

**فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية
والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة
لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"
إعداد**

د. عبده على عبده سليمان

مدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية-جامعة الزقازيق

مستخلص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تشخيص أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة باستخدام أدوات تشخيص سيكومترية وإكلينيكية، مع توضيح الاتفاق والاختلاف بين هذه النتائج، وإعداد برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول، والتحقق من فعاليته في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى إحدى طالبات الدراسات العليا المطلقات بجامعة الزقازيق، وتم استخدام استمارة المقابلة الشخصية والملاحظة الإكلينيكية غير المباشرة، واختبار "ساكس" لتكملة الجمل، واختبار تفهم الموضوع للكبار (T.A.T)، ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة، والبرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول، واعتمدت الدراسة على المنهج الإكلينيكي والمنهج التجريبي لدراسة الحالة، وأظهرت نتائج الدراسة اتفاق الأدوات السيكومترية والإكلينيكية في تشخيص أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة، كما أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى الحالة، كما استمرت فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة، وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم بعض التوصيات.

الكلمات المفتاحية: ممارسات اليقظة العقلية والقبول، الشعور بالذنب، التوجه نحو الحياة، المطلقات، دراسة الحالة.

The Effectiveness of a Counseling Program based on Mindfulness and Acceptance Practices on Reducing Guilt Feeling and Improving Life Orientation among Divorced Graduate Students: A case study

BY

Dr. Abdou Ali Abdou Soliman

A Lecturer at Department of Mental Health,
Faculty of Education- Zagazig University

Abstract:

The study aimed to diagnose the symptoms of guilt feeling and negative orientation towards life using psychometric and clinical diagnostic tools and explaining the extent of agreement and difference between finding, it aimed also to prepare a counseling program based on mindfulness and acceptance practices, and identify its effectiveness in reducing guilty feelings and improving life orientation for one female divorced graduate students at Zagazig University. The researcher utilized the personal interview form, indirect clinical observation, the Sacks sentences complete test, Thematic Apperception test (T.A.T), guilt feeling scale and life orientation scale, and counseling program based on mindfulness and acceptance practices. The study adopted the clinical and the experimental research designs study the case. Findings of the study revealed the agreement of psychometric and clinical tools in diagnosing symptoms of guilt feeling and negative orientation towards life. Findings also showed the effectiveness of the counseling program in reducing guilt feeling and improving orientation life in the case, results revealed that the effectiveness of the counseling program continued in the follow-up period. Considering these results, some recommendations were drawn.

Keywords: Mindfulness and Acceptance Practices, Guilt Feeling, Orientation Life, Divorcees, Case Study.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية
والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة
لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"
إعداد

د. عبده على عبده سليمان

مدرس بقسم الصحة النفسية
كلية التربية-جامعة الزقازيق

مقدمة:

الطلاق هو الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الأسرية والتفكك الأسري، وبالرغم من حتميته أحياناً عندما تكون العلاقة مؤذية أو عندما يكون الطلاق الوسيلة الوحيدة للتخلص من توترات الزواج ومناعبه ومسؤولياته التي تصل إلى درجة لا يطيق معها كلا الزوجين استمرار العلاقة الزوجية، إلا أن هذه الحتمية لا تمنع الضرر، إذ يسبب الطلاق الكثير من المشكلات لجميع الأطراف وخاصة المرأة التي قد تحتاج لوقت طويل لتقبل الأمر والتكيف والعودة للحياة الطبيعية (سليمة روبينة، ٢٠١٦). ويحتل الطلاق المرتبة الثانية بين ضغوط الحياة الكبرى في إحداث القلق والاكتئاب بعد فقدان شريك الحياة (أمل بدر، ٢٠٢١، Cipric, A., Strizzi, J., Øveru, C., Lange, T., (أمل بدر، ٢٠٢١) (Cipric, A., Strizzi, J., Øveru, C., Lange, T., Tulhofer, A., Sander, S., Gad-Kjeld, S., & Hald, G., 2020).

ولقد تزايدت مشكلة الطلاق وأصبحت ظاهرة واسعة الانتشار حيث أصدر "الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء" (٢٠٢١) النشرة السنوية لإحصاءات الطلاق في جمهورية مصر العربية، وأوضح أن عدد إشارات الطلاق بلغت (٢٢٢٠٣٦) حالة عام (٢٠٢٠)، وقد سجلت أعلى نسبة طلاق بالنسبة للمطلقات في الفئة العمرية من (٣٠ إلى أقل من ٣٥ سنة)؛ حيث بلغ عدد الإشارات بها (٣٨٨٦٥) إشاراتاً بنسبة ١٨,٢٪. ولا يقتصر الطلاق على فئة معينة، بل يحدث لأنفه الأسباب في كافة الفئات حتى من هم يعدون قدوة وعماد المجتمع كالخريجات وطالبات الدراسات العليا.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

قد يخلف الطلاق أضرارًا بالغة على المرأة، خاصة إذا حدث في سن مبكرة وبطريقة تعسفية ولأسباب غير واضحة أو لم يكن في حسابها، إضافة إلى نظرة المجتمع التي تظلمها، فيرجع الجميع سبب الطلاق إلى المرأة وعدم تحملها المسؤولية، ما يجعل المطلقة تعاني من عدم التكيف مع الحياة بعد الطلاق، وتخشى المستقبل وتشعر بالوحدة والاكتئاب والقلق والتوتر والمزاج السيئ، والإرهاق والإعياء والتشويش واختلاط الأمور، وتصبح غير قادرة على إشباع حاجتها المادية والمعنوية وحاجات أبنائها (Hald, G., Ciprić, A., Øverup, C., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., Gad Kjeld, S., & Strizzi, J., 2020)، وهذا بدوره يجعل المطلقة تشعر بالذنب وتأنيب الضمير.

ويُعد الشعور بالذنب من الخبرات الشائعة المرتبطة بالطلاق، ويزداد لدى النساء عن الرجال (Sbarra, D., & Emery, R., 2005)، ويبدأ الشعور بالذنب عند المطلقة عندما تُدرك أن نتائج قرار الطلاق سيئة على عكس ما كانت تتوقع، وأنها لا تستطيع السيطرة على الوضع الجديد خاصة في حالة وجود أطفال، أو نتيجة شعورها بالانحراف عن التعريفات المقبولة ثقافيًا للزوجة/ الأم الصالحة، وما يترتب على ذلك من نظرات المجتمع التي تشعرها بالضالة وعدم الكفاءة وانخفاض القيمة، فتتبنى لو كان بيدها التراجع عن قرارها وأخذ فرصة أخرى أو حتى الاختفاء، ولصعوبة ذلك تقوم بالتراجع ذهنيًا في صورة الشعور بالذنب ولوم ومهاجمة الذات (Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. 2008). وأكد ذلك نتائج دراسات (Baum, N., 2007; Walters-Chapman, S., Price, S., & Serovich, J., 1995) على أن المطلقات يعانين من مستويات عالية من الشعور بالذنب ويكن أقل تكيّفًا ويعانين من الاكتئاب، واضطراب الدور، والتعلق المستمر بالشريك السابق بعد الطلاق.

د. عبده على عبده سليمان

وقد تشعر المطلقة بالذنب بسبب شعورها بأنها وأطفالها أصبحوا عبئاً على أسرته، مقارنة بصديقاتها وشقيقاتها اللاتي نجحن في الحفاظ على زواجهن، هذه الأفكار لها تأثيرات مدمرة على شخصية المطلقة، وتلعب طريقة تفسيرها وتعاملها مع تلك الأفكار المزعجة والأحداث المحيطة دوراً كبيراً في تحديد شدة انزعاجها وقلقها، ويترتب على ذلك تصديقها وإيمانها ببعض الأفكار، كأن تشعر بأنها فرد إضافي في الأسرة، أو أنها سبب في زيادة العبء المادي على الأسرة، أو عزوها أي ألم أو حزن في الأسرة لنفسها، وقد تصبح جميع تفسيراتها متحيزة معرفياً بطريقة سلبية، وقد تفشل في التعبير عن مشاعرها أو تشعر بالقلق ويكون المحصلة النهائية لكل ذلك الشعور المرضي بالذنب (Bruno, S., Lutwak, N., & Agin, M., 2009).

ويعتبر الشعور بالذنب حالة نفسية تتضمن مشاعر الأسف والندم والحزن نتيجة القيام أو توهم القيام بسلوكيات سلبية كإيذاء شخص بريء أو الاقتراء والكذب عليه أو الاعتداء على حقوق الآخرين وغيرها من الأعمال غير الأخلاقية التي لا تتماشى مع الضوابط الدينية أو الاجتماعية أو النفسية (إياد يحيى، ٢٠١٨).

وقد يتسبب الشعور بالذنب في حدوث حالات الاكتئاب ولوم النفس وتأنيبها وإدانتها على تصرفات وأفعال خاطئة أو مشينة؛ حيث يصف الشخص نفسه بأنه أسوأ مما هو عليه فعلاً أو أسوأ مما يراه الآخرون، وينظر إلى نفسه نظرة سيئة ويحقر من ذاته ويرى نفسه مخطئاً وشريراً يستحق ما يصيبه من أضرار نفسية ومشاعر الحزن كضريبة عن سوء سلوكه (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٠).

وعندما يتحد الشعور بالذنب مع نظرة المجتمع السلبية للمطلقة معاً داخل وجدانها فإنها تشعر بتهديد أمنها النفسي، وهو مما قد يعوق توافقها مع الآخرين، وقد يقودها إلى اضطرابات نفسية أو التفكير بالانتحار والتشاؤم وتوقع الشر، والشعور بالدونية وعدم الكفاءة وكرهية الذات، وعدم الرضا عنها، والشعور بالعجز والنقص، والشك وعدم

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

الثقة في الآخرين (سوسن مجيد، ٢٠١٥). وهذه الأعراض تعتبر مؤشرات للتوجه السلبي نحو الحياة.

إن المطلقة عندما تشعر بمسؤولية مفرطة عن طلاقها، ولا تتسامح مع أفعالها وأفكارها التي أشعرتها بالذنب وتعجز عن التعايش معها ويصحب ذلك ارتفاع القلق لدرجة يصعب عندها احتمالها، هنا تصبح المطلقة تربة خصبة للاكتئاب والحزن والتشاؤم؛ فيتحول الشعور بالذنب إلى توجه سلبي نحو الحياة وكأنها تعاقب نفسها عما بدر منها، وهو ما يعني فشلها في التعامل مع ذنبها من ناحية، ورغبتها في التكفير عما بدر منها من ناحية أخرى، وهكذا تغذي مشاعر الذنب التوجه السلبي نحو الحياة، ويتحولان إلى معوقات ضد نمو شخصيتها وتوافقها.

وأشار "شاير وكارف" إلى أن الشخص المتمسك بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية والنظرة الإيجابية للحياة يمتلك وسائل التعامل مع المواقف الضاغطة مقارنةً بصاحب النظرة التشاؤمية السلبية للحياة، وغالبًا ما تُصاحب هذه النظرة التشاؤمية مشاعر الذنب، وهؤلاء المتشاؤمون ذوو النظرة السلبية للحياة يكونون أقل سعادة واطمئنانًا ونجاحًا من الذين لا يعانون من الشعور بالذنب، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (باسم أبو كويك، ٢٠٢٠) التي بحثت العلاقة بين الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة؛ حيث أظهرت وجود علاقة عكسية بين الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة. ونتائج دراسة (ندى سلمان، ٢٠١٣) التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الشعور بالذنب والصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد.

تترك تجربة الطلاق تأثيرًا مبررًا على المطلقة في جميع الجوانب فيؤثر على نظرتها وتوجهها نحو الحياة حيث يصبح توجهها سلبيًا ونظرتها تشاؤمية، وترى الحياة بمنظور أسود وكأن كل البشر خائنون، وقد ترفض الارتباط مرة أخرى خوفًا من إعادة

د. عبده على عبده سليمان

التجربة المريرة مرة أخرى؛ لذا قد تنعزل عن المجتمع خوفاً من اتجاهاتهم السلبية نحوها المليئة بالطمع الجنسي وانعدام التقدير مما يقيد حريتها في أغلب الأحوال. ويُعد التوجه نحو الحياة الدافع والمحرك الأساسي للسلوك البشري، فالأشخاص المستقرون في حياتهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة أكثر سعادة وتوجههم نحو الحياة أكثر إيجابية ويتصفون بالتفاؤل وتوقع الخير والاستبشار والرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، وهذه الصفات إذا تحققت لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر (أنور علي، ٢٠١٢).

إن استهداف التوجه نحو الحياة لدى المطلقات بالدراسة خطوة مهمة لإعادة التوازن لديهن من خلال تنمية كل ما هو إيجابي وخلاق في سلوكهن، وزيادة اهتمامهن بالمهام والأدوار التي يمكن أن يمارسها لتحقيق أهدافهن الحياتية، فتوجه المطلقات الإيجابي نحو الحياة له جانب كبير من الأهمية؛ فمن خلاله يستطعن التعرف على حياتهن وقيمتهن ودورهن في المجتمع، كما أنه المجال الذي يعبرن فيه عن قدراتهن ومواهبهن، وبه يشعرن أنهن يبدن نفعاً لمن حولهن، ولمجتمعهن الذي يعشن فيه (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨، ١٤).

ومن ناحية أخرى تعتبر ممارسات اليقظة العقلية والقبول إحدى الاستراتيجيات العلاجية التي تنتمي للموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي حيث تركز هذه العلاجات على تنمية المرونة النفسية وزيادة الدافعية للتغيير والتطور النفسي، والتخلص من الجمود النفسي، فتقوم على تنمية الانتباه والوعي باللحظة الراهنة وملاحظة الأفكار والمشاعر مع عدم إصدار أحكام عليها بل مراقبتها وتقبل وجودها ووجود الظروف المؤلمة مع استحضار القيم والالتزام بالعيش وفقاً لهذه القيم، حيث يتدرب المسترشد على عيش خبراته الحالية وفقاً لسياقها والتمييز بين محتوى العقل والخبرات السابقة وسياق الخبرة الحالية من خلال الانفصال الواعي عن الخبرات السلبية ومحتواها واليقظة العقلية (Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K., 2016).

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

تُعد ممارسات اليقظة العقلية والقبول مناسبة لمن يعاني من مشاكل وظروف حياتية قاسية مثل الطلاق وسوء العلاقات الزوجية وسوء ظروف العمل وذوي التوجه السلبي نحو الحياة، حيث تساعد على تخفيف معاناتهم، ورفع جودة الحياة، وتجعل توجههم نحو الحياة أكثر إيجابية (Orsillo, S., & Batten, S., 2005).

ولقد كشفت نتائج العديد من الدراسات عن فعالية البرامج العلاجية والإرشادية القائمة على اليقظة العقلية والقبول والالتزام في التخفيف من معاناة المطلقات وتحسين توجههن نحو الحياة؛ مثل دراسة (محمد عبداللا، ٢٠١٩) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات، كما أشارت نتائج دراسة الحالة التي أجراها (Lutkenhouse, J., 2007) إلى وجود أدلة على فعالية التدخل الفردي القائم على اليقظة والقبول في تنظيم العلاقات الشخصية والعاطفية وأوصت بمزيد من الدراسات على عينات مختلفة. ووجدت دراسة (Cameron, C., & Fredrickson, B., 2015) أن القبول دون إصدار أحكام ذات صلة وثيقة بتقليل الشعور بالذنب، في حين لم يكن للانتباه المتعمد كأحد مهارات اليقظة العقلية تأثير على مشاعر الذنب، كما أشارت نتائج دراسة (Woods, H., & Proeve, M., 2014) إلى أن مهارتي التصرف بوعي والوصف ارتبطت بشكل دال إحصائياً بزيادة الشعور بالذنب على عكس مهارة عدم إصدار الأحكام.

وعلى الرغم من أن المدخل الإرشادي القائم على اليقظة والقبول يعتمد على اليقظة العقلية والتدخلات القائمة على القبول والتي أثبتت العديد من الدراسات فعالية كل على حدة مع عينات مختلفة، إلا أن هذا المدخل التكاملية يحتاج إلى مزيد من الدراسات لتقييم فعاليته، فعدد قليل من الدراسات الأجنبية التي تناولته ولم يجد الباحث في حدود

د. عبده على عبده سليمان

اطلاعه- دراسات عربية استخدمته مع المطلقات. ومع ذلك فإن الدراسات التي بحثت هذا النهج بما في ذلك دراسات الحالة والدراسات التجريبية كشفت عن فعاليته.

وفي ضوء ما سبق تسعى الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات

مشكلة الدراسة:

بدأ إحساس الباحث بمشكلة الدراسة من خلال عمله التدريسي مع طلاب الدراسات العليا، فبعد الانتهاء من شرح إحدى المحاضرات، حضرت إحدى الطالبات تبلغ من العمر (٢٣) عام لمكتبه تلتبس العلاج؛ وكانت شكواها أنها مطلقة بعد عامين فقط من الزواج لم تقض منها سوى ستة أشهر مع زوجها، ولديها طفل، وأنها غير متقبلة لوضعها كمطلقة؛ حيث أصبحت منطوية ومنعزلة عن المجتمع وقلقة من أي شيء، وتتجنب التواصل الاجتماعي، ودائمًا تتذكر بشكل مزعج كل تفاصيل خلافاتها مع طليقها أثناء الزواج، وتؤنب نفسها على تصرفاتها وتقصيرها معه وتحمل نفسها مسؤولية ما هي فيه، بل ترى أنها تستحق نظرة المجتمع السلبية لها، وتستحق المعاملة السيئة من أسرتها، كل ذلك جعلها تشعر بالذنب من نفسها وتشعر بالخزي عند تعاملها مع الآخرين، وتقلل من احترامها لذاتها ولا تتوقع الخير وأصبح توجهها نحو الحياة سلبيًا، وتتمنى أن يرجع الزمان بها لئلا تُقدم على تلك التصرفات ولتصلح علاقتها بزوجها وتحافظ عليها، وقد أخذت قرار استكمال دراستها لكي تحاول الخروج بعيدًا عن أسرتها وطفلها والتي أخبرت أن شعورها بالذنب يفاقم كلما نظرت لهم؛ كما أنها تعزو مرض والدها وشقاء والدتها وحننها وغموض مستقبل طفلها لنفسها، وعلى الرغم من ذلك لم تنجح في تكوين صداقات جديدة تساعدها على الخروج من حالتها، وبمراجعة تلك الأعراض وجد الباحث أنها تتفق مع أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة وفقًا لما جاء في الأطر النظرية والأدبيات.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

ومما سبق تبين للباحث خطورة الأعراض التي تعاني منها الحالة؛ فقد أخبرته بنفكيرها في الانتحار، بالإضافة لوجود أعراض نفسية وسلوكية أثرت عليها وعلى علاقاتها الاجتماعية وميلها نحو العزلة والانسحاب من المجتمع والتوقف عن مزاولة الأنشطة الحياتية المعتادة، نتيجة افتقارها إلى الاتصال باللحظة الحالية واستغراقها في أحداث الماضي أو المستقبل، وعدم وجود هدف واضح في حياتها أو قيم وأهداف تسعى لتحقيقها، مما شجع الباحث على ضرورة وضع برنامج إرشادي مناسب لخفض شعورها بالذنب، ومساعدتها على الاستبصار بقيمتها، ووضع أهداف تجعل لحياتها معنى وتوجهها نحو الحياة أكثر إيجابية.

كما انبثقت مشكلة الدراسة الحالية من التحليلات النظرية في الأدبيات، والتي أشارت إلى أن تزايد نسبة الطلاق في السنوات الأخيرة أمر خطير، يستوجب اهتمام المختصين؛ لا من أجل تقديم إحصائيات تبين نسبة انتشاره فقط، بل لتقديم برامج وقائية أو إرشادية وعلاجية لتقليل آثاره وما يتبعه من أضرار بليغة في الحالة النفسية والاجتماعية للأسرة والمرأة بصفة خاصة.

إن المرأة تُعد عنصرًا سالبًا لا خيار له في عملية الطلاق في بعض الأحيان- خاصة عندما تريد استمرار العلاقة في حين أن الزوج قد أخذ القرار بإنهائها (أمل بدر، ٢٠٢١)، الأمر الذي يخلف آثارًا سلبية على المطلقة التي تتذكر كل خلافاتها ومشاكلها مع طليقها فتؤنب نفسها وتحمل نفسها الذنب، ما يجعلها عرضة للاضطرابات والمشكلات النفسية كاليأس والإحباط والتشاؤم وسلبية توجهها نحو الحياة.

ولقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن معاناة المرأة بعد الطلاق تكون أشد من معاناة الرجل (Zandiyeh, Z., & Yousefi, H., 2014; Dykstra, P., & Fokkema, T., 2007) فالمرأة أكثر عرضة للمعاناة النفسية ثم يأتي الطلاق فيزيد من تلك المعاناة (أمل بدر، ٢٠٢١).

د. عبده على عبده سليمان

كما أجرى الباحث دراسة استطلاعية على (١٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا استخدمت المقابلة الحرة الطليقة للتعرف على أهم مشكلاتهن؛ وتبين له أنهن يعانين من التوجه السلبي نحو الحياة حيث ترتفع لديهن مشاعر الحزن والإحباط والخوف من المستقبل والضيق من حرمانهن من أطفالهن أو الإهمال الذي يتعرض له أطفالهن ما يجعلهن يشعرن بالذنب ولوم أنفسهن على عدم التحمل، وما يزيد هذا الشعور هو الوقوع في أسر القيود الاجتماعية الظالمة التي حرمتهن من التقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية.

لذا تحتاج المطلقة لتقديم يد العون لها، ومساندتها على تخطي أزمتها، وتقليل عملية الاجترار عن طريق زيادة وعيها ويقظتها العقلية وتقبلها لوضعها الحالي؛ مما قد يسهم في خفض شعورها بالذنب وتأنيب الضمير خاصة بعد حدوث الطلاق بفترات زمنية وجيزة، لأنها أصعب مرحلة تمر بها المرأة بعد حدوث الطلاق، حيث تكون المطلقة في أشد درجات الشعور بالذنب بعد اصطدامها بالمسؤوليات ونظرة المجتمع.

وتعتبر ممارسات الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي خاصة ممارسات اليقظة العقلية والقبول من أهم البرامج الفعالة لمساعدة المرأة في زيادة مرونتها النفسية ويقظتها وزيادة انتباهها للحظة الحالية وعدم اجترار أحداث الماضي أو الاستغراق في المستقبل مما يساعدها على تقليل شعورها بالذنب ويرفع من درجة تقديرها لذاتها بما يضمن تحسن توجهها للحياة وزيادة نسبة تفاؤلها، وهذا ما يهدف إليه البرنامج الإرشادي الحالي، حيث يتم من خلاله إكسابها بعض المهارات التي تضمن تغيير طريقة تفكيرها وتعاملها مع الأحداث الحالية والماضية والمستقبلية؛ وما قد يؤدي إلى تحسنها وزيادة تقبلها لوضعها والتوافق معه.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

ومما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس التالي:

هل للبرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول فعالية في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات؟ ويتفرع منه الأسئلة التالية:

- ما ديناميات الشخصية والبناء النفسي المميز للحالة التي تعاني من الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة من منظور المنهج الإكلينيكي؟
- إلى أي مدى توجد فروق بين درجات الحالة في القياسين القبلي والبعدي على اختبار "سكس" لتكملة الجمل ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة بعد تطبيق البرنامج؟
- ما إمكانية استمرار فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة على مقياسي (الشعور بالذنب- التوجه نحو الحياة) بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة المطلقة التي تعاني من الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة من منظور المنهج الإكلينيكي.
- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات.
- الكشف عن استمرارية فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات خلال فترة المتابعة.

أهمية الدراسة:

أ- الأهمية النظرية:

- 1- تعتبر هذه الدراسة - في حدود علم الباحث - من الدراسات القليلة التي تستخدم ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات.
- 2- كما تتناول الدراسة الحالية متغير التوجه نحو الحياة الذي يُعد متغيرًا حيويًا وضروريًا للحالة عينة الدراسة في ظل ما تعانيه من وصم.
- 3- سوف تُسهم هذه الدراسة في التعرف على بعض العوامل الشعورية واللاشعورية التي تسبب أعراض الشعور بالذنب لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات، خاصة في ضوء ندرة البحوث والدراسات العربية التي تناولت هذا الموضوع.

ب- الأهمية التطبيقية:

- 1- تستهدف الدراسة تصميم برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول لخفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات، حيث لم يتوفر -في حدود علم الباحث- برنامج إرشادي في هذا الخصوص.
- 2- إعداد مقياسي الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة للمطلقات وذلك لندرة المقاييس في هذا المجال -في حدود إطلاع الباحث- مما قد يفتح آفاق جديدة للبحث.
- 3- إمكانية توظيف نتائج الدراسة الحالية على أرض الواقع حيث تعتمد الدراسة على ممارسات اليقظة العقلية والقبول والتي تزيد من الوعي والانتباه والتوافق مع الصعوبات والتركيز على القيم والأهداف الإيجابية في الحياة، ومن ثم يمكن توظيفها مع فئة الدراسة على نطاق أكبر من العينة التجريبية. كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في تعديل الخطط العلاجية المقدمة لبعض الاضطرابات

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

النفسية التي يُعد التشاؤم أحد أعراضها مثل الاكتئاب والقلق وقلق المستقبل والاحترق النفسي.

٤- توجيه نظر العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي خاصة مع المطلقات (كالأخصائي الإكلينيكي والمرشد النفسي والعاملين بمحكمة الأسرة) إلى الآثار النفسية الناتجة عن الطلاق؛ كمشاعر الذنب والتوجه السلبي نحو الحياة وتسييل الضوء عليها، ومحاولة خفضها من خلال ممارسات اليقظة العقلية والقبول.

مصطلحات الدراسة:

الطلاق Divorce: هو فسخ عقد الزواج الذي وقعه كل من الرجل والمرأة نتيجة تفاقم الخلافات بين الزوجين، وهو إنهاء للعلاقات الزوجية بحكم الشرع والقانون ويزترتب عليه إزالة ملك النكاح، وانهيار الوحدة الأسرية.

التوجه نحو الحياة لدى المطلقات Life Orientation: هو نظرة ثنائية القطب نحو الحياة بالإقبال عليها أو الابتعاد عنها، ومدى توقعهن تحقيق رغباتهن في المستقبل أو صعوبة ذلك، ومدى اعتقادهن باحتمال سير الأمور على نحو جيد أو سيئ، ومقدار استعدادهن لمواجهة المصاعب والمحن التي قد تواجههن مستقبلاً.

الشعور بالذنب لدى المطلقات Guilt Feeling: هي مشاعر غير سارة كالحزن والأسف الشديد والندم، تشعر بها المطلقة نتيجة تأنيب الضمير على ما اقترفته من أخطاء أو انتهاكات للمعايير والعادات والقيم الخلقية والاجتماعية مع وجود نية وعزم على إصلاح تلك الأخطاء والرجوع عنها في المستقبل.

البرنامج القائم على ممارسات اليقظة والقبول Mindfulness and Acceptance Practices: هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن تقديم مزيج تكاملي من تدريبات وأنشطة اليقظة العقلية وفتيات العلاج بالقبول والالتزام كاتجاهات علاجية معاصرة تنتمي إلى الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، والتي تؤكد

د. عبده على عبده سليمان

على وجود روابط بين سلوكيات الأشخاص وأفكارهم ومشاعرهم وقدراتهم العقلية (الوعي والانتباه وأساليب التفكير والإدراك والتذكر)، وكيفية تعاملهم مع خبراتهم السابقة، ويهدف البرنامج إلى مساعدة الحالة على زيادة المرونة النفسية، ولتصبح ممارسة تلك الفنيات والأنشطة أسلوب حياة لديها للتعامل مع مشاعر الذنب والخبرات السلبية، وكذلك لتنمية قدرتها على مواجهة المشكلات التي تواجهها مما يحسن توجهها نحو الحياة.

محددات الدراسة: تحددت هذه الدراسة موضوعياً بدراسة فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى حالة من طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"، ومكانياً: مكتب الباحث ومركز المعلومات التربوية والنفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق، وزمانياً بالفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م، وبأدواتها: استمارة المقابلة الإكلينيكية، واختبار "ساكس" لتكملة الجمل، واختبار تفهم الموضوع T.A.T، ومقياس الشعور بالذنب، ومقياس التوجه نحو الحياة، والبرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول.

الإطار النظري:

الشعور بالذنب:

تُعرف (أمال باظة، ٢٠٠٧، ٤) الشعور بالذنب بأنه ألم نفسي داخلي يشعر به الشخص نتيجة حوار داخلي بين الشخص وذاته أو بلغة التحليل النفسي بين الأنا والأنا الأعلى لاعتقاده أنه مخطئ أو ارتكب ذنباً وأثماً - ذاتية أو تتعلق بالآخرين- لا تغفر ويتوهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً ما يجعله يحقر ذاته ويشمئز منها.

يُعد "فرويد" من أكثر العلماء الذين تحدثوا عن الشعور بالذنب، ويرى أن الشخص يشعر بالذنب نتيجة التنشئة والمعاملة الأسرية؛ فعند قيام الطفل بسلوك لا يرضى عنه الوالدان فإنه يؤنب عليه، وهو ما يشعره بأنه قد أذنب واقتترف خطأ، ويفسر "فرويد"

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

الشعور بالذنب بأنه ناتج عن وجود صراع بين الأنا والأنا الأعلى؛ فالأنا يشعر بالذنب ويحاول التخلص من نقد الأنا الأعلى له، كما يرى "فرويد" وأتباع نظرية التحليل النفسي أن الشعور بالذنب حالة شعورية وجدانية منظمة ترتبط بخبرات لا شعورية مرتبطة بأخطاء الطفولة، وتتسبب الخبرة الشعورية للذنب في خلق حيل دفاعية كالإنكار والكبت لتخفيف حدة الصراع النفسي وقد تصل إلى الشعور بالدونية وتحقير الذات وقد يصل إلى معاقبة النفس وذلك للتخفيف من حدة هذا الشعور وخفض القلق شعوريًا وقد يلجأ الشخص لا شعوريًا إلى النسيان للوصول إلى التوازن النفسي (Miller, S., 2003, 17).

ويرى (محمد سعفان، ٢٠٠٣) أن من أسباب الشعور بالذنب وفقًا لنظرية الجشطلت الاندماج غير الصحي بين الذات والآخرين، وعدم القدرة على إدراك الحدود الفاصلة بينهم أو تمييز الاختلاف، وأن الذنب ينمو لشعور الشخص بأنه غير قادر على التخلص من الينبغيات مثل (يجب وينبغي ويتحتم)، أو معاناة الشخص من أفكار لاعقلانية. وقد يتكون الشعور بالذنب نتيجة لعلاقة الشخص بالآخرين وإدراكه للمواقف المسببة للشعور بالذنب وينمو بتفاعله مع المواقف الاجتماعية (قطب حنور، ٢٠١٢، ١١٥).

فسرت النظرية الوجودية الشعور بالذنب بأنه ألم نفسي داخلي ناتج من أعمال تقلل من قيمة الحياة، ويوجد لدى الإنسان نظام ينبه صاحبه لكي يعدل سلوكه، ويعتبر الشعور بالذنب شكلاً راقياً للوجود الخلفي يلزم الشخص بالتعويض عن الإساءة والعيش وفق القيم والمثاليات (فيصل عباس، ١٩٩١).

والذنب في الإسلام ينتج عن ارتكاب الشخص أفعالاً غير مرغوب فيها دينياً أو قانونياً أو أخلاقياً أو اجتماعياً، ويشعر به الشخص ذو الضمير الحي، الذي يتمتع بالمسؤولية الأخلاقية أمام الله وأمام ضميره، تفرض عليه واجباً اجتماعياً بالامتناع عن القيام بأعمال معينة والقيام بأعمال أخرى، وقد قسم "الغزالي" الذنوب إلى ثلاثة أنواع

د. عبده على عبده سليمان

هي: ما بين العبد وربّه، وما يتعلّق بحقوق الآخرين، وما يتعلّق بالعبد نفسه، وقد ينتج شعور الشخص بالذنب عن توبته إلى الله، في حين يرى البعض أن الذنب قد يكون له تأثير سلبي ومدمر للشخصية حينما لا يستطيع الشخص التخلص منه (عبدالرحمن العيسوي، ٢٠٠٢، ٨٧).

وترى نظرية الأنساق الأسرية أن الشخص لديه دوافع غريزية قوية لتعزيز الروابط مع الآخرين التي تعمل على حماية الذات والآخرين، وتتميز هذه الروابط بالدينامية؛ فالطفل يرغب في حماية والديه له ويرغب في حمايتهما، وتعتبر رغبة الطفل في حماية والديه مهمة؛ فهي تجعل الطفل مهما كان عمره أو نضجه يحاول حمايتهما، وعلى الأرجح لن يكون قادرًا على ذلك، فيكون الشعور بالذنب هو الاستجابة المعرفية/ الانفعالية لهذا الفشل، وقد يحمي الطفل والديه رمزياً من خلال الانقلاب على الذات كطريقة للتعايش وتحقيق التوازن، ومن هنا يبدأ الضيق العاطفي ويتطور الاضطراب النفسي ويتوقف التقدم والنجاح (Reichardt, G., 2002).

يصنف الأشخاص وفقاً لدرجة شعورهم بالذنب إلى ثلاث مستويات؛ أشخاص يعانون من شعور مرضي بالذنب يصل إلى درجة توهم الخطأ وتضخيمه، مثل مرضى الاكتئاب، ويؤدي إلى انخفاض تقدير الذات، وأشخاص يعانون من شعور منخفض بالذنب ويتسمون باللامبالاة وعدم الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين والذات، وأخيراً الأشخاص ذوو الشعور بالذنب السوي ويتسمون بالرغبة في الإصلاح والتكيف مع الذات والآخرين (قطب حنور، ٢٠١٢).

ويتصف الشخص صاحب الشعور بالذنب المرتفع بأنه قلق، مكتئب، سريع البكاء، يشعر بعدم الكفاءة وسوء الظن بالآخرين، يتوقع الشر دائماً، وتُجرح مشاعره بسهولة، ولديه وساوس مرضية، غير مطمئن ويؤنب نفسه، ويُعد الشعور بالذنب سمه شخصية (سوسن مجيد، ٢٠١٥، ٢٢٣-٢٢٨). كما يتصف بالتبعية وانهزام الذات وسوء العزو أو خطأ التفسير (محمد سعفان، ٢٠٠٣، ٤٠٣).

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

أجرى (Baum, N., 2007) دراسة حالة لحالتين شرعا في الطلاق وأوضحت نتائجها أن النساء عندما يكون لها المبادرة في إنهاء العلاقة الزوجية فإنهن يعانين من قلق انفصال مشابه لما كُنَّ يعانينه في مرحلة الطفولة يؤثر على شعورهن بالتفرد وتواصلهن الاجتماعي ويترتب عليه شعورهن بالذنب تجاه شريكهن السابق ما يؤثر على توافقهن. وأشار (Boney, V., 2002) إلى أن الشعور بالذنب يضعف قدرة الأمهات المطلقات على إعادة تشكيل هويتهن خارج إطار الزواج، كما قد يؤدي الشعور بالذنب إلى تفاقم الصعوبات التي تواجهها المطلقات في إعادة ترتيب وضعهن وتحديد أدوارهن مع أطفالهن وأسرهن ومجتمعهن، ويزيد الشعور بالذنب كلما زاد الارتباط بالزوج السابق.

تعقيب

مما سبق يتضح أن الشعور بالذنب من أكثر المشاعر ألمًا وتأثيرًا على حياة الانسان بصفة عامة والمطلقات بصفة خاصة، ولقد فسرتة العديد من النظريات التي حاولت تحديد ماهيته وتوضيح مكوناته وأبعاده؛ ورغم اختلاف توجهات تلك النظريات إلا أنها أجمعت على أن أعراض الشعور بالذنب تظهر في شكل (تأنيب الضمير، ولوم الذات، واجترار الأفعال، ورفض الذات وعدم تقبلها) ولقد تبني الباحث تلك الأبعاد، وذلك ما ينطبق على الحالة موضع الدراسة حيث أنها تعاني من الشعور بالذنب نتيجة الطلاق ما سبب لها القلق والتوتر ورفض الذات والاكتئاب والتشاؤم، الأمر الذي ترك آثارًا على جوانب حياتها المختلفة وعلاقتها بالآخرين، لذا سعي الباحث إلى تشخيص وعلاج تلك المشاعر بشكل وافي وذلك من خلال دراسة الحالة والبرنامج الإرشادي المُعد لها خصيصًا.

التوجه نحو الحياة:

يُعد التوجه نحو الحياة سمة شخصية تتصف بأنها رؤية ذاتية واستعداد كامن يُمكن صاحبه من توقع وإدراك أمور الحياة الجيدة وغير الجيدة في الحاضر والمستقبل (فهومي علي، ٢٠١٠). ويُعرفه (بدر الأنصاري، ٢٠٠٢) بأنه إما نظرة استبشار للمستقبل، تجعل الشخص يتوقع الأفضل وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ماعدا ذلك، وإما توقع سلبي للأحداث المقبلة، يجعل الشخص ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر وخيبة الأمل ويستبعد ماعدا ذلك.

هناك نوعان للتوجه نحو الحياة أحدهم إيجابي يتمتع صاحبه بشخصية سوية حيث يتسم بهدوء الأعصاب والتحكم بالانفعالات والتسامح والثقة بالذات، والإقبال على الحياة، وامتلاك وسائل التفاعل الصحيحة مع المواقف الضاغطة والاعتماد على النفس في مواجهة التوترات (Caprara, G., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L., & Stazi, M., 2009). ويشعر بالأمن النفسي أي أنه متصالح مع ذاته، راضٍ عن حياته ويستمتع بها، ولديه علاقات إيجابية ناجحة مع الآخرين، يتواصل معهم بطريقة مناسبة ويشاركهم مناسباتهم ويلتزم بالقيم ويتبع القوانين (عصام العقاد، ٢٠١٩، ١٨٢-١٨٣).

أما النوع الثاني فهو التوجه السلبي نحو الحياة ويتسم صاحبه بالتفكير السلبي؛ حيث ينظر إلى الجانب المظلم من الأمور نتيجة قناعاته الخاطئة، وضعف الإيمان بالله فيكون غير راضٍ عما قسمه الله له، دائم السخط، ويتسم بضعف المرونة النفسية لا يتقبل الأمور ببساطة، وضعف الصلابة النفسية ينهار أمام المشكلات، وتقديره لذاته منخفض يقلل من شأن نفسه وينظر لنفسه نظرة دونية، ويتسم بالتشاؤم ينظر للأمور بمنظور أسود ويشعر بعدم الأمان (ألفريد أدلر، ٢٠٠٥).

تفسر نظرية التحليل النفسي التوجه نحو الحياة باعتباره قاعدة عامة للحياة، إذ يُعد الشخص ذا توجه إيجابي ما لم يقع في حياته حدث مكروه سبب له عقدة نفسية، فعندما

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

يقع حدث مكروه للشخص المتفائل والإيجابي نحو الحياة يتشائم ويتحول توجهه إلى سلبي نحو الحياة، ويرى فرويد أن منشأ التوجه نحو الحياة يرجع إلى مرحلة الطفولة الفمية بوصفه سمة أو نمطاً شخصياً ناتجاً عن عملية التثبيت نتيجة التدليل أو الحرمان من الإشباع الفمي أثناء الرضاعة (باسم أبو كويك، ٢٠٢٠).

ويفسر التوجه نحو الحياة في ضوء نماذج توقع المنفعة؛ حيث ترى أن الشخص يجتهد في القيام بالسلوكيات التي تتفق مع القيم والعادات وبيتعد عما يخالف ذلك، ويؤكد النموذج أن السلوك يرنو إلى تحقيق الأهداف لكنه ليس الاستجابة الوحيدة عند مواجهة الشدائد والمحن؛ حيث يُصاحب ببعض المشاعر والخبرات الانفعالية، وإدارة مثل هذه المشاعر يختلف عند المتفائلين عنه عند المتشائمين؛ فالمتفائلون يتوقعون نتائج إيجابية لذا كان من المرجح مرورهم بمشاعر إيجابية على عكس المتشائمين الذين يتوقعون نتائج سيئة فيواجهون مزيداً من المشاعر السلبية (Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M., 2001).

بينما اقترحت نظرية الأمل لـ "سنايدر" أن إدراك الأشخاص لقدرتهم على إيجاد حلول فعالة تجعلهم يسعون لتحقيق أهداف ذات قيمة، وعلى غرار ذلك لا تولد الأهداف وحدها سلوكاً إيجابياً، ويتكون الأمل من عاملين هما الإرادة والوسائل؛ وتُعد الإرادة هي المكون التحفيزي للأمل والتفاؤل، بينما تعتبر الوسائل السبل التي يمكن بها تحقيق الأهداف (جهاد علاء الدين، ٢٠١١).

إن التوجه نحو الحياة يتأثر تأثراً سلبياً بالضغوط الحياتية والتعرض للخذلان، كما يتأثر إيجابياً بالدعم والمساندة وبخاصة من المحيطين بالشخص كالأُسرة والأصدقاء والجيران، ويتأثر بقناعة الشخص ورضاه عن طيب نفس دون حقد أو حسد، ويتأثر بالصلابة والقدرة على حل المشكلات (Prinsloo, E., 2007, 156).

د. عبده على عبده سليمان

ولقد أشارت نتائج الدراسات إلى أن توجه المطلقات نحو الحياة يكون سلبياً بعد الطلاق مثل دراسة (Seyedan, S., Rezaee, K., & Zahedi, P., 2018) والتي أجريت على (٥٠) مطلقة للتحقق من العلاقة بين التوجه نحو الحياة وقبول الذات والاعتماد على العلاقات الشخصية، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاعتماد على العلاقات الشخصية والتوجه نحو الحياة وقبول الذات، ودراسة (أنصاف إبراهيم، وأمينة الشريف، ٢٠١٨) التي بحثت التفاؤل لدى النساء المطلقات، وأجريت الدراسة على (٢٠٠) مطلقة تراوحت أعمارهن بين (٢٥-٣٠) عاماً وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة التفاؤل بين النساء المطلقات كانت متوسطة.

ويمكن تغيير توجه الشخص نحو الحياة من السلب إلى الإيجاب بتنمية قدرته على التعامل مع أفكاره وتقبلها وهذه الخطوة الأولى في العلاج، ثم تركز الخطوة الثانية على تنمية الثقة بالنفس وتعزيز الأفكار الإيجابية والقيم الشخصية والتأكيد على القدرة على النجاح ومواجهة الصعوبات، كل هذا يؤدي إلى تعزيز القدرات الذهنية للشخص ويجعله يسير على الدرب الصحيح (روجر فريتز، ٢٠١١، ١٠).

وتساعد اليقظة العقلية في جعل الشخص لا يعتمد على استراتيجيات التجنب في التعامل مع المواقف أو التحديات، بل يكون أكثر انفتاحاً على الخبرات الحالية ولا يخشى من بقاء وعيه في اللحظة الحالية ومن ثم يكون توجهه نحو الحياة أكثر إيجابية، وعلى العكس من ذلك الشخص الذي لديه توجه سلبي نحو الحياة يكون أقل يقظة عقلية، ويتفاعل مع التحديات باستراتيجيات تكيف سلبية أو تجنب ما يحدث ومن ثم يكون أقل إدراكاً للموقف (Vos, L., Habibović, M., Nyklíček, I., Smeets, T., & Mertens, G., 2021).

تعقيب

يُعد التوجه نحو الحياة من أهم البنائات الإيجابية في الحياة، ويرتبط بالصحة النفسية، وبخاصة لدى المطلقات، فقد يؤثر التوجه نحو الحياة على أداء المطلقة في المواقف

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

الحياتية؛ حيث يزيد من قلقها وتوترها أو قد ينمي لديها القدرة والكفاءة، ويتوقف ذلك على طبيعة الموقف الذي تعيشه، ومن هنا فقد تُقبل على الحياة بتفاؤل وحب وتتنظر لها نظرة إيجابية، أو تياس وتتشاءم من الحياة بسبب ما يواجهها من مشكلات وضغوط ومواقف غير سارة وظروف صحية أو جسمية أو نفسية مَرَضِيَّة فتتنظر للحياة نظرة سلبية. وفي ضوء ما سبق تتضح الحاجة الماسة لبحث ودراسة التوجه نحو الحياة لدى المطلقات؛ نظرًا لكون الطلاق أحد أخطر وأشد الأحداث الضاغطة.

ممارسات اليقظة العقلية والقبول:

تُعد ممارسات اليقظة العقلية والقبول Mindfulness and Acceptance Practices مزيجًا تكامليًا منظمًا من أنشطة اليقظة العقلية والعلاج بالقبول والالتزام، تركز على الأداء والممارسة وتعتمد على خمس مكونات أساسية هي: التنقيف النفسي، واليقظة العقلية، وتحديد القيم والالتزام بها، والقبول، ثم التكامل والممارسة، وتعتبر أحد التدخلات العلاجية السلوكية القائمة على القبول والتي ثبتت فعاليتها في علاج العديد من الاضطرابات (Hayes, S., Follette, V., & Linehan, M., 2011).

يرى (Gardner, F., & Moore, Z., 2004) أن نهج اليقظة والقبول والالتزام يعزز قبول الشخص لتجربته الداخلية المؤلمة والشديدة بغض النظر عن صعوبتها أو الألم المسببة له، مع التركيز في نفس الوقت على الاستجابات السلوكية المناسبة للسياق والموقف الحالي للتنقل بفعالية في مواقف الحياة المتغيرة باستمرار من أجل المشاركة الكاملة في الأنشطة ذات القيمة وتحقيق الأهداف المهمة.

يتشابه هذا المدخل العلاجي مع مفهوم التدفق النفسي - دمج الفعل والوعي- الذي يعني وصول الشخص لحالة الأداء المثالي حيث يتزايد الوعي باللحظة الحالية مع التركيز على المهمة قيد التنفيذ والتي تحدث دون الاندماج في المشاعر الذاتية، لذا يسعى

د. عبده على عبده سليمان

مدخل اليقظة والقبول إلى تعزيز حالة الأداء الأمثل لدى الشخص وتجربة حالة التدفق
(Hasker, S., 2010).

يتضمن المكون الأول لهذا المدخل تقديم تثقيف نفسي للمسترشد لتوضيح الأساس النظري والمنطقي لاستخدام هذا العلاج، حيث إن معظم المسترشدين لديهم خبرة بأساليب العلاج الأخرى، وقد يجدون صعوبة إذا تم تنفيذ فنيات هذا المدخل دون التقديم النظري وتوضيح الطابع المميز لها في تحسين التجارب. ثم يقوم المرشد بتوضيح أهداف المدخل العلاجي من حيث اهتمامه بمساعدة المسترشد على فهم تجاربه من منظور اليقظة والقبول، ويديره على الانتباه والالتزان وعدم التحكم في التجارب الداخلية، وتتضمن الجلسات مناقشة عمليات التنظيم الذاتي والمحاولات السابقة لتنظيم التجارب الداخلية أثناء الأداء في المواقف الحياتية، ومن أهداف هذا النهج مساعدة المسترشد على تطوير القدرة على السماح للتجارب (الأفكار والمشاعر) أن تحدث بشكل طبيعي باعتبارها خبرات بشرية عابرة، وتساعد أنشطة اليقظة العقلية بشكل فعال في تحقيق هذا الهدف (Gardner, F., & Moore, Z., 2007).

ويتضمن المكون الثاني لهذا النهج تعليم المسترشد تقنيات اليقظة العقلية لمساعدته على أن يصبح أكثر وعياً بتجاربه الداخلية والخارجية، كما يتدرب المسترشد على الانخراط في تجاربه في اللحظة الحالية معترفاً بها دون إصدار أحكام أو تقييمات، حيث يتعلم ملاحظة أفكاره ومشاعره السلبية أو غير السارة مع السماح لها بالتواجد دون التحكم فيها أو التعامل معها على أنها حقائق، ثم تبدأ عملية التفريغ/ الانفصال المعرفي التي تساعد المسترشد على التركيز في الموقف الحالي، وهي باختصار فك الارتباط/ الاقتزان المكتسب بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات، ويكون محصلتها تعلم المسترشد عدم الاستجابة لحالته الداخلية على أنها حقائق. بمجرد أن يكون لدى المسترشد فهم عام لفلسفة المدخل العلاجي وينخرط في أنشطة وتمارين اليقظة العقلية، يصبح مستعداً لتحديد قيمه المهمة المتعلقة بحياته ومشكلته، وتعتبر القيم ضرورية في توجيه

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

الإجراءات اليومية وتشجيع المسترشد على عيش حياة موجهة بالقيم بدلاً من حياة موجهة بالعاطفة والمشاعر، حياة تعتمد فقط على النتائج والإنجاز، ويجب على المسترشد اعتبار أن الحياة الموجهة بالقيم رحلة لتحقيق الأهداف.

يركز المكون التالي من البرنامج على المعوقات التي تمنع المسترشد من عيش حياة موجهة بالقيم ويتضمن مناقشة تكلفة الجهود المبذولة للسيطرة أو القضاء على الحالات الداخلية المزعجة، ويتم تشجيع المسترشد على التحول من التجنب التجريبي إلى القبول التجريبي فيسمح لنفسه بتجربة حالته الداخلية دون إصدار أحكام (Hayes, S. et al., 2016)، من خلال قبول جميع الحالات الداخلية سيتمكن المسترشد من التخلي عن أي مشاعر سلبية أو أفكار أو أحاسيس جسدية، ويكون لديه القدرة على التركيز على مهامه الحالية. مع تقدم المسترشد في برنامج اليقظة والقبول يلتزم بنموذج القبول التجريبي ويشارك في الإجراءات التي تهدف إلى تحقيق القيم، ويركز الجزء المتبقي على إحداث تكامل وتعزيز لليقظة والقبول والالتزام وتعزيز المهارات المكتسبة، ومساعدة المسترشد التغلب على المعوقات (Gardner, F., & Moore, Z., 2007).

تقوم هذه الممارسات على افتراض مؤداه أن اضطراب الشخص ينشأ بسبب تجنب الخبرات النفسية المؤلمة والهروب منها بمشاعرها وأفكارها وذكرياتها، ما يجعله يفقد الاتصال بالحاضر، ويكون وأسير الماضي؛ وذلك نتيجة انخفاض مرونته النفسية؛ لذا تستهدف هذه الممارسات تنمية المرونة النفسية والاتصال باللحظة الحالية عن طريق تقبل الخبرات المؤلمة دون الاستسلام لها، بل الانفصال عنها وعدم مقاومتها أو إنكارها وكتبتها، ولتحقيق الانفصال عن تلك الخبرات يجب الانتباه للحظة الحالية والتركيز عليها والتعامل مع أفكاره كأفكار لا كواقع حتمي، ثم يستحضر قيمه وما يحققها من أهداف يلتزم بالعمل على تحقيقها (Strosahl, K., & Robinson, P., 2017; Strosahl, K., Robinson, P., & Gustavsson, T., 2015).

د. عبده على عبده سليمان

وتلعب القيم التي هي المبادئ العميقة والمعتقدات الشخصية التي يؤمن بها الشخص دور الوسيط في تلك الممارسات العلاجية حيث تجعل لحياة المسترشد معنى، وتحدد أهدافه وأفعاله التي بها ينفصل عن خبراته المؤلمة ومشاعر الذنب، ومع تحقيق الأهداف وحل المشكلات خاصة ذات الصلة المباشرة بمعاناته، تخف المعاناة وينعم بالحياة التي يرغب فيها (Levin, M., Hayes, S., & Vilardaga, R., 2013).

تعقيب

مما سبق يرى الباحث أن ممارسات اليقظة العقلية والقبول تستهدف تقليل عمليات تجنب الخبرة المؤلمة عن طريق الوعي بالأفكار وبالکلمات المولدة لتلك الخبرات ومشاعر الذنب المترتبة عليها، وتقبل تلك الخبرة ثم الانفصال عنها والعمل على تحقيق الأهداف التي تضمن تحرره منها، ويستلزم ذلك تدريب الشخص على تحديد قيمه وأهدافه الواقعية التي تجعل لحياته معنى، والعمل على تحقيقها، والتغلب على الصعوبات والمعوقات وعدم الاستسلام لمشاعر الذنب، وتنمية وعي ما وراء المعرفة الذي يساعد على ملاحظة الأفكار أو المشاعر، وتشجيع الشخص على تطوير منظور عدم التمرکز مع التسليم بأن هذه الأفكار ليست حقائق.

كما تستهدف ممارسات اليقظة العقلية والقبول تغيير علاقة الشخص بأفكاره، فيتعلم النظر إليها على أنها شخصية وقصيرة المدى أكثر منها انعكاسات محددة من واقع ثابت، ويسمى هذا التغيير بعدم التمرکز وعدم الاندماج أو الانفصال المعرفي (Thompson, R., Arnkoff, D., & Glass, C., 2011)، فاليقظة العقلية تعني البقاء عن قصد في الحاضر، وتتضمن مفهومين هما: الوعي والانتباه، يساعد الوعي في المسح العام والرصد المستمر للخبرة، ويزيد الانتباه من الإحساس بالخبرة وتعميق التركيز عليها دون إصدار أحكام (Neale, M., 2006, 1)، ويمكن تنميتها من خلال أنشطة التأمل (Davis, D., & Hayes, J., 2011, 198).

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

كما أن تحسن المسترشد يحدث من خلال خلق توازن بين رغبة المسترشد في التحسن والتغيير وبين قبوله المعاناة الحتمية؛ وذلك لخفض الألم وعدم الراحة قدر الإمكان من خلال تعليمه فنيات اليقظة العقلية والقبول وجعله يمارسها في أي وقت.

دراسات سابقة:

نظرًا لندرة الدراسات التي استخدمت ممارسات اليقظة العقلية والقبول مع متغيرات الدراسة سوف يعرض الباحث للدراسات التي تناولت اليقظة العقلية/ العلاج بالقبول والالتزام مع متغيرات الدراسة تحت محورين على النحو التالي:

المحور الأول: دراسات تناولت اليقظة العقلية/ العلاج بالقبول والالتزام في خفض

الشعور بالذنب

بحثت دراسة (Hafenbrack, A., LaPalme, M., & Solal, I., 2022) آلية تأثير اليقظة العقلية في الشعور بالذنب الناجم عن الميل لإصلاح الضرر الذي أصاب الآخرين، تم تدريب المشاركين على ثمانية أنشطة لليقظة العقلية، ساعدت خلالها أنشطة التأمل والتنفس اليقظ في إضعاف الارتباط بين الشعور بالذنب والرغبة في القيام بسلوكيات اجتماعية تعويضية، وأظهرت نتائجها أن اليقظة العقلية تقلل الشعور بالذنب، وتقلل الاستعداد للانخراط في سلوكيات تعويضية في المواقف التي تسبب الشعور بالذنب، وتوسط الشعور بالذنب العلاقة بين التأثير السلبي لليقظة العقلية والتعويض الاجتماعي الإيجابي، وقد أضعفت اليقظة العقلية العلاقة بين الشعور بالذنب والسلوك التعويضي، وأخيرًا تم التوصل إلى أن التأملات اللطيفة أدت إلى تعويض اجتماعي أكثر مقارنة بالتنفس اليقظ وذلك بوساطة زيادة التركيز على الآخرين ومشاعر الحب.

هدفت دراسة (أمل بدر، ٢٠٢١) إلى التأكد من فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لدى عدد من المطلقات في مكة المكرمة، تكونت عينة الدراسة من (٨) سيدات مطلقات،

د. عبده على عبده سليمان

واتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتم استخدام مقياس بيك وآخرين للاكتئاب ومقياس بيك للقلق ومقياس الشعور بالنقص. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المطلقات على كل من المقاييس الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب المطلقات على المقاييس الثلاثة في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج.

كما استهدفت دراسة (Abosaidi Moghadam, N., Sanagouye Moharer, G., & Shirazi, M., 2020) الكشف عن فعالية العلاج بالقبول والالتزام في الحد من الشعور بالوحدة والعار والذنب لدى طالبات الطلاق، تم اختيار (٣٠) مستجيبة من بين (٩٨٣) حالة طلاق قد أُجِّلن إلى مركز كرمان للاستشارات الاجتماعية والخدمات النفسية للطلاق من قبل محكمة الأسرة، تم تقسيمهن لمجموعتين تجريبية وضابطة، وطُبق عليهن مقياس الوحدة ومقياس الوعي بالمشاعر الذاتية ومقياس الشعور بالذنب، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الشعور بالوحدة والعار والذنب لدى طالبات الطلاق وظل هذا التأثير مستقرًا خلال فترة المتابعة، وأشارت أيضًا بما أن العلاج بالقبول والالتزام يستخدم الاستعارات ويؤكد على القيم فإنه يؤدي إلى تقليل الشعور بالوحدة والعار والذنب لدى النساء اللواتي يطلبن الطلاق. لذلك يمكن استخدامه لتقليل الخسارة الناجمة عن الطلاق.

بحثت دراسة (Rajabi, F., Hasani, F., Keshavarzi Arshadi, F., & Emamipour, S., 2019) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض أعراض الشعور بالذنب لدى مرضى الوسواس القهري، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مريضًا تم اختيارهم بطريقة عمدية وتوزيعهم بشكل عشوائي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، طبق عليهم مقياس الشعور بالذنب ومقياس اضطراب الوسواس القهري،

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالقبول والالتزام فعال في الحد من أعراض اضطراب الوسواس القهري والشعور بالذنب.

هدفت دراسة (Hafenbrack, A., Solal, I., & LaPalme, M., 2018) إلى بحث دور اليقظة العقلية في تقليل السلوكيات المضادة للمجتمع وتخفيف الشعور بالذنب، أكد الباحثون على أن اليقظة العقلية تتفاعل مع العمليات العاطفية اللازمة لتحفيز السلوكيات التعويضية في المواقف المثيرة للشعور بالذنب، وتوصل الباحثون إلى وجود علاقة سلبية بين اليقظة العقلية والشعور بالذنب كحالة وأنها تخفض من هذا الشعور، كما تضعف اليقظة العقلية الارتباط بين المواقف المثيرة للشعور بالذنب والسلوكيات الاجتماعية التعويضية.

أجرى (Feary, A., 2018) دراسة حالة على رياضي يبلغ من العمر (١٥) عامًا يعاني من مشاعر الذنب، بعد وضع تصور للحالة وتشخيصها تم استخدام العلاج بالقبول والالتزام للتخلص من مشاعر الذنب والاجترار والتأملات غير المفيدة في مجالات الحياة المختلفة وأوضحت نتائج الدراسة فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الاجترار ومشاعر الذنب.

بينما حاولت دراسة (Held, P., Owens, G., Monroe, J., & Chard, K., 2017) الكشف عن فعالية تنمية مهارات اليقظة العقلية في تقليل الشعور بالذنب المرتبط بالصدمات لدى (١٢٨) من قدامى المحاربين، خضعوا جميعًا لبرنامج علاجي مكثف حيث تم تدريبهم على مهارات الوصف والتصرف بوعي والتقبل دون إصدار أحكام، وأشارت النتائج إلى انخفاض الشعور بالذنب وأبعاده، وقد أدت مهارة القبول دون إصدار أحكام على وجه الخصوص إلى انخفاض تحيزات الإدراك.

كما بحثت دراسة (Moghanloo, V., Moghanloo, R., & Moazezi, M., 2015) فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الاكتئاب والشعور بالذنب

د. عبده على عبده سليمان

وزيادة السعادة النفسية لدى المصابين بمرض السكري، تكونت عينة الدراسة من (٣٤) مشاركاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم تطبيق مقياس الاكتئاب والشعور بالذنب والرضا عن الحياة عليهم، وكشفت نتائج الدراسة أن العلاج كان فعالاً مع متغيرات الدراسة وأوصت باستخدامه مع الأمراض النفسجسمية لدى الأطفال والمراهقين.

أجرى (Lutkenhouse, J., 2007) دراسة حالة للكشف عن فعالية المدخل العلاجي القائم على اليقظة والقبول والالتزام مع لاعبة تمارس لعبة لأكروس تبلغ من العمر (١٩) عاماً، شُخصت بأن لديها شعوراً بالذنب ناتجاً عن خلل وظيفي في الأداء ولديها صعوبات في تنظيم العلاقات الشخصية والعاطفية، وتم استخدام استبانة الأداء الرياضي والملاحظة السلوكية والمقابلة وتم الوصول إلى أدلة على فعالية التدخل الفردي، وأوصت بمزيد من الدراسات على عينات مختلفة.

المحور الثاني دراسات تناولت اليقظة العقلية/ العلاج بالقبول والالتزام في تحسين

التوجه نحو الحياة

استهدفت دراسة (أحمد حسانين، ٢٠٢٠) الكشف عن فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٥ طلاب، ٦ طالبات) بكلية التربية جامعة المنيا، بمتوسط عمري (٢٠,٠٩) عاماً، تم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين اضطراب الشخصية التجنبية والتوجه نحو الحياة، وفعالية البرنامج القائم على القبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة.

كما أجرى (Raj, S., Sachdeva, S., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y., & Verma, S., 2019) دراسة بهدف معرفة تأثير العلاج القائم

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

على اليقظة العقلية على الرضا عن الحياة والتوجه نحو الحياة لدى المراهقين المكتئبين ذوي الميول الانتحارية، تكونت العينة من (٣٠) مراهقًا سجلوا درجات مرتفعة على مقاييس الاكتئاب والميول الانتحارية، ودرجات منخفضة على مقاييس الرضا عن الحياة والتوجه نحو الحياة، خضعوا جميعًا لبرنامج مدته ثمانية أسابيع، وكشفت نتائج الدراسة عن تحسن دال في الرضا عن الحياة والتوجه نحوها والأداء الأسري، إضافة إلى انخفاض الأعراض الاكتئابية والتفكير الانتحاري.

هدفت دراسة (محمد عبداللا، ٢٠١٩) إلى التعرف على فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، وتكونت عينة الدراسة من (١١) مطلقة تراوحت أعمارهن بين (٢٤ - ٤٨) عامًا، استخدم الباحث مقياس اليقظة العقلية والتوجه نحو الحياة وقائمة أعراض الشخصية التجنبية والبرنامج التدريبي القائم على اليقظة العقلية وأشارت النتائج إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى عينة الدراسة.

كما بحثت دراسة (آية المشابقة وجهاد علاء الدين، ٢٠١٨) تأثير برنامج الإرشاد الجمعي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية النفسية لدى طالبات كلية العلوم التربوية بالجامعة الهاشمية ذوي الدرجات المنخفضة على مقياس اليقظة العقلية والتفاؤل والعافية، تم توزيعهن على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٤٠) طالبة لكل مجموعة، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية وتحسن أعضاء المجموعة التجريبية.

بينما سعت دراسة (Sanaei, H., Mousavi, S., Moradi, A., Parhoon, H., & Sanaei, S., 2017) إلى التحقق من فعالية اليقظة العقلية في رفع الكفاءة الذاتية وتأثيرها على الإدراك الملحوظ والتوجه نحو الحياة لدى عينة من

د. عبده على عبده سليمان

المريضات بسرطان الثدي، أجريت الدراسة على (٤٠) مريضة تم تقسيمهن على مجموعتين، وطبق عليهم مقياس الكفاءة الذاتية والإجهاد المدرك، والتوجه نحو الحياة وبرنامج الحد من الإجهاد القائم على اليقظة العقلية، وأشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في تحسين التوجه نحو الحياة وتقليل الإجهاد المدرك، لكن لم يكن له تأثير على الكفاءة الذاتية، وأوضحت الدراسة أن هذا العلاج مناسب لتسريع عملية الشفاء والامتثال والوقاية من تكرار المرض.

بحثت دراسة (Najafabadi, M., Najafabadi, R., & Soroush, M., 2016) فعالية التدريب على اليقظة العقلية على التوجه نحو الحياة والرضا عن الحياة والقبول والالتزام لدى النساء المدمنات اللاتي يخضعن لإعادة التأهيل، تم اختيار (٢٤) مريضة وتقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تلقت المجموعة التجريبية ثماني جلسات على مدار شهرين، تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة ومقياس القبول والفعل، أشارت النتائج إلى تحسن دال في التوجه نحو الحياة والرضا عنها والقبول والالتزام، وأوصت الدراسة باستخدام ممارسات اليقظة العقلية في إعادة تأهيل النساء المدمنات.

تعقيب على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة منها:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة يتضح أنه لا توجد دراسة في حدود إطلاع الباحث تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة (برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة والقبول، الشعور بالذنب، والتوجه نحو الحياة) وندرة في الدراسات التي بحثت الشعور بالذنب لدى المطلقات، مما يعطي لهذه الدراسة أهميتها بهدف سد هذه الثغرة البحثية، وتباينت الأدوات التي تم استخدامها في الدراسات السابقة تبعًا لأغراض وعينات هذه الدراسات، مما دفع الباحث لإعداد مقاييس مناسبة لغرض الدراسة الحالية، وأشارت نتائج دراسات المحور الأول إلى فعالية العلاجات القائمة على اليقظة العقلية أو العلاج بالقبول والالتزام في خفض مشاعر الذنب أو الاضطرابات النفسية، كما أشارت نتائج دراسات المحور الثاني إلى فعالية العلاجات القائمة على اليقظة العقلية والقبول والالتزام

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

في تحسين التوجه نحو الحياة والتفأول، كما استفاد الباحث من تلك الدراسات في إثراء الإطار النظري وتصميم البرنامج الإرشادي الحالي من حيث تحديد الأهداف والفيئات الملائمة وعدد وزمن الجلسات.

فروض الدراسة

في ضوء ما سبق عرضه من إطار نظري وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

- أ- تكشف استجابات الحالة على الأدوات الإكلينيكية والسيكومترية عن وجود بعض أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة.
- ب- تختلف استجابات الحالة على كلٍّ من اختبار "ساكس" لتكملة الجمل ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج.
- ج- لا يوجد اختلاف في استجابات الحالة على مقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة.

إجراءات الدراسة:

أ- **منهج الدراسة:** اعتمدت الدراسة على المنهج الإكلينيكي بأدواته استمارة المقابلة الشخصية، واختبار تفهم الموضوع للكبار (T.A.T)، واختبار "ساكس" لتكملة الجمل، ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة للكشف عن ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة، كما اعتمدت على المنهج التجريبي للتحقق من فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات.

د. عبده على عبده سليمان

ب- عينة الدراسة: تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٥٠) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الزقازيق، ممن تراوحت أعمارهن بين (٢٣- ٢٧) عامًا بمتوسط عُمر (٢٤,٧٦) عامًا وانحراف معياري (١,٣٣)، واقتصر الباحث على المطلقات دون المطلقين لأنهن أكثر شعورًا بالذنب نظرًا لطبيعة المرأة التي تتسم بالحساسية والاعتماد على الزوج ما يزيد شعورها بالذنب عند تعرضها للضغوط الحياتية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من حالة واحدة. وهي مطلقة تبلغ من العمر (٢٣) عامًا طالبة بالدبلوم العام، تم اختيارها بالطريقة العمدية حيث إنها طلبت العلاج بناء على رغبتها.

ج- أدوات الدراسة: استخدم الباحث عدد من الأدوات بقصد جمع البيانات المتعلقة بالحالة في جميع الجوانب، والتي تساعد في التشخيص والعلاج وهي على النحو التالي:

١- استمارة المقابلة الإكلينيكية: إعداد (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦):

هي مقابلة يتم فيها جمع معطيات تاريخ الحالة في جوانب متعددة لدراسة التاريخ الاجتماعي للشخص ولا تركز على تشخيص الأعراض، بل تتجه للحصول على معلومات رئيسة عن حياة الشخص وظروفه الأسرية وعلاقته بالأسرة والدراسة، ويتحدث فيها الشخص عن حياته الطفلية وخبراته الناجحة أو السيئة التي مر بها، وعلاقته بوالديه وزملائه وحياته العملية، وهواياته وعلاقته بزملائه في الدراسة والعمل، والخبرات الجنسية.

٢- الملاحظة الإكلينيكية غير المباشرة:

هي وسيلة جمع معلومات مكتملة للمقابلة الشخصية، لاحظ الباحث من خلال خطة منظمة وموضوعية بعض الأنماط السلوكية للحالة والأعراض النفسية التي تعاني منها

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

الحالة، مما ساعد الباحث في توظيف الفنيات المناسبة للحالة والتركيز على بعض المعطيات السلوكية عند علاج الحالة وتفسير النتائج.

٣- اختبار "ساكس" لتكملة الجمل: إعداد: جوزيف م. ساكس، ترجمة: أحمد سلامة، (١٩٧٠).

يتكون الاختبار من (٦٠) عبارة ناقصة تغطي (١٥) اتجاهًا تحت أربعة من مجالات التوافق وهي: المجال الأول: الأسرة: (١٢ عبارة) يتضمن: الاتجاه نحو الأم، والأب، ووحدة الأسرة. المجال الثاني: مجال الجنس: (٨ عبارات) يتضمن: الاتجاه نحو النساء، والعلاقات الجنسية الغيرية. المجال الثالث: مجال العلاقات الإنسانية المتبادلة: (١٦ عبارة) يتضمن: الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف، وزملاء العمل أو المدرسة، ورؤساء العمل أو المدرسة، والمرؤوسين. المجال الرابع: فكرة المرء عن نفسه: (٢٤ عبارة) يتضمن: المخاوف، والشعور بالذنب، والأهداف، وفكرة المرء عما لديه من قدرات ذاتية، فكرة المرء عن الماضي، وعن المستقبل. يتم تصحيح الاختبار بطريقة المنوال بتقدير الدرجات كمياً بعدد (٣) على الأقل، ويقوم الباحث بجمع العبارات المتضمنة في كل اتجاه على حدة، ويحسب لها منوال الدرجات ثم يفسر استجابات الحالة في كل اتجاه على حدة مستعيناً بالبيانات التي جُمعت أثناء المقابلة.

٤- اختبار تفهم الموضوع T.A.T: إعداد موراي ومورجان:

يعتبر اختبار تفهم الموضوع أسلوباً لدراسة ديناميات الشخصية كما تظهر في العلاقات بين الأشخاص وفي إدراك التفسير الهادف للبيئة، ويتكون من (٣١ بطاقة) يُطلب فيها من المفحوص رواية قصة عما يدور بالبطاقة من أحداث، وهذه الرواية تعكس إدراكه الشخصي للمثيرات الغامضة عمداً، ويُعد هذا الاختبار أكثر الأساليب الإسقاطية استخداماً بعدما ظهر في صورته النهائية على يد "مورجان وموراي"، كما يعتبر اختبار تفهم الموضوع أداة مناسبة لإجراء دراسة شمولية للشخصية، حيث يكشف عن الدوافع

د. عبده على عبده سليمان

والانفعالات وأنواع الصراع لدى المفحوص، خاصة النزعات المكبوتة أو المكفوفة، كما أنه يساعد على تفسير وتشخيص الاضطرابات السلوكية والنفسية والعقلية.

ولقد اعتمد الباحث على طريقة "موراي" الكيفية في تفسير وتحليل استجابات الحالة على الاختبار، حيث يتم تأويل القصة ومن ثم التعرف على البطل الرئيس للقصة، الذي يُعد انعكاساً لشخصية المفحوص؛ حيث يُسقط عليه مشاعره ورغباته ونزعاته، فقصص المفحوص ما هي إلا إسقاطات لمشاعره وأفكاره ودوافعه على أشخاص آخرين، أو على موضوعات في البيئة المحيطة، ثم يتم تحديد الحاجات الأساسية والمخاوف والصراعات التي تدور في نفسه ومشاعره والحاجات الكامنة لدى المفحوص.

اختار الباحث البطاقات التي تتناسب مع الحالة، وتتناسب مع طبيعة الدراسة وهي: 1، 2، 3GF، 4، 5، 8GF، 9، 12، 14، 18GF. وتم تطبيق بطاقات (T.A.T) في جلستين بواقع خمس بطاقات في كل جلسة.

5- مقياس الشعور بالذنب لدى المطلقات (1) : (إعداد الباحث)

اطلع الباحث على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة والمقاييس المتاحة مثل مقياس الشعور بالذنب (محمد سعفان، ٢٠٠٥)، واختبار الشعور بالذنب (أمال باظة، ٢٠٠٢)، ومقياس الشعور بالذنب (باسم أبو كويك، ٢٠٢٠) وغيرهم، ونظرًا لعدم وجود مقاييس تتناسب مع عينة الدراسة، أعد الباحث مقياساً يتناسب مع مشكلة وعينة الدراسة الحالية، واستمد الباحث عبارات الصورة الأولية للمقياس من تعبيرات عينة من المطلقات استناداً إلى ما أكد عليه التراث النظري من أن الحصول على الخبرات الشخصية للعينة يعتبر أفضل الطرق لتطوير مقاييس الذنب، حيث طلب الباحث من الأشخاص المعنيين القيام بوصف الأحداث الحالية أو المهمة في حياتهم التي جعلتهم

(1) ملحق (١) الصورة النهائية لمقياس الشعور بالذنب لدى المطلقات

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

يشعرون بالذنب سواء سابقاً أو حالياً، ثم عرض الباحث المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك للحكم على المقياس من حيث وضوح المُفردات وسلامة صياغتها، ومدى انتمائها إلى البُعد الخاص بها، وقد حازت بنود المقياس على ٩٠٪ على الأقل من إجماع المحكمين مع تعديل بعض المُفردات، وتكون المقياس من أربعة أبعاد وهي:

- **رفض الذات:** يتكون من (١٠) مفردات، ويعرف بأنه التقييم الذي تعطيه المطلقة لذاتها وقيمتها ومكانتها وثقتها بنفسها وتقبلها لنظرة الآخرين لها بعد خبرة الطلاق.
 - **الندم:** يتكون من (١٠) مفردات، ويعرف بأنه مشاعر الحزن والأسف وتأنيب الضمير وجلد الذات على القيام بسلوك غير صحيح (قولاً أو فعلاً) وتنتج تلك المشاعر نتيجة صحوه الضمير لدى المطلقة وقد يولد لديها رغبة في تعويض الآخرين عن الأذى أو التعاطف معهم.
 - **الاجترار:** يتكون من (١٠) مفردات، ويعرف بأنه تذكر المطلقة المتكرر والتفكير فيما قامت به من أخطاء وسلوكيات (واقعية/ متخيلة) تسببت في إيذاء الآخرين أو مخالفة للقواعد والمعايير والقيم الاجتماعية ما يسبب لها الضيق والألم.
 - **العزو:** يتكون من (١٠) مفردات، ويعرف بأنه محاولة تقديم المطلقة أذراً تبدو أنها منطقية لما قامت به من أخطاء لتخفيف ما تشعر به من ذنب وتأنيب ضمير.
- الخصائص السيكومترية لمقياس الشعور بالذنب (٢):**

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط كل مُفردة بالبعد المنتمية إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط محصورة بين ٠,٣٥٥، ٠,٨٩٠ وجميعها

(٢) ملحق (٢) الخصائص السيكومترية بالتفصيل لمقياسي الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة

د. عبده على عبده سليمان

دال إحصائياً، ومن ثم لم يتم حذف أي مُفردة. ثم تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٧٥٤، ٠,٨٧٤، وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس ويُعزز النتائج التي سوف يتم التوصل إليها.

تم حساب **الصدق التلازمي** من خلال حساب الارتباط بين مقياس الشعور بالذنب الحالي ومقياس الشعور بالذنب إعداد (محمد سعفان، ٢٠٠٣) والذي تم إعداده لنفس العينة وهو مقياس معلوم الصدق والثبات، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٨٠)، (٠,٨٤) وكانت دالة عند (٠,٠١) ما يعني تحقق الصدق التلازمي للمقياس.

أيضاً تمتعت أبعاد المقياس بدرجة عالية من **الثبات**؛ حيث تراوحت معاملات **ألفا كرونباخ** بين (٠,٨١٤، ٠,٩٢٦)، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ٠,٩٤٠، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند (٠,٠١)، كما تراوحت قيم الثبات المحسوبة **بطريقة التجزئة النصفية** بطريقتي سبيرمان وجتمان بين (٠,٨٦٢، ٠,٩٦٣) في سبيرمان-براون وما بين (٠,٨٥٩، ٠,٩٥٧) في جتمان، وتلك القيم تدل على ثبات المقياس.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) مُفردة، موزعة على أربعة أبعاد، يجيب المفحوص على المقياس باختيار أحد البدائل التالية: (تنطبق عليّ - تنطبق عليّ) درجة متوسطة - لا تنطبق عليّ) يقابلها على الترتيب (٣ - ٢ - ١). تُصحّح جميع المُفردات في الاتجاه السالب أي أن الدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع درجة الشعور بالذنب، وتتراوح درجة المقياس من ٤٠ إلى ١٢٠ درجة.

٦- مقياس التوجه نحو الحياة (٣) : (إعداد الباحث)

اطلع الباحث على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس التي تضمنت عبارات لها صلة بالتوجه نحو الحياة، والتعريفات الخاصة بها وذلك للاستفادة منها في إعداد الصورة الأولية للمقياس، ومن هذه المقاييس مقياس التوجه نحو الحياة لكل من (Chang, L., & McBride-Chang, C., 1996; Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M., 1994)، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٦)، ولقد استفاد الباحث منهم وقام ببناء المقياس في ضوء سمتي التفاؤل والتشاؤم، حيث درج أغلب الباحثين في الوطن العربي علي قياس التوجه نحو الحياة في ضوء هاتين السمتين التفاؤل/ التشاؤم. ونظرًا لعدم توافر مقاييس تتناسب مع عينة الدراسة وتتماشى مع أهدافها، عمد الباحث إلى إعداد مقياس التوجه نحو الحياة لدى المطلقات، تم تحديد (٢٠) مفردة، (١٠) مفردات منها تقيس التفاؤل، و(١٠) تقيس التشاؤم، ثم عرض الباحث المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، وذلك للحكم على المقياس من حيث وضوح المفردات وسلامة صياغتها، ومدى انتمائها إلى البعد الخاص بها، وقد حازت بنود المقياس على ٩٠٪ على الأقل من إجماع المحكمين مع تعديل بعض المفردات. وقد عرف الباحث بُعدي المقياس على النحو التالي:

- **التفاؤل:** يتكون من (١٠) مفردات، يقيس نظرة المطلقة الإيجابية نحو الحياة والتي تجعلها تتوقع الأفضل للمستقبل والنجاح وأن تسير الأمور كما ترغب
- **التشاؤم:** يتكون من (١٠) مفردات، يقيس نظرة المطلقة السلبية نحو الحياة والتي تجعلها تتوقع الأسوأ للأحداث القادمة والفشل وخيبة الأمل وأن تسير الأمور عكس ما ترغب.

(٣) ملحق (٣) الصورة النهائية لمقياس التوجه نحو الحياة لدى المطلقات

د. عبده على عبده سليمان

الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو الحياة:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط كل مُفردة بالبعد المنتمية إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط محصورة بين ٠,٤٦٥, ٠,٨٣٢ وجميعها دال إحصائياً، ومن ثم لم يتم حذف أي مُفردة. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين ٠,٨١٩, ٠,٩١٢ وجميعها دال إحصائياً مما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

تم حساب **الصدق التلازمي** من خلال حساب الارتباط بين مقياس التوجه نحو الحياة الحالي والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد (أحمد عبدالخالق، ١٩٩٦) والذي تم إعداده لنفس العينة وهو مقياس معلوم الصدق والثبات، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٨٥, ٠,٨٩) وكانت دالة عند (٠,٠١) ما يعني تحقق الصدق التلازمي للمقياس.

تمتعت أبعاد المقياس بدرجة عالية من الثبات؛ حيث تراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين (٠,٨٨١, ٠,٩١٥)، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ٠,٩٥١، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند (٠,٠١)، كما تراوحت قيم الثبات المحسوبة بطريقة التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان وجتمان بين (٠,٨٧٠, ٠,٩٥١) في سبيرمان- براون وما بين (٠,٨٦٨, ٠,٩٤٥) في جتمان، وتلك القيم تدل على ثبات المقياس.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) مُفردة، موزعة على بُعدين، يجب المفحوص على المقياس باختيار أحد البدائل التالية: (دائماً- أحياناً- نادراً) يقابلها على الترتيب (١-٢-٣) في بُعد التفاؤل، ويتم إعطاء (٣-٢-١) في بُعد التشاؤم، وذلك للحصول على الدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح بين ٢٠ إلى ٦٠ درجة.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

٧- البرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول^(٤) : (إعداد الباحث) تم إعداد محتوى جلسات البرنامج في ضوء ممارسات اليقظة العقلية والقبول Mindfulness and Acceptance Practices وهي مزيج تكاملي من أنشطة اليقظة العقلية والعلاج بالقبول والالتزام، تركز على الأداء والممارسة، وتتكون من خمس مكونات أساسية تشمل: التنقيف النفسي، واليقظة العقلية، وتحديد القيم والالتزام بها، والقبول، ثم التكامل والممارسة، وتعتبر أحد التدخلات العلاجية السلوكية القائمة على القبول والتي ثبتت فعاليتها في علاج العديد من الاضطرابات (Hayes, S. et al., 2011).

كما استفاد الباحث أثناء إعداد محتوى جلسات البرنامج من العلاج بالقبول والالتزام (ACT: Hayes, S. et al., 2016)، والعلاج المعرفي القائم على اليقظة Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT.) (Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. 2002)، والعلاج القائم على اليقظة للحد من الإجهاد- (Kabat-Zinn, J., 1990). كما استعان الباحث بالإطار النظري واطلع على محتوى بعض البرامج المتضمنة في الدراسات السابقة بما تشمله من استراتيجيات وفنيات وإجراءات مختلفة؛ ومنها: (محمد عبداللا، ٢٠١٩)، (Abosaidi Moghadam, N. et al., 2020; Hafenbrack, A., Solal, I., & LaPalme, M., 2018; Feary, A., 2018; Lutkenhouse, J., 2007; Eifert, G. & Forsyth, J., 2005).

(٤) ملحق (٤) جلسات البرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول لخفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات

د. عبده على عبده سليمان

وتُعد ممارسات اليقظة العقلية والقبول اتجاهات علاجية معاصرة تنتمي إلى الموجة الثالثة من العلاج المعرفي السلوكي، تستهدف زيادة المرونة النفسية للحالة، لتصبح ممارسة تلك الفنيات والأنشطة أسلوب حياة للتعامل مع مشاعر الذنب والخبرات السلبية، وكذلك لتنمية قدرتها على مواجهة المشكلات مما يحسن توجهها نحو الحياة. وينطلق البرنامج من مجموعة من الافتراضات وهي:

- اليقظة العقلية تساعد على الاتصال مع الحاضر لحظة بلحظة دون اجترار للماضي المسبب للشعور بالذنب.
- تجنب الخبرات والأفكار ومشاعر الذنب يزيد من قوة تلك الخبرات السلبية وتفاقمها.
- الانغماس والاندماج في الأفكار هو سبب الاضطراب النفسي.
- التعامل مع المحتوى الحرفي للأفكار والأحداث يسبب نفس المشاعر السلبية.
- تقبل الخبرات والأفكار المؤلمة يسهل تقبل الذات ويقل إصدار الأحكام ويزيد الثقة بالنفس.
- الانتباه لأنماط التفكير والمشاعر المؤلمة ورؤيتها بوضوح دون محاولة تجنبها أو قمعها أو كبتها يخفض تأثيرها.
- العيش وفق القيم الشخصية يجعل للحياة معنى.
- الاستعداد والالتزام أساس الحفاظ على ما تحقق من إنجازات.

التعريف بالبرنامج: مجموعة من الاستراتيجيات والأنشطة التكاملية القائمة على ممارسات اليقظة العقلية والقبول، والتي تم تطبيقها على الحالة الممثلة لعينة الدراسة خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على خفض مشاعر الذنب وتحسين التوجه نحو الحياة، ويتألف البرنامج من (٢٢) جلسة، والمدة الزمنية للجلسة تتراوح بين (٣٠: ٩٠ دقيقة، بواقع جلستين أسبوعيًا، لمدة زمنية مقدارها أحد عشر أسبوعًا، حيث تم

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

تطبيقها في مكتب الباحث بقسم الصحة النفسية وبمركز المعلومات التربوية والنفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق.

الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي: يهدف البرنامج الإرشادي إلى تقديم المساعدة إلى الحالة عينة الدراسة وإكسابها مهارات التعامل مع مشاعر الذنب والضغط النفسية، الأمر الذي يساهم في زيادة مرونتها النفسية واتصالها باللحظة الحالية وتنمية ثقافتها بنفسها وخفض الشعور بالذنب وتحسين توجهها نحو الحياة.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- التدريب على اليقظة العقلية والاتصال باللحظة الراهنة والتعامل بوعي مع الأفكار والمشاعر الذاتية.
- تنمية المرونة النفسية والوعي بالخبرات المؤلمة مع عدم الاستسلام لها أو الاندماج فيها.
- التدريب على التمييز بين محتوى الخبرات وسياقها وعدم الإيمان بالمعنى الحرفي للكلمات والانفعال بها.
- التدريب على مهارات اليقظة (الملاحظة، الوصف، التصرف الواعي، عدم الحكم، عدم رد الفعل).
- التدريب على التعامل الواعي مع الأفكار والمشاعر الذاتية للتغلب على مشاعر الذنب.
- تنمية التعامل بوعي مع سلوكيات الآخرين والعالم الخارجي المولدة للشعور بالذنب.
- التدريب على تعميم القدرة على استخدام مهارات اليقظة العقلية كطريقة للاستجابة للأحداث غير المرغوبة.

د. عبده على عبده سليمان

- التدريب على الفصل بين الذات المدركة والذات الواقعية وبناء شعور متمسام بالذات لتقبل التجارب المتغيرة.
 - زيادة الاستبصار بأهمية القيم والتدريب على تحديد القيم الشخصية.
 - تحديد الإجراءات التي يمكن أن اتخاذها لتفعيل القيم في مجالات الحياة.
 - زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات.
 - تفعيل الالتزام بالتصرفات النابعة من القيم.
 - التدريب على التواصل مع مصادر الطاقة الإيجابية داخل النفس.
- أهمية البرنامج: تتضح أهمية البرنامج على النحو التالي:

- تأتي أهمية البرنامج من أهمية الفئة التي يقدم لها وهي فئة طالبات الدراسات العليا المطلقات، واللاتي تعرضن لخبرة الطلاق قبل أن تبدأ حياتهن الاجتماعية وتستقر، فإذا ما تم تقديم البرامج المناسبة لهن فإنه يمكن الاستفادة من طاقتهن الإيجابية وقدراتهن على الوجه الذي يساعدهن على الانخراط في المجتمع.
- يهتم البرنامج بخفض مشاعر الذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى الطالبات المطلقات كأشخاص لهن الحق في حياة جيدة، نظرًا لما تعانيه هذه الفئة من مشكلات مختلفة.
- يسهم البرنامج في تعلم طرق جديدة للتغلب على الشعور بالذنب وذلك من خلال الوعي بالأفكار والمعتقدات المثيرة لتلك المشاعر والمعتقدات والانفصال عنها من خلال ممارسات اليقظة.
- يساعد هذا البرنامج المطلقات في تحقيق التوافق مع أنفسهن ومع الآخرين، من خلال تعليمهن الوعي بقيمهن وتنظيمها والتخطيط لتنفيذها، وإكسابهن المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية، وإكسابهن القدرة على الالتزام بها، بما يساعد في تحسين التوجه نحو الحياة.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

ممارسات اليقظة العقلية: هي عملية توجيه الانتباه عن قصد وبشكل متعمد نحو كل لحظة يمر بها الإنسان، للجوانب الداخلية (الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية)، وللجوانب الخارجية المتعلقة بالبيئة المحيطة؛ ومنها: نشاط الأكل اليقظ، ونشاط مسح الجسم، ونشاط الوعي بالتنفس والجسم والأصوات، كما يستخدم الباحث مجموعة متنوعة من أنشطة اليقظة العقلية كوسيلة لتحقيق الفصل المعرفي وزيادة المرونة السلوكية وتحسين التواجد في اللحظة الراهنة والاستعداد لتقبل ومعايشة التجارب كما هي خاصة التجارب المولدة للشعور بالذنب، ومن ثم تجاوز تلك الأحداث بما يخدم تفعيل القيم الشخصية والالتزام بالتصرف وفقا لها.

التأمل: هو طريقة لتحفيز الوعي الداخلي والانتباه والتركيز الكامل للوعي بالصور الذهنية والتحكم بها أو تغيير اتجاهها ونوعيتها من خلال إدراك الحواس لهذه الصور عندما تتفاعل الحالة معها بشكل يقظ، ويمارس التأمل بطريقتين: الأولى هي الانتباه المتعمد والرصد المفتوح، وينطوي على التركيز والانتباه لنقطة محايدة كالتنفس أثناء تجول العقل بشكل مفتوح على الخبرات الحسية المرتبطة بها، ثم يعود برفق إلى النقطة المحايدة (التنفس)، ويساعد تركيز الانتباه بهذه الطريقة على استقرار العقل وتقليل الانحرافات. الطريقة الثانية هي المراقبة المفتوحة أو الوعي الانتقائي، وهي ممارسة متقدمة من التأمل تأتي بعد الانتباه المتعمد والرصد المفتوح؛ حيث يتقبل فيها الشخص أي شيء يدخل حيز وعيه، ما يسهل في النهاية إدراك الخبرة والاعتراف العقلي والعاطفي بها. وتساعد بعض أنشطة اليقظة العقلية المستخدمة في البرنامج على تحقيق التأمل مثل نشاط اليقظة العقلية المختصر، ونشاط الوعي بالتنفس والجسم والصوت والأفكار، وبحيرة التأمل، والتأمل الجبلي...

د. عبده على عبده سليمان

الاستعارات: هي عملية توظيف مرن للعمليات اللفظية من خلال مجموعة من القصص المنطقية والتشبيهات والألغاز والطرق الطريفة توضح بعض الجوانب المتعلقة بالسلوك يصعب معرفتها بشكل مباشر، ويكون ذلك في صورة شفوية بسيطة للغاية، بما يساعد في تقويض تأثير المحتوى اللفظي الذاتي الذي يسهم في دفع الشخص إلى التحكم في تجاربه ومشاعره ومن ثم تجنبها، وتهدف الاستعارات إلى تغيير السياقات التي أدت إلى نشأة الشعور بالذنب، ومن ثم تكوين تصرفات موجهة نحو القيم.

اليأس الخلاق: تقوم هذه الفنية على إعادة تمثيل الموقف الذي يسبب الشعور بالذنب، والذي أدى إلى تكوين خبرات وذكريات سلبية، وفيه يحدد الباحث المحاولات التي قامت بها الحالة للسيطرة على مشاعرها ولم تُجد نفعًا، ثم يقوم بإعادة توضيح الموقف مرة أخرى لها ويعرفها أن التحكم والسيطرة هما جزء من المشكلة. وأنها تتعامل مع محتوى مواقف سابقة لها سياقات مختلفة عن سياق الموقف الحالي، ويعلمها معيشة الموقف الحالي وفقًا لسياقه.

القبول: هي عملية قبول الموجود من خلال تشجيع الحالة على قبول أفكارها ومشاعرها غير المرغوبة بدلاً من تجنبها بهدف إنهاء المعاناة، ويتضمن التقبل النشاط والوعي للأحداث الخاصة بالحياة؛ والتي قد ترتبط بالماضي دون محاولات لتغييرها؛ والقبول يعني أن يحدد الشخص الأشياء الخارجة عن سيطرته، والتي لا يستطيع تغييرها، ويتقبلها كما هي لأن محاولات تغيير ما هو خارج عن السيطرة سيتسبب في: إحباط الشخص، والفشل، وتكوين خبرات سلبية تؤثر على حياته بشكل عام.

التفريغ/ الفصل المعرفي: هي عملية تغيير الوظائف السياقية للأفكار الخاصة بحدث ما، بدلاً من تغيير محتوى ذلك الحدث، أو عدد مرات حدوثه أو الحساسية الموقفية لهذا الحدث، بما يقلل الاندماج السلبي مع الأفكار. وتتضمن تلك العملية تعليم الحالة

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

الانفصال عن أفكارها وصورها وذاكراتها بدلاً من التفكير فيها ما يجعلها أكثر مرونة في التعامل مع المحتوى المعرفي لديها.

اختيار القيم: هي عملية مساعدة الحالة على اختيار قيمها التي تمثل لها أولوية ومطلباً ضرورياً في مجالات متنوعة (الأسرة، العمل، والنمو الروحي، العلاقات الاجتماعية، الدراسة)، والقيم صفات مختارة لأفعال هادفة، وتعني أن يبني الشخص اختياراته على قيمه هو، وليس على قيم الآخرين، وذلك حتى يلتزم بتحقيقها.

الالتزام: تهدف هذه العملية إلى تنمية أنماط من السلوكيات الفعالة المرتبطة بالقيم المختارة، وجعل الحالة تلتزم بفعل ما يتناسب مع قيمها وأهدافها التي اختارتها بنفسها، مع القيام بالعديد من التصرفات والسلوكيات الفعالة المرتبطة بقيمها. وتعتمد عملية الالتزام على توظيف العديد من فنيات العلاج المعرفي السلوكي مثل (التعريض، التشكيل، الواجب المنزلي).

المحاضرة: هي أحد أساليب الإرشاد التعليمي؛ يقوم المرشد فيها بإلقاء محاضرة بهدف تغيير اتجاهات الحالة، وتوضيح الأطر النظرية المتعلقة بالفنيات المستخدمة في البرنامج والمتغيرات المستهدفة.

المناقشة والحوار: هي فنية تلي أو تتخلل المحاضرات والأنشطة بهدف ترسيخ المعلومات والتعرف على آراء الحالة ومدى استفادتها من المعلومات المقدمة لها كونها أكثر دراية بما تحتاجه من معلومات، ويقوم الباحث عادة بإدارة المناقشة.

الواجب المنزلي: هي فنية تقوم على تكليف الحالة بأداء وممارسة الفنيات والأنشطة التي تم تعلمها أثناء الجلسات وتطبيقها في البيئة الطبيعية ويتم تسجيل ذلك في استمارات

د. عبده على عبده سليمان

الواجب المنزلي الخاصة بالجلسات، ويتم مناقشة الواجب المنزلي بهدف التأكد من إتقان الحالة ما تم تعلمه والتأسيس عليه في ممارسة الجلسات التالية.

التغذية الراجعة: وهي فنية تهدف إلى تعديل استجابات الحالة بشكل مباشر من خلال كف الاستجابات غير المرغوب فيها أو تدعيم الاستجابات المرغوبة.

لعب الدور: تتضمن هذه الفنية تفاعل كل من الباحث والحالة كما لو كانا في موقف يُمثل صعوبة للحالة؛ الأمر الذي يؤدي إلى خفض قلقها وشعورها بالذنب ويزيد شعورها بالأمان عندما تمارس ما تدربت عليه في المواقف الحقيقية، ويقدم الباحث التعزيز بعد نجاحها في أداء الدور المُحدد لها.

جلسات البرنامج الإرشادي: يتألف البرنامج الإرشادي من (٢٠) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، بالإضافة إلى جلسة إنهاء وتقييم البرنامج وجلسة متابعة، ويتألف البرنامج من أربع مراحل تضم كل منها عدداً من الجلسات لتحقيق أهداف معينة خاصة بكل جلسة على حده، ويوضح الجدول التالي المخطط التفصيلي لجلسات البرنامج:

جدول (١)

محتوى جلسات البرنامج الإرشادي

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
١	المرحلة التثقيفية	التعارف وتمهيد للبرنامج وإرساء بروتوكول التعاون وتوضيح الحقوق والواجبات	لتعارف بين الحالة والمرشد. لاتفاق على بروتوكول البرنامج ووضع إطار للعلاقات. عريف الحالة بالبرنامج الإرشادي المستخدم.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية المرتدة الواجب المنزلي. نشاط اليقظة العقلية المختصر	٢٠ دقيقة	كليف الحالة بقراءة واستكمال استمارة الواجب المنزلي (١) "كيف يمكنك أداء الواجبات المنزلية؟". راءة واستكمال استمارة الواجب المنزلي (٢) "ما الحياة التي تتمناها؟"

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
٢		الشعور بالذنب	<p>بصير الحالة بطبيعة الشعور بالذنب.</p> <p>عريف الحالة بأسباب الشعور بالذنب وأنواعه.</p> <p>عريف الحالة بآثار وأضرار الشعور بالذنب وكيفية التخلص منه.</p>	<p>المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الدور، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.</p> <p>نشاط اليقظة العقلية "الوعي بالتنفس والجسم والصوت والأفكار".</p>	٤٥ دقيقة	<p>رعاة استمارة الواجب المنزلي (٣) " مقال عن ممارسات اليقظة العقلية والقبول والالتزام".</p>
٢		ممارسات اليقظة العقلية والقبول	<p>عريف الحالة على مفاهيم اليقظة العقلية والقبول والالتزام.</p> <p>عريف الحالة بأهداف ممارسات اليقظة العقلية والقبول والالتزام.</p> <p>ناقشة الحالة في العمليات الست للعلاج بالقبول والالتزام.</p>	<p>المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي.</p> <p>نشاط اليقظة العقلية "الوعي بالتنفس والجسم والصوت والأفكار".</p>	٤٥ دقيقة	<p>ستكمال استمارة الواجب المنزلي (٤) " آليات التعامل مع الشعور بالذنب خلال مواقف حياتية".</p>

د. عبده على عبده سليمان

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
٤		"صياغة الحالة" توضيح آليات التعامل مع الشعور بالذنب	بصير الحالة بالآليات والاستراتيجيات المرضية في التعامل مع الشعور بالذنب. وضيح أسباب حدوث المشكلات النفسية من منظور ممارسات اليقظة العقلية والقبول والالتزام. وضيح أهم الاستراتيجيات الإيجابية البديلة للتعامل مع الشعور بالذنب.	المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الدور، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي. نشاط اليقظة العقلية "مسح الجسم".	٢٠ دقيقة	ممارسة نشاط مسح الجسم خلال المواقف الحياتية.
٥	مرحلة القبول والتفريغ	البأس الخلاق	حديد الاستراتيجيات السلوكية التي تمارسها الحالة للسيطرة على مشاعر الذنب. زيادة وعي الحالة بعدم فعالية طرق تعاملها مع مشاعر الذنب.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الاستعارات، القبول، لعب الدور، التأمل، الواجب المنزلي. نشاط اليقظة العقلية "بحيرة التأمل".	٤٥ دقيقة	ستكمال استمارة الواجب المنزلي (٥) "تكلفة السيطرة على مشاعر الذنب"

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
٧، ٦		التدريب على التفريغ المعرفي	بصير الحالة بمفهوم التفريغ المعرفي. ممارسة الحالة لتدريبات التفريغ المعرفي.	الاستعارات، التفريغ المعرفي، المحاضرة، المناقشة والحوار، لعب الدور، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي. نشاط اليقظة العقلية "الأكل اليقظ أكل الزبيب".	٢٠ دقيقة	ستتكمال استمارة الواجب المنزلي (٦) " نموذج التفريغ/ الانفصال المعرفي".
٩، ٨		التدريب على القبول	دريب الحالة على مفهوم التجنب التجريبي وتصير الحالة بطرق التجنب الخاصة بها وزيادة القبول. زيادة فهم الحالة لأسباب شعورها بالذنب والضيق وتطبيع التجربة. ساعده الحالة على التعامل الإيجابي مع المشاعر المظلمة "الشعور بالذنب"	القبول، الاستعارات، المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي. نشاط اليقظة العقلية "قبول الأفكار والمشاعر" ونشاط التنفس"	٢٠ دقيقة	ستتكمال استمارة الواجب المنزلي (٦) " نموذج التفريغ/ الانفصال المعرفي" مرة أخرى، مع ممارسة نشاط ملاحظته ومراقبة مستوى تقبله لمشاعره.

د. عبده على عبده سليمان

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
١١،١٠		الاتصال الفعال باللحظة الراهنة	<p>تدريب الحالة على الوعي بالتجربة المباشرة هنا والآن، بتقبل ودون إصدار أحكام.</p> <p>لتدريب على تعميم القدرة على استخدام مهارات اليقظة العقلية كطريقة للاستجابة للأحداث غير المرغوبة.</p>	<p>التأمل، الاستعارات، المحاضرة، والمناقشة والحوار، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي.</p> <p>أنشطة اليقظة العقلية نشاط التأمل الخاص بالانتباه للأحاسيس الجسدية، ونشاط "المشي الصامت"، ونشاط "التمدد اليقظ"، ونشاط الرؤية اليقظة</p>	٩٠ دقيقة	<p>ممارسة نشاط التأمل الخاص بالانتباه للأحاسيس الجسدية</p> <p>ممارسة نشاط الرؤية اليقظة</p>
١٣،١٢		اكتشاف الذات (الذات كسياق)	<p>تدريب الحالة على الفصل بين الذات المدركة والذات الواقعية وبناء شعور متسام بالذات لتقبل التجارب المتغيرة.</p> <p>قليل وتقويض التعلق بالذات المدركة.</p> <p>لتدريب على تعميم القدرة على استخدام مهارات اليقظة العقلية.</p>	<p>الاستعارات، المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي.</p> <p>نشاط اليقظة العقلية "التأمل الجبلي".</p>	٢٠ دقيقة	<p>ممارسة أنشطة وتمارين الذات كسياق عند المرور بمواقف الشعور بالذنب.</p>

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
١٥،١٤	مرحلة القيم والفعل الملزم	التدريب على تحديد القيم	<p>زيادة استبصار الحالة بأهمية القيم وتدريبها على تحديد قيمها.</p> <p>هم أهمية الأهداف والقيم في جعل معنى للحياة.</p> <p>ممارسة القبول واستحضار القيم لتقليل تأثير الصعوبات المحتملة.</p>	<p>القبول، اختيار القيم، الاستعارات، المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي.</p> <p>نشاط اليقظة العقلية "التأمل الجبلي".</p>	٢٠ دقيقة	ستكمال استمارة الواجب المنزلي (٧) "مفكرة القيم والأهداف".
١٧،١٦		القيم والأهداف في مجالات الحياة	<p>دريب الحالة على تحديد قيمها في مجالات الحياة المختلفة.</p> <p>حديد الإجراءات التي يمكن أن تتخذها الحالة لتفعيل القيم في مجالات الحياة.</p> <p>دريب الحالة على تنمية الثقة بالنفس.</p>	<p>اختيار القيم، القبول، الاستعارات، المحاضرة، والمناقشة والحوار، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي.</p> <p>نشاط اليقظة العقلية "قبول الشعور بالذنب"</p>	٢٠ دقيقة	ستكمال استمارة الواجب المنزلي (٧) "مفكرة القيم والأهداف"، وممارسة نشاط "قبول الشعور بالذنب".

د. عبده على عبده سليمان

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
١٨		التدريب على اختيار القيم والالتزام بها "التعاطف مع الذات".	درب الحالة على مواجهة العقبات من خلال العمل الملتزم. فعيل الالتزام بالتصرفات النابعة من القيم. درب الحالة على الالتزام بقيمة التعاطف مع الذات.	القبول، الاستعارات، المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، لعب الدور، الواجب المنزلي. أنشطة اليقظة العقلية نشاط "تأمل اللطف المصحوب بالحب"، نشاط "أين تريد أن تذهب؟"	٦٠ دقيقة	ممارسة نشاط أين تريد أن تذهب؟ واستكمال استمارة الواجب المنزلي (٨) "مفكرة الاستعداد والتقبل".
١٩		القيم والالتزام بها "نحو الحياة".	زيادة الوعي بأهمية التغيير. ساعة الحالة على التواصل مع مصادر الطاقة الإيجابية بداخلها.	المناقشة والحوار، المحاضرة، التغذية الراجعة، الاستعارات، لعب الدور، الواجب المنزلي. نشاط اليقظة العقلية "اتخاذ إجراء فعال".	٩٠ دقيقة	ستكمال استمارة الواجب المنزلي (٩) "خطة لاتخاذ إجراءات فعالة في مواقف الشعور بالذنب".
٢٠		القيم والالتزام بها "تقدير الذات والثقة بالنفس".	زيادة ثقة الحالة بنفسها وتنمية تقديرها لذاتها.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، المحاضرة، الاستعارات، القبول، لعب الدور. نشاط اليقظة العقلية "اتخاذ إجراء فعال".	٩٠ دقيقة	رأه استمارة الواجب المنزلي (١٠) "نموذج القبول والالتزام للتعامل مع الشعور بالذنب".

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة"

م	اسم المرحلة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات وأنشطة اليقظة العقلية المستخدمة	زمن الجلسة	الواجب المنزلي
٢١	المرحلة الختامية	إنهاء وتقييم البرنامج	لتعرف على تقييم الحالة لمدى استفادتها من ممارسات اليقظة العقلية وفنيات القبول والالتزام في خفض مشاعر الذنب. لتطبيق البعدي لأدوات الدراسة وإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، المحاضرة.	٢٠ دقيقة	لب الباحث من الحالة عيش حياتها بدرجة عالية من اليقظة والتقبل والاستعداد.
٢٢		المتابعة الأولى والثانية	تطبيق أدوات الدراسة التطبيق التتبعي بعد مرور شهرين من الانتهاء من البرنامج.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة	٢٠ دقيقة	لب الباحث من الحالة عيش حياتها بدرجة عالية من اليقظة والتقبل والاستعداد.

تقويم البرنامج: تمت عملية تقويم البرنامج وفقاً للمراحل الآتية:

التقويم التكويني: قام الباحث بتقويم الجلسات عقب انتهائها من خلال استمارة التقويم الخاصة بالجلسات، لتعرف على مدى استفادة الحالة من الجلسة ومعرفة مدى التقدم في تحقيق الأهداف المرجوة ومن ثم الاستمرار أو إجراء التعديلات.

التقويم النهائي: تم من خلال تطبيق اختبار "ساكس" لتكملة الجمل، ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة للتعرف على فعالية البرنامج الإرشادي، ومن خلال تطبيق استمارة تقويم البرنامج النهائي لاستطلاع رأي الحالة حول البرنامج من حيث الإيجابيات والسلبيات ومدى استفادتها من حضور الجلسات.

د. عبده على عبده سليمان

التقويم التتبعي: تم من خلال إعادة تطبيق مقاييس الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة بعد انتهاء البرنامج بشهرين (فترة المتابعة الأولى والثانية) وذلك بهدف التعرف على استمرارية فعالية البرنامج بعد توقف الجلسات.

خطوات الدراسة:

- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مشكلات المطلقات، وتحديد احتياجاتهم ومن ثم التوصل إلى مشكلة الدراسة والتعرف على متغيرات وخصائص الحالة.
- إجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة قوامها (١٨) مطلقة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية وذلك للتعرف على أهم مشكلاتهن، واستنباط أبعاد ومُفردات المقاييس المستخدمة في الدراسة.
- تحديد أدوات الدراسة الإكلينيكية وتمثلت في اختبار "ساكس" لتكملة الجمل، والمقابلة الإكلينيكية إعداد حسن عبد المعطي، والمقابلة الحرة الطليقة، واختبار تفهم الموضوع (T.A.T).
- حساب الخصائص السيكومترية لمقياسي الشعور بالذنب للمطلقات (إعداد الباحث)، والتوجه نحو الحياة للمطلقات (إعداد الباحث) على عينة قوامها (٥٠) مطلقة وافقن على الإجابة على مُفردات المقاييس.
- تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية والإكلينيكية على الحالة قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي.
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول (إعداد الباحث) على الحالة، ثم تطبيق أدوات الدراسة السيكومترية والإكلينيكية مرة أخرى بعد تطبيق البرنامج.
- إجراء متابعة للحالة على مرحلتين كل مرحلة بعد شهرين من الانتهاء من سابقتها.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

- إجراء التحليلات الإحصائية لنتائج التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي. واستقراء نتائج التحليل الإحصائي والإكلينيكي كميًا وكيفيًا.
- الخروج بمجموعة من التوصيات التطبيقية والمرتبطة بنتائج الدراسة. واقتراح مجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أ- نتيجة الفرض الأول ومناقشتها: ونصه: "تكشف استجابات الحالة على الأدوات الإكلينيكية عن وجود بعض أعراض الشعور بالذنب والتوجه السلبي نحو الحياة لدى الحالة". وللتحقق من ذلك يعرض الباحث استجابات الحالة على أدوات الدراسة (قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي) على النحو التالي:

١- ملخص دراسة الحالة من خلال استمارة المقابلة الشخصية:

عند إجراء الدراسة كان عمر الحالة (٢٣) عامًا، وهي مطلقة بعد فترة زواج قصيرة لمدة عامين ولديها طفل، وتدرس بالدبلوم العام في التربية، بعد حصولها على ليسانس الآداب قسم إعلام، وترتيبها في الأسرة الأولى يليها ثلاثة إخوة (أخ وبنتان) الأخ عمره الزمني (٢١) عامًا يدرس بكلية التربية الرياضية، علاقتها به عادية أو سطحية، لا يوجد حوار بينهما وتعتمد عليه في بعض الأمور البسيطة، يليه أخت عمرها الزمني (١٨) عامًا حاصلة على دبلوم تجارة، وعن علاقتها بها ترى أن علاقتها بها متوترة دائمًا، وأنها بعد الطلاق زادت سوءًا؛ إذ تختلفان كثيرًا، فأختها تنتقدها على أفكارها وتصرفاتها ووضعها كمطلقة، وتقول عنها (بشعر أنها بتشمت فيّ، أكثر الوقت متخاصمين، كان نفسي يكون ليا أخت أحكي معها وتفهمني، علاقتها بي بتخلينا اندم وألوم نفسي واتعب نفسيًا أكثر ما أنا تعبانة)، وأخيرًا يليها أخت عمرها الزمني (١٣) عامًا تدرس بالمرحلة الإعدادية تقول عنها (ما زالت طفلة، مزاجها منقلب، لكنها تحبني وتحب ابني، واجتماعية، أتمنى مش تتغير). وتقول الحالة كان نفسي يكون

د. عبده على عبده سليمان

أحسن من الوضع الحالي (كمطلقة) خصوصاً أنني الابنة والأخت الكبيرة وكنت بحب أفرض رأيي وأشارك في أي حوار لكن بعد الطلاق الوضع اختلف وبقيت فاقدة الثقة بنفسني وبتصرفاتي وبحب العزلة عن الجميع حتى أسرتي.

وعن علاقتها بالأب والأم وأسلوب التربية فتذكر بأن الأب يبلغ من العمر (٥٠) عامًا، كان يعمل بالقوات المسلحة، وخرج معاش مبكر، بسبب مرضه، والآن يعمل أمن بإحدى الشركات، يقضي معظم وقته بعيداً عن الأسرة بسبب طبيعة عمله السابق أو الحالي، وأنه قليل الحديث معها، ويترك لها حرية التصرف لأنه يراها كبيرة بما يكفي لتأخذ قراراتها بنفسها، ويتسم والدها بشخصية قوية، شديد العصبية، وترى الحالة أن مواقف والدها أثناء خلافاتها مع طليقها كانت سلبية وأن له دوراً كبيراً في طلاقها بسبب تعنته وإصراره على عدم رجوعها إلى بيت زوجها السابق مع سلفها الأكبر وإصراره على حضور الزوج بنفسه لصلحها، وهذا ما رفضه أخو زوجها لعلمه بتوتر العلاقة بينهما وكان يخشى على أخية الإحراج، وحدث شجار بين سلفها وأبيها لأن سلفها يتسم بالغرور والتكبر واعتبر طلب الأب إهانة له وتقليلاً من شأنه ورغم تدخل الكثير من الجيران والأقارب للصلح إلا أن والدها لم يوافق على رجوعها، وأخيراً وافق على رجوعها بعد الولادة حينما حضر زوجها، وتذكر أن والدها ليس السبب الوحيد في طلاقها وأن هناك أسباب وخلافات أخرى مع الزوج وأسرتة كانت من أسباب الطلاق، وتقول الحالة (أوقات حسيت أن أبي كارهني وكاره مصلحتي خصوصاً أنني كنت حامل وأرغب في الرجوع، وكنت تعبانة نفسياً من بعدي عن بيتي وزوجي، كان نفسي ألم ملابسي وأرجع بيتي دون إذن أبي، لكن لم يكن لدى الجرأة أتحدث في الموضوع ده أصلاً معه. وفي النهاية بلوم نفسي والمجتمع وأسرتي، وفي نفس الوقت كله بيلومني على أنني مطلقة).

بالنسبة للأم: تبلغ من العمر (٤٥) عام، تعمل ربة منزل، علاقتها بها قوية جداً تتحدث معها في كل شيء وترجع لها في أخذ قراراتها، فتري أنها حنونة وتحمل

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

المسؤولية، لكنها كانت قاسية وكثيرة اللوم والعقاب لها أثناء طفولتها، وترى أن شخصيتها تشبه شخصية والدها من حيث الصرامة، وتذكر أمثلة على ذلك (أثناء تجهيز العفش قبل الزواج، ماما عملت مشكلة مع طريقي بسبب عدم التزامه بالاتفاق ورجوعه لأهله وأخوه الكبير وأمه بشكل خاص في أخذ أي قرار حتي لو يخصني، كمان لما عرفت أن طريقي ضربني بعد رجوعي له بعد الولادة وفترة غضوبه كبيرة قضيتها في بيت أهلي أصرت على أخذي من بيت زوجي، وعملت مشكلة كبيرة رغم أنني مش عرفتهم إلا بعد يوم لما تعبت جدا ومش لقيت اهتمام من زوجي أو أهله وحالتي تدهورت وكنت حاسة أنني بموت، وياريتني استحملت كان أفضل من وضعي الحالي). وترى أن علاقتها بأبها بعد الطلاق أصبحت متوترة وتشعر أنها وابنها عبء على الأسرة، وأن الأم أصبحت قليلة الحديث معها وتردد لها دائماً (أنت كبرتي وعارفه مصلحتك).

وعن أسلوب التربية وطفولتها: تذكر الحالة أن الوالدين يستخدمان أسلوب اللوم والعقاب وأحياناً الضرب وخاصة من جانب الأب، وكانت الأم تتسم بالعقاب اللفظي أكثر، وتذكر الحالة أن الأب يتسم بشخصية متسلطة عنيدة قوية حازمة، وأن الأم كانت شخصيتها تشبه شخصية والدها، وكان دائماً الشجار والخلاف بسبب الأبناء ومشاكلهم، وأوضحت أن الأب كان كثير الشجار والعنف والضرب لهم، وقررت أنها كانت تحب الأم في طفولتها أكثر من الأب، وتذكر الحالة أنها كانت كثيرة الاختلاف مع أختها التي تليها لأنها تنتقدها وتغير منها، كما تذكر أن أسرتها تلومها وتحملها مسؤولية طلاقها رغم أنها ليست المسؤولة الوحيد وأنهم لهم دور كما لأسرة طليقها دور أيضاً في طلاقها، لذلك عازمت على استكمال دراستها والانعزال في غرفتها حتى لا تزيد معاملة أسرتها شعورها بالذنب أكثر مما هي موجودة.

د. عبده على عبده سليمان

علاقة الحالة بطليقتها وأسرته: تذكر الحالة أنها تزوجت في بيت عائلة يتشاركون الطعام وعليها مهام يومية في بيت عائلة مكون من زوج وأخين من الذكور وأمهم، وترتيب زوجها الأوسط، الأم تتسم بشخصية قوية ومتسلطة ومتحكمة بكل شيء بالمنزل، كما أن سلفها الأكبر وزوجته يتمتعون بالسلطة الأكبر بالمنزل وكانت تشعر بكرههم لها وتحديها، وترى أن زوجة سلفها الأكبر كانت تستمد سلطتها عليها في المنزل بحكم أنها الأقدم، فضلاً عن زوجها المتمتع بشخصية قوية على عكس زوج الحالة ذي الشخصية الضعيفة السلبية المتمس بالخضوع وتنفيذ تعليمات الجميع، فليس له هوية واضحة؛ الأمر الذي كان يزعجها وكان سبباً لكثير من خلافاتهم، وتذكر أن شخصيته الضعيفة جعلتها تتجراً عليه بالقول والرفض لتصرفاته وعدم تنفيذ أوامره وطلباته وتذكر (أن من الأسباب المعلنة لخلافي مع طليقي رفضي بيع الذهب لكي يشتري سيارة، لعلمي مسبقاً أنه سوف يشتريها لأخيه، لكن السبب الحقيقي والخفي لخلافاتنا هو شخصيته الضعيفة المهزوزة في نظري وعدم اهتمامي بي)، وتذكر أنها تتمنى أن يرجع بها الزمان وتعيش في بيتها ولا تسمح لأحد بالتدخل بينها وبين زوجها.

أما عن علاقتها الاجتماعية ليس للحالة أصدقاء، وترى أنه لا توجد صدقات حقيقية ولكن توجد مصالح متبادلة، وبانتهاء المصالح تنتهي المعرفة، وتذكر الحالة من أحد أسباب اشتراكها في الدراسات العليا البحث عن أصدقاء يساعدها على الخروج من حالة الحزن والوحدة، لكنها لم تنجح في تكوين صدقات، وترى أن أقاربها غير مخلصين لها لأنهم تحدثوا عنها بطريقة سيئة مثل الآخرين عند انفصالها، وتقول (حتى خالي اللي المفروض يكون زي أبي باعني وكبر دماغه، وهو المفروض يبحل مشاكل الناس كلها مش عرف يحل مشكلتي، حاسة أني وحيدة وغريبة، كان عمي الكبير الله يرحمه الوحيد اللي شال همي واهتم بحل مشكلتي ورجوعي لبيتي لكن للأسف مات).

أما عن الأمراض التي أصيبت بها فلا تعاني الحالة من أمراض مزمنة في السابق، ولكنها تعاني من الوحدة والاكتئاب والقلق حالياً، وتذكر أن ولادتها لطفلها كانت صعبة

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

جدًا حيث كانت قيصرية واستمرت أعراض الطلق الخاصة بالولادة معها لمدة أسبوع، الأمر الذي سبب لها ألمًا في أجزاء مختلفة من جسدها، وتذكر أن جرحها تلوث وأعاد الطبيب فتح الجرح لتنظيفه وذلك بسبب طليقتها؛ حيث رجعت له بعد الولادة ولم يسمح لوالدتها بخدمتها أو المكوس معها، ولم يتم بمساعدتها بل على العكس كان يطلب منها تجهيز الطعام لها وجرحها لم يندمل بعد، كما أن طليقتها عنفها وضربها وهي في حالتها بسبب خلاف حدث بينهما.

بالنسبة لتوجه الحالة نحو الزمن فهي تنظر للماضي والحاضر والمستقبل نظرة تشاؤمية سوداء مليئة بالاكتئاب والتوتر وانعدام القيمة تجاه الذات والشعور بالذنب والألم.

أما عن الشعور بالذنب فتذكر الحالة أنها تشعر بالذنب تجاه كل شيء في الحياة، وأن لديها شعورًا بالذنب تجاه والدها لما تسببت له من تعب ومعاناة، تقول: (لقد أجل إجراء عملية جراحية وتحمل الكثير من الألم حتى ينتهي من زواجي ويسدد أقساط جهازي، وقرر إجراء عملياته بعد رجوعي لبيت زوجي بعد الولادة، لكن حدث خلاف مع زوجي وتشاجرت معه بعد أقل من أسبوع فقط من رجوعي، وهذا أثر على حالة أبي وتلوث الجرح بسبب انشغاله بي وضيقه من ضرب زوجي لي بعد أقل من أسبوع على ولادتي، ورجعت بيت أهلي مرة أخرى بعد قضاء أسبوع فقط في بيت زوجي).

وتشعر بالذنب أيضًا تجاه والدتها التي كانت تتمنى إسعادها لكنها على حد قولها زادتها يأسًا وحرزًا، وتشعر بالذنب تجاه أخواتها البنات لما سوف يعانينه من كونها مطلقة، مما قد يعطل فرصتهن في الزواج.

وتشعر بالذنب تجاه طليقتها الذي لم تعطه حقه ولم تحترمه كما ينبغي وسمحت للآخرين بالتدخل في علاقتهما ما أدى إلى خراب بيتها وطلاقها.

د. عبده على عبده سليمان

وتشعر بالذنب تجاه ابنها وتربيته بعيدًا عن أبيه، وترى أنه سوف يكون حزينًا في المستقبل وأنها السبب فيما سيعانيه من وحدة وحزن. كما تشعر بالذنب تجاه نفسها لكونها مطلقة في سن صغير ولديها ابن وأن فرصتها في الزواج من شخص مناسب ضعيفة.

وتشعر بالذنب لتقصيرها في العبادات وتشعر بأن الله يعاقبها على هذا التقصير. **بالنسبة للخبرات الجنسية:** تذكر أنها لم تكن لها خبرات جنسية قبل الزواج، وتذكر أنها لم تكن سعيدة في هذا الجانب أثناء الزواج فنقول (لم يكن زوجي مهتمًا بهذا الجانب ولم يكن يهتم بمظهره الشخصي خصوصًا أنه كان يعمل في مجال الزراعة ودائمًا ملبسه وأظافره متسخة، حتى أنني إذا مارست معه الجنس ووجد مني نفور فلا يكمل العلاقة ويتركني وينام في حجرة أخرى بكل بساطة، لم احصل على علاقه مشبعة معه، كمان هو مش مهتم بالرومانسية؛ فلو اهتمت بنفسى أو قولت له كلام حلو كان يرد علي أنني قليلة الأدب، علاوة على انه لم يكن غيور...)، وعن خبراتها الحالية تذكر الحالة أنها غير مهتمة بالزواج ورفضت الكثير ممن تقدموا لخطبتها خوفًا من تكرار خبرتها السيئة في الزواج.

العادات الرئيسية تحب القراءة حتى أنها طلبت أثناء الجلسات بعض الكتب التي تطور من شخصيتها، وتحب الطبخ وتقضي معظم وقتها المنزلي في المطبخ، أيضًا تتابع التلفزيون، وتحب التنزه والخروج في الأماكن العامة.

فلسفتها في الحياة ترى أن الضمير هو الذي يتحكم في سلوكها، وهي غير مهتمة بالسياسة أو الجماعات الدينية، وترى حظها عثرًا وأن الحياة صعبة، وأن المستقبل لا فائدة منه وتشعر بالتعاسة والوحدة والاكتئاب وعدم الرضا عن نفسها ولا عن الآخرين وتؤنب نفسها على المعاناة التي تسببت فيها لنفسها ولكل من حولها، وترغب في عمل يتناسب مع مؤهلها لكي تخرج بعيد عن البيئة المولدة لمشاعرها السلبية، ولكي تتعلم

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

التعامل مع الآخرين وكفي احتياجاتها واحتياجات ابنها، وتتمنى أن يراعي الناس ظروف بعضهم ولا يتحدثوا عليها بسوء.

الأحلام والكوابيس: لا تنام جيدًا، وتعاني من كوابيس مخيفة مثلًا: ترى أنها تقف في مكان واسع مظلم تصرخ وتبكي وله باب وهناك عيون كثيرة تنظر لها من وراء هذا الباب، وترى أنها تغرق في البحر وتحاول النجاة من خلال خيوط متهالكة، وفسرت الحالة تلك الأحلام على نظرة المجتمع السلبية لها وعدم وجود دعم أو سند.

بالنسبة للمخاوف تذكر الحالة أنها تخاف بشدة من الموت ولديها قلق شديد من فكرة الموت والمرض وتسيطر عليها مشاعر الحزن والوحدة النفسية وتعاني أيضًا من التشاؤم وقلق المستقبل، وتشعر أنها غريبة عن المجتمع التي تعيش فيه.

وعن رأي الحالة بشخصيتها ترى أنها حساسة جدًا وهادئة لكنها متحيزة لرأيها الشخصي فإذا اقتنعت بشيء يصعب تغييره أو إقناعها بالعكس، وتذكر أن شخصيتها تغيرت بعد الطلاق فبعدما كانت مفعمة بالحيوية ومصدر السعادة والبهجة في أي مكان تحل به، أصبحت عصبية وبطيئة في فهم الأمور ومنعزلة ومصدرًا للحزن وتقول (أنا بحس بالذنب لأنني مصدر حزن الآخرين، واترك طاقة سلبية مع كل حد يكلم معي، أنا بخاف من الموت، بس نفسي أموت وارتاح، حتى أنا حاولت الانتحار وفشلت، شايقة حياتي سودة وجاية عليا).

تعقيب على تاريخ الحالة:

من خلال المقابلة ودراسة الحالة تبين أن الحالة ولدت بشكل طبيعي وعاشت طفولتها مع والديها وإخوتها، وهي البنت البكر للوالدين ولديها أخ ذكر وأختان، والدها كان يعمل بالقوات المسلحة ثم خرج معاش مبكر ويعمل رجل أمن بإحدى الشركات، ويتسم بالصرامة والشدّة وقلّة التفاهم معها أو مع إخوتها، ويسود الشجار والخلافات بين والديها، وتتسم أمها بالطيبة، لكن تذكر الحالة أن علاقتها بأمها متوترة بعد الانفصال،

د. عبده على عبده سليمان

تزوجت الحالة قبل إنهاء دراستها الجامعية بكلية الآداب قسم إعلام من رجل تعليم متوسط، متدين خارجياً فقط، ضعيف الشخصية، أكملت الحالة دراستها الجامعية بعد الزواج مما سبب لها ضغطاً وتوتراً وخلافات؛ حيث أنها تزوجت في بيت عائلة وعليها التزامات به بجانب التزاماتها نحو بيتها وزوجها ودراستها، علاوة على حملها، عانت الحالة من الكثير من الخلافات وعدم التوافق مع زوجها بسبب ضعف شخصيته مقارنة بأمه وإخوته خاصة الأكبر قوي الشخصية مسيطر وصاحب الكلمة في البيت، لم تمكث الحالة في بيت الزوجية غير فترة قصيرة لا تصل إلى ٦ أشهر من أصل عامين زواج، وقضت باقي المدة في بيت أبيها غضبانية، حتي أنها ولدت طفلها في بيت أهلها ورجعت بعد محاولات كثيرة إلى بيت الزوجية ولم تمكث به غير أسبوع فقط، وأثناء ولادتها أجرى والدها عملية جراحية كانت مؤجلة لفترة طويلة لحين تجهيزها وسداد أقساط التجهيز، وعندما حدث آخر خلاف بينها وبين زوجها تأثر والدها واشتد عليه المرض.

بكت الحالة كثيراً عندما كانت تسرد هذه الأمور وكان يتخللها بعض الضحك رغم الألم والحزن الذي تشعر به (تستخدم ميكانيزم العزل والإنكار) لتظهر تماسكها، وكانت كثيراً ما تسأل الباحث عن تقييمه لتصرفها، وتقول (هو ينفع احكي عن حياتي كده)، كما استخدمت كلمات من قبيل (ربما، تقريبا، قد، وغيرها) ويعكس هذا مراجعتها لنفسها وتردها وقلقها، ومحاولتها طمأنت نفسها وتهدئة مشاعر الذنب ولوم الذات التي تشتعل بداخلها وتنغص عليها حياتها، وكان يظهر على الحالة كم كبير من التوتر والقلق والحزن والتشاؤم والضعف نتيجة لما مرت به من مشاكل، وعدم وجود الدعم أو المساندة بعد الانفصال، واتضح للباحث من خلال دراسة الحالة تأثر شخصيتها بمرحلة الطفولة وخلافات والديها وخلافاتها الشخصية مع طليقها.

كما أوضح تاريخ الحالة أيضاً توجهها سلبياً نحو الحياة وتشاؤماً حيث إن الحالة كانت تشعر بأنها ضحية؛ خاصة أنها لم تكن ترغب في الطلاق غير أن شريكها قد أخذ المبادرة في ذلك، وأنها غير قادرة على التكيف مع هذا التغيير في حياتها، وتشعر

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

بالرفض ولديها صعوبة في تقبل وضعها كمطلقة، ولا تستطيع التعامل مع الخسائر المترتبة على الطلاق من فقد منزلها المستقل وإشباع حاجاتها وحاجات طفلها، كما أن لديها صعوبة في إنهاء تلك العلاقة وقد بذلت العديد من المحاولات للرجوع لشريكها مرة أخرى لشعورها الشديد بالذنب، وأعربت الحالة عن أنها لو كانت هي من أخذ القرار والمبادرة لكان وضعها أفضل عاطفياً ونفسياً، وشعرت بالراحة وتكيفت مع حياتها الجديدة.

٢- تفسير استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع:

تم تطبيق (١٠) بطاقات من بطاقات (T.A.T) (٥) وأوضح تحليل استجابات الحالة عن حاجة الحالة إلى الحب والاهتمام والرعاية والإنجاز والتقدير والدعم والمساندة وهذا يظهر في استجاباتها على معظم بطاقات اختبار تفهم الموضوع مثل: ("عايزاه بيقي ويهتم بيها"، نفسي يصلحني ويرجعني ويسامحني"، "أنا شايلة المسؤولية"، "مش عايزة تعطل ابنها"، "أنا طالبتة بإكمال دراستي")، كثيراً ما كانت تترك الحالة سرد القصة الموجودة في البطاقة وتبدأ بالحديث عن قصة حدثت لها أو شاهدتها وهذا يدل على ضعف سيطرة الأنا لديها. كما لدى الحالة حاجة واضحة للخضوع والاعتمادية والاتكالية ويظهر بالبطاقة (4) (بتصالح زوجها، وخايفة تخسره، حتى لو هي مش غطانة) ويتجلى في استجاباتها الخضوع المكبوت، كما استخدمت الحالة ميكانيزم التكوين العكسي في البطاقة (12F) حيث ذكرت نهاية سعيدة للقصة عكس ما تبديه من تشاؤم ونظرة سلبية للحياة، ويدل ذلك على محاولة الأنا في التكيف. لم تدرك الحالة في كثير من الأوقات تفاصيل البطاقات بشكل صحيح، وهذا يدل على الإنكار والهروب، وعلاوة على استخدمت ميكانيزم الإسقاط في إسقاط مشاعرها على أمها أو أختها أو

(٥) ملحق (٥) استجابات الحالة على بطاقات اختبار تفهم الموضوع وتفسير الباحث لها.

د. عبده على عبده سليمان

حماتها، وميكانيزم إزاحة أفكارها ومشاعرها إلى ابنها، كما استخدمت ميكانيزم الكبت للأفكار غير المقبولة أو مشاعرها الجنسية في القصص.

أسقطت الحالة مشاعرها على ابنها في البطاقة (1) حيث عبرت عن عجزه وافتقاده لوالده، كما استخدمت ميكانيزم الإزاحة لمشاعرها ونظرتها المتشائمة في قولها عن ابنها (مش هيكون مبسوط) ويدل ذلك على خوفها من المستقبل، كما أن تجاهل الحالة للكتاب في قصتها يدل على الكبت، وانخفاض سيطرتها على الأنا. توحدت الحالة مع الفتاة الشابة في البطاقة (2) بقولها (حاسة الصورة بتحكي قصتي مع طليقي وأهله) فهي عاشت نفس الأحداث مرة أخرى أثناء كتابة القصة، ويعكس قولها (زوجها غير عمله بتشجيع أهله) التوتر والقلق والقهر الذي تعرضت له وخوفها من المستقبل الذي ينتظرها وينتظر ابنها. كما توحدت مع بطل القصة في البطاقة (8GF) وأسقطت عليه مشاعرها ويظهر ذلك في قولها (وبين أنها مش مبسوط في حياتها زي بالظبط، ممكن تكون مطلقة كمان).

ظهر الشعور بالذنب في أقصى صورته في البطاقة (3GF) وذلك في قولها (بتبكي لما راجعت نفسها على ردودها غير اللائقة على زوجها)، ولقد توحدت الحالة مع بطل القصة فذكرت خلافها ومشاكلها، كما أسقطت حاجتها إلى الاحتواء والدعم في القصص التي ترويها، كما ظهر ضعفها ووحدتها ويظهر ذلك في قولها (ياريته تمر فيه، في الآخر طلقني ورمي ابنها) وتدل استجابتها على صراع شديد، فهي تريد أن تتنازل رضا طليقها والرجوع له وعلى النقيض يمتلئ صدرها بالغضب والكره لتصرفاته، وهذا يدل على الشعور بالذنب وقسوة الأنا الأعلى. تمصت الحالة في البطاقة (5) دور أبيها الذي كان دائماً يتحمل المسؤولية، ويهتم بهم رغم قسوته، ويعكس قولها (واقف خارج الغرفة) علاقتها السطحية وعدم التفاهم واضطراب علاقتها بوالدها، كما يعكس قولها (عايزة تروح ترتاح) مشاعر الذنب فقد ذكرت في المقابلة وفي أحد عبارات اختبار ساكس

لتكملة الجمل أنها تحمل نفسها ذنب مرض والدها وتدهور حالته الصحية. كما يعكس قولها استنجاذاً مكبوتاً.

تعكس استجابة الحالة على البطاقة (9) مشاعر الغيرة والحقد والكرهية وعدم الرضا والإحباط، حيث أسقطت الحالة تلك المشاعر على البنت التي تمسك الكتب واعتبرتها أختها التي دائماً تترصد لها وتنتقدها رغم صغر سنها. كما يعكس رغبته في التحرر والاستقلال، ولكن الأنا الأعلى قاس يقف لها بالمرصاد والذي تمثل في صورة أختها الصغيرة التي تنتقد تصرفاتها وتترصد لها، لترشدها إلى الطريق المستقيم، وأيضاً ظهر الأنا الأعلى في البطاقة (12F) أخذ صورة الأم العجوز الحزينة على بنتها، فأشعرها ذلك بالذنب. أما البطاقة (12F) فعكست محاولة الحالة للجوء إلى والدتها في قولها (بنت بنتشكي لامها حالها، وأمها حزينة عليها وشايلة همها) ويظهر هنا ميكانيزم الارتداد والنكوص، وضعف مهارة الحالة الاجتماعية في معالجة مشاكلها الخاصة، واعتمادية الأنا واتكاليتها على الآخرين، فهي تطلب العون والحماية والأمن من والدتها. وانتهت هذه البطاقة بنهاية إيجابية وظهر ميكانيزم التكوين العكسي فيها لتظهر أكثر تماسكاً ولديها أمل كرد فعل لرغبتها المكبوتة في إرضاء أمها.

كانت الحالة أكثر حزناً ويأساً وضعفاً في البطاقة (14) ويتبدى ذلك في قولها (يحاول الانتحار بسبب حاجة كبيرة قام بها، أو لأنه كاره الحياة والناس وأكد بيمر بظروف صعبة)، ويعكس ذلك مدى اكتئاب الحالة وأنها قد وصلت لدرجة متقدمة من الاستسلام لكنها مترددة، ويؤكد ذلك ما ذكرته في المقابلة بأنها حاولت الانتحار بالفعل، ولكنها فشلت. وأظهرت البطاقة (18GF) رغبة المفحوصة في الانتقام والأخذ بالثأر واحتوت على مشاعر الكره والحقد تجاه حماتها التي دمرت بيتها، وذلك كرد فعل على ما تسببت فيه للحالة، بينما يعكس قولها (بس هي تقريبا بتبكي لأنها عارفه مصيرها الأسود ...) مقدار الشعور بالذنب وتأنيب الضمير على كل شيء تقوم أو ترغب فعله.

د. عبده على عبده سليمان

وظهرت نرجسية الحالة في قولها (جميلة ومتعلمة) في البطاقة (12F)، وقولها (مش عاجبها الوضع) في البطاقة (2) ما يعكس انشغالها بذاتها وتعاليتها على طليقتها، ورغبتها في الثورة على وضعها وحاجتها لتعيش حياة أفضل.

في النهاية يرى الباحث أن معظم قصص الحالة التي سردها مستوحاة من ذكرياتها وخبرتها التي عايشتها، وفي المجمل ساعد ذلك في الكشف عن العوامل التي تؤثر في وعي الشخصية وشعورها بالذنب وتوجها السلبي نحو الحياة.

تعقيب على استجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع

دار مضمون القصص حول الطلاق وخلافاتها ومشاكلها مع طليقتها وأسرتها وقسوتهم عليها، وهموها وأحزانها، ورغبتها في الانتقام، وشعورها بالذنب ولوم الذات لما تسببت فيه من حزن وألم لأسرتها بعد الطلاق، وخوفها على ابنها، وقلقها من المستقبل، وخلافاتها مع أختها. وكان البطل في أغلب قصص الحالة حزيناً ومهموماً، يخشى المستقبل، بما يعكس معاناتها ومشاعر الكره والحقد والقهر ولوم الذات لديها، ونظرتها التشاؤمية تجاه مستقبلها أو مستقبل ابنها، ويعاني من الشعور بالعار بسبب نظرة المجتمع، كما يفتقد للدعم والمساندة، وعكست بعض القصص مقاومتها للحصول على اعتبار لذاتها والاستقلال. واتضح من القصص أن أغلب الأشخاص المحيطين بالبطل (الحالة) حالياً أو في الماضي لم يقدموا المساندة، بل كان دورهم سلبياً في حياتها، وكان بعضهم مصدرًا للإذلال والقهر ويظهر في قولها (أقوم بتجهيز الطعام لزوجي وأنا لسة والدة من يومين فقط)، وكان بعضهم مصدر ألم وقلق وحزن وتشنتت وشعور بالذنب كأختها ووالدها. ودار الصراع النفسي للحالة بين مخاوفها وحاجاتها؛ فلم يتمكن البطل من تحقيق ما يتمنى في القصص، وعانى من الصراع بين الحاجة للاستقرار والخوف من الظروف الصعبة، وبين الحاجة إلى الدعم والمساندة والانتماء والخوف من الخذلان والنقد والعجز، وبين الحاجة إلى العائلة والخوف من الوحدة، وبين الحاجة إلى الحب والخوف من الكره، وبين الحاجة إلى الحماية والخوف من الذل والإهمال والنبد، وأخيراً

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

بين الحاجة إلى الأمان والخوف من المستقبل. وجاءت أغلب نهايات قصص الحالة سلبية تفتقد الأمل، بما يظهر مشاعرها السلبية ومدى معاناتها وعدم إشباع حاجاتها وعدم توافقها، ويدل ذلك على شعورها الشديد بالذنب نتيجة ضعفها وعجزها عن حل مشاكلها، وقلقها وشخصيتها الاتكالية حيث إنها اشترطت سعادتها بوجود شريك، وقليل من نهايات القصص كانت غائبة أو مترددة بما يعكس نظرتها التشاؤمية، وخوفها من المستقبل.

وعن تصور الحالة للبيئة المحيطة كانت البيئة المحيطة في قصص الحالة ظالمة يسودها القهر والذل والخضوع والقسوة والحقد والعدوانية، حيث تأثرت في قصصها بظروف طلاقها القاسية وظلم الآخرين لها ومعاناتها بعد الطلاق، كما كانت البيئة مليئة بالخوف والتشاؤم والقيود والإحباط، وترى أنها غير صالحة للحياة. كما عبرت القصص عن حاجة الحالة للحب والمساندة والدعم والاستقرار والتفهم والراحة واعتبار الذات والتقدير وتفرغ التوتر والحاجة إلى التطور والإنجاز، وعيش واقع أفضل. وعكست قصص الحالة مخاوفها كالخوف من العجز والفشل والوحدة والذل والضعف وفقد الدعم والمساندة والخوف من المستقبل والرفض والضياع والإهمال ومن الهموم والأحزان. وأما عن ميكانيزمات الدفاع التي استخدمتها الحالة فتمثلت في التوحد والتقمص والإسقاط والكبت والتبرير والعزل والتخيل والتكوين العكسي والإزاحة وأخيراً العقلنة. وغلبت على الحالة في أغلب قصصها مشاعر الحزن والذنب ولوم الذات والظلم والقلق والتشاؤم والإحباط واليأس والعجز والتعب، والوحدة النفسية، وفقدان الحب، والأمن. وظهر الأنا غير متكيف في أغلب القصص مع رغبات الأنا الأعلى، وحاول التكيف في القليل من القصص لحاجة الحالة إلى الاستقرار والأمل والنجاح والراحة أو الهرب من قسوة الأنا الأعلى. وظهرت معظم استجابات الحالة في صورة دفاع لاشعوري عن الذات ويرجع ذلك لمحاولة الحالة حمايته ذاتها من التهديدات الخارجية والداخلية أو

د. عبده على عبده سليمان

لتخفيف مشاعر الإحساس بالذنب ويظهر في استخدامها عبارات احتمالية مثل تقريباً وربما. بينما كان الأنا الأعلى قاسياً ومتشددًا على الأنا في أغلب القصص، ويجبره على التكيف مع متطلباته، مما سبب للحالة الشعور بالذنب والعار، ونادرًا ما ظهر الأنا الأعلى عادلاً في بعض القصص. وعكست القصص حاجات كامنة لدى الحالة منها العدوان المكبوت والحاجة للمعرفة المكبوتة والاستنجاذ المكبوت والحاجة إلى الأمن المكبوت.

وبذلك يظهر الشعور بالذنب هو الوضع المسيطر على اللوحة الإكلينيكية للحالة ويأتي تحته كل أعراض التوجه السلبي نحو الحياة الذي يظهر في شكل ميكانيزمات دفاعية كالتوحد والكبت والإسقاط والإزاحة والتكوين العكسي كمحاولة منها لتقليل الشعور بالذنب وتدني تقدير الذات وللتغلب على ما تعانيه من صراعات وإحباطات داخلية وخارجية.

٣- تفسير استجابات الحالة على اختبار "ساكس" لتكملة الجمل:

عرض الباحث استجابات الحالة على محكمين بالإضافة إلى الباحث وبذلك يكون عدد المحكمين ثلاثة، لتقدير الدرجة كميًا على كل عبارة، ثم قام الباحث بأخذ الدرجة المنوالية للدرجات الثلاثة التي وضعها المحكمون، أو أخذ المتوسط للدرجات في حالة تعذر الدرجة المنوالية، ثم إعطاء درجة لكل اتجاه من الاتجاهات الخمسة عشرة الخاصة بالاختبار، وفي النهاية قام الباحث بتفسير الاستجابات الخاصة بالحالة على النحو التالي:

▪ **الاتجاه نحو الأم:** تظهر استجابات الحالة اضطرابًا متوسطًا نحو الأم؛ فعلى الرغم من تأكيد الحالة لحبها للأم في المقابلة، وأنها كانت تتحدث معها وتجلس معها قبل الزواج، إلا أنها تغيرت معها بعد الطلاق وتذكر "أمي تغيرت من ناحيتي"، ومن ثم أصبحت غير متوافقة مع الأم، ويوجد بينهما خلافات وضعف تواصل، وتفتقد الحالة دعم ومساندة الأم بعد محنتها.

- **الاتجاه نحو الأب:** يوجد اتجاه سلبي واضطراب شديد نحو الأب حيث عبرت الحالة أنه كان قليل التواجد معها في الطفولة وكان عصبياً قليل التفاهم، وتذكر الحالة في المقابلة أنه كان يعنفها ويضربها، وتذكر "أنه قليلاً ما يتحدث معي حتى وهي كبيرة الآن"، ولم يكن دوره إيجابياً في حل مشكلتها مع زوجها، فلم يتحل بالحكمة ويتنازل ولم ينصحها، وتسقط على الأب مشاعر الذنب في قولها "أود لو أن والذي لم يزوجني".
- **الاتجاه نحو وحدة الأسرة:** يأتي الاتجاه نحو الأسرة ضمن الاتجاهات المضطربة، فخبرة طلاقها وما تعرضت له من أذى مجتمعي وأسري وضغوط بعد تغير حياتها جعلها تشعر بالذنب والوحدة والاكتئاب، ويبدو ذلك في استجاباتها "أسرتي تعاملني كما لو كنت شخص مذنب وعار"، علاوة على ما يسود من تفكك وخلافات بين الأب والأم بسبب مشاكل الأبناء كما ذكرت الحالة في المقابلة. بالإضافة إلى توتر العلاقة بين الحالة وأختها، وسطحية علاقتها مع أخيها وهذا بدوره يؤثر على شعورها بالذنب لفشلها في تحقيق ذاتها.
- **الاتجاه نحو المرأة:** تشير استجابات الحالة إلى وجود اضطرابات شديدة في الاتجاه نحو المرأة حيث تصف الحالة المرأة بالجبن ولذلك تستحق الظلم والقهر، وتكره في المرأة طبيعتها الزائدة ووفاءها لأنه يجعلها تتخدد بمن حولها وبكل ما يقال لها، ويظهر ذلك في استجاباتها "أظن معظم البنات حمقي لا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم، واعتقد أن معظم النساء جبناء". كما أنها ترى أنه لا توجد امرأة كاملة.
- **الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية:** تظهر استجابات الحالة اضطراباً شديداً في الاتجاه نحو العلاقات الجنسية الغيرية، فهي تؤمن أن كل الأزواج تعساء وبينهم خلافات، وعبرت عن شعورها نحو الحياة الزوجية بأنها ابتلاء في وجود

د. عبده على عبده سليمان

زوج ضعيف الشخصية، ويدل ذلك على كم الإحباط والحرمان الذي تعرضت له، وتعمم ذلك على كل الأزواج، نتيجة طلاقها ونتيجة ما عاشته من خلافات بين الأم والأب جعلت لدى الحالة هذ الشعور العام وعدم الثقة والأمن، وتذكر الحالة أن حياتها الجنسية أصبحت متوقفة بعد الطلاق، وأنها لا تنوي الزواج مرة أخرى.

- **الاتجاه نحو الأصدقاء والمعارف:** تظهر استجابات الحالة اضطرابًا نحو الأصدقاء والمعارف حيث ذكرت الحالة أنه لا يوجد صديق حق، وأنها مجرد مصالح متبادلة، وأن ليس لها أصدقاء فهم مجرد زملاء فقط تحدثهم عن أمور بسيطة وسطحية، وذكرت الحالة أنها قررت استكمال دراستها بعد الطلاق لتخرج من معاناتها بتكوين أصدقاء لكنها فشلت في ذلك، كما استخدمت الحالة ميكانيزم الإسقاط في عبارة أنا لا أحب الناس الذين "يتكلمون عني" ويتأكد هذا من استجابتها على أحد عبارات بُعد الشعور بالذنب وهي: كانت أكبر غلطة في حياتي "سماحي لبعض الناس التدخل في حياتي الزوجية، والآن يتكلمون عني".
- **الاتجاه نحو رؤساء العمل أو المدرسة:** تظهر استجابات الحالة اضطرابًا شديدًا نحو رؤساء العمل أو المدرسة حيث استخدمت الحالة ميكانيزم الإسقاط والإزاحة في تحويل مشاعرها نحو طليقها وأسرته ووالدها باعتبارهم مصدرًا للسلطة عليها، ففي عبارة "الناس الذين أعلى مني متكبرين ومغرورين" وهي تقصد هنا سلفها وحماتها كما وصفتهم في المقابلة، وتصف طليقها ووالدها باستجابتها على عبارة "عندما أرى رئيس قادمًا أشعر بألم في معدتي"، وعلى العبارة "الناس الذين أعدهم أعلى مني، مهتمين بمصلحتهم ولا يساعدون الآخرين" تقصد خالها الذي لم يهتم بحل مشكلتها على حد قولها، وهذا يوضح مدى الاضطراب لدى الحالة لذا تلجأ إلى التبرير والإنكار لتخفيف حدة الخوف من رؤساء العمل.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

- **الاتجاه نحو المرؤوسين:** تظهر استجابات الحالة اضطرابًا في الاتجاه نحو المرؤوسين، حيث تتمنى الحالة بأن تكون في موضع المسؤولية لتستطيع الرجوع لطليقتها ووصفته في استجابتها "بزوجي" دليل على استخدامها ميكانيزم الإنكار لوضعها كمطلقة، وتتهم المسؤولين عنها خاصة والدها بالتقصير في حقها في استجابتها على عبارة "لو أن الناس عملوا من أجلي لم يحمل أحد همي"، وتصف نفسها بالضعف وتبرر شعورها بالذنب والخزي في استجابتها على عبارة "عند إصدار الأوامر للغير، أنا لا أصدر الأوامر غير لابني وحالتي النفسية متأثره على علاقتي بيه".
- **الاتجاه نحو زملاء العمل أو المدرسة:** تعتبر الحالة زملاء العمل أسرتهما بحكم أنها لا تعمل وبحكم إقامتها معهم وتظهر استجابتها اضطراب في هذا المجال، فهي تفضل الانعزال وتكون أكثر انسجامًا مع نفسها، وأن الذين تقيم معهم يشعرونها بأنها غير مهمة وتعاني من حقد أختها وغيرتها منها كما ذكرت في المقابلة؛ أنها تراقبها وتترصد لها الأخطاء وتنتقدها، وتصف أسرتهما وزملاءها في الدراسة بأنهم غير متعاونين.
- **الاتجاه نحو المخاوف:** تعاني الحالة اضطرابًا شديدًا في الاتجاه نحو المخاوف والتي ترتبط في مجملها بالخوف من الوحدة والحزن والفشل والمستقبل، ويتضح ذلك في استجابتها "أكثر أصدقائي لا يعلمون أني أخاف من بكرة واللي مخيبة، بودي لو تخلصت من الخوف على ابني" وتقول إن مخاوفها تضطرها إلى الهرب والعزلة وعدم المواجهة، ويعكس ذلك استخدامها ميكانيزم الكبت والانسحاب والهروب من مشاعر الذنب والتوجه السلبي نحو الحياة.
- **الاتجاه نحو مشاعر الذنب:** تشعر الحالة باضطراب شديد في هذا الاتجاه وهو العرض الرئيس للدراسة فهي تشعر بالذنب تجاه نفسها وأسرتها وبنها حتى

د. عبده على عبده سليمان

طليقتها، لذا حاولت الهروب من كل ذلك باستكمال دراستها العليا وطلب العلاج من الباحث، ويظهر شعورها بالذنب في استجابتها على عبارة " أنا على استعداد أن أقوم بأي عمل ينسيني ذلك الوقت الذي تسببت في مرض أبي وتطور حالته أثناء خلافي مع طليقي، وعبارة "كانت أكبر غلطة ارتكبتها سماحي لبعض الناس التدخل في حياتي الزوجية، والآن يتكلمون عني" كما تشعر بالحزن والأسى كما يظهر في عبارة "أسوء ما فعلت في حياتي اني تركت بيتي وذهبت لبيت أبي"، وتحمل نفسها ذنب اضطراب علاقتها بأختها كما يتضح من عبارة "حينما كنت صغيرا، كنت أحس بالذنب نحو ضربي لأختي الأصغر مني".

■ **الاتجاه نحو القدرات الذاتية:** يبدو أن الحالة تعاني من نقص المهارات الاجتماعية حيث تعاني من اضطراب شديد في هذا المجال فهي لا تستطيع التصرف أو مواجهة الحياة ومشكلاتها ويظهر ذلك في عبارة "عندما لا تكون الظروف في جانبي لا أستطيع التصرف علشان كده جاية أتعالج" وعبارة "اعتقد أن عندي القدرة على مفيش عندي قدرة أصبحت محطمة" وعبارة "عندما يكون الحظ ضدي مفيش عندي أي حظ ونفسي أموت" وهذا يعكس توجهها السلبي نحو الحياة وتشاؤمها ويتأكد في عبارة "أكبر نقطة ضعف عندي ابني". فتذكر الحالة أنها بعد الطلاق أصبحت أقل تقديرًا لذاتها نتيجة شعورها بالإحباط والخذلان الذي تعرضت له.

■ **الاتجاه نحو الماضي:** على رغم من العقاب والتعنيف الذي كانت تتعرض له الحالة في طفولتها، إلا أنها ذكرت في المقابلة أن طفولتها كانت أفضل من حاضرها، بينما تُظهر استجابات الحالة عكس ذلك وتناقضها خاصة عبارة "أوضح ذكرياتي عن أيام الطفولة مفيش ذكريات حلوة"، وتبدو مؤشرات الشعور الذنب في الطفولة، فتعكس استجابات الحالة ندمها على ما كانت تفعله في مرحلة الطفولة وهذا يتضح في العبارة "لو أني عدت صغيرا كما كنت سأكون أهدأ قليلاً

ولن أشاغب" وهذا ما يدل على الخبرات السلبية التي تريد التخلص منها مثل العند والعنف ويعكس مراجعة الذات لدى الحالة ونبذ السيئ من السلوكيات في الماضي والشعور بالذنب ولوم الذات عليه في الحاضر.

■ **الاتجاه نحو المستقبل:** تظهر استجابات الحالة اضطرابًا شديدًا في الاتجاه نحو المستقبل حيث ترى المستقبل مظلمًا وأكثر شيء يخوفها، فعلى الرغم من تمنيتها وتطلعها إلى الرجوع إلى زوجها وأن يكبر ابنهم بينهم إلا أنها ترى ذلك شيئًا مستحيل الحدوث ويدل ذلك على شدة تشاؤمها وتوقعها الشر، ويظهر الاضطراب في عبارة (في يوم من الأيام سأكون مسؤولة وحدي عن ابني، وممكن أكون انتحرت وارتحت) وهذا يدل على فقدان الأمل وعدم قدرتها على تحمل المسؤولية وعدم وجود دعم أو مساندة، وشعور شديد بالوحدة والاكتئاب ويظهر في محاولتها الانتحار كما قررت، ويظهر الاضطراب في عبارة "عندما يتقدم بي السن مظنن أنى هعيش كثير بالحزن والوحدة اللي أنا فيها"، ويظهر هنا استنجاذ مكبوت لدى الحالة وهروب من الواقع المؤلم، فهي تريد التحرر من الألم والحزن والمعاناة بالتخلص من حياتها.

■ **الاتجاه نحو الأهداف:** يكشف الاتجاه نحو الأهداف عن وجود اضطراب لدى الحالة فهي تشعر بعدم الرضا عن وضعها كمطلقة وتدور معظم استجاباتها في هذا المجال حول رغبتها الرجوع لطلقها، وتربية ابنها معه، ولا توجد لديها أهداف أكاديمية وعلمية، ويظهر اضطرابها وشعورها بالذنب في عبارة "سأكون في سعادة تامة إذا رجعتي طريقي ولن ارتكب نفس أخطائي"، وتذكر الحالة أن "أكثر ما ابتغيه من الحياة الستر والعدل".

تعقيب: يتضح من استجابات الحالة معاناتها الشديدة وعدم قدرتها على التوافق مع الوضع القائم وشعورها الشديد بالذنب والتشاؤم من المستقبل، وتعاضم الأمر بعدم وجود

د. عبده على عبده سليمان

مساندة أو دعم، فيبدو أنها تعاني من اضطراب في معظم المجالات كالاتجاه نحو الشعور بالذنب يليه الاتجاه نحو المخاوف، ثم الاتجاه نحو المستقبل يليه الاتجاه نحو القدرات الذاتية، ثم الاتجاه نحو الأب، والنساء والجنسية الغيرية ثم يليها الأصدقاء والمعارف ورؤساء العمل أو الأشخاص المحيطين بها. كما تظهر استجاباتها وجود مخاوف شديدة لديها، وصورة ذات سلبية وأنا غير كفاء وتناقض واستسلام وعدم قدرة على المواجهة، ورغبة كامنة في الثورة على البيئة المحيطة وعلى الذات. وتتمثل أهم ميكانزمات الدفاع التي تستخدمها الحالة العزلة، والتبرير، والإنكار والإسقاط، والانسحاب، والهروب، والسلبية.

٤- تفسير استجابات الحالة على مقياس الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة
بعد تطبيق مقياس الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة على الحالة، تم تجميع الدرجات فكانت درجاتها على النحو التالي:

جدول (٢)

درجات الحالة على مقياس الدراسة التطبيق القلبي

مقياس التوجه نحو الحياة			مقياس الشعور بالذنب		
درجة الحالة	الدرجة الكلية	الأبعاد	درجة الحالة	الدرجة الكلية	الأبعاد
١٢	٣٠	التفاؤل	٢٤	٣٠	رفض الذات
٢٩	٣٠	التشاؤم	٢٥	٣٠	الندم
٤١	٦٠	الدرجة الكلية للمقياس	٢٨	٣٠	الاجترار
			٢٧	٣٠	العزو
			١٠٤	١٢٠	الدرجة الكلية للمقياس

يلاحظ ارتفاع درجة الحالة على مقياس الشعور بالذنب وأبعاده، حيث أعربت الحالة عن رفضها لذاتها وعدم تقبل وضعها كمطلقة، وتشعر بالخجل من نفسها ومن تصرفاتها السابقة، ويسود لديها اعتقاد أن الناس ينظرون لها نظرة سلبية ويتجنبون الحديث معها، مما أسهم في ارتفاع مشاعر الحزن والأسف وتأنيب الضمير، حتى أنها ذكرت أنها الآن

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

تندم على التصير في حق طليقها، وتضخم الخلافات وتتمنى لو أن الزمان يعود بها لتتعامل بحكمة وصبر، كما ترتفع درجة الشعور بالذنب وتأنيب الضمير لديها على ما تسببت فيه لأسرتها وابنها من إحراج وخذلان، كما أنها دائمة التفكير فيما قامت به من أخطاء وسلوكيات تسببت في إيذاء الآخرين أو في أي مخالفة للقواعد والمعايير والقيم المجتمعية، ولكي تحايد قسوة الأنا الأعلى تحاول تقديم بعض الأعذار والمبررات المنطقية لتخفيف ما تشعر به من ذنب وتأنيب ضمير.

كما يلاحظ ارتفاع درجة الحالة على بُعد التشاؤم وانخفاض درجتها على بُعد التفاؤل فهي لا تتوقع تحسن حياتها الاجتماعية في المستقبل، وليس لديها أمل في تحقق آمالها، وتتوقع الأسوأ والفشل وخيبة الأمل وأن تسير الأمور عكس ما ترغب، وتعتقد أن التعاسة خلقت من أجلها فقط، وتتمنى الموت حتى أنها حاولت الانتحار، وليس لديها طاقة على مواجهة مصاعب الحياة.

ملخص نتائج استجابة الحالة على أدوات الدراسة الإكلينيكية والسيكومترية (قبل

تنفيذ البرنامج الإرشادي):

كشفت نتائج المقابلة ودراسة الحالة واستجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع واختبار "ساكس" لتكملة الجمل ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة عن ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة ومدى معاناتها من الشعور بالذنب وتوجهها السلبي نحو الحياة، وتبين أن مرورها بخبرة الطلاق أدت إلى تفاقم الشعور بالذنب لديها ومشاعر القلق والتوتر والاجترار والخوف من المستقبل والتشاؤم، مما يتطلب التدخل الإرشادي لتخفيف أعراض الشعور بالذنب وتحسين توجهها نحو الحياة، وقد تم الاتفاق مع الحالة على تنفيذ البرنامج الإرشادي طبقاً لما هو موضح في مخطط الجلسات وإجراءات البحث.

د. عبده على عبده سليمان

ب- نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها: ونصه "تختلف استجابات الحالة على كل من اختبار "ساكس" لتكملة الجمل ومقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة قبل وبعد تطبيق البرنامج"، وللتحقق من صحة الفرض تم تطبيق أدوات الدراسة تطبيقًا بعديًا على الحالة وفيما يلي عرض تفسير درجاتها واستجاباتها لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي:

١- تفسير استجابات الحالة على اختبار ساكس لتكملة الجمل:

تم تطبيق اختبار ساكس لتكملة الجمل بعد انتهاء البرنامج ومقارنة الاستجابات بعد تنفيذ البرنامج بالاستجابات القبلية، وتبين زيادة وعي الحالة وتفهمها للأمور وتطور قدرتها على التعامل بمرونة مع المجريات والمعطيات من حولها، ما أدى إلى تحسن الحالة وبيان ذلك على النحو التالي:



شكل (١)

الفروق بين درجات الحالة في القياسين القبلي والبعدي على اختبار "ساكس" لتكملة الجمل أولاً: مجال الأسرة: انخفض اضطراب الحالة في مجال الأسرة، حيث أخذت الحالة المبادرة في الحديث مع أسرتها بشكل أكثر انفتاحًا ووعيًا وتقبلاً للأفكار المسببة للألم والضيق، وأعربت أن هذه الطريقة ساعدتها حيث زاد توافقها مع أمها، وبدأت تتفهم

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

خوفها عليها، كما أنها تمكنت من إيجاد طريقة للتحدث مع والدها وبدأت تفهم وجهة نظره، وأظهرت تقديرها لتعبه ومجهوده للاعتناء بها وبإخوتها، كما أنها طلبت من أختها أن تسامحها على معاملتها معها، وبدأت تشاركها بعض الأنشطة المنزلية وتستشيرها في بعض أمورها، وبدأ يسود الحوار داخل الأسرة وتفهمت أنها ليست محور أو مركز الأسرة كما كانت تعتقد.

ثانياً: الاتجاه نحو الجنس: تغيرت فكرتها عن المرأة وأوضحت أن النضج والعقلانية في التفكير تساعد المرأة في رؤية الأمور من منظور صحيح، وذكرت في عبارة "فكرتي عن المرأة الكاملة هي التي تتحكم في الأمور وتضعها في نصابها الصحيح"، وأوضحت أن الحياة الجنسية مهمة في إطار العلاقات الزوجية، كما تغيرت فكرتها عن الحياة الزوجية وقالت إنها سوف توافق على الارتباط في حالة تقدم لها شخص مناسب.

ثالثاً: مجال العلاقات الإنسانية المتبادلة: تغيرت فكرتها نحو الصداقات، وأوضحت أن أهم ميزة في الأصدقاء تقوى الله، ولأنها تعتبر زملاء العمل هم أسرتها فأوضحت أنها أصبحت أكثر انسجاماً معهم وتحب الجلوس مع إخوتها وتحترمهم، ويظهر ذلك في استجابتها على عبارة "الناس الذين اعلي منها افرح في وجودهم بجواري"، ولم يوجد اضطراب في الاتجاه نحو المرؤوسين حيث أخبرت أنها تضع نفسها مكان الذين تصدر لهم الأوامر، ويظهر ذلك في عبارة "لو كنت المسؤول الأول أحاول تحقيق العدل".

رابعاً: فكرة المرء عن نفسه: حدث تحسن في معظم الاتجاهات في هذا المجال خاصة الاتجاه نحو الأهداف ومشاعر الذنب الذي انصب عليه جل أهداف البرنامج الإرشادي، والاتجاه نحو القدرات الذاتية والاتجاه نحو المستقبل، ولكن ظلت درجتها في الاتجاه نحو المخاوف مرتفعة نوعاً ما.

د. عبده على عبده سليمان

ويفسر الباحث ذلك التحسن في استجابات الحالة على اختبار "ساكس" لتكملة الجمل بأن البرنامج الإرشادي ساعد الحالة على الوعي بمشاعر الذنب والأفكار المسببة لها وباتت تتقبلها دون مقاومة أو إصدار أحكام مع التركيز على أهدافها وقدراتها الذاتية خاصة الأهداف التي تتعلق بتربية ابنها ومساعدة والدتها، وتحسين علاقتها بأسرتها، ويتضح من استجاباتها زيادة تقبلها وتقديرها لذاتها وأنها تنوي أن تكون قدوة حسنة لابنها باستكمال دراستها والحصول على درجة الماجستير، وأصبحت الحالة أكثر وعياً بأهدافها وقيمها التي تسعى إلى تحقيقها خاصة أن تكون أما جيدة قادرة على تحمل المسؤولية، إلا أنها لم تتخلص من كل مخاوفها خاصة نظرة ابنها لها في المستقبل، لكنها تتغلب على هذه المخاوف بمشاركة ابنها والتقرب إليه والاستثمار فيه، كما زاد طموحها ووضعت لنفسها أهدافاً تنوي تحقيقها في المستقبل، وترى أنه في يوم من الأيام سوف يتحقق كل ما تريد وأن ما مرت به مجرد ابتلاء.

ولقد تغيرت صورة الذات لديها فأصبحت ترى نفسها أكثر كفاءة، وتميز الأنا بالتماسك وأصبحت قادرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الواقع وأكثر اجتهاداً والتزاماً لتحقيق أهدافها والتوافق مع الآخرين، وعن اتجاهاتها ونظرتها نحو والديها أصبحت أكثر إيجابية وسوية ما يعكس قدرتها على الاستقلال والثقة بالنفس، وعن الدوافع والحاجات النفسية أضحت الحالة تشعر بالرضا والأمان ولديها الحب والود والقدرة على الانسجام مع أسرتها وابنها وأكثر تفاؤلاً واطمئناناً للمستقبل، وعن ميكانيزمات الدفاع لم تلجأ الحالة لاستخدام ميكانيزمات الدفاع سلبية نظراً لامتعتها بالثقة بالنفس وتمتعها بدرجة مرتفعة من الوعي والتقبل واليقظة الأمر الذي ساعدها على اتخاذ القرارات الصحيحة والتعامل بشكل إيجابي ترضى عنه مع بيئتها المحيطة وتخلصها من التمرکز حول ذاتها. وعن الاضطرابات النفسية ما زالت الحالة تعاني من الخوف من المستقبل فيما يخص ابنها فقط، ويبدو هذا أمراً منطقياً وطبيعياً، فلديها قلق سوي يدعوها إلى الاجتهاد في تربيته، ولم يظهر لدى الحالة أي ميول اكتئابية، وعن النظرة للبيئة

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

المحيطة يلاحظ في استجابتها أن لديها نظرة إيجابية نحو العالم والبيئة المحيطة فهي بيئة آمنة خاصة في وجود أشخاص داعمين لها. وأما عن فلسفتها في الحياة بعد العلاج فأصبحت الحالة تؤمن بأن الإنسان إذا لم يعرف شيئاً يكافح في سبيله فهو لا يستحق الحياة. وزاد إصرارها على تخطي الصعاب وحل المشكلات وحدها وبمشاركة أسرته.

٢- تفسير استجابات الحالة على مقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة:

بعد تطبيق مقياس الشعور بالذنب ومقياس التوجه نحو الحياة على الحالة بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والقبول، جاءت درجات الحالة على النحو التالي:

جدول (٣)
درجات الحالة على مقاييس الدراسة التطبيق البعدي

مقياس التوجه نحو الحياة				مقياس الشعور بالذنب			
درجة التطبيق البعدي	درجة التطبيق القبلي	الدرجة الكلية	المقياس	درجة التطبيق البعدي	درجة التطبيق القبلي	الدرجة الكلية	المقياس
٢٨	١٢	٣٠	التفاؤل	١٢	٢٤	٣٠	رفض الذات
١١	٢٩	٣٠	التشاؤم	١٠	٢٥	٣٠	الندم
٣٩	٤١	٦٠	الدرجة الكلية للمقياس	١٤	٢٨	٣٠	الاجترار
				١٣	٢٧	٣٠	العزو
				٤٩	١٠٤	١٢٠	الدرجة الكلية للمقياس

يلاحظ انخفاض درجات الحالة على المقياس البعدي مقارنةً بدرجات المقياس القبلي، مما يدل على التحسن الملحوظ وفعالية البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة العقلية والقبول في خفض مشاعر الذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى الحالة محل الدراسة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من (Hafenbrack, A. et al., 2021; Abosaidi Moghadam, N. et al., 2020; Rajabi, F. et al.,

2019; Raj, S. et al., 2019; Feary, A., 2018; Held, P. et al., 2017; Sanaei, H. et al., 2017; Najafabadi, M. et al., 2016 Moghanloo, V. et al., 2015; Lutkenhouse, J., 2007) ودراسة كل من (أمل بدر، ٢٠٢١؛ أحمد حسانين، ٢٠٢٠؛ محمد عبداللا، ٢٠١٩؛ أية المشابقة وجهاد علاء الدين، ٢٠١٨)، فهذا البرنامج ساعد على زيادة فعالية الحالة إلى جانب الحد من أعراض شعورها بالذنب بفضل مهارتي اليقظة والقبول التي تم تعليمهما للحالة. حيث تم التركيز على تعليمها الرعاية العقلية لذاتها وذلك من خلال تكوين اتجاه قيم تعيش من خلاله مع خلق وابتكار علاقة مختلفة مع أفكارها ومشاعرها وانفعالاتها بدلاً من تغيير محتواها، مع اليقظة والوعي بتجاربها الخاصة وقبولها والابتعاد عن إصدار أحكام على ذاتها.

لقد ساعد البرنامج على زيادة الوعي والانتباه والتركيز على الأمور الصحية والاسترخاء، ما ساعد على زيادة درجة التفاؤل لدى الحالة، فالتفاؤل والإقبال على الحياة ما هو إلا انعكاس لنجاح الشخص في تخطي مصاعب الحياة، فمرور الشخص بموقف معين يمثل صعوبة له أثناء ممارسة اليقظة يجعله يتقبله كما هو دون إصدار أحكام أو اندماج في المشاعر السلبية، حيث يصل الشخص إلى حالة الإدراك اليقظ فيقوم بتنظيم انفعالاته المختلفة والتفكير بواقعية مع التركيز على الأحداث الإيجابية في اللحظة الحالية. ولقد ساعدت الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج الحالة إلى الإيمان بأن الشعور بالذنب هي مشاعر فطرية قد تكون دافعاً لها نحو التحسن، مما أسهم في دفعها لتحسين علاقاتها والانخراط مع أسرتها والمجتمع والتوحد معهم، وأنها الآن أكثر دراية بقيمتها وأهدافها التي تتفق مع معاييرها الأمر الذي جعلها تتصرف وتسلق كيفما تشاء ومتى تشاء، وأصبحت أكثر قدرة على مواجهة الضغوط ومشاعر الذنب من خلال اليقظة والاتصال باللحظة الحاضرة، بل أصبح الشعور بالذنب منبهاً لها وللقيم الإيجابية التي تود أن تكون عليها وأنه يساعدها على إدراك الصورة المثالية التي يجب أن تصل إليها.

كما ساعد البرنامج الإرشادي الحالة على تحويل تأثير الشعور بالذنب ليصبح أكثر إيجابية وأكثر تهادياً للسلوك وأكثر ارتباطاً بنزعات صحية من حيث التوافق مع النفس والآخرين والتركيز على الخطأ في الحدث المؤلم وفقاً لسياقه وليس محتواه، والاعتراف بالأخطاء ببساطة دون السعي لتقديم تنازلات أو تعويضات، بل لتحقيق الأهداف والقيم. ويرى الباحث أن علاقته بالحالة أثناء تنفيذ جلسات البرنامج واستخدامه لفنية التقبل غير المشروط ساهم في تحسنها بشكل ملحوظ؛ حيث عمل الباحث على توفير بيئة آمنة لكي تستطيع التغيير إلى الأفضل، وتتطوي تلك الفنية على عدم إصدار أحكام وتقبل موقف الحالة كما هو، واستخدام الباحث لتلك الفنية ساعد الحالة على التداعي الحر وتفرغ انفعالاتها ومشاعرها دون قلق، وترتب على ذلك انخفاض شعور الحالة بالذنب، وزيادة تقبلها لذاتها كما هي.

كما يُرجع الباحث هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج في زيادة القبول النفسي للتجارب الذاتية (الأفكار والمشاعر) وتقليل إجراءات التحكم غير الفعالة وزيادة الوعي النفسي للوقت الحاضر، ما ساعد الحالة على إزالة الحساسية والعيش في الوقت الحاضر والملاحظة دون إصدار أحكام والمواجهة والتحرر من مشاعر الذنب والخوف من المستقبل والتشاؤم وزيادة التفاؤل.

ساعدت فنيات اليقظة العقلية والتفريغ المعرفي على زيادة وعي واستبصار الحالة بخطورة محاولات التحكم والسيطرة في مشاعرها أو تجنبها أو الانغماس فيها، مما ساهم في تحسنها، فهذه المحاولات كانت تزيد من مستوى انزعاجها وتوترها ويعيق ممارستها لأنشطة الحياة التي تحبها أو قيامها بأي سلوك هادف في حياتها، ويجعلها مكتئبة وقلقة ومنشائمة، في حين ساعد قبولها لتجربتها على ممارستها للكثير من الأنشطة الهادفة والقيمة التي تحبها، مما حسن توجهها نحو الأهداف والمستقبل وأدى إلى ارتفاع درجة تفاؤلها.

د. عبده على عبده سليمان

ولقد ساعد توضيح مفهوم الاندماج المعرفي - وهو معدل تأثير الفكر على السلوك؛ مثل تأثير التفسير الذاتي على الشعور بالذنب - وممارسة التفريغ/ الانفصال المعرفي بدلاً منه في تحسين الحالة، حيث تم تدريب الحالة على القيام بالسلوك المعتمد على السياق بدلاً من السلوك المعتمد على الفكر أو الاندماج في الأفكار، حيث أوضح (Hayes, S. et al., 2016) أن الشخص عندما يمتزج ويندمج مع أفكاره فإنه لا يستطيع التمييز بين أحكامه الذاتية والواقع، ومن ثم فإن زيادة المرونة النفسية وخلق تفكير قائم على اليقظة يمكن أن يزيد من قدرة المريض على التعامل بإيجابية مع أعراض مرضه وتجاوز ما يقابله من محن، كما أن الالتزام بتنفيذ بعض السلوكيات على المدى الطويل من شأنه أن يحسن توجه المطلق نحو الحياة.

كما ساعدت أنشطة اليقظة العقلية كالتنفس اليقظ والوعي بالتنفس في زيادة تركيز الحالة على الآخرين ومشاعر الحب الصادرة منهم ومبادلتهم نفس المشاعر وزيادة سلوكيات التعويض الاجتماعي الإيجابي مما قلل من تأثير المشاعر السلبية رغم وجودها وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Hafenbrack, A. et al., 2021).

ج- نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها: ونصه "لا يوجد اختلاف في استجابات الحالة على مقياس الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق مقياس الشعور بالذنب والتوجه نحو الحياة على الحالة بعد شهرين من انتهاء تطبيق البرنامج كمتابعة أولى، ثم تم تطبيقها عليها بعد شهرين من المتابعة الأولى كمتابعة ثانية، بهدف التأكد من استمرار تحسين الحالة، وتحديد مدى استفادتها من الخبرات والفنيات في حياتها اليومية، وبجانب استجابة الحالة على مقاييس الدراسة طلب الباحث من الحالة كتابة تقرير ذاتي عن نفسها وعن المشكلات والصعوبات التي واجهتها في تنفيذ الفنيات والأنشطة التي تم التدريب عليها بالإضافة إلى الإجابة على بعض الأسئلة في تقريرها مثل: ما مدى رضاك عن نفسك؟

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

كيف ترين المستقبل وما هو طموحك؟ كيف تتعاملين مع الصعوبات التي تواجهك؟ ما طبيعة علاقاتك بأسرتك والبيئة المحيطة بك؟ صفي حالتك النفسية. هذا بجانب التواصل بشكل مستمر هاتفياً أو وجهاً لوجه بمكتب الباحث بالكلية ثلاث مرات على الأقل كل شهر، وتم القياس التتبعي على مرحلتين هما المتابعة الأولى والمتابعة الثانية وبيانهما على النحو:

جدول (٤)
درجات الحالة على مقاييس الدراسة القياسات التتبعية

المقياس	بعدي	تتبعي ١	تتبعي ٢	المقياس	بعدي	تتبعي ١	تتبعي ٢
رفض الذات	١٢	١٣	١٢	التفاؤل	٢٨	٢٩	٢٩
الندم	١٠	١٢	١١	التشاؤم	١١	١٣	١٢
الاجترار	١٤	١٣	١٣	الدرجة الكلية للمقياس	٣٩	٤٢	٤١
العزوة	١٣	١٤	١٥				
الدرجة الكلية للمقياس	٤٩	٥٢	٥١				

ويتضح من النتائج عدم وجود فروق جوهرية بين القياس البعدي والقياس التتبعي، حيث حصلت الحالة على درجات في القياسات التتبعية مقاربة لدرجتها في القياس البعدي مما يدل على استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Abosaidi Moghadam, N. et al., 2020) التي أشارت إلى فعالية العلاج بالقبول والالتزام في خفض الشعور بالوحدة والعار والذنب لدى طالبات الطلاق واستمرار هذا التأثير خلال فترة المتابعة. ودراسة (محمد عبداللا، ٢٠١٩) التي أشارت إلى فعالية العلاج القائم على اليقظة العقلية في تحسين التوجه نحو الحياة لدى المطلقات. ويُعزي الباحث استمرار فعالية البرنامج في خفض مشاعر الذنب وتحسين التوجه نحو الحياة إلى تركيز البرنامج على التنقيف الصحي في المقام الأول ما يجعل الحالة مؤمنة بتصرفاتها النابعة من قيمها الشخصية، فالعمل النابع من قيم الشخص لا يصاحبه

د. عبده على عبده سليمان

مشاعر عار أو ذنب. فضلاً عن كون هذه دراسة حالة الأمر الذي ساعد على ممارسة الأنشطة والتدريب عليها وتقديم التغذية المرتدة بشكل كافٍ، مما ساعد على زيادة انتباه الحالة وإتقانها للفنيات.

كما ساعد البرنامج الحالة على تغيير موقفها تجاه المعاناة فأصبحت تؤمن بحتمية المعاناة، وأصبحت أكثر قدرة على تقبلها ما ساعد على خفض الألم ومشاعر الذنب لديها وتخطي محنتها، كما أصبحت الحالة قادرة على خلق وعي لحظة بلحظة بخبرتها، وأكثر انفتاحاً عليها، ولديها القدرة على إدارة البيئة المحيطة بها، ولديها أهداف وقيم واضحة جعلت لحياتها معنى. وذلك وفقاً لما جاء في تقريرها الذاتي؛ فقد أقرت الحالة في تقريرها الذاتي أن البرنامج ساعدها في اكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتوافق مع الآخرين والتواصل معهم بشكل إيجابي ونمى لديها مشاعر الرحمة والتعاطف والتسامح ومهارات التعايش الإيجابي.

كما يُرجع الباحث تلك النتائج إلى روح المبادرة لدى الحالة والمثابرة فهي من طالبت بالعلاج في البداية، ولاحظ الباحث أثناء الجلسات اهتمام الحالة وحرصها على تنفيذ الواجبات وممارسة الأنشطة والتزامها بحضور كافة الجلسات وتواصلها مع الباحث في حال وجدت صعوبة في تنفيذ أي أنشطة أو فنية، الأمر الذي ساعدها على إتقان الفنيات، وزاد ذلك من حرص الباحث على تقديم التغذية المرتدة أثناء فترة المتابعة، كما أن الحالة كانت حريصة على استغلال كل معلومة أقصى استغلال لتحسين جوانب حياتها المختلفة والاستمتاع بها.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

توصيات الدراسة: في ضوء الأهداف التي سعت إليها الدراسة وما أسفرت عنه

من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- عقد ندوات لتوجيه انتباه الأسر والمجتمع وكل المهتمين بقضايا المرأة بخطورة مشاعر الذنب والتوجه السلبي نحو الحياة لدى المطلقات، والتي قد تكون سبباً رئيساً لكثير من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لديها أو انحرافها عن قيم المجتمع في حالة استسلامها لأفكارها بأنها مذنبية وتستحق العقاب.
- تعميم استخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية على الحالات المشابهة لعينة البحث وغيرها، لفاعليته في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة.
- تدريب العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي على استخدام علاجات الموجة الثالثة في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض مشاعر الذنب.

بحوث مقترحة:

- دراسة العلاقة بين الشعور بالذنب وإعادة تشكيل الهوية لدى المطلقات.
- دراسة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والشعور بالذنب لدى المطلقات.
- دراسة العلاقة بين سمات الشخصية والتوجه نحو الحياة لدى المطلقات.
- دراسة العلاقة بين الشعور بالذنب وبعض الاضطرابات كاضطرابات الأكل أو النوم لدى المطلقات.
- دراسة اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين الشعور بالذنب وسلوكيات التعويض الاجتماعي لدى المطلقات.
- دراسة فعالية العلاج السلوكي الجدلي لخفض الشعور بتدني الذات وتحسين التوجه نحو الحياة لدى المطلقات.

المراجع

- أحمد عبدالمك حسانين. (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ٢١(٧)، ٥٤-١١٠*.
- أحمد محمد عبدالخالق. (١٩٩٦). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والتشاور*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ألفريد أدلر. (٢٠٠٥). *الطبيعة البشرية* (عادل بشرى: مترجم). القاهرة: المشروع القومي للترجمة.
- آمال عبد السميع باظة. (٢٠٠٢). *اختبار الشعور بالذنب*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أمل محمد بدر. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات، *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٢(٣٧)، ٣٠٠-٣٤٧*.
- إنصاف عبد القادر إبراهيم، وأمينة أحمد الشريف. (٢٠١٨). درجة التفاؤل لدى النساء المطلقات في فلسطين: دراسة ميدانية مطبقة على عينة من المطلقات في محافظة الخليل. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢٢(٧)، ١-١٣*.
- أنور جبار علي. (٢٠١٢). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالاستقرار الزواجي. *مجلة الأستاذ*. ٢٠٣، ١٢٦٧-١٢٩٢.
- إياد محمد يحيى. (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تخفيف الشعور بالذنب لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ١(١٥)، ٣٠٧-٣٣٠*.
- أية سالم المشابقة، جهاد محمود علاء الدين. (٢٠١٨). أثر برنامج إرشاد جماعي للعلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية في تحسين التفاؤل والعافية النفسية لدى طلبة الجامعة الهاشمية (رسالة ماجستير). الجامعة الهاشمية.
- باسم على أبو كويك. (٢٠٢٠). الشعور بالذنب وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة الأزهر بغزة. *مجلة الدراسات المستدامة، ٧(٢)، ١٢٣-١٦٦*.

فعالية برنامج إرشادي قائم على ممارسات اليقظة العقلية والقبول في خفض الشعور بالذنب وتحسين التوجه نحو الحياة لدى طالبات الدراسات العليا المطلقات "دراسة حالة

- بدر محمد الأنصاري. (٢٠٠٢). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفها مقياساً للتفاؤل. *مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٣٠(٤)، ٧٧٥-٨١٢.*
- جهاد محمود علاء الدين. (٢٠١١). اتجاهات الطلبة الجامعيين نحو السعي للمساعدة النفسية: دور عوامل الشخصية. *دراسات العلوم التربوية، ٣٨(٤)، ١٤٨٥-١٥٢٥.*
- الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء. (٢٠٢١). *النشرة السنوية لإحصاءات الزواج والطلاق. القاهرة: مطابع الجهاز.*
- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). *علم النفس الإكلينيكي. موسوعة علم النفس العيادي. القاهرة: دار قباء.*
- روجر فريتز. (٢٠١١). *قوة التوجه الإيجابي: اكتشاف أسرار النجاح. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.*
- سلمية روبنة. (٢٠١٦). دور الإرشاد النفسي في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات: دراسة ميدانية. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٢٠، ١٩٩-٢٢٢.*
- سوسن شاكر مجيد. (٢٠١٥). *اضطرابات الشخصية أنماطها - قياسها. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.*
- عبد الرحمن العيسوي. (٢٠٠٢). *الهدى الإسلامي والصحة النفسية. بيروت: دار المناهل للنشر والتوزيع.*
- عبد الستار إبراهيم. (١٩٩٠). *الاكتئاب اضطراب العصر الحديث وأساليب علاجه. الكويت: عالم المعرفة.*
- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٨). *عين العقل. دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب للطباعة والنشر.*
- عصام عبد اللطيف العقاد. (٢٠١٩). *مظاهر التوجه الإيجابي نحو الحياة كمنبئات تشخيصية للشخصية الإيجابية لدى عينة من الشباب والمسنين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٢(٧)، ١٧٧-٢٠٥.*

د. عبده على عبده سليمان

فهمي علي. (٢٠١٠). التوجه الإيجابي نحو الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية السوية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٦٧٣-٧٥٤.

فيصل عباس. (١٩٩١). التحليل النفسي وقضايا الإنسان والحضارة. بيروت: دار الفكر اللبناني.

قطب عبده حنور. (٢٠١٢). فعالية برنامج معرفي سلوكي لخفض مستوى الشعور بالذنب لدى عينة من المكفوفين المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، ٢(٤)، ١١١-١٦٤.

محمد أحمد سعفان. (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوسواس والأفعال القهرية المرتبطة بالشعور بالذنب. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٧(٤)، ٣٩٣-٤٤٩.

محمد أحمد سعفان. (٢٠٠٥). مقياس الشعور بالذنب. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

محمد الصافي عبداللا. (٢٠١٩). فعالية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي، ٦٠، ١٧٩-٢٤٥.

ندى رحيم سلمان. (٢٠١٣). الشعور بالذنب وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة بغداد. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٣٦، ١٦٥-١٩١.

Abosaidi Moghadam, N., Sanagouye Moharer, G., & Shirazi, M. (2020). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on feelings of loneliness, shame, and guilt in female applicants for divorce. *Journal of Applied Psychology*, 14(1), 35-54.

Baum, N. (2007). "Separation guilt" in women who initiate divorce. *Clinical Social Work Journal*, 35(1), 47-55. <https://doi.org/10.1007/s10615-006-0053-5>

Boney, V. (2002). Divorced mothers' guilt: Exploration and intervention through a postmodern lens. *Journal of Divorce & Remarriage*, 37(3-4), 61-83. https://doi.org/10.1300/j087v37n03_04

- Bruno, S., Lutwak, N., & Agin, M. (2009). Conceptualizations of guilt and the corresponding relationships to emotional ambivalence, self-disclosure, loneliness and alienation. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 487-491. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.023>
- Cameron, C., & Fredrickson, B. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0383-2>
- Caprara, G., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Sforza, L., & Stazi, M. (2009). Human optimal functioning: The genetics of positive orientation towards self, life, and the future. *Behavior Genetics*, 39(3), 277-284. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9267-y>
- Chang, L., & McBride-Chang, C. (1996). The factor structure of the Life Orientation Test. *Educational and Psychological Measurement*, 56(2), 325-329. <https://doi.org/10.1177/0013164496056002013>
- Cipric, A., Strizzi, J., Øveru, C., Lange, T., Tulhofer, A., Sander, S., Gad-Kjeld, S., & Hald, G. (2020). Cooperation after divorce: An RCT study of the effects of a digital intervention platform on self-perceived stress. *Psychosocial Intervention*, 29(2), 113-123. <https://doi.org/10.5093/pi2020a7>
- Davis, D., & Hayes, J. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Dykstra, P., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12. <https://doi.org/10.1080/01973530701330843>
- Feary, A. (2018). Case study—Acceptance commitment therapy for a youth athlete: From rumination and guilt to meaning and purpose. *Sport and Exercise Psychology Review*, 14, 73-86.

- Gardner, F., & Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*(4), 707-723. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(04)80016-9)
- Hafenbrack, A., Solal, I., & LaPalme, M. (2018, July). Meditating Away a Guilty Conscience: The Impact of Mindfulness on Guilt and Reparations. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2018, No. 1, p. 12692). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Hafenbrack, A., LaPalme, M., & Solal, I. (2022). Mindfulness meditation reduces guilt and prosocial reparation. *Journal of Personality and Social Psychology, 123*(1), 28-54. <https://doi.org/10.1037/pspa0000298>
- Hald, G., Ciprić, A., Øverup, C., Štulhofer, A., Lange, T., Sander, S., Gad Kjeld, S., & Strizzi, J. (2020). Randomized controlled trial study of the effects of an online divorce platform on anxiety, depression, and somatization. *Journal of Family Psychology, 34*(6), 740-751. <https://doi.org/10.1037/fam0000635>
- Hasker, S. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
- Hayes, S., Follette, V., & Linehan, M. (2011). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Publications.
- Held, P., Owens, G., Monroe, J., & Chard, K. (2017). Increased mindfulness skills as predictors of reduced trauma-related guilt in treatment-seeking veterans. *Journal of Traumatic Stress, 30*(4), 425-431. <https://doi.org/10.1002/jts.22209>

- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Levin, M., Hayes, S., & Vilardaga, R. (2013). Acceptance and commitment therapy: Applying an iterative translational research strategy in behavior analysis.
- Lutkenhouse, J. (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*(2), 166-180. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.2.166>
- Miller, S. (2003). Analytic gains and anxiety tolerance: Punishment fantasies and the analysis of superego resistance revisited. *Psychoanalytic Psychology, 20*(1), 4-17. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.20.1.4>
- Moghanloo, V., Moghanloo, R., & Moazezi, M. (2015). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for depression, psychological well-being and feeling of guilt in 7-15 years old diabetic children. *Iranian journal of pediatrics, 25*(4).
- Najafabadi, M., Najafabadi, R., & Soroush, M. (2016). The effectiveness of mindfulness techniques training on life orientation, life satisfaction, and acceptance and action in addicted women undergoing rehabilitation. *Journal of Research in Behavioural Sciences, 14*(1), 41-49.
- Neale, M. (2006). Mindfulness meditation: An integration of perspectives from Buddhism, science and clinical psychology. *Dissertation Abstracts International, 67*(10).
- Orsillo, S., & Batten, S. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Behavior Modification, 29*(1), 95-129. <https://doi.org/10.1177/0145445504270876>
- Prinsloo, E. (2007). Implementation of life orientation programmes in the new curriculum in South African schools: perceptions of principals and life orientation teachers. *South African journal of education, 27*(1), 155-170.
- Raj, S., Sachdeva, S., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y., & Verma, S. (2019). Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of

- adolescents with depression and suicidal ideation. *Asian Journal of Psychiatry*, 39, 58-62. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.12.001>
- Rajabi, F., Hasani, F., Keshavarzi Arshadi, F., & Emamipour, S. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Symptoms of Obsessive-Compulsive Disorder and Guilt Feeling in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder. *Iranian Journal of Rehabilitation Research*, 6(2), 140-147.
- Reichardt, G. (2002). *Attachment style, interpersonal guilt, parental alcoholism, parental divorce and eating disordered symptomatology in college women*. University of Southern California.
- Sanaei, H., Mousavi, S., Moradi, A., Parhoon, H., & Sanaei, S. (2017). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on self-efficacy, perceived stress and life orientation of women with breast cancer. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 12(44), 57-66.
- Sbarra, D., & Emery, R. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, M. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice*, 189-216. <https://doi.org/10.1037/10385-009>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse: Book review.
- Seyedan, S., Rezaee, K., & Zahedi, P. (2018). Investigating the relationship between life orientation, self-acceptance and interpersonal dependence among divorced women. *Revista Publicando*, 5(16), 581-589.

- Strosahl, K., & Robinson, P. (2017). *The mindfulness and acceptance workbook for depression: Using acceptance and commitment therapy to move through depression and create a life worth living*. New Harbinger Publications.
- Strosahl, K., Robinson, P., & Gustavsson, T. (2015). *Inside this moment: A clinician's guide to promoting radical change using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Thompson, R., Arnkoff, D., & Glass, C. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse, 12*(4), 220-235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>
- Vos, L., Habibovic, M., Nyklíček, I., Smeets, T., & Mertens, G. (2021). Optimism, mindfulness, and resilience as potential protective factors for the mental health consequences of fear of the coronavirus. <https://doi.org/10.31234/osf.io/eqx4y>
- Walters-Chapman, S., Price, S., & Serovich, J. (1995). The effects of guilt on divorce adjustment. *Journal of Divorce & Remarriage, 22*(3-4), 163-177. https://doi.org/10.1300/j087v22n03_10
- Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 28*(1), 20-33. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.28.1.20>
- Zandiyeh, Z., & Yousefi, H. (2014). Woman's experiences of applying for a divorce. *Iranian journal of nursing and midwifery research, 19*(2), 168.
- Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. (2008). The role of interpersonal harm in distinguishing regret from guilt. *Emotion, 8*(5), 589-596. <https://doi.org/10.1037/a0012894>