن طريق قيامه بتمثيل أدوار أشخاص آخرين أو يمثل جزءاً من أدواره في الحياة.

5. **النمذجة** : وتعني إتاحة نموذج سلوكي مباشر (شخص) للمتدرب ، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروف للمتدرب بقصد إحداث تغيير في سلوكه وإكسابه سلوكاً جديداً. والنمذجة نوعان: النمذجة الحية وتتضمن وجود النموذج بالفعل في بيئة الملاحظ ولزيادة احتمال تقليد أفراد للنموذج، لا بد أن يكون النموذج شخصاً يتمتع بصفات مقبولة على حسب المعايير السائدة. والنمذجة الرمزية يشير هذا النوع من النمذجة الى التي موقف تعليمي لا يوجد فيه النموذج بالفعل في بيئة الملاحظ ويتم تقديمها من خلال مجموعة من الأفلام والشرائط المسجلة... الخ

8- **تصور مقترح للجلسات الإرشادية**: نقترح ان يتكون البرنامج الارشادي من 12 جلسة ارشادية بواقع جلسة كل أسبوع ، ولكل جلسة علاجية موضوعاً وأهدافاً و فنيات يستخدمه المرشد من أجل تحقيق نجاح الجلسة، وفيما يلي تصور لعناوين الجلسات المقترحة :

جدول رقم (01) يوضح الجلسات الارشادية المقترحة في البرنامج

رقم	موضوعها	فنياتها	الزمن
التهيئية	التعارف وبناء اللفة	المحاضرة و المناقشة	45 دقيقة
الثانية	لماذا اشعر بالالم والمعاناة ؟ فهم العلاقة بين التعرض للمشكلات والشعور بالضغط	المحاضرة /النمذجة الحية	60دقيقة

الثالثة	معنى الوجود الانساني	القصة الرمزية / المناقشات الجماعية	60د قيقة
الرابعة	أهمية الدين والدين في التخلص من الالم والمعاناة	القصة الرمزية ، النمذجة	45 دقيقة
الخامسة	استمرار الجلسة السابقة	نفس الفنيات	45 دقيقة
السادسة	الرضا عن الحياة	إستراتيجية المسرحيات النفسية القائمة على المعنى / المناقشة الجماعية	دقيقة 60
السابعة	استمرار الجلسة السابقة	نفس الاستراتيجيات	60 دقيقة
الثامنة	الثقة بالنفس ودورها في التخلص من الالم والمشقة	الحوار السقراطي المناقشات	45 دقيقة
التاسعة	استمرار الجلسة السابقة	نفس الاستراتيجيات	45 دقيقة
العاشرة	التفاؤل واهميته في الشعور بالمعنى	لعب الدور / المسرحيات	60 دقيقة
احدى عشرة	استمرار الجلسة السابقة	نفس الاستراتيجيات	45 دقيقة
الختامية	القياسات البعدية	حفل اختتام وتكريم المشاركين	45د قيقة

9- **تقييم البرنامج:** يفترض تقييم البرنامج الحالي في أربع أنواع وهي: التقييم الأولي، التقييم التكويني أو البنائي، الختامي (التجريبي) ،و التتبعي.

أولا: التقييم المبدئي: ويتم إجراؤه قبل تنفيذ البرنامج وذلك من خلال إجراء القياسات القبلية.

ثانيا: التقييم التكويني: تمثل هذا النوع في إستمرار التقييم مند انطلاق أول جلسة إلى نهاية البرنامج وذلك بتوزيع إستمارة تقييم يظهر من خلالها المشارك وجهة نظره حول الجلسات

وانطباعه حولها، ودرجة قناعاته بالحلول المطروحة ومدى استفادته من الجلسة ومقترحاته في الجلسات المقبلة، وهذه الاستمارة تفيد في المراجعة المستمرة وتقييم الأداء بهدف التقويم، كما أن لها هدف آخر هو إشعار أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية ما يقدمونه وما يقترحونه ويزيد من إقبالهم على العملية الإرشادية .

ثالثا: التقييم الختامي: والتقييم يكون تجريبيا وذلك من خلال المقارنة بين أداء المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي و البعدي وبين أداء المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

رابعا: التقييم المتبعي: ويكون بعد مرور فترة محددة على الإنهاء من تنفيذ جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية ، بغية التأكد من إستمرار فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه .

10- **التحقق من فاعلية البرنامج:** يتم التحقق من فاعليته عن طريق المقارنات الاحصائية بين القياسات القبلي والبعدي والتتبعية للمجموعة التجريبية ، وكذا المقارنات بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدي ، وذلك من خلال حساب الفروق والتأكد من دلالتها الإحصائية ثم حساب حجم التأثير أو ما يدعى الدلالة العملية .

خلاصة: مما سبق عرضه نستنتج ان التلاميذ الموهوبين والمتفوقين من الفئات التي تحتاج الى اهتمام جدي ومتواصل في ظل تنامي المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعانون منها ، وفي ظل ظهور مشكلات جديدة ذات البعد الروحي والوجودي للإنسان فان اللجوء الى التدخلات الارشادية العلاجية ذات البعد الوجودي تكون المناسبة والملائمة للتلاميذ الذي يعيشون ضغوطا نفسية مرتفعة جراء غياب المعنى .

ولذلك فان البرنامج الارشادي المقترح نأمل ان يساهم بالقدر الضئيل في مواجهة وعلاج مشكلة غياب المعنى لدى التلاميذ الموهوبين والمتفوقين.

التوصيات والمقترحات: من خلال ما تم التوصل اليه يمكن ان نقترح ما يلي :

1. تحويل الإهتمام حول مزيد من الرعاية النفسية والاجتماعية للتلاميذ الموهوبين والمتفوقين .

2. تعميق البحوث والدراسات حول مفهوم معنى الحياة ودوره في الصحة النفسية للتلاميذ الموهوبين
3. تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من التلاميذ لمتفوقين أو الموهوبين الذي يعانون فقدان المعنى في الحياة
4. اجراء المزيد من الدراسات بخصوص التدخلات العلاجية القائمة على نظرية فرانكل (العلاج بالمعنى) لمعرفة جدواها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية .

المراجع:

1. أبوغزالة، سميرة علي (2007 - أ). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية وتحسين المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة. المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 8- 9 ديسمبر، 157 - 202.
2. أبو عزالة، سميرة علي (2008ب). أزمة الهوية ومعنى الحياة كمؤشرات للحاجة الى الارشاد النفسي. دراسة على طلاب الجامعة. المؤتمر الدولي الخامس: التعليم الجامعي في مجتمع المعرفة: الفرض والتحديات. ص5
3. الأبيض، محمد حسن (2010). مقياس معنى الحياة لدى الشباب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 3، (34)، 799- 820.
4. الأحمدى، محمد بن عليشة. (2009). مشكلات الطلاب الموهوبين بالسعودية وعلاقتها بعدد من المتغيرات. متوفرة على الموقع <http://www.minshawwi.com/node/393>
5. الأشول ، أطفاف احمد محمد توفيق. (2013). المشكلات التي يعاني منها الطلاب الموهوبون والمتفوقون في مدرسة الميثاق، السعودية، المجلة العربية لتطوير التفوق، (6) ، (ص ص. 118-119).
6. بدر ، ابراهيم (2007) ، فاعلية العلاج الوجودي في شفاء الفراغ الوجودي واللامبالاة اليأس لدى الطلبة الفاشلين دراسيا (متوفرة على الموقع <http://shifa.ahlamontada.com/t69-topic>)

7. بدر، إسماعيل (1990) ،دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى على خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي، متوفرة على

http://www.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?fn=PublicDrawThesis&BibID=11094449

8. بركات ، وجدي محمد أحمد.(2006). رعاية مجتمع الطلبة الفائقين من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، <https://uqu.edu.sa/page/ar/44712>

9. بيك ،أرون (2000).العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية. ترجمة: عادل مصطفى. مصر ، القاهرة : دار الأفق .

10. الجغيمان محمد بن عبد الله (ب س). دراسة ارشادية علاجية بالمعنى لتعديل السلوك المتطرف لدى عينة من الشباب. المملكة السعودية: كلية المعلمين بالاحساء.

11. خضر ، عبدالباسط متولي (1997). معنى الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات. المؤتمر الدولي الرابع، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من 2- 4 سبتمبر، 327- 350.

12. خوج ، حنان بنت أسعد (2011). معنى الحياة وعلاقته بالرضا عنها لدى طالبات الجامعة بالمملكة العربية السعودية. مجلة جامعة أم القرى، 3، (2)، 12 - 44.

13. سعفان، محمد أحمد إبراهيم (2006). الإرشاد النفسي الجماعي . ط1، مصر ، القاهرة : دار الكتاب الحديث

14. السليمان ،نورة ابراهيم .(2011): أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات بالمرحلة الجامعية. ورقة عمل مقدمة في المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة بنها، 17-19 جوان 2011.

15. سليمان، عبد الرحمن سيد، فوزي، ايمان (1999)، معنى الحياة وعلاقته بالاكثاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين. المؤتمر الدولي السادس. مركز الارشاد النفسي. جامعة عين شمس. في الفترة من 10- 12 نوفمبر، 1031- 1095.

16. شنوفي سميرة، دعوة نورة (2013)، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحيدي، مذكرة ماجستير، البويرة، الجزائر، جامعة ألكلي محمد والحاج.
17. عبد الوائلي، جميلة رحيم (2013)، المعنى في الحياة وعلاقته بنمط الشخصية أ، ب. مجلة الاستاذ (301)،
18. عدنان القاضي، بدور بوجي، (2017)، مشكلات الطلبة الموهوبين من وجهة نظر اختصاصي الارشاد الاجتماعي في المدارس الحكومية بمملكة البحرين ، المجلة الدولية للتفوق / المجلد 4 العدد 14.
19. فرج، طريف شوقي، شحادة ،محمود عبد المنعم (1994): التخفف من الأسى الناتج من وفاة الأزواج". مجلة علم النفس، العدد 31 ،يوليه - سبتمبر - 1994 ، ص ص 128 - 149.
20. فيكتور فرانكل (1982)، الإنسان يبحث عن المعنى، مقدمة في العلاج بالمعنى والتسامي بالنفس. ترجمة: طلعت منصور، الكويت: دار القلم.
21. قمر عصام، (ب س) ، التلاميذ الموهوبون و حاجاتهم إلى الإرشاد النفسي بين معطيات الواقع وآليات تطويره ، المركز القومي للبحوث التربوية و التنمية -مصر
22. كوبر، ميك.(2015)، العلاجات النفسية الوجودية . مصر: مكتبة الانجلو مصرية.
23. مخيمر، سمير كامل (2013)، الحاجات النفسية والاجتماعية والتربوية للطلبة الموهوبين من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر معلمهم في مدينة غزة، فلسطين، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الانسانية)، المجلد 17 (1) ص ص 108-129
24. المزيني ،أسامة عطية (2011) ، المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، ص 273 -ص 304 يونيو 6807- 1726
25. النيال، مایسة أحمد (1998)، خبرة الأسى التالية لفقدان الجنين الأول ، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 8 ، 1998 ، ص ص 119 - 207 .
26. الهالول ، إسماعيل (2002) : قيمة الحياة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، عين شمس ، مصر 1 .

