

أثر برنامج الإرشاد بالواقع في خفض الشعور بالندم لدى المطلقات

الباحثة: بشرى كاظم محمد أ.د علي محسن ياس أ.م.د عمار كوتي ناصر

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

bushrakazem3@gmail.com

07707996073

alameri.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

07706641086

dr.ammar168.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

07838383231

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى بناء برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالواقع (جلاسر) وقياس أثره في خفض الشعور بالندم لدى النساء المطلقات المسجلات في دوائر حماية المرأة. اعتمد البحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت العينة (20) مطلقة تم اختيارهن قصدياً. تم بناء مقياس للشعور بالندم مكون من (32) فقرة، وجرى التحقق من صدقه وثباته، كما تم إعداد برنامج إرشادي من (12) جلسة باستخدام نموذج "بوردرز وداري". أظهرت النتائج أثر البرنامج في خفض الندم لدى أفراد المجموعة التجريبية، مع حجم أثر مرتفع بلغ (1.895) وفقاً لمعادلة كوهين. اختتمت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات المرتبطة بنتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، الشعور بالندم، المطلقات.

بحث مسئل من رسالة ماجستير

الفصل الاول

أولاً: مشكلة البحث The Research problem

ان إحساس الفرد بالندم له علاقة وثيقة في شعور الفرد بالضمير والعواطف ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بمشاعر الذنب التي هي نتاج البناء النفسي لشخصية الفرد، لذلك فإن تفاعل هذه الجوانب يشكل تركيبة واضحة من خلال سماته الشخصية، لذا فإن الشعور بالندم هو حكم مؤلم يركز على التسبب في الماضي وله تأثير حول مشاعر الضمير (العبيدي والحيالي، 2011: 5). الندم هو الشعور بالذنب بسبب خطأ ارتكبه الفرد في الماضي، وعلى الأرجح يكون أكثر إيلافاً من الشعور بالذنب الذي يصاحب ارتكاب الخطأ، ولكن ليس من الضروري أن يشعر الفرد بالذنب وقت ارتكاب الخطأ، بل يشعر به بعد ذلك عندما يستوعب نفسه، يتضح له أن ما فعله من الفعل يأخذ رؤية جديدة، فقد يرى اليوم الخطأ الذي لم يره بالأمس خطأ، وقد يصل الشعور بالندم إلى مستويات عالية من الشدة. ويستمر سنوات بعد الخطأ، عندما يدرك الفرد أنه غير قادر على تصحيح ما حدث أو تغييره

(راجع، 1972: 139). يشعر الفرد بالندم عندما يواجه مشاعر الحزن أو الإحباط أو الخجل أو الذنب إذا لم يحقق ما خطط له أو توقعه، فهناك من لا يهتم بالشعور بالندم قد لا يأخذ بعض اللحظات ويتجاهل إحساسه بالندم، بينما يمتلئ فرد آخر بشعور الندم، يشعر بالغضب، يتجاهل ويبرر وقد يلوم نفسه أو الآخرين، وأن الأكثر عرضة للشعور بالندم هم الأفراد المندفعون في قراراتهم، واصدار أحكام على الآخرين، قد يرتكبون أخطاء، لكنهم لا يبادرون بالاعتذار إلا بعد فوات الأوان، ومن أجل الحد من الشعور بالندم، يجب أن نعترف بالخطأ الذي ارتكبناه أمام أنفسنا أمام الآخرين

(Dhanoun and Hussein, 2018: 374)

ثانياً: أهمية البحث Research importance

تتبع أهمية هذا البحث من كونه يسلط الضوء على أثر برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالواقع في خفض الشعور بالندم لدى المطلقات في بغداد، وهي فئة تعاني من نظرة مجتمعية سلبية مليئة باللوم والالتهام مما يؤثر على توافقها النفسي والاجتماعي (داود، 2018، ص4). يرى الشناوي أن الإرشاد الواقعي يُعد من الأساليب العلاجية الكلامية العقلانية، ويهدف إلى تعديل السلوك من خلال الحوار الواعي مع المسترشد، مما يجعله مناسباً لمواجهة مشاعر مثل الندم (الشناوي، 1994، ص242). يشير الزيود إلى أن الإرشاد الواقعي يشبه التربية الوالدية الأصيلة، إذ يساعد المرشد المسترشد على تحمل المسؤولية والاعتراف بالخطأ بطريقة بناءة (الزيود، 1998، ص362).

كما يوضح أبو أسعد أن النظرية تستند إلى إشباع خمس حاجات أساسية لدى الإنسان، منها الانتماء والحرية والقوة، وهي حاجات يُحتمل أن تكون مضطربة لدى المطلقات (أبو أسعد، 2009، ص305) أكد نيستل أن الهدف الأساسي من الإرشاد الواقعي هو تعليم المسترشد كيف يعيش بطريقة مسؤولة دون المساس بحقوق الآخرين، وهو ما يعزز فرص التوافق بعد الأزمات (نيستل، 2015، ص324) من جهة أخرى، أشار الدفاعي والخالدي إلى أن فعالية البرامج الإرشادية تتأتى من كونها مبنية على أسس نظرية واضحة، تسهم في إعادة تقييم المسترشد لذاته وسلوكياته (الدفاعي والخالدي، 2017، ص108)

كما بين التميمي والشمري أن الإعداد المنظم للبرنامج الإرشادي وفق تخطيط علمي يضمن تحقيق أهدافه العلاجية والتربوية (التميمي والشمري، 2012، ص47). يرى الأنصاري أن الشعور السوي بالندم له وظيفة تهييية، لكن تضخيمه قد يؤدي إلى حالة مرضية كما في حالات الاكتئاب، وهو ما يجعل التدخل الإرشادي أمراً ضرورياً (الأنصاري، 1997، ص66)

أما عياش فقد اعتبر أن الندم هو ألم نفسي ناتج عن مخالفة ضمير الفرد، ويأخذ أشكالاً متعددة تتطلب المعالجة النفسية (عياش، 2008، ص16) وقد كشفت دراسة أجرتها Hocaoglu أن المطلقات يعانين من اضطرابات مزاجية كالشعور بالندم والذنب بعد الطلاق، مما يزيد من الحاجة إلى الدعم النفسي والاجتماعي (Hocaoglu، 2020، ص63)

أولاً: الأهمية النظرية

1. يُعد هذا البحث من الدراسات القليلة التي تسلط الضوء على فئة المطلقات من زاوية الشعور بالندم، مما يُسهم في إثراء الجانب النظري في مجال علم النفس والإرشاد الأسري.
2. يسعى البحث إلى تقديم إطار علمي متكامل حول مفهوم الندم، علاقته بالذنب والخزي والحرَج (Tangney et al., 1996)، وأثره على الصحة النفسية للمطلقة.
3. يفتح البحث آفاقاً للباحثين والمرشدين النفسيين لفهم أعمق لطبيعة المشاعر التي ترافق المرأة بعد الطلاق، وتوجيه جهود التدخل النفسي لعلاجها.
4. يسلط الضوء على نظرية الإرشاد بالواقع كأحد الأساليب الإرشادية الفعالة، والتي لم تُستخدم على نطاق واسع محلياً في معالجة قضايا ما بعد الطلاق.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. يساعد البحث في تشخيص مستوى الشعور بالندم لدى المطلقات من خلال بناء مقياس محكم، يمكن توظيفه من قبل المرشدين التربويين والنفسيين.
2. يقدم البحث برنامجاً إرشادياً مبنياً على أسس علمية مستندة إلى نظرية الإرشاد بالواقع، يمكن تطبيقه عملياً في مراكز الإرشاد النفسي والاجتماعي.

3. يمكن توظيف البرنامج من قبل المرشدين العاملين في دوائر حماية المرأة، محاكم الأحوال الشخصية، ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية، في تقديم الدعم النفسي المنهجي للمطلقات.
4. يساهم البرنامج في تعزيز التكيف النفسي والاجتماعي لدى المطلقات، وتقليل مشاعر الندم، وتحسين نوعية الحياة النفسية لهن، مما ينعكس إيجابياً على الأطفال والمجتمع ككل.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته Research Objective and Hypotheses يستهدف البحث الحالي:

1. التعرف على مستوى الشعور بالندم لدى المطلقات.
2. بناء برنامج الإرشاد بالواقع في خفض الشعور بالندم لدى المطلقات ولتحقيق هدف البحث تم اشتقاق الفرضيات الصفرية الآتية:
أ. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالندم
ب. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالندم .
ج. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الشعور بالندم .
3. تعرف على حجم اثر البرنامج الإرشاد بالواقع في خفض الشعور بالندم لدى المطلقات.

رابعاً: حدود البحث search limits :

يتحدد البحث الحالي بجميع المطلقات المسجلات في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ودوائر الرعاية الاجتماعية للعام (2024-2025) في مدينة بغداد

خامساً: تحديد المصطلحات Definition of term

- 1- الأثر لغوياً: هو ما بقي من الشيء أو علاماته، كأن يُقال "خرجت في أثره" أي تتبعته (ابن منظور، 1983، ص19).
اصطلاحاً: مقدار التغير الذي يحدث في المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، 1991، ص253).
إجرائياً: هو التغير الذي يحدثه البرنامج الإرشادي في سلوك أو مشاعر عينة البحث.
- 2- البرنامج الإرشادي نظرياً: تبنت الباحثة تعريفاً (Border & Dryra, 1992)، الذي يرى البرنامج بأنه مجموعة من الأنشطة تُمارس داخل بيئة داعمة تساهم في تحديد الحاجات وبناء علاقة إيجابية.
إجرائياً: هو خطة أعدتها الباحثة لجلسات إرشادية وفق نظرية جلاس، بهدف خفض الشعور بالندم لدى المطلقات.

3- الإرشاد بالواقع (Reality Therapy)

- نظرياً: أسلوب إرشادي يهدف إلى مساعدة الأفراد على تحمل المسؤولية واتخاذ قرارات فعالة لإشباع حاجاتهم النفسية، مع التركيز على الحاضر. (Cory, 1990, p.452)
- إجرائياً: سلسلة من الأنشطة والجلسات الواقعية تُقدم للمسترشدين لتعلم السلوك المسؤول وتقليل الشعور بالندم.

4- الشعور بالندم

- نظرياً: حالة انفعالية ناتجة عن إدراك الشخص لخطأ ارتكبه، ويشعر بالذنب والأسف تجاهه (نجاتي، 1982، ص103).

- إجرائيًا: درجة الحزن والأسف الناتجة عن قرارات سابقة لدى المطلقة، والتي يسعى البرنامج لخفضها.
- 5- المطلقة
- نظريًا: هي المرأة التي انفصلت عن زوجها، نتيجة قرار شرعي وقانوني (بديوي، 1982، ص301).
- إجرائيًا: هي كل امرأة ضمن عينة الدراسة وقع عليها الطلاق رسميًا وقانونيًا، وتعرضت لتجربة الانفصال الزوجي.

الفصل الثاني: الإطار النظري

أولاً: مفهوم الندم (regret).

- وفقاً لقاموس ويبستر "Webster's" فان كلمة الندم "regret" هي من اصل اسكندنافي وهي تشبه الكلمة في اللغة القديمة النوردية "grata" التي تعني البكاء ومن خلال تحليل المفردات يتم التوصل الى ثلاثة معانٍ مقارنة لكلمة الندم:
- 1- المعنى الاول: يركز على فقدان الاشياء المرغوبة من قبل الانسان مثل التذكر بحزنٍ واسى، الحداد على فقدان شخص ما.
 - 2- المعنى الثاني يركز على الامور والافعال غير المرغوبة المرتبطة بالندم مثل: الشكوك، الشعور بعدم الرضا، الضيق الذهني، الشعور بالأسف الشديد على الاخطاء المرتكبة.
 - 3- المعنى الثالث وهو خاص بالاسم يناقش الظروف التي يحدث فيها الندم بالإضافة الى المشاعر المرتبطة به مثل: الحزن الناتج عن ظروف خارجة عن السيطرة او ظروف غير قابلة للإصلاح، حزن او الم ممزوج بخيبة امل، التوقع، عدم الرضا او مشاعر مشابهة (Landman, 1987, p. 137).
- الندم هو حالة معرفية وعاطفية مؤلمة تجمع بين الشعور والعقل، تتجلى في الإحساس بالأسف والتفكير تجاه المصائب، الخسائر، العيوب، ام الأخطاء، سواء كانت أفعالاً مرتكبة أو متروكة، طوعية ام غير طوعية، شخصية ام منسوبة للآخرين، وأياً كانت طبيعتها الأخلاقية أو القانونية (Landman, 1987, p. 139).

ثانياً: الإرشاد بالواقع (Reality Therapy)

- يُعد الإرشاد بالواقع من الاتجاهات الحديثة في الإرشاد النفسي، طوّره الطبيب الأمريكي ويليام جلاسر في ستينيات القرن العشرين، ويقوم على أن الفرد يسعى لإشباع خمس حاجات نفسية أساسية: البقاء، الحب، الانتماء، القوة، والحرية. وتظهر المشكلات النفسية غالباً عندما يفشل في إشباعها بطريقة مسؤولة (العبيدي والعبيدي، 2010، ص129).
- يركز الإرشاد بالواقع على السلوك الحالي وليس على الماضي، ويعتمد على مبدأ أن الإنسان مسؤول عن اختياراته وسلوكياته، ويمكنه التغيير عبر اتخاذ قرارات جديدة وواقعية دون اللجوء للوم الظروف أو الآخرين. المرشد هنا يعمل كداعم يساعد المسترشد على إدراك حاجاته وتعديل سلوكه لتحقيق أهدافه بطريقة أكثر واقعية واتزاناً. (Glasser, 1965)
- ويستند هذا الاتجاه إلى ثلاثة مفاهيم أساسية يرمز لها بـ (R3): الواقع، المسؤولية، والتمييز بين الصواب والخطأ، إذ يشجّع الفرد على تقبّل واقعه، وتحمل مسؤولية سلوكه، والاحتكام إلى القيم والدين والعرف في تقييمه (السيد، 2024، ص219).
- من المفاهيم المهمة في هذا الإرشاد:
- الاستقلالية: تنمية قدرة الفرد على الاعتماد على الذات.
 - الاندماج: بناء علاقة ثقة بين المرشد والمسترشد.

- **الهوية:** مساعدة الفرد على تشكيل هويته المميزة وتحقيق ذاته (السيد، 2024، ص219).
- أما الإجراءات الأساسية في الجلسات الإرشادية الواقعية فتتمثل بـ:
1. بناء علاقة إرشادية داعمة قائمة على التقبل والثقة.
 2. التركيز على السلوك الحالي وليس على الماضي.
 3. مساعدة المسترشد على تقييم سلوكه الحالي.
 4. وضع خطة سلوكية جديدة قابلة للتطبيق.
 5. التزام المسترشد بالخطة وتحمل مسؤولية تنفيذها (السيد، 2024، ص219).
- ويُعد هذا النوع من الإرشاد فعالاً في علاج مشاعر مثل الندم، إذ يزود الفرد بوسائل عملية لفهم مشكلته والتعامل معها بوعي ومسؤولية، مما يساهم في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

ثالثاً: الطلاق

يُعد الطلاق من الظواهر الاجتماعية المتنامية في المجتمعات الحديثة، ويُقصد به الانفصال الرسمي والقانوني بين الزوجين، بما ينهي العلاقة الزوجية ويترتب عليه من آثار قانونية ونفسية (رضا، 1982، ص8). ورغم أن الطلاق قد يكون ضرورة في بعض الحالات، إلا أنه غالباً ما يترك تبعات نفسية واجتماعية عميقة، خاصة على المرأة، لما تواجهه من نظرة مجتمعية سلبية في بعض الثقافات (رضا، 1982، ص9) تتعدد أسباب الطلاق وتتشابك ما بين نفسية، اقتصادية، واجتماعية، مثل: غياب التفاهم، العنف، الضغوط المادية، عدم التوافق، الخيانة، وتدخل الأهل (Scott, 2013, p. 2) ؛ (Abdulrahman & Alamri, 2021, p. 2) كما أن الزواج المبكر، الإدمان، واختلاف القيم الدينية أو الثقافية تُعد عوامل إضافية تُفاقم احتمالية الانفصال (Canales, 2021, p. 2). وتُبرز الأدبيات أن النساء يعانين بشكل خاص من الآثار النفسية للطلاق، مثل مشاعر الحزن، الذنب، القلق، والندم، خاصة في البيئات التي تلقي عليهن اللوم الاجتماعي لفشل العلاقة (رضا، 1982، ص9). ويرى العديد من الباحثين أن تجربة الطلاق ليست حدثاً قانونياً فحسب، بل تجربة إنسانية مرعبة تتطلب تدخلاً نفسياً وإرشادياً متخصصاً. لذلك، تؤمن الباحثة بأهمية تطوير برامج إرشادية واقعية تُساعد المرأة المطلقة على تجاوز الندم، وإعادة بناء ذاتها، وتعزيز مهارات التكيف النفسي والاجتماعي بشكل إيجابي وفعال.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

اعتمدت الباحثة على مجموعة من الإجراءات لتحقيق أهداف البحث وفرضياته، تم تحديد مجتمع وعينة البحث الأساسية، وبناء أدوات تتسم بالوضوح والمصداقية والثبات، فضلاً على اعتماد الكثير من الوسائل الإحصائية التي تم اعتمادها في معالجة البيانات وسيتم استعراض الإجراءات كالآتي:

أولاً: منهج البحث

من أجل تحقيق أهداف البحث استوجب على الباحثة اختيار منهجية مناسبة لبحثها وتحديد مجتمع البحث مع تحديد العينة الممثلة له واعداد الأدوات المناسبة لقياس متغير البحث (الشعور بالندم) مستوفية للشروط العلمية والموضوعية التي يتوجب توفرها في المقاييس النفسية من حيث تحليل الفقرات واستخراج صدق وثبات المقياس ومن ثم التطبيق على عينة البحث وبالتالي تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً وتحليلها وسيتم استعراض تلك الإجراءات.

ثانياً: التصميم التجريبي

يوجد العديد من التصميمات التجريبية والتي تمكن الباحث في اختيار التصميم الذي يتلائم مع طبيعة دراسته والذي يناسب صحة نتائجه. (عبد الوارث، 2011، صفحة 85)

استندت الباحثة في دراستها على التصميم شبه التجريبي ويعرف هذا التصميم بأنه يقع بين تصميم المقارنة الثابت وتصميم المجموعة الضابطة (قبلي وبعدي) ويضم ذلك التصميم التنظيم الهيكلي وبناء خطة للعناصر المكونة له. (الكاظمي، 2013، صفحة 140)

مجموعة تجريبية (1)	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تطبيق التكافؤ على المجموعتين			
مجموعة ضابطة (2)	اختبار قبلي	—	اختبار بعدي

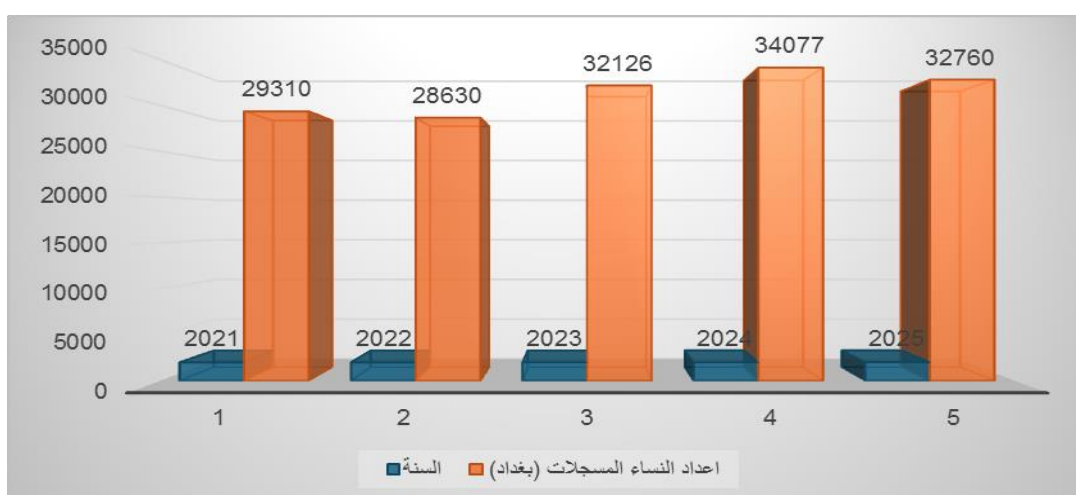
شكل (3) التصميم التجريبي المعتمد في البحث الحالي

ثالثاً: مجتمع البحث Research Population:

يعد مجتمع البحث خطوة مهمة من خطوات تصميم البحث، وهو مصطلح علمي يراد به كل من يمكن ان تعمم عليه نتائج البحث كل من يمكن ان تعمم عليه نتائج البحث سواء كان فرداً ام مجموعة، وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث. (العساف، 2009، صفحة 91) ويتكون مجتمع البحث في البحث الحالي من النساء المطلقات المسجلات في دائرة الحماية الاجتماعية* "بغداد" واللاتي يتقاضين الاعانة الاجتماعية للمدة (2021-2025).

جدول (1) مجتمع البحث موزع وفق المدة الزمنية (2021-2025)

ت	السنة	اعداد النساء المسجلات (بغداد)
1	2021	29310
2	2022	28630
3	2023	32126
4	2024	34077
5	2025	32760



شكل (1) مجتمع البحث موزع وفق المدة الزمنية (2021-2025)

*تم الحصول على الاحصاءات من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية – هيئة الحماية الاجتماعية – دائرة الحماية الاجتماعية للمرأة – قسم البحث الاجتماعي، (حسب الكتاب المرقم 2068/1361 في 2025/4/27) المرفق في الملحق ()

رابعاً : عينات البحث Sample-of Research

يقصد بعينة البحث مجموعة جزئية من مجتمع البحث اذ يمثل عناصر المجتمع افضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله (الجيزاني .2020: 79) وان اختيار العينة ليس بالأمر السهل، لأنها تتوقف على الكثير من الأمور المهمة كالقياس والنتائج والادوات و بالرغم من ذلك ليس صعباً على الباحث المتدرب بصورة صحيحة (الجابري . 2011: 89) والعينات المستعملة في البحث الحالي كالآتي:

أ- **عينة التحليل الإحصائي:** لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الشعور بالندم اختارت الباحثة عينة مكونة من (400) مطلقة (Rejcie,1970:607).

ب- **عينة الثبات :-** قامت الباحثة بتطبيق مقياس الشعور بالندم على عينة مكونة من (30) ، وبعد مرور (14) يوماً من تطبيق الاختبار الاول تم تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها للتعرف على مدى ثباته.

ج - **عينة التجربة :** بعدما طبقت الباحثة المقياس الشعور بالندم على عينة التجربة البالغ عددهن (100) مطلقة ، تم اختيار (20) مطلقة ثم قسمت الباحثة المطلقات بطريقة عشوائية على مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (10) لكل مجموعة والجدول (2) يوضح ذلك :

الجدول (2)

العينات المستخدمة في البحث الحالي

30	الاستطلاعية
400	التحليل الإحصائي
30	الثبات
100	التشخيص
20	التجربة
580	المجموع

خامساً: اداتا البحث:

إن طبيعة البحث الحالي وأهدافه تتطلب توفير اداتين ، إحداهما : مقياس الشعور بالندم، والآخر (البرنامج الإرشادي) بأسلوب الإرشاد الواقعي، وفيما يأتي توضيح للإجراءات المتبعة لإعدادهما:

مقياس الشعور بالندم Regret Measurement Scale:

أ- لغرض قياس متغير الشعور بالندم الذي يتضمنه البحث الحالي ارتأت الباحثة انه من المفضل ان بناء مقياس لقياس ذلك المتغير وذلك لعدم وجود مقياس مستخدم للشعور بالندم لدى عينة البحث في البحوث السابقة سواء كانت (محلية ، عربية والاجنبية) حسب اطلاع الباحثة كما ان المقاييس المستخدمة في البحوث السابقة كانت غير ملائمة للبحث الحالي فإما استخدمت لمجتمع مختلف او لمتغير مختلف فتلك المتغيرات لا يمكن توليفها مع البحث الحالي او التصرف بها وان فقراتها لا تتوافق مع عينة البحث الحالي، لذا قامت الباحثة ببناء مقياس وفق ما يعكسه التعريف النظري والاجرائي الذي اعتمد في البحث الحالي وسيتم استعراض بناء المقياس كالآتي:

- 1- بناء الفقرات وصياغتها.
- 2- تطبيق الفقرات المصاغة على عينة البحث.
- 3- اجراء تحليل الفقرات وادناه شرح مفصل لكل فقرة.

ب- تحديد مجالات المفهوم المراد قياسه:

تم تحديد أربعة مجالات لمفهوم الشعور بالندم. إذ تم اعتمادها في تحديد مجالات المقياس وتحديد الجلسات المكونة للبرنامج الإرشادي المستعمل وكما يأتي:

• **المجال النفسي والصحي:** أنه قدرة الفرد على إدراك ذاته وإدراك الآخرين بموضوعيه وليصبح قادراً على التمييز بين الحقيقة والخداع في اتخاذ القرار (العامري، 2016: 109)، كما يعرف المجال الصحي بأنه مجموعة من الخبرات التي تسهل عملية تبني السلوكيات المعززة لصحة الأفراد والجماعات. (العامري، 2020: 410)

• **المجال الاجتماعي:** يتناول سلوك الأفراد والجماعات خلال تفاعلهم في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما يهتم بدراسة العوامل المؤثرة في التفاعل الناشئ بين الأفراد والجماعات والعمليات النفسية التي تحدث خلال ذلك وما يترتب عنها من اكتساب للقيم والاتجاهات ومعايير السلوك المختلف الذي ترضى أو لا ترضى عنه الجماعة (الازرق، 2013: 19)

• **المجال الأسري:** هو محاولة تعديل العلاقات داخل النسق الأسري، باعتبار أن المشكلات الأسرية ماهي الا نتيجة لتفاعلات اسرية خاطئة وليست خاصة بفرد معين في الاسرة .

(العامري، 2020: 131)

• **مجال التوقعات المستقبلية:** هو اعتقاد مؤقت بأن حاصل ما سوف ينجم سلوك معين وان هذا الحاصل لا يتسق بالضرورة مع الواقع ففي الكثير من الاحيان يوجد تباين بين الاشباع المتوقع والاشباع الفعلي وان هذا التباين يمكن ان يكون مفرطاً او مؤلماً او سهلاً او معرقلاً تبعاً لدرجته (عبيد، 2021: 272)

أ- صياغة الفقرات:

لغرض اعداد مقياس الشعور بالندم قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس من خلال اجراء استبانة استطلاعية على (30) مطلقة والاطلاع على عدد من الفقرات ذات العلاقة المباشرة بعينة ومتغير البحث وبالتالي الاستفادة من فقراتها وفي ضوء ما تقدم اصبح المقياس يتكون من (32) فقرة (8) فقرات لكل مجال.

ب- صلاحية الفقرات

بعد اتمام اعداد المقياس بصورته الاولى، ملحق رقم (2) قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية وصدق جميع فقرات المقياس ويعرف بأن الصدق من اهم الخصائص التي يتصف بها المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، تم عرض المقياس بصورته الاولى على مجموعة من المحكمين في الارشاد النفسي وعلم النفس البالغ عددهم (14)، وتعد ان افضل طريقة للتأكد من صلاحية فقرات المقياس من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين في المجال لإقرار صلاحيتها من عدمه في قياس المتغير الذي اعدت من اجله. (Ebel, 1972, p. 555)

■ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لقد تم حساب درجة كل فقرة ومعرفة ارتباط كل درجة منها بالدرجة الكلية للمقياس اتباع الباحث (معامل ارتباط بيرسون) باستخدام عينة التحليل الاحصائي للفقرات والتي تكونت من (400) مطلقة وقد كانت جميع القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالندم

الدرجة	قيمة t لمعامل بيرسون	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	الدرجة	قيمة t لمعامل بيرسون	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	الدرجة	قيمة t لمعامل بيرسون	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة
دالة	12.810	0.542	23	دالة	15.990	0.623	12	دالة	11.320	0.493	1
دالة	11.540	0.497	24	دالة	14.090	0.577	13	دالة	10.170	0.453	2
دالة	13.030	0.549	25	دالة	14.890	0.598	14	دالة	11.870	0.507	3
دالة	15.960	0.624	26	دالة	14.960	0.600	15	دالة	11.540	0.497	4
دالة	14.220	0.582	27	دالة	10.950	0.477	16	دالة	10.550	0.468	5
دالة	12.030	0.511	28	دالة	9.190	0.411	17	دالة	14.440	0.587	6
دالة	12.340	0.534	29	دالة	10.980	0.478	18	دالة	16.060	0.625	7
دالة	9.020	0.405	30	دالة	14.400	0.586	19	دالة	14.110	0.578	8
دالة	13.700	0.568	31	دالة	14.200	0.581	20	دالة	12.180	0.520	9
دالة	12.180	0.520	32	دالة	15.690	0.615	21	دالة	11.290	0.492	10
				دالة	13.920	0.573	22	دالة	12.810	0.541	11

*من الجدول (3) تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) إذ كانت قيم معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) بمستوى دلالة (0,05).

● علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه:
تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة وبين المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة، إذ كانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4) علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

المجال الأول				المجال الثاني			
ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	t قيمة لمعامل بيرسون	الدالة	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	t قيمة لمعامل بيرسون	الدالة
1	0.613	15.610	دالة	1	0.592	14.670	دالة
2	0.582	14.220	دالة	2	0.573	13.920	دالة
3	0.664	17.690	دالة	3	0.656	17.370	دالة
4	0.614	15.650	دالة	4	0.690	19.070	دالة
5	0.609	15.470	دالة	5	0.679	18.480	دالة
6	0.646	16.910	دالة	6	0.659	17.520	دالة
7	0.663	17.640	دالة	7	0.655	17.320	دالة
8	0.620	15.880	دالة	8	0.526	12.280	دالة
المجال الثالث				المجال الرابع			
ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	t قيمة لمعامل بيرسون	الدالة	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	t قيمة لمعامل بيرسون	الدالة
1	0.410	9.160	دالة	1	0.610	15.500	دالة
2	0.557	13.210	دالة	2	0.784	24.640	دالة
3	0.695	19.130	دالة	3	0.769	23.530	دالة
4	0.706	19.960	دالة	4	0.651	17.130	دالة
5	0.707	20.000	دالة	5	0.645	16.860	دالة
6	0.682	18.730	دالة	6	0.517	12.100	دالة
7	0.674	18.350	دالة	7	0.745	22.060	دالة
8	0.732	21.310	دالة	8	0.732	21.310	دالة

*القيمة الجدولية (0.098) ودرجة حرية (398) ومستوى دلالة (0,05)

■ مصفوفة ارتباط مجالات المقياس:

تم استخراج (معامل ارتباط بيرسون)، لدرجة كل مجال وارتباطه مع المجالات الأخرى، إذ بينت النتائج بان هناك علاقات ارتباطية عالية بين مجالات المقياس عند مستوى (0,05) ودرجة حرية (398) علماً إن القيمة الجدولية (0,098) والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5) مصفوفة الارتباطات الداخلية لمجالات المقياس

اسم المجال	المجال الاول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع
المجال الاول	1			
المجال الثاني	$r=0.707$ $T=20.000$	1		
المجال الثالث	$r=0.592$ $T=14.670$	$r=0.683$ $T=18.780$	1	
المجال الرابع	$r=0.503$ $T=11.670$	$r=0.554$ $T=13.240$	$r=0.520$ $T=12.180$	1

مؤشرات الثبات: ونقصد بالثبات (إنه اتساق الدرجات التي يتم الحصول عليها من الأفراد عندما يعاد اختبارهم بنفس الاختبار في وقتين مختلفين (علام، 2015: 113)، قامت الباحثة باستخراج الثبات للمقياس بطريقتين هما:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test – Retest)

إن الهدف الأساسي من إعادة الاختبار: هو الحصول فيها على إجابات متطابقة أو متناسقة للمجموعة نفسها ومن الأشخاص ولقياس السمة ذاتها هو تطبيق الاختبار مرتين إذ إن هذه الطريقة تزودنا بعلامتين للمفحوص ومعامل الثبات يكون في هذه الحالة هو معامل الاستقرار (ملحم، 2010: 257) حيث إن الهدف الأهم من إعادة الاختبار بمعنى إنه أشار إلى استقرار أداء أفراد العينة التي تم تطبيق الاختبار عليهم مرتين عبر الفاصل الزمني من خلال أداء الأفراد في الاختبار الأول والثاني، إذ هو يعد من أسهل أو أبسط الطرائق المستخدمة لتحديد معامل الثبات (المكدمي، 2016: 275-276).
لقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (30) مطلقة مسجلة في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية وبعد مرور (14) يوماً من تطبيق الاختبار الأول، قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها؛ للتعرف على مدى ثباته، حيث يعتقد (أدمز) إن إعادة تطبيق الاختبار للمقياس هو من أجل معرفة ثبات نتائجه، ويجب إن لا تقل عن هذه المدة، وقد بلغ معامل الثبات (0.8) يعد اختباراً جيداً (Adams, 1964:8).

ب- طريقة ألفا كرونباخ (Alpha – cronbach)

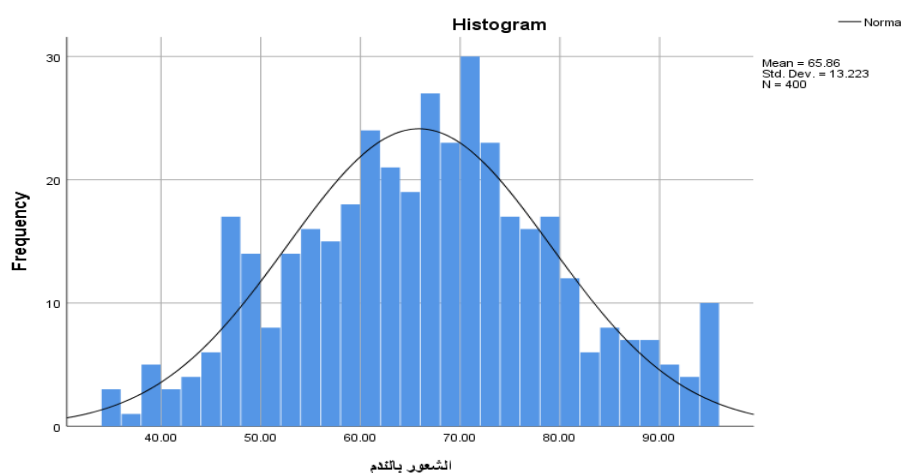
تعتبر طريقة الفاكرونباخ من الطرائق شائعة الاستخدام إذ تمتاز بدقتها وإمكانية الأخذ بنتائجها وسهولة اتباعها وتعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات فقرات المقياس جميعها بحيث أن تمثل كل فقرة مقياساً بحد ذاته، لذا يؤثر معامل الثبات على إن اتساق أداء الأفراد بحيث هناك تجانس بين فقرات المقياس، لذ يتم تطبيق الاختبار مرة واحدة ويتم وضع الدرجات الكلية عليه ثم تطبق معادلة الفاكرونباخ (زيدان، 2015: 82)، قامت الباحثة باستخراج قيمة (الفكرونباخ) من خلال سحب (100) استمارة من عينة التحليل الإحصائي (عينة التحليل الإحصائي)، ومن خلال ذلك يمكن القول بأن الدراسة الحالية توصلت إلى بناء أداة مقياس (الشعور بالندم) تتمتع بمؤشرات الصدق والثبات فضلاً عن مؤشرات تحليل الفقرات وكفاءتها عند المستجيبات والتميز بينهم.

سادساً: المؤشرات الإحصائية لمقياس الشعور بالندم: إن أدبيات القياس النفسي والتربوي أشارت إلى إن المقاييس النفسية أغلبها تتوزع توزيعاً اعتدالياً بين أفراد المجتمع الذي طبقت الدراسة عليه، (علوان، 2015: 108-109). لقد استخدمت الباحثة برنامج (SPSS) للحصول على المؤشرات الإحصائية لمقياس الشعور بالندم لأفراد العينة جميعهم والبالغ عددهم (400) مطلقة والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6) المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الإحصائي لمقياس الشعور بالندم

400	Sample Size	حجم العينة
65.8575	Mean	الوسط الحسابي
67.0000	Median	الوسيط
60.00	Mode	المنوال
13.22344	Std. Deviation	الانحراف المعياري
174.859	Variance	التباين
0.017	Skewness	الالتواء
-0,441	Kurtosis	التفرطح
0.243	Range	المدى
35.00	Minimum	أدنى قيمة
94.00	Maximum	أعلى قيمة

لأجل استقراء المؤشرات الإحصائية تبين أنَّ عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً أو هي أقرب إلى التوزيع الاعتدالي إذ تتقارب درجات مقاييس النزعة المركزية (الوسط الحسابي ، الوسيط ، المنوال) لذا فإنَّ العينة المختارة يجب ان تمثل المجتمع المسحوبة منه تمثيلاً حقيقياً وبالتالي، فإنَّها توفر إمكانية تعميم نتائج البحث عن طريق هذه العينة على المجتمع الذي تمثله (عودة، الخليلي، 2000:ص79)، والشكل (2) يوضح ذلك :



شكل (2) الوصف البياني للمؤشرات الإحصائية لمقياس الشعور بالندم
يوضح الشكل (2) الوصف البياني لمؤشر الشعور بالندم إلى أن معظم المؤشرات الإحصائية المستخرجة لمقياس الشعور بالندم كانت قريبة من التوزيع الاعتدالي، مما يعني أن العينة تمثل

المجتمع المبحوث ويمكن تعميم النتائج على النساء المطلقات والاستفادة في دراسات أخرى ذات صلة بالعينة.

سابعاً: تكافؤ المجموعات

ولأجل المحافظة على السلامة الداخلية للتجربة والوصول إلى نتائج حقيقية ودقيقة وشاملة، قامت الباحثة بالتكافؤ للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لعدد من المتغيرات التي وضحت الباحثة في ضوء الأدبيات والافتراضات النظرية والدراسات السابقة التي قد يكون لها تأثير كمتغيرات مستقلة ودخيلة على المتغير التجريبي (كشروء، 2007: ص 270).

قامت الباحثة بالرجوع إلى الأدبيات الخاصة بـ (المتغير التابع) والنظرية المعتمدة، لأجل تحديد العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة، لذا تم التحقق من الصدق الداخلي أو السلامة الداخلية للتجربة من خلال إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، في العوامل التي تم تحديدها وهي درجات المطلقات على مقياس (الشعور بالندم) في الاختبار القبلي، وقد تم إعداد استمارة خاصة وزعت على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وفيما يأتي توضيح لإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على النحو الآتي :-

1- درجات المطلقات على مقياس الشعور بالندم قبل التجربة :- من أجل التحقق من عملية التكافؤ في المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الشعور بالندم فقد استخدمت الباحثة اختبار مان وتني (Mann- Whitney) لعينتين مستقلتين متوسطة الحجم حيث كانت القيمة المحسوبة (33) والقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (12) وهي غير دالة إحصائياً كما موضح في الجدول (7) قيمة مان وتني للعينة التجريبية والضابطة والجدول (7) يبين ذلك

جدول (7) القيم الاحصائية لـ (مان وتني) للتكافؤ في متغير الشعور بالندم لأفراد المجموعتين في الاختبار القبلي

المتغير	المجموع ة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الشعور بالندم	التجريبية	10	12.20	122.00	33	23	غير دالة
	الضابطة	10	8.80	88.00			

العمر الزمني: تعتقد الباحثة بوجود علاقة بين العمر ومستوى الشعور بالندم، وذلك استناداً إلى ما تكتسبه من خبرات حياتية متراكمة، إضافةً إلى أثر الدعم الوالدي خلال مراحل النمو الشخصي. ومن أجل التحقق من تكافؤ متغير الأعمار بين أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة، قامت الباحثة بتحويل أعمارهن إلى أشهر، واستخدمت اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق في رتب الأعمار بين المجموعتين. وقد تبين أن المجموعتين متكافئتان إحصائياً في هذا المتغير، حيث بلغت القيمة المحسوبة لاختبار (مان وتني) (47.500)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05)، كما هو موضح في الجدول (8).

جدول (8) قيمة اختبار (مان وتني) المحسوبة والجدولية لمتغير العمر الزمني المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	الدالة
العمر الزمني	الضابطة	10	10.25	102.50	47.500	غير دالة
	التجريبية	10	10.75	107.50		
					23	

- التحصيل الدراسي:

للتحقق من التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي استعملت الباحثة اختبار (سمير نوف - كولموجروف) واختبرت الفروق عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات عينة المجموعتين وكانت القيمة المحسوبة البالغة (0) أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.36) مما يشير إلى تكافؤ درجات المجموعتين في التحصيل الدراسي وجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

القيم الإحصائية لـ (سميرنوف - كولموجروف) في متغير التحصيل الدراسي للمجموعة التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	التحصيل الدراسي	قيمة سميرنوف - كولموجروف	الدالة الإحصائية
التحصيل الدراسي	الضابطة	امي ابتدائي ثانوي بكالوريوس	0	غير دالة
	التجريبية	امي ابتدائي ثانوي بكالوريوس		
			1.36	

وجود الأطفال من عدمه: للتحقق من التكافؤ في متغير وجود أطفال من عدمه، استعملت الباحثة اختبار (سميرنوف - كولموجروف)، واختبرت الفروق عند مستوى دلالة (0.05) بين بيانات أفراد العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد كانت القيمة المحسوبة البالغة (0.500) أصغر من القيمة الجدولية البالغة (1.36)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وبذلك يتضح تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير. يبين الجدول (10) هذه النتائج.

جدول (10) القيم الإحصائية لاختبار (سميرنوف - كولموجروف) للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	الحالة الاقتصادية	قيمة سميرنوف - كولموجروف	الدالة الإحصائية
الحالة الاقتصادية	الضابطة	وجود أطفال عدم وجود أطفال	0.500	غير دالة
	التجريبية	وجود أطفال عدم وجود أطفال		
			1.36	

سابعاً: الوسائل الاحصائية Statistical means:

- لغرض معالجة البيانات احصائياً تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكالاتي:
- ❖ معامل ارتباط بيرسون: (persons correlation coefficient) لإيجاد ما يأتي:
 - علاقة درجة الفقرة بالدراية الكلية للمقياس.
 - إيجاد علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه.
 - إيجاد علاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس.
 - إيجاد مصفوفة ارتباط مجالات المقياس.
 - ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار.
 - ❖ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لمعرفة القوة التمييزية للمقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.
 - ❖ اختبار (سمير نوف وكولمجروف): لمعرفة تكافؤ متغيرات البحث.
 - ❖ معادلة الفا كرونباخ: (Crounbach Alpha Eguation) لإيجاد ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي.
 - ❖ اختبار ولكوكسن: للعينات المترابطة لمعرفة الفرق بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي والفرق بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.
 - ❖ اختبار مان وتني: للكشف عن دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

- ❖ اختبار مربع كأي : دلالة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياس .
- معادلة كوهين لمعرفة حجم الأثر الذي يحدثه البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية

الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي (Counseling Program): للبرامج الإرشادية أهمية كبيرة في العملية الإرشادية، فهي تشتمل على مراحل عدة تهدف إلى تقديم الخدمات الإرشادية للأفراد، تشمل هذه المراحل بناء العلاقة الإرشادية، التقييم، إعداد الخطة، تطبيقها، ثم تقييمها، ويُنظر إلى البرنامج الإرشادي على أنه سلسلة متتالية من الإجراءات المترابطة، حيث يؤثر كل إجراء على ما سبقه ويدعم الإجراءات اللاحقة، (العاسمي، 2015: 30).

بناء البرنامج الإرشادي

يعتمد بناء البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخطوات الأساسية التي تهدف إلى تحقيق أهداف واضحة ومحددة، تتسجم مع طبيعة المشكلة واحتياجات المسترشدين. وأكد زهران (1980، ص443-444) أن من أهم هذه الخطوات: تحديد الأهداف، توفير الوسائل والإمكانات، تحديد الميزانية، ووضع آليات لتقويم فاعلية البرنامج. كما أشار الزغبى (2013، ص333) إلى أهمية مراعاة الفروق الفردية، والبيئة، وواقعية البرنامج.

يتكون البرنامج من عناصر متعددة، منها: الخدمات الإرشادية، التشخيص، الاختبارات، أساليب التدخل (فردية وجماعية)، الاستشارة، الإشراف على الخدمات، التقويم، والمتابعة (سليمان، 1999، ص46). وتقوم البرامج الإرشادية الناجحة على محكات أساسية، مثل: وجود إطار نظري سليم، تنشيط دافعية المسترشدين، تنوع الأنشطة، الملاءمة الثقافية والاجتماعية، التنظيم الجيد، وضوح الأهداف، وجاذبية الشكل النهائي (عبد العظيم، 2013، ص11-12).

رغم أهمية هذه البرامج، إلا أن المرشدين يواجهون معوقات عدة مثل كثرة الأعباء، غياب الخطة التنفيذية، وعدم التقدير من الإدارة (الحراشة، 2017، ص65). ولتطوير البرنامج، يشير راجح

(2016، ص28) إلى ضرورة فهم بيئة المسترشدين، وتقديم محفزات، وتعدد مجالات الإرشاد، والمرونة في التنفيذ.

من بين النماذج النظرية لبناء البرامج الإرشادية، اعتمدت الباحثة نموذج بوردار وداري (Borders & Drury, 1992)، الذي يتضمن: تحديد الحاجات، صياغة الأهداف، تحديد الأولويات، اختيار الأنشطة، تحديد المنفذين، وتقويم البرنامج. ويتميز النموذج بالشمولية والتسلسل المنطقي واقتصاده في الوقت والجهد، ويعتمد على أسلوب علمي في التصميم والتنفيذ، ويتناسب مع طبيعة متغير البحث الحالي.

كما استند البرنامج إلى نظرية العلاج بالواقع لـ "ويليام غلاس" ، لكونها تؤكد على المسؤولية الفردية وتغيير التفكير السلبي، وهو ما يتناسب مع هدف البحث في خفض الشعور بالندم لدى المطلقات. وقد تم تحديد احتياجات المسترشديات من خلال نتائج مقياس الشعور بالندم، ثم ترجمت هذه الحاجات إلى أهداف سلوكية، ما ساعد في تصميم أنشطة واقعية وموجهة تحقق فاعلية البرنامج.

2- تحديد واختيار الأولويات:

تم تحديد واختيار الأولويات لجميع فقرات المقياس، إذ أجرى اختيار عناوين جلسات البرنامج الإرشادي عبر الاعتماد على النظرية والفقرات الذي وضع مجالات مقياس الشعور بالندم وإن هذه المجالات وفقرات المقياس اعتمادها عناوين وحاجات للجلسات الإرشادية و ترتيب الجلسات حسب أهمية كل جلسة على ضوء حاجات المسترشديات، و عرض مجالات المقياس التي تم تحديدها على إنها عناوين للجلسات الإرشادية على الخبراء لمعرفة آرائهم بتسلسلها و دمجها مع جلسات البرنامج الإرشادي الذين يختصون في مجال الإرشاد والتوجيه للحصول على الموافقة التامة لتطبيق البرنامج الإرشادي والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11) تحويل الفقرات إلى عناوين للجلسات

تسلسل الجلسة	تسلسل الفقرات	محتوى الفقرة	الوسط الحسابي	عنوان الجلسة
الجلسة الثانية	9	أتألم لأنني فقدت الدعم الاجتماعي الذي كنت أحصل عليه من عائلة الشريك السابق	2.7533	الاندماج وبناء علاقات إيجابية
	10	أشعر بالحزن لأنني لم أوفق بالحفاظ على صداقات كونتها أثناء زواجي		
	16	أشعر ان من الأفضل مشاركة مشاكلي الزوجية مع الأصدقاء المقربين في وقتها.		
الجلسة الثالثة	5	أشعر بالأسف على إهمال صحيتي خلال فترة الزواج أو بعد الطلاق	2.6175	الاهتمام الذاتي
	6	ألوم نفسي على ترك الضغوط التي تؤثر في حالتي الصحية		
	7	أشعر بتأنيب الضمير على عدم الاعتناء بنفسى بدنياً خلال فترة الخلافات الزوجية		
	8	أتمنى لو كنت أكثر التزاماً بالأنشطة التي تعزز صحي الجسدية		
الجلسة الرابعة	17	أشعر بالألم نتيجة التأثير الذي تركه الطلاق على حياتي الأسرية	2.5700	الوعي بالمستقبل
	18	أشعر أنني لم أكن قادرة على توفير بيئة مستقرة تساعد أسرتي على النمو والتقدم		

		أشعر بالتوتر والخوف من مراحل التقدم في العمر	29	
التفاعل مع الواقع	2.5600	أعتقد أن الطلاق جعلني أشعر بالعزلة في حياتي الاجتماعية	11	الجلسة الخامسة
		أشعر بالضيق لأنني لم أتمكن بما فيه الكفاية من الحفاظ على صورة عائلتي أمام المجتمع	13	
		أتحاشى بعض المناسبات الاجتماعية خشية الانتقادات أو نظرات الشفقة	15	
حل المشكلات	2.5167	أعاني صعوبة في تجاوز المشاعر السلبية المرتبطة بالانفصال	3	الجلسة السادسة
		أشعر بأنني أضعت فرصة الاستماع إلى نصائح المختصين	12	
		أشعر أنني أضعت فرصة الاستماع لنصائح أفراد العائلة الذين حاولوا مساعدتي	19	
تعزيز الثقة بالنفس	2.4825	أشعر بالخيبة عندما أقرن وضعي الحالي بما كنت أطمح إليه	4	الجلسة السابعة
		ألوم نفسي على تأثير الطلاق في نظرة المجتمع إليّ	14	
		أشعر أنني غير متأكدة من القدرة على بدء علاقة جديدة بعد الطلاق	27	
		لدي مخاوف من أنني قد لا أتمكن من التوافق مع الوضع الجديد كما أطمح.	32	
التخطيط المستقبلي	2.4600	أشعر بالقلق من أنني قد لا أجد شريكاً آخر بعد الطلاق	25	الجلسة الثامنة
		أشعر أنني أخاف من تكرار أخطائي الماضية في علاقاتي المستقبلية	26	
		أشعر بالخوف من مواجهة مستقبلي وحيدة بعد الطلاق	28	
تحمل المسؤولية	2.4325	أشعر بالذنب لعدم قدرتي على إيجاد حلول للحفاظ على علاقتي الزوجية	2	الجلسة التاسعة
		أشعر أنني لم أبذل ما يكفي من الجهد للحفاظ على حياتي الزوجية.	20	
		أشعر أنني لم أكن واضحة بما يكفي في التعبير عن احتياجاتي لعائلتي	23	
		أشعر بضعف القدرة على تحمل مسؤولية الأطفال في المستقبل	30	
اتخاذ القرارات	2.3600	أشعر بالأسف لقراري المتسرع بالانفصال	1	الجلسة العاشرة
		أشعر بالخيبة على قرارات اتخذتها أثرت سلباً على علاقتي بأفراد العائلة	21	
		ضعف الرؤية المستقبلية يجعلني أشعر أن الطلاق قد لا يكون الخيار الأمثل	31	

الجلسة الحادية عشر	22	اتندم على اللحظات التي ضاعت دون أن أتمكن من بناء تواصل أعمق مع شريك حياتي	1.7300	الاتزان الانفعالي
	24	أتمنى لو كنت أكثر تفهماً مع شريك حياتي السابق		

صدق البرنامج: عرض البرنامج الإرشادي قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي البالغ عددهم (10) محكمين، وقد أجريت التعديلات اللازمة على وفق آراء الخبراء، إذ أصبح البرنامج الإرشادي جاهزاً للتطبيق وبشكل نهائي..

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتفسيرها ومناقشتها على وفق هدف وفرضيات البحث الحالي والتوصيات والمقترحات .

أولاً: عرض النتائج

الهدف الأول : قياس مستوى الشعور بالندم لدى عينة البحث

أظهرت النتائج الخاصة بالبحث الحالي ولمقياس الشعور بالندم ان المتوسط الحسابي للدرجات هو (79.44) درجة والانحراف المعياري (9.122) درجة ، وبلغ المتوسط الفرضي مقداره (64) درجة، واختبار دلالة الفرق بين الوسط الحسابي ، والوسط الفرضي استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة ، ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذي دلالة احصائية عنده مستوى دلالة (0,05) ان عينه البحث المطلقات اللاتي لديهن شعور بالندم. والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12) دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس الشعور بالندم

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة t		مستوى الدالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
الشعور بالندم	100	79.4400	9.12242	64	16.925	1,96	دالة

وتشير النتائج إلى إن النساء المطلقات المشمولات بالبحث الحالي لديهن درجة عالية من الشعور بالندم ، فقد اظهرت نتائج التحليل الاحصائي عند تطبيق مقياس الشعور بالندم ان النساء المطلقات لديهن شعور بالندم بسبب اعباء الحياة وصعوباتها قد يؤدي ذلك الى خلق ظروف نفسية وحالات صراع وانفعالات سلبية نتيجة الاحساس بالعجز واليأس، والوهن، والتناقض بين حياة الواقع والطموح، وتتفق هذه النتيجة في المضمون العام مع وجهة نظر نظرية الارشاد بالواقع للعالم جلاس ان نبين ان الواقع يشمل الشخص والظروف التي تحيط به بعلاقة تفاعلية، وان الذين يعانون من مشكلات نفسية يعانون من علة واحدة هي العجز عن إشباع حاجاتهم بطريقة واقعية وإنهم يسلكون سلوكاً غير واقعي وغير صحيح وغير مسؤول في محاولاتهم لإشباع حاجاتهم (الرشيدي وآخرون، 2000: 502).

الهدف الثاني يهدف إلى التعرف على مستوى الشعور بالندم من خلال الفرضيات الصفرية الاتية :
الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالندم.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسن لعينتين مرتبطتين، بهدف قياس الفرق بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي. وقد أظهرت النتائج أن الفرق دال إحصائياً، إذ بلغت قيمة ($Z = 0.00$) وهي أصغر من القيمة الجدولية (8)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، ولصالح الاختبار البعدي. يبين الجدول الآتي نتائج اختبار ويلكوكسن:

جدول (13) نتائج اختبار (ويلكوكسن) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة	العدد	الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن		الدالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
التجريبية	10	الموجبة	5.50	55.00	صفر	8	دالة
	10	السالبة	0.00	0.00			

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالندم. وللتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسن لقياس الفروق بين درجات المجموعة الضابطة في اختبار الشعور بالندم قبل وبعد الفترة الزمنية التي طُبّق فيها البرنامج على المجموعة التجريبية. وقد أظهرت النتائج أن الفرق غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة ($Z = 9.50$) وهي أعلى من القيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0.05). وبذلك تُقبل الفرضية الصفرية وتُرفض الفرضية البديلة، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين، وهو ما يُعزى إلى أن هذه المجموعة لم تتعرض لأي تدخل إرشادي خلال مدة التجربة. يوضح الجدول الآتي نتائج الاختبار:

جدول (14) نتائج اختبار (ويلكوكسن) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المجموعة	العدد	الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن		الدالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
الضابطة	10	الموجبة	4.42	26.50	9.50	8	غير دالة
	10	السالبة	4.75	9.50			

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الاختبار البعدي على مقياس الشعور بالندم بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وللتحقق من صحة الفرضية استعملت الباحثة اختبار مان-وتني من أجل معرفة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالندم في الاختبار البعدي وقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي بلغت 23 عند مستوى دلالة (0.05) وذلك يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة بمعنى أن هناك فروقاً بين درجات المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. و جدول (15) يوضح ذلك:

جدول (15) نتائج اختبار (مان وتني) المحسوبة والجدولية لرتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	مجموعة الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					جدولية	محسوبة	
البعدي	التجريبية	10	5.75	57.50	23	2.500	دالة
	الضابطة	10	15.25	152.50			

الهدف الثالث : وللتعرف على حجم الأثر الذي أحدثه المتغير المستقل المتمثل بالبرنامج الارشادي المستعمل في البحث في المتغير التابع استعملت الباحثة معادلة (كوهين) لحساب حجم الاثر للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكما يأتي:

حجم الاثر باستخدام معادلة (كوهين):

هو الفرق بين متوسطي الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الشعور بالندم مقسوماً على الانحراف المعياري الموزون، اذ يساعدنا معرفة حجم الاثر على تحديد مقدار الأثر النسبي للبرنامج الارشادي، فتم تطبيق معادلة (كوهين) لهذا الغرض على وفق معايير لحجم الاثر اذ ان حجم الاثر البسيط (0.20) اما حجم الاثر المتوسط (0.50) اما حجم الاثر الكبير (0.80)، كما موضح في الجدول (16).

جدول (16) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف
القبلي	72.3000	12.89315	14.77235
البعدي	44.3000	2.71006	

فتبين ان حجم الاثر بعد تطبيق معادلة كوهين كان (1.895) ولهذا كان حجم الاثر للبرنامج الارشادي المستعمل في خفض الشعور بالندم ذا أثر كبير على المجموعة التجريبية.

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها :

تفسير الهدف الأول:

أظهرت النتائج أن النساء المطلقات يعانين من مستوى مرتفع من الشعور بالندم، وهو ما تُرجعه الباحثة إلى الأزمة النفسية والاجتماعية التي تمر بها المطلقة بعد الطلاق، والتي تترافق مع مشاعر الذنب والعجز واللوم الذاتي، نتيجة فقدان الاستقرار الأسري والضغط المجتمعية. كما يُعزز هذا الندم شعور المطلقة بالإخفاق الشخصي وتراجع وضوح المستقبل، وهو ما يتفق مع دراسات (داود، 2018؛ علي، 2021؛ العبادي، 2021؛ حافظ، 2023)

تفسير الهدف الثاني:

أثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الواقعي في خفض الشعور بالندم. ويُعزى ذلك إلى انسجام البرنامج مع حاجات المطلقات، وتكامل فنياته الواقعية (مثل: تحمل المسؤولية، التفكير الواقعي، اتخاذ القرار)، إضافة إلى أسلوب الإرشاد الجمعي الذي وفر بيئة داعمة، وتنظيم الجلسات بشكل تدريجي وواقعي، مما ساعد على خفض المشاعر السلبية وتعزيز التقبل والتكيف.

تفسير الهدف الثالث:

أظهرت نتائج الاختبار المرجاً أن أثر البرنامج استمر بفعالية بعد مرور فترة من انتهاء الجلسات، بنسبة أثر بلغت (0.72)، مما يشير إلى استدامة التأثير الإرشادي للبرنامج. ويُعزى ذلك إلى قدرة الفنيات الواقعية على ترسيخ التفكير المنطقي والحوار الذاتي الإيجابي، وإعادة تشكيل النسق المعرفي والانفعالي للمشاركات، ما ساعد في خفض مشاعر الندم والذنب والتقصير المرتبطة بتجربة الطلاق.

الاستنتاجات:

1. تعاني المطلقات من مستوى مرتفع من الشعور بالندم، كما أظهره القياس القبلي، مما يشير إلى حاجتهن لتدخل نفسي.
2. البرنامج الإرشادي الواقعي أثبت فاعليته في خفض الشعور بالندم، وساعد المشاركات على التقبل والتكيف مع واقعهن.
3. فنيات الإرشاد بالواقع أسهمت بفاعلية في تخفيف مشاعر الندم، من خلال تعزيز الوعي وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

التوصيات:

1. ضرورة تبني البرامج الواقعية في مراكز الدعم النفسي والأسري لمساعدتهن على التكيف وتقليل آثار الطلاق.
2. إعداد دورات تدريبية متخصصة للمرشدين لتعليمهم استخدام فنيات الإرشاد الواقعي مع المطلقات والفئات المماثلة.
3. تقديم دعم نفسي مستمر بعد الطلاق عبر جلسات فردية وجماعية تساعد على تخفيف الندم والتخطيط الإيجابي للحياة.

المقترحات:

1. إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة من المطلقات في أعمار وبيئات اجتماعية متنوعة لزيادة تعميم النتائج.
2. مقارنة أثر البرنامج الواقعي ببرامج إرشادية أخرى لقياس الأفضل في خفض الشعور بالندم وتحقيق التكيف.
3. تصميم برامج وقائية تُطبق قبل الطلاق لمساعدة النساء على اتخاذ قرارات ناضجة وتخفيف ندم ما بعد الطلاق.

المصادر العربية

1. العبيدي، صباح جاسم محمد؛ الحياي، نغم محمود". (2011) علاقة الندم الموقفي ببعض السمات الشخصية. "مجلة الثقافة الرياضية".
2. راجح، أحمد عزت. (1972) أصول علم النفس. الإسكندرية: المكتب المصري الحديث.
3. ثامر محمود ذنون؛ حسين، حاتم عبد الرزاق". (2018) بناء مقياس الندم الموقفي. "مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية".
4. داود، بشرى فيصل. (2018) سوء الظن لدى النساء المطلقات. بغداد: الجامعة المستنصرية.
5. الشناوي، محمد محروس. (1994) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب.
6. الزيود، نادر. (1998) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. الأردن: دار الفكر.
7. أبو أسعد، أحمد. (2009) النظرية الواقعية في الإرشاد. عمان: دار المسيرة.
8. نيسنل، كمال. (2015) الإرشاد الواقعي وتطبيقاته. بيروت: دار النهضة العربية.
9. الدفاعي، علي؛ الخالدي، سمير". (2017) فعالية البرامج الإرشادية. "مجلة العلوم التربوية".

10. التميمي، محمود كاظم؛ الشمري، علي. (2012) الإعداد العلمي للبرامج الإرشادية. بغداد: دار الكتب.
11. الأنصاري، فهد. (1997) الشعور السوي والمرضي بالندم. الرياض: مكتبة الرشد.
12. عياش، ليث محمد. (2008) الندم وأشكاله النفسية. بغداد: جامعة بغداد.
13. Hocaoglu, F.B. (2020). "مشكلات ما بعد الطلاق". مجلة العلوم الإنسانية.
14. Landman, J. (1987). "تحليل نظري لمفهوم الندم". مجلة العلوم السلوكية (ترجمة).
15. العبيدي، محمد جاسم؛ العبيدي، الاء محمد. (2010) الإرشاد والتوجيه النفسي. عمان: مركز ديونو.
16. Glasser, W. (1965). العلاج بالواقع (ترجمة). نيويورك: Harper & Row.
17. السيد، عبد الهادي. (2024) المفاهيم الأساسية في الإرشاد الواقعي. القاهرة: الأنجلو المصرية.
18. رضا، محمد. (1982) الطلاق وآثاره النفسية. بيروت: دار الشروق.
19. Scott, S.B. (2013). "أسباب الطلاق" (ترجمة). مجلة علم النفس الأسري.
20. Abdulrahman, A.; Alamri, O. (2021). "دراسة أسباب الطلاق" (ترجمة). مجلة المشكلات الهندسية.
21. Canales, S. (2021). "عوامل تقاوم الطلاق" (ترجمة). مجلة الدراسات الأسرية.
22. عبد الوارث، سميرة علي. (2011) البحث التربوي والنفس. القاهرة: الأنجلو المصرية.
23. الكاظمي، ظافر هاشم. (2013) التصميم التجريبي. بيروت: دار الكتب العلمية.
24. العساف، صالح. (2009) منهجية البحث العلمي. الرياض: مكتبة العبيكان.
25. Ebel, R.L. (1972). قياس التحصيل التربوي (ترجمة). نيويورك: برنتس هول.
26. Borders, L.D.; Drury, S.M. (1992). برامج الإرشاد المدرسي (ترجمة). مجلة الإرشاد والتطور.
27. Cory, F.C. (1990). الإرشاد بالواقع (ترجمة). كاليفورنيا: بروكس كول.
28. نجاتي، محمد عثمان. (1982) القرآن وعلم النفس. بيروت: دار الشروق.
29. بديوي، عبد الرحمن. (1982) المطلقة في التشريع الإسلامي. دمشق: دار الفكر.
30. العامري، علي محسن. (2016)، (2020) مجالات الإرشاد النفسي. بغداد: مكتب زكي.
31. الأزرق، مصطفى فالح. (2013) علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. عبيد، سالم حميد. (2021) التوقعات المستقبلية. مجلة كلية التربية.
33. Adams, J. (1964). ثبات الاختبارات (ترجمة). لندن: Routledge.
34. علام، صلاح. (2015) القياس النفسي. الإسكندرية: دار المعرفة.
35. ملحم، سامي. (2010) مناهج البحث في العلوم السلوكية. عمان: دار المسيرة.
36. المكدمي، ناصر. (2016) أساليب حساب الثبات. الرياض: دار الزهراء.
37. زيدان، حسين. (2015) الاتساق الداخلي للمقاييس. عمان: دار أمجد.
38. علوان، عبد الله. (2015) التوزيع الطبيعي في الإحصاء. دمشق: دار الفكر.
39. عودة، أحمد؛ الخليلي، خليل. (2000) تعميم نتائج البحث. عمان: دار الفرقان.
40. زهران، حامد. (1980) تخطيط البرامج الإرشادية. القاهرة: دار الكتب.
41. الزغبى، أحمد. (2013) التوجيه والإرشاد النفسي. دمشق: دار الفكر.
42. عبد العظيم، حمدي. (2013) تصميم البرامج الإرشادية. الجيزة: أولاد الشيخ.
43. الحراشنة، سالم. (2017) معوقات تطبيق البرامج الإرشادية. عمان: دار الخليج.
44. رابح، واكد. (2016) بناء البرامج الإرشادية. الجزائر: جامعة يحيى رسول.

المصادر الأجنبية

1. **Tangney, J.P. et al.** (1996). "Shame and Guilt". *The Guilford Press*.
2. **Landman, J.** (1987). "Regret: A Theoretical Analysis". *Journal of Social Behavior*.
3. **Glasser, W.** (1965). *Reality Therapy*. New York: Harper & Row.
4. **Cory, F.C.** (1990). *Reality Therapy Counseling*. CA: Brooks/Cole.
5. **Webster's Dictionary** (1987). *Definition of "Regret"*. Merriam-Webster.
6. **Rejcie, W.** (1970). "Sampling Techniques". *Journal of Educational Research*.
7. **Ebel, R.L.** (1972). *Essentials of Educational Measurement*. NJ: Prentice-Hall.
8. **Adams, J.A.** (1964). *Test-Retest Reliability*. London: Routledge.
9. **Scott, S.B.** (2013). "Reasons for Divorce". *Couple and Family Psychology*.
10. **Abdulrahman, A.; Alamri, O.** (2021). "Divorce in Saudi Society". *Mathematical Problems in Engineering*.
11. **Canales, S.** (2021). *Common Reasons for Divorce*. NY: Binghamton University Press.
12. **Hocaoglu, F.B.** (2020). "Post-Divorce Coping". *New Trends in Humanities*.
13. **Borders, L.D.; Drury, S.M.** (1992). "School Counseling Programs". *Journal of Counseling & Development*.
14. **Cohen, J.** (1988). *Statistical Power Analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
15. **Mann, H.B.; Whitney, D.R.** (1947). "On a Test of Randomness". *Annals of Mathematical Statistics*.
16. **Wilcoxon, F.** (1945). "Individual Comparisons". *Biometrics Bulletin*.

" The Effect of the Reality Therapy Program in Reducing the Feeling of Regret Among Divorced Women "

Abstract

The study aimed to develop a counseling program based on Reality Therapy (Glasser) and to measure its effectiveness in reducing feelings of regret among divorced women registered in Women Protection Departments affiliated with the Ministry of Labor and Social Affairs. The research adopted a quasi-experimental design with two groups (experimental and control) using pre- and post-testing. The sample consisted of 20 purposefully selected divorced women who scored above the hypothetical mean on the regret scale. A regret scale was constructed with 32 items, and its validity and reliability were verified. A counseling program consisting of 12 sessions was designed based on the "Borders and Dary" model. The results indicated that the program was effective in reducing regret in the experimental group, with a high effect size of 1.895 according to Cohen's formula.

The study concluded with a set of recommendations and suggestions based on the findings.

Keywords: Counseling Program, Feelings of Regret , Divorced Women