

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين

أ.م.د. معتز محمد عبيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعة عين شمس

ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة إلى تعرف فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي، ووفقاً لمنحى علم النفس الإيجابي حيث يعتبر التنظيم الذاتي من القوى الشخصية الرئيسية في منظومة القوى الشخصية في إطار هذا المنحى، وذلك في خفض الشعور بالندم لدى عينة من المشاركين من الرشد الأوسط (ن = ١٨٧ فرداً). وتعتمد الدراسة على المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة (ن = ١٠ أفراد في كل من المجموعتين من ذوى الشعور الشديد بالندم وفقاً للإرباعيات). وتمثلت أدوات البحث في إعداد مقياس لتقدير الشعور بالذنب لدى عينة من الراشدين، وتوفير الشروط السيكمترية للتحقق من صدقه (الصدق العاملي) وثباته (ألفا كرونباخ)، وكذلك في إعداد برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي موجه إلى خفض الشعور بالندم لدى الراشدين. واعتمد التحليل الإحصائي للبيانات المجتمعة من التجريب على اختباري ويلكوكسون ومان وتتي لتعرف الفروق المتعلقة بفروض الدراسة. وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض اشعور بالندم لدى عينة من الراشدين، وجرت مناقشة النتائج في ضوء الدلائل الإحصائية المستمد من القياس، والدلائل الكيفية المتجمعة من فاعليات مشاركة أفراد العينة، وكذلك الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث ومتغيراته.

الكلمات المفتاحية:

- البرنامج الإرشادي
- التنظيم الذاتي
- الندم
- الرشد الأوسط

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين

أ.م.د معتز محمد عبيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة:

قد يتعرض البشر في حياتهم إلى خبرة مؤلمة أو صدمية تستدعيها مواقف أو ظروف صعبة أو أحداث ضاغطة أو صدمية أو أزمة، يتلازم معها، وكرد فعل لها، حالة من الاضطراب تتراوح ما بين الشدة أو الكدر أو الضيق إلى اختلال التوازن والتنظيم الذاتي disorganization والاضطراب الانفعالي وإخفاق إمكانات المواجهة coping potentials الملائمة للتعامل مع تلك المواقف أو الظروف وإمكانية التوصل إلى حلول تكيفية بشأنها. ومما لا شك فيه أن هذه الظروف أو الأحداث غير المواتية في رحلة الحياة قد نخبها بأشكال ومستويات مختلفة سواء من حيث عواملها أو في ظروفها الأسرية أو التعليمية أو المهنية أو الاجتماعية، أو في توقيتها من المراحل العمرية النمائية، إضافة إلى العوامل الشخصية التي قد ترتبط بتراكم وتعدد وتجزر تلك المواقف المتأزمة. ولقد وجدت بعض الدراسات أن أكثر من ٦٠% من الكبار قد واجهوا بعضاً من الأحداث الضاغطة أو الصدمية أو الأزمات وذلك في فترة ما من حياتهم . ومع ذلك، فإن هذه الأحداث ذاتها تكمن فيها "فرص" للحل ولاحتمالات من التوافق مع نتائجها من الضرر أو حتى من التصدع؛ وهو توافق مؤقت ويتطلب غالباً أسلوباً من المعالجة المعرفية والتفسيرات الإيجابية للظروف والسلوكيات والآثار المترتبة التي ربما تضع الأحداث في "ضوء جديد" يمكن معه إعادة التوافق واستعادة الحالة العادية. ولكن، إذا أخفقت هذه المساعي للحل ولمعالجة تداعيات الحدث، عندئذ يكون الفرد أو الأفراد في مواجهة حالة من الخسارة أو الضرر (adversity) من "الفرص الضائعة" - وتلك هي حالة الندم والأسى إزاء تطور تلك الأحداث ونهايتها التراجيدية من ضياع "فرص" في نهاية هذا النفق المظلم (Grave & Standinger, 2006).

إن هذه الظروف الصعبة أو الأحداث الضاغطة أو الصدمية قد تُحدث لذلك لدى الفرد حالة من الفوضى أو الارتباك، والعجز عن اتخاذ القرارات، وتناقص فاعلية السلوك، والاضطراب في التفاعل مع الآخرين، والتدني في الأداء الوظيفي لمهام الفرد في الحياة - في الأسرة والعمل والعلاقات البينشخصية، وغيرها. وهذه التداعيات الناجمة عن هذا التعرض المؤلم أو الصدمي لتلك الخبرات غير العادية والباعثة على الاضطراب يُتوقع أن تستدعي لدى الفرد حالة سلبية من الشعور بالندم أو التأسى، وما قد يصاحبها ويتطور معها من حالات من الصراع والإحساس بالعجز إزاء إمكانيات أو احتمالات الحل. وتتزايد تلك الحالة خاصة في الظروف التي يشعر فيها الفرد بالذنب ووخز الضمير بأنه مسئول عن هذه الأحداث وتداعياتها، أو أنه كان في مقدوره وقف تداعياتها وفي أن يجد حلولاً مناسبة بشأنها في الوقت المناسب، أو يسعى إلى البحث عن حلول ملائمة قبل أن تتصاحب وتتعدد الأمور وقد تستحكم وتستعصي على الحل. وعند هذا المستوى الذي قد يكون فيه التراجع صعباً أو مستحيلاً أو الوصول إلى نقطة اللاعودة. وهنا تزداد شدة الشعور بالذم والحسرة والصراع، والتردي في حالة من الاضطراب ومحاسبة الذات واتهام الذات أو "لوم الذات" self-blame

(Jansoik, 1984, p.7; Slaikeu, 1990, p.15).

إن الشعور بالندم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأحاسيس الفرد ووجدانه وانفعالاته، كما يرتبط بمشاعر الذنب والإثم التي هي نتاج البناء النفسي للشخصية. ويحدث الندم عند تعرض الفرد لصدمات حياتية عميقة ألفت بكثير من ظلالها على شفافية الحياة، وعدم القدرة على استيعاب مواقف مفاجئة أو صادمة أو غير متوقعة؛ ومن شأن تلك الأحداث إحداث تغييرات، مثل الانعزالية والاعتراب وزيادة أحاسيس الذنب.

ويعد الشعور بالندم من أقدم الحالات النفسية التي خبرتها النفس البشرية، وهي ترتبط بأحاسيس الفرد ووجدانه وانفعالاته وكما ترتبط بعامل الذنب ومشاعر الأثم، واقترن الإحساس بالذنب أو وخز الضمير في نفوسنا بالعقاب الذي يبدأ في حياة الطفل مع ألوان العقاب التي توقع عليه إذا ما ارتكب خطأ من الأخطاء التي لا ترضي عنها الأسرة في سني حياته الأولى. والشعور بالذنب هو مكون أساسي من مكونات الاستعداد للقلق، وحينما يترسخ الشعور بالذنب ويستفحل عند الإنسان في عقدة الذنب وهي مقدمة العقد النفسية التي يزرعها الآباء في نفوس أبنائهم والتي تنشأ من ضمير صارم ورغبات محرمة مكبوتة ككراهية الأب أو الأخ الأكبر أو

الغيرة من أخ أصغر، وهي تنشأ من بواكير الطفولة من تربية تسرف في لوم الطفل وتأنيبه المستمر والعقاب على أتفه الأسباب بطريقة رادعة قاسية (يوسف حنا وفاطمة محمد، ٢٠٠٩) فالشعور بالندم هو حكم أليم ينصب على حدث في الماضي يؤثر على مشاعر الضمير التي لا تحكم على الماضي بل تمتد أيضاً للمستقبل، وبذلك يشكل وظيفة تحذيرية توجه الأفعال المقبلة الشخصية، وقد تنبئ بتطور اضطرابات نفسية لدى الفرد.

ومن أعراض الشعور بالذنب كراهية الذات والتهوين من شأنها والرغبة في العقاب الذاتي بمعنى إيلاء النفس وتوقيع العقوبة عليها. وفي محاولة وصف نمط الشخصية للفرد الذي يشعر بعقدة الذنب الدائم أشارت الأبحاث إلى أن نمط هذه الشخصية تتصف بالميل إلى الشعور بالقلق المتزايد وبتقدير متدني للذات. والشعور بالذنب هو بذلك توقع عام لعقاب غير مباشر للذات بسبب خرق أو توقع للمعايير المألوفة للسلوك المقبول اجتماعياً، ويجعل الفرد يشعر بالخزي والتوتر العصبي وتعكر المزاج وعدم الاستقرار النفسي، فهي حالة من توقع الخطر، وما يعنيه من القلق (Fehr, 2015).

إن الندم هو هكذا حالة انفعالية ذاتية تتضمن مشاعر مؤلمة نابعة من ضمير الفرد نتيجة لارتكابه معصية أو فاحشة أو انتهاكه لأمر خلقي يعاقب عليه المجتمع أو خطأ في اتخاذ قرار أو فعل أو سلوك أو جوانب مهنية، واجتماعية، وهو لوم الذات والرغبة في تقديم الاعتذار نتيجة لارتكاب فعل أوقع الضرر على الآخرين. والندم هو حالة من الشعور بالأسف لما ارتكبه الفرد من فعل في الماضي، وهو بمثابة الاعتراف بالخطأ، ولا يشترط لهذا الفعل أن يكون قد أوقع الضرر بالآخرين (Park, 2014).

والفرق بين الندم النفسي والذنب أن الندم النفسي يحدث نتيجة لفعل ليس بالضرورة أن يكون قد أوقع ضرراً على الآخرين، بينما الذنب يحدث نتيجة إيقاع ضرر فعلي على الآخرين، وهو مشاعر غير سارة مرتبطة بما اقترفه الفرد من انتهاكات لأمر خلقية أو معايير اجتماعية، وهو كذلك الشعور بالحزن على أثر ارتكاب خطأ ومحاولة الاعتذار عنه والتوبة منه، وهو أشد من مجرد الأسف (يوسف حنا، وفاطمة محمد ٢٠٠٩). وفي رأي الباحث أن الندم يحدث في كلتا الحالتين؛ إيقاع الضرر بالآخر أو الآخرين أو إيقاع الضرر بالذات. وفي كلتا الحالتين تتملك الفرد مشاعر من الحزن والأسى والإحساس بالذنب ولوم الذات التي قد تصل في حداثها إلى اضطراب في الشخصية والسلوك.

يتمثل الندم النفسي في الشعور بالضيق يظهر نتيجة الشعور بالذنب لأخطاء ارتكبت في الماضي، ومرادف الكلمة هو اللوم الذاتي والشعور بالمسؤولية عن ارتكاب عمل خاطئ قد ترك أثراً كبيراً على الشخص (Cate, 2006). كما يعني الندم النفسي انفعالاً يحدث لشخص يشعر بأنه قد ارتكب فعلاً منافياً للعرف الأخلاقي، ويتصف هذا الانفعال بالشعور بالأسف والكرهية الذاتية والرغبة بتصحيح الخطأ وجعله ضمن السياق الصحيح، وهو استجابة انفعالية يقوم بها الفرد لموقف اجتماعي من المواقف المثيرة للندم أو لاتخاذ قرار خاطئ أو مصيري (Fehr, 2015).

ويرتبط الندم من المنظور الديني بالضرورة بالتوبة والحزن على الخطيئة، والتوبة هنا تمثل الخطوة الأولى للحياة الجديدة التي يمكن من خلالها تصحيح أخطاء وإخفاقات الماضي. والندم بهذا المعنى يتوافق تماماً مع الآية الكريمة "ولا أقسم بالنفس اللوامة" (القيامة، ٢). فهي النفس التي تلوم على ما فات وتندم فتلوم نفسها على الشر الذي فعلته، وعلى الخير لما لا تستكثر منه.

وهذه النفس اللوامة تكون متيقظة تقيه خائفة متوجسة تحاسب نفسها، وتتلفت حولها، وتتبين حقيقة هواها، وتحذر خداع ذاتها، وهي تلك النفس الكريمة على الله، والتي إذا استمرت على الالتزام بهذه الصفة فإنها توصله إلى صفة أخرى وهي الطمأنينة. والنفس المطمأنة بثواب الله وراضية بقضائه، والمحاسبة الدائمة لكل لفظ أو خطوة فاللوم الدائم يعدل من مسارها حتى تستقر على الخط المستقيم فلا يؤثر فيها رياح الفتن وشدة البلاء وتسويل الشيطان (يوسف حنا، وفاطمة محمد، ٢٠٠٩).

إن مثل هذه الحالات النفسية السلبية من الندم والأسى بالشعور بالذنب والتي تتراوح ما بين مستويات من الشدة والاضطراب، ومستويات خفيفة أو متوسطة، هي بطبيعة الحال موضع اهتمام الإرشاد النفسي سواء من خلال بحوث وصفية أو بحوث تجريبية تعتمد على برامج أو أساليب إرشادية ملائمة مما يذخر به هذا الميدان من نظريات ومن أساليب وفنيات للتدخل الإرشادي. ومن ثم، وبناء على الأدبيات في هذا الميدان والملائمة لطبيعة البحث، فقد برزت بعض توجهات علم النفس الإيجابي كأساس للتركيز على "التنظيم الذاتي" (self-regulation) باعتباره من القوى الشخصية الرئيسة التي يعول على استثمارها في بناء البرنامج

الإرشادي وتنفيذه، وترجمتها في مهارات تعكس جوانب الضبط في السلوك وملاءمته مع الحاجات الإرشادية المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وللمواقف المتعلقة بتلك الحاجات. وذلك ما نتناوله فيما يلي في الإطار النظري والمفاهيم التفسيرية لحالة "الندم" والأسى والشعور بالذنب ولوم الذات أو اتهام الذات واحتمال تداعيات تلك الحالة، والتدخل الإرشادي لتلك الحالة اعتماداً على مفاهيم علم النفس الإيجابي فيما يتعلق بالتنظيم الذاتي كأساس نظري وعملي للتدخل الموجه إلى خفض تلك الحالة المؤلمة والباعثة على الاضطراب الذي قد ينعكس سلباً أو تدهوراً على حياة الفرد ورفاهته.

الإطار النظري:

تلقي دراسة "الندم" في مستوياته ما بين العادية وغير العادية اهتماماً من الباحثين رغم أنه ليس شائعاً مقارنة بحالات أو اضطرابات نفسية أخرى، وخاصة لدى الباحثين العرب، وحيث لا تتوفر في حدود علم الباحث إلا دراسة واحدة لباحثين من جامعة الموصل بالعراق (يوسف حنا وفاطمة محمد، ٢٠٠٩). أن البحث في التنظيم الذاتي فقد لقي اهتماماً كبيراً سواء في البحوث الأجنبية أو العربية.

ربما لم تخط مشكلة بالندم في البحوث العربية بما تستحقه من اهتمام، في حدود علم الباحث، قياساً إلى مجالات وموضوعات أخرى كثيرة موضع اهتمام في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ويتوفر لدينا بحثان في هذا المجال، أحدهما قام به (محمد أحمد، ٢٠٠٣) للتحقق من فاعلية إعادة الفهم في خفض الشعور بالذنب (كمفهوم ذات صلة بالندم) لدى عينة (ن = ٨ أفراد) كمجموعة تجريبية ووفقاً للقياس القبلي - البعدي، واعتماداً على بيانات مستمدة من مقياس للوسواس والأفعال القهرية، وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج في خفض الشعور بالذنب وكذلك الوسواس والأفعال القهرية. وفي الدراسة الثانية، وهي دراسة وصفية قام بها (يوسف حنا وفاطمة محمد، ٢٠٠٩) على عينة (ن = ٩٦٧٩ طالباً وطالبة) من جامعة الموصل بالعراق لبحث العلاقة بين الندم الموقفي وبعض سمات الشخصية كالذنب والحرج والخجل وبقطة الضمير، ووفقاً لاختبارات لقياس هذه المتغيرات. وقد أظهرت الدراسة وجود مشكلة الندم لدى الطلاب وارتباطه بالحرج والخجل الاجتماعي.

أما الدراسات الأجنبية فهي كثيرة وقد ركزنا فيه على فترة العقدين الأخيرين. ويلاحظ من استعراض هذه الدراسات أن كثرة منها تركز على مشكلة الندم ما بعد اتخاذ القرارات. يتضح

ذلك في دراسة قام بها (Hu, 2012) عن تأثير الندم الذي يعقب اتخاذ القرار، ومن منطلق نظري عن أن الندم يتأثر بالتغذية الراجعة من الموقف الحياتي المتعلق بالندم. فإذا كان الندم يؤثر سلباً في الحياة الشخصية والاجتماعية للفرد، فإن الفرد يميل إلى الإحجام عن خوض تجارب حياتية أخرى ويستسلم للحزن والاكتئاب. أما إذا كانت الموقف يسمح بإتاحة بديل ثان في الحياة، فإن الندم يكون أقل. أجريت الدراسة على عينة من الراشدين (ن = ٧٥ فرداً)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى ممن لم يحصلوا على فرصة ثانية للتعويض، والثانية ممن حصلوا على تلك الفرصة. وتشير نتائج الدراسة إلى أن المجموعة الثانية كانوا أكثر تكيفاً واعتدالاً مع الشعور بالندم، وأكثر قابلية للانفتاح على الحياة.

وعن تأثير اتخاذ أفعال من عدمه على الندم ما بعد اتخاذ القرار، أجرى (Johnson, 2014) دراسة على مجموعتين من الأفراد: الأولى (ن = ١٨٦ فرداً) ممن أقرروا أنهم قاموا بأفعال وتصرفات أدت بهم إلى الشعور بالندم، والمجموعة الثانية (ن = ٣٤ فرداً) تم تقديم سيناريوهات مختلفة ومتخيلة تدور حول السؤال: "ماذا كان سيحدث لو تم التصرف بطريقة مختلفة لحدث المؤلم والذي أدي بك إلى الشعور بالندم؟". وقد جاءت النتائج تؤكد أن التصرف بشكل لائق وحصيف لا يؤدي إلى ندم أو خسارة.

وفي دراسة تجريبية (O'Connor, 2013) عن تطور الندم ودوره في اتخاذ القرار على عينة صغيرة (ن = ٧) من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين ٧ - ٩ سنوات، تم تعريضهم إلى الاختيار بين صندوقين أحدهما فيه لعبة محببة ومشجعة، بينما الصندوق الآخر فارغ وفيه بعض الأشياء التي لا تجذب الطفل. وقد أظهرت النتائج أن الأطفال الذين شعروا بالإحباط المرتبط بالصندوق الفارغ قد بدت عليهم مظاهر من الإحباط والشعور بالغضب خلافاً لأقرانهم الذين حصلوا على إثابة من الصندوق الأول.

وقد اتجهت دراسة (Fehr, 2015) إلى فحص علاقة اتخاذ القرار "كوسيط" (mediator) بين الندم والاستقلالية والالتزام في العلاقات الاجتماعية، أجريت على عينة من ٢٦٧ من طلبة الجامعة، وباستخدام مقاييس لتقدير تلك المتغيرات. وقد أكدت الدراسة على أن اتخاذ القرار الخاطئ يؤثر سلباً على تطور الشعور بالندم وضعف الاستقلالية والوفاء بالالتزامات الاجتماعية.

وتركز دراسة (Cate, 2006) على دور الشخصية في الندم في الحياة، وعلى "من سوف يبادر بإبداء التأسف؟ ويتحدد الندم بأنه شعور سلبي ومؤلم، وهو مزيج من سوء الإدراك واضطراب الانفعال المرتبط به، وقد يكون كرد فعل لأشياء هي من فعل الفرد أو من دونها، أي عن قصد أو من غير قصد؛ ومن ثم قد تكون هناك فرصة لإبداء التأسف. وقد اعتمدت الدراسة على مقياس ندم الحياة تم تطبيقه على مجموعة من الراشدين. وقد أظهرت النتائج أن عدم الإقدام وإبداء الشجاعة للتأسف يرتبط بسمات سلبية للشخصية مثل الجمود والعصابية. وتقرن دراسة (Stager, 2010) بين الندم المتوقع والندم المختبر أو الفعلي ارتباطاً بموقفين وهما: الفشل الجماعي مقابل الفشل الفردي وما قد يؤول إليه كل منهما إلى الشعور بالندم. تذهب الدراسة إلى الافتراض بأن الفرد الذي يعمل منفرداً يكون أكثر عرضةً للشعور بالندم في اتخاذ القرارات، بينما يقل الشعور بالندم عندما يعمل الفرد في إطار مجموعة. أجريت الدراسة على عينة كبيرة (ن = ٩٨٨ فرداً عاملاً). وقد أظهرت النتائج صحة هذا الافتراض؛ فالعمل مع مجموعة يعطي إحساساً بالمعية، وتوزع الأدوار والمسئوليات بين أعضاء المجموعة، إضافة إلى الإحساس بالمساندة المتبادلة بين الأعضاء.

وقد اتخذت دراسة (Feroni, 2019) منحنى مغايراً لاتجاهات البحث في الندم، حيث تركز الدراسة على "الندم المتعلق بتعاطي الكحوليات" لدى طلاب الجامعة (ن = ١٦ طالباً من مدمني الكحوليات). وقد أظهرت الدراسة أن الندم الذي يتكشف معه الشباب مغيبة تعاطي الكحوليات من تدني الأداء الأكاديمي أو ترك الدراسة أو العواقب الصحية والتشاؤم إزاء المستقبل وغير ذلك من تبعات التعاطي قد تعمل كعوامل تنفيرية تدعهم إلى الإحجام عن التعاطي.

وفي دراسة تجريبية (Sigala, 2019) تعتمد على التدخل الإرشادي القائم على بناء الأهداف لدى فريق من الرياضيين (ن = ٨١ فرداً) بهدف خفض الشعور بالندم لديهم بعد إخفاقهم في بعض المنافسات الرياضية، وحيث أظهروا كرد فعل لهذه الخبرات المحبطة مشاعر سلبية من الندم والأسف، واجترار أفكار سلبية ومنكرة عن تلك الخبرات وإبداء التشاؤم والتوقعات السلبية. وتؤكد نتائج الدراسة أن التخطيط والإعداد لبرامج إرشادية تعزيرية موجهة إلى التمكين النفسي وإعادة بناء مخططات معرفية تعزز من الثقة والتعاون والتفكير في الفوز والنجاح وغيرها يمثل حاجات إرشادية ضرورية للاعبين المتنافسين.

وتذهب دراسة (Lovelady, 2014) إلى أن الندم قد يصير خبرة مقبولة وفيما يطلق عليه "مُثْمِت، أو النفور من، الندم الخبيري"، (Experiential regret). أجريت الدراسة على عينة قوامها ١٧٧ فرداً من الراشدين، ويظهر من نتائجها أن أفراد العينة قد تراوحت استجاباتهم لخبرة الندم أو الأسف ما بين إحساس الفرد بثقته في كفاءته الفردية في اتخاذ قرارات مستقبلية بعد الحدث المستدعي للندم، والتشاؤم تجاه المستقبل والشعور المستمر بالحزن، والعجز عن اتخاذ خيارات مناسبة للمستقبل تتعلق بأمور الحياة المختلفة كما لو أن الحياة قد تجمدت عند خبرة الندم أو الأسف.

وتركز دراسة (Havrliko, 2016) على الندم ما بعد قرارات الشراء على الإنترنت، وعلاقته بعدد من المتغيرات وهي: إدمان الإنترنت والمقاصد المتكررة للشراء عبر الإنترنت، وبعض خصائص الشخصية وهي العصابية والدافعية الذاتية. تكونت عينة الدراسة من ٣٦١ فرداً من المتعاملين بالشراء على الإنترنت. وتقيد نتائج الدراسة بأن تزايد السلوك الاستهلاكي للشراء عبر الإنترنت وإبداء الندم ما بعد الشراء يرتبط بعدة عوامل من أبرزها إدمان الإنترنت، والرغبة القسرية المتكررة في الشراء عبر الإنترنت، وإغراءات بعض المنتجات والثقة فيها، كما ترتبط بالعصابية والدافعية الذاتية.

وفي دراسة فينومينولوجية عن "الندم المهني" من واقع خبرات عينة مكونة من أربعة من المتقاعدین عن العمل. وفي هذه الدراسة يكشف المفحوصون عن شعور شديد من الندم والتأسي بسبب اختيار مسار وظيفي خاطئ وممتد مدى الحياة، وهو ما أبدوا حياله صعوبة أو عجزاً في التوافق معه، ويرتبط بسوء التوافق المهني الذي كان يلزمهم سنوات طويلة من العمر، والندم على سنوات ضائعة في عمل لا يحبونه، وما لهذا من انعكاسات سلبية على كافة جوانب حياتهم.

ويمكن تفسير الذنب في ضوء بعض نظريات علم النفس وبخاصة السيكدينامية والسلوكية والمعرفية، وذلك في لحظة سريعة مما هو شائع عن تلك النظريات: ففي التحليل النفسي الكلاسيكي، يمكن تفسير الشعور بالذنب في ضوء الصراع بين مكونات الأجهزة النفسية الثلاثة (الهو ، والأنا، والأنا العليا)، حيث تعمل الأنا العليا، وهي موضع الضمير والقيم والمثل الأخلاقية ، وتقوم بوظيفة الرقيب على أفكار الفرد ونزعاته وتصرفاته، وما ينتج من صراع بين مطالب الهو الذي يسعى إلى اللذة، والأنا الذي يقيم اعتباراً للواقع، والأنا العليا التي تشد

الكمال. وهذه العمليات تكمن جذورها في الطفولة وفي أساليب التنشئة الأسرية للأطفال. ومن ثم، يعتبر الشعور بالندم هو محصلة تلك العمليات الدينامية والتي يكون فيها الأنا العليا مصدر الأحكام الخلقية على الفرد في حال خروجه على المعايير الخلقية التي كون الفرد قد استوعبها منذ طفولته. ويمكن تفسير الندم أيضا في ضوء بعض نظريات التحليل النفسي ذات المنحي الاجتماعي، مثل نظرية "كارن هورني" عن القلق كانعكاس لعالم عدائي وغير منظم، و"إيريك إيريكسون" عن المراحل النمائية الانتقالية من الطفولة حتى الشيخوخة، وحيث تكمن في كل مرحلة صعوبات وتحديات نمائية تمثل أزمات محتملة في تلك الفترات الانتقالية من مدى الحياة.

وفي ضوء النظرية السلوكية، يبرز التعلم الاجتماعي والتعلم بالملاحظة كمفاهيم تفسيرية للشعور بالندم والذنب إزاء مواقف قد يلقي فيها إثابة على السلوك الجيد مقابل العقاب أو التهديد بالعقاب في حالة الخروج على قواعد النظام والسلوك. أما النظريات المعرفية، فهي تركز على الأفكار والمعتقدات و"المخططات المعرفية"، وما فيها من وضوح معرفي واتساق معرفي مقابل التشويه المعرفي، وهو ما يحدد أسلوب الفرد في "التقدير المعرفي" (Cognitive appraisal)، وفقا لفولكمان ولاداروس، وإدراكه وتقييمه للمواقف والأحداث.

يبرز بعض الباحثين، أن تلك الحالة من الندم قد يلازمها الإحساس بالذنب ولوم الذات، وعدم القدرة على التصالح مع الذات والصفح عنها وكذلك مع الآخرين المعنيين الطرف الآخر من المشكلة أو الحدث الصدمي، والأسى والكدر، وأيضا الشعور بالإحباط بسبب فقدان الفرصة أو الفرص الضائعة، وربما أيضا الأهداف والطموحات التي كان يتطلع إليها الفرد، وما يعنيه الإحباط من استثارة العدوان. ويعزي الباحثون هذه الحالة، وما يكمن فيها من عوامل وما ينتج عنها من آثار نفسية، إلى أن هؤلاء الأفراد ينقصهم الإحساس بالصمود النفسي (Resilience) إزاء الأحداث المسببة للضرر والخسارة (Risk, adversity)، وحيث يعتبر الصمود النفسي بمثابة نموذج للتوافق الإيجابي في مواجهة المواقف المرتبطة بالخطر والضرر (Dunn, Uswatte, & Elliot, 2009, p.656).

ويعد المكون المعرفي متغيرًا مهما في تفسير تلك الحالة من الشعور بالندم وما يتعلق بها من أفكار ومعتقدات سلبية أو لا عقلانية، والتشاؤم والحزن، وانخفاض الدافعية العامة والمشاعر الإيجابية، وغيرها مما يشير إلى عجز "الخريطة المعرفية" (Cognitive map) في التعامل

مع تلك المواقف الدرامية. وتتوقف تلك الحالة أيضا على عدد من العوامل، وبخاصة ضعف الأنا والقوى الشخصية والمصادر الاجتماعية، مثل المساندة الاجتماعية والعموم أو الدعم المتاح من "الأخرين المعنيين" (Significant others) مثل الأسرة أو الأقارب أو الأصدقاء أو المرشدين أو الاختصاصيين النفسيين (Slaikau, 1990, p.15).

وقد يبرز الفرد إزاء الحالة الضاغطة من الشعور بالندم والأسى والذنب إلى اللجوء إلى حلول بديلة لا تكيفية *maladaptive* تعتمد على تجنب الأحداث المُكْدرة أو استبعاد التفكير فيها، أو اجترار المشكلات أو تسطيحها، أو إنكار تلك الحالة من الألم النفسي. وفي الواقع أن هذه الحلول البديلة اللاتكيفية قد تكون بديلاً عن اتخاذ موقف من الإيجابية والمسؤولية. وهذه "المواجهة اللاتكيفية" (*Maladaptive coping*) تعزز من عجز الفرد عن إمكانات حل المشكلات وتسوية عوامل ومتلازمات الظروف والأحداث الصعبة المسببة للشعور بالندم والإحباط (Janosik, 1984, p.8).

وقد يبدو من ذلك أن الندم، وخاصة الندم الشديد، هو نتاج موقف متأزم أو حدث صدمي أو اتخاذ قرار خاطئ أو مسلك خاطئ قد يعصف بعلاقات أو أنشطة أو أعمال، أو غياب البصيرة بالواقع والمتوقع وتقييم الاحتمالات أو العواقب.

وقد تنشأ تلك المواقف - مواقف الندم والحسرة والأسى، من "الاندفاعية" وغياب التروي، ومن ثم اتخاذ قرارات خاطئة أو غير مدروسة قد تكون مصيرية إزاء مواقف أو فترات حرجية تؤثر سلباً على كل حياة الفرد ومستقبله "كما لو أن الزمن يتوقف" مع وقع الحدث الضاغط أو الصدمي.

وقد تكون عملية اتخاذ القرار الخاطئ أو السلوك الخاطئ، والذي تفجر معه الحدث أو الموقف موضوع الندم والأسى، ناتجة عن سوء إدراك أو سوء تفسير للموقف ومتغيراته بسبب نقص المعلومات أو البيانات أو تناقضها فيما يعرف بالتناقض المعرفي (*Cognitive dissonance*) في نظرية "وليم فستنجر" (Festinger) أو "التشوه المعرفي" (*Cognitive distortion*) في نظرية "أرون بيك" (Beck) و"ألبرت إليس" (Ellis). ومن ثم، تكون عملية "معالجة المعلومات" (*Information processing*) قاصرة أو مشوبة بالخطأ والتشوه في المعلومات أو البيانات المعالجة، وبالتالي انعكاسها على ذات عملية اتخاذ القرار. وإزاء هذه الحالة قد لا يملك الشخص مقدرة على "تحمل الغموض"

(Tolerance of ambiguity) والمثابرة (Persistence) في السعي إلى استجلاء الغموض والوضوح المعرفي. وهنا يكون اتخاذ القرار خاطئاً أو حتى كارثياً. ومما قد يؤدي إلى تعزيز تأثير الحدث المؤلم أو الضاغط ما قد يلجأ إليه الفرد إلى اصطناع حيل هروبية من الآليات الدفاعية في محاولة سلبية لخفض التوتر أو الألم النفسي الناتج عن الشعور الشديد بالندم، مثل "التبرير" أو "الإسقاط" كأن يكون "الآخر" هو المتهم، وهو من يتحمل المسؤولية فيما حدث، وإعفاءً للذات وحيث يدرك الفرد ذاته بالنقص على أنه هو "الضحية".

ويفتقد الشخص في كل ذلك مهارات أساسية في التعامل مع تلك المواقف أو الأحداث الضاغطة أو الصدمية، وبخاصة مهارات إدارة الذات (Self-management) ومواجهة الضغوط (Coping with stress)، مما يجعله مستهدفاً وغير حصين في التعامل بتوافقية مع تلك المواقف أو الأحداث.

ويبرز من ناحية أخرى منظور علم النفس الإيجابي في فهم وتفسير الشعور بالندم كرد فعل لظروف وأحداث مؤلمة أو صدمية. فليست الصورة هكذا في خبرة أو صدمة الشعور بالندم تتحدد من منظور أحادي، وهو المنظور السلبي أو القاتم، بل يمكن فهم تلك الحالة المتأزمة وفقاً لمنظور يمكن منه تقدير تلك الخبرة المؤلمة من الشعور بالندم على "متصل" (Continuum) يتراوح بين طرفين: الطرف السالب، وهو التأثير السلبي على الصحة النفسية للفرد على نحو ما تناولنا بعضاً من جوانبها، وفي الطرف المقابل، وهو الطرف الإيجابي للشعور بالندم، وفيه يكون الفرد قد استطاع أن يتكيف مع الموقف أو الحدث، وأن يستثمر آليات التوافق في استيعاب تلك الخبرة المؤلمة، وأن تتحول لديه بالتالي إلى قوى وطاقات دافعية ومصادر شخصية لإعادة البناء وتواصل مسيرة نموه وتقدمه. وهنا يلاحظ أنه بينما تسبب تلك الخبرة المؤلمة من الندم والتأسي والشعور بالذنب واتهام الذات لدى البعض اضطراباً في بعض جوانب الشخصية والصحة النفسية، فإنها في المقابل قد نتكون "فرصة" للتغير إلى الأحسن، وفي نمو إحساس بالمعني والغرض من الحياة، وأهداف وطموحات جديدة، وتحمساً للحياة وتفاؤلاً بها، وسعيًا إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز والإتقان في العمل والعلاقات الشخصية، وغير ذلك من جوانب التغير والنمو (Compton & Hoffman, 2020, pp.246-247).

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

ومن هذا المنحى أيضا لعلم النفس الإيجابي، يبدو من ناحية أخرى أن الأشخاص الذين يعانون من الشعور الشديد بالندم تعوزهم القدرة على "التنظيم الذاتي" في إدارة الذات، وتنظيم فعاليتهم في الحياة، وتحديد أهدافها وأولوياتها، واتخاذ مواقف الفعل والعمل باهتمام ودافعية، وتفاعلاً مع الآخرين في إطار علاقات اجتماعية إيجابية. ومن ثم، فمن هذا المنطلق نفسه يمكن استثمار هذا الركن الأساسي من بناء الشخصية وفاعلية السلوك، وهو التنظيم الذاتي، كأساس لبرنامج إرشادي للتدخل قائم على التنظيم الذاتي بهدف خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين جماعة الهدف من هذه الدراسة.

وفي هذا يتبين من استعراض بعض الدراسات المعنية بالتنظيم الذاتي أنها تركز في الأساس على التعلم والتدريس سواء في بحوث وصفية أو تجريبية. ويتضح هذا التوجه في البحوث العربية، نتناول بعضاً منها، على سبيل المثال لا الحصر. فمن هذه البحوث الوصفية ما قام به (السعيد عبد الصالحين، ٢٠٠٨) من دراسة للتعرف على البنية العملية للتنظيم الذاتي وعلاقته بأنماط الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية لدى عينة من طلبة جامعة المنيا (ن = ٣٧٧ طالبا وطالبة). وقد توصلت الدراسة إلى تحديد بنية عملية للتنظيم الذاتي تتكون من أربعة عوامل، وهي: السلوك الإيجابي، والتوكيدية، والضبط الداخلي، والانشغال بنوعية الحياة. وقد أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد التنظيم الذاتي وأنماط الشخصية المستهدفة للسرطان وأمراض القلب. كما أوضحت النتائج وجود فروق جوهريّة في التنظيم الذاتي في اتجاه الذكور، وفي نمط الشخصية المستهدف لأمراض القلب في اتجاه الإناث.

وتناولت دراسة (عبد المنعم عرفة وطارق الجلاي، ٢٠١٣) العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي وقلق الاختبار لدى عينة (ن = ٢٨٧ طالباً وطالبة) من جامعة الأزهر، وحيث أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين التنظيم الذاتي وقلق الاختبار.

وتوجهت دراسة (عرفات شعبان، ٢٠٢٠) إلى فحص العلاقة بين التنظيم الذاتي وأساليب اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين (ن = ١٩٤ مديراً) في مؤسسات صناعية وخدمية، وحيث أعد الباحث مقياسين لتقدير هذين المتغيرين. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب ودال بين التنظيم الذاتي وأساليب التجنب والاعتماد في اتخاذ القرار، وارتباط موجب ودال بين التنظيم الذاتي وأساليب العقلانية والثقة والتلقائية والحسبية في اتخاذ القرارات. كما

أظهرت النتائج أن التنظيم الذاتي كان منبئاً إيجابياً بأساليب العقلانية والثقة والتلقائية والحدسية، ومنبئاً سلبياً بأسلوبي التجنب والاعتمادية.

وفي بحث العلاقة بين التنظيم الذاتي ونمطي الشخصية ذات النشاط الصباحي - المسائي، لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة العريش، (ن = 186)، توصلت (نبيلة عبد الرؤوف، 2020) إلى أن التنظيم الذاتي يرتبط ارتباطاً موجباً دالاً بنمط الشخصية ذات النشاط الصباحي.

وثمة عدد من الدراسات التي تعتمد على المنهج التجريبي تستخدم التنظيم الذاتي كمتغير مستقل أو تابع. ومن هذه الدراسات ما قامت به (ملاك بنت محمد السليم، 2020) بهدف معرفة فاعلية التعلم التأملي في تنمية المفاهيم العلمية والتفكير التأملي والتنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض (ن = 34 طالبة)، وتشير النتائج إلى أن الطالبات اللائي يستخدمن التنظيم الذاتي كن أكثر كفاءة في استخدام المفاهيم العلمية.

وتوجهت دراسة (سنية عبد الرحمن، 2006) إلى معرفة أثر خرائط التفكير على تحصيل المفاهيم العلمية وتعزيز استراتيجيات التنظيم الذاتي لتعلم العلوم لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية (ن = 36 طالبا في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة). وتؤكد نتائج الدراسة فاعلية خرائط التفكير في تعزيز التنظيم الذاتي.

وهدف دراسة (مصطفى القمش وعدنان العضايلة وجهاد التركي، 2008) إلى التحقق من فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات التنظيم الذاتي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالصف السادس بالأردن (ن = 40 تلميذا وتلميذة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة). وتشير النتائج إلى ارتفاع مستوى مهارات التنظيم الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما هدفت دراسة (حمدي ياسين ومحمد البحيري، 2010) إلى استخدام برنامج للدراما الإبداعية في خفض العدوان من خلال تنمية مهارات الضبط الذاتي وذلك على عينة من أطفال الروضة. وتوضح نتائج الدراسة أن الضبط الذاتي يسهم في خفض العدوان لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

وقد اعتمدت دراسة (حنان زيدان ومحمد عبد الرازق، 2009) على استخدام التنظيم الذاتي كمتغير تجريبي من خلال برنامج إرشادي في تنمية التحصيل ودافعية الإنجاز لدى عينة من

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

طلاب الجامعة المتفوقين (ن = ٦٠ طالبا). وقد أظهرت النتائج أن استخدام الفنيات القائمة على التنظيم الذاتي تؤدي إلى تنمية التحصيل ودافعية الانجاز لدى الطلبة. وسعت دراسة (ولاء بدوي، ٢٠١٣) إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي (آرون بيك) في تحسين التنظيم الذاتي ونوعية الحياة لدى عينة من مرضي الصرع (٢٠ مريضا موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة). وتشير النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين التنظيم الذاتي ونوعية الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية. ومن الواضح من استعراض أمثلة من هذه الدراسات الخاصة بالتنظيم الذاتي، أن التنظيم الذاتي قد استخدم في سياقات بحثية متعددة، سواء في بحوث وصفية أو بحوث تجريبية. وذلك ما يتفق أيضا مع الخلفية النظرية المستمدة من مفاهيم علم النفس الإيجابي عن التنظيم الذاتي واستخدامه كأساس لبناء برنامج إرشادي مناسبة للغرض من البحوث التي تعتمد عليه.

يتناول علم النفس الإيجابي "التنظيم الذاتي (Self-regulation) في إطار "القوى الشخصية" (Character strengths) ، وباعتباره أيضا قوة شخصية أساسية في منظومة القوى الشخصية في علم النفس الإيجابي، وكذلك في ارتباطه بمفاهيم ومكونات أخرى للصحة النفسية: فثمة متلازمات إيجابية ترتبط بالتنظيم الذاتي، وهي: "تقدير الذات؛ وتقبل الذات؛ والمقدرة على التحكم في الغضب؛ والتعلق العاطفي البيئشخصي الآمن (secure interpersonal attachment)؛ ومستويات عالية من الارتياح إزاء العلاقات الاجتماعية؛ ومستويات أقل من القلق والاكتئاب؛ وإدراك الآخرون للشخص على أنه محبوب وموضع ثقة" (Niemiec, 2014, p.36).

يبرز علم النفس الإيجابي (بيترسون وسيلجمان) "التنظيم الذاتي" ضمن فئة "الاعتدال أو ضبط النفس" (Temperance) ، وحيث يتحدد التنظيم الذاتي بعدة مكونات، وهي: الضبط الذاتي؛ والنظام؛ وإدارة الحفزات أو النزعات impulses والانفعالات. ويشير التنظيم الذاتي بذلك إلى كيف أن الشخص يمارس ضبطا على استجاباته سعيا إلى تحقيق أهدافه وليعيش وفقا لمعايير قيمة. وتتضمن هذه الاستجابات الأفكار، والمشاعر، والحفزات، والأداءات، وغيرها من السلوك. وتتضمن المعايير المثل، والأحكام الخلقية، والمعايير، وأهداف الأداء، والتوقعات من الآخرين. وقد يستخدم مصطلح "الضبط الذاتي" (Self-control) في بعض

الأحيان على أنه مماثل للتنظيم الذاتي، ولكن الضبط الذاتي يستخدم بطريقة ضيقة ليشير تحديداً إلى التحكم في الحفزات والنزعات لدى الفرد كي يسلك بشكل أخلاقي (Peterson & Seligman, 2004, p.500).

ويذهب آخرون من أصحاب تيار علم النفس الإيجابي ليربطون بين التنظيم الذاتي ورجاحة العقل أو الفطنة mindfulness فيما يحدونه "بالتنظيم الذاتي الفطن عقلياً - Mindful self-regulation)، كما يربطون أن التنظيم الذاتي "بقوة الإرادة" (Willpower)، مما يبرز أن التنظيم الذاتي يقوم أيضاً على رجاحة العقل كجانب عقلي - معرفي، وقوة الإرادة كجانب انفعالي - شخصي، وذلك ما يوفر للتنظيم الذاتي مقوماته الرئيسة في السعي في الحياة وفقاً لنظام من الضبط الداخلي والحفز الداخلي والسعي المنظم صوب تحقيق أهداف تستند إلى نسق قيمى يضمن للسلوك وجهته الإيجابية في حياة الفرد (Niemic, 2014, p. 99). وتبدو هنا أهمية هذه القوى الشخصية الخاصة بالتنظيم الذاتي من أن الخبرة التي تتولد من التنظيم الذاتي تصبح دالة للتفاعل بين إمكانات الشخص والفرص المتاحة له، وحيث يشير "ميتشوانج" إلى أنه "كلما نكون أكثر تمكناً، تقل الأخطاء التي تصدر عنا". ويعتبر لذلك، أن "العزم الذاتي" (Self-determination) هو شكل من التنظيم الذاتي، وأنه قوة شخصية "لحل المشكلات بطريقة قائمة على التنظيم الذاتي" (Self-regulated problem solving)؛ ويتصف هؤلاء الأشخاص بأنهم يكونون عادة فعالين ومترحين بشكل ملحوظ من المؤثرات الخارجية. ولذلك، فإن الأشخاص الذين يتصفون بالعزم الذاتي يتميزون بأنهم ينظمون خياراتهم في الحياة وأفعالهم حيث يحققون نجاحاً أكثر من غيرهم". وفي هذا الاتجاه القائم على الربط بين العزم الذاتي والتنظيم الذاتي، يبرز (Mitchuang, 1993) نموذجاً للتعليم القائم على التنظيم الذاتي، أو التعلم المنظم ذاتياً (Self-regulated learning)، والذي يركز على أن الأشخاص هم مساهمون فعالون في حياتهم، "وقوى سببية" ("causal agents") في ضبط أساليبهم في الحياة وتوجيهها في تركيز صوب تحقيق أهدافهم في الحياة (Wehmeyer, little, & Sedrgeant, 2009, pp 361-362).

وفي إطار هذه المفاهيم، ووفقاً لتوجهات علم النفس الإيجابي، يبرز توجهنا في هذه الدراسة في توظيف مفاهيم ومكونات التنظيم الذاتي كقوى شخصية متميزة وكأساس نظري لبرنامج إرشادي موجه إلى خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين. فالتنظيم الذاتي هو مدخل

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

لاستثارة إمكانات الفرد في إعادة التقدير المعرفي للملابسات والظروف التي تلازمت مع الخبرة المؤلمة المسببة للشعور بالندم، واستثارة العزم الذاتي على التعامل مع الذات بطريقة إيجابية يمكنه أن يرى من خلالها آفاقاً أخرى واعدة للحياة يسعى فيها إلى مراجعة الذات وتقويمها في ضوء من الأمل والعزم على ترك آلام الماضي ومنغصاته التي تلازمه، ومن ثم بناء أهداف إيجابية يسعى عن عزم إلى تحقيقها. وفي هذا السياق، وفي سبيل البحث عن بدائل وخيارات جديدة في الحياة واختبارها، يتوقع أن ينخفض ذلك الشعور المؤلم بالندم واستبداله بواقع أكثر إقبالا وتوافقاً.

يركز الإطار التصوري لبناء البرنامج القائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم الشديد، واستخلاصاً من مجمل المفاهيم والنماذج النظرية على نحو ما تناولناه، على مهارات معينة تعكس جوانب الضبط في السلوك والانفعالات، وتشمل: "إرجاء الإشباع، والإذعان للمطالب الخارجية، وإعادة توجيه الانتباه، وكف السلوكيات الإندفاعية، وتلطيف ردود الفعل الانفعالية، وحل المشكلات (*). وهذه المهارات تتصف بأنها متعددة الأبعاد وتنطبق على سياقات نوعية، أي تُوظف في مجالات نوعية وتكون قابلة للتطبيق والاستخدام فيها. وهذا ما يفسر أن التنظيم الذاتي يمكن أن يأخذ أشكالاً مختلفة، فالخيط المشترك الذي يربط بين هذه المهارات التي يقوم عليها التنظيم الذاتي من الناحية الإجرائية كما يدركها الأفراد ويمارسونها، هو أن هذه المهارات تتضمن عمليات لضبط السلوك الذي يلائم مطالب الموقف من النواحي المعرفية أو الانفعالية أو الاجتماعية (Hierl, 2019, p. 9-10).

مشكلة الدراسة:

يبير من هذه الخلفية النظرية للبحث، وما تتضمنه من مفاهيم تفسيرية ونتائج بحثية عن الشعور بالندم، والمستمرة من أمثلة من دراسات وبحوث سابقة عربية وأجنبية، وموصولة بالتنظيم الذاتي كمفهوم رئيس في علم النفس الإيجابي وواحد من القوى الشخصية الرئيسة التي يبرزها هذا التوجه المعاصر في علم النفس، وبخاصة في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ويُطرح من بين تلك الأدبيات تحديداً موجزاً جامعاً للندم كخبرة مؤلمة ومؤثرة ربما

* Delaying gratification, complying with external requests, redirecting attention, inhibiting impulsive behaviors, modulating emotional reactions, problem solving.

مدى الحياة وفي جوانب عديدة من الحياة، وهوما يطلق عليه "ستيفن لفلادي" (Lovelady, 2014): "أن الندم حالة خبرية مقيتة" (Experiential regret aversion) ، وأنه رغم تعدد المواقف أو الأحداث أو المثيرات المتعلقة بتلك الحالة والمتغيرات الشخصية والاجتماعية والبيئية المتلازمة معها؛ فهي تنطوي في الغالب على حالة من الاستنزاف النفسي الذي يهدر طاقات الفرد وقواه ومصادره الشخصية التي ربما تتجمد عند الموقف أو الحدث الصدمي أو الضاغط، أو حتى ربما يتجمد معها الزمن. وربما يلخص ذلك تلك الصورة الكلينيكية من متلازمات الخبرة الصدمية أو الضاغطة للندم الشديد الذي يتركز حول الشعور بالتأسي واللوعة من ضياع فرصة ربما لن تعود لأنها كانت متاحة في "هنا والآن"، وربما لن تكون متاحة مرة أخرى. ومن ثم، فإن "الندم ما بعد اتخاذ القرار" (post-decisional regret) قد يكون بداية لظهور اضطرابات نفسية، وربما تتطور أيضا لتكون حالات مزمنة إذا لم يلق الأفراد دعماً من خلال الإرشاد.. وهذا ما يطرح بدوره الحاجة إلى وقاية هؤلاء الأفراد ومساعدتهم على تجاوز تلك الحالة المؤرقة التي تنطوي على احتمالات من تداعيات نفسية كالحزن والتشاؤم والتعاسة، وذلك من خلال برامج للتدخل الإرشادي الموجه. وفي هذا السياق، تتناول الدراسة تلك الحالة بالتدخل الإرشادي منذ منظور علم النفس الإيجابي، تعتمد فيه على مفهوم رئيس وهو التنظيم الذاتي كأساس نظري لبناء برنامج إرشادي للتعامل مع تلك الحالة بأساليب وفتيات مناسبة وموجهة إلى خفض الشعور بالندم المرتبط بأحداث ومثيرات صدمية في الحياة. ومن ثم، تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي في خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تسعى الدراسة إلى التحقق من الفروض التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية للمقياس.

أهمية الدراسة:

تبدو أهمية البحث من أنه يسלט الضوء على حالة خبرية إنسانية ربما يخبرها كثرة من الناس في فترة من حياتهم، وقد تؤثر فيهم سلباً خلال مسار نموهم مدى الحياة، وهي الشعور بالندم أو الأسف أو اللوعة وما يصاحبها من مشاعر من الذنب ولوم أو اتهام الذات؛ خاصة أن هذه الحالة المتلازمة غالباً مع الوجود الإنساني لم تلق، في حدود علم الباحث، اهتماماً يذكر من الباحثين العرب، ولم تكن موضوعاً للتدخل الإرشادي على جبهات متعددة من "الندم في الحياة" ومواقفها وأحداثها الضاغطة أو الصدمية. ومن ثم، يتوقع أن تفتح هذه الدراسة آفاقاً بحثية جديدة تضاف إلى الأدبيات العربية في الإرشاد النفسي.

وإضافة إلى تلك الأهمية النظرية والعلمية، فقد تقيّد الدراسة في استخدامات تطبيقية في تطوير برامج إرشادية تستفيد من نظريات وأساليب وفنيات الإرشاد النفسي وملاءمتها مع طبيعة المواقف والأحداث الضاغطة أو الصدمية التي تستدعي حالة الندم ومشاعره المؤلمة والبغيضة؛ وكذلك ملاءمتها مع المراحل العمرية المختلفة مدى الحياة واعتبار "الفترات الانتقالية الحرجة وأزماتها المحتملة" (وفقاً لإيريك إيريكسون) وما يتطلبه من أساليب إرشادية ملائمة. وتلك أيضاً آفاق تطبيقية مهنية للإرشاد النفسي.

مصطلحات الدراسة:

- **الشعور بالندم:** يتحدد الشعور بالندم، وفقاً للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)، في إطار مصطلحين متماثلين تقريباً ويستخدمان بشكل متبادل، وهما: Remorse/ Regret: يعنى "الندم" (Remorse) "إحساس شديد بالذنب guilt والندم أو الأسف regret لفعل أو عمل حدث في الماضي" (APA, 2009, p.31).

كما يعنى "الندم" (Regret) أو الأسف أو اللوعة "استجابة انفعالية عن تكريات لحالة أو حدث أو خبرة حدثت في الماضي ويرغب الفرد إزاءها لو كانت مختلفة عما حدثت عليه وآلت إليه" (APA, 2009, p.427).

ويرتبط الشعور بالندم ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالذنب. يتحدد "الذنب" (Guilt) على أنه انفعال واع ذاتي (self-conscious emotion) يتصف بإحساس مؤلم على فعل شيء (أو تفكير في شيء) يكون خاطئاً، وغالباً ما يبدي الشخص استعداداً لاتخاذ موقف أو عمل لإبطال أو تخفيف هذا الخطأ (APA, 2009, p. 218).

واعتباراً لهذه المفاهيم يتحدد الشعور بالندم إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لغرض هذه الدراسة.

• **التنظيم الذاتي (Self-regulation):** وفقاً للجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA)، يعنى التنظيم الذاتي تحكم الفرد في سلوكه من خلال استخدامه لمهارات مراقبة الذات self-monitoring (الاحتفاظ بسجل عن سلوكه)، والتقييم الذاتي self-evaluation (تقدير المعلومات التي يحصل عليها أثناء مراقبة الذات)، والتعزيز الذاتي self-reinforcement (إثابة الذات على السلوك المناسب أو على تحقيق الهدف). ويهتم الإرشاد/ العلاج السلوكي بعمليات التنظيم الذاتي (APA, 2009, pp.457-458). ويتحدد التنظيم الذاتي إجرائياً كأساس نظري لبناء برنامج إرشادي لخفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين.

• **الرشد/ الراشدون (Adulthood, adults):** يتحدد الرشد كمرحلة عريضة من مراحل النمو "مدى الحياة"، تمتد من فترة ما بعد الشباب، وتقسم غالباً إلى ثلاث مراحل، وهي: الرشد المبكر (من سن ٢٠ - ٣٥ سنة تقريباً)، والرشد الأوسط (من ٣٦ - ٦٤ سنة تقريباً) والرشد المتأخر (من سن ٦٥ سنة، فأكثر) (APA, 2009, p.13).

وتركز الدراسة على "مرحلة الرشد الأوسط" (Middle adulthood)، وهي وفقاً لإيريك إيريكسون في نظريته النفسية - الاجتماعية للنمو الذي يحدده في ثماني مراحل تحتل فيها مرحلة "العمر الأوسط" (Middle age) المرحلة السابعة، ويميزها إيريكسون بأنها "مرحلة الإنتاجية مقابل الركود" (stagnation) (Generativity versus)، وتتصف في الأساس

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

بالاستقرار والتقدم في الحياة الأسرية، والإنجازية في العمل، ونضج العلاقات الاجتماعية، وإبداء الرعاية والسند للآخرين.

ويتحدد الراشدون في هذه الدراسة بالعمر الأوسط/ الرشد الأوسط.

الطريقة والإجراءات :

وتتضمن منهجية الدراسة والعينة والأدوات المستخدمة وبرنامج التدخل الإرشادي.

المنهج:

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي وفقا لطريقة المجموعتين (التجريبية والضابطة) وللقياس القبلي - البعدي - التتبعي. ويمثل التدخل الإرشادي القائم على التنظيم الذاتي المتغير المستقل (التجريبية) والشعور بالندم لدى الراشدين عينة البحث (المتغير التابع).

العينة:

تكونت عينة الدراسة لغرض التحقق من شروط الصدق والثبات من ١٨٧ فردًا من الراشدين، ومن الحاصلين على شهادات جامعية. ولغرض تطبيق البرنامج، تتكون العينة الأساسية من عشرين فردًا بمتوسط عمري ٢٠، ٣٨ وانحراف معيار ١,٧٥١، مقسمين إلى مجموعتين: تجريبية (١٠ أفراد) وضابطة (١٠ أفراد). وقد تم اختيار عينة التجريب (ن = ٢٠ فردًا) من أعلى الدرجات شدة للندم على المقياس وفقا للإرباعيات.

ولتوفير التجانس بين المجموعتين تم التحقق من الفروق (وفقا لقيمة Z) بينهما على أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية كما يوضح الجدول التالي:

جدول (١)

قيمة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية

م	أبعاد المقياس	المجموعتان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى دلالة
١	الفقدان المفاجئ أو الصادم	تجريبية	١٠	١٠,٣٥	١٠٣,٥٠	٠,١١٥ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١٠,٦٥	١٠٦,٥٠		
٢	الشعور بالإنكسار	تجريبية	١٠	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠	٠,٠٣٩ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠		
٣	وجهة الضبط الخارجية	تجريبية	١٠	١٢,٦٠	١٢٦,٠٠	١,٦٨٨ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	٨,٤٠	٨٤,٠٠		
٤	الإنكار	تجريبية	١٠	١١,٠٠	١١٠,٠٠	٠,٤٤٨ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١٠,٠٠	١٠٠,٠٠		
٥	الاستسلام لحالة من السلبية	تجريبية	١٠	١١,٨٠	١١٨,٠٠	١,٠٥٧ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	٩,٢٠	٩٢,٠٠		
٦	الانعزالية	تجريبية	١٠	٨,٤٠	٨٤,٠٠	١,٧٠٧ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١٢,٦٠	١٢٦,٠٠		
٧	حيل غير إيجابية	تجريبية	١٠	٩,٦٠	٩٦,٠٠	٠,٧٢٥ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١١,٤٠	١١٤,٠٠		
٨	التعلق الشديد بمثيرات مقلقة	تجريبية	١٠	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠	٠,١٥٩ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠		
	الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠	٠,٢٦٧ -	غير دالة
		ضابطة	١٠	١٠,١٥	١٠١,٥٠		

ويتضح من الجدول (١) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية في القياس القبلي مما يشير إلى التجانس بين المجموعتين على المقياس قبل تطبيق البرنامج.

الأدوات:

تتحدد أدوات الدراسة في:

١. مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين.
 ٢. البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الذاتي في خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين موضوع التدخل الإرشادي.
- ونتناول فيما يلي إجراءات إعداد هاتين الأداتين:

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

أولاً: مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين: (إعداد البحث)

تم إعداد هذه الأداة تأسيساً على المفاهيم الأساسية وتفسيراتها وتحليلاتها فيما يتعلق بالذنب والمفاهيم اللصيقة به، وعلى الإطار النظري ونتائج البحوث المعنية في هذا الشأن. وفي ضوء هذه الخلفية النظرية تتكون بنية مقياس الشعور بالذنب لدى الراشدين عينة البحث من ٥٣ بنداً موزعة على ثمانية أبعاد، وهي:

١. فقدان المفاجئ أو الصادم.
٢. الشعور بالإنكسار.
٣. وجهة الضبط الخارجية.
٤. الإنكار.
٥. الاستسلام لحالة من السلبية.
٦. الإنعزالية.
٧. حيل غير إيجابية.
٨. التعلق الشديد بمثيرات مقلقة.

ويجب المفحوص على كل بند وفقاً لمقياس ثلاثي التقدير كما يلي:

- أشعر بالندم بدرجة شديدة، ويقدر لهذا المستوى ٣ درجات.
أشعر بالندم بدرجة متوسطة، ويقدر لهذا المستوى درجتان.
أشعر بالندم بدرجة خفيفة، ويقدر لهذا المستوى درجة واحدة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالندم لدى الراشدين:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بحساب معاملات الصدق والثبات لهذه الأداة، كما يلي:

أ - صدق المقياس:

وقد اعتمد فيه الباحث على الصدق العاملي وفقاً لطريقة المكونات الأساسية Principal Component لهوتيلنج Hotelling، وتدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax وفقاً لمحك كايزر Kaiser Normalization. وطبقاً لما جاء في نتائج التحليل العاملي تم استخلاص مجموعة من الأبعاد التي يتكون منها مقياس الشعور بالندم، وهي كالآتي:-

جدول (٢)

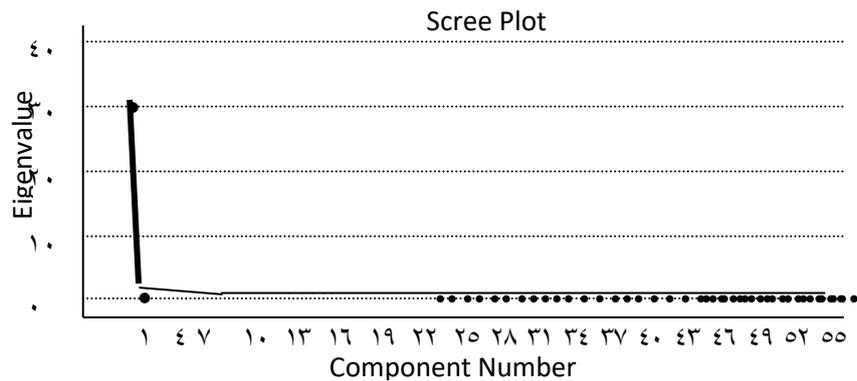
نتائج التحليل العاملي لمقياس الشعور بالندم لدى الراشدين

العوامل								العبارة
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
							٠,٦٧٨	٥٠
							٠,٦٢٣	١٠
		٠,٣٦٦					٠,٦١٨	٤٠
						٠,٤٤١	٠,٦١٦	٢٦
		٠,٣٤٨	٠,٣٠٢				٠,٦٠٥	٣٤
							٠,٦٠٤	٥٢
						٠,٣٦١	٠,٥٧٥	٤٢
	٠,٣٦٧			٠,٣١٨			٠,٥١٢	٣٢
		٠,٤٠١	٠,٣٣٤			٠,٣٤٠	٠,٤٧٠	٣١
				٠,٣٦٠	٠,٣٥٥	٠,٣٥٥	٠,٤٥١	٤
		٠,٤٠٨			٠,٣٠٥		٠,٤٤٣	١٨
	٠,٣١٣	٠,٣٨٥					٠,٤٤٢	٤٩
	٠,٣٩٥		٠,٣١٦				٠,٤٣٤	٤٤
٠,٣٢٦				٠,٣٢٠		٠,٣١٨	٠,٤٣٣	١٩
					٠,٣٥٢		٠,٤١٤	٢
						٠,٧٥٣		٢٢
			٠,٣٧٣			٠,٦٢١		٢٩
			٠,٣٨٥		٠,٣٢٧	٠,٥٥٧		٥٤
		٠,٤٥٠	٠,٣٢٦			٠,٥٣٣		٣٠
		٠,٣٣٨	٠,٣٦٢			٠,٥٣١		٦
	٠,٣٠٨	٠,٣٠٣			٠,٣٨١	٠,٥٠٤		٤٦
						٠,٥٠٠	٠,٤٨٥	١٤
	٠,٣٩١		٠,٣٢٤		٠,٣٣١	٠,٤٦٧		٣٨
				٠,٣٦٧	٠,٤٣٢	٠,٤٣٧	٠,٣٨٢	٨
					٠,٥٢٣	٠,٣٤٦	٠,٤٠٨	١
								٤٧
					٠,٧١٢			٢١
			٠,٣٢٤	٠,٣٤٦	٠,٦٢٠			٣٧
		٠,٣٠٥	٠,٣١٢		٠,٥٥٨		٠,٣٨١	٤٥
			٠,٤٦٠		٠,٥٤٧			٥٣
				٠,٣٧٠	٠,٤٩٨		٠,٣٩٧	١٢
			٠,٣١٢	٠,٣٦٩	٠,٤٢٦	٠,٣٨٧		٥
	٠,٣١٠	٠,٣٦٣		٠,٣١٨	٠,٣٨٦			١٣
				٠,٦٦٦				١١

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

٠,٣٣٩				٠,٥٤٥				٤٣
				٠,٥٣١	٠,٣٨٣		٠,٤٥٢	٣٥
				٠,٤٨٨			٠,٣٠٠	٣
		٠,٣٦٦	٠,٣٩٠	٠,٤٠٣				٥١
		٠,٣٧٧		٠,٣٥١		٠,٣٩١	٠,٣٢٧	٢٧
			٠,٦٤٨			٠,٣٣٠		٥٥
٠,٤٦٩		٠,٣٣٦	٠,٥٠٠					٢٣
			٠,٤٤٥		٠,٤٢٦	٠,٣١٨		٧
			٠,٤٠٦		٠,٣٢٣			١٥
		٠,٥٦٧					٠,٤٦١	١٦
		٠,٥٤١		٠,٤٢١			٠,٣٣٨	٤٨
٠,٤١٢		٠,٤٦٨			٠,٣١٣		٠,٤١١	٢٤
٠,٤٣٨		٠,٤٥٤						٥٦
	٠,٦٠٤							٢٨
	٠,٥١٦			٠,٣٠٤			٠,٤٦١	٣٦
٠,٤٣٦	٠,٤٦٩						٠,٣١٣	٣٩
	٠,٤٤٢	٠,٣٩٥			٠,٣٥٦			٢٠
٠,٥٤٨							٠,٤٥٦	٣٣
العبارات	العوامل	العبارات	العوامل	العبارات	العوامل	العبارات	العوامل	العبارات
٠,٣١٦							٠,٦٨٧	٤١
٠,٣٠٤		٠,٣٠٣			٠,٤٣٧		٠,٣٧٣	٢٥
٢,٦٠٢	٣,٢٢٧	٤,٤٤٨	٤,٤٦٢	٤,٦٨٠	٥,٢٧٧	٥,٩٠١	٨,٨٠٥	الجذر الكامن
٤,٦٤٦	٥,٧٦٣	٧,٩٤٢	٧,٩٦٩	٨,٣٥٧	٩,٤٢٣	١٠,٥٣٧	١٥,٧٢٣	التباين
٧٠,٣٦١	٦٥,٧١٤	٥٩,٩٥١	٥٢,٠٠٩	٤٤,٠٤٠	٣٥,٦٨٣	٢٦,٢٦٠	١٥,٧٢٣	التباين الكلي

* تم استبعاد العبارات التي يكون تشبعها أقل من (0.300).



يتضح من الجدول السابق وجود ثماني عوامل يفسرون ٧٠,٣٦١% من التباين الكلي. وفيما يلي تفسير هذه العوامل سيكولوجيا بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً.

العامل الأول:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٥ بنداً ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤١٤)، (٠,٦٧٨) وبلغ جذره الكامن ٨,٨٠٥ ، ويفسر هذا العامل ١٥,٧٢٣% من حجم التباين الكلي. وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٣)

يوضح البنود الدالة على العام الأول ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٥٠	تعرضت لفقدان من أحب بشكل غار	٠,٦٧٨
٢	١٠	اتصف بالصلاية عند الأحداث المفاجئة	٠,٦٢٣
٣	٤٠	أتمتع بالصبر عند الصدمة الأولى	٠,٦١٨
٤	٢٦	تعرضت لفقدانات أفقدتني صوابي	٠,٦١٦
٥	٣٤	تعودت على مجابهة ألم الابتعاد عن أحب	٠,٦٠٥
٦	٥٢	تعرضت للاكئاب عند فقدان من أحب	٠,٦٠٤
٧	٤٢	لدي تعلق مرضي بالأشياء	٠,٥٧٥
٨	٣٢	أتفاجئ بكثير من الأحداث	٠,٥١٢
٩	٣١	تصدمني مواقف لم تكن في الحسبان	٠,٤٧٠
١٠	٤	أتقبل الأحداث المفاجئة بثبات	٠,٤٥١
١١	١٨	أعرض لمواقف فجائية تفقدني صوابي	٠,٤٤٣
١٢	٤٩	أبتعد عن مواقف المبادرة حتى لا أتفاجئ	٠,٤٤٢
١٣	٤٤	أصبر عند المفاجآت الصادمة	٠,٤٣٤
١٤	١٩	أنهار عند المصائب	٠,٤٣٣
١٥	٢	أتصف بالجلد والثبات	٠,٤١٤

يتضح من الجدول (٣) أن العبارات التي يتكون منها العامل الأول ذات معان ومضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل: **الفقدان المفاجئ أو الصادم.**

العامل الثاني:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ١٠ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل، حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٤٦)، (٠,٧٥٣) وبلغ

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

جزره الكامن ٥,٩٠١، ويفسر هذا العامل ١٠,٥٣٧% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٤)

يوضح البنود الدالة على العامل الثاني ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٢٢	تألمت على ما فقدته	٠,٧٥٣
٢	٢٩	فقدان عزيز يؤثر على حياتي بشكل كامل	٠,٦٢١
٣	٥٤	تتأثر كافة جوانب حياتي عندما اندم على شئ	٠,٥٥٧
٤	٣٠	من المروع أن أشعر بخيبة الأمل	٠,٥٣٣
٥	٦	تعصف بي الكثير من الأفكار الحزينة	٠,٥٣١
٦	٤٦	أشعر بالانكسار في الحياة	٠,٥٠٤
٧	١٤	أشعر بالبهجة حتى عند حدوث أشياء مؤلمة	٠,٥٠٠
٨	٣٨	حياتي ممتلئة بالسعادة	٠,٤٦٧
٩	٨	أنا ممتن لكثير ممن حولي	٠,٤٣٧
١٠	١	حياتي مليئة بالآسي	٠,٣٤٦

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذه العامل بعامل الشعور بالانكسار.

العامل الثالث:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود ٧ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٨٦)، (٠,٧١٢) وبلغ جزره الكامن ٥,٢٧٧، ويفسر هذا العامل ٩,٤٢٣% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٥)

يوضح البنود الدالة على العامل الثالث ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٢١	القي باللوم على من حولي فيما أواجهه من مشكلات	٠,٧١٢
٢	٣٧	لا أتهم نفسي فيما يصبني من الأمور	٠,٦٢٠

٠,٥٥٨	أستطيع الاعتراف بأني السبب في مشكلاتي	٤٥	٣
٠,٥٤٧	القدر هو المسؤول عن حياتي بشكل كلي	٥٣	٤
٠,٤٩٨	اعتبر مشكلاتي في أعماق الأخر وعدم وجود الخير بداخله	١٢	٥
٠,٤٢٦	الجميع تحركهم المصالح الشخصية	٥	٦
٠,٣٨٦	أرى أنني المسؤول في توجيه حياتي	١٣	٧

هذه المعاني والمضامين تدعم بالتالي إمكانية تسمية هذا العامل بعامل وجهة الضبط الخارجية.

العامل الرابع:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٦ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٥١)، (٠,٦٦٦) وبلغ جذره الكامن ٤,٦٨٠، ويفسر هذا العامل ٨,٣٥٧% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٦)

يوضح البنود الدالة على العامل الرابع ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	١١	أتجاهل التفكير فيما فقدت حتى لا أتألم	٠,٦٦٦
٢	٤٣	أقوم بإلهاء نفسي في أنشطة عديدة حتى أنسى ألم فقدان	٠,٥٤٥
٣	٣٥	لا أنكر حقائق صادمة في حياتي	٠,٥٣١
٤	٣	أهرب من مواجهة نفسي في الاعتراف بالألم	٠,٤٨٨
٥	٥١	أقوم بتمثيل تعبيرات وجهية سعيدة حتى وإن كنت حزينا	٠,٤٠٣
٦	٢٧	لا أقوم بمواجهة مشكلاتي الانفعالية بشكل جدي	٠,٣٥١

ينتضح من هذه المعاني التي تعكسها عبارات هذا العامل أنها تدعم إمكانية تسمية هذا

العامل بعامل الإنكار.

العامل الخامس:

أسفرت عملية التحليل العاملي عن وجود ٤ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٠٦)، (٠,٦٤٨) وبلغ جذره الكامن ٤,٤٦٢، ويفسر هذا العامل ٧,٩٦٩% من حجم التباين الكلي وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٧)

يوضح البنود الدالة على العامل الخامس ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٥٥	أشعر بالاستسلام لأحداث الحياة	٠,٦٤٨
٢	٢٣	لا أجابه ولا أواجه فالأمور كلها لا تستحق	٠,٥٠٠
٣	٧	أرفض الاستسلام لواقع مؤلم بل أسعى إلى تغييره	٠,٤٤٥
٤	١٥	أواجه الحياة بفكر منطلق وإرادة قوية	٠,٤٠٦

ومن هذه المعاني والمضامين يلاحظ أنها تدعم إمكانية تسمية هذا العامل: الاستسلام لحالة من السلبية.

العامل السادس:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود ٤ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٥٤)، (٠,٥٦٧) وبلغ جذره الكامن ٤,٤٤٨، ويفسر هذا العامل ٧,٩٤٢% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٨)

يوضح البنود الدالة على العامل السادس ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	١٦	أميل إلى الوحدة	٠,٥٦٧
٢	٤٨	أنخرط وأرحب بكل الاجتماعيات	٠,٥٤١
٣	٢٤	أهرب من التجمعات الاجتماعية	٠,٤٦٨
٤	٥٦	أشعر بالبهجة بين الناس	٠,٤٥٤

هذه المعاني والمضامين تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل: الانعزالية.

العامل السابع:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود ٤ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٤٤٢)، (٠,٦٠٤) وبلغ جذره الكامن ٣,٢٢٧، ويفسر هذا العامل ٥,٧٦٣% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (٩)

يوضح البنود الدالة على العامل السابع ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٢٨	أنكر كثيراً من مشكلات واقعي حتى أهرب من مشاعر الألم	٠,٦٠٤
٢	٣٦	أقوم بإسقاط مشاعري السلبية على من حولي	٠,٥١٦
٣	٣٩	ما أوجهه من مشكلات أسقط أسبابه على غيري	٠,٤٦٩
٤	٢٠	أتهم المقربين مني فيما أواجهه من مشكلات	٠,٤٤٢

يتضح من الجدول أن هذه المعاني والمضامين التي تعكسها العبارات تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل: حيل غير إيجابية.

العامل الثامن:

أسفرت عملية التحليل العملي عن وجود ٤ بنود ذات تشبعات دالة على هذا العامل حيث تتراوح معاملات تشبع هذه البنود على هذا العامل ما بين (٠,٣٠٤)، (٠,٥٤٨) وبلغ جذره الكامن ٣,٦٠٢، ويفسر هذا العامل ٤,٤٦٤% من حجم التباين الكلي، وفيما يلي جدول يوضح هذه العبارات.

جدول (١٠)

يوضح البنود الدالة على العامل الثامن ومعاملات تشبع كل منها

م	رقم العبارة	العبارة	درجة التشبع
١	٣٣	تعلقت بأشخاص وفقدتهم	٠,٥٤٨
٢	١٧	طبيعة شخصيتي تجبرني على التعلق بأشخاص معينين	٠,٥٤٥
٣	٤١	أبتعد عن التعلق العاطفي	٠,٣١٦
٤	٢٥	لي عادات انفعالية لا أستطيع التخلص منها	٠,٣٠٤

ومن ثم فإن هذه المعاني والمضامين في عبارات هذا الجدول تدعم إمكانية تسمية هذا العامل بعامل: التعلق الشديد بمثيرات مقلقة.

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وتعتمد معادلة ألفا كرونباخ على تباينات أسئلة الاختبار، وتشتترط أن تقيس بنود الاختبار سمة واحدة فقط، ولذلك قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل بعد، كما يتضح من الجدول (١١).

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم

جدول (١١)

قيم معاملات ثبات مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين
باستخدام طريقة ألفا - كرونباخ

الأبعاد	عدد العبارات	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الفقدان المفاجئ أو الصادم	١٥	٠,٨٧٣
الشعور بالانكسار	١٠	٠,٧٤٨
وجهة الضبط الخارجية	٧	٠,٧٨٢
الإنكار	٦	٠,٨٣٥
الاستسلام لحالة من السلبية	٤	٠,٦١٨
الانعزالية	٤	٠,٧٣١
حيل غير ايجابية	٤	٠,٧٦٣
التعلق الشديد بمثيرات مقلقة	٤	٠,٦٢٩
الدرجة الكلية	٤٥	٠,٩١٤

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة، مما يجعلنا نتق في ثبات المقياس.

وهكذا، وفي ضوء ما أسفرت عنه معاملات الصدق والثبات، يتضح أن مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين تتوفر له الشروط السيكومترية للتحقق من كفاءته في جمع المادة اللازمة باستخدام هذه الأداة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي^(٢):

مسمي البرنامج:

برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يستند بناء البرنامج على موضوع الهدف من البرنامج، وهو خفض الشعور بالندم، وعلى جماعة الهدف من البرنامج، وهم مجموعة من الراشدين الذين يعانون من الشعور بالندم جراء مواقف أو أحداث ضاغطة أو صدمية في فترة ما من حياتهم، ويعاودون كثيراً التفكير فيها

(٢) أنظر الملحق : جسات البرنامج.

والانفعال بها، وانعكاس هذه الحالات الاجترارية والإلاحية من أفكار ومشاعر وسلوك على احتمالات من اضطراب حياتهم.

وتأسيساً على ذلك، يعتمد بناء البرنامج على مبادئ التنظيم الذاتي مما سبق أن تناولناه تفصيلاً بصدد الإطار النظري والمفاهيم التفسيرية للتنظيم الذاتي واستثماره في إعادة تنظيم الذات على نحو يمكن الفرد من استخلاص نظرة جديدة لذاته وللحياة، ولمعنى الحياة التي تستحق أن يعيشها بإيجابية وفاعلية.

الهدف من البرنامج:

خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين.

الأهداف الإجرائية:

1. توجيه فاعليات البرنامج للتدريب على التنظيم الذاتي في التعامل الإيجابي مع الأفكار السلبية أو الترويعية المتعلقة بمنشأ الندم أو الحدث المتعلق به.
2. حفز المتدربين على اتخاذ أسلوب جديد في التعامل الرحيم مع الذات مقابل التعامل القائم على إدانة الذات.
3. الاستبصار بالمشيرات التي توجب الحالة الانفعالية الشديدة المتعلقة بحدث الندم، والعمل على إعادة تقييمها من منظور عقلائي.
4. إتاحة فرص و"منافذ" للتفيس عن الخبرات المكبوتة المتعلقة بموقف أو حدث الندم من خلال التعبير عن الذات في شكل حوارات مفتوحة آمنة بين المتدربين.
5. تيسير الكشف عن الذات في شكل جماعي لتبادل الأفكار والمساندة بين المجموعة.
6. استثارة الدافعية لكف إلاحات واجترارات أفكار من الماضي.
7. استنهاض قوة الإرادة في التغيير وبناء أسلوب حياة جديد يجعل الحياة أكثر استحقاقاً .
8. اختبار فاعليات البرنامج في إحداث التغيير المرغوب كما يستبصره المشاركون في ذاتهم وكما يلقون من معززات التغذية الراجعة فيما يخبرونه من تحسن وتقدم.

الغنيات المستخدمة في البرنامج:

وهي فنيات تتمركز حول " فك الارتباط" أو الالتصاق بالحدث الضاغط والصدمي أو التثبيت عليه، وإعادة تقييمه المعرفي، واختبار بدائل أكثر عقلانية وفعالية في الحياة، والانفتاح على الحياة "هنا والآن"، وفي تطلع أفضل للمستقبل. وفي هذا الإطار، يعتمد تنفيذ البرنامج على

عدة فنيات يجري استخدامها بمرونة وتكاملية لتحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج ومن استخدام تلك الفنيات. ويلاحظ أن بعض جلسات البرنامج تتضمن أيضا فنيات نوعية أخرى ملائمة للجلسات. وتتضمن الفنيات ما يلي:

١. **الكشف عن الذات (Self-disclosure)**: وهو اتخاذ الفرد لموقف من الفعل أو العمل للكشف عن معلومات عن الذات للآخرين، والتعبير عنها من أفكار ومشاعر وخيالات وخبرات وحاجات وطموحات (APA 2009, p.455)، وهي معلومات تركز خاصة على الحدث الضاغط الصدمي وما يلزمه من الإفصاح عن المكونات الدفينة التي قد لا تتاح له فرصة للتعبير عنها بدون اتخاذ هذه الموقف من المصارحة والمكاشفة، وتطلعا إلى المصالحة مع الذات.
٢. **إزكاء إرادة التغيير**: أي حفز الدافعية لدى المشارك من خلال توجيه انتباهه إلى النقاط الإيجابية في الحياة، وتصويره بالتمتع بها، والتوجه صوبها، دون الهروب منها، أو أخذ السلبية كأسلوب حياة.
٣. **الإنجاز (Achievement)**: وهو نقل مستوى التخطيط إلى مرحلة التنفيذ، وذلك من خلال القيام بأنشطة إيجابية حقيقية تدفع الفرد إلى التقدم في حياته، وعدم الاستسلام لفكرة اليأس الذي لجأ إليه طواعية هروبا من ماض مؤلم أو غير متحقق.
٤. **التعبير عن الذات (Self-expression)**: في وسط جماعي، ويتضمن الكشف عن الانفعالات التي يمر بها الفرد الذي واجه الخبرة المؤلمة أو الكاشفة للندم، ويكون من الأفضل أن يكون ذلك في شكل جماعي حتى يتسنى للجميع المشاركة وتبادل التعزيز والمساندة، وتشجيع طرح الأفكار وعدم الحرج منها.
٥. **التوكيدية (Assertiveness)**: الندم هو شعور مأساوي بالفقدان، أو عدم القدرة على تكرار التجربة، أو تحقيق نجاح ماضي، أو حتى أفضل منه، لذا يمكن الاستفادة من الفنيات التوكيدية التي تبرز دور الشخصية في التغيير والإعلان عنها ورغبة حثيثة في تحقيق الذات والإعلان عنها وعن توفيقها وقدرتها في التغيير.
٦. **الاختيار بين البدائل (Choice between alternatives)**: وهو يركز على البحث عن هدف أفضل من الهدف المفقود، واستدعاء مشاعر إيجابية جديدة تتفق مع الخيارات الأفضل في الحياة.

٧. **الإيجابية (Positivity)** : وهي تركز على خلق حاجات جديدة وأهداف جديدة ويسعى الفرد إلى تلبيتها وتحقيقها بأنماط سلوكية جديدة.
٨. **مراقبة الذات (Self-monitoring)** : وهي حفز الفرد واعتياده أن يراقب نفسه وأسلوبه في التفكير والانفعال والسلوك، وذلك أسلوب مناعي يقي الفرد من الارتداد لنمط التفكير الانفعالي السلبي المتعلق بالندم.
٩. **إعادة البناء المعرفي (Cognitive restructuring)** : وهو أسلوب يساعد الفرد على تحديد معتقداته المثبطة لذاته أو تشوّهاته المعرفية، والعمل على دحضها، وتعديلها حتى تكون معقولة وإيجابية.
١٠. **إثابة الذات (Self-reward)** : وهي تركز على توجيه المشاركين في البرنامج إلى أن يستبصروا ما يحققونه من أفكار أو مشاعر أو أعمال إيجابية، وأن يستخلصوا لأنفسهم منها شعورًا بالرضا أو الارتياح، وأن يختبر تحقيقها في واقع حياتهم.
١١. **خفض الحساسية التدريجي (Systematic desensitization)** : للأفكار والمثيرات المرتبطة بالحدث الضاغط أو الصدمي والمسبب للندم، وتقويت تلك الخبرة إلى أجزاء يمكن التعامل معها بسهولة أكثر، والتدرج فيها من الأسهل إلى الأصعب، ومن ثم إمكانية فك الارتباط بين مكونات ومتلازمات تلك الخبرة التي كانت تتعقد مع تعاقب الوقت.
١٢. **فنيات الاسترخاء (Relaxation techniques)** : وهي متنوعة وذات خيارات متعددة ، مثل التأمل في الطبيعة وفي عظمة الخالق سبحانه وتعالى، وممارسة التمرينات الرياضية، وتدريبات الاسترخاء، أو سماع الموسيقى أو النغمات الحانية وغيرها.
١٣. **تدوين مذكرات** : وهي طريقة مستمرة مع كل جلسات البرنامج لتسجيل فاعليات البرنامج كما يخبرها الفرد من المشاركين في البرنامج، وما قام به من مساهمات وأنشطة ، وكتابة تقارير متعلقة بالواجبات المنزلية أو غيرها، وهو سجل بالإنجازات لعرضها في نهاية البرنامج.
١٤. **الواجبات المنزلية** : وهي تعيينات للتدريب الذاتي كإمتداد لجلسات البرنامج، وتأخذ توجهاً تطبيقياً واستثماراً لخبرات المشاركين الشخصية في التعامل مع مشاعر الندم وأساليبهم في خفضها أو السعي إلى التخلص منها.

مخطط جلسات البرنامج الإرشادي

م	الجلسات	موضوع الجلسة	الهدف من الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة في الجلسة
١	الجلسة الأولى	تعارف وتعريف بالبرنامج	التعارف بين المشاركين • تهيئة مناخ نفسي - اجتماعي ملائم للعمل في البرنامج	تقديم خلفية معرفية مبسطة عن البرنامج وأهميته وجدوى المشاركة فيه	المحاضرة - المناقشة الجماعية - الواجب المنزلي
٢	الجلسة الثانية	الندم النفسي	تعرف معنى الندم النفسي ومغزاه الشخصي.	• المشاركة بمواقف تنطبق عليها تلك المعاني. • تقدير الحلول السلبية مقابل الحلول الإيجابية للشعور بالندم	المحاضرة - المناقشة - التعبير عن الذات - تدوين مذكرات - الواجب المنزلي.
٣	الجلسة الثالثة	كلمة "لو" في حياتنا اليومية	• استيعاب تأثير "لو" في حياتنا اليومية. • الوعي بالآثار السلبية لتداعيات "لو" كمنبئ للندم.	• تقدير الآثار السلبية للندم "لو" • الأسر في الماضي. • البدائل الإيجابية للتحقق من أسر الماضي. • التعامل مع مصدر الندم	مراقبة الذات. عصف ذهني. حوارات . تدوين مذكرات . الواجب المنزلي.
٤	الجلسة الرابعة	البحث عن بدائل مكافئة إيجابية	• استيعاب معنى البديل المكافئ. • المقارنة بين البديل المكافئ والبديل الأفضل.	• تقدير البدائل والخيارات المناسبة للتخلص من ورطة الندم.	• الاختيار بين البدائل. • التعبير عن الذات في وسط جماعي. • مناقشة جماعية • تدوين مذكرات • الواجب المنزلي
٥	الجلسة الخامسة	تقدير الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية في الحياة	• التمكن من مهارة تقييم الذات	• مدخل القوة والإيجابية في تقدير ذواتنا	• الكشف عن الذات. • التقييم الذاتي • إعادة البناء المعرفي. • مناقشة جماعية • تدوين مذكرات • الواجب المنزلي
٦	الجلسة السادسة	نقطة البداية.. من أين نبدأ؟	• التوجه الإيجابي في الحياة	• مبادرة التغيير في الحياة. • التحرر من أسر الماضي.	• إزكاء إرادة التغيير. • إعادة البناء المعرفي. • عصف ذهني. • تدوين مذكرات • الواجب المنزلي

أ.م.د معتز محمد عبيد

٧	الجلسة السابعة	التعبير عن الذات والمصالحة مع الذات	<ul style="list-style-type: none"> الكشف عن الانفعالات التعبير الإيجابي عن الذات 	<ul style="list-style-type: none"> المصارحة والمصالحة مع الذات 	<ul style="list-style-type: none"> الكشف عن الذات. التوكيدية. تبادل المساندة بين المشاركين. عصف ذهني تدوين مذكرات الواجب المنزلي
٨	الجلسة الثامنة	توكيد الذات	<ul style="list-style-type: none"> تقدير سلوكيات توكيد الذات الإعلان عن الذات بكيافة 	<ul style="list-style-type: none"> مقومات توكيد الذات في الحياة 	<ul style="list-style-type: none"> المناقشة الجماعية التوكيدية. تمثيل أدوار. خفض الحساسية التدريجي تدوين مذكرات الواجب المنزلي
٩	الجلسة التاسعة	التخلص من الندم	<ul style="list-style-type: none"> التدريب علي التخلص من الندم. كف الاستجابات المرتبطة بالندم. 	<ul style="list-style-type: none"> مواقف تدريبية 	<ul style="list-style-type: none"> تمثيل أدوار مناقشة جماعية تدوين مذكرات الواجب المنزلي
١٠	الجلسة العاشرة	التطلع إلى بناء واقع أفضل للحياة	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على معاني ومهارات "البحث عن الوجود الأفضل". 	<ul style="list-style-type: none"> البحث عن الأهداف الأفضل، وإضفاء مشاعر إيجابية على الأهداف الجديدة. 	<ul style="list-style-type: none"> التأمل المتسامي. مناقشة جماعية. تدوين مذكرات. الواجب المنزلي
١١	الجلسة الحادية عشر	سنن حياتية لتجنب الندم	<ul style="list-style-type: none"> الاستبصار بمجموعة من السنن الحياتية لتجنب الندم. 	<ul style="list-style-type: none"> قواعد موجهة لاستيعاب خبرة الندم وتجاوزها بأساليب إيجابية. 	<ul style="list-style-type: none"> القرأة الموجهة. مجموعات نقاشية صغيرة تدوين مذكرات الواجب المنزلي
١٢	الجلسة الثانية عشر	الفقدان المفاجئ والصادم	<ul style="list-style-type: none"> الوعي بمخاطر وتداعيات الحدث الصدمي. 	<ul style="list-style-type: none"> نموذج تعلم من التأمل المتسامي 	<ul style="list-style-type: none"> التعبير عن الذات. خفض الحساسية التدريجي التعلم بالافتداء تدوين مذكرات الواجب المنزلي
١٣	الجلسة الثالثة عشر	معالجة الإنكار	<ul style="list-style-type: none"> تجاوز حالة الإنكار - إنكار أزمة 	<ul style="list-style-type: none"> خطوات التسلسل الانفعالي لتجاوز حالة الرفض والإنكار للأزمة 	<ul style="list-style-type: none"> إعادة البناء المعرفي. خفض الحساسية التدريجي مناقشة جماعية تدوين مذكرات الواجب المنزلي

١٤	الجلسة الرابعة عشر	استخدام وجهة الضبط الداخلية	<ul style="list-style-type: none"> التمييز بين معاني وجهة الضبط الداخلي ووجهة الضبط الخارجي. 	<ul style="list-style-type: none"> نشاط تعليمي. التركيز على أن يكون التوجيه لانفسنا من داخلنا. امتلاك الإرادة 	<ul style="list-style-type: none"> التوكيدية. التعبير عن الذات. عصف ذهني. تدوين مذكرات. الواجب المنزلي.
١٥	الجلسة الخامسة عشر	مداواة النفس: العلاج الذاتي	<ul style="list-style-type: none"> مقومات رئيسة لاستعادة الفاعلية في الحياة. 	<ul style="list-style-type: none"> مداواة النفس. مصالحة النفس. التصحيح الذاتي. 	<ul style="list-style-type: none"> التوكيدية. إثابة الذات. مناقشة جماعية. تدوين مذكرات. الواجب المنزلي.
١٦	الجلسة السادسة عشر	الجلسة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> استعراض فاعليات البرنامج واستفادة المشاركين منها. الاحتفاء بنهاية البرنامج 	<ul style="list-style-type: none"> جدوى البرنامج كما يقدرها المشاركون. التطبيق البعدي لمقياس الشعور بالندم. 	<ul style="list-style-type: none"> حوارات واستفسارات. تبادل التعزيز.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء عرضاً لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء الفروض التي يسعى الباحث للتحقق منها، وهي:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية للمقياس.

وفي إطار هذه الفروض موضع التحقق في هذه الدراسة، نعرض للنتائج التي تم التوصل إليها فيما يلي:

أولاً: فيما يتعلق بالفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-Test اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالندم قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة ، وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٢)

قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد

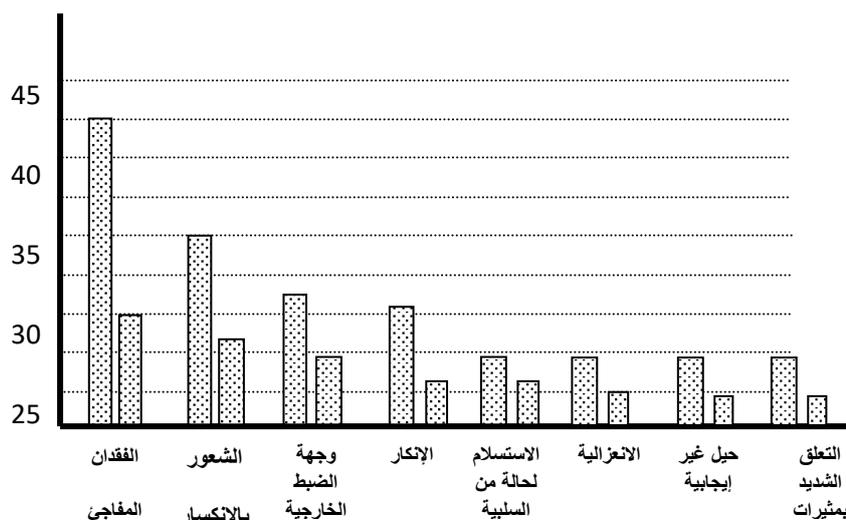
مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس قبلي/بعدي	أبعاد المقياس
٠,٠١	٢,٨١٢ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الفقدان المفاجئ أو الصادم
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٠٩ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الشعور بالإتكسار
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٤٤ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	وجهة الضبط الخارجية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٤٣ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الإتكسار
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٢٥ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الاستسلام لحالة من السلبية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٣١ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الانزعالية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٤١ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	حيل غير ايجابية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس قبلي/بعدي	أبعاد المقياس
٠,٠١	٢,٨٣٠ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	التعلق الشديد بمثيرات مقلقة
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
٠,٠١	٢,٨٤٨ -	٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
		-	-	٠	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	

تشير النتائج في الجدول (١٢) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٢,٨٠٩)، (٢,٨٤٨) وذلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل فعالية البرنامج في خفض الشعور بالندم.. وتتضح هذه النتائج أيضاً من الشكل التالي:



شكل (١)

يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الشعور بالندم

ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني:

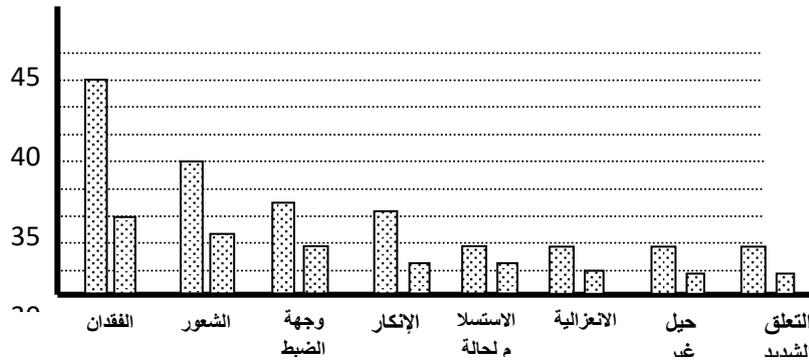
وينص الفرض على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار مان ويتني Mann-Whitny U Test اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية له، بعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة. وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٣)

قيمة (z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	أبعاد المقياس
٠,٠١	٣,٧٩٨ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	الفقدان المفاجئ أو الصادم
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٢,٨٢٢ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	الشعور بالانكسار
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٨٧٤ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	وجهة الضبط الخارجية
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٨٢٤ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	الإنكار
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٧٨٦ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	الاستسلام لحالة من السلبية
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٨٣٩ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	الانعزالية
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٨٥٦ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	حيل غير إيجابية
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٨٨٨ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	التعلق الشديد بمشترات مقلقة
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	
٠,٠١	٣,٧٩٤ -	١٥٥,٠٠	١٥,٥٠	١٠	تجريبية	الدرجة الكلية
		٥٥,٠٠	٥,٥٠	١٠	ضابطة	

تشير النتائج في الجدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح ما بين (٣,٧٨٦)، (٣,٨٨٨) وتلك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يؤكد فعالية البرنامج في خفض الشعور بالندم، وتوضح هذه النتائج أيضا في الشكل التالي:



شكل (٢)

يوضح الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الشعور بالندم

ثالثا: نتائج تحقق الفرض الثالث:

وينص الفرض على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات أفراد المجموعة نفسها بعد فترة المتابعة في أبعاد مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية للمقياس". ولتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون Wilcoxon-Test اللابارامتري لتعرف وجهة ودلالة الفرق بين القياسين البعدي والتبقي لمتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس الشعور بالندم. وفيما يلي جدول يوضح ما تم التوصل إليه من نتائج بخصوص الفرض الحالي.

جدول (١٤)

قيمة النسبة الحرجة (z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد

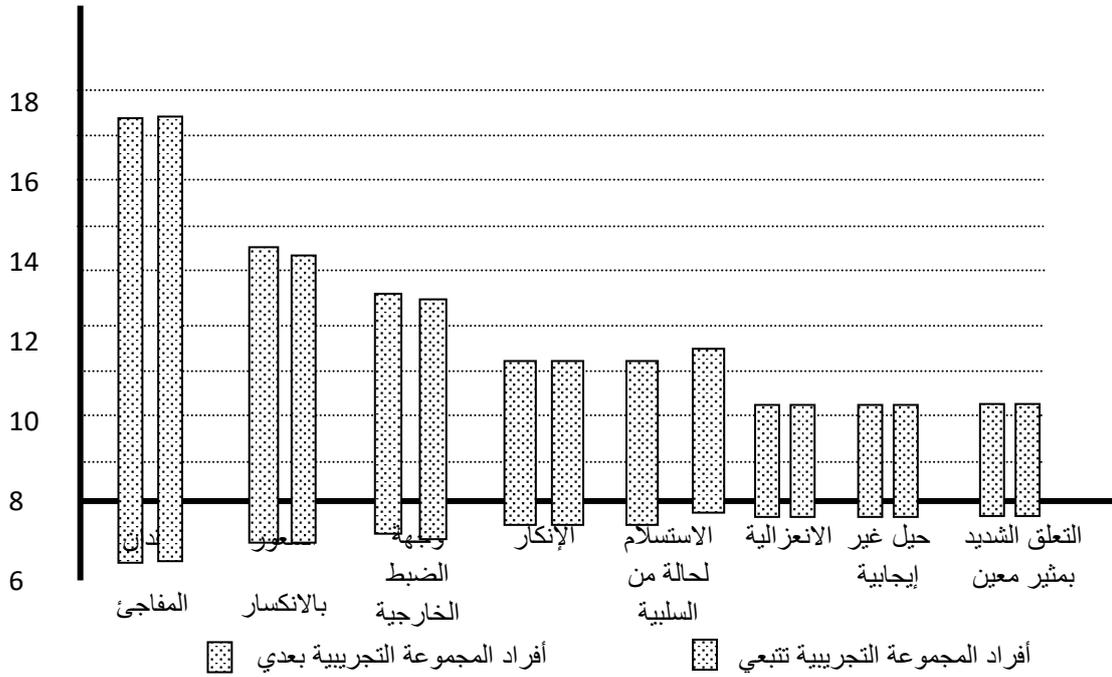
مقياس الشعور بالندم والدرجة الكلية

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	نتائج القياس قبلي/بعدي	أبعاد المقياس
غير دالة	٠,٣٢٢ -	١٢,٠٠	٤,٠٠	٣	الرتب السالبة	الفقدان المفاجئ أو الصادم
		٩,٠٠	٣,٠٠	٣	الرتب الموجبة	
		-	-	٤	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	١,٤٠٦ -	٦,٠٠	٣,٠٠	٢	الرتب السالبة	الشعور بالإنكار
		٢٢,٠٠	٤,٤٠	٥	الرتب الموجبة	
		-	-	٣	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	٠,١٠٧ -	١٠,٠٠	٥,٠٠	٢	الرتب السالبة	وجهة الضبط الخارجية
		١١,٠٠	٢,٧٥	٤	الرتب الموجبة	
		-	-	٤	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	٠,٧٠٧ -	٥,٠٠	٢,٥٠	٢	الرتب السالبة	الإنكار
		١٠,٠٠	٣,٣٣	٣	الرتب الموجبة	
		-	-	٥	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	٠,٠٧٣ -	١٨,٥٠	٤,٦٣	٤	الرتب السالبة	الاستسلام لحالة من السلبية
		١٧,٥٠	٤,٣٨	٤	الرتب الموجبة	
		-	-	٢	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	٠,٠٠٠	١٠,٥٠	٣,٥٠	٣	الرتب السالبة	الانزعاج
		١٠,٥٠	٣,٥٠	٣	الرتب الموجبة	
		-	-	٤	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	١,٠٠٠ -	٧,٥٠	٢,٥٠	٣	الرتب السالبة	حيل غير ايجابية
		٢,٥٠	٢,٥٠	١	الرتب الموجبة	
		-	-	٦	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	٠,٤٤٧ -	٦,٠٠	٣,٠٠	٢	الرتب السالبة	التعلق الشديد بمثيرات مقلقة
		٩,٠٠	٣,٠٠	٣	الرتب الموجبة	
		-	-	٥	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	
غير دالة	١,٢٠٠ -	٧,٠٠	٣,٥٠	٢	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٢١,٠٠	٤,٢٠	٥	الرتب الموجبة	
		-	-	٣	الرتب المتعادلة	
		-	-	١٠	المجموع	

تشير النتائج في الجدول (١٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات

رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي على أبعاد مقياس الشعور بالندم

والدرجة الكلية، حيث كانت قيمة Z تتراوح بين (٠,٠٠٠)، و(١,٤٠٦) وتلك فروق غير دالة إحصائياً. وتوضح هذه النتائج أيضاً من الشكل التالي:



شكل (3)

يوضح الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الشعور بالندم.

مناقشة النتائج:

في ضوء السؤال الرئيسي للبحث عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي في خفض الشعور بالندم لدى عينة من الراشدين، توجهت الفروض الثلاثة التي تنتظم حولها الإجراءات المنهجية التجريبية للبحث إلى الإجابة عنه، وهي فروض تركز في تكاملها على تأثير البرنامج الإرشادي الذي يستثمر مفاهيم ومبادئ التنظيم الذاتي في خفض الشعور بالندم لدى الراشدين عينة الدراسة. ويتأكد في ذلك أنها مفاهيم ومبادئ، وما ينبثق منها من أساليب

وفنيات إرشادية، تمثل قوى شخصية رئيسة من بين منظومة القوى الشخصية في علم النفس الإيجابي.

في هذا الإطار، جاءت النتائج في الاتجاه المتوقع لها، وهو تحقق صحة الفروض في الإجابة عن السؤال الرئيسي الذي يعكس المشكلة التي يتصدى لها البحث، وهي الشعور بالندم لدى الراشدين إزاء مواقف وأحداث ضاغطة أو صدمية. هذا الشعور المؤلم قد تلازمه انفعالات وأفكار وأفعال سلبية أو تداعياتها من الاضطراب مدى الحياة، بقدر ما يمثل الندم "بؤرة" تستقطب القوى الشخصية لدى الفرد وفاعليته في الحياة، ومن ثم انعكاساتها على حياته الشخصية والأسرية والمهنية والاجتماعية.

هذه البؤرة التي تشد إليها القوى والمصادر الشخصية، هي من الشدة والتأثير في أن تتمركز حولها أو تنتثبت عندها آليات التوافق والنمو في الحياة. وربما يفيد في هذا الشأن أن نفسر هذه الحالة ومتلازمتها النفسية وفقاً لما قدمه "فرويد" عن عملية "التثبيت" (Fixation)، إذا صح استخدام هذا الإسهام الرئيسي الكلاسيكي للتحليل النفسي وتطبيقه على تلك الحالة، واضعين في الاعتبار ارتباط هذا المفهوم بالنمو النفسي وبتطور الاضطرابات النفسية في ضوء هذه النظرية. ولكن، قد يتفق ذلك مع النظرية النفسية - الاجتماعية عند "إيريك إريكسون" (وهو من العلماء المجددين في التحليل النفسي لما بعد الفرويدية) عن المراحل النمائية مدى الحياة (ثمانى مراحل متتابعة)؛ ففي كل مرحلة تكمن صعوبات ومشكلات يشخصها "إيريكسون" بأنها "أزمات محتملة" (potential crises)، وتتواصل مسيرة النمو (نمو الشخصية)، بقدر تجاوز تلك الأزمات وحل المشكلات أو التحديات المتوقعة فيها.

وربما يفيد أيضاً في تفسير حالة الصدمة المتعلقة بخبرة أو حدث الندم ما تعتمد عليه المفاهيم والمحكات التشخيصية للاضطرابات النفسية للجمعية الأمريكية "للطب النفسي" وحتى الإصدار الأخير - الخامس (APA DSM-5, 2013) - في تحديد تطور الاضطرابات النفسية، وهو محك "بداية منشأ" (onset) الاضطراب وتطوره. ونعنى في هذه الحالة "بدايات" خبرة الندم والتي أخذت عند البعض تطوراً يحمل مظاهر عديدة من الضيق والكدر وسوء التوافق أو الاضطراب والتي استمرت عندهم حتى مرحلة الرشد.

وفقاً لهذه المفاهيم التفسيرية لحالات التأزم والاضطراب وانعكاساتها على جوانب عديدة من الحياة - الشخصية والأسرية والمهنية والاجتماعية، يمكن توضيح وتفسير عينات من استجابات

المشاركين جماعة الهدف في البرنامج، وهم من "العمر الأوسط" (الرشد الأوسط) ومن ملاحظتنا عنهم أثناء جلسات البرنامج كدلائل إكلينيكية تؤكد، بجانب هذه المؤشرات "الكيفية"، على ما توصلت إليه نتائج المعالجات الإحصائية لتقدير فاعلية البرنامج من دلائل "كمية". وفي ضوء ذلك، تبرز اتجاهات البحث في الندم تعدد المواقف أو الأحداث الضاغطة أو الصدمية المتعلقة بالندم وتطوره؛ وهو تعدد يرتبط بتنوع مواقف وظروف الحياة وكما يعيشها الأشخاص في مراحل مختلفة من مدى الحياة. وتتفق المواقف أو الأحداث الباعثة على الندم لدى الراشدين عينة البحث، وكما تبين للباحث خلال جلسات البرنامج، مع اتجاهات البحث في هذا الميدان كما تبدو، على سبيل المثال، من البحوث المتنوعة. وحيث لقيت مشكلة "الندم ما بعد القرار" (post-decisional regret) اهتماماً من الباحثين بقدر كون اتخاذ قرارات مهمة أو مصيرية في الحياة هو موقف كثيراً ما يكون الشخص هو المسؤول عنه، ومن ثم يكون تأثير الندم شديداً. فكم من فرص ومواقف مهمة وواعدة قد ضاعت وتبددت معها الأهداف والأمني والأحلام، أضف إلى ذلك أن اتخاذ قرار خاطئ أو متسرع أو غير مدروس بمعلومات كافية وتقديرات دقيقة قد يكون كارثياً ومروعاً في حياة الفرد. وربما ندرك هذا جميعاً في خبرات الحياة من حولنا. (وقد كانت هذه النقطة خاصة موضع عصف ذهني خلال الجلسات الأولى من البرنامج عن تعدد المواقف والأحداث المتعلقة باتخاذ الناس لقرارات خاطئة في حياتها).

لقد ركزت دراسات كثيرة على "الندم ما بعد القرار" وتنوع موضوعات ومواقف اتخاذ القرار، مثل دراسات (Hennessey, 2011) عن "الندم المهني" (career regret)، وهي دراسة فينومينولوجية من واقع خبرات المتقاعدين عن العمل؛ ودراسة (Park, 2014) عن دور الندم في اتخاذ القرار؛ و (Darbar, 2015) عن تأثير خبرة الندم على الأهداف والمقاصد والدافعيات؛ و (Fehr, 2015) عن اتخاذ القرار كوسيط بين الندم وبعض متغيرات الشخصية؛ و (Pan, 2011) عن الندم و علاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة؛ و (Johnson, 2018) عن الندم واتخاذ القرارات في ميدان التمويل وإدارة الأعمال؛ و (Chi, 2019) عن الندم المتوقع بسبب التقصير في العمل، و (Havrilko, 2016) عن إدمان الإنترنت والتسوق المتكرر وتأثير المشتريات الجذابة وبعض عوامل الشخصية كالعصابية وتأثيرها في "الندم ما بعد الشراء" (Post-purchase regret)؛ و (Yang, 2018) عن التنافس والندم عبر الإنترنت؛ و (Feroni, 2018) عن "الندم المتعلق بتعاطي الكحوليات"

(regret) (Alcohol-related) لدى طلبة الجامعة. كما اهتمت بعض الدراسات بتأثير دور الشخصية في أشكال الندم في الحياة (life regrets)، مثل دراسة (Cate, 2006). كما اهتمت بعض الدراسات بالندم من منظور تطوري نمائي، مثل دراسة (O'Connor, 2018) عن تطور الندم ودوره في اتخاذ القرار؛ كما كان الأطفال موضوعاً لدراسة الندم لديهم، مثل دراسة (Weisberg, 2011) عن تفكير الأطفال في الندم والتخلص منه. تلك أمثلة من دراسات عديدة تكشف في مجملها عن تنوع مصادر ومواقف وخبرات الندم في الحياة. وقد لاحظ الباحث بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال فاعليات الجلسات أن الأفراد المشاركين في البرنامج يقررون كثيراً من هذه المواقف أو الأحداث المرتبطة بالندم كما يخبرونها في حياتهم وفي إطار ظروفهم، أو كما يلاحظونها على الآخرين من واقع خبرات حياتهم.

إن استجابات المشاركين في البرنامج تقدم دلائل عديدة، وفي كل الجلسات تقريباً، تكشف عن حالة الندم والتأسي واللوعة والإحساس بالذنب ولوم الذات أو اتهام الذات باعتباره "ضحية" لآخرين أو لظروف ترتبط بتلك الحالة، تبادل الاتهامات مع الآخر المعني أو الآخرين المعنيين الذين قد يعتبرهم "مسئولين" عما حدث، أو حتى "مجرمين في حقه" كما يرد على لسان أحد المشاركين في البرنامج.

تبدو من المشاركين في مواقف عديدة من اندماجهم في جلسات البرنامج، ومن ملاحظات متجمعة لدى الباحث كان يسجلها بعد الجلسة، رموز وإشارات متكررة ترتبط بالشعور الشديد بالندم؛ وهي استجابات متكررة من "التهد العميق" والصمت والشروود الذي كان يصاحبها. وهنا، على سبيل المثال المشاركة و"التقدير الإيجابي غير المشروط" (كارل روجرز)، يحاور الباحث أحد المشاركين في البرنامج: "أنا ملاحظ أد أيه أنت بتتهد". تمضي لحظات كما لو أنه ليس موجوداً، وفي حالة ملحوظة من شروود الذهن. ثم يتنبه إلى كلامي معه، ويقول: "هيه، أيوه.. تنهيدة تقطع القلب! الباحث: "على أيه؟" المشارك: معلى! الباحث: "معلى" يمكن إنك لم تجد حد يقف بجانبك ويسندك علشان كده أنت متأثر مما حدث". المشارك: "الناس وحشة" .. الباحث: "أد كده .. كلهم " المشارك: "لم أجد أحداً يفهمني. وكان ممكن يساعدونى .. وعلى الأقل كانت تبقي الأمور خلاف كده". الباحث: "أنا أسمعك .. وأقدر ظروفك .. وعلشان كده إحنا منظمين التدريب ده.. وأرجو أنت

والمشاركين فيه أن تستفيدوا منه" .. المشارك: (أوما برأسه على الارتياح من المشاركة). الباحث: "أفهم من كده أنك ملاحظ أن فيه أشياء جديدة هنا ربما لم تمر عليك من قبل وأنها قد تساعدك، وربما أيضا غيرك من المشاركين معنا.. في هذا الحمل الثقيل اللي عايش معك من وقتها يبدأ يخف وتشوف حياتك بتتحسن". المشارك: "أنا سوف أحاول". الباحث: "كده تكون بداية طريق أفضل في حياتنا". المشارك: "يعني تكون عندنا إرادة إن إحنا نتغير زي ما حضرتك بتتكلم معنا فيها" ..

وفي هذا الصدد، تبرز دراسة (Lovely, 2014) مدى تأثير الانغلاق في الدائرة المفرغة للشعور بالندم وإلى أي حد أن هذه الحالة تعكس لذلك خبرة "مقيدة" من "الندم الخبيري" (experiential regret aversion)، ومن واقع استجابات عينة من الراشدين. فقد تراوحت استجاباتهم لهذه الخبرة ما بين الثقة في الكفاءة الفردية في إتخاذ قرارات مستقبلية، والتشاؤم تجاه المستقبل والشعور المستمر بالحزن والاعتماد، والعجز عن اتخاذ خيارات مناسبة للمستقبل تتعلق بأمور الحياة المختلفة كما لو أن الحياة قد تجمدت مع الخبرة التي تلازمت مع تطور حالة الندم.

ومن ثم، واعتبار هذه الدلائل البحثية، فإن كسر حاجز الصمت على الألم والندم في هذه الجلسات هو مدخل لبداية تيسر من توالي الانفتاح على التغيير واستثارة الرغبة في التغيير. .. فما عرضناه من لقطات عن حوار مع أحد الماركين في البرنامج، والذي بادر تطوعاً بالتعبير عن حالة الندم، وفي إصغاء ومشاركة من بقية المشاركين، وتركيزاً على موضوع رئيس لإحدى الجلسات عن ("نقطة البداية .. من أين نبدأ؟") ومن ثم، كان تركيز فاعليات بعض الجلسات على الكشف عن الذات والتقييم الذاتي وإزكاء إرادة التغيير كفنيات رئيسة في إدارة الحوار. ولقد اندمج المشاركون في "عمليات جماعية" (group processes)، مشتركة وتطوعية، وتدرجاً في التعبير عن الذات والكشف عن "ندمهم الخبيري البغيض". ولكن، تكمن الفاعلية في المشاركة في الكشف التدريجي عن تلك الخبرات، وفي تبادل المساندة بين المجموعة" (group support). كذلك، فإن ما ييسر هذا التغيير في هذه المواقف الإرشادية، هو ما يعرف بمبدأ "المماثلة" أو "التشابه" (Principle of similarity)؛ فكل المشاركين يشتركون تقريبا في خبرات صدمية أو أليمة إقترنت معها حالة الندم والاسي والشعور بالذنب، وهي خبرات وإن تنوعت ولكنها تشترك فيما آلت كحالة نفسية داخلية تؤثر

سلبًا في فاعليات الفرد في الحياة. وفي هذا السياق، ثمة مثل شعبي من العامية وينطوي على مغزى إرشادي (الإرشاد الجمعي) نسوقه لمزيد من إلقاء الضوء على مبدأ "المماثلة"، وهو: "وَرَعِ الهَمَّ يهون".

يقرر "مبدأ المماثلة" (وهو من مبادئ الجشطلت) "أن الأشخاص يميلون إلى تنظيم الأشياء وفقا لخواص متشابهة داخل مجموعة إدراكية perceptual group وتفسيرها ككل" (APA, 2009, p.470).

ولعل هذا المبدأ، واستثماره في الممارسات الإرشادية أو العلاجية، يتضح مغزاه الإكلينيكي من استخدام أشخاص كوسائل علاجية أو إرشادية كانوا يعانون من مشكلة أو اضطراب، يتعلق مثلا بالإدمان، ولكنهم تعافوا منه واستعادوا أدوارهم في الحياة، ومن ثم إمكانية تدريبهم في تقديم خبراتهم في المعاناة من مشكلة وكيف تعافوا منها؛ وهو أسلوب ينطوي على قيمة إكلينيكية كبيرة، تستند إلى "مبدأ المماثلة أو التشابه"، وكما تؤكد الممارسات الإكلينيكية مع بعض الحالات وتؤديها نتائج البحوث في هذا الشأن.

ولا شك كذلك أن المشاركة مع المجموعة وما تنتجه من أشكال تبادل المساندة الجماعية والتعزيز المتبادل تعمل على تيسير التغيير بين المشاركين في المجموعة. ويمكن تفسير ذلك أيا بأنها تعمل على خفض "الآليات الدفاعية" ارتباطاً بالوجود داخل جماعة والتفاعل المشترك بينها. فهذه الآليات تعتمل داخل الأفراد المصدومين بخبرة قد تطورت معها حالة الندم، ومن ثم فهي تعمل على الانغلاق فيها والتجمد عندها. ويشير ذلك بالتالي إلى أن هذه الآليات الدفاعية تعمل على صد التغيير أو تعطيل التغيير والنمو.

إن الكشف عن الذات والتعبير عن الذات في وسط جماعي يعزز من مقدرة الفرد المشارك على تكشف ما لديه من نقاط قوة تميزه وربما لا يقدرها أو لا يستخدمها في حياته، وكذلك على إمكانية التعامل مع جوانب الضعف عنده والتي ينبغي أن يسعى حياها في محاولة تعويضها أو الحد من آثارها السلبية في حياته. ولقد أتاحت فرص مفتوحة في الجلسات، أن يعبر عن الأفراد عن ذواتهم على هذا النحو، وبالاختيار الطوعي والشخصي ودون التعرض للأمور والملايسات التفصيلية ذات الخصوصية والتركيز في هذه الديناميات الجماعية هو تبادل الأفكار والدعم المتبادل؛ وكثيراً ما يخبر المشاركون أن ثمة ما يؤلمهم أو يشعرون إزاءه بالندم أو يستحون منه ربما يبيديه آخرون من المشاركين ويكشفون عن خبرات مماثلة.

وقد يطرح البعض أفكاراً أو خبرات شخصية أو عن آخرين تبصرهم بإمكانية اختيار بدائل أفضل. واعتماداً على إمكاناتهم الشخصية والجوانب الإيجابية عندهم، يمكن أن تساعدهم على التكيف مع ظروفهم واختبار خيارات جديدة وواعدة في حياتهم.

وتتفق هذه التفسيرات مع ما تؤكدته بعض الأبحاث (Stager, 2010)، أن الفرد الذي يعمل في إطار مجموعة ويتشارك ويتفاعل معها يكون أقل استهدافاً للشعور بالندم، بينما يكون الفرد الذي يعمل منعزلاً عن التشارك مع المجموعة يكون أكثر تعرضاً للشعور بالندم، وفي اتخاذ قرارات وخيارات غير صائبة. فالعمل مع مجموعة والتشارك معها يعطي إحساساً بالمعية، وتوزع الأدوار والمسئوليات بين أعضاء المجموعة، إضافة إلى تبادل المساندة والتعزيز المتبادل.

تكمن المشكلة، كما تتكشف لدى المشاركين خلال الجلسات، في حاجات إرشادية أساسية لبناء أهداف لحياتهم تنظر إلى الحاضر وتتطلع إلى مستقبل أفضل لبقية حياتهم في وجود إيجابي من حقهم أن يعيشونه. وكانت هذه المعاني موضوع حوار ونقاش جماعي.

كان هذا في الجلسة السادسة (من أين نبدأ؟) والتركيز فيها على الجوانب الإيجابية في الحياة، واتخاذ المسؤولية في الحياة. وفي ثانياً التفاعل والمداخلات بادر أحد المشاركين (وهو يتمتع بدرجة عالية من الثقافة) بقوله: "لازم نكمل حياتنا بعقول وعيون وقلوب جديدة". ولقد توقف الباحث عند هذه المشاركة (إبداء لحظة من الصمت والاهتمام) لإلقاء الضوء عليها واستثمارها في فاعلية الجلسة، وبادر بسؤال: ماذا نعني بعقول جديدة؟ وعيون جديدة؟ وقلوب جديدة؟ والمجال مفتوح للحوار معاً.. وكيف يمكن أن نحققها في حياة جديدة؟ (وهنا أديرنا الجلسة أيضاً من خلال نشاط للعصف الذهني، وكان يتم "تدوين مذكرات" بشأن هذه المعاني في حياتهم).

ولقد شاركت المجموعة بمداخلات ومعان، وبمساعدة من الباحث للتواصل في الطرح وتيسير تدفق الأفكار.. والحقيقة أنها كانت ذات أهمية خاصة في البرنامج. فقد ركزوا حول العقل "واستخدامنا لعقولنا في حياتنا"، وهذه ضمانات كي نفكر في أمور حياتنا بشكل سليم، "وغيرها. هنا يبرز الباحث الجانب العقلي " في بناء شخصيتنا وإدارة حياتنا بشكل رشيد"، وإيضاحاً للأفكار والمعاني الإيجابية واستخدام لغة إيجابية في حياتنا، (فالكلمة الطيبة صدقة"، ويقول المثل: "الملاطف سعد").. وطلب من الحاضرين: ماذا يعني ذلك؟ (حوار).

أما قول المشارك: "تكمل حياتنا.. بعيون جديدة"، فهي الإدراك والوعي والبصيرة بحياتنا وبما دور في الحياة من مواقف وأحداث وظروف متغيرة، وكيف ندرك في الحياة أفضل ما فيها، ونقدر في نفس الوقت صعوباتها وتحدياتها، وكيف تقع عيوننا على عظمة الخالق في هذا الكون.. وربما تعرفون أيضا قول الشاعر: "كن جميلا ترى الوجود جميلا" (حوار).

أما "أن نستكمل الحياة.. بقلوب جديدة"، فقد عمد الباحث إلى أن القلب قد استخدم بمعان عديدة تركز على الوجدان والمشاعر. والقلب/القلوب تعنى مشاعرنا وانفعالاتنا وعواطفنا، والسرور والحزن، والفرح والاعتنام.. وهو جانب على غاية من الأهمية والخطوة في الحياة لأن فيه غالبا تكمن مشاعرنا وعواطفنا التي "تؤثر أيجاباً وسلباً على عقولنا" (حوار).

وفي هذا السياق، تتضح أهمية بناء أهداف في الحياة في مغالبة مشاعر الندم على تقصير أو فشل أو إحباطات أو غيرها مما يسعى الفرد إلى تحقيقه من أهدافه، وذلك من واقع دراسة تجريبية (Sigala, 2019) تعتمد على التدخل الإرشادي القائم على بناء الأهداف والسعي إلى تحقيق بدائل أفضل لدى فريق من الرياضيين تعرضوا لخسارة في بعض المنافسات الرياضية وما نتج عن ذلك من تطور مشاعر سلبية من الندم والأسف والتشاؤم والإحباط. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن خضوعهم لبرنامج إرشادي قائم على التمكين وبناء مخططات معرفة تعزز من الثقة والتفاؤل والتفكير في تحقيق أهدافهم المنشودة وهي الفوز والنجاح، كانت عاملاً رئيساً في تحقيق الهدف وتجاوز محنة الندم على الخسارة.

ولتواصل هذه المعاني مع المشاركين، وتركيزاً خاصاً على الموضوع الرئيسي للجلستين الخامسة والسادسة ولغيرهما من الجلسات، وهو "إرادة التغيير"، ركزت فاعليات الجلسة في نشاط من "التأمل والتدبر حول معاني التغيير وإرادة التغيير في حياتنا.. ومن وحي الآيتين الكريمتين":

- "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" (سورة الرعد، آية ١١).
- "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" (سورة الذاريات، آية ٢١).

وكان هذا النشاط هو "موضوع للتأمل والاستنتاجات والتطبيقات في حياتنا" .. (تدوين مذكرات)..

.. هذه أمثلة من واقع فاعليات البرنامج في بعض جلساته نسوقها لتفسير ديناميات التغيير الإيجابي كمكتسبات محرزة من البرنامج؛ وهي ديناميات يُرجى منها أن تنفذ إلى صميم "بؤرة"

خبرة الندم وتداعياتها في حياتهم، وإعادة النظر والتركيز على حاضرهم (طرح مقولة : "هنا والآن" - وحوار بشأن معناها).

ومن الملاحظ في تتابع جلسات البرنامج ومع التأكيد على تكاملها بقدر كون بؤرة التركيز فيها هو على "خفض الشعور بالندم لدى الراشدين المشاركين في البرنامج، أنها تركز في الجلسات العشر الأولى على منحى علم النفس الإيجابي؛ وهو موجه إلى تهيئة المشاركين على التغيير وتعزيز إرادة التغيير فيهم، والتطلع إلى بناء أهداف جديدة في حياتهم - معنى لحياتهم، وتعزيز قدرتهم على الاختيار الأنسب بين البدائل - بدائل الأهداف والسلوك الأنسب في الحياة.. والهدف المنشود هنا هو تمكينهم من فك الارتباط وحالة الجمود مع خبرة الندم وأحداثها وظروفها، والإحساس بالتححرر من داخلهم من روابط وقيود تلك الحالة من الأسر الداخلي.

وفي ذلك ، توضح دراسة (Hu, 2012) أن الندم يتأثر بالتغذية الراجعة من الموقف الحياتي المتعلق بالندم؛ فإذا كان الندم يؤثر سلباً في الحياة الشخصية والاجتماعية للفرد، فإن الفرد يميل إلى الإحجام عن خوض تجارب حياتية أخرى ولا يبحث عن بدائل ملائمة أو أفضل، ويستسلم بالتالي لمشاعر الحزن والكدر. أما إذا كان الموقف يسمح بإتاحة بدائل يمكن أن يسعى إلى اختبارها واختيارها، فإن الندم يكون ضئيلاً. ومن ثم، ينبغي دعم هؤلاء الأفراد بأن ثمة فرص وبدائل أخرى كخيارات مفتوحة للحياة ولاستعادة فعاليتها، وليكونوا أكثر انفتاحاً وإقبالاً على الحياة.

وعند هذا المستوى من التوجه نحو إعادة البناء للذات، وتعزيز قوى التنظيم الذاتي بناء على ذلك ، يمكن أن تتناول الجلسات التالية بعض الجوانب السلبية المرتبطة بالإحساس بالذنب وبالآليات التي تعمل على تدعيم هذا الإحساس بالإحجام عن أماكن أم مواقف أو مثيرات متعلقة بالحدث الصدمي المرتبط بحالة الندم، وبالإنغمار "intrusion" بالانفعالات والأفكار المتعلقة بالموقف أو الحدث الصدمي أو الضاغط؛ و"الاجترار" (rumination) لتلك الأفكار والانفعالات والتصرفات، وإلى حد أحياناً أن تراودهم كما لو أن الموقف أو الحدث يقع الآن ؛ وربما أيضاً في شكل "إرتجاعات" (flashbacks) تستعيد الحدث بشكل متكرر، وذلك أيضاً ما يتكرر في شكل أحلام مزعجة (كوابيس)، وفي أشكال من اضطرابات النوم وغيرها.

ولقد لمس الباحث هذه الشكوى المتكررة في ثنايا إندماج المشاركين في فاعليات البرنامج، والتي أمكن ترجمتها بهذه المفاهيم ذات المضامين الكليينكية والمتعلقة بتأثير المواقف والأحداث الضاغطة أو الصدمية والتي أدت إلى تطور خبرة الندم والتأسي والشعور بالذنب. تركز الجلسات (١١-١٣) هكذا على صدمة فقدان المفاجئ، وتجنب الندم، وتقدير السنن الحياتية لتجنب الندم، والإنكار باعتباره حيلة دفاعية (مثال للآليات الدفاعية). وقد اتجه أسلوب إدارة هذه الجلسات إلى التركيز على المشاركين في التعامل مع تلك الجوانب السلبية على أساس من "التأمل المتسامي" و"التعلم بالاقتداء أو الأتمودج" من خلال مواقف للرسول الكريم - عليه الصلاة والسلام - عندما قابل أمأ فقدت أبنها بالموت؛ وفقرات مختارة كقراءة علاجية عن "سنن حياتية" للتعامل مع صعوبات الحياة وتحدياتها. والتأكيد في مواقف هذه الجلسات هو على فضيلة الصبر في مواقف فقدان المفاجئ والصادم، وكما يعنيه "التعلم بالأتمودج" من مواقف معزية ومعززة لفضيلة الصبر وإمكانية التعامل مع الصدمة بأسلوب يمكن معه استيعابها ومن ثم إمكانية تجاوزها ومعاودة الحياة لمسارها الطبيعي المتوقع.

وتتناول هذه الجلسات الإنكار ومعالجته بأساليب توافقية، وباعتباره مثالاً لتأثير الآليات الدفاعية على الإنكار - إنكار حالة فقدان. وتؤكد هذه الفاعلية على الجوانب الإيجابية المؤقتة للفقدان باعتباره تكيفاً مع فقدان، ولكن هذا التكيف السلبي قد يعنى تعزيزاً للحالة السلبية أو الصدمية للفقدان، ومن ثم ينبغي العمل على أساليب التعامل بواقعية مع الإنكار باعتباره أسلوباً سلبياً في مواجهة الأحداث الصدمية.

ثم العودة مرة أخرى في الجلسة قبل الأخيرة لتعزيز مكتسبات هذا البرنامج الإرشادي، ومن قبيل التلخيص والتركيز، وذلك أيضاً من خلال منحي علم النفس الإيجابي: فهي تركز على توجهات إرشادية/علاجية وفقاً لهذا المنحى، وهي "مداواة النفس.. ومصارحة ومصالحة النفس.. والتصحيح الذاتي" .. وهي مقومات رئيسة لاستعادة الفاعلية في الحياة.. وإثرائها بما يسر النفس ويقيها مغبة التعاسة والشقاء. وي طرح الباحث أمام المشاركين تساؤلات (للحوار): ما الذي نعيشه من أجله في هذه الحياة؟ وما الذي تريده الحياة منا؟ ومن خلال هذا الحوار يصل الباحث من خلال المشاركة مع المجموعة إلى التوقف عند الخبرة السامية في الحياة، والتي تتمركز حول "معنى الحياة". ويتواصل الحوار وتدوين مذكرات بشأن معنى الحياة كما يرجونه لأنفسهم.. وكيف يعملون على تحقيقه واقعا في حياتهم. ويوجه الباحث

اهتمام المشاركين بأن يعملوا قدر استطاعتهم، مع إبداء الثقة فيهم، على إعداد خطة شخصية لأهداف جديدة للحياة ولمعنى الحياة بهدف التطوير الذاتي لحياة طيبة وإقبال على الحياة .. فبقدر ما نقبل على الحياة، تقبل علينا الحياة.

توصيات ومقترحات:

- في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، يمكن تقديم التوصيات والمقترحات التالية:
١. الاهتمام في بحوث الصحة النفسية بالندم كحالة إنسانية وجودية تتراوح ما بين السلبية والإيجابية اعتماداً على استراتيجيات التعامل معها.
 ٢. تنوع موضوعات البحث في هذا الميدان وفي شمولها لموضوعات ومواقف الندم في مجالات الحياة المختلفة - الشخصية والأسرية والمهنية والاجتماعية أو أحداث الحياة الضاغطة.
 ٣. البحث في متغيرات نفسية أساسية تكون منبئات لتطور شدة الندم، مثل عوامل الشخصية والصمود النفسي والمساندة الاجتماعية.
 ٤. الاهتمام بالبحوث التجريبية التي تعتمد على التدخل الإرشادي في خفض الشعور بالندم إزاء المواقف النوعية في الحياة.
 ٥. دراسة الندم من منظور تطور النمو مدى الحياة.
 ٦. بناء برامج للتحصين النفسي ضد الآثار النفسية الناجمة عن المواقف والأحداث الصدمية التي ترتبط ببدايات تطور الندم.
 ٧. الاهتمام ببرامج التدخل الإرشادي الوقائي للحد من تداعيات تطور الندم كحالة باعثة على الاضطراب النفسي طوال الحياة.

المراجع:

- أحمد طعمه الجبوري (٢٠١١). تنظيم الذات وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الكويت.
- حمدي ياسين، محمد البحيري (٢٠١٠). تنمية ضبط الذات لخفض العدوان لدى عينة من الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة. مجلة دراسات الطفولة، عدد يناير. ص ص ٦٥-٨١.
- حنان زيدان، محمد عبد الرزاق (٢٠٠٩). برنامج مقترح باستخدام فنيات تنظيم الذات لتنمية دافعية الانجاز والتحصيل لدى المتفوقين ذوي صعوبات التعلم من طلاب الجامعة. دراسات عربية في علم النفس، مجلد ٨، عدد ٣، ص ص ٥٨٣-٦٣٥.
- ربيع عبده رشوان (٢٠٠٥). توجهات أهداف الإنجاز والمعتقدات الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا. رسالة دكتوراه، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- السعيد عبد الصالحين (٢٠٠٨). تنظيم الذات كعامل عام أو كعوامل طائفية وعلاقته بسمات الشخصية المستهدفة للاضطرابات الصحية. دراسات نفسية، مجلد ١٨، عدد ٢، ص ص ٥٢٥-٥٦١.
- سنية عبد الرحمن (٢٠٠٦). خرائط التفكير وأثرها على تحصيل المفاهيم العلمية وتعزيز استخدام التنظيم الذاتي لتعلم العلوم لتلاميذ المرحلة الإعدادية. المؤتمر العلمي العاشر، التربية العلمية تحديات الحاضر ورؤى المستقبل، الجمعية المصرية للتربية العلمية. ص ص ٣٥-٧٢.
- عبد النعيم عرفه، طارق الجلالي (٢٠١٣). تنظيم الذات الأكاديمي وعلاقته بقلق الاختبار لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد ٦، عدد ٢، ص ص ١٠٩٥ - ١١٤٠.
- محمد أحمد (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس المرتبطة بالشعور بالذنب. مجلة كلية التربية، العدد ٢٧، الجزء الرابع، ص ص ٤٤٩ - ٣٩٣.
- مصطفى القمش، عدنان العضايلة، جهاد التركي (٢٠٠٨). فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء

- عين الباشا في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث الإنسانية، مجلد ٣٣، عدد ١، ص ص ١٨٩-١٦٧.
- نبيلة عبد الرؤوف (٢٠٢٠). التنظيم الذاتي وعلاقته بنمط الشخصية الصباحي المسائي لدى طلاب كلية التربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة العريش.
- يوسف حنا، فاطمة محمد (٢٠٠٩). الندم الموقفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل. مجلة التربية والعلم، مجلد ١٦، عدد ٣، ص ص ٣٤٩٠٣٧٨.
- American Psychological Association (2009). **APA Concise Dictionary of Psychology**. Washington, DC: American Psychological Association.
 - Baumeister, R.F., & Tierney, J. (2011). **Willpower: Rediscovering the greatest human strengths**. New York: Penguin.
 - Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. **Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications**. New York: Guilford.
 - Compton, W.C., & Hoffman, E. (2020). **Positive Psychology**. Washington, D.C. : SAGE.
 - Cate, R.A. (2006). **Who is going to be sorry? The role of personality in life regrets**. DAI-B 67/08, Dissertation Abstracts International.
 - Chi, J. (2019). **The Role of anticipated Inaction Regret and Future Work Selves in College Students' Information Seeking: Extending the Theory of Motivated Information Management**. MAI 81/2(E), Masters Abstracts International.
 - Darbor, K.E. (2015). **The influence of experienced regret on goal-related intentions and motivations**. Dai-B 77/03(E), Dissertation Abstracts International.
 - Davis, A. J. (2019). **The Effects of Social Support on Self-Regulation in Physical Exercise**. DAI-C 82/3 (E), Dissertation Abstracts International.
 - Dunn, D., Uswatte, G., & Elliot, T. (2009). Happiness, resilience, and positive growth following physical disability. In C.R. Snyder & S. Lopez (Eds.), **Oxford handbook of positive psychology**, 2nd ed., pp.651-664. New York, NY: Oxford University Press.

- Fehr, A.M. (2015). **Relationship decision-making as a mediator between regret, autonomy, and two forms of relationship commitment: Dedication and constraint.** MAI 55/01M(E), Masters Abstracts International.
- Feroni, S.J. (2018). **Alcohol – Related Regret Among Undergraduate Students.** MAI 57/06 M(E), Masters Abstract International.
- Freedman, A. (2019). **Understanding Myself, Understanding Others: A Pre-Treatment Curriculum On Self-Regulation and Relationship Skills for Individuals with Mental Illness and problematic Sexual Behavior.** DAI-B 80/11 (E), Dissertation Abstracts International.
- Frie, K. (2020). **Self-Weighing and Self-Regulation for Weight Loss.** DI-C 82/2(E), Dissertation Abstracts International.
- Gill, S. (2019). **The Effect of an Integrated Model of Dialogic Feedback with Encouraged Self-Regulation on Psychomotor Task Performance and Learner Experience and Understanding of Feedback.** DAI-C 82/2(E), Dissertation Abstracts International.
- Greve, W., & Staudinger, U. (2006). Resilience in late adulthood and old age. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.), **Developmental psychopathology**, Vol. 3: Risk, disorder, and adaptation, 2nded., pp.796-840. Hoboken, NJ: John Wiley.
- Havrilko, V. (2016). **Internet addiction and repeat purchase intention: Exploring the moderating effects of brand trust, neuroticism, risk aversion, post purchase regret and intrinsic motivation.** DAI-A 78/05(E), Dissertation Abstracts international.
- Hennessey, J. (2011). **Career Regret: A Phenomenological Study of Retirees' Experiences.** MAI 50/04M, Masters Abstracts International.
- Hierl, K. (2019). **The effect of social-emotional learning intervention on the self- regulation and school readiness of at-risk students.** Rh.D. Diss., Michigan State University.
- Hu, H. (2012). **The experimental research on the effect of regret following decision-making on switching behavior.** DAI-C 75/02, Dissertation Abstracts International.
- Janosic, E.H. (1984). **Crisis Counseling: A contemporary approach.** Monterey, CA: Wadsworth Health Sciences Division.

- Johnson, E.J. (2018). **Regret Theory and Decision-Making in Retention Program Funding**. DAI-A 790/04 (E), Dissertation Abstracts International.
- Kanellopoulou, E. (2013). **Reyond Regret: Cognitive Strategies for Healthier Eating and Weight-loss**. DAI-B 81/8 (E), Dissertation Abstracts international.
- Keemer, N.A. (2020). **The Effects of Self-Regulation Training for Preschool Teachers and Preschool Teachers' Attitudes towards Self-Regulation Practices**. DAI-A 81/10(E), Dissertation Abstracts International.
- Lovelady, S. (2014). **Experiential regret aversion**. DAI- C74/10, Dissertation Abstracts International.
- Mitchuang, D.E. (1993). **Self- regulation theory: How optimal adjustment maximizes gain**. Westport: CT: Praeger.
- Niemiec, R. M. (2014). **Mindfulness & Character Strengths**. Boston, MSA: Hogrefe Pub.
- O'Connor, E. (2013). **The development of regret and its role in decision making**. DAI-C74/09, Dissertation Abstracts International.
- Pan, F.F. (2011). **The Correlational research on psychological regret and personality traits of college students**. DAI-C 75/02, Dissertation Abstracts International.
- Park, E.H. (2014). **The role of regret and its application in decision making**. Dai-A 76/01(E), Dissertation Abstracts International.
- Peterson, C., & Seligmar, M.E. (2004). **Character strengths and virtues**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sigala, J.P. (2019). **Reducing regrets through a goal-setting intervention in crew athletics**. MAI81/3(E), Masters Abstracts International.
- Sliakeu, K.A. (1990). **Crisis intervention**, Boston: Ally & Bacon.
- Stager, P.E. (2010). **Errors in affective forecasting: Contrasting anticipated and experienced regret after group failure versus individual failure**. DAI-B 72/04, Dissertation Abstracts International.
- Tan, C.H. (2012). **Optimization under uncertainty: Sensitivity analysis and regret**. DAI-B 75/12 (E), Dissertation Abstracts International.

- Ventiz, L. (2019). **Testing a model of self-regulation in preschool age and evaluating a self-regulated learning training for kindergarten teachers under consideration of individual influences.** DAI-C 81/8(E), Dissertation Abstracts International.
- Wehmeyer, M.L., Little, T.D., & Sergeant, J. (2009). Self-determination. In S. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), **The Oxford handbook of positive psychology**, 2nd ed., 357-366. New York, NY: Oxford.
- Weisberg, D.P. (2011). **Children's thinking about regret and relief.** DAI-C71/15, Dissertation Abstracts International.
- Yang, L. (2018). **Competitive and Regret Analysis for Online Optimization.** DAI-B 80/06(E), Dissertation Abstracts International.

Effectiveness of self - regulation - based counseling program in reducing the feeling of regret among a sample of adults

Abstract:

The study was aimed to evaluate the effectiveness of a self-regulation – based – counseling program in reducing the feeling of regret among a sample of adults. The main study sample consisted of 10 participants as an experimental group and 10 individuals as a control group, experiencing a high degree of feeling of regret. This experimental study relies on two tools: A measure for assessing the feeling of regret among adults (middle age)., and counseling program based on self-regulation according to positive psychology approach. A Wilkokson Test and Mann-Whitney test were applied for statistical analysis for the collected data of hypotheses verification. The obtained results approved the effectiveness of the indicative program in reducing the feeling of regret among the study sample of adults. The results were discussed according the statistical evidence and the qualitative evidence collected during the program sessions, in addition to literature in these field of research.

Keywords:

- Counseling program
- Self-regulation
- Regret
- Middle adulthood

الملاحق

ملحق (١) : مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين

ملحق (٢) : جلسات البرنامج الإرشادي لخفض الشعور بالندم لدى الراشدين

ملحق (1)

مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين

بيانات أولية :

الاسم: (إذا أردت ذكره)

تاريخ الميلاد:

الشهادات العلمية:

العمل: (إذا أردت ذكره)

الحالة الاجتماعية: متزوج - أعزب - مطلق

تعليمات المقياس:

قد نمر في فترة من حياتنا بمواقف أو ظروف صعبة قد جعلنا نشعر بالندم، وقد يكون الندم عادياً، ولكنه في بعض الحالات قد تزداد شدة الشعور بالندم، وهو ما يؤثر على حياتنا وربما في جوانب كثيرة منها.

وفيما يلي قائمة من العبارات التي تعبر عن تلك الحالة، والتي نعيشها بدرجات مختلفة ، وتجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات تعبر عن درجة الشعور بالندم، على النحو التالي:

العبرة	اشعر بالندم بدرجة شديدة	أشعر بالندم بدرجة متوسطة	أشعر بالندم بدرجة خفيفة
• فإذا كنت تشعر بالندم بدرجة شديدة، ضع علامة (x) في المكان الخاص بها أمام العبارة هكذا:	x		
• وإذا كنت تشعر بالندم بدرجة متوسطة، ضع علامة (x) في المكان الخاص بها أمام العبارة هكذا:		x	
• أما إذا كنت تشعر بالندم بدرجة خفيفة، ضع علامة (x) في المكان الخاص بها أمام العبارة هكذا:			x

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن أن تأتي إجابتك معبرة عما تشعر به. نقدر مشاركتكم في هذا البحث العلمي . تفضل الإجابة فيما يلي:

مقياس الشعور بالندم لدى الراشدين

م	البنود	اشعر بالندم بدرجة شديدة	أشعر بالندم بدرجة متوسطة	أشعر بالندم بدرجة خفيفة
١.	تعرضت لفقدان من أحب بشكل غادر			
٢.	اتصف بالصلابة عند الأحداث المفاجئة			
٣.	أتمتع بالصبر عند الصدمة الأولى			
٤.	تعرضت لفقدانات أفقدتني صوابي			
٥.	تعودت على مجابهة ألم الابتعاد عن أحب			
٦.	تعرضت للاكتئاب عند فقدان من أحب			
٧.	لدي تعلق مرضي بالأشياء			
٨.	أتجاهل التفكير فيما فقدت حتى لا أتألم			
٩.	أقوم بإلهاء نفسي في أنشطة عديدة حتى أنسى ألم الفقدان			
١٠.	لا أنكر حقائق صادمة في حياتي			
١١.	أكذب في كوني أتألم			
١٢.	أقوم بتمثيل تعبيرات وجهيه سعيدة حتى وإن كنت حزينا			
١٣.	لا أقوم بمواجهة مشكلاتي الانفعالية بشكل جدي			
١٤.	أهرب من مواجهة نفسي في الاعتراف بالألم			
١٥.	أنكر كثير من مشكلات واقعي حتى أهرب من مشاعر الألم			
١٦.	أقوم بإسقاط مشاعري السلبية على من حولي			
١٧.	ما أواجهه من مشكلات أسقط أسبابه على غيري			
١٨.	أتهم المقربين مني فيما أواجهه من مشكلات			
١٩.	أهرب من مواجهة مشكلاتي			
٢٠.	أقوم بالسخرية والتهمك والاستهزاء من الآخرين			
٢١.	أبحث عن اللذة حتى وإن كانت بشكل غير ملائم			
٢٢.	ألقي باللوم على من حولي فيما أواجهه من مشكلات			
٢٣.	لا أتهم نفسي فيما يصبني من آلام			
٢٤.	أستطيع الاعتراف بأني السبب في مشكلاتي			
٢٥.	القدر هو المسؤول عن حياتي بشكل كلي			
٢٦.	أعتبر مشكلاتي في أعماق الآخر وعدم وجود الخير بداخله			
٢٧.	الجميع تحركهم المصالح الشخصية			
٢٨.	أرى أنني المسؤول في توجيه حياتي			
٢٩.	تألمت على ما فقدته			
٣٠.	فقدان عزيز يؤثر على حياتي بشكل كامل			

فاعلية برنامج إرشادي قائم على التنظيم الذاتي لخفض الشعور

م	البند	اشعر بالندم بدرجة شديدة	أشعر بالندم بدرجة متوسطة	أشعر بالندم بدرجة خفيفة
٣١.	تتأثر كافة جوانب حياتي عندما أندم على شئ			
٣٢.	من المروع أن أشعر بخيبة الأمل			
٣٣.	تعصف بي الكثير من الأفكار الحزينة			
٣٤.	أشعر بالانكسار في الحياة			
٣٥.	أشعر بالبهجة حتى عند حدوث أشياء مؤلمة			
٣٦.	أشعر بالاستلام لأحداث الحياة			
٣٧.	لا أجابه ولا أواجه فالأمور كلها لا تستحق			
٣٨.	أرفض الاستلام لواقع مؤلم بل أسعي إلى تغييره			
٣٩.	أواجه الحياة بفكر منطلق وإرادة قوية			
٤٠.	يزعجني تغيير روتين الحياة اليومي			
٤١.	لا أتأثر من أي منغصات بل أوجهها لصالحها			
٤٢.	أشعر بالفزع عند حدوث أحداث صادمة			
٤٣.	أميل إلى الوحدة			
٤٤.	أنخرط وأرحب بكل الاجتماعيات			
٤٥.	أهرب من التجمعات الاجتماعية			
٤٦.	أشعر بالبهجة بين الناس			
٤٧.	أحب الرحلات			
٤٨.	لا ألبى عزومات الآخرين لي			
٤٩.	لي عدد محدود من الصداقات			
٥٠.	تعلقت بأشخاص وفقدتهم			
٥١.	طبيعة شخصيتي تجبرني على التعلق بأشخاص معينين			
٥٢.	أبتعد عن التعلق العاطفي			
٥٣.	لي عادات انفعالية لا أستطيع التخلص منها			

□

ملحق (٢)
جلسات البرنامج الإرشادي
لخفض الشعور بالندم لدى الراشدين

جلسات البرنامج الإرشادي

تأولنا في الفصل الرابع تعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه، والأسس التي بُني عليها، والفنيات المستخدمة فيه، ومخطط مختصر بالجلسات التي يتم فيها تطبيق البرنامج على عينة من الراشدين بهدف خفض الشعور الشديد بالندم إزاء بعض المواقف أو الأحداث الضاغطة أو الصدمية. ويتضمن محتوى البرنامج ستة عشر جلسة لمدة شهرين، وحيث تقدم جلستان في الأسبوع، وتستغرق الجلسة تسعون دقيقة، وذلك فما يلي:

جلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى

موضوع الجلسة : التعارف وتعريف بالبرنامج.

الهدف العام من الجلسة: أن يتعارف أفراد المجموعة بعضهم على بعض، وأن يتم تهيئة مناخ نفسي اجتماعي ملائم لبداية البرنامج واستمرار هذه الروح فيه خلال الجلسات.
الأهداف الإجرائية :

- ١- أن يتعرف الأفراد على الباحث، ثم على بعضهم البعض.
 - ٢- أن يتم الاتفاق بين طرفي البرنامج الباحث والأفراد على مبادئ المشاركة المتمثلة في: الصراحة، التعاون، الالتزام بالتكليفات، آداب الحوار.
 - ٣- أن يتعرف الأفراد على جدوى الانضمام للبرنامج واستفادتهم منه.
 - ٤- أن يتفق الأفراد على مواعيد ومكان تطبيق الجلسات.
- الفنيات المستخدمة: تقديم خلفية معرفية مبسطة عن البرنامج وأهمية وجدوى المشاركة فيه. مناقشة.

إجراءات الجلسة :

يسأل الباحث الأفراد عن أهم مسببات الشعور بالندم، ومتى يكون الندم صحياً ومتى يكون غير صحي، وهل أسباب الشعور بالندم منطقية أم مبالغ فيها أم فيها جلد للذات. ويتم الاتفاق على قاعدة رئيسية وهي أن الندم ينتج في الغالب عن فقدان شخص أو شيء أو قيمة أو فكرة أو وظيفة أو فرصة أو أي معنى يشعر الفرد أنه بدونها تصبح حياته خاوية، فلا يهتم بأنشطة الحياة أو الاستمتاع بها.

ثم يؤسس الباحث مع الأفراد لفكرة أخرى وهي هل كان هذا الفقدان إرادياً ونتاج عن تقصير من الفرد نفسه أم هو خارج عن نطاق تصرف الفرد كالموت مثلاً.

هنا نشأت فكرة جديدة وهي أنه حتى لو كانت الظروف القاهرة هي التي تجبر الشخص أو الفرد عن التخلي أو فقدان القيمة العزيزة أو الفرد المعني بالاهتمام، بالموت على سبيل المثال، فإن الشخص قد تصيبه مشاعر الندم على عدم معاملته للشخص المتوفي قبل موته بالمعاملة اللائقة أو البارة أو المعاملة الحسنة التي يترتأى الفرد أنه كان ينبغي أن يتعامل بها. هنا الندم فكرة عادية أو إيجابية وليس ندماً مرضياً، فالندم هنا هو على عدم التصرف الإيجابي فيما مضى يمكن أن يؤسس لفكرة التعويض فيما هو قادم، ولذلك أمثلة كعمل أعمال خيرة باسم الشخص المتوفي، أو معاملة أبناءه معاملة طيبة والإحسان إليهم، أو زيارة قبره والدعاء له؛ فالندم هنا قد تبعه سلوكيات إيجابية تحسن من نفسية الشخص وترفع من معنوياته.

الواجب المنزلي:

أكتب أعمالاً أو مواقف من حياتك نتجت عنها أعمالاً إيجابية بعد شعورك بالندم.

الجلسة الثانية

موضوع الجلسة : الندم النفسي.

الهدف العام من الجلسة: أن يعرف المشاركون معنى الندم النفسي ومغزاه بالنسبة لهم.

الأهداف الإجرائية :

- ١- أن يعرف الأفراد معنى الندم بشكل عام.
 - ٢- أن يفرق الأفراد بين الندم العادي والندم غير العادي.
 - ٣- أن يسجل الأفراد قائمة بالمواقف ذات الندم التي يمكن إغاقها بأعمال إيجابية.
- الفنيات المستخدمة: المحاضرة والمناقشة ، التعبير عن الذات .

إجراءات الجلسة :

- يبدأ الباحث مع المشاركين بالإطلاع على الواجب المكلفين به من الجلسة الماضية كمنطلق للجلسة الحالية.
- يعرض بعض المشاركين أفكارهم عن المواقف التي يشعرون فيها بالندم.
- التركيز على الأعمال الإيجابية في هذه الجلسة مما قدمها بعض المشاركين كأعمال إيجابية تعوض الشخص عن المشاعر السلبية التي تلت الشعور بالندم.
- إجراء حوار حول أبرز الحلول السلبية التي أعقبت الشعور بالندم كالسلبية والعيش أسيراً للعزلة والوحدة وترك النفس نهياً للأفكار.
- تدريب: يُطلب من المشاركين كتابة قائمتين : قائمة بالحلول السلبية للندم، وأخرى بالحلول الإيجابية ويقسمون إلى ثلاث مجموعات لتسجيل هذه الحلول ومن خلال العصف الذهني.
- تعرض كل مجموعة (تختار واحداً من بينهم) ما توصلوا إليه من خلال العصف الذهني.
- مناقشة جماعية.
- تدوين مذكرات بناتج الجلسة يحتفظ بها المشاركون كإجراء في كل جلسة.

الواجب المنزلي:

أكتب مزيداً من الأعمال الإيجابية التي تخفف بها من شعورك بالندم تجاه أشخاص ندمت على إيدائهم عمداً أو عن غير قصد في حياتك أو كانت الظروف هي الحاكمة في أن يصل الأمر إلى ما هو عليه.

الجلسة الثالثة

موضوع الجلسة : كلمة "لو" في حياتنا مع الندم.

الهدف العام من الجلسة: أن يعي المشاركون الآثار السلبية لتداعيات كلمة "لو" فيما حدث وفيما يعانونه من مشاعر الندم.

الأهداف الإجرائية :

- ١- أن يستوعب المشاركون تأثير "لو" في حياتنا كمنبت للندم.
- ٢- أن يدرك المشاركون الآثار المتعاقبة لترك النفس للتفكير فيما بعد لو.
- ٣- أن يستدعي المشاركون تلك الآثار السلبية التي عانوها من العيش تحت دائرة تفكير "لو".

فنيات الجلسة : مراقبة الذات . عصف ذهني . حوارات . تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة :

- يوضح الباحث أن "لو" ليست كلمة فقط وإنما تحمل معان عديدة تتضمنها وتليها. وإذا تمكنت من طريقة تفكير الفرد، فإنها تسيطر على قطاع كبير من تفكيره، وربما تؤثر على عمله ، وتستنزف طاقاته النفسية وربما البدنية أيضا.
- الوقوع في فخ "لو" هو الأساس الجوهرى للشعور بالندم، فالارتداد إلى حدث بعينه وتركيز وحصر التفكير كله في نقطة معينة وزمن معين، وعمل حسابات أخرى لاحتمالية تغير الأحداث لكذا إذا حدث كذا، فهي تصنع دائرة مريعة من "التفكير الإجتراري" الذي لا يصل إلا إلى نفس النقطة، وربما يتم تحويل التفكير لما بعد "لو" وتخيل أحداث أخرى تعقبه حيل دفاعية تتهم الآخرين بعد اتهام الذات في الحلقة الفكرية الأولي وأنهم لولا موقفهم لكانت الأوضاع مخالفة تماماً، والكلمات التي قد تتداول في هذا الشأن "انتم سبب تعاستي"، "أنتم المسئولون"، "لماذا فعلتم كذا..."
- ثم يطلب الباحث من الأفراد أن يكتب كل واحد منهم قائمة بالآثار السلبية التي عانوها من العيش تحت كابوس كلمة "لو".
- عصف ذهني: تشارك فيه المجموعة من منظور عقلائي أن تجاوز المحنة - أي محنة - لا يتم أبداً بالارتداد إلى كلمة لو ، وأن الانطلاق الفعلي والحقيقي والتنفيذي هو التخلص من أسر الماضي للإنطلاق نحو مستقبل مختلف ووجدان مختلفة، وأن الفكرة

أ.م.د معتز محمد عبيد

البديلة التوافقية هي "ماذا أفعل الآن"، أريد الخروج من هذه المحنة"، "لا أريد أن أعيش في آلام الماضي، ولا أن تعيش آلام الماضي في"، "أريد أن اتجه صوب السعادة"، "أريد أن استمتع بالحياة"، "لا أريد أن اترك حياتي منسحقة تحت وطأة ماضي قد انتهى وبلا رجعة".

- حوارات حول هذه القضايا غير المنتهية.
 - تدوين مذكرات (وذلك أيضا في كل جلسة).
 - تأمل واستبطان معان ذات مغزى إيجابي للمشاركين:
- في حديث صحيح مسلم، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ان أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".
- تدوين مذكرات.

الواجب المنزلي:

قم بعمل عرض عن طريقة تفكيرك إذا ما تركت خواطرك تسير لما بعد "لو" .. يعتمد المشاركين في ذلك على الاستبطان الذاتي.

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة : البحث عن بدائل مكافئة .. إيجابية

الهدف العام من الجلسة: أن يستوعب المشاركون معنى البديل المكافئ.

الأهداف الإجرائية :

- ١- أن يعرف المشاركون المعاني المقصودة مما وراء البديل المكافئ.
 - ٢- أن يقارن الفرد بين مفهومي البديل المكافئ والبديل الأفضل.
 - ٣- أن يكتب المشاركون قائمة بالبدائل الممكنة في حياته الشخصية.
- الفنيات المستخدمة : الاختيار بين البدائل، التعبير عن الذات في وسط جماعي، مناقشة جماعية ، تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة :

- يناقش الباحث مع المشاركين الفرق بين: البديل الملائم أو المكافئ والبديل الأفضل.
- البديل الملائم : هو أن يكون مترادفا وربما متساويا مع الهدف السابق الذي تم الإخفاق في تحقيقه، أما البديل الأفضل فهو أن يكون هدفاً أو مثيراً أو شخصاً أو معني أو فكرة

لا تساوي الهدف المفقود، ولكن تتجاوز ذلك إلى هدف أعلى وأكثر قيمة وتأثيراً من الهدف الأصلي.

- **مثال إيضاحي:** لو فرضنا أن أحد الأشخاص كان يمتلك سيارة جيدة ليست بالفارهة، ولكنها سيارة متوسطة الحال تفي باحتياجاته واحتياجات أسرته الصغيرة، وحدثت حادثة للسيارة بحيث تضررت كثيراً، ولم تعد هناك القدرة على الاستفادة منها، فلو قام بشراء سيارة أخرى تفي نفس المتطلبات التي كانت السيارة السابقة تقوم بها كان ذلك هو البديل الملائم.

بينما لو تم توفير سيارة أفضل، فيها إمكانيات رفاهية لا حدود لها، وإجراءات سلامة لم تكن متوفرة في السيارة الأولى، هنا يتم نسيان الندم كلية خاصة إذا لم يكن هناك ارتباط شرطي وجداني بالسيارة القديمة. السيارة الحديثة هنا يمكن أن نطلق عليها البديل الأفضل وليس البديل المكافئ.

- يطلب الباحث من المشاركين أن يذكر كل واحد منهم أو يكتب في ورقة خاصة بديلاً ملائماً أو مكافئاً وليس بديلاً أفضل.

- يوضح الباحث للمشاركين أنه في تلك المرحلة نكتفي بوضع الهدف الملائم ثم نتدرج بعد ذلك لوضع الهدف الأفضل والذي لا يكون مجرد هدف بديل بل هدفاً آخر حقيقياً يختلف كماً وكيفاً عن البديل.

الواجب المنزلي:

أرصد الإيجابيات التي يمكن يوفرها البديل الملائم في حياتك.

الجلسة الخامسة

موضوع الجلسة : تقدير الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية في حياتنا.

الهدف العام من الجلسة: أن يتمكن المشاركون من مهارة تقييم الذات.

الأهداف الإجرائية :

١- أن يضع الأفراد تصور عن النقاط الإيجابية والجوانب السلبية في حياتنا.

٢- أن يكتب الأفراد قائمة بنقاط الضعف.

٣- أن يذكر الأفراد نقاط الضعف المعينة التي دعمت الشعور السلبي بالندم.

٤- أن يعرض الأفراد لنقاط القوة التي تدعم البديل الملائم الجديد.

أ.م.د معتز محمد عبيد

٥- أن يميل الأفراد إلى القناعة والاكتفاء بالبديل الملائم.

٦- ألا يقارن الأفراد بجوانب يتفوق فيها الهدف القديم.

الفنيات المستخدمة: الكشف عن الذات . التقييم الذاتي. إعادة البناء المعرفي. مناقشة جماعية. تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة :

يستعرض الباحث مع المشاركين أن لكل فرد منا نقاط قوة تميزه، ونقاط ضعف ينبغي محاولة تعويضها، أو تحييد أثارها السلبية على الأقل في حياتنا الشخصية والاجتماعية. ومهمة تلك الجلسة هي استخدام التقييم الذاتي كأحد فنيات التنظيم الذاتي في أن يقوم كل فرد بمناقشة نقاط قوته ونقاط ضعفه أمام بقية زملائه حتى يتسنى تشجيع بعضهم البعض، وحتى تتحقق درجة من المرونة والشفافية أمام الجميع، ولكي يعرف كل فرد أنه إذا كان يعاني من عيب يستحي منه فربما يتحدث زميل مثله عن نفس العيب فتتحقق رغبته في الحديث عن نفس العيب ولا يخجل من الحديث عنه. ويعنى ذلك تبادل المساندة خاصة مع الشعور بالمماثلة (فنحن جميعا متماثلون فيما نعانيه من مشاعر الندم رغم اختلاف العوامل المسببة).

- يطلب الباحث تطوعاً من أحد المشاركين ذكر الموقف الذي يندم عليه ندماً شديداً أمام بقية المشاركين.
- يطلب الباحث من الآخرين أن يذكروا كيف يستفيد الزميل من الصفات الإيجابية في شخصيته في اختيار بديل ملائم.
- تترك فرصة أخرى مع التشجيع لمشارك آخر يطرح موقفاً أو خبرة مماثلة. وتتوالي في ذلك نفس الإجراءات.
- تدوين مذكرات.

الواجب المنزلي:

اكتب نقاطاً سلبية قد تدعوك للزهد في هدفك المفقود.

الجلسة السادسة

موضوع الجلسة : نقطة البداية .. من أين نبدأ ؟

الهدف العام من الجلسة: أن يبدأ المشاركون بالفعل في الانتقال إلى التنفيذ في التغيير.

الأهداف الإجرائية :

- ١- أن يكون لدى الفرد دافعية للتوجه صوب الجوانب الإيجابية في الحياة.
 - ٢- أن يتوجه الفرد نحو التمتع بالحياة.
 - ٣- ألا يتهرب الفرد من مسؤولياته تجاه المبادرة نحو التغيير.
 - ٤- ألا يتخذ الفرد السلبي كأسلوب حياة.
- الفنيات المستخدمة في الجلسة:** إزكاء إرادة التغيير. إعادة البناء المعرفي. عصف ذهني. تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة :

في الجلسات السابقة كان يتم لفت النظر إلى الهدف البديل الملائم، واستمرار الحوار مع الأفراد حول نقاط القوة التي تميز شخصيتهم والتي تساعدهم في التمسك بهدفهم البديل، وأن يرى في هذا الهدف إشباعاً حقيقياً يعوضه عن فقدان الهدف الأصلي والذي جعله يشعر بالندم على فقدانه.

تأمل وتدبير: مناقشة جماعية حول معاني التغيير وإرادة التغيير في حياتنا من وحي هاتين الآيتين الكريمتين:

- "إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" (سورة الرعد، آية ١١).
- "وفي أنفسكم أفلا تبصرون" (سورة الذاريات، آية ٢١).
- في تلك الجلسة يخطو الباحث مع الأفراد خطوة جديدة وهي مناقشة النقاط الإيجابية ليس في الشخص نفسه لتدعيمه، ولكن في المثير أو الهدف الجديد والآفاق الجديدة في البيئة المحيطة المرتبطة بالهدف الجديد.
- ويوضح الباحث أن لكل فرد أهدافه الخاصة البديلة التي تختلف من فرد لآخر، ولكن المعنى المشترك بين جميع الأفراد هو النقاط التالية: (عصف ذهني حول تلك النقاط):
- لكل هدف يتم تحقيقه مجموعة من المميزات ومجموعة من النقائص.
- لكل هدف سواء الأهداف القديمة أو الجديدة بيئة مغايرة تتحقق فيها الأهداف.
- مهمة كل فرد أن يبحث عن النقاط الإيجابية المبهجة في البيئة الجديدة للهدف الجديد.
- يتم التركيز على هذا المعنى من أجل تدعيم سلوك الفرد للتوجه حثيثاً إلى التركيز على الهدف الجديد.

أ.م.د معتز محمد عبيد

- إذا تم الاكتفاء بالهدف الجديد وما يلزمه من مشاعر إيجابية يتضاءل الندم تدريجيا على فقدان الهدف القديم لاسيما إذا كان هذا الفقدان خارجاً عن إرادة الفرد.
- يتم الاتفاق مع المشاركين ومناقشتهم في المعاني المشتركة السابقة.
- تدوين مكررات.
- يتفق الباحث مع المشاركين على الواجب المنزلي والذي يكون مرتبطاً بالمعاني السابقة حول الهدف الجديد والبيئة الجديدة.
- الإنجاز . سعى نحو تحقيق الأهداف المرجوة .. الانتقال من مرحلة التخطيط إلى مرحلة الإنجاز.

مناقشة جماعية:

- أن يقوم الفرد بأنشطة إيجابية حقيقية في الجلسة كذكر أحداث إيجابية.
- أن يذكر الفرد أنشطة اجتماعية ينوي القيام بها كتوجه إيجابي نحو الحياة.
- أن يعدد الفرد أشكال الأنشطة السلبية التي تخلق عنها في الأسابيع الماضية.
- أن يعدد الفرد زملائه بالاستطراد في مزيد من الأنشطة الإيجابية الحياتية.
- يسأل الباحث المشاركين عن أبرز الأسباب التي جعلتهم لا يقومون بأنشطة إيجابية. تسجل هذه الأسباب، وإجراء مناقشة جماعية بشأنها.
- يتفاعل المشاركون في رصد الأسباب التي جعلت هناك سيطرة للسلبية على توجه بعض الأشخاص والتي يحتمل حصرها في:
- الخمول والكسل وعدم إبداء المسؤولية، وتفضيل حالة من "إللي نعرفه أحسن من الللي ما نعرفهوش".
- الانشغال بأمور أخرى هامة كالعمل ولقمة العيش والرجوع متأخراً من العمل.
- إقحام مشكلات أخرى في حياة الفرد سواء أسرية أو مالية أو اقتصادية أو حتى مشكلات مع الجيران.
- رأي البعض بعدم الشعور بجدوى كبيرة أو تغير حاد في الأنشطة الإيجابية المقترحة من الجلسات السابقة.

ويتفق الباحث مع المشاركين في أن هناك بالفعل أنشطة معوقة تعوق كل منا عن الإنخراط في أنشطة إيجابية أخرى. ولكننا نعدّل ذلك ونقوم بحل تلك المشكلة عن طريق "ترتيب أولويات الأهداف".

- **وقفة للتأمل الذاتي:** فما هو منشود من هذه الجلسة هو أن ترتيب أهمية الأهداف أمر هام للغاية، وأن التزامن في أداء الأنشطة والتوفيق بينها لهو من خير الحلول التي يمكن الاستفادة منها في إنجاز الأهداف.
- وأيضاً ومن أهم العوامل التي تساعد في تنفيذ الانجاز هو الإرادة الحقيقية النابعة من داخل الفرد والتي تحثه وتدفعه إلى إنجاز الأهداف الملائمة أو البديلة، وليس هناك محفزا للإرادة أكثر من التخلص من أية مشاعر سلبية معطلة، ومن التوجه الإيجابي نحو الحياة والمضي قدماً في هذا المسار الذي نستحقه.
- **الواجب المنزلي:** إعداد قائمة بأنشطة إيجابية أخرى للجلسة القادمة.

الجلسة السابعة

موضوع الجلسة : التعبير عن الذات

الهدف العام من الجلسة: إتاحة فرصة للتعبير عن الذات ومن منظورها الإيجابي.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يكشف الفرد عن الانفعالات التي يمر بها من خلال الخبرة المؤلمة أو الكاشفة للندم.
- أن يعبر الفرد عن تلك الانفعالات بشكل جماعي أمام بقية المجموعة.
- أن يشارك جميع الأفراد في الطرح (عصف ذهني).
- أن يتشجع الفرد على التعبير عن ذاته ولا ينسحب أو يخجل من التحدث أمام زملائه.
- الا يتحرج الفرد من الحديث عن مشكلاته أو المواقف الصادمة التي أدت إلى الشعور بالندم.

(ومن الطبيعي أن يتم ذلك تطوعاً وبرغبة المشارك)

الفنيات المستخدمة في الجلسة: الكشف عن الذات، التوكيدية، تبادل المساندة بين المشاركين، عصف ذهني، تدوين مذكرات.

الإجراءات :

كيف نعبر عن ذواتنا بحرية .. وفي مصارحة ومصالحة مع الذات :
(عصف ذهني حول الموجهات التالية):

- فائدة التعبير عن الذات تتحقق من خلال التخلص من الانفعالات السلبية، والتنفيس الانفعالي.
 - التعبير عن الذات يسهل شخصية الفرد الهياج والخجول، ويساعده في التخلص من الخجل الاجتماعي والذي هو عائق أساسي في الانخراط في الأنشطة الاجتماعية الفعالة والتي هي بدورها لها دور في التخلص من الشعور بوطأة الندم أو التخفف منه.
 - التعبير عن الذات يأخذ أشكال عديدة منها: التعبير عن الذات الجسمية (غير اللفظي)، والتعبير عن الذات اللفظي، والتعبير عن الذات الكتابي، وكل فرد يختار ما يلائمه ويلائم الموقف .. ولكن المهم هو أن يعبر عن نفسه (وهنا وفي حضرة المجموع).
 - حتى وإن كان التعبير عن الذات كتابياً يطلب الباحث من الفرد أن يقرأ أمام الجميع.
 - نقاش حول أن التعبير عن الذات له فائدته في الحصول على انتباه الآخرين واهتمامهم بما يقول، وهو ما يعزز ثقة الفرد بنفسه، وأنه شخص مهم، وإن لكلامه قيمة، وأن لوجوده دوراً، وأن اشتراكه في نشاط جماعي قد يجعله ينسى فعلياً مشاعر الحزن والألم التي كابدها حتى وإن اقتصر ذلك على وقت الجلسة حالياً .
 - وعلينا أن ندرك نحن المشاركين أنه عندما يتحول التعبير عن الذات إلى أسلوب حياة، فإننا لا نندم على مواقف قد انتهت وانتهى زمانها.
 - تدوين مذكرات.
- الواجب المنزلي: هل يمكن أن نتصالح مع أنفسنا؟ وكيف يمكن أن نتصالح مع أنفسنا؟ (كتابة تقرير)

الجلسة الثامنة

موضوع الجلسة : توكيد الذات

الهدف العام من الجلسة: يقدر المشاركون سلوكيات توكيد الذات.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يبادر الفرد بالإعلان بكياسة عن حقوقه الخاصة واحترامه لذاته.
- أن يمارس الفرد قدرته على الحديث أمام جمهور.
- أن يواجه الفرد السخافات بكفاءة واقتدار.
- أن يكون لدى الفرد القدرة على إذابة الثلوج المتركمة.

الفنيات المستخدمة: المحاضرة . المناقشة الجماعية. التوكيدية. تمثيل أدوار. خفض الحساسية التدريجي. تدوين مذكرات.

الإجراءات :

موضوعات للحوار:

- ١- يوضح الباحث للمشاركين معاني التوكيدية بأنها هي الإعلان عن الذات، والحرص على قيمتها، والتأكيد على شخصية الفرد وسط المجموع، وإعطاء الشخصية طابعاً خاصاً يتسم بالاستقرار والتوازن، والهدوء النسبي الواثق، والابتعاد عما يهين النفس، أو يحقر من شأنها، وأن يتصرف الفرد بشكل يفرض به احتراماً وسط الآخرين.
- ٢- يوضح الباحث للأفراد أن للتوكيدية أو توكيد الذات أبعاد ومقومات كثيرة نحرص عليها في حياتنا وأن نميها في أنفسنا، وهي: التخلص من الندم، والتخفف من وطأته. فهناك أبعاداً في التوكيدية لا تمس ولا تعالج موضع الندم، ولكن هناك أبعاداً أخرى يمكنها أن تكون سندا في التخلص من شعور الألم من الندم، وذلك مثل بعد "الاعتذار العلني"، فمثل ذلك السلوك تتم ممارسته إذا اخطأ أحد في حق احد لهو يجدي جداً في التخلص من ألم الندم.
- ٣- ومن المهم أن ننمي قدرتنا على التحدث أمام الجمهور أو مجموعة، فهو يعطي قدرة عند الفرد لإثبات جدارته في التعبير عن أفكاره للآخرين، بوضوح وبتقنة في الذات والآخرين، لأن كثيراً من الندم يحدث لبعض الأشخاص لأنه لم يتحدث أو يعلن عن نفسه أو رأيه

أو قدراته في الوقت المناسب، لذا كان هذا البعد مهماً في التخلص من الشعور السلبي بالندم.

٤- يندم الشخص إذا ما واجه سخافات من آخر ولم يقدّم بالرد عليها، لذا كان البعد التوكيدي ("الرد على السخافات") من الأبعاد التوكيدية في تدريب وتعليم الأفراد كيف يرد اعتباره ويواجه بنديّة متوازنة تماماً مع السخافة التي تمّ التقوّه بها، وأن يرد ويعبر عن نفسه في كياسته إزاء تلك السخافات أو حتى التتمّر.

٥- ولأن التوكيدية ليست قاصرة على رد الاعتبار، أو الإعلان عن النفس، أو التعبير عن الآراء، يعدُّ بُعد "إذابة الثلج" من الأبعاد الهامة، لأنه هنا ليس هناك رد لسخافة أو التعامل بنديّة بل على العكس، يتم هنا المبادرة بمد جسور السلام والتواصل مع شخص لا نعرفه، وهو جوهر التواصل الاجتماعي والذي هو أحد الأساليب النفسية في الانخراط في نمط من الحياة الإيجابية للتخلص من الشعور المؤلم بالندم، كما أنه أسلوب حياتي جديد يعتمد على الاندماج فيما هو إيجابي، وتناسي ما هو سلبي لينقضي أمره ولا سبيل لعودته.

تدوين مذكرات.

الواجب المنزلي: تهوية النفس من الشوائب التي تتعلق بها. (كتابة تقرير).

الجلسة التاسعة

موضوع الجلسة: التدريب على مواقف التخلص من الندم.

الهدف العام من الجلسة: أن يتدرب المشاركون في الجلسة على مواقف لمعالجة الندم قبل حدوثه.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- أن يتدرب الفرد على التعبير بردود مختلفة على مواقف سخيفة.
 - أن يتدرب الفرد على المبادرة بالتعارف على شخص في مناسبة عامة
 - أن يتدرب الفرد على أن يتحدث بكياسة عن مميزات شخصيته ومهاراته أمام زملائه.
- الفنيات المستخدمة: الاختيار بين البدائل. الكشف عن الذات. لعب الدور. عصف ذهني.

تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة: (تمثيل أدوار حول المواقف التالية أو مواقف يقترحها المشاركون. مناقشة جماعية. تدوين مذكرات).

- يوضح الباحث أن جلسة اليوم هي جلسة تدريبية، حيث ستقومون بأنفسكم بتمثيل أدوار تعبرون فيها عن أنفسكم، وبصوت واضح، وقوي. ومن حق كل عضو في الجلسة أن يسأل المتحدث عن الموقف أو المعلومة التي يريد، وذلك من باب الإفصاح عن الذات، وتأكيد الشخصيات، وقبول الاختلاف، والإنخراط في موقف اجتماعي مفهم بالإيجابية. مشاركة أفراد المجموعة في التمثيل هي اختيار وليس إجبار)

المواقف:

- زميل لك يسخر من لازمه حركية أو كلامية لديك، عَبر بكفاءة كيف ترد عليه للتوقف عن هذا السلوك غير المقبول.
- شخص أقل منك مهارة وخبرة ولكن في مقابلة للعمل شعرت أن لديه أسلوباً جذاباً في الحديث واستشعرت أن الاختيار قد يكون عليه، كيف ستتصرف عندما تعلن عن مهاراتك وخبراتك.
- كنت في مناسبة مدعو إليها وصادف وجود شخص كنت تتطلع بشدة للتعرف عليه، مثلاً كيف ستتصرف ؟
- يقوم المشاركون أمام الباحث بتمثيل المواقف، ويقوم بدور الموجه إذا لزم الأمر، أو الصمت، أو التعليق إذا احتاج الأمر.

الواجب المنزلي:

- كانت في حياتك أحلاماً وطموحات تحقق بعضها، والبعض الآخر كان يمكنك تحقيقها، ولكنك ربما تكاسلت أو تقاعست عن أخذ خطوات جادة في سبيل تحقيقها. اكتب تقريراً يتضمن قائمتين : (١) قائمة بالأمال التي تحققت، (٢) وقائمة أخرى بالأمال التي لم تحقها.

الجلسة العاشرة

موضوع الجلسة: التطلع إلى بناء واقع أفضل للحياة.

الهدف العام من الجلسة: أن يتعرف المشاركون على معاني ومهارات "البحث عن الوجود الأفضل".

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- البحث عن الوجود الأفضل: لا يتم الاكتفاء في هذه المرحلة من جلسات البرنامج على توضيح هدف بديل أو مكافئ لما تم فقدانه فعلياً، بل يتم البحث عن هدف أفضل وأروع

من الهدف المفقود، واستدعاء مشاعر إيجابية جديدة تختلف كما وكيفاً عن المشاعر القديمة حتى وإن كانت إيجابية.

- أن يختار الفرد هدفاً أفضل من الهدف الذي ندم على عدم تحقيقه.
 - أن يضيف الفرد بنفسه مشاعر إيجابية على الهدف الجديد.
 - أن يحاول الفرد السيطرة على تذكر المشاعر القديمة.
- الفنيات المستخدمة:** التأمل المتسامي. مناقشة جماعية. تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة :

مناقشة جماعية حول المآثرات التالية:

"التفكير فيما فات يعد من الآفات":

تلك الحكمة التي ترادف الحكمة الأخرى أنه "لايفيد البكاء على اللبن المسكوب"، وأن "الحزن لن يعيد المفقود"، ولكن سنة الحياة التغيير والمضي والاستمرار، وأن الحياة لا تتوقف لفقدان أو موت أحد. ولو كان الأمر كذلك لتوقفت الحياة عند موت نبي من الأنبياء، ولكن سنة الله عز وجل - أن تستمر الحياة، وتتعدل وتتبدل الأهداف بنا أو رغماً عنا، ولكن الشجاعة والقوة والمرونة والإيجابية هي في تكيف الشخصية بإيجابية مع الأحداث والتقلبات.

وقفة للتأمل المتسامي:

إن الرسول صلى الله عليه وسلم نفسه قد قال: "مصيبة الموت"، وقال: "إن العين لتدمع، وأن القلب ليحزن".

إذن فهي سنن حياتية ستسير الحياة عليها دوماً، والقاعدة الحياتية الأعم والأشمل والأكثر جوهرية وعمقا ومعنى، هي:

"أحبب من شئت فإنك مفارقة".

لكن ذلك لا يمنع من التمتع بفرصة هائلة في الحياة. وإذا كان في الجلسات السابقة كان يتم التأكيد على اختيار البديل الملائم، فإن هذه الجلسة تؤكد على شمولية أكبر وهي "البحث عن وجود أفضل"، ومعناها أن يبحث الفرد بنفسه ولنفسه عن بيئة مغايرة عن تلك التي حدث فيها إحباط الهدف أو الدافع. وإذا لم يتمكن الفرد بشكل مباشر في خلق بيئة أفضل، فيمكنه أن يجعل ذلك الواقع الأفضل هو في داخله، نابعا من أعماقه وطريقة تفكيره، وحب الموجود، بل وتزيينه ليصبح أجمل وأفضل.

حوار جماعي حول مفارقات الحياة:

يدور حول التفكير عما يستطيع الفرد أن يغيره في طريقة تفكيره أو بيئته حتى تصبح واقعا أفضل وغنيا. هناك من استغل فترة الجلوس في المنزل في قراءة العديد من الكتب في مكتبته، هناك من اكتشف أنه ما زال يجد متعة في قراءة الروايات الاجتماعية، وهناك من وجد سلواه في الكتب المسموعة على اليوتيوب، بل هناك دور نشر كبيرة انطلقت بحملة "كنزك في بيتك"، وهدف ذلك المشروع المتحضر هو إيصال الكتب إلى المنزل.

وهناك من أكتشف أعمالاً لا حصر لها للعمل من المنزل، وأوجد أرباحا لم يكن يحصلها من العمل العادي، وهناك من نظر إلى جيرانه بشكل جديد ووجد فيهم من يستحق الصداقة ويعوضه عن صديق مفقود، أو شخص أخطأنا في حقه ولم نستطع إصلاح أو تعويض ما أفسدناه.

الواجب المنزلي:

أكتب قصة حياتك واعتبر ميلادك من اللحظة الراهنة، وارسم مستقبلا به إمكانات واعدة.

الجلسة الحادية عشر

موضوع الجلسة : سنن حياتية لتجنب الندم

الهدف العام من الجلسة: يستبصر المشاركون مجموعة من السنن الحياتية لتجنب الندم.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يقرأ الفرد مجموعة من القواعد الإنسانية لتجنب الألم الناتج عن فقدان.
- أن يقرر الفرد أي تلك القواعد هي التي تلائم حالته أو موقفه.
- أن يختار الفرد مجموعة من تلك القواعد يجعلها نبراسا أو منهجا يسير عليه في حياته.
- أن يختار الفرد طريقة الاطلاع المستمر والفناعة بفكرة التغير الدائم.

الفنيات المستخدمة في الجلسة: القراءة الموجهة.

تنظيم المشاركين في مجموعات صغيرة (ثلاثة إلى أربع أفراد في كل مجموعة)، ويطلب منهم قراءة السنن الحياتية المتضمنة في القراءات التالية. تختار كل مجموعة حوالي ستة من هذه السنن أو المأثورات. وكل مجموعة تعرضها للحوار والمناقشة الجماعية.

إجراءات الجلسة:

- يوضح الباحث للأفراد ماهية القراءة الموجهة وأنها أحد أساليب أو فنيات الإرشاد النفسي لتغيير الأفكار واسباب الاتجاهات، وتغيير القناعات بشكل سلمي وهادئ وغير جدلي أو جدالي، فلا أحد سوف يختلف معك وأنت تقرأ، أو أن الكتاب الذي تقرأه سوف يهاجمك، بل هو يعرض لك أفكار إما أن تقبلها في فرح وبهجة أو ترفضها في هدوء، أو تقبل بعضها وترفض البعض الآخر، والأمر ليس أبيض أو أسود، فروعة القراءة الموجهة أنها كتنخيص الطبيب الذي يوجه المعتل إلى إجراءات بعينها دون غيرها فيها العلاج المنشود. ومن أبرز الكتب التي عرضها الباحث على المجموعة كتاب موسوم باسم: "هي هكذا"، وهو كتاب من جزئين استخلص فيها المؤلف من خبرة حياته قواعد أقرأها الله - عز وجل - في الحياة يسير عليها كل البشر دون أي استثناء، من أتقنها وقدرها تجنب الشعور بالندم والألم. فالمقولات المنهجية تمدنا بمفاهيم لا تقدر بثمن. وفيما يلي يعرض بعض من تلك القواعد التي تطرح للمناقشة والتعليق من المشاركين المجموعة: (اختيارات حرة من المشاركين).
- المعروف من المال اقل من المطلوب، ولذلك سيبقي التسابق إلى الاستحواذ على أكبر قدر منه مصدراً للنزاع والاختلاف.
- كما انخفض المستوى العلمي للشخص إزداد إقباله على الاستهلاك.
- استهلاك الإنسان للأفكار لا يدل دوماً على أنها فقدت صلاحيتها، لكنه يدل على تشبعه بها.
- السائد من الأفكار يدفعنا إلى الأمام مسافة محدودة، بينما الأفكار الجديدة تدفعنا إلى نهاية المضمار.
- البنية النفسية للإنسان هشة، إذ تستخفه كلمة ثناء، وتفتته نظرة، ونقض مضجعه كلمة.
- لا يمكن للمرء أن يؤدي مشاعر الآخرون دون أن يؤدي نفسه.
- لا يربح أحد كل شيء، لا بد من خسارة شيء ما.
- تتمثل أناقة الروح في أن نتجاوز بأعمالنا مرحلة الواجب إلى مرحلة التطوع.
- لا يمكن للمرء أن يكون غير نفسه وما يهjis به في خلواته.

- على مدار التاريخ كان الإنسان مرتبكا في إدارة القوة التي بين يديه، وحالات إخفاقه في هذا المجال أكثر من حالات نجاحه.
- التقدم الخلفي والاجتماعي ثمرة التوازن الدقيق والخفي بين ما نأخذه من الحياة وما نقدمه لها.
- لا ينظر العقل إلى الأشياء بعيون مجردة، ولكن عبر غشاء من الثقافة التي تغذي بها.
- كثيراً ما نخلط بين التمني والإرادة، والدليل على وجود الإرادة هو الأخذ بالأسباب والعمل الحثيث للمستقبل.
- في مواقف كثيرة يستحي الناس من قول: لا نريد، فيقولون: لا نستطيع.
- ضعف الثقة بالنفس سبب رئيس من أسباب ضعف الإرادة لأنه يدفع بصاحبه في اتجاه العاجزين والباحثين عن مكان في المؤخرة.
- الضمير الكائن في قلوبنا له قدرة محدودة على التحفيز والحض وعلى الردع والزجر، وينبغي ألا نرجو منه أكثر مما يستطيع.

الواجب المنزلي:

كيف تجد هذه الموجهات الحياتية لها صدى في حياتك ؟ (كتابة تقرير)

الجلسة الثانية عشر

موضوع الجلسة : فقدان المفاجئ والصادم.

الهدف العام من الجلسة: أن يعي المشاركون خطورة ترك النفس للأثر النفسي المؤلم للفقدان المفاجئ والصادم.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يذكر الأفراد أشكال الآثار السلبية للحدث الصادم.
 - أن يعدد الأفراد بعض الأفكار التي يمكن الاستفادة منها عند الفقدان.
 - أن يتمثل الأفراد بقدوات تصرفت بكل ملائم عند الفقدان.
- الفنيات المستخدمة: الحوار والمناقشة. التعبير عن الذات. التأمل المتسامي. خفض الحساسية التدريجي. التعلم بالاقتران. تدوين مذكرات.

إجراءات الجلسة :

عرض من واحد من المشاركين لتقريره عن الواجب المنزلي من الجلسة السابقة. يبدأ الباحث في التحوار معهم ومناقشتهم في فكرة "الفقدان المفاجئ والصادم"، وهي أنه ثاني خطوة أو مكون من مكونات الشعور السلبي بالندم، وهو أنه بعد التعلق الشديد بمثير معين، وبعد مرور فترة زمنية غير محددة، قد يحدث الفقدان المفاجئ وغير المتوقع، كالانفصال المفاجئ، الشعور بالغدر، توقع مشاعر إيجابية وحدث العكس منها، موت شخص، حادثة، فقدان صحة، إصابة بمرض عضال، فقدان عضو من أعضاء الجسد، فقدان شخص عزيز، وغيرها.

نموذج تعلم من التأمل المتسامي: (مناقشة جماعية ، كتابة مذكرات)

وهو موقف تعلم وشديد الارتباط في معالجة الفقدان الصادم والمفاجئ.. موقف الرسول الكريم - صلى الله عليه وسلم - عندما قابل أماً فقدت ابنها بالموت، فكان يعزيها، فقالت أجابتها القاطعة:

"إليك عني فإنك لم تصب بمصيبتي".

فلنتأمل ذلك الموقف بعناية

هذه المرأة صحابية أي أنها ذات دين، ورغم ذلك لم تتحمل فكرة الفقدان المفاجئ، فكان ردها السابق.

حزن الرسول صلى الله عليه وسلم وتركها وهم بالانصراف، فجاءته تهرع وتعتذر، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم مقولته الخالدة في علاج فكرة الفقدان المفاجئ والصادم.

"إنما الصبر عند الصدمة الأولى".

الصبر: رباطة الجأش عند تلقي خبر الفقدان.

محاولة التمالك: اصطناع التماسك حتى وأن كنا لم نملكه بعد.

والصبر، أو التمالك، أو ملك والتحكم في النفس وعدم ترك الأحداث السيئة تغتالها، هي تكاد تكون المعالج الوحيد في تناول فكرة الفقدان الصادم والمفاجئ.

الواجب المنزلي:

أكتب أربعة مواقف لم تُفعل فيها فضيلة الصبر في مواقف الفقدان المفاجئ، وارسم سيناريو آخر لحياتك لو كنت قد صبرت.

(كتابة تقرير)

الجلسة الثالثة عشر

موضوع الجلسة : معالجة الإنكار

الهدف العام من الجلسة: أن يتخلص الأفراد من حالة الإنكار.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يعرف الفرد معنى حالة إنكار فقدان
 - أن يسعى الفرد لتجاوز حالة الإنكار.
 - أن يصل الفرد إلى حالة التقبل وليس الرضا الكامل.
- الفنيات المستخدمة في الجلسة: متابعة التسلسل العاطفي. إعادة البناء المعرفي. خفض الحساسية التدريجي. مناقشة جماعية. تدوين مذكرات.
- إجراءات الجلسة :

تقديم تقرير ومناقشة الواجب المنزلي. توضيح السلبيات التي تصيب حياة الفرد عند عدم تفعيل الصير عند فقدان الصادم.

- يبدأ الباحث في شرح فنية متابعة التسلسل الانفعالي كأحد الفنيات المستخدمة في إعادة تنظيم الذات وهي "التركيز في الخطوات التي تنتقل بها المشاعر من خطوة إلى أخرى، كما وكيفا، والتوقف بها عند نقطة قبل التحول السلبي فيها، واستعادة الشكل الصحيح أو الطريق المؤدى للتوظيف الجيد للمشاعر.

ثم يقوم الباحث بتحليل معاني الإنكار للمشاركين كما يلي:

إن الإنكار هو آلية تمكنك الوقت للتأقلم مع الأوضاع المحزنة أو الصعبة. فإذا كان الشخص في حالة إنكار، فإنه يحاول حماية نفسه من خلال رفض قبول الحقيقة بشأن ما يحدث في حياته.

وفي بعض الحالات، يمكن للإنكار قصير الأجل أن يفيد، مما يمنح الشخص الوقت للتأقلم مع مشكلة مسببة للألم أو الضغط العصبي. كما يمكن أن تكون مقدمة لتنفيذ بعض التغييرات في حياته. ورغم ذلك، للإنكار جانب سلبي أيضا.

فهم الإنكار والغرض منه:

يعتبر رفض الاعتراف بأن هناك شيئا ما خطأ هو وسيلة للتعامل مع الإجهاد والصراع العاطفي والأفكار المؤلمة والمعلومات المهددة والقلق. قد تتنابك حالة من الإنكار بشأن أي شيء يجعلك

تشعر بالضعف أو يهدد شعورك بالقدرة على التحكم، مثل المرض أو العنف الشخصي أو المشاكل المالية أو العلاقات المضطربة. قد تتناوب حالة من الإنكار بشأن شيء ما يحدث لك أو لشخص آخر.

عندما تكون في حالة إنكار، فإنك:

- لا تقر بصعوبة الموقف.
- تحاول ألا تواجه حقائق المشكلة.
- تستهين بالعواقب المحتملة للمشكلة.

أما عندما ينفع الإنكار:

قد يبدو إنكار مواجهة الحقائق سلوكاً غير صحي. ولكن أحياناً، بالرغم من ذلك، يمكن الاستفادة من فترة قصيرة من الإنكار. إن ممارسة الإنكار تمنح العقل فرصة لامتناس الصدقات أو المعلومات الباعثة على الضيق دون وعي بمستوى السرعة في لا يجعل الشخص ينتقل إلى حالة من الانهيار النفسي.

مثال، قد يبدي الطبيب تشككا في حالة من السرطان، ويطلب فحوصاً متعددة. وهنا قد يستبعد الفرد من تفكيره تلك الحالة مؤقتاً.

هذا النوع من الإنكار يكون استجابة نافعة تجاه المعلومات الباعثة على الضغط العصبي، حيث يتجاهل الشخص مبدئياً المشكلة الباعثة على الضيق. ولكن بعد إدراك العقل تماماً للإمكانية، يبدأ في التعامل مع المشكلة بطريقة أكثر عقلانية واتخاذ الإجراءات طلباً للمساعدة.

متى يمكن أن تكون حالة الإنكار ضارة؟

ولكن ماذا لو استمر الشخص في إنكار الصدمة؟ ماذا لو لم تطلب أبداً المساعدة؟ إذا استمر الإنكار بحيث منعك عن اتخاذ الإجراءات المناسبة، مثل استشارة الطبيب، فإن هذه تعتبر استجابة ضارة.

في مثل هذه الحالات، قد يمنعك الإنكار أو يمنع المقرب لديك من طلب المساعدة، مثل العلاج الطبي أو المشورة، أو التعامل مع المشاكل التي يمكن أن تخرج عن نطاق السيطرة - جميعها تنطوي على عواقب خطيرة على المدى الطويل.

تجاوز حالة الإنكار:

عندما تواجه تحول هائل في الأحداث، لا بأس من أن تقول: "كل ما هنالك أنني لا أستطيع التفكير في كل هذا الآن". قد تحتاج إلى وقت لتخطي ما حدث والتكيف مع الظروف الجديدة. ولكن من الأهمية بمكان أن تدرك أن الإنكار ما هو إلا إجراء مؤقت - وأنه لن يغير من حقيقة الوضع.

كيف نتعامل بواقعية مع الإنكار كأسلوب سلبي في التعامل مع الأحداث الصدمية؟

(عصف ذهني)

- قم بتحليل ما تخاف منه بصراحة.
 - فكر في العواقب السلبية المحتملة لعدم اتخاذ إجراء.
 - اسمح لنفسك بالتعبير عن مخاوفك وعواطفك.
 - جرب تحديد الأفكار غير العقلانية عن حالتك.
 - سجل تجربتك.
 - تحدث مع صديق مقرب أو شخص تحبه بشكل فضفاض.
 - انضم لإحدى مجموعات الدعم من الآخرين.
- إذا لم تتمكن بنفسك من إحراز تقدم في التعامل مع الوضع الذي يمثل لك ضغطاً نفسياً - (أي لا تستطيع تجاوز مرحلة الإنكار)، ففكر في التحدث إلى مقدم خدمات الصحة النفسية. يمكن لمقدم خدمات الصحة النفسية أن يساعدك على التوصل إلى طرق صحية للتكيف مع الوضع بدلاً من محاولة التظاهر بأنه لا وجود له.

عندما يحتاج شخص عزيز إلى المساعدة في تجاوز حالة الإنكار: ماذا نفعل؟

قد تشعر أن الأمر محبط عندما تجد شخصاً من أحبائك في حالة إنكار بشأن مشكلة مهمة. ولكن قبل مطالبة الشخص العزيز عليك بمواجهة الحقائق، اخط خطوة للوراء. وحاول أن تحدد ما إذا كان يحتاج قليلاً من الوقت للتعامل مع المشكلة، وفي نفس الوقت، أعلم الشخص بأنك على استعداد للتحدث معه عن الموضوع، حتى إذا كان هذا سيؤدي إلى شعور كل منكما بالضيق. وفي نهاية المطاف، قد يساعد هذا الشخص العزيز عليك في الشعور بالأمان الذي يحتاج إليه للمضي قدماً. وقد يشعر الشخص العزيز بالتخفيف عنه عند التحدث في الموضوع.

الجلسة الرابعة عشر

موضوع الجلسة : استخدام وجهة الضبط الداخلية.

الهدف العام من الجلسة: أن يفرق الأفراد بين معاني وجهة الضبط الخارجي ووجهة الضبط الداخلي.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يذكر الأفراد معلوماتهم عن وجهة الضبط الخارجي.
 - أن يعدد الأفراد مساوئ الاعتماد على وجهة الضبط الخارجي.
 - أن يميل الأفراد إلى الاعتماد على وجهة الضبط الداخلية.
- الفنيات المستخدمة في الجلسة : المحاضرة والمناقشة . التوكيدية. التعبير عن الذات.

نشاط تعليمي :

وجهة الضبط الداخلي مقابل وجهة الضبط الخارجي: (تشارك المجموعة في إسقاطات عن واقع خبراتهم عن أمثلة لكلا هاتين الوجهتين .. مع المناقشة والحوار).

- يشرح الباحث معاني وجهة الضبط الخارجي بأنها الاعتماد واللقاء اللوم في الفشل وعدم تحقيق الهدف والإخفاق إلى أسباب خارجية، مثل الطالب الذي يرسب في مادة ما فيتمه أستاذ المادة بأنه يضطهده، فهو يعزي سبب فشله إلى أسباب خارجية، بينما إذا أعزاه إلى سبب داخلي أو بمسمي علمي إلى وجهة ضبط داخلية كعدم المذاكرة، فهنا يستطيع إصلاح الخطأ وتغيير الأمور في المستقبل.

- يؤكد الباحث مع المشاركين على معنى واحد وهو " عزو أسباب الفقد أو الفشل أو الندم إلى أسباب خارجية لن يغير من الواقع في شئ، ولكن إعزاء الأسباب إلى عوامل داخلية ترجع إلى شخص الفرد نفسه.. هنا يمكن أحداث التغيير".

- يؤكد الباحث مع المتدربين على معنى ثالث مهم وهو ليس معنى التأكيد على الأخذ بوجهة الضبط الداخلية إلغاء الأسباب القدرية إلى لا دخل للفرد بها فعلاً، كالإصابة بالحوادث أو الأمراض العضال أو الوفاة، فتلك الأحداث قدرية بشكل بحت ولا يستطيع الفرد أن يغير منها في شئ أو يندم على فقد بسببها.

الواجب المنزلي:

اكتب مواقف مارست فيها وجهة الضبط الداخلية. (كتابة تقرير)

الجلسة الخامسة عشر

موضوع الجلسة : مداواة النفس (العلاج الذاتي)

الهدف العام من الجلسة: أن يتفهم الأفراد مقومات رئيسة لاستعادة الفاعلية في الحياة من :
مداواة النفس ومصالحة النفس والتصحيح الذاتي.

الأهداف الإجرائية للجلسة :

- أن يعي المشاركون التوجه في البحث عن البدائل الوفيّة.
 - أن يعدد المشاركون مزايا الواقع الموجود بالفعل وليس المفقود.
 - أن يستوعب المشاركون معنى مداواة النفس.
- الفنيات المستخدمة في الجلسة : التوكيدية. إثابة الذات . مناقشة جماعية. تدوين مذكرات.
- إجراءات الجلسة :

- يصادف جمعينا أحداثا مؤسفة شئنا ذلك أم أبينا، وتتباين المشاعر والأحاسيس السلبية كالشعور بالحزن، والغدر، والألم، والشعور بالتحفز ، والعيش أسير الأفكار الوسواسية أو الاجترارية، وغيرها.
- وإذا سيطرت تلك المشاعر السلبية على الشخص كان لذلك تأثير الانكسار، فيشعر الشخص كأنه مجروح، وفي صدمة من الواقع، وقد يتطور الشعور بالانكسار أو الحزن إلى حالة اكتئابية عامة، ومن ثم حدوث المضاعفات النفسية لذلك.
- وأفضل ما يمكن الأخذ به كمنصيحة في هذا الشأن هو التوجه نحو مداواة النفس، والذي يعنى البحث عما يسر النفس، ويلهبها بشكل صحيح عن بؤسها، وقد يتحول هذا الإلهاء إلى هدف حقيقي آخر يمكن تحقيقه والسعادة به ولا يكون مجرد وسيلة تعويضية وقتية.
- والبحث عن واقع ملئ بالظروف السعيدة هو أفضل وسيلة ملائمة لهذا الموقف، حيث لا يكتفي الفرد بأن يسعد نفسه بهدف حالي إلهائي، ولحكن البحث عن واقع أفضل ويكون واعدًا هو الأفضل، حيث أن الجمود على الهدف الحالي قد يبعث على حالة من الرتابة أو الملل أو الجمود ، فالواقع المملوء بالسعادة يتوفر فيه العديد من الفرص الإشباعية، وندرة الظروف الإحباطية.
- ولا يتوفر ذلك إلا لو كان الواقع المأمول ممكن التحقيق حتى ولو كان ذلك بتحقيق فرص للنجاح صغيرة ولكنها مضمونة التحقيق.

- يطلب الباحث من المشاركين طرح أمثلة على ذلك من واقع الحياة الشخصية أو الأسرية، أو في العمل، أو العلاقات الاجتماعية وغيرها.

نشاط تعليمي: معالجة الوحدة والعزلة : (مناقشة جماعية، تدوين مذكرات)

الوحدة أن يتوقع الفرد داخل نفسه ولنفسه، ويعيش أسيرا لمشاعر الشقاء واليأس والتعاسة والحزن مبمّرر أو دون مبّرر، وأن هناك فروق بين الشعور بالوحدة النفسية وبين العزلة، فالوحدة يلوذ فيه الفرد بنفسه، بينما العزلة يلوذ فيها الفرد أيضا بنفسه ولكنه يكون منشغلا بنشاط منتج أو تأمل.

يلفت الباحث النظر إلى أن المطلوب منا أن نلجأ إلى العزلة المنتجة وليس إلى الوحدة النفسية والتي هي أولى خطوات الشقاء النفسي.

يسأل الباحث أفراد المجموعة فيما يملي عليهم أوقاتهم فيما يجعلهم يتلهون وينتجون في نشاط مفيد وليس نشاط انعزالي.

الواجب المنزلي:

قم بتجهيز ما قمت بعمله من نشاطات مفيدة أنت ومجموعتك (ملف الإنجاز). وإعداد عروض لذلك للاحتفاء بما تم إحرازه من فوائد في هذا البرنامج.

الجلسة السادسة عشر

جلسة ختامية.

أهداف الجلسة:

- ١- استعراض ما تم من فاعليات في جلسات البرنامج من خلال حوار مفتوح.
- ٢- تقدير أوجه الاستفادة وإمكانية التطبيق في الحياة.
- ٣- إتاحة الفرصة لأية استفسارات أو تساؤلات.
- ٤- إجراء التطبيق البعدي لمقياس الشعور بالندم
- ٥- الاحتفاء بنهاية البرنامج. تنظيم عرض يقوم بها المشاركون ومن خلال (ملفات الإنجاز) التي أعدوها خلال تتابع الجلسات.