



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الانسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الإيجابية لدى الأراامل

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من  
متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه  
التربوي)

من قبل الطالبة

كوثر فارس حسين البياتي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

نور جبار علي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(آل عمران: ١٣٩)

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (اثر برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الأرامل)، والمقدمة من قبل الطالبة (كوثر فارس حسين ألبياتي)، وقد جرت تحت إشرافي في جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

### التوقيع:

أ.م.د نور جبار علي

التاريخ: / / ٢٠٢١

بناءً على التوصيات المتوفرة أشرح هذه الرسالة للمناقشة:

### التوقيع :

أ.م.د حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية

التاريخ: / / ٢٠٢١

## إقرار الخبر اللغوي

أشهد أنّي قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي ب أسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (كوثر فارس حسين البياتي)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد وجدتھا صالحة من الناحية اللغوية.

التوقيع :

الاسم : م.د. ولاء فخري قدوري

التاريخ: / / ٢٠٢١

## إقرار الخبر العلمي الاول

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (كوثر فارس حسين البياتي) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها علمياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية.

التوقيع :

الاسم : أ.م.د محمود شاكر عبدالرزاق

التاريخ: / / ٢٠٢١

## إقرار الخبير العلمي الثاني

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (كوثر فارس حسين البياتي) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها علمياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية.

التوقيع :

الاسم : أ.م.د نادرة جميل حمد

التاريخ: / / ٢٠٢١

## إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل)، التي قدمتها الطالبة (كوثر فارس حسين البياتي) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها احصائياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية الاحصائية.

التوقيع :

الاسم : أ.د. بشار غالب شهاب

التاريخ: / / ٢٠٢١

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(اثر برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل)، وقد ناقشنا الطالبة (كوثر فارس حسين البياتي) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونُقر أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في التربية (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي بتقدير (مستوفي)).

التوقيع :

الاسم : ا.د. محمد أنور محمود

التاريخ / / ٢٠٢١

عضواً

التوقيع:

الاسم : ا.د. سميرة علي حسن

التاريخ / / ٢٠٢١

عضواً

التوقيع :

الاسم : ا.م.د. نور جبار علي

التاريخ / / ٢٠٢١

عضواً ومشرفاً

التوقيع :

الاسم : ا.د. عدنان محمود عباس

التاريخ / / ٢٠٢١

رئيساً

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢١ م

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

/ / ٢٠٢١



## الإهداء

إلى...الذي خلقتني وشق سمعي وأنار بصري وبصيرتي (الله ﷻ)  
إلى مدينة العلم وسيد الانبياء الى من بلغ الرسالة وادى الامانة سيدنا محمد صلى الله  
عليه وعلى اله وسلم اجمعين .  
إلى من غمرني بطيب كرمه واتحفني بوافر علمه استاذتي ومشرفتي (أ.م.د نور  
جبار علي)  
إلى من كلله الله بالهبة والوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار الى من احمل  
اسمه بكل افتخار (ابي الغالي)  
إلى معنى الحب والحنان الى من كان دعائها سر نجاحي الى اغلى الحبايب (امي  
الحبيبة)  
إلى من حصد الاشواك ليمهد لي طريق العلم والمعرفة الى منبع طموحي و رفيق  
دربي الذي لولاه لما كنت اقف في هذا المكان (زوجي الغالي)  
إلى من ارى التفاؤل بعينهم والسعادة بضحكتهم سندي وعزوتي (اخوتي)  
إلى زهرتي وقلدة كبدي الى نور عيني (ابنتي)  
إلى من وقفوا بجانبني وكانوا عوناً لي في رحلة بحثي الى من احاطوني بكرمهم  
(عائلتي الثانية)  
إلى من لا تترثيه الكلمات الى من طاب ثراه البروفيسور الراحل (أ.د ثاني حسين  
الشمري)

الباحثة

## (شكر وامتنان)

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى اله وصحبه اجمعين. اما بعد.. الحمد لله الذي بفضلته تتم الصالحات، وأشكره وأحمده على فضله ونعمه حمدا يليق بجلال وجهه العظيم .

لا يسعني بعد شكر الله وحمده إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان لأستاذتي ومشرفتي الفاضلة (أ.م.د نور جبار علي) على مساندتها لي في اتمام هذه الرسالة والتي لم تبخل علي بوقتها وخبرتها ومعرفتها وإسداء النصائح القيمة لإتمام هذه الدراسة، فجزيل الشكر اهديها ورب العرش يحميها.

وأتقدم بالشكر والامتنان ألى اعضاء لجنة السمنار الأستاذ الدكتور (سالم نوري صادق) ،والاستاذ الدكتور (عدنان محمود عباس) ، والاستاذ الدكتور (سميعة علي حسن) لما بذلوه من جهد في تعليمنا ،وتقديم المعلومات القيمة فلهم جزيل الشكر والاحترام.

كما يسعدني أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان لرئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية متمثلة برئيس القسم (أ.م.دحسام يوسف صالح).

واتقدم بالشكر والامتنان للأساتذة المحكمين الذين اسهموا بشكل فعال في اتمام هذه الرسالة لما كان لهم من اراء علمية سديدة.

ومن الوفاء ان اتقدم بالشكر والامتنان الى زملائي وزميلاتي ومؤسسة الاخاء لما قدموه لي من مساعدة ، وأخيرا شكري وامتناني لكل من ساعدني من قريب او من بعيد في اتمام هذه الرسالة سائلة المولى عز وجل ان يجزي الجميع خير الجزاء .

 الباحثة

## مستخلص الرسالة:

يهدف البحث الحالي التعرف الى تأثير برنامج الارشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل.

ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المجابهة الايجابية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

يتحدد البحث الحالي بالمؤسسات الحكومية وغير الحكومية للأرامل في محافظة كربلاء المقدسة لسنة (٢٠٢٠/٢٠٢١).

ولغرض تحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي وبعدي)، اذ تكون مجتمع البحث من (٤٠٠) ارملة، وعينة تطبيق البرنامج الارشادي تكونت من (٢٠) ارملة ممن لديهن ضعف في المجابهة الايجابية؛ اذ بلغت درجاتهن اقل من المتوسط الفرضي البالغ (٥٦) درجة، موزعة بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) بواقع (١٠) ارملة في كل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ

بين المجموعتين في بعض المتغيرات وهي (العمر، سنوات الترمل، عدد الابناء،  
الوضع الاقتصادي، حالة الوفاة)

وقامت الباحثة ببناء مقياس المجابهة الايجابية على وفق نظرية  
(Lazarus,1992)، الذي تكون من (٢٨) فقرة بصيغته النهائية، وتم عرضه على  
مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم وبذلك  
تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وكذلك تم التحقق من مؤشرات صدق البناء، اما  
الثبات فقد تم ايجاده بطريقتين هما: اعادة الاختبار اذ بلغ (٨٦، ٠)، والفاكرونباخ  
وقد بلغ (٠,٨٨).

وكذلك قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب (التفهم الواعي) بحسب  
النظرية المعرفية السلوكية لـ (بيك)، وتم تنفيذه من خلال برنامج ارشادي اعد لغرض  
تنمية المجابهة الايجابية، وتم التحقق من صدق البرنامج الارشادي من خلال  
عرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه  
التربوي، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للبرنامج، وقد تكون البرنامج من (١٢) جلسة  
ارشادية بواقع (ثلاث جلسات) في الاسبوع، وكان زمن الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة،  
وقد استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية: (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين،  
اختبار مان وتتي، معادلة الفاكرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مربع كاي،  
الوسط المرجح، والوزن المئوي، قيمة اختبار ولكوكسن)

وقد اظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب التفهم الواعي تأثيراً في تنمية  
المجابهة الايجابية لدى الارامل وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدمت الباحث عدد  
من التوصيات والمقترحات.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	اقرار المشرف	٢
د	اقرار الخبير اللغوي	٣
هـ	اقرار المقوم العلمي الاول	٤
و	اقرار المقوم العلمي الثاني	٥
ز	اقرار المقوم الاحصائي	٦
ح	اقرار لجنة المناقشة	٧
ط	الاهداء	٨
ي	شكر والامتنان	٩
ك - ل	مستخلص الرسالة باللغة العربية	١٠
م - س	ثبت المحتويات	١١
ع - ف	ثبت الجداول	١٢
ف	ثبت الاشكال	١٣
ف - ص	ثبت الملاحق	١٤
١ - ١٤	الفصل الاول : التعريف بالبحث	١٥
٢ - ٤	مشكلة البحث	١٦
٤ - ٩	اهمية البحث	١٧
٩ - ١٠	هدف البحث وفرضياته	١٨
١٠	حدود البحث	١٩
١٠ - ١٤	تحديد المصطلحات	٢٠
١٥ - ٤٩	الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة	٢١
١٦ - ٢٤	مفهوم المجابهة الايجابية	٢٢
٢٥ -	النظريات التي فسرت المجابهة الايجابية	٢٣
٢٥ - ٢٦	نظرية سليجمان (Seligman ,1976)	٢٤
٢٦	نظرية بلوك (Block ,1980)	٢٥

٢٦ - ٢٧	نظرية موس وشيفر ( Moos and Shaefer ) (1986)	٢٦
٢٧ - ٣٢	نظرية لازروس (Lazarus ,1992)	٢٧
٣٢ - ٣٣	مناقشة النظريات	٢٨
٣٣ -	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	٢٩
٣٣ - ٣٤	اهمية الارشاد	٣٠
٣٤	اهداف الارشاد	٣١
٣٥	اساليب الارشاد	٣٢
٣٥ - ٣٦	مناهج الارشاد	٣٣
٣٦ - ٣٨	الارشاد الاسري	٣٤
٣٨ - ٤٣	النظرية المعرفية السلوكية لـ (ارون بيك)	٣٥
٣٩ - ٤٠	الافتراضات الاساسية التي يستند عليها الارشاد المعرفي	٣٦
٤٠	دور المرشد في الارشاد المعرفي السلوكي	٣٧
٤١	اهداف النظرية المعرفية السلوكية	٣٨
٤١ - ٤٢	فنيات واستراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي	٣٩
٤٢ - ٤٣	مراحل النظرية المعرفية عند (بيك)	٤٠
٤٣	الاساليب الارشادية	٤١
٤٣ - ٤٥	اسلوب التفهم الواعي	٤٢
٤٤ - ٤٥	العلاج السلوكي المعرفي المتمركز حول التفهم الواعي	٤٣
٤٥	مبررات استخدام اسلوب التفهم الواعي	٤٤
٤٥ - ٤٩	الدراسات السابقة	٤٥
٤٥ - ٤٦	الدراسات السابقة التي تناولت اسلوب التفهم الواعي	٤٦
٤٦ - ٤٧	الدراسات السابقة التي تناولت المجابهة الايجابية	٤٧
٤٧ - ٤٨	موازنة الدراسات السابقة	٤٨
٤٩	مدى الافادة من الدراسات السابقة	٤٩
٥٠ - ٧٣	الفصل الثالث منهج البحث	٥٠
٥١	اجراءات البحث	٥١

٥١	منهجية البحث	٥٢
٥٣ - ٥٢	التصميم التجريبي	٥٣
٥٤ - ٥٣	مجتمع البحث	٥٤
٥٦ - ٥٤	عينات البحث	٥٥
٥٩ - ٥٦	تكافؤ المجموعتين	٥٦
٧٢ - ٦٠	اداتا البحث	٥٧
٧٣ - ٧٢	الوسائل الاحصائية	٥٨
١٢٧ - ٧٤	الفصل الرابع البرنامج الارشادي	٥٩
٨٦ - ٧٥	البرنامج الارشادي	٦٠
٧٦ - ٧٥	فوائد البرنامج الارشادي	٦١
٧٧ - ٧٦	اهداف البرنامج الارشادي	٦٢
٧٨ - ٧٧	الخصائص العامة للبرنامج الارشادي	٦٣
٧٩ - ٧٨	تخطيط البرنامج الارشادي	٦٤
٨١ - ٧٩	نماذج البرنامج الارشادي	٦٥
٨٦ - ٨١	خطوات البرنامج الارشادي	٦٦
٨٩ - ٨٦	استراتيجيات اسلوب التفهم الواعي	٦٧
٩١ - ٨٩	الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي	٦٨
٩٢ - ٩١	تقويم وتقدير كفاءة البرنامج الارشادي	٦٩
١٢٧ - ٩٣	تطبيق البرنامج الارشادي	٧٠
١٣٤ - ١٢٨	فصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	٧١
١٣٢ - ١٢٩	عرض النتائج	٧٢
١٣٤ - ١٣٢	تفسير النتائج	٧٣
١٣٤	التوصيات والمقترحات	٧٤
١٤٧ - ١٣٥	المصادر	٧٥
١٦٢ - ١٤٨	الملاحق	٧٦
A - C	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	٧٧

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٧ - ٤٨	موازنة الدراسات التي تناولت المجابهة الايجابية	١
٤٨	موازنة الدراسات التي تناولت اسلوب التفهم الواعي	٢
٥٤	مجتمع البحث	٣
٥٥	عينة التحليل الاحصائي	٤
٥٦	عينة البرنامج الارشادي	٥
٥٧	القيمة الاحصائية لاختبار مان وتني للتكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لمتغير درجات الارامل على مقياس المجابهة الايجابية في الاختبار القبلي	٦
٥٨	قيمة (كلموكروف، سميرنوف) المحسوبة والجدولية لمتغير العمر للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٧
٥٨	قيمة (كلموكروف، سميرنوف) المحسوبة والجدولية لمتغير سنوات الترميل للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٨
٥٩	قيمة (كلموكروف، سميرنوف) المحسوبة والجدولية لمتغير عدد الابناء للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩
٥٩	قيمة (كلموكروف، سميرنوف) المحسوبة والجدولية لمتغير الوضع الاقتصادي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	١٠
٦٢	قيمة كا ٢ لاراء المحكمين على فقرات مقياس المجابهة الايجابية	١١
٦٥	القوة التمييزية لفقرات مقياس المجابهة الايجابية باستعمال اسلوب المجموعتين الطرفيتين	١٢
٦٦	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	١٣
٦٧	علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	١٤
٦٨	علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس	١٥
٦٩	التعديلات التي اجريت على فقرات المقياس بعد الرجوع لاراء المحكمين	١٦
٧١	المؤشرات الاحصائية لمقياس المجابهة الايجابية	١٧
٨٢ - ٨٣	الحاجات التي اشتقت من فقرات مقياس المجابهة الايجابية وقد رتبنا تنازليا بحسب اوساطها المرجحة واوزانها	١٨



المئوية		
١٩	فقرات مقياس المجابهة الايجابية التي تم تحويلها الى مواضيع جلسات البرنامج الارشادي	٨٤ - ٨٥
٢٠	الجلسات الارشادية وتواريخ انعقادها ومكان تطبيقها وعددها	٩١
٢١	قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية	١٢٩ - ١٣٠
٢٢	قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية	١٣٠ - ١٣١
٢٣	قيمة اختبار مان وتني (U) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	١٣١ - ١٣٢

### ثبت الاشكال

رقم الشكل	المحتوى	رقم الصفحة
١	انواع المجابهة الايجابية مصنفة بحسب توقيت حدوثها ومدى التأكد من وقوع الاحداث	٣٢
٢	التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي	٥٣
٣	المنحنى التكراري في توزيع عينة التحليل الاحصائي في مقياس المجابهة الايجابية	٧٢

### ثبت الملاحق

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
١	تسهيل مهمة	١٤٩
٢	استبيان استطلاعي	١٥٠
٣	مقياس المجابهة الايجابية بصورته الأولية	١٥١ - ١٥٤
٤	مقياس المجابهة الايجابية بصورته النهائية	١٥٥ - ١٥٧
٥	استمارة معلومات اجراء التكافؤ بين المجموعتين	١٥٨

١٥٩	استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي	٦
١٦٠	اسماء الخبراء مرتبة حسب اللقب العلمي والحروف الهجائية ومكان العمل	٧
١٦١	عقد الاتفاق على الاشتراك بالبرنامج الإرشادي	٨
١٦٢	صور البرنامج الإرشادي	٩

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

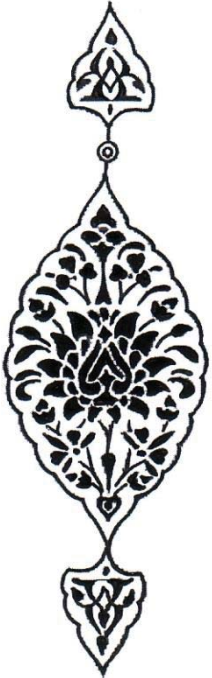
أولاً : مشكلة البحث

ثانياً : أهمية البحث

ثالثاً : هدف البحث وفرضياته

رابعاً : حدود البحث

خامساً : تحديد المصطلحات



**أولاً: مشكلة البحث (Problem Of Research)**

تركت الحروب والنزاعات الكثيرة التي مر بها العراق خلال العقود الثلاثة الاخيرة وخاصة بعد الحرب الامريكية العالمية على العراق عدد كبير من الارامل اذ تقدر بمليوني امرأة ارملة بحسب ما أشارت اليه وزارة الدولة لشؤون المرأة عام (٢٠٠٨) الا ان هذا العدد قد زاد بسبب الاوضاع واعمال العنف والقتل حتى بلغ عدد الارامل عام (٢٠١٣) حوالي (٣) مليون ارملة وتشير احصائيات شؤون المرأة في محافظة كربلاء ان عدد الارامل قد بلغ سنة (٢٠٢٠) بـ (٩٠٣٩) ارملة، كما اشارت منظمة مؤسسة الاخاء الخيرية لرعاية الايتام والمتعفين قد بلغ عدد الارامل لديهم (١٠٠٠) ارملة.

ان المجابهة الايجابية تعتبر كرد فعل للتكيف مع الصعوبات ومحاولة لعقد اتفاق مع الماضي او الحاضر بخصوص المواقف المقلقة والضاغطة، او خسارتها او قبولها. ومن ثم فإن الفرد يحتاج الى مجابهة اما بالتعويض او الخسارة لتخفيف الاضرار وهناك كذلك خيار اخر يتمثل في تعديل الاهداف وهو ما تمثله المجابهة الايجابية. بمعنى تعديل الاتجاهات والاهداف حسب الظروف التي نتعرض لها ومواجهتها بفعالية وعدم الياس والاحباط والانطواء او الفشل وعدم المحاولة كل هذه الامور تعتبر مجابهة سلبية بينما اعادة المحاولة وتعديل الخطط ووضع خطط جديدة حسب الظروف المستخدمة، والمضي قدما ومواصلة الحياة بفعالية هذا ما تمثله وتهدف اليه المجابهة الايجابية (بو سعيد، ٢٠١٨: ٩٤٠).

وعادة ما تتجه الأرامل نحو المجابهة السلبية لأنها أسهل الأمور ولا تحتاج لقوة وذخيرة معرفية او خبرة كبيرة ، كما ان هناك الكثير من الارامل يصعب عليهن الأفكار الايجابية بسبب سيطرة المشاعر السلبية على حياتهن ونقص التقبل بينهن وضعف المرونة النفسية لديهن ، وبالتالي أصبح الكثير من الأرامل يجدن صعوبة في التصرف بإيجابية وخاصة الظروف العسيرة والمعقدة التي تتطلب تدخل فعال أو مجابهة ايجابية وهذه الأخيرة تتطلب جهد كبير ومرونة نفسية كبيرة أيضا .

قد تواجه حياة الارامل الكثير من الظروف الصعبة والمعقدة او المفرحة منها واليسيرة، هذايحدد وفقرؤيتهن للظروف والمواقف في حد ذاتها، وعلى اختلافها صحية كانت أو اجتماعية، اقتصادية أسرية أو نفسية، حيث تجابهها الارملة بطريقتين، أما أن تتعامل مع الظروف بالطريقة الصحيحة والسليمة أو بطريقة غير وظيفية مرضية. وفي وسط هذا الصراع بين مواجهتها أو الاستسلام

لها تجد الارملة نفسها بين مداً وجزر ألا أن الدفة الغالبة والأكثر تكيفاً هي في مواجهة الصعوبات ومحاولة حلها بدل الوقوف وقفة المتفرج أو الوقوع في المشكلات النفسية وأضرار عديدة على أصعدة عدة ، وتسمى هذه المجابهة الفعالة بالمجابهة الايجابية والتي تركز على قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية محاولاً التعامل معها والتكيف مع أثارها أو حلها(الزيود، ٢٠١١: ٤).

إن الارامل تعيش في زما كثر وتعددت فيه ظروف الضغوط النفسية، وامتاز هذا العصر بالتغير السريع والمتلاحق مما يجعل الارامل يواجهن الكثير من التحديات في طريق تحقيق أهدافهن (Cramer, 2000, 34).

يعد الترميل من المشكلات الكبيرة لأنها تحدث تغيرات اجتماعية تؤدي الى تخفيف الاتزان الاجتماعي باعتبار سلامة الاسرة كوحدة اجتماعية اساسية داخل المجتمع، وقد تخسر الارملة عند فقدانها لزوجها الكثير في حياتها تخسر وجوده وتفقد علاقة حميمة مع شريك حياتها ويجب عليها ان تتحمل المسؤولية وتتخذ القرارات الحاسمة في حياتها وان تعتاد العيش وحدها ويؤدي ذلك الى تغيير جوهرى وكبير في دورها العائلي والاجتماعي (Meat Nead, 2006,221)

إذ تتعرض المرأة الأرملة إلى كثير من المشكلات والأزمات والصدمات المفاجئة التي قد تسبب لها صعوبات جمة في الاندماج داخل المجتمع وإلى هزات نفسية حادة تنعكس على طريقة عيشها؛ ومن بين هذه الصعوبات شعورها بالوحدة أمام مسؤولياتها ومعاناتها التي تبدأ بعد أن يُلقى العبء الكامل على عاتقها في تربية الأبناء والعناية بشؤونهم (الفيفي، ٢٠٠٨: ٤).

وتجد الارملة نفسها امام مأساتها ومسئولياتها الجديدة، وبالإضافة الى هذه المعاناة تبدأ معاناة من نوع اخر وهي نظرة المجتمع لها لكونها بلا زوج، فيحسبون عليها حركاتها وسكناتها، فالواقع المعاش يؤكد ان المرأة في اغلب الاحيان عندما يموت زوجها تجد نفسها وحيدة امام مأساتها ومسئولياتها الجديدة (ابو بكر، ٢٠٠٦: ٢٠).

وقد أشارت دراسة (أحمد، ٢٠١١) التي أجريت في العراق عن الارامل، أن الأرملة العراقية تعاني من ضغوط نفسية كبيرة كالخوف والقلق من المستقبل وعدم الاستقرار وعدم إيجاد معنى لحياتها، والمشاكل اليومية التي تواجهها كل هذا يؤدي أن تبني توقعات سلبية وتشاؤمية نحو

المستقبل. وهذه التوقعات ناتجة من الواقع السلبي الذي تعيشه الارملة في حاضرها؛ لذا لا تعتقد أن المستقبل يبشر بخير، وأوصت الدراسة بضرورة إجراء المزيد من الدراسات تتناول المشكلات التي تتعرض لها الأرملة والوقوف عليها وإيجاد الحلول .

ولكي تتأكد الباحثة من وجود مشكلة البحث الحالي قامت بتوزيع استبانة استطلاعية على (٣٠) ارملة من اللواتي يراجعن (مؤسسة الاخاء في كربلاء) واطهرت النتائج ان نسبة (٨٠%) لديهم انخفاض في المجابهة الايجابية.

كذلك اشارت دراسة (التميمي، ٢٠٢٠) بضرورة اجراء برنامج ارشادي لتنمية المجابهة الايجابية.ومن هنا تحاول الباحثة تحديد مشكلة بحثها بدقة أكثر من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي :

(هل للبرنامج الارشادي بأسلوب التفهم الواعي اثر في تنمية المجابهة الايجابية لدى الارامل)

### ثانياً: أهمية البحث (The Importance Of Research)

لقد زادت حاجات الافراد والمجتمعات الى الارشاد بسبب التغيرات الاسرية والاجتماعية والاقتصادية مما ادت هذه التغيرات الى زيادة القلق والتوتر وقد تنعكس هذه الاثار السلبية على الافراد والمجتمع كله (الخطيب، ٢٠١٤: ١٥)، فان هدف الارشاد هو مساعدة الفرد على فهم نفسه والقدرة على حل مشكلاته والاستبصار بذاته وقدراته ليصل الى تحقيق طموحاته وتحقيق الصحة النفسية والتوافق بجميع انواعه (الحراشة، ٢٠١٧: ٢٥).

وان الارشاد عملية واسعة يستخدمه الكثير من العاملين في مجال تقديم الخدمات المختلفة مثل الاطباء والمحامين والاختصاصيين والاجتماعيين، وذلك على اعتبار ان الخدمة الارشادية التي يقدمها المرشد للمسترشد في المؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية والصناعية، تقوم على علاقة تفاعلية بهدف التغلب على الصعوبات وعلى عدم التكيف الذي قد يعاني منه الكثير (العزة، ٢٠٠٩: ١٠).

تكم اهمية الارشاد التربوي في التغييرات المتعددة التي ظهرت في العصر الحالي الذي يعد عصر القلق والفقر والبطالة والامراض والحروب والحرمان الاجتماعي ونقص التعليم والتفكك الاسري



وغيرها التي جعلت الحاجة الى الارشاد ضرورة ملحة لتقديم العون والمساعدة للأفراد الذين يعانون من الحيرة والقلق وعدم اتخاذ القرارات السليمة (الحريري والامامي، ٢٠١١: ٢٥).

ان الارشاد الاسري يعني نوع من التدخل الارشادي في نظام الاسرة كمجموعة مترابطة وذلك من اجل احداث تغيير فيها ، ويتم النظر الى الاسرة من خلال العلاقة الارشادية كوحدة خاضعة بكاملها الى الارشاد دون ان يكون موجهاً الى شخص واحد او فرد بعينه، وان الارشاد الاسري يأخذ أساليب متعددة تهدف جميعاً الى محاولة تغيير نوعية العلاقات بين افراد الاسرة الواحدة ، حيث انه يهدف الى مساعدة اعضاء الاسرة على النمو عن طريق تنمية علاقة كل فرد بالآخرين.

وتشيرالكثير من الدراسات الى ان افراد المجموعة الارشادية عادة ما يحاولون حل مشاكلهم المتعلقة والتي لم يتسنى لهم حلها بعد، وغالباً ما تدور هذه المشاكل في اطار رغبة الاعضاء الملحة في الحصول على حب والديهم وعلى رضاهم وتقبلهم لهم ولذا يعمل الارشاد الاسري على التعامل مع هذه العمليات بشكل غير مباشر (النوايسة، ٢٠١٣: ١٤٧-١٤٨).

ولتحقيق اهداف الارشاد يجب الاهتمام بالبرامج الارشادية التي تساعد الارامل وتخفف من الانفعالات المعقدة غير التكيفية التي يعانون منها التي تقوم على افتراض تعليم الارامل كيفية مساعدة انفسهن في التكيف مع الحياة بشكل افضل قبل حصول المشكلة (عمر، ١٩٨٧: ٤).

والغرض من البرنامج الارشادي هو فهم مانريده ونحتاجه لنجعل حياتنا اكثر انتاجية وسعادة، ويسعى المرشد لتنمية القدرة على رؤية الذات بوضوح وتطوير علاقة ايجابية وصحية مع الذات وتخفيف الالم الانفعالي والنفسي والحد من التفكير السلبي، وتسعى جميع البرامج الارشادية الى تحقيق اهداف مشتركة وهذه الاهداف تتمثل في تحقيق مستوى مناسب من التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي للأرملة بحيث تجعلها قادرة على تنمية ذاتها وقدراتها وتطويرها بالاتجاه الايجابي وتعزيز المرونة النفسية والامل والتقاؤل في الحياة باعتبار هذه السمات نقاط قوة ايجابية تمكن الارملة من مواجهة محن الحياة وماسيها (العاسمي، ٢٠١٥: ٣٧).

ولتحقيق اهداف البرنامج الارشادي لابد ان يعتمد على مجموعة من الاساليب الارشادية ذات الارشاد المباشر وغير المباشر، التي تستعمل فيه فنيات معرفية سلوكية متعددة لمساعدة الارامل في

تصحيح وتعديل افكارهن السلبية. ومن بين هذه الاساليب التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات النفسية بأسلوب التفهم الواعي الذي يهدف الى تحقيق الاهداف المرجوة لخفض هذه المشكلات وازالة القلق والتوتر وتغيير الافكار السلبية ويتمثل بأهميته العلمية وسهولة تطبيقه (كوري، ٢٠١١: ٣٣٣).

فأسلوب التفهم الواعي هو ادراك اللحظة الحالية فعند النظر الى عقولنا نكتشف معظم وقتنا محاصر في التفكير التلقائي، والتفكير في الماضي والمستقبل، التفهم الواعي هو تعليم على العودة الى ما هو موجود هنا وترك انماط التفكير التلقائية غير النافعة. لذلك هي قدرة طبيعية جميعنا نملكها، ولكن ايضا لدينا ممارسات ومهارات يمكننا استعمالها للتعليم على هذه القدرة وتقويتها (Watt,2016 , 99).

وهدف هذا الاسلوب هو اكتساب مهارات لخفض التوتر وتحمل الانفعالات المؤلمة وتقبل المشاعر، والوعي بالمشاعر الداخلية والخارجية، ولتقبل الواقع كما هو يجب تبني اتجاهات منفتحة، ويقوم هذا الاسلوب على وضع الجسد في حالة من الاسترخاء والتأمل الذي يساعد المسترشد على ملاحظة كل الاحاسيس في جسمه (كوري، ٢٠١١: ٣٢٤).

وهذا ما اشارت اليه الدراسات السابقة التي تناولت أسلوب التفهم الواعي كدراسة (سعد، ٢٠١٧) التي توصلت الى ان اسلوب (التفهم الواعي) كان له اثراً فعالاً في تعديل الافكار الخاطئة لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

كذلك دراسة (الشمري، ٢٠١٧) التي اشارت ان هناك تأثير لأسلوب التفهم الواعي في خفض الافكار السلبية التلقائية لدى طلاب الجامعة.

ان من المفاهيم الجوهرية والأساسية والمهمة في علم النفس هي (المجابهة الإيجابية)، حيث تؤكد على أهمية الاستراتيجيات والمهارات التي تستخدمها الأرامل في مجابهة أحداث الحياة اليومية بأساليبها المعرفية والسلوكية والتي تمكنهن من الحياة بشكل أفضل يصبح فيها أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهن ويصبحن أكثر كفاءة في مجابهة المواقف الضاغطة، وأكثر كفاءة في اتخاذ القرارات وحل المشكلات متحررات من التأثير السلبي للموقف الضاغط.

أن المجابهة الايجابية لها اهمية كبيرة في حياتنا اليومية للتخلص من الضغوط النفسية وهذا ما ذكره لازروس (Lazarus) بأن الأفراد هم ليس مجرد ضحايا التوتر، ولكن الطريقة التي يقدررون



بوساطتها الحوادث الموترة والطريقة التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر الموتر وطبيعة التوتر (الحجار، ١٩٩٨: ١٧).

وفي الإطار نفسه يوضح (Caplan, 1981) أن الضغوط النفسية قد تكون في بعض الأحيان قوة دافعة ايجابية ومبعثا للحياة والنشاط تساعد الارامل على تحقيق أهدافهن عن طريق مضاعفة مجهوداتهن ونشاطهن، فمتطلبات الحياة لا بد أن تتضمن قدرا معيناً من الضغوط ولكن إذا زاد ذلك القدر من الضغط النفسي فسيصبح قوة هدامة، فالأرامل اللاتي تعرضن للضغوط بشكل منتظم يظهر تدهوراً في رؤيتهن لمفهوم ذواتهن، بالإضافة إلى اضطراب الوظائف المعرفية التي تؤدي إلى تشويه مدركاتهن للعالم الخارجي، كما انه قد يفقد ذاكرتهن إضافة إلى ذلك ستزداد قابلية الارامل للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية (Caplan, 1981, 414).

هذا وان الأرملة يتطلب منها مجابهة احباطات الحياة اليومية وبذل الجهود الايجابية من اجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها ، والقدرة على مجابهة معظم المواقف التي تقابلها وتحمل المسؤولية الاجتماعية، ومسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف كلما أمكن والتوافق معها والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة (زهرا، ١٩٨٢، ١٤).

تنشط المجابهة الايجابية لحدث وقع بالفعل ، أو لمطالب متوقعة في المستقبل ، وقد تتضمن أعداد العدة والمبادأة والبدء بتحقيق أهداف ومجابهة تحديات ذاتية يضعه المرء لنفسه، وثم محاولات عديدة جرت لاختزال الكم المتنوع من سلوكيات المجابهة الممكنة في مجموعة اقل من الأبعاد مثل:

١- المجابهة الأدائية أو اليقظة التي تتسم بالمواجهة.

٢- المجابهة القائمة على التجنب ، وتخفيف الضغط الو التلطيف وتغيير الحالة الانفعالية من ناحية أخرى (Schwarzer, 1996, 107).

فالمجابهة الايجابية هي ثقة المرء في قدرته على النجاح وتحقيق أهدافه وهذا الاعتقاد يشكل إدراكنا للواقع وكيفية تعاملنا معه وشعورنا نحوه (Patterson, 1993, 716)

وهذا ما اشارت اليه الدراسات السابقة التي تناولت المجابهة الايجابية كدراسة (بو سعيد، ٢٠١٨) التي توصلت الى ان مستوى المجابهة الايجابية لدى افراد العينة منخفضمقارنةً بين امهات اطفال المعاقين والعاديين.

أن المرأة هي نصف المجتمع ولها دور مؤثر في بنائه وتنظيمه ولاسيما في العصر الحديث الذي أصبحتالمجتمعات فيه تقاس بدرجة تقدم المرأة بمختلف مجالات الحياة الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية .

ان كل الاشخاص يحتاجون في حياتهم للمجابهة الايجابية على اختلاف فئاتهم وجنسهم وخصائصهم، الا ان هناك شريحة مهمة من المجتمع بحاجة الى المجابهة الايجابية وهي الارامل، لما تتعرض اليه الارملة من ضغوط في الحياة، وان الأرامل رغم كل الظروف المحيطة بهن لا تتشبهن عن مواصلة النجاح والتقدم نحو الأمام ومجابهة كل الضغوط التي يتعرضن لها.

ويمكن أن نشير هنا إلى أن المرأة العراقية وبخاصة الأرملة أصبحت في موضع مواجهة تحديات كبرى وهي جزء من التحديات التي واجهها المجتمع ذاته وخصوصاً في ظل الحروب والنزعات وازدياد مصادر الإحباط والقلق والفراغ والوحدة ولاسيما عند ترملمهن في ظل غياب رب الأسرة والمعيل لها (عبد الله، ٢٠٠٥ : ٥).

وقد اكدت دراسة (محي والعبيدي، ٢٠٠٨) التي أجريت في العراق بأن الأرملة تتصف بالشعور بالوحدة النفسية إذ إنها تعيش تحت ضغط نفسي هائل مبعثه شعورها بالوحدة والعزلة والاعتراب الذي يختلف في درجته من وقت إلى آخر فضلاً عن شعورها بالألم والحزن (محي والعبيدي، ٢٠٠٨ : ٢١).

لذلك تعد الأرملة من أكثر الشرائح التي تتعرض للأزمات بسبب فقدانها لزوجها؛ إذ يعطيها ذلك الإحساس شعوراً بالتفرد في الهوية وأن الحياة تكتسب معناها تحت شروط هؤلاء الذين يعانون وعندما تبحث عن المعنى فإنها تواجه بإحباط يعود في النهاية إلى الفراغ الوجودي وتعتقد أن الحياة بلا معنى وفي هذه الحالة يسود أسلوباللامبالاة والضجر والسأم وغياب الفعل الحر والأفعال الاختيارية على حياتها ( هارون والرشيدي، ١٩٩٦ : ١٢٦).

وهذا ما اشارت اليه دراسة (احمد، ٢٠١١) التي توصلت الى أن تصورات الأرامل للمستقبل كانت تميل إلى السلبية أكثر من الإيجابية.

اما دراسة (علي، ٢٠١٤) اشارت الى ان أفراد عينة البحث من المعلمات الأرامل لديهنّ فراغ وجودي وتصورات مستقبلية سلبية.

و مما سبق تبرز أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي :

### أولاً: الجانب النظري (Theoretical Side)

١. تعد الدراسة الحالية أول دراسة محلية (على حد علم الباحثة) تهدف الى تنمية المجابهة الايجابية من خلال بناء برنامج إرشادي بأسلوب التفهم الواعي لدى الأرامل .
٢. تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهي الأرامل .
٣. إعطاء الأرامل تصور واضح حول مفهوم المجابهة الايجابية.
٤. إضافة علمية جديدة للمكتبة العراقية.

### ثانياً: الجانب التطبيقي (The practical side)

١. يسهم البحث بتزود المرشدين التربويين بأداة قياس المجابهة الايجابية والذي يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الارشاد النفسي .
٢. تزويد الباحثين والمرشدين التربويين بالبرنامج الارشادي لتنمية المجابهة الايجابية وتطبيقه على الارامل .

### ثالثاً: أهداف البحث وفرضياته (The Objective of Research Hypotheses)

يهدف البحث الحالي التعرف الى اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التفهم الواعي في تنمية المجابهة الايجابية لدى الأرامل من خلال التحقق من صحة الفرضيات الاتية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس المجابهة الايجابية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس المجابهة الايجابية.

### حدود البحث (The Limits Of Research)

يتحدد البحث الحالي بالنساء الأرامل في المؤسسات والمنظمات الحكومية وغير الحكومية التابعة لمحافظة كربلاء المقدسة للعام (٢٠٢٠ - ٢٠٢١).

خامساً: تحديد المصطلحات :- Definition of term

❖ البرنامج الإرشادي Counseling programme :

عرفه كل من :-

١-الدوسري (١٩٨٥):

"بأنه برنامج مخطط ومنظم وفق اسس علمية ويتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية المتنوعة بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيطه وتنفيذه مجموعة من المختصين المؤهلين في الارشاد والتوجيه" (الدوسري، ١٩٨٥ : ٢٠).

٢-بهادر (١٩٨٧):

"هو تكنيك دقيق ومحدد يتبعه المرشد في تهيئة الموقف الارشادي واعداده بمكان مجهز بأجهزة سمعية وبصرية ، ضمن مدة زمنية محددة وفقاً لتخطيط وتصميم هادف محدد يظهر فيه التكافل المنشود ، ويعود على الفرد بالنمو المرغوب فيه نفسياً او اجتماعياً او اكاديمياً (بهادر، ١٩٨٧ : ٣٣).

٣-بوردرز ودروري (Borders&drura,1992)

مجموعة من الأنشطة التي تم التخطيط لها وفق اسس علمية سليمة ويتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف امكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders&drura,1992,461)

التعريف النظري للبرنامج: تبنت الباحثة تعريف بوردرز (Borders,1992) لأنه ينسجم مع أهداف البحث.

التعريف الاجرائي للبرنامج: هو مجموعة من الاجراءات التي قامت بها الباحثة في اعداد برنامجها الارشادي التي تتضمن (تحديد حاجات الارامل، تحديد الاولويات، كتابة اهداف البرنامج، اختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها، تقييم نتائج البرنامج)

### ثانيا: اسلوب التفهم الواعي (Mindfulness)

عرفه كل من :-

١- بيك (٢٠١١):

"عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الفرد من حيث دقة الملاحظة، والوعي بالمشيرات الخارجية والداخلية في اللحظة الحاضرة، وتبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع (ما هو موجود) وليس التقييم والحكم على الموقف الحاضر، وان يكون الفرد على وعي تام، والتركيز على الخبرة الحاضرة التي يعيشونها الان والعمل بكل جهد ليكون على اعلى درجة من الوعي للحظة الحاضرة (بيك، ٢٠١١:٣٤٧).

٢- شافان (Chavan,2014):

وهو طريقة تمكّنك من الارتقاء فوق ظروفك وتجربة الشعور بالبهجة وتشجيع المسترشدین لتقبل الاحاسيس غير السارة وليس محاولة السيطرة عليها او تغييرها، والتقبل الكامل لخبرة الوقت الحاضر وترك العوائق والعقد تمر بعيدا عن وعينا فهي تساعدك على كيفية التحكم في افكارك والتوقف عن القلق فهو يهدف اساسا لحياة خالية من التوتر وايجابية متاحة لأي شخص على استعداد للتغيير

للعثور على السلام، والتخلص من التوتر والتمتع بالصحة الجيدة، والعيش سعيداً (Chavan,2014,23).

٣- وليامز واخرون (٢٠١٤):

وهي عبارة عن ملاحظة دون نقد، وان تكون رحيماً مع نفسك عندما تحوم التعاسة او التوتر حولك، بدلا من اخذ كل شيء على محمل شخصي، تعمل تعاملهم كما لو كانوا غيوماً سوداء في السماء، وان تراقبهم بفضول ودود وهم يتجولون في الماضي، يسمح لك التفهم الواعي للتعرف على انماط التفكير السلبية قبل ان تدفعك الى دوامة هبوطيه، انها تبدء عملية اعادةك للسيطرة على حياتك (Williams&penman, 2014,78)

**التعريف النظري** : اعتمدت الباحثة تعريف (بيك، ٢٠١١) وذلك لاعتمادها على النظرية المعرفية السلوكية في بناء البرنامج الارشادي مستخدمة اسلوب التفهم الواعي في عنوان البحث الحالي.

**التعريف الاجرائي**: هو اسلوب ارشادي منظم يتضمن فنيات وانشطة تستعمل في البرنامج الارشادي لتنمية المجابهة الايجابية (تقديم الموضوع، تنظيم الانفعالات، التسامح مع اليأس، خفض التوتر، التقبل والالتزام، ملئ الفراغ، الازاحة من الوسط، الابعاد والتركيز، تغيير القواعد، التدريب البيئي).

**ثالثاً: المجابهة الايجابية (Positive confrontation):**

١- ليفن يرسن (Levine Ursin, 1980):

هي الاستجابات السلوكية التي ترتبط بالتجنب او الهروب في الاستجابات للبيئة .

٢-هان (Haan, 1982) وكهلهستروم (Kihlstrom, 1987):

هي الاستجابة التي تصدر عن الفرد ازاء الاحداث الضاغطة والتي تكون خارجية اكثر منها داخلية (إيمان صقر، ٢٠٠١: ٥٤).

٣-لازروس (Lazarus, 1991):

انها اجتهاد الفرد في تدبير الوفاء بالمطالب والتكليفات والتغلب على الاحداث الحرجة التي تمثل تحدياً او تهديداً او ضرراً او خسارة او ربما تجلب له نفعا (Lazarus,1991,1).

٤- سليجمان (Seligman,1994):

هي اسلوب حياة يقوم على حل المشكلات للاعتماد على المدركات المعرفية الايجابية والتعامل مع الضغوط بمرونة وانفعالات ايجابية مريحة (Seligman, 1994:54)

٥- الزيود (٢٠١١):

"هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية محاولاً التعامل معها والتكيف مع اثارها او حلها" (الزيود، ٢٠١١: ٤).

**التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة تعريف لازروس (Lazarus, 1991) لأنه تعريف النظرية المعتمد في البحث الحالي.

**التعريف الاجرائي:** هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الارملة عند الاجابة على فقرات مقياس المجابهة الايجابية المعد لأغراض البحث.

#### رابعاً: الأرملة (Widow)

وقد عرفها كل من :

١- خزنة دار (١٩٩٢):

"هي المرأة التي يتوفى زوجها بسبب مرضه أو الاستشهاد في الحرب أو تعرضه إلى حادث مفاجئ يؤدي إلى وفاته، مما يترتب تغيير الدور الاجتماعي للزوجة فيقع عليها عبء مضاف إلى المسؤولية التي تحملها في حياة زوجها" (خزنة دار، ١٩٩٢: ١٧).

٢ الرازي (٢٠٠٠):

"هي المرأة التي لا زوج لها وهي المرأة التي مات عنها زوجها" (الرازي، ٢٠٠٠: ١٥٠).

٣- ابن منظور (٢٠٠٣):

"هي امرأة لزوج لها، وأرملت المرأة اذا مات عنها زوجها" (ابن منظور، ٢٠٠٣: ٢٤٩).

٤- الحمود (٢٠٠٧):

"هي كل امرأة مات زوجها ولم تتزوج غيره رغم فقرها وحاجتها، ولفظ ارامل يطلق على الرجال والنساء ولكنه استخدم في النساء اكثر" (الحمود، ٢٠٠٧: ٥).

**التعريف النظري:** ان لفظ ارامل يطلق على كلا الجنسين الرجال والنساء، وتطلق كلمة ارملة على كل امرأة مات زوجها بسبب الحرب او المرض او حدث مفاجئ ادى الى وفاته ولم تتزوج بعده مع فقرها.