الندم الوجودي لدى طلبة الجامعة

م .د. رواء رشيد حميد
alythawyrwaw@gmail.com
كلية العلوم الاسلامية

الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة **الندم الوجودي** لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في هذا المتغير تبعا لمتغيري **الجنس** (ذكور – إناث) و **التخصص الدراسي** (علمي – إنساني).اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت العينة (١٠٠)طالب وطالبة من جامعة ديالى، جرى اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من مختلف الكليات.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تبني مقياس الحسرة الوجودية والذي هو نفسه الندم الوجودي للباحث معدل (٢٠٢٣). وتم التحقق من خصائص المقياس السيكومترية من خلال تحليل التمييز بين الفقرات باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إلى جانب استخراج الصدق الظاهري وصدق البناء. أما الثبات فقد تم التأكد منه باستخدام طريقتي إعادة الاختبار ومعامل ألفا كرونباخ.

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات وتحليل النتائج.

الكلمات المفتاحية: الندم، الوجودي، الطلبة

Existential regret among university students

The researcher

Rwaa Rashid Hameed

Assistant Professor / College of Islamic Sciences

Abstract

This study aims to study existential grief among university students and to identify statistically significant differences in this variable based on gender (male – female) and academic specialization (scientific – humanities.

The researcher adopted a descriptive approach . The sample included (100) male and female students from the University of Diyala، who were randomly selected from various colleges.

To achieve the study's objectives، a scale for existential grief was constructed based on Frankl's definition (Frankl، 1969)، and its domains were defined accordingly. The psychometric properties of the scale were verified through item–discrimination analysis using the two–group extremes method، in addition to extracting face validity and construct validity. Reliability was confirmed using the test–retest method and Cronbach's alpha coefficient.

The researcher used the statistical software (SPSS) to process the data and analyze the results.

Keywords: existential، grief، students.

ا لفصل الاول مشكلة ا لبحث:

يعد الندم الوجودي من المشكلات النفسية العميقة التي تواجه كثيرا من طلبة الجامعة، خاصة في ظل التحولات الفكرية والشخصية التي يمرون بها خلال هذه المرحلة. يعاني لطلبة أحيانا من شعور بالندم أو لخيبة حيال قرارات مصيرية، مثل اختيار التخصص لجامعي أو أسلوب الحياة المتبع، مما يؤدي إلى حالة من "لضياع الوجودي"؛ أي فقدان الإحساس بالمعنى والهدف في الحياة.

يشير فيكتور فرانكل(Frankl ، (2006 في كتابه *Man's Search for Meaning* إلى أن الإنسان يسعى بطبيعته إلى إيجاد معنى لحياته، وإذا فشل في ذلك، تظهر لديه أعراض نفسية نفسية مثل الاكتئاب أو القلق. وينطبق ذلك على طلبة الجامعة الذين يواجهون ضغوطًا داخلية وخارجية، تشمل توقعات الأسرة، تحديات المستقبل، والقلق من الفشل. كما يرى إرفين يالوم(Yalom ، (Yalom)، (1980 أن مواجهة الفرد لمسائل وجودية كالحرية والموت والانعزال يمكن أن تولد تولد مشاعر لحسرة والقلق الوجودي،خصوصا في غياب توجيه نفسي أو دعم اجتماعي فعال.

فعال.

أظهرت دراسات مثل تلك التي أعدها شولنبرغ وميلتون(Schulenberg & Melton ، (2010 (2010أن غياب الهدف الواضح في لحياة يرتبط بشكل مباشر بانخفاض الرضا النفسي لدى لطلبة. لطلبة . هذا ما يدفع كثيرا من لشباب إلى مراجعة اختياراتهم والتفكير في "ماذا لو"، مما يزيد من من شعور لحسرة على ما فاتهم.

لكن عندما يستحوذ الندم الوجودي على الإنسان، فإنها تجعله عالقًا في دائرة مغلقة من جلد الذات وتأنيبها. وتعد هذه الحالة من المعاناة المزدوجة؛ إذ يعاني الفرد أولًا من إدراكه لتقصيره، وثانيا من شعوره بالعجز عن إصلاح ما مضى. ونتيجة لذلك، يعيش حالة من الإحباط وانخفاض الدافعية، مما يحرمه من الاستمتاع بالحياة ويثبط عزيمته. وفي بعض الأحيان، يظن الإنسان أن اللوم المستمر لنفسه يعد كافيا لتسكين الضمير، فيستسلم لهذا الشعور، في حين أنه يسهم فعليا في إخماد طاقاته وتعميق أزمته النفسية (أبو حلاوة، ٢٠١٥، ص ١٠).

من هنا، تبرز الحاجة إلى فهم أعمق لهذه الظاهرة، وتحليل أسبابها وعواملها النفسية والاجتماعية، لتطوير برامج دعم جامعي تعزز من قدرة الطلبة على التكيف وإيجاد معنى حقيقي لحياتهم الأكاديمية والشخصية، ومن هنا نقول ما طبيعة تجربة الندم الوجودي لدى طلبة الجامعة، وكيف تؤثر على هويتهم الشخصية وتحقيقهم للمعنى؟

أهمية البحث:

تعد مرحلة الجامعة من أكثر المراحل تأثيرا في تشكيل هوية الفرد وتحديد مسار حياته. ومع ذلك، يواجه العديد من الطلبة مشاعر معقدة من الحيرة و الحسرة يعرف بـ"الندم الوجودي"، وهي شعور داخلي بالأسف نتيجة قرارات مصيرية ينظر إليها لاحقًا كخيارات خاطئة أو غير منسجمة مع الذات. وتظهر هذه الحسرة غالبا عند اختيار شخص لا يعبر عن شغف الطالب أو يتوافق مع توقعات أسرته أو المجتمع.

وفقًا لما طرحه فيكتور فرانكل(Frankl) ، (2006 في كتابه *Man's Search for Meaning*، *Meaning*، فإن غياب الإحساس بالمعنى هو من أبرز أسباب المعاناة النفسية، وهو ما يظهر بوضوح لدى بعض طلبة الجامعة الذين يجدون أنفسهم عالقين في مسارات دراسية لا تعكس ذواتهم. كما ذواتهم. كما يؤكد إرفين يالوم(Yalom) ، (1980 في *Existential Psychotherapy* أن الندم الندم الوجودي ينشأ عندما يواجه الفرد قضايا أساسية مثل الموت، الحرية، العزلة، وانعدام المعنى، المعنى، وهي أسئلة وجودية غالبا ما تظهر خلال سنوات الدراسة الجامعية، حين يبدأ الطالب بالتفكير الجدي في مستقبله وهويته.

تشير دراسة لشلنبرغ وميلتون(Schulenberg & Melton) ، (2010:P342 إلى أن انخفاض الإحساس بالهدف يرتبط بمستويات عالية من القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعات. فكلما زادت الفجوة بين "ما هو كائن" و"ما كان يجب أن يكون"، زادت مشاعر الندم والحسرة، مما يؤثر سلبا على الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي.

كما يمكن النظر إلى الندم على أنها حالة شعورية ذات وجهين؛ فإذا دفعت الفرد إلى التفكير التفكير العقلاني في تجاربه السابقة والتعلم منها، فإنها تعد تجربة إيجابية. أما إذا انزلقت به إلى

إلى دوامة من التساؤلات اللامنتهية حول "ماذا لو؟" و"لو أنني..."، دون الوصول إلى نتائج واضحة، فقد تؤثر هذه الحالة سلبا على صحته النفسية والجسدية، وتعرقل توازنه الشخصي والاجتماعي (العدل، ١٩٩٥، ص ٢٩).

من هنا، تظهر الحاجة إلى توفير دعم نفسي وأكاديمي فعال يساعد الطلبة على اكتشاف ذواتهم الحقيقية، وتوجيههم نحو قرارات أكثر اتساقا مع قناعاتهم الشخصية، لتقليل الشعور بالندم الوجودي وبناء هوية مستقرة ومرضية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي:

التعرف على الندم الوجودي لدى طلبة الجامعة.

الكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق في مستوى الندم الوجودي لدى الطلبة، وفقًا لمتغيري النوع (ذكور – إناث) والتخصص الدراسي (علمي – إنساني).

حدود البحث (Limitations of the Research):

اقتصر نطاق البحث الحالي على طلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور وإناث)، ومن تخصصين دراسيين هما: العلمي والإنساني، ضمن برامج الدراسة الأولية الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٤–٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات (Definitions of the Research Terms):

تعريف فرانكل (Frankl،P266:1969):

يعد الندم الوجودي حالة نفسية مركبة تتشكل من مجموعة من الأبعاد المتفاعلة فيما بينها، كالصراع الداخلي، محدودية التجربة، الإهمال من الآخرين، تأنيب الذات، والانفصال عن الماضي. وتؤدي هذه الأبعاد مجتمعة إلى حالة من الألم النفسي والانفعالي العميق، التي يضعف إرادة الإنسان على مواصلة الحياة.

تعريف ريكر و وايت (Reker & White،P198:2007):

يعرف الندم الوجودي بأنها حالة معرفية–وجدانية تتسم بمشاعر الألم العميق والانشغال المستمر بلوم الذات وتأنيبها، نتيجة إدراك الفرد للفجوة بين الحياة التي كان يأملها وتلك التي يعيشها فعليا، مع عزو ذلك إلى تقصيره في استثمار فرص تطوير الذات في الماضي، وإيمانه بندرة فرص التعويض في المستقبل. كما ترتبط هذه الحالة بشعور الفرد بالعجز عن تنفيذ اختياراته الحرة وتحمل مسؤوليته الشخصية.

تعريف العبيدي(٢٠٢٢):

تشير الندم الوجودي إلى انفعال نفسي سلبي مؤلم، ينشأ نتيجة عدم رضا الفرد عن سلوكياته الماضية، وسوء استثماره لفرص الحياة بشكل إيجابي. وتعد من أشد مشاعر الندم والغم والخزي،

والخزي، حيث يشعر الإنسان بأنه فوت ما لا يمكن استدراكه، ويتبنى سلوكاً غير نافع لإثبات ذاته ذاته في المستقبل، مما يؤدي إلى حالة متراكمة من الندم والحزن وتأنيب الضمير بسبب عدم الرضا عن الرضا عن الذات في كل من الماضي والحاضر.

التعريف النظري:

يعتمد الباحث في هذا البحث على تعريف فرانكل (١٩٦٩)، نظرا لاعتماده على الإطار النظري التي قدمه في تفسيره للندم الوجودي.

التعريف الإجرائي:

يقاس الندم الوجودي إجرائيا من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على فقرات مقياس الندم الوجودي المعد لهذا الغرض.

الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: مفهوم الندم في المنظور الوجودي

يشير مفهوم "الندم الوجودي" إلى ذلك النوع من الندم الناتج عن فشل الإنسان في تحقيق ذاته وتطويرها بما يتوافق مع تصوره الخاص لمعنى الحياة وغاياتها، وذلك وفقاً للرؤية الوجودية في علم النفس، والتي تؤكد أن وجود الإنسان يسبق ماهيته، وأن هذه الماهية تتحدد من خلال اختياراته ومسؤولياته الشخصية، بالإضافة إلى الصورة التي يرسمها لحياته ويطمح إليها (Rubin & Mannarino،Elaison، 2007:p133).

ويعد الفيلسوف الوجودي البارز سورين كيركغارد من أوائل من تناولوا مفهوم الندم الوجودي او الحسرة الوجودية في إطار فلسفي، وذلك في كتابه "الخوف والارتجاف"، حيث اعتبر أن الحسرة تنشأ نتيجة إنكار الإنسان لهويته الذاتية وفرديته، وإخفاقه في صياغة معنى أصيل لحياته، إضافةً إلى جهله بكيانه الداخلي الحقيقي، مما يؤدي إلى انغماسه في حياة ذاتية زائفة (Reisinger & Steiner،2006).

وفي هذا السياق، يرى الوجوديون أن الحسرة، على غرار القلق، يمكن أن تتجلى في شكلين:

الحسرة العصابية (Neurotic Regret): وهي تنشأ عن مشاعر ذنب غير واقعية أو موهومة.

الحسرة السوية (Normal Regret): وهي إحساس صحي يعزز الوعي الأخلاقي للفرد تجاه سلوكياته.

كما يشير الفيلسوف ميدارد بوس (Medard Boss) إلى نوع ثالث من الحسرة، يتمثل في شعور الإنسان بالأسف تجاه ذاته نتيجة إخفاقه في أن يكون على قدر إمكاناته، أو ما يعبر عنه بـ"نسيان الإنسان لوجوده" (ملي ويالوم، ٢٠١٥: ص ٦٠).

ومن خلال التحليل الاشتقاقي للفظة "Regret"، يمكن الوقوف عند ثلاث دلالات رئيسية تؤكد – كما توضح جانيت ندمان (١٩٨٧) – أن الندم يمثل بنية نفسية مركبة تضمن أبعادا وجدانية ومعرفية متعددة.

دلالات الندم الوجودي وفق (Landman–1987):

يشير "لاند مان " إلى أن مشاعر الحسرة تتكون من عدة أبعاد نفسية مترابطة، من أبرزها:

الإحساس بخسارة شيء ذي قيمة: يرافقه تذكر دائم لذلك الشيء مع مشاعر الأسف والحزن والألم الانفعالي.

لوم الذات وتأنيبها المستمر: نتيجة القيام بأفعال كان ينبغي تجنبها، ويترسخ هذا اللوم كنوع من العقاب الداخلي.

الشعور بخيبة الأمل والرثاء للذات: نتيجة العجز عن تغيير مجريات الماضي أو الاستفادة من الفرص المتاحة التي ضاعت دون استثمار.

نموذج فيكتور فرانكل في تفسير الندم الوجودي (Frankl،1978 ;1969):

يعد الندم الوجودي في تصور "فيكتور فرانكل" شكلاً خاصا من الحسرة، موجهة بالأساس نحو الذات، تنبع من إدراك الفرد أنه قد أهمل فرص تطوير ذاته وتحقيق إمكانياته الشخصية والاجتماعية، بسبب التسرع أو عدم الإدراك الكافي لأهمية تلك الفرص في حينها.

ويرى فرانكل أن القلق الوجودي عادة ما يظهر بوضوح في المراحل المتقدمة من عمر الإنسان، حين يبدأ الفرد في إدراك أنه أضاع سنوات حياته دون تحقيق إنجازات ذات معنى أو قيمة حقيقية، مما يدفعه إلى الدخول في دائرة من جلد الذات، والشعور بالخزي واليأس،مصحوبا بعدم القدرة على تجاوز هذه المشاعر السلبية (أبو حلاوة، ٢٠١٥: ص٣٦٠).

نظرية المقارنة البديلة

تعد نظرية المقارنة البديلة من أبرز الأطر النفسية والفلسفية التي تفسر شعور **الندم الوجودي** (Existential Regret) ، وهي الحالة التي يشعر فيها الفرد بندمٍ عميق ليس على فعل معين، بل على خيارات جوهرية أثرت في مسار حياته، وكأن الذات الحقيقية قد ضاعت في طريق لم يسلك.

تنطلق هذه النظرية من فكرة أن الإنسان يقارن بين حياته الحالية و"ذاته البديلة" التي كان من الممكن أن يكون عليها، لو اتخذ قرارات مختلفة وأكثر اتساقًا مع ما يشعر به من داخل (Roese & Epstude، 2008:p564).

تشير الأبحاث النفسية إلى أن الندم الوجودي يرتبط بمفهوم "التفكير المضاد للواقع " (Counterfactual Thinking) ، وهو تخيل سيناريوهات بديلة كان يمكن أن تتحقق، وغالبا ما ما يتسبب هذا النوع من التفكير في تعزيز مشاعر الألم الداخلي والندم.(Gilovich et al ، 2002).ويضيف الفيلسوف **إيرفين يالوم** (Yalom، 1980) أن الحسرة العميقة قد تكون صوت

صوت الذات الأصيلة التي لم يسمح لها بالظهور بسبب الخوف، أو ضغط المجتمع، أو الانغماس في الانغماس في الحياة اليومية.

وتكمن خطورة هذه المقارنة في أنها تشعر الإنسان بانفصال داخلي بين من هو الآن، ومن كان يجب أن يكون، مما يؤدي إلى فقدان المعنى، أو أحيانا إعادة توجيه الحياة نحو الأصالة. لذا، فإن فهم المقارنة البديلة لا يعد مدخلاً للتحليل فقط، بل يمكن أن يكون بداية لمصلحة داخلية وبحث عن طريق جديد أكثر اتساقاً مع الذات.

المنظور العلاجي في علم النفس الوجودي:

تشير التطبيقات النفسية للمدرسة الوجودية إلى أهمية امتلاك الإنسان لإرادة حرة وحرية الاختيار، باعتبارهما الركيزتين الأساسيتين في بناء الذات وتحديد الهوية. فبفضل الكفاح والمثابرة، يمكن للإنسان أن يحقق إمكاناته الكامنة، وأن يعيد اكتشاف ذاته عبر التجارب الحياتية المتنوعة، بما يسهم في تعميق فهمه لمعنى السلوك الإنساني ولمغزى الأحداث التي يمر بها (أبو حلاوة، ٢٠١٣: ص٤٠).

الندم الوجودي وصعوبة الانفصال عن الماضي:

يمثل التعلق الشديد بالماضي وما يحمله من أحداث ومواقف مؤلمة عائقاً نفسيا أمام الفرد، إذ يجد صعوبة في التخلي عنه أو فك الارتباط به، لا سيما مع شعوره العميق بعدم القدرة على استعادة تلك اللحظات لتصحيح ما ارتكب فيها من قرارات أو أفعال خاطئة. وتتفاقم هذه المشاعر من حالة الألم النفسي لديه، حيث يراوده إدراك داخلي بأنه كان بإمكانه التصرف بشكل أفضل وأكثر حكمة، فيبقى أسيرا لتلك الذكريات المؤلمة، ويعاني من شعور بالعجز عن اتخاذ قرارات إيجابية في الحاضر.

وقد أشار "فيكتور فرانكل" إلى أن الانغماس في أحداث الماضي يحد من حرية الفرد، ويقيده داخليا ويقلل من رغبته في التغيير، مما يجعله غير راغب في تجاوز ما فات أو التقدم إلى الأمام (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص: ٣٥).

ومن خلال نموذجه النظري، أوضح فرانكل أن الندم الوجودي تنبع من خلل في البعد المعرفي نتيجة التركيز المفرط على ألم الماضي، خصوصا عندما يشعر الفرد بأنه أضاع فرصا كان يمكن أن تسهم في تطوير ذاته وتوافقه النفسي والاجتماعي. ويتحول هذا الشعور إلى نقد ذاتي دائم، نتيجة تجاهله لخيارات حياتية كان من شأنها أن تسهم في ترقيته الشخصية والاجتماعية (Frankl،1969 ، p.34).

وأكد فرانكل أن الحسرة الوجودية هي بنية نفسية معقدة تتكون من أبعاد متفاعلة، سبق ذكرها في مبحث أبعاد الحسرة الوجودية من هذا الفصل.

أولًا: دراسات عربية

-دراسة العبيدي (٢٠٢٢):

بعنوان: "الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات"

هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بينهم وفقاً لعدد من المتغيرات وهي: النوع (ذكور – إناث)، التخصص الدراسي (علمي – إنساني)، والمرحلة الدراسية (من الأولى إلى الرابعة).

تكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا وطالبة من كليتي الزراعة والتربية في إحدى الجامعات العراقية،نتائج دراسة العبيدي (٢٠٢٢) تم استخدام مقياس الحسرة الوجودية التي أعدته الباحثة لقياس مستوى هذه الحالة النفسية لدى الطلبة. وقد كشفت نتائج الدراسة عن ما يلي:

أولاً: وجود مستوى مرتفع من الحسرة الوجودية لدى طلبة الجامعة.

ثانيا: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الحسرة الوجودية تبعا لمتغير النوع الاجتماعي، وكانت الفروق لصالح الإناث.

ثالثاً: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحسرة الوجودية تبعا لمتغير التخصص الدراسي (علمي – إنساني).

ثانيا: دراسات أجنبية

دراسة ستيفن (Stefanie L. Wrosch،2006)

عنوان الدراسة **("Regret and Quality of Life Across the Adult Life Span: The Influence of Disengagement and Available Future Goals")**

هدفت إلى فحص العلاقة بين **الندم الوجودي وجودة الحياة** عبر مراحل العمر المختلفة.

ويبحث تحديدا فيما إذا كانت الفرص المتاحة للتعويض عن الحسرة تتناقص مع العمر، فهل يؤدي ذلك إلى تأثير أقوى للندم على جودة الحياة لدى كبار السن؟

وقد شملت هذه الدراسة عينتين عينة الشباب البالغ و عينة كبار السن، اما اهم النتائج التي تم استخراجها من هذه الدراسة هي الندم مرتبطة بشكل كبير بـ انخفاض مستوى جودة الحياة والصحة، خاصة لدى كبار السن، وهذا التأثير كان أقوى عند الذين شعروا أن لديهم فرصا أقل لعكس أو تصحيح قراراتهم الماضية .

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته :

أولاً: منهجية البحث:

هي الطريقة التي يسلكها الباحث لتحديد طرق وإجراءات جمع وتحليل البيانات ويقوم الباحث من الباحث من خلال منهج البحث بتصميم البحث ويختلف التصميم باختلاف الهدف من البحث فقد يكون

فقد يكون الهدف اكتشاف عوامل او اعطاء وصف لها أو إيجاد علاقة بين مجموعة من العوامل العوامل (النجار واخرون،٢٠١٠: ٣٦).

ومن اجل تحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة على منهج البحث الوصفي، ويعد المنهج الوصفي من أكثر المناهج انتشاراً فلا يقتصر على دراسة الظاهرة لبيان حجمها وخصائصها بل يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة كما توجد في الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً (عباس واخرون،٢٠٠٧ :٧٢).

ثانيا :مجتمع البحث:

هم جميع الأفراد أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهم جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة . (عباس وآخرون، ٢٠٠٩ :٢١٧) ، وتكوُّن مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى وللدراسة الصباحية الأولية من التخصين العلمي والإنساني وللعام الدراسي (٢٠٢٤/ ٢٠٢٥)، والبالغ عددها (١٤) كلية وقد بلغ عددهم الكلي (**٢٠٢٦٣**)طالب وطالبة، كما موضح في الجدول (١) :

الجدول(١)مجتمع البحثموزع بحسب الكلية والمرحلة

ت	الكلية	المرحلة الدراسية						المجموع الكلي
		الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	
١	كلية التربية الأساسية	1272	877	654	963			3766
٢	كلية التربية للعلوم الإنسانية	981	673	820	936			3410
٣	كلية الإدارة والاقتصاد	557	413	355	399			1724
٤	كلية التربية الرياضية	107	216	179	112			614
٥	كلية الهندسة	469	307	352	304	60		1492
٦	كلية التربية للعلوم الصرفة	٥54	489	525	578			2137
٧	كلية الطب	133	219	141	232	197	146	1068
٨	كلية الطب البيطري	66	70	51	82	109		378
٩	كلية العلوم	366	484	422	544			1681
١٠	كلية العلوم الإسلامية	487	393	274	370			1524
١١	كلية الفنون الجميلة	231	150	72	117			570
١٢	كلية القانون والعلوم السياسية	286	262	211	214			973
١٣	كلية الزراعة	119	118	101	196			534
١٤	كلية التربية المقداد			124	268			392

المجموع الكلّي	5619	4635	4281	5216	366	146	20263

ثالثا :عينة البحث:

وتعرف بأنها أنموذج يشمل جزء من وحدات المجتمع الأصلي و تكون ممثلة له بحيث تحمل صفات المشتركه وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسه كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي (الزوبعي واخرون، ١٩٨٩: ٦٠)،تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، بعد سحب كليتين بشكل عشوائي من الكليات التابعه الى مجتمع البحث هما : كلية (التربية الأساسية) وكلية (التربية للعلوم الصرفة) إذ تم اختيار(١٠٠)طلب و طالبة، بواقع (٥٠)طالبا و(٥٠)طالبة كما موضح في الجدول (٢):

الجدول (٢)عينة البحثموزعة بحسب الكلية والجنس

الجامعة	الكليات	حجم العينة		المجموع
		ذكور	اناث	
ديالى	كلية التربية الأساسية	25	25	50
	كلية التربية للعلوم	25	25	50
	المجموع	50	50	100

أداة البحث:

هي مجموعة من المقاييس التي يستخدمها الباحث لمعرفة اتجاهات أو اراء العينة المراد دراستها (ملحم،٢٠٠٠: ٢٨٠)، ولغرض استكمال اجراءات البحث الحالي ألزم على الباحثة توفير أدوات تتناسب مع متغيرات بحثها وأهدافه، وقد تبنت الباحثة مقياس (معدل،٢٠٢٣) .

وفيما يأتي عرضاً لأداة البحث،وكالآتي:

لغاية تحقيق اهداف البحث، فقد قامت الباحثة بتبني مقياس (معدل،٢٠٢٣) والتي تكون من خمسة مكونات هو (الصراع الداخلي) و (محدودية الخبرة)و (اهمال الاخرين)،و(تأنيب الذات) و (الانفصال عن الماضي) قد تكونت فقراته من (٣٦) فقره بصيغتها النهائية ،توزعت على المكونات الخمس .

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض التحقق من مدى صلاحية مقياس (الندم الوجودي) المكون من (٣٦) فقرة، على عدد من من المحكمين المختصين في العلوم التربوية، والقياس والتقويم، اذ ابدوا ارائهم حول حول صلاحية الفقرات، من حيث صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس، ووضوح التعليمات،

واجراء بعض التعديلات ، وتم اعتماد نسبة مئوية مقدارها (٨٠%) على قبول الفقرة لتعتمد في في المقياس، وفي ضوء اراء وملاحظات المحكمين تم اعتماد المقياس كما هو.

الخصائص السايكومترية:

أ –مؤشرات الصدق : اعتمدت الباحثة على نوعين من الصدق هما:

١ –صدق البناء تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية:–

_ القوة التمييزية للفقرات:

_علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

٢ – الصدق الظاهري:

تم توضيح ذلك عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في مجالات العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم.

ب –مؤشرات الثبات :

لغرض إيجاد ثبات مقياس الندم الوجودي اتبعت الباحثة الطريقتين الآتيتين:

-طريقة إعادة الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الندم الوجودي على عينة تتكون من (٣٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث.، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة التطبيق على نفس المجموعة إذ تعد فترة مناسبة وباستخدام (معامل ارتباط بيرسون) لدرجات التطبيقين(درجات التطبيق الاول، درجات التطبيق الثاني) بلغ معامل الثبات (٠.٨٦) درجة.

-معادلة إلفا كرونباخ الاتساق الداخلي :

تعد معادلة (ألفا كرونباخ) واحدة من العوامل التي تزود الباحثين بمؤشرات جيدة حول ثبات الأداة وهي تشير الى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار والتي تمثل العلاقة الاحصائية بين الفقرات، أي انها تقيس متغيراً واحداً وقد بلغ ثبات مقياس الاعتدال المزاجي (٠.٨٢) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه، لذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق، ويتمتع بدرجة مقبولة من الاستقرار عبر الزمن، وهو معامل ثبات جيد، اذ تم تطبيقه على عينة البحث الأساسية .

وصف المقياس:

تكون مقياس الندم الوجودي من (٣٦) فقرة، لكل فقرة خمس اجابات تم اعطاؤها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) وقد استعملت الباحثة الصدق الظاهري، من خلال عرضه على عدد على عدد من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية، والقياس والتقويم، للحكم على على صلاحيته، كما استعملت الباحثة صدق البناء من خلال التحقق من العلاقات الارتباطية للمقياس، اما ثبات المقياس فقد تحققت الباحثة منه بطريقتين هما، اعادة الاختبار والفا –كرو

نباخ، اما التمييز فقد تحقت منه الباحثة بطريقة القوة التمييزية للمقياس، اذ كانت فقرات المقياس المقياس ذات دلالة احصائية بعد المقارنة بين القيم المحسوبة والقيمة الجدولية.

التحليل الأحصائي لمقياس الحسرة الوجودية:

اتبعت الباحثة لتحليل فقرات المقياس مايأتي:-

اولا: القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين:

من اجل التحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الندم الوجودي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، تم العمل بموجب الخطوات الآتية:-

١ -تطبيق المقياس على عينة التحليل الأحصائي البالغة (١٠٠)طالب وطالبة.

٢ -تصحيح استجابات افراد العينة على المقياس بعب البدائل ودرجة كل بديل لوضع درجة كلية لكل استمارة.

٣ – تقسيم عينة التطبيق مجموعتين (عليا) و(دنيا) واختيار نسبة (٢٧%) للمجموعة العليا ونسبة (٢٧%) للمجموعة الدنيا، ليكون عدد الأستمارات لكل مجموعة (٢٧) استمارة، اما العدد الكلي للأستمارات التي اجري عليها التحليل الأحصائي (٥٤) استمارة.

٤ – استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين، لمعرفة الأوساط الحسابية والأنحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس.

٥ – مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٠٠٠) درجة .

٦ – بعد التحليل كانت جميع الفقرات ذات دلالة احصائية، لأنها كانت اكبر من القيمة التائية الجدولية، عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٢) والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الندم الوجودي بأسلوب المجموعتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	دلالة الفرق عند مستوى دلالة (٠.٠٥)
	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري		
١.	3.74	0.76	1.89	1.34	6.24	دالة
٢.	4.11	0.58	2.7	1.38	4.88	دالة
٣.	4.33	0.68	3.07	1.47	4.05	دالة
٤.	4.33	0.73	3.0	1.59	3.95	دالة
٥.	4.74	0.59	3.04	1.6	5.17	دالة
٦.	4.15	0.36	2.19	1.08	8.99	دالة
٧.	4.44	0.75	2.11	0.93	10.12	دالة

.٨	4.26	0.59	2.04	0.98	10.08	دالة
.٩	4.37	0.49	1.81	0.62	16.73	دالة
.١٠	4.0	0.83	1.81	0.62	10.93	دالة
.١١	4.07	0.38	1.33	0.55	21.09	دالة
.١٢	4.26	0.76	1.52	0.51	15.51	دالة
.١٣	4.41	0.5	2.74	1.38	5.92	دالة
.١٤	4.0	0.78	1.7	0.72	11.18	دالة
.١٥	3.81	1.04	1.3	0.47	11.49	دالة
.١٦	4.19	0.4	1.7	1.27	9.73	دالة
.١٧	4.11	0.32	1.67	1.27	9.69	دالة
.١٨	3.74	0.9	1.22	0.42	13.12	دالة
.١٩	3.07	1.44	1.0	0.0	7.49	دالة
.٢٠	3.19	1.39	1.19	0.4	7.2	دالة
.٢١	3.59	1.22	1.52	1.01	6.8	دالة
.٢٢	4.11	0.42	1.89	1.4	7.92	دالة
.٢٣	4.04	0.65	1.67	1.27	8.63	دالة
.٢٤	4.78	0.42	2.59	1.58	6.96	دالة
.٢٥	4.37	0.49	2.59	1.72	5.18	دالة
.٢٦	4.3	0.67	3.07	1.75	3.39	دالة
.٢٧	4.67	0.55	3.04	1.29	6.05	دالة
.٢٨	4.37	0.69	2.33	0.96	8.96	دالة
.٢٩	4.04	0.44	2.78	1.09	5.59	دالة
.٣٠	4.56	0.64	2.81	1.52	5.48	دالة
.٣١	4.33	0.78	3.19	1.39	3.74	دالة
.٣٢	4.44	0.58	2.67	1.3	6.49	دالة
.٣٣	4.52	0.8	2.63	1.31	6.41	دالة
.٣٤	4.63	0.74	2.67	1.21	7.19	دالة
.٣٥	4.44	0.85	2.41	1.08	7.7	دالة
.٣٦	4.04	0.52	2.89	1.05	5.1	دالة

الأتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الأتساق الداخلي للمقياس كالآتي:-

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الندم الوجودي من خلال دراسة العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات ارتبطت بدرجة كلية ارتباطًا ذا دلالة إحصائية، إذ تجاوزت القيم المحسوبة القيمة الجدولية البالغة (٠.١٩٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) ودرجة حرية (٩٨). وهذا يشير إلى اتساق داخلي جيد لجميع الفقرات مع المقياس الكلي، مما يعزز من صدق المقياس.

الجدول (٤)قيمة معامل ارتباط بيرسون لدرجة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الأرتباط	ت	معامل الأرتباط	ت	معامل الأرتباط	ت	معامل الأرتباط
١	.73	١٠	.75	١٩	.56	٢٨	.76
٢	.71	١١	.70	٢٠	.57	٢٩	.67
٣	.56	١٢	.75	٢١	.59	٣٠	.76
٤	.65	١٣	.64	٢٢	.68	٣١	.61
٥	.66	١٤	.73	٢٣	.70	٣٢	.77
٦	.66	١٥	.68	٢٤	.76	٣٣	.75
٧	.66	١٦	.58	٢٥	.69	٣٤	.70
٨	.71	١٧	.67	٢٦	.63	٣٥	.70
٩	.71	١٨	.62	٢٧	.75	٣٦	.78

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل أبرز النتائج التي توصلت إليها الباحثة في ضوء هدفي البحث، مع تفسير تلك النتائج وتقديم التوصيات والمقترحات المناسبة.

الهدف الأول: التعرف إلى الندم الوجودي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحسرة الوجودية على عينة مكونة من (١٠٠)طالب وطالبة، تم اختيارهم لغرض التحليل الإحصائي. بعد جمع البيانات وتفريغ الاستجابات، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات العينة (١١٩.٦٦) بانحراف معياري قدره (١٢.١٩). في المقابل، كان المتوسط الفرضي للمقياس (١٠٨) درجة..

وللتأكد من دلالة الفرق بين المتوسطين، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩.٥٦)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى أن هذا الفرق دال إحصائيا.

تشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يعانون من مستوى مرتفع من الحسرة الوجودية. ويمكن تفسير ذلك بعدة عوامل، من أبرزها: غياب الدعم النفسي والإرشاد الأكاديمي، كعدم وجود مرشد نفسي أو أكاديمي، مما يؤدي إلى تضخيم المشكلات البسيطة في ذهن الطالب. كذلك، فإن انعدام المساحات الآمنة للتعبير عن المشاعر يسهم في تفاقم التصورات السلبية للواقع، ويعزز الشعور بالحيرة والضياع الوجودي ويبين الجدول (٥) النتائج الإحصائية بالتفصيل.

الجدول (٥)نتائج اختبار الندم الوجودي

المتغير	الندم الوجودي
عدد أفراد العينة	100
المتوسط الحسابي	119.66
الانحراف المعياري	12.19
المتوسط الفرضي	108
القيمة التائية المحسوبة	9.56
القيمة التائية الجدولية	1.98
دلالة الفرق	دال إحصائيا

الهدف الثاني: دراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الندم الوجودي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور – إناث) والتخصص الأكاديمي (علمي – إنساني):

أ – الفروق بحسب الجنس (ذكور – إناث):

للتعرف الى : دلالة الفرق ذو الدلالة الأحصائية بحسب الجنس (ذكور – اناث) ، تم استخراج الوسط استخراج الوسط الحسابي للذكور، اذ بلغ (١١٣.٧٧) درجة، بأنحراف معياري قدره(١٢.٤) درجة، درجة، أما الوسط الحسابي للأناث فقد بلغ (١٢٥.٥٥) درجة، بأنحراف معياري قدره (١١.٩٨) (١١.٩٨) درجة، بلغت القيمة التائية المحسوبة للأختبار (٤.٨٣١) درجة، وهي أكبر من القيمة

القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) درجة، لذا يوجد فرق ذو دلالة احصائية لمتغير الندم الوجودي بحسب الجنس ولصالح الأناث، والجدول (٦) يوضح ذلك:

الجدول (٦)نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الحسرة الوجودية بحسب الجنس

المتغير	الجنس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الندم الوجودي	ذكور	٥٠	١١٣.٧٧	١٢.٤	٤.٨٣١	١.٩٨	دالة لصالح الأناث
	اناث	٥٠	١٢٥.٥٥	١١.٩٨			

ب – الفروق بحسب التخصص (علمي – انساني):

للتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في الندم الوجودي بحسب التخصص (علمي –إنساني):

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لطلبة التخصص العلمي، إذ بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (١١٨.٦٧) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٢.٨٩) درجة أما لدى طلبة التخصص الإنساني، فقد بلغ المتوسط الحسابي (١٢٠..٦٥) رجة، وبانحراف معياري قدر (١١.٤٩) درجة، وقد أُجري اختبار "ت "لعينتين مستقلتين (Independent Sample T–test)، فبلغت القيمة التائية المحسوبة(٠.٨١٠) درجة، وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.98)درجة عند مستوى دلالة وعليه، تشير النتائج إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً في مستوى الحسرة الوجودية بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الإنساني، والجدول (٧) يبين التفاصيل:

الجدول (٧)نتائج الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الندم الوجودي بحسب التخصص(علمي – انساني)

المتغير	الجنس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية		دلالة الفرق عند مستوى دلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الندم الوجودي	علمي	٥٠	١١٨.٦٧	١٢.٨٩	٠.٨١٠	١.٩٨	غير دالة احصائيا
	انساني	٥٠	١٢٠.٦٥	١١.٤٩			

الاستنتاجات:

بناء على نتائج البحث الحالي، تم التوصل إلى ما يلي:

-يتمتع طلبة جامعة ديالى بمستوى الندم الوجودي أعلى من المتوسط العام للمجتمع الذي ينتمون إليه.

- يتأثر الندم الوجودي بعامل الجنس ولصالح الاناث .
- لا يتأثر الندم الوجودي بعامل التخصص.

التوصيات :

-إدخال برامج إرشادية نفسية لمساعدة الطلبة على التعامل مع الندم الوجودي.
-تعزيز دور الإرشاد الأكاديمي والمهني في دعم اتخاذ القرارات المستقبلية.
-توعية الطلبة بأهمية القبول الذاتي والتكيف مع الواقع.
-ضرورة إدراج مواضيع المعنى في الحياة والتفكير الوجودي في ورشات الدعم النفسي.

المقترحات :

-أثر الندم الوجودي على الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي
-الندم او الحسرة الوجودية كعامل نفسي مرتبط بغياب الرضا عن الذات
-علاقة الندم الوجودي باضطرابات القلق والاكتئاب لدى طلبة الجامعة
-دراسة تحليلية لظاهرة الندم الوجودي في ضوء نظرية الوجودية لفكتور فرانكل

المصادر العربية:

١-أبو حلاوة، د.محمد سعيد الجواد (٢٠١٣): **الندم الوجودي: طبيعته، أبعاده، محدداته، وديناميكيات تكوينه**، المجلد ٥، العدد ٤، الجزء ٢، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور.

٢- أبو حلاوة، عبد الرحمن (٢٠١٥): الندم الوجودي: طبيعته، أبعاده، محدداته، وديناميكيات تكوينه. الكتاب الإلكتروني للشبكة العربية للعلوم النفسية، العدد ٣٩.

٣- أبو رياش، حسين محمد (٢٠٠٧): **التعلم المعرفي**، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.

٤- باظة، أمل عبد السميع مليجي (٢٠٠٢): **اختبار الشعور بالذنب**، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر. - الجليحاوي، ميامين مهدي حسن (٢٠٢١): الندم الوجودي وعلاقته بالتوجه المستقبلي لدى منتسبي قوات الحشد الشعبي من ذوي الدرجات العلمية العليا، رسالة ماجستير منشورة، جامعة كربلاء، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

٥- الزبيدي، عبد الجليل إبراهيم، الكناني، إبراهيم، وبكر، محمد إلياس (١٩٨٩). **الاختبارات والمقاييس النفسية**، العراق: جامعة الموصل.

٦- العبيدي، عفراء إبراهيم خليل (٢٠٢٢): الندم الوجودي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. أبحاث منشورة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١١، العدد ١، ٢٠٢٢.

٢٠٢٢. ٧-عدوة، طه ربيع طه (٢٠١٥): **العلاج النفسي الوجودي**، المكتبة الأنجلو-القاهرة،مصر.

٨- عباس،محمد خليل، نوفل محمد بكر، العبسي،محمدمصطفى، وأبو عوض، فريال محمد (٢٠٠٧): **مقدمة في مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، عمان، الأردن، دار المسيرة، لطبعة الأولى.

٩- العتوم، عدنان يوسف (٢٠٢٠). **علم النفس المعرفي**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

١٠- مي، رولو، ويلوم، إرفين (٢٠١٥): **مقدمة في العلاج النفسي الوجودي**. ترجمة عادل مصطفى، مراجعة غسان يعقوب، دار رؤيا للنشر والتوزيع،مصر. -معادل، صادق مطب (٢٠٢٣): لحزن الوجودي لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز دراسات الكوفة، جامعة الكوفة.

١١- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع ولطباعة.

١٢- النجار، فايزة جمعة، النجار، نبيل جمعة، والزغبي، ماجد راضي (٢٠١٠):**طرق البحث العلمي: منظور تطبيقي**، عمان، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع،ط١.

١٣-نسرين، نويرة، راضية،غضبان، وابتسام، يعقوب (٢٠١٩): **الندم الوضعي لدى عينة من المطلقات في ضوء متغيرات مختارة: دراسة ميدانية في مدينة المسيلة بالجزائر.**

المصادر الاجنبية:

1-Blume، L.، & Jayaraman، R. (2007): **Social Identity and Economic Performance. Cornell University and Stanta Fe Instite and University**. Munchen.

2- Folk man، S، & Judith، M(2000): **Positive Affect and the other Sido of coping**، American Psychologist، June، vol 55، No 6.

3- Frankl، V. F. (1992). **Man's search for meaning** (4th ed). Boston، MA: Beacon Press.

4- Frankl، V.E. (1969): **The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy**. New York:The World Publishing Company.

5- Frankl، V. F. (1988). **The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy،expanded edition**. New York: Penguin.

6- Gilovich، T.، Medvec، V. H.، & Kahneman، D. (2002). *Regret: Perspectives from decision، emotion، and development*.

7- Landman، J. (1987): **Regret and elation following action and inaction.Personality and Social Psychology Bulletin**، 13، 524-536 .

8- Neisser، U، Boodoo، G، Bouchard، A.، Boykin، W.، Brody، N.، Ceci، S. J. Halpern، D. F، Loehlin، J. C.، Perloff، R.، Stemberg، R 1، & Urbina، S .): **Intelligence** : Knowns and unknown American Psychologist، 51، 77-101.

9- Roese، N. J.، & Epstude، K. (2008). ***Functional theory of counterfactual thinking***. **Personality and Social Psychology Review**.

10- Wrosch، S.، Bauer، I.، & Scheier، M. F. (2005). **Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals**. ***Psychology and Aging***، *20*(4)، 657–670. https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.4.657

11- Yalom، I. D. (1980). ***Existential Psychotherapy***. **Basic Books**