

2022

## The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Situational Remorse among a Sample of Newly Divorced Women in Jordan

Khaldoun Mahmood Sh. Al Amir

Islamic Sciences University-Jordan, [Khaldoun.alamire@gmail.com](mailto:Khaldoun.alamire@gmail.com)

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru\\_rhe](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe)



Part of the [Social and Behavioral Sciences Commons](#)

---

### Recommended Citation

Al Amir, Khaldoun Mahmood Sh. (2022) "The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Situational Remorse among a Sample of Newly Divorced Women in Jordan," *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education* (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في) التعليم العالي: Vol. 42: Iss. 1, Article 9.

Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru\\_rhe/vol42/iss1/9](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol42/iss1/9)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في) التعليم العالي by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

## فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن

### The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Situational Remorse among a Sample of Newly Divorced Women in Jordan

**Khaldoun Mahmood Sh. Al Amir**

Islamic Sciences University  
Hashemite Kingdom of Jordan  
[Khaldoun.alamire@gmail.com](mailto:Khaldoun.alamire@gmail.com)

**خلدون محمود شحادة الأمير**

جامعة العلوم الاسلامية  
المملكة الأردنية الهاشمية  
[Khaldoun.alamire@gmail.com](mailto:Khaldoun.alamire@gmail.com)

#### Abstract

The study aimed to reveal the effectiveness of a Cognitive-Behavioral Counseling Program in Reducing Situational Remorse among a Sample of newly divorced women in Jordan. The sample of the study consisted of (30) newly divorced women purposively selected from psychosocial support centers of the Jordanian Women's Union, the sample was equally divided into two groups, experimental group and control group, each group was consisted of (15 Newly Divorced Women). In order to achieve the aim of the study, Situational Remorse Scale was used developed by the researcher and the validity and reliability of the scale was tested; and it was valid and reliable. The data was collected and statistically analyzed using ANCOVA (analysis of covariance) and MANCOVA (multivariate analysis of covariance). The results of the study showed statistically significant differences at the level of ( $\alpha=0.05$ ) between the average performance of the experimental and control groups on the scale of the Situational Remorse Scale in general due to the counseling program and for the benefit of the experimental group.

Also, the results showed no statistically significant differences at the level of ( $\alpha=0.05$ ) between the average performance of the experimental and control groups on the domains of Situational Remorse (Personal remorse, social remorse, and professional remorse) due to the counseling program.

The study came out with a number of recommendations, most notably the development of psychological counseling services provided to newly divorced women in Jordan.

**Key words:** Cognitive-Behavioral Counseling Program, Situational Remorse, New divorced women.

#### المخلص

هدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) مشاركة من النساء المطلقات حديثاً اللاتي تم اختيارهن من خلال مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للاتحاد النسائي الأردني بالطريقة القصصية، كما تم توزيعهن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، تكونت كل منهما من (15) امرأة مطلقة حديثاً، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياس للندم الموقفي والتحقق من خصائصه السيكمترية (الصدق والثبات). كما تم تحليل البيانات باستخدام تحليل التباين المصاحب الثنائي (ANCOVA)، وتحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الندم الموقفي بدرجته الكلية تعزى للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية على أبعاد مقياس الندم الموقفي (الشخصي، والاجتماعي، والمهني) تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي، وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات من أبرزها تطوير خدمات الإرشاد النفسي المقدمة للنساء المطلقات حديثاً في الأردن.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج إرشادي معرفي سلوكي، الندم الموقفي، النساء المطلقات حديثاً.

## مقدمة

كرم الله سبحانه وتعالى الإنسان وفضله على سائر المخلوقات بأن خلق له من بني جنسه زوجاً يسكن إليه وجعل المودة والرحمة بينهما من خلال ميثاق غليظ ومقدس تمثل بعقد الزواج، ولكن التحولات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية التي تتعاظم عاماً بعد آخر أثرت سلباً على العلاقات الأسرية الأمر الذي أدى إلى انفصال الزوجين وطلاقهم. ويعرف الطلاق بأنه انفصال رابطة الزواج عن طريق ترتيبات نظامية يضعها المجتمع في الغالب استناداً إلى أسس دينية سائدة، وبعد الإسلام الطلاق أبغض الحلال عند الله لأنه يتسبب في تفكك الأسرة وما ينجم عن ذلك من مشكلات في التساند والتماسك الاجتماعي للمجتمع (السباعي، 2013).

كما تعاني المرأة المطلقة - لا سيما في بداية طلاقها - من العديد من التحديات لمواجهة المواقف الحياتية والتكيف مع ظروف الحياة الجديدة الأمر الذي قد ينعكس على شعورها بالندم الموقفي الذي يعرف بأنه شعور انفعالي مؤلم أو وخز بالضمير على عمل اقترفه الفرد وكان له تأثير عليه أو على الآخرين، إن الشعور بالندم يعد ضرورة تهذيبية يقلع بها الفرد عن أخطائه إذا كان بحده الطبيعي غير المبالغ فيه، شرط ألا يصل إلى حد الشعور بالندم الوهمي الذي يعرقل تفكيره ويضخم أخطائه (الكبيكي وعبدالله وبشير، 2013).

يعد الإرشاد السلوكي المعرفي اتجاهاً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين الإرشاد المعرفي بفتياته المتعددة والإرشاد السلوكي باستراتيجياته المختلفة، ويشمل في صورته الواسعة كل الطرق التي من شأنها أن تخفف الضيق عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة، دون إهمال الاستجابات الانفعالية التي تعد المصدر المباشر للضيق بصفة عامة وذلك بمقاربة انفعالات الشخص بطريقة تفكيره، إذ أن تصحيح الأفكار الخاطئة يعمل على تقليل الاستجابات الانفعالية غير المناسبة (Beck, 1979:14).

## مشكلة الدراسة :

وفي ضوء ما سبق تبين للباحث أهمية تناول مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لدى النساء المطلقات على أمل تحقيق تدخل إيجابي لهذه المشكلة ذات الانعكاس السلبي على الذات لديهن وبخاصة فيما يتعلق بالندم الموقفي

يعد الطلاق من أخطر المشكلات الاجتماعية التي تهدد كيان الأسرة وضياعها والتي تؤدي إلى انهيار المجتمع، لقد بين التقرير الإحصائي السنوي الصادر عن دائرة قاضي القضاة في الأردن أن عدد حالات الطلاق الكلي في عام (2020) بلغ 22780 حالة بمختلف أنواعه وصوره، بينما سُجل في عام (2019) 28 ألفاً و13 حالة.

كما توصلت دراسة عبدالله (2018) إلى أن الطلاق مهما كانت دوافعه وأسبابه يعد عاملاً مؤثراً في اختلال الصحة النفسية للمطلقة وسبباً رئيساً في اضطرابها النفسي وزيادة حدة التوتر عندها، أما دراسة الختاتنة (2017) فقد وضحت أن الندم الموقفي من المشكلات التي لها انعكاسات سلبية متوسطة على شخصية المطلقات حديثاً وقد يؤدي تزايد وتكرار شدة هذا السلوك في الحياة اليومية إلى اضطرابات نفسية وسلوكية لديهن. وقد لاحظ الباحث من خلال تعامله مع العديد من المطلقات - وبحكم طبيعة عمله مع مؤسسات المجتمع المحلي والمنظمات الدولية التي تعنى بصحة الانسان - أنهن يعانين من بعض المشاعر المتذبذبة مثل الشعور بالندم والذنب وخيبة الأمل والإحباط وعدم الرضا وغيرها .... كما تنوعت وجهات نظرهن نحو الحياة؛ ونتيجة لذلك ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة شبه التجريبية التي لم تجر من قبل - في حدود علمه -.

## أسئلة الدراسة :

جاءت هذه الدراسة لتجيب عن السؤال الرئيس الآتي :

"ما فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن؟" ويتفرع عن السؤال الرئيسي الأسئلة الآتية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عد مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن تعزى للمستوى الأكاديمي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عد مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على

(2010:67). ويعرف إجرائياً: بأنه النظرية الإرشادية التي يستند إليها البرنامج الإرشادي في بناء جلساته وفي فنياته واستراتيجياته. الندم الموقفي **Situational remorse** : يقصد به "حالة انفعالية مؤلمة يشعر فيها الفرد بالأسف والمسؤولية ويرغب في الاعتذار للتخلص من لوم الذات المستمر، كما ويعرف الندم على أنه شعور الفرد بالأسف نتيجة لاقتراحه فعلاً ما وهو بمثابة الاعتراف بالخطأ" (أبو أسعد والمحاميد، 2011:120). ويُعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي تحصل عليها المطلقة على مقياس الندم الموقفي الذي سيتم إعداده لأغراض هذه الدراسة. المرأة المطلقة حديثاً: **new divorced women**: هي المرأة التي تطلقت ما بين عامي 2019 و 2020 ضمن اجراءات قانونية ورسمية.

#### حدود الدراسة:

تعمم هذه الدراسة في ضوء الحدود والمحددات الاتية:

- الحدود البشرية: تقتصر هذه الدراسة على النساء المطلقات حديثاً اللاتي تم اختيارهن من خلال مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للاتحاد النسائي الأردني.
- الحدود المكانية: تم تطبيق هذه الدراسة في المملكة الاردنية الهاشمية / عمان.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الفترة من 2021/7/3 وحتى 2021/8/25.

#### محددات الدراسة:

تحدد فيما تؤول إليه نتائج الدراسة وفق خصائص مقاييسها السيكومترية من صدق وثبات ومدى فعالية جلسات برنامجها الإرشادي الذي اقتصر تطبيقه على عينتها المختارة من النساء المطلقات حديثاً.

#### الإطار النظري

شرع الإسلام للأسرة نظاماً اجتماعياً رصيناً ومتكاملاً يكفل لكلا الزوجين المشاركة والاستقرار الاجتماعي في حياتهم الزوجية وفقاً لعدد من الضوابط الإنسانية والآداب العامة التي تكفل سعادة الأسرة وتنشئة الأبناء نفسياً واجتماعياً بعيداً عن كل ما يمكن أن يهدد هذا الاستقرار الأسري عند التعرض للمشكلات والمصاعب التي لا مناص من مواجهتها في الحياة (السبعواوي، 2013).

ولقد تعددت تعريفات مفهوم الطلاق ولم يتفق الباحثون على تعريف محدد له؛ حيث عرفه المزروعى (Al-mazrooeey, 2017) بأنه: حل رباط الزواج وإلغاؤه بحكم القانون، وإعادة ترتيب

مقياس الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن تعزى للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والمستوى الأكاديمي؟ أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي ستتطرق له من الناحيتين النظرية والتطبيقية وعلى النحو الآتي: الأهمية النظرية: تنبثق أهمية الدراسة الحالية في حدود علم الباحث بقلة الدراسات والبحوث العربية التي تناولت برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن. الأهمية التطبيقية: وتكمن في :

- 1- إن الدراسة تقدم أدوات قياس تتوفر بها الخصائص السيكومترية، كالصدق والثبات تمكن الباحثين والمرشدين النفسيين والتربويين من الاستفادة منها.
- 2- تقدم هذه الدراسة بعض التوصيات المقترحة التي ستفتح الآفاق لبحوث أخرى متعددة مسحية وارتباطية وتجريبية في المستقبل باستخدام برامج إرشادية تستند إلى الارشاد السلوكي المعرفي.

#### التعريفات المفاهيمية والإجرائية :

البرامج الإرشادي ( **Indicative program** ) : يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: "مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها، في ضوء أسس علمية، وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات في النظرية المعرفية السلوكية تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها " (عبدالله؛ وخوجه، 2014: 45). ويُعرف إجرائياً: بأنه الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييماً، وفق مبادئ وأسس وفنيات النظرية المعرفية السلوكية، ويتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية جماعية.

الإرشاد السلوكي المعرفي: **Cognitive- Behavioral Counseling**: ويعرف بأنه: "أحد الفروع التطبيقية لعلم النفس الذي يعنى بمساعدة الأفراد العاديين فردياً وجماعياً ممن يواجهون بعض المشكلات البسيطة أو المعتدلة سواء كانت شخصية، أو تعليمية أو مهنية أو زواجه وغير ذلك من المشكلات التي تستلزم إرشاداً نفسياً ويُخشى إن تُترك أصحابها تحت ضغوطها دون مساعدة إرشادية أن يصابوا بالاضطراب النفسي (فرغلي،

نفسية صعبة تتمثل في شعورها بالقلق والاكتئاب وسوء التكيف والتوتر والأحباط والتفكير بالانتحار، كما يؤلّد الطلاق العديد من الآثار النفسية على المرأة حيث تميل النساء إلى فقدان الهوية الذاتية بعد الطلاق، بسبب التركيز على كونهن أمهات وزوجات رائعات أثناء الزواج وبمجرد انتهائه يجدن صعوبة في تحديد الهوية الخاصة بهنّ بسبب المشاعر والأفكار السلبية والعواطف المضطربة التي قد يرافقها الشعور بالندم بسبب الفشل في الزواج، والإحساس بالإكتئاب (Pooja & JP, 2018).

كما أكد عيد (2012) على أن الطلاق يعد تجربة قاسية جداً على المرأة إذا ما تم مقارنتها بالرجل، ويُحدث تغييراً جوهرياً في حياتها نتيجة رفع الطلاق لغطاء التقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية الذي وفره الزواج لها، هذا الأمر قد يجعلها عرضة للشفقة أو التشفي من طرف الآخرين إضافة إلى أنه لحظة شعورها بالفشل ينخفض تقديرها لذاتها وتهتز ثقتها بنفسها وتصبح صلابتها النفسية هشة ويرودها الشعور بالندم.

ويعرف الندم الموقفي بأنه انفعال يحدث لشخص يشعر بأنه ارتكب فعلاً منافياً للعرف الأخلاقي ويمتاز هذا الانفعال بالشعور بالأسف والكراهية الذاتية والرغبة بتصحيح الخطأ وجعله ضمن السياق الصحيح (إبراهيم والبدراي، 2009: 255)، وعرفه (العبيدي والحيالي، 2011: 7): "بأنه ذلك الشعور بالأسف الذي يحدث نتيجة لإيقاع الضرر بالآخرين".

لقد حاول علماء النفس تفسير الندم الموقفي من خلال نظريات عدة وعلى النحو الآتي:

أولاً: النظريات الانفعالية؛ إذ أن الانفعالات قد تظهر بشكل مباشر كأنفعال الغضب ومنها ما تظهر بشكل غير مباشر كأنفعال الندم، لذا فإن دراستها ليست بالأمر الهين، كما أكد العلماء أن الانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية موروثية، بل هي متأثرة إلى حد كبير بالثقافة والتعلم؛ فالثقافة تؤثر في الانفعالات من حيث المواقف المسببة لها ومن حيث طريقة التعبير عنها (البدراي، 2016).

ثانياً: نظريات التحليل النفسي ومنها نظرية فرويد التي تبين لنا أن سلوكنا يتأثر بقوى وعوامل داخلية لا نعياها وتكون خارج مجال تحكمنا وضبطنا الواعي، ويرى فرويد أن الشعور بالذنب ويرادفه الإحساس بالندم - لاشتماله على الإحساس بالخجل وتأنيب الذات والشعور بعدم الكفاية الشخصية - قد نتج عن حواجز

المسؤوليات والواجبات لكل من الزوج والزوجة، ويعرف شوشتري ورضائي وطاهري (Shooshtari, Razaee, Taheri, 2016: 330) الطلاق بأنه حالة الزواج التي تعمل على إلغاء أية مسؤوليات، أو واجبات قانونية، وشرعية مرتبطة بالزواج، والذي يترتب عليه حل رباط الزوجية وإنهاء أي التزامات قانونية وثقافية واجتماعية للزوج تجاه زوجته والعكس.

ويرى الباحث أن الطلاق هو الإنهاء القانوني لزواج معترف به رسمياً، كما أنه يعكس مظهر الحياة الزوجية التي ينعدم فيها التكيف والتلاؤم بين شخصية الزوجين والتي تكون سبباً للصعوبات في ذلك الزواج.

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى انهيار الرابطة الزوجية ويكون الطلاق آخر حل لإنهاء تلك الرابطة ومنها: الزواج المبكر، والعقم، والخيانة الزوجية، وتدخل الأهل، والأزمات الاقتصادية، وعدم التوافق بين الزوجين، وسوء اختيار الشريك سواء كان من الزوج أو من الزوجة، والسكن المشترك، وعمل المرأة (الختاتنو، 2017). وهناك العديد من النظريات التي فسرت زيادة نسب الطلاق في المجتمع ومنها التفسيرات الثقافية والاجتماعية التي أرجعت ارتفاع معدلات الطلاق إلى عوامل اجتماعية وثقافية واقتصادية منها تعقد الحياة الصناعية، وخروج المرأة للعمل منحها الاستقلالية المادية التي جعلتها قادرة على اتخاذ قرار الطلاق وإنهاء الحياة الزوجية، وسوء الاختيار الزواجي، بينما ركزت التفسيرات النفسية كنظرية التعلم Learning Theory على أن الطلاق حدث بسبب عدم حصول كل من الزوجين على الثواب من الآخر، وشعورهما بالحرمان من إشباع حاجتهما في الزواج، أو تعرضهما للعقاب، وشعورهما بالتوتر والقلق في تفاعلهما معاً، مما يجعل الطلاق وسيلة لتخليصهما من هذه المشاعر. واهتمت بالمقابل نظرية التبادل الاجتماعي Social Theory Exchange على نظرية الربح النفسي في التفاعل الاجتماعي عند هومانز وزملائه، وأرجعت حرمان الزوجين أو أحدهما من الربح النفسي في تفاعلهما معاً، أو شعورهما بالخسارة النفسية في وجودهما معاً، وبالتالي يتخلى الشخص عن علاقته التي تمنعه من إشباع حاجاته، وينجذب إلى الشخص الذي يجد في تفاعله معه ما يشبع حاجاته (الختاتنه وأبو أسعد، 2014).

ويترك الطلاق أثراً نفسية وصحية واجتماعية واقتصادية على المرأة المطلقة؛ فقد أشارت بعض الدراسات إلى أنها تتعرض لأزمات

للسلوك البشري، فهي إما تأخذ الوجهة العقلانية أو تدفع الفرد إلى السلوك بطريقة مناقضة تماماً للعقلانية، وبالتالي تولد القلق والإحباط وتسبب الاضطراب النفسي للفرد (مسعودي، 2010). ويرى بركات (2017) أن هدف الإرشاد المعرفي السلوكي ينصب في التركيز على أهداف المسترشد وما يريده هو لا أن نصنع له أهدافاً أو نملي عليه ماذا يفعل، بل نحن موجهون نوضح له كيف يشعر وكيف يتصرف بالطرق التي توصله لمبتغاه نحن لا نقول للمسترشد ماذا يفعل، بل كيف يفعل.

ويعتمد الاتجاه المعرفي السلوكي على ما يعرف بالعلاقة الإرشادية والتي تشير إلى تلك الارتباطات التي تنشأ بين المرشد والمسترشد وما ينتج عنها من فهم مشترك وأنشطة يتم أداؤها من كلا الطرفين والتي تهدف إلى قيام المرشد بتقديم المساعدة للمسترشد حتى يتمكن من مواجهة مشكلاته النفسية وخفض حدتها أو التخلص منها (كوري، 2013).

#### الدراسات السابقة

هدفت دراسة (محافظة، 2020) التعرف إلى أثر العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المتمركز حول المسترشد في الاكتئاب ونوعية الحياة لدى النساء المطلقات اللواتي فقدن حضنة أبنائهن في محافظة إربد، حيث استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي على العينة تكونت من (45) امرأة مطلقة، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب ومقياس نوعية الحياة وبرنامجين إرشاديين أحدهما معرفي سلوكي والآخر متمركز حول حول الشخص، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من طريقة العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المتمركز حول المسترشد ودون التدخل العلاجي ولصالح طريقة العلاج المعرفي السلوكي.

كما هدفت دراسة (المطارنة، 2018) إلى الكشف عن التشوهات المعرفية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى الممرضين في محافظة الكرك، وقد تكونت العينة من (354) ممرض وممرضة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التشوهات المعرفية ومقياس الندم الموقفي، وأظهرت النتائج أن درجة ممارسة التشوهات المعرفية والندم الموقفي لدى الممرضين جاءت بدرجة متوسطة وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الندم الموقفي تعزى للحالة الاجتماعية ولصالح المتزوجين والإناث والمؤهل العلمي لصالح البكالوريوس ولم توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الأبعاد.

فاصلة على هيئة رقابة بين مكونات الأجهزة النفسية الثلاثة (الهو والأنا والأنا العليا)، ويرى أريكسون أن الشعور بالندم مرادف للشعور بالذنب أما هورني فقد اتفقت مع وصف فرويد للضمير بأنه مجموعة من المطالب الكمالية التي لها علاقة بمشاعر الكراهية للذات والشعور بالندم الذي ينتج عن فشل الاستجابة لتلك المطالب ولكنها لا تتفق معه في أن الشعور بالندم يمثل قواعد السلوك، أما نظريات التعلم الاجتماعي فتؤكد على دور عوامل التعلم الاجتماعي في نشوء الشعور بالندم (العبيدي والحياي، 2011).

كما تصنف مستويات الشعور بالندم إلى ثلاثة مستويات؛ أولها شعور الندم المرضي الذي يتوهم فيه الفرد الخطأ ويضخمه مما يؤدي إلى ضعف تقدير الذات والانحسار النفسي، وفي المستوى الثاني يكون الشعور بالندم منخفض ويُعبر عن حالة اللامبالاة تجاه الأخطاء، أما المستوى الأخير فهو الشعور السوي بالندم وفيه يعترف المرء بأخطائه ويشعر في إصلاحها بصورة صحية دون جلد للذات أو انعزال عن الآخرين، ومن الاستراتيجيات التي تساعد الفرد على تحمل مسؤولية الشعور بالندم: وجود أحاسيس ومشاعر مناسبة، ثم مواجهة الموقف بحكمة، والتعلم من نتائج أعماله، ثم الالتزام بالتغيير، وتطوير درجة مناسبة من الإحساس بالندم، وأخيراً التمتع بحياة صحية (Stalder, 2007). (Klenink, Wallis &

وبعد الإرشاد المعرفي السلوكي اتجاها مقننا يستغرق وقتاً محدداً في التعامل مع المشكلات والاضطرابات المختلفة التي يعاني منها الفرد ويستخدم في سبيل ذلك قوة ثلاثية تضم استراتيجيات معرفية، وأخرى سلوكية وثالثة انفعالية، ويتوقف عدد الجلسات الإرشادية والوقت الذي يستغرقه البرنامج على مدى حدة وتعدد المشكلة أو الاضطراب الذي يعاني منه الفرد، ومدى رغبته في إقامة علاقة إرشادية تعاونية مع المرشد (مسعودي، 2010). كما يشمل الإرشاد السلوكي المعرفي في صورته الواسعة كل الطرق التي من شأنها أن تخفف الضيق عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة دون إهمال الاستجابات الانفعالية التي تعد المصدر المباشر للضيق بصفة عامة، وبمقاربة انفعالات الشخص من خلال معرفة طريقة تفكيره وتصحيح الأفكار الخاطئة يمكن إطفاء الاستجابات الانفعالية غير المناسبة (Beck, 1979).

ويقوم الإرشاد المعرفي السلوكي على عدد من التصورات وثيقة الصلة بالفرد من حيث الدوافع والانفعالات والتفكير والتي تعد من وجهة نظر أصحاب الاتجاهات المعرفية المحرك الأساسي

في تحسين قدرة السيدات في المجموعة التجريبية على تنظيم إنفعالاتهن ومعتقداتهن ما خفف حدة الإكتئاب لديهن. وتعرفت دراسة (المعصوي، 2015) التعرف إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي مقترح في تنمية المهارات المعرفية السلوكية لدى النساء المطلقات في غزة، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) مطلقة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس المهارات المعرفية والبرنامج المعرفي السلوكي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية للنساء المطلقات بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج ولصالح التطبيق البعدي ولأفراد المجموعة التجريبية.

وحاولت دراسة أونجدير (Ongider, 2013) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض حدة الإكتئاب والوحدة لدى عينة من النساء المطلقات في تركيا، اختبرت العينة بالطريقة القصصية وتكونت من (7) سيدات مطلقات حديثاً فقدن حضنة أطفالهن، حيث استخدمت الباحثة قائمة بيك للإكتئاب، وقائمة تايلور للقلق، ومقياس الوحدة النفسية إضافة إلى برنامج معرفي سلوكي، وأظهرت النتائج انخفاض حدة الإكتئاب والقلق والوحدة النفسية لدى السيدات المطلقات بعد تلقي البرنامج.

#### التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت عينة الدراسة ومتغيراتها توصل الباحث إلى أن البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية التي قدمت للمطلقات قد خفضت الشعور بالإكتئاب وأظهرت تحسن في نوعية الحياة كما في دراسة كل من (محافظة، 2020)، و(Ongider, 2013)، و(بركات، 2017) وخفضت التشوهات المعرفية وعملت على تنمية المهارات المعرفية السلوكية كما في دراسة (Vakili, Kimiaei, Mashhadi, 2017)، و(Fatehizadeh, 2017)، و(المعصوي، 2015)، ونظمت الإنفعالات كما في دراسة (Rezaee & Taheri, 2016)، و(Shooshtari, 2017)، وكما هدفت دراسة (الختاتنة، 2017) إلى التعرف على مستوى الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات حديثاً في محافظة الكرك أما دراسة (المطارنة، 2018) فقد كشفت عن علاقة التشوهات المعرفية بالندم الموقفي لدى المرضين في محافظة الكرك.

وسعت دراسة (الختاتنة، 2017) التعرف إلى مستوى الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات حديثاً في محافظة الكرك، ولقد طبقت الدراسة على (115) امرأة مطلقة حديثاً، وتم استخدام مقياسي الندم الموقفي والصلابة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الندم الموقفي لدى النساء المطلقات حديثاً كان متوسطاً سواء بالدرجة الكلية أو الأبعاد، وأن مستوى الصلابة النفسية لدى النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك قد جاء بالدرجة الكلية منخفضاً، وأنه كلما زاد الندم الموقفي لدى المرأة انخفض لديها مستوى الصلابة النفسية، والعكس صحيح حيث أن الارتباط عكسي.

وقارنت دراسة كل من (Vakili, Kimiaei, Mashhadi, 2017)، و(Fatehizadeh, 2017) فاعلية العلاج الزوجي السلوكي المعرفي مع العلاج المزدوج الذي يركز على العواطف في خفض التشوهات المعرفية بين الأزواج المحالين إلى المراكز الثقافية العائلية في أصفهان، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي على عينة تكونت من (24) فرد من الأزواج طبق عليهم مقياس التشوهات المعرفية والبرنامجيين الإرشاديين وأظهرت النتائج أن العلاج المعرفي السلوكي كان أكثر فاعلية مقارنة بالعلاج المشترك الذي يركز على العواطف في خفض التشوهات المعرفية.

وكشفت دراسة (بركات، 2017) أثر برنامج إرشاد معرفي سلوكي في التقليل من أعراض الاكتئاب لدى عينة من السيدات السوريات المطلقات والأرامل في الأردن حيث تكونت عينة الدراسة من (81) سيدة من المطلقات والأرامل، اختير منهن (40) سيدة، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس الإكتئاب، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ما يثبت فاعلية البرنامج في التقليل من حدة الإكتئاب لدى المطلقات والأرامل.

أما دراسة (Shooshtari, Rezaee & Taheri, 2016) التي أجريت في إيران، فقد هدفت إلى التعرف على أثر العلاج المعرفي السلوكي على تنظيم الإنفعالات والمعتقدات ما وراء المعرفية، والتأمل لدى عينة من النساء المطلقات اللواتي يعانين من الإكتئاب، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) مطلقة، واستخدم الباحث مقياس تنظيم الإنفعالات وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية

## منهجية وتصميم الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من النساء المطلقات حديثاً ما بين عامي 2019 و2020 حيث بين التقرير الإحصائي السنوي الصادر عن دائرة قاضي القضاة أن عدد حالات الطلاق الكلي في عام (2020) قد بلغ 22780 حالة بمختلف أنواعه وصوره، بينما سُجل في عام (2019) 28 ألفاً و13 حالة أما عينة الدراسة فتتكون من (30) سيدة مطلقة حديثاً ( خلال العامين 2019 و2020)، تم اختيارهن بالطريقة القصدية من خلال مراكز الدعم النفسي والاجتماعي التابعة للاتحاد النسائي الأردني.

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعتها وأهدافها.

أدوات الدراسة: قام الباحث بتطوير مقياس الندم الموقفي وبناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي وعلى النحو الآتي:

## مقياس الندم الموقفي (Situational remorse Scale).

وصف المقياس: قام الباحث بتطوير مقياس الندم الموقفي بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث والمقاييس ذات العلاقة بالموضوع مثل دراسة كل من: (أبو أسعد والمحاميد، 2011)، (الختانتة، 2017)، و(المطارنة، 2018)، حيث تكون المقياس بصورته النهائية من (45) فقرة صيغت جميعها بطريقة إيجابية وتوزعت على ثلاثة أبعاد هي:

البعد الأول: الندم الشخصي: ويتمثل في شعور المطلقة بمشاعر مؤلمة عند قيامها بسلوكيات معينة لا تتوافق مع قيمها الذاتية.

البعد الثاني: الندم الاجتماعي: وهو شعور المطلقة بمشاعر مؤلمة عند قيامها بسلوكيات لا تتوافق مع قيم وعادات المجتمع الذي تعيش فيه.

البعد الثالث: الندم المهني: وهو شعور المطلقة بالأسف ولوم الذات عند قيامها بسلوكيات لا تتوافق مع القيم المهنية ولا تحقق لها النجاح والتقدم في المجال المهني.

طريقة التصحيح: تكون أدنى علامة (45) وتدل على عدم وجود ندم موقفي، وأعلى علامة (225) حيث تدل على مستوى عالٍ من الندم الموقفي، أما الوسط الافتراضي فيتم استخراجها من جمع قيم البدائل الخمسة (5 + 4 + 3 + 2 + 1) وقسمتها على عددها (5) فيكون الناتج ثلاث (3) ثم يضرب في عدد فقرات المقياس (45) فيكون المتوسط الفرضي (135).

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً الصدق (Validity) وتم التحقق منه بالطرق الآتية:

## • صدق المحتوى (Content Validity)

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين تألفت من 15 محكماً من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والارشاد النفسي والتربوي قاموا بتحكيم أدوات الدراسة، حيث أظهر المحكمون نسبة توافق زادت عن 80% على صحة وملاءمة فقرات، وبناء عليه أجرى الباحث بعض التعديلات تمثلت في إعادة صياغة الفقرات: 4، 5، 6، 10، 11، 12، 26، 13، 40، 41 ولم تحذف أية فقرة .

## • صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity)

تم حساب درجات الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على عينة بلغت (25) مطلقة حديثاً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وذلك باحتساب الدلالات التمييزية لاستجابات العينة الاستطلاعية من خلال معاملات الارتباط بين معدل كل بعد والمعدل الكلي للفقرات في المقياس، وكل فقرة ومعدل البعد الخاص بها، وكل فقرة والمعدل الكلي لفقرات كل المقياس كما يتضح في الجداول (1)، و (2)، و (3).

## الجدول (1)

معاملات الارتباط بين معدل كل بعد والمعدل الكلي للفقرات في

## مقياس الندم الموقفي

المعامل الارتباط	البعد
0.889	الندم الشخصي
0.944	الندم الاجتماعي
0.653	الندم المهني

دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

يتضح من الجدول (1) أن جميع الأبعاد ترتبط بالمعدل الكلي لفقرات في مقياس الندم الموقفي ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.



## الجدول (2)

معاملات الارتباط بين كل فقرة ومعدل البعد الخاص بها في

مقياس الندم الموقفي

المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.827**	16	.600**	31	.714**
2	.843**	17	.724**	32	.713**
3	.737**	18	.679**	33	.746**
4	.804**	19	.708**	34	.799**
5	.742**	20	.618**	35	.853**
6	.803**	21	.746**	36	.789**
7	.664**	22	.690**	37	.844**
8	.833**	23	.774**	38	.685**
9	.737**	24	.720**	39	.800**
10	.606**	25	.566**	40	.858**
11	.832**	26	.620**	41	.671**
12	.687**	27	.683**	42	.769**
13	.667**	28	.618**	43	.859**
14	.855**	29	.538**	44	.813**
15	.761**	30	.677**	45	.763**

دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

يبين الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات ومعدل البعد الخاص بها مقبولة عند مستوى الدلالة (0.05)، وأن معاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.538 - 0.859) وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة وتقيس ما وضعت له.

## الجدول (3)

معاملات الارتباط بين كل فقرة والمعدل الكلي للفقرات في

مقياس الندم الموقفي

المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.724**	16	.663**	31	.476*
2	.750**	17	.747**	32	.369
3	.642**	18	.704**	33	.632**
4	.730**	19	.849**	34	.510**
5	.675**	20	.471*	35	.372
6	.678**	21	.603**	36	.484*
7	.459*	22	.640**	37	.640**
8	.733**	23	.650**	38	.689**
9	.683**	24	.582**	39	.517**
10	.579**	25	.559**	40	.579**
11	.796**	26	.512**	41	.359
12	.635**	27	.532**	42	.409*
13	.565**	28	.590**	43	.435*
14	.823**	29	.671**	44	.609**
15	.707**	30	.713**	45	.476*

دال عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )

يبين الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والمعدل الكلي للفقرات في المقياس مقبولة عند مستوى الدلالة (0.05)، وأن معاملات الارتباط محصورة بين المدى (0.359 - 0.849) وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة وتقيس ما وضعت له.

### ثانياً: الثبات Reliability

تم استخدام طريقتي ثبات الإعادة وكرونباخ ألفا للتحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقهما على أفراد العينة الاستطلاعية وعلى النحو الآتي:

دقيقة اشتملت على مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تضمنت العديد من التمارين والأساليب والمهارات والإجراءات والأنشطة والفنيات والآليات المعرفية السلوكية التي تهدف إلى خفض مشاعر الندم الموقفي عند النساء المطلقات حديثاً. ولقد عرض البرنامج على خمسة عشر محكماً من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتربوي وأخذت ملاحظاتهم بعين الاعتبار، وتمثل الأهداف العامة للبرنامج بالآتي:

- خفض مشاعر الندم الموقفي عند النساء المطلقات حديثاً والمشاركات في المجموعة التجريبية.
- تحسين مفهوم الصلابة النفسية عند النساء المطلقات حديثاً والمشاركات في المجموعة التجريبية.
- مساعدة النساء المطلقات حديثاً في تطوير استراتيجيات أكثر تكيفاً لمواجهة تداعيات الطلاق.
- تطوير مهارات النساء المطلقات حديثاً في التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم ورغباتهم واهتماماتهم بطريقة مناسبة لأنفسهم وللآخرين.
- ولقد طبق في البرنامج بعض فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي التي تمثلت في: إعادة البناء المعرفي باستخدام تفنيد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية، الحوار السقراطي القائم على الجدل والمناقشة، الاسترخاء العضلي والتنفس العميق والتأمل الذاتي، لعب الأدوار وفنية النمذجة: النموذج الحي (من خلال الباحث)، والنموذج الرمزي (عرض مقاطع فيديو)، التدريب على المهارات الاجتماعية مثل مهارة توكيد الذات وحل المشكلات، الحوار الذاتي الإيجابي، والضبط الذاتي، والتعزيز، والواجبات المنزلية. ويوضح الجدول (6) وصفاً لجلسات البرنامج الإرشادي الجمعي.

#### الجدول (6)

وصف جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف المراد تحقيقه
الأولى	التعريف بالبرنامج	التعريف بالعملية الإرشادية وبالبرنامج وأهدافه
الثانية	صلابتنا النفسية.... بين الواقع والمأمول	التعرف على مفهوم وأبعاد الصلابة النفسية
الثالثة	الندم الموقفي ... متى ينتهي؟	تطوير بعض المهارات الحياتية للتعامل مع الندم الموقفي.

#### • كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)

بلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا (0.959) وهذه قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وتؤكد صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة، والجدول رقم (6) يوضح معامل ثبات كل بعد.

#### الجدول (4)

معاملات ثبات كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس الندم الموقفي

المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات الاعداد
البعد الأول: الندم الشخصي	فقرة 15	0.869**
البعد الثاني: الندم الاجتماعي	فقرة 15	0.875**
البعد الثالث: الندم المهني	فقرة 15	0.801**
مقياس الندم الموقفي الكلي	45 فقرة	0.875**

#### • ثبات الإعادة (Test – retest)

بلغ معامل ثبات الإعادة (0.875) وهذه أيضاً قيمة مرتفعة تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وتؤكد صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة، والجدول رقم (5) يوضح معامل ثبات كل بعد.

#### الجدول (5)

معاملات ثبات الإعادة لأبعاد مقياس الندم الموقفي

المقياس	عدد الفقرات	معامل ثبات الاعداد
البعد الأول: الندم الشخصي	15 فقرة	0.869**
البعد الثاني: الندم الاجتماعي	15 فقرة	0.875**
البعد الثالث: الندم المهني	15 فقرة	0.801**
مقياس الندم الموقفي الكلي	45 فقرة	0.875**

#### The Cognitive Behavioral Counseling Program - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

بعد مراجعة أدبيات الموضوع تم تصميم برنامج إرشادي جمعي معرفي سلوكي يستند إلى فنيات العلاج المعرفي السلوكي لخفض مشاعر الندم الموقفي للنساء المطلقات حديثاً في الأردن، حيث تكون البرنامج من (14) جلسة إرشادية طبقت خلال الفترة الزمنية من 2021/7/3 وحتى 2021/8/25 وبواقع جلستين أسبوعياً مع مراعاة البروتوكول الصحي لجائحة كورونا، مدة الجلسة (60)

### المعالجات الاحصائية:

للإجابة عن اسئلة الدراسة استخدمت الأساليب الاحصائية الآتية :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وتحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA).
- الاتساق الداخلي - معادلة كرونباخ الفا -، وإعادة الاختبار لحساب ثبات أدوات الدراسة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05=\alpha)$  بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن تعزى لمتغير البرنامج الإرشادي؟

وللإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغير المجموعة، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للحكم على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

### الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الندم الموقفي في القياسين القبلي والبعدي.

المجموعة	التطبيق القبلي	التطبيق البعدي
المجموعة	3.4104	3.5274
الضابطة	3.2691	5.0865
المجموعة	3.3941	3.0844
التجريبية	5.4345	1.7176

يتضح من الجدول (7) وجود اختلاف في القياسين القبلي والبعدي وفقاً لمتغير المجموعة (المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي، المجموعة الضابطة لم تتلق أي معالجة) ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة احصائياً تم إجراء تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف المراد تحقيقه
الرابعة	نمط التفكير المرتبط بالعالم الخارجي	تدريب المشاركات على بعض المهارات الهادفة لتعديل نمط تفكيرهن المرتبط بالعالم الخارجي.
الخامسة	الأفكار اللاعقلانية وطرق تفنيدها... ؟	التدريب على تفنيد الأفكار اللاعقلانية
السادسة	الأحلام والتخيلات	تدريب المشاركات على بعض المهارات الهادفة لتحسين وإثراء الأحلام والتخيلات لديهم
السابعة	مشاعرنا بين الوصف والحوار الذاتي	تدريب المشاركات على بعض المهارات الهادفة لتحسين وصف المشاعر وتحديد لها لديهن
الثامنة	المسؤولية الذاتية	التوصل لمفهوم المسؤولية الذاتية.
التاسعة	مهارة توكيد الذات (1)	التوصل إلى مفهوم توكيد الذات.
العاشرة	مهارة توكيد الذات (2)	التدرب على بعض المهارات التي تنمي مفهوم توكيد الذات لديهن.
الحادية عشرة	حل المشكلات بطرق مميزة	التوصل إلى مفهوم حل المشكلات
الثانية عشرة	ما بين التنفس العميق والتأمل الذاتي	التدرب على التنفس العميق والتأمل الذاتي.
الثالثة عشرة	الاسترخاء العضلي	التدرب على الاسترخاء العضلي.
الرابعة عشرة	التغذية الراجعة (الجلسة الختامية)	التعرف على مدى الاستفادة من البرنامج والحصول على تغذية راجعة.

المتغيرات المستقلة: البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية.

المتغيرات التابعة: الندم الموقفي، المستوى الأكاديمي .

الضابطة	3.9067	.72146	الندم الاجتماعي
التجريبية	3.2933	.32543	
Total	3.6000	.63221	
الضابطة	2.8000	.45704	الندم المهني
التجريبية	2.3822	.13678	
Total	2.5911	.39372	

يتضح من الجدول (9) وجود اختلاف في المتوسطات الحسابية في جميع أبعاد مقياس الندم الموقفي الثلاث وفقاً لمتغير المجموعة ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً تم إجراء تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA) وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

#### الجدول (10)

نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة لدلالة الفروق في الدرجات على أبعاد مقياس الندم الموقفي لمتغير المجموعة

المتغير	هوتلنج تريس	q	الافتراضية الحرية	درجات الحرية للخطأ	مستوى الدلالة
الندم الشخصي قبلي	.051	.390 <sup>b</sup>	3.000	23.000	.761
الندم الاجتماعي قبلي	.272	2.082 <sup>b</sup>	3.000	23.000	.130
الندم المهني قبلي	.058	.442 <sup>b</sup>	3.000	23.000	.725
المجموعة	.293	2.244 <sup>b</sup>	3.000	23.000	.110

يتضح من نتائج الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس الندم الموقفي تعزى لمتغير المجموعة حيث كانت قيمة هوتلنج تريس (0.293) وقيمة ف (2.244)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ).

السؤال الثاني وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عد مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الاردن تعزى للمستوى الأكاديمي؟

وللإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الندم

#### الجدول (8)

نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق في الدرجات على مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغير المجموعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
النموذج المعدل	1.472 <sup>a</sup>	2	.736	4.925	.015
التفاعل	5.147	1	5.147	34.443	.000
القبلي	.000	1	.000	.002	.962
المجموعة	1.470	1	1.470	9.838	.004
الخطأ	4.035	27	.149		
المجموع	333.381	30			
المجموع المعدل	5.507	29			

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الندم الموقفي، حيث كانت قيمة ف (9.838) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ). ولقد كانت هذه الفروق لصالح المجموعة الضابطة حيث كان المتوسط الحسابي المعدل للمجموعة التجريبية (3.0844)، كما يتضح من الجدول (18) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي أسهم في خفض الندم الموقفي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي.

ولتحديد الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الندم الموقفي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الندم الموقفي الثلاث وفقاً لمتغير المجموعة، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA) للحكم على دلالة الفروق بين أبعاد مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغير المجموعة، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

#### الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الندم الموقفي وفق متغير المجموعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	الندم الشخصي
.61405	3.8756	الضابطة	
.26387	3.5778	التجريبية	
.48844	3.7267	Total	

كانت قيمة ف (994). وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ).

ولتحديد الفروق التي تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي على أبعاد مقياس الندم الموقفي تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد العينة على أبعاد مقياس الندم الموقفي الثلاث وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA) للحكم على دلالة الفروق بين أبعاد مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغيري المستوى الأكاديمي، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

### الجدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على أبعاد مقياس الندم الموقفي وفق متغير المستوى الأكاديمي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	
45448	3.7897	اقل من ثانوية	الندم الشخصي
58201	3.6500	ثانوية	
52493	3.6667	بكالوريوس	
51854	3.8333	دراسات عليا	
48844	3.7267	Total	
63739	3.7385	اقل من ثانوية	الندم الاجتماعي
50772	3.5667	ثانوية	
69678	3.2476	بكالوريوس	
65997	4.0667	دراسات عليا	
63221	3.6000	Total	
33171	2.6923	اقل من ثانوية	الندم المهني
25881	2.4833	ثانوية	
50395	2.4762	بكالوريوس	
89567	2.7667	دراسات عليا	
39372	2.5911	Total	

يتضح من الجدول (13) وجود اختلاف في المتوسطات الحسابية على في جميع أبعاد مقياس الندم الموقفي الثلاث وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة احصائياً تم إجراء تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA) وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

الموقفي وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للحكم على دلالة الفروق في المستوى الأكاديمي، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

### الجدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الندم الموقفي في القياس البعدي

البعدي	المستوى الأكاديمي	
3.4068	المتوسط الحسابي	اقل من ثانوية عامة
40127	الانحراف المعياري	
3.2333	المتوسط الحسابي	ثانوية عامة
36918	الانحراف المعياري	
3.1302	المتوسط الحسابي	بكالوريوس
52075	الانحراف المعياري	
3.5556	المتوسط الحسابي	دراسات عليا
69139	الانحراف المعياري	

يتضح من الجدول (11) وجود اختلاف المتوسطات الحسابية في القياس البعدي وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة احصائياً تم إجراء تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

### الجدول (12)

نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق في الدرجات على مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	دلالة ف
النموذج المعدل	589 <sup>a</sup>	4	.147	.748	.569
التقاطع	5.298	1	5.298	26.930	.000
القبلي	.073	1	.073	.372	.548
المستوى الأكاديمي	.587	3	.196	.994	.412
الخطأ	4.918	25	.197		
المجموع	333.381	30			
المجموع المعدل	5.507	29			

يتضح من نتائج الجدول (12) عدم وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الندم الموقفي تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي، حيث

54084	3.4741	الضابطة	ثانوية
15072	3.0889	التجريبية	
36918	3.2333	المجموع	
75501	3.3926	الضابطة	بكالوريوس
20448	2.9333	التجريبية	
52075	3.1302	المجموع	
69139	3.5556	الضابطة	دراسات عليا
69139	3.5556	المجموع	
50865	3.5274	الضابطة	المجموع
17176	3.0844	التجريبية	
43577	3.3059	المجموع	

يتضح من نتائج الجدول (15) وجود اختلاف المتوسطات الحسابية في القياس البعدي وفقاً لمتغير المجموعة والمستوى الأكاديمي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً تم إجراء تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

#### الجدول (16)

نتائج تحليل التباين المصاحب لدلالة الفروق في الدرجات على مقياس الندم الموقفي وفقاً للتفاعل بين متغيري المجموعة والمستوى الأكاديمي

مصدر التباين	مجموع التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	دلالة F
النموذج المعدل	1.721a	6	.287	1.743	.156
التفاعل	280.05	1	280.05	61701.4	.000
المجموعة*المستوى الأكاديمي	1.721	6	.287	1.743	.156
الخطأ	3.786	23	.165		
المجموع	333.3	30			
المجموع المعدل	5.507	29			

يتضح من نتائج الجدول (16) عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الندم الموقفي تعزى للتفاعل بين المجموعة والمستوى الأكاديمي، حيث كانت قيمة F (1.743) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ )، ويرى

#### الجدول (14)

نتائج تحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة لدلالة الفروق في الدرجات على أبعاد مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغير المستوى الأكاديمي

المتغير	هوتلنج ترينج	F	الدرجة الحرية	الخطأ	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة
الندم الشخصي قبلي	.259	1.815 b	3.000	21.000	.175	
الندم الاجتماعي قبلي	.427	2.989 b	3.000	21.000	.054	
الندم المهني قبلي	.210	1.472 b	3.000	21.000	.251	
المستوى الأكاديمي	.442	.965	9.000	59.000	.478	

يتضح من الجدول (14) عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس الندم الموقفي تعزى لمتغير المجموعة حيث كانت قيمة هوتلنج ترينج (0.442) وقيمة F (0.965)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ). السؤال الثالث وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطي أداء المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الندم الموقفي لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الأردن تعزى للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والمستوى الأكاديمي؟ وللإجابة عن السؤال الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الندم الموقفي وفقاً لمتغيري المجموعة والمستوى الأكاديمي، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب (ANCOVA) للحكم على التفاعل بين المجموعة والمستوى الأكاديمي، وفيما يلي عرض لهذه النتائج:

#### الجدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الندم الموقفي في القياس البعدي

المستوى الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	3.6000	.46860
التجريبية	3.1815	.09880
المجموع	3.4068	.40127

لقد أدركنا العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك وأننا نستطيع السيطرة على مشاعرنا من خلال تغيير أفكارنا".

- وأبدت أخرى سرورها من العلاقة الإرشادية التي تقوم على الاحترام والتفاعل المتبادل، وعدم وجود نقد لاذع أو تحقير وتقبل الاختلاف في وجهات نظر، حيث قالت: "لقد وجدنا من يعاملنا بإنسانية ولا يطلق علينا أحكاماً جزافية، بل تقبلنا كما نحن بأخطائنا ويندمننا وعلمنا أن نستفيد من تجارب الماضي ونعيش الحاضر ونخطط للمستقبل الأمر الذي زاد من صلابتنا النفسية".

- وأضافت أخرى: "لقد كنا ننتظر الجلسات الإرشادية لأن فيها أنشطة متنوعة وبالرغم من اشتراكنا بالشعور بالندم والألم من تجربة الطلاق الصعبة لاسيما أنه لم يمر فترة طويلة على ذلك إلا أن هذه الجلسات عملتنا الاسترخاء العضلي والتنفس العميق والتأمل الذاتي الأمر الذي قلل من شعورنا بالألم".

- وختمت أخرى الحديث بقولها: "كنا نعتقد أن الطلاق هو نهاية الحياة وأننا لن نستطيع تجاوز هذه التجربة المريرة إلا أن الجلسات عملتنا مهارات حياتية مثل: توكيد الذات وحل المشكلات والحوار الذاتي الإيجابي، والضبط الذاتي، أعادت لنا الثقة بأنفسنا وجعلتنا نتقبل أخطائنا ونغير من أسلوب تفكيرنا".

إن عدم وجود فروق دالة إحصائية على أبعاد مقياس الندم الموقفي الثلاثة قد يعزى إلى أن عينة الدراسة هن من النساء المطلقات حديثاً أي أن الشعور بالندم الموقفي كان بشكل كلي لأنه لم يمر الوقت الكافي على تجربة الطلاق وبالتالي لم يستطعن التمييز بين الأبعاد الثلاث وهذا يؤكد على ضرورة وأهمية الخدمات الإرشادية التي يجب أن تقدم لهن بعد الطلاق وهذا ما أكدته دراسة (المطارنة، 2018) وخالفته دراسة (الختاتنة، 2017).

كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الندم الموقفي (الدرجة الكلية أو الأبعاد) تعزى للمستوى الأكاديمي أو للتفاعل بين البرنامج الإرشادي والمستوى الأكاديمي وهذا ما عارضته دراسة (المطارنة، 2018) ويعزو الباحث ذلك إلى اختلاف نوع

الباحث أن انخفاض درجة الندم الموقفي بدرجته الكلية عند عينة الدراسة من النساء المطلقات حديثاً يعزى إلى فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وهذا ما أكدته دراسة (محافظة، 2020) ودراسة (بركات، 2017) ودراسة (Shooshtari Rezaee & Taheri, 2016)، ودراسة (المعصوبي، 2015)، ودراسة (Ongider, 2013) فقد ساعدتهن الجلسات على استخدام فنيات معرفية سلوكية كالمتصل المعرفي لتحديد درجة الندم لديهن وشجعتهن على الحديث عن مشاعر الندم ودربتهن على تقديم المساندة النفسية والدعم العاطفي لبعضهن البعض، كما تعلمن أن إعادة تقييم الأفكار المعرفية وتفنيدها يغير من المشاعر وبالتالي تتغير السلوكيات (وهذا جزء من نموذج ABCD)، وتوصلن لمفهوم توكيد الذات وطرق تنميتها وكيفية استبدال العبارات التي تدل على الذات السلبية بأخرى إيجابية أو توكيدية، وتعرفن على مفهوم المسؤولية الذاتية، كما تدربن على فنيات: حل المشكلات، والتنفس العميق، والتأمل الذاتي، والاسترخاء العضلي.

لقد عبرت المسترشدات عن سعادتهن بالمشاركة في هذا البرنامج الإرشادي وهذا ما لمسّه الباحث في الجلسة الأخيرة عندما سألهن عن رأيهن فيه كتغذية راجعة من أجل التطوير والتحسين.

- حيث قالت إحدهن: "لقد قضينا وقتاً ممتعاً في الجلسات الإرشادية وشعرنا أنها كسرت الرتابة والملل والروتين المعتاد وذلك لتنوع أنشطتها وتعدد موضوعاتها".

- وقالت أخرى: "كنا نقوم بلعب أدوار تحاكي مواقف متعددة مرت في حياتنا الأمر الذي جعلنا نفكر بطرق مختلفة ومن أبعاد مختلفة بعيداً عن التعصب واللامنطقية".

- وأضافت أخرى: "تعلمنا كثيراً من فنيات النمذجة سواء الحية كالقصص التي سردها الباحث أو الرمزية كالأفلام والصور التي عرضت علينا وشعرنا أن هناك دائماً فرص للبدء من جديد".

- وعبرت أخرى عن رأيها في البرنامج قائلاً: "لقد شعرت بقيمة الاحترام من خلال العلاقة المميزة مع الباحث الذي كان يطرح التساؤلات السقراطية القائمة على الجدل والمناقشة حيث كانت تثير تفكيرنا وتساعدنا على تفنيد الأفكار اللاعقلانية،

## المصادر والمراجع

## أولاً: المراجع باللغة العربية

- إبراهيم، يوسف والبدراي، فاطمة (2009). الندم الموقفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، 16(2)، 250 – 270.
- أبو أسعد، أحمد والمحاميد، شاكراً (2011). الندم الموقفي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة جامعة الملك سعود، 23(3)، 519 – 545.
- البدراي، فاطمة (2016). الندم الموقفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية، الامارات العربية: مؤسسة نور للنشر.
- بركات، سلسبيل (2017). أثر برنامج ارشاد جمعي في التقليل من القلق والاكتئاب لدى عينة من النساء السوريات المطلقات ولأرامل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية: الزرقاء، الاردن.
- الختاتنة، سامي (2017). الندم الموقفي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك، الأردن: مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 3(2)، 181 – 202.
- الختاتنة، محسن وأبو أسعد، أحمد (2014). سيكولوجية المشكلات الأسرية، ط2، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- السبعوي، هناء (2013). الطلاق وأسبابه في مدينة الموصل (دراسة تحليلية)، مجلة اضاءات موصلية، ع74، 1-20.
- عبد الله، ناصح (2018). الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة حلبجة العراقية، مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، الامارات العربية: دبي، 28(1)، 169 – 186.
- عبدالله، هشام وخوجه، خديجة (2014). الإرشاد النفسي الجماعي "الأسس والنظريات والبرامج"، ط1، جدة: مكتبة خوارزم العلمية.
- العبيدي، نغم والحيالي، صباح (2011). علاقة الندم الموقفي ببعض السمات الشخصية لدى لاعبي منتخب جامعة الموصل بكرة السلة، مجلة الثقافة الرياضية، 4(2)، 5 – 25.
- عيد، فقيه (2012). الآثار النفسية للطلاق: دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بالجزائر، مجلة جامعة

العينة مع الدراستين السابقتين وإلى طبيعة نظرة المجتمع للمطلقة حتى لو ارتفع مستواها الأكاديمي، إذ إن المجتمع يحمل المطلقة دائماً وزر الطلاق وكأنها هي وحدها المسؤولة عن الإخفاق في الزواج وهذا ما أكدته دراسة (عيد، 2012). لقد تحدثت المشاركات باختلاف مستواه الأكاديمي عن تجربة الطلاق واصفات إياها بالعقدة التي يصعب التخلص منها، وأنها سببت لهن الأذى النفسي والجسدي والمعنوي، وأنها ستسبب لحياتهن بالفشل والاختفاق، وأنهن يحتاجن إلى وقت طويل للتعافي من أثارها الوخيمة على حد تعبيرهن، وقد يصعب عليهن الزواج مرة أخرى.

وأبدت أخرى امتعاضها من دور الإرشاد في المؤسسات التعليمية فقد تحدثت إحداهن عن عدم مراعاة مشاعر الندم الموقفي خلال المراحل الدراسية إذ وضحت أن النقد واللوم هما سيدا الموقف ونادراً ما كانت هناك برامج دعم وتشجيع في المدارس والجامعات خصوصاً فيما يتعلق بالعلامات المدرسية التي كانت الطالبة تقيم وفقاً لها بغض النظر عن مهاراتها أو قدراتها الأخرى فإذا أخفقت في إحداهن في اختبار تحصيلي فينظر لها بالدونية وأن مستواها وقدراتها أقل من بقية الطالبات.

## التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة فإن الباحث يوصي بالآتي:

- الاستفادة من هذا البرنامج في تدريب النساء المطلقات حديثاً لمدة زمنية أطول خاصةً أن البرنامج الإرشادي قد أثبت فاعليته في خفض مستوى الندم الموقفي وتحسين الصلاية النفسية.
- إعداد توصية لوزارة الأوقاف ودائرة قاضي القضاة بضرورة إلزام المقبلين على الزواج بالالتحاق بدورة الارشاد الزواجي قبل عقد القران .
- إعداد توصية لدائرة قاضي القضاة بضرورة تفعيل دور المرشد ودائرة الارشاد في تقديم الارشاد الزواجي للحد من الطلاق.
- إجراء المزيد من الدراسات حول متغيرات الدراسة وبرنامجها الإرشادي



- Barakat, Salsabil (2017). The effect of a group counseling program in reducing anxiety and depression among a sample of divorced and unwidowed Syrian women, an unpublished master's thesis, The Hashemite University: Zarqa, Jordan.
- Circumcision, Sami (2017). Situational regret and its relationship to psychological hardness among a sample of newly divorced women in Karak Governorate, Jordan: Al-Hussein Bin Talal University Journal for Research, 3 (2), 181-202.
- Al-Khatatna, Mohsen and Abu Asaad, Ahmed (2014). The Psychology of Family Problems, 2nd Edition, Amman: Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing.
- Al-Sabawi, Hana (2013). Divorce and its causes in the city of Mosul (analytical study), Journal of Illumination of Mosul, p. 74, 1-20.
- Abdullah, Nasih (2018). Mental health among a sample of divorced women in the Iraqi governorate of Halabja, Journal of Arts, Letters, Humanities and Sociology, United Arab Emirates: Dubai, 28(1), 169-186.
- Abdullah, Hisham and Khoja, Khadija (2014). Group psychological counseling, "Foundations, Theories, and Programs", 1st Edition, Jeddah: Khwarizm Scientific Library.
- Al-Obaidi, Nagham and Al-Hayali, Sabah (2011). The relationship of situational regret to some personality traits among the basketball players of the University of Mosul, Journal of Sports Culture, 4(2), 5-25.
- Eid, Fakihi (2012). The psychological effects of divorce: a field study on a sample of divorced and divorced women in Algeria, University of Sharjah Journal of Humanities and Social Sciences, (1) 9, 295-324.
- Farghali, Aladdin. (2010) Cognitive-Behavioral Therapy Skills, 3rd Edition, The Egyptian Renaissance Library
- Cory, Gerald (2013). Theory and practice in counseling and psychotherapy, translated by: Sameh Al-Khuffash, 2nd Edition, Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- El-Kiki, Mohsen and Abdullah, Ahmed and Bashir, Muhanna (2013). Mental health and its relationship to situational regret among distinguished and distinguished high school students in the city of Mosul, Journal of Education and Science: Iraq, (10) 1,134 - 166.
- الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (1) 9 ، 295-324.
- فرغلي، علاء الدين (2010). مهارات العلاج المعرفي السلوكي، ط3، مكتبة النهضة المصرية
- كوري، جيرالد (2013). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: سامح الخفش، ط2، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الكيكي، محسن وعبدالله، أحمد وبشير، مهنا (2013). الصحة النفسية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى طلاب وطالبات ثانوية المتميزين والمتميزات في مدينة الموصل، مجلة التربية والعلم: العراق، (10) 1، 134 - 166.
- محافظة ،رشا (2020). أثر العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المتمركز حول المسترشد في الاكتئاب ونوعية الحياة لدى النساء المطلقات اللواتي فقدن حضانة أبنائهن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 1 (30)، 137 - 158.
- مسعودي، رضا (2010). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين، أطروحة دكتوراه غير منشورة: جامعة الجزائر.
- المطارنة، زيد (2018). التشوهات المعرفية وعلاقتها بالندم الموقفي لدى المرضيين في محافظة الكرك، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة: الكرك، الأردن.
- المعصوي، ماري (2015). فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ثانياً: المراجع العربية مترجمة
- Ibrahim, Youssef and Al-Badrany, Fatima (2009). Situational regret and its relationship to some personality traits among Mosul University students, Journal of Education and Science, 16 (2), 250-270.
- Abu Asaad, Ahmed and Mahamid, Shaker. (2011) Situational regret and its relationship to psychological adjustment among Mutha University students, King Saud University Journal, 23 (3), 519-545.
- Al-Badrany, Fatima (2016). Situational regret and its relationship to some personality traits, United Arab Emirates: Noor Publishing Corporation.

- Governorate, Rasha (2020). The effect of cognitive-behavioral therapy and counseling-centered therapy on depression and quality of life for divorced women who have lost custody of their children, *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 1 (30), 137-158.
- Massoudi, Reda (2010). Building a cognitive behavioral counseling program to reduce psychological stress among teachers, unpublished doctoral thesis: University of Algiers.
- Al-Matarna, Zaid (2018). Cognitive distortions and their relationship to situational regret among nurses in Karak Governorate, unpublished master's thesis, Mutah University: Karak, Jordan.
- Al-Maasoubi, Maria (2015). The effectiveness of a suggested cognitive counseling program in developing the cognitive skills of divorced women. Unpublished Master's Thesis, The Islamic University, Gaza, Palestine.

### ثالثاً: المراجع باللغة الأجنبية

- Beck, A .T (1979). **Cognitive therapy and the emotional disorders**, international universities press, New York.
- Klenink, M. and Stalder, G. (2007). "Guilt Shame and Morality", **Philosophy and Phenomenological Research**, 43(1), 339 – 346.
- Al Mazroee, M. (2017). Cedaw and lamic Law Is between Right Divorce study Case as Oman of. **Journal Islamic of Bhoth**, 16(3) ،1-16.
- Ongider, N. (2013). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy in Divorced Women for Depression ، Anxiety and Loneliness symptoms: Pilot study. **JCBPR Journal** ،2(3) ،147-155.
- Pooja, R. JP, P. (2018). Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut, **Journal of Pharmacognosy and Photochemistry**, 2(11), 208-209.
- Shooshtari, A. Razaee, A. & Taheri, E. (2016). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on divorced women's emotional regulation, meta-cognitive beliefs, and rumination. **Journal of Fundamentals of Mental Health**, 1(1) , 323-348.
- Vakili, M. Kimiaei, S. Mashhadi, A. and Fatehizadeh, M. (2017). To Compare the Effectiveness of Cognitive – Behavioral Couple therapy, Emotion -Focused couple Therapy on Interpersonal Cognitive Distortions of Couples, **International Journal of Philosophy and Social-Psychological Sciences**, 3.(2), 1-11.

