

الذِّكْوَةُ الْبَيْضُ

اسم مشتق من الذكوة وهي الجمرة الملتهبة والمراد بالذكوات
الربوات البيض الصغيرة المحيطة بمقام أمير المؤمنين علي بن أبي
طالب {عليه السلام}

شبهها لضياؤها وتوهجها عند شروق الشمس عليها لما فيها
موضع قبر علي بن أبي طالب {عليه السلام}
من الدراري المضيئة

{**در النجف**} فكأنها جمرات ملتهبة وهي المرتفع من الأرض، وهي ثلاثة
مرتفعات صغيرة نتوءات بارزة في أرض الغري وقد سميت الغري باسمها، وكلمة
بيض لبروزها عن الأرض. وفي رواية إنَّها موضع خلوته أو إنَّها موضع عبادته
وفي رواية أخرى في رواية المفضل عن الإمام الصادق {عليه السلام} قال:
قلت: يا سيدي فأين يكون دار المهدي ومجمع المؤمنين؟ قال: يكون ملكه
بالكوفة، ومجلس حكمه جامعها وبيت ماله ومقسم غنائم المسلمين
مسجد السهلة وموضع خلوته الذكوات البيض

تُعَدُّ مجلة الذكوات البيض مجلة علمية رصينة ومعتمدة للترقيات العلمية.



مَجَلَّةُ عِلْمِيَّةٍ فِكْرِيَّةٍ فَصْلِيَّةٍ مُحْكَمَةٌ تُصَدِّرُ عَنْ
دَائِرَةِ الْبُحُوثِ وَالدرَّاسَاتِ فِي دِيوانِ الْوَقْفِ الشَّيْبَعِيِّ



العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

الرقم المعياري الدولي ISSN 2786-1763

الذِّكْرُ الْبَيْضُ



التدقيق اللغوي
م.د. مشتاق قاسم جعفر

الترجمة الانكليزية
أ.م.د. رافد سامي مجيد

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

عمار موسى طاهر الموسوي
مدير عام دائرة البحوث والدراسات
رئيس التحرير

أ.د. فائز هاتو الشرع

مدير التحرير

حسين علي محمد حسن الحسني

هيئة التحرير

أ.د. عبد الرضا بهية داود

أ.د. حسن مندیل العكيلي

أ.د. نضال حنش الساعدي

أ.د. حميد جاسم عبود الغرابي

أ.م.د. فاضل محمد رضا الشرع

أ.م.د. عقيل عباس الريكان

أ.م.د. أحمد حسين حيال

أ.م.د. صفاء عبد الله برهان

م.د. موفق صبري الساعدي

م.د. طارق عودة مري

م.د. نوزاد صفر بخش

هيئة التحرير من خارج العراق

أ.د. نور الدين أبو لحية / الجزائر

أ.د. جمال شلبي / الاردن

أ.د. محمد خاقاني / إيران

أ.د. مها خير بك ناصر / لبنان

الذَّكْوَانُ الْبَيْضُ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ فِكْرِيَّةٌ فَصْلِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ تَصْدُرُ عَنْ
دَائِرَةِ الْبَحْوثِ وَالدراسَاتِ فِي دِيْوَانِ الْوَقْفِ الشَّيْخِيِّ



العنوان الموقعي

مجلة الذكوات البيض

جمهورية العراق

بغداد / باب المعظم

مقابل وزارة الصحة

دائرة البحوث والدراسات

الاتصالات

مدير التحرير

٠٧٧٣٩١٨٣٧٦١

صندوق البريد / ٣٣٠٠١

الرقم المعياري الدولي

ISSN ١٧٦٣-٢٧٨٦

رقم الإيداع

في دار الكتب والوثائق (١١٢٥)

لسنة ٢٠٢١

البريد الإلكتروني

إميل

off_research@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٢ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

..... دليل المؤلف

- ١- أن يتسم البحث بالأصالة والجدة والقيمة العلمية والمعرفية الكبيرة وسلامة اللغة ودقة التوثيق.
- ٢- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
أ. عنوان البحث باللغة العربية .
ب. اسم الباحث باللغة العربي، ودرجته العلمية وشهادته.
ت. بريد الباحث الإلكتروني.
ث. ملخصان: أحدهما باللغة العربية والآخر باللغة الإنكليزية.
ج. تدرج مفاتيح الكلمات باللغة العربية بعد الملخص العربي.
- ٣- أن يكون مطبوعاً على الحاسوب بنظام (office Word ٢٠٠٧ أو ٢٠١٠) وعلى قرص ليزري مدمج (CD) على شكل ملف واحد فقط (أي لا يُجزأ البحث بأكثر من ملف على القرص) وتُرَوَّد هيئة التحرير بثلاث نسخ ورقية وتوضع الرسوم أو الأشكال، إن وجدت، في مكانها من البحث، على أن تكون صالحة من الناحية الفنية للطباعة.
- ٤- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (٢٥) خمس وعشرين صفحة من الحجم (A4) .
٥. يلتزم الباحث في ترتيب وتنسيق المصادر على الصيغة APA
- ٦- أن يلتزم الباحث بدفع أجور النشر المحددة البالغة (٧٥.٠٠٠) خمسة وسبعين ألف دينار عراقي، أو ما يعادلها بالعملة الأجنبية.
- ٧- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- ٨- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
أ. اللغة العربية: نوع الخط (Arabic Simplified) وحجم الخط (١٤) للمتن.
ب. اللغة الإنكليزية: نوع الخط (Times New Roman) عناوين البحث (١٦) . والملخصات (١٢) أما فقرات البحث الأخرى، فبحجم (١٤) .
- ٩- أن تكون هوامش البحث بالنظام الإلكتروني (تعليقات ختامية) في نهاية البحث. بحجم ١٢.
- ١٠- تكون مسافة الحواشي الجانبية (٢,٥٤) سم، والمسافة بين الأسطر (١) .
- ١١- في حال استعمال برنامج مصحف المدينة للآيات القرآنية يتحمل الباحث ظهور هذه الآيات المباركة بالشكل الصحيح من عدمه، لذا يفضل النسخ من المصحف الإلكتروني المتوافر على شبكة الانترنت.
- ١٢- يبلغ الباحث بقرار صلاحية النشر أو عدمها في مدة لا تتجاوز شهرين من تاريخ وصوله إلى هيئة التحرير.
- ١٣- يلتزم الباحث بإجراء تعديلات اخضعين على بحثه وفق التقارير المرسلة إليه وموافاة المجلة بنسخة معدلة في مدة لا تتجاوز (١٥) خمسة عشر يوماً.
- ١٤- لا يحق للباحث المطالبة بمتطلبات البحث كافة بعد مرور سنة من تاريخ النشر.
- ١٥- لا تعاد البحوث الى أصحابها سواء قبلت أم لم تقبل.
- ١٦- تكون مصادر البحث وهوامشه في نهاية البحث، مع كتابة معلومات المصدر عندما يرد لأول مرة.
- ١٧- يخضع البحث للتقويم السري من ثلاثة خبراء ليبيان صلاحيته للنشر.
- ١٨- يشترط على طلبة الدراسات العليا فصلاً عن الشروط السابقة جلب ما يثبت موافقة الأستاذ المشرف على البحث وفق النموذج المعتمد في المجلة.
- ١٩- يحصل الباحث على مسئل واحد لبحثه، ونسخة من المجلة، وإذا رغب في الحصول على نسخة أخرى فعليه شراؤها بسعر (١٥) ألف دينار.
- ٢٠- تعبر الأبحاث المنشورة في المجلة عن آراء أصحابها لا عن رأي المجلة.
- ٢١- ترسل البحوث إلى مقر المجلة - دائرة البحوث والدراسات في ديوان الوقف الشيعي بغداد - باب المعظم)
أو البريد الإلكتروني: (hus65in@Gmail.com) (off reserch@sed.gov.iq) بعد دفع الأجور في مقر المجلة
- ٢٢- لا تلزم المجلة بنشر البحوث التي تُخلُ بشرط من هذه الشروط .

ت	عنوانات البحوث	اسم الباحث	ص
١	أثر استراتيجية توليد الأفكار في اكتساب المفاهيم البلاغية لدى طلاب الصف الخامس الأدبي	م. د. هادي طاهر حسين	٨
٢	الوعي السياسي والمشاركة في الانتخابات بين القبول والرفض	م. د. محمد برهان مهدي	٢٨
٣	الإستلزام الحوارى وتحليل الخطاب الشعري شعراء الحسين (عليه السلام) في القرنين الأول والثاني الهجريين عينة تطبيقية	م. د. أمل عبد الرحيم جمعة	٤٠
٤	تصورات معلمي التربية الفنية لأخلاقيات مهنة مشرفيهم التربويين	م. د. كاظم جاسم خطاب	٥٠
٥	التأثير الجيومورفولوجي للمقالع في نهر دجلة ما بين الزاوية والقيارة بمحافظة الموصل	م. د. سعدي خلف أحمد كنهير	٧٠
٦	فاعلية استراتيجية التعلم الاستفساري في التحصيل والانخراط في التعلم عند طالبات الصف الأول المتوسط في مادة تاريخ الحضارات القديمة	م. د. ميادة سلمان عبيد	٨٤
٧	سيلاس دين، سيرته ودوره السياسي والدبلوماسي ١٧٣٧-١٧٨٩	م. د. محمد ناصر فيصل	١٠٠
٨	الدور الثقافي للأسرة الحسينية في المغرب الاسلامي	المكتوب: حيدر رضا المكتوب: محمد نزار الباحث: فؤاد كريم مختصر	١١٤
٩	أشهر اللصوص وقطاع الطرق في العراق في العصر العباسي «١٣٢ - ٦٥٦ هـ / ٧٤٩ - ١٢٥٨ م»	الباحثة: دعاء فاضل فرحان أ. د. سلسيل جابر عناد	١٢٦
١٠	التجربة الروحية عند يوحنا الدلياني	الباحثة: بهام جمعة سعدون أ. م. د. أمل علي قلجي	١٣٦
١١	الاغتراب في الشعر الجاهلي: دراسة نفسية	م. م. آلاء مهدي محمود موسى	١٤٦
١٢	التفكير المناه وعلاقته بالمهارات الرقمية لدى علمي مادة علم الأحياء للمرحلة الثانوية	م. م. وسام حسن حميد	١٥٨
١٣	الحكايات في أدب الرحلات الاندلسي تحفة الألباب ونخبة الإعجاب اختياراً	م. م. ميادة عبد الأمير إسماعيل	١٧٨
١٤	أبنية الأفعال ودلالاتها في ديوان متمم بن نويرة	م. م. غفران رعد عباس	١٩٠
١٥	مشكلة عمالة الاحداث بين الواقع الاجتماعي والمخاطر المستقبلية دراسة اجتماعية ميدانية	م. م. تبارك صباح رحومي م. م. زيد مجيد حميد	٢١٢
١٦	التطرف الفكري وأثره على الفرد والمجتمع من منظور فقهي	م. م. رشا فخري هادي	٢٢٤
١٧	فاعلية استراتيجية Pentagram في التفكير السابر لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة علم الأحياء	م. م. صبا سالم عواد	٢٣٨
١٨	الأقوال الفقهية التي نسبها الإمام الشافعي (ت: ٢٠٤ هـ) إلى أكثر الفقهاء في كتاب «الأم» باب الحج	م. م. زهراء سعد عبد الرزاق	٢٥٦
١٩	أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض القراء الوجودي لدى المطلقات	م. م. نور إسماعيل جواد	٢٦٨
٢٠	التحديات التي تواجه مسؤولي الوحدات الارشادية في كليات الجامعة «مقال مراجعة»	م. د. صفاء حنظل هظيم	٢٩٢
٢١	أثر استراتيجية الرؤوس المرقمة في تحصيل تلميذات الصف الرابع الابتدائي مادة العلوم وتفكيرهن الابداعي	م. د. ريام عبد الكريم جاسم	٢٩٨
٢٢	الوزارة في عهد الخليفة المقتدر بالله العباسي «٢٩٥ - ٣٢٠ هـ / ٩٠٨ - ٩٣٢ م» مقال مراجعة	م. م. علياء محمد الحسني	٣١٤
٢٣	The Impact of Instructional Strategies on Cognitive Engagement and Academic Achievement Among English Language Learners	Khitam Okab Sarhan	٣١٨
٢٤	تحولات الأنهار المقدسة في بلاد سومر وأثر الجفاف في تغيير مسار الحضارة «مقال مراجعة»	م. د. أحمد محمد سعدون	٣٤٦

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات

م. م. نور إسماعيل جواد حسين
وزارة التربية / المديرية العامة للتربية في محافظة ديالى



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى تعرّف أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات، ويتحدد البحث الحالي بالطالبات المطلقات في مركز مدينة بعقوبة في محافظة ديالى للعام (٢٠١٩/٢٠٢٠ م).

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٦) مطلقة موزعات بطريقة قصدية على مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وبواقع (٨) مطلقات في كل مجموعة، وقامت الباحثة بتبني مقياس الفراغ الوجودي (حسين، ٢٠١٦) الذي تكون من (٤٠) فقرة، وتم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، والقياس والتقويم؛ وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، أما الثبات فقد تمّ إيجاد طريقة الفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨٨).

وكذلك قامت الباحثة بتطبيق برنامج إرشادي بـ (تغيير القواعد) بحسب النظرية المعرفية لـ (بيك)، تمّ تنفيذه من خلال برنامج إرشادي أعد لغرض تخفيض الفراغ الوجودي، وقد تمّ التحقق من صدق البرنامج الإرشادي من خلال عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي؛ وبذلك تحقق الصدق الظاهري للبرنامج، وقد تكون البرنامج من (٨) جلسة إرشادية بواقع (جلستين) في الأسبوع، زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

وأظهرت نتائج البحث الحالي ما يأتي:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الفراغ الوجودي.
 ٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس الفراغ الوجودي.
 ٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الفراغ الوجودي لصالح المجموعة التجريبية.
- وقد أظهرت النتائج أنّ للبرنامج الإرشادي بأسلوب تغيير القواعد أثرًا في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات، وفي ضوء نتائج البحث قدمت الباحثة عددًا من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، تغيير القواعد، الفراغ الوجودي.

Abstract:

The current research aims to identify the effect of a counseling program using the rules _ change approach in reducing existential emptiness among divorced women. The current research is limited to divorced female students in the center of Bequbah city in Diyala Governorate for the academic years (2020\2019).

To achieve the research objective and test its hypotheses, the experimental method was used. The research sample consisted of 16 divorced women who were distributed in a purposive way into two groups : an experimental group and a control group. Each group included 8 divorced women.

The researcher relied on the Existential vacuum scale (hussin, 2016), which consists of 40 items. It was presented to a group of specialists in



the fields of educational and psychological sciences measurement and evaluation. Thus, the apparent validity of the scale was achieved. The stability was found using Cronbachs alpha method and it was 0.88.

The researcher applied a counseling program using the cognitive rules- change approach (Beck). The program was implemented through a counseling program that was prepared for the purpose of reducing existential emptiness. The validity of the counseling program was verified by presenting it to a group of specialists in the field of psychological counseling.

The results of the study showed that there was a statistically significant difference between the experimental group and the control group in the post-test in favor of the experimental group. This indicates that the counseling program using the rules-change approach was effective in reducing existential emptiness among divorced women.

The research recommends conducting more studies on the effectiveness of counseling programs using the rules-change approach in reducing existential emptiness among other population groups.

The counseling program was validated by presenting it to a group of specialists in the field of psychological counseling and educational guidance. Thus the apparent validity of the program was achieved, and the program consisted of (8) sessions guidance (two sessions) per week, each session takes (45) minutes.

The results of the current research showed the following:

1. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the group grades control in the per- and post-tests on the existential emptiness scale.
2. There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the experimental group before and after applying the counseling program on the scale of existential emptiness.
3. There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the grade levels of the two groups.

The results showed that the counseling program using the method of changing the rules has an impact in reducing the existential emptiness among divorced women in light of the research results the researcher presented a number of recommendations and proposals.

Key word "Heuristic program ,change the rules ,Existential vacuum.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث: يشعر الإنسان بالفراغ الوجودي عندما يتعرض لعدة ضغوط وأحداث حادة؛ فيفقد حينها شعوره بمعنى الحياة؛ فيعيش متخبطاً بلا هدف ولا معنى (خضر، ١٩٩٧: ٣٢٧). فلا يجد في حياته ما يستحق أن يحيا



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



من أجله؛ فيفقد الدافعية للاستمرار في الكفاح من أجل الوجود (فرانكل، ١٩٨٢، ١٤١). وتعرض الإنسان لتلك الضغوط أو الأحداث التي تؤدي إلى تغيير في حياته كالطلاق تجعله يواجه درجة كبيرة من الشعور باليأس، وانعدام المعنى، أو الانعزال عن المجتمع، وهذه الهموم والمخاوف الوجودية تسبب في خلق مشاعر الفراغ الوجودي، فضلاً عن إحداث تغييرات أخرى في خصائصه الشخصية (Hacker, 1994, 310)؛ إذ أثبتت الدراسات الحديثة كدراسة (الكناني، ٢٠١٢)، ودراسة (محمد، ٢٠١٤) أن مشاعر الفراغ الوجودي من شأنها أن تؤثر سلباً على حياة الإنسان وعلى صحته النفسية، إذ تؤدي في كثير من الأحيان إلى الضيق، وفقدان التوازن النفسي، والخوف، والقلق الدائم من المستقبل (الكناني، ٢٠١٢، ٢)، (محمد، ٢٠١٤، ٤)، ولعل التغيير الجذري الذي يحدث في حياة المطلقة، وانقلاب نظام يومها بعد الطلاق، زيادة على التغيير الذي يحدث في ذاتها وتعريفها لنفسها؛ فلم تعد زوجة، ولم تعد جزءاً من كينونة لثانية من الأسباب الرئيسة لتكوين مشاعر الفراغ الوجودي (عبدالناصر، بت، ١٢٧).

وتنبثق مشكلة البحث الحالي من زيادة حالات الطلاق في المجتمع العراقي بشكل كبير؛ الأمر الذي يشكل تحدياً خطيراً للمجتمع، ونظرته الموروثة لمفهوم الطلاق؛ ولكي تتحقق الباحثة من وجود الفراغ الوجودي لدى الطالقات المطلقات قامت بتوجيه استبيان استطلاعي (الملحق ١) إلى (١٠) مطلقات، وكانت نسبة (٨٠٪) من إجابتهن تؤكد وجود الفراغ الوجودي ومن هنا تبرز مشكلة البحث التي تسعى الباحثة لدراستها، التي تكمن في الإجابة على التساؤل الآتي: هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب تغيير القواعد أثر في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات؟

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من كون المرأة سواء أكانت متزوجة، أم مطلقة، أم أيا كانت صفتها تمثل ركناً رئيساً في البناء الاجتماعي، تتأثر بما يجري من تفاعلات بين منظوماته، وهي مطالبة بالتأثير فيه دعماً للحياة، وأن سلامة المجتمع مرهونة بدورها؛ إذ تعكس الأهمية التي تحتلها في المجتمع أيا كان هذا الدور المنوط بها والمسؤولية الملقاة على عاتقها (سميث، ٢٠٠٩، ٢٨).

فالفراغ الوجودي قد لا يرتبط بالظروف التي يمكن أن تحيط بالإنسان، ولكنها حالة داخلية يشعر بها الإنسان على الرغم من أن الظروف الخارجية قد تكون ملائمة (Frankl, ١٩٨٤، ٨٤)؛ فمن الضروري أن تكون الحياة الداخلية للإنسان أكثر عمقاً واتزاناً بما يجعله قادراً على التعامل الكفء مع أقسى الظروف المحيطة به؛ إذ أكد سيلجمان (Seligman, ١٩٩٩) الرئيس الأسبق للجمعية النفسية الأمريكية (APA) ضرورة العناية بما يجعل الحياة جديرة بالعيش وأكثر امتلاءً، ومعنى، وإنتاجاً (Seligman, ١٩٩٩، ٥٦٠).

لذا يُعدُّ المرور بخبرة الفراغ الوجودي وتأسيس قيم تكون جزءاً من حياة ذات معنى هي موضوعات أصبحت قلب العملية الإرشادية وجوهرها (كوري، ٢٠١١، ٢٠٣).

ونظراً لما يشهده العصر الحالي من تغيرات سريعة ومتلاحقة شملت مختلف جوانب حياة الفرد أسرياً، وتربوياً، ومهنيّاً استوجب ذلك ضرورة الحاجة إلى الإرشاد النفسي واستخدامه في المؤسسات الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة وفي المجتمع عامة (ملحم، ٢٠١٠، ٢٢)؛ إذ يحتاج كلّ فرد إلى الإرشاد بوصفه نتيجة طبيعية لتنوع الاحتياجات والمطالب المرتبطة بمراحل الحياة المختلفة؛ فكل مرحلة من مراحل الحياة تتخللها تغيرات وأزمات ترتبط بالحياطات والصراعات التي يمر بها الشخص، وقد تعجز قدرته عن مواجهة كافة التغيرات بمفرده؛ مما يجعله في حاجة دائمة إلى الإرشاد؛ للتوافق مع التغيرات بأنواعها المختلفة، ومساعدته على اجتيازها من دون أن يختل توازنه الشخصي والاجتماعي (سالم وجادو، ٢٠١٥، ٢١-٢٢).

من هنا تبرز أهمية الإرشاد النفسي وأثره في مساعدة الأفراد ومن بينهم الطالقات المطلقات؛ لمواجهة مشكلاتهم ومنها التخفيف من مشاعر الفراغ الوجودي؛ إذ أوضحت دراسة (نقايس، ٢٠١٣) أن ما تفرزه وضعية المطلقة



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

تجعلها في حاجة ملحة لوجود برامج الإرشاد النفسي؛ من أجل مساعدتها على التكيف مع ذاتها ومجتمعها، والتغلب على مشكلاتها الحياتية (نقايس، ٢٠١٣، ١٠).

ويعتمد البرنامج الإرشادي على استخدام أساليب إرشادية تتبع منهجاً واضحاً، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء في المشاعر، أم الميول، أم الأزمات (السيد ومرزوك، ٢٠١١، ٥١).

ويمثل أسلوب تغيير القواعد أحد هذه الأساليب المعرفية التي تسعى إلى تدريب الفرد على أن يصبح واعياً بأفكاره غير المنطقية، وكيفية التعامل مع هذا التفكير غير المنطقي (أبو أسعد وعريبات، ٢٠١٢، ٢٣٤) ومما يؤكد أهمية هذا الأسلوب المعرفي في العلاج ما توصلت إليه نتائج دراسة (السراي، ٢٠١٢) التي أكدت أن للتدخل الإرشادي بأسلوب تغيير القواعد تأثيراً في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية (السراي، ٢٠١٢، ١٦١).

هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى تعرّف أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الفراغ الوجودي.

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

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقياس الفراغ الوجودي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالطالبات المطلقات في مركز مدينة بعقوبة في محافظة ديالى للعام (٢٠١٩-٢٠٢٠ م).

تحديد المصطلحات:

يتضمن البحث الحالي تعريفاً للمصطلحات الآتية:

أولاً: أسلوب تغيير القواعد:

— بيك Beck ١٩٩٠: هي استخدام الفرد القواعد غير الواقعية والأحكام المطلقة استخداماً تعسفياً أو غير ملائم ويحاول المرشد استبدال تلك القواعد والأحكام بأخرى أكثر واقعية وأقرب إلى التوافق (باترسون، ١٩٩٠، ٣٨).

— التعريف النظري:

تبنت الباحثة تعريف بيك ١٩٩٠ لأنه تعريف النظرية المتبناه.

— التعريف الإجرائي:

هي الأنشطة والفعاليات (المنافشة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، تبويب الأفكار السلبية، القبول، النمذجة، التدريب على الاسترخاء، التدريب البيئي) التي تستعملها الباحثة في البرنامج الإرشادي للتوصل إلى الخطوات التي يجب أن تحقق هدف البرنامج الإرشادي.

ثانياً/ الفراغ الوجودي:

— ماي (May، ١٩٩٣):

«حالة تتولد من إحساس الفرد بأنه عاجز عن فعل أي شيء له أثره الإيجابي في حياته الخاصة أو فيما يخص العالم من حوله» (ماي، ١٩٩٣، ٣٢).



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

— التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف ماي (May, ١٩٩٣)؛ لأنه يتطابق مع أهداف البحث الحالي والإطار النظري الذي بنت الباحثة على أساسه مقياس الفراغ الوجودي.

— التعريف الإجرائي:

هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها المطلقة من خلال إجابتها على فقرات مقياس الفراغ الوجودي المعد من قبل الباحثة.

خامساً: المطلقة:

— قانون الأحوال الشخصية (١٩٥٩):

رفع قيد الزواج بإيقاع من الزوج أو الزوجة، وأن وكلت به، أو فوضت، أو من القاضي، ولا يقع الطلاق إلا بالصيغة المخصصة لهُ شرعاً (قانون الأحوال الشخصية، رقم ١٨٨ لسنة ١٩٥٩، ٦).

— وزارة العمل والشؤون الاجتماعية (٢٠١٤):

كُل امرأة يقل سنّها عن (٦٣) سنة طُلقَت ولم تتزوج مرة أخرى (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، قانون الحماية الاجتماعية رقم ١١ لسنة ٢٠١٤، ٢).

— التعريف الإجرائي:

المرأة التي فسّخ عقد زواجها لأي سبب من الأسباب، والتي طبق عليها مقياس الفراغ الوجودي.

إطار نظري

أولاً: البرنامج الإرشادي:

تشكل البرامج الإرشادية جزءاً أساسياً من أنظمة الخدمات النفسية، والصحية، والعقلية، والاجتماعية، وتقع مسؤولية تصميم برامج الإرشاد على أصحاب المهن المختصة في مجال الإرشاد؛ الأمر الذي يتطلب صياغة برامج إرشادية ترمي إلى تحقيق أهدافها على وفق نوعها سواء أكانت برامج إرشاد نفسي، أم اجتماعي، أم أسري، إلى غير ذلك. على أن يراعى أساس وضع البرامج الإرشادية واستخدام الأساليب الفنية الملائمة للمسترشدين على وفق جنسهم، وسنهم، والمشكلة التي يعانون منها، فضلاً عن حسن استخدام الأدوات لقياس عائد البرامج الإرشادية المقدمة (سالم وجادو، ٢٠١٥، ٢٣٩).

تخطيط البرنامج الإرشادي:

إنّ التخطيط صفة أساسية من صفات البرنامج الإرشادي؛ إذ إنّ هناك عدّة نماذج لتخطيط البرامج الإرشادية، تعتمد كلّها على أسس علمية مدروسة وخطوات محددة (حمد، ٢٠١٣، ١٤٠). وقد تبنت الباحثة النموذج بوردرز ودروزي (Borders & Drury, 1992)؛ وتتلخص خطواته بما يأتي:

أ. تحديد حاجات المسترشدين وتقريرها.

ب. تحديد الأولويات.

ج. صياغة أهداف البرنامج الإرشادي في ضوء حاجات المسترشدين.

د. اختيار الأنشطة وتنفيذها التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

هـ. تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي وتقديرها. (Borders & Drury, 1992, 487-495)

ثانياً: الأساليب الإرشادية:

نظراً لتعدد نظريات الإرشاد النفسي؛ فقد تعددت معها طرائق الإرشاد وأساليبه، وعلى الرغم من كثرتها واستخدامها منذ عدّة سنوات، فإنّه لا توجد طريقة أو أسلوب متفق عليهما لتحقيق الأهداف الإرشادية العامة بصورتها المطلقة؛ إذ إنّ أغلب الأساليب تخضع للدراسة، والبحث، والتجريب؛ لذلك جرت محاولات من بعض الباحثين لدراسة درجة فاعلية الأساليب في تعديل السلوك الإنساني، أو خفضه، أو تميته (إرفود وايفر وبرينت وينج، ٢٠١٢،

(٢٩).

وستتناول الباحثة الأسلوب الإرشادي (تغيير القواعد) الذي استخدمته في بحثها الحالي، المستنبط من النظرية المعرفية ل (بيك) بعد عرض الافتراضات الأساسية لهذه النظرية بما يأتي:

النظرية المعرفية:

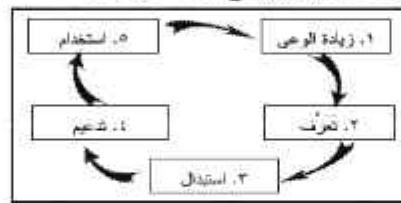
ينظر بيك للحياة النفسية للفرد بوصفها تفاعلاً بين الأنظمة: (التفكير، والانفعال، والسلوك، والجسم) وبهذا يتم تحليل اضطرابات الفرد بصورة أدق ومن زوايا مختلفة، والتركيز فيها على مناطق محددة (حماد، ٢٠١٥، ٦)؛ إذ يفسر بيك حدوث الاضطرابات الانفعالية في ضوء المعتقدات أو الآراء السلبية التي يكونها المسترشد عن الذات، العالم، والمستقبل، ومن رأيه أنَّ الحبرات التي يمر بها الفرد تستمد دلالتها اليائية أو الانعزامية من خلال التحامها بهذه الأفكار أو المعتقدات، وتبني مثل هذا الاعتقاد يؤدي إلى تشويه إدراك الواقع بشكل سلبي، ثم تأتي الاستجابة الانفعالية أو السلوكية اليائية، أي إنَّ المواقف المحايدة أو الغامضة تكتسب دلالتها ومعانيها بما نعتقده بشأنها ومن خلال قدرتنا على مواجهتها (إبراهيم والدخيل وإبراهيم، ١٩٩٣، ١٠٥).

وقد عرف بيك هذا التشويه المعرفي للواقع بأنه «تشويه نظامي في الاستدلال ينتج عن توتر نفسي» (نيسل، ٢٠١٥، ٣١٠).

لذلك يقوم المرشد المعرفي بمحاولة لإعادة التنظيم المعرفي عند المسترشد من خلال التركيز على تلك التشوهات والأفكار، وكيف يمكن تغييرها؛ من أجل إحداث التغيير المطلوب في التفكير والمشاعر لديه؛ ليتم تعديل السلوك في النهاية (عبدالمهدي والعزة، ١٩٩٩، ١٥٠)؛ إذ يعمل المرشد النفسي بوصفه موجهاً، وذلك من خلال مساعدة المسترشد على فهم دور المعرفة في الوجدانيات والسلوكيات، ويعمل المرشد عامل مساعد من خلال تعزيز الخبرات الصحيحة التي تنتج عن إعادة البناء المعرفي واكتساب المهارة، ويتجنب المرشدون المعرفيون دور الخبير السلبي؛ فبدلاً من ذلك ينخرطون في عملية مشتركة مع المسترشد؛ بهدف نحو التحيزات المنظمة في التفكير؛ فالمرشد لا يخبر المسترشد أنَّ معتقداً ما هو خطأ أو لا عقلاني، ولكن يستكشفون مع المسترشد المعنى، والوظيفة، والمنفعة، والنتائج المرتبطة بذلك المعتقد، ثم يقرر المسترشد ما إذا كان سيبقى على هذا المعتقد أم يعدله (نيسل، ٢٠١٥، ٣١١).

ويهدف العلاج المعرفي إلى ما يأتي:

١. مساعدة المسترشد على التخلص من الأفكار السلبية وإبدالها بأفكار صحيحة.
 ٢. تحديد السلوك المضطرب والأفكار الخاطئة.
 ٣. مساعدة المسترشد على استخدام الاستجابات المعرفية السلوكية الجديدة؛ لمواجهة المثيرات المزعجة.
 ٤. زيادة عناية المسترشد، وتقليله لذاته، ومساعدته على حل مشكلاته (حماد، ٢٠١٥، ١٠).
- وقد حدد بيك خطوات الإرشاد المعرفي التي يمكن من خلالها معالجة الأفكار الخاطئة وتعديلها وهي:
١. تدريب المسترشد على إدراك الأفكار الخاطئة التي تعمل على تشويه الواقع.
 ٢. تدريب المسترشد على تحديد الأفكار الخاطئة بشكل موضوعي.
 ٣. تدريب المسترشد على استبدال تلك الأفكار الخاطئة بأفكار أكثر موضوعية ومنطقية.
 ٤. تشجيع المسترشد وتدعيمه على تصحيح الأفكار والمعارف الخاطئة من خلال معالجة التفكير الخاطئ.
 ٥. استخدام الأساليب المعرفية المناسبة من أجل الوصول بالفرد إلى حالة من الاستقرار والاتزان النفسي (الطاهر، ٢٠٠٤، ٢٣٧)، والمخطط (١) يوضح هذه الخطوات.





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

المخطط (١) خطوات الإرشاد المعرفي (أبو أسعد، ٢٠١١، ٣٩٣)

وقد استخدم بيك عددًا من الأساليب العلاجية الإرشادية منها:

— تغيير القواعد:

هو الأسلوب المستخدم في البحث الحالي، والذي تستعرضه الباحثة بما يأتي:

تُعَدُّ الفكرة محور أسلوب تغير القواعد، بل هو محور النموذج المعرفي ل(بيك)؛ إذ يتفاعل الناس للأحداث تبعًا للأفكار والمعاني التي يسبغونها على تلك الأحداث، وأنَّ التفسيرات الشخصية لأي حدث تؤدي إلى استجابات انفعالية مختلفة للفرد الواحد في المواقف المختلفة (Cully & Teten, 2008, 6). تحدث الاضطرابات عندما يستخدم الفرد قواعد مطلقة وغير واقعية بشكل انتقائي، ويسعى العلاج المعرفي إلى أن يغير تلك القواعد ويستبدلها بقواعد واقعية وتكيفية، والقواعد التي يستخدمها الأفراد تركز على الخطر والتهديد مقابل الأمن والسلامة، والألم مقابل السرور (عبدالله، ٢٠١٢، ١٣٧).

ويتم التركيز في العلاج المعرفي على وفق هذا الأسلوب على نوعين من التفكير اللذين بعد تحديدهما يستطيع المرشد استخدام فنيات هذا الأسلوب للتعامل معها، وهما:

١. الأفكار الآلية: وتوجد عدّة مصطلحات شبيهة لها منها: (العبارات الداخلية أو الذاتية، والأفكار التلقائية أو الأوتوماتيكية).

٢. المعتقدات المضنمة: هي المعتقدات والافتراضات التي تنتج الأفكار والصور الذهنية، التي تشكل محتوى الأفكار الآلية (كوروين ورودل وبالم، ٢٠٠٨، ٣٠-٣١).

إنَّ كلاً من الأفكار الآلية والمعتقدات المضنمة تشكلها مخططات الفرد، التي تتضمن خطط عقلية كوّنها الفرد عن العالم وكيف يعمل؛ فكل منا يتبنى مدى واسع من المخططات التي تمكننا من تكوين حس عام عن العالم؛ أي النظام الذي نستخدمه للتعامل مع العالم (المؤمن، ٢٠٠٤، ١١٥).

والمخططات كلمة مرادفة لطريقة، أو بناءات، أو إطار منظم لحل المشكلات، ويقصد بها في العلاج المعرفي القوة التي توجه سلوك الفرد (الخارب، ٢٠٠٠، ٥٢)، وهذه المخططات تمثل نظام شامل يبدأ تشكيلها منذ الطفولة المبكرة، ويمجرد تشكيلها ترشد معالجة المعلومات، وتكون مرتبة تصاعداً بحسب الأهمية، مثلاً: الشخص الذي يعتقد مضنماً مفاده أن (النار تسبب الموت) من المحتمل أن يشعر بالملح وبهاجم بالأفكار الآلية مثل: (سوف احترق)، أمّا الشخص الذي يعتقد مضنماً مفاده أن (الحرائق خطيرة في حال عدم السيطرة عليها)؛ فستبناه أفكار آلية من قبيل (أقطع الكهرباء) (أطلب المساعدة)، والشخص الذي يحمل معتقداً (الحياة خطيرة) سيظهر القلق في مدى واسع من المواقف؛ ممّا يؤثر على حياة الفرد، ويعرف (بالمعتقد المخوري)، الذي يعمل على مستوى بدائي؛ فهو كلي، وجامد، ومفرط التعميم، وتقع بين المعتقدات المخورية والأفكار الآلية عدداً من المعتقدات الوسيطة، التي تكون مركبة من اتجاهات، وقواعد، وافتراضات، مثل:

— الاتجاه: من المفزع أن أكون في خطر.

— القواعد (التوقع): يجب أن أكون آمناً دائماً، وأنصرف بحرص.

— الفروض: لو تصرفت بحذر غالبية الوقت ستكون الحياة أقل خطورة (كوروين ورودل وبالم، ٢٠٠٨، ٣١-٣٢).

ويرى بيك أن المشاعر والأفكار السلبية أو المرضية هي نتاج خلل في الابنية المعرفية الأساسية وهذا الخلل يعبر عن ذاته في التعامل مع الأحداث المختلفة. ويعتقد أن الادراك السلبي يحدث أولاً، ومن ثمّ تظهر الامراض الاضطرابية في السلوك والانفعال والتفكير والمهدف الاساسي في العلاج المعرفي هو مساعدة المسترشد على التعامل بواقعيه مع خبراته وتغيير انماط تفكيره وطبيعة ادراكه الأمور وهذه العملية تعرف بالتحقق من الدوافع واختبار الفرضيات وتتم

هذه العملية في ثلاث مراحل هي:

- ١ - تصحيح الأفكار السلبية للمسترشد .
 - ٢ - تدريب المسترشد على التعاون مع تلك الأفكار بموضوعية .
 - ٣ - تشجيع المسترشد على تعديل الأفكار الخاطئة والمتطرفة (التعميمات والاستنتاجات الاعباطية , وتعظيم الامور (Beck, ١٩٩١, p: ٣٧٠)) وهذا ما قامت به الباحثة.
- وإن أفكار وتصورات الفرد السلبية عن ذاته والأفراد الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه , ورؤيته نقاط الضعف والحوادث الغير سارة والعيوب والاختفاء وعدم نظرتة الى المستقبل القريب إلا من زوايا مظلمة ومتشائمة تجعله مصاباً بالاضطرابات النفسية , وفي ضوء ذلك يكون العلاج في هذه النظرية هو العمل على ازالة هذه التصورات والأفكار السلبية والمتطرفة (Stoudemire, 1998, p:614).

ثالثاً: الفراغ الوجودي:

يرى الاتجاه الوجودي أنَّ الإنسان معرض في أي مُدة من مُدد حياته للإصابة بالفراغ الوجودي؛ فحينما يشكو الفرد من العجز وعدم وجود غرض لحياته فهذا دليل على أنَّه يعاني من الفراغ (الريشن، ٢٠٠٨، ١٤٠)، فعجز الإنسان وضعف قدرته على مجاراة الواقع وعدم قدرته على تكوين صورة حقيقة لحياته، والدافع من وراء استمراره في الأمل والعمل يرجع إلى انعدام المفاهيم الحقيقية داخل الفرد، والتي يشعر من خلالها بقيمة حياته وأهميتها؛ ففقدان هذه المفاهيم يجعل الإنسان يحس بالفراغ ويصبح من دون أن يشعر متجهًا نحو أي فعل يخلصه من هذا الفراغ، حتَّى وأن كان يؤدي إلى الانحرافات؛ وذلك هربًا من الواقع؛ إذ دلت نتائج الدراسات النفسية المتقدمة في هذا المجال أنَّه كلما قلت القيم الصحيحة، ونقصت اهتمامات الفرد، وضعفت مهاراته ازدادت فرص اليأس، والفراغ، والاغتراب في داخله (إبراهيم، ٢٠١٣، ٣٣).

وهناك عدَّة مؤشرات يمكن التعرف من خلالها على حالة الفراغ الوجودي ومنها:

- وجود عبارات صريحة يعبر من خلالها الفرد بشكل مباشر عن حالة الفراغ لديه، مثل: (أنا لا أعرف من أجل ماذا أعيش؟)، و(لا يوجد شيء جدير في الحياة أعيش من أجله).
- الشعور بالملل والضجر؛ بسبب ثُمط الحياة الرتيبة التي يعيش فيها الفرد كأنَّه آلة من دون تجديد.
- يمكن استخدام المقاييس والاختبارات النفسية التي من خلالها يمكن تشخيص الفراغ الوجودي (عبدالله، ٢٠١٢، ٢١٤-٢١٥).

- من المؤشرات الأخرى المهمة سيطرة الأفكار الانتحارية، وفقدان النظام، والالتزام، والشعور بالإحباط (Little, 2014, 379).

نظرية الفراغ الوجودي:

- نظرية (رولو ماي، ١٩٩٣):

يرى ماي أنَّ اختياراتنا هي التي تقرر نوع الشخص الذي سوف نكونه، وهناك دائمًا صراع في داخلنا على الرغم من أنَّنا نريد أن نتمو لنصبح ناضجين ومستقلين، إلَّا أنَّ رغبتنا في الامتداد غالبًا ما تكون عملية مؤلمة، وبناءً على ذلك فإنَّ الكفاح يكون بين الشعور بالأمان ونحن معتمدون وبين البهجة والألم المصاحبين للنمو (كوري، ٢٠١١، ١٩٢-١٩٣).

ويرى ماي أنَّ خبرة الفراغ الوجودي تأتي من الشعور بالعجز؛ إذ تبدو الأحداث التي تحيط بالفرد خارج عن سيطرته فهو غير قادر على إحداث أي تغيير في حياته، أو في الآخرين. أو في الوجود المحيط به؛ فيؤدي ذلك إلى إحساسه العميق باليأس والضيق، وبالتالي سيجد أنَّ أفعاله لا تعني شيئًا، عندها سيتوقف الفرد عن الرغبة والإحساس، ويشعر بالفراغ، والخطر الأعظم من وجهة نظر ماي هو أنَّ صمود الفرد ودفاعه ضد اليأس سيقود إلى قلق مؤلم

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

ومزيداً من مشاعر الفراغ؛ بما سيقيد قدرة الفرد على النمو أو الخضوع، والاستلام لتسلطية الآخرين (May, 1953, 25-26). ويؤكد ماي وبألوم أهمية العالم الظاهري الذي يوجد فيه الفرد فلكي نفهم عالم هذا الفرد وما يعانيه من فراغ وعزلة يجب علينا ألا نكتفي بوصف البيئة المحيطة به مهما تكن دقة هذا الوصف وشموله؛ فما البيئة غير شكل واحد من أشكال هذا العالم؛ فالعالم الإنساني هو تلك البيئة من العلاقات الدالة التي يوجد فيها الإنسان، والتي يشارك في تشكيلها؛ ومن وجهة نظر ماي أنَّ العالم ثلاثة أشكال، الأول هو (Umwelt) ويعني العالم من حولنا أو العالم البيولوجي أو يقال عنه البيئة، والثاني هو (Mitwelt) ويعني مع العالم، والثالث هو (Eigenwelt) ويعني العالم الشخصي (ماي وبألوم، ١٩٩٩، ٦٢-٦٣).

وقد يأتي توضيح لهذه العوالم الثلاثة:

١. العالم المحيط أو (العالم من حولنا كما في أدبيات النظرية الوجودية):

يقصد به عالم الموضوعات العينية المحيطة بالفرد؛ أي العالم الطبيعي الذي يقدم للكائنات الإنسانية والحيوانية كل ما يلزمها، ويكون اتصال الفرد مع هذا العالم بصيغته المستمرة عن طريق الاستقبال والأخذ (أبو عطية، ١٩٩٧، ١٨١)، ويشتمل على الحاجات البيولوجية، والدوافع، والغرائز، والذي كان سيستأثر بنا لو لم تكن وهبنا الوعي بالذات؛ فهو عالم الدورات الطبيعية، مثل: الرغبة والإشباع، النوم واليقظة، التي لا يمكن تجنبها من الولادة وحتى الموت؛ أي إنه عالم التناهي للحتمية البيولوجية الذي يتعين على كل منا التوافق معه (May, ١٩٩٤، ٨٤).

٢. عالم المجتمع أو (مع العالم كما في أدبيات النظرية الوجودية):

ويشتمل هذا العالم على العلاقات الشخصية بين البشر وحاجة الفرد إلى تكوين علاقات تساعد على الإحساس بمعنى الوجود، وتدفعه إلى التواصل مع الآخرين (May, ١٩٧٧، ٥٢).

٣. العالم الذاتي أو (العالم الخاص كما في أدبيات النظرية الوجودية): وهو العالم النفسي للفرد، الذي يتمثل في علاقة الفرد مع ذاته، وجهوده، وقيمه (الوعي بالذات)،

وتقوم خبرته الشخصية، وأنَّ إحساس الفرد بالاغتراب الذاتي يعكس بعض الخلل في علاقة الفرد بنفسه (May, ١٩٧٧، ٥٢).

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث:

ويتضمن المجتمع الأصلي للبحث الحالي المطلقات في مركز قضاء بعقوبة في محافظة ديالى للعام (٢٠١٩-٢٠٢٠)، والبالغ عددهنَّ (٤٤٢٧) (٢) مطلقة.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (١٦) طالبة مطلقة بواقع (٨) طالبات في المجموعة التجريبية و(٨) طالبات في المجموعة الضابطة تم اختيارهن بصورة قصدية من مدارس قضاء بعقوبة المركز، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) توزيع الطالبات المطلقات على مدارس قضاء بعقوبة

اسم المدرسة	عدد الطالبات المطلقات
ع. تحرير للبيات	٨
الاعلامية للمصطفى	٨
نور الامل للبنات	٣
المجموع	١٦

ثالثاً: التصميم التجريبي:

بما ان هدف البحث هو معرفة اثر برنامج ارشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

المطلقات، يمكن تمثيل البحث بالتصميم الآتي، والجدول (٢) يبين ذلك:

المجموعة	اختبار قبل	تصميم	اختبار بعد
التجريبية	مقياس الفراغ الوجودي	أسلوب تغيير القواعد	مقياس الفراغ الوجودي
الضبطية	مقياس الفراغ الوجودي	-	مقياس الفراغ الوجودي

رابعاً: أدوات البحث:

١. مقياس الفراغ الوجودي:

استخدم في البحث مقياس الفراغ الوجودي الذي أعدته (نور اسماعيل جواد حسين) (٢٠١٦)، (الملحق ٣) يتكون المقياس من (٤٠) فقرة، بواقع (١٢) فقرة في مجال (العالم من حولنا)، و (١٤) فقرة في مجال (مع العالم)، وكذلك (١٤) فقرة في مجال (العالم الخاص)، صيغت فقرات المقياس بالصيغتين الإيجابية والسلبية؛ إذ بلغ عدد الفقرات ذات المضمون الإيجابي (١٧) فقرة، وما بقي من الفقرات جميعها ذات مضمون سلبي وعددها (٢٣) فقرة، أما بدائل الإجابة نحو مضمون الفقرات فهي: (تطبيق على دائماً، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق على أبداً)، يقابلها سلم درجات (٣، ٢، ١) هذا فيما يخص الفقرات ذات المضمون الإيجابي، أما الفقرات ذات المضمون السلبي فيقابلها سلم درجات (١، ٢، ٣)، لذلك فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٢٠) وأقل درجة هي (٤٠)، هذا وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (٨٠)؛ إذ عدّ هذا الوسط نقطة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث إذا كان لديها فراغاً وجودياً أم لا.

— صدق الأداة :

للتأكد من صدق المقياس عرضت الباحثة مقياس الفراغ الوجودي الذي أعدته (حسين، ٢٠١٦) على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال وقد اجمع المحكمون على صلاحية أداة البحث وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

— الثبات :

قامت الباحثة باستخراج معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ على عينة مكونة من (٢٠) مطلقة حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٨) وهو معامل ثبات جيد يفي بأغراض البحث.

٢. البرنامج الإرشادي بأسلوب تغيير القواعد :

لتحقيق هدف البحث المتمثل في تعريف أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات، قامت الباحثة بتطبيق (أسلوب تغيير القواعد) من خلال برنامج إرشادي أعد لهذا الغرض، يتلاءم مع طبيعة البحث، وأغراضه في الإرشاد، واعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي على الإجراءات الآتية:

أ. الإطلاع على البرامج والأساليب الإرشادية والإفادة منها.
ب. الاعتماد على نتائج مقياس الفراغ الوجودي في تحديد المجموعتين التجريبية والضابطة ممن حصلن على أعلى درجات في المقياس.

ج. اعتمدت الباحثة على نموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, ١٩٩٢)؛ فهو من النماذج الفعالة لتحقيق الأهداف، والوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية، والفائدة بأقل التكاليف الممكنة (Borders & Drury, ١٩٩٢, ٤٨٩).

د. بعد اطلاع الخبراء والمحكمين على مخطط البرنامج، وبعد إجراء التعديلات اللازمة أصبح البرنامج الإرشادي جاهزاً للتطبيق النهائي، إذ تكون البرنامج من ثمانية جلسات إرشادية بدأت الباحثة بتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية بتاريخ (٥/١/٢٠٢٠) المصادف يوم الأحد، وانتهت بتاريخ (٣٠/١/٢٠٢٠) المصادف ليوم الخميس، بواقع جلستين في الأسبوع، زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة، وقد تضمنت الجلسة الأولى (التعارف) بين



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

الباحثة وأفراد المجموعة التحريية من خلال الترحيب بهم وتعريفهم بالأسلوب الإرشادي المقترح، وأهدافه وشرح خطوات تنفيذه في ضوء الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج والتي من شأنها مساعدة المسترشدة على إتقان محتوى الجلسات الإرشادية، وأدناه الاستراتيجيات المستخدمة في التدريب على أسلوب تغيير القواعد وكالاتي:

* المناقشة:

يُعد الحوار والمناقشة من الوسائل الموصلة إلى الإقناع، وأن تغيير الاتجاه قد يدفع إلى تعديل السلوك إلى الأفضل. (السليمان، ٢٠٠٥، ص٧)

* التعزيز:

هو التشجيع اللفظي والمعنوي، مثل: الابتسام للفرد، أو الثناء والمدح على سلوكه بكلمات مثل: (أحسننت، بارك الله فيك،...)، أو الإيماءات كإشارة بالرس كإشارة للقبول والموافقة على السلوك الصادر من الفرد، وأن استخدامها لا يؤدي إلى الإشباع؛ لهذا تقدم هذه المعززات كلما أمكن (الحياي، ٢٠١١، ص١٠٣).

* التغذية الراجعة:

هي تعبير لفظي مباشر يتم تقديمه للمسترشد بعد إتمامه لسلوك معين سواء أكان لفظياً أم حركياً، وتكون على نوعين: (الإيجابية والتصحيفية)؛ إذ تهدف التغذية الراجعة الإيجابية إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها (Kelly, ١٩٨٢، ص٣٤٣).

* تبويب (تصنيف) الأفكار السلبية:

وفيها يصنف المسترشد الأفكار طبقاً لتحريف التفكير (أي معرفياً) كما تتبدى بوساطة الأفكار ومن أمثلة التحريفات قراءة الأفكار، التسميات الخاطئة، التفكير الماساوي، ووسم الذات، التفكير في الكل أو لاشيء، والمبالغة في التعميم.

* القبول (التقبل):

ويعبر عن القبول بأنه هل هناك واقع يمكن للمسترشد أن يتعلم تقبله بدلاً من محاولة الوقوف أمامه أو مقاومته؟ (السراي، ٢٠١٢، ص١١٦).

* النمذجة (الإقتداء): تعد النمذجة جزءاً أساسياً من برامج كثيرة لتعديل السلوك، وهي تستند إلى افتراض هو أن الإنسان قادر على التعلم عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج ويعطى الشخص فرصة لملاحظة أنموذج ويطلب منه أداء نفس العمل الذي يقوم به الأنموذج ويمكن أن استخدام النمذجة الرمزية أو المصورة وهي التي تستخدم فيها التسجيلات الصوتية أو الأفلام أو الكتب أو النشرات الإرشادية وغيرها من الوسائل الأخرى في حالة تعلم وجود أنموذج حي (أبو أسعد، ٢٠١١، ص١٩٩-٢٠٣).

* التدريب على الاسترخاء:

يقصد بها التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، الذي يؤدي إلى اضطرابات في الانفعال، والذاكرة، والنوم، وسوء التوافق مع الذات والآخرين، وغيرها (إبراهيم، ١٩٨٠، ص١٠٤)؛ إذ إن الهدف من هذه الفنية تعليم المسترشد التكيف مع الضغوطات والتوترات التي يواجهها في الحياة اليومية من خلال استرخاء عضلات الجسم والذهن (كوري، ٢٠١١، ص٣١٨).

* التدريب البيئي:

يقصد به الجانب التطبيقي الذي يساعد المسترشد على تطبيق الأساليب والأفكار التي تدرب عليها في مواقف الحياة اليومية (Black, ١٩٨٣، ص١٣٦).

وفيمايلي عرض للجلسات الإرشادية على وفق أسلوب تغير القواعد وحاجات افراد العينة التي تجسدت بعناوين للجلسات الإرشادية:

الجلسة الأولى / الافتتاحية :

- رحبت الباحثة بالمسترشدات، وشكرتهنَّ على حضور الجلسة.
- قدمت الباحثة للمسترشدات فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي ودوره في التغلب على المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجههن في الحياة، ثمَّ وضحت الباحثة أنَّ الغاية من هذه الجلسات الإرشادية هو تحديد الأفكار وتعديلها التي تحدث من دون أن يلاحظها الفرد.
- قامت الباحثة بتبليغ المسترشدات بأنَّ هذه الجلسات ستستمر (٨) جلسة بواقع جلستين إرشاديتين في الأسبوع، وتحديد أيام الجلسات وهي (الاثنين والخميس) من كلِّ أسبوع، وتعريف المسترشدات على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات الإرشادية وهي:

 ١. ضرورة الالتزام بالمواعيد المخصصة والحضور للجلسات الإرشادية بانتظام.
 ٢. المحافظة على سرية ما يدور وما يحدث داخل الجلسة.
 ٣. أهمية الالتزام بما يطلب منهم بوصفه تدريباً بيئياً.
 ٤. لكل مسترشدة الحق في الحصول على وقتٍ كافٍ للتحدث في أثناء الجلسات عن أفكارها، ومشاعرها، ووجهات نظرها.
 ٥. لا يحق لأي مسترشدة الانسحاب ونحن في منتصف البرنامج الإرشادي أو الحضور يوماً والغياب يوماً آخر.

- قامت الباحثة بتوزيع استمارات عقد الاشتراك بالبرنامج الإرشادي (الملحق ٤)؛ لغرض توقيعها من قبل الطرفين (المُرشدة والمسترشدة).
- ودعت الباحثة المسترشدات، وأكدت ضرورة الالتزام بما تمَّ الاتفاق عليه.
- الجلسة الثانية / اتخاذ القرار:
- الأنشطة والفنيات المستخدمة/ المناقشة، التعزيز، النقل، تصنيف الأفكار السلبية.
- رحبت الباحثة بالمسترشدات، وشكرتهنَّ على حضور الجلسة.
- قدمت الباحثة موضوع الجلسة وهو (اتخاذ القرار)، ثمَّ وجهت الاسئلة الآتي: ماهي طموحاتك في الحياة؟ كيف ستعيشين العشر سنوات القادمة من حياتك؟ وبعد مناقشة اجابات المسترشدات وتعزيز المشاركات في المناقشة توضح المرشدة ان في كتاب ستيفن كارفي، من اجل ان تكون ناجحاً ابدأ من النهاية، اي تخيلي انك مت والناس في جنازتك ماالذي تحبين ان يقال عنك في ذلك اليوم؟ وهي نظرة اسلامية قال تعالى (ولننظر نفس ماقدمت لقد)، ابدأي الان باتخاذ القرارات المناسبة للوصول الى ما ترغبين فيه، اذا اردت احداث تغيير في حياتك فعليك باتخاذ قرار بأفعالك المستمرة.
- ثم تبين الباحثة الطرق العملية لاتخاذ القرار وهي كالآتي :
- " قرري ماالذي تريدنيه وحدديه بصورة صحيحة فمثلاً: لا تقولي لا اريد ان اغضب، بل قولي اريد ان اكون أكثر هدوءاً.
- " اعملي في تنفيذ القرار.
- " لاحظي مايعمل ومالايعمل ، غيري الاجراءات لكي تصلي الى مبتغاك، اذا لم تجدي نفعا من طريقة قومي بتغيرها .
- " عودي نفسك على اتخاذ قرارات عدة (التكرار) حتى ولو كانت خاطئة فهي تجربة لك، واستقيدي من الاخطاء بدل من القاء اللوم على نفسك .
- ثم توجه الباحثة المسترشدات باستخدام فنية تبويب الافكار السلبية من اجل التخلص من التردد واتخاذ القرار وكما يأتي:
- " حددي الافكار التي تخافين منها وتريدين التخلص منها وتبتعين عنها لان الابتعاد سوف يخلق لك الف طريق

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



يشترك ويدفعك الى التردد في اتخاذ القرار .

* اسألي نفسك كيف اتخلص من الخوف والحزن، من خلال المواجهة اي تخيلي نفسك في مواجهة ما يخيفك وتقبلي ذلك بمبدء ثم اسجي لمشاعرك بالخروج بالتكرار سوف تغلبين على هذا الخوف .

* حددتي الى اين ستذهبين او مالذي تردينه بالضبط .

- تطلب الباحثة من المرشحات القيام بكتابة قرار ورغبين القيام به واجلنه فترة طويلة وتطبيقه .

الجلسة الثالثة: التوافق الاجتماعي :

الانشطة والفنيات المستخدمة / المناقشة، التعزيز، التدريب على الاسترخاء، التغذية الراجعة .

- رحبت الباحثة بالمسترشحات، وشكرتهن على حضور الجلسة وقامت بمتابعة التدريب البيئي، وتقديم المدح والثناء للاتي أنجزن التدريب بشكل جيد .

- قدمت الباحثة موضوع الجلسة وهو (التوافق الاجتماعي)، ثم وزعت لكل مسترشدة ورقة بيضاء وطلبت من كل واحدة كتابة عبارة ايجابية عن زميلتها وتبادل الاوراق فيما بينهن ثم طلبت من كل واحدة قراءة العبارة التي معها، وبعد مناقشة مشاعرهن اثناء قراءة العبارة وتقديم التعزيز للمشاركات، تبين الباحثة اربع قوانين من اجل بناء علاقات اكثر فاعلية مع الاخرين وهي كالآتي:

* تحمل الالم وتجنب الانخيار وفقدان الثقة في الاخرين فأغلب الناس جيدين اما القلة فهم السيئين، احسن الظن بالآخرين .

* لاتستعجلي في بناء العلاقات الدائمة .

* لاتكثري من الاصدقاء المقربين اقصى عدد خمس اصدقاء .

* صاحبي المميزين فقط .

- قامت الباحثة بتدريب المسترشحات على الاسترخاء كما يأتي :

o طلبت الباحثة من إحدى المسترشحات أن تجلس بشكل مريح مسندة ظهرها على الكرسي، وأن تغلق عينيها، وتحاول تركيز ذهنها، والتنفس بعمق من خلال الانف وحس الهواء
لحين العد من (١-٣) ثم إخراج الهواء من الفم وتكررها (٣) مرات، والتنفس عميقاً من الأنف من دون حسيه ثم إخراجها من الأنف وتكررها مرتين .

o طلبت الباحثة من المسترشدة إرخاء عضلات الجسم من خلال زيادة التوتر في العضلات، ومن ثم تخفيفه بدءاً بغلق راحة اليد بقوة و ثم إرخائها بشكل مريح، وهكذا لبقية العضلات الأخرى مع التأكيد على التركيز الذهني في أثناء القيام باسترخاء العضلات، وطرد جميع الأفكار التي تشوش حدوث الاسترخاء من خلال ترديد كلمة أو جملة في ذهنها، مثل: (استغفر الله)، أو محاولة تركيز الذهن على صورة جميلة معينة .

o يُطلب من المسترشدة التنفس مرة أخرى لكن ببطء وبشكل منتظم .

o طلبت الباحثة من المسترشدة تخيل موقف جعلها تنفر من الآخرين مثل: (تحدث الناس عن سمعتها بعد الطلاق واتهامها بالتقصير وتفكيرها بأن الناس سيئين)، ثم طلبت الباحثة من المسترشدة أن تتخيل المشاعر التي تنتابها عند تغيير قواعد الفكرة هذه بفكرة مثل (ان الناس لديها الظاهر والله هو الحكم والفيضل فان كان هناك من يتهمني فهناك من يقف بجانبك كصديقاتي) .

- قامت الباحثة بتقديم التغذية الراجعة المناسبة لسلوكيات المسترشحات وأفكارهن .

- تطلب الباحثة استخدام الاسترخاء في مواقف مختلفة مع ذكر كل موقف .

الجلسة الرابعة/ الثقة بالنفس :

الانشطة والفنيات المستخدمة / المناقشة، التعزيز، النمذجة، التغذية الراجعة .



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

– رحبت الباحثة بالمسترشدات، وشكرتهن على حضور الجلسة وقامت بمتابعة التدريب البيئي، وتقديم المدح والثناء للاتي أنجزن التدريب بشكل جيد.

– قدمت الباحثة موضوع الجلسة (الثقة بالنفس) وهو تقدير للامكانيات والقدرات التي يملكها الفرد، ثم فتحت الباحثة باب المناقشة من خلال توجيه السؤال الآتي: ما الأفكار والاعتقادات التي ترزعق ثقتنا بأنفسنا؟ قامت الباحثة بعد مناقشة إجابات المسترشدات وتقديم التعزيز للمشاركات في المناقشة بالطلب من كل مسترشدة إعطاء ميزة وجدتها عن زميلتها من خلال الجلسات الإرشادية وبعد تفاعل المسترشدات وشعورهن بالحماس تعرض الباحثة باستخدام أسلوب النمذجة قصة من التراث الإسلامي عن (عبد الله بن الزبير) عندما كان طفلاً صغيراً يلعب في الشارع مع أصحابه ثم جاء (عمر بن الخطاب) الذي كان يذاع عنه أن جميع الشياطين تحرب منه، فهرب كل الأطفال ولم يبق إلا عبد الله بن الزبير فسأله عمر لماذا لم تذهب مع من ذهبوا، فقال أنا لم أخطأ حتى أخاف منك والطريق واسعة ولا يحتاج أن أوسع لك الطريق.

– قامت الباحثة بمناقشة المسترشدات ببعض الأفكار الخاطئة التي ترزعق الثقة بالنفس، مثل: (والدي يسمعي كلام جراح لكوني انفصلت عن زوجي)، ومحاولة تغيير قواعد الأفكار من خلال التدريب على الاسترخاء على النحو الآتي:

- توجيه المسترشدات إلى الانتباه والتركيز؛ لأننا سنقوم بتمارين الاسترخاء التي تدربنا عليها في الجلسات السابقة.
- توجيه المسترشدة بالجلوس على الكرسي بوضع مريح مسندة ظهرها، وأن تغلق عينيها، وتحاول تركيز ذهنها والتنفس بعمق من خلال الأنف، وحسب الهواء حين العد من (١-٣) ثم إخراج الهواء من الفم، وتكررها (٣) مرات والتنفس بعمق من خلال الأنف مرة أخرى من دون حسي الهواء، ثم إخراجها من الأنف وتكررها مرتين.
- توجيه المسترشدة بإرخاء عضلات الجسم، والتركيز الذهني من خلال الانفصال بذهنها عن المؤثرات الخارجية، والتركيز على صورة معينة في مخيلتها، أو ترديد كلمة أو جملة في ذهنها، مثل: (سبحان الله).
- توجيه المسترشدة على التنفس مرة أخرى لكن ببطء، وبشكل منتظم، ثم تتخيل موقف غير سار مرَّ بما شعرت فيه بضعف الثقة بالنفس، مثل: (سماع انتقاد من أحد الأقارب)، ومناقشة الأفكار والمشاعر التي تتوسط هذا الموقف بعد التحدث بصوت مسموع عنها.
- بعد مناقشة هذه الأفكار تم توجيه المسترشدة على تخيل الشعور عند تركها وتغييرها بأفكار أكثر ثقة بالنفس، مثل: (لكل منا سلبيات وإيجابيات، فليس هناك إنسان كامل)، و(قد يكون زواجي قد فشل، لكن لا يعني أنني إنسانة فاشلة).

– قامت الباحثة بتقديم التغذية الراجعة المناسبة لسلوكيات المسترشدات وأفكارهن.

– طلبت الباحثة لتدريبات بيتية يتضمن ممارسة تمارين الاسترخاء؛ لتعزيز الثقة بالنفس.

الجلسة الخامسة / التناول :

الانشطة والفنيات المستخدمة/ المناقشة، التعزيز، تبويب (تصنيف) الأفكار السلبية، التقليل

– رحبت الباحثة بالمسترشدات، وشكرتهن على حضور الجلسة وقامت بمتابعة التدريب البيئي، وتقديم المدح والثناء للاتي أنجزن التدريب بشكل جيد.

– بدأت الباحثة الجلسة بتوضيح الآية القرآنية الآتية: (أن مع العسر يسراً)، ثم ناقشتها مع المسترشدات. – وزعت الباحثة على المسترشدات بطاقات مكتوب عليها عبارات ذات نظرة تشاؤمية، مثل: (لا يوجد ما أتطلع إليه في هذه الحياة)، (يصعب عليّ تحقيق النجاح في حياتي)، (الطرق مسدودة أمامي في تحقيق طموحاتي)، ثم طلبت من كل مسترشدة تصوب هذه الأفكار وتحديدتها بفكرة إيجابية، مثل: (يوجد ما أتطلع إلى تحقيقه في هذه الحياة)، (بإمكاني تحقيق النجاح في حياتي)، (الطرق مفتوحة أمامي في تحقيق طموحاتي)، ثم ناقشت هذه الأفكار مع

فصلية مُحَكِّمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

المسترشدات وقدمت التعزيز لهن.

— توضح الباحثة أن ما يبعدنا عن التفاؤل والراحة النفسية هو التشاؤم وتضخيم الاحداث وعدم القبول بها، لهذا تطلب الباحثة من احدى المسترشدات ممن ترغب بأن تجلس على الكرسي امام الاخباريات وتترك جسمها لكي يرتاح وتغمض عينيها ثم تستشعر ثقل الجلد على البشرة من اجل التركيز على الافكار والمشاعر ومحاولة التحكم بها ثم تخيل اسوء شي سيحصل لها وبأنها اقوى، اكثر قدرة على المواجهه والتقبل، سوف يتولد خوف ورعب ونفور تطلب الباحثة الاحساس بهذا الخوف والسماح له بالخروج، اذ ان كتم الخوف بالدخل يزيد الاحساس السلبي والافكار السلبية وبعد مناقشة هذه الافكار تخيل شعورها عند ملأها بأفكار إيجابية، مثل: (ان واقعي انا من التحكم به).

— قدمت الباحثة التغذية الراجعة الإيجابية والنصححية لسلوكيات المسترشدات وجمالهن.

— طلبت الباحثة تدريباً بيتياً يتضمن ممارسة تمارين التقبل ٣ أو ٤ مرات يومياً وتدوين ذلك.

الجلسة السادسة/ الاتزان العاطفي:

الانشطة والفنيات المستخدمة/ المناقشة، التعزيز، الاسترخاء، التغذية الراجعة.

— رحبت الباحثة بالمسترشدات، وشكرتهن على حضور الجلسة وقامت بمتابعة التدريب البيئي، وتقديم المدح والثناء للاتي أنجزن التدريب بشكل جيد.

— قدمت الباحثة موضوع الجلسة (الاتزان العاطفي) بأنه: «قدرة الفرد على ضبط عواطفه، والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج العاطفي، ثم وزعت الباحثة على المسترشدات بطاقات مكتوب عليها بعض العبارات، وطلبت منهن تكميلتها بجمل أو كلمات تعبر عن عواطفهن الداخلية، مثل: أكون سعيدة عندما... (يهتم بي الآخرين)، أشعر في بعض الأحيان أنني... (وحيدة)، ثم مناقشتها مع المسترشدات وتقديم التعزيز المناسب.

— قامت الباحثة بتدريب المسترشدات على مراقبة الافكار وربطها بالمشاعر، ومحاولة تغيير القواعد الفكرية من خلال استخدام الاسترخاء على النحو الآتي:

• توجيه المسترشدات بالانتياء والتركيز؛ لأننا سنقوم بتمرين الاسترخاء الذي تدريبنا عليه في الجلسات السابقة، وذلك بأن تجلس بشكل مريح مسندة ظهرها على الكرسي، وتغلق عينيها

• توجيه المسترشدة على التنفس بعمق من خلال الأنف وحبس الهواء حين العد من (١-٣)، ثم إخراج الهواء من الفم وتكررها (٣) مرات، والتنفس مرة أخرى بعمق من الأنف من دون حبس الهواء، ثم إخراجها من الأنف وتكررها مرتين.

• توجيه المسترشدة بإرخاء عضلات الجسم من خلال زيادة التوتر في العضلات، ومن ثم تخفيفه، والتركيز الذهني من خلال الانفصال بذهنها عن العالم الخارجي والتركيز على صورة معينة في مخيلتها، أو ترديد كلمة أو جملة في ذهنها مثل: (سبحان الله).

• توجيه المسترشدة بعد حدوث الاسترخاء أن تتخيل موقف عاطفي غير سار مرَّ بها، مثل: (موقف العودة إلى الأهل بعد الانفصال)، مع التحدث بصوت مسموع عن الأفكار التي تتوسط هذا الموقف، مثل: (أجد نفسي محاطة بنظرات اللوم والشفقة).

• توجيه المسترشدة بعد مناقشة هذه الأفكار تخيل شعورها عند ملأها بأفكار إيجابية مثل: (يتمنى أهلي الراحة والسعادة لي حتى وإن عدت إليهم بعد الانفصال).

— قامت الباحثة بتقديم التغذية الراجعة المناسبة لسلوكيات المسترشدات وجمالهن.

— طلبت الباحثة تدريباً بيتياً يتضمن ممارسة تمرينات الاسترخاء؛ في كل مرة تشعر بمشاعر الاحباط.

الجلسة السابعة/ حل المشكلات:





فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

الانشطة والفتيات المستخدمة/ المناقشة، التعزيز، النمذجة، التقبل، التغذية الراجعة.

– رحبت الباحثة بالمسترشديات، وشكرتهن على حضور الجلسة وقامت بمتابعة التدريب البيئي، وتقديم المدح والثناء للاتي أنجزن التدريب بشكل جيد.

– قدمت الباحثة موضوع الجلسة (حل المشكلات)، ثم عرضت الباحثة بأسلوب النمذجة قصة مصورة وكما يلي: (عاد رجل الى منزله ذات يوم ليجد ابنته تتشاجران حول من منهما ستحظى بالقطعة الاكبر من الكعكة راح الاب يفكر في حل المشكلة فقال سوف احضر سكين واقسم الحلوى نصفين بالتساوي بينكما لكن الفتاتان رفضتا ذلك حاول الاب ان يجد حل اخر للمشكلة فقال سوف ارمي قطعة نقدية والتي تفوز تختار قطعتها من الكعكة اولا والاخرى التي تخسر تقطع الكعكة وبذلك قطعت الكعكة الى نصفين متساويين وهما راضيتين، النجاح لايعني ان لاتوجد مشاكل وانما النجاح من يبدع في حل المشكلة) .

– ثم تناقش الباحثة ابرز الطرق لمواجهة مشكلات الحياة وتقديم التعزيز للمشاركات في المناقشة.

– توضح الباحثة أن بداية الحل لاي مشكلة يكمن في تقبل المشكلة كتحدٍ او اختبار لان اعتبارها مشكلة يجعل العقل يستصعب حلها، ثم تطلب الباحثة من احدى المسترشديات ممن ترغب بأن تجلس على الكرسي امام الاخرى وتترك جسمها لكي يرتاح وتغمض عينيها ثم تستشعر ثقل الجلد على البشرة من اجل التركيز على الافكار والمشاعر ومحاولة التحكم بها ثم تحيل اكثر مشكلة تشغل تفكيرها مثلاً (التشهير بسمعي في المدرسة من قبل صديقاتي) ، سوف يتولد خوف ورعب ونفور تطلب الباحثة الاحساس بهذا الخوف والسماح له بالخروج ، اذ ان كتم الخوف بالداخل يزيد الاحساس السلبي والافكار السلبية ومنعنا من مواجهة المشاكل وبعد مناقشة هذه الافكار تحيل شعورها عند ملأها بأفكار إيجابية، مثل: (وافوض امري الى الله يأخذ حقي في الارض قبل السماء).

– قدمت الباحثة التغذية الراجعة الإيجابية والنصححية لسلوكيات المسترشديات وجمالهن.

– طلبت الباحثة تدريباً بيتياً يتضمن ممارسة تمارين التقبل ٣ أو ٤ مرات يومياً وتدوين ذلك .

الجلسة الثامنة/ الختامية

– رحبت الباحثة بالمسترشديات، وسألت عن أحوالهن ثم تابعت التدريب البيئي للجلسة السابقة، وقدمت التعزيز، مثل: (أحسن، ممتاز...) للاتي أنجزن التدريب بشكل جيد. قامت الباحثة بمناقشة المسترشديات وتذكيرهن بما تم تعلمه في الجلسات الإرشادية السابقة بشكل مختصر، مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة.

– قامت الباحثة بإعلام المسترشديات بانتهاء البرنامج الإرشادي، وأن هذه الجلسة هي الختامية.

– قامت الباحثة في نهاية الجلسة بتطبيق الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، ثم توديع الجميع، مع التمني لكل بالسعادة والتوفيق.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

تحقيقاً لهدف البحث الحالي تُعرّف «أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات»، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الفراغ الوجودي:

لاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (١٦) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية؛ أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (٣) يبين ذلك.



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

لاستيعابهم مفردات الجلسات الإرشادية لأن المواقف والأسئلة التي اختيرت أثناء الإرشاد كانت مماثلة لمواقف وظروف الطالبات الحياتية، بل إن معظمها جاء مطابقاً للمواقف التي يعيشونها فعلاً، وأعطاهم مدة كافية لممارسة مواضيع هذه الجلسات خارج عملية الإرشاد.

وتعتقد الباحثة إن الأنشطة والفنيات الإرشادية كالمناقشة والاسترخاء، والنمذجة، والتعزيز، إلى غير ذلك، التي استخدمت في البرنامج الإرشادي جاءت متنوعة وملائمة لعينة البحث، التي تمتاز بمشكلات ذات طبيعة خاصة والتي كان لها الأثر في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات من خلال تحسين الجوانب المهمة في الشخصية كمواجهة المشكلات، والتغلب عليها، والتوافق الاجتماعي، وتعزيز الثقة بالنفس.

الجدول (٥) درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (U)		دولة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
١	٦٠	١	٩٠	١	٩٠		بالإحصاء
٢	٦٥	٢	٩٠	٢	٩٠		
٣	٧٠	٣	٩٠	٣	٩٠		
٤	٧٢	٤	٩٠	٤	٩٠		
٥	٧٣	٥	٩٠	٥	٩٠		
٦	٧٣	٥	٩٠	٦	٩٠		
٧	٧٦	٧	٩٠	٧	٩٠		
٨	٧٧	٨	٩٠	٨	٩٠		
مجم	٥٦٦	٨٣	٨٤٢	٨٣	٨٤٢		
للمتوسط	٧٠,٧٥		١٠٥,٢٥				

التوصيات والمقترحات:

١. توعية الأسرة من خلال مجالس الآباء والمعلمين بأضرار الزواج المبكر وما يترتب عليه من مشاكل وحالات طلاق متعددة.
٢. الاهتمام بالرعاية اللاحقة للمطلقات؛ بهدف إعادة تأهيلهن نفسياً واجتماعياً بما يساعد في رفع كفاءتهن الاجتماعية.
٣. الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة من قبل الباحثين في مراكز أبحاث الطفولة والأمومة والمنظمات التي تعنى بشؤون المرأة والمرشدين في المدارس؛ لتخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات.
٤. دراسة أثر أساليب إرشادية أخرى في خفض الفراغ الوجودي مثل (العلاج بالمعنى، خفض التفكير).
٥. إجراء دراسة عن أسباب الطلاق ومقارنتها بين المحافظات.

المصادر:

١. إبراهيم، عبدالستار، (١٩٨٠)، العلاج النفسي الحديث (قوة الإنسان)، عالم المعرفة، الكويت.
٢. إبراهيم، منى علي، (٢٠١٣)، رؤية جديدة في الإرشاد النفسي، ط١، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
٣. أبو أسعد، أحمد عبداللطيف وعربيات، أحمد عبدالحليم، (٢٠١٢)، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٤. أبو أسعد، أحمد عبداللطيف، (٢٠١١)، العملية الإرشادية، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٥. أبو عطية، سهام درويش، (١٩٩٧)، مبادئ الإرشاد النفسي، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٦. أرفورد برادلي، ت. وايفر، سوزان، ه. وبريت، أملي م. وينج، كاترين، (٢٠١٢)، ٣٥ أسلوباً على شكل مرشد معرفتها، ط١، ترجمة: هالة فاروق المسعود، دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٧. باترسون، س. هـ، (١٩٩٠)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: حامد الفقي، القسم الثاني، دار القلم، الكويت.

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م



٨. البريفن، عبدالعزيز عبدالله، (٢٠٠٨)، الإرشاد الأسري، دار الشروق، عمان الأردن.
٩. بيلك، جوديث، (٢٠٠٧)، العلاج المعرفي الأسس والأبعاد، ط١، ترجمة: طلعت مطر، المركز القومي للترجمة، القاهرة.
١٠. حسين، نور اسماعيل، (٢٠١٦)، أثر برنامج إرشادي بأسلوب ملء الفراغ في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة ديالى.
١١. حماد، إبراهيم مصطفى، (٢٠١٥)، العلاج المعرفي السلوكي، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
١٢. حمد، ليث كريم، (٢٠١٣)، الإرشاد النفسي في التربية والتعليم (أدبيات، برامج، دراسات)، المطبعة المركزية جامعة ديالى.
١٣. الحياي، صبري بردان علي، (٢٠١١)، أثر برنامج إرشادي في مواجهة المشكلات السلوكية لدى أطفال الشوارع، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٤. خضرة، عبدالباست متولي، (١٩٩٧)، معنى الحياة لعينة من الشباب الجامعي في علاقته ببعض المتغيرات، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي، المجلد الأول، جامعة عين شمس، القاهرة.
١٥. راشد، حسين علي حسين، (٢٠١٤)، تأثير برنامج إرشادي معرفي في تحسين الدم الموقفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
١٦. سالم، سماح سالم وجادو، جمال عبد الحميد، (٢٠١٥)، الإرشاد الاجتماعي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٧. سالم، سماح سالم وجادو، جمال عبد الحميد، (٢٠١٥)، الإرشاد الاجتماعي، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٨. السراي، هاشم فرحان خنجر، (٢٠١٢)، تأثير فيتين إرشاديتين (ملئ الفراغ - تغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، بغداد.
١٩. السليمان، هاني، (٢٠٠٥)، الحوار دليلك الى تطوير شخصيتك، كيف نغاور الآخرين، الطبعة الأولى، دار الإسرائ، عمان الأردن.
٢٠. سميت، باربرا، (٢٠٠٩)، سيكولوجيا الجنس والنوع، ط١، ترجمة: سامح وديع الخفس، وتُحَدِّث صبري سليط، دار الفكر، عمان.
٢١. السيد، حسن علي ومروك، صاحب عبد، (٢٠١١)، الإرشاد النفسي والصحة النفسية (المبادئ الأساسية والتطبيقات)، ط١، جامعة بغداد.
٢٢. الطاهر، قحطان أحمد، (٢٠٠٤)، تعديل السلوك، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٣. عباس، منتهى جبار، (٢٠١٣)، تأثير الإرشاد المعرفي في تنمية الشعور بالمسؤولية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
٢٤. عبدالله، محمد قاسم، (٢٠١٢)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٥. عبدالله، محمد قاسم، (٢٠١٢)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٦. عبدالناصر، مرفت، (ب.ت)، هموم المرأة (تحليل شامل لمشاكل المرأة النفسية)، مطبعة ستار برس للطباعة والنشر، القاهرة.
٢٧. عبدالحادي، جودت عزت والعزة، سعيد حسني، (١٩٩٩)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢٨. فرانكل، فكتور، (١٩٨٢)، الإنسان يبحث عن المعنى، ترجمة: طلعت منصور، دار القلم، الكويت.
٢٩. قانون الأحوال الشخصية، (١٩٥٩)، المادة (٣٤)، رقم (١٨٨)، بغداد، العراق.
٣٠. الكناي، ممدوح والكندري، أحمد وجابر، عيسى والموسوي، حسن، (٢٠٠٢)، المدخل إلى علم النفس، ط٢، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
٣١. كوزوين، بيري ورودل، بيتر وبالم، ستيفن، (٢٠٠٨)، العلاج المعرفي السلوكي المختصر، ط١، ترجمة: محمود عبد مصطفى، دار ابتراك للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٢. كوري، جيرالد، (٢٠١١)، النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، ترجمة: سامح وديع الخفس، دار الفكر، عمان.
٣٣. ماي، رولو ويالوم، ارفين، (١٩٩٩)، مدخل إلى العلاج النفسي الوجودي، ط١، ترجمة: عادل مصطفى، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.
٣٤. ماي، رولو، (١٩٩٣)، البحث عن الذات، ط١، ترجمة: عبد علي الجسساني، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت.



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

٣٥. الخارب، ناصر، (٢٠٠٠)، المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي الحديث (أسسه وتطبيقاته)، دار قباء، القاهرة.
٣٦. محمد، نور جبار علي، (٢٠١٤)، الفراغ الوجودي وتجاوز الذات وعلاقتها بالتصورات المستقبلية لدى الأرامل، أطروحة دكتوراه (منشورة)، كلية التربية، جامعة ديالى.
٣٧. ملحم، سامي محمد، (٢٠١٠)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٣٨. المؤمن، داليا، (٢٠٠٤)، الأسرة والعلاج الأسري، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
٣٩. نقايس، فضيلة، (٢٠١٣)، الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات (دراسة ميدانية على عينة من المطلقات ببلدة ورقلة)، رسالة ماجستير (منشورة)، الجزائر.
٤٠. نيسل، ميشيل، S.، (٢٠١٥)، المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور في وعلمي، ط١، ترجمة: مراد علي حسن، وأحمد عبدالله الشريفين، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٤١. وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، (٢٠١٤)، قانون الحماية الاجتماعية، المادة (٢)، رقم (١١)، بغداد، العراق.
- 42Hacker, D.J, (1994),An Existential view of adolescence journal of early adolescence, N. 14
- 43Frankl, Viktor, (1984),The unheard cry for meaning psychotherapy and humanism, New York
- 44Seligman, M, (1999), The president address, American psychologist, (54 (8
- 45Borders, L.D. & Drury, Sandra, M.D, (1992), Comprehensive school counseling programs, areview for policymakers and practitoners journal of counseling and development volume(70).
46. Cully, Jeefrey, A & Teten, andea, L (2008), A therapists guide to brief cognitive behavioral therapy, department of Beck, Freeman & 47. Ass-
ciate, (1990), Cognitive therapy of personality disorder, Guilford Press, New York.
- 48.Stoudmire , A.M (1998);Clinical Psychiatry, Lippin cott Williams & wilkins , Washington.
- 49.Little, Brian,R. (2014), Meaning in positive and existential psychology,Business Media New York.
- 50.May, Rollo,(1953), Mans search for himself, New York, random house.
51. —————, (1994), The discovery of being, writings in existential psychology, New York, Norton & company inc. (original work published 1983).
- Black, Siste, Kathleen (1983), Short – term counseling ahuman- 52
istic approach for the helping professions, Addison Wesley, London

الملحق (١) استبانة استطلاعية

م/ استبانة استطلاعية.

طالبتي العزيزة...

بين يديك سؤال يرجى الإجابة عنه بكل صراحة، علماً أنَّه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، ولا داعي لذكر الاسم، وأنَّ هذه الإجابات لأغراض البحث العلمي فقط.

ولك جزيل الشكر

– هل تشعرين بالفراغ في حياتك اليومية؟

نعم ☐ لا ☐

– إذا كانَّ الجواب نعم فما هو وصفك لحالة الفراغ التي تتنايل؟

الباحثة: نور إسماعيل جواد



فصلية مُحْكَمَة تُعْنَى بِالْبَحْثِ وَالدِّرَاسَاتِ الْعِلْمِيَّةِ وَالْإِنْسَانِيَّةِ وَالْفِكْرِيَّةِ

العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

الملحق (٣) مقياس الفراغ الوجودي بصورته النهائية.

طالبتي العزيزة..

تحية طيبة وبعد..

بين يديك مقياس للبحث العلمي يتضمن مجموعة من الفقرات التي تمثل مواقف حياتية متنوعة، قد تتفقين معها أو تختلفين معها، يرجى قراءتها بإمعان، وتحديد موقفك بدقة باختيار إحدى البدائل الثلاثة لكل فقرة في ورقة الإجابة المرفقة على النحو الآتي:

١. إذا كنت توافقين دائماً على مضمون الفقرة ضعي علامة () تحت (تنطبق عليّ دائماً).
 ٢. إذا كنت توافقين أحياناً على مضمون الفقرة ضعي علامة () تحت (تنطبق عليّ أحياناً).
 ٣. إذا كنت لا توافقين أبداً على مضمون الفقرة ضعي علامة () تحت (لا تنطبق عليّ أبداً).
- نأمل تعاونك باختيار إجابة واحدة فقط لكل فقرة بكل صدق وأمانة كما نعهده منك، وتأكدي أنّه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأنّ إجابتك لأغراض البحث العلمي فقط؛ لذا يجرى الإجابة عن جميع الفقرات، وتجنب ترك أي فقرة من دون إجابتها، ولا داعي لذكر الاسم مع الشكر والاحترام لتعاونك في الإجابة

المرشدة التربوية: نور إسماعيل جواد

الفرق	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ أبداً
١. أجد نفسي غريبة في الوسط الاجتماعي.			
٢. تضيق أفقي بشؤونهم ذات الجد.			
٣. أجد نفسي على الرغم من محدوديتي.			
٤. أجد صعوبة في إقامة العلاقات التي تثير رغبتي.			
٥. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٦. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٧. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٨. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٩. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٠. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١١. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٢. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٣. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٤. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٥. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٦. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٧. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٨. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
١٩. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٠. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢١. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٢. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٣. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٤. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٥. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٦. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٧. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٨. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٢٩. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٠. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣١. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٢. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٣. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٤. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٥. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٦. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٧. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٨. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٣٩. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			
٤٠. أجد صعوبة في إقامة علاقات خاصة بي.			



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

الملحق (٤)

استمارة الاتفاق على الاشتراك بالبرنامج الإرشادي.

طالبتي العزيزة..

تسعى المرشدة إلى إجراء دراسة بعنوان: «أثر برنامج إرشادي بأسلوب تغيير القواعد في تخفيض الفراغ الوجودي لدى المطلقات»، ولعل هذا البرنامج وما فيه من نشاطات وأساليب يساعدك في تخفيض الفراغ الوجودي.

يستغرق البرنامج الإرشادي (٨) جلسة، بمعدل (٤٥) دقيقة لكل جلسة؛ لذا أرجو الالتزام بأداء المهمات المطلوبة والمواعيد المثبتة في منهاج البرنامج، والاستمرار بحضور الجلسات، والتوقيع إذا كنت راغبة في الاشتراك بالبرنامج الإرشادي، علماً أن البرنامج وحضوره لا يحملك أي تبعات.

المرشدة

الاسم:

التاريخ:

التوقيع:

المسترشدة

الاسم:

التاريخ:

التوقيع:



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية

فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م





فصلية مُحكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية



٣٦٦

فصلية مُحكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

Al-Thakawat Al-Biedh Maga-

Website address

White Males Magazine

Republic of Iraq

Baghdad / Bab Al-Muadham

Opposite the Ministry of Health

Department of Research and Studies

Communications

managing editor

07739183761

P.O. Box: 33001

International standard number

ISSN 2786-1763

Deposit number

In the House of Books and Documents

(1125)

For the year 2021

e-mail

Email

off reserch@sed.gov.iq

hus65in@gmail.com



فصلية محكمة تُعنى بالبحوث والدراسات العلمية والإنسانية والفكرية
العدد (١٧) السنة الثالثة جمادى الآخرة ١٤٤٦ هـ كانون الأول ٢٠٢٥ م

general supervisor

Ammar Musa Taher Al Musawi

Director General of Research and Studies Department

editor

Mr. Dr. fayiz hatu alsharae

managing editor

Hussein Ali Mohammed Al-Hasani

Editorial staff

Mr. Dr. Abd al-Ridha Bahiya Dawood

Mr. Dr. Hassan Mandil Al-Aqili

Prof. Dr. Nidal Hanash Al-Saedy

a.m.d. Aqil Abbas Al-Rikan

a.m.d. Ahmed Hussain Hai

a.m.d. Safaa Abdullah Burhan

Mother. Dr. Hamid Jassim Aboud Al-Gharabi

Dr. Muwaffaq Sabry Al-Saedy

M.D. Fadel Mohammed Reda Al-Shara

Dr. Tarek Odeh Mary

M.D. Nawzad Safarbakhsh

Prof. Nouredine Abu Lehya / Algeria

Mr. Dr. Jamal Shalaby/ Jordan

Mr. Dr. Mohammad Khaqani / Iran

Mr. Dr. Maha Khair Bey Nasser / Lebanon