

**فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى لتخفيف أعراض
اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التنمر**

The Effectiveness of A logo therapy - based Program to
relieve Post-Traumatic Stress Disorder symptoms
among Adolescent Victims of Bullying

إعداد

أ/ دينا السيد محمد محمد بكر

معيد بقسم علم النفس التربوي

إشراف

د/ نوال شرفاوي بخيت

مدرس الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة المنوفية

أ.د/ نعيمه جمال شمس

استاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية - جامعة المنوفية

Blind Reviewed Journal

المستخلص

استهدف البحث الحالي تصميم برنامج قائم على الإرشاد بالمعنى ومعرفة فاعليته في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التتمر ، وقد استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وشارك في هذا البحث (٩) من طلبة المرحلة الإعدادية (٥ بنات و ٤ أولاد) بمتوسط عمرى (١٣.٧٧٢) سنة وانحراف معيارى (١.٠٢) سنة ، واستند البرنامج في هذا البحث على الإرشاد بالمعنى والذي تكون من (٢٤) جلسة إرشادية بمعدل جلستين أسبوعياً لمدة ٦٠ دقيقة ، وتطبيق مقياسى المراهقين ضحايا التتمر (إعداد الباحثة) وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة (إعداد الباحثة) ، وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق دلالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق دلالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من البرنامج المقترح.

الكلمات المفتاحية:

الإرشاد بالمعنى - اضطراب ما بعد الصدمة - المراهقون ضحايا التتمر .

Abstract

The current research aimed to design a logo therapy - based Program and know its effectiveness in relieving post-traumatic stress disorder among adolescents who are victims of bullying. In this study, the researcher used the quasi-experimental one-group approach . (9) middle school students (5 girls and 4 boys) participated in this study, with an average age of (13.772) years and Standard deviation (1.02) years. The program in this research was based on council using logo therapy techniques, which consists of (24) counseling sessions at a rate of two sessions per week for a period of 60 minutes. And applying the scales of adolescents who are victims of bullying (prepared by the researcher) and symptoms of post-traumatic stress disorder (prepared by the researcher). The results of the research revealed that there are statistically significant differences between the mean scores of the research sample members in the pre and post measurements on the post-traumatic stress disorder scale in favor of the post-measurement. And there are no statistically significant differences between the mean scores of the research sample members in the post and follow-up measurements after a month of the proposed program.

Keywords: Logo therapy - post-traumatic stress disorder -adolescent victims of bullying.

مقدمة البحث

تعتبر فترة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد في حياته وأكثرها حساسية وهي تمتد بين (١٢-٢١) عام ، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والشباب ، وفيها يتم إعداد المراهق للمرحلة التالية وهي مرحلة الشباب ، وفيها يتم بناء الشخصية التي سيكون عليها المراهق بعد ذلك ، وهي فترة متقلبة وصعبة يمر بها الفرد وتعد بمثابة الإختبار الأول في حياته الممتدة.

وفي فترة المراهقة قد يتعرض المراهق للعديد من المواقف الضاغطة والصادمة مثل موت أحد الوالدين أو أحد الأصدقاء والعنف الجنسي أو التمر من قبل أحد الأصدقاء ، ولاشك أن الأحداث والمواقف الضاغطة تسبب الضغوط النفسية التي تمثل حجر الأساس في نشوء الإضطرابات النفسية والعقلية ، وتشير (Arseneault, 2009:726) إلى أن التمر يؤدي إلى الاضطراب النفسي لدى الأطفال والمراهقين ، وتوصلت نتائج دراسة (Pennig & Bahagwanjee, 2010) أن التمر يعد واحد من أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد والتي من الممكن أن تؤدي إلى الصدمة.

وتعد ظاهرة التمر المدرسي من أهم المشكلات واسعة الانتشار بين الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم ، ويترتب عليها العديد من الآثار السلبية لكل من المتمم والضحية على المستويين النفسي والاجتماعي ، ويعد التمر من أسوء وأخطر السلوكيات التي يتعرض لها الفرد ، فهو أحد أشكال العدوان الشائعة بين الأطفال والمراهقين ويحدث عندما يتعرض طالب للإيذاء والسلوكيات السلبية بشكل متكرر ولفترت طويلة من قبل طالب آخر دون أي سبب واضح أو استفزاز من الضحية.

وتنتشر ظاهرة التمر بين طلاب المدارس بنسبة كبيرة ، وتشير نتائج دراسة (السيد سكران ، ٢٠١٦) أن نسبة التمر تختلف باختلاف المرحلة العمرية ، حيث بلغت نسبة التمر في المرحلة الابتدائية ١٠.٥% ، وفي المرحلة الإعدادية ٢٣.٥% ، وفي المرحلة الثانوية ١١.٢% ، وهذا يعني أن المرحلة المتوسطة هي صاحبة الحظ الأوفر في انتشار ظاهرة التمر.

وتشير (Evans ,Smokowski & cotter, 2014 : 1032) إلى أن زيادة عدد التجارب المؤلمة التي يتعرض لها الفرد من قبل الآخرين تعد مؤشراً لظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، كما تشير (Williams, 2011:23) إلى وجود أعراض كثيرة تلي التعرض للتمر منها الذكريات

التفلفية والأحلام المؤلمة المرتبطة بالحدث التتمري الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات والقلق والإكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والانتحار والعديد من المشكلات الصحية.

وكشفت نتائج العديد من البحوث والدراسات عن ارتباط اضطراب ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder بمصطلح التتمر Bulling إرتباطاً إيجابياً كما في دراسات كل من: (Andreou, Tsermentseli, Anastasiou & Kouklari, 2021; Ossa, Pietrowsky, Bering & Kaess, 2019; Baldry, Sorrentino & Farrington, 2019; Baier, Hong, Kliem & Bergmann, 2019; Plexousakis, Chatira, Nikolopoulos, Kourkoutas & Giovazolias, 2019)

واضطراب ما بعد الصدمة هو رد فعل متأخر ناتج عن تعرض الفرد لحدث أو تجربة صادمة تتضمن تهديداً لسلامته النفسية والجسدية ، ويتخطى هذا الحدث حدود التجربة الإنسانية المألوفة وتكون مصحوبة بإعادة معايشة الحدث الصادم والابتعاد عن كل ماله علاقة بالحدث الصادم. (أفنان رمضان ، ٢٠١٧ : ٢٨)

وتذكر (ماري هيرجويان ، ٢٠٠٦ : ١٤٧) أن الصدمة تحدث عندما ينتبه الضحية لحدوث التتمر وأن أشخاص قد تمكنوا من فرض سيطرتهم عليه فيجد نفسه ضائع و مجروح ، وتأتي قوة الصدمة وشدتها من تأثير المفاجأة وعدم الاستعداد لها كنتيجة للتتمر ، وأثناء الصدمة تختلط مشاعر الألم والانكسار والانهيار لديه فيشعر بالغش والخديعة ويكتشف انه ضحية ، لكن ذلك يكون في وقت متأخر ، فيغضب بشدة لكن هذا الغضب يكون عديم الفاعلية لأن الضحية تكون غير قادرة على التخلص من التتمر فيحدث أن تتوقف الحياة عند هذه الصدمه.

ويشير (حامد زهران ، ١٩٨٠ : ٣٠) إلى أن العلاج والإرشاد النفسي يستخدم الطرق النفسية المختلفة لعلاج المشكلات والاضطرابات التي يعاني منها المريض والتي تؤثر في سلوكه إلى أن تزول هذه الأعراض المرضية ، وتحقق الصحة النفسية للفرد.

ومن أساليب الإرشاد النفسي أسلوب الإرشاد بالمعنى الذي ثبتت بالدراسات العلمية والإكلينيكية والتجريبية فاعليته في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية مثل دراسة (Bahar , Shahriary & Fazlali, 2021) التي هدفت إلى خفض قلق الموت والإكتئاب باستخدام فنيات الإرشاد بالمعنى ، ودراسة (شيماء رسلان، ٢٠١٥) التي استخدمت العلاج بالمعنى لخفض

اضطراب صورة الجسم ، ودراسة (سيد البهاص ، ٢٠٠٩) الذي استخدمت الإرشاد بالمعنى لخفض قلق العنوسة ، ودراسة (اشرف عبد الوهاب، ٢٠٠٧) التي توصلت إلى فاعلية العلاج بالمعنى لخفض قلق الموت لدى عينة من الشباب.

فالإرشاد بالمعنى يهدف إلى استثارة إرادة المعنى لدى العميل والتي تجعل الإنسان يفتح على العالم بشجاعة ويتخلص من الضعف والاستسلام للمخاوف والمشاعر والقيود التي يعانى منها ، كما أنها تساعد الفرد على إعادة تفسير وتشكيل واقعه من خلال وجهة نظر جديدة مليئة بالأمل والتفاؤل ، وتقدم له فرصة لكي يجد أسلوب جديد للتفكير والتكيف مع الأزمات ومواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة والواقع ، وانطلاقاً من ذلك جاء البحث الحالي لتقديم برنامجاً قائماً على الإرشاد بالمعنى واختبار مدى فاعليته في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التمر .

مشكلة البحث:

تعد ظاهرة التمر من أبرز المشكلات الدراسية في عصرنا الحالي ، والتي يزيد معدلها يوماً بعد يوم ، وخاصة أن هذه الظاهرة تنتشر انتشاراً خفياً بعيداً عن أعين المختصين في المدارس ، حيث يتسبب التمر بصورة المختلفة البدني واللفظي والاجتماعي والالكتروني والجنسي في أذى لمن يتعرض له وهم ضحايا التمر ، وكشفت نتائج العديد من البحوث والدراسات عن الآثار السلبية التي يتركها التمر على ضحاياه ومنها سوء التوافق النفسي والاجتماعي ، قصور في العلاقات الإجتماعية ، وندرة الأصدقاء ، والوحدة النفسية ، والانسحاب الاجتماعي ، وفقدان الأمن النفسي ، وتدني مفهوم الذات والقلق والاكتئاب ، وتدني في الصحة النفسية ، وفقدان الثقة بالنفس ، واضطراب ما بعد الصدمة ، والانتحار .

وتوصلت دراسة (Idsoe,Dyregrov&Idsoe,2012:901) إلى أن ٣٣% من المراهقين الذين تعرضوا للتمر ظهرت عليهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والتي تتمثل في الذكريات الاقتحامية والصور الذهنية المؤلمة وصعوبة التركيز وسلوك التجنب بين التلاميذ .
وأشارت نتائج دراسة (Rivers,2004:171) أن حوالي ٢٥% ممن تعرضوا للتمر والسلوكيات السلبية ظهرت عليهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المتمثلة في الكوابيس والذكريات

المؤلمة بسبب وقوعهم ضحايا للتتمر حتى بعد تركهم للمدرسة ، كما بينت دراسة (Mynard, Joseph & Alexander, 2000, 815) أن ٣٧% ممن تعرضوا للتتمر أبلغوا عن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

وتوصل (Owens et al., 2009: 656) إلى أن اضطراب ما بعد الصدمة يحدث عندما يتسبب حدث صادم في تحطيم المعتقدات الأساسية التي تمكن الفرد من ترسيخ معنى في الحياة ، وإذا لم يتمكن الفرد من إعادة هيكلة الأحداث الصادمة معرفياً وإدراكياً، واستعادة المعنى في الحياة، وإعادة بناء المعتقدات الأساسية ، فقد يتطور الشعور بالاكتئاب والذنب الأمر الذي يؤدي إلى ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، وتوصلت نتائج دراسته إلى أن الاكتئاب من العوامل التي تؤدي إلى تفاقم شدة اضطراب ما بعد الصدمة وفي المقابل، يرتبط المعنى في الحياة بانخفاض شدة اضطراب ما بعد الصدمة.

كما أوضحت دراسة (Frazier, Steger & Zacchanini, 2008: 511) أن معنى الحياة يساعد على التأقلم مع الضغوط كما أنه يقلل من خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بشكل مباشر إضافة إلى أنه يساعد في الحماية من آثار الضغوط الناتجة عن اضطراب ما بعد الصدمة وهذا يعنى أن معنى الحياة يحمى الفرد من تأثير الضيق النفسي الناتج عن اضطراب ما بعد الصدمة.

وانطلاقاً من ذلك ترى الباحثة أن التدخل الإرشادي لضحايا التتمر في مرحلة المراهقة يعتبر أمراً مهماً وذلك لطبيعة العواصف والتوترات التي تتسم بها هذه المرحلة مما يؤثر في تكوين شخصيه المراهق وتفاعله مع المجتمع ، وفي ضوء ماسبق ومع عدم وجود دراسات عربية في حدود علم الباحثة تناولت استخدام الإرشاد بالمعنى لتخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التتمر ، فإنه يمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- هل يسهم البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث؟
- ٢- هل يستمر تأثير البرنامج المستخدم في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التتمر بعد شهر من انتهاء البرنامج في اختبار المتابعة لدى أفراد عينة البحث؟

أهداف البحث:

- ١- الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد بالمعنى في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث .
- ٢- التأكد من استمرار فاعلية البرنامج المستخدم لدى أفراد عينة البحث بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج عن طريق القيام بقياس تتبعي لمقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

أهمية البحث

- **الأهمية النظرية:** وتتمثل في الاهتمام بعينة البحث من المراهقين ضحايا التتمر ، حيث أن التتمر له آثار سلبية على العملية التعليمية بصفة عامة وعلى النمو النفسي والاجتماعي والمعرفي والانفعالي للطلاب وصحتهم النفسية بصفة خاصة وتقديم عدد من البحوث العربية والأجنبية التي تناولت متغيرات البحث (الإرشاد بالمعنى - اضطراب ما بعد الصدمة - التتمر).
- **الأهمية التطبيقية:** وتتمثل في اعداد برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى لتخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التتمر وإمكانية استخدام هذا البرنامج بعد ثبوت صلاحيته وتطبيقه على عينات أخرى مثل الأطفال وطلاب الجامعة.

مصطلحات البحث**الإرشاد بالمعنى Logo therapy:**

تعرفه الباحثة بأنه اتجاه إرشادي ينتمى إلى الإتجاه الانساني يهدف إلى مساعدة الفرد على اكتشاف الجوانب ذات المعنى في حياته ومساعدته على تقبل معاناته والبحث عن المعاني وراء معاناته للوصول إلى معنى مناسب والسعى والكفاح لتحقيق هذا المعنى.

اضطراب ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder:

تعرفه الباحثة بأنه اضطراب شديد يلي المرور بحادث مروع وهو رد فعل للأحداث الصدمية ، وهو يتضمن مجموعة من الأعراض المميزة التي تتمثل في التجنب المستمر للمثيرات التي لها

- علاقة بالحدث الصادم ، والذكريات والافكار التطفلية ، ومشاكل الانتباه والتذكر ، والاستثارة الانفعالية ، وردود الفعل النفسية والانفعالية.
- ويُعرف اضطراب ما بعد الصدمة اجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة المستخدم في الدراسة ، وأبعاده المستخدمة في هذه الدراسة هي :
- مشاكل في التذكر والانتباه : وهي مجموعة من الصعوبات التي ترافق التعرض لحدث صادم متمثلة في صعوبة تذكر الاحداث وصعوبة في تركيز الانتباه عند القيام بمهمة .
 - الإستثارة الإنفعالية : وهي ردود الفعل المرتبطة بالحدث الصادم وتتمثل في اضطرابات النوم والتيقظ المبالغ فيه والتهور والسلوك التدميري للذات .
 - الأعراض التجنبية : وهي إستجابة تجنبية للمثيرات المرتبطة بالحدث الصادم والأفكار المؤلمة المرتبطة بالحدث .
 - ردود الفعل النفسية والانفعالية : وتتضمن تغيرات سلبية في الإدراك والحالة المزاجية المرتبطة بالحدث الصادم.

المراهقون ضحايا التنمر **Adolescent Victims of Bullying**

- تعرفهم الباحثة بأنهم المراهقين الذين يتعرضون للسلوكيات السلبية من قبل زملائهم سواء كانت لفظية أو جسدية أو جنسية أو اجتماعية أو الكترونية بصورة متكررة ، ولا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم الأمر الذي يؤدي إلى معاناتهم من العديد من الاضطرابات النفسية.
- ويُعرف المراهقين ضحايا التنمر إجرائياً بأنه : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس ضحايا التنمر المستخدم في الدراسة ، وأبعاده المستخدمة في هذه الدراسة هي
- ضحايا التنمر اللفظي : هم المراهقين الذين يتعرضون للشتم والسب والألفاظ البذيئة من قبل الأقران بشكل متكرر .
 - ضحايا التنمر الإجتماعي : هم المراهقين الذين يتعرضون للتجاهل ، والتهديد والإقصاء من قبل المتنمرين كما أنهم يتعرضون للشائعات المذيبة بشكل متكرر .
 - ضحايا التنمر الجسمي : هم المراهقين الذين يتعرضون لأذى بدني مثل الضرب والركل والدفع من قبل الأقران بشكل متكرر.

- ضحايا التمر الإلكتروني : هم المراهقين الذين يتعرضون لمضايقات عبر وسائل التواصل الإجتماعى بشكل متكرر .
- ضحايا التمر الجنسي : هم المراهقين الذين يتعرضون لمضايقات جنسية من قبل الآخرين بشكل متكرر .

الاطار النظري والدراسات السابقة:-

أولا المفاهيم الأساسية:

الإرشاد بالمعنى:

يذكر (محمد عبد الرحمن ، ٢٠١٦ : ٤٠٤ - ٤٠٥) أن الإرشاد بالمعنى هو أحد المدارس الإرشادية التي تنتمي إلى التوجه الانساني و التي تركز على المستقبل ومعنى الوجود الانساني ، ويعتمد هذا الإتجاه على مخاطبة العقل باعتباره المسئول عن المعرفة والتعلم ، ويعد سعى الإنسان محاولته للبحث عن معنى لحياته بمثابة قوة تدفعه للتعلم ومعرفة كل ما يحيط به ، فالإرشاد بالمعنى يركز على إيجاد معنى لحياة الإنسان من خلال المعرفة ، وإرادة المعنى هي القوة التي تدفع الفرد لتعلم كيفية مواجهة ما يقابله من مشكلات متحملاً مسؤلية أفعاله ، وهذه الطريقة الإرشادية تتبع تطبيقات العلاج الوجودي لكنه مجال أوسع حيث نجح فرانكل في تطوير فنياته في الممارسة الإرشادية والعلاجية ولهذا يُعد القوة الثالثة في العلاج النفسي بعد التحليل النفسي والعلاج السلوكي ، فالإتجاه الانساني يحترم إنسانية الفرد وحرية في اتخاذ القرار .

ويرى (فيكتور فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٣٠) أن الإرشاد بالمعنى يعتمد على الفلسفة الوجودية التي تركز على الجوانب والمجالات الموضوعية للإنسان ، فالإرشاد بالمعنى والوجودية يشتركان في الرأي القائل بأن لكل شخص شخصية منفردة مختلفة عن الآخر ، وأن كل شخص مسئول عن تحديد معنى لحياته والسعى لتحقيق هذا المعنى ، وكذلك كل شخص مسئول عن الأفعال والتصرفات التي يقوم بها وكذلك عن الإتجاهات التي يتخذها تجاه المواقف التي تواجهه في حياته .

ويرى (سيد عبد العظيم ، ٢٠٠٦ ، ١١٣) أن كل فرد لديه الإحساس بالمعنى الشخصي لحياته ، فكل فرد يرى الحياة بصورة مختلفة عن الآخر ، ولهذا يجب أن يكون الفرد على وعى بما في داخله ليستطيع التعرف على شخصيته وإيجاد المعنى المفقود في حياته ، فأرادة المعنى هي القوة

الوجودية للروح الإنسانية ، فهي تمكن الفرد من فهم موقفه الانساني وتمكنه من مواجهة مصاعب الحياة.

ويرى (سيد محمد ومحمد معوض ، ٢٠١٢ : ٤٨) أن الإرشاد بالمعنى يركز على معنى الوجود الانساني و بحث الإنسان عن هذا المعنى الذي يتم اكتشافه من خلال القيم الإنسانية التي تتمثل في القيم الابتكارية والقيم التجريبية والقيم الاتجاهية.

ويضيف (إسماعيل بدر ، ١٩٩٠ : ١٥٣) أن الإنسان يمكن أن يكتشف معنى لحياته عن طريق المواقف الفريدة التي تجعله يستجيب لها بطريقة الخاصة ، وعلى ذلك فإن الإنسان لكي يجد الأفضل في حياته لا بد أن يتقبل السوء ، وأن يكون على استعداد دائم للتأقلم مع المعاناة والألم في المواقف التي لا يمكن تغييرها ، وأن يبحث دائماً عن المعنى حتى في الأشياء التي تظهر وكأن ليس لها معنى ومن هنا يتوجب على الفرد رؤية المعاني الممكنة وراء كل موقف يواجهه ، ثم يختار المعنى الحقيقي الأكثر مناسبة لهذا الموقف وأن يكون مسئولاً عن هذا الاختيار.

وبناء على ماسبق يتضح أن الإرشاد بالمعنى يؤكد على ضرورة اكتشاف الجوانب المعنوية في حياة الفرد ، وتحويلها إلى مصدر من مصادر السعي ، الأمر الذي يمكنه من فهم المواقف التي تواجهه في حياته ومن ثم فهم شخصيته وإيجاد المعنى المفقود في حياته.

ومن الأسس الفلسفية التي يستند عليها الإرشاد بالمعنى:

- ١- حرية الإرادة The freedom of will: وهي الأساس الأول للإرشاد بالمعنى ، وينكر (سيد محمد وفضل إبراهيم ومحمد أبو النور ، ٢٠١٠ : ٣٣) أن الحرية التي يمتلكها الإنسان نسبية أي أنها ليست نهائية أو مطلقة ، ولكنها محكومة بعوامل متعددة فالإنسان ليس حر أو منفصل عن العوامل البيولوجية أو البيولوجية أو الاجتماعية لكنه أيضاً ليس تابعاً للظروف بصورة كلية ، فكل إنسان حر في إتخاذ موقف تجاه الظروف التي يواجهها كما أنه لديه حرية الاختيار والمسئولية الكاملة لهذه الاختيارات. ويتضح مما سبق أن الحرية الإنسانية تتمثل في قدرة الفرد على اختيار إتجاهه إزاء المواقف التي يواجهها في حياته وأن يتحمل مسئولية اختياره ، وهي تتغير من فرد لآخر ومن موقف لآخر.

٢- إرادة المعنى Will to meaning: وهى الأساس الثانى للإرشاد بالمعنى ، ويشير (نبيل الفحل ، ٢٠١٤ : ١٧٧) إلى أن الإنسان دائماً يحاول الوصول إلى العالم الخارجى وهو ملئ ومكتظ بالمعاني التي يسعى دائماً للوصول إليها ، وأن إرادة المعنى تعنى السعى والكفاح لإيجاد المعنى وتحقيقه على عكس النظريات الأخرى التي ترى أن الإنسان يجب أن يحافظ على توازنه وهذا يتم من خلال خفض وتقليل التوتر .

ويرى (Corsini, 1994:350) أن إرادة المعنى هى لب نظرية الدافعية التي يستند إليها الإرشاد بالمعنى ، ويتمثل بلوغ إرادة المعنى بالوصول إلى الهدف من الحياة و تحقيقه ، ويكون ذلك من خلال عمل فنى أو أدبى مبتكر أو من خلال المرور بتجربة سيئة أو مواجهة قدر محتوم لا يمكن تغييره ، فكل فرد له القدرة على تحويل معاناته الشخصية إلى إنجاز إنسانى .

مما سبق يتضح أن إرادة المعنى هى القوة التي تجذب الإنسان للبحث عن معنى لوجوده فعندما يمتلك الإنسان الحرية والمسئولية لاتخاذ الإختيارات إزاء المواقف التي يواجهها فى حياته تكون لديه الإرادة والقوة للبحث عن المعنى وراء هذه الإختيارات كما أن غياب المعنى يعنى العدم وبالتالي يصبح الفرد مختلف لا يعرف نفسه ولا يوجد معنى لحياته .

٣- معنى الحياة The meaning of life: وهى الأساس النفسى الثالث الذي يستند عليه الإرشاد بالمعنى ، ويؤكد (فيكتور فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٤٥) أنه لا يوجد معنى واحد للحياة بل يوجد معاني متعددة ، فلكل موقف في الحياة معنى فريد ، كما أن معنى الحياة يختلف من شخص إلى آخر ويختلف عند الشخص الواحد من يوم لآخر ومن ساعة لأخرى وفقاً للمواقف التي تواجهه والأهم من تعدد هذه المعاني هو بحث الإنسان عن المعنى الخاص به في موقف معين ، ولهذا تعتبر مهمة الإنسان في هذه الحياة مهمة فريدة ومتميزة .

وحدد (فيكتور فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٤٦) ثلاثة طرق لإيجاد المعنى وهى:

١- القيم التجريبية: ويكون ذلك من خلال المرور بتجربة بشكل مباشر أو الأنشطة الإنسانية والمجتمعية التي يشارك فيها الفرد ، أى أنه كل ما يأخذه الفرد من العالم في صورة خبرات .

- ٢- القيم الأبداعية والإبتكارية: ويكون من خلال خلق شئ ذو قيمة ، فالوسيلة الوحيدة لتحمل الحياة هي وجود مهمة يمكن تنفيذها وإكمالها.
- ٣- القيم الإتجاهية: وهي موقف الفرد إزاء المواقف التي يواجهها ، وهي تشمل خصالاً مثل الشجاعة والشفقة وروح المرح والحزن.

مما سبق يتضح أن كل إنسان لديه معنى لحياته مختلف عن الآخرين ، ولا بد أن يسعى جاهداً للوصول إلى هذا المعنى حتى يصبح لحياته معنى وهدف.

اضطراب ما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder:

يعرف الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس (DMS-V,2013:271) اضطراب ما بعد الصدمة بأنه مجموعة من الأعراض التي تتبع التعرض لحدث صدمي شديد يتضمن خبرة شخصية عن ذلك الحدث الذي يشمل موتاً حقيقياً أو تهديداً به أو إصابة خطيرة ، ويتسم رد فعل المراهق بالخوف الشديد والرعب أو العجز وتشمل الأعراض الناتجة عن مواجهة الصدمة إعادة معايشة الحدث الصادم ، والتجنب المتواصل للمثيرات ذات الصلة بالحدث الصدمي ، والتراخي في الإستجابة ، والمعاناة من أعراض الإستتارة الدائمة ، وينبغي أن تستمر هذه الأعراض لمدة أكثر من شهر وأن يسبب هذا الاضطراب أعراضاً كلينيكية أو يؤثر على سلامة الفرد في النواحي المهنية والإجتماعية والأكاديمية.

ومن أهم سمات هذا الاضطراب عند المراهقين وفق ما جاء في الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس (DMS-V,2013:271-272) هي:

- ١- التعرض بصورة مباشرة للحدث الصادم أو المشاهدة الشخصية للحدث عند حدوثه للأخريين أو معرفة وقوع حدث صادم عنيف لأحد أفراد الأسرة أو لأحد الأصدقاء المقربين بشرط أن يكون هذا الحدث الصادم متكرر.
- ٢- الأعراض المقترحة المرتبطة بالحدث الصادم المتمثلة في الذكريات المتكررة والتطفلية ، والصور والأفكار المؤلمة المرتبطة بالحدث الصادم ، والأحلام المزعجة والكوابيس المتعلقة بالحدث حيث يرتبط محتوى الحلم بالحدث الصادم ، والانزعاج النفسي الشديد

- ، وردود الفعل الفسيولوجية عند التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية ترمز إلى الحدث الصادم أو تشبه جانب من هذا الحدث.
- ٣- أعراض التجنب المتمثلة في بذل المزيد من الجهد لتجنب الذكريات المؤلمة والأفكار والمشاعر والصور والأنشطة والأماكن والأشخاص المرتبطين بالحدث الصادم.
- ٤- الأعراض المزاجية المتمثلة في معتقدات سلبية ومبالغ فيها حول الذات والآخر والعالم ، والمدرجات الثابتة المشوهة عن سبب أو نتائج الحدث الصادم والذي يؤدي بالفرد إلى إلقاء اللوم على نفسه ، والابتعاد عن المشاركة في الأنشطة الهامة ، والشعور بالنفور والانفصال عن الآخرين ، وعدم القدرة على تجربة المشاعر الإيجابية مثل السعادة والرضا.
- ٥- أعراض الاستثارة المتمثلة في تفاقم ردود الفعل بعد حدوث الحدث الصادم ، والتي تتمثل في نوبات الغضب ، والسلوك المتهور أو المدمر للذات ، ومشاكل في التركيز ، واضطرابات النوم (كصعوبة الدخول في النوم والنوم المتوتر أو البقاء نائماً) ، وكذلك التيقظ المبالغ فيه (على أن تستمر معاناه الفرد من هذه الأعراض أكثر من شهر).

المراهقون ضحايا التنمر Adolescent Victims of Bullying :

يعتبر دان أولويس من أوائل الباحثين الذين عرفوا التنمر تعريفاً علمياً قائماً على تجارب بحثية وعرفه (Olweus, 1993:9-10) بأنه "أحد أشكال العدوان الشائعة بين الأطفال والمراهقين وهو يحدث عندما يتعرض طالب للإيذاء والسلوكيات السلبية بشكل متكرر ولفترات طويلة من قبل طالب آخر دون أى سبب واضح أو استفزاز من الضحية ، ومثل هذه السلوكيات تسبب الألم النفسي والجسدي للضحية".

ويرى (Obrdaj, 2013:11) أن التنمر هو "أفعال سلبية متكررة يرتكبها فرد أو أكثر ضد الآخرين ، وهو تجربة مؤلمة تسبب عواقب وخيمة على الصحة النفسية والجسدية في مراحل الطفولة وأيضاً في مرحلة البلوغ".

وتعرف (راهبة العادلي وأشواق ناصر، ٢٠١٦: ٨٦١) ضحايا التنمر بأنهم "أفراد تعرضوا للسلوكيات العدائية اللفظية والجسدية بشكل متعمد ومتكرر من شخص آخر بهدف التهديد والترهيب

وإذلال الضحية وهذا من شأنه يجعل الضحية تشعر بالإحباط والقلق والإكتئاب وانخفاض تقدير الذات وانخفاض الثقة بالذات وصعوبات في النوم والتفكير في الإنتحار".

ويتضح من خلال التعاريف السابقة التي تناولت مفهوم التتمر أنها رصدت التتمر على أنه ظاهرة سلوكية عدوانية ، كما أنها ركزت على الضرر أو الأذى الذي يسببه التتمر ، كما أنها ركزت على خصائص المتمتمرين وضحاياهم وتكرار المتمتمرون لسلوكهم السلبي ، إضافة إلى أشكال التتمر اللفظي والجسدي والإجتماعي .

ومما تقدم يمكن تعريف التتمر بأنه "أحد أشكال العدوان الشائع بين الأطفال والمراهقين ، قد يكون العدوان لفظياً أو جسدياً أو اجتماعياً أو جنسياً أو إلكترونياً ، ويكون ذلك بشكل مقصود و متكرر ، وهذا العدوان مبنى على عدم توازن القوة بين المتمتمر والضحية فالمتمتمر لديه نية مسبقة للإيذاء والتسبب بالأذى النفسى والجسدى للضحية ويسعى دائماً لفرض سيطرته على الآخرين ويجد متعة فى ذلك دون مبرر أو استقزاز من الضحية يثير المتمتمر ، والضحية ضعيفة وغير قادرة على الدفاع عن نفسها "

ويشير كل من (Wong,2007:38-39 ; Smith,2003:190) إلى أن التتمر في المدرسة يتخذ أشكالاً مختلفة وغالبا ما يتم تصنيفه إلى أربعة أنواع وهى:

- ١- التتمر الجسدي ويشير إلى الإيذاء الجسدي العلني مثل الصفع والدفع والركل والضرب.
- ٢- التتمر اللفظي الذي يشير إلى العدوان اللفظي الصريح، الشتائم والإهانة والتناوب بالألقاب والتهديد.
- ٣- الاستبعاد الاجتماعي يشير إلى الإضرار بعلاقات أقران الضحية أو المكانة الاجتماعية كما أنه يتضمن نشر الشائعات، وتجاهل وجود الضحية، وتهديد الآخرين بعدم اللعب مع الضحية، أو توجيه التهديد أو التخويف نحو الضحية.
- ٤- الابتزاز و يتمثل في طلب المال من الضحية أو الإستيلاء على الممتلكات.

ويشير (رمضان عاشور حسين ، ٢٠١٦ : ٥١) إلى نمط آخر من أنماط التتمر يقوم على الأساليب التكنولوجية الحديثة ويعرف بإسم التتمر الإلكتروني ، و يعتبر بل بيلسي "bill belsey" هو

أول من صاغ مصطلح التمر الإلكتروني وعرفه بأنه الاستخدام السيء لوسائل التواصل لدعم سلوك عدواني متعمد ومتكرر من قبل أحد الأفراد أو مجموعة ترغب في إلحاق الضرر بفرد آخر.

دراسات سابقة:

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والتمر:

دراسة (Hsieh, Shen, Hwa, Wei, Feng & Huang, 2021) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين سوء معاملة الأطفال وخلل البيئة الأسرية والتمر واضطراب ما بعد الصدمة ، وشارك في هذه الدراسة ٦٢٣٣ طالب في الصف الرابع ، واستخدمت الدراسة النسخة الصينية من الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس لتقييم ردود الفعل المرتبطة بالتجارب السلبية التي يتعرض لها الطلاب و مقياس التمر من اعداد الباحث يتكون من ستة أبعاد وهي الإساءة اللفظية والتهديد والابتزاز وتدمير الممتلكات والعنف الجسدي والعدوان في العلاقات ، وأشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن اضطراب ما بعد الصدمة يتوسط العلاقة بين سوء معاملة الأطفال و التمر ، كما أشارت النتائج إلى أن الأطفال الذين عانوا من هذه التجارب السلبية (العنف و سوء المعاملة) أكثر عرضة للإصابة بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

كما قام كلاً من (Andreou, Tsermentseli, Anastasiou & Kouklari, 2021) بدراسة بعنوان "العلاقة بين التمر والإيذاء المدرسي و اضطراب ما بعد الصدمة والنمو اللاحق للصدمة" وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التمر وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة والنمو اللاحق للصدمة بين طلاب الجامعة ، شارك في هذه الدراسة ٤٠٠ طالب جامعي تتراوح أعمارهم بين ١٧-٤٠ عاماً متوسط أعمارهم ٣٣,٢٠ ، واستخدمت في هذه الدراسة مقياس التمر لألويس ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة لويزر (Weathers & et al., 1994) ، وأظهرت النتائج أن ضحايا التمر قد أبلغوا عن مستويات خفيفة من اضطراب ما بعد الصدمة ومشاعر معتدلة من النمو بعد الصدمة.

ثانياً: برامج تتعلق بخفض اضطراب ما بعد الصدمة:

دراسة (سهام درويش ، ٢٠٢١) التي هدفت إلى التحقق من أثر فاعلية برنامج إرشاد جمعي وفق النظرية الجدلية السلوكية في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين مستوى

التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى الأطفال، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طفلاً وطفلة ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد اضطراب ما بعد الصدمة، وفي تحسين مستوى التكيف النفسي الاجتماعي وفي تحسين التحصيل الدراسي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي في أبعاد اضطراب ما بعد الصدمة.

وتحققت دراسة (هاجر سكارنة ، سعاد غيث ، ٢٠٢٠) من فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، وشارك في الدراسة (٢٧) سيدة سورية يعانين من أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس اضطراب ضغط ما بعد الصدمة على القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية التي انخفضت لديها أعراض ضغط ما بعد الصدمة، واستمرارية التحسن بعد شهر من المعالجة ، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم.

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لصالح القياس البعدي.
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

إجراءات البحث:-

• **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بهدف قياس أثر " متغير مستقل " والذي يتمثل في البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى على " متغير تابع " وهو اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التمر ، كما استخدمت الباحثة التصميم شبه التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة.

• عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية: تكونت العينة الاستطلاعية من (٢٥٩) تلميذ وتلميذة من طلاب المرحلة الإعدادية بإدارة بركة السبع التعليمية بمحافظة المنوفية ، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية وتراوحت أعمارهم بين (١٢-١٥) عام بمتوسط عمرى (١٣.٧٧٢) وانحراف معيارى (١.٠٢) سنة ، وذلك لتقتين أدوات الدراسة الحالية و التحقق من الخصائص السيكومترية لها.
- العينة الأساسية: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٩) طلاب من المرحلة الإعدادية.
- خطوات اختيار العينة الأساسية: للحصول على العينة الأساسية للدراسة:

١- استعانت الباحثة بالأخصائى الاجتماعى بالمدرسة للتعرف على الطلاب الذين يتعرضون للإيذاء بشكل متكرر مع استدعاء الطلاب المتغيبين بسبب ما يتعرضون له من تتمر من قبل أقرانهم.

٢- تم تطبيق مقياس ضحايا سلوك التتمر (إعداد الباحثة) على عينة قوامها (٦٧٢) طالب وطالبة (٣٧٤ من الإناث و ٢٩٨ من الذكور) من طلاب المرحلة الإعدادية (بعد استبعاد الطلاب الذين طبقت عليهم أدوات الدراسة لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس) ، وبلغ عدد الضحايا من الإناث (٤٤) ضحية ومن الذكور (٥٨) ضحية حيث بلغت درجاتهم على المقياس (أعلى من أو يساوى ٤٦).

٣- تم تطبيق مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (اعداد الباحثة) على هؤلاء الضحايا للتعرف على الضحايا الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتمت هذه الخطوة بشكل فردى و بلغ عددهم (١٦) من الإناث و (١٤) من الذكور وبلغت درجاتهم على المقياس (أعلى من أو يساوى ٤٥).

٤- وبعد مرور شهر (كما ذكر في الدليل التشخيصى الإحصائى الخامس) طبقت عليهم الباحثة مقياس اضطراب ما بعد الصدمة مرة أخرى للتأكد من استمرارية الأعراض ، وأسفرت هذه الخطوة عن استبعاد (١١) من الإناث و (١٠) من الذكور ، وبذلك بلغ عدد أفراد العينة النهائية (٩) طلاب (٥ من الإناث و ٤ من الذكور).

أدوات البحث:

أولاً: مقياس ضحايا التنمر (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس مروراً بعدد من الخطوات التي تتمثل في الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بسلوك التنمر، والاطلاع على عددٍ من المقاييس ومن هذه المقاييس مقياس فريدين (Frieden, et al., 2010) للمتنمر / الضحية الذي ترجمه وأعدّه سيد البهاص (٢٠١٢) للبيئة العربية ، و مقياس (مجدى محمد الدسوقي ، ٢٠١٥) ، والتي أفادت الباحثة في صياغة مفردات المقياس الحالي ، وعلى ضوء ذلك قامت الباحثة بوضع (٣٥) مفردة لتشكيل الصورة الأولية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

١- **صدق التحليل العاملي:** وللتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory factor analysis) بهدف الكشف عن البنية العاملية لمفردات مقياس ضحايا التنمر ، وذلك وفقاً لطريقة المكونات الأساسية (Principal Component) التي وضعها هوتيلينج (Hotelling) ، و تم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس وفقاً لمحك كايزر (Kaiser Normalization) لتحديد عدد العوامل المستخلصة و هو محك يستبعد العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثه عبارات على الأقل، بحيث لا يقل تشبع العبارة بالعامل عن (٠.٣٠) ، و بالتالي لا يتم النظر إلي العبارات التي تكون درجة تشبعها بالعوامل المستخلصة أقل من (٠.٣٠) ، وتم تطبيق المقياس في صورته الأولية (مكون من ٣٥ عبارة) على العينة الإستطلاعية (٢٥٩) تلميذ وتلميذة من طلاب المرحلة الإعدادية ، ونتيجة للتحليل العاملي اتضح أن عبارات المقياس تشبعت على ٥ عوامل ، وتم استبعاد العبارات (٦-١٠-٢٠-٢٧) حيث لم يظهر لأي منهم تشبعاً ذات دلالة إحصائية على أي من العوامل الخمسة المستخلصة و بالتالي يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣١) عبارة.

٢- **صدق المحك (التلازمي):** ولحساب صدق المحك التلازمي قامت الباحثة بتطبيق الشق الثاني من (مقياس التمر / الضحية) إعداد فريدين (Frieden et al., 2010) ترجمة سيد البهاص (٢٠١٢) وهو الجزء الخاص بالضحايا والذي يتكون من ١٧ عبارة تقيس السلوكيات السلبية التي يتعرض لها الضحية (اللفظية والألكترونية والجسمية والمادية) على العينة الإستطلاعية (ن=٢٥٩) تلميذ و تلميذة من طلاب المرحلة الإعدادية ، وتم حساب معامل الارتباط بين مقياس ضحايا التمر المستخدم في الدراسة والشق الثاني من مقياس التمر / الضحية لفريدين ترجمة سيد البهاص وبلغ معامل الارتباط الكلي (٠,٨٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على أن مقياس الدراسة يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق.

ثبات المقياس: قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان- براون ، والجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول (١)

طريقة معامل الثبات	التطبيق وإعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
قيمة معامل الثبات	٠,٩١٣	٠,٨٨٣	٠,٩٠٩

ويتبين من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس ، مما يدل على تمتع المقياس بقدر عالٍ من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

ثانياً: مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس مروراً بعدد من الخطوات التي تتمثل في الاطلاع على الأطر النظرية و الدراسات السابقة المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة ، والاطلاع على عددٍ من المقاييس ومن هذه المقاييس مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لبلاك وآخرون (Blake al.,1990 et) ومقياس ويزرز وآخرون (Weathers et al,1994) بالإضافة إلى الإطلاع على الدليل التشخيصي الإحصائي الخامس ، والتي أفادت الباحثة في صياغة مفردات المقياس الحالي ، وعلى ضوء ذلك قامت الباحثة بوضع (٣٧) مفردة لتشكيل الصورة الأولية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس :

صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بالطرق الآتية:

١- **صدق التحليل العاملي:** وللتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory factor analysis) بهدف الكشف عن البنية العاملية لمفردات مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، وذلك وفقاً لطريقة المكونات الأساسية (Principal Component) التي وضعها هوتيلينج (Hotelling) ، وتم تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفارماكس وفقاً لمحك كايزر (Kaiser Normalization) لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يستبعد العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، حيث يقبل العوامل التي تشبع بها ثلاثه عبارات على الأقل، بحيث لا يقل تشبع العبارة بالعامل عن (٠.٣٠) ، وبالتالي لا يتم النظر إلي العبارات التي تكون درجة تشبعها بالعوامل المستخلصة أقل من (٠.٣٠) تم تطبيق المقياس في صورته الأولية (مكون من ٣٧ مفردة) على العينة الإستطلاعية (٢٥٩) تلميذ وتلميذة من طلاب المرحلة الإعدادية ، وأسفر التحليل العاملي عن (١٠) عوامل تشبعت عليها مفردات المقياس ، وتم حذف الأبعاد التي بها أقل من ثلاث مفردات وبذلك يكون التحليل العاملي قد أسفر عن أربعة عوامل تشبعت عليها (٣٠) مفردة ، وبالتالي يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة.

ثبات المقياس: قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ ، والتجزئة النصفية بعد التصحيح بطريقة سبيرمان- براون ، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

طريقة معامل الثبات	التطبيق و إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
قيمة معامل الثبات	٠,٩	٠,٨٥٥	٠,٨٨٧

ويتبين من الجدول السابق ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس ، مما يدل على تمتع المقياس بقدر عالٍ من الثبات وصلاحيته للتطبيق.

ثالثاً: برنامج الإرشاد بالمعنى:

أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العلاجي للبرنامج: يتمثل في خفض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التمر من خلال مجموعة من الأنشطة والتدريبات المختلفة - وفقاً للإرشاد بالمعنى - التي تمكنهم من التعبير الإنفعالي عن مشكلاتهم والإفصاح عنها الأمر الذي يساعدهم على الاستبصار بمشكلاتهم.

الهدف الإجرائي للبرنامج: ويتمثل في استخدام الفنيات التي تمكنهم من التفاعل مع الآخرين ، وخفض الإحساس بالقلق والخوف المستمر والأرق وغيرها من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة.

الهدف الوقائي للبرنامج: ويتمثل في إكساب المراهقين فلسفة الإرشاد بالمعنى ومدى أهميتها لتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد.

والجدول (٣) يوضح جلسات البرنامج المستخدم

جدول (٣)

م	عنوان الجلسة	الأهداف الاجرائية	الفنيات	زمن الجلسة	نوع الجلسة
١	بناء الثقة وإذابة الجليد	١- تبادل التعارف بين المسترشدات والباحثة. ٢- تبادل التعارف بين المسترشدات وبعضهن البعض. ٣- تحقيق جو من اللفة والمودة بين الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية. ٤- تعميق الثقة بين الباحثة وأفراد المجموعة.	الحوار والمناقشة	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٢	التعرف على طبيعة البرنامج	١- إقامة علاقة ارشادية مع المشاركين. ٢- تشجيع أفراد المجموعة على أهمية الالتزام بجلسات البرنامج الإرشادي.	الحوار والمناقشة	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٣	حول التمر والآثار السلبية المترتبة	١- أن يتعرف المشاركون على معنى التمر. ٢- أن يتعرف المشاركون على أشكال وصور التمر.	المحاضرة - الحوار والمناقشة - العصف الذهني	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية

م	عنوان الجلسة	الأهداف الاجرائية	الفنيات	زمن الجلسة	نوع الجلسة
٣	عليه.	٣- أن يتعرف المشاركون على الآثار السلبية التي يسببها التنمر.			
٤	التثقيف حول اضطراب ما بعد الصدمة.	١- أن يتعرف المشاركون على اضطراب ما بعد الصدمة. ٢- أن يتعرف المشاركون على أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.	المحاضرة - الحوار و المناقشة	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٥	الإفشاء عن الذات.	١- أن يعبر كل مشارك عما بداخله بحرية وصدق. ٢- أن يفرغ المشاركون مشاعرهم بحرية مطلقة.	الإفشاء عن الذات	٦٠-٩٠ دقيقة	فردية
٦	معنى الحياة والإرشاد بالمعنى.	١- أن يتعرف الطلاب المشاركون على مفهوم الإرشاد بالمعنى. ٢- أن يتعرف الطلاب المشاركون على أهمية وجود معنى في الحياة.	المحاضرة - الحوار و المناقشة	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٧	تحسين الإتجاه نحو الذات.	مساعدة المشاركين في البرنامج على تحسين الإتجاه نحو ذواتهم.	الحوار السقراطي - تعديل الإتجاهات - التدريب الأول من تدريبات التحليل بالمعنى ، القوائم (١-٢-٣) - الإفصاح عن الذات.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٨	زيادة الوعي بالقيم	١- مساعدة المشاركين على إكتشاف ذواتهم. ٢- مساعدة المشاركين على إنماء الوعي بالنسق القيمي والتعرف على القيم الهامة في حياتهم التي يجب أن يتمسكوا بها ويسيروا عليها.	تعديل الإتجاهات - فنية الوعي بالقيم - التدريب الثاني القوائم (١-٢-٣-٤) من التدريب الرابع من تدريبات التحليل بالمعنى - التدريب الخامس.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٩	التعايش مع المعاناة ومواجهة الأحداث.	مساعدة الطلاب المشاركين على التعايش مع المعاناة والمشكلات التي يتعرضون لها. ٢- مساعدة الطلاب المشاركين على مواجهة الأحداث.	تعديل الإتجاهات - القصة الرمزية - إعادة البناء الموقفي - (القائمة الرابعة من التدريب الأول و التدريب الثالث و التدريب السادس) من تدريبات التحليل بالمعنى.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٠	إعادة النظر في أمور الحياة.	١- مساعدة الطلاب المشاركين على إعادة النظر في حياتهم. ٢- مساعدة الطلاب المشاركين على التفكير السليم واستثمار امكاناتهم وقدراتهم.	تعديل الإتجاهات - تحسين الذات التعويضي - الحوار السقراطي - تدريبات التحليل بالمعنى (القائمة الخامسة من التدريب الأول - القائمة (٦-٧-٨) من التدريب الرابع)	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١١	محاولة السيطرة	١- مساعدة الطلاب على محاولة السيطرة على الأفكار والذكريات	فنية إيقاف الإمعان الفكرى - فنية المقصد المتناقض	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية

م	عنوان الجلسة	الأهداف الاجرائية	الفنيات	زمن الجلسة	نوع الجلسة
	على الأفكار والذكريات المؤلمة.	المؤلمة. ٢-التدريب على فنيتى إيقاف الإمعان الفكرى والمقصد المتناقض ظاهرياً للسيطرة على الذكريات والأفكار المؤلمة.	ظاهرياً – المناقشة والحوار.	دقيقة	
١٢	التغلب على صعوبة التركيز والانتباه عند ممارسة أى نشاط.	مساعدة الطلاب المشاركين على التغلب على صعوبة التركيز والانتباه عند ممارسة أى نشاط.	الحوار والمناقشة – تمرين التنفس.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٣	التعامل مع اضطرابات النوم.	١-مساعدة الطلاب المشاركين على التعامل مع اضطرابات النوم. ٢- التدريب على فنية إيقاف الإمعان الفكرى وفنية المقصد المتناقض ظاهرياً.	فنية إيقاف الإمعان الفكرى – فنية المقصد المتناقض ظاهرياً.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٤	التعامل مع الخوف من لمس الآخرين	١-مساعدة الطلاب المشاركين على التعامل مع الخوف من لمس الآخرين. ٢-التدريب على فنية المقصد المتناقض ظاهرياً والوجودراما لمواجهة الخوف من لمس الآخرين.	فنية المقصد المتناقض ظاهرياً - تمارين التنفس – فنية الوجودراما.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٥	التعامل مع سرعة الغضب	تدريب الطلاب المشاركين على ممارسة تمارين الإسترخاء للتعامل مع سرعة الغضب.	تمارين الإسترخاء	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٦	خفض الأعراض التجنبية	تشجيع الطلاب المشاركين على ضرورة الحديث عن الأمور التي تزعجهم.	المحاضرة	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٧	خفض الأعراض التجنبية	تدريب الطلاب على ضرورة مواجهة الأفكار باستخدام فنية المقصد المتناقض ظاهرياً.	المقصد المتناقض ظاهرياً	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
١٨	خفض ردود الفعل النفسية و الإنفعالية (التعامل مع لوم الذات).	تدريب الطلاب المشاركين على فنيتى إيقاف الإمعان الفكرى والمقصد المتناقض ظاهرياً لتخفيف لوم الذات.	الحوار و المناقشة – إيقاف الإمعان الفكرى – المقصد المتناقض ظاهرياً.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية

م	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات	زمن الجلسة	نوع الجلسة
١٩	خفض ردود الفعل النفسية و الإنفعالية (التغلب على الخوف المستمر)	تدريب الطلاب المشاركين على فنيتي إيقاف الإمعان الفكرى والمقصد المتناقض ظاهرياً للتغلب على الخوف المستمر.	المقصد المتناقض ظاهرياً – إيقاف الإمعان الفكرى – تمارين التنفس (من تمارين الإسترخاء).	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٢٠	التغلب على المزاج المتقلب	١-تدريب الطلاب المشاركين على تمارين الاسترخاء للتغلب على المزاج المتقلب. ٢- إعطاء الطلاب بعض النصائح للتغلب على المزاج المتقلب.	المحاضرة - تمارين الإسترخاء.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٢١-٢٢	التسامى بالذات	١- أن يتعرف الطلاب المشاركين على أهمية الشعور بالمسئولية لتنمية النواحي الإيجابية في الحياة. ٢- أن يتعرف الطلاب المشاركين على التسامى بالذات	المحاضرة - التسامى بالذات - الإيحاء - القائمة (٦-٧) من التدريب الأول - التدريب السابع	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٢٣	الجلسة الختامية.	١- التعرف على مدى استفادة الطلاب المشاركين من البرنامج الإرشادى. ٢- الربط بين الجلسات السابقة. ٣- إجراء التطبيق البعدي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة على المجموعة التجريبية	الحوار و المناقشة - التعزيز.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية
٢٤	جلسة المتابعة (بعد شهر).	١- التأكد من استمرارية فاعلية البرنامج. ٢- إجراء التطبيق التبعي لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة.	الحوار و المناقشة - المحاضرة.	٦٠-٩٠ دقيقة	جماعية

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

نتائج الفرض الأول و مناقشتها: ينص الفرض الأول على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لصالح القياس البعدي.

استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للتحقق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق وذلك لصغر حجم عينة البحث، والجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤) (ن=٩)

مستوى الأثر	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الفروق		الأبعاد
						العدد	الاتجاه	
أثر كبير	.٦٤٠	.٠٠٧٠	- ٢,٧١٩	٤٥	٥	٩	-	مشاكل الانتباه والذاكرة
						-	+	
						-	=	
						٩	المجموع	
أثر كبير	.٥٦٠	.٠١٧٠	- ٢,٣٩٢	٢٨	٤	٧	-	الاستشارة الإنفعالية
						-	+	
						٢	=	
						٩	المجموع	
أثر كبير	.٦٠٠	.٠١١٠	- ٢,٥٣٦	٣٦	٤,٥	٨	-	الأعراض التجنبية
						-	+	
						١	=	
						٩	المجموع	
أثر كبير	.٦٣٠	.٠٠٧٠	- ٢,٦٨٧	٤٥	٥	٩	-	ردود الفعل النفسية والإنفعالية
						-	+	
						-	=	
						٩	المجموع	
أثر كبير	.٦٣٠	.٠٠٧٠	- ٢,٦٧٠	٤٥	٥	٩	-	المجموع الكلي
						-	+	
						-	=	
						٩	المجموع	

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة بعد البرنامج المقترح لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة Z (-2.670) وهو دال عند مستوى (٠.٠١) ، مما يدل على انخفاض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث لصالح التطبيق البعدي ، وللتأكد من فاعلية البرنامج تم حساب حجم الأثر باستخدام معادلة كوهين ، وبلغ حجم التأثير (٠.٦٣) مما يدل على أنه تأثير مرتفع.

ويمكن مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها على النحو التالي:

يذكر (فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٣٦) أن الإرشاد بالمعنى يعتبر العصاب معنوي المنشأ فالاضطرابات النفسية لاتأتي من الحدث ذاته بل هي نتاج تقييم الفرد وتفسيره لمعنى الحدث ، وانطلاقاً من ذلك جاء البحث الحالي لتقديم برنامجاً قائماً على الإرشاد بالمعنى واختبار مدى فاعليته في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التتمر ، وأسفرت نتائج البحث الحالي عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لصالح القياس البعدي ، وتعزو الباحثة الفروق في القياسين القبلي والبعدي إلى فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى في تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، ويمكن مناقشة ذلك في ضوء نتائج الدراسات السابقة التي اثبتت أن البرامج القائمة على الإرشاد بالمعنى كانت فعالة في تخفيف الاضطرابات النفسية ومن هذه الدراسات: دراسة (Bahar,Shahriary&Fazlali,2021) التي هدفت إلى خفض قلق الموت والإكتئاب باستخدام فنيات الإرشاد بالمعنى ، ودراسة (شيماء رسلان، ٢٠١٥) التي استخدمت العلاج بالمعنى لخفض اضطراب صورة الجسم ، ودراسة (سيد البهاص ، ٢٠٠٩) الذي استخدم الإرشاد بالمعنى لخفض قلق العنوسة.

وتعزو الباحثة انخفاض درجات اضطراب ما بعد الصدمة في القياس البعدي لدى أفراد عينة البحث إلى شمولية البرنامج وإلى ما يتضمنه من فنيات وأنشطة متنوعة لعبت دوراً بارزاً في نجاح البرنامج ومساعدة أفراد عينة البحث على تحقيق الوعي بذواتهم وامكانياتهم وقدراتهم واستغلالها أفضل استغلال ، والتعبير عما بداخلهم بصدق وحرية ، والتفريغ عن مشاعرهم وانفعالاتهم ، وتحسين الإتجاه نحو الذات ، ومساعدتهم على مواجهة الأحداث ، والتأقلم مع المعاناة ، وإعادة النظر في أمور الحياة ، والتفكير السليم الأمر الذي أسهم في تنمية معنى الحياة لديهم ، إضافة إلى مساعدة أفراد عينة البحث على تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والتعامل معها من خلال السيطرة على الأفكار والذكريات المؤلمة المرتبطة بحادثة التتمر ، والتغلب على صعوبة التركيز والانتباه عند ممارسة أى نشاط ، والتعامل مع اضطرابات النوم ، والتعامل مع الخوف من لمس الآخرين ، والتعامل مع سرعة الغضب والخوف المستمر ، وخفض الأعراض التجنبية ، والتعامل

مع لوم الذات والمزاج المتقلب ، ومساعدتهم على توجيه تركيزهم لما هو خارج الذات والتسامي بالذات فوق الصعوبات ، والانخراط في الأنشطة الاجتماعية ، وهذا ساعدهم على الاستمتاع بالحياة والشعور بمعنى الحياة الأمر الذي أدى إلى تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

كما ترجع الباحثة فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد المعنى إلى الفنيات المستخدمة خلال الجلسات ، حيث أسهمت فنية الحوار السقراطي في مساعدة أفراد عينة البحث على إعادة تقييم كلاً منهم لذاته من خلال تحديد مواطن القوة والتغلب على مواقف الضعف في الشخصية ، والنظر إلى المستقبل نظرة تفاؤلية ، كما ساعدتهم على الوعي بأنهم ليسوا ضحايا للمرض النفسي بل أنهم يمتلكون القوة و الإرادة لمواجهة أى موقف ، كما أنهم يمتلكون الإختيارات والبدائل لتحديد المعنى المناسب للموقف لديهم وهذا تم من خلال تقديم بعض الأسئلة الإستقرائية للعميل بطريقة حوارية تساعده على تعديل إتجاهاته الحالية وتنمية إتجاهات جديدة لديه لإكتشاف المعنى في الحياة والأساليب والطرق التي تمكنه من تحقيق هذا المعنى.

كما أسهمت فنية الإقضاء عن الذات في إعطاء أفراد العينة فرصة للكشف عن ذاتهم و عن الخبرات و التجارب التي مروا بها الأمر الذي أدى إلى شعرهم بالراحة ، حيث أن إقضاء الفرد عن ذاته يجعله يتخلص من أعبائه النفسية وخبراته المؤلمة الأمر الذي أدى إلى تحسن صحتهم النفسية إضافة إلى أن الإقضاء عن الذات أسهم في تحقيق البحث عن المساندات الإجتماعية من الآخرين .

وكان لفنية تعديل الإتجاهات دوراً كبيراً في إحداث تغيير إيجابي لدى أفراد العينة نحو ذاته وظروفه ومعوقاته ، الأمر الذي ساعدهم على مواجهة مشكلاتهم و التغلب عليها ، والتعايش مع المشاكل التي لا يمكن حلها إضافة إلى إكسابهم القدرة على تحمل المسؤولية من خلال التركيز على نقاط القوة والإمكانات المتاحة والتعرف على نقاط الضعف والإتجاهات السلبية التي تزيد من حدة المعاناة والسعى لتغييرها .

وأسهمت فنية الوعي بالقيم في زيادة وعي أفراد العينة بالمعاني والقيم الموجودة في الحياة وبناء نسق قيمى داخلى للفرد يستطيع من خلاله الإختيار المناسب من بين هذه القيم للتعامل مع ضغوط الحياة بكفاءة وفعالية وإمداده بحياة ذات معنى.

كما ساهمت فنية القصة الرمزية في زيادة وعى الطلاب بالمشاكل التي يعانون منها من خلال تقديم بعض القصص عن ضحايا التتمر الأمر الذي ساعد على تخفيف التوترات الإنفعالية والإحساس بأنهم ليسوا أول من عانوا من التتمر بل هناك نماذج أخرى عانت من التتمر لكنهم تمكنوا من ردع زملائهم المتتمرين ولم يقعوا ضحايا للتتمر وقرينة للمرض النفسي ، وساهمت القصة مع فنية تعديل الإتجاه على احداث التحول الإيجابي لدى أفراد عينة البحث فأدركوا أن لكل إنسان معنى لحياته و قيم يعيش من أجلها وكذلك يجب عليه أن ينتصر على معاناته ولا يستسلم للحزن والندم على ما تعرض له.

وساهمت فنية إعادة البناء الموقفي في إستعادة العميل لقدرته على السيطرة على المواقف والمشكلات من خلال تخيل مواقف كان من الممكن أن يكون فيها الوضع أسوء ، الأمر الذي ساعدهم على تقدم أفكار جديدة عن التغيير نتيجة للتخيل.

وكان لفنية تحسين الذات التعويضي دوراً بارزاً في زيادة إحساس أفراد عينة البحث بالإمكانات المتاحة لهم في جوانب أخرى من الحياة غير الثوابت التي اعتادوا عليها ، كما ساعدت الطلاب على إعادة النظر في حياتهم ، الأمر الذي ساعدهم على استغلال طاقتهم للبحث عن هذه الإمكانيات بدلاً من تبديدها في الحزن والألم.

وساهمت فنية التحليل بالمعنى في مساعدة الطلاب المشاركين على تحليل الخبرات الحياتية وتقييمها للبحث عن معنى جديد للحياة من خلال مجموعة من التدريبات والأنشطة التي يتعرف بها المشارك عن نقاط قوته وضعفه ونجاحاته وفشله في الحياة ويبدى فيها رأيه عن الحياة والموت والمعاناة كما يعرض خلالها عدد من النماذج الإنسانية التي تعرضت للمعاناة فكانت سبباً في نجاحها وتفوقها .

كما ساهمت فنية إيقاف الإمعان الفكري مع فنية المقصد المتناقض ظاهرياً في صرف انتباه أفراد عينة البحث بعيداً عن الذات ومن ثم التقليل من التفكير في المواقف والخبرات المؤلمة التي تعرض لها وكذلك الذكريات التطفلية التي تراوضه وتوجيه الإنتباه إلى معانى جديدة ، كما ساهمت في خفض اضطرابات النوم ، والتعامل مع لوم الذات ، والتغلب على الخوف المستمر الأمر الذي ساعد على تخفيف أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث.

ولعبت فنية المقصد المتناقض ظاهرياً دوراً في حث الطلاب المشاركين على تغيير نظرتهم إلى العالم كأن يروا أن كل موقف في الحياة يحمل معنى وأنهم يتمتعون بالقدرة على تغيير اتجاهاتهم نحو المعاناة ، كما ساهمت في إكساب الطلاب المشاركين المهارات اللازمة للتعامل مع الخوف من لمس الآخرين وخفض الأعراض التجنبية كتجنب التفكير في الموقف التتمري والأفكار والذكريات المرتبطة به بل مواجهتها من خلال غمر أنفسهم في مخاوفهم وأفكارهم ومحاولة السخرية منها الأمر الذي ساعدهم على التقليل منها.

وساهمت فنية الوجودرما في مساعدة كل فرد من أفراد عينة البحث على تقييم حياته تقييماً إيجابياً من خلال تأمل حياته الماضية وما تحقق فيها الأمر الذي ساعده على ادراك مسؤوليته في السعي لإيجاد معنى لحياته.

وكان لفنية التسامى بالذات دوراً هاماً في مساعدة الطلاب المشاركين على الإرتقاء بالذات فوق الصعوبات ، وتوجه التركيز بما هو خارج الذات ، والانخراط في الأنشطة الإجتماعية أو التمسك بمبدأ أو عقيدة ، فهذه الأشياء ساعدتهم على الشعور بذواتهم وبأهمية دورهم في الحياة والتخطيط الجيد للمستقبل واستغلال الإمكانيات والقدرات لتحقيق أهدافهم وطموحاتهم مما يساعد على الاستمتاع والشعور بالسعادة.

كما لعبت فنية الإيحاء دوراً كبيراً في جذب الطلاب المشاركين للتغيير للأحسن بعيداً عن الظروف التي تحيط بهم وهنا تظهر الباحثة للطلاب المشاركين بأنها تثق بقدرتهم على إيجاد المعنى وراء معاناته ، وأنهم قادرون على التغيير الإيجابي مع الإشادة بإتجاههم نحو المعاناة السابقة.

كما ساهمت فنيتا المحاضرة والحوار والمناقشة في خلق بيئة إرشادية تعرف من خلالها أفراد عينة البحث على مفهوم التتمر وآثاره السلبية وعلى اضطراب ما بعد الصدمة كأحد الاضطرابات الناجمة عن التتمر ، وكذلك يعبر فيها الطلاب عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية ويتحدثون فيها عن التجارب التي مروا بها بحرية ، كما تعد مناقشة الطلاب المشاركين مع بعضهم البعض ذات قيمة إرشادية كبيرة حيث أنها تعطى أفضل النتائج في تغيير إتجاهات الطلاب المشاركين نحو أنفسهم ونحو الآخرين كم أنها تغير نظرتهم إلى طبيعة مشكلاتهم.

كما أن التدريب على فنية الإسترخاء ساعد أفراد عينة البحث على التخلص من الخوف المستمر ، والتعامل مع سرعة الغضب ، والتعامل مع المزاج المتقلب ، والتغلب على صعوبة التركيز والانتباه عند ممارسة أى نشاط وتشير دراسة (محمد محمود يونس ، ٢٠٠٥) إلى فاعلية التدريب على الاسترخاء في خفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة.

كما تضمن البرنامج على عدد من الواجبات المنزلية القائمة على أسس ومبادئ الإرشاد بالمعنى حيث يختم بها كل جلسة ويتم مناقشتها في الجلسة التالية بهدف التحقق من مدى إنجازها بالشكل المناسب مما أدى إلى فعالية البرنامج ، كما ساعد أسلوب التقييم المستخدم في نهاية كل جلسة على التأكد من تحقق أهداف الجلسة وإعطاء مؤشراً إيجابياً يرشد الباحثة من خلاله الانتقال إلى الجلسة التالية.

كما تعزو الباحثة فاعلية البرنامج إضافةً إلى ما سبق ذكره إلى العلاقة الطيبة التي أقامتها الباحثة بينها وبين أفراد المجموعة التجريبية منذ البدايات الأولى لجلسات البرنامج ، والتي تتسم بالألفة والاحترام والسرية ، وكذلك العلاقة الطيبة بين أفراد عين البحث وبعضهم البعض ، كما أسهمت دافعية أفراد عينة البحث ورغبتهم و مشاركتهم الإيجابية في نجاح البرنامج وهذا ما ظهر واضحاً خلال مشاركتهم الإيجابية والفعالة أثناء عقد جلسات البرنامج.

ثانياً : نتائج الفرض الثانى و مناقشتها :

ينص الفرض الثانى على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج المقترح .

تم استخدام اختبار ويلكوكسون للتحقق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق وذلك لصغر حجم عينة البحث ، والجدول (٥) يبين ذلك :

جدول (٥) (ن=٩)

الأبعاد	الفروق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية
	الاتجاه	العدد					
مشاكل الانتباه والذاكرة	-	١	٣	٣	١.٣٤٢-	٠.١٨٠	غير دال إحصائياً
	+	٤	٣	١٢			
	=	٤					
	المجموع	٩					
الاستثارة الانفعالية	-	٢	٣	٦	٠.٤٤٧-	٠.٦٥٥	غير دال إحصائياً
	+	٣	٣	٩			
	=	٤					
	المجموع	٩					
الأعراض التجنبية	-	٣	٢.٦٧	٨	١.١٣٤-	٠.٢٥٧	غير دال إحصائياً
	+	١	٢	٢			
	=	٥					
	المجموع	٩					
ردود الفعل النفسية والانفعالية	-	٤	٣	١٢	٠.٣٣٣-	٠.٧٣٩	غير دال إحصائياً
	+	٢	٤.٥	٩			
	=	٣					
	المجموع	٩					
المجموع الكلي	-	٤	٤.٧٥	١٩	٠.٨٥٧-	٠.٣٩١	غير دال إحصائياً
	+	٣	٣	٩			
	=	٢					
	المجموع	٩					

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة وأبعاده الفرعية ، حيث بلغت قيمة Z الكلية (-٠.٨٥٧) وهى قيمة غير دالة ، مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادى في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث لصالح التطبيق التتبعي ، وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث .

نتائج الفرض الثانى وتفسيرها على النحو التالى :

تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات أفراد عينة البحث في القياسين البعدي والتبعي بعد شهر من انتهاء البرنامج على مقياس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ، وترجع الباحثة ذلك إلى استمرار فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى أفراد عينة البحث .

وتعزو الباحثة استمرار فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى إلى أن أفراد عينة البحث قد تمكنوا من اكتشاف ذواتهم والوعى بإمكاناتهم وقدراتهم ، والتعرف على جوانب الضعف والقوة في شخصيتهم ، والظروف الممكنة والمعوقة لتحقيق أهدافهم ، وتعديل نظرتهم للحياة وتعديل إتجاهاتهم نحو الأعراض التي يعانون منها وهذا يجعلهم أكثر تقبلاً لواقعهم ومشكلاتهم بدرجة تساعد على مواجهتها والتغلب عليها من خلال فنيات الإرشاد بالمعنى و تدريبات التحليل بالمعنى .

ولعبت الواجبات المنزلية دوراً واضحاً في استمرار فاعلية البرنامج حتى بعد توقفه ، حيث ساعدت الواجبات المنزلية على التدريب على فنيات المقصد المتناقض ظاهرياً وإيقاف الإمعان الفكرى الأمر الذى ساعدهم على التغلب على الكثير مما يعانونه بسبب التمر (كاضطرابات النوم والتفكير المستمر في الأحداث التي تعرض لها والخوف المستمر و) ، كما أنها أسهمت أيضاً في نقل الأثر الإيجابى للبرنامج إلى مواقف حياتية مختلفة ، وبالتالي تحقق مبدأ الإستمرارية .

كما يرجع استمرار فاعلية البرنامج إلى توفير أوراق عمل للطلاب تتضمن خطوات القيام بالتدريبات المختلفة على فنيات الإرشاد بالمعنى والتي يمكن الرجوع إليها وقت الحاجة أو الضرورة ، وتؤكد جملة النتائج أن التدخل الإرشادى متمثلاً في البرنامج كان فعالاً في تخفيف اضطراب ما بعد الصدمة لدى المراهقين ضحايا التمر .

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إسماعيل إبراهيم بدر (١٩٩٠). دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى في خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي. رسالة الدكتوراة. كلية التربية ، جامعة بنها.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي (ط٢). القاهرة: عالم الكتب.
- راهبة عباس العادلي ، أشواق صبر ناصر (٢٠١٦). العلاقة بين الإرادة والتفكير الإبتحاري لدى ضحايا التتمر المدرسي من طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٢(٩٣)، ٨٤٩-٩٢٥.
- رمضان عاشور حسين (٢٠١٦). البنية العاملية لمقياس التتمر الإلكتروني كما تدركها الضحية لدى عينة من المراهقين. المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية ، العدد (٤) ، ٤٠- ٨٥.
- سهام درويش أبو عطية (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشاد جمعي وفق الجدلية السلوكية في خفض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين مستوى التكيف النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى الاطفال السوريين اللاجئين في الأردن. مجلة الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي، ٤٨(١) ، ٢٤-٤٣.
- سيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦). فعالية التحليل بالمعنى في علاج خواء المعنى وفقدان الهدف في الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة. المؤتمر السنوي الثالث عشر - الإرشاد النفسي من أجل التربية المستدامة ، جامعة عين شمس ، مركز الإرشاد النفسي ، مجلد ١ ، ١١١-١٥١.
- سيد عبد العظيم محمد ، محمد عبد التواب معوض (٢٠١٢). العلاج بالمعنى (النظرية - الفنيات - التطبيق) (ط١). القاهرة: دار الفكر العربي.
- سيد عبد العظيم محمد ، فضل إبراهيم عبد الصمد ، محمد عبد التواب أبو النور (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها (ط١). القاهرة: دار الفكر العربي.

- فيكتور فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن المعنى (مقدمة في العلاج بالمعنى -التسامي بالنفس)(ط١): ترجمة طلعت منصور، مراجعة عبد العزيز القوصي ، الكويت: دار القلم.
- محمد عبد العزيز (٢٠١٦). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم. مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٦٨ (٤) ، ٣٩٩-٤٤٨.
- نبيل محمد الفحل (٢٠١٤). دليلك لبرامج الإرشاد النفسي من التصميم إلى التطبيق في البحوث والإرشاد الطلابي. القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع.
- هاجر عبد الجليل سكارنة (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نموذج العقل والجسم في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى ضحايا الصدمات من النساء اللاجئات إلى الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، ٢٨ (٦) ، ٨٢١-٨٤٠.
- ماري فرانس هيريديويان (٢٠٠٦). التحرش الأخلاقي: العنف اليومي الفاسد. ترجمة (سهيل حمد أبو فخر). منشورات دار علاء الدين.
- وائل أحمد سليمان الشاذلي (٢٠٢٠). فاعلية الإرشاد بالمعنى في تنمية تقدير الذات لدى عينة من المراهقين المعاقين بصرياً. مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، ٣١ (١٢١) ، ١٣٨-١٨٨.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-V). (5th ED.) Washington, D.C:A.P.A. Author.
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., & Kouklari, E.-C. (2020). Retrospective Accounts of Bullying Victimization at School: Associations with Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms and Post-Traumatic Growth among University Students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1-10.
- Arseneault , L. (2009).Bullying victimization in youths and mental health problems: 'much ado about nothing ?'. *Psychological Medicine* ,40,717-729.
- Bahar ,A., Shahriary ,M., Fazlali ,M.(2021). Effectiveness of Logotherapy on Death Anxiety, Hope, Depression, and Proper use of Glucose Control Drugs in Diabetic Patients with Depression. *International Journal of Preventive Medicine*,1-7.
- Burger, D.H., Roodt, G. & Crous, F. (2008). Logo-OD: The application of Logotherapy as an OD intervention. *SA Journal of Industrial Psychology*, 34 (3), 68-80.
- Corsini, R. J. (Ed.). (1994). *Encyclopedia of psychology (second Edition)*. Wiley-Interscience publication, John Wiley & Sons , New York
- Das, A. K. (1998). Frankl and the Realm of Meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199–211.
- Evans,C.& Smokowski.P.R. (2014).The Differential Impacts of Episodic, Chronic, and Cumulative Physical Bullying and Cyberbullying: The Effects of Victimization on the School Experiences, Social Support, and Mental Health of Rural Adolescentst. *Violence and Victims Journal* , 29,(6).
- Hsieh, Y. P., Shen, A. C. T., Hwa, H. L., Wei, H. S., Feng, J. Y., & Huang, S. C. Y. (2021). Associations Between Child Maltreatment, Dysfunctional Family Environment, Post-Traumatic Stress Disorder and Children's Bullying Perpetration in a National Representative Sample in Taiwan. *Journal of Family Violence*, 36(1), 27-36.

- Pennig,S.,& Bahagwanjee,A.(2010). Bullying boys: The traumatic effects of bullying in male adolescent learners. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*,22(2), 131–143.
- Wong, D. S. W., Lok, D. P. P., Wing Lo, T., & Ma, S. K. (2007). School Bullying Among Hong Kong Chinese Primary Schoolchildren. *Youth & Society*, 40(1), 35–54.
- Idsoe,T., Dyregrov,A., & Idsoe,E.,(2012). Bullying and PTSD Symptoms. *Journal of Abnorm Child Psychology*, 40, 901–911.
- Mynard,H.,Joseph,S.,&Alexander,J.(2000). Peer-victimisation and posttraumatic stress in adolescents. *Personality and Individual Differences*,29, 815–821.
- Obrdalj, E., Sesar,K., Santic,Z., Klaric,M., Sesar,I.,& Rumboldt,M.(2013). Trauma Symptoms in Pupils Involved in School Bullying – A Cross Sectional Study Conducted in Mostar, Bosnia and Herzegovina. *Collegium antropologicum*,37(1),11-16.
- Owens, G.P.,Steger, M.F.,Whitesell, A.A.,& Herrera,C.J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654–657.
- Steger, M. F., Frazier, P. A., & Zacchanini, J. L. (2008). Terrorism in Two Cultures: Stress and Growth Following September 11 and the Madrid Train Bombings. *Journal of Loss and Trauma*, 13(6), 511–527.