

## فعالية برنامج مستند إلى نموذج جوهاري في تخفيض الشعور بالندم الموقفي لدى عينة من عاطلين عن العمل في محافظة الكرك

الأستاذ الدكتور صهيب خالد أحمد التخينة<sup>(1)</sup>\*

تاريخ نشر البحث: 2025/10/27م

تاريخ قبول البحث: 2023/10/23م

تاريخ وصول البحث: 2023/05/22 م

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن فعالية برنامج مستند إلى نموذج جوهاري في تخفيض الشعور بالندم الموقفي لدى عينة من عاطلين عن العمل في محافظة الكرك، وقد تكونت عينة الدراسة من (25) عاطلاً عن العمل من الفئة العمرية (25-30) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي في الدراسة الحالية، كما تم تكييف مقياس الندم الموقفي لجبارة (2012) بعد إضافة (7) فقرات عليه، والتحقق من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات، كما تم إعداد برنامج إرشادي مستند إلى نموذج جوهاري، وقد تكون من (14) جلسة إرشادية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الحالي في تخفيض الندم الموقفي لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية قد حافظت على التحسن في المقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي، كما أشارت النتائج أن الذكور والإناث من أعضاء المجموعة التجريبية في القياس البعدي لا يختلفون في مستوى التحسن الذي استفادوا منه في البرنامج الإرشادي الحالي، وبناءً على نتائج الدراسة فقد قدم الباحث عدد من التوصيات ومنها ضرورة استخدام البرنامج الإرشادي الحالي في مساعدة عاطلين عن العمل لتخفيض مستوى الندم الموقفي لديهم.

الكلمات المفتاحية: نموذج جوهاري، الندم الموقفي، عاطلين عن العمل.

## The Effectiveness of a Program Based on Core Model in Reducing The Feeling of Situational Remorse Among a Sample of The Unemployed in Karak Governorate

### Abstract

This study evaluated the effectiveness of a counseling program based on the Johari window model in reducing feelings of situational remorse among a sample of unemployed individuals in Karak Governorate, Jordan. A quasi-experimental design was employed. The Situational Remorse Scale, originally developed by Jabara (2012), was adapted for this study through the addition of seven items; its validity and reliability were confirmed. The results demonstrated a statistically significant reduction in situational remorse among the experimental group that received the counseling intervention, compared to the control group. Furthermore, follow-up assessments indicated that the improvement levels were maintained over time. Based on these findings, the study recommends the implementation of this counseling program to help unemployed individuals mitigate feelings of situational remorse and improve their psychological well-being.

**Keywords:** Johari Window Model, Situational Remorse, Unemployment.

(1) قسم الإرشاد والتربية الخاصة، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

\* الباحث المستجيب: [Suheeb1986@mutah.edu.jo](mailto:Suheeb1986@mutah.edu.jo)

## المقدمة:

يعدّ الاهتمام بفئات تعاني من ضغوط نفسية أمراً مهماً، حيث إنه يقلل من ارتكابهم للمخالفات السلوكية، ويساعدهم في التكيف والتوافق النفسي، ويعاني فئة العاطلين عن العمل بالعادة من الفراغ الزائد والذي يدفعهم للتفكير بأمر كثيرة في حياتهم، ومنها قد يصاحبهم بعض الندم الموقفي لطبيعة القرارات التي قاموا بها بالحياة.

ومما لا شك فيه أنّ حالة البطالة التي يعاني منها الشباب، قد تؤدي إلى فقدان الفرد لتوازنه النفسي والتوتر الفسيولوجي، وبالتالي إعادة التوازن أو فقدان هذا التوازن، وتعدّ البطالة بؤرة الاضطرابات النفسية والجسدية، فالتوتر يؤدي إلى خلل في التكامل الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي، تظهر آثاره السلبية إذا لم يستطع الفرد حل الموقف من خلال التكيف النفسي - الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، الأمر الذي يؤصل الشعور الدائم بالفشل والإخفاق، ممّا يدفع إلى العزلة وعدم الانتماء، وينظر إلى قلق البطالة باعتباره استجابة انفعالية مؤقتة غير سارة (Movies, 2001).

وهناك العديد من أنواع البطالة منها البطالة الظاهرة: هي التعطل عن العمل بشكل واضح، بحيث لا يجد الباحثون عن العمل فرصة للعمل وكسب العيش، والبطالة المقنعة: هي اشتغال جزء من القوى العاملة اشتغالاً غير منتج، بحيث يقومون بأعمال ووظائف لا تتطلب كل وقت العمل أو لا تتطلب مستوى مهاراتهم، والبطالة الشاملة: هي تعطل القوى العاملة في كافة القطاعات والأنشطة الاقتصادية بشكل شامل، بحيث لا يستوعب فائض القوى العاملة، والبطالة الاحتكاكية: هي البطالة التي تحدث بسبب التقلبات المستمرة للعاملين بين المناطق والمهن المختلفة الناتجة عن التغيرات في الاقتصاد الوطني، والبطالة الطبيعية: هذا النوع من البطالة مرتبط بالمستوى العام للبطالة في الدول، والبطالة الموسمية: هي البطالة المرتبطة بمعدل البطالة الطبيعية، والبطالة الهيكلية: تنشأ نتيجة تعطل بعض الأفراد أثناء بحثهم عن وظائف أفضل، ممّا يجعل بعض الأفراد يترك العمل مؤقتاً لممارسة أنشطة أخرى كالسفر، الدراسة، والبطالة الاختيارية والبطالة الإجبارية: هي الحالة التي ينسحب فيها شخص من عمله بمحض إرادته لأسباب معينة، أما البطالة الإجبارية فهي توافق تلك الحالة التي يجبر فيها العامل على ترك عمله دون إرادته، مع أنه راغب وقادر على العمل عند مستوى الأجر السائد، والبطالة الكلاسيكية: وتعرف البطالة الكلاسيكية ببطالة الأجور الحقيقية، وتظهر نتيجة لارتفاع قيمة الأجور - الزوائد مقارنة بالقوانين الخاصة بالطلب والعرض، والبطالة السلوكية: وهي البطالة الناجمة عن إحجام ورفض القوة العاملة عن المشاركة في العملية الإنتاجية والانخراط في وظائف معينة بسبب النظرة الاجتماعية لهذه الوظائف (عبدالله، 2013).

كما أن تاريخ البحوث النفسية التي تناولت بالدراسة العلمية لمفهوم الندم وعلاقته بمتغيرات الشخصية مثل (الذنب والخزي وغيرها) تاريخ حديث نسبياً، ولعل السبب في ذلك يرجع إلى أن هذا المفهوم من المفاهيم الحديثة في تاريخ الدراسات النفسية الأمبريقية (Goldstein, et. al. 1997)

وينظر كارول للندم الموقفي على أنه أحد الأعراض العامة للذنب، ويصفه بأنه ذنب أخلاقي ناتج عن صحة الضمير، مما يدفع الفرد إلى الشعور بالندم والأسف والرغبة في التوبة والتعويض عن الأذى الذي يعتقد الفرد المذنب بأنه قد ألحقه بشخص ما (Carroll, 1985)

وتفسر نظرية التحليل النفسي لفرويد أن سلوكنا يتأثر بقوة وعوامل داخلية لا نعيها وتكون خارج مجال تحكمنا وضبطنا الواعي، حيث تحدث فرويد عن ثلاثة مستويات لحالة الوعي وهي: الشعور وما قبل الشعور واللاشعور، ولقد طرحت فرضيته التركيبية للشخصية وجود ثلاثة أنظمة أساسية هي: *الها* و*الأنا* و*الأنا الأعلى* تتفاعل باستمرار فيما بينهما وتأخذ شكل الصراع في الغالب لأن لكل واحدة منها أهدافاً مختلفة (Holt, 2007)

حيث يرى فرويد أن الشعور بالذنب يرادفه الإحساس بالندم لاشتماله على الإحساس بالخجل وتأنيب الذات والشعور بعدم الكفاية الشخصية، قد نتج عن حواجز فاصلة على هيئة رقابة بين مكونات الأجهزة النفسية الثلاثة (*الها* و*الأنا* و*الأنا الأعلى*)، وتمثل *الأنا العليا* المعيار الأخلاقي للفرد وتترفع إلى الكمال، وتتشأ الأوامر والنواهي المتمثلة بتعليمات المجتمع لتشكل المعايير الأخلاقية المقبولة، وتعد مخالفة هذه المعايير سبباً لظهور مشاعر الندم (Elliott, 2015).

وتتفق هورني مع فرويد في 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، وترى أن *الأنا العليا* قوة قسرية تقتصر إلى الجدية الأخلاقية وأنها عصابية بشكل كبير، وتمثل الاستبداد في أداء الواجبات أو المهام، وأشارت هورني أن الشعور بالندم يمثل المعايير المستندة إلى كفاحات الفرد ومحاولاته للوصول إلى تحقق الذات (William & Arndt, 2007).

بينما يرى الجشتالتيون أن الندم الموقفي يحدث نتيجة الفجوة بين حاضر الفرد وبين مستقبله، إذ إن الفرد لا يفكر بما فعله بل يفكر بالعقاب المنتظر الذي سوف يحدث له في المستقبل نتيجة لما فعله وعمله، فهو لا يعيش تسلسل

الأحداث في حياته بشكل سليم. فيشعر الفرد بالندم الموقفي حين يتخلى عن الأنا والواقع، ويقفز للتفكير في المستقبل الموجود في رحم الغيب (Shirom, 2002).

وتفيد نافذة جوهاري في تحسين التواصل بين الأشخاص من خلال الوعي الذاتي والفهم. إذا تم تنفيذه بشكل فعال، فإن هذا التواصل بين الأشخاص يزيد من قدرة الأفراد وتواصلهم معاً، كما يحسن النموذج من الوعي بالحاجة إلى المهارات اللينة بين المديرين فحسب، ويساعد أيضاً في خلق بيئة إبداعية وتعاونية للتعلم (Kiartivich, 2021)

ويمكن أيضاً من خلال هذه النافذة أن تكون طريقة إيجابية لمعرفة الذات وعدم التأثير السريع بآراء الآخرين إلا إذا لزم الأمر، ومع ذلك، وهي فرصة تتيحها التقنية؛ وتساعد في التعرف على النفس ولا يكن الشخص لعبة في يد شخص آخر، وهي تساعد أيضاً في رؤية ما تعنيه القدرة على الكشف عن الذات، كما تقدر مساهمة هذه التقنية في التعرف على نقاط الضعف التي قد تضع الفرد في موقف صعب في حالة الكشف الزائد عن الحد للآخرين، كما تساعد في القضاء على أوجه القصور الخاصة بالفرد، وتحسين سلوكياته في الامتثال الجماعي الخاصة بفاعلية، والاتصالات. بمعنى آخر، إذا كان الفرد يتحدث عن نفسه كما يراها الآخرون في قول "من يعلم هو نفسه، ويعرف الكون"، كما تمكن الفرد أيضاً أن يرى كيف سيتم تفسير السلوك من الخارج، وزيادة الوعي بهذه الطريقة، مما يسهم في تقليل سوء التفاهم، ولن يكون الفرد ضحية لهذا التواصل لأنه يعبر عن نفسه بشكل متوازن، وعندما تكون المهارات مثل الانسجام مع التواصل الجماعي والفعال مرغوباً فيه للغاية في الحياة العامة، خاصة بالنسبة للعمل الجماعي، فسيكون كذلك مناسباً جداً للحفاظ على الحدود تحت السيطرة من أجل راحة البال والوصول للصحة النفسية وخاصة في التكيف الاجتماعي مع الآخرين، لذا على الفرد تقرير مقدار المناظر الطبيعية التي ستكون مرئية عند عرضها من النافذة، وإدارة النفس والنظر إلى أسلوب الاتصال الخاص بالفرد على أنه مهارة قيادية مهمة لأنه يعني إدارة الآخرين وحياته أيضاً (Ince, 2020).

وتتمثل أهمية توظيف نافذة جوهاري في زيادة فاعلية وكفاءة الاتصال الإنساني، من خلال تقسيمها لأطراف عملية الاتصال إلى أربعة أنواع من الأفراد، حيث قدم العالمان رسماً عبارة عن نافذة مقسمة إلى أربعة أجزاء تمر من خلالها المعلومات التي تخصنا، وتخص الآخرين التي نصدرها أو نلتقهاها، على النحو التالي: (الشهري، 2010)

أولاً: الفرد المنفتح (المنطقة المفتوحة): هو الذي يعرف نفسه، ويعرفه الآخرون، وأيضاً يعرفهم؛ فهو على دراية بمشاعره ومعلوماته ومهاراته ودوافعه، وكذلك الآخرون على دراية بمشاعره ومعلوماته ومهاراته ودوافعه، لذا يكون

على معرفة بالآخرين الذين يتعامل معهم، وهذه المعرفة ينتج عنها قوة في التفاعل والثقة المتبادلة بين الفرد والآخرين، وهذا الجزء من أفضل الأنواع في عملية الاتصال الإنساني، لأنه يقوي أواصر المحبة، ويزيد من فعالية الاتصال مع الآخرين.

**ثانياً: الفرد الأعمى (المنطقة العمياء):** هو الذي لا يعرف نفسه، ولا يعرف الآخرين، أما الآخرون فيعرفونه؛ فهذا الفرد لا يعرف مهاراته وقدراته ونقاط قوته وضعفه ومحاسنه ومثالبه، فضلاً على أنّ معرفته للآخرين ومشاعرهم ومهارتهم ومعلوماتهم تكون ضحلة جداً، وقد تكون معدومة، أما الآخرون فيعرفون عنه الكثير من الصفات والخصائص، وقد يكون السبب في ذلك أنه لا يستمع للآخرين ولا يطلب ولا يتقبل نصائحهم وتوجيههم.

**ثالثاً: الفرد المتنقع (منطقة القناع):** هو الذي يعرف نفسه فقط، أما الآخرون فلا يكادون يعرفون عنه شيئاً؛ فقد يكون هذا الفرد لديه المعلومات والمهارات والقدرات، ويعرف ذلك عن نفسه، ولكن ليس لدى الآخرين معلومات عنه وقدراته ومشاعره، وقد يكون السبب في ذلك رغبة الفرد في عدم إظهار حقيقته ودوافعه ومشاعره للآخرين، وكذلك نتيجة لانطوائه وانعزاله وعدم رغبته في التفاعل مع الآخرين، لذا فإنّ الآخرين لا يتمكنون من التعرف عليه.

**رابعاً: الفرد الغامض (المنطقة المجهولة):** هو الذي لا يعرف نفسه، ولا يعرفه الآخرون؛ وهذا الفرد لا يعرف مشاعره ودوافعه وقدراته، ولا يعرف الآخرون عنه أي شيء، ولا يعرف عنهم شيئاً عندما يريد أن يتعامل معهم. ويعدّ هذا الجزء من أقل الأنواع فاعلية وكفاءة في الاتصال الإنساني، وكلما كان الفرد غامضاً حاول الآخرون تحاشيه نتيجة هذا الغموض المريب.

### مشكلة الدراسة:

إنّ مشكلة الشعور بالندم من أقدم الحالات النفسية التي خبرتها النفس البشرية ومع ذلك لم يحظ بالدراسة العلمية المتعمقة كغيره من المجالات الأخرى في علم النفس، كما أنّ موضوع الندم الموقفي لم يحصل على اهتمام الباحثين في مجال التربية وعلم النفس، وإنّ زيادة عدد الأفراد الذين يشعرون بالندم قد جعلت الموضوع حيويّاً (الجنابي، 2018). وقد بحث برات وآخرون (Pratt, et al, 2000) عن العوامل التي تخفض من التوتر لدى طلبة الجامعة، واهتم بالدعم الاجتماعي ومناقشة البرامج المستخدمة في ذلك، وتوصل البحث إلى أنّ التكيف النفسي لدى طلبة الجامعة يرتبط بمستوى

درجة الحرج لدى الطلبة، وهو أحد متغيرات القلق الاجتماعي؛ فكلما زادت درجة الحرج الموقفي قلّ مستوى التكيف النفسي لدى الطلبة مع الحياة الجامعية بشكل عام، علماً أنّ هناك علاقة وثيقة بين مفهومي الحرج والندم الموقفي.

كما أنّ المجتمع الأردني كغيره من المجتمعات تعرّض \_ ولا يزال لجملة \_ من التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية والثقافية وحتى السياسية والأمنية، والتي مسّت في المقام الأول خريطة الصحة، حيث تكمنّت من تغييرها باتجاه الأمراض العصرية (كفيروس كورونا)، وذلك بعدما تعرض المجتمع الأردني في العديد من المرات في وقت مضى إلى الأوبئة الفتاكة والأمراض المعدية، واستطاع أن يتجاوزها بتعاون الشعب مع القيادة، وبفضل مؤسساته المختلفة (فتيحة، 2017).

وباعتبار العمل أمراً أساسياً للحياة والإنتاج ويترك آثاراً إيجابية في حياة الفرد بشكل يجعله أكثر اتزاناً من الناحية النفسية، وأكثر ثقة بالنفس، وأقوى عزيمة وإرادة ويزيد من إقبال الفرد على الحياة، فإنّ العمل يعدّ مصدراً لتحقيق الذات وإثباتها، وركيزة للتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، لما يترتب عليه من تحقيق الاستقلال والأمن المادي والمعنوي.

وقد أصبحت مشكلة البطالة من المشاكل الخطرة التي توّرق العديد من الخريجين الجامعيين، كنتيجة للتوسع في التعليم الجامعي واتساع نطاقه، فأدى ذلك إلى وجود مشكلة حقيقية في الانتقال من المؤسسات التعليمية إلى سوق العمل لعدم مواءمة مخرجات النظام التعليمي لسوق العمل، حيث بلغ معدل انتشار البطالة في الأردن من حملة الشهادات الجامعية في الربع الأول من عام (2021) (22.6%)، وبحسب التقرير السنوي الصادر عن دائرة الإحصاءات العامة فإنّ معدل البطالة ارتفع بنسبة (0.6%) مقارنة مع الربع الرابع من العام 2014م، وبسبب انتشار فيروس كورونا في الأردن زادت السنة الحالية نسبة البطالة في المملكة الأردنية الهاشمية العام الحالي (2021) من (18%) إلى (24%) وهو ما يشكل عبئاً كبيراً على الأسر، ويؤدي إلى شعور الفرد بانخفاض في مستوى معيشته وجودة حياته بشكل عام، وتعامله مع أفراد الأسرة بشكل خاص (دائرة الإحصاءات العامة، 2021).

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية من خلال ملاحظات الباحث وتعامله مع العديد من العاطلين عن العمل من الطلبة الذين تخرجوا من الجامعة لسنوات عديدة، فقد لاحظ أنّ بعضهم لديه ندم موقفي يتعلق بالتخصص الذي درسه، وبعضهم نادم على بعض الفرص التي لاحت لهم ولم يتسنّ لهم استغلالها، كما أنّ التعبير عن الذات يؤثّر في طبيعة تكيف هؤلاء الأفراد، ولذلك رأى أنّ تدريبهم على نافذة جوهاري يمكن أن يساهم في تحسين جوانب من حياتهم، وبناءً على ذلك فالدراسة

الحالية تدور حول الإجابة عن السؤال التالي: ما فعالية برنامج إرشادي مستند إلى نافذة جوهاري في تخفيض الندم الموقفي

لدى عينة من الجامعيين العاطلين عن العمل في محافظة الكرك؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية:

**السؤال الأول:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية

ومتوسط رتب المجموعة الضابطة في تخفيض الندم الموقفي في القياس البعدي؟

**السؤال الثاني:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية

في المحافظة على تخفيض الندم الموقفي في القياسين البعدي والتتبعي؟

**السؤال الثالث:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) في الندم الموقفي بين متوسط رتب

الذكور ومتوسط رتب الإناث أعضاء المجموعة التجريبية؟

### أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

**الأهمية النظرية:** تتبثق أهمية الدراسة الحالية من تناولها متغير الندم الموقفي لدى عينة من الأفراد الذين تخرجوا من

الجامعة ولم يجدوا عملاً، مما يساعد في التعرف على مشكلة لديهم، ويحتاجون لمساعدتهم في التخلص من

الندم الموقفي السلبي لديهم ومساعدتهم في التكيف، مما ينعكس على حياتهم الحالية ويجعلهم أكثر مهارة في

إيجاد عمل، وتبرز أهمية الدراسة الحالية من أهمية متغير إجراء برامج إرشادية لفئة من العاطلين عن العمل،

بحيث يساعدهم في التنمية البشرية ويجعلهم أكثر تفاؤلاً في إيجاد العمل.

**الأهمية التطبيقية:** تتبثق الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من أهمية البرنامج الإرشادي المستند إلى نافذة جوهاري

كطريقة من طرق الكشف عن الذات لدى العاطلين عن العمل، ويمكن الاستفادة من البرنامج الإرشادي في

التخفيض من الندم الموقفي بما يخدم العاطلين عن العمل أنفسهم والقائمين على رعايتهم والمرشدين في مكاتب

العمل.

## أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية لاستقصاء وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في تخفيض الندم الموقفي في القياس البعدي، واستقصاء وجود فروق بين أعضاء المجموعة التجريبية في المحافظة على تخفيض الندم الموقفي في القياسين البعدي والتتبعي، والتحقق من وجود فروق في الندم الموقفي بين الذكور والإناث أعضاء المجموعة التجريبية.

## مصطلحات الدراسة:

تتناول الدراسة المصطلحات التالية:

### الندم الموقفي

عرّفه قاموس المصطلحات الأمريكي: (American Heritage Dictionary. 2000) وخز الضمير الأخلاقي ينتج عن توبة لذنوب ارتكبت في الزمن الماضي. (American Heritage Dictionary. 2000) كما عرّفه قاموس ويبستر: (Webster Dictionary. 2005) شعور بالضيق نتيجة الشعور بالذنب لأخطاء ارتكبت في الماضي والشعور بالمسؤولية عن ارتكاب عمل خاطئ مثل شخص قد شعر بالندم العميق كونه قد غش في الامتحان (Webster Dictionary, 2005) ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل العاطلون عن العمل في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

### العاطلون عن العمل:

عرف إيتا وأشيپالا (Eita & Ashipala, 2010) البطالة بأنها زيادة بالكوادر البشرية التي تبحث عن فرص العمل التي يتيحها المجتمع سواء كانت اقتصادية أم غير اقتصادية، وهي بمفهومها العام بقاء العامل خارج نطاق العمل المنتج رغم قدرته على العمل. أما كاجاراتي (Gujarati, 2004) فقد عرّف العاطل عن العمل بأنه الشخص الذي يبحث بجدية عن عمل أو نشاط، ساعياً إليه من خلال مراجعة وكالات التوظيف أو مكاتب التشغيل في القطاعين العام والخاص، ويشترط فيه القدرة على العمل والبحث عنه. ويعرفون إجرائياً بأنهم مجموعة من خريجي الجامعة في محافظة الكرك الذين لم يجدوا فرصة عمل.

### البرنامج الإرشادي:

يعرف البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة من الإجراءات والأساليب النفسية والاجتماعية المنظمة ضمن مدرسة إرشادية معينة، والتي يتم تنفيذها خلال جلسات إرشادية من أجل تحقيق أهداف المجموعة الإرشادية، ويستخدم الأخصائي

النفسي أو المرشد إستراتيجيات إرشادية محدّدة لتحقيق تلك الأهداف (Axelsson, et al., 2007) ويعرف إجرائياً: بأنه خطة عمل تتضمن إجراءات وأساليب إرشادية محددة تم اختيارها بالاستناد إلى فنية نافذة جوهاري وستنفذ من خلال أنشطة وطرائق محددة موزعة على مجموعة من الجلسات الإرشادية (15) جلسة إرشادية، مدة كل جلسة من (50-60) دقيقة. حيث تتضمن هذه الجلسات أساليب وإجراءات ضمن إستراتيجية نافذة جوهاري.

### نافذة جوهاري:

طوّر عالما النفس الأمريكي انجوزيف لوفت وهاري إنغام Harry Ingham & Joseph Luft في الخمسينيات ما أطلق عليه اسم "جوهاري" حيث ظهر الاسم بعد الدمج لأسماء العالمين الأول جو وهاري ذات صلة خاصة بسبب التركيز على التواصل، وتأثير المهارات والسلوكيات "اللينة" كالتعاطف والتعاون بين المجموعات التنموية والعلاقات الشخصية وتطوير طريقة جديدة لفهم وتقييم سلوكيات الناس، وتطوير أساليب الإدارة والمواقف ومهارات التعامل مع الآخرين والإمكانات، وتقيد أيضاً في التمييز، مقابلات التوظيف والاختيار، والعلاقات مع العملاء وخدمة العملاء، وتوصل بالفرد إلى جانبين من جوانب الذكاء: فهم نفسك وأهدافك ونواياك واستجاباتك وسلوكك، وفهم الآخرين ومشاعرهم (Window, 2003). وقد تفكر من خلال هذه النافذة في الأسئلة التالية: "ما يعتقد الآخرون عني ليس أنا؟ هذه مشكلتهم، أليس كذلك؟ لن أعيش حياتي وفقاً للآخرين، فهل يجب أن أعيشها حسب آرائهم؟ (Ince, 2020).

### حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد الدراسة الحالية بالآتي:

- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة الحالية على خريجي البكالوريوس العاطلين عن العمل والبالغة أعمارهم بين (25-30) سنة من الذكور والإناث، والذين تم الوصول إليهم من خلال مكتب العمل في محافظة الكرك.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة خلال الفترة من (2021/2022).
- المحددات الموضوعية: تتحدد النتائج بدقة وجدية تعامل أفراد العينة مع أدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي المستند إلى نافذة جوهاري.

## الدراسات السابقة:

فيما يلي أبرز الدراسات السابقة التي تناولت مفاهيم الدراسة الحالية:

عمل كل من جولد شتاين وآخرون (Goldstein. et, al, 1997) على دراسة العلاقة بين الشعور بالندم والسلوك المضاد للمجتمع وإدمان المخدرات على عينة قوامها (140) مدمناً من الراشدين، وذلك من خلال مقابلة تشخيصية وتطبيق قائمة السلوك السيكوباتي، وقد كشفت النتائج أن الأفراد الأكثر سيكوباتية (إجرامية) كانوا أقل شعوراً بالندم، ويدل ذلك على أن الأقل تكيفاً يعتبر أقل شعوراً بالندم.

وأجرى كل من كارل وتيان (Karl & Tian, 1999) دراسة هدفت إلى التنبؤ بتكرار البحث عن العمل والصحة النفسية عند العاطلين عن العمل في أستراليا، تكونت عينة الدراسة من (238) فرداً منهم (118) عاطلاً عن العمل و(120) من الأفراد العاملين. أظهرت نتائج الدراسة أن الالتزام بالبحث عن الوظيفة يعدّ مؤشراً جيداً للنجاح في العثور على وظيفة، وأن الكفاءة الذاتية والالتزام بالبحث عنها يشير إلى أن العاطلين عن العمل الذين لديهم رغبة قوية بالحصول على الوظيفة أقل احتمالاً أن يعانون من انخفاض في تقدير الذات، وأن الأفراد العاملين لم يكن لديهم التزام بالمهنة، حيث لم يكونوا في الوظيفة التي يطمحون إليها.

كذلك أجرى كل من بيرسين وآخرون (Peersen, et al, 2000) دراسة حول العلاقة بين اللوم العام والمحدد المرتفع ودور ذلك في الشخصية، وقد طبقوا الدراسة على (82) طالباً من طلبة الجامعة على وشك التخرج، وكان من أهم ما توصلوا له وجود علاقة سلبية بين مقياس أيزنك للشخصية Eysenck Personality Questionnaire مع الشعور بلوم الذات لدى الطلبة، بمعنى كلما كان الطلبة أكثر لوماً كلما أثر ذلك بطريقة سلبية على شخصياتهم، علماً أن هناك علاقة وثيقة بين الندم ولوم الذات.

وقد تناولت دراسة المصري (2006) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الندم الموقفي وفاعلية الذات، واستخدم مقياس الفاعلية الذاتية (أحد المقاييس الفرعية لمقياس الخبرات الاكتئابية) المقنن على طلبة الجامعات الأردنية. وتكونت عينة البحث من (162) طالباً وطالبة، منهم (17) طالباً و(145) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الندم الموقفي وفاعلية الذات، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ومتوسط درجات

الطالبات على مقياس الندم الموقفي، حيث كانت الإناث أكثر ندمًا من الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الإناث على مقياس فاعلية الذات حيث كان الذكور أكثر فاعلية من الإناث.

وأجرى نصيرة (2009) دراسة هدفت إلى محاولة الكشف عما إذا كانت البطالة لها تأثير في زيادة شدة القلق لدى المتخرجين الجامعيين، وكذلك معرفة العوامل المسببة للبطالة، وأهم الآثار الناجمة عنها والتي تتركها على الطالب الخريج من الجامعة، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) متخرجاً عاطلاً عن العمل من كلا الجنسين بواقع (68) من الإناث و(52) من الذكور ذوي مستوى تعليمي تقني، ليسانس، ماستر، ماجيستر، مهندس دولة، وقد تم تطبيق مقياس القلق لسبيلبرجر، وكذلك تم تطبيق استبانة للعاطلين الجامعيين، وقد توصلت الدراسة إلى أنّ أفراد العينة يعانون من قلق شديد، وأنّ درجة القلق لدى العاطلين الجامعيين لا تختلف باختلاف السن والجنس، وأن درجة القلق لديهم تختلف باختلاف المستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي.

وقامت حمام (2010) بدراسة هدفت الكشف عن الآثار النفسية التي تتركها البطالة لدى خريجات الجامعات العاطلات عن العمل، وذلك من خلال قياس مستوى الاغتراب النفسي وتقدير الذات لديهن ومقارنتهن بخريجات عاملات، كما هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاغتراب وتقدير الذات لدى عينة الدراسة، التي تكونت من (200) طالبة متخرجة عاطلة عن العمل، إذ أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سلبية بين الاغتراب وتقدير الذات، وأنّ الخريجات العاطلات عن العمل لديهن تدنٍ في مستوى تقدير الذات والشعور بالاغتراب.

وهدف دراسة أبو أسعد والمحاميد (2011) إلى معرفة العلاقة القائمة بين شعور الطلبة بالندم الموقفي وشعورهم بالتكيف النفسي وفحص أثرهما ببعض متغيرات الشخصية، ومن أجل إجراء هذه الدراسة تم تطوير مقياس للندم الموقفي الجامعي، والاستعانة بمقياس جاهز للتكيف النفسي، وتم تطبيق الدراسة على (250) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مؤتة، وقد دلت النتائج على شعور الطلبة بالندم الموقفي التحصيلي بأعلى متوسط، ووجود ارتباط سلبي بين الندم الموقفي الجامعي وأبعاده وبين التكيف النفسي لدى الطلبة، كما دلت النتائج على وجود أثر للمستوى التحصيلي في الندم الموقفي والتكيف النفسي لدى الطلبة في بعض المستويات، ولم تظهر فروقاً تتعلق بالنوع الاجتماعي.

كما أجرت الشحات وحسين ومكاوي (2012) دراسة هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين عن العمل. وتكونت العينة من (15) خريج عاطل

عن العمل منهم (9) ذكور و(6) إناث. وتم استخدام مقياس الطاقة النفسية الفعالة، والبرنامج الإرشادي، أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الطاقة النفسية الفعالة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة من الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بالمعنى على مقياس الطاقة النفسية الفعالة.

وعلى الصعيد ذاته حاولت دراسة مور وواتس (Watss & Moor, 2012) اكتشاف طبيعة العلاقة بين البطالة والتوتر النفسي لدى العاطلين عن العمل، وذلك من خلال مقارنة الحالة النفسية بين الأفراد العاطلين والعاملين، والذين بلغ عددهم (250) متخرجاً عاطلاً عن العمل و(125) من العاملين، إذ أظهرت نتائج الدراسة أنّ حالة التوتر النفسي ترتفع بشكل ملحوظ لدى العاطلين عن العمل مقارنة بالعاملين، وأنّ البطالة لها دور أساسي في توليد الضغط النفسي والقلق لدى الفرد وهو الواقع الملموس والظاهر، وأنّ الأفكار والميول الانتحارية التي كانت منتشرة لدى عينة الدراسة سببها البطالة، وأنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لطبيعة التخصص المهني والأكاديمي والجنس.

كما هدفت دراسة كل من موريتا وتاكاهاشي وإيشدو (Morita, Takahashi & Ishidu, 2015) التعرف إلى مستوى وصمة العار والصحة النفسية لدى عينة من العاطلين عن العمل في اليابان. وتكونت عينة الدراسة من (1000) فرد، إذ تم تقسيم العينة إلى (500) من الأفراد العاملين و(500) من الأفراد العاطلين عن العمل من كلا الجنسين، (مجموعة بطالة إجبارية والأخرى بطالة اختيارية) إذ أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض الصحة النفسية بشكل كبير لدى الأفراد العاطلين عن العمل مقارنة بالأفراد العاملين، بالإضافة إلى اعتلال في الصحة النفسية لدى العاطلين عن العمل من مجموعة البطالة الإجبارية أكثر العاطلين اختياريًا، وكذلك أشارت النتائج أن الأفراد العاطلين عن العمل إجباريًا يشعرون بوصمة العار أكثر من الأفراد العاطلين عن العمل اختياريًا والأفراد العاملين. وتبين أيضًا أنّ الأفراد العاطلين عن العمل إجباريًا لديهم ميل أقوى نحو القلق والاكتئاب واضطراب النشاط مقارنة مع الأفراد العاملين.

وقام ستيجر ووالدمان ورووش وكروم (Staiger, Waldmann, Rüscher & Krumm, 2017) بدراسة هدفت للتعرف إلى أهم المشكلات النفسية لدى العاطلين عن العمل في ألمانيا، وأجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (15) فردًا عاطلاً عن العمل، تراوحت أعمارهم ما بين (18-63) سنة، في البداية تم إجراء مقابلات فردية معهم، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ العاطلين عن العمل يعانون من مشكلات نفسية، ولديهم إحساس عالٍ بالقلق والاحباط، وتدني مفهوم الذات،

ولديهم عزلة اجتماعية، فقد أشاروا إلى حاجتهم الماسة إلى زيادة الدعم الاجتماعي والاهتمام، والرغبة في إجراء تغييرات إيجابية في حياتهم.

كما قام الصيدان (2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين درجات السمات الشخصية لدى نزلاء دار الملاحظة بمدينة الرياض في (الشعور بالذنب، يقظة الضمير، الحرج، الخجل)، وتكونت العينة من (128) نزلاء دار الملاحظة بمدينة الرياض، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات السمات الشخصية لدى نزلاء دار الملاحظة بمدينة الرياض في أبعاد (الشعور بالذنب، يقظة الضمير، الحرج، الخجل)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات عينة البحث حول أبعاد السمات الشخصية بأبعادها (الشعور بالذنب، يقظة الضمير، الحرج، الخجل)، وعلاقتها بمستوى الندم الموقفي لدى نزلاء دار الملاحظة، وإلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين بعض السمات الشخصية بأبعادها (الشعور بالذنب، يقظة الضمير، الحرج، الخجل)، والندم الموقفي لدى نزلاء دار الملاحظة.

وأجرى الختاتنة (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من المطلقات حديثاً في محافظة الكرك، وقد طبقت الدراسة على (115) امرأة كانت هي مجموع أفراد عينة الدراسة، وقد تم استخدام الأدوات التالية: مقياس الندم الموقفي من تطوير الباحث، ومقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخير، 2002)، 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، وقد ظهر ذلك أيضاً في التحكم، بينما جاء الالتزام والتحدي لدى النساء المطلقات متوسطاً، وأن معظم الأبعاد كانت مرتبطة بطريقة سلبية معاً، وذات دلالة إحصائية بمعنى أنه كلما زاد الندم الموقفي لدى المرأة انخفض لديها مستوى الصلابة النفسية، والعكس صحيح حيث إن الارتباط عكسي.

وتناولت دراسة محمد (2018) التعرف على مستوى الندم الموقفي ومستوى حيوية الضمير لدى طلبة الجامعة، ومن أجل التحقق من ذلك فقد قام الباحث بتبني مقياس الندم الموقفي المعد من قبل (الأنصاري 2001) والمعدل على البيئة العراقية لطلبة الجامعة من قبل (البدراني 2006)، وتبني مقياس حيوية الضمير المعد من قبل (كوستا وماكري 1992)، والمعرّب من قبل (القيسي 2013)، وتم تطبيق الأداتين على عينة بلغت (120) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج

البحث أُنْعِيَتْ البحث من طلبة الجامعة لديهم ندم موقفي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الندم الموقفي، وأنَّ عينة البحث من طلبة الجامعة يتمتعون بحيوية الضمير، وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيري البحث الحالي الندم الموقفي وحيوية الضمير تبعاً للعينة ككل.

واستهدفت دراسة الجنابي (2018) التعرف على مستوى الندم الموقفي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الندم الموقفي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة البحث بواقع (300) طالباً وطالبة، وقد أظهرت النتائج أنَّ أفراد عينة البحث لديهم مستوى متوسط من الندم الموقفي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الندم الموقفي وفق متغير النوع (ذكور - إناث) لصالح الطلبة الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الندم الموقفي وفق متغير المرحلة (مرحلة أولى - مرحلة رابعة) لصالح طلبة المرحلة الأولى

كما هدفت دراسة شاكر ومحمد (2018) إلى بناء مقياس للوعي الشخصي وفقاً لنافذة جوهاري لمديري منتديات الشباب والرياضة في بغداد، والتعرف على مستواه من وجهة نظر العاملين فيها، وانتهج الباحثان منهج البحث الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة من العاملين المستمرين بالخدمة الوظيفية في منتديات محافظة بغداد البالغة (608) فرداً، تم تقسيمهم إلى ثلاث عينات بحسب متطلبات الدراسة (عينة بناء المقياس (300) فرد، وعينة استطلاعية (10) أفراد، وعينة تطبيق (298) فرداً، وبعد سلسلة إجراءات منهجية منطقية في بناء أدوات القياس في الإدارة الرياضية على وفق محددات القياس والتقويم تم بناء مقياس الدراسة، ومن ثم تطبيقه على عينة التطبيق ليستنتج الباحثان الوعي الشخصي وفقاً لنافذة جوهاري لمديري منتديات الشباب والرياضة لم يكن بالمستوى المطلوب توافره لديهم.

وتناولت دراسة طلي (2019) التعرف على مستوى الندم الموقفي ومستوى سمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، ومن أجل التحقق من ذلك فقد قام الباحث بتبني مقياس الندم الموقفي المعد من (الأنصاري) والمعدل على البيئة العراقية لطلبة الجامعة من قبل (البدراني 2006)، وتبنّى مقياس سمات الشخصية المعد من قبل (كوستا وماكري 1992)، والمعرب من قبل (عبدالخالق 1997)، وتم تطبيق الأداتين على عينة بلغت (120) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج البحث أنَّ عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم ندم موقفي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الندم الموقفي، وأنَّ هناك علاقة ارتباطية دالة بين متغيري البحث الحالي الندم الموقفي وسمات الشخصية تبعاً للعينة ككل.

كما تناولت دراسة القحطاني (2020) إلى التعرف على مستوى الندم الموقفي، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث مقياس الندم الموقفي، ومقياس مستوى الطموح، وتم تطبيقها على عينة الدراسة التي تكونت من (332) طالباً وطالبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض شعور طلبة الجامعة بالندم الموقفي، وكان أعلى مستوى الندم في بعد الندم التحصيلي، ويليه الندم الشخصي، ومن ثم بعد الندم الاجتماعي، كما أشارت نتائج الدراسة أن هناك علاقة عكسية (سالبة) بين الندم الموقفي ومستوى الطموح، وعدم وجود فروق في الندم الموقفي تعود لاختلاف نوع العينة (الجنس)، ووجود فروق في الندم الموقفي تعود لاختلاف المستوى التحصيلي، وعدم وجود فروق في مستوى الطموح تعود لاختلاف نوع العينة (الجنس)، ووجود فروق في مستوى الطموح تعود لاختلاف المستوى التحصيلي.

وهدف دراسة الأمير والخالدة (2022) الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي وتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الأردن، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) مشاركة من النساء المطلقات حديثاً، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة)، تكونت كل منهما من (15) امرأة مطلقة حديثاً، ولتحقق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين: أحدهما للندم الموقفي والآخر للصلابة النفسية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الندم الموقفي بدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق بين المتوسطات الحسابية على أبعاد مقياس الندم الموقفي (الشخصي والاجتماعي والمهني) تعزى لمتغير البرنامج

### التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة أن الدراسات السابقة لم تتناول فعالية برنامج إرشادي مستند إلى نافذة جوهاري مخصص للعاطلين عن العمل، بحيث تساعدهم في تخفيض الشعور بالندم الموقفي، مما يظهر أن الدراسة الحالية جاءت كدراسة متميزة لأنها سعت للربط بين أسلوب إرشادي مفيد في حياة الأفراد وهو نافذة جوهاري، وقد خصّصت هذا الأسلوب لفئة زادت في الآونة الأخيرة وهم العاطلون عن العمل، وبنفس الوقت عملت على تقليل جانب سلبي لديهم وهو الندم الموقفي، الذي يعدّ مؤثراً في تكيف وتوافق الأفراد. وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إعداد البرنامج الإرشادي، واختيار المقياس المناسب واستخدامه وتكييفه على عينة الدراسة، وفي اختيار المنهجية المناسبة، وعند

مناقشة النتائج للدراسة الحالية، وتتميز الدراسة الحالية من حيث عينة الدراسة وإجراءات التطبيق ومقارنتها بالدراسات التي تم تناولها في الأدب التربوي.

#### منهج الدراسة:

يتناول البحث الحالي التحقق من فعالية برنامج إرشادي مستند إلى نموذج جوهاري في تخفيض الشعور بالندم الموقفي لدى عينة من العاطلين عن العمل، ولذلك استخدم البحث المنهج شبه التجريبي لمناسبته موضوع البحث.

#### أفراد البحث:

تكون مجتمع البحث من جميع العاطلين عن العمل من الأعمار بين (25-30) سنة من الذكور والإناث في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية الذكور، وعند اختيار العينة من خلال العودة لمكاتب العمل في محافظة الكرك وحصر المتخرجين الجامعيين من العاطلين عن العمل، والذين قدموا طلبات توظيف في مكتب العمل، وقد تم اختيار موضوع البحث على عدد من من العاطلين عن العمل من الجنسين بواقع (100) شاباً وشابة بواقع (61) شاباً و(39) شابة، وتم عمل اجتماع لهم وعرض فكرة الدراسة والبرنامج عليهم، وقد أبدى (25) منهم الرغبة في المشاركة بالبرنامج، وهم الذين وافقوا على حضور جلسات البرنامج الإرشادي، فُسِّموا إلى مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددها (13) مشاركاً ومشاركة والثانية اعتبرت مجموعة ضابطة وبلغ عددها (12) مشاركاً ومشاركة ولم تخضع لأي تدخل إرشادي، وقد تم توزيع العاطلين عن العمل عشوائياً في المجموعتين.

#### أدوات البحث:

##### أولاً: مقياس الندم الموقفي

تم تكيف مقياس الندم الموقفي لجبارة (2012) بعد تعديله ليناسب فئة الدراسة الحالية وهم العاطلون عن العمل، ويتناسب مع أهداف الدراسة الحالية، وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من (27) فقرة وبُعد واحد.

##### طريقة التطبيق والتصحيح والتفسير للمقياس:

يتم تطبيق المقياس بطريقة فردية أو جماعية، ويتم تصحيحه من خلال جمع العلامات على فقرات المقياس وتتراوح الدرجة للفرد بين (32-160) ويتم الإجابة على فقرات المقياس باختيار خيار من الخيارات الخمسة، وهي (دائماً ويعطى لها خمس درجات، وغالباً ويعطى لها أربع درجات، وأحياناً ويعطى لها ثلاث درجات، ونادراً ويعطى لها درجتين وإطلاقاً ويعطى له درجة واحدة) ، وجميع الفقرات ذات اتجاه واحد يدل على زيادة الندم الموقفي، ويتم تفسير المقياس من

خلال المدى، بتقسيم الاستجابة إلى ثلاثة مستويات، فالدرجة بين (1-2.33) تدلّ على مستوى منخفض من الندم الموقفي، والدرجة بين (2.34-3.67) تدلّ على مستوى متوسط من الندم الموقفي، والدرجة بين (3.68-5) تدلّ على مستوى مرتفع من الندم الموقفي.

وقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس من خلال الصدق والثبات كما يلي:

### أولاً: صدق المقياس

#### 1- صدق المحتوى

تم عرض مقياس الندم الموقفي على عشرة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية بواقع (10) محكمين، وطلب منهم إبداء آرائهم في المقياس. وقد تم اعتماد معيار (80 %) للحذف أو إضافة فقرات على المقياس. وبناء على رأي المحكمين تم تعديل صياغة (13) فقرة. وإضافة خمس فقرات هي:

-أندم على تخصصي الذي درسته بالجامعة.

-لو وجدت مهنة أخرى أتجه لها أفضل من مهنتي الحالية.

-أندم على طبيعة علاقاتي بالجامعة فلم أستفد منها في حياتي الحالية.

-أشعر بالندم لكوني لم أتعلّم مهارة تساعدني في إيجاد مهنة مناسبة.

-أخطأت في اتخاذ قرار البحث عن العمل بالطريقة الحالية.

#### 2- صدق البناء الداخلي:

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة مكونة من (30) عاطلاً عن العمل من خريجي الجامعة، وهم من داخل مجتمع البحث، ومن خارج عينتها. وتم تطبيق المقياس عليهم للتأكد من معاملات الارتباط بين أداء كل فقرة والأداء على البعد والدرجة الكلية الذي تنتمي إليه الفقرة، والجدول التالي يبين نتائج دلالات صدق البناء الداخلي.

جدول (1): دلالات صدق البناء الداخلي لمقياس التشوهات المعرفية

| الرقم | ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية | الرقم | ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية | الرقم | ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية |
|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|
| 1     | **0.59                         | 12    | **0.64                         | 23    | **0.77                         |
| 2     | **0.64                         | 13    | **0.60                         | 24    | **0.69                         |
| 3     | *0.47                          | 14    | **0.52                         | 25    | **0.60                         |
| 4     | *0.41                          | 15    | *0.41                          | 26    | **0.52                         |
| 5     | **0.55                         | 16    | *0.40                          | 27    | *0.43                          |
| 6     | **0.60                         | 17    | *0.39                          | 28    | *0.44                          |

|        |    |        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|--------|----|
| 0.48*  | 29 | 0.59** | 18 | 0.68** | 7  |
| 0.59** | 30 | 0.66** | 19 | 0.74** | 8  |
| 0.63** | 31 | 0.70** | 20 | 0.70** | 9  |
| 0.66** | 32 | 0.74** | 21 | 0.51** | 10 |
|        |    |        | 22 | 0.47*  | 11 |

يتبين من الجدول السابق أنَّ معاملات الارتباط قد تراوحت معاملات الارتباط لجميع الفقرات بين (0.39-0.77) مع الدرجة الكلية، وجميعها كانت دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، وهذا يدل على أنَّ فقرات مقياس الندم الموقفي جميعاً تقيس السمة نفسها، أي أنَّ المقياس يتسم بصدق البناء الداخلي.

### ثانياً: ثبات المقياس

وللتحقق من ثبات المقياس تم تطبيق أداة البحث على (30) عاطلاً عن العمل من خارج العينة في البحث، ومن داخل مجتمعها، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، كما تم حساب الثبات بطريقة الإعادة، حيث تم حسابه من خلال تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين، وقد تبين أنَّ معاملات الثبات حسب طريقة كرونباخ ألفا بلغت (0.91) وحسب طريقة الثبات بالإعادة بلغت (0.94). وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (32) فقرة.

### ثانياً: برنامج إرشادي مستند إلى نافذة جوهاري

من أجل تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي الجمعي تم بناء برنامج يتكون من (14) جلسة إرشادية بالاستعانة بالعديد من المصادر والمراجع المتمثلة في النظريات والدراسات الخاصة بالجانب الإرشادي، وتم الاستعانة بأهم المراجع المذكورة تالياً، كما أنه تم الاستعانة بتوجيهات المتخصصين من أصحاب الخبرة. وفيما يلي أبرز تلك المراجع التي تم بناء البرنامج من خلالها (الأمير والخوالدة، 2022؛ شاكر ومحمد، 2018؛ الشهري، 2010؛ محمد، 2018).

يهدف البرنامج الإرشادي الحالي لتخفيض الندم الموقفي لدى العاطلين عن العمل، وتم الاعتماد على الأساليب في نافذة جوهاري لتنفيذ البرنامج الحالي وخاصة: زيادة الوعي والاستبصار وتحمل الطلبة المسؤولية، والحوار، والواجبات البيئية، والحوار الذاتي (المولونوج)، واستخدام الأسئلة، ويبين الجدول التالي ملخصاً للجلسات الإرشادية.

### جدول (2): البرنامج الإرشادي المستند إلى نافذة جوهاري

الجلسة الأولى: التعارف بين الباحث والمشاركين، والتعريف بأهداف البرنامج والتعرف على توقعات المشاركين.

**الجلسة الثانية:** التعريف بمفهوم الندم الموقفي، وكيف يتكوّن، ومخاطره على الفرد في حالة زيادته.

**الجلسة الثالثة:** هدف هذه الجلسة التعرّف على أهمية منطقة جوهاري وطبيعتها، حيث هناك فكرتان رئيستان وراء هذه الأداة: يمكنك بناء الثقة مع الآخرين من خلال الكشف عن معلوماتٍ عن نفسك، ويمكنك بمساعدة أشخاص آخرين التعرّف على نفسك، والتعامل مع القضايا الشخصية، وهدفك هو زيادة حجم المنطقة المفتوحة، وذلك من خلال: الإفصاح عن الذات، والاكتشاف المشترك، وتلقي التغذية الراجعة. إنّ الهدف النهائي في استخدام نافذة جوهاري هو توسيع المنطقة المفتوحة. ويكون ذلك من خلال:

1. حدّد خصائصك الشخصية: ثمّ تمعّن في داخلك، واختر لكلمات التي تعتقد أنّها تصفك بشكل أفضل. بعد ذلك، اطلب من واحدٍ أو أكثر من زملائك اختيار الصفات التي يشعرون أنّها تصفك بشكل أفضل، ومن أهم صفات نافذة جوهاري المفتوحة: تجعل الفرد قادراً، مبتهّجاً، اجتماعياً، مبتكراً، متقبلاً، فطناً، ودوداً، متكيفاً، جريئاً، شجاعاً، رزيناً، مهتماً، قوي، عفويّاً، حكيماً، مطلعاً، عاطفياً، دافئاً، جديراً بالثقة، مسترخياً، يمكن الاعتماد عليه، منظمّاً، وصبوراً... إلخ

2. حدّد هدفك: انظر إلى نافذة جوهاري المملوءة، وفكّر في كيفية زيادة حجم منطقتك المفتوحة وتقليل حجم الأرباع الأخرى. على سبيل المثال: إذا كنت تميل إلى أن تكون مُتَكَيِّمًا، فقد ترغب بتقليل حجم المنطقة المخفية؛ أو إذا تفاجأت بما يعتقده زملاؤك فيك، فقد ترغب في التقليل من حجم المنطقة العمياء الخاصة بك. ومن الأهداف: فهم وتدريب الوعي الذاتي، التنمية الشخصية، تحسين الاتصالات، العلاقات الشخصية،

**الجلسة الرابعة والخامسة:** تهدف الجلستان للتعرف على طبيعة المنطقة الحرة أو المفتوحة Open Area تتضمن

كل شيء يعرفه الفرد عن نفسه وكذلك الآخرون. أي ما نشترك نحن والآخرون في معرفته عن ذاتنا. وتمثّل المنطقة المفتوحة: الأشياء التي تعرفها عن نفسك، والتي يعرفها الآخرون عنك أيضاً؛ وهذا يشمل سلوكك ومعرفتك ومهاراتك ومواقفك وتاريخك العام. يقول الباحث انفتح واطلب تغذية راجعة: لتقليل حجم المنطقة المخفية والمنطقة المجهولة، تحتاج إلى كشف المزيد عن نفسك. ويُعدّ الإفصاح عن الذات عملية أخذٍ ورَدٍ لتبادل المعلومات مع أشخاص آخرين، فكلّما شاركت أفكارك ومشاعرك وآراءك أكثر، توسّعت منطقتك المفتوحة بشكلٍ عمودي، وتقلّصت حجم المنطقة المخفية، وزادت ثقة الناس بك. تُظهر المنطقة المفتوحة الكبيرة أنّك على درايةٍ بقدراتك ومشاعرك وسلوكياتك، وأنّ الناس من حولك يفهمونك جيداً. ويقول الباحث أيضاً يمكن أن تكون المناطق المفتوحة الصغيرة علامةً على أنّ الشخص فتّيٌّ أو جديّد في وظيفته؛ وذلك لأنّه لم يشارك الكثير من المعلومات عن نفسه، أو قد لا يكون واعياً لذاته؛ ولكنها يمكن أن تعكس أيضاً أنّ الشخص انطوائي، حيث إنّ زيادة اتساع المنطقة المفتوحة دليلٌ على نجاح الفرد في التواصل مع

الآخرين ونجاح بناء العلاقات مع الآخرين والتعرف على أهمية هذه المنطقة وتطبيقها في حياة المشاركين العاطلين عن العمل.

**الجلسة السادسة والسابعة:** تهدف الجلستان للتعرف على طبيعة المنطقة العمياء Blind Area تتضمن ما يراه الآخرون ويدركونه عنا ولا نراه نحن. وتشير المنطقة العمياء الصغيرة إلى أنك على دراية بكيفية تأثير سلوكك في الأشخاص الآخرين، وتشير المنطقة العمياء الكبيرة أنك ساذج، أو أنك في حالة إنكار لها؛ كما يمكن أن تعني المنطقة العمياء الكبيرة أيضاً أن لديك زملاءً يتحفظون عما يعرفونه عنك لأنفسهم. يقول الباحث تمثّل المنطقة العمياء: أشياء لا تعرفها عن نفسك، لكن الآخرين يعرفونها عنك. على سبيل المثال: قد لا تدرك أنك مُستمع جيد حتى يشير شخص ما إلى ذلك. ويقول الباحث أيضاً يمكن أن تكشف هذه المنطقة أيضاً عن مشكلاتٍ أعمق، مثل: مشاعر عدم الكفاءة أو الغضب التي لم تواجهها بعد، والتي يشعر بها الآخرون. لا أحد يعمل في أفضل حالاته عندما لا يكون على دراية بنفسه وبما حوله، لذا من الهامّ تقليل حجم المنطقة العمياء. حيث إنّ زيادة اتساع المنطقة العمياء دليلٌ على عدم تقبل النصيحة والتعرف على أهمية هذه المنطقة وتطبيقها في حياة المشاركين العاطلين عن العمل.

**الجلسة الثامنة والتاسعة:** تهدف الجلستان للتعرف على طبيعة المنطقة المجهولة Unknown Area تتضمن الأشياء التي لا يعرفها الفرد عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه. وبعد من حولك عنك، فهم يرون فيك أشياء أنت ترى فيها العكس، وبالتالي يضعف العلاقات، كما تكون دليلاً على أنّ خبرة الإنسان بذاته وبالعالم من حوله ضعيفة، وبالتالي يحتاج لمزيد من التواصل أو طلب المساعدة من المدرب، لتقليل حجم المنطقة المجهولة، تحتاج إلى تحسين الوعي الذاتي، وذلك من خلال التماس وقبول التغذية الراجعة، ويقول الباحث أيضاً قد يكون هذا أمراً شاقاً، ولكن اكتشاف أشياء جديدة عن نفسك يمكن أن يمدّك بالقوة والمتعة، فعندما يُقِيم الناس تغذية راجعةً عنك وتكون منقبلاً لها، تتوسّع منطقتك المفتوحة أفقياً، وتصبح منطقتك العمياء أصغر. إذا كان حجم المنطقة المجهولة يُمثّل مشكلة، فابحث عن طريقٍ للخروج من منطقة الراحة الخاصة بك. يمكن أن تساعدك مواجهة تحدياتٍ جديدة، واختبار حدودك، والانفتاح على التجارب الجديدة؛ في معرفة مزيدٍ عن مهاراتك وقدراتك. حيث إنّ زيادة اتساع المنطقة المجهولة والتعرف على أهمية هذه المنطقة وتطبيقها في حياة المشاركين العاطلين عن العمل.

**الجلسة العاشرة والحادية عشر:** تهدف الجلسة للتعرف على طبيعة المنطقة المخفية أو القناع Hidden Area تتضمن ما يعرفه الفرد عن نفسه ولا يُشارك الآخرين في معرفته مثل مخاوفنا، نقاط ضعفنا، أخطائنا، أسرارنا، أمنياتنا. تُمثل المنطقة المجهولة أشياء تجهلها والآخرين عن نفسك؛ فعلى سبيل المثال: قد يكون لديك بعض القدرات الرائعة غير المُستغلة، والتي لا تعرف عنها لا أنت ولا غيرك؛ وقد تكون المنطقة المجهولة الكبيرة علامةً على قلة الخبرة، لكنها يمكن أن تعني أيضاً أنك بحاجة إلى العمل بجِدٍّ لاكتشاف وكسب معلوماتٍ جديدةٍ عن نفسك. وزيادة اتساع المنطقة المخفية أو القناع دليلاً على ضعف علاقة الإنسان بمن حوله لأن الناس تتجنب الشخصيات الغامضة، والتعرف على أهمية هذه المنطقة وتطبيقها في حياة المشاركين العاطلين عن العمل.

**الجلسة الثانية عشر:** تهدف الجلسة للتطبيق العام على النوافذ الأربعة في نافذة جوهاري: يمكن أن تتغير أحجام الأرباع مع مرور الوقت؛ وذلك لأنها مترابطة، إذ إنَّ تغير حجم ربعٍ واحدٍ سيغير حجم الأرباع الأخرى. على سبيل المثال: سيقال إخبار فريقك عن جانبٍ من جوانب حياتك، والذي دائماً ما أبقيته مخفياً؛ من حجم المنطقة المخفية، ويزيد حجم المنطقة المفتوحة الخاصة بك.

ثمَّ ارسم مخطط نافذة جوهاري، واملأ الأرباع كما يلي:

المنطقة المفتوحة: اكتب فيها الصفات التي اخترتها أنت وزملاؤك.

المنطقة المخفية: اكتب فيها الصفات التي اخترتها أنت فقط.

المنطقة العمياء: اكتب فيها الصفات التي اختارها زملاؤك فقط.

المنطقة المجهولة: اكتب فيها الصفات التي لم يخترها أيٌّ منكم، وهي التي يُطلب منك مُراعاتها مع زيادة وعيك

الذاتي.

**الجلسة الرابعة عشر:** تقييم البرنامج من المشاركين.

**إجراءات البحث:**

1. تم قراءة الأدب النظري والدراسات السابقة حول الندم الموقفي والعاطلين عن العمل ونافذة جوهاري.

2. تم تكييف مقياس الندم الموقفي والتأكد من صدقه وثباته.

3. تم إعداد البرنامج الإرشادي حول تخفيض الندم الموقفي للعاطلين عن العمل مستنداً إلى نافذة جوهاري والتأكد من صدقه من خلال عرضه على (4) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي.

4. تم التواصل مع العاطلين عن العمل خريجي الجامعة، والمقدمين لمكتب العمل في محافظة الكرك وحصر الراغبين بالمشاركة في البرنامج.

5. تم تطبيق مقياس الندم الموقفي على عينة البحث المختارة في المجموعة التجريبية والضابطة للتحقق من تكافؤ المجموعتين، حيث تم إجراء القياس القبلي للتحقق من التكافؤ للمجموعتين، حيث تم استخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney U للمقارنة بين متوسط رتب العاطلين عن العمل في المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس الندم الموقفي، والجدول (3) يبين هذه النتائج:

الجدول (3): نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب الندم الموقفي لدى أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة على القياس القبلي

| المقياس       | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|---------------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|--------|---------------|
| الندم الموقفي | التجريبية | 13    | 11.65       | 151.50      | 60.50  | -0.95  | 0.34          |
|               | الضابطة   | 12    | 14.46       | 173.50      |        |        |               |

يبين الجدول (3) أن قيم مان ويتني U لمقياس الندم الموقفي كانت غير دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة مان ويتني لمقياس الندم الموقفي (60.50)، وهي قيم غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي على مقياس الندم الموقفي، مما يدل على تكافؤ المجموعتين على القياس القبلي.

6. تم تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية من قبل الباحث بحيث تم الالتقاء معهم وجهاً لوجه لمدة شهرين.

7. تم إجراء القياس البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

8. تم إجراء القياس التتبعي بعد شهر من انتهاء القياس البعدي.

9. تم تحليل النتائج ومناقشتها والخروج بالتوصيات المناسبة.

## نتائج البحث ومناقشته:

**عرض نتائج السؤال الأول ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط رتب**

**المجموعة التجريبية ومتوسط رتب المجموعة الضابطة في تخفيض الندم الموقفي في القياس البعدي؟**

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U للمقارنة بين متوسط رتب

العاطلين عن العمل في المجموعة التجريبية والضابطة لمقياس الندم الموقفي، والجدول (4) يبين هذه النتائج:

**الجدول (4): نتائج اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة على القياس البعدي في الندم الموقفي**

| المقياس | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة U | قيمة Z | مستوى الدلالة | حجم الأثر |
|---------|-----------|-------|-------------|-------------|--------|--------|---------------|-----------|
| الندم   | التجريبية | 13    | 9.08        | 118.00      | 27.00  | -2.78  | 0.01          | 0.51      |
| الموقفي | الضابطة   | 12    | 17.25       | 207.00      |        |        |               |           |

يبين الجدول (4) أن قيم مان وتني يو لمقياس الندم الموقفي كانت دالة إحصائية، حيث بلغت قيمة مان وتني

لمقياس الندم الموقفي (27.00)، وهي قيمة دالة إحصائية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات

القياس البعدي على مقياس الندم الموقفي، مما يدل على تحسن أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة

الضابطة، ويعزى هذا التحسن للبرنامج الإرشادي المستند إلى نافذة جوهاري الذي خضعوا له. ويفسر تفوق أفراد المجموعة

التجريبية على الضابطة للفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي الجمعي المستند إلى أساليب نافذة جوهاري. إن الأثر

الظاهر لدى أفراد المجموعة التجريبية يعزى إلى طبيعة البرنامج الإرشادي ودوره في تحسين هؤلاء الأفراد العاطلين عن

العمل، حيث إن نافذة جوهاري تؤكد على كيفية التعبير عن النفس والتعامل مع الآخرين بطريقة مناسبة، وتساعد الفرد على

تحسين الاستبصار والوعي بالذات بنفس الوقت، ومع زيادة الفنيات والأنشطة التي تناولت هذا الجانب فقد تحسن لدى

العاطلين عن العمل، مما يؤدي إلى شعورهم بالتصميم والمثابرة من جهودهم في البحث عن العمل ويقلل من شعورهم بالندم

الموقفي.

يتفق ذلك مع النظرية السلوكية التي ترى أن الندم الموقفي أمر متعلم، كما يتفق مع فكرة فرويد التي ترى أن

الشعور بالذنب يرادف الإحساس بالندم لاشتماله على الإحساس بالخجل، كما يتفق مع وجهة نظر الجشالتية التي ترى أن

الاستبصار ضروري لتخفيض الشعور بالندم الموقفي.

وتتفق مع نتيجة دراسة الشحات (2012) التي وجدت أثراً للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وتتفق مع نتائج دراسة كارل وتيان (Karl & Tian, 1999) حول أن الالتزام بالبحث عن الوظيفة يعدّ مؤشراً جيداً للنجاح، ودراسة بيرسين وآخرون (Peersen, et al, 2000) التي أشارت أن هناك علاقة وثيقة بين الندم ولوم الذات، وتتفق مع نتيجة دراسة الأمير والحوالدة (2022) للكشف عن فعالية برنامج إرشادي في خفض الندم الموقفي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث النتيجة الحالية لطبيعة البرنامج الإرشادي وما تضمنه من تدريبات على نافذة جوهاري وتأثيرها في حياتهم، وكيف يمكن أن تساعدهم في التكيف مع وضعهم الحالي وإيجاد عمل مناسب.

#### عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسط رتب

#### المجموعة التجريبية في المحافظة على تخفيض الندم الموقفي في القياسين البعدي والتتبعي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج متوسط الرتب ومجموع الرتب لمقياس الندم الموقفي في القياسين البعدي والتتبعي ولمعرفة لمن تعود هذه الفروق تم إجراء الاختبار اللامعلمي ولكوكسن للمقارنة ضمن المجموعات للعينات المترابطة Wilcoxon Signed Ranks Test والجدول (5) يبين هذه النتائج:

الجدول (5): نتائج اختبار ولكوكسن Wilcoxon للعينات المترابطة بين الاختبار البعدي والتتبعي لمقياس الندم الموقفي

| المقياس          | المتغيرات       | العدد | متوسط الرتب<br>Mean Rank | مجموع الرتب<br>Sum of Ranks | قيمة<br>Z | مستوى الدلالة<br>Sig |
|------------------|-----------------|-------|--------------------------|-----------------------------|-----------|----------------------|
| الندم<br>الموقفي | الرتب الإيجابية | 8     | 7.25                     | 58.00                       | -0.87     | 0.38                 |
|                  | الرتب السلبية   | 5     | 6.60                     | 33.00                       |           |                      |
|                  | الارتباطات      | 0     |                          |                             |           |                      |
|                  | الكلي           | 13    |                          |                             |           |                      |

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة في مقياس الندم الموقفي، حيث بيّنت النتائج أن قيمة (Z) للندم الموقفي (0.87)، وعند استعراض الدلالة الإحصائية يتبين أن الدلالة الإحصائية كانت غير دالة للمقياس، مما يدلّ على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي والتتبعي على مقياس الندم الموقفي، وهذا يدلّ على استقرار درجات العاطلين عن العمل بعد القياس التتبعي، ويشير كذلك إلى محافظة أعضاء المجموعة التجريبية على الأثر والفعالية.

وتظهر النتائج الواردة في السؤال الحالي أنّ العاطلين عن العمل استمرّ لديهم التحسن في خفض الندم الموقفيّ، ممّا يظهر أنّ البرنامج كان عبارة عن مجموعة من المهارات ولم يقتصر على معلومات نظرية فقط، حيث احتفظ الأفراد العاطلون عن العمل بالأثر بعد شهر من انتهاء البرنامج. ويعزو الباحث النتيجة الحالية نظراً لكون العاطلين عن العمل خضعوا للبرنامج الإرشادي، الذي تفاعل به الأفراد العاطلون عن العمل، وقاموا بتطوير مهاراتهم المختلفة، واستفادوا من الواجبات البيتية المقدمة لهم، كما استفادوا من طبيعة التفاعل الذي بقي قائماً بينهم في مجموعات إلكترونية بعد انتهاء البرنامج الإرشاديّ، ممّا وفرّ فرصة لهم لتقديم الدعم والمساندة لبعضهم حتى يساعدكم ذلك في إيجاد مهنة ووظيفة لهم.

**عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشته: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) في الندم الموقفيّ**

**بين متوسط رتب الذكور ومتوسط رتب الإناث أعضاء المجموعة التجريبية؟**

للإجابة عن السؤال الحالي تم استخدام اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U للمقارنة بين متوسط رتب العاطلين عن العمل الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس الندم الموقفيّ، والجدول (6) يبين هذه النتائج:

الجدول (6): نتائج اختبار مان وتني يو Mann-Whitney U لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط رتب الذكور ومتوسط رتب الإناث على القياس البعدي في مقياس الندم الموقفيّ

| المقياس  | الجنس  | العدد | متوسط<br>الرتب | مجموع الرتب | قيمة<br>U | قيمة<br>Z | مستوى الدلالة |
|----------|--------|-------|----------------|-------------|-----------|-----------|---------------|
| الندم    | الذكور | 8     | 6.00           | 48.00       | 12.00     | -1.18     | 0.24          |
| الموقفيّ | الإناث | 5     | 8.60           | 43.00       |           |           |               |

يبين الجدول (6) أنّ قيم مان ويتني يو U لمقياس الندم الموقفيّ كانت غير دالة إحصائية، حيث بلغت قيمة مان ويتني لمقياس الندم الموقفيّ (12.00)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، وهذا يدلّ على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس البعدي على مقياس الندم الموقفيّ ممّا يدلّ على أنّ البرنامج الإرشادي الحالي يفيد كلاً من الذكور والإناث، وهو لا يختلف في فنياته حسب الجنس، كما يتبين من خلال ذلك ضرورة تطبيقه على كل من الذكور والإناث العاطلين عن العمل في المرحلة العمرية الحالية المطبق عليها وهي (25-30) سنة.

وتختلف عن نتيجة دراسة المصري (2006) التي وجدت فروقاً بين الإناث والذكور في الندم الموقفي، بينما تتفق مع نتيجة دراسة نصيرة (2009) ودراسة أبو أسعد والمحاميد (2011)، دراسة مور وواتس (Watss & Moor, 2012) التي وجدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

وتتفق مع نتيجة دراسة الشحات (2012) التي وجدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث بعد تطبيق البرنامج

الإرشادي

### التوصيات:

بناءً على نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة الاهتمام بفئة العاطلين عن العمل كفئة يمكن أن تعاني من بعض الضغوط نتيجة الابتعاد عن الاستفادة من طاقاتهم.
- ضرورة الاستفادة من فنيات نافذة جوهاري في تخفيض الندم الموقفي لدى العاطلين عن العمل بما يؤثر في تحسين تكييفهم النفسي.
- الاستفادة من البرنامج الحالي مع الأفراد كافة عند تقديم طلبات للتعيين والتوظيف لتخفيض الندم الموقفي لديهم.
- تطبيق البرنامج الحالي مع الذكور والإناث معاً، حيث إنَّ الفئتين تستفيد منه.
- إعداد أبحاث ودراسات أخرى تعنى بمتغيرات نفسية، لها علاقة بالندم الموقفي والعاطلين عن العمل وفي مناطق أخرى بالمملكة الأردنية الهاشمية، وعلى فئات عمرية مختلفة.

## المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد والمحاميد، شاكر (2011). الندم الموقفي وعلاقته بالتكيف النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة مؤتة. مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية، 23 (3)، 519-543.
- الأمير، خلدون والحوالة، صالح (2022). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الندم الموقفي وتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- جبارة، علي (2012). الشعور بالندم الموقفي لدى طلبة كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، 89، 333-377.
- الجنابي، ندى (2018). الندم الموقفي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 101، 775-798.
- الختاتنة، سامي (2017). الندم الموقفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، جامعة الحسين بن طلال، 3(2)، 181-202.
- دائرة الإحصاءات العامة (2021). واقع البطالة في الأردن، المملكة الأردنية الهاشمية، <http://dosweb.dos.gov.jo/ar/category>
- شاكر، صلاح ومحمد، جاسم (2018). الوعي الشخصي وفقاً لنافذة جوهاري لمديري منتديات الشباب والرياضة في بغداد. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، 30(4)، 351-369.
- الشحات، أحمد وحسين، عبد المنعم ومكاوي، صلاح (2012). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية مستوى الطاقة النفسية الفعالة لدى عينة من الخريجين العاطلين دراسة سيكومترية إكلينيكية، مجلة القراءة والمعرفة، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 127، 82-110.

- الشهري، نايف (2010). فعل اتصالك بالآخرين، مجلة الدبلوماسية، 48، 47.
- الصيدان، الحميدي (2017). الندم الموقفي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى نزلاء دار الملاحظة بمدينة الرياض. مجلة البحوث الأمنية، كلية الملك فهد الأمنية، 26(67)، 151-201.
- طلي، عامر (2019). الندم الموقفي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، جامعة الأنبار، 2، 371-392.
- فتيحة، ثابت. (2017). المسار المرضي للمصابة بسرطان عنق الرحم "دراسة ميدانية سوسولوجية بمصلحة الأورام السرطانية بمستشفى يوجي بمزعران-مستغانم. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر.
- القحطاني، ظافر (2020). الندم الموقفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. جامعة الإمام محمد بن سعود، مجلة العلوم التربوية، 21(1)، 559-613.
- محمد، محمد (2018). الندم الموقفي وعلاقته بحيوية الضمير لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، 58، 353-383.
- المصري، محمد (2006). علاقة الندم الموقفي بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة الإسراء الخاصة. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، 9(2)، 166-182.

### المراجع الأجنبية والمرومنة

- Abu-Assad, A., & Mahamid, S. (2011). Situational remorse and its relationship to psychological adjustment among a sample of Mutah University students. King Saud University Journal, [In Arabic]. Educational Sciences and Islamic Studies, 23 (3), 519-543.
- Al Janabi, N. (2018). Situational remorse among students of the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. [In Arabic]. Journal of the College of Basic Education, Al-Mustansiriya University, 101(1), 775-798.
- Al-Amir, K., & Al-Khawaldah, S. (2022). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing situational remorse and improving psychological

- toughness among a sample of newly divorced women in Jordan, [In Arabic]. unpublished PhD thesis, International Islamic Sciences University, Jordan
- Al-Khatna, S. (2017). Attitude remorse and its relationship to psychological hardness among a sample of newly divorced women in Karak Governorate. [In Arabic]. Al-Hussein Bin Talal University Journal of Research, Al-Hussein Bin Talal University, 3 (2), 181-202.
  - Al-Masry, M. (2006). The relationship of situational regret with self-efficacy among Al-Israa Private University students. [In Arabic]. Jordan Journal of Applied Sciences, Applied Science Private University, 9(2), 166-182.
  - Al-Qahtani, D. (2020). Situational remorse and its relationship to the level of ambition among students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University. Imam Muhammad bin Saud University, [In Arabic]. Journal of Educational Sciences, 21 (1),
  - Al-Saidan, A. (2017). Situational remorse and its relationship to some personality traits among the inmates of the Observation House in Riyadh. [In Arabic]. Security Research Journal, King Fahd Security College, 26 (67), 151-201.
  - Al-Shahat, AHussein, Abdel Moneim & Makkawi, Salah. (2012). The effectiveness of counseling with meaning in developing the level of effective psychological energy among a sample of unemployed graduates, a clinical psychometric study, [In Arabic]. Journal of Reading and Knowledge, The Egyptian Society for Reading and Knowledge, 127, 82-110.
  - Al-Shehri, N. (2010). The Act of Connecting with Others, [In Arabic]. The Diplomat Magazine, 48, 47.
  - American Heritage (2000). *Dictionary of the English Language*. Fourth Edition. Houghton Mifflin Company on [www.bartlebu.com](http://www.bartlebu.com).
  - Axelsson, L., Andersson, H., Eden, L. & Ejlerstsson, G. (2007). Inequalities of quality of life in unemployed young adults: a population- based questionnaire study. *International Journal for Equity in Health*, 6(1), 145-171.
  - Carroll, Y. (1985). *The Gray eminence behind character*, history and culture, London, Rutledge & Kegan Poul.

- Department of Statistics. (2021). The reality of unemployment in Jordan, [In Arabic]. The Hashemite Kingdom of Jordan, <http://dosweb.dos.gov.jo/ar/category>
- Eita, J., & Ashipala, J. (2010). Determinants of Unemployment in Namibia, *International Journal of Business and Management*. 5(10), 92-104.
- Elliot, A. (2015). *Psychoanalytic theory: An introduction*, Palgrave Macmillan, USA.
- Fatiha, F. (2017). The pathological course of a woman with cervical cancer: a sociological field study at the Oncology Department of Uji Hospital in Mazazan-Mostaghanem. [In Arabic]. Unpublished master's thesis. Algeria.
- Goldstein, R., et al. (1997). Lack of Remorse in Antisocial Personality Disorder among Drug Abusers in Residential Treatment. *Journal of Personality Disorders*, 61, (12).
- Goldstein, R., Powers, S., McCusker, J., & Lewis, B. (1997). Lack of Remorse in Antisocial Personality Disorder among drug abusers in residential treatment. *Journal of Personality disorders*, 10, 321-334.
- Gujarati, N. (2004). *Basic Econometrics*, Fourth Edition, McGraw-Hill, P 344.
- Holt, R. (2007). *Freud reappraised a fresh look at psychoanalytic theory*. Washington, Guilford Press.
- Ince, F. (2020). *Take a Look at Life from This Window: The Johari Window*, Projects: RG Achievement, RG Achievement, Communication, Energy
- Jabara, A. (2012). Feeling of situational remorse among students of the College of Basic Education / Al-Mustansiriya University. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, [In Arabic]. Iraqi Society for Educational and Psychological Sciences, 89, 333-377.
- Karl, W. & Tain. O. (1999). Predicting job seeking frequency and psychological well-being in the unemployed. *Journal of employment counseling*. 36, 67-81 .
- Kiartivich, S. (2021). *THE JOHARI WINDOW MODEL A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship*. PSY102, Personality Development Mid-Term

- Mohamed, M. (2018). Situational remorse and its relationship to the vitality of conscience among university students. [In Arabic]. Journal of Educational and Psychological Research, University of Baghdad, 58, 353-383.
- Morita, M; Takahash, M., & Ishidu, K (2015). Stigma and Mental Health in Japanese Unemployed Individuals, *Journal of Employment Counseling*, 52.
- Movies, B. (2001). Self – efficacy and OSCE performance among second year medical students, *Journal of advances in Hel the science Education*, 93 – 102, Nether lands m Kluwer academic Publishers.
- Peersen, M., Sigurdsson, J., & Gudjonsson, G. (2000). The relationship between general and specific attribution of blame for a "serious" act and the role of personality. *Nordic Journal of Psychiatry*, 54(1), 25-30.
- Pratt, M., Bowers, C., Terzian, B. Hunsberger, B., Mackay, K., & Thomasn. (2000). Facilitating the transition to university: Evaluation of a social Support Discussion Intervention, *Program, Journal of College Student Development*, 41 (4), 427-441.
- Shaker, S., & Mohammed, J. (2018). Personal awareness according to the Johari window of directors of youth and sports forums in Baghdad. [In Arabic]. Journal of Physical Education, University of Baghdad, 30 (4), 351-369.
- Shirom, A. (2002). *The Effects of Work Stress on Health: Handbook of Work and Health Psychology*, NY: Chi Chester Wiley.
- Staiger, T., Waldmann, T., Rüsch, N., & Krumm, S.(2017). *Barriers and Facilitators of Help-Seeking among unemployed Persons with Mental Health Problems: A Qualitative Study*, BMC Health Services Research.
- Tali, A. (2019). Situational remorse and its relationship to the personality traits of university students. [In Arabic]. Anbar University Journal of Human Sciences, Anbar University, 2, 371-392.
- watss, I. & Moor, M. (2012). *Cheminement d'un dossier d'admission au bénéfice des indemnités d'assurance chomage*, mémoire de la fin d'études université Mouloud mammeri.
- Webster Online, Merriam (2005). *Merriam-Webster*, Online Dictionary on [www.mw.com](http://www.mw.com).

- William, B, & Arndt, J. (2007). *Theories of personality*, Macmillan Inc., New York.
- Window, J.(2003). *A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship*, Adapted from [www.businessballs.com](http://www.businessballs.com), © Copyright alan chapman, Management Business Management, 764, 28.