

تأثير أسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الايتام

م.م. نور أحمد راسم، أ.د. محمود شاكر عبد الرزاق

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية

المستخلص

يستهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير أسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الايتام من خلال اختبار الفرضيات التالية:-

الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية(أسلوب التفهم الواعي) قبل البرنامج وبعده على مقياس الحزن

الفرضية الثانية: لا يوجد تأثير للأسلوب الارشادي (التفهم الواعي) في خفض الحزن لدى الايتام. ولتحقيق هدف البحث وفرضياته تم اختيار المنهج التجريبي ، وتم تحديد مجتمع البحث الحالي بالطالبات الايتام في المرحلة الثانوية للمدارس الواقعة في الحلة والتابعة للمديرية العامة لتربية بابل للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (695) طالبة ، وقد استخدم مقياس الحزن الذي اعده الباحثان وفق نظرية ووردن (Worden 1987) لجمع البيانات وطبق على افراد العينة والبالغ عددهم (400) طالبة وتمت معالجة البيانات باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية ، وظهرت النتائج وجود حزن لدى افراد العينة ، وبناء على النتائج قام الباحثان ببناء برنامج ارشادي على وفق أسلوب التفهم الواعي وعرضه على مجموعة من المحكمين ، وتم تطبيقه على عينة التجريب والمتكونة من (٢٠) طالبة من الايتام بواقع ١٢ عشر جلسة وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج واستخراج النتائج خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

The effect of the conscious understanding method in reducing grief among orphans

Assistant Lecturer Nour Ahmed Rasim, Dr. Mahmoud Shaker Abdel-Razzaq

Mustansiriyah University/ College of Education

Abstract

The current research aims to identify the effect of the conscious understanding method in reducing grief among orphans by testing the following hypotheses:

The first hypothesis: - There are no statistically significant differences at the level (0.5) between the mean scores of the orphans of the experimental group and the control group in the post-test on the sadness scale.

The second hypothesis: The counseling method (conscious understanding) has no effect in reducing grief among orphans.

In order to achieve the goal of the research and its hypotheses, the experimental approach was chosen, and the current research community was identified with orphaned female students in the secondary stage of the schools located in Hilla and affiliated with the General Directorate of Education of Babylon for the academic year (2022-2023), whose number is (695) students, and the grief scale prepared by the researchers was used according to Worden's theory (Worden 1987) for data collection was applied to the sample of (400) female students, and the data was processed using a number of statistical methods, and the results showed the presence of sadness among the sample, and based on the results, the researchers built a counseling program according to the method of conscious understanding and presented it to A group of arbitrators, and it was applied to the experiment sample, which consisted of (20) female orphan students, at a rate of 12 ten sessions. After completing the application of the program and extracting the results, the study came out with a number of recommendations and proposals.

الفصل الاول

مشكلة البحث The problem of research

عندما يتعرض الفرد لأحداث حقيقية وصعبة في حياته وبغياب مصدر الامن والامان ومصدر الحماية والدعم والحب غير المشروط، سيكون عرضة للشعور بالحزن الذي يؤدي به للعديد من الضغوط وهذه الضغوط ستؤثر تلقائيا وبصورة مباشرة على تكيف الفرد النفسي وسلوكه الاجتماعي واتزانه بصورة عامة ، فيجد نفسه امام صعوبات كثيرة بالإضافة الى شعوره بالوحدة وانعزاله عن العالم الخارجي وصعوبة اختلاطه بالآخرين ، ففقدان الابناء لاحد الوالدين او كلاهما من اشد ماسي الحياة واشقها على النفس وذلك لان وجود اسرة كاملة ومتماسكة تعد من اهم العوامل التي تؤدي الى تكوين شخصية سوية متوافقة ومتزنة (Tamar, 2005, 70).

كما ويعد الحزن من المشاكل التي تؤثر بالسلب على حياة الفرد وعلى تكيفه الاجتماعي وتوافقه وبالتالي ينعكس هذا التأثير على سلوكه ، ويتفق هذا مع ما جاءت به دراسة (Horkan & Wood 1986). إذ يرون ان الافراد الذين يعانون من الحزن يتصفون بالعزلة وعدم القدرة على التكيف مع الاشخاص الآخرين سواء كان في الأسرة او المجتمع . ويبدأ الحزن عند الافراد لحظة ادراكهم لحقيقة الموت وفقدانهم لاحد والديهم ، لكن يقابل هذا الادراك عدم تقبل هذه الحقيقة خاصة اذا كان الموت مفاجئ وهذا ما اكدت عليه دراسة (Wenger 1996) ودراسة ديفرن ولاسكر (Defrain & Lasker، 1991) حيث وجدوا ان الافراد المحزونين يعانون من عدم تقبل فكرة الموت التي ادت بهم الى الوحدة النفسية وعدم القدرة على الاختلاط مع الآخرين، ويعانون من الاكتئاب، ومشاعر الذنب، وعدم الشعور بالأمن والاطمئنان، (النيل، 1998، 76).

ولا بد من الإشارة إلى إن الأزمات التي تتسارع فيها الأحداث والمواقف مثل الحروب تمتد آثارها وانعكاساتها لأجيال عديدة ، وهي في حقيقتها تؤثر على المجتمع والفرد وتتطوي على آثار نفسية واجتماعية وتربوية وتؤثر على كل الجوانب الحياتية السلوكية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، كل هذا له تأثيره السلبي على الافراد بصورة عامة المراهقين بصورة خاصة ، وهذا ما اكدت عليه دراسة ثابت (2007) حيث اظهرت نتائج الدراسة ان الافراد الذين فقدوا اقاربهم من الدرجة الاولى كان الحزن واضح لديهم وبدرجة كبيرة (ثابت، 2007، 27).

كما وان حرمان الابناء من الوالدين أو من الإطار والمكان الطبيعي بأي صورة من صورته قد يؤدي إلى حرمانه من العلاقة القوية التي تمده بالحب والأمان والرعاية مما يؤدي إلى إعاقة نموه الطبيعي وخلق شخصية غير متزنة ومذبذبة ولا يسير بسهولة في طريقة إلى النمو السليم، كما ويسيطر عليه جو من القلق والتوتر يعوق نموه ويؤذيه أكثر مما يؤذيه المرض العضوي وتزداد قابلية لديه في ظهور بعض الأمراض السيكوسوماتية وبعض المشاكل النفسية. (ثابت، 2007 : 69).

وتتجلى آثار الحزن بصورة واضحة وكبيرة على شخصيه اليتيم حيث يعبرون عن مشاعرهم بطريقة غير مباشرة فتتزايد المشكلات النفسية لدى اليتام الذين يواجهون صعوبات كبيرة في التكيف واقامة علاقات اجتماعية متوافقة بسبب فقدهم لاحد الوالدين خلال هذه الفترة وجعلهم عرضة لأزمة نفسية وضغوط اجتماعية ، وفي هذا الصدد يرى ادلر ان الحزن ينشأ لدى الافراد عند فقدانهم لمشاعر الامن والرعاية التي يتلقاها في أسرته والتي يكون لهما دور كبير في نشأة افراد قلقين ، اما هورني فترى ان الحزن ينشأ لدى اليتام نتيجة عدة اسباب منها الشعور بالعجز ، والعداوة اتجاه الآخرين والضعف في مواجهة العقبات نتيجة انعدام الدفء العاطفي حيث يدفع الفرد بشعوره بأنه منبوذ وينقصه الكثير عن غيره الامر الذي يجعل باليتيم فاقد الثقة بنفسه وهذا ما جاءت به دراسة (الصالح، 2005) في التعرف على مشكلة فقدان العاطفة والحب والرعاية الوالدية التي يتعرض لها الافراد نتيجة الاب او لسوء العلاقة بين افراد الأسرة ، وقد اظهرت نتائج الدراسة ان كل هذه العوامل السلبية تؤدي الى سوء التوافق والاصابة بالأمراض العديدة والاضطرابات النفسية (الصالح، 2005، 310).

ان المراهقين (اليتام) في هذه المرحلة قادرون على ادراك وفهم حدث الموت على انه حدث نهائي فهم بذلك يواجهون كل العواطف والمشاعر المتعلقة بهذه الازمة من حزن و غضب وقلق وسوء تكيف نفسي واجتماعي. وقد اكدت على ذلك دراسة الدوسقي (1996) حيث وجدت اثر اليتيم على الابناء ، ووضحت الحرمان الوالدي من خلال الموت اثر وبصورة مباشرة على سمات الشخصية لدى الابناء وكان ذلك من خلال توافقه النفسي ومفهوم الذات وتاثر هذا لفقد بصورة كبيرة على الصحة النفسية والجسدية لديهم (الدوسقي، 1996، 18).

وقد تبلورت مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال: هل يوجد تأثير لا سلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى اليتام.

اهمية البحث

مما لا شك فيه ان اليتيم من اخطر التجارب التي يمر بها الابناء بصورة عامة والمراهقين بصورة خاصة ، حيث يرى سليجمان (Selegman، 2006) مرحلة المراهقة بأنها واحدة من أكثر مراحل الحياة تأزماً وقد شبهها بالعاصفة العاتبة التي يعيش من خلالها المراهق حالة من القلق والاضطراب والحيرة الشديدة ، وان المراهقين الذين يتعرضون إلى صدمات نفسية واجتماعية يكون الحزن احد اسبابها، فالأبناء في مرحلة المراهقة يكونوا بأمر الحاجة لرعاية الوالدين ودفء الأسرة وما لهذه الرعاية من دور كبير وفاعل في البناء النفسي والاجتماعي لشخصياتهم في حاضرتهم ومستقبلهم (Selegman، 2006، 256). ان الارشاد النفسي له دور الكبير والمهم في تحقيق ما يسمى بالمراهقة التوافقية ،اي يهتم بالمراهق ويراعي متطلباته من اجل الوصول به الى التوازن الاجتماعي والاستقرار النفسي ، ويكون لدى المراهق القدرة في تجاوز هذه المرحلة اذا ما وجد المساعدة والدعم المناسبين (ابو اسعد ، 2009 ، 278).

ومن هنا جاءت اهمية الارشاد حيث يهدف الارشاد بصورة عامة إلى مساعدة الفرد أو الجماعة على إعادة بناء شخصياتهم وتعديل سلوكهم حتى يتخطوا صعوبات تكيفهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي ويتخطون الأزمات التي يعانون منها. (سراج ، 2011 ، 24) .

ولم يكتف المعنيون بالارشاد بدراسة الظاهرة فقط بل عمدوا لبناء البرامج الإرشادية وذلك للحد من الحالات السلبية التي تعترض الأفراد والمجتمع (الزبيد، 2008، 304).

وقد زاد الاهتمام بالبرامج الإرشادية في مختلف المجالات التربوية والاجتماعية والمهنية والنفسية والصحية وتبين ذلك في أعقاب الحرب العالمية الثانية بسبب الزيادة في حالات الامراض النفسية فأصبحت الحاجة للبرامج والإرشادية ضرورة ملحة بالنسبة للمجتمع وأفراده لأهميته في جعل الفرد متوافقاً وسعيداً في أسرته ومجتمعه وتقديم الخدمات اللازمة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. (الحياي، 1989، 228).

وقد ظهرت الكثير من الأساليب الإرشادية التي تهدف الى مساعدة الافراد على تعديل سلوكهم وحل المشكلات الخاصة بهم، ولكي يحقق البرنامج الإرشادي أهدافه، لا بد أن يعتمد على مجموعة من الأساليب الإرشادية ذات الإرشاد المباشر، وغير المباشر الذي يستعمل فيه فنيات متنوعة. والتي ثبتت فعاليتها في علاج الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية. ومن بين هذه الأساليب أسلوب التفهم الواعي.

يقوم هذا الأسلوب على مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تقوم على العوامل التي تؤثر في السلوك، ومن ثم تغييرها وسيترتب عليه بلا شك تغيير في سلوك الفرد، اذ يرى (بيك) بأن هذا الأسلوب يعد طريقة بنائية مركبة ومحددة الزمن ذات اثر توجيهي فعال يتم استخدامها في مساعدة الفرد للتخلص من الاسباب التي ادت به الى التفكير بسلبية (كحلة، 2000، 22). كما ويعد أسلوب التفهم الواعي من الأساليب التي تهدف إلى تحقيق الأهداف المرجوة، لخفض او ازالة التوتر ويتمثل بأهميته العلمية وسهولة تطبيقه ومن بين الأساليب الإرشادية التي يمكن ان توظف لمعالجة وحل المشكلات النفسية لدى الفرد كما ويعد أسلوب التفهم الواعي أحد اساليب الارشاد المؤثرة في مساعدة الافراد على تقبل الواقع كما هو وتحمل الانفعالات المؤلمة وفهم ذواتهم والتخلص من الافكار السلبية؛ مما ينمي لديهم شعور بالتوافق الاجتماعي والذاتي الذي يساعدهم ليكونوا قادرين على مواجهة المشكلات والتحديات التي تعارض حياتهم والتعامل مع المواقف المحبطة بإيجابية ووعوي (Mb&Kocovski، 2016، 120).

وقد اشارت الى ذلك العديد من الدراسات التي تناولت أسلوب التفهم الواعي كدراسة (سعد، 2017) التي توصلت الى ان أسلوب (التفهم الواعي) كان له الاثر الفعال في تعديل الافكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الاعادية. بالإضافة الى دراسة (الشمرى، 2017) التي اشارت ان هناك تأثير لأسلوب التفهم الواعي في خفض الافكار السلبية التلقائية لدى طلاب الجامعة.

وكذلك دراسة ((Abedin& HedRia 2013) التي افادت وجود تأثير لأسلوب التفهم الواعي من خلال اتاحة الفرصة للأفراد على التعبير بحرية عما يشعرون به من مشاعر حزن وارباك واتاحة الفرصة لهم للعيش في بيئة امنة من خلال ازالة التوتر والقلق والخوف المصاحب لهم (Abedin& HedRia، 2013، 69).

فأسلوب التفهم الواعي يهدف إلى تعلم مهارات لخفض التوتر، وتحمل الانفعالات المؤلمة، وتقبل المشاعر، والوعي بالمشاعر الداخلية والخارجية وتبني اتجاهات مفتوحة لتقبل الواقع كما هو وكذلك يقوم هذا الأسلوب على وضع الجسد في حالة من الاسترخاء والتأمل الذي يساعد الفرد على ملاحظة كل الاحاسيس التي يشعر بها بوعي وتفهم. (كوري، 2011، 334).

ومن هنا تظهر اهمية البحث في كل من الجانب النظري والتطبيقي والتمثلية بالاتي :-

١- البحث الحالي يبين أهمية الأسلوب الإرشادي التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الايتام، ولإثارة عناية الباحثين لإجراء بحوث ودراسات علمية في هذا المجال.

٢- تناول البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي وهي الايتام كونهم بحاجة للاهتمام والرعاية.

٣- اهمية المتغير الذي سيتناوله البحث، لذا سيكون بداية معرفية مهمة تسهم في مساعدة وتزويد الباحثين والمرشدين واستثارة اهتمامهم في ميدان الارشاد والتوجيه النفسي عند تقديم المساعدة للأفراد، من توفير معلومات حول طلبية الجامعة وذلك لأهمية الفئة العمرية في مجتمع البحث.

٤- ان ما توصل اليه الباحثان من اطار نظري يمكن ان يسهم ويكون اضافة علمية للمكتبة النفسية العلاجية والارشادية التي تقدم العون للباحثين في ميدان البرامج العلاجية والارشادية.

٥- سيوفر الباحثان مقياس للحزن له اهمية في المؤسسات الاجتماعية المختلفة، حيث يسهم في الاهتمام بالأيتام وتوفير الرعاية المناسبة لهم لغرض توجيههم وارشادهم، واعادة توافقيهم النفسي والاجتماعي.

ثالثاً :- اهداف البحث Aim of the Research

يستهدف البحث الحالي الى التعرف على الاتي :-

١- تأثير أسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الايتام ولتحقيق هذه الاهداف وضع الباحثان مجموعة من الفرضيات وتتمثل في:

الفرضية الاولى :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل البرنامج وبعده على مقياس الحزن .

الفرضية الثانية:- لا يوجد تأثير للأسلوب الإرشادي (التفهم الواعي) في الاختبارين القبلي والبعدي في خفض الحزن لدى الايتام.

رابعاً: حدود البحث: Limitations of the Research

يتحدد البحث الحالي على الايتام المراهقين من عمر (10- 16) المتواجدين في مركز محافظة بابل، وللعام (2022- 2023).

خامساً: تحديد المصطلحات: Definition Terms

قام الباحثان بتحدد مصطلحات البحث وكالاتي:

اولاً :- تأثير: The influence

تعريف الحنفي (1991): "هو مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل" (الحنفي، 1991، 235).

ثانياً :- الأسلوب الإرشادي: Style Counseling

وقد عرفه كل من:

١- (Jaff& Allman1984).

نمط خاص لاكتساب الافراد المعلومات والسلوك (Allman & Jaff، 1978: 569).

ثانياً :- اسلوب التفهم الواعي **Conscious understanding style**

١- عرفه بيك (Beck)

هو احد الاساليب المؤثرة في مساعدة الافراد على تقبل الواقع كما هو وتحمل الانفعالات المؤلمة وفهم ذواتهم والتخلص من الافكار السلبية وكذلك هو عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الفرد من حيث دقة الملاحظة ووعيه بالمشاعر الخارجية والداخلية في اللحظة الحاضرة وتبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع كما هو موجود ولي التقييم والحكم على المواقف الحاضرة (كوري، 2011، 312).

٢- التعريف النظري:

تبني الباحثان تعريف Beack لأسلوب التفهم الواعي.

٣- التعريف الإجرائي:

اسلوب منظم يتضمن مجموعة من الفنيات او النشاطات تساعد الفرد للوصول الى قرار معين في التفهم الواعي لخفض الحزن لدى الايتام في المواقف والاحداث، من خلال البرنامج الارشادي وتم استخدام الفنيات التالية: -

١- تنظيم الانفعالات.

٢- التسامح مع الياس.

٣- خفض التوتر.

٤- التقبل والالتزام.

٥- الابداع والتركيز.

٦- التدريب البيئي.

ثالثاً :- الحزن Grief

عرفه 1987 Wordeen:

عبارة عن استجابة طبيعية تضم مجموعة من السلوكيات والمشاعر كردة فعل طبيعية لفقد شخص عزيز وهو شعور طبيعي يمكن التخلص منه للأفراد الاسوياء Worden، 1987، (P:16).

التعريف النظري:

اعتمد الباحثان تعريف (worden، 1987) بوصفه تعريفا نظريا للحزن

التعريف الإجرائي :

"الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات مقياس الحزن "

ثانياً :- اليتيم :-

تعريف اليتيم حسب قانون الأحوال الشخصية العراقي: هو الصغير الذي فقد الأب او الام او كلا والديه ولم يبلغ سن الرشد.

الفصل الثاني

تتناول هذا الفصل عرضا لمتغيرات الدراسة الحالية وهما الحزن واسلوب التفهم الواعي ، وسيتم تناول كل مفهوم بتفصيل نظري يدعم اهداف الدراسة.

اولاً :- الحزن Greif

مقدمة:

بعد الحزن خبرة بشرية عامة يعرفها كل فرد وأحياناً ما تكون أكثر الخبرات التي تضم المشاعر الباعثة على الحيرة والتساؤل ، فكم تصادف طفل او راشد يقول (انني حزين، غير أني لا اعرف لماذا) ومن غرائب هذا الشعور انه يأتي في كثير من الاحيان مناقضاً للموقف الحياتي الظاهر.

يعتبر مفهوم الحزن من اكثر التجارب المؤثرة والمؤلمة في حياة الانسان، خاصة وان مجتمعنا العراقي له تجارب مريرة وقاسية فيما يتعلق بالحزن ، حيث ان فقدان احد الوالدين او كليهما من اكثر التجارب المريرة التي يمر بها الفرد وما يخلفه هذا الفقد من اثار نفسية وجسمية ومعرفية عديدة والتي يكون الحزن اشدها ايلاماً، يمر الموت ويترك خلفه العديد من الافكار والتبعات التي تأثر بالفرد الى حد كبير فهو تجربة ليست بالسهلة فالفكرة هنا ليست بالموت نفسه بقدر ما يتركه الموت من مشاعر مؤلمة للشخص المحزون ، كما ويعد الحزن رد فعل طبيعي يمر به كل الأفراد انما تعرضوا لموقف محزن ، وعليهم ان يجتهدوا في تخطي هذه لمرحلة ليتخلصوا مما يخلفه الحزن من اثار عديدة.(التميمي، 2013: 128).

نظرية الحزن - وليام ووردين The grief theory by William worden

يرى ووردين أن الحزن عملية طويلة المدى، وتكتمل عندما يستطيع الفرد التفكير بالمتوفي بدون شعوره بالألم أو الشعور بردود الفعل الجسدية ، وكذلك عندما يستطيع الفرد استثمار مشاعر التواصل لديه مع أناس أحبائه.

(Worden 1987، 11).

اشار ووردين في نظريته الى الحزن الطبيعي والذي يشار اليه ايضا باسم الحزن غير المعقد، والذي يشمل مجموعة واسعة من المشاعر والسلوكيات الشائعة بعد الخسارة ويرى ووردين ان سلوكيات الحزن واسعة جدا ومتنوعة وقد صنفها ضمن اربع فئات عامة متمثلة ب المشاعر ، والاحاسيس الجسدية ، والادراك والسلوكيات، وان التعبير عن مشاعر الحزن كما يرى ووردين تتأثر بشخصية الفرد المحزون وخبراته السابقة وكذلك بطبيعة الفقد ، وطبيعة العلاقة والقرب مع الشخص المتوفي ، والحالة

الاجتماعية والنفسية والصحية المرافقة لكل هذا. فعندما يفقد الفرد شخصا عزيزا يحتل مكانة مهمة في حياته، تصبح حياة الفرد اقل وضوح و اقل توقع ويتبنى معاني جديدة لحياته ويجد صعوبة في ايجاد التوقعات والتفكير المناسب اتجاه الحياة الجديدة المقبل عليها ، فيرى الفرد نفسه في موقع غير المتأكد من كل ما يجري حوله ويحاول الفرد هنا ان يتخطى ذلك بطريقتين مختلفتين وهما:-

الاولى ان يعود بحياته الى وقت ما قبل الفقد وتتمثل هذه الطريقة في الاشتياق للفرد المتوفي واعادة العيش في مواقف ترتبط بالماضي اما الطريقة الثانية وفيها يتجنب الفرد التفكير والتصديق بانه فقد هذا الشخص، ويركز تفكيره على المستقبل ويكون الحزن ملازما له ، وفي بعض الحالات يمر الفرد بكلتا الطريقتين فيعيش الفرد خلال هذه المرحلة بمشاعر مرتبطة بالفرد المفقود تتضمنها مشاعر الانكار وعدم التصديق بانه فقد هذا الشخص ولم يعد موجودا (worden, 2013, 45).
واشار ووردن في نظريته بان ردود فعل الحزن تقع ضمن اربع فئات كما قام بتحديد ما بصورة عامة وتشتمل على المشاعر – ردود الفعل الجسدية- الادراك- السلوكيات، وهنا يجب على الأشخاص الذين يتعاملون مع الخسارة أن يعرفوا أنه من الطبيعي أن يشعروا بأنهم غير طبيعيين فيما يتعلق باستجاباتهم للحزن وانه امر محتتم ولا بد منه خلال شعور الفرد بالحزن ووصفها كما يأتي:

• المشاعر وتنقسم الى

١- البكاء الملازم للحزن

يعد الحزن اكثر المشاعر شيوعا لدى الفرد المحزون ويتجلى هذا الشعور بالبكاء حيث يرى ووردن ان البكاء هو اشارة تستحضر رد فعل متعاطف ووقائي حيث يعمل البكاء على تخفيف التوتر والاجهاد العاطفي ، حيث يرى ان عدم السماح بتجربة الحزن بالدموع يؤدي في كثير من الاحيان الى الحزن الممتد او المعقد.

٢- الغضب

غالبا ما يكون الفرد غاضبا بعد خسارته لشخص عزيز ويشغل مساحة مهمة في حياته ،ويمكن ان يكون الغضب اكثر المشاعر ارباكا للفرد فهو اصل للعديد من المشاكل خلال عملية الحزن ، ويأتي الغضب من مصادر متعددة مثل احساس الفرد بالإحباط وعدم وجود القدرة لديه في منع الموت وفي كثير من الاحيان يصاحب الغضب الشعور بالقلق ، وهنا يجب تحديد الغضب الذي يعاني منه الفرد واستهدافه بشكل مناسب حتى يكون الفرد اكثر تكيفا ، ويتم التعامل مع الغضب من قبل الفرد بطرق غير سليمة اذ ما حصل على المساعدة اللازمة ومنها الازاحة او توجيه الغضب نحو الآخرين وفيها يعتمد الشخص الى الغضب من نفسه جراء فقدانه لشخص عزيز عليه او يذهب الى لوم الآخرين ومن اخطر حالات الغضب هي توجيهه الى الداخل اي ضد الذات.

٣- الذنب والرجوع الى الذات

شعور الفرد بالذنب والتوبيخ الذاتي غالبا ما يتجلى على شيء حدث او شيء تم اهماله في وقت قريب من الوفاة وغالبا ما يكون هذا الشعور غير عقلاني وبحاجة الى اعادة النظر فيه.

٤- القلق

يمكن ان يتراوح القلق لدى الافراد المحزونين من الشعور الخفيف بعدم الامان الى نوبة هلع قوية ، وكلما زاد القلق واستمراره كلما زاد الحزن واستمراره لدى الفرد ، ويأتي القلق من مصدرين اساسيين اولهما الخوف من عدم مقدرة الفرد على الاعتناء بنفسه والثاني متمثل بقلق المتنامي لدى الفرد ووعيه بالموت الشخصي.

٥- العجز

احد العوامل التي تجعل حادثة الموت مرهقة للغاية هو الشعور بالعجز وغالبا ما يكون العجز مرتبط في المراحل المبكرة من الخسارة او الموت.

٦- الخدر وفقدان الاحساس

من المهم ايضا الاشارة الى ان بعض الاشخاص يتحدثون عن شعورهم بقلة المشاعر او انعدامها بعد الخسارة حيث يشعرون بخدر المشاعر وغالبا ما يكون هذا الشعور في المراحل المبكرة من عملية الحزن ، وعادة ما يحدث بعد ادراك الفرد بموت شخص عزيز ، وفي الغالب يكون هذا الخدر في المشاعر غير صحي او رد فعل غير سليم والاستمرار بها ينذر بوجود حزن معقد.

• الاحاسيس الجسدية

احد الاشياء المثيرة للاهتمام التي تحدث عنها ووردن هو انه لا يصف فقط المشاعر التي يمر بها الافراد المحزونين ، ولكنه قام ايضا بوصف الاحاسيس الجسدية المرتبطة بحزنهم والتي تلعب دورا هاما في عملية الحزن وفيما يلي مجموعة من الاحاسيس الجسدية الاكثر شيوعا والتي يمر بها الافراد.

١- الحساسية الزائدة للوضوء

٢- ضيق التنفس

٣- نقص الطاقة

٤- الاعياء

٥- تسارع او تباطؤ ضربات القلب

٦- ألم في المعدة

٧- جفاف الفم

٨- ضعف عام في العضلات

• الادراك

هناك العديد من انماط التفكير المختلفة التي يتميز بها الحزن ، وبعض هذه الافكار شائعة في المراحل المبكرة من الحزن وعادة ما تختفي بعد وقت قصير ، ولكن في بعض الاحيان تستمر هذه الافكار وتثير المشاعر التي يمكن ان تؤدي الى الاكتئاب او القلق. وتتمثل هذه الافكار ب

١- عدم التصديق

في اغلب الاحيان يرفض الفرد فكرة تصديق بانه فقد شخصا عزيزا عليه

٢- الارتباك

يرى العديد من الاشخاص الثكالي ان تفكيرهم مشوش جدا ولا يبدو انهم يدركون ما يجري حولهم ، كما ويواجهون صعوبة في التركيز وفي كثير

من الاحيان ينسون الاشياء والاحداث

٣- الانشغال

يمثل الانشغال احيانا شكل افكار او صور متعلقة بالشخص المتوفي ويمكن ان تتطور هذه الافكار لتصبح افكارا هوسيه ، كما ويمثل الاجترار شكلا اخر من اشكال الانشغال

٤- الشعور بالوجود

قد يعتقد الفرد المحزون ان المتوفي وبطريقة ما لا يزال موجودا في نفس المكان والزمان ويزداد هذا الشعور لدى الابناء اذ يلزمهم شعور بانهم مراقبون من قبل والدهم المتوفي فالبعض منهم كان يشعر بالراحة اما البعض الاخر يشعر بالخوف.

٥- الهلوسة

يتم تضمين الهلوسة سواء كانت سمعية ام مرئية ضمن قائمة السلوك الطبيعي ، وذلك لان الهلوسة هي استعادة لتجارب واحداث متكررة تحدث غالبا في غضون اسابيع قليلة بعد الفقد، ولا تنذر بشي من الخطورة الا اذ كانت ملازمة للفرد المحزون لأكثر من سنته اشهر.

• السلوك

هناك العديد من السلوكيات التي ترتبط في كثير من الاحيان بردود فعل الحزن العادية ، وغالبا ما تتلاشى بمرور الوقت ومنها

١- اضطرابات النوم

٢- فقدان الشهية

٣- الانسحاب الاجتماعي

٤- تجنب ذكر الشخص المتوفي

٥- الاحتفاظ بالاشياء الخاصة للشخص المتوفي

٦- العدائية

٧- الاحساس بالنقص

ويصف ووردن الحزن بانه مجموعة من المشاعر والسلوكيات التي تضم الغضب والشعور بالذنب، والياس والوحدة والتي حددها من خلالها خمسة مجالات وهي :

المجال العاطفي: ويشير هذا المجال الى مجموعة من الاستجابات العاطفية والمشاعر التي يتخللها الاحساس بالذنب، والغضب، والخوف ، والشعور بالصدمة.

المجال الجسدي: ويشير هذا المجال الى الشعور بالتعب والإجهاد وعدم القدرة على انجاز الاعمال .

المجال المعرفي: ويشير هذا المجال على ضعف القدرة على التركيز وتنظيم الأفكار والتخطيط للمستقبل.

ويشير هذا المجال الى بعض السلوكيات التي يتبناها الفرد بعد فقدانه لشخص عزيز مثل عدم الرغبة بمخالطة الآخرين وضعف المشاركة بالأنشطة الاجتماعية.

المجال الصحي: ويشير هذا المجال الى شعور الفرد المستمر بالمرض و فقدان الشهية والشعور بالأرق وقلة النوم.

ويمكن القول إن هذه الأبعاد طبيعية يمر بها الشخص عندما تواجهه حالة فقد أو وفاة شخص عزيز عليه، كما أن حالة الفقد تؤثر على جميع مجالات الانسان ويكون لها تأثير سلبي على حياته العاطفية والمعرفية والاجتماعية والصحية وتترك وجعا في القلب

بالغ الأثر (worden,2018). (36)

ثانيا :- اسلوب التفهم الواعي

سيتم تناول اسلوب التفهم الواعي والمنبثق من النظرية المعرفية السلوكية للعالم ارون بيك بعد عرض المفاهيم والادبيات المتعلقة بالنظرية وستكون كالتالي :-

اولا:- النظرية المعرفية السلوكية Behavioral cognitive theory

تعتبر المدرسة المعرفية السلوكية من المدارس الحديثة في مجال علم النفس بصفة عامة وفي مجال العلاج النفسي بصفة خاصة ،فيذا الاهتمام بها بشكل واسع في النصف الاخير من القرن العشرين من القرن العشرين بعد اكتشاف الدور الذي تلعبه الافكار في توجيه سلوك الانسان وتأثيره على سعادته وشفاءه ، ومع نهاية القرن العشرين بدا الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية ودورها في العلاج النفسي فقد نشأ العلاج المعرفي ضمن حدود العلاج السلوكي ، اللذان يأخذان الحياة النفسية والعقلية للفرد بعين الاعتبار بالإضافة الى ما يحمله الانسان في ذهنه من افكار وما يتوجه به من مواقف نحو محيط الاشياء وما يستجيب به من مشاعر وعواطف وضرورة الاهتمام بكل ما ذكر.

كما و تعد نظرية الارشاد المعرفي السلوكي احد النظريات التي ثبتت جدارتها على مدى السنوات في تشخيص وعلاج العديد من الامراض النفسية والسلوكية ،والتي ترى بان الامراض النفسية والانفعالات السلبية ليست نتاج لقوى خفية تكمن في اللاشعور ولكنها نتجت عن عمليات شعورية سببها التعلم الخاطئ والاستدلال المغلوط الذي يكون مبني على معلومات غير صحيحة او غير كافية او قد لا تتناسب مع الموقف الحالي، والتي تدفع الفرد الى صعوبة في التمييز بين ما هو خيال وما هو واقع. ويرى بيك ان المشكلات النفسية ترجع بالدرجة الاساس الى ان الافراد يقومون بتحريف الواقع وتزييفه بناء على تعلم خاطئ خلال مراحل نموهم (Beck،1989،32).

اسلوب التفهم الواعي Conscious understanding style

عرف بيك اسلوب التفهم الواعي بانه عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الافراد من حيث دقة الملاحظة والوعي بالمشكلات الداخلية والخارجية في اللحظة الحاضرة ،بالإضافة الى مساعدة الافراد على تبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع ،وان يكون الافراد على وعي تام والذي يعمل على زيادة التركيز في الخبرة الحاضرة التي يعيشها الان(كوري ،2011،333). ويعد اسلوب التفهم الواعي أحد اساليب الارشاد المعرفي السلوكي المهمة المؤثرة في مساعدة الافراد على تقبل الواقع كما هو وتحمل الانفعالات المؤلمة وفهم ذواتهم والتخلص من الافكار السلبية، مما ينمي لديهم شعور بالتوافق الاجتماعي والذاتي الذي يساعدهم ليكونوا قادرين على مواجهة المشكلات والتحديات التي تعارض حياتهم والتعامل مع المواقف المحبطة بإيجابية ووعي (Mb&Kocovski،2016،120) فأسلوب التفهم الواعي هو ادراك اللحظة الحالية إذ يبدو بسيطاً للغاية، ولكن عندما نبدأ في النظر إلى عقولنا، نكتشف أن جزء كبير من وقتنا محاصر في التفكير التلقائي ،والتفكير في الماضي والمستقبل. التفهم الواعي هو تدريب على كيفية العودة إلى ما هو موجود هنا والتخلي عن بعض أنماط التفكير التلقائية غير المفيدة للغاية. لذلك فهي قدرة طبيعية لدينا جميعاً، ولكن لدينا ممارسات ومهارات يمكننا استخدامها للتدريب على هذه القدرة وتقويتها أيضاً. (Watt،2016،99) ويقوم اسلوب التفهم الواعي على تمكين الافراد من ادراك ما يجري داخل انفسهم وخارجها ، وهذا الادراك يمكنهم من التوقف عن النظر للعالم الخارجي من حولهم ويسلط تركيزهم على انفسهم وكذلك يساعدهم في التوقف عن الاتصال بالطريقة التي تشعر بها اجسامهم والتي تؤدي بهم في نهاية الامر الى العيش داخل عقولهم مقيدين بأفكارهم السلبية ، وغض النظر الى ما تولد بهم هذه الافكار وكيف تؤثر على المشاعر والسلوك (بيك ،2000،300).

كما ويركز اسلوب التفهم الواعي على تنمية الوعي وتقبل الواقع والتقليل من التوتر ، والشعور بالراحة والاسترخاء ولمرونة في حياتنا اليومية ، بالإضافة الى قدرة هذا الاسلوب على مساعدة الافراد في التعامل مع الافكار المشوهة والدخيلة والشاردة وكيف يمكن للأفراد ان يلتزموا الهدوء في جميع المواقف ، كما ويركز اسلوب التفهم الواعي بالأساس على خفض اثار المشكلات النفسية وما تركه من اثار على الفرد ويكون ذلك من خلال مساعدته في ملاحظة جميع الاحاسيس في جسده (Sokolov،2018،P،27).

فنيات أسلوب التفهم الواعي :-

١- تنظيم الانفعالات :-

يعبر عن جهود الفرد للسيطرة على الإحالة الانفعالية، وتحسينها وتعديلها وبعد ذلك اعادة توجيهها ، حتى يتمكن الفرد من الاداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه، وان هذا المفهوم يتحدد بمجموعة من القدرات التي تشتمل على: الوعي بالانفعالات وفهمها، وقبول هذه الانفعالات، والسيطرة على السلوكيات الغير مقبولة واخيرا التصرف وفقا للأهداف المرجوة عند التعرض للانفعالات السلبية.

(كوري،2011،333)

٢- التسامح مع اليأس :-

ونقصد بذلك ان الفرد أن تجاوز حاجات الجسد وتخطى كل الحواجز النفسية، اي تحرر من حاجات الجسد، وهكذا اصبح الفرد سيد الموقف بما يعني بانه اصبح المسؤول الاول عن كل ما يجري له، وهكذا اصبح قادر بان يتصرف بوعي وانه غير خاضع لأي قوى خارجية تحد من قدراته ، فقد اصبح حر التصرف بكامل طاقته، وهكذا أصبح بمقدوره تحويل الشغف الى عطاء (ابو اسعد وعريبات ،2015،230)

٣- خفض التوتر :-

تهدف هذه الفنية للوصول إلى حالة التفهم الواعي من خلال وضع الجسد في حالة الاسترخاء والتأمل، لمساعدة الفرد على ملاحظة كل الأحاسيس في جسده ومساعدته في كيفية التعامل مع مصادر التوتر الخارجية والخارجية بطرق بناءة، (ابو اسعد وعريبات ،2015،232).

٤- التقبل والالتزام

يقوم المرشد او المعالج المرشد بإتاحة الفرصة للفرد في التعبير عن أفكاره ومشاعره، وانفعالاته، وتقبل هذه الأفكار والمشاعر التي سبق وان أنكرها في الماضي (كوري ،2011،555)

٥ - مليء الفراغات :-

تهدف فنية ملي الفراغ الى التعرف على الافكار التلقائية التي تسبق المشاعر غير السارة ، فالأفراد هنا لا يعرفون هذه الافكار ولا يعون الكف التلقائي الذي تحدثه ، (بيك ،2007،200).

٦ - الابعاد والتركيز :-

يرى بليك بانها الطريقة التي ينظر بها الافراد موضوعيا الى الافكار والمواقف المختلفة وتحمل هذه الطريقة اعتراف الفرد بان الافكار التلقائية ليست هي الواقع ولا يوثق بها وهي مسيئة ، وتكون مبنية على احداث خارجة عن ارادة الفرد (بليك 2007، 202)

٧ - التدريب البيئي:

وهو نوع من أنواع التطبيق العلمي والتدريب لما تعلمه الافراد في الجلسة الإرشادية (حمد، 2013: 168)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته Research Approach and Procedures

يتناول هذا الفصل تحديد المنهج المستخدم في البحث الحالي والاجراءات التي اتبعت والتي تضمنت بتحديد المجتمع واختيار العينة والاجراءات والخطوات العلمية المتبعة في إعداد أدوات البحث وخصائصها السيكمترية، والمؤشرات الاحصائية التي اعتمد عليها البحث في تحليل بيانات الدراسة والتوصل الى النتائج.

اولا :- منهج البحث Research Approach

بدءا من طبيعة البحث الحالي والمعلومات المراد الحصول عليها ولتحقيق اهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية استخدم البحث التجريبي ، حيث تعد البحوث التجريبية من البحوث الدقيقة والتي تمكنا من استخدام الفرضيات فيها ، فالبحث التجريبي يقوم على استخدام التجريب في دراسة الظاهرة محاولة لضبط العوامل الاساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة ماعدا (المتغير المستقل) الذي يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين لغرض تحديد تأثيره في المتغير التابع (رؤوف ، 2001 ، 82). (محجوب ، 2002 ، 297). ومن هذا المنطلق قامت استخدم الباحثان لمنهج التجريبي من اجل التعرف على (تأثير اسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الايتام).

ثانيا :- التصميم التجريبي Experimental of Design

يقصد بالتصميم التجريبي هو وضع الهيكل الاساس لتجربة ما ، كما ويتضمن وصفا للجماعة التي يتكون منها افراد التجربة (العيسوي ، 2000، 80). اذ ان الهيكل السليم للبحث يؤدي الى نتائج يمكن ان يعول عليها في تحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياتها. كما وتحدد طبيعة مشكلة البحث ومتغيراته، وطبيعة العينة وكيفية اختيارها التصميم الذي يعد اكثر ملائمة لها.(فاندالين ، 1985، 274).

لغرض اختبار فرضيات البحث الحالي اعتمد الباحثان تصميم الضبط الجزئي للمجموعات المتكافئة الذي يضم مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة و ذات الاختبار القبلي البعدي، إذ أن هذا التصميم يمنح الباحثان نوعاً من الثقة بأن الفرق بين المجموعتين ناتج من البرنامج وليس من متغيرات أخرى لذا فإن هذا التصميم يتصف بقدرة عالية على ضبط العوامل المؤثرة في الصدق (عودة والخليلي، ٢٠٠٠، ١٣٥). وكما هو موضح في الشكل (١)

المجموعات	الاختبار	البرنامج الارشادي	الاختبار
المجموعة التجريبية	القبلي	اسلوب التفهم الواعي	البعدي
المجموعة الضابطة		-----	

ثالثا :- مجتمع البحث Research Population

يقصد بمجتمع البحث هو جميع افراد المجتمع الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث والذي يسعى الباحث الى تعميم نتائجه عليها (عبدالله، 2012، 47).

وقد تكون مجتمع البحث الحالي من الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة والاعدادية في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية والبالغ عددها (21) مدرسة موزعين على مركز محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢١ - ٢٠٢٢)

رابعا :- عينات البحث Samples Research

يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع الاصلي ، ويقوم الباحث بدراستها للتعرف على خصائص المجتمع الذي سحبت منه ، ويتم اجراء الدراسة عليها وفق قواعد خاصة ويجب ان تمثل العينة المجتمع تمثيلا سليما(عودة، 1998، 61). وقد بلغ عدد افراد العينات المستعملة في البحث الحالي (400) طالبة من الايتام لطلاب المرحلة الاعدادية والبالغ مجموعهم الكلي (695) طالبة من الطالبات الايتام والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

١- عينة الدراسة الاستطلاعية

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله ، فضلاً عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه الطالبات ، وكذلك من اجل التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس ومن اجل التحقق من وجود حالة الحزن لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة والاعدادية ، قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية وطبقت المقياس على (50) طالبة تم اختيارهم عشوائياً.

٢- عينة التحليل الاحصائي

لغرض اجراء التحليل الاحصائي لمقياس الحزن ، قام الباحثان بتطبيق مقياس الحزن والذي تم بنائه على وفق نظرية الحزن لوليام ووردن وعلى عينة مكونة من (250) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة والاعدادية اختيروا بطريقة عشوائية من (22) مدرسة تابعة الى المديرية العامة لتربية بابل في مركز الحلة.

٣- عينة الثبات

بلغت عينة الثبات (50) طالبة تم اختيارهم من اعدادية الطليعة للنبات بالطريقة العشوائية لاستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار والثبات بطريقة الفا كرومباخ .

٤- عينة التطبيق

تألفت عينة التطبيق على مقياس الحزن بصورته النهائية من (100) طالباً تم اختيارهم بطريقة قصدية حيث اختير الطالبات اللاتي حصلن على درجات اعلى من الوسط الفرضي على المقياس وبالغة (72).

٥- عينة التصميم التجريبي

بلغت عينة تطبيق البرنامج الارشادي للمجموعة التجريبية والضابطة (20) طالبة بواقع (10) طالبات لكل مجموعة وتم اختيارهم من ثانوية الحلة للمتميزات.

ادوات البحث Tools of Research

لتحقيق اهداف البحث الحالي تطلب من الباحثان بناء اداتين للبحث وهي :-

١- بناء مقياس الحزن وفقاً لنظرية الحزن (Worden، 1987).

٢- بناء برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي (Conscious understanding style) وفقاً لنظرية بيك.

١- اولاً :- بناء مقياس الحزن

يعرف انستاسي واربيننا (Anastasi 1997، Rvrbjna) المقياس بأنه (مقياس موضوعي ومعيارى لنموذج سلوكي ، والمعيارية توحى باتساق الاجراءات في تطبيق درجات الاختبار او اي مقياس ، كما ويمكن تطبيق الاختبارات النفسية فردياً او جماعياً لقياس مدى واسع من السمات والخصائص (Anastasi 1997:6، Rvrbjna).

ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي وقياس متغير البحث تطلب وجود اداة القياس وبعد الاطلاع على المقاييس الاجنبية والعربية ارتئي الباحثان ان يقوموا ببناء مقياس الحزن يتلاءم مع العينة ، وطبيعة المجتمع على وفق نظرية الحزن لوليام ووردن الذي انبثق منه البحث الحالي ، والتي تضم التعريف النظري للحزن، كما ويشير كرونباخ الى ضرورة ان يبدا الباحث بتحديد المفاهيم النظرية التي تستند او تنطلق منها اجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء باجراءات البناء (Cronback، 1970:530). وكانت الاجراءات كالآتي :-

٢- تحديد مفهوم الحزن

اعتمد الباحثان تعريف الحزن لـ وليام ووردن (Worden، 1987) في البحث الحالي والذي عرف الحزن بأنه (عبارة عن استجابة طبيعية تضم مجموعة من السلوكيات والمشاعر كردة فعل طبيعية لفقد شخص عزيز وهو شعور طبيعي يمكن التخلص منه للأفراد الاسوياء (Worden، 1987، P:16).

٣- تحديد مجالات المقياس

حددت مجالات مقياس الحزن على ضوء المجالات التي حددت ضمن نظرية الحزن لـ وليام ووردن (Worden) ضمن الاطار النظري وقد تضمن خمس مجالات وكانت كالآتي :-

١- المجال العاطفي:- ويشير هذا المجال الى مجموعة من الاستجابات العاطفية والمشاعر التي يتخللها الاحساس بالذنب، والغضب، والخوف ، والشعور بالصدمة.

٢- المجال الجسدي:- ويشير هذا المجال الى الشعور بالتعب والإجهاد وعدم القدرة على انجاز الاعمال .

٣- المجال المعرفي:- ويشير هذا المجال على ضعف القدرة على التركيز وتنظيم الأفكار والتخطيط للمستقبل.

٤- المجال الاجتماعي:- ويشير هذا المجال الى بعض السلوكيات التي يتبناها الفرد بعد فقدانه لشخص عزيز مثل عدم الرغبة بمخالطة الآخرين وضعف المشاركة بالأنشطة الاجتماعية.

٥- المجال الصحي:- ويشير هذا المجال الى شعور الفرد المستمر بالمرض و فقدان الشهية والشعور بالأرق وقلة النوم.

٤- تحديد فقرات المقياس وصياغتها

من اجل اعداد فقرات الحزن على وفق نظرية الحزن اعتمد الباحثان على مجموعة من القواعد الاساسية في صياغة الفقرات ومن هذه القواعد:

أ- ان يكون محتو الفقرة واضحاً وصريحاً وكل فقرة تحتوي على فكرة واحدة.

ب- الابتعاد عن استخدام المفردات اللغوية الصعبة والمعقدة في صياغة الفقرات. (الزويبي، 1983، 69).

ج- ان لا تكون الفقرة طويلة جداً بحيث لا تسبب الملل للمستجيب لها ، ولا تكون قصيرة (المشهداني وهرمز، 1989، 152).

وكذلك من اجل انتقاء الفقرات المناسبة للمقياس والملائمة للعينة اعتمد الباحثان على الاطار النظري والتعريف المتبنى في استنباط وصياغة الفقرات ، وتعريف كل مجال فكانت عدد الفقرات (31) فقرة وبواقع (6-7) فقرات لكل مجال ووضع (3) بدائل لكل فقرة في صيغته الاولى وقبل عرضه على المحكمين وكما مبين بالملحق رقم (1).

٥- اعداد تعليمات المقياس

من اجل توضيح طريقة الاجابة اعدت الباحثة تعليمات للإجابة على فقرات المقياس ، وقامت بتوضيح للأفراد المستجيبين ان الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي .

٦- تحديد اوزان البدائل وطريقة التصحيح

قام الباحثان بالاعتماد على المدرج الثلاثي لتقدير كل فقرة اذ اعطيت كل فقرة درجة تتراوح بين (1-3) حيث تعطى الدرجة (3) اذا اختار المستجيب (تنطبق علي دائما) والدرجة (2) اذا اختار المستجيب على (تنطبق علي احيانا) ودرجة (1) اذا اختار المستجيب (لا تنطبق علي ابدا).

٧- التحليل المنطقي لفقرات المقياس (الصدق الظاهري)

يرى الن ووالين (Allen¥، 1979) ان الصدق الظاهري يتحقق عندما يتم الحصول على حكم او قرار من شخص مختص او محكم حتى يكون المقياس مناسب للموضوع المراد قياسه (Allen ¥، 1979:96). ولذلك عرض الباحثان المقياس بصورته الاولى كما مبين في الملحق رقم (1) على مجموعة من المحكمين وكان عددهم (16) محكم في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس والقياس والتقويم التربوي وكما مبين في الملحق رقم (2). طلب منهم فحص فقرات كل مجال من مجالات المقياس ، ومدى ملاءمة الفقرات لكل مجال تنتمي اليه ، وكذلك بدائل الاجابة على فقرات المقياس واوزانها ، وما يروونه مناسباً من تعديلات للفقرات ، اذ اعتمدت الباحثة نسبة (٨٠ %) فاكثراً معيارياً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من اجله. والجدول (1) يوضح ذلك

وبعد مراجعة المقياس وبناء على اراء السادة المحكمين اتفق جميعهم على ان المقياس صالح للتطبيق حيث تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس ولم تسقط او تستبعد اي فقره مع اجراء تعديل على عدة فقرات كما موضح في الجدول (1).

٨- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الحزن

يتفق علماء القياس النفسي على اهمية التحقق من القوة التمييزية لفقرات المقياس ، ومعاملات صدقها ، وان تحليل فقرات المقياس يهدف الى بيان قدرة الاختبار على التمييز. وان تحليل الفقرات (Item Analyses) في تقنين الاختبار ، اذ انها تبين مقدرة الافراد على التمييز ، فيالتأكيد هنالك اختلاف بين الافراد في الاجابة على فقرات المقياس ، كما وتعد القوة التمييزية للفقرات المقياس ومعاملات صدقها من اهم الخصائص السيكو مترية التي يجب التحقق منها ، كما وان الهدف من تحليل الفقرات هو الابقاء على الفقرات الجيدة ذات التمييز العالي (Ebel، 1972:392). وقت تم استخراج ذلك من خلال :-

١- حساب القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination)

ويقصد بالقوة التمييزية لفقرات المقياس هو مدى قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الاداة (صالح ، 2000 ، 67). لذا فان الهدف الاساس من حساب القوة التمييزية هو تقديم المعلومات عن الفروق الفردية بين الافراد في استجاباتهم على المقياس ، فالتمييز يعطي مؤشراً لفعالية تمييز المفوضين ذوي الاداء العالي وذوي الاداء المنخفض على المقياس (Ebel، 1972:400)

وقد اعتمد الباحثان في حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس على اسلوب المجموعتين المتطرفتين من حجم العينة البالغة (400) طالبة للدراسة الثانوية لتمثيل المجموعتين المتطرفتين. اذ يشير كيلي الى ان هذه النسبة تجعل المجموعتين في افضل ما يكون في الحجم والتباين (Kelly، 1995:468p).

وبعد الحصول على الدرجات الكلية لعينة افراد التحليل الاحصائي ، رتبنا الدرجات ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة كلية على مقياس الحزن ، اعتماداً نسبة (27 %) تصاعدياً و (27 %) تنازلياً من افراد العينة في كل مجموعة ، وكانت الاعداد تتراوح (108) لكل من المجموعتين العليا والدنيا. وقد اعتمد الباحثان على معادلة الاختبار التائي (T- test) لعينتين المستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس الحزن ، اذ عدت القيمة التائية المستخرجة مؤشراً لجميع الفقرات ، وقد تبين ان جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.5) وبدرجة حرية (214) والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) القوى التمييزية لمقياس الحزن بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)

الرقم س	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة*
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1	2.6296	0.64984	2.1296	0.71162	5.392
2	2.6574	0.62893	2.1296	0.72463	5.716
3	2.7685	0.48542	2.0278	0.74204	8.682
4	2.8148	0.41351	2.1667	0.71695	8.138
5	2.8056	0.42047	1.9537	0.72839	10.526
6	2.6852	0.57434	2.0648	0.71399	7.036
7	2.6389	0.63332	2.0093	0.72981	6.772
8	2.6574	0.65798	2.1019	0.68276	6.089
9	2.7407	0.58598	2.0278	0.70324	8.094
10	2.6852	0.63611	2.0648	0.72696	6.674
11	2.6852	0.63611	1.8611	0.67614	9.225
12	2.5556	0.74046	1.8519	0.73389	7.015
13	2.7037	0.63037	1.8981	0.70961	8.820
14	2.7593	0.56155	2.0556	0.69489	8.186

12.199	0.65745	1.9167	0.42139	2.8333	15
14.338	0.67184	1.8148	0.37981	2.8796	16
9.847	0.77891	1.8611	0.55714	2.7685	17
13.848	0.73407	1.8241	0.31573	2.8889	18
14.855	0.69183	1.7685	0.35435	2.8796	19
11.363	0.70821	2.0556	0.30386	2.8981	20
13.679	0.69632	1.8981	0.30386	2.8981	21
11.010	0.71205	1.9167	0.42710	2.7963	22
11.858	0.73783	1.9167	0.35690	2.8519	23
10.027	0.72032	1.7963	0.57434	2.6852	24
9.839	0.75085	1.8426	0.53040	2.7130	25
7.960	0.75453	1.8611	0.62403	2.6111	26
9.748	0.73034	1.9074	0.47030	2.7222	27
7.529	0.63883	1.3889	0.79828	2.1296	28
3.339	0.64791	1.6944	0.77317	2.0185	29
4.748	0.74251	1.5093	0.83141	2.0185	30
4.941	0.71399	2.0648	0.66217	2.5278	31

٢- صدق الفقرات ويشمل :-

أ - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي).
يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب استخداماً في مجال تحليل فقرات الاختبار والمقاييس النفسية، وذلك لما يتصف به من قدرة عالية في تحديد مدى تجانس الفقرات في قياس الظاهرة السلوكية (Lindquest، 1988:286). ولحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية، استخدم معامل الارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، واعتمد الباحثان عينة التحليل ذاتها لاستخراج القوة التمييزية للفقرات والبالغة (400) طالبة (فيركسون، 1991، 515). وبعد حساب الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط، ولكل فقرة من فقرات المقياس اتضح ان جميع الفقرات كانت ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0.5) وبدرجة حرية (248) اذ تكون الفقرة مميزة عندما يكون معامل ارتباطها (0.098) والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحزن

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.435	9	0.469	17	0.460	25	0.430
2	0.308	10	0.412	18	0.462	26	0.400
3	0.449	11	0.417	19	0.490	27	0.468
4	0.389	12	0.437	20	0.452	28	0.391
5	0.484	13	0.403	21	0.450	29	0.315
6	0.358	14	0.459	22	0.404	30	0.369
7	0.370	15	0.430	23	0.405	31	0.399
8	0.367	16	0.472	24	0.468		

ب - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

يتكون مقياس الحزن من خمسة مجالات رئيسية ولأجل التأكد من ان فقرات كل مجال تعبر عن المجال الذي تنتمي اليه، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فرد على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه، حيث احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة من استمارات المستجيبين والبالغ عددها (250) استمارة بحسب مجالات المقياس، ثم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي تنتمي اليه، وقد تبين ان معاملات الارتباط جميعها دالة احصائياً اي ان هنالك علاقة ارتباطية، عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (248) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال

رقم المجال	المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال
1	العاطفي	7	1	0.579

0.571	2			
0.568	3			
0.628	4			
0.589	5			
0.550	6			
0.621	7			
0.591	1	6	الجسدي	2
0.591	2			
0.544	3			
0.539	4			
0.585	5			
0.578	6			
0.630	1	6	الصحي	3
0.584	2			
0.565	3			
0.557	4			
0.543	5			
0.566	6			
0.523	1	6	الاجتماعي	4
0.552	2			
0.597	3			
0.604	4			
0.650	5			
0.589	6			
0.502	1	6	المعرفي	5
0.657	2			
0.604	3			
0.598	4			
0.615	5			
0.527	6			

ج- مصفوفة الارتباطات الداخلية (ارتباط المجالات بالدرجة الكلية)

تم استخراج مصفوفة الارتباطات الداخلية لكل مجال مع المجالات الاخرى من المقياس باستخدام (معامل الارتباط بيرسون) وبعد تحليل البيانات وجد الباحثان ان جميع معاملات الارتباط سواء المجالات بعضها مع البعض الآخر ، او ارتباط المجالات بالدرجة الكلية لمقياس (الحزن) كانت دالة موجبة وهذا يشير الى صدق البناء ، والجدول رقم (5) يوضح ذلك

جدول (5) مصفوفة ارتباط مجالات مقياس الحزن

معرفي	اجتماعي	صحي	جسدي	عاطفي	الحزن
					1
الحزن					0.529
عاطفي				1	0.597
جسدي			1	0.362	0.580
صحي		1	0.538	0.343	0.644
اجتماعي	1	0.518	0.416	0.323	0.530
معرفي	0.434	0.476	0.333	0.325	

التحليل العاملي

وهو أسلوب احصائي لتحديد اقل عدد من العوامل او التكوينات التي تفسر قيم معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار (علام 2000، 168). ويقيس التحليل العاملي الظاهرة او السمة التي وضع من اجل قياسها ، وذلك عن طريق حساب تشعب الاختبار بتلك الظاهرة او السمة (العريف، 1985، 682).

كما ويعد التحليل العاملي الطريقة التي تفتش عن العناقيد (Clusters) التي تتجمع فيها المتغيرات أي ترتبط فيما بينها بدرجة معينة ، وفي الوقت ذاته بدرجة اقل مع بقية المتغيرات المتجمعة في عناقيد اخرى (Nunnally، 1986، 257: p). ويعد التحليل العاملي أحد الطرق الاحصائية المتعددة التي تصنف العلاقات بين مجموعة من المتغيرات ، ولقياس مدى ملائمة المعايير يستعان الباحث باختبار (K.M.O) ، ويجب ان يكون اكبر من (0.05) وتعتمد ملائمة عملية التحليل العاملي لوجود

الارتباطات بين الفقرات على معنوية اختبار بارتلليت ، واستعملت الباحثة التحليل العاملي لمقياس الحزن بطريقة تحليل المكونات الرئيسية (Principle Component Analysis)، وتم تدوير المحاور بطريقة (Kaisers Varimax Rotation)، وادت عملية تدوير المحاور الى اعادة تشبع فقرات المقياس على مجالين ، وكانت جميع الفقرات مشبعة لأنها اكبر من (0.30) أو أكثر والجذر الكامن Egen Value كان (9.323) وهو اعلى من (1) واما اختبار (K.M.O) فقد بلغ (0.873) واختبار بارتلليت (6071.691) عند مستوى دلالة (0.05) والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

جدول (6) نتائج التحليل العاملي لمقياس الحزن بعد التدوير المتعامد

(ن=400)

العامل العام			
رقم الفقرة	التشبع	رقم الفقرة	التشبع
1	0.492	17	0.474
2	0.474	18	0.598
3	0.419	19	0.626
4	0.368	20	0.466
5	0.450	21	0.571
6	0.314	22	0.492
7	0.345	23	0.491
8	0.375	24	0.454
9	0.530	25	0.410
10	0.477	26	0.433
11	0.604	27	0.427
12	0.509	28	0.484
13	0.572	29	0.444
14	0.525	30	0.453
15	0.600	31	0.411
16	0.613		
الجذر الكامن		9.323	
التباين المفسر		30.074	

الخصائص السيكو مترية لمقياس الحزن

صدق المقياس Scale Validity

يقصد بالصدق وهو قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله (احمد، 1960، 179). كما ويتعلق بما يقيسه المقياس والى اي مدى ينجح في قياسه ، فالصدق هنا يحدد قيمة المقياس وصلاحيته ، ويقدم صدق المقياس معلومات ذات صلة بالقرار الذي سيبنى عليه الحكم (دويدار ، 1994، 405). وقد تأكد الباحثان من الخصائص السيكو مترية للمقياس من خلال عدة مؤشرات.

١- الصدق الظاهري Face validity

ان افضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هو تقدير عدد من الخبراء والمختصين مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (عودة، 1998، 1973)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عندما قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس وكذلك القياس والتقويم وكان عددهم (16) خبيراً والجدول رقم (7) يوضح ذلك.

٢- صدق البناء Construction Validity

ويقصد به تحليل درجات المقياس استنادا الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها ، أو في ضوء مفهوم نفسي معين (Stanley&Hopkins، 1972:111). ويعد صدق البناء اكثر انواع الصدق قبولاً ، كما ويتحقق هذا النوع من الصدق عندما يكون لدينا معيار نقرر على اساسه ان المقياس يقيس بناء نظيري محدد (النعمي، 2014، 313).

• مؤشرات صدق البناء

- ١- استخراج القوة التمييزية
- ٢- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
- ٣- علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه
- ٤- مصفوفة ارتباط مجالات مقياس الحزن
- ٥- التحليل العاملي

*** الثبات Indicators Reliability**

يعرف القياس التقليدي مفهوم الثبات بأنه مدى اتساق درجات المقياس من قياس لآخر ، او القدرة على قياس الظواهر لعدة مرات والحصول على نفس النتائج او قريبا جدا منها (El_Korashy، 1995:755). ويقصد ايضا بالثبات هو دقة المقياس او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يعطينا من معلومات عن سلوك الفرد (ابو حطب وعثمان، 1997:101)، ولكي تكون الاداة صالحة للتطبيق لابد من توفر الثبات فيها ، وللتحقق من ثبات مقياس الحزن استخدم نوعين من الثبات وهما :-

١- طريقة الاختبار – اعادة الاختبار (Method Test- Retet)

تعد هذه الطريقة من ابسط الطرق في تعيين معامل ثبات الاختبار ، وتتخلص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد وتم يعاد تطبيقه بعد فترة من الزمن على نفس المجموعة ، ثم يحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لنحصل على معامل الثبات (عبد الرحمن، 2008، 180) ، ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورنايك وهجين، 1986، 78)، وبتطبيق معادلة الفا كرومباخ على البيانات المستعملة في الثبات تم استخراج معامل ثبات الحزن والبالغ (0.81) وهو ثبات جيد.

٢- معامل الفا كرومباخ للاتساق الداخلي Coefficient Cronbach _ Alpha

تقوم هذه الطريقة على اساس حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها ، على اساس ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ،(عودة، 1985، 149). اذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفا كرومباخ ، حيث ان الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديرا جيدا للثبات في اغلب المواقف (Nunnally، 1986، 230: p) ، ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي للمقياس وهو الثبات الذي يبين قوة الارتباط بين فقرات المقياس (ثورنايك وهجين، 1986، 78) وقد بلغ معامل الثبات (0.83) وهو معامل ثبات جيد

د – التكافؤ بين المجموعتين

ان عملية ضبط المتغيرات تعد خطوة ضرورية في البحوث التجريبية ، اذ لابد من ضبط بعض المتغيرات التي اثبتت الاطار النظري انها قد تؤثر في نتائج البحث ، وان توفر التكافؤ بين المجموعتين امر ضروري لتصميم البحث (ابوعلام، 1989، 114). ومن اجل السيطرة على المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على مفهوم الصدق او السلامة الداخلية للتجربة ، وتحديد جميع المتغيرات التي لا يراد دراسة اثرها باستثناء المتغير المستقل ، ولنكون على ثقة من ان المتغير المستقل هو السبب الوحيد في الفروق الحاصلة بين المجموعات في التجربة، حاول الباحثان ضبط هذه المتغيرات التي لها علاقة بمتغير الحزن بالرجوع الى نظرية ووردن (Worden)، (1987) والادبيات السابقة تم تحديد عدت متغيرات قد تؤثر وتتداخل مع تأثير المتغير المستقل ومنها :-

١- درجات مقياس الحزن.

٢- المرحلة الدراسية.

٣- نوع اليتيم (الوفاة).

٤- سنوات اليتيم

وفيما يأتي توضيح لإجراءات التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة).

١- درجات الطالبات على مقياس الحزن

للتأكد من تكافؤ طالبات المجموعتين والبالغ عددهن (٢٠) طالبة في متغير درجات المقياس القبلي للحزن وبالا اعتماد على تطبيق المقياس في صيغته النهائية تم استخدام اخبار (كروسكال وايلز) لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات الثلاث ، وكانت القيمة المحسوبة تساوي (1.916) والجدولية (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١) وهي غير دالة مما يشير الى التكافؤ بين المجموعتين على متغير الحزن ، والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

٢- المرحلة الدراسية

تم تقسيم المرحلة الدراسية الى قسمين المتوسط والاعدادي وللتأكد من تكافؤ الطالبات في المجموعات الثلاث في متغير المرحلة الدراسية والبالغ عددهن (٢٠) طالبة وعند اختبار الفروق بين الطالبات اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (0.800) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (5.99) عند مستوى دلالة (0.5) وبدرجة حرية (١) فهي غير دالة احصائيا مما يشير الى التكافؤ بين المجموعات في المرحلة الدراسية والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

٣- نوع اليتيم

قامت الباحثة بتقسيم نوع اليتيم الى (يتيم الاب – يتيم الام)

وللتأكد من تكافؤ الطالبات في المجموعتين في متغير نوع اليتيم والبالغ عددهن (٢٠) طالبة وعند اختبار الفروق بين الطالبات اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (2.400) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١). فهي غير دالة احصائيا مما يشير الى التكافؤ بين المجموعات في متغير نوع اليتيم (الوفاة) والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

٤- عدد سنوات اليتيم

قامت الباحثة بتقسيم عدد سنوات اليتيم الى مستويين وتضمن (اقل من عشر سنوات/ عشر سنوات فأكثر) ، وللتأكد من تكافؤ الطالبات في المجموعتين في هذا المتغير والبالغ عددهن (30) طالبة ، وعند اختبار الفرق بين الطالبات اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة تساوي (3.200) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (5.99) وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١) فهي غير دالة احصائيا مما يشير الى تكافؤ المجموعات في متغير عدد سنوات اليتيم والجدول رقم (12) يوضح ذلك.

المقياس بصيغته النهائية :

يتكون مقياس التدفق النفسي بصيغته النهائية من (31) فقرة موزعة بين خمسة مجالات ، وبذلك تكون أعلى درجة كلية محتملة للمقياس (93) ، وأدنى درجة (31) ، وبهذا يكون الوسط الفرضي للمقياس (62).

• المؤشرات الاحصائية

بالنسبة الى ما أشارت اليه ادبيات القياس النفسي والتربوي في ان الظواهر النفسية تتوزع توزيعا اعتداليا بين افراد المجتمع ، فان استخراج مؤشرات إحصائية للمقياس تبين مدى قرب توزيع افراد العينة من التوزيع الطبيعي ، والذي يعد معيار على تمثيل العينة للمجتمع ، ومن ثم الدقة في تعميم النتائج (علوان ، 2015 ، 109)، ، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) المؤشرات الاحصائية لمقياس الحزن

المؤشرات الاحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	72.4600
الوسيط	74.0000
المنوال	74.00
الانحراف المعياري	9.47247
الالتواء	-0.162
التفرطح	0.046
المدى	42.00
اقل درجة	48.00
اعلى درجة	90.00

الفصل الرابع البرنامج الإرشادي

يعرف الارشاد على انه العملية التي تساعد الفرد وتسهل له طرق التعامل مع البيئة المحيطة به ، لغرض الوصول الى الاهداف المستقبلية الصحيحة. فيمكن النظر هنا الى الاهمية التي اصبحت عليها العملية الارشادية الى تنوعت وتعددت بالنسبة الى تنوع وتعدد النظريات الارشادية ، بالإضافة الى كثرة وتنوع المشكلات التي يواجهها الفرد ، فاصبح من الضروري وضع برامج ارشادية مخططة ومقننة سواء كانت تلك البرامج نمائية ، وقائية او علاجية ، فسيبقى هدفها واضح وهو مساعدة الفرد للتخلص من المشكلات التي تعترضه بأساليب علمية ، بالإضافة الى مساعدة الفرد على ان يفهم نفسه من خلال التعرف على جوانب شخصيته وكذلك فهم مشكلته ليتسنى له اتخاذ القرار المناسب بنفسه للكيفية التي سيحل بها المشكلة (ابو اسعد، 2011، 105). فالبرنامج الارشادي هو البرنامج الذي المخطط العلمي المنظم والذي يسعى الى تقديم مجموعة من الخدمات الارشادية المباشرة والغير مباشرة فرديا او جماعيا لمختلف الأفراد بهدف مساعدتهم للوصول الى النمو السليم والمتوافق ، بحيث يقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه مجموعة من المختصين في العمل الارشادي (زهران ، 1980، 439).

الاسس التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

- الاخذ بالاعتبار الفروق الفردية بين الافراد.
- نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها الافراد المشاركين في البرنامج.
- ان يكون البرنامج موضوعيا وواقعيا قدر الامكان.
- الاخذ بالاعتبار النمو الحاصل للأفراد المشاركين تبعا للمرحلة العمرية التي يمرون بها.

اهداف البرنامج الارشادي

يرى الباحثون في مجال الخدمات الارشادية الى ان هنالك مجموعة من الاهداف التي تسعى البرامج الارشادية الى تحقيقها ، وان هذه الاهداف يختلف وتتباين تبعا لاختلاف طبيعة المشكلة التي يعاني منها الافراد ومدى شدتها وديمومتها وخطورتها على الفرد بصورة خاصة والمجتمع بصورة عامة ويمكن حصر اهداف البرنامج الارشادي بالشكل الاتي :-

١- تحقيق الصحة النفسية والتوافق والنمو السليم والتوافق للأفراد من خلال مساعدتهم على الاستبصار بمشكلاتهم وايجاد الحلول اللازمة والممكنة لها.

٢- مساعدة الافراد على التفاعل الاجتماعي السليم وبناء علاقات اجتماعية ناجحة.

٣- تغيير الجوانب المعرفية الغير منطقية واستبدالها باخر اكثر منطقية وواقعية وقبول.

٤- تقليل المعاناة التي يشعر بها الفرد وتحسن نمو النمو النفسي والشخصي.

٥- تعديل وتغيير السلوكيات السلبية واستبدالها بسلوكيات ايجابية مقبولة ومتكيفة وفعالة.

(الشناوي، 1990، 265).

الخصائص العامة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :-

- **الشمول :-** ويقصد به الشمولية في البرنامج الارشادي اي يجب على البرنامج الارشادي ان يكون شامل لجميع جوانب المشكلة وابعادها ، وان لا يتوقف عند جزئية معينة من المشكلة.
- **المرونة :-** يجب على البرنامج الارشادي ان يتصف بالمرونة فيما يخص الجلسات الارشادية والفنيات المستخدمة فيه وان يكون قابل للتعديل والتغيير اذ تطلب الحاجة لذلك ، اي ان لا يتصف بالثبات القاطع.
- **التنظيم والتخطيط :-** يجي ان يكون البرنامج الارشادي معد مسبقا ومنظم ومخطط من قبل مختصي البرامج الارشادية.

- **التكامل :-** اي ان تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تم جمعها حيث ينبغي ان تنتظم وتتكامل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية.
- **الموضوعية :-** يجب ان يكون البرنامج موضوعيا من حيث النظرية المستند عليها ، والنظرة الى المشكلة وكذلك من حيث الادوات والفنيات المستخدمة فيه.
- **الدقة وامكانية التطبيق :-** بمعنى ان يكون البرنامج دقيقا في تحديد اهدافه ومساره وتطبيقه وتفسير نتائجه.
- **امكانية التعميم :-** ويقصد به امكانية تطبيقه وتعميم نتائجه.

(القرة غولي، 2018، 41).

بناء البرنامج الإرشادي :-

لغرض تنفيذ برنامج خفض الحزن لدى الايتام لابد من أعداد جلسات جماعية يديرها متخصص في البرامج الإرشادية أو متخصص في المجالات التدريبية، فضلا عن امكانية إدارة جلسات البرنامج الإرشادي من قبل الباحثين في المؤسسات التعليمية (القرة غولي و العكلي، ٢٠١٢: ١٨٥)، حيث قام الباحثان بأعداد وتنفيذ البرنامج الإرشادي ووفق خطوات المتبعة في بناء البرنامج.

تخطيط البرنامج الإرشادي

يعد التخطيط للبرنامج الإرشادي من اهم المسؤوليات التي يقوم بها المرشد ، كما ان عملية التخطيط تمثل الصفة الاساسية لمطلوبات بناء البرنامج الإرشادي ، اذ يستند التخطيط على اسس نفسية وتربوية ويلبي حاجات الافراد ، كما ان خطوة التخطيط للبرنامج الإرشادي تعطي فكرة عن مضمون البرنامج الإرشادي واتجاهه وتساعد الفرد للوصول الى الاداء الناجح (عبد الله، 2013، 265).

ولتحقيق هدف البرنامج الحالي تطلب بناء البرنامج بالأسلوبين الإرشاديين التفهم الواعي واعادة الصياغة وكانت كالاتي :-

اولا :- تقدير الحاجات وتحديد Need assessment and identified

وتعد من اساسيات عملية التخطيط ، حيث يكمن تحديد حاجات الافراد في خلق مستوى معين من الدافعية وفق هذه الحاجة واهميتها، لذلك يتطلب من المرشد ان يخطط البرنامج الإرشادي من اجل التعرف على هذه الحاجات واشباعها وتحقيق الاهداف (صالح، 2016، 122).

ومن اجل تحقيق هذه الخطوة قام الباحثان بتطبيق مقياس الحزن على الطالبات ووفقا لإجاباتهم على فقرات المقياس وتم تحديد هذه الحاجات ، وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (٧٠) طالبة من الايتام وتم احتساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري ورتبت تنازليا.

وبعد ذلك قام الباحثان بتحديد جلسات وعناوين البرنامج الإرشادي من خلال جمع الفقرات التي تتشابه من ناحية المعنى والمضمون وتحديد جلسة ارشادية على وفق اسلوب التفهم الواعي.

ثانيا :- صياغة الاهداف The goal Limitainal

١- ويتمثل بوضع مخطط مكتوب للبرنامج الإرشادي ، ومن خلاله يتم عرض الخبرات النظرية والعلمية لتحقيق اهداف البرنامج الإرشادي يتم ذلك من خلال ترجمة الاهداف العامة الى اهداف اجرائية، واختيار الاساليب المناسبة والملائمة لتحقيق الاهداف (العاسمي، 2008: 19).

وقد تم تحديد اهداف البرنامج الإرشادي لكل جلسة ارشادية وذلك من اجل التقدم الاصل في البرنامج الإرشادي ولكل جلسة ارشادية ، وكانت على النحو التالي :-

- **الهدف العام :-** يمثل الهدف العام الاطار للاهداف التي تكون مباشرة وانها تصف توقعات المرشد في مدى حصول الافراد على المهارات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، (الخطيب ، 1995، 83).وقد قامت الباحثة تحديد الهدف العام للبحث الحالي والمتمثل ب خفض الحزن لدى الايتام.

- **الهدف الخاص :-** يتمثل هذا الهدف بوصف انماط السلوك المتوقع من الفرد ان يتعلمه بعد انتهاء الجلسة الارشادية ،(ابو جادو ، 2011، 252).وقد قامت الباحثة بتحديد اهداف فرعية ، اذ تضمنت كل جلسة مجموعة من الاهداف الخاصة التي تتناسب وطبيعة المشكلة.

- **الاهداف السلوكية :-** تكون الاهداف السلوكية اجرائية اي قابلة للملاحظة والقياس وبشكل مباشر ، اي انها تعبر عن نواتج الجلسة الارشادية من معرفة او اداء ، وتتضمن الاهداف السلوكية وصفا للسلوك المطلوب ادائه بعد انتهاء من كل جلسة ارشادية (نشواني ، 1997، 56). وقامت الباحثة بتحديد مجموعة من الاهداف السلوكية القابلة لقياس كل جلسة ارشادية.

ثالثا :- تحديد الاولويات Basal Limitation

وفي هذه الخطوة يتم ترتيب الحاجات حسب اهميتها واولويتها ،وقد تم تحديد فقرات مقياس الحزن والبالغ عددها (31) فقرة ومن بعدها قام الباحثان بتحديد عناوين الجلسات الارشادية تمثل هذه الفقرات ، ثم عرضت هذه العناوين على محكمين ومختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وتم الاخذ بأرائهم واجراء التعديلات المناسبة.

رابعا :- العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من العناصر التي تعد المقومات الاساسية لتنفيذه ، والوصول الى الاهداف المنشودة وتمثل هذه العناصر الجانب النظري للبرنامج الإرشادي والمتمثل بالاطار النظري الذي اعتمدته الباحثة. وتتمثل هذه العناصر ب

- الجانب النظري لبرنامج الإرشادي والذي يعد احد عناصر، والذي يكون مصمم لبرنامج وقد تم اشتقاق الاهداف والحاجات الخاصة بهذا البرنامج منه.

- الفريق الارشادي المتكون من المرشدة والجهة المستفيدة منه وهن الطالبات الايتام.

خامسا :- الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

بعد الاطلاع على النظرية السلوكية المعرفية المتباه في البحث الحالي وكذلك الاطلاع على الانشطة والفعاليات التي يتضمنها اسلوب (التفهم الواعي) والتي لها علاقة بالأهداف الحالية للبرنامج الارشادي تم تحديد (12) جلسة وتراوحت مدة كل جلسة (60) دقيقة.

سادسا:- صدق البرنامج الارشادي

• الصدق الظاهري

يعرف الصدق الظاهري بأنه قياس لمدى تمثيل الاختبار للنواحي او المكونات المختلفة للجوانب المراد قياسها ، (داوودي ،2019،52). وقد قام الباحثان بعرض البرنامج الارشادي على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (9) خبير من اجل ابداء آرائهم حول صلاحية البرنامج الارشادي والاخذ بها واجراء ما هو مناسب من تعديلات و الملحق رقم (5) يوضح ذلك.

الخلفية النظرية والتطبيقية التي يقوم عليها البرنامج الارشادي

قام الباحثان ببناء البرنامج الارشادي على وفق النظرية السلوكية المعرفية ل (Beak، 2001).

• الفئة المستفيدة من البرنامج الارشادي

تمثل الفئة المستهدفة والمستفيدة من البرنامج الارشادي الحالي هم الطالبات الايتام في المرحلة الثانوية.

• مكان تطبيق البرنامج الارشادي

تم تطبيق البرنامج في ثانوية الحلة للمتميزات في مدينة الحلة مركز محافظة بابل ، بعد الحصول على الموافقة من قبل المديرية العامة لتربية بابل وكذلك ادارة المدرسة.

• مدة تطبيق الجلسات الارشادية وعددها

تم تحديد وتطبيق عدد ووقت جلسات البرنامج الارشادي والمتمثل ب (12) جلسة وبلغ وقت تطبيق الجلسة الارشادية من (45 - 60) دقيقة وبواقع جلستين في الاسبوع.

• الاساليب والفنيات الارشادية

استخدم الباحثان الاساليب والفنيات الارشادية بالاعتماد على الفنيات من خلال النظريات الارشادية المتنبئة حيث اعتمد الباحثان على فنيات اسلوب التفهم الواعي لـ بيك (2011)

وسيقوم الباحثان بعرض ثلاث جلسات فقط من عدد الجلسات الكلية والمتمثلة ب ١٢ عشر جلسة على النحو الاتي :-

جلسات البرنامج الارشادي / اسلوب التفهم الواعي بصورتها النهائية.

عنوان الجلسة / الافتتاحية مدة الجلسة ٤٥-٦٠ دقيقة

الحاجات المرتبطة بالموضوع / تعريف افراد المجموعة الارشادية بمدى حاجتهم للبرنامج الارشادي

هدف الجلسة / خفض الحزن لدى الايتام ، تعريف افراد المجموعة الارشادية بطبيعة البرنامج الارشادي والغاية المنشودة منه.

الفنيات المستخدمة / المناقشة والحوار.

- الانشطة والفعاليات / الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية.

- تعريف افراد المجموعة الارشادية على بعضهم البعض.

- اظهار الاحترام لأفراد المجموعة الارشادية والاهتمام لكل ما يقال من قبلهم.

- اعطاء لمحة بسيطة عن الكيفية التي يسير بها البرنامج الارشادي.

- اعطاء لمحة عن الاساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الارشادي وكيفية تطبيقها.

- الاتفاق على عدد الجلسات والوقت المستغرق لتطبيقها.

الاتفاق على السرية بين افراد المجموعة الارشادية والمرشدة التربوية لكل ما يدار اثناء الجلسات الارشادية

التقويم البنائي / يطرح سؤال على افراد المجموعة الارشادية حول ما هو رايهم في البرنامج الارشادي.

الجلسة السابعة / الضبط الانفعالي مدة الجلسة / ٤٥-٦٠ دقيقة

الحاجات المرتبطة بالموضوع / مدى حاجة افراد المجموعة الارشادية الى الضبط الانفعالي

هدف الجلسة / مساعدة افراد المجموعة الارشادية في كيفية السيطرة على انفعالاتهم.

الفنيات المستخدمة / المناقشة والحوار – الامثلة – تنظيم الانفعالات

الانشطة والفعاليات / الترحيب بأفراد المجموعة الارشادية.

مراجعة التدريب البيئي

البدء موضوع الجلسة الارشادية والمتمثل ب الضبط الانفعالي من

خلال توضيح معنى المفهوم

توضيح فنية تنظيم الانفعالات

تطبيق فنية تنظيم الانفعالات

التقويم البنائي / تلخيص ما دار في الجلسة الارشادية بصورة مختصرة

التدريب البيئي / يطرح على افراد المجموعة الارشادية عدة مواقف وسالوا كيف ممكن ان يتصرفوا ازانها

- ترحب المرشدة بأفراد المجموعة الارشادية.

- تقدّم الشكر على التزامهم بحضور الجلسات الارشادية.
- تبدأ المرشدة مع افراد المجموعة الارشادية بمتابعة التدريب البيئي.
- تبدأ المرشدة بطرح موضوع الجلسة الارشادية والمتمثل بالضبط الانفعالي
- نبدأ الجلسة الارشادية بكتابة مقولة (عندما تفهم من انت ، فانك ستسبب تغير العالم لصالحك).
- بعد ذلك يطرح موضوع الجلسة الارشادية وهو الضبط الانفعالي وتقوم المرشدة بتوضيح معنى الضبط الانفعالي والذي يقصد به :- هو سعي الفرد الى ضبط او تعديل الاستجابة الانفعالية المتمثلة بردود الافعال اتجاه الاحداث والمواقف لكي تتناسب مع الموقف او الحدث ، والعمل على جعلها مقبولة اجتماعيا قدر الامكان.
- تناقش المرشدة موضوع الجلسة الارشادية مع افراد المجموعة الارشادية.
- تقدم المرشدة فنية تنظيم الانفعالات والتي يقصد بها :-
- تعبر عن جهود الفرد للسيطرة على الإحالة الانفعالية، وتحسينها وتعديلها وبعد ذلك اعادة توجيهها ، حتى يتمكن الفرد من الاداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه.
- تطبيق فنية تنظيم الانفعالات
- التقويم البنائي :- مراجعة موضوع الجلسة الارشادية مع افراد المجموعة الإرشادية والسؤال عن رأيهم بالجلسة الارشادية.
- التدريب البيئي :- يطرح على افراد المجموعة الارشادية عدة مواقف ويطلب منهم ان يتخللوا كيف من الممكن يتصرفوا ازائها ومن هذه المواقف التعرض للانتقاد من زميلة لهم في الصف او التعرض للصراخ من قبل احد افراد عائلتهم.

- الجلسة الحادية عشر / التقبل مدة الجلسة / ٤٥-٦٠ دقيقة
- الحاجات المرتبطة بالموضوع / مدى حاجة افراد المجموعة الارشادية الى مفهوم التقبل.
- هدف الجلسة / مساعدة افراد المجموعة الارشادية على تبني مفهوم التقبل
- الفنيات المستخدمة / المناقشة والحوار – الامثلة – خفض التوتر
- التقويم البنائي / مدى استفادة افراد المجموعة الارشادية من الجلسة الارشادية
- التدريب البيئي / يطلب من افراد المجموعة الارشادية تطبيق ما تم تعلمه في الجلسة الارشادية في حياتهم بصورة يومية.
- ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الارشادية وتطمئن عن احوالهم.
- مراجعة التدريب البيئي مع افراد المجموعة الارشادية.
- طرح موضوع الجلسة الارشادية والمتمثل التقبل والذي يقصد به المقدرة على تقبل النفس والاحداث والمواقف ، وقبولها كما هي ومحاولة تغيير النظرة السيئة حولها والتركيز على ما هو ايجابي والذي يساعدنا على المضي قدما حتى يستطيع الفرد ان يتقبل كل ما يحدث له بتعقل وموضوعية ، فيستطيع مواجهة ظروفه دون خوف تطبيق فنية خفض التوتر
- عرض مقطع مصور يتضمن تدريب افراد المجموعة الارشادية على كيفية الاسترخاء بالإضافة الى وجود الموسيقى الهادئة ضمن المقطع التي تساعد على الاسترخاء.
- تطبيق فنية خفض التوتر.
- التقويم البنائي :- مراجعة ما دار في الجلسة الارشادية مع افراد المجموعة الارشادية بشكل مختصر بالإضافة الى التعرف على مدى استفادة افراد المجموعة الارشادية من الجلسة.
- التدريب البيئي :- يطلب من افراد المجموعة الارشادية بان يطبقوا ما تعلموه من خلال الجلسات الارشادية بصورة يومية.

الفصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها

سيقوم الباحثان بعرض نتائج البحث التي تم التوصل اليها ومناقشتها وتفسيرها على وفق اهداف البحث وفرضياته وهو (تأثير اسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الايتام) ولتحقيق هدف هذا البحث قام الباحثان بالتحقق من صحة الفرضيات الصفرية الاتية :-

الفرضية الاولى :-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية(اسلوب التفهم الواعي) قبل البرنامج وبعده على مقياس الحزن. ولاختبار صحة الفرضية استخدم الباحثان اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وتبين ان القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من الجدولية والبالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشر الى وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل البديلة والجدول رقم (١٥) يوضح ذلك.

*قيمة ولكوكسن الجدولية تساوي (8) عند مستوى (0.05)

المجموعة	المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الترتب	متوسط الترتب	قيمة ولكوكسن	
							المحسوبة	الجدولية
التجريبية	القبلي	10	82.10	3.665	55	5.50	صفر	8
	البعدي		570.10	2.700	0	0		

الفرضية الثانية :- لا يوجد تأثير للأسلوب الإرشادي (التفهم الواعي) في الاختبارين القبلي والبعدي في خفض الحزن لدى الأيتام.

وللتثبت من حجم اثر الاسلوب الإرشادي (التفهم الواعي) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في خفض الحزن لدى الأيتام ، بواقع (10) ايتام في كل مجموعة وبعد تطبيق مقياس الحزن البعدي ، تم استعمال اختبار مان - ويتني للعينات المتوسطة ، ولحساب حجم الاثر بدلالة القيمة الزائفة (Z-value) ، وكما موضح في الجدول (١٨)

الجدول (١٨)

حجم الاثر للمتغير المستقل (التفهم الواعي) على متغير التابع (الحزن)

المجموعة	الاختبار	العينة	القيمة الزائفة	معامل الارتباط	معامل الارتباط*	حجم الاثر
التجربة الاولى	البعدي	10	3.787	0.84	0.71	كبير
الضابطة		10				

(*) حجم الاثر كبير عندما يكون مربع معامل الارتباط اكبر من 0.14 (العبيدي، 2019، 122)

ثانياً: تفسير النتائج.

بعد استعراض النتائج التي توصل إليها الباحثان يتضح تأثير أسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الأيتام في المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة على النحو الآتي:

فيما يتعلق بتأثير أسلوب التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الأيتام اتضح وجود تأثير للبرنامج الإرشادي عن طريق الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وفي نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن الفئات والأنشطة المستعملة في البرنامج الإرشادي كان لها دور في أدراك أفراد المجموعة لما يستطيعون القيام به من سلوكيات وردود أفعال إيجابية من خلال تطبيقهم للفئات المختلفة التي تضمنها الأسلوب الإرشادي (التفهم الواعي) والافادة منه في حياتهم اليومية ، كما أكد عليها (بيك)، أن ردود أفعال الفرد المقبولة تأتي بعد التعرف على الافكار الغير منطقية والتلقائية وغير مقبولة والعمل على تعديل هذه الافكار وتغييرها بأفكار أخرى تكون أكثر ايجابية وقبول من اجل الحصول على ردود فعل طبيعية متناسبة مع الموقف، كما ان السماح للأفراد في التعرف على هذه الافكار بعد الخطوة الاولى في العلاج نحو التغير الايجابي. وهذا يتفق مع ما جاءت به العديد من الدراسات والتي تناولت أسلوب التفهم الواعي كدراسة (سعد، 2017) التي توصلت الى ان أسلوب (التفهم الواعي) كان له الاثر الفعال في تعديل الافكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الاعدادية. بالإضافة الى دراسة (الشمري، 2017) التي اشارت ان هناك تأثير لأسلوب التفهم الواعي في خفض الافكار السلبية التلقائية لدى طلاب الجامعة.

وكذلك دراسة ((Abedin& HedRia 2013) التي افادت الى وجود تأثير لأسلوب التفهم الواعي من خلال اتاحة الفرصة للأفراد على التعبير بحرية عما يشعرون به من مشاعر حزن وارباك واتاحة الفرصة لهم للعيش في بيئة آمنة من خلال ازالة التوتر والقلق والخوف المصاحب لهم (Abedin& HedRia، 2013، 96). كما ويرى الباحثان الاثر الفعال للأسلوب الإرشادي التفهم الواعي من خلال وضع الافراد في بيئة تسمح لهم بترتيب ديناميكيته النفسية والاجتماعية بالصورة التي تتوافق مع المحيط الاجتماعي من حولهم وذلك من خلال فهم حدث الموت بصورة واقعية والسماح لهم بعيش تجربة الحزن بصورة كاملة من بعد تفهمها وادراك الاثر الذي يتركه الحزن اذا بقي مستمر.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج ما يأتي:

- ١- وجود حزن لدى الأيتام.
- ٢- هناك تأثير للأسلوب الإرشادي التفهم الواعي في خفض الحزن لدى الأيتام .
- وايضا من خلال ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يقدم الباحثان جملة من التوصيات ومنها :-
- ١- الافادة من مقياس الحزن في وزارتي التربية والتعليم للتعرف على الطلبة الذين يعانون من الحزن.
- ٢- ضرورة تطوير الخدمات الإرشادية في مؤسسات الدولية المعنية بالأيتام ، وذلك لتحقيق درجة مناسبة من الصحة والتوافق النفسي ، كذلك إقامة دورات ورش للمرشدين العاملين في القطاع التربوي عن كيفية مساعدة الأيتام وإرشادهم.
- استكمالاً للبحث الحالي يقترح ما يأتي :-
- ١- اجراء دراسة مماثلة على الطلبة الذكور من الأيتام .
- ٢- اجراء دراسة مماثلة على طلبة المرحلة الابتدائية.
- ٣- اجراء دراسة تجريبية باستعمال اساليب إرشادية أخرى لخفض الحزن لدى الأيتام مثل (العلاج الواقعي ، التنظيم والوعي).

المصادر العربية والاجنبية

- ١) ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (2009): المهارات الإرشادية ، ط1 ، عمان ، الاردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ٢) _____ (2011): العملية الإرشادية ، ط١ ، دار ، عمان، الاردن، المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٣) _____، عربيات، احمد عبد الحليم، (2015): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط٣، عمان

- ٤) الاردن ، دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- ٥) ابو حطب ، فؤاد عبد اللطيف ، وعثمان احمد (1987): القدرات العقلية ، ط١، بيروت ، دار الكتب العلمية.
- ٦) ابو علام ، رجاء محمود (1989): مدخل الى مناهج البحث التربوي ، ط ١، الكويت ، مكتبة العلاج.
- ٧) احمد ، محمد عبد السلام (1960) : القياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مصر ، دار النهضة العربية.
- ٨) بيك ، ارون (2000): **العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية** ، ترجمة عادل مصطفى ، القاهرة ، دار الأفق العربية.
- ٩) بيك ، جوديث (2007): **العلاج المعرفي الأسس والابعاد** ، ترجمة طلعت مطر ، ط١ ، المركز القومي للترجمة ، القاهرة ، مصر.
- ١٠) التميمي ، محمود كاظم محمود مكنزي ، كوام (2013): الاكتئاب ، ط١ ، ترجمة زينب منعم ، الرياض.
- ١١) ثابت ، عبد العزيز (2007). "استراتيجيات التكيف للأطفال المصدمين الذين فقدوا آبائهم في ص ٢٣٥ - مجلة شبكة العلوم النفسية العربية.
- ١٢) ثورندايك ، رويك ، وهيجين ، اليزابيث (1986): القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة : عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، عمان ، الاردن ، مركز الكتاب الاردني.
- ١٣) حمد ، ليث كريم (2013): الارشاد النفسي في التربية والتعليم ، جامعة ديالى ، العراق ، المطبعة المركزية.
- ١٤) الحنفي ، عبد المنعم (1991): موسوعة التحليل النفسي ، المجلد الاول ، القاهرة ، مصر ، مكتبة مدبولي.
- ١٥) الحياني ، عاصم محمود ندا (1989): الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق ، دار الكتب للطباعة والنشر.
- ١٦) الخطيب ، جمال (1995): تعديل السلوك الانساني ، ط ٣ ، ، بيروت ، لبنان ، مكتبة الفلاح.
- ١٧) الداودي ، ميرهاني (2019): اقر برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ١٨) الدوسقي ، راوية محمود حسين (1996): سيكولوجية الايتام ، منتديات المنابر الثقافية ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق ، القاهرة ، مصر.
- ١٩) دويدار ، عبد الفتاح محمد (1994): مناهج البحث في علم النفس ، ط 2 ، القاهرة ، مصر ، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- ٢٠) رؤوف ، إبراهيم عبد الخالق (2001): **التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية** ، عمان ، الاردن ، دار عمان للنشر والتوزيع.
- ٢١) زهران ، حامد عبد السلام (1980) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة 4، القاهرة ، مصر.
- ٢٢) _____ ، حامد عبد السلام (1980): **التوجيه والإرشاد النفسي** ، ط٥ ، القاهرة ، مصر ، عالم الكتب.
- ٢٣) الزوبعي ، عبد الجليل (1993): مناهج البحث للتربية ، ج٢ ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد.
- ٢٤) الزبيد ، نادر فهمي (2008): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط٢ ، عمان ، الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر.
- ٢٥) السراج ، هالة صلاح (2010): استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى أطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، كلية التربية ، قسم علم النفس.
- ٢٦) الشمري ، سلمان جودة مناع (2017): تأثير اسلوبين ارشاديين التفهم الواعي والمراقبة الذاتية في خفض الافكار التلقائية السلبية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد.
- ٢٧) الشناوي ، محمود محمد حسن وسن (1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط٢ ، السعودية ، دار الغريب للطباعة والنشر.
- ٢٨) صالح ، عبد الكريم محمود (2016): تخطيط البرنامج الارشادي ، ط١ ، بغداد ، دار المصادر للتحضير الطباعي.
- ٢٩) الصالحي ، نهلة عبود (2005) : اقر التحليل التفاعلي في خفض مستوى الحرمان العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- ٣٠) العاسمي ، رياض نايل (2008): اهمية برامج الارشاد النفسي في تحقيق تفاعل الادوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الاعاقة العقلية وذوي المعوقين ، المكتبة الالكترونية اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة ، جامعة دمشق.
- ٣١) عبد الرحمن ، سعد (2008) : القياس النفسي النظرية والتطبيق ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع.
- ٣٢) عبد الله ، محمد قاسم (2012): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، عمان ، الاردن ، دار الفكر.
- ٣٣) _____ (2013): العملية الإرشادية الأسس النظرية-البرامج –
- ٣٤) التطبيقات ، عمان ، الاردن ، دار الفكر.
- ٣٥) علام ، صلاح الدين محمود (2000) : القياس والتقويم التربوي والنفس ، اساسياته وتوجيهاته وتطبيقاته المعاصرة القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي.
- ٣٦) علوان ، نصرة عبد الحسين (2015) : تأثير اسلوبين ارشاديين دحض الافكار واعادة الصياغة في خفض الثقة المفرطة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسيا ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، العراق.
- ٣٧) عودة ، احمد سليمان (1998): القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط 2 ، بيروت ، لبنان ، دار الرتب الجامعة.
- ٣٨) فان دالين ، ديوبولد (1985): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون ، ط٣ ، القاهرة ، مكتبة

الانجلو المصرية.

- ٣٧ فتحى ، رياض حازم (2004): اثر برنامج ارشادي باستخدام اسلوبين في تنمية التوافق النفسي لدى الطلاب المرحلة المتوسطة ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، جامعة الموصل ، العراق.
- ٣٨ الفرة غولي ، حسن احمد (2018): البرامج الارشادية الاساليب والفنيات ، ط١ ، عمان ، الاردن ، الغيداء للنشر والتوزيع.
- ٣٩ كحلة ، الفت (2000): العلاج المعرفي السلوكي والعلاج السلوكي عن طريق التحكم الذاتي لمرضى الاكتئاب ، مصر ، الايتراك للطباعة والنشر.
- ٤٠ كوري، جيرالد (2011): النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة د. سامح وديع الخفاش، عمان و دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ٤١ محجوب ،وجيه (2002): مقدمة في الارشاد النفسي ، ط١ ، الكويت ،دار الفلاح للنشر والتوزيع.
- ٤٢ المشهداني ،هنا محمد حسين وهرمز ، حسين (1989): الاحصاء ،بغداد ، بيت الحكمة للطباعة والنشر.
- ٤٣ نشواني ،عبد المجيد (1997): علم النفس التربوي ،ط١ ، عملن ، الاردن ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر.
- ٤٤ النعيمي ، محمد عبد الستار (2014) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، جامعة ديالى ، العراق ،المطبعة المركزية.
- ٤٥ النيال، مایسة (1998): خبرة الأسى التالية لفقدان الجنين الأول. مجلة الإرشاد النفسي. العدد ٢٤ - ٤٣ ص ٢٢٩.
- 46) Allen, MJ and Yen , WN(1979) : introduction measure ement Theory moment , Cali Bok Cole.
- 47) Allmanal & jaff DL(1978): Abnor and psychology ica the ifecycle tlarber of row publishers
- 48) Anastasia , A. (1976):psychological testing ,3the Ed mac Milan publishing.Inc. ,New York.
- 49) Anastasia ,A& Urbina (1997): psychological testing (7 thed) New york, MacMillan
- 50) Based cognitive Therapy for depression :Trends and Developments.
- 51) Beck , A.T. & Weishaar , Marjorie(1989): Cognitive Therapy. In Freeman A. et. Al (eds) , company ehensive hand book of cognitive therapy New York Plenum , Press.
- 52) Cronback , J ,Lee (1970):Essentials of psychological testing , 4th printing , new york , Evanston and London.
- 53) Eble ,R. L. (1972): Essentials of education measurement grsey, Enge wood cliffs prentice, all.
- 54) El Korashy,AF (1995) :Applying the rasch model to the selection of time firma Mental ability test. Educational and psychological measurement Vol.55,N.5. p p 733- 736
- 55) Gratiz & Poemer(2004): Multidimensional assessment of emotion regulation and dysreguition : Development ,factor structure , and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale journal of psychopathology.and behavioral assessment.
- 56) Kaplan, H(2004):comprehensive Text book of psychiatry ,Baltimore , VA: Williams &Wilkins.
- 57) Kelly ,L. E. Herzer (1995). Predicting out com of group counseling with serven disabled persons psychological Abstract vol (37) (no) 9-10.
- 58) Lindquist , E. F.(1988) :Educational Measurement Washington American council on Educational.
- 59) MB,Mackenzie& Kocovski NL (2016) Mindfulness
- 60) Nunnaly ,j. C.(1978): psychometric Theory Grew –Hill , New York.
- 61) Selekman , M.D. (2006). Working with Self-harming a dolescents : Acollaborative, strength – based tharpyapproach. New York. W.W. Norten & company
- 62) Sockolov ,Matthew (2018): Practicing Mind Fullness.
- 63) Stanley G. j. and Hopkins , K.D. (1972): Educational psychology measurement prentice - Hill , London.
- 64) Tamar. G. (2005). Without you, Children and young people growing up with loss and it is effects. London: Jessica Kingsley Publishers
- 65) Watt,Tessa (2016)Mindfulness Your Step-By-Step Guide To A Happierlife.
- 66) Worden, J. W. (1987). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. (1ST Edition) New York: Springer Publishing Company.
- 67) ——— (2018). Grief counseling & Greif therapy; a book for the mental health practitioner. New York: Springer.