



كلية التربية للعلوم الانسانية  
College of Education for Human Sciences

ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: <http://www.jtuh.tu.edu.iq>

**JTUH**  
مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية  
Journal of Tikrit University for Humanities

**Mrs. Sarab Abdul Sattar  
Mohammed Al-Janabi**

Tikrit University / College of Basic  
Education

\* Corresponding author: E-mail: اميل الباحث:

**Keywords:**

In  
fi  
C  
M  
F

**ARTICLE INFO**

**Article history:**

Received 3 Oct. 2021  
Accepted 3 Nov 2021  
Available online 29 Dec 2021

E-mail

[journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.iq](mailto:journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.iq)

E-mail : [adxxxx@tu.edu.iq](mailto:adxxxx@tu.edu.iq)

Journal of Tikrit University for Humanities

**The Effect of a Realistic Treatment  
Program in Relieving Psychological  
Pain among Divorced Students at  
Tikrit University**

**A B S T R A C T**

This study aimed to investigate the effect of the realistic therapeutic program in relieving psychological pain among divorced students at Tikrit University. The research sample included (40) students who were chosen intentionally. The research sample was divided into control and experimental groups by (20) students for each group and the proposed program was applied. On the experimental research sample, the researcher chose the psychological pain scale to measure the level of psychological pain, which aims to reduce psychological pain among divorced students. The realistic treatment program, which consists of 10 treatment sessions with two sessions per week, which aims to replace negative thoughts. The researcher used the T-test for two interconnected and independent samples in the statistical analysis. The results of the research showed that there are statistically significant differences between the experimental group and the control group and with a statistical significance of (0,05) and in favor of the experimental group after its members received training in the method of realistic treatment, and in the light of the research results developed a set of recommendations and proposals.

© 2021 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.28.12.2021.24>

**أثر برنامج العلاج الواقعي في تخفيف الألم النفسي لدى الطالبات المطلقات في جامعة تكريت**

م.م. سراب عبد الستار محمد الجنابي / جامعة تكريت / كلية التربية الاساسية

**الخلاصة:**

هدف البحث إلى معرفة أثر البرنامج العلاجي الواقعي في تخفيف الألم النفسي لدى الطالبات المطلقات في جامعة تكريت، وقد شملت عينة البحث (٤٠) طالبة مطلقة اخترن بالطريقة العمدية وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٢٠) مطلقة لكل مجموعة ، وقد طبق البرنامج المقترح على عينة البحث التجريبية وقد اختارت الباحثة مقياس الألم النفسي لقياس مستوى الألم النفسي والذي

يهدف الى تخفيف الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات ، أما البرنامج العلاجي الواقعي والذي يتكون من ١٠ جلسات علاجية بواقع جلستين اسبوعياً والذي يهدف الى استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية وقد استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطين ومستقلتين في التحليل الإحصائي وقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبدلالة احصائية بلغت ( ٠,٠٥ ) ولصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على أسلوب العلاج الواقعي ، وفي ضوء نتائج البحث وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات.

## الفصل الاول

### مشكلة البحث :

من الضروري الإنتباه لما حدث ويحدث في العصر الحاضر من إنعكاسات وأعباء ثقيلة وما تخلفه الظروف الحياتية اليومية والتي يستطيع بعض الأفراد تحملها ولا يستطيع البعض الآخر تحملها، كما أن قساوة الظروف اليومية التي يمر بها بلدنا الحبيب، والتي أدت الى نتائج مؤلمة، منها ضعف المستوى الإقتصادي، والخوف ، والقتل، والخطف، والإعتقال، والتهمير التعسفي، والبطالة، والعنف بين أفراد المجتمع كافة مما قد تؤدي الى ضعف العلاقات الإجتماعية، وظهور الكثير من المشكلات النفسية، والفلسجية، والأجتماعية، والسياسية والعلمية التي تتمثل بالقصور العلمي وفقدان الأمن النفسي وإشاعة ثقافة الخوف والعنف بين اطياف الشعب الواحد، وقد أدت الظروف الصعبة الى مشكلة واضحة لدى العديد من فئات المجتمع العراقي وهي مشكلة (الألم النفسي) ومن الذين يعانون منها شريحة مهمة بالمجتمع الا وهي شريحة النساء المطلقات وخاصة الطالبات المطلقات واللواتي من المفترض أن يحصلن على افضل المؤهلات النفسية والاجتماعية في مرحلة حساسة حرجة تصب فيها بعض التغيرات الاجتماعية والنفسية التي يجب مراعاتها لأن مشكلة الألم النفسي هي العبئ الذي لا يحتمل مع هذه التغيرات. (محمود والحمداني، ٢٠٠٨ : ١) .

ومن أهم المراحل لبناء الشخصية المتزنة في المجتمع هي المرحلة الجامعية، حيث تقع هذه المرحلة ضمن مرحلة المراهقة وهي من أخطر المراحل التي يمر بها الانسان حيث تعيش الفتاة ظروفاً قاسية، بالرغم من توفر الكثير من الاشياء المتطورة لطالبات الجامعة في حياتهم اليومية، لكن هناك الكثير منهن يعانين من الألم النفسي والسبب هو ما يمررن به من المؤثرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية ، وقد اظهرت نتائج احد البحوث بالعراق أن نسبة ٧٣ % من الطالبات لديهن معاناة من الالم النفسي دون وجود أسباب مرضية وعضوية(الجبوري، ٢٠١٢ : ١٦٦)، إن ما يتعرض له طلبة الجامعة من ظروف الحياة اليومية غير المستقرة سياسيا واقتصاديا وامنيا وحياتيا، فقد تأكدت الباحثة عمق المشكلة وضخامتها لما يعاني منه طلبة الجامعة وخاصة الطالبات من قلق وخوف على مصيرهم الدراسي، وقبلها

مصيرهم الحياتي في ظروف قاسية فرضت عليهم الخوف من المستقبل، وفي ظروف اشد قسوة فرضت عليهم الخوف من الموت أو الانتحار من شدة قساوة الحياة ومايعانيه من الالام النفسية بسبب الظروف الصعبة التي يعيشها بلدنا العراق الحبيب.(الجميل، ٢٠٠٧: ٢٠٦).

ونتيجة هذه الظروف القاسية التي يمر بها القطر وخاصة محافظة صلاح الدين ظهرت الكثير من المشكلات الفسلجية، والنفسية، والاجتماعية والسياسية والتي بدورها أدت الى ظهور حالات الالم النفسي عند الفتيات بشكل عام وعند طالبات الجامعة بشكل خاص، وقد أثبتت الكثير من الدراسات بأن العلاج المعرفي السلوكي الواقعي يعد الأكثر فاعلية، قياساً بالعلاجات النفسية والطبية كما يعد الأفضل فيما يتعلّق في النتائج وعلى المدى البعيد، وذلك لقلة حدوث انتكاسات بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي وبدرجة كبيرة، ويرجع ذلك إلى استخدام الاستراتيجيات التي يتم التدريب عليها خلال البرنامج العلاجي، فضلا عن تركيزه على المكونات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي يتضمنها أي اضطراب، والتنوع في التقنيات المستخدمة خلال البرنامج العلاجي لكي تشمل كل هذه المكونات ( الجبوري، ٢٠١٢: ١٦٦).

وإن تقدم أي مجتمع بالدرجة الاولى يعتمد على تقدم موارده البشرية، وذلك من حيث الذات وقوة الشخصية، وبما أن المرأة هي التي تمثل نصف المجتمع، بل تعد كل المجتمع، لذلك فإن تقدم المرأة واتزان قوة شخصيتها هو تقدم مجتمعا العراقي، سواء كانت هذه المرأة هي طالبة او مدرسة او اي صورة كانت، وعليه فإن طالبات الجامعة اللواتي يمثلن بالأساس فئتين عمريتين مهمتين تعتبر كل منهما اساس المجتمع وهن طالبات الجامعة اللواتي ينتظرن المستقبل لكي يصبحن فيه قائدات بالمجتمع لفئة عمرية اخرى تعد اساس المجتمع الا وهي مرحلة الطفولة فإن معظم المصادر تشير الى ان اساسيات النجاح والابداع في المجتمع الكبير يكمن في مرحلة الطفولة، لتستقر الى المراحل الاخرى(واطسون، ٢٠٠٤: ١١).

ومن المشكلات الرئيسية التي تواجه الاسرة اليوم هي مشكلة الطلاق حيث تزداد نسبته بشكل ملحوظ في كثير من المجتمعات والطلاق بلاشك له اثار سلبية عديدة على حياة افراد الاسرة ولاسيما المرأة المطلقة التي تتعرض لظروف اجتماعية واقتصادية ونفسية صعبة وتحاول جاهدة التكيف مع اوضاعها الجديدة مما يجعلها بحاجة للمساعدة الارشادية ومن هذا المنطلق فإن هذه الدراسة هدفت الى استكشاف الحاجات الارشادية للنساء المطلقات وخاصة الطالبات ويندرج موضوعها والحاجات الارشادية ضمن الارشاد النفسي الاسري كما يمكن تصنيفها ضمن الدراسات الوصفية الاستكشافية التي تقوم على وصف الظاهرة وتحليلها وابرار الفروق فيها وتفسيرها وقد حاولت هذه الدراسة الكشف عن الحاجات الارشادية النفسية والمعرفية الاجتماعية والمعرفية المادية للنساء المطلقات(الطالبات) ومدى تباينها من حيث مدة الطلاق و وجود الابناء والمستوى التعليمي ومستوى الدخل. إن فئة النساء المطلقات وخاصة الصغيرات منهن قد يكونوا أكثر عرضة للالم النفسي الذي يؤدي للإحباط والضغوط النفسية، وذلك لقلة خبرة هذه الفئة في الحياة، وعدم مقدرتهن على مواجهة المشكلات التي تعترضهن.(عبدالله واخرون، ٢٠١٧: ٨) .

لذا يعد الالم النفسي ظاهرة نفسية خطيرة على المجتمع بصورة عامة وعلى المرأة بصورة خاصة تستلزم دراستها والوقوف على السبل الناجمة لمحاربتها أو التقليل من آثارها ، حيث إن أدبيات علم النفس التربوي والاجتماعي على حد علم الباحثة تفتقر إلى دراسته وتفتقر إلى البرامج الإرشادية التي تهتم به لدى الطالبة المطلقة. وان هذه الدراسة جذبت اهتمام الباحثة لانها قد تعرضت لحالة الطلاق وقد عانت وتألمت وشعرت بمعاناة كثيرة لذا قامت بإعداد برنامج ارشادي للتخفيف من الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات .

وتتلخص مشكلة الدراسة في الاجابة عن السؤال الآتي:

• ما دور(اثر) برنامج إرشادي نفسي علاجي مبني على اسلوب الإرشاد والعلاج بالواقع في

تخفيف الالم النفسي لدى عينة من الطالبات المطلقات؟

### أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي تتناوله الدراسة وهو التخفيف من الالم النفسي، حيث ان الالم النفسي من المشكلات النفسية التي تعاني منها شريحة من النساء يمكن أن تعوق أداءهن ودورهن الاجتماعي، وتوافقهن النفسي، كما ان الالم النفسي له آثار انفعالية ومعرفية وبدنية على المرأة المطلقة، حيث ان المرأة المطلقة تضم فئة عمرية مختلفة قد تكون كبيرة بالعمر او تكون مراهقة تتسم بالتغيرات السريعة في جوانب الشخصية، التي من الممكن أن تسبب للمراهقات اضطرابات سلوكية إن لم يتوفر لهن الإرشاد النفسي والتربوي الذي يكفل تحقيق توافقهن النفسي والاجتماعي، وتعد هذه الشريحة من أهم شرائح المجتمع بوصفهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم في المستقبل، لذا لا بدّ من رعايتهن في جميع جوانب شخصيتهن، العقلية، والنفسية، والاجتماعية، ومن هنا؛ لابد من مساعدتهن على التوافق مع أنفسهن ومع الآخرين، والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وحب الآخرين وغيرها، إن أهمية صحة الفرد النفسية هي أمر مهم، فتمتع الفرد بها من شأنه زيادة قدرته على التقدم، والإنتاج، والعطاء، كما أن الاهتمام بشخصية المرأة يعني الاهتمام بمستقبل المجتمع والأمة الإنسانية عموماً، وبكل نواحيها المتطلعة والهادفة إلى الازدهار (مرسي، ١٩٩١: ٢٣٦)

يسعى خبراء الصحة النفسية والمختصون في مجال علم النفس الى تخفيف المعاناة البشرية من الالم الذي يعوق تطورهم ولا يكون تأثيره اثناء الاحساس بالألم بل يؤثر على الفرد سلباً من الناحية النفسية والاجتماعي والطبية والاقتصادية ، ان الازمان التي مر بها قطرنا والاحداث والمواقف والمحن بدأت تمتد انعكاساتها لأجيال عديدة لأنها في حقيقتها تصيب الفرد والمجتمع وتهددها وتتطوي على آثار نفسية واجتماعية وتربوية تعيشها قطاعات كبيرة من المجتمع ولفترات زمنية طويلة وتؤثر على كل جوانب الحياة السلوكية والمعرفية والانفعالية والجسمية، ويهدف العلاج النفسي الى ازالة ماقد يعاني منه الفرد من قلق وتوتر واضطراب ،اما بازالة الاعراض المسببة للاضطراب او التخفيف من حدتها ومساعدة الانسان على

ان يتعايش مع ماقد يعترضه من الضغوط لحالات من الالم النفسي يعترتها سلوك متزامن بالأم نفسي ولا تتمكن دائماً من التحدث عنه وهناك اسباب واحداث قوية تسبق ظهور هذا السلوك. اذ ان العديد منهن لا يجدن العلاج الشافي لهذا الالم ، ويعد العلاج المعرفي السلوكي من أكثر انماط العلاجات النفسية شيوعاً في الوقت الحاضر اذ يتناول مختلف الاضطرابات تقريباً (العيسوي، ٢٠٠٦ : ٣١).

فإن اي طالبة في جامعة تكريت كغيرها من افراد المجتمع تعاني من حالات الالم النفسي لكنها لا تتمكن دائماً من اظهاره والتحدث عنه كما ان هنالك احداثا واسبابا قوية تسبق ظهور هذا السلوك. حيث ان العديد من الطالبات لا يجدن العلاج الشافي للالم النفسي الذي يعانون منه، ويعد العلاج المعرفي السلوكي الاكثر شيوعاً للعلاجات النفسية في الوقت الحاضر لانه يتناول مختلف الاضطرابات وخاصة بسبب التطورات الحديثة التي شهدتها الاتجاه العلاجي (عكاشة، ٢٠٠٣ : ٤٣).

وتتجلى الاهمية العلمية لهذه الدراسة في اهتمامها بشريحة مهمة يجب ان تحاط بكامل الرعاية هي فئة المطلقات ونظراً للمشكلات التي يعانين منها تجعلهن بحاجة لوجود الارشاد النفسي في حياتهن ومن الضروري تقديم الخدمات الارشادية في الاسرة بغية اشباع حاجتهن المختلفة، خاصة في ظل التغيرات الاقتصادية والاجتماعية كما نوضح ضرورة واهمية الاهتمام بموضوع الارشاد النفسي للمساهمة في تقديم المعرفة الانسانية والاجتماعية والعلمية على امل ان نحقق فعليا الخدمة الارشادية النفسية وتطبيقها عملياً من اجل مساعدة المطلقات على كيفية التكيف مع ذاتهن ومجتمعهن ومن اجل التغلب على مشاكلهن الحياتية ومن المتوقع ان تساهم نتائجها في تقديم الفهم الافضل للحاجات الاساسية للمطلقة، (عبدالله واخرون، ٢٠١٧ : ٨).

كما تستمد هذه الدراسة اهميتها التطبيقية من خلال توفير وتفعيل دور الإرشاد النفسي والتربوي والبرامج الإرشادية والنفسية داخل المجتمع ، بهدف الاهتمام بشخصية المرأة ومعالجة مشكلاتهن بما يضمن بناء جيل متوافق نفسياً واجتماعياً، وقادراً على حل ومواجهة المشكلات التي تعترضه، والشعور بالرضا عن الحياة وتوفير المعنى لحياتهم .

وعليه فان الباحثة سوف تستخدم أسلوب العلاج الواقعي لتخفيف الالم النفسي لدى الطالبة المطلقة "فالعلاج الواقعي أسلوب إرشادي استمد مفاهيمه ومبادئه من النظرية السلوكية-المعرفية والذي اثبت فاعليته في الارشاد والعلاج ، كونه أسلوباً حديثاً يركز فيه على امكانيات الفرد التي تقوده إلى التخلص من المشكلات ، لان الناس هم من يقررون مصيرهم وهم مسؤولون عن حياتهم. لذلك فان أهمية تطبيق الأساليب الإرشادية المختلفة نابعة من اعتقاد نظري وهو ان المشكلات (النفسية - والسلوكية) التي يعانيها منها الفرد هي مشكلات ذاتية تنبع من داخل الفرد ، لذا فان الطريق لحل المشكلات وتعديل السلوك هو جعل الذات تمر بخبرة تعليمية أو انفعالية تمكن الفرد من زيادة مهارته أو يغير من استجاباته كما يقلل من مخاوفه أو يعدل من سلوكياته" (الجميل، ٢٠٠٧ : ٢٠٩) .

لذا أكدت الدراسات كدراسة (الجميل، ٢٠٠٧ ) ودراسة ( عبد، ٢٠٠٩) ودراسة (الجبوري، ٢٠١٠ ) ودراسة (كرسوع، ٢٠١٦ ) إلى ان أسلوب العلاج الواقعي له اثر فعال في تعديل اتجاهات افراد المجتمع وسلوكهم وفي معالجة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجههم .

#### أهداف البحث وفرضياته:

#### تهدف الدراسة الحالية إلى الآتي:

١. التعرف على مقياس مستوى الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات في جامعة تكريت .
- ٢.الكشف عن اثر الارشاد والعلاج بالواقع في تخفيف الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات من خلال برنامج ارشادي جماعي. وفي ضوء ذلك وضعت الفرضيات الآتية:

#### فروض البحث

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الالم النفسي في الاختبارين القبلي والبعدي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الالم النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

#### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بعينتها الطالبات المطلقات في جامعة تكريت للعام (٢٠١٩ / ٢٠٢٠) وأدواتها: مقياس الالم النفسي، والبرنامج الإرشادي والعلاجي المطبق على عينة الدراسة التجريبية.

#### مصطلحات الدراسة :

#### أولاً. الإرشاد والعلاج الواقعي (Realistic Therapy):

#### ١. جلاسر ( Glasser , 1962 )

انه (طريقة من طرائق الارشاد التي تفترض ان الناس طبيعيون ولديهم تطور نفسي سليم إلى الحد الذي يمكنهم من التعامل مع العالم الحقيقي)(Hansen et. al, 1980: 224 )

٢. جونز ( Jones،1983): انه(أسلوب ارشادي مباشر يستند الى اشباع حاجتي الانتماء وتقدير الذات من اجل تحقيق توافق الفرد مع نفسه أولاً ومع الآخرين ثانياً ، وهذا يؤدي بدوره إلى تحقيق الذات). ( Jones, 1983 : 223).

#### ٣. كوري (Corey, 1990)

أسلوب إرشادي يهدف إلى مساعدة الأفراد على التحكم بحياتهم وإشباع رغباتهم الواقعية و حاجاتهم النفسية ( Core 1990 : 452 )

#### ٤. (الرشيدي والسهل، ٢٠٠٠)

عملية إرشادية يقدمها المرشد التربوي – أو المختصين في الإرشاد والصحة النفسية- لتقديم المساعدة إلى المسترشد ليتمكن من مواجهة الواقع، والتكيف معه، وتشبع عنده الحاجات ضمن مفاهيم المسؤولية والصواب. (الرشيدي والسهل، ٢٠٠٠ : ٥٠٢ ) .

### ثانيا. الألم النفسي Psychological Pain

١. صادق: ١٩٨٤

" خبرة نفسية.. تجربة سيكولوجية تشتمل على الاحساس بالمعاناة وترتبط بمتاعب الجسد وعذابه " (صادق، ١٩٨٤: ٢٦) .

٢. اندرسون, Andersson 1999

" ظاهرة بشرية بالغة التعقيد، لاتخلو الحياة منها، ومع ذلك تبقى لغزا محيرا في حقل التعامل مع الأحياء من العلماء " (Andersson,G.B 1999).

٣. تيوملن, Tumlin 2001

" تغير داخلي او خارجي من شأنه ان يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة. (Tumlin ,2001). "

### التعريف النظري:.

عرفت الباحثة الألم النفسي على انه (ظاهرة بشرية تشمل مجموعة من الاحاسيس كما تشمل هذه الظاهرة مركبات نفسية معرفية (ادراكية) وعاطفية . يعيشها الانسان طيلة حياته يؤدي الى استجابة انفعالية حادة او مستمرة)

### التعريف الإجرائي : Procedural Definition

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الألم النفسي الذي أُعد لهذا الغرض.

### ثالثا . الطلاق :.

يعرف الطلاق لغة بأنه كلمة مشتقة من الفعل الثلاثي (طلق) بمعنى حرر او فك قيده. ويعرف اصطلاحا بأنه فسخ عقد الزواج بين الرجل وزوجته باستخدام اللفظ المباشر او ما دل عليه او وصف معناه بشكل صريح او ارتبط بمفهومه وقد يتم بشكل غير مباشر عن طريق القاضي الشرعي وباتفاق الزوج والزوجة, الطلاق جائز شرعا وذلك كما ورد في التشريع الاسلامي الذي يتضمن القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة واجماع علماء وفقهاء الاسلام . (عبد الله واخرون ٢٠١٧ : ١٠ ) .

## الفصل الثاني :

### الأطار النظري

### الألم النفسي Psychological Pain

"لاشك ان تحديد سبب الألم ومعرفة مصدره بدقة من الامور الضرورية لعلاج الألم النفسي مستقبلاً، وان كان يصعب احياناً تحديد مصدره من اخطر انواع الالام ، فقد تتحول الى الام تهدد راحة الانسان زمنياً طويلاً ويختلف الألم من شخص الى اخر ، فقد يكون الألم النفسي حاداً، لاحد الاشخاص، وقد تسبب الماً اخف لشخص اخر، واحياناً يكون الألم عند البعض الناس متضخماً، بينما يكون اعتيادياً عند اخر ومن المؤكد ان الألم ينشأ لدى الفرد بوصفه مصدراً للمعاناة ليس فقط بسبب اصابة عضوية معينة، وانما بسبب اصابات نفسية عديدة، منها ما تكون ككفارة يقدمها الفرد لإزالة الشعور بالذنب اذا ارتكب اثماً معيناً واحياناً يكون الشعور بالذنب ناتجاً عن افكار ائمة تراود الفرد بين حين واخر فقد يكون ناتجاً عن مشاكل ذات طابع عضوي او عاطفي او تعبيراً عنها ايضا، فهو اشارة واضحة من مواقف اللوعة القاسية الناتجة عن فقدان عزيز او عضو من اعضاء الجسم، وهو بذلك يعبر عن مشاعر الحزن والاسى". (سرحان، ٢٠٠٠ : ٢٧)

كما ويشير علماء النفس بان الشخص الناضج يحاول ان يبتعد عما يورث الألم ويتضح ذلك بصورة خاصة في احلام اليقظة عند اشتداد الازمات وقسوة الواقع، لذا فان النوم يسمح باسترجاع حياة نفسية مشابهة بما كانت عليه قبل معرفة الواقع وذلك لان الشرط الاول الضروري للنوم هو نبذ الواقع المؤلم (Stannard et al, 1998 : 17)

إن الانسان بطبيعته لا يحب ان يتألم وان الانسان السوي لا يحب ان يؤلم احدا لان الألم النفسي فضيع ، فكل مازادت جرعته زادت فضاغته (مرعي، ٢٠٠٨ : ١٣)

ان كل فرد يعاني احساساً بالذنب، يحتاج للألم حيث تكون وظيفة العقل هنا هي ان يستخدم من الذاكرة معرفه او خبرة ألم سابقة يحركها نحو جزء من الجسم يشعره باحساس الألم، حيث يصدر امراً لجزء من اعضاء الجسم كي يتألم وحين يبدأ الألم ويزداد ويشد اكثر فاكثر يخف عندها احساس الفرد بالذنب حتى يتوارى ويختفي. وان اخطر احساس بالألم النفسي عندما يفقد الفرد عزيز عليه وعندما يشعر بأنه مسؤول عن فقدانه، وعندما يكون ارتباطه به قويا يكون ألمه اقوى، وهذا يعني احتياجه لأشد انواع الألم النفسي لكي يتخلص به من احساسه بالذنب (رضوان، ٢٠٠٢ : ٣٥) .

### العلاج الواقعي (Realistic Therapy)

إن العلاج بالواقع أنتشر بصورة سريعة بين المرشدين في منتصف الستينات، وقد استخدم في الارشاد الفردي والجماعي في المؤسسات والمدارس ، وهو احد الاتجاهات الجديده في الارشاد والعلاج النفسي ، ويعتمد على الادراك والتفكير ، ويربط بين الاضطراب العقلي والنفسي والسلوكي حيث يرى العالم صاحب هذه النظرية (وليام جلاسر ) ان السلوك اللامسؤول هو سلوك انهزامي يستدعي ايداء الذات وايداء الاخرين ، وترتكز هذه النظرية على فكرة ان الانسان كائن عقلائي شخصيا ومسؤول عن سلوكياته .

## نظرية العلاج الواقعي نحو الانسان .:

يركز التعلم السائد على الذاكرة ومعرفة الحقائق والتفكير الناقد والمساعدة في اتخاذ القرار وحل المشكلات ، ويرى ان المعلم اوالمربي يسهل العملية التعليمية للأفراد عندما يعتمدون على قدراتهم اكثر من اعتمادهم على مواقفهم وذلك اذا ارادو ان يعيشو حياة ناجحة ومفرحة ومن خلال النظرة الايجابية له، فأنا نعتقد ان لكل فرد قوة للصحة والنمو ،يقول (جلاسر)في الاساس ان الناس يريدون ان يكونوا فرحين وان يحققوا النجاح ، وان تكون لديهم العلاقات الشخصية الطيبة (الشناوي، ١٩٩٤ : ١٥).

### المفاهيم الأساسية في الإرشاد والعلاج بالواقع:

الإرشاد والعلاج بالواقع يتضمن عدداً من المفاهيم الأساسية والتي ينطلق منها العاملون، ولكن هناك ثلاث

مفاهيم اساسية يطلق عليها قاعدة المفاهيم وهي :

• المرض النفسي وذلك لأن الشخص عندما يرى "الواقع (Reality): وهو عبارة عن الخبرات الواقعية الشعورية في الحاضر، بعيدا عن المثالية أو الخيال، أو الأحلام، يقوم العلاج الواقعي على افهام الناس واقع حاجاتهم وعلى ادراكهم العالم الحقيقي من حولهم بكل ما يحمله من قيود وفرص وظروف راهنة وذلك على المستوى الشخصي والاجتماعي والثقافي والسياسي ، وبما ان هذه النظرية ترفض المرض النفسي وانها تستخدم مصطلح اختيار السلوك غير السليم لأنها ترى أنه يمكن معرفة المرض او المشكلة الذي يعاني منه الشخص عن طريق النظر الى الواقع فمثلا الخوف يشوه الواقع والفصام انكار للواقع والاكتئاب هروب من الواقع وذهان الشيخوخة العزلة عن الواقع كذلك الانحراف الجنسي محاولة لاواقعية لاشباع الحاجة الجنسية وبذلك يكون الشخص قد انفصل عن الواقع وقد اختار اللامسؤولية .

• المسؤولية (Responsibility) : وهي قدرة الفرد عن إشباع حاجاته على نحو لا يحرم الآخرين من اشباع ، والإنسان السوي يأتي من الأفعال ما يجعله يشعر باحترام الذات واحترام الآخرين له اما الشخص غير المسؤول فإنه عكس الشخص المسؤول حيث انه يفتقد المسؤولية بالمعنى المشار اليه اي انه يشبع حاجاته حتى وان كان ذلك يضر بالآخرين فهو يعمل على تحقيق مايريد حتى وان كان على حساب الآخرين، المسؤولية هي الصحة النفسية ونقيضها اللامسؤولية وليس نفسه مريض فإنه يصطنع لنفسه عذرا او سببا لانعدام المسؤولية.

• الصواب والخطأ (Right & Wrong) : أي قدرة الإنسان على فعل الصواب وتجنب الخطأ، وذلك حسب ما يمليه عليه الثقافة، الدين، والقوانين، والأعراف السائدة في كل مجتمع، ترى نظرية العلاج بالواقع ان مخزون القيم لدى الشخص يحدد له معايير الصواب والخطأ عندها تصبح افعال الشخص متقلبة واعتباطية اذا ما نظر لها بمنظور تقويمي اي صح او خطأ، وهناك معايير عامة متفق عليها في كل مجتمع انساني فالغش سلوك خطأ والامانة سلوك صحيح.(الرشيدي، ٢٠٠٨ : ٢).

الدراسات السابقة

١. دراسة ( الجبوري, ٢٠١٢ )

هدفت الدراسة الى معرفة اثر البرنامج العلاجي المقترح في خفض الالم النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية فيما كانت فروض البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في اختبار الالم النفسي ولصالح المجموعة التجريبية وقد شملت عينة البحث (٢٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية المرحلة الاولى اختيروا بالطريقة العمدية وقد قسمت عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة وقد طبق البرنامج المقترح على عينة البحث التجريبية وقد اختارت الباحثة مقياس الالم النفسي لقياس مستوى الالم النفسي والذي يهدف الى خفض الالم النفسي لدى الطالبات اما البرنامج العلاجي السلوكي والذي يتكون من (٨) جلسات علاجية بواقع جلستين اسبوعياً والذي يهدف الى استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية وقد اثبتت نتائج البحث ان البرنامج العلاجي السلوكي المعرفي المقترح اثرا واضحاً في خفض الالم النفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية وبذلك تحققت فرضية البحث.

٢. دراسة (السيد، ٢٠١٠)، والتي استهدفت التعرف إلى مدى فاعلية أسلوب العلاج الواقعي في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طالبات الجامعة وأثره في تقدير الذات، وتألفت عينة الدراسة من (١٨) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب النفسي، وبرنامج إرشادي وفق نظرية العلاج بالواقع لـ وليم جلاسر، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالواقع في تخفيض الاكتئاب النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية ورفع مستوى تقدير الذات لديهن.

٣. دراسة (عبد الجواد، ٢٠١٠)، استهدفت التعرف إلى اثر العلاج الواقعي على كل من تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالبا وطالبة، قسموا إلى أربع مجموعات، وفي كل مجموعة (٢٠) طالبا وطالبة، كما قسمت المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين (تجريبية وضابطة) قوام كل مجموعة فرعية (١٠) أفراد، واستخدم الباحث مقاييس (تقدير الذات، والوحدة النفسية)، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية العلاج الواقعي في تنمية تقدير الذات، والتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعات التجريبية، واستمرار اثر البرنامج في فترة المتابعة.

٤. دراسة (عبد، ٢٠٠٩)، والتي استهدفت التعرف إلى اثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، تكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة؛ ممن حصلن على اقل درجة في مقياس الأمن النفسي، وتم توزيعهن عشوائياً بين مجموعتين متساويتين، واستعمل البرنامج الإرشادي مع المجموعة التجريبية المقدم بأسلوب العلاج الواقعي، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الإرشادي، استخدمت الباحثة مقياس للأمن النفسي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في المجموعة التجريبية ولصالح البرنامج الإرشادي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار أبعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٥. دراسة (محمود والحمداني، ٢٠٠٨) التي استهدفت في التعرف على اثر السلوك التصريحي والاسترخاء في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد اعداد المعلمات في كركوك ( فيما كانت فروض البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة في اختبار الالم النفسي ولصالح المجموعة التجريبية، وقد تكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة؛ ممن حصلن على اقل درجة في مقياس الالم النفسي، وتم اتباع الاسلوب العشوائي في تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات كل مجموعة (١٠) طالبات ، فالمجموعه التجريبية الاولى التي تخضع لاسلوب السلوك التصريحي ، والمجموعة التجريبية الثانية التي تخضع لاسلوب الاسترخاء ، والمجموعة الضابطة التي لا تتعرض لاي اسلوب والتي تكون معيار المقارنة بين المجموعات لبيان تاثير الاسلوبين فالمجموعة التي لاتتعرض الى اثر المجموعات المستقلة او التجريبية تسمى المجموعة الضابطة وقد تبين أن لأسلوبي السلوك التصريحي والاسترخاء الأثر الفعال في تخفيف الألم النفسي لدى طالبات معهد المعلمات.

٦. دراسة (حسن، ٢٠٠٧) استهدفت فيها معرفة أثر أسلوب العلاج الواقعي في تعديل الاتجاه العلمي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وتألقت عينة البحث من (٣٠) طالبة من اللواتي حصلن على أقل درجة في مقياس ألتجاه العلمي، قسمن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع (١٥) طالبة في كل مجموعة، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج الواقعي، وتوصلت الدراسة إلى الأثر الايجابي لأسلوب العلاج الواقعي في تعديل الاتجاه العلمي لدى طالبات المجموعة التجريبية.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث وأجراءته:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة.

#### اولا: مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث الحالي من الطالبات المطلقات في جامعة تكريت - البالغ عددهن (١٠٠) طالبة مطلقة، وذلك وفق الاحصائيات التي قامت بها الباحثة عن طريق الاستبيان الاستطلاعي الذي وضعت فيه الباحثة ثلاثة اختيارات وهي (مطلقة) و(عزباء) و(متزوجة) وبذلك حصلت الباحثة على عدد المطلقات وكان (١٠٠) طالبة مطلقة للعام الدراسي ( ٢٠١٩ .٢٠٢٠ ) .

#### ثانيا: عينة البحث

اشتملت عينة البحث على الطالبات المطلقات في جامعة تكريت وعددهن (٤٠) مطلقة بواقع (٢٠) طالبة مطلقة للمجموعة التجريبية و(٢٠) طالبة مطلقة للمجموعة الضابطة اختيروا بالطريقة العمدية حيث تمثل عينة البحث نسبة ١٠٠ % من المجتمع الأصلي .

### ثالثا: التصميم التجريبي:

يتحدد التصميم التجريبي عند تنفيذ خطة اي بحث من البحوث وفق مشكلة ذلك البحث واهميته والهدف منه، فيكون هناك تصميم ملائم مع مشكلة البحث وتحقيق اهدافه المرسومة (فان دالين، ١٩٨٥ : ٢٧٤)، وبما ان هدف البحث هو معرفة اثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات في جامعة تكريت، يمكن تمثيل البحث بالتصميم الآتي :

المجموعة	اختبار قبلي (مقياس)	أسلوب المعالجة	اختبار بعدي (مقياس)
التجريبية	الالم النفسي	العلاج الواقعي	الالم النفسي
الضابطة	الالم النفسي	لايوجد	الالم النفسي

### رابعا: اداة البحث:

#### مقياس الالم النفسي:

استخدمت الباحثة مقياس الالم النفسي (الحمداني ٢٠٠٨) والذي يحتوي على (٣٠) فقرة و(٥) بدائل للإجابة وهي ( تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، لاتتنطبق علي ابدا) اما درجات البدائل فكانت على التوالي ( ١,٢,٣,٤,٥ ) وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (١٥٠) درجة اما اقل درجة فكانت (٣٠) والمتوسط الفرضي (٩٠) درجة وتشير ارتفاع درجة المقياس الى ارتفاع نسبة معاناة المطلقة في مستوى الالم النفسي بينما تشير الدرجة المنخفضة الى انخفاض معاناة المطلقة في مستوى الالم النفسي.

#### المواصفات العلمية للبحث:

الصدق : يعرف العالم (ايبل Ebell، ١٩٧٢: ٤٣٥)الصدق بأنه من اهم الخصائص السايكومترية التي يجب ان تتوفر في كل اداة قياس.كما ويقصد بالاختبار الصادق هو قدرة الاختبار او اداة القياس على قياس الصفة او السمة التي وضعت من اجل قياسها( السيد، ١٩٧٩: ٥٤٩ )، وترى الباحثة بأنه الدقة التي تقيس فيها الاختبار، الغرض الذي وضع من اجله ، وان افضل وسيلة للتأكد من صدق الاداة هو ان تعرض الاداة على مجموعة من الخبراء والمختصين كاجراء لتقدير مدى صلاحيتها. وقد تم عرض مقياس الالم النفسي على مجموعة من الخبراء والمختصين في اختصاص علم النفس التربوي وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس وتعليماته وبدائله على الخبراء وكانت نسبة القبول ١٠٠ % ولم يجدوا حاجة لتعديل اي فقرة من فقراته<sup>(١)</sup> .

## ٢- الثبات (طريقة اعادة الاختبار)

يقصد بالثبات اطراد الاستجابة على الاختبار اذا ما طبق اكثر من مرة بفواصل زمني مناسب وان ثبات الاختبار يعني تقارب الدرجات على الاختبار الواحد عند الاجراء المختلف في الزمن وغالبا ما تعتمد معاملات الارتباط اكثر من (٠,٧٠) وعلى اساس انها معامل ثبات مقبول للمقياس (كراجة، ١٩٩٧: ١٤٢)، كما يقصد بالثبات ان الاختبار او القياس يعطي نفس النتائج او نتائج مقاربة عند اعادة تطبيق الاختبار على نفس افراد المجموعة وفي ضل نفس الظروف وذلك بعد مدة زمنية محددة. وقد طبق مقياس الالم النفسي على عينة عشوائية من غير عينة البحث بلغن (٢٠) طالبة مطلقة وكانت المدة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني اسبوعين وكان ذلك بتاريخ الاحد المصادف ١/٩ / ٢٠٢٠ واعيد تطبيق الاختبار على نفس العينة بتاريخ ٢٢ / ١ / ٢٠٢٠ من اجل التعرف على الصعوبات وكذلك على وضوح فقرات المقياس وتبين ان جميع فقرات المقياس هي واضحة ومفهومة من قبل العينة .وتم ايجاد معامل الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ووقد ظهر ان معامل الارتباط يساوي ( ٠,٨٨ ) وتعد نسبة عالية ومقبولة بالنسبة لثبات المقياس ويدل على ثبات جيد قياسا مع المؤشرات الواردة في الدراسات السابقة.وبذلك تظمن الباحثة بصلاحية الاداة المستخدمة(الصدق والثبات) وملائمتها لمستوى عينة البحث وتحقيق النتائج المرجوة، كذلك تم التعرف على الزمن الذي تمت فيه الاجابة وقد كانت تتراوح ما بين(٤٥ \_ ٥٠)دقيقة

**خامسا: البرنامج الارشادي باستخدام العلاج الواقعي.**

يهدف البرنامج العلاجي بشكل عام الى تخفيف الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات في جامعة تكريت، وتوجيه افراد المجموعة العلاجية بالابتعاد عن التفكير السلبي الذي يؤدي الى اعراض الالم النفسي وتعليمهن انماط التفكير الايجابي كذلك الى مراقبة الذات من اجل الوقوف على السلوكيات الغير مرغوبة لغرض تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب به مما يؤدي الى الضبط الذاتي للنفس . لذا ينبغي بناء برنامج

(١) بلغ عدد المحكمين ( ٥ ) من المتخصصين في علم النفس والارشاد النفسي من ضمن لجنة المحكمين لمقياس الالم النفسي .

ارشادي يتلائم مع طبيعة هذا البحث ، وأهدافه الخاصة، ولتحديد المحاور والمجالات التي يعتمد عليها البرنامج قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

أ. الاطلاع على الدراسات والأدبيات السابقة التي بحثت في موضوع الالم النفسي ، ودراسات اعتمدت أسلوب العلاج الواقعي .

ب. مقابلة عدد من المتخصصين في الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية ، لمعرفة آرائهم ومناقشتهم في الجوانب الإرشادية ذات التأثير في تخفيف الالم النفسي ، وفي ضوء ذلك أعدت الباحثة الأهداف العامة والخاصة والمجالات الأساسية ومحاور الجلسات وطرق تنفيذ البرنامج .

ج. عرض مخطط البرنامج بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس والارشاد النفسي وذلك للتأكد من الأهداف والأنشطة التي استخدمت فيه اضافة الى عدد الجلسات الارشادية ، وايضا المدة الزمنية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج .

د. بعد الاطلاع من قبل الخبراء والمحكمين على مخطط البرنامج ، وبعد ان اجريت بعض التعديلات اللازمة أصبح البرنامج الارشادي جاهزا للتطبيق النهائي ، حيث بلغ عدد جلسات البرنامج (١٠) جلسة علاجية بواقع جلستين في الاسبوع مدة الجلسة (٦٠) دقيقة ابتداءً من يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/١٢/١ ولغاية الاثنين الموافق ٢٠١٩/١٢/٣٠ وكما موضح في الجدول رقم(١) وقد اعتمدت الباحثة على الدرجات التي حصلت عليها المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الالم النفسي قبل البدء بتطبيق البرنامج العلاجي وهو يمثل نتائج الاختبار القبلي .

#### جدول رقم (١) مواضيع ومواعيد الجلسات الارشادية

تسلسل الجلسة	المواضيع	مواعيد الجلسات
الجلسة الاولى	بدء المقابلة (التعارف)	٢٠١٩/١٢/١
الجلسة الثانية	مفهوم الالم النفسي بصورة عامة وخاصة	٢٠١٩/١٢/٤
الجلسة الثالثة	مفهوم الأفكار السلبية وخاصة التلقائية	٢٠١٩/١٢/٨
الجلسة الرابعة	التخفيف من اعراض الالم النفسي	٢٠١٩/١٢/١١
الجلسة الخامسة	التخفيف من اعراض الانفعالات والالام النفسية المعرفية	٢٠١٩/١٢/١٥
الجلسة السادسة	الحوار والحديث الذاتي السلبي	٢٠١٩/١٢/١٨
الجلسة السابعة	الثقة بالنفس وتعزيز قوة الإرادة	٢٠١٩/١٢/
الجلسة الثامنة	العبادات واثرها في تهديب النفس	٢٠١٩/١٢/٢٢
الجلسة التاسعة	تحمل المسؤولية الاجتماعية	٢٠١٩/١٢/٢٥
الجلسة العاشرة	الختامية . اجراء الاختبار البعدي لمقياس الالم النفسي	٢٠١٩/١٢/٣٠

## جلسات البرنامج العلاجي

وقد تضمنت الجلسة الاولى يوم الاحد الموافق ( ٢٠١٩/١٢/١ ) بداية البرنامج العلاجي:

١. (التعارف) بين الباحثة وافراد المجموعة وذلك من خلال الترحيب بهن وتعريفهن بالأسلوب الارشادي المقترح ، وتوضيح أهدافه وشرح خطوات تنفيذه من خلال الاجراءات المستخدمة في البرنامج الارشادي والتي تساعد افراد المجموعة على إتقان محتوى الجلسات الارشادية.

٢. اهداف الجلسة: الاعداد والتهيئة لافراد المجموعة للجلسات القادمة وعليهم أن يتعرفوا على طبيعة ومفهوم الالم النفسي .

٣. الاجراءات : توضح الباحثة اهمية العلاج بالواقع ، واهداف البرنامج ووقت الجلسة مع تقديم كراس للعينة من اجل تلخيص ما يدور في الجلسات وكذلك ملئ استمارة خاصة بالواجبات اليومية .

٤. تقوم الباحثة بالقاء محاضرة عن الالم النفسي وتدريب افراد المجموعة على ملئ الاستمارة.

٥. الواجب البيتي: حيث تقوم الباحثة بتكليف افراد المجموعة بتطبيق ماتعلموه في المواقف الحياتية وتطلب منهن تقديم تقرير توضح فيها الصعوبات والعقبات التي صادفتهم اثناء التطبيق .

٦. تقويم الذاتي: يكون التقويم من خلال تقديم سؤال ومعرفة ارائهن خلال الجلسة الارشادية وهل كانت واضحة ومفهومة وقد حققت الهدف المطلوب , ويكون ذلك نهاية كل جلسة .

وفيما يأتي نعرض إحدى الجلسات الارشادية موضحا فيها كيفية استخدام الاجراءات التي تم استعراضها سابقا :

الجلسة الثالثة يوم الاحد الموافق (٢٠١٩/١٢/٨)

- التعريف بالأفكار السلبية خاصة التلقائية ومدى تأثيرها في السلوك والمشاعر .
- ان يتعرف افراد المجموعة على الافكار السلبية وتحديدها وكيفية مواجهتها .
- تقوم الباحثة بالقاء محاضرة عن الافكار التلقائية السلبية وماهي اهم محاورها.
- التفكير الثنائي ، ويقصد به التفكير بطريقة مطلقة على سبيل المثال عندما يرتكب الانسان خطأ واحداً يعتقد بأنه انسان سيئ لا يفعل الا الاخطاء ولا يصدر عنه الخطأ او العكس .
- الاستنتاج الاعباطي وهو الخروج باستنتاجات معتمدا على ادلة غير كافية ، ومثال على ذلك يغضب الانسان نتيجة لنضرة غاضبة او كلمة من شخص اخر ، وأن هذه النظرة او الكلمة لم تكن اصلا موجهة نحوه شخصيا

- الافراط في التعميم : ويقصد به تبني افكار عامة واعتقادات بناءة على خبرات محدودة ، مثلا يعتقد شخص ما بانه اذا فشل في امر ما او موضوع او مهمة فانه يصبح فاشل في كل الامور والاشياء .

- تعظيم الامور بين الافكار والانفعالات والسلوك ( وتعتبر الافكار في المقدمة ثم الانفعالات ثم السلوك ، وان التفكير السلبي الغيرصحيح ( يعتبر سلوك مضطرب وقلق وكما موضح في هذا المخطط :

- ( الافكار السلبية- الانفعالات - السلوك -المضطرب ) ، (الافكار الايجابية - الاتزان الانفعالي - السلوك السوي )

. تطلب الباحثة من افراد المجموعة ان يذكروا البعض من الافكار التلقائية السلبية ومن ثم مناقشة تلك الافكار ، ثم الاهتمام بالنشاط اليومي أما التقويم الذاتي: يكون عن طريق تقديم سؤال لافراد المجموعة يتطلب إبداء آرائهم حول مادار خلال الجلسة الارشادية . وقد قامت الباحثة بهذا الأجراء في نهاية كل جلسة.

أما الجلسات الاخرى فقد كانت مواضيعها كالاتي:.

الجلسة (الثانية) فقد تضمنت تعريف أفراد المجموعة بالآلم النفسي بصورة عامة ، والالام النفسي بصورة خاصة ، واسبابه واعراضه ، وماهي اثاره على افراد المجموعة. وفي الجلسة (الرابعة) تم تعريف افراد المجموعة عن كيفية التخفيف من اعراض الالام النفسي وتضمنت الجلسة (الخامسة) التخفيف من اعراض الانفعالات والالام النفسية المعرفية وفي الجلسة(السادسة) فقد اخص بتعريفهن بالحوار والحديث الذاتي السلبي المؤدي الى السلوك المضطرب اما الجلسة (السابعة) فتضمنت تعريف أفراد المجموعة بذواتهم الواقعية وذلك من خلال تقبل الذات وتقبل الآخرين فضلا عن تنمية الثقة بالنفس وتعزيز قوة الإرادة، إما الجلسة (الثامنة) فكانت عن العبادات واثرها في تهذيب النفس والتي تحرم الموت والانتحار وغيرها اما بخصوص الجلسة(التاسعة)فكانت تختص في تحمل المسؤولية الاجتماعية أما الجلسة(العاشرة) والأخيرة فأنها شملت مراجعة كل ما دار في الجلسات من خلال الواجبات البيتية المقدمة من قبل افراد المجموعة والتي تتضمن معرفة ملخص الفائدة من تطبيق الجلسات الارشادية في الحياة الواقعية ، وأخيرا يتم تأدية الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة والغرض هو التوصل إلى نتائج البحث .

## الفصل الخامس

### عرض النتائج ومناقشتها :

هدف البحث إلى تحديد اثر أسلوب العلاج الواقعي في تخفيف الالام النفسي لدى الطالبات المطلقات في جامعة تكريت، ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، سيتم عرض نتائج الفرضيات وعلى النحو الآتي:

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الالام النفسي في الاختبارين القبلي والبعدي.

وقد تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق أسلوب العلاج الواقعي وبعد التطبيق ، اتضح ان متوسط درجات أفراد المجموعة قبل تطبيق الأسلوب (٩٨,٧٠٥) ، والانحراف المعياري (٩,٨٧٤٩٠) ولمعرفة دلالة الفروق استخدم الاختبار التائي ( T .Test ) لعينتين مترابطتين، أظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية

المحسوبة بلغت (٣,٠٩٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢,٠٩٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (١٩)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق اسلوب العلاج الواقعي ، والجدول (٢) يوضح ذلك ، وهذا يعني ان للاجراءات الارشادية المستخدمة في اسلوب العلاج الواقعي ساعدت افراد المجموعة لأدراك أنفسهم وتبصيرهم بواقعهم وتنمية شعورهم بالمسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه المجتمع الذي ينتمون إليه ، كما أسهمت بتنظيم خبراتهم وفي تنمية التفاعل والتعاون الاجتماعي والاندماج مع الآخرين بطريقة مرغوب بها اجتماعياً بأطار الواقع .

### جدول رقم (٢)

نتائج الاختبار التائي للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق أسلوب العلاج الواقعي وبعد التطبيق

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاختبار القبلي	٢٠	٩٨,٧٠٥	٩,٨٧٤٩٠	١٩	٣,٠٩٣	٢,٠٩٣	٠,٠٥
الاختبار البعدي		٨٥,٤٢٣	٨,٥٣٣٩٧				

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الالم النفسي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي ، فقد اتضح ان متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية (٨٥,٤٢٣) ، والانحراف المعياري (٨,٥٣٣)، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (٩٤,٤٦١) ، والانحراف المعياري (٩,٤٨٣) ، ولمعرفة دلالة الفروق بينهما تم استخدام الاختبار التائي (t .Test) لعينتين مستقلتين ، أظهرت نتيجة الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣,٢٢٣) وهي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢,٠٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٨) ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق اسلوب العلاج الواقعي ، والجدول (٣) يوضح ذلك . وهذا مؤشر على فعالية اسلوب العلاج الواقعي في تخفيف الالم النفسي لدى المطلقات ، وذلك بسبب الخطة الارشادية التي استخدمتها الباحثة والمناسبة مع حاجات افراد المجموعة ولاستيعابهم مفردات الجلسات الارشادية كونها تمثل الواقع الحياتي للمطلقات ، والمواقف التي يعيشونها فعلاً

. وتعتقد الباحثة ان استخدام أسلوب الارشاد الجماعي في الجلسات الارشادية وما تتخلله من مناقشات موضوعية وحرّة قائمة على أساس التفهم والاستماع وابتعاده عن النقد الاموضوعي شجع افراد المجموعة على طرح أفكارهم بدون تردد أو خوف ، وشعور كل واحد منهم بأن أفكارها وأرائها تحتل مكانة هامة عند الآخرين اكسبهن الثقة بالنفس ، كما أن الاجراءات والفنيات الارشادية المتبعة في الجلسات الارشادية كان لها الاثر الواضح في إضفاء جو من التآلف والمودة بين أفراد المجموعة .

### جدول رقم (٣)

القيمة التائي للفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق أسلوب العلاج الواقعي.

الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المجموعة التجريبية	٤٠	٨٥,٤٢٣	٨,٥٣٣	٣٨	٣,٢٢٣	٢,٠٢١	٠,٠٥
المجموعة الضابطة	٤٠	٩٤,٤٦١	٩,٤٨٣				دال

### المقترحات:

١. استخدام برنامج العلاج بالواقع المعد من قبل الباحثة نظرا لاهميته وما اثبتته من نتائج ايجابية وكونه ملائم لطبيعة البيئة العراقية.
٢. تفعيل دور الارشاد النفسي والتربوي في الجامعة لأرشاد الطلبة الذين يعانون من ارتفاع في الالم النفسي خاصة في الظروف الصعبة التي يمر بها البلد .
٣. إجراء دراسة للتعرف على اثر برنامج العلاج بالواقع في خفض الالم النفسي لدى طالبات الجامعة.
٤. إجراء دراسة لايجاد العلاقة بين الالم النفسي والتحصيل الدراسي لدى الطالبات المطلقات في الجامعة.

### التوصيات:

١. زيادة عدد المرشدين التربويين, وزيادة عدد اللقاءات خاصة مع الطالبات المطلقات بشكل دوري لتخفيف من حدة الالم النفسي .

٢. تكليف المرشدين التربويين والهيئة التدريسية بأجراء بحوث ودراسات لرصد مظاهر الالم النفسي لدى الطالبات المطلقات وسبل معالجتها سواء بالجامعة او في المدارس.
٣. عمل دراسة كشفية حول ظاهرة الطلاق في المدارس والمعاهد والجامعات لدى الطالبات لبناء برنامج علاجي واقعي للتخفيف من الالم النفسي لديهن.

## Sources

### Arab sources:

1. Al-Jubouri, Zainab Hassan Falih (2009): The effect of behavioral cognitive therapy in relieving psychological pain among students of the Faculty of Physical Education. Research submitted to Al-Mustansiriya University, Psychological Guidance Department.
2. Al-Jumaili, Ali Alij Khider (2007): The effect of realistic therapy on reducing exam anxiety among students of the College of Education, College of Basic Education Research Journal, Volume 5, No. 2.
3. Al-Rashidi, Bashir Saleh and Al-Sahl, Arshad Ali (2000), Introduction to Psychological Counseling, I, Al-Falah Library, Kuwait.
4. Al-Rashidi, Bashir Saleh (2008) Psychological Guidance According to the Theory of Realistic Therapy, Publishing House: Injaz International Publishing and Distribution, Kuwait - Hawali.
5. Radwan, Samer Jamil (2002): Psychotherapy when it is useful, Dar Al-Masirah, Amman, Jordan.
6. Sarhan, Walid (2000): A Series of Behaviors, Dar Majdalawi, Amman, Jordan.
7. El-Sayed, Fouad El-Bahy (1979): Statistical Psychology and Measurement of the Human Mind, 3rd edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
8. Sadiq, Adel (1984): Psychological and Organic Pain, Faculty of Medicine, Ain Shams, Cairo.
9. Al-Shennawi, Muhammad Mahrous (1994) Theories of Guidance and Psychotherapy, Dar Al-Gharib for Printing, Publishing and Distribution, Jordan.
10. Abdullah and others, Jinan Muhammad, Marwa Abd al-Hussein, Abbas Kamel Mujbel (2017): Adaptation of Divorced Women in Society, research presented to the Department of Sociology, College of Arts, University of Qadisiyah.
11. Okasha, Ahmed Okasha (2003): Contemporary Psychiatry, The Anglo-Egyptian Library.
12. Kazdin, (2000) Behavioral Disorders of Children and Adolescents, translated by Adel Abdullah Muhammad, Dar Al Rashad, Cairo.
13. Eid, Dr. Faqih al-Eid (2012): The psychological effects of divorce "A field study on a sample of divorced and divorced women" in Algeria, University of Sharjah Journal for Humanities and Social Sciences Volume 9, No. 1, Rabi al-Awwal 1433 AH, February 2012.
14. Van Dalen, B - Diwold (1980): Research Methods in Education and Psychology, translated by Muhammad D. Nabeel Nofal and others, 6th edition, The Egyptian Anglo Library Arab Republic of Egypt.
15. Karajeh, Abdul Qadir (1997): Measurement and evaluation in psychology, 1st edition, Al Al-Bayt University, Kingdom of Saudi Arabia.
- 16- Mahmoud and Al-Hamdani, Mahmoud Kazem and Halima Salman Khalaf (2008): The effect of declarative behavior and relaxation in relieving psychological pain among students of the Teachers Training Institute in Kirkuk, unpublished doctoral thesis, Al-Mustansiriya University, Department of Psychological Guidance.
- 17- Morsi, Kamal Ibrahim, (1991), Marital Relationship and Mental Health in Islam and Psychology, Kuwait: Dar Al-Qalam Publishing and Distribution, Kuwait, 1st edition.
18. Watson, Robert and Lindgren (2004): Childhood and Adolescent Psychology, translated by Dr. Dalia Muomen and Murtajaa. Dr. Mohamed Ezzat Moamen, Madbouly Library / Cairo

### ثانياً: المصادر الأجنبية

- 1- Andersson , G. B. (1999) . Epidemiological features of chronic Low- back pain Lancet, 354 (9178).
- 2-Corey, G. (1990) Theory and practice of group counseling, 3rded, Brooks Cole publishing company pacific California.

- 3- Hansen, James, etal (1980) Group Counseling theory and process, 2nded, Rand McNally, Chicago
- 4- Stannard, C.F., Booth, S.E. Eccleston, C. and Britton. R .Churchills pocket book of pain.1998 )( London: Churchill Livingstone .
- 5- Jones, R (1983) practical counseling skill, a psychological skills approach for the helping profession & for voluntary counselor, E.B. P. Holt, Rinehart and Winston, London.
- 6- Tumline. T.R( 2001) treang chroic-patientsin patientsan psychotherapy .j.of clinical psychology .

### قائمة بأسماء السادة المحكمين

الجامعة	الاختصاص	الاسم	ت
جامعة تكريت/ كلية التربية الاساسية الشرفاء	ارشاد تربوي	أ. د. علي علي خضير	١
جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية	علم نفس رياضي	أ.د.سعد عباس عبد الجنابي	٢
جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية	علم نفس تربوي	أ.م. د. احمد يونس محمود	٣
جامعة تكريت/كلية التربية الانسانية	علم نفس تربوي	أ.م.د.زكريا احمد العميري	٤
جامعة تكريت/كلية التربية الانسانية	علم نفس تربوي	أ.م.د. حسام محمود صبار	٥
جامعة الموصل / كلية التربية الانسانية	علم نفس تربوي	أ.م.د. صابر طلب صبار	٦
جامعة تكريت/كلية التربية الانسانية	علم نفس تربوي	م.د. عيدان عطية سمح	٧

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الالم النفسي بصيغته النهائية

جامعة تكريت/كلية التربية الاساسية

عزباء	متزوجة	مطلقة
-------	--------	-------

عزيزتي الطالبة .:

تجدين في الصفحات الاتية مجموعة من الفقرات المطلوب قراتها بشكل جيد والاجابة عنها باختيار اجابة واحدة من بين البدائل الخمسة والتي تعتقدين انها تنطبق عليك اكثر من غيرها .  
والمثال الاتي يوضح طريقة الاجابة:  
يرجى وضع علامة ( √ ) امام الفقرة المذكورة والتي تعتقدين انها تنطبق عليك اكثر.

لا تنطبق علي ابدا	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق	الفقرات	ت
----------------------	--------------------	---------------------	--------------------	-------	---------	---

لا تنطبق علي ابدا	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما	الفقرات	ت
----------------------	--------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------	---

ملاحظة :-

- . المطلوب ان تكوني دقيقة وصريحة بالإجابة على هذه الفقرات .
- . عدم ترك اي فقرة دون اجابة .
- . عدم وضع علامتين امام فقرة واحدة .
- علما ان اجابتك ستحظى بالاحترام والتقدير وستحظى بسرية تامة ولايطلع عليها احد سوى الباحثة، وهي لأغراض البحث العلمي .

هذا ولكم جزيل الشكر والله الموفق

الباحثة

سراب عبد الستار محمد

مقياس الالم النفسي بصيغته النهائية

				علي دائما	
					١ اجد ان عالمي الخاص حزيناً
					٢ مرت بي مواقف صعبة جعلتني اتمنى الموت
					٣ أشعرت بأن الحياة لم تعد لها معنى
					٤ راودتني لحظات رغبت فيها بالصراخ بأعلى صوتي
					٥ أفكرت بالانتحار والتخلص من الحياة عندما أتعرض لمواقف محرجة
					٦ تراودني كوابيس ليلية واحلام مزعجة
					٧ تتنابني مخاوف بصورة مستمرة
					٨ بدأت اميل الى الانطواء والانعزال
					٩ تتنابني نوبات انفعالية
					١٠ بكيت كثيراً حتى اصبت بالصداع
					١١ احسست باحتباس الكلام
					١٢ لم استطع الوقوف على قدمي من شدة الالم
					١٣ بدأت اتنفس بصعوبة
					١٤ بدأت اشعر بضعف شهيتي للطعام
					١٥ اشعر بألم حاد في جميع مفاصل جسدي
					١٦ اشعر باضطراب في مستوى نبضات قلبي
					١٧ اشعر بألم واضطراب في جسدي من شدة اعانيه من شدة ما اعنيه من اجهاد
					١٨ احس بالتلعثم عند الحديث
					١٩ شعوري بالضيق وقلة الراحة جعلني اشعر بالغثيان
					٢٠ احاول كسب محبة الاخرين
					٢١ اشعر بالعجز لتحقيق اهدافي
					٢٢ امقت الاجواء المرحية

					اجد صعوبة بأقامة علاقات عاطفية مع الاخرين	٢٣
					ابتعدت عن ممارسة الطقوس الدينية	٢٤
					اشعر بأن قيمتي الاجتماعية بدأت تضعف	٢٥
					اعاني من التردد في اتخاذ القرار	٢٦
					اشعر بالوحدة والابتعاد عن المجتمع	٢٧
					اشعر ان الروابط والعلاقات الاجتماعية بدأت تضعف بيني وبين الاخرين	٢٨
					بدأ يتكون لدي احساس بأنني لست جزءاً من المجتمع	٢٩
					بدأت اشعر بعدم وجود معيار قيمي يربطني بالآخرين	٣٠

الباحثة

سراب عبد الستار محمد