

اثر برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل
الكلمات المفتاحية : التفهم الواعي ،المجابهة الايجابية

كوثر فارس حسين

أ.م. د نور جبار علي

جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية

Noor.ps@uodiyala.edu.iq

133.ps.hum@uodiyala.edu.iq

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل.

ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس المجابهة الايجابية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

ويتحدد البحث الحالي بأرامل مؤسسات محافظة كربلاء (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)، إذ تكون مجتمع البحث (٤٠٠) أرمل، وعينة تطبيق البرنامج الإرشادي (٢٠) أرمل من ارامل المؤسسات الاهلية اللاتي تم اختيارهن بالطريقة العشوائية. وقامت الباحثة ببناء مقياس المجابهة الايجابية الذي تكون من (٢٨) فقرة بصيغته النهائية، وتم عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، والقياس والتقويم، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وكذلك تم التحقق من صدق البناء وقد اظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب التفهم الواعي تأثير في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل ، وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول

أولاً: مشكلة البحث (Problem Of Research)

تركت الحروب والنزاعات الكثيرة التي مر بها العراق خلال العقود الثلاثة الاخيرة وخاصة عدد كبير من الارامل اذ تقدر بمليونين امرأة ارملة بحسب ما أشارت اليه وزارة الدولة لشؤون المرأة عام (٢٠٠٨) لا ان هذا العدد قد زاد بسبب الاوضاع واعمال العنف والقتل حتى بلغ عدد الارامل عام (٢٠١٣) حوالي (٣) مليون ارملة وتشير سجلات وزارة شؤون المرأة في العراق ان هناك (٨) مليون ارملة في مختلف انحاء العراق حيث تشكل نسبة (٦٥%) من عدد نساء العراق وتشير احصائيات شؤون المرأة في محافظة كربلاء ان عدد الارامل قد بلغ سنة (٢٠٢٠) بحوالي (٩٠٣٩) ارملة كما اشارت منظمة مؤسسة الاخاء الخيرية لرعاية الايتام والمتعفين قد بلغ عدد الارامل لديهم (١٠٠٠) ارملة .

بما ان الارامل تواجه مشكلات وضغوط حياة مختلفة ، اذ تعد المجابهة الايجابية مقوما مهما من مقومات الشخصية تجعل الارملة اكثر مرونة للتعامل وتفاوضاً وقابلية للتغلب على مشاكلها الضاغطة، كما ان المجابهة الايجابية لبنة في منظومة علم النفس الايجابي ، ذلك المنحى الذي يظهر القوى الانسانية ونسعى لاكتشافها وتنميتها ، فالمجابهة الايجابية تعد القوة التي تسمح للأرملة ان تتجاوز التحديات وما يتعرض لها من عثرات لتحقيق النمو والكفاءة والحماية من الاضطرابات النفسية (صفاء الاعسر، ٢٠٠٩: ١١).

قد يواجه حياة الارامل الكثير من الظروف الصعبة والمعقدة او المفرحة منها واليسيرة ، هذا يتحدد على حسب الارامل ورؤيتهن للظروف والمواقف في حد ذاتها ، وعلى اختلافها صحية كانت أو اجتماعية ، اقتصادية أسرية أو نفسية ، حيث تجابهها الارملة بطريقتين ، أما أن تتعامل مع الظروف بالطريقة الصحيحة والسليمة أو بطريقة غير وظيفية مرضية . وفي وسط هذا الصراع بين مواجهتها أو الاستسلام لها تجد الارملة نفسها بين مدا وجزر ألا أن الدفة الغالبة والأكثر تكيفا هي في مجابهة الصعوبات ومحاولة حلها بدل الوقوف وقفة المتفرج أو الوقوع في مشكلات نفسية وأضرار عديدة على أصعدة عدة ، وتسمى هذه المجابهة الفعالة بالمجابهة الايجابية والتي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط النفسية محاولا التعامل معها والتكيف مع أثارها أو حلها (الزيود ، ٢٠١١: ٤).

ان الترميل من اكثر واكبر مشكلات المجتمع لأنها تؤدي الى تغيرات اجتماعية ينتج عنها عدم الاتزان الاجتماعي لان سلامة الاسرة كوحدة اجتماعية اساسية داخل المجتمع ابو زيد (ابو زيد، ٢٠٠٨: ٥).

وقد تخسر الارملة عند فقدانها لزوجها الكثير في حياتها تخسر وجوده وتفقد علاقة حميمة مع شريك حياتها ويجب عليها ان تتحمل المسؤولية وتتخذ القرارات الحاسمة في حياتها وان تعتاد العيش وحدها ويؤدي ذلك الى تغيير جوهرى وكبير في دورها العائلي والاجتماعي (Meat Nead, 2006,221).

وقد أشارت دراسة (أحمد ، ٢٠١١) التي أجريت في العراق عن الارامل ، أنّ الأرملة العراقية تعاني من ضغوط نفسية كبيرة كالخوف والقلق من المستقبل وعدم الاستقرار وعدم إيجاد معنى لحياتها ، والمشاكل اليومية التي تواجهها كل هذا يؤدي أن تبني توقعات سلبية وتشاؤمية نحو المستقبل . وهذه التوقعات ناتجة من الواقع السلبي الذي تعيشه الارملة في حاضرها ؛ لذا لا تعتقد أن المستقبل يبشر بخير وأوصت الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات تتناول المشكلات التي تتعرض لها الأرملة والوقوف عليها وإيجاد الحلول . ولكي تتحقق الباحثة من وجود مشكلة انخفاض المجابهة الايجابية لدى الارامل قدمت الباحثة استبانة استطلاعية تم توزيعها على (٣٠) ارملة ، فأظهرت النتائج (٨٠%) من الارامل لديهم انخفاض في مستوى المجابهة الايجابية ،ومن هنا تحاول الباحثة تحديد مشكلة بحثها بدقة أكثر من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي :

(هل للبرنامج الارشادي بأسلوب التفهم الواعي اثر في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل)

ثانيا: أهمية البحث (The Importance Of Research)

لقد زادت حاجات الافراد والمجتمعات الى الارشاد بسبب التغيرات الاسرية والاجتماعية والاقتصادية مما ادت هذه التغيرات الى زيادة القلق والتوتر وقد تنعكس هذه الاثار السلبية على الافراد والمجتمع كله (الخطيب، ٢٠١٤: ١٥) ، فان هدف الارشاد هو مساعدة الفرد على فهم نفسه والقدرة على حل مشكلاته والاستبصار بذاته وقدراته ليصل الى تحقيق طموحاته وتحقيق الصحة النفسية والتوافق بجميع انواعه (الحراشة، ٢٠١٧: ٢٥).

تكمن اهمية الارشاد التربوي في التغييرات المتعددة التي ظهرت في العصر الحالي الذي يعتبر عصر القلق والفقر والبطالة والامراض والحروب والحرمان الاجتماعي ونقص التعليم والتفكك الاسري وغيرها التي جعلت الحاجة الى الارشاد ضرورة ملحة لتقديم العون والمساعدة للأفراد الذين يعانون من الحيرة والقلق وعدم اتخاذ القرارات السليمة (الحريري والامامي، ٢٠١١: ٢٥).

ولتحقيق اهداف البرنامج الارشادي لابد ان يعتمد على مجموعة من الاساليب الارشادية ذات الارشاد المباشر وغير المباشر ، التي تستعمل فيه فنيات معرفية سلوكية متعددة لمساعدة الارامل في تصحيح وتعديل افكارهن السلبية . ومن بين هذه الاساليب التي ثبتت فعاليتها في علاج المشاكل اسلوب التفهم الواعي الذي يهدف الى تحقيق الاهداف المرجوة لخفض المشكلات النفسية وازالة القلق والتوتر وتغيير الافكار السلبية ويمثل بأهميته العلمية وسهولة تطبيقه (كوري، ٢٠١١: ٣٣٣).

فأسلوب التفهم الواعي هو ادراك اللحظة الحالية فعند النظر الى عقولنا نكتشف معظم وقتنا محاصر في التفكير التلقائي ، والتفكير في الماضي والمستقبل ، التفهم الواعي هو تعليم على العودة الى ما هو موجود هنا وترك انماط التفكير التلقائية غير النافعة . لذلك هي قدرة طبيعية جميعنا نملكها ، ولكن ايضا لدينا ممارسات ومهارات يمكننا استعمالها للتعليم على هذه القدرة وتقويتها (Watt,2016 , 99).

وهدف هذا الاسلوب هو اكتساب مهارات لخفض التوتر وتحمل الانفعالات المؤلمة وتقبل المشاعر ، والوعي بالمشيريات الداخلية والخارجية ، ولتقبل الواقع كما هو يجب تبني اتجاهات منفتحة ، ويقوم هذا الاسلوب على وضع الجسد في حالة من الاسترخاء والتأمل الذي يساعد المسترشد على ملاحظة كل الاحاسيس في جسمه (كوري، ٢٠١١: ٣٢٤).

وقد ايدت نتائج بعض الدراسات اهمية اسلوب التفهم الواعي ومنها دراسة (الشمري ، ٢٠١٧) ودراسة (سعد ، ٢٠١٧) .

ان من المفاهيم الجوهرية والأساسية والمهمة في علم النفس هي (المجابهة الإيجابية) ،حيث تؤكد على أهمية الاستراتيجيات والمهارات التي تستخدمها الارامل في مجابهة أحداث الحياة اليومية بأساليبها المعرفية والسلوكية والتي تمكنهن من الحياة بشكل أفضل يصبح فيها أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهن ويصبحن أكثر كفاءة في مجابهة المواقف الضاغطة، هذا وان

الأرملة يتطلب منها مجابهة احباطات الحياة اليومية وبذل الجهود الايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها ، والقدرة على مجابهة معظم المواقف التي يقابلها وتحمل المسؤولية الاجتماعية ، ومسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف كلما أمكن والتوافق معها والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة (زهرا، ١٩٨٢ : ١٤)، إذ تعيش الارامل زما كثر وتعددت فيه ظروف الضغوط النفسية ، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما يجعل الارامل يواجهن الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافهن (Cramer ,2000:34).

وفي الإطار نفسه يوضح (Caplan, 1981) أن الضغوط النفسية قد تكون في بعض الأحيان قوة دافعة ايجابية ومبعثا للحيوية والنشاط تساعد الارامل على تحقيق أهدافهن عن طريق مضاعفة مجهوداتهن ونشاطهن ، فمتطلبات الحياة لا بد أن تتضمن قدرا معينا من الضغوط ولكن إذا زاد ذلك القدر من الضغط النفسي فسيصبح قوة هدامة ، فالأرامل اللاتي تعرضن للضغوط بشكل منتظم يظهر تدهورا في رؤيتهن لمفهوم ذواتهن ، بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية التي تؤدي إلى تشويه مدركاتهن للعالم الخارجي ، كما انه قد يفقد ذاكرتهن إضافة إلى ذلك ستزداد قابلية الارامل للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية (Caplan ,1981:414) .

كما أن المجابهة الايجابية لها اهمية كبيرة في حياتنا اليومية للتخلص من الضغوط النفسية وهذا ما ذكره لازروس (Lazarus) حيث قال بأن الأفراد هم ليس مجرد ضحايا التوتر ، ولكن الطريقة التي يقدرن بوساطتها الحوادث الموتره والطريقة التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر (الحجار، ١٩٩٨ : ١٧).

ان كل الاشخاص يحتاجون في حياتهم للمجابهة الايجابية على اختلاف فئاتهم وجنسهم وخصائصهم ، الا ان هناك شريحة مهمة من المجتمع بحاجة الى المجابهة الايجابية وهي الارامل ، لما تتعرض اليه الارملة من ضغوط في الحياة ، وان الأرامل رغم كل الظروف المحيطة بهن لا تنتهين عن مواصلة النجاح والتقدم نحو الأمام ومجابهة كل الضغوط التي يتعرضن لها مما سبق تبرز أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي :

أولاً: الجانب النظري (Theoretical Side)

١. تعد الدراسة الحالية أول دراسة محلية (على حد علم الباحثة) تهدف الى تنمية المجابهة الايجابية من خلال بناء برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي لدى الأرامل.
٢. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهي الأرامل.
٣. إعطاء الأرامل تصور واضح حول مفهوم المجابهة الايجابية.

ثانياً: الجانب التطبيقي (The practical side)

١. يسهم البحث بتزود المرشدين التربويين بأداة قياس المجابهة الايجابية والذي يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الارشاد النفسي
٢. تزويد الباحثين والمرشدين التربويين بالبرنامج الارشادي لتنمية المجابهة الايجابية وتطبيقه على الارامل في حالة نجاح البرنامج الارشادي.

ثالثاً: أهداف البحث وفرضياته (The Objective of Research Hypotheses)

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الأرامل من خلال التحقق من صحة الفرضيات الاتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس المجابهة الايجابية لدى الارامل .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية لدى الارامل.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

رابعاً حدود البحث (The Limits Of Research)

يتحدد البحث الحالي بالنساء الأرامل في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية التابعة لمحافظة كربلاء المقدسة للعام (٢٠٢٠-٢٠٢١).

خامسا: تحديد المصطلحات :-**١. البرنامج الارشادي Counseling programme :**

عرفه كل من :-

• **الدوسري (١٩٨٥) :** بأنه برنامج مخطط ومنظم وفق اسس علمية ويتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية المتنوعة بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيطه وتنفيذه مجموعة من المختصين المؤهلين في الارشاد والتوجيه" (الدوسري، ١٩٨٥ : ٢٠).

• **بوردرز ودراري (١٩٩٢، Borders&drura):** مجموعة من الانشطة التي تم التخطيط لها وفق اسس علمية سليمة ويتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف امكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders&drura,1992,461)

• **التعريف النظري للبرنامج:** تبنت الباحثة تعريف بوردرز (Borders,1992) لأنه ينسجم مع اهداف البحث .

• **التعريف الاجرائي للبرنامج:** هو مجموعة من الاجراءات التي قامت بها الباحثة في اعداد برنامجها الارشادي التي تتضمن (تحديد حاجات الارامل ، تحديد الاولويات ، كتابة اهداف البرنامج ، اختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها ، تقويم نتائج البرنامج)

٢. اسلوب التفهم الواعي (Mindfulness)

عرفه كل من :-

• **بيك (٢٠١١):** عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الفرد من حيث دقة الملاحظة ، والوعي بالمشاعر الخارجية والداخلية في اللحظة الحاضرة ، وتبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع (ما هو موجود) وليس التقييم والحكم على الموقف الحاضر ، وان يكون الفرد على وعي تام ، والتركيز على الخبرة الحاضرة التي يعيشونها الان والعمل بكل جهد ليكون على اعلى درجة من الوعي للحظة الحاضرة (بيك ، ٢٠١١، ٣٤٧).

- شافان (Chavan,2014): وهو طريقة تمكنك من الارتقاء فوق ظروفك وتجربة الشعور بالبهجة وتشجيع المسترشدين لتقبل الاحاسيس غير السارة وليس محاولة السيطرة عليها او تغييرها ، والتقبل الكامل لخبرة الوقت الحاضر وترك العوائق والعقد تمر بعيدا عن وعينا فهي تساعدك على كيفية التحكم في افكارك والتوقف عن القلق فهو يهدف اساسا لحياة خالية من التوتر وايجابية متاحة لأي شخص على استعداد للتغير للعثور على السلام ، والتخلص من التوتر والتمتع بالصحة الجيدة ، والعيش سعيدا (Chavan,2014,23).
- التعريف النظري : اعتمدت الباحثة تعريف (بيك ، ٢٠١١) وذلك لاعتمادها على النظرية المعرفية السلوكية في بناء البرنامج الارشادي مستخدمة اسلوب التفهم الواعي
- التعريف الاجرائي: هو اسلوب ارشادي منظم فيه فنيات وانشطة تستعمل في البرنامج الارشادي لتنمية المجابهة الايجابية .

٣. المجابهة الايجابية (Positive confrontation)

- لازروس (Lazarus 1991): انها اجتهاد الفرد في تدبير الوفاء بالمطالب والتكليفات والتغلب على الاحداث الحرجة التي تمثل تحديا او تهديدا او ضررا او خسارة او ربما تجلب له نفعا (Lazarus,1991:1).
- الزيود (٢٠١١): هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية محاولا التعامل معها والتكيف مع اثارها او حلها (الزيود ، ٢٠١١ ، ٤).
- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف لازروس (Lazarus1991) لأنه تعريف النظرية المعتمد في البحث الحالي.
- التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الارملة عند الاجابة على فقرات مقياس المجابهة الايجابية المعد لأغراض البحث.

٤. الأرملة (Widow)

وقد عرفها كل من :

- خزنة دار (١٩٩٢): هي المرأة التي يتوفى زوجها بسبب مرضه أو الاستشهاد في الحرب أو تعرضه إلى حادث مفاجئ يؤدي إلى وفاته ، مما يترتب تغيير الدور الاجتماعي للزوجة فيقع عليها عبء مضاف إلى المسؤولية التي تحملها في حياة زوجها (خزنة دار ، ١٩٩٢ ، ١٧).
- الحمود (٢٠٠٧): هي كل امرأة مات زوجها ولم تتزوج غيره رغم فقرها وحاجتها ، ولفظ ارامل يطلق على الرجال والنساء ولكنه استخدم في النساء اكثر (الحمود ، ٢٠٠٧ ، ٥).
- التعريف النظري: تعرفه الباحثة ان لفظة ارامل يطلق على كلا الجنسين الرجال والنساء ، وتطلق كلمة ارملة على كل امرأة مات زوجها بسبب الحرب او المرض او حدث مفاجئ ادى الى وفاته ولم تتزوج بعده مع فقرها .
- التعريف الاجرائي: هي المرأة التي تعرضت لفقد شريك حياتها بسبب الموت ، وما قد ينجم عن ذلك من تعرضها للعديد من التغيرات والمشكلات الصحية ، النفسية او الانفعالية او الاجتماعية او الاقتصادية .

الفصل الثاني

• النظرية المعرفية السلوكية لـ (ارون بيك)

يعد الارشاد المعرفي السلوكي من اكثر الاساليب الارشادية والعلاجية التي تم استخدامها في السنوات الاخيرة حيث بدأ الانتقاء بين المناهج السلوكية المعرفية ودمج التقنيات التي ثبتت فعاليتها في الارشاد السلوكي مع الجوانب المعرفية (بلان، ٢٠١٥: ٣٥٥).

وتعد نظرية الارشاد المعرفي السلوكي واحدة من اهم النظريات في مجال علم النفس السلوكي ، وقد ثبتت فاعليتها على مدار السنين وقدرتها على حل العديد من المشكلات النفسية والسلوكية في فترة زمنية قصيرة وهو احد العوامل التي ساعدت على انتشارها (مجدي، ٢٠١٨: ٢).

وبعد الارشاد المعرفي السلوكي منهجا تفسيريا علاجيا للاضطرابات الانفعالية يقوم على فكرة ان التصورات والمعتقدات والافكار السلبية تسهم في نشأة الاضطرابات الانفعالية النفسية بمعنى ان الانسان يضطرب انفعاليا وجسديا ليس بسبب الاشياء والاحداث الخارجية في حد ذاتها ، بل بسبب نظرتة وتفسيره لها تفسيريا سلبيا، ويؤكد منحى العلاج المعرفي على اهمية العمليات المعرفية في تحديد وتشكيل السلوك الانساني فالمرشدون المعرفيون يجمعون على ان السلوك والانفعال هما الى حد كبير نتاج تقييم المرء للأحداث والمواقف وللعالم ولذاته وهذا التقييم يتأثر بمعتقداته وافترضاته والصور المختلفة لديه وهذه العمليات المعرفية وفقا لهذا الاتجاه تصبح هي المستهدفة في العملية الارشادية (بلان، ٢٠١٥ : ٣٥٥-٣٥٦).

• اهداف النظرية المعرفية السلوكية :

١. التعرف على الافكار المختلة وظيفيا والمرتبطة بمشكلة المسترشد .
٢. مساعدة المسترشد على تغيير المخططات الكامنة والمختلة وظيفيا لديهم .
٣. مساعدة المسترشد على ازالة الافكار السلبية التي تسبب لهم الصعوبات واستبدالها بأفكار واعتقادات واقعية ومنطقية تساعدهم على التحكم بانفعالاتهم وسلوكياتهم .
٤. تحديد المواقف والاحداث والخبرات التي تقلق المسترشد
٥. تعليم المسترشد تصحيح ما لديه من افكار واعتقادات خاطئة وتحريفات معرفية .
٦. مساعدة المسترشد على ادراك ورؤية الحياة والمشكلات لديه من منظور واقعي والمساهمة في حلها .
٧. التركيز على الاشياء السلبية التي يقولها المسترشد لنفسه (زهران، ١٩٩٤ : ٢٢٣).
٨. تغيير الاتجاهات السلبية وطريقة التفكير لدى الفرد وتصوراتة الخاطئة حيث ان ذلك يعد مطلب ضروري لتغيير شخصيته المضطربة فالعلاج السلوكي المعرفي هو (تعديل السلوك والجوانب العقلية المعرفية التي تركز على الخبرات الصادقة (زهران، ١٩٩٤ : ٢٢٤).

ولقد اعتمدت الباحثة على النظرية المعرفية السلوكية لـ (بيك) للأسباب الآتية :

١. يؤكد (بيك) في نظريته على التفكير الواعي وليس التفكير العشوائي والدوافع اللاشعورية العشوائية.

٢. اثبتت اساليب هذه النظرية فعاليتها في الكثير من الدراسات كدراسة (حرجان ٢٠١٥)، ودراسة (سعد، ٢٠١٧).

٣. لأنها فسرت اسلوب التفهم الواعي تفسيراً واضحاً .

❖ اسلوب التفهم الواعي لـ (بيك ٢٠١١)

ان اسلوب التفهم الواعي هو ادراك حول ما يجري داخل انفسنا وخارجها لحظة بلحظة ويمكننا التوقف عن النظر للعالم من حولنا وكذلك يمكننا التوقف عن الاتصال بالطريقة التي نشعر بها اجسادنا الى ان ينتهي بنا الامر العيش في رؤوسنا مقيدين في افكارنا وعدم التوقف عن ملاحظة كيف تقودنا هذه الافكار والعواطف والمشاعر والسلوك ، فالتفهم الواعي يساعدنا على اعادة الاتصال بأجسادنا ومشاعرنا واحاسيسنا التي نمر بها وكذلك يساعدنا على ادراك افكارنا ومشاعرنا اثناء حدوثها لحظة بلحظتها (Williams, Teasdale, 2013:27) .

ان التفهم الواعي يركز على تنمية الوعي وتقبل ما هو موجود، وكذلك يساعدنا على التقليل من التوتر وتحسين العافية وممارسة راحة البال بلحظتها والشعور بالراحة والاسترخاء والمرونة في حياتنا اليومية ، وكذلك يساعدنا على التعامل مع الافكار المشوهة والشاردة وكيف يمكننا الالتزام بالهدوء في جميع المواقف (Sockolov, 2018:27).

ان الدمج بين اسلوب التفهم الواعي والارشاد المعرفي السلوكي هو ما جعله فعال بشكل عالي ، وان هذا الاسلوب يساعد المسترشد على ملاحظة وتحديد مشاعره ، بينما يساعد الارشاد والعلاج المعرفي السلوكي مقاطعة عمليات التفكير التلقائية والعمل من خلال المشاعر بطريقة صحيحة

(Mb&kocovski ,2016: 125).

مبررات استخدام اسلوب التفهم الواعي :

١. ان اسلوب التفهم الواعي يتلاءم بإجراءاته الارشادية مع متغير المجابهة الايجابية .
٢. يركز اسلوب التفهم الواعي على الوقت الحاضر اكثر من الماضي والمستقبل مما يجعل الارامل اكثر وعي بأنفسهن وبما يفعلوه ويقولوه .
٣. ان اسلوب التفهم الواعي يمكن تطبيقه في المنظمات والدوائر لوضوحه وسهولة خطواته وملائمته مع طبيعة المتغير .
٤. اثبتت الكثير من الدراسات فاعليته في معالجة بعض المتغيرات مثل دراسة (الشمري، ٢٠١٧) و (سعد، ٢٠١٧) .

■ مفهوم المجابهة الايجابية (Positive confrontation)

ان احداث الحياة الضاغطة التي تتعرض لها الارامل سواء داخل الاسرة او في الحياة العامة او على المستوى الشخصي او من خلال العلاقات الاجتماعية ، فهناك من يتفادها وهناك من يتأثر بها وتضطرب حياته وصحته ويمكن التصدي لهذه الضغوط من خلال المجابهة واستخدام المهارات والاساليب الفعالة لمجابهتها . والمجابهة الايجابية ايضاً جهود يقوم بها الفرد لإدارة او تعديل الحدث الضاغط (سمه حسين طه، ٢٠٠٦ : ٨٣).

ويذكر (Schwarzer) ان المجابهة الايجابية كرد فعل للتكيف مع الصعوبات ومحاولة لعقد اتفاق مع الماضي او الحاضر بخصوص المواقف الضاغطة او خسارتها او قبولها وان الفرد يحتاج الى مجابهة الضغوط بالتعويض او الخسارة لتخفيف الاضرار ، وان المجابهة الايجابية تهتم بتعديل الاتجاهات والاهداف حسب الظروف التي نتعرض لها ومواجهتها بفعالية وعدم الياس والاحباط والانطواء وتعديل الخطط ووضع خطط جديدة حسب الظروف مواصلة الحياة بفعالية وهذا ما تهدف اليه المجابهة الايجابية (Schwarzer, 1999) .

فالمجابهة ببساطة تعني محاولات سلوكية ومعرفية يقوم بها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة بصرف النظر عن فاعليتها وذلك في ضوء المتغيرات الشخصية والموارد المتاحة لديه والمتغيرات الموقفية (Folk Man, 1984) .

■ نظرية لازروس (Lazarus1992) في المجابهة الايجابية

يرى لازروس ان عملية المجابهة الايجابية تتضمن مجموعة من الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد عبر اساليب سلوكية اذ تحقق له توافقا أمثل لتدبر مطالب البيئة والتي صنفها الى نوعين هما:

البيئة الداخلية النابعة من داخل الشخص، اذ تتكون عبر ادراكاته للعالم الخارجي .

البيئة الخارجية المتمثلة بالأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.

فبعد تعرض الفرد لمتطلبات البيئة الضاغطة يقوم بعملية تقييم لهذه الضغوط فيما اذا كانت هذه الضغوط مهددة، وفيما يستطيع فعله تجاه هذه الضغوط، فاذا ما كانت تقديرات الشخص وانفعالاته تجاه هذه الاحداث ايجابية فانه سيختار هذه الضغوط كما سيشعر بالاسترخاء والراحة، في حين اذا انزعج منها وقدر انه لا يستطيع مواجهتها او ليست لديه الامكانية الكاملة فإنه سيشعر بالإحباط والعجز (Folkman&Judith,2000:650).

وقد تبنت الباحثة في بحثها الحالي نظرية(Lazarus) للأسباب الآتية :

١- لكونها فسرت متغير البحث(المجابهة الايجابية) تفسيراً واضحاً ودقيقاً.

٢-تنسجم مع متغير البحث الحالي وارتكازها على قواعد واسس واضحة.

٣-تبنت دراسات عديدة منها دراسة (التميمي ،٢٠٢٠)

الفصل الثالث

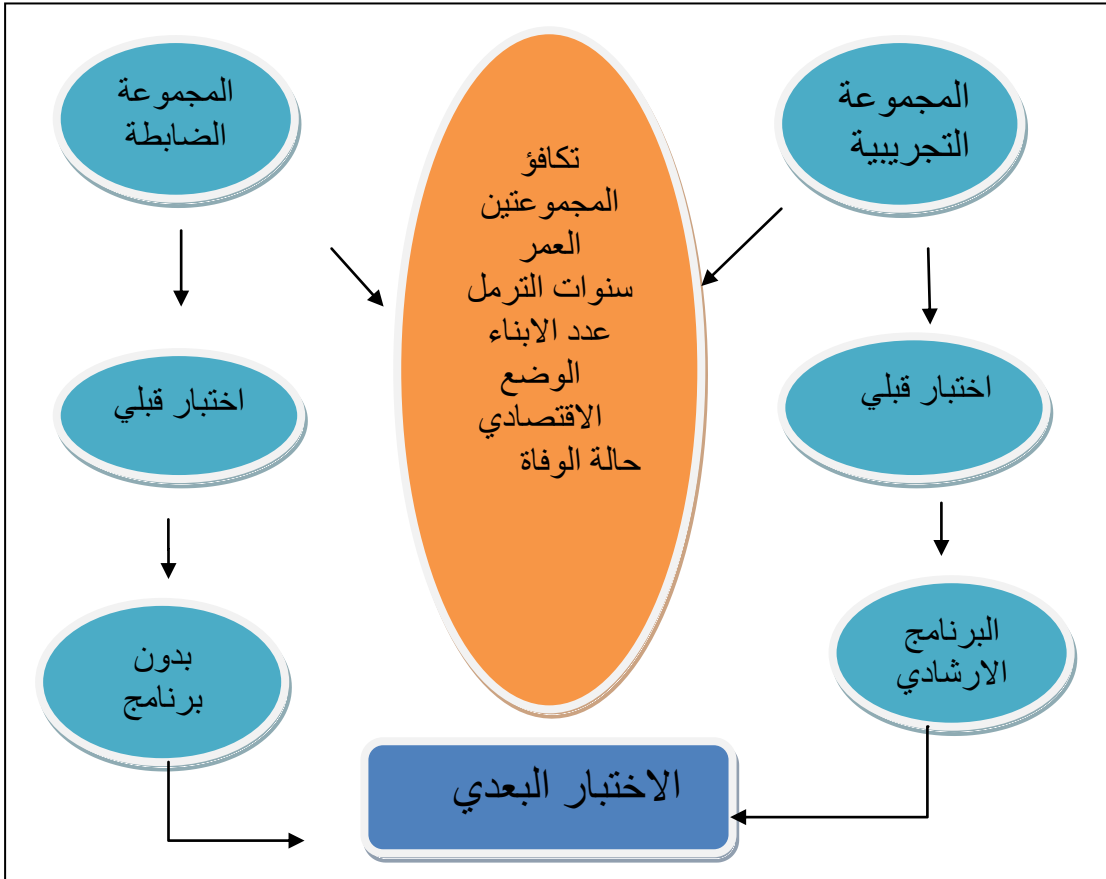
اولا : منهجية البحث

نعني به دراسة تأثير متغير مستقل على متغير تابع ومن خلالها تتم المعالجة على المجموعة التجريبية التي يتم وضعها في وسط لا يسمح بوجود تأثير اي متغيرات اخرى عليها (ابو النصر ، ٢٠١٧ ، ١٤٦).

وقد اعتمدت الباحثة منهج البحث التجريبي ، والذي يعد من ادق مناهج البحث كونه يعالج ويتحكم في المتغير المستقل ليشاهد تأثيره في المتغير التابع وملاحظة التغيرات الناتجة وتفسيرها (الزهيري ، ٢٠١٧ ، ٣٣١)

ثانياً: التصميم التجريبي:

يقصد به التخطيط الذي تعده الباحثة الذي يفترض من خلاله الاجابة عن الاسئلة المطروحة في البحث من خلال الالتزام في الخطوات والمراحل والاجراءات المتضمنة في ذلك التخطيط (عباس واخرون، ٢٠١٤، ١٨٥)



شكل (١)

التصميم التجريبي من (اعداد الباحثة)

ثالثاً: مجتمع البحث

هو جميع الافراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث او جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي تود الباحثة ان تعمم نتائج الدراسة عليها (حمزة واخرون، ٢٠١٦: ١٠٣). ويتكون مجتمع البحث الحالي من الارامل في المؤسسات الحكومية والغير حكومية في محافظة كربلاء المقدسة والبالغ عددهن (١٠,١٨٩) لعام (٢٠٢٠-٢٠٢١) والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مجتمع البحث الحالي من الأرامل في المؤسسات الحكومية وغير الحكومية

اسم المؤسسة	الموقع	عدد الارامل
مؤسسة الاخاء للأرامل	كربلاء المقدسة- شارع الامام العباس	١٠٠٠
مجمع الاخاء	كربلاء المقدسة-حي العباس	١٥٠
دائرة شؤون المرأة	كربلاء المقدسة	٩٠٣٩
المجموع		١٠,١٨٩

رابعاً: عينة البحث

العينة الاستطلاعية : تم اختيار (٣٠) ارملة من مؤسسة الاخاء الخيرية بالطريقة العشوائية لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس ومدى فهم التعليمات وتحديد الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس .

عينة البرنامج الارشادي : قامت الباحثة باختيار عينة من الارامل ضمن مجتمع المنظمات والمؤسسات بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (١٠٠) ارملة موزعين على المؤسسة والمجمع بواقع (٥٠) ارملة ضمن مجمع الاخاء و(٥٠) ارملة ضمن مؤسسة الاخاء في محافظة كربلاء المقدسة جدول رقم (٢)

الجدول (٢)

عينة البرنامج الارشادي

ت	اسم المؤسسة	العدد الكلي للمؤسسة	مجموع العينة
١	مؤسسة الاخاء للأرامل	١٠٠٠	٥٠
٢	مجمع الاخاء	١٥٠	٥٠
	المجموع	١١٥٠	١٠٠

عينة التحليل الإحصائي: بلغت عينة التحليل الاحصائي في البحث الحالي (٤٠٠) ارملة ضمن مؤسسة الاخاء ودائرة شؤون المرأة تم اختيارهن من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية.

الجدول (٣)
عينة التحليل الاحصائي

اسم المؤسسة	العدد الكلي	العينة
مؤسسة الاخاء	١٠٠٠	٢٠٠
دائرة شؤون المرأة	٩٠٣٩	٢٠٠

وقد قامت الباحثة ببناء مقياس المجابهة الايجابية للأسباب الاتية :

١. لم تعثر الباحثة مقياس عربي او محلي يتلاءم مع طبيعة عينة البحث الحالي .

٢. لم تجد الباحثة مقياس اجنبي يتلاءم مع طبيعة مجتمعنا وعاداته وتقاليده .

خامساً: مقياس المجابهة الايجابية :

قامت الباحثة ببناء مقياس المجابهة الايجابية وفق طريقة (Allen, Yen) والذي تتضمن عدد من الخطوات

١. تحديد مفهوم مهارات المجابهة الايجابية :

قامت الباحثة بتحديد مفهوم المجابهة الايجابية بعد الاطلاع على النظرية التي حددها (Lazarus,1991) والتي تعاملت مع مفهوم المجابهة الايجابية فقد اعتمدت الباحثة على النظرية في تفسير المجابهة الايجابية كما ورد في تحديد المصطلحات فقد عرفها لازروس (Lazarus) والذي ينص على انها اجتهاد الفرد في تدبير الوفاء بالمطالب والتكليفات والتغلب على الاحداث الحرجة التي تمثل تحدياً او تهديداً او ضرراً او خسارة او ربما تجلب له نفعاً (Lazarus,1991).

٢. صياغة الفقرات وتوزيعها على المجالات:

قامت الباحثة بالخطوات الاتية عند كتابة الفقرات وصياغتها

- ان تعبر الفقرة عن فكرة واحدة فقط.
- تجنب استعمال النفي عند صياغة الفقرات.
- تجنب صياغة الفقرات التي يمكن ان يوافق عليها الجميع او لا يوافق.
- ان يكون محتوى الفقرات واضح وصريح (النعمي، ٢٠١٤، ٣١).

- ان تكون الفقرات قصيرة وغير مركبة .
- ان تكون مناسبة لعمر عينة البحث (الخرابشة ، ٢٠٠٧ ، ١٤٨).
- ان يكون عدد الفقرات مناسب اي لا تكون قليلة فيؤدي الى عدم صدقها ولا تكون كثيرة تؤدي الى الملل (عطواني ومطر ، ٢٠١٨ ، ١٠١).

٣. تعليمات المقياس:

حرصت الباحثة على ان تكون تعليمات المقياس واضحة ومفهومة وتم شرح كيفية الاجابة مع ذكر مثال يوضح ذلك، اذ طلبت من المفحوصين الاجابة على فقرات المقياس بكل صدق وامانة ووضوح وانه لا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لأغراض البحث العلمي ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة وذلك ليطمئن المفحوصين على سرية استجاباتهم .

٤. اراء الخبراء والمحكمين:

بعد ان تم تحديد مجالات المقياس وصياغة الفقرات لكل مجال، قامت الباحثة بعرض الأداة (المقياس) بصورتها الأولية المكونة من (٣١) فقرة على عدد من المحكمين البالغ عددهم (١٨) لغرض تقويم المقياس والحكم عليه.

٥. التطبيق المقياس على عينة استطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) ارملة وان الوقت المستغرق تراوح بين (١٠-١٥) دقيقة للإجابة.

٦. تصحيح المقياس:

تم تحديد ثلاثة بدائل للاستجابة متدرجة في القياس وحددت الدرجات (١ ، ٢ ، ٣) على التوالي للمواقف الإيجابية التي (تقيس المجابهة الايجابية) ، والدرجات (١ ، ٢ ، ٣) للفقرات المعكوسة التي تقيس المواقف السلبية .

٧. التحليل الاحصائي للفقرات:

أن الهدف من التحليل الإحصائي للفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة التي تتميز بالدقة في قياس لما وضعت من اجله (Ebell,1972:392).

اذ تم التحقق من المقياس بمؤشر صدق البناء من خلال ايجاد القوة التمييزية للفقرات

أ- ايجاد القوة التمييزية للفقرات :

لحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الحرية العاطفية قامت الباحثة باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين وكانت جميع الفقرات دالة تراوحت معاملات التميز بين (٢٨-٨٤) عند مقارنتها بالجدولية (١,٩٦).

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

وعلى ضوء ذلك استخرجت الباحثة معامل الارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (٤٠٠) ارملة، اذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله، اذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية، لان القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

ج- علاقة الفقرة بالمجال:

قامت الباحثة بحساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجة كل الفقرات في المقياس والمجموع الكلي لفقرات المجال الذي تنتمي اليه ومعالجتها بالاختبار التائي لمعرفة دلالتها ، حيث أن معاملات الارتباط جميعها دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وأن القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨)

٨. الخصائص السايكومترية لمقياس المجابهة الايجابية:

اولاً: الصدق

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما:

١. الصدق الظاهري :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي ، وذلك من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس والارشاد النفسي والقياس النفسي والبالغ عددهم (١٨) للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الحرية العاطفية، وفي ضوء ما ابداه المحكمين من آراء تم

حذف وتعديل وصياغة بعض الفقرات من فقرات مقياس المجابهة الايجابية، وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (٢٨)فقرة .

٢. صدق البناء:

والذي يقصد به تحليل الفقرات المقياس وقد تم تحقق مؤشرات صدق بناء مقياس المجابهة الايجابية من خلال:-

- ايجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين.
- وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه .

ثانيا: الثبات:

يقصد بالثبات ان تكون ادوات القياس على درجة عالية من الدقة والاتقان والاتساق والاطراد فيما تزودنا به من بيانات عن السلوك المفحوص .
ومتى ما كانت اداة القياس خالية من الاخطاء العشوائية وكانت قادرة على قياس المقدار الحقيقي للسمة او الخاصية المراد قياسها قياسا متسقا وفي ظروف مختلفة ومتباينة كان المقياس عندئذ مقياسا ثابتا (سوسن ، ٢٠١٤ : ١٢٤).
واستخدمت الباحثة طريقتين لحساب الثبات

١- طريقة الاختبار واعادة الاختبار :

لحساب ثبات مقياس المجابهة الايجابية بطريقة الاختبار واعادة الاختبار تم تطبيق المقياس على عينة من الارامل البالغ عددهم (٣٠) ارملة ثم اعيد تطبيقه على المجموعة نفسها بعد مرور (١٥) يوم ثم استخرجت العلاقة بين التطبيقين الاول والثاني باستعمال معامل الارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٦)

٢- طريقة الفاكرونباخ :

ولأجل استخراج ثبات المقياس الحالي قامت الباحثة بتطبيق عينة التحليل الاحصائي على (٤٠٠) ارملة باستعمال الطريقة العشوائية فكانت قيمة معامل الثبات (٠,٨٨) .

سادساً: الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث.

الفصل الرابع

❖ البرنامج الارشادي:

ان البرنامج الارشادي عنصر اساسي وجوهري في تنظيم العملية التربوية اذ يعد البرنامج عاملاً أساسياً في تكوين مجموعة ارشادية يسودها جو من اللفة والمحبة والاحترام وكذلك قدرته على مساعدة افراد المجموعة الارشادية في مواجهة الازمات والصعوبات والمشاكل التي تواجه الانسان في جوانب الحياة المختلفة (رضا وعذاب، ٢٠١١: ٤٠).

وقد اعتمدت الباحثة نموذج (Borders,Drury,1992) لاسباب الاتية :

- امكانية الاعتماد على جميع فقرات المقياس في اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية.
- خطواته واضحة كونه يتبع اسلوب علمي .
- الوصول الى اقصى حد ممكن من الفائدة والفعالية وبأقل التكاليف الممكنة .

❖ الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.

بعد الاطلاع على النظرية السلوكية المعرفية المتبناة في هذا البحث والاطلاع على الانشطة والفعاليات اختارت الباحثة الانشطة والفعاليات التي لها علاقة بأهداف البرنامج الارشادي، واستشارة العديد من المختصين في الارشاد النفسي وتم تحديد (١٢) جلسة ارشادية اعتماداً على الارشاد الجمعي واستغرقت كل جلسة (٦٠) دقيقة.

❖ استراتيجيات اسلوب التفهم الواعي :

استعملت الباحثة في برنامجها الارشادي الاستراتيجيات او الانشطة الاتية :

١. تقديم الموضوع : تعطي وتوضح المعلومات المتعلقة بموضوع الجلسة الارشادية واهميتها وكيفية الاستفادة منها في الحياة الواقعية لأفراد المجموعة الارشادية (Okun,1982,27).
٢. تنظيم الانفعالات : يعبر عن جهود الفرد للسيطرة على الحالة الانفعالية وتحسينها وتعديلها واعادة توجيهها حتى يتمكن الفرد من الاداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق اهدافه ، وان

هذا المفهوم يتحدد بمجموعة من القدرات تشتمل على : الوعي بالانفعالات وفهمها ، قبول الانفعالات ، السيطرة على السلوكيات المتهورة والتصرف وفقا للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية (Gratz,Roemer,2004,44).

٣.التسامح مع اليأس : يعني انك تجاوزت حاجات الجسد وتخطيت كل الحواجز النفسية ، اي تحررت من عبودية الجسد ، واصبحت سيد نفسك ، وهكذا اصبحت تتصرف بوعي غير خاضع لقوى خارجية وتحدد قدراتك ، فقد اصبحت حر التصرف بكامل طاقتك ، وهكذا اصبح بمقدورك تحويل الشغف الى عطاء (اوشو ، ٢٠٠٧ ، ٧) .

٤.خفض التوتر :تهدف للوصول الى حالة التقهيم الواعي من خلال وضع الجسد في حالة الاسترخاء والتأمل لمساعدة المسترشد على ملاحظة كل الاحاسيس في جسمه ومساعدته في كيفية التعامل مع مصادر التوتر الخارجية بطرق بناءة اي تعليم الافراد كيف يعيشون كليا بحاضرهم بدل الاسف والندم على الماضي او التفكير والخوف من المستقبل (كوري ، ٢٠١١ ، ٣٣٥) .

ويساعد الاسترخاء على توليد حالة جسدية وعقلية من الهدوء تكون نقيض استجابات الهجوم او الهروب الناجم عن الضغط والذي يساعد على مواجهة ضغوطات الحياة اليومية ويتم التحفيز على الاسترخاء من خلال :

التنفس العميق : اي التنفس عن طريق الحجاب الحاجز وليس على نحو سطحي من الصدر اي يتم من العضلة الموجودة بين الصدر والبطن والتي تساعد على الارتخاء الفعلي .

الارخاء التدريجي للعضلات : اي ارخاء مجموعة من العضلات دفعة واحدة من خلال زيادة التوتر في العضلات ومن ثم تخفيفه .

التأمل : ويتم من خلال الجلوس لمدة ١٥-٢٠ دقيقة بهدوء والتنفس ببطء وعلى نحو منتظم .

التخيل : اي الاسترخاء من خلال الجلوس او الاستلقاء وتصور نفسك في مكان هادئ وتخيل المشهد في كل الحواس كما لو انك هناك في المشهد (ابو اسعد وعريبات ، ٢٠١٥ ، ٢٣٢).

٥. التقبل والالتزام : على المرشد ان يتيح الفرصة للمسترشد للتعبير عن افكاره ومشاعره وانفعالاته وتقبل الافكار والمشاعر التي كانوا قد انكروها ودفنوها في الماضي ، وبالإضافة الى التقبل فان الالتزام يتضمن اتخاذ قرارات واعية ويقظة لما هو مهم في هذه الحياة وما الذي يرغب ان يعمله الفرد حتى يقوده الى حياة لها قيمة ومعنى ، فهو شكل من اشكال الارشاد والعلاج الفعال الذي يبقى اثره فعالا في العلاج والارشاد السلوكي (كوري ، ٢٠١١ ، ٣٥٣) .

٦. ملئ الفراغات :وهي طريقة من طرق التعرف على الافكار الاوتوماتيكية التي تسبق المشاعر غير السارة، فالمتعالجون لا يعون هذه الافكار ، ولا يعون الكف الاوتوماتيكي الذي تحدثه ، لذلك يركز المعالج في طريقة ملئ الفراغات على تعريف المتعالج بهذه الافكار والتصورات التي تعطل قدرته على التعامل مع مواقف الحياة ،وتشتمل الافكار الاوتوماتيكية على افكار معينة لفظية ، وعلى صور وتخيلات ، والطريقة التي يتبعها المعالج للتعامل مع الافكار اللفظية هي تشجيع المتعالج على ان يقدم تفسيراً عن الظروف التي يشعر فيها بالضيق والخوف ،و عادة تكون هناك فجوة بين المنبه والاستجابة الانفعالية له ،مما يعطل التناغم الداخلي للفرد وينتج عنه ردود افعال مبالغ فيها . يسعى المعالج المعرفي الى توضيح هذا التعاقب للمثير والاستجابة ففي حال (ج.ف) الذي رأى صديقا قديما يعبر الشارع فانتابه قلق بدا غير مفهوم الى ان استرجع افكاره فكانت على النحو التالي : اذا حبيت س فقد لا يتذكرني وقد ينهني فقد مر زمن طويل وقد لا يعرف من انا وقد يكون الافضل تجاهله .

٧. الازاحة من الوسط : يشعر معظم المكتئبين والقلقين بانهم محط أنظار الاخرين الذين يحكمون عليهم وعلى مظهرهم وسلوكهم وهم يرفضونهم مثلا : كان ج. ف يشعر انه لو انحرف قليلا في ملبسه ومظهره سيستكره الاخرون وقد طلب منه المعالج الا يحلق ذقنه يوما واحدا والا يتألق في لباسه وان يحصي عدد الافراد المستكرين له وجد انه لا يوجد احد يهتم بمراقبته حين بدا بهذا المظهر .

٨. الابعاد والتركيز :ويسمي بيك العملية التي ينظر بها موضوعيا الى الافكار اسم الابعاد وهي الاعتراف بان الافكار التلقائية ليست هي الواقع وليوثق بها وهي مسيئة على احداث خارجة عن اطار الفرد.

٩. تغيير القواعد : يحدث الاضطراب النفسي حين تستخدم قواعد غير واقعية ومطلقة بشكل انتقائي وغير مناسب ومعمم على المواقف المختلفة ويسعى العلاج المعرفي الى ان يغير هذه القواعد ويستبدلها بقواعد واقعية وتكيفية ويبد ان القواعد التي يستخدمها المضطربون تركز على : الخطر والتهديد مقابل الامن والسلامة وعلى الالم مقابل السرور وتعمل الاتجاهات والمعتقدات كقواعد وتشتمل الاتجاهات التي تهيب الناس للحزن و الاكتئاب والقلق على ما يلي:

- لكي اكون سعيدا يجب ان اكون ناجحا ، مقبولا ، ذا شعبية ، ثريا .

- اذا بدا مني خطأ سأكون غير كفء

- حين يختلف الآخرون يعني ذلك انهم لا يحبونني

ان هذه القواعد الا تكيفية تكون ثابتة ومنتظمة ، لدى المضطربين ، وبحاجة الى تغيير ،من هنا يسعى المعالج المعرفي الى جعل اتجاهات واضحة ومنطقية وصريحة ، وتقدير ما اذا كانت بعض هذه الاتجاهات مدمرة لذاته (محمد قاسم ، ٢٠١٢، ١٣٥-١٣٧)

١٠. التدريب البيئي : وهو نوع من انواع التطبيق العلمي والتدريب لما تعلمته المسترشدة في

الجلسة الارشادية يخصص له حقل بعد حقل التقويم البنائي (حمد ، ٢٠١٣ ، ١٦٨) اذ

تقوم المرشدة بتكليف المسترشدات بواجبات وتدريبات بينية وتقديم الشكر والثناء للواتي

انجزن التدريب البيئي بشكل جيد وتشجع اللواتي لم ينجزنه على انجازه في الجلسات

القادمة .

❖ نموذج جلسة ارشادية بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل.

- ادارة الجلسة الثانية (التفاؤل)

■ تقوم الباحثة بترحيب بالمسترشدات والاطمئنان عليهن وتقديم الشكر لهن على الحضور.

- مراجعة ما دار في الجلسة السابقة بشيء مختصر .
- يكتب موضوع الجلسة على السبورة (التفاؤل) و تقوم الباحثة بتعريف مفهوم التفاؤل (هو عبارة عن الميل نحو النظر الى الجانب الافضل للأحداث او الاحوال وتوقع نتائج افضل.
- توضح الباحثة معنى التفاؤل هو والنظرة الايجابية لكل شيء في الحياة ويساعدنا بان نعيش حياة مليئة بالحب والامل وهو يدفع الانسان نحو العطاء والتقدم المستقبلي والعمل الناجح ويساعدنا لتجاوز المحن من خلال النظر للأمور من جانبها الافضل.
- تقوم الباحثة بذكر صفة وعائق. التفاؤل وهي كالاتي :
 - ١- يتسم الشخص المتفائل بالصدق مع نفسه ومع الاخرين .
 - ٢- انسان ذو شخصية اجتماعية .
 - ٣- الابتعاد عن التشاؤم .
 - ٤- ينظر للمستقبل .
 - ٥- يرى الحل في كل مشكلة وعائق .
- تستخدم الباحثة فنية تغيير القواعد في الجلسة، تسعى الباحثة في هذه الجلسة الى تغيير القواعد الغير واقعية والغير مناسبة والتي تكون انتقائية واستبدالها بقواعد واقعية وتكيفية حيث تتشكل افكار لدى المسترشدات تركز على الخطر والتهديد مقابل الامن والسلام وعلى الالم مقابل السرور والتي تهيأ الافراد للحزن والاكتئاب حيث تكون هذه القواعد اللاتكيفية ثابتة ومنتظمة لدى المضطربين وبحاجة الى التغيير والتي تسعى الباحثة تغييرها من خلال مناقشة المواقف التي تطرحها المسترشدات والتي تكون مدمرة للذات فتغير القواعد عن طريق اعطاء بدائل وحلول اكثر منطقية وسليمة لهذه المواقف.
- تستخدم الباحثة التعزيز من خلال مدح وشكر اللاتي شاركن في البرنامج.
- تقوم الباحثة بالوقوف على ايجابيات وسلبيات الجلسة من خلال الاسئلة التالية :

س: ماهي اسباب عدم التفاؤل؟

س: ماذا يحصل لو توقفنا عن التفاؤل في الحياة؟

- تطلب الباحثة من المسترشدات التدريب البيئي عن طريق الاجابة على السؤال التالي:
 - هل لديك تفاعل؟ وهل انت قادرة على زرع التفاعل داخل اسرتك؟
 - تقوم الباحثة بإنهاء الجلسة وتقديم الشكر لهن على الحضور على امل اللقاء معهن في الجلسة القادمة حسب الوقت المحدد للجلسة.

الفصل الخامس

❖ عرض النتائج وتفسيرها:

اولاً: عرض النتائج:

الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده على مقياس المجابهة الايجابية.

للتحقق من صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبار القبلي ورتب درجات الاختبار البعدي لأفرد المجموعة التجريبية على المقياس ، اذا اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على المقياس ، والتي بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، اي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح القياس البعدي.

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس المجابهة الايجابية، وظهرت نتائج التحميل الاحصائي للبيانات ان قيمة ولكوكسن المحسوبة (٢٧,٥) ، وهي غير دالة

احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) لذا تم قبول الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة .

الفرضية الثالثة:- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقياس المجابهة الايجابية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (مان وتتي لمعينات متوسطة الحجم) ، لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ، إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية و رتب درجات المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي في الاختبار البعدى على مقياس المجابهة الايجابية ولصالح رتب درجات المجموعة التجريبية.

ثانياً: تفسير النتائج:

اسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي على وفق المنهج التجريبي عن اثر الاسلوب الارشادي (التفهم الواعي) في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل الى ارتفاع درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدى ، في حين لم يحدث اي تغيير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي اسلوب ارشادي بأسلوب التفهم الواعي.

إن هذه النتيجة تشير إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذي طبق عليهم البرنامج الإرشادي أدت إلى رفع مستوى المجابهة الايجابية لدى أفراد المجموعة مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة الذين لم يتعرضوا إلى البرنامج الإرشادي وهذا يدل على إن البرنامج الحالي المعد من قبل الباحثة وفق أسلوب التفهم الواعي له اثر واضح وهذا يمثل نجاح اسلوب التفهم الواعي (نظرية المعرفة السلوكية) في تنمية المجابهة الايجابية لدى افراد المجموعة التجريبية ، وتتفق نتائج البحث مع ما توصلت اليه دراسة(الشمري ،٢٠١٧) التي استخدمت

أسلوبين ارشاديين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية في خفض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة ودراسة(سعد، ٢٠١٧) الذي استخدم التفهم الواعي والتعريض الحيوي لتعديل الافكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الاعدادية

ثالثاً: التوصيات (Recommendations) :

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة ما يأتي:

- ١- ان تساهم وزارة العمل والشؤون الاجتماعية في جميع المحافظات ومسؤولي المنظمات والمؤسسات الاهلية والحكومية من الافادة من البرنامج الارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل.
- ٢- قيام وزارة العمل والشؤون الاجتماعية والمنظمات والمؤسسات بتخصيص اوقات للنساء الارامل والتعرف على المشاكل والعقبات التي تواجههن .

رابعاً: المقترحات (Suggestions):

١. اجراء دراسة لمعرفة تأثير برنامج ارشادي لتنمية المجابهة الايجابية باستخدام اساليب ارشادية اخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي .
٢. دراسة المجابهة الايجابية على وفق متغيرات اخرى مثل (الايتم، والمعاقين).
٣. اجراء دراسة مقارنة بين الاناث والذكور الارامل على متغير المجابهة الايجابية .

Abstract**The Effect of a Counseling Program Using Conscious Understanding on Developing Positive Confrontation among Widows****An M.A. thesis extracted paper****M.A. Candidate****Kawthar Faris Hussein****Supervisor****Asst. Prof. Noor Jabbar Ali (Ph.D.)****University of Diyala****College of Education for Humanities**

The current study aims at investigating The Effect of a Counseling Program Using Conscious Understanding on Developing Positive Confrontation among Widows.

1. There are no statistically significant differences at the level (0.05) between the experimental group's scores on the positive confrontation scale before and after the implementation of the counseling program.
2. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the scores of the control group in the pretest and the post test on the positive coping scale.
3. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the scores of the experimental and control group in the post test on the positive confrontation scale.

The current research is limited to the widows of Karbala governorate institutions (2021-2020). The research community was (400) and the applicant sample of the extension program was (20) widows from civil institutions who were randomly selected. The researcher constructed the final positive confrontation scale, which consisted of (28) items. It was presented to a group of specialists in the field of educational and psychological sciences, as well as measurement and evaluation. Thus, the face validity of the scale was achieved. The construction was also verified. The results showed that the counseling program in the manner of conscious understanding has an impact on developing positive confrontation among widows. In light of the results of the current research, the researcher presented a number of recommendations and proposals.

المصادر

المصادر العربية

- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٨٢) : التوجيه والارشاد النفسي ، ط٢، مطبعة التقدم ، القاهرة .
- حمزة واخرون ، حميد محمد ، نسرین حمزة السلطاني ، ابتسام جعفر جواد الخفاجي (٢٠١٦) :
مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط١، دار الرضوان للنشر والتوزيع -عمان.
- الحراشة ، سلم (٢٠١٧) : التوجيه والارشاد -الدليل الارشادي العلمي للمرشدين والعاملين مع الشباب ، ط١، دار الخليج للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
- كوري، جير لاند ، (٢٠١١) النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة سامح وديع الخفش ، دار الفكر ، ط١.
- العزة ، سعيد حسني (٢٠٠٩) : دليل المرشد التربوي في المدرسة ، ط١، دار النشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- مجدي ، احمد (٢٠١٨) نظرية الارشاد والعلاج المعرفي لبيك ، مكتبك للمعلومات العربية.
- خزنة دار ، نارين جمال عبد القادر،(١٩٩٢)، اسر الارامل دراسة ميدانية في مدينة بغداد ، رسالة ماجستير ، اداب، علم الاجتماع، جامعة بغداد.
- بلان، كمال يوسف (٢٠١٥) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع ، ط١.
- حرجان، ضياء فيصل(٢٠١٥):تأثير اسلوبين (التصور المرئي الموجه وإعادة الصياغة) الارشاديين في خفض احلام اليقظة ،جامعة ديالى ، كلية التربية الاساسية ، اطروحة دكتوراه.
- الحريري، رافدة الامامي ،سمير (٢٠١١): الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية ط١ ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،عمان -الاردن.
- الخرابشة ،عمر محمد عبد الله (٢٠٠٧):اساليب البحث العلمي ، ط١ ،مطبعة الدستور للنشر ،عمان -الاردن.

- النعيمي ،مهند عبد الستار (٢٠١٤):القياس النفسي في التربية وعلم النفس ،ط١ ، المطبعة المركزية ،جامعة ديالى -العراق.
- الحجار ،حمدي (١٩٩٨):العلاج السلوكي للتوتر والغضب ،الطبعة الاولى ،دار النفائس ،دمشق.
- حمد ، ليث كريم ،(٢٠١٣):الارشاد النفسي في التربية والتعليم ،المطبعة المركزية ،جامعة ديالى.
- الدوسري ،صالح جاسم ،(١٩٨٥):الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج الارشاد والتوجيه ،مجلة رسالة الخليج العربية ،العدد ١٥.
- مجيد .سوسن شاكر (٢٠١٤):اسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ،ط٣ ، مركز ديونو لتعليم التفكير ،الاردن .
- (٢٠١٣):القياس في علم النفس الايجابي نماذج ومقاييس ،مراجعة صفاء الاعسر ،ط١ ، المركز القومي للترجمة ،القاهرة ،مصر.
- الحمود ،ابراهيم ابن ناصر (٢٠٠٧):حقوق الارامل والمطلقات
- احمد ، سهير سلمان ، (٢٠١١) ، التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الارامل ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- سعد ،وهاب عبد (٢٠١٨) فاعلية اسلوبين ارشاديين (التفهم الواعي والتعريض الحيوي) لتعديل الافكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الاعدادية ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية ،الجامعة المستنصرية ،بغداد.
- الشمري ،سلمان جودة مناع (٢٠١٧) تأثير اسلوبين ارشاديين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية في تخفيض الافكار التلقائية السلبية لدى طلاب الجامعة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، بغداد.

المصادر الاجنبية

- Borders&dryra L.D Sander,MD(1992): Comprehend save School counseling programs ,Review for policy markers-Journal counseling and Deveiopment.
- Ebell: Robert (1972): Essential Of Educational Measurement (2.ed): New York: prentice :Hill :Inc.
- Caplan ,G. D. (1981): Mastery of Stress : Psychosocial Aspects ,Amer .J. Psychist Vol. 52, No. 4, pp413-420.
- Cramer, p. (2000). Development of identity : Gender makes adifference . Journal of Resarch in personality ,34, 42-72.
- Folkman ,S,& Judith , M(2000) :Positive Affect and the other Sido of coping , American Psychologist , June ,vol 55 ,No 6.
- Watt,Tessa (2016)Mindfulness Your Step-By-Step Guide To A Happierlife.
- Sockolov,Matthew (2018) Practicing Mindfulness.
- R,Folkman,S.(1984) : Stress APPraisal , and coping . New York:Sprnger publishing company.-
- Schwarzer ,R,& Schwarzer, C , (1996). A critical survey of coping Instruments. In M. Zeidner & N.s. Endler (Eds), Handbook of coping Theory, research and applications (pp.107-132) New York: Wiley.

الملاحق

جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/ماجستير
ارشاد نفسي وتوجيه تربوي
عزيزتي المرأة

تحية طيبة.....

بين يديك مقياس للبحث العلمي يتضمن مجموعة من الفقرات التي تعطي مواقف حياتية متنوعة قد تتفقين معها او تختلفين معها...يرجى قراءتها بامعان وتحديد موقفك بدقة باختيار إحدى البدائل الثلاثة لكل فقرة في ورقة الإجابة المرفقة بوضع علامة (✓) في المكان المناسب مرة واحدة وان تجيبي عن جميع الفقرات ولا تترك فقرة واحدة بدون الإجابة عليها بكل صدق وأمانة وصراحة ، وللعلم ان أجابتك هذه لا يطلع عليها احد سوى الباحث ولا تستخدم إلا في خدمة البحث العلمي فقط ولا حاجة لذكر الاسم .

للإجابة على فقرات المقياس توضع (√) أمام الفقرة التي يجاب عليها كما موضح في المثال التالي :

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي أبدا
١	الذكريات الحزينة زادتني قوة وإصرار وعزيمة		√	

مع جزيل الشكر والتقدير

المشرف

أ.م. د نور جبار علي

الباحثة

كوثر فارس حسين

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي ابدأ
١	الذكريات الحزينة زادتني قوة وإصرار وعزيمة			
٢	لدي القدرة على حل مشكلاتي لوحدي			
٣	قيامي بالأعمال اليومية مصدر سروري وراحتي			
٤	الصددمات التي تعرضت لها في الماضي صقلت من شخصيتي			
٥	استطيع تطوير قدراتي			
٦	شعوري بأن الآخرون ينبذونني بعد ترملي أواجه بكل ثقة			
٧	اشعر بصعوبة في الحياة في تحقيق طموحاتي			
٨	أخشى ان لا استطيع تعويض أبنائي عن فقدان أبيهم			
٩	أخشى ان علاقتي مع أهل زوجي تكون ضعيفة في المستقبل			
١٠	اشعر ان قوتي الجسدية ضعفت بعد وفاة زوجي			
١١	لدي خوف كبير من المستقبل			
١٢	وفاة زوجي أربك كل خططنا لمستقبل أولادي			
١٣	استمع الى تجارب الآخرين للاستفادة من الحياة			
١٤	اشعر ان الغد سيكون أسوأ من الماضي			

			أخشى من انتقاد الآخرون لي عند مشاركتي بالنشاطات الاجتماعية	١٥
			تزعجني نظرة المجتمع لي كوني أرملة	١٦
			استطيع تحمل عواقب المحن في حياتي	١٧
			أيماني بأن هذه الحياة زائلة ومؤقتة يمنحني القوة على الصبر	١٨
			اشعر بالحذر من تكوين علاقات اجتماعية جديدة	١٩
			أواجه الناس اذا اخطئوا في حقي	٢٠
			سأتمكن من مساعدة أولادي على تخطي رسوبهم في بعض المواد الدراسية	٢١
			استطيع الاعتماد على نفسي بعد وفاة زوجي	٢٢
			أتفاءل عندما اعمل بالرغم من أحزاني	٢٣
			أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين	٢٤
			لدي القدرة التي تجعلني أواجه بقوة مشاعر الإحباط	٢٥
			انجح في تحدي الصعاب للحصول على ما أريد	٢٦
			اشعر بقيمة نفسي عندما أنجز عملا	٢٧
			انا مثابرة في تحقيق متطلبات عائلتي	٢٨