جامعة البحرين

كليـــة الآداب

قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري

إعـــداد

رقية عبد الله كاظم الفردان

الرقم الجامعي: ٢٠٠١٣٢٩٥

إشـــراف

د. شيخة أحمد الجنيد

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

جامعة البحرين

مملكة البحرين

سبتمبر، ٢٠٢٢م

جامعة البحرين

كليــة الآداب

قسم علم النفس

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات

أطروحة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأُسري

إعـــداد

رقية عبد الله كاظم الفردان

الرقم الجامعي: ٢٠٠١٣٢٩٥

إشـــراف

د. شيخة أحمد الجنيد

أستاذ مشارك بقسم علم النفس

جامعة البحرين

مملكة البحرين

سبتمبر، ٢٠٢٢م

نموذج رقم (٢)

صفحة الاعتماد من قبل لجنة التحكيم

جامعة البحرين

كلية الآداب

قسم علم النفس

برنامج الماجستير في الإرشاد الأسري

ناقشت الطالبة/ رقية عبد الله كاظم الفردان الرقم الجامعي: ٢٠٠١٣٢٩٥

الأطروحة التي استكملت بها متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأسري.

والمعنونة "**فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات**"

وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/ ١١/ ٢٠٢٢

وتوصي اللجنة بمنحها درجة الماجستير بتقدير: .....A.....

(لجنة المناقشة)

الاسم		التوقيع
د. شيخة الجنيد	مشرفاً	.....
د. توفيق عبد المنعم	ممتحناً داخلياً	.....
أ.د. أحمد البهنساوي	ممتحناً خارجياً	.....

جامعة البحرين
كلية الآداب
قسم علم النفس
Dept. Of Psychology
College of Arts
UNIVERSITY OF BAHRAIN

University of Bahrain
Deanship of Graduate Studies
And scientific Research

جامعة البحرين
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

استمارة إيداع البحث

اسم الباحث:	رقية عبد الله كاظم الفردان		
عنوان البحث:	فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات		
سنة النشر:	**2023**		
الكلية:	**كلية الاداب**	القسم:	**قسم علم النفس**
ذالبريد الإلكتروني:	**epsebenezer@gmail.com**	رقم الاتصال:	**37789191**

إقرار الباحث بالموافقة على الشروط التالية:

يحق لجامعة البحرين إتاحة وتوفير الرسالة أو الأطروحة المذكورة أعلاه في مكتبة الجامعة أو من خلال موقع الإسهامات البحثية للجامعة أو على نطاق أوسع في الخارج؛ كما ويمكن إعادة طباعة الرسالة إذا اقتضت الحاجة لذلك أو رقمنتها مع إتاحتها على شبكة الأنترنت وذلك حسب تقدير إدارة الجامعة.

تنطبق هذه الشروط على جميع النسخ بما في ذلك النسخ الإلكترونية

تعتبر هذه الرسالة أو الأطروحة من المواد المحمية والتي تخضع إلى حقوق النشر والتأليف، ولا يجوز نشر أي اقتباس من الرسالة بدون توثيق المصدر.

توقيع الباحث: رقية عبد الله كاظم الفردان التاريخ: 20 فبراير 2023

Approved at the University Council 6th meeting, 2013
In accordance with Decision No. 736/2013 dated 14/3/2013
Modified by University Council Decision No. 2043/2013 dated 20/11/2013.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى المطلقات، وقد إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، تضمن عينة الدراسة 20 فرداً من المطلقات من مركز عائشة يتيم، والذين خضعوا لبرنامج إرشادي تم بناءه لتحقيق أهداف الدراسة.

إشتمل البرنامج التدريبي على 11 جلسة إرشادية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، مدة كل جلسة تتراوح بين 50 إلى 60 دقيقة، وتم تنفيذه على مدى أربعة أسابيع.

إستخدمت الباحثة إختبار مفهوم الذات للكبار (محمد عماد الدين إسماعيل،1995)، حيث تم التحقق من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات.

وتم تطبيق البرنامج الإرشادي الخاص بتحسين مفهوم الذات للمطلقات، وبعد الإنتهاء من تطبيق كل من البرنامج الإرشادي والقياس البعدي والتتبعي تمت المعالجة الإحصائية للنتائج بإستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، كما تم إختيار الفرضيات بحساب الإختبار الإحصائي مان ويتني (Man- Whitney) والإختبار الإحصائي ويلككسون (Wilcoxon).

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

كما كشفت وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي في المجموعة التجريبية لصالح القياس التتبعي، وهذا ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى المطلقات.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، مفهوم الذات، المطلقات.

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوًا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمَا أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّنَ الْكِتَابِ وَالْحِكْمَةِ يَعِظُكُم بِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

سورة البقرة، الآية (231)

الإهداء

إلى وطني الغالي، مملكة البحرين

إلى المراكز المختصة في علاج المشاكل الأُسرية

إلى القائمين على برامج الإرشاد الأُسري

إلى العاملين والمهتمين في مجال الإرشاد الأُسري

إلى كل من سينتفع بهذا العمل

إلى النساء المطلقات

إلى كل من له فضل على في إتمام هذا العمل

أُهدي هذا العمل المتواضع.

الشكر والتقدير

الحمد لله والشكر له كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، عدد خلقه وزنة عرشه ومداد كلماته على أن مَنَّ علينا بإنجاز هذه الدراسة.

وأتوجه بالشكر والتقدير لمنهل العلم والمعرفة جامعة البحرين وحضرة الدكتورة شيخة جنيد، التي كانت بعد الله -عز وجل- المعين الأول لي على إتمام هذه الدراسة، فلها كل الشكر والإمتنان.

كما أتوجه بخالص الشكر والعرفان إلى أساتذتي بعمادة الدراسات العليا قسم علم النفس في جامعة البحرين، الذين بذلوا جهوداً عظيمةً بتقديم آراءهم السديدة وكانوا خير دليلاً لي في كل خطوات ومراحل هذه الدراسة، وأخص بالشكر الدكتور محمد مقداد والأساتذة الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة الدكتورة جيهان العمران، والدكتور توفيق والدكتور أحمد سعد.

كذلك الشكر إلى أمي وأبي الذين لم يكلوا عن الدعاء لي في كل وقت بالتوفيق والسداد.

لرفيق الدرب وشريك الحياة، زوجي الغالي على كل الدعم والمؤازرة والمساندة والتشجيع لي طوال فترة الدراسة حتى الوصول إلى هذه المرحلة.

للعاملين في مركز عائشة يتيم للإرشاد الأُسري، لهم الإمتنان والتقدير والمحبة لدورهم في توفير العينية التجريبية.

لمديري في جهة عملي / السيد (Mr. Joby K Augustine) الذي تفضل بتقديم التسهيلات خلال هذه المسيرة العلمية، له كل الشكر والامتنان والتقدير.

لكل فرد قدم لي نصيحة، أو مساعدة لإنجاز هذا العمل.

لكم كل الشكر والثناء والتقدير.

الباحثة

قائمة المحتويات

المحتوى	رقم الصفحة
الإعتماد	أ
الملخص باللغة العربية	ب
آية قرآنية	ت
الإهداء	ث
الشكر والتقدير	ج
قائمة المحتويات	ح
قائمة الجداول	د
قائمة الملاحق	ذ
الفصل الأول: مدخل عام للدراسة	**1**
المقدمة	2
مشكلة الدراسة	4
أسئلة الدراسة	5
أهداف الدارسة	5
أهمية الدراسة	5
حدود الدراسة	6
مصطلحات الدراسة	7
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	**8**
مفهوم الذات	10
الطلاق	26
الدراسات السابقة	40
تعقيب على الدراسات السابقة	47
فرضيات على الدراسات السابقة	48
الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها	**49**
منهج الدراسة	50
مجتمع الدراسة	51

عينة الدراسة	51
متغيرات الدراسة	51
أدوات الدراسة	51
الأساليب الإحصائية المستخدمة	67
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	68
نتائج الفرضية الأولى	69
نتائج الفرضية الثانية	70
نتائج الفرضية الثالثة	71
مناقشة وتفسير النتائج	72
التوصيات	76
الدراسات المقترحة	77
قائمة المراجع	78
أولاً: المراجع العربية	78
ثانياً: المراجع الأجنبية	83
ملاحق الدراسة	86
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	156

قائمة الجداول:

الرقم	الموضوع	الصفحة
1	تصميم المنهج شبه التجريبي الذي أُعتمد في الدراسة.	50
2	البنود السالبة والموجبة لإختبار مفهوم الذات للكبار.	52
3	معاملات إرتباط عبارات المقياس مع الدرجة الكلية.	54
4	نتائج إختبار مأن ويتني للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مفهوم الذات.	69
5	نتائج إختبار ويلككسون للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	70
6	نتائج إختبار ويلككسون للمقارنة بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.	71

قائمة الملاحق:

الرقم	الملحق
1	مقياس إختبار مفهوم الذات للكبار.
2	البرنامج الإرشادي التدريبي بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات للمطلقات.
3	سير الجلسات الإرشادية من الجلسة التمهيدية حتى الجلسة الختامية.
4	نموذج العقد الإرشادي.
5	صور للمجموعة التجريبية أثناء تنفيذ الجلسات.
6	العروض التقديمية للبرنامج الإرشادي.
7	ملف الأنشطة والواجبات البيتية.
8	تقييم الجلسات الإرشادية.
9	أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي.
10	تسهيل مهمة الباحثة لمركز عائشة يتيم للتطبيق البرنامج.
11	إستمارة تحكيم البرنامج الإرشادي.

الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة.

مقدمة:

تُعتبر الأسرة الوحدة الإجتماعية الأهم في الحياة، والقلب النابض للمجتمع ، فهي المسكن الأمن والعطاء الواقي والحضن الدافئ للأزواج والأطفال، غير أنها قد تزعزع وحدتها بسبب حدوث خلافات بين الزوجين تقطع السبل في حلها، فلا يكون حلها إلا بالطلاق، وهو الخيار المر غير مرغوب به في المجتمع، لما له من أثار سلبية وتوابع نفسية، فيتأثر كل من الزوجين جراء هذا الطلاق، إلا أن المرأة تكون أكثر تأثراً بذلك، فاختلاف النساء عن الرجال ليس في التكوين الجيني فحسب، بل في طريقة الشعور والتفكير وتحليل الأمور والمواقف، حيث يتأثر الرجال والنساء بطرق مختلفة، الرجل يملك الكثير من الخيارات في الحياة، من الممكن أن يختارها لتجاوز التبعيات الناتجة عن الطلاق ومواصلة حياته، أما المرأة، فإن أفق خياراتها ضيق، فالمطلقات يمكن أن يتحطمَّن تماماً بعد الطلاق، وذلك بسبب فقدان الخيارات، إضافة إلى التعقيدات الإجتماعية الكبيرة أمامهَّن، ولذا فإنهَّن يمكن أن يصبحَّن ضحية سهلة للإضطرابات النفسية المختلفة التي من أبرزها التدني في تقدير الذات.

ويمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة إيجابية أو بطريقة سلبية، يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه وبأهليتها وقدرتها وإستحقاقها للحياة، وببساطة تقدير الذات في الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها (رنجيت ،2005).

أما بالنسبة للمطلقات فقد أشارت دراسة الخلايلة (2016) بأنهَّن اللاتي يفقدَّن الشعور بالأمن والأمان وضعف الكفاءة الإنتاجية، وإهتزاز ثقتها بنفسها، مما يؤدي إلى الصراع وعدم القدرة على الإتزان العاطفي، والشعور بالقلق والإكتئاب، اللذين يؤديان بدورهما إلى إضطراب الثقة، مما يضطرها إلى العزلة والإنسحاب والهروب من المواقف الإجتماعية وتجنبها.

فتدني تقدير الذات للمطلقة يشير إلى نظرتها الداخلية لنفسها، والنظرة السلبية للذاتها، والشعور الداخلي بعدم الجدارة والأهلية لديها للمواصلة والنجاح دون تخبط وفشل، حيث إنها تنظر إلى نفسها نظرة مشوهة من خلال تخلي زوجها عنها، وإن الآخرين ينظرون إليها نظرة دونية على أنها أقل شاناً من الآخرين، فتسيطر عليها أفكار سلبية على إنها غير قادرة على مسايرة أعباء الحياة والقيام بدور الأم والأب في نفس الوقت، فتكون خيبة الأمل والدونية وعدم الثقة بالنفس بأنها لا تستطيع مواجهة كل التحديات التي تتعرض لها، بل إن الإنسحاب والعزلة يكون أسهل حلولها، مما يؤثر سلباً في سلوكياتها وعلاقاتها مع نفسها والآخرين، فضلًا عن تفكيرها الزائد

في حال لم تستطع التخلص من الإضطرابات التي تعاني منها وتكون عائقًا لنجاحها في الأمور الحياتية مع الأبناء والعمل والمحيطين والأصدقاء.

سيما وإن تدني تقدير الذات سبباً أساسياً للعديد من الإضطرابات النفسية التي تعاني منها المطلقة مما يؤثر عليها سلباً في جانب الصحة النفسية العامة لديها، حيث تعاني من إحتقار النفس، وكراهية المظهر الخارجي، والشعور الداخلي بأنه لا قيمة لها، والحساسية المفرطة، والشعور الدائم بالخوف والقلق، والشعور الدائم بالغضب، وضعف الثقة في النفس، وعدم القدرة على التعبير عن الإحتياجات، والتركيز على نقاط الضعف الذاتية، والإعتقاد بأن الآخرين أفضل منها ،والخوف الشديد من الفشل، ومشاعر مفرطة من الخجل والإكتئاب أو القلق، والتفكك النفسي الداخلي، والشعور بالذنب، والنظرة السلبية للأمور، وحرمانها من عدة إحتياجات نفسية وجسدية وجنسية، وفي بعض الأحيان الوصول إلى فكرة الإنتحار لعدم قدرتها على تحسين مفهوم الذات لديها، وغيرها من الإضطرابات التي تكون سببها تدني في تقدير الذات لديها، وهذا ما أشارت إليه دراسة عتروس (2016) التي أكدت إن للطلاق أثراً سلبياً على تقدير الذات لدى المرأة المطلقة، مما يؤدي إلى حدوث تدني في حالتها وإعاقتها عن التكيف الشخصي.

وعليه فإن الإهتمام بتحسين مفهوم الذات للمطلقات، ومساعدتهّن على الحد من المعاناة النفسية، وتجاوزهَّن أزماتهَّن، ومساعدتهَّن على أن يكَّن أكثر إيجابية، أمر في غاية الأهمية، وذلك لمساعدتهَّن في مواجهة ضغوطات وتحديات الحياة وهمومها، ليتسنى لهَّن إستغلال قدراتهَّن وإمكانياتهَّن وقوتهَّن، مما ينعكس على زيادة الكفاءة لديهَّن، وعلى رضاهَّن الذاتي والشعور بالسعادة، والتوجه نحو الحياة بأكثر فاعلية، والشعور بالأمل والإيجابية والتفاؤل، وهذا ما يساعدهَّن في الوصول إلى الصحة النفسية العامة لديهَّن وعلى الإستقرار النفسي.

وفي ضوء ما تقدم تبرز حاجة المطلقات إلى برامج إرشادية منظمة ومخططة تساعد على تحسين الذات لهَّن، لتدعيم القوة الذاتية في شخصياتهَّن من أجل حياة نفسية متوافقة وسليمة لتحدي ظروفهَّن القاسية وإعدادهَّن للحياة العملية على نحو أفضل، والتأقلم مع الحدث بشكل إيجابي، بحيث يساعدهَّن هذا التأقلم على المسير قدماً دون وجود خسائر، وفي هذا الإطار تؤكد دراسة تونسي (2002) على أهمية وضع برامج إرشادية للمطلقات لمساعدتهَّن على تحقيق الذات وعلاج العديد من الآثار النفسية السلبية للطلاق.

مشكلة الدراسة:

من خلال قضاء الباحثة فترة زمنية لتلقي التدريب الميداني بأحد مراكز الدعم الأُسري تولدت مشكلة البحث الحالية، وقد لمست ذلك من خلال تردد الأمهات المطلقات إلى المركز، وتمحورت الشكوى حول وجود بعض الصعوبات التي تعوق تقدمهَّن في الحياة من خلال شعورهَّن بتدني تقدير الذات لديهَّن والشعور بالنقص، مما يؤدي إلى نقص الثقة لديهَّن في الإنطلاق إلى المجتمع الخارجي والتعامل الصحيح مع ذواتهَّن ومع الآخرين، وهذا ينعكس سلباً في جميع جوانب الحياة سواء مع الأبناء أو المحيطين في العمل او البيت أو الأصدقاء والمجتمع ، ويؤدي إلى فشلهَّن في العديد من المواقف المختلفة وبالتالي الشعور بالإحباط والإكتئاب والتدني في الصحة النفسية العامة لديهَّن.

وتبين الإحصائيات زيادة نسبة الطلاق في المجتمع، حيث تشير الإحصائيات الرسمية بمملكة البحرين (هيئة المعلومات والحكومة الالكترونية) لوجود 1724 عقد طلاق خلال العام 2020م بمملكة البحرين، كما تشير الأرقام في السنوات السابقة لنفس مصدر الإحصائية ذاتها لوجود 1724عقد طلاق خلال العام 2019م، و1500 خلال العام 2018م، أما في العام 2017 م فكانت الإحصائية هي 172 عقد طلاق.

وفي دراسة حرز الله (2012) التي أكدت أن المرأة المطلقة تعاني من صعوبات بعد الطلاق من الضغط، وعدم الاستقرار النفسي، والخوف من المستقبل، والخوف من الوحدة، فتصبح المرأة أكثر إنعزالية وإنطواء وأقل انخراطًا في الحياة، هذا بالإضافة إلى إرتفاع مستوى الغضب لديها، لذا أكدت على ضرورة إيلاء المزيد من الإهتمام بالصحة النفسية للمرأة المطلقة من خلال إعداد برامج تستهدف إحتواء المرأة المطلقة ومساعدتها على الإندماج من جديد في المجتمع والحياة الإجتماعية.

وهذا بدوره يساعد على وجود عدد كبير من المطلقات يعانيَّن من الآثار النفسية السلبية جراء الطلاق.

ومن هنا تحددت مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات.

أسئلة الدراسة:

ما أثر برنامج إرشادي مقترح على تحسين مفهوم الذات لدى عينة الدراسة من النساء المطلقات؟

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لإختبار مفهوم الذات.
2. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لإختبار مفهوم الذات.
3. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لإختبار مفهوم الذات.

أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى قياس أثر برنامج إرشادي مقترح لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات، كما تهدف الدراسة إلى:

1- العمل على تعديل مفهوم المرأة المطلقة لذاتها السلبية الى الصورة الإيجابية.
2- الميل إلى إحترام النفس وتقدير الذات.
3- الصدق في التعبير عن المشاعر والإنفعالات.
4- بناء وتنمية الثقة بالنفس.
5- تنمية القدرة على الإندماج الذاتي في المواقف الإجتماعية.
6- تبديل الأفكار السلبية إلى الأفكار الإيجابية.
7- القدرة على بناء أهداف يمكن تحقيقها تتناسب مع المحيط.
8- التخلص من الضغوطات التي خلفها الطلاق وتأثيره على جميع الجوانب.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي تم تناوله وهو معرفة فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات، وبالنسبة للباحثة من منطلق عملها، ومن هنا فإن موضوع البحث ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية:

أولاً: من الناحية النظرية:

تكمن الأهمية في دراسة مشكلة تمر بها المطلقات بعد الطلاق من تدني في تقدير الذات وبالتالي يؤثر على تعاملهنَّ مع ذواتهنَّ ومع الآخرين بصورة سلبية، سواًء مع الأبناء، أو الأصدقاء، أو العمل، أو المجتمع، وينعكس سلباً في فشلهنَّ على جميع الأصعدة، وبالتالي قد تدفع بعض الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول هذا الموضوع وتمكن الإخصائيين النفسيين عموماً الإستفادة من نتائج هذه الدراسة في حالة ثبوت أثر برنامج إرشادي في تحسين مفهوم تقدير الذات لدى المطلقات.

ثانياً: من الناحية التطبيقية:

1- تقديم فهم أفضل للآثار النفسية المنعكسة على المطلقة، والذي تتميز فيه الحياة الأُسرية بشكل عام وحياة المرأة بشكل خاص وبالخصوصية الشديدة.
2- تقديم برنامج إرشادي يسهم في تحسين مفهوم الذات لدى المطلقات.
3- الإسهام في إعداد وتهيئة المطلقات نفسياً وإنفعالياً ومعرفياً لمساعدهنَّ على متابعة الحياة بشكل أفضل بعيداً عن الآثار السلبية من تدني لتقدير الذات التي بدورها تؤثر سلباً على جميع الأصعدة.
4- لفت إنتباه الباحثين إلى ضرورة الإهتمام بإعداد برامج إرشادية للمطلقات لعلاج الإضطرابات النفسية التي يتعرضنَّ لها جراء الطلاق.

حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالمحددات الأتية:

1- الحدود البشرية: عينة من المطلقات. (30) مطلقة.
2- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي (الأول /الثاني) من العام الدراسي 2022/2021م.
3- الحدود المكانية: مركز عائشة يتيم للإرشاد الأُسري.
4- الحدود الموضوعية: فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات للمطلقات.

مصطلحات الدراسة:

ورد في البحث عدد من المصطلحات، وفيما يلي تعريفها:

البرنامج الإرشادي:

ويعرفه سعفان (2005) بأنه الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد من المرشد إلى المسترشد.

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعريف العاسمي (2015) بأنه "مجموعة من الخبرات والإستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدم بطريقة بناؤه من قبل إختصاصيين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد (المسترشدين) الذين يعانون من مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية، تطبق في مكان وزمان محدد، بهدف مساعدتهم على التعرف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم، وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم إزاء ما يوجههم من صعوبات أو مشكلات، ومساعدتهم أيضاً على إتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، من أجل تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي لهم أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة الضاغطة بشكل بناء".

مفهوم الذات:

وتعرف أحمد (2018) مفهوم الذات على أنه" تقييم الشخص لنفسه، من حيث مظهره، وخلفيته وأصوله، بالإضافة إلى قدراته وإتجاهاته ومشاعره".

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعريف إسماعيل (1995) بأنه "ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه بإعتباره كائناً بيولوجياً إجتماعياً، أي بإعتباره مصدراً للتأثير والتأثر بالنسبة للأخر، أو بعبارات سلوكية فإن مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الإنفعالي الذي يتضمن إستجابات الفرد نحو نفسه ككل".

الطلاق:

ويعرف السدحان (2010) الطلاق في اللغة، الحل ورفع القيد، وللطلاق في إصطلاح الفقهاء عدة تعريفات متقاربة، منها أنه (حل قيد النكاح أو بعضه) أي بعض قيد النكاح إذا طلقها طلقة رجعية.

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعريف الحراسيس (1996) بأنه "إنهيار البناء الأسري مما يترتب عليه عدم أداء أحد الطرفين للإلتزامات الواجبة عليه تجاه الآخر، وهو وسيلة يلجا إليها أحد الطرفين أو كليهما للتهرب من التوترات الناتجة عن فشل الزواج والتي يصعب تفاديها".

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولًا: الإطار النظري

- المحور الأول: مفهوم الذات.
- المحور الثاني: الطلاق.

ثانيًا: الدراسات السابقة والتعليق عليها.

ثالثًا: فرضيات الدراسة.

المحور الأول: مفهوم الذات:

- تعريف الذات.
- وظيفة الذات.
- بعض مصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات.
- النظريات المفسرة لمفهوم الذات.
- أشكال الذات.
- مكونات مفهوم الذات.
- أبعاد الذات.
- خصائص مفهوم الذات.
- أنواع مفهوم الذات.
- أهمية تطوير الذات.
- تحسين مفهوم الذات.
- مهارات تطوير الذات.
- قياس مفهوم الذات.

المحور الأول: مفهوم الذات:

تُعتبر الذات جوهر الشخصية، ومفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها تأثير واضح في سلوك الفرد وتصرفاته، فمفهوم الذات هو النواة وحجر الزاوية التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة دينامية، ويحتل مفهوم الذات مكانة مركزية في كتابات علماء النفس وعلماء الشخصية وتبرز أهميته لما له من تأثير في سلوك الفرد وأساليب توافقه للمواقف التي يمر بها.

والذات الإنسانية يمكننا ملاحظتها في السلوك الذي يبديه الفرد، وكل ما هو حولنا يشكل ذاتنًا، فتفاعلنا مع الآخر يساعدنا في فهم الذات، كيف لا وإن علاقتنا مع الآخرين تُبنى من خلال علاقتنا مع ذواتنا.

أولاً: تعريف الذات:

بما أنها مكانة بارزة في نظريات الشخصية، واُعتبرت من أهم المواضيع التي تناولها علماء النفس وذلك بالبحث في مدلولها وماهيتها ومراحل تطورها، وعلى هذا إن تعريف مفهوم الذات خضع للإختلاف بحسب وجهات نظر العلماء ويكمن ذلك فيمل يلي:

عرف كارل روجرز الذات "بأنها هي جوهرة الشخصية الإنسانية وأن مفهوم الذات هو الزاوية التي تنظم السلوك الإنساني وبالتالي فأنه المجموع الكلي للخصائص التي يغزوها الفرد لنفسه والقيم الإيجابية والسليمة التي تتعلق بها عبر تجارب الفرد في بيئته وتتأثر بشكل خاص بالتعزيز وبالأشخاص المهمين (غازي ،2011).

من خلال التعريف السابق فالباحثة ترى إنه أشار إلى أن مفهوم الذات هو مجموعة الخصائص التي يكونها الفرد لنفسه وذلك عبر التجارب التي يقوم بها كما ذكر أيضًا على تأثر الفرد بالأشخاص المهمين لديه وبالتعزيز.

وعرفه زهران "عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمحركات الشعوري والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعده تعريفًا نفسيًا لذاته ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية والمنسقة والمحددة الأبعاد (زهران ،1998).

يشير جبريل (1993) إلا أن مفهوم الذات هو "الصورة التي يكونها الفرد عن ذاته، ولهذه الصورة ثلاثة جوانب:

1- **معرفة الذات:** أي ما يعرفه المرء عن نفسه مثل العمل والجنس.
2- **التوقعات من الذات:** وهذه التوقعات تسهم في تحديد الأهداف الشخصية.
3- **تقييم الذات:** ويتضمن تصور الفرد لما يمكن أن يكون عليه ولما يجب أن يصل إليه، ومن تقييم هذين الأمرين يستنتج أن تقدير الذات مفهوماً متصلًا إتصالًا وثيقًا بمفهوم الذات وهو جانب منه.

وفي الأخير من خلال التعاريف السابقة فإن مفهوم الذات هو الصورة المركبة والمؤلفة من تفكير الفرد على نفسه وعلى خصائصه وصفاته الجسمية والعقلية وإتجاهاته نحو نفسه، وهو المجموع الكلي إلى إدراكات الفرد بالصورة التي يكونها عن ذاته.

ويطرح روجرز (Rogers)، خمسة جوانب أساسية تشكل الذات:

- **الذات الجسمية:** وتتضمن الجسد وتفاعلاته البيولوجية.
- **الذات كعملية:** وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.
- **الذات الإجتماعية:** وتتألف من الأفكار والمعتقدات التي يعتنقها الفرد، إضافة إلى السلوك الذي يقوم به في إستجابته للآخرين في المجتمع.
- **مفهوم الذات:** ويشير إلى الصورة التي يراها الفرد عن ذاته.
- **الذات المثالية:** وهي ما يطمح الفرد في أن تكون عليه الذات (زهران ،1998).

ثانيًا: وظيفة الذات:

أما وظيفة الذات وظيفة دافعية وتكامل وتنظيم وبلورة عالم الخبرة المتغير الذي يوجد الفرد في وسطه، ولذا فإنه ينظم ويحدد السلوك، وينمو مفهوم الذات تكوينيًا كنتاج للتفاعل الإجتماعي جنبًا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتأكيد الذات (زهران ،1998).

ثالثًا: بعض مصطلحات المرتبطة بمفهوم الذات:

1- **تقبل الذات:** وهو إتجاه شخصي يُكونه الفرد عن نفسه ويُعتبر أهمية خاصة بالنسبة له وعادة وما يبينه الفرد بعد معرفته التامة بمقدراته وإستعداداته ومحدداته وإمكانياته الذاتية ويدخل في ذلك جوانب القوة والضعف في الذات ومحاسن الفرد وعيوبه وأخطائه ويُعد هذا التقبل من أهم مقومات الشخصية السوية.
2- **تحقيق الذات:** عملية تنمية قدرات ومواهب الذات الإنسانية وفهم الفرد لذاته وتقبله لها مما يساعد على تحقيق الإتساق والتكامل والتناغم ما بين مقومات الشخصية وتحقيق التوافق بين الدوافع والحاجات والحاجة الناتجة عن ذلك.

3- **تقدير الذات:** تقويم الشخص لنفسه في حدود طريقة إدراكه لآراء الآخرين فيه وفكرة المرء عن نفسه هي نمط إدراكه لذاته وهذا المفهوم مرتبط جداً لمفهوم الذات وهو يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه تتضمن الثقة بالنفس الإيجابية إلى نفسه بمعنى أن ينظر الفرد لذاته نظراً تتضمن الثقة بدرجة كافية ويتضمن إحساس الفرد بكفاءته.

4- **تنظيم الذات:** ويتضمن تحكم الفرد في سلوكه الحالي وميله إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي بهدف تحقيق الرضا النفسي الداخلي.

5- **الشعور بالذات:** ويتضمن نوعين من المشاعر:

- **الشعور الإيجابي نحو الذات:** ويتكون في النفس نتيجة للتقدير والمدح والتفوق الإجتماعي والنجاح.
- **الشعور السلبي نحو الذات:** ويتكون داخل النفس نتيجة للشعور بالرفض الإجتماعي ونقص الكفاءة الإجتماعية.

6- **الرضا النفسي:** ويتضمن شعوراً بالإرتياح يتكون في نفس الفرد نتيجة لإشباعه لحاجاته ودوافعه الشخصية مثل الحاجة للتقدير والمدح والنجاح.

7- **قوة الأنا:** ويشير إلى توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه علاوة على خلوه من الإضطرابات الإدراكية والأعراض العصابية والقدرة على التكيف في مواجهة مشكلات الحياة (زيد، 2008).

رابعًا: النظريات المفسرة لمفهوم الذات:

1- نظرية الذات عند وليام جيمس (William James):

نظرية جيمس عن الذات قسمت الشخص إلى جزئين: أنا والأنا، حيث يمكن إعتبار "أنا" كائناً منفصلًا أو فرداً يشير إليه الشخص عند وصف تجاربه الشخصية، بينما "الأنا" هي الذات التي تعرف من هو هذا الشخص وماذا فعل خلال حياته.

كما أنه قام بتقسيم "أنا" الجزء من الذات إلى التالي:

الذات المادية: والتي تتكون من الفرد المادية.

الذات الإجتماعية: والتي تتكون من كيفية نظر زملائه إليه.

الذات الروحية: والتي تتكون من ممتلكات الفرد النفسية ونزعاته وميوله.

ولكلمة الذات معنيان متميزان فهي تعرف من ناحية بإتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، ومن ناحية أُخرى تُعتبر مجموعة من العمليات السيكولوجية التي تحكم السلوك والتوافق، ويطلق على المعنى الأول الذات كموضوع، وتعني إتجاهات الشخص ومشاعره ومدركاته وتقييمه لنفسه كموضوع، وبهذا المعنى تكون الذات فكرة الشخص عن نفسه، ويمكن أن نطلق على المعنى الثاني الذات كعملية فالذات هي فاعل بمعنى أنها تتكون من مجموعة نشيطة من العمليات كالتفكير والتذكر والإدراك (زهران ،2005).

2- نظرية الذات عند روجرز (Rogers):

يرى (روجرز) أن الإنسان لديه نزعة فطرية لتحقيق الذات، وتكتسب الأحداث التي تدور حول الفرد معناها من خلال ما يدركه ويفهمه الفرد من تلك الأحداث من معنى، وتعامل الفرد مع واقعه يكون من خلال كيفية إدراكه وفهمه لهذا الواقع، حيث إن الفرد يعمل على تقويم خبراته هل هي ذات قيمة موجبة أو سالبة؟ فالفرد يدرك الخبرة التي تتماشى وتنسجم مع نزعته لتحقيق الذات بإعتبارها خبرات ذات قيمة إيجابية والعكس صحيح، وبذلك يتكون لدى الفرد حاجة إلى التقدير الموجب للذات (كفافي ،1999).

وترى هذه النظرية أن الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الإيجابي، وتتمثل في بعض العناصر مثل: صفات الفرد وقدراته، والمفاهيم التي يكونها بداخله نحو ذاته والآخرين والبيئة الإجتماعية التي يعيش فيها، وكذلك عن خبراته وعن الناس المحيطين به، وهي تمثل صورة الفرد وجوهر حيويته، ولذا فإن فهم الإنسان لذاته له أثر كبير في سلوكه من حيث السواء أو الإنحراف، وتعاون المسترشد مع المرشد أمر أساسي في نجاح عملية الإرشاد، فلابد من فهم ذات المسترشد (العميل) كما يتصورها بنفسه، ولذلك فإنه من المهم دراية خبرات الفرد وتجاربه وتصوراته عن نفسه والآخرين من حوله (النيال ،2002).

وهناك عدد من الإفتراضيات الأساسية لنظرية كارل روجرز:

- لكل إنسان الحق الكامل لأن يكون مختلفاً في الرأي والمفاهيم والسلوك.
- أن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه، أي أن يكون سلوكه وتصرفه متوافقاً مع أفكاره.
- حرية التصرف هذه يجب أن تتوافق مع القوانين العامة، ولا تمس حقوق وحرية الآخرين، وبما أنه حر في إختيار نمط سلوكه، فهو مسؤول عن تبعات ذلك السلوك.

وقد أكد روجرز على أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع أن يتقبل ذاته بما فيها صورة الجسم بكل ما فيها من عيوب ومزايا، ليس فقط من حيث وجودها الأن، ولكن من حيث وجودها

في الماضي والمستقبل ثم قدراته على تنظيم ما يدركه وقبوله في مجال إدراكه، فإذا نجح الفرد في تحقيق ذاته يشعر بالراحة، ويتخلص من التوتر (النيال ،2002)

أما عن أهم التصورات الرئيسية لنظرية روجرز (Rogers):

- الكائن العضوي Organism وهو الفرد بكليته.
- المجال الظاهري Phenomenal وهو مجموع الخبرة، وما يميز المجال الظاهري خاصية أن يكون شعورياً أو لا شعورياً حسب ما إذا كانت الخبرة المكونة للمجال تحولت إلى رموز أم لا.
- الذات وهي الجزء المتمايز من المجال الظاهري وتتكون من نمط الإدراكات، والقيم الشعورية بالنسبة ل (أنا)، وضمير المتكلم (Me or I)

وقد حدد روجرز خصائص الذات في عدة نقاط هي:

- أنها تنمو من تفاعل الكائن مع البيئة.
- قد تمتص قيم الآخرين، وتدركها بطريقة مشوهة.
- تنزع الذات إلى الإتساق.
- يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات.
- الخبرات لا تتطور مع الذات، وتدرك بوصفها تهديدات.
- قد تتغير الذات نتيجة للنضج والتعلم (القطناني،2011).

ولقد أوضحت هذه النظرية أن التناقض بين مجالات الذات المختلفة مرتبط بأعراض ومشاعر مختلفة ، ويرجع حجم الأعراض الإنفعالية لحجم التناقض بين تلك المجالات، حيث إن التناقض بين الذات الفعلية والمثالية يؤدي إلى فقدان الآمال والأماني، ويؤدي تناقض الذات الفعلية والمثالية إلى شعور الأفراد بالإكتئاب المرتبط بمشاعر الحزن، وعدم التشجيع والإعاقة الحركية النفسية، وكذلك يؤدي تناقضهما إلى نتائج سلبية مثل توقع العقاب لعدم الوفاء بالواجبات والمسئوليات، ولذلك فعندما يتناقض مفهوم الذات الفعلي والمثالي فان الأفراد يشعرون بأثارة ترتبط بالقلق والعصبية والإثارة النفس حركية (Andersen,2000).

3- مفهوم الذات عند ادلر (Adler):

وقد تكلم ادلر عن مفهوم الذات ومفهوم الآخرين، وأشار بصفة خاصة إلى الذات المبتكرة Creative self وهي العنصر الدينامي النشط في حياة الإنسان، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد إسلوب حياة الشخص، وإذا لم تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فإن الذات المبتكرة تحاول إبتكارها وإبتداعها (زهران ،2005).

4- مفهوم الذات عند ماسلو (Maslow):

لقد تحدث ماسلو عن الذات من خلال هرم الحاجات الشهير الذي يتكون من خمسة مدرجات حيث يبدأ تلك الحاجات بالحاجات الفسيولوجية وتنتهي بتحقيق الذات، كما ويرى أن تحقيق الذات هي مرحلة متميزة تجعل للفرد كيانه المستقل وتميزه عن غيره، من خلال قدرة هذا الفرد على تحقيق طموحاته العليا التي يرغب في الوصول إليها (Ware & Johnson,2000).

ويعتبر تحقيق الذات هو المستوى الأعلى من النضج والنمو والإحساس بالوجود، ويرى ماسلو أن الدوافع لتحقيق الذات هو نوع أخر من الدوافع والذي لا يعتمد على نقص في إشباع الحاجات الأولية (الفسيولوجية)، بل يرجع لرغبة في النمو، ويسميه ماسلو دافع الوجود أو دافع النمو، فمثلًا الحب الوجودي يختلف عن الحب المرتبط بالحاجات والذي ينتج عن شعور بالنقص في إشباع الحاجة، وشعور في الحاجة الملحة للإرتباط تسبب قلقًا يدفع الفرد للإشباع بشكل مشابه للحاجة للطعام، وإختلاف الحب الوجودي هنا يرجع إلى عدد من المميزات مثل أنه مستمر بالنمو بشكل لا نهائي ويعطي المحب وشريكه درجة أعلى من الإستقلالية ودرجة أقل من الإعتمادية على الآخر، ويكون هنا الفرد أكثر إستعداداً وميلًا لمساعدة الطرف الآخر لتحقيق ذاته، ويكون سعيداً وفخوراً بذلك لخلوه من الغيرة (Hergenhahn & Olson,2006).

ويشير ماسلو إلى أن الأفراد الذين يحققون ذاتهم يتميزون بمجموعة من السمات التالية:

- إدراكهم للواقع يكون بشكل دقيق وواقعي.
- هم أفراد يتقبلون أنفسهم والآخرين ومحيطهم بشكل عام.
- هم أفراد يتسمون بالبساطة والتلقائية.
- يكون إهتمامهم بما يحيط بهم من مشكلات أكبر من تركيزهم على ذواتهم.
- يعملون على خلق توازن بين حاجتهم للخصوصية والإنفصال عن الآخرين.
- يميلون للإستقلالية ولذلك فهم لا يعتمدون على بيئتهم أو ثقافتهم.
- يظهرون تجديداً مستمراً من التقدير.

- يخبرون خبرات الذروة.
- إهتمامهم بالناس بشكل عام وليس فقط أقاربهم أو أصدقائهم.
- صداقتهم العميقة تكون مع القليل من الأصدقاء.
- يتقبلون قيم الديمقراطية المحيطة بهم.
- يتميزون بالإبداع.
- لا يخضعون بشكل تام للثقافة، ويميلون إلى التوجه بالذات.
- حسهم القيمي عال (Hergenhahn & Olson,2006).

ويشير ماسلو إلى أن الحاجة إلى تحقيق الذات يعمل الفرد على إشباعها بعد إشباع الحاجات الأخرى السابقة خاصة الفسيولوجية منها، وحيث تعتبر حاجة تحقيق الذات أقل الحاجات إلحاحاً لأنها لا تشكل تهديداً لحياة الفرد مثل الحاجات الأساسية الأخرى، فلذلك فإن كثيراً من الأشخاص لا يصلون إلى مستوى تحقيق الهوية بسبب ذلك، وفي بعض الأحيان فإن البيئة الإجتماعية والثقافية يمكن أن تكون عائقًا في طريق تحقيق الأفراد لذواتهم بما تفرضه من معايير، وقد يتطلب تحقيق الذات من الفرد أحياناً تخطي وكسر تلك المعايير وتحرك الفرد يكون من داخله أكثر منه من خلال تلك المعايير، وقد يصبح تحقيق الذات المرتبط بالنمو مهدداً لبعض الحاجات حيث يفترض أن لا يصله الفرد قبل أن يحقق حاجاته الأساسية، وبذلك قد يصبح مهدداً لحاجات الأمن مثلًا أو لحاجات غيرها (Hergenhahn & Olson,2006).

5- مفهوم الذات عند ألبورت (Allport):

يعرف ألبورت بإنه من علماء نفس "الأنا" Ego أو حتى "الذات" Self لقد قام ألبورت بفحص المعاني العديدة للأنا والذات في الكتابات السيكولوجية، ونتيجة للخلط بين المعاني العديدة للأنا والذات فلقد إقترح ألبورت تسمية جميع وظائف الذات أو الأنا (الوظائف الجوهرية للشخصية)، والتي تتضمن كل من هوية الذات، وتقدير الذات، وإمتداد الذات، وصورة الذات، والتي تمثل في مجملها الجوهر والذي ينمو مع الزمن، ويرى ألبورت أن الذات والأنا قد يستخدمان بشكل وصفي للدلالة على الوظائف الجوهرية في مجال الشخصية) القطناني ،2011).

ويرى ألبورت أنه على الرغم من صعوبة وصف طبيعة الذات، إلا أن مفهوم الذات جوهري وأساسي في دراسة الشخصية، ويمكن أن يرجع ذلك من الناحية التاريخية إلى التأثير القوي الذي تركه فرويد، حيث يعتقد ألبورت أن فرويد قد مات قبل أن يتم بصورة كاملة نظريته في الأنا، ومفهوم الذات عند ألبورت هو الأنا، والأنا يوجد بداخلها عملية دينامية ذات قوة إيجابية

كبيرة أكثر مما هو متمثل في مفهوم الأنا عند فرويد، والأنا عند فرويد يتحكم في الهو ويضبطها من حيث هي موجهة لإندفاعات الهو، أما الأنا والذات عند ألبورت فهي القوة الموحدة لجميع عادات وسمات وإتجاهات ومشاعر ونزعات الهو، وقد إعتقد ألبورت أن قيام جوهر الشخصية بوظائفه على نحو تام يميز المرحلة الأخيرة من مراحل نمو الفرد النمائية المتتابعة التي تبدأ منذ الميلاد وتستمر عند الرشد(أحمد،2003).

ومن خلال إستعراض النظريات التي تحدثت عن مفهوم الذات يتضح أن العلماء تحدثوا عن الذات من خلال أكثر من معنى فمنهم من تحدث عنها بإستخدام الأنا وآخرون إستخدموا الذات، ومنهم من أعتبر المعنيين مترادفين، ويمكن القول هنا أن الذات تعتبر ركناً أساسياً من أركان الشخصية، ولإدراك الإنسان لنفسه سواء بشكل شعوري أو لا شعوري، ومفهوم الذات لدى الفرد دائم التطور ويتأثر بعلاقة الفرد مع الآخرين وتفاعله مع بيئته، خاصة وأن الفرد هو محور العالم الذي نعيشه والذي يتميز بالخبرة المستمرة.

وخلاصة القول إن الذات هي حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية وإدراك الفرد الشعوري واللاشعوري بنفسه، وإن الذات تتأثر بالبيئة المحيطة وتفاعل الفرد معها من خلال علاقاته بالآخرين، مما يجعل من مفهوم الذات مفهوماً متغيراً (ديناميكياً)، ودائم التطور، وليس جامداً لأن الفرد يعيش في عالم متطورٍ من الخبرة المستمرة يكون هو محورها، كذلك يتضح أن مفهوم الذات يتميز بثلاث خصائص جوهرية هي: إنه مكتسب، وإنه منظم، وإنه ديناميكي (متغير).

خامساً: أشكال الذات:

إستطاع علماء النفس التمييز بين عدة أشكال للذات وهي كالتالي:

1- الذات المادية:

تتكون من الجسم ومن ممتلكات الفرد وأُسرته وأصدقائه.

2- الذات الإجتماعية:

وتمثل الإنطباعات للأخرين عن الفرد ويكون لدى الفرد من الذات الإجتماعية بعدد ما يوجد من أشخاص أو جماعات والمكون الأساسي فيها هو تقدير الآخرين له من معارف وأصدقاء والإهتمام بها وإعترافهم بها.

3- الذات الروحية:

وظيفتها تنظم الإتجاهات والسمات المضادة وقد ذكر جيمس أنه من أبرز خصائصها الخصوصية والثبات بإحساس الفرد للفردية من خلال التجارب الشخصية والقابليات والإحساسات والأفكار والقيم (غازي، 2011).

4- **الذات المدركة:** وهي التي تشير إلى إدراك الفرد لذاته وقدراتها على تحقيقها وليس كما يرغبها، وتشكل هذه المدركات من خلال تفاعل الفرد مع بيئته.
5- **الذات المثالية:** وهي التي تشير إلى الحالة المثالية التي يتمنى الفرد أن يكون عليها.
6- **الذات الأكاديمية:** وهي تشير إلى السلوك الذي يعبر فيه الفرد عن نفسه من حيث قدرته على التحصيل وأداء الواجبات الأكاديمية بالمقارنة مع الآخرين.
7- **الذات المؤقتة:** وهي تلك الذات التي يمتلكها الفرد لفترة مؤقتة ثم تتلاشى بعدها، وتظهر حسب الموقف والمتغيرات التي يكون فيها الفرد.

فهذه الأشكال والمظاهر لمفهوم الذات ترتبط فيما بينها إرتباطًا قويًا وتؤثر ويتأثر بعضها ببعض (الحجري ،2011).

سادسًا: مكونات مفهوم الذات:

يتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية وتشمل:

1- **مفهوم الذات المدرك:** تشمل العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تظهر إجرائيًا في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو.
2- **مفهوم الذات الإجتماعي:** المدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الإجتماعي مع الآخرين.
3- **مفهوم الذات المثالي:** المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون (زهران،2005).

سابعًا: أبعاد الذات:

إستطاع علماء النفس التمييز بين ثلاثة أبعاد للذات تسيير إليها نوجزها حسب ما جاء بها إسماعلي (2015).

الذات الواقعية:

وتتمثل في الصورة الحقيقية والوضعية العامة التي يوجد عليها الفرد، ويتوصل إلى تقديرها ويقتنع بتطابقها مع واقعه الذاتي من خلال عمليات تحليله والمتضمنة لمعطيات الذات المطابقة للواقع".

الذات الممكنة:

وتتمثل "في الصورة التي يعتقد الفرد أنه من الممكن الوصول إليها، يبذل بعض الجهود أو تصحيح بعض المواقف وفي هذه الحالة يعتبر الفرد أن صورة ذاته الواقعية الحالية لا تعبر عن جدارته ومختلف قدراته وإمكاناته، ويعتقد بالتالي أنه بإمكانه الإرتقاء نحو الأفضل.

ويقصد بالذات الممكنة أن الفرد يسعى من أجل الوصول إلى الصورة التي يريد أن يكون عليها ليحقق ذاته وذلك ببذل الجهد".

الذات المثالية:

وتتمثل في "الصورة المثلى التي يتمنى الفرد أن يكون عليها حتى ولو كان يعرف أنه لا يستطيع الوصول إليها عمليا فهي إذًا تُعبر في الواقع عن أحلامه وتصوراته المثالية ".

كما يرى أبو ناهية (1999) أنه يمكن تقسيم الإبعاد إلى:

- **البعد الأكاديمي:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لقدراته الأكاديمية المدرسية أو الجامعية، وهو شعوره بالرضا عن مستواه الدراسي وقيمته وأهميته داخل الفصل ودرجة مثابرته وإنجازه الأكاديمي.
- **البعد الجسمي:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لمظهره الجسمي، والذي يتضمن قدرات وخصائص جسمية لها إعتبار إجتماعي، مثل هيئته العامة، وصورة الوجه ومدى شعوره بالرضا والقناعة لما هو عليه من صفات وقدرات جسمية.
- **البعد الإجتماعي:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لعلاقاته مع الآخرين ومكانته بينهم سواء كانوا زملاء الجامعة أو أصدقاء، أو من أفراد أسرته أو من الجنس الآخر، ومدى شعوره بإحترام الآخرين وثقتهم وتقبلهم له، وقدرته على تكوين صداقات.
- **بعد الثقة بالنفس:** وهو مفهوم الفرد وإدراكه لنواحي ثقته بذاته وإتزانه الإنفعالي، ويشير إلى مدى شعوره بالخوف، والقلق، والسعادة، أو أنه متقلب المزاج، أو عصبي، أو أنه يضايق الآخرين، أو إنه مختلف عنهم.

ثامنًا: خصائص مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة خصائص كما يرى صلاح (2000) فيما يلي:

- **مفهوم الذات منظم:** إن خبرات الفرد تشكل لكل أنواعها مجموعة من المعلومات التي يؤسس عليها مفهومه لذاته، ومن أجل إستيعاب هذه الخبرات يقوم الفرد بوضعها في زمر وفئات ذات صيغ أبسط، إنه منظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما إنعكاساً لثقافته الخاصة.
- **مفهوم الذات متعدد الجوانب:** هذه الجوانب تعكس التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشارك فيه العديدون ونظام التصنيف هذا قد يتضمن مجالات: كالمدرسة، والتقبل الإجتماعي، والقابلية الجسمية، والقدرة.
- **مفهوم الذات هرمي:** يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرماً قمته مفهوم الذات العام إلى مكونين: مفهوم الذات الأكاديمية الذي يتفرع إلى مجالات وفقًا للمواد المدرسية المرتبة، ثم إلى مجالات أضيق ضمن المواد المدرسية، ومفهوم الذات غير الأكاديمي: الذي يتفرع إلى مفاهيم إجتماعية، ونفسية، وجسمية للذات.
- **مفهوم الذات ثابت:** إن مفهوم الذات العام يتسم بالثبات النسبي وذلك ضمن المرحلة العمرية الواحدة، الإ أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أُخرى، وذلك تبعاً للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد.
- **مفهوم الذات نمائي:** حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحاً لدى الفرد مع تطوره من مرحلة نمائية إلى أُخرى، فالأطفال الذين يميزون في بداية حياتهم أنفسهم عن البيئة المحيطة بهم، وهم غير قادرين على التنسيق، بين الأجزاء الفرعية والخبرات، وكلما نما الطفل زادت خبراته ومفاهيمه، ويصبح قادراً على إيجاد التكامل.
- **مفهوم الذات تقييمي:** أي أنه ذو طبيعة تقييمية، وهذا لا يفيد فقط في أن الفرد يطور وصفه لذاته في موقف معين من المواقف، وإنما يكون كذلك تقييمات لذاته في تلك المواقف.
- **مفهوم الذات متمايز:** السمة الأخيرة لمفهوم الذات إنه متميز عن المفاهيم الأُخرى التي تربط بها علاقة نظرية.

تاسعًا: أنواع مفهوم الذات: هناك نوعان لمفهوم الذات:

1- مفهوم الذات الإيجابي:

إن معرفة الفرد لذاته بشكل جيد وتقبله لهذه الذات والتعايش معهًا وفهمهًا، ويلعب دوراً هاماً بأنه يتمتع الفرد بالصحة النفسية والتوافق النفسي، وهي عامل أساسي في توافق الشخصية، وتقبلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبل الآخرين لنا ونظرتهم لنا أيضًا (زهران، 1997).

كما وصف ماسلو (Masiow) صفات الإنسان الذي لديه مفهوم ذاتي إيجابي كما يلي:

- أن يكون قادراً على تقبل نفسه والآخرين.
- ينظر إلى المشاكل بعناية.
- لا يعتمد على الظروف المحيطة به.
- يتبع نظاماً ديمقراطياً في بناء معتقداته وشخصيته.
- قادر على الإبداع.
- يتقبل الآخرين بشخصياتهم ويحترمهم (زهية ،2017)

2- مفهوم الذات السلبي:

إن تصرفات الفرد وأساليبه في الحياة والتي تعتبر خروجاً عن اللياقة والذكاء الإجتماعي، وتعبير الفرد عن نفسه أو الآخرين بشكل سلبي والناتج عن تكوين الفرد لمفهوم سلبي عن ذاته، إعتمد على نظرة الآخرين السلبية له لسبب أو لأخر يعتبر سلبي للذات أو عدم تقدير لها من خلال ذلك تلاحظ أن الذات لدى الفرد إما أن تكون ذات موجبة، وإما أن تكون ذات سالبة، فالموجبة تؤدي إلى الصحة النفسية والتوافق مع البيئة والآخرين، وأما الذات السلبية فتؤدي به إلى القلق والإضطراب وسوء التوافق (الحربي ،2003).

عاشراً: أهمية تطوير الذات:

إن تطوير الإنسان لذاته نابع من إحترام الإنسان لنفسه وقدراته، فكلما إهتم بتنمية مهاراته وقدراته كلما زاد شانه في المجتمع، كما أنه يكون ذو ذكاء إجتماعي ومهارات في التواصل مع الآخرين، كما أن تنمية المهارات وتطوير الذات يضع لك الأمور في نصابها سواء في التفكير العقلي وتدبير الأمور أو من ضبط النفس والمشاعر والتفكير المختلف في حل المشاكل (يوسف، 2000).

إحدى عشر: تحسين مفهوم الذات:

صرحت مجلة إمهات بلا حدود لتحسين مفهوم الذات يجدر بنا إتباع ما يلي:

1- إختيار وتحديد ما هو المطلوب تغييره بالضبط:

في حاله الرغبة في التحسين أو التغيير يجب أولاً التقييم الصادق لمفهوم الذات لدينا ثم تحديد ما هو المطلوب تغييره وما هو الجزء الذي لا ترضى عنه وترغب في تحسينه.

2- الإلتزام بتطوير مفهوم الذات:

تطوير وتعديل الذات ليس بالأمر السهل، ولكنه ليس بالأمر الصعب أيضاً، قد نبدأ بقدر عال من الحماس ثم نواجه بعد الإخفاقات التي يجدر بنا التغلب عليها والإستمرار في الإلتزام بالتطوير، حتى لو كان التطور بطيئًا، لذلك وجب علينا البدء في التنفيذ بخطوات عملية ثم الإستمرار في السعي لتطوير أو تغيير ما هو مطلوب تغييره، حيث إن مجرد التفكير في التطوير أو التغيير ليس كفيلًا بحدوثه.

3- الصدق مع النفس:

الصدق مع النفس في التعرف على السلبيات الذاتية وأسبابها ودوافعها، ويجب أن نسأل أنفسنا ونجيب بصدق عن السبب الحقيقي وراء الشعور بعدم الرضا عن وضع معين.

4- القرار بإخلاص لتغيير مشاعرك نحو نفسك:

إذا كنت قادراً على شرح المشكلة بالتفصيل يصبح من المحتمل جداً إيجاد الحل إذا كنت تسعى إليه بإخلاص. يجب التفكير بصورة إيجابية إن التغيير ممكن إنجازه بالسعي الحثيث لأنه في أغلب الأحيان توجد حلول عملية يمكن تنفيذها للوصول إلى المطلوب، مع الإيمان تماماً بأن التغيير سيحدث إذا رغبنا داخليًا وبصدق في ذلك.

5- وضع أهداف منطقية ومعقولة:

عند وضع أهداف التطوير يجب أن تكون واقعية ومعقولة، فمن غير المنطقي أن يتم التغيير بين عشية وضحاها، فالعملية تحتاج إلى السعي الدؤوب للوصول إلى الهدف، وفي بعض الأحيان قد تبدو المشكلة كبيرة وتصعب حلها لكن إذا تم تجزيء هذه المشكلة وتم إيجاد الحلول لكل جزء على حدة والسعي لتحقيقها سيتم حل المشكلة بأكملها في النهاية.

6- إنتقاء التواصل مع الأشخاص الذي تعتقد أنهم سيدعمونك ويساعدونك في التغيير:

حاول أن تتواجد مع أصدقاء أو رفقاء تتوسم فيهم الدعم والمساعدة وتشعر بالراحة في شرح مشاعرك لهم، وبالتالي تسهل عملية تعديل أو تطوير السلوك بالشكل المطلوب، ولا تتردد في الإبتعاد عن الأصدقاء الذين تعتقد أنهم مصدر للإحباط فإن وجود أصدقاء أو أقارب بجانبك لمساندتك يساعدك على البوح بمشاعرك دون حرج مما يسهل التوصل إلى خطوات عملية لأحداث التغيير (الحطاب ،2016).

إثناعشر: مهارات تطوير الذات:

نصدر لك عدة مهارات تساعدك في علية تطوير الذات، حتى تتمكن من تحقيق أهدافك بطرق أسرع وتحسن من قدراتك، إليك هذه المهارات:

1- التواصل:

لا أحد يمكنه أن يحيا بمعزل عن الآخرين، يساعد التواصل الإجتماعي على تنمية المهارات وتوسيع دائرة الإدراك وتقبل الآخرين وتعلم أشياء ومهارات وخبرات جديدة، كذلك يحسن من أفكار ومشاعر الأشخاص.

2- المهارات الاجتماعية:

المهارات الإجتماعية هي التي تمكن الإنسان من تطوير ذاته بشكل فعال، لأنها مبني في قدرتك على بناء العلاقات وإحداث إنطباعات جيدة عن نفسك لدى الآخرين في المواقف الإجتماعية المختلفة.

3- التنظيم:

إذا كنت تتطلع إلى تطوير ذاتك، فلا تهمل مهارة التنظيم، فهي أساس الإنسان الناجح، كما إنه يساعدك في التحصيل أو إجراء أهدافك بشكل أسرع وبأقل مجهوداً ممكناً، دون أن تطغى مهمة على أُخرى، ومن غير إهمال جانب من جوانب الحياة على حساب الجانب الآخر.

4- حل المشكلات:

القدرة على حل المشكلات هي القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة أو المفاجئة، ويبدو حلول المشاكل الجيدون هادئين عندما يواجهون العقبات، حيث إنهم يقيمون جميع خياراتهم للعثور على أفضل حل.

5- الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي الإيمان بقدراتك وأفعالك وقراراتك، إذا كنت واثقًا من نفسك فمن المحتمل أن تسعى لتحقيق أهداف طموحة، وتجربة أشياء جديدة، بل ستعتقد، طوال الوقت، أنك قادر على النجاح.

6- القدرة على التكيف:

أي التكيف بسرعة وسهولة مع أشياء، مواقف، ظروف جديدة، والأشخاص الذين يتعاملون مع التغيير بشكل جيد غالبًا ما يتعايشون مع مجموعة متنوعة من الشخصيات، ويزدهرون كذلك، في أي بيئة، كما يمكنهم أن يظلوا هادئين في المواقف المفاجئة.

إنهم قادرون على التكيف مهما كانت الظروف، والحقيقة إن هذه المهارة هي أهم مهارة في الحياة بشكل عام، فطالما إنك قادر على التأقلم مع أي شيء فليكن ما يكون (سمير ،2021).

ثلاثة عشر: قياس مفهوم الذات:

ترى زهية (2017) إنه لا يمكننا أن نرى مفهوم الذات، ولكن يمكننا أن نلاحظ السلوك. وعموماً فنحن نحصل على معظم معرفتنا عن الناس بهذه الطريقة، ولكي تكون هذه المعلومات أكثر دقة قام العلماء المعنيون بقياس سرعة العمليات العقلية ودقتها بتطوير مجموعة من الإختبارات وذلك لتحديد نوع السلوك وقد أُجريت معظم هذه الإختبارات على أساس أن يطلب من شخص أن يدلي بمعلومات عن نفسه، وقد تكون نتيجة هذه الإختبارات صحيحة إلى حد ما، ويذكر "روجرز" في هذا المجال" إن الوسيلة المثلى لفهم السلوك يمكن التعرف عليها من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه".

أضف إلى ذلك كله إن نتائج هذه التقارير يمكن أن تتأثر بتقلبات المزاج النفسي أو ظروف الإختبار وزمانه ومكانه وتتجدد عادة الحالة النسبية لمفهوم الذات عند الفرد من خلال إسلوب أو أكثر من الأساليب الأتية:

- التأملات الذاتية الإستبطانية في الأوضاع الشخصية الأُسرية الإجتماعية وكذلك الأوضاع المدرسية والمهنية.
- التطابق بين الوصف الحالي والوصف الأمثل لمفهوم الذات.

- التطابق بين تقرير النفس الذاتية وبين الفعل والتقارير الموضوعية.
- الإستنتاجات غير الإستبطانية المأخوذة عن طريق وسائل الإسقاط والفحوص الإكليلية.

المحور الثاني: الطلاق:

- أسباب الطلاق.
- الآثار المترتبة على الطلاق.
- نظريات تفسير الطلاق.
- مراحل تكيف المرأة المطلقة.
- الصحة النفسية عند المطلقة.
- الحاجة الإرشادية للمرأة المطلقة.
- أهداف الإرشاد النفسي للمطلقة.

المحور الثاني: الطلاق:

مما لا شك فيه أن ديننا الإسلامي قد جعل الطلاق في أضيق الحدود، وفي حالة إستحالة العشرة بين الزوجين، وبما لا تستقيم معه الحياة الزوجية، وصعوبة العلاج الإ به وحتى يكون مخرجاً من الضيق وفرجاً من الشدة في زواج لم يحقق ما أراده الله – سبحانه وتعالى – من مقاصد الزواج التي تقوم على المودة والسكن النفسي والتعاون في الحياة.

كما أن الطلاق ظاهرة عامة وموجودة في كل المجتمعات وبنسب متفاوتة وهو أمر عرفته البشرية من قديم الزمان، وكانت له طرق وأشكال تختلف من بيئة إلى بيئة، ومن عصر إلى عصر، وقد أقرته جميع الأديان كل بطريقته، كما عرفته عرب الجاهلية لإنه كان شريعة إبراهيم وإسماعيل.

ويعتبر الطلاق من أكثر المشاكل إنتشاراً في وقتنا الحالي، فيشكل الطلاق خطراً كبيراً على تفك الأسرة، وضياع الأطفال ويقع الطلاق بعد الخصام الشديد بين الزوجين، وإستحالة الحياة الزوجية. وإنتشرت ظاهرة الطلاق في وقتنا الحالي بشكل كبير، كما قلت حالات الزواج بسبب الخوف من الإنفصال فيما بعد، فلا يوجد الكثير من الأشخاص الذين يستطيعون تحمل المسؤولية، وخاصة عند الزواج بعمر مبكر.

أولاً: أسباب الطلاق:

قسم علماء الإجتماع أسباب الطلاق إلى نوعين:

- **أسباب خاصة:** من جهة الزوج أو من جهة الزوجة، والتي تتعلق بمرض معد أو مرض يمنع أحد الطرفين من إستمرار ممارسة الحياة الزوجية وأداء وظائفها، والعقم، والكراهية، والخيانة الزوجية، وسوء الأخلاق، وإهمال الواجبات الزوجية والمعيشية بالنسبة للرجل والمنزلية بالنسبة للمرأة، أو فارق السن، أو سوء المعاملة، أو تعدد الزوجات بالنسبة للرجل (الخشاب ،1966).
- **أسباب عامة:** كالعامل الإقتصادي، لإنَّ المال عصب الحياة، ولذا فإن نزول المرأة للعمل وحصولها على حريتا وإزدياد ثقتها بنفسها من خلال شعورها بقيمتها وشخصيتها بالحياة، ولذا قد فتح منافذ جديدة للإختلاف والإئتلاف بين الزوجين. وقيام الزواج على أُسس غير واضحة تتعارض من الدعائم اللازمة لقيام الحياة الزوجية، كالتعزيز والتوريط وغياب الحب والألفة، كما أن ضعف الوازع الديني والأخلاقي في المجتمعات المدنية الحديثة، وكذلك عدم الإيفاء بشروط متفق عليها بين الرجل والمرأة، إضافة إلى

بعض العادات والتقاليد في بعض المجتمعات التي تفرض نظاماً تقليدياً قد لا يتناسب والبيئة التي جاء منها الإثنان (الخشاب ،1966).

ومن الأسباب المؤدية إلى الطلاق:

1- الأسباب الدينية:

- عدم الإلتزام بالضوابط الشرعية في رؤية المخطوبة.
- إخفاء بعض العيوب الخلقية عن أحد الزوجين.
- إهمال أحد الزوجين الفروض الدينية.
- عدم معرفة أحد الزوجين بالضوابط الشرعية للطلاق مثل متى يقع وأحكام العدة ونحو ذلك.
- عدم الدقة والحرص على إختيار الزوج المناسب.
- عدم إتباع الشرع في توسيط حكمين في حال النزاع والخلاف بين الزوجين (بن عقار ،2013).

2- الأسباب الإجتماعية:

- الفخر بالنسب والحسب والعائلة.
- الفخر بالمكانة الإجتماعية والعائلية.
- الإحتقار لمكانة الطرف الآخر الإجتماعية.
- الإحتقار لقبيلة الآخر.
- التعالي بالوظيفة والغرور بالمركز الاجتماعي (خويطر ،2010).

3- الأسباب الإقتصادية:

- صعوبة العيش، وعدم تحقيق حياة سعيدة مؤدية لأغراض الزواج.
- تقليل الإنفاق وعدم المبالاة بالنتائج.
- إختلاف المستوى المعيشي بين الزوجين (الشعوبي ،2013).

4- الأسباب النفسية والصحية المسببة للطلاق:

- إصابة أحد الزوجين بمرض نفسي أو جسمي دون علم الآخر، وعدم التوافق النفسي بين الزوجين، أو عدم محبة كل منهما للآخر.
- جهل الزوجين بكيفية التعامل مع الآخر.
- إنجاب نوع معين من الذرية (بنين أو بنات)
- عدم قدرة أحد الزوجين على الإنجاب.

- عدم قدرة أحد الزوجين أو كليهما على تحمل المسؤولية.
- تخيل أحد الزوجين أو كليهما حياة خيالية حالمة دون وجود عيوب أو أخطاء.
- عدم إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في المشاكل.
- العنف الممارس من طرف الزوج على الزوجة.
- الخيانة الزوجية من أحد الطرفين.
- التجاوزات التي يرتكبها الزوج ضد زوجته.
- الإدمان على الكحول والمخدرات (بن عقار ،2013).

5- ويرى الحسن (2008) أن غياب الجذب العاطفي والجنسي عند الزوجين يرجع إلى عدة عوامل نفسية وإجتماعية يمكن تحديد أهمها بالنقاط التالية:

1- غياب الإغراءات الجنسية والعاطفية بين الزوجين.

2- ضعف ميل أحد طرفي الزواج أو كلاهما إلى إشباع حاجاته العاطفية من الزواج.

3- وجود إتجاه عند أحد الطرفين أو كليهما نحو إشباع الحاجات الجنسية خارج نطاق الزواج.

4- وجود عقدة نفسية عند أحد الطرفي الزواج من الطرف الآخر، هذه العقدة التي تجعل ذلك الطرف يكره المعاشرة الجنسية مع الطرف الآخر.

ويرى Ainhoa (2014) إن هجر الزوج لزوجته لمدة طويلة، ودون وجود سبب لذلك، يعني تقصيره وإهماله لأداء واجباته الزوجية، مع إهمال أطفاله وبيته، وفشله في سد أو إشباع متطلباتهم، ومثل هذا العمل لا يجوز قانوناً أو شرعاً، لذا يكون من حق الطرف الذي تعرض للهجر، أو كان ضحية الإنفصال، طلب الطلاق وإنهاء مثل هذه الحياة الزوجية التي لا فائدة منها، ولعل من المفيد أن نشير هنا إلى الأسباب التي تدفع أحد الزوجين إلى الهجر أو الإنفصال، ومثل هذه الأسباب تتمحور حول القسوة التي يستعملها طرفاً من أطراف الزواج ضد الطرف الآخر، إذ فشل الزواج في إنجاب الذرية، أو تقصير أحد الزوجين بواجباته حول الزوج الآخر وإهماله لواجباته تجاههما، وأخيراً عدم التوافق الزواجي بين الزوجين وكثرة الخلافات بينهما.

ويرى المرواني (2010) أن تدخل الأهل في شؤون الزواج يعد من أهم الأسباب المؤدية إلى الطلاق، فأهل الزوج أو الزوجة يتدخلون في الزواج عن طريق تحريض إبنهم أو إبنتهم بإن زواجه أو زواجها لا يرقى إلى ما كانوا يتوقعونه من الزواج، وأمر كهذا يجعل الزوجة تتهم زوجها بإنه يعرض الزواج إلى المشكلات والمنغصات التي تعكر صفو مسيرته، بيد أن تدخل الأهل في شؤون الزواج يكون قضية لا بد منها، عندما يعيش الزوجان الجديدان في دار أهل الزوج الأصلي، أو في دار أهل الزوجة الأصلي، لكن مثل هذا التدخل يقل أو ينعدم إذا كانت

العائلة الزواجية حديثة التكوين تسكن في دار جديدة خاصة بها، والدار بعيدة عن أهل الزوج والزوجة .

ومن الأسباب الأخرى للطلاق الإختلاف الفكري والعقائدي، ووسائل الإعلام، وإستخدام الإنترنت الخطأ (Krupinsky,2005).

فقد توصلت دراسة ال سعود (2001) أنه من الآثار السلبية لإستخدام الإنترنت حدوث مشكلات النزاع الأُسري المؤدي إلى الطلاق. وكذلك من أسباب الطلاق إنتشار عادات التلفظ بالطلاق وتسهيل الفتاوى، ويرتبط ذلك بجملة من العادات الإجتماعية التي تتطلب تعديلًا وضبطًا (المالح ،2007).

وفي دراسة قامت بها جمعية أمان للإرشاد السلوكي والإجتماعي (2017) لمعرفة أهم الأسباب التي أدت إلى الطلاق، إذ من خلال معرفة الأسباب نستطيع وضع الحلول المزيلة لهذه الأسباب، فيصرح الباحث أن من أكثر الأسباب هي عدم التفاهم بين الزوجين يليها الطلاق بسبب عدم الإنفاق ثم يأتي الطلاق بسبب سوء العشرة (عبد الله ،2017).

ثانيًا: الآثار المترتبة على الطلاق:

لا شك في أن الطلاق عملية مؤلمة نفسيًا للأسرة حيث يتطلب الطلاق من الزوج أو الزوجة إعادة تنظيم وتكيف مع الحياة الجديدة لكل منهما وبالتالي فقد يجد كل من الطرفين أن يواجه بعض الصعوبات للتكيف مع الوضع الجديد (الكندري ،1992).

حيث إن كل طلاق حتى ولو كان مطلوبًا للخلاص من معاناة زوجية غير قابلة للإحتمال، وعلاقة لا تتوفر لها ظروف الإستمرار، يولد ردأت فعل نفسية معروفه. يبدأ الأمر بالإحساس بالأسى على فشل المشروع الزوجي وإنهيار الآمال المعقودة عليه (حجازي ،2015)

فيترك الطلاق أثاره السلبية والمخربة على المطلقين أنفسهم وعلى أطفالهم وعلى المجتمع المحلي الذي يعيش فيه المطلقون ويتفاعلون معه (Goode,1976). فالطلاق ينشأ عنه إضطراب التنشئة الإجتماعية للأبناء وإحتمالية إنحرافهم وتعرضهم إلى تيار الشر والجريمة مع تشرد الأبناء وسوء تكيفهم للمحيط الأُسري والمجتمعي، أما الآثار السلبية التي يتركها الطلاق على المطلقين والمطلقات فلا تقل عن تلك التي تصيب الأطفال الصغار الذين هم ضحايا الطلاق، فالطلاق يعرض المطلقين والمطلقات إلى الصدمات النفسية والتناقضات الإجتماعية التي تحد من درجة تكيفهم وإستقرارهم في المجتمع، مع إضطراب القيم السلوكية والأخلاقية عند المطلقين والمطلقات (Goode,1976). ناهيك عن التأثيرات التي يتركها الطلاق على المطلقين

والمطلقات، إذ قد يسبب لهم الأمراض النفسية والأمراض النفسية الجسمية التي تحد من درجة نشاطهم وفاعليتهم في المجتمع، وتسيء إلى العلاقة التي تربطهم بالآخرين، وأخيراً يسبب الطلاق الإحباط للمطلقين والمطلقات والإحباط غالباً ما يقود إلى العدوان، ومن أهم أثار.

الطلاق عند المطلقين والمطلقات ما يلي:

1- إضطراب التنشئة الإجتماعية للأبناء:

من النتائج المهمة للطلاق إضطراب التنشئة الإجتماعية للأبناء فعند حدوث الطلاق تقل أو تنعدم إهتمامات الأبوين برعاية الأطفال الصغار، وعند وقوع الطلاق يتعرض الأطفال إلى الإهمال التربوي، إذ قد يتنصل الأب من واجباته التربوية، ويضعف إهتمام الأم بتربية أولادها، كما أن تعرض علاقات الوالدين إلى التصدع بسبب الطلاق يجعل الأبناء مترددين في الإنصياع إلى الرسائل التربوية والتنشئة التي يعطيها الأب إلى الإبن أو تعطيها الأم للبنت.

وإضطراب التنشئة الإجتماعية للأبناء نتيجة الطلاق يجعلهم بعيدين عن التمسك بالقيم الإيجابية ،كالصدق والتعاون والثقة العالية بالنفس والصراحة والنقد والنقد الذاتي والصبر والنفس الطويل، وقريبين من القيم الضارة كالأنانية وحب الذات والجبن والتخنث والطائفية والإقليمية والطبقية والتشاؤم، الأمر الذي يدفع الأبناء إلى الولوج في عالم الشر والإنحراف، إضافة إلى أن إضطراب التنشئة الإجتماعية للأبناء يجعلهم يختلطون بأبناء السوء، وأبناء السوء يؤثرون في سلوكهم وعلاقاتهم تأثيراً سلبياً، قد يؤدي إلى جنوحهم وإنحرافهم عن الطريق السوي، وأخيراً نلاحظ أن سوء التنشئة الإجتماعية للأبناء تبعدهم عن التحصيل العلمي، وتؤدي إلى عدم تدريبهم وصعوبة إشغالهم للأعمال المهمة والحساسة التي يحتاجها المجتمع ويثمنها غالياً (الحسن ،2008).

2- إحتمالية إنحراف الأبناء وإرتكابهم للجرائم:

من الآثار التي تتحمض عن الطلاق إنحراف الأبناء وإنزلاقهم إلى هاوية الشر والجريمة، ذلك أن الطلاق يجعل الأبوان غير مهتمين بتربية الأبناء ورعايتهم وحمايتهم من أخطار الإنحراف والجريمة، إن الطلاق يدفع الأبوين إلى إهمال الأبناء ومنحهم الحد الأدنى من التربية والتوجيه والإرشاد، وقد يقودهم الإهمال إلى الإختلاط بأبناء السوء والتأثر بهم، مما يؤدي إلى إعوجاج سلوكهم وتحطم شخصيتهم أو إنفصامها، وحالة كهذه قد تخلق من الأطفال والصغار والشباب منحرفين وجانحين وغير أسوياء مما يسيء إلى حسن تكيفهم للمحيط الذي يعيشون فيه ويتفاعلون معه (الثاقب ،1999).

3- تعرض المطلقين والمطلقات إلى الصدمات النفسية والتناقضات الإجتماعية:

إن الطلاق يعرض ضحاياه لا سيما المطلق والمطلقة إلى الصدمات النفسية والتناقضات الإجتماعية التي تؤثر سلباً في شخصيات هؤلاء وعلاقاتهم الإجتماعية، ودرجة تكيفهم للوسط الإجتماعي الذي يعيشون فيه، فالصدمات النفسية الحادة التي يتلقاها أطراف الطلاق والناجمة عن النزاعات المستمرة بين الزوجين قبل طلاقهما، وأعمال العنف التي يستعملها أطراف الطلاق ، والكراهية والبغضاء التي تعكر صفو حياتهما الزوجية، قد تعرضهما إلى الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والعقلية التي تسيء إلى درجة تكيفهما مع المجتمع كأمراض إنفصام الشخصية والكأبة والهستيريا والوسواس والخوف والقلق والتوتر النفسي الحاد وعقد الذنب، وقد تؤثر هذه الأمراض النفسية في الحالة الصحية للمطلقين، إذ تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية فيما بعد ،كأمراض الضغط الدموي العالي والسكري والقلب والقرحة المعوية والشقيقة (Price & Balswick,1990).

أما التناقضات الإجتماعية التي يتعرض لها المطلقون والمطلقات فهي صراع القيم وصراع الأدوار التي تؤثر سلباً في التكييف الإجتماعي، والإنجاز العلمي والمهني والقدرة على تجاوز المشكلات والتحديات، إضافة إلى الوقوع في عدد من المشكلات الإجتماعية كالإدمان الكحولي وتناول المخدرات والجريمة وفقدان الشعور بالمسؤولية والإتكالية والفقر والمرض والبطالة (ال خليفة ،2015).

4- زواج المطلقين مرة ثانية غالباً ما يؤدي إلى ضياع الأموال وهدر الموارد:

ومن الآثار السلبية الأخرى للطلاق التي يتضرر منها المطلق والمطلقات التكاليف المالية الباهظة التي يتكبدها المطلقون والناجمة عن زواجهم مرة ثانية، إذ إن الزواج ثانية يكلف المطلقين أموالًا باهظة تكاد تخل بميزانيتهم وترهق كاهلهم، وربما تغرقهم بالديون والتي قد تلاحقهم طيلة مدة حياتهم، إضافة إلى تكاليف الطلاق التي يتحمل وزرها المطلقين إذا كانوا السبب في الطلاق.

إن زواج المطلقين مرة ثانية يكلفهم مبالغ مالية طائلة تصرف على عدة أشياء منها المهر المتقدم والمتأخر، والهدايا التي يقدمها للزوجة أو لأهلها وتكاليف الخطبة، إن مثل هذه التكاليف التي يتحملها المطلق الذي يتزوج مرة ثانية قد تؤثر في حياته الزوجية تأثيراً سلبياً ويكون زواجه بعد ذلك فاشلًا، ناهيك عن التكاليف الأخرى التي يتحملها والناجمة عن النفقة التي يدفعها لزوجته المطلقة وأطفالها (الحسن ،2008).

5- الطلاق يضعف ثقة الفرد بالآخرين:

إن من الآثار السلبية للطلاق أنه يجعل المطلق لا يثق بالآخرين ولا يعتمد على أقوالهم وأفعالهم ويشكك في واقعهم ومستقبلهم ويطعن بنزاهتهم، وربما يكيل التهم الباطلة لهم التي تشوه سمعتهم ومكانتهم في المجتمع.

وعندما لا يثق المطلق بالآخرين لأنهم بصورة عامة وزوجه بصورة خاصة قد خانوه، وإفتعلوا له أنواع المشكلات والمنغصات التي إنعكست سلباً على حياته الزوجية، فإن الناس بدورهم لا يثقون به ويشككون بنواياه ومقاصده، وأمر كهذا لا يدع المجال للمطلق ليستقر في المجتمع والتهيؤ لمطالبه والعمل على مقابلتها (Goode,1976).

لقد إختلف الباحثون في مجال علم الإجتماع، الذين درسوا آثار الطلاق على أفراد الأسرة التي مرت بعملية الطلاق، إختلفوا فيمن هو الأكثر تضرراً من الطلاق الرجل أم المرأة وذهب البعض إلى أن المرأة الأكثر تضرراً من الرجال، كما إتفق غالبية الباحثين على أن الأطفال هم الأكثر تضرراً، وهناك آثار للطلاق تؤثر تأثيراً مباشراً على المرأة والرجل والأبناء والمجتمع (ال خليفة ،2015).

وسوف نستعرض بعضاً من هذه الآثار:

1- الآثار السلبية للطلاق على المرأة:

- من أكبر المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة هي مشكلة التأقلم، ذلك إن أغلبية النساء المطلقات يشتكين من مشكلات عدم التكيف الشخصي مع الحالة الجديدة، كما يشكون من مشكلات التأقلم الإجتماعي، والتأقلم الإقتصادي الناتج عن ضعف المرأة في تأمين المتطلبات المادية لها ولأبنائها، مثل عدم المقدرة على دفع إيجار المنزل وملحقاته، ومتطلبات المدارس (الفريح ،2006).
- الهموم والأفكار التي تنتاب المرأة وشعورها بالخوف والقلق من المستقبل ونظرة المجتمع السيئة لها كمطلقة، وتعرضهنَّ إلى مشاكل نفسية مثل الإنطواء على النفس والعزلة نتيجة لكلام الناس مثلاً، ولكن الآثار الإجتماعية أكبر وأكثر من النفسية، فقد تتعرض المرأة لموضوع علامة إستفهام حولها: لماذا طلقت؟ وما هو السبب؟ والسؤال الدائم لها عند خروجها من البيت لأي سبب كان مما يقيد حريتها.
- نظرة المجتمع إلى المطلقة هي نظرة فيها ريبة وشك في سلوكها و تصرفاتها مما تشعر معه بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الأمل والإحباط، مما يزيدها تعقيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إذن إلى أهلها ، وبعد أن ظنوا إنهم ستروها بزواجها،

وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب "مطلقة " الرديف المباشر لكلمة "العار" عندهم، وأنهم سيتنصلون من مسؤولية أطفالها وتربيتهم وإنهم يلفظونهم خارجًا مما يرغم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كاف لأن ذلك يثقل كاهلها ويزيد معاناتها، أما إذا كانت عاملة تحتك بالجنس الآخر أو حاملة لأفكار تحررية، فتلوكها ألسنة السوء فتكون المراقبة والحراسة أشد وأكثر إيلامًا(خضير،2007).

2- الآثار السلبية للطلاق على الرجل:

- ويعاني الرجل من الطلاق مثل المرأة، ولكن ليس بنفس درجة المعاناة لزيادة فرصته في بدء حياة جديدة في أي وقت، إلا إن ذلك لا يمنع من وجود آثار سلبية تقع على الرجل بسبب الطلاق مثل سوء الحالة النفسية والجسمية للرجل، وخاصة عند وجود أبناء، وعدم رغبته في الطلاق، وتحمل الأعباء المادية الناجمة عن الطلاق مثل مؤخر الصداق ونفقة العدة ونفقة وحضانة الأولاد مما يضر بقدراته المادية لسنوات طويلة، وخاصة مع إرتفاع المهور وتكاليف الزواج (الفريح ،2006).
- قد يصاب المطلق بالإكتئاب والإنعزال والياس والإحباط، وتسيطر على تفكيره أوهام كثيرة وأفكار سوداوية وتهويل الأمور وتشابكها، وهذا الأمر يخلق عنده الشك والريبة من كل شي يقترب منه أو يرنو نحوه فيفقد أفكاره والإتزان بإحكامه والإستقرار والتوازن، بمعنى أخر، تصبح أفكاره لا تتسم بالثبات، بل التقلب والتضارب، وتصبح أحكامه عديمة الرصانة والتماسك فضلًا عن التردد وعدم التشوق لمقابلة الأصدقاء، وإن هذا الإكتئاب وفقدان التوازن الإجتماعي وضياع أمن وإستقرار البيت يشوبه قلق من فكرة فشل زواج أخر، أو إنه رجل غير مرغوب فيه ومشكوك فيه من قبل المخطوبة الثانية لطلاقه الأولى (خضير،2007).

3- الآثار السلبية للطلاق على الأبناء:

- قد يكون الأطفال هم الأكثر تعرضًا لآثار الطلاق السلبية حيث يعاني الطفل الذي ينشئ في بيئة مفككة إجتماعيًا من الإضطرابات النفسية مثل التبول اللاإرادي، وزيادة معدل القلق، الحرمان العاطفي، عدم القدرة على إقامة علاقة عاطفية سوية والإستمرار فيها، الخوف المستمر من الفقد، الشعور بالحسد والحقد تجاه من يعيشون حياة إجتماعية مستقرة، حب السيطرة والتملك، الرغبة في الإنتقام من الآخرين، الفشل الدراسي، إرتفاع نسب الإنحراف الأخلاقي للأبناء بسبب غياب الرعاية الوالدية. إرتفاع إمكانية فشل الأبناء مستقبلًا في حياتهم الزوجية، لكون الوالدين نموذجين مشوهين تتشوه بهما خبرة الأبناء في الحياة الزوجية المستقبلية (Nilgun,2013).

4- الآثار السلبية للطلاق على المجتمع:

- للطلاق آثار مجتمعية سيئة نوعاً ما، تنحصر في عدم الإستقرار الإجتماعي، إرتفاع معدل الفشل الدراسي مما يترتب عليه ضياع الإستثمار المجتمعي في التعليم، الفشل الدراسي للأبناء مما يضعف تحقيق التنمية المرجوة، فلا تنمية وتقدم مع جهل وأُمية، إرتفاع نسب الإنحراف الأخلاقي في المجتمع. ظهور أنماط جديدة في العلاقات الإنسانية لم تكن موجودة من قبل، مثل زواج المسيار والذي تلجأ إليه بعض المطلقات، كحل لعدم القدرة على الزواج الطبيعي.
- تهديد إستقرار الأسر القائمة على المجتمع، بسبب إنتشار الطلاق، وهذا يساعد على قبول أفراد المجتمع للطلاق ويجعله خياراً سهلًا عند مواجهة أي مشكلة، كما أن إنتشار الطلاق وكثرة المطلقات قد يترتب عليه كما أسلفنا زواج المسيار لرجال تزوجوا نساء مطلقات وهذا يمثل تهديداً للزواج القائم.
- إرتفاع في معدل الجريمة، بسبب الخلل في التنشئة الإجتماعية والدينية، وقصور الضمير الفردي، وضعف الوازع الديني. والإضطراب النفسي والسلوكي لأفراد المجتمع بسبب النشأة في بيئة غير سوية، وبالتالي عجز هؤلاء الأفراد عن أن يكونوا أشخاصاً نافعين لمجتمعهم (Laura,2008).

ثالثًا: نظريات تفسير الطلاق:

توجد العديد من الأطر النظرية العريضة التي وضعها بعض الباحثين لتفسير ظاهرة الطلاق، مثل غيره من الظواهر النفسية الإجتماعية الأخرى، فضلًا عن بعض النماذج الآخر التي قدمت، وفيما يلي عرض لإهم تلك النظريات والنماذج:

1- نظرية التبادل الإجتماعي:

تعد نظرية التبادل الإجتماعي أحد اشكال نظريات إتخاذ القرار التي تفترض أن الأشخاص يحسبون التكاليف، أو الخسائر، أو الفوائد، أو المزايا لمختلف الأعمال التي يقومون بها، أو القرارات التي يتخذونها، ويختارون البديل الذي يحقق الهدف بالتكلفة والجهد الأقل، وقام جورج ليفنجر بتوظيف هذه النظرية في تفسير الطلاق، حيث إفترض أنه يمكن توقع حدوث الطلاق عندما تصبح مزايا الإبقاء على علاقة الزواج أقل من عيوبها، بمعنى إن قرار الطلاق قرار بني على رؤية واضحة، تسعى لتخفيف الخسائر (عبد المنعم ،2009).

2- نظرية التعلم:

أرجعت هذه النظرية الطلاق إلى عدم حصول الزوجين الثواب والعقاب من الآخر، وشعورهما بالحرمان من إشباع حاجاتهما من الزواج، أو تعرضهما للعقاب وشعورهما بالتوتر، والقلق في تفاعلهما معاً مما يجعل إستمرار علاقتهما الزوجية خبرة مؤلمة لا يقدران على تحملها، وفي هذه الحالة يتم الطلاق للحصول على الثواب في الزواج من شخص أخر تتحقق معه المنفعة للزوج والزوجة (مرسي ،1995).

3- نظرية تالمان وجراي (Tall man & Gray)

إفترض تالمان وجراي (Tall man & Gray) وجود خمس مراحل من الخلافات الأُسرية والصراع بين الزوجين تنتهي بالطلاق وهي:

أ. **المرحلة الأولى:** تركز على الصراع بين الزوجين وتأثيره بخبرات الطفولة لدى كل من الزوجين والمناخ الإنفعالي، أو العاطفي الذي كان سائداً في أسرة كل من الزوجين.

ب. **المرحلة الثانية:** وتشير إلى الربط بين الخبرات الأُسرية وصورة الذات وإنعكاس ذلك على مدى الثقة في الطرف الثاني.

ت. **المرحلة الثالثة:** وتتحدد فيها مدى الثقة المتبادلة بين الزوجين.

ث. **المرحلة الرابعة:** ترتبط فيها الثقة المتبادلة بين الزوجين بتقدير كل طرف لحجم الخلافات فيما بينهما، ويقوم هذا الإرتباط على أساس إن الثقة قليلة في العلاقة بين الزوجين يترتب عليها تفسير الزوجين للخلافات التي تنشأ بينهما على أنها تعني الحقد والكراهية للطرف الآخر أو الشريك، وتسود في هذه الحالة التصورات الخاطئة والتفسيرات الخاطئة لكل موقف من طرفي المعادلة، مما يزيد الهوة بين الزوجين، وتقود في النهاية لكارثة الطلاق.

ج. **المرحلة الخامسة:** يفترض فيها تالمان وجراي إن الخلافات التي تحدث بين الزوجين يمكن أن تتحول إلى صراع بينهما مما يؤدي في النهاية لكارثة الطلاق (أبكر،2015).

4- النظريات الإجتماعية:

قدمت النظريات الإجتماعية مجموعة من التفسيرات منطلقة من البعد الإجتماعي، وكانت هذه التفسيرات تأخذ الطابع الإجتماعي، والثقافي، والإقتصادي لحدوث الطلاق وإرتفاع معدلاته، وكل ذلك يتعلق بالحياة المدنية الحديثة، وما يترتب عليها من ضعف في الروابط الأُسرية

والزوجية، وقد جعل هذا كثيراً من الأزواج يتخلون عن علاقاتهم الزوجية بسهولة، وكانت التفسيرات التي قدمتها النظريات الإجتماعية على النحو التالي:

أ. تقوم الحياة الحديثة على الفردية وتحقيق الذات مما أضعف قيم الإيثار والغيرية والتضحية التي تقوم عليها الحياة الزوجية والأُسرية، وكل ذلك جعل الزوجين يلجا كل منهما للطلاق، دون النظر إلى الأضرار التي تلحق بغيره بسبب الطلاق.

ب. تغيير قوانين الزواج والطلاق وإعطاء الفرد الحرية في الزواج والطلاق، مما دفع بالرجال والنساء ألا يتحملوا الصعوبات التي قد يتعرضون لها في الحياة الزوجية والإتجاه نحو إنهائها لأسباب بسيطة.

ت. الأزمات والصعوبات الإقتصادية والسياسية والإجتماعية التي تواجهها الأسرة والمجتمع، وتعرض الحياة الزوجية لضغوط وتوترات لا تنتهي غالباً الإ بالطلاق.

ث. سوء إختيار شريك الحياة في الزواج، ووجود تباين كبير بين الزوجين في السن وفي المستوى الإجتماعي والثقافي والإقتصادي، مما يجعل صعوبة في التفاهم بين الزوجين، مما يؤدي إلى زيادة الخلافات بين الطرفين والتي تنتهي بكارثة الطلاق (عبد المنعم ،2009).

علاقة المطلقة بمحيطها الإجتماعي:

تصطدم المرأة المطلقة بحقيقة أن أهلها ومحيطها لا يقبلون لها حياة العزوبية للإستقرار أوّلا، وخشية كلام الناس ثانياً، فالمرأة المطلقة لا مكان لها خاصة إذا كانت شابة جميلة، ذلك إن المجتمع ربّى المرأة على فكرة ثابتة وهي إن الجمال الجسماني هو كنزها، فتحول جسدها إلى إطار ذهني وأصبح الشغل الشاغل للرجل هو مال المرأة، لذا يسارعون في تزويجها قبل أن تلتئم جراحها النفسية وفي كثير من الأحيان يجبرونها على ذلك (خويطر،2010).

كما أن المرأة المطلقة تتعرض إلى نظرة سلبية من قبل أفراد المجتمع حيث ينظر لها بعدم الإحترام والتقدير، وكأنها هي السبب الأساسي في الطلاق. كما تتعرض للمراقبة الشديدة والمستفزة والمؤذية من طرف بعض أفراد المجتمع نظراً لإعتقادهم بإن المرأة المطلقة تكون عرضة للإنحرافات السلوكية. كما تتعرض للوم والتجريح من قبل أفراد عائلتها خاصة، وأفراد المجتمع عامة، إضافة إلى قلة الفرص المتوفرة لديها في الزواج مرة أُخرى لإعتبارات إجتماعية متوارثة في بعض المجتمعات، حيث تكون فرصتها الوحيدة الزواج من رجل أرمل، أو مطلق، أو مسن (بن عقار ،2013).

رابعًا: مراحل تكيف المرأة المطلقة:

على الرغم من أن الطلاق في كثير من الأحيان وبالنسبة للمرأة هو خلاص لها من زوج تعيش معه أتعس أيام عمرها، فالمرأة لا تلجأ إلى الطلاق إلا بعد أن تصل إلى ذروة اليأس والفشل والألم، وتحتاج إلى فترة قد تطول أو تقصر ليعود لها الهدوء النفسي، وتمر المرأة بمراحل ثلاث حتى تتخلص من أزمة الطلاق وهي:

1- **مرحلة الصدمة:** حيث تعاني المطلقة من الإضطراب الوجداني، والقلق بدرجة عالية.
2- **مرحلة التوتر:** يغلب عليها القلق والإكتئاب وتتضح أثارها في الإحساس بالإضطهاد والظلم والوحدة والإغتراب، والإنطواء والتشاؤم وضعف الثقة بالنفس، وعدم الرضا عن الحياة.
3- **مرحلة إعادة التوافق:** وفيها ينخفض مستوى الإضطراب الوجداني، وتبدأ المطلقة في إعادة النظر في موقفها من الحياة بصفة عامة، والزواج بصفة خاصة (تونسي،2002).

خامسًا: الصحة النفسية عند المطلقة:

عرف زهران الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيًا، يكون فيها الفرد متوافقا نفسيًا (شخصيًا وانفعاليًا وإجتماعيًا أي مع نفسه ومع بيته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادرًا على تحقيق ذاته، وإستغلال قدراته، وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرًا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديًا، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران ،2005).

سادسًا: الحاجة الإرشادية للمرأة المطلقة:

تحتاج المرأة المطلقة إلى الإرشاد النفسي، والأُسري بعد الطلاق، وتحتاج المطلقة إلى الإرشاد التي آلت إلى الطلاق دون رغبتها، أكثر من التي طلقت برغبتها، حيث تعاني المرأة المطلقة دون رغبتها من الإحباط، والحرمان أكثر من الأخرى، كما تشعر بالتوتر، والقلق، والظلم.

وتعاني المرأة المطلقة من نقص وإفتقار لمجموع الرغبات الأساسية للمرأة المطلقة، والتي تستوجب تدخلًا خارجيًا لمساعدتها على إستغلال قدراتها، وإمكاناتها للمحافظة على كيانها وذاتها وشخصيتها من إزالة الأسباب التي تعيق تكيفها، وتوافقها النفسي والإجتماعي، والرضا عن الذات، والإشباع، والإستقرار الأُسري، والإتزان المادي.

تتمثل الحاجات الإرشادية للمرأة المطلقة في الجوانب التالية:

1- الحاجة إلى تأكيد الذات وتقديرها:

حيث تسعى المرأة المطلقة إلى الكفاية الشخصية، والسمعة الطيبة، والتقدير من قبل الآخرين من خلال الكفاءة الإجتماعية، ويتحقق ذلك من خلال برامج الإرشاد النفسي التي يجب أن تقدم للمطلقة.

2- حاجة المرأة المطلقة إلى التكيف مع البيئة الإجتماعية والأُسرية:

حيث تشبع المطلقة هذه الحاجة من خلال العلاقات الإجتماعية والتواصل ضمن إطار العلاقة الودية مع الصديقات والمحيطين بها، والقائمة على الإحترام المتبادل من جهة، ومن جهة أُخرى تسعى أن تكون أكثر تكيفاً مع البيئة الإجتماعية المحيطة بها.

3- حاجة المرأة المطلقة إلى التكيف مع البيئة الإقتصادية:

حيث تحتاج إلى الدعم المادي والإستقرار فيه، ومواجهة ما تتطلبه من حاجات وضروريات، ويتأتى ذلك من خلال الخدمات الإرشادية القائمة على مساعدتها على إختيار أحسن الطرق المناسبة لها، بما يتلاءم مع قدراتها وإعدادها، وتوضيح الرؤى لإتخاذ القرار المناسب (نقايس،2013).

سابعاً: أهداف الإرشاد النفسي للمطلقة:

يهدف الإرشاد النفسي والأُسري للمطلقات إلى تحقيق ما يلي:

1- تخفيف مشاعر القلق، والتوتر التي تشعر بها المطلقة، ومساعدتها على قبول الأمر الواقع، والتأقلم معه، وتناول صعوبات الطلاق بموضوعية، ومواجهة الحياة الجديدة بواقعية.
2- تخفيف مشاعر العداوة والنفور عند المطلقة، وتعديل إتجاهاتها وأفكارها ومشاعرها نحو الطرف الثاني، ونسيان الخلافات السابقة، والتوافق مع الطلاق بأساليب مباشرة، خاصة إذا كان الطلاق نهائياً لا رجعة فيه.
3- مساعدة المطلقة على تحسين ظروف بيئتها التي تعيش فيها، وتنمية علاقاتها الإجتماعية مع أسرتها، وتشجيعها على النجاح في العمل وفي البيت وخارجه. خاصة وإن أي نجاح للمرأة المطلقة يرفع من معنوياتها ويساعدها على المضي قدماً في طريقها.
4- تشجيع المطلقة على الرجوع عن الطلاق الرجعي، أو البائن بينونة صغرى، ومساعدتها على تجاوز الصعوبات التي تعترض طريقها، وتبصيرها بمسؤوليتها في إصلاح ذات

البين، والمحافظة على بيتها وأسرتها، وترميم الحياة الزوجية من الشوائب التي شابها خلال الفترات السابقة.

5- تشجيع المطلقة على تنمية علاقتها بأطفالها، وتبصيرها بمسؤولياتها نحوهم بعد الطلاق.

6- تخفيف مشاعر التوتر والقلق لدى أسرة المطلقة الأصلية من أب، وأم، وإخوة، وأخوات، وعدم السماح بالتمزق الإجتماعي بين أسرة المرأة المطلقة، وأسرة زوجها (مرسي،1991).

وترى الباحثة أن الإرشاد ضروري جداً لإعادة التوازن للمرأة المطلقة من عدة نواحي، سواء كانت أسرية، أو نفسية، أو إجتماعية، أو كيفية الإدارة المالية، والحافظة على الصحة من خلال الجلسات الإرشاد وتعليمها المهارات اللازمة.

ثانياً: الدراسات السابقة:

- دراسات تناولت المتغيرات النفسية للمطلقات:

سيتم الحديث عن الدراسات التي تناولت المتغيرات النفسية للمطلقات وفيما يلي هذه الدراسات:-

يرى الإبراهيم (2007) :بعنوان "الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات "هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في مدينة أربد وضواحيها، كما هدفت إلى معرفة أثر بعض المتغيرات كالوضع المهني للمرأة، ومستواها التعليمي، ومكان إقامتها بعد الطلاق، ومكان إقامة الأبناء بعد الطلاق في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، المكونة من (210) إمرأة مطلقة، وبعد تطبيق مقياس للصحة النفسية قامت الباحثة بتطويره وأظهرت النتائج أن مستوى الصحة النفسية لعينة الدراسة كان متوسطًا، وإن هناك أثراً لكل من المستوى التعليمي للمرأة ووضعها المهني، ومكان إقامة أبنائها بعد الطلاق في مستوى الصحة النفسية لديها.

يرى الغامدي (2009): بعنوان "التكيف الإجتماعي والإقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة". هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى تكيف المطلقة مع وضعها الإقتصادي الجديد، ومحاولة معرفة تكيف المطلقة مع البيئة الإجتماعية المحيطة بها من حيث علاقتها بأفراد أسرتها، وعلاقتها بصديقاتها، وكذلك التعرف على مدى حظوظ المرأة المطلقة في الزواج مرة أُخرى من وجهة نظرها، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) إمرأة سعودية مطلقة، حيث تم إختيارهنَّ من بين المراجعات للمحكمة الشرعية الكبرى، ومن خلال بعض الجمعيات الخيرية بمحافظة جدة، وقد إستخدم الباحث منهجية المسح الإجتماعي، ومنهج دراسة الحالة، والإستبانة لجمع المعلومات الميدانية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك أبعاداً

إجتماعية ونفسية لوقوع الطلاق على جميع أفراد الأسرة، وخاصة الزوجة لأن المطلقة ولا سيما في المجتمعات العربية تبقى أسيرة محيطًا كبيرًا جداً من الشك والشائعات والظروف الصعبة، والإزدراء والنظرة الدونية، هذه الجوانب القاسية والمؤلمة التي تواجهها المرأة المطلقة لا تتوقف عند المحيط الأسري الخاص بل تتعداها لتصل إلى محيط الجيران، والأصدقاء، وسكان الحي.

كما توصلت الدراسة إلى أهم الآثار التي تقع على المطلقة من الأزمات والمشكلات المالية، والمتاعب النفسية، والإحساس بالحزن، والكأبة التي تجعل المطلقة غير قادرة على التكيف مع حياتها الجديدة.

يرى عبد المنعم (2009). بعنوان "الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الإجتماعي المترتبة على الطلاق ". هدفت الدراسة إلى إستكشاف كل من الآثار النفسية والجسمية المترتبة على الطلاق، كما هدفت إلى الوقوف على طبيعة مشكلات التفاعل الإجتماعي التي تعاني منها المرأة المطلقة في مجالات التفاعل مع الآخرين، والتفاعل مع أفراد الأسرة، والتفاعل مع الأبناء، والتفاعل مع الأصدقاء. وتكونت عينة الدراسة من (150) مطلقة موزعة على مجموعتين فرعيتين (80) من المطلقات المصريات و (70) من المطلقات الكويتيات، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي الإستكشافي، وقد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين المطلقات المصريات والكويتيات وهو العوز المادي أو المالي الذي تتعرض له المطلقة لفقدانها الدعم المادي الذي كان يوفره الزوج أثناء فترة الحياة الزوجية، مما يؤدي إلى إنخفاض المستوى المعيشي للزوجة بدرجة كبيرة في أغلب الأحيان ، كما تبين أن المطلقة تعاني من محاصرة المجتمع لها ومراقبتها طوال الوقت، والإساءة لها.

يرى خويطر (2010). بعنوان "الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة)". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والوحدة النفسية، مستوى الشعور بالوحدة النفسية للمرأة (المطلقة، والأرملة) في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (237) إمرأة أي (146) أرملة و(91) مطلقة، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وإستخدمت الباحثة مقياس الأمن النفسي، ومقياس الوحدة النفسية من إعداد الباحثة، وقد توصلت هذه الدراسة أن هناك فروقًا لها دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي فيما يتعلق بالحالة الإجتماعية لصالح المرأة الأرملة مقابل المرأة المطلقة، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة الفلسطينية المطلقة، والأرملة العاملة وغير العاملة بالنسبة لدرجات أبعاد الوحدة النفسية، والفروق كذلك لصالح النساء غير العاملات. وقد توصلت الدراسة إلى أن المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) تشعر بمستوى مرتفع نسبيًا من الأمن النفسي، كما أوضحت

الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية عكسية بين دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين كل من الأمن النفسي، والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة).

يرى Ba'yah, Bifulco, Kadir (2010) .بعنوان "الضعف الحياة والاكتئاب بين النساء الماليزيات".هدفت الدراسة إلى إختبار مستوى الخطورة للإكتئاب بين الأمهات المطلقات، كما تمت المقارنة في هذه الدراسة بين خبره المرأة المتزوجة، والعزباء (المطلقة)، والمقارنة بينهما في إستطلاع حول الضعف النفسي، والضغوط، والاكتئاب، وبلغت عينة الدراسة (486) مطلقة، و (516) متزوجة، من النساء الماليزيات المسلمات بنسبة (84%) من المجتمع الأصلي، وإستخدم الباحثون الإستبانة السكانية، وإستبانة أحداث الحياة الضاغطة، كما تم قياس الإحباط من خلال مقياس إستبانة الصحة العامة. وقد توصلت الدراسة إلى أن المرأة المطلقة أكثر عرضة للإكتئاب، وأحداث الحياة الضاغطة، والخلاف مع الأطفال، وقلة الدعم، منها بالنسبة للمرأة المتزوجة.

يرى بكيس (2013): بعنوان "ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة ". هدفت الدراسة إلى محاوله وضع تفسير نفسي إجتماعي لظاهرة إنحلال الرابطة الزوجية، والبحث عن أسبابها الحقيقية بطريقه علمية، والتطلع إلى إنعكاسات هذه الظاهرة على الصحة النفسية لدى أفراد الأسر، وقد تم إختيار العينة الأولى التي تبلغ (200) مطلقة، تم الحصول عليها من مكاتب المحامين، أما العينة الثانية فقد بلغت (15) حالة تتراوح أعمارها ما بين (من 20 – 45)، وذلك بالإعتماد على الصحة النفسية، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وتواصلت الدراسة إلى أن تدخل الأهل في الزواج سواء قبله أو بعده، وسماح الزوج بهذا التدخل يكون سبباً في الطلاق، إضافة إلى المشاكل الإقتصادية المتمثلة في التحكم وتسيير النفقات الأسرية، والشك والإعتقاد في السحر وتردد إحداهما على العيادات النفسية أو على المشعوذين لها أسباب تؤدي إلى الطلاق، كما أن العنف الجسدي واللفظي الممارس من طرف الزوج يعتبر سبباً من أسباب الطلاق، كما تواصلت الدراسة إلى أن الصحة النفسية تأثرت سلباً بسبب الطلاق.

يرى ميتشل Michael(2013): بعنوان "دراسة عن الصحة النفسية ونوعية حياة المسلمات المطلقات "هدفت الدراسة إلى التعرف على السعادة النفسية وجودة الحياة للمطلقات المسلمات في كيرالا في الهند، وكذلك هدفت إلى التعرف على الخلفية الإقتصادية، وتحديد العوامل التي سبقت الطلاق، والمشاكل التي تتعلق بعملية الطلاق، كما هدفت الدراسة إلى إقتراح معايير لتحسين ظروف المطلقات المسلمات، وبلغت عينة الدراسة (316) مطلقة مسلمة ،تم إختيارها عشوائياً، وقد إستخدمت الباحثة عدة أساليب مثل المقابلة الشخصية، ودراسة الحالة، وقد توصلت

الدراسة إلى أن للسعادة النفسية أثراً مباشراً على جودة الحياة للمطلقات المسلمات، كما للعوامل الإقتصادية والإجتماعية أثر مباشر على السعادة النفسية لدى عينة الدراسة.

يرى بن عقار (2013)، بعنوان "الآثار النفسية والسيكوسوماتية للطلاق – دراسة مقارنة حول ماهية السمة النفسية لدى المطلقين والمطلقات". هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بن المطلقين والمطلقات من حيث الإضطرابات السيكوسوماتية (الأمراض النفسجسمية)، وقد كانت عينة الدراسة من (88) فراداً (61 مطلقة، 27 مطلقًا) تم إخيارهم من مدينة تلمسان وضواحيها، وقد إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي من خلال إستخدامها الطريق العيادية، والأساليب المسحية والإحصائية، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج ومنها إعتماد المطلقين والمطلقات على أساليب موجهة ومكيفة من أجل مواجهة مختلف الضغوط التي تعتريهم في حياتهم، كما أن هناك شيوعًا لمختلف الإضطرابات السيكوسوماتية والإضطرابات الإنفعالية بين المطلقين والمطلقات، وتتراوح درجة الثقة بالنفس بين المطلقين والمطلقات بين متوسط ومنخفض، كما توصلت الدراسة إلى أن الفئة العمرية الأكثر لجوء إلى الطلاق هي فئة الشباب مما يعني أن لديهم معاناة نفسييه يعيشونها ومستمرة، وتزداد هذه المعاناة بعد وقوع الطلاق.

يرى نقايس (2013) :بعنوان "الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات ببلدية ورقلة".هدفت الدراسة إلى التعرف على الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات، وتسليط الضوء على واقع الإرشاد الأسري، ومعرفة مدى تأثير عوامل مدة الطلاق، ووجود الأبناء، ومستوى الدخل، والمستوى التعليمي على حاجات المطلقة الإرشادية، وتكونت عينة الدراسة من (87) امرأة مطلقة ببلدية ورقلة في الجزائر، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإستكشافي المقارن، وقد توصلت الدراسة إلى أن الحاجات النفسية أخذت أعلى نسبة، تليها الحاجات المعرفية المادية، ثم الحاجات المعرفية الإجتماعية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين النساء المطلقات في حاجاتهن الإرشادية، تبعًا لمتغير المستوى التعليمي ومستوى الدخل و وجود الأبناء لدى المطلقة.

يرى زارع وفائي احمدوي Zare,Vafaie,Ahmadi (2014): بعنوان "دراسة نوعية المواجهة الروحية للمطلقات في تعديل ظاهرة الطلاق ". هدفت الدراسة إلى إكتشاف الخبرة الشخصية لتوافق المطلقات مع مشكلة الطلاق من خلال الدين والمعتقدات الروحية، وذلك نظراً لإعتبار طبيعة الضغوط الناشئة عن الطلاق وآثارها غير المريحة على المرأة بشكل عملي، إضافة إلى التأكيد على دور الدين والمعتقدات الروحية في مواجهة أحداث الحياة، وإستخدمت الدراسة المنهج النوعي بإستخدام مدخل تحليل المحتوى حيث تم عقد مقابلات متعمقة مع (18) مطلقة ،وتم تطبيق العينة الغرضية، ولأغراض التحليل تم تطبيق نموذج جرنهام لتحليل المحتوى،

وقد توصلت نتائج الدراسة أن المطلقة تستخدم إستراتيجيات فاعلة لتتوافق مع خبره الطلاق منها : التوجه إلى الله، والدعم الرباني، وأداء بعض الممارسات الدينية، والإذعان الروحي.

- **دراسات تناولت البرامج الإرشادية للمطلقات:**

تناولت الباحثة في هذا الإطار الدراسات التي تحدثت عن البرامج الارشادية للمطلقات وهي على النحو التالي:

يرى تونسي (2002):بعنوان "القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة .هدفت الدراسة إلى تقديم فهم أفضل للآثار النفسية المنعكسة على المطلقة في مكة المكرمة، كنموذج للمجتمع السعودي لبناء برامج تربوية وإرشادية في مجال الزواج بصفة عامة، والزواج المتعثر والإنفصال بشكل خاص، في محاول للكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والإكتئاب، تم تطبيق مقياسي الطائف للقلق والإكتئاب على عينة من (180) من المطلقات وعينة ضابطة من (180) من غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة ،وقد تم إختيار العينتين عشوائيًا، وقد إعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي السببي المقارن لمناسبته مع أهداف الدراسة، وقد توصلت الدراسة إلى أنه تعاني مجموعة المطلقات من درجة أعلى ودالة إحصائيًا من القلق والإكتئاب مقارنة بغير المطلقات، وعدم مشاركتها في القرار عامل من عوامل زيادة القلق والإكتئاب بدرجة دالة بالإضافة إلى عدم قناعتها بالقرار، أو تمسكها بأسرتها وبحياتها الزوجية، أو لخوفها من الطلاق والضياع على الرغم من عدم سعادتها، كما يمكن أن يكون ذلك نتيجة لمشاعر الألم الناتجة عن مشاعر الظلم والضعف والتبعية المطلقة وعدم قدرتها على المشاركة في أخص ما يمس حياتها.

يرى محرم (2003) بعنوان: "فاعلية برنامج في خدمة الجماعة لتخفيف العزلة الإجتماعية للمطلقات". هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع العزلة الإجتماعية للمطلقات وإختبار فعالية برنامج من منظور خدمة الجماعة لتخفيف العزلة الإجتماعية للمطلقات، وقد شملت عينة الدراسة (200) مطلقة، وقد إستخدم الباحث المقابلات بأنواعها، وبرنامج التدخل المهني للعزلة الإجتماعية للمطلقات من إعداد الباحث، ومقياس العزلة الإجتماعية للمطلقات من إعداد الباحث ، وقد توصلت الدراسة إلى أن الطلاق يؤثر سلبًا على شخصية المرأة المطلقة، وعن رضاها عن نفسها، وما تتعرض له من لوم شخصي وذاتي من نفسها، كما يتعامل معها الأخرون بهذا المنطق، كما توصلت الدراسة إلى أن تأثير برنامج التدخل المهني على درجات المشاركة كان فعالًا وأدى إلى تحسن في درجات مشاركة المطلقات في الإنشطة والبرامج التي أتاحها برنامج التدخل الحكومي، كما توصلت الدراسة إلى أن المطلقات بدأن يظهرن أراءهن في الأنشطة التي

يمارسها الأخرون بل والإستفادة من خبراتهم، وقد أتاح الباحث لهُّن فرصة إستخدام أساليب إتصال مختلفة للتعبير عن مشاعرهن وأراءهُّن من خلال برنامج التدخل المهني، وقد أدى ذلك إلى تماسك الجماعة والشعور بقيمة الأعمال والأنشطة داخل الجماعة.

يرى المصري (2007): بعنوان "الضغوط النفسية والدعم الإجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية". هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية، وعلاقتها بالدعم الإجتماعي لدى عينة من المطلقين والمطلقات، كما هدفت إلى معرفة قدرة البرنامج التدريبي على خفض الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة في المرحلة الأولى من جميع المطلقين، والمطلقات في محافظتي عمان والزرقاء، وقد بلغ عددهم (708) مطلق ومطلقة، وفي المرحلة الثانية إستخدمت الباحثة عينة عشوائية من (40) سيدة من المطلقات، تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية من مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء، وقد إستخدمت الباحثة إستبانة الضغوط النفسية، وإستبانة الدعم الإجتماعي، والبرنامج التدريبي، وقد توصلت الباحثة إلى أن الطلاق ينطوي على الشعور بالفقدان، والضغط النفسي، والألم والإضطراب العاطفي، والألم الجسدي، كما أن المطلقة تعاني من العديد من المشاكل منها الإنفاق، ومضايقات الزوج وأهله، وعدم إحترام الأهل، وسوء المعاملة، ووضع المطلقة، وتربية الأولاد، ومشاكل الجيرة، ومضايقات المحاكم، كل هذا يبعث على الشعور بالضغط النفسي، كما أظهرت النتائج أن المطلقات يحصلن على مستوى أعلى من الدعم الإجتماعي مقارنة مع المطلقين من الرجال، كما بينت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في مساعدة المطلقات على التعامل مع الضغوط النفسية وإنخفاضها .

يرى Vukalovich & Caltabiano(2008) ، بعنوان "فعالية برنامج تدخل جماعي مجتمعي حول التكيف مع الإنفصال والطلاق". هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برامج التدخل الجماعي في التكيف لدى المطلقات، وآثار مشاركة بعض الهيئات والمجموعات المحلية في برامج التدخل، بلغت عينة الدراسة (44) مطلقة في بداية البرنامج، وتم إستخدام مقياس روزنبيرج لتقدير الذات، ومقياس تقييم المساعدة الإجتماعية، ومقياس فيشر للتكيف مع الطلاق، وقد توصلت الدراسة إلى أنه يوجد آثار إيجابية لتطبيق برامج التدخل الجماعي على المطلقات، كما أستفادت المطلقات في فترة قصيرة من تطبيق هذه البرامج في التكيف مع الإنفصال والطلاق.

يرى عبد اللا (2012)، بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً ". هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً، والتحقق من فاعلية هذا البرنامج ،وتكونت عينة الدراسة من (20) سيدة مطلقة، وإستند الباحث إلى تصميم التجربة القبلية والبعدية بإستخدام مجموعة واحدة من خلال إجراء القياس القبلي، وتطبيق

البرنامج الإرشادي ثم إجراء القياس البعدي، والمقارنة بين القياسين لمعرفة مقدار تأثير البرنامج ، وحجم التغير الذي حدث لدى أفراد العينة، وتكون البرنامج من (20) جلسة إرشادية تلاها القياس البعدي ثم التتبعي بعد فترة شهرين، وتوصل الباحث إلى أن لتطبيق البرنامج الإرشادي أثراً إيجابياً على مفهوم الذات سواء كان الجسمي، أو الإجتماعي، أو الديني، أو الإنفعالي.

يرى Saadati & Lashani.(2012) بعنوان "فاعلية علاج الجشطلت على الكفاءة الذاتية للمطلقات، هدفت الدارسة الى تحديد أثر العلاج الكلي (جشطلت) على فاعلية الذات لدى المطلقات في قسم الرعاية الإجتماعية، وبلغت عينة الدراسة (34) مطلقة تم تقسيمها إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد تم إستخدام العينة العشوائية في تحديد عينة الدراسة، وقد أجري إختبار قبلي، ثم إختبار بعدي، وإستخدم الباحثان مقياس فاعلية الذات، وقد تضمن البرنامج (12) جلسة على المجموعة التجريبية، ومدة الجلسة (90) دقيقة، وقد تم إستخدام العديد من التقنيات في العلاج مثل الكرسي الفارغ، تحمل المسؤولية، الكرسي الساخن، قضايا غير منتهية، بالإضافة إلى التركيز على المسؤولية، وقد اظهرت نتائج الدراسة أن العلاج الكلي (الجشطلت) له أثر على فاعلية الذات لدى المطلقات من أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

يرى Hasanvandi,Valizde,Honarmad,esmaeel (2013) بعنوان "فاعلية إدارة الضغط النفسي على الصحة النفسية للمطلقات". هدفت الدراسة إلى تقدير تأثير السلوك المعرفي لإدارة الضغوط على تحسين الصحة النفسية للمرأة المطلقة، وتكونت عينة الدراسة من (42) مطلقة، حيث تم إختيارها وتقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وذلك بإستخدام الأرقام الزوجية والفردية، بلغ عدد كل مجموعة (21) فرداً، وقد تم تدريب المجموعة التجريبية على تقنيات السلوك المعرفي، وإدارة الضغوط، وتكون البرنامج من (8) جلسات، بواقع جلستين لمدة ساعتين، حيث طبق هذا البرنامج على المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى أن مهارة إدارة الضغوط لها أثر ايجابي في تحسين الصحة النفسية لدى المطلقات.

يرى المعصوابي (2015)، بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات". هدفت الدراسة إلى تحديد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات، والكشف عن الفروق في المهارات المعرفية اللازمة للمطلقات بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، كذلك معرفة الفروق في الإختبار البعدي والتتبعي على مقياس المهارات المعرفية، وتكونت عينة الدراسة الفعلية التي تم تطبيق الدراسة عليها (40) مطلقة تم إختيارهنّ بطريقة قصدية وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة ويبلغ عددها (20)، وتجريبية ويبلغ عددها (20) مطلقة، وقد إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق

ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة للمطلقات بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة للمطلقات بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة للمطلقات لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي، بإستثناء ما يتعلق بمهارات ضبط الانفعالات، حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات ضبط الإنفعالات اللازمة للمطلقات لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي لصالح المجموعة التتبعية.

يرى Neshady, Rabiei (2015). بعنوان "فاعلية العلاج التخطيطي على جودة الحياة والسعادة النفسية للمطلقات ". هدفت الدراسة إلى إختبار فاعلية العلاج التخطيطي على جودة الحياة والسعادة النفسية للمطلقات، بلغت عينة الدراسة (30) مطلقة من مدينة أرومية في ايران، تم تقسيمها بشكل عشوائي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبلغ عدد كل مجموعة (15) سيدة مطلقة، وقد تم تطبيق مقياس جودة الحياة، والسعادة النفسية من خلال إستبانة منظمة الصحة العالمية، وإستبانة الصحة العامة ، والبرنامج العلاجي المكون من (10) جلسات، تستمر كل جلسة لمدة ساعة، وقد توصلت الدراسة إلى أن العلاج التخطيطي له أثر مباشر وإيجابي على جودة الحياة، والسعادة النفسية لدى المطلقات من أفراد المجموعة التجريبية.

يرى روينة (2016)، بعنوان "فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات". هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات، وقد تم إستخدام المنهج شبة التجريبي حيث تكونت عينة البحث من (80) مطلقات (المجموعة التجريبية)، ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدم مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وقد أسفرت نتائج البحث على أن البرنامج الإرشادي يساهم في الرفع من درجة تقدير الذات كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي /البعدي) للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد مراجعة الباحثة العديد من الدراسات السابقة، فقد تبين لها أن: -

- هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات من حيث العينة، والمنهج، والموضوعات، والمتغيرات، والمقاييس وإختلفت مع بعض الدراسات الأخرى.

- إن الدراسات السابقة تناولت متغيرات كثيرة بالنسبة للمطلقة منها الإكتئاب والقلق، والصحة النفسية، والوضع الإقتصادي، والآثار النفسية والجسمية، والأمن النفسي والوحدة النفسية، والثقة بالنفس، والإغتراب لدى المطلقات، وتفسير الوضع النفسي الإجتماعي لهُّن ولإفراد الأسرة، وجودة الحياة لهُّن، والإضطرابات السيكوسوماتية (الأمراض النفسجسمية). إلا أن هناك دراسات قليلة تناولت مفهوم الذات لدى المطلقات، والذي يعتبر أحد المكونات الهامة في الصحة النفسية.
- تتفق أغلب نتائج الدراسات السابقة على أن المشكلات الزوجية وحدوث الطلاق لها تاثيراً سلبياً على الصحة النفسية رجلًا أو امرأة، وإن كانت أكثر تاثيراً على المرأة ويتطلب ذلك مساعدتها لإعادة تكيفها مرة أخرى.
- تميزت هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى، بأنها تعاملت مع مفهوم الذات لدى المطلقات على عكس الدراسات السابقة التي ركزت على متغيرات أخرى مثل الصحة النفسية، والقلق والإكتئاب، والعزلة، والجانب الإقتصادي والإجتماعي وغيرها من المتغيرات، ومفهوم الذات يعتبر من أهم أحد المكونات الهامة للصحة النفسية، والتي أتفقت مع ثلاث دراسات سابقة هم: دراسة عبد اللا (2012)، دراسة Saadati & Lashani (2012)، ودراسة روينة (2016).
- إستفادت الباحثة من الدراسات السابقة في عدة نواحي ساهمت في بناء الدراسة الحالية منها على سبيل الذكر في صياغة مشكلة البحث الحالي، وتحديد الإطار النظري الذي سيعتمد عليه الباحث، وكذلك التعرف على التأثير السلبي للطلاق لدى المطلقات، فضلًا عن بناء البرنامج الإرشادي، وتفسير النتائج.

ثالثًا: فرضيات الدراسة:

4. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لإختبار مفهوم الذات.
5. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لإختبار مفهوم الذات.
6. لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لإختبار مفهوم الذات.

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- أدوات الدراسة
- إجراء ات الدراسة
- المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الفصل منهج الدراسة ومجتمع الدراسة والعينة التي تم التطبيق عليها، والأدوات التي تم إستخدامها في الدراسة، وآلية تحكيمها وضبطها، وإجراءات تطبيق الدراسة، والتحديات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق الدراسة والأساليب الإحصائية التي إستخدمت في تحليل النتائج وتفسيرها.

أولًا: منهج الدراسة:

إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين لكونه أكثر مناهج البحث ملائمة لتحقيق هدف الدراسة، وإستهدفت الباحثة النساء المطلقات في مملكة البحرين بتصميم برنامج إرشادي أسرى (متغيرٍ مستقلٍ) لتحسين مفهوم الذات لديهنَّ (متغيراً تابعًا)، وقد تم تطبيق القياس القبلي والبعدي، لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في تحسين مفهوم الذات للمطلقات.

جدول (1)

تصميم المنهج شبه التجريبي الذي أُعتمد في الدراسة

الرقم	المجموعة	الية المعالجة			
		القياس القبلي	البرنامج الإرشادي	القياس البعدي	القياس التتبعي
1	التجريبية	✓	✓	✓	✓
2	الضابطة	✓	X	✓	X

يبين الجدول رقم (1) شكل التصميم شبه التجريبي للبرنامج الإرشادي ذي المجموعتين، التجريبية والضابطة وطريقة تطبيق القياس القبلي والبعدي عليهما للدراسة الحالية.

1- **المجموعة التجريبية:** قياس قبلي- تطبيق البرنامج الإرشادي- قياس بعدي- قياس تتبعي.

2- **المجموعة الضابطة:** قياس قبلي- قياس بعدي.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تم تطبيق هذا البرنامج على عينة من النساء المطلقات في مملكة البحرين، وتوصلت الباحثة لمجتمع الدراسة من خلال النساء المطلقات والبالغ عددهنَّ (30) مطلقة.

ثالثًا: عينة الدراسة:

إختارت الباحثة عينة الدراسة الأساسية بالطريقة القصدية وتكونت من (20) إمرأة مطلقة، من الحالات المسجلة بمركز عائشة يتيم للإرشاد الأُسري، وتم تقسيمهنَّ بصورة عشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، تتكون كل مجموعة من (10) نساء مطلقات.

وتتسم المجموعتان بالتجانس من حيث الجنس إذ إن جميع أفراد مجتمع العينة من النساء، ومن حيث العمر حيث تراوحت أعمار افراد المجموعة بين (25-45) عاماً، ومن حيث وجود الأولاد حيث إن جميع أفراد العينة لديهم أولاد، هذا بالإضافة إلى مدة الطلاق كانت بعد فترة ليست قليلة من الزواج.

رابعًا: متغيرات الدراسة:

1- **المتغير المستقل:** البرنامج الإرشادي.

2- **المتغير التابع:** مفهوم الذات.

خامساً: أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإستخدام:

1- إختبار مفهوم الذات للكبار (محمد عماد الدين إسماعيل، 1995).

يتكون الإختبار من 100 عبارة يتضمن كل منها صفة من الصفات، ويتحدد التقدير بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح ما بين الصفر و8.

طريقة التصحيح:

تعتمد طريقة القياس في هذا الإختبار على تصنيف فقراته في تسع فئات، تتدرج من صفر إلى 8، أو من عدم وجود الصفة بالمرة إلى توافرها بأكبر درجة ممكنة، أي أن الطريقة هي طريقة التقدير الذاتي على ميزان تقدير مكون من تسع نقاط، ونستطيع بهذه الطريقة لقياس مفهوم الذات أن نحصل على تقدير الفرد لذاته كما هي في الواقع (مفهوم الذات الواقعية). مع الوضع في الإعتبار عكس البنود السالبة على النحو التالي:

جدول (2)

البنود السالبة والموجبة لإختبار مفهوم الذات للكبار:

البنود الموجبة	البنود السالبة
• لا توجد الصفة = 0 • توجد بدرجة نادرة = 1 • توجد بدرجة بسيطة = 2 • توجد بدرجة اقل من المتوسط = 3 • توجد بدرجة متوسطة = 4 • توجد بدرجة اعلى من المتوسطة = 5 • توجد بدرجة كبيرة = 6 • توجد بدرجة كبيرة جدا = 7 • توجد بأكبر درجة ممكنة = 8	• لا توجد الصفة = 8 • توجد بدرجة نادرة = 7 • توجد بدرجة بسيطة = 6 • توجد بدرجة اقل من المتوسط = 5 • توجد بدرجة متوسط = 4 • توجد بدرجة اعلى من المتوسط = 3 • توجد بدرجة كبيرة = 2 • توجد بدرجة كبيرة جدا = 1 • توجد بأكبر درجة ممكنة = 0
البنود الموجبة	**البنود السالبة**
-27-26-25-23-22-20-16-5-3 -53-52-51-50-48-32-31-30-28 -70-69-68-67-65-64-57-56-54 -91-90-88-87-86-85-84-81-77 100-97-95-94-93-92	-13-12-11-10-9-8-7-6-4-2-1 -34-33-29-24-21-18-17-15-14 -43-42-41-40-39-38-37-36-35 -60-59-58-55-49-47-46-45-44 -75-74-73-72-71-66-63-62-61 -98-96-89-83-82-80-79-78-76 99

مفهوم الذات الواقعية:

هو عبارة عن التقديرات التي يعطيها المفحوص للصفات من حيث درجة توافرها في ذاته كما هي عليه.

تفسير الدرجة:

تدل الدرجة المنخفضة على أن الفرد يشعر بأنه قريب من الشخص العادي أو إنه مثل معظم الناس الآخرين. وعلى ذلك يمكن أن يقال إن مفهومه عن ذاته إنه شخص عادي.

أما الدرجة المرتفعة على هذا المقياس فتعني أحد شيئين: إما شعوراً بالنقص، أو شعوراً بالتفوق، أو النقصان، وهذا يدل على نوع من سوء التكيف الإجتماعي.

الخصائص السيكو مترية للأداة:

تم حساب صدق وثبات الأداة في البيئة الحالية على النحو التالي: -

أولًا: صدق المقياس:

يقصد بصدق الأداة، أي أن يقيس الإختبار ما وضع لقياسه، وقدرة الإختبار على قياس السمة المراد قياسها والتنبؤ الدقيق من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد في الإختبار (جلال ،2018).

الصدق البنائي / التكويني:

تم حساب الصدق في الدراسة الحالية من خلال حساب معامل الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس مفهوم الذات.

الصدق البنائي / التكويني.

جدول (3) معاملات إرتباط عبارات المقياس مع الدرجة الكلية:

العبارة	معامل الإرتباط مع الدرجة للمقياس
1	.337**
2	.425**
3	.555**
4	.011
5	.424**
6	.030
7	-.064
8	.407**
9	.060
10	.424**
11	.237
12	.003
13	.336**
14	.545**
15	.304*
16	.408**
17	.521**
18	.537**
19	-.288*
20	.361**

.300*	21
.746**	22
.036	23
.311*	24
.454**	25
.454**	26
.109	27
.497**	28
.334**	29
.673**	30
.618**	31
.584**	32
.512**	33
.149	34
.221	35
.245	36
.148	37
.169	38
.252	39
.389**	40
.553**	41
.525**	42
.241	43
.461**	44
.267*	45
.194	46
.309*	47
-.241	48
.552**	49
-.102	50
.364**	51

.512**	52
.783**	53
.603**	54
.146	55
.524**	56
.566**	57
-.129	58
.235	59
.279*	60
.386**	61
.540**	62
.647**	63
.170	64
.620**	65
.197	66
.478**	67
.597**	69
.652**	70
.226	71
.452**	72
.420**	73
.424**	74
.034	75
.320*	76
.375**	77
.112	78
.365**	79
.481**	80
.664**	81
.508**	82
.445**	83
.606**	84

85	.781**
86	.729**
87	.481**
88	.672**
89	.046
90	.580**
91	.505**
92	.631**
93	.623**
94	.608**
95	.580**
96	.298*
97	.706**
98	.376**
99	.356**
100	.327*

*دال عند 05,

**دال عند 01,

يتضح من الجدول السابق أن معظم عبارات المقياس مرتبطة مع الدرجة الكلية إرتباط دال إحصائي عند مستويي 01, و05, مما يدل على صدق المقياس.

ثانياً: حساب معامل الثبات:

الثبات هو أن يعطي الإختبار نفس النتائج تقريباً في كل مرة يطبق فيها على نفس المجموعة وفي نفس الظروف وبالتالي فالإختبار لا بد إلا يتناقض مع نفسه ويجب أن يتسم بالإتساق (جلال،2018).

تم حساب معامل الفا لكرونباخ لحساب ثبات إختبار مفهوم الذات للكبار وبلغت قيمة معامل الفا (.93) وهي قيمة مرتفعة ومقبولة إحصائياً مما يدل على ثبات الأداة.

2- **البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة).**

مفهوم البرنامج الإرشادي:

هو علاقة مهنية تمكن الأفراد والأسر والمجموعات من تحقيق أهدافهم في مجال الصحة النفسية، والسلامة الأُسرية وتحقيق الأهداف في مجال العمل والتعلم (الخباز، 2021).

أولًا: بناء البرنامج الإرشادي:

إعتمدت الباحثة برنامجًا إرشاديًا لتحسين مفهوم الذات للمطلقات، موجهًا لعينة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، ويهدف إلى تحسين مفهوم الذات للمطلقات، ويقوم على أساس أن الإرشاد المستند على النظرية التكاملية يؤدي إلى تحسين مفهوم الذات للمرأة المطلقة.

ويتكون البرنامج الإرشادي من مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية وعددها (11) جلسة شاملة لجلستي القياس القبلي والبعدي، بواقع ثلاث جلسات إسبوعيًا، تتضمن مجموعة من الأنشطة والواجبات المنزلية المتعلقة بهدف البرنامج من تحسين مفهوم الذات للمطلقات، ويرتكز على النظرية الأُسرية التكاملية، والتي يمكن من خلالها توظيف كافة الأساليب الإرشادية والفنيات لتحقيق هدف البرنامج.

1- **حدود البرنامج:**

الحد المكاني: تم تطبيقه على عينة من النساء المطلقات بمملكة البحرين.

الحد الزماني: تم تطبيقه خلال شهر فبراير للعام 2022.

1- **المبادئ العامة لبناء البرنامج الإرشادي:**

- التأكد من الحاجة لدراسة الموضوع بالنسبة للمرأة المطلقة، وما تعانيه من إضطرابات مختلفة تضعف الذات لديها ما يتسبب في العديد من الصعوبات المختلفة في شتى الجوانب، وذلك من خلال مجال عمل الباحثة وخبرتها.
- تفهم نظام الحياة للمجموعة الإرشادية، وذلك بالتعرف على العادات والتقاليد وتفهم العلاقات الإجتماعية القائمة بين أفراد المجتمع البحريني وإسلوب الحياة.
- جمع المعلومات اللازمة عن أعضاء المجموعة الإرشادية.

1- **الإعداد للبرنامج الإرشادي:**

- تحديد أدوات القياس المناسبة.

- إختيار أفراد العينة.
- تحديد المكان والمدة الزمنية للبرنامج.
- تحديد الهدف العام والأهداف الإجرائية لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي.
- التقويم المستمر للجلسات ومدى تحقق الأهداف والتقويم النهائي بعد إنتهاء البرنامج الإرشادي.
- جلسة القياس القبلي حيث يتم تطبيق الأداء على المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وبعد نهاية البرنامج الإرشادي يتم القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم مدى التقدم الحاصل لأفراد العينة التجريبية، ثم إجراء القياس التتبعي لأفراد المجموعة التجريبية بعد مرور فترة زمنية تتراوح من شهر إلى شهرين بعد إنتهاء البرنامج الإرشادي، وذلك للتأكد من فاعلية وبقاء البرنامج الإرشادي.

1- مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

- الإطلاع على العديد من الأُطر النظرية والدراسات السابقة التي تنأولت موضوع البحث، مثل دراسة روينة (2016)، دور الإرشاد النفسي في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات، ودراسة محرم (2003)، فاعلية برنامج في خدمة الجماعة لتخفيف العزلة الاجتماعية للمطلقات، ودراسة موسى (2016)، فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات في جامعة الأقصى.
- الخبرة العلمية للباحثة في مجال عملها كأخصائية إجتماعية.
- الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الإرشاد الأُسري، العاسمي (2015)، التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة.
- تم الإعتماد على معطيات نظريات الإرشاد الأُسري مثل نظرية الإرشاد الأُسري التكاملي، النظرية المعرفية السلوكية، والنظرية الإنسانية، ونظرية العلاج العقلاني، ونظرية الإرشاد النفسي التحليلي.

1- أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج هو تحسين مفهوم الذات للمطلقات، ويسعى البرنامج إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الإجرائية والتي يمكن حصرها في التالي:

- تعديل مفهوم المرأة المطلقة لذاتها السلبية إلى الصورة الإيجابية.

- الميل إلى إحترام النفس وتقدير الذات.
- الصدق في التعبير عن المشاعر والإنفعالات.
- بناء وتنمية الثقة بالنفس.
- تنمية القدرة على الإندماج الذاتي في المواقف الإجتماعية.
- تبديل الأفكار السلبية إلى الإيجابية.
- القدرة على بناء أهداف يمكن تحقيقها تتناسب مع المحيط مثل المحيط الإجتماعي حيث القدرة على بناء علاقات إجتماعية مع الآخرين بدل الإنعزال.
- التخلص من الضغوطات التي خلفها الطلاق وتأثيره على جميع الجوانب النفسية والإجتماعية، والإنفعالية، والاقتصادية، وغيرها.

1- الخلفية النظرية للبرنامج:

يرتكز البرنامج على نظرية الإرشاد الأُسري التكاملي (Integrative Family Therapy) وهو أحد أنواع الإرشاد الذي يجمع بين أشكال مختلفة من الإرشاد النفسي والأدوات المختلفة التي يمكن أن تقدم للمسترشد، ويهدف الإرشاد المتكامل إلى مساعدة المسترشد في إستكشاف ما يسبب له مشاكل في الحياة وإنشاء برنامج مخصص لمساعدته على أن يكون أكثر إنفتاحاً وإنتاجية، يعمل الإرشاد المتكامل على دمج الجوانب المختلفة لشخصية المسترشد(الجسم والعواطف والروح والمهارات الإجتماعية) في العمل الإرشادي، حيث يمكن الفرد من تحديد الأهداف التي تقوده نحو الحياة السعيدة (Nichols, 2001).

وركزت الباحثة في مرحلة بناء البرنامج الإرشادي الأُسري على النظرية المعرفية السلوكية، بهدف تحسين مفهوم الذات للمطلقات عن طريق إجراء تغيير في بعض أنماط السلوك التي تتسبب في إنخفاض الأداء، وتحسين قدرة المرأة المطلقة على التكيف مع الظروف والأوضاع المختلفة، وإستخدمت الباحثة الفنيات الإرشادية مثل النمذجة.

كما أستندت الباحثة على النظرية الإنسانية التي تهتم بقدرة المسترشد على تحقيق إمكاناته وعلى أن المسترشد يعرف أفضل ما يناسبه، وإستخدمت الباحثة الفنيات الإرشادية مثل توكيد الذات.

وإستندت الباحثة على أُسس نظرية الإرشاد النفسي التحليلي، بالعمل على مساعدة المسترشد في تصحيح إسلوب ونمط الحياة الخاطئ، والتصالح مع الخبرات المبكرة المؤذية، وذلك بالتأكيد على ما لدى المرأة المطلقة من إمكانات وقدرات وإعادة الثقة إليها.

والنظرية العقلانية التي تركز على الإدراك والفكر، ومعالجة اللامعقول بالمعقول، أي مساعدة المسترشد للتخلص من الأفكار غير المنطقية وإحلال الأفكار المنطقية بدلًا منها، ذلك من خلال أن يبين المرشد للمسترشد أنه غير منطقي.

1- المستفيدون من البرنامج:

يستهدف البرنامج الإرشادي فئة النساء المطلقات في مملكة البحرين، وهم (20) مطلقة يتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة (10) مطلقات، ومجموعة تجريبية (10) مطلقات.

1- منصة تطبيق البرنامج:

المنصة الإلكترونية (ZOOM) إختارت الباحثة المنصة الإلكترونية بعد التأكد من سهولة التعامل معها والقدرة على الوصول إليها من قبل أفراد العينة، إضافة إلى المميزات الأخرى مثل سهولة إستخدامها على كافة الأجهزة (الهاتف – حاسوب – محمول) وسهولة التحكم بالصوت والصورة لأفراد العينة.

1- مكان تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج مع أعضاء المجموعة التجريبية من خلال منازلهّن.

2- مدة البرنامج:

إستغرق البرنامج شهراً واحداً بواقع (11) جلسة، مقسمة على (3) جلسات خلال الأسبوع الواحد، وبسبب الوضع الصحي الراهن (جائحة كورونا – كوفيد 19) والذي فرض التباعد الإجتماعي وبالتالي إستدعى تطبيق البرنامج (إلكترونيًا عبر المنصة الإلكترونية "ZOOM").

عدد جلسات البرنامج: 11 جلسة، من بينها الجلسة التمهيدية وجلسة الإنهاء والتقييم.

مدة كل جلسة: مدة الجلسة 50 – 60 دقيقة.

3- أساليب التنفيذ:

- جلسات الإرشاد الجماعي عبر المنصة الإلكترونية (ZOOM).
- عرض مرئي بإستخدام برنامج (Microsoft PowerPoint).
- واجبات منزلية ترسل عبر الواتساب وإرسال الواجب كصورة من برنامج (Microsoft PowerPoint).
- تطبيق (Google Forms)، للإجابة على المقياس القبلي والبعدي والتتبعي.

- تطبيق (WhatsApp) للتواصل مع أفراد المجموعة الإرشادية والتنسيق للجلسات الإرشادية الإلكترونية (الإفتراضية)

4- تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والإختصاص في مجال علم النفس، وفي ضوء أراء المحكمين تم التعديل والوصول إلى الصورة النهائية للبرنامج.

ثانياً: تنفيذ البرنامج الإرشادي:

1- العقد الإرشادي:

الإتفاق على الأمور التنظيمية المتعلقة بالباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية والتأكد من الإلتزام بها، حيث سيتم إرسال العقد الإرشادي بصيغة (Google Form)، متضمن مسئوليات وأدوار الباحثة والمجموعة الإرشادية والتأكيد على السرية التامة لكل ما يدور في الجلسة والمحافظة على مواعيد الجلسات والواجبات المنزلية.

2- القائمون على تنفيذ البرنامج:

الباحثة معدة البرنامج.

3- تمويل البرنامج:

تكفلت الباحثة بجوانب تمويل البرنامج في حدود إمكاناتها بالتالي:

- تفعيل المنصة الإلكترونية (ZOOM).
- توفير مشغل إنترنت خاص للباحثة.
- تفعيل حساب إلكتروني لإرسال الرسائل النصية للعينة الأساسية.
- الأساليب الإرشادية المستخدمة:

إعتمدت الباحثة في البرنامج الإرشادي على كل من الإرشاد الجماعي والإرشاد الفردي:

الإرشاد الفردي: تم تطبيق الإرشاد الفردي لبعض أفراد المجموعة، وذلك مراعاة للفروق بين أفراد المجموعة وأيضاً حاجة بعض أفراد المجموعة الإرشادية الذين يرغبون بإجراء جلسات إرشادية للتعامل مع بعض المشكلات الخاصة.

الإرشاد الجماعي: إعتمدت الباحثة في البرنامج الإرشادي على الإرشاد الجماعي بشكل أساسي وذلك لتيسير فهم الذات لأحداث التغيير المأمول في سلوك الأعضاء وتحقيق النمو والتفاعل المطلوب وصولًا إلى تحقيق أهداف البرنامج العامة والخاصة.

4- الفنيات الإرشادية المستخدمة:

إستخدمت الباحثة مجموعة من الفنيات المناسبة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وحرصت على أن تتميز بالسهولة في تطبيقها عبر المنصة الإلكترونية، وإن تكون داعمة لسلوك أفراد المجموعة وتسمح لهَّن بتنمية مهاراتهَّن وخبراتهَّن (العاسمي،2015).

وتنقسم الفنيات الإرشادية إلى:

-أساليب معرفية، التي تستهدف الأفكار اللاعقلانية وأساليب التفكير ومنها:

- **المحاضرة:** قامت الباحثة بإعداد المادة العلمية للجلسات والتي تتضمن المعارف والمعلومات التي تهدف إلى إثراء الجانب المعرفي لأفراد المجموعة.
- **المناقشة الجماعية:** يعد إسلوب المناقشة من الأساليب المهمة في البرنامج الإرشادي الإلكتروني، حيث يسمح لأفراد المجموعة الإرشادية بالتعبير عن أراءهم والتفاعل مع المادة العلمية المطروحة في الجلسة، وهو ضرورة التحاور مع الفرد بكل الطرق المنطقية الممكنة، حتى يمكنه إستبدال فكرة بفكرة، وحتى يتبين له الجانب الخاطئ من معتقداته (الشريدة ،2016).
- **إعطاء معلومة:** إستخدمت الباحثة إسلوب إعطاء المعلومة لأعضاء المجموعة الإرشادية، وذلك بهدف إعطاء معلومات عن مواضيع من شأنها تحسين الذات للمطلقات، بالإضافة إلى تشجيعهَّن للأطلاع ومحاربة الجهل في الموضوعات والأمور التي تخص حياتهَّن.
- **العصف الذهني:** إستخدمت الباحثة العصف الذهني لحل المشكلات التي يواجها أفراد المجموعة الإرشادية من خلال الأمثلة التي يتم تتناولها في الجلسة.
- **الأسئلة المفتوحة:** إستخدمت الباحثة مهارة طرح الأسئلة المفتوحة والمغلقة لغرض تحقيق الإصغاء الفعال ولإعطاء أعضاء المجموعة الإرشادية الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم حول موضوع الجلسة.
- **الإتيان بكلام جديد:** إستخدمت الباحثة هذه الفنية مع أعضاء الجماعة في مواقف كثيرة، وذلك لتغيير افكارهنَّ من السلبية إلى الإيجابية.

-**أساليب وجدانية، وتستهدف مشاعر المجموعة الإرشادية وردود أفعالهم:**

- **التعزيز:** التعزيز المعنوي من خلال الشكر والتقدير والثناء عندما يقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بالسلوك الإيجابي وبأداء الواجب البيتي.
- **النمذجة:** تم عرض نماذج رمزية تمثل السلوك المطلوب تعزيزه من خلال عرض أفلام مرئية من برنامج ال (YouTube)، أو نماذج حية من خلال إستعراض نساء مطلقات لقصص نجاحهنَّ، وكيفية تخطي المشكلات التي إعترضت حياتهنَّ خلال المراحل المختلفة، وهي تعتبر من أساليب تعديل التفكير والسلوك من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم، بمعنى آخر هو عرض نماذج وقصص النجاح وتسليط الضوء على عدد من الشخصيات الناجحة.
- **الاسترخاء:** عرضت الباحثة فيديو يوضح أهمية الاسترخاء التنفسي وتم تطبيق الخطوات العملية ثم تمت متابعة الفيديو والتدريب على تطبيق الإسترخاء، لكونه يساعد على التعامل مع الضغوط النفسية ويقلل من كمية توتر في العضلات من الأعباء والمسؤوليات، كما يساعد على تحسين التفكير والتأمل بشكل مناسب.
- **التفريغ الإنفعالي:** إستخدمت الباحثة هذه الفنية لمساعدة أعضاء المجموعة على التعبير عن المشاعر، والتخلص من المشاعر السلبية التي تؤدي إلى العديد من الضغوطات المختلفة تعيق تقدم المرأة المطلقة في جميع جوانب الحياة المختلفة الإجتماعية والنفسية وغيرها.
- **لعب الدور:** فنية من الفنيات تستخدم للعمل على إخراج المشاعر والتعبير عنها ومواجهتها، حيث تقوم المطلقات بمواجهة ولعب دور الزوج والزوجة ومواجهة الطرف الآخر بالتحدث والتعبير الحر، ما يساعد على تخفيف الضغوط.
- الواجبات المنزلية: لكي نمكن الفرد من تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في البرنامج، ولكي نساعده على أن ينقل تغيراته الجديدة على المواقف الحسية، ولكي ندعم أفكاره ومعتقداته الصحية الجديدة، يتم توجيهه وتشجيعه على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية.
- **توكيد الذات:** حرية التعبير والفعل سواًء كان في الإتجاه الإيجابي (التقبل، حب الإستطلاع والإهتمام) أو في الإتجاه السلبي (الرفض وعدم التقبل والغضب والحزن)، ويتطلب ذلك تحديد نقاط الضعف والمواقف التي يشعر فيها المسترشد بذلك.

1- الخطوات والإجراء ات الرئيسية في تنفيذ البرنامج الإرشادي:

- إطلعت الباحثة على الدراسات والأبحاث التي تناولت المطلقات.
- تطبيق المقياس القبلي على أفراد العينة التجريبية والضابطة قبل البدء بتطبيق البرنامج.
- تناول شرح البرنامج مفهوم تحسين الذات للمطلقات في الجلسات الإرشادية.
- التأكيد على الإلتزام بالواجبات والإرشادات التي يتم تناولها وطرحها في البرنامج.
- تطبيق القياس البعدي في نهاية البرنامج.
- تطبيق القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد شهر من تنفيذ البرنامج.

2- بناء الجلسات الإرشادية:

تتكون كل جلسة من عدد من العناصر الأساسية حسب البرنامج المعدة من قبل الباحثة:

- **الفترة الزمنية:** وهي عبارة عن المدة الزمنية التي تستغرق لتحقيق أهداف الجلسة الإرشادية.
- **موضوع الجلسة:** يحدد كل جلسة موضوع يتناسب مع أهداف البرنامج.
- **أهداف الجلسة:** هي عبارة عن الأهداف التي يسعى المرشد إلى تحقيقها بناء على موضوع الجلسة.
- **الإجراء ات:** وهي آلية سير أو خطوات سير الجلسة الإرشادية.
- **الفنيات المستخدمة:** المهارات المعرفية أو السلوكية أو الوجدانية التي تستخدم لتحقيق أهداف الجلسة.
- **الأنشطة:** متمثلة في موضوعات أو واجبات أو أسئلة تفاعلية يطلب من أفراد المجموعة الإرشادية القيام بها أثناء الجلسة الإرشادية أو بعد الإنتهاء منها وذلك لتحقيق أهداف الجلسة.
- **التقويم:** تقويم مدى إستفادة المسترشدين، ومدى تحقيق أهداف الجلسة الإرشادية وتتم عن طريق إستمارة التقويم ومن خلال الملاحظة والأسئلة الشفوية الموجهة لأفراد

3- العوامل المساعدة في إنجاز البرنامج:

- تتجاوب أعضاء المجموعة الإرشادية بتطبيق الأنشطة أثناء الجلسات الإرشادية وبعدها.
- التفاعل وإنتظار فرصة المشاركة والحديث عن تجاربهنّ أثناء الجلسات الإرشادية.
- الرغبة في مواصلة البرنامج.

4- التحديات التي واجهت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج:

- التحديات في مكان تنفيذ البرنامج:

نتيجة للظروف الإستثنائية والصحية الراهنة التي يمر بها العالم (جائحة كورونا، COVID-19)، وجدت الباحثة صعوبة في تحديد مكان تنفيذ البرنامج الإرشادي، وذلك مراعاة للتعليمات الصحية وما تفرضه من إلتزام بإجراءات التباعد الجسدي، فكان إختيار تطبيق البرنامج بإستخدام إحدى المنصات الإلكترونية مثل منصة (ZOOM).

- التحديات في مكان تنفيذ البرنامج (المنصة الإلكترونية):

من الصعوبات التي واجهت الباحثة، كان التحكم في مشغل البرنامج (الإنترنت) الذي يمنع أفراد العينة من المشاركة في الجلسات سواء بسبب سوء شبكة الإنترنت أو تكرار إنقطاع الشبكة.

- التحديات في الحصول على العينة:

الحصول على العينة بالعدد المتوقع لتنفيذ البرنامج الإرشادي من أكبر الصعوبات التي واجهت الباحثة. ويعود ذلك إلى حساسية هذه الفئة ورفضها إلى الإنضمام، وإنشغالهم المستمر بالأبناء والعمل وغيرها، إلى جانب ما فرضته الظروف الصحية (COVID-19).

ثالثًا: تقويم البرنامج:

تم تقيم الجلسات الإرشادية من خلال التقييم الشفوي من قبل الأعضاء وتم تخصيص فترة زمنية من كل جلسة لمعرفة آراء الأعضاء حول سير الجلسة والتقييم العام لها.

وتقويم للبرنامج بأكمله من خلال إرسال تقويم الجلسات للمسترشدات عن طريق الواتساب، ومناقشته في الجلسة الختامية مع جميع الأعضاء. (الملاحق)

الأساليب الاحصائية المستخدمة:

قامت الباحثة بتقويم النتائج تقويماً كمياً بإستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

تم تطبيق القياس القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومن ثم تطبيق القياس التتبعي، وكانت المدة الزمنية بين كًلا من القياسين البعدي والتتبعي شهر واحد، تم تفريغ بيانات المقياس وتمت معالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) وللإجابة على فروض الدراسة تم إستخدام إختبار (مان – وتني Mann-Whitney) وإختبار ويلككسون (Wilcoxon) والمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية. وفيما يلي عرض الأساليب الإحصائية التي تم إستخدامها:

1- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.

2- معامل الفالكرونباخ.

3- إختبار مان -وتني (Mann-Whitney)

4- إختبار ويلككسون (Wilcoxon)

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

أولًا: نتائج الدراسة:

- نتائج الفرضية الأولى
- نتائج الفرضية الثانية
- نتائج الفرضية الثالث

ثانيًا: التوصيات

ثالثًا: الدراسات المقترحة

الفصل الرابع: نتائج الدراسة:

تستعرض الباحثة في هذا الفصل نتائج الدراسة، ثم مناقشة هذه النتائج، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات.

أولًا: نتائج الدراسة:

نتائج الفرضية الأولى:

1- لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لإختبار مفهوم الذات:

- للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب إختبار مأن ويتني (Mann-Whitney) للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4)

نتائج إختبار مأن ويتني للمقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس مفهوم الذات.

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	دلالة Z
الضابطة	10	7.80	78	2.046	.041 *
التجريبية	10	13.20	132		

*دالة عند 05.

بالنظر في الجدول (1) يتضح أن هنالك فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات للمطلقات.

نتائج الفرضية الثانية:

2- لا توجد فروق دالة إحصائياً بن متوسط درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لإختبار مفهوم الذات:

- للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب إختبار ويلككسون (Wilcoxon) لحساب دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (5)

نتائج إختبار ويلككسون للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المجموعة	متوسط الرتب		مجموع الرتب	قيمة Z	دلالة Z
التجريبية	الرتب الموجبة	5.50	55	-2.807	.005 **
	الرتب السالبة	0	0		

**دالة عند 01.

بالنظر في الجدول (2) يتضح أن هنالك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات للمطلقات.

الفرضية الثالثة:

3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بن متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لإختبار مفهوم الذات:

- للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب إختبار ويلككسون Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (6)

نتائج إختبار ويلككسون للمقارنة بين القياسين البعدي وللمجموعة التجريبية

المجموعة	متوسط الرتب		مجموع الرتب	قيمة Z	دلالة Z
التجريبية	الرتب الموجبة	5.50	55	-2.812	.005 **
	الرتب السالبة	0	0		

**دالة عند 01.

بالنظر في الجدول (3) يتضح أن هنالك فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس التتبعي، مما يدل على إستمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى عينة الدراسة من المطلقات.

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج:

من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة الحالية ومناقشتها يمكن إستخلاص التالي:

بناًء على نتائج الدراسة الحالية، يمكن القول بفاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات للمطلقات، ويرجع ذلك لتركيز الباحثة في البرنامج الإرشادي على الأساليب والفنيات الإرشادية وعلى الواجبات البيتية التي كأنت تهدف في مجملها إلى تحقيق أهداف الجلسات بمختلف مواضيعها، وإلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي إتسم بالتنوع في الطرح وتنوع المواضيع الخاصة لكل جلسة بما أثر بشكل إيجابي في إحداث تغييرات على مستوى المعرفة وفي النظر للحياة بشكل واقعي يحقق الرضا والقناعة، وعلى مستوى السلوك، حيث ساهم تنوع أساليب العرض وإستخدام الأساليب التفاعلية بشكل أساسي إلى زيادة مهارات المطلقات في زيادة تحسين صورة الذات لديهّن، مما أثر إيجابياً على جميع الأصعدة النفسية والإجتماعية والإنفعالية وغيرها لديهّن، ومما يجمل الصورة العامة لحياة المطلقات، ومن الأساليب التفاعلية نذكر: الأسئلة والحوار، الأمثلة العملية من واقع المشاركات، حيث كأن لها دوراً كبيراً في زيادة تفاعل العينة مع جلسات البرنامج والمشاركة الفعالة في أنشطتها، كذلك التمارين الكتابية التي ساهمت في إعطاء الفرصة للمطلقات للتعبير كما يجول بخاطرهّن، والإستفادة من تجارب بعضهّن البعض، خاصةً من خلال التمارين الكتابية الجماعية، والعروض المرئية والأفلام القصيرة، ومهارة الإسترخاء التنفسي.

وبذلك ساهم البرنامج التدريبي في التخفيف من العديد من الآثار السلبية للطلاق على حياة المطلقات النفسية وتكيفهّن مع مجتمعهّن، خاصة أن العديد من الدراسات كدراسة الغامدي (2009) بينت أن هناك أبعاداً إجتماعية ونفسية لوقوع الطلاق على جميع أفراد الأسرة، وخاصةً الزوجة، لأن المطلقة، ولا سيما في المجتمعات العربية، تبقى أسيرة محيطاً كبيراً جداً من الشك والشائعات والظروف الصعبة، والإزدراء والنظرة الدونية، هذه الجوانب القاسية والمؤلمة التي تواجهها المرأة المطلقة لا تتوقف عند المحيط الأُسري الخاص، بل تتعداها لتصل إلى محيط الجيران، والأصدقاء، وسكان الحي، حيث ركز البرنامج التدريبي على العديد من الجوانب ذات الصلة بهذه المواضيع وكيفية تعامل المرأة المطلقة مع الجوانب السلبية التي تواجهها في محيطها الاجتماعي.

ومن الجوانب التي ساهمت في التأكيد على فاعلية البرنامج الإرشادي أن المطلقات تفاعلّن بشكل كبير مع جلسات البرنامج، وكانت العديد منهّن يعبرّن بشكل واضح عن رضاهّن عن الأنشطة

التي كان يتم توظيفها في البرنامج، وأن مثل هذه الأنشطة غيرت العديد من الجوانب لديهَّن، وساهمت في ترقية قدرتهَّن على التكيف مع الحياة بمختلف جوانبها، كما عبرت العديد من المشاركات عن إستفادتهَّن من خبرات زميلاتهَّن الأخريات التي كان يتم عرضها والتركيز عليها والطرق السليمة للتعامل معها خلال جلسات البرنامج الإرشادي، كما ساهمت إتاحة الباحثة لعينة الدراسة العديد من الفرص لإستخدام أساليب الإتصال المختلفة للتعبير عن مشاعرهَّن وأراءهَّن خلال جلسات البرنامج الإرشادي، في زيادة رغبة العينة في الإستمرار في جلسات البرنامج وزيادة تفاعلهَّن معها، والمشاركة الفعالة في الأعمال والأنشطة داخل المجموعات.

كما يساهم البرنامج في تبصير المطلقات بالأبعاد المختلفة للحياة، وعلى مواجهة الضغوط والإضطرابات، وذلك من خلال تدريبهَّن على كيفية مواجهة الضغوط في حياتهَّن اليومية، وإعطائهَّن أمثلة عملية وتمارين تركز على هذه الجوانب ، ومساعدتهَّن على تخطي الصعاب، والوصول إلى مرحلة التعافي بأقل الأضرار، مما زاد في وعيهَّن وغير مجرى أهدافهَّن وخططهَّن للمستقبل القريب، وهذا نابع من نتائج الدراسات التي بينت أن المرأة المطلقة أكثر عرضةً للإكتئاب، وأحداث الحياة الضاغطة، وقلة الدعم، كما هو الحال مع دراسة (Ba'yah et al, 2010)، كما أن هناك شيوعاً لمختلف الإضطرابات السيكوسوماتية والإضطرابات الإنفعالية بين المطلقين والمطلقات، إضافةً إلى درجة الثقة بالنفس بين المطلقين والمطلقات كانت بين متوسطة ومنخفضة (بن عقار، 2013)، كما بينت بعض الدراسات كدراسة بكيس (2013) أن لظاهرة الطلاق أثراً سلبياً على الصحة النفسية للمرأة المطلقة، وبالتالي فإن البرنامج التدريبي بتوظيفه العديد من الفنيات والأنشطة والواجبات التي تركز على معالجة هذه الجوانب في حياة المطلقات، كأن له دوراً فعالاً في نجاح البرنامج وتفاعل عينة المطلقات مع جلساته.

وقد إستند البرنامج إلى نتائج العديد من الدراسات السابقة في بناء الجلسات وإختيار الفنيات والأنشطة والواجبات البيتية التي تركز على تنمية الثقة بالنفس لدى المطلقات، كما هو الحال مع دراسة البيلي وعلي (2014) التي توصلت إلى أن الثقة بالنفس لدى المطلقات كانت منخفضة، وأن تؤثر الوحدة النفسية على الثقة بالنفس لديهَّن، حيث ساهم البرنامج مع نهايته في رفع مستويات ثقة المطلقات بأنفسهَّن وبقدرتهَّن على التأقلم مع ظروف الحياة الخارجية.

ويرتكز البرنامج على نظرية الإرشاد الأُسري التكاملي (Integrative Family Therapy) وهو أحد أنواع الإرشاد الذي يجمع بين أشكال مختلفة من الإرشاد النفسي والأدوات المختلفة التي يمكن أن تقدم للمسترشد، ويهدف الإرشاد المتكامل إلى مساعدة المسترشد في إستكشاف ما يسبب له مشاكل في الحياة وإنشاء برنامج مخصص لمساعدته على أن يكون أكثر إنفتاحاً وإنتاجية، يعمل الإرشاد المتكامل على دمج الجوانب المختلفة لشخصية المسترشد(الجسم

والعواطف والروح والمهارات الإجتماعية) في العمل الإرشادي، حيث يمكن الفرد من تحديد الأهداف التي تقوده نحو الحياة السعيدة (Nichols,2001).

ومن الجوانب المهمة التي ساهمت في زيادة فاعلية البرنامج الإرشادي تركيز الباحثة في مرحلة بناء البرنامج الإرشادي على النظرية المعرفية السلوكية، بهدف تحسين مفهوم الذات للمطلقات عن طريق توظيف مبادئ النظرية المعرفية السلوكية في إجراء تغيير في بعض أنماط السلوك التي تتسبب في إخفاض مفهوم الذات لدى المطلقات، وتحسين قدرتهّن على التكيف مع الظروف والأوضاع المختلفة، خاصة أن العديد من الدراسات أكدت فاعلية النظرية المعرفية السلوكية في تحسين مختلف جوانب الحياة النفسية لدى الأفراد.

فقد أكدت دراسة (Karyotaki et al., 2021) أن العلاج السلوكي المعرفي هو شكل فعال من أشكال العلاج النفسي الذي يمارسه عدة آلاف من المعالجين في جميع أنحاء العالم، وأن نظرية العلاج المعرفي السلوكي تقترح أن أفكارنا وعواطفنا وأحاسيسنا وسلوكنا كلها مرتبطة ببعضها البعض، وأن ما نفكر فيه ونفعله يؤثر على الطريقة التي نشعر بها، كما أن آلاف التجارب البحثية أظهرت أن العلاج المعرفي السلوكي علاج فعال لحالات من القلق والإكتئاب وتدني مفهوم الذات.

وأكدت دراسة (Ma et al., 2021) على وجود العديد من الأفكار الرئيسية في نموذج العلاج السلوكي المعرفي والتي تساعد على تمييزه عن العلاجات الأخرى، وهذه الأفكار هي الأسس التي بنيت عليها الفهم السلوكي المعرفي والعلاجات، وهي مجموعة من العلاجات بالحديث تعتمد على النظرية القائلة بأن الأفكار والمشاعر وما نفعله وكيف يشعر أجسادنا كلها مرتبطة ببعضها البعض، فإذا قمنا بتغيير أحدهما، فيمكننا تغيير الأخرى. حيث إستفادت الباحثة مما سبق عرضه في بناء جلسات البرنامج الإرشادي.

ومما ساعد في تحقيق البرنامج لأهدافه من خلال إستناده إلى العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو ما أكده البرت وآخرون (Alpert, Hayes, Yasinski, Webb & Deblinger, 2021) العلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي منظم وحساس الوقت وموجه نحو الحاضر، ويساعد الأفراد على تحديد الأهداف الأكثر أهمية بالنسبة لهم، والتغلب على العقبات التي تعترض طريقهم، كما يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على النموذج المعرفي الذي يرى أن الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى الموقف ترتبط إرتباطًا وثيقًا برد فعلهم أكثر من الموقف نفسه، وهذا تم تأكيده خلال جلسات البرنامج الإرشادي الحالي، حيث إن تغيير نظرة عينة الدراسة من المطلقات إلى أنفسهّن من خلال البرنامج الحالي ساهم بشك فعال في تحسين مستويات مفهوم الذات لديهّن.

كما أكدت دراسة الهلاك والشوبكي (Hellack Al-Shoubaki, 2021) أن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) يساعد الأشخاص على تحديد أنماط التفكير والسلوك الضارة أو غير الفعالة وتغييرها، وإستبدالها بأفكار أكثر دقة وسلوكيات وظيفية، ويمكن أن يساعد الشخص في التركيز على المشكلات الحالية وكيفية حلها، فخلال جلسات البرنامج الإرشادي الحالي ركزت الباحثة على تحديد أنماط التفكير الضارة وغير الفعالة لدى عينة المطلقات والعمل على تغييرها من خلال توظيف مختلف الأنشطة والفنيات والأساليب الإرشادية.

ومن الفنيات التي وظفتها الباحثة في البرنامج فنية التفريغ الإنفعالي، حيث إستخدمت الباحثة هذه الفنية لمساعدة أعضاء المجموعة على التعبير عن مشاعرهَّن، والتخلص من المشاعر السلبية التي تؤدي إلى العديد من الضغوطات المختلفة التي تعيق تقدمهَّن في جميع جوانب الحياة المختلفة الإجتماعية والنفسية وغيرها، حيث ساهم توظيف هذه الفينة في مساعدة المطلقات على التخفيف من مشاعر الذنب والقلق من خلال بوحهَّن بها، كذلك من خلال مساهمتها في مد المطلقات بمعلومات مهمة عن الأفكار والخيالات والمشكلات المكبوت بداخلهَّن، مما ساهم في تخلص المطلقات من الطاقات السلبية الموجودة لديهَّن، والتغلب على الصراعات المحبطة بداخلهَّن، وضبط الضغوط التي يتعرضن لها والتعامل معها بأسلوب بناء وإيجابي.

ومن الفنيات التي وظفتها الباحثة أيضاً في البرنامج فنية لعب الدور والتي كأن لها دوراً فعالاً في العمل على إخراج المشاعر السلبية لدى المطلقات والتعبير عنها ومواجهتها بشكل بناء، حيث تقوم المطلقات بمواجهة ولعب دور الزوج والزوجة ومواجهة الطرف الآخر بالتحدث والتعبير الحر، مما يساعد في تخفيف مستويات الضغوط لديهَّن وتحسين قدرتهَّن على التكيف الفعال معها.

وعليه يمكن أن نقول بتحقيق الهدف الرئيسي للدراسة المتمثل في تحسين مفهوم الذات لدى المطلقات.

وقد إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسة محرم (2003) التي توصلت إلى أن الطلاق يؤثر سلباً على شخصية المرأة المطلقة، وعن رضاها عن نفسها، وما تتعرض له من لوم شخصي وذاتي من نفسها، وتوصلت إلى أن تأثير برنامج التدخل المهني على درجات المشاركة كأن فعالًا، وأدى إلى تحسن في درجات مشاركة المطلقات في الأنشطة والبرامج التي أتاحها برنامج التدخل الحكومي، كما أن المطلقات بدأن يظهرَّن أراءهَّن في الأنشطة التي يمارسها الآخرون، بل والاستفادة من خبراتهم. كذلك دراسة المصري (2007) التي بينت نتائجها فاعلية البرنامج التدريبي في مساعدة المطلقات على التعامل مع الضغوط

النفسية الناجمة عن الألم والاضطراب العاطفي، والألم الجسدي، ومشاكل الأنفاق، ومضايقات الزوج وأهله، وعدم إحترام الأهل، وسوء المعاملة، ومشاكل الجيرة، ومضايقات المحاكم.

كما إتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة فوكالوفيتش وكالتابيأنو

(Vukalovich& Caltabiano,2008)

التي أظهرت نتائجها وجود أثار إيجابية لتطبيق برامج التدخل الجماعي على المطلقات، كما إستفادت المطلقات في فترة قصيرة من تطبيق هذه البرامج في التكيف مع الإنفصال والطلاق، كذلك إتفقت مع نتيجة دراسة عبد اللا (2012) التي توصلت أن لتطبيق البرنامج الإرشادي أثر إيجابي على مفهوم الذات لدى المطلقات سواًء كأن الجسمي، أو الإجتماعي، أو الديني، أو الإنفعالي، ودراسة سعدياتي ولاشاني (Saadati & Lashani, 2012) التي اظهرت نتائجها أن العلاج الكلي (الجشطلت) له أثر على فاعلية الذات لدى المطلقات من أفراد المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.

ومن الدراسات التي جاءت نتائجها مدعمة لنتائج الدراسة الحالية دراسة حسن فأندي وآخرون (Hasanvandi et al., 2013) التي أشارت نتائجها إلى أن مهارة إدارة الضغوط لها أثر إيجابي في تحسين الصحة النفسية لدى المطلقات، ودراسة المعصوابي (2015) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي المقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات، كذلك دراسة نشادي وربيعي (Neshady & Rabiei, 2015) التي أشارت نتائجها إلى أن العلاج التخطيطي له أثر مباشر وإيجابي على جودة الحياة، والسعادة النفسية لدى المطلقات من أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثًا: التوصيات:

1- تطبيق البرنامج الإرشادي لتحسين مفهوم الذات للمطلقات على عينات أكبر في المجتمع، للتحقق من إمكانية تعميمه على عينات أخرى من المطلقات.
2- إعداد برامج إرشادية بصفة دورية للمطلقات لخفض حدة الضغوط النفسية الناتجة من ضعف الذات وتحقيرها من قبل المطلقات.
3- إعداد برامج إرشادية لمنع او تقليل سوء التكيف بعد الطلاق لدى أطراف العلاقة المباشرين، يتم من خلاله تقديم الدعم النفسي والتدريب على سبل التكيف مع الحياة الجديدة.
4- إنشاء وحدة إرشاد أسرى نفسي تهتم بمعالجة المشاكل الأُسرية التي تتعرض لها الاسرة، والعمل على توفير برامج خاصة بجانب تقوية وتحسين الذات وذلك لمساعدة المطلقات

على التعافي المبكر من توابع الطلاق من خلال وسائل مختلفة، وبرامج متنوعة لتحقيق الهدف المرجو.

5- إعداد وتدريب المرشدين الأُسرين أو النفسين في المراكز الإرشادية للتقديم البرامج الإرشادية للمطلقات.

6- عقد المحاضرات والندوات لتنمية الوعي للمطلقات في كيفية تخطي توابع الطلاق والقدرة على تقوية وتحسين الذات الذي يلعب دوراً كبيراً في زيادة الوعي لديهَّن في تخطي الضغوطات والاضطرابات النفسية والإجتماعية والجسدية وغيرها.

7- التوجه نحو المؤسسات الإعلامية المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية، من أجل نشر الوعي بالقضايا الأُسرية التي تمس واقع المرأة المطلقة، من أجل إنتاج مضامين تحمل الرسالة الإعلامية الهادفة التي من شأنها المساهمة في حل ودعم المرأة المطلقة، ومساعدتها على مواصلة الحياة دون ما تؤثر الجوانب السلبية على جوانب حياتها المختلفة.

رابعًا: الدراسات المقترحة:

1- مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التمكين النفسي وأثره على تقدير الذات لدى عينة من المطلقات.

2- مدى فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة وأثره على مهارات التواصل وتحسين الذات بعد الطلاق.

3- مدى فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق لدى عينة المطلقات.

4- مدى فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من أبناء المطلقات.

5- إعداد برامج إرشادية لتنمية قيم التسامح لدى المرأة المطلقة لذاتها والمحيطين بها.

6- إعداد مزيد من الدراسات والبحوث حول تحسين مفهوم الذات للمطلقات في المجتمع.

قائمة المراجع:

أولًا: المراجع العربية:

أبكر، سميرة حسن (2015). فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لمواجهة الأحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدى عينة من المطلقات بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية، مج 23، ع 1.

أبو ناهية، صلاح الدين (1999). التقويم والقياس النفسي والتربوي، قياس مفهوم الذات للراشدين، العدد (13)، السنة الرابعة، فلسطين، جامعة الأزهر.

أحمد، ريما (2018). تعريف الذات، مصر. مسترجع من

WWW.mawdoo3.com /

أحمد، سهير (2003). سيكولوجية الشخصية، مصر: مركز الأسكندرية للكتاب.

إسماعيل، عماد الدين (1995). إختبار مفهوم الذات للكبار، مصر.

إسماعيل، مديحة (2015). تقدير الذات لدى المرأة ضحية العنف الزوجي (رسالة ماجستير، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي).

أل خليفة، نورة ابراهيم عبد الله (2015). مشكلة الطلاق في المجتمع البحريني وانعكاساته على الأسرة والمجتمع (رسالة ماجستير قسم الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن)

أل سعود، الجوهرة بنت فهد (2001). الآثار السلبية للإستخدام الخاطئ للأنترنت وتأثير ذلك على حدوث الطلاق. مسترجع من

www.alukah.net/Articles/Article.aspycategory.

الإبراهيم، سماء بدري (2007). الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات (رسالة ماجستير، جامعة أربد الأهلية، الأردن).

بكيس، فريد (2013). ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة، تحليل نفسي وإجتماعي، معارف (مجلة علمية محكمة)، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية 17-100.

بن عقار، نوال (2013). الآثار النفسية السيكومترية للطلاق، دراسة مقارنة حول ماهية السمة النفسية لدى المطلقين والمطلقات (رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بلقايد، الجزائر).

تونسي، عديلة (2002). القلق والإكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، فلسطين).

الثاقب، فهد ثاقب (1999). المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي، الأبعاد النفسية والإجتماعية والإقتصادية، ط (1)، الكويت: مكتبة المركز

جبريل، موسى (1993). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين دراسياً، دراسات الجامعة الأردنية للعلوم الإنسانية، المجلد 20، العدد 2،195.

جلال، أسماء محمد (2018). إختلاف أساليب المتابعة وعلاقتها بأداء المرحلي لعملية تنفيذ مشروع معاونة المرأة المعيلة، كلية الخدمة الإجتماعية، جامعة حلوان.

حجازي، مصطفى (2015). ممارسة الإرشاد الأُسري في دول مجلس التعاون، الأسس والعمليات والقواعد المهنية الخلقية، ط (1)، البحرين: المكتب التنفيذي.

حرز الله، مروة يحي محمد (2012). الضغوط النفسية الإجتماعية والإكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهّن في ضوء بعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين).

الحجري، سالمة بنت راشد (2011). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان (رسالة ماجستير، قسم التربية والدراسات الإنسانية، كلية الآداب والعلوم، جامعة نزوى)

الحراسيس، خديجة (1996). مشكلة الطلاق في الاردن ودور المرأة فيها حالة دراسية على مدينة عمان (رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان).

الحربي، عواض بن محمد عويض (2003). العلاقة بين مفهوم للذات والسلوك العدواني لدى طلاب الصم (رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض، السعودية)

الحسن، إحسان محمد (2008). علم الإجتماع، المرأة دراسة تحليله عن دور المرأة في المجتمع المعاصر، ط (1)، عمان، الأردن: دار الوائل للنشر.

الحطاب، أمينة منصور (2016). تحسين مفهوم الذات، الجمهورية العربية السورية. مسترجع من http://wfsp.org

خضير، ماهر عليان أحمد (2007). الطلاق أسبابه وأثاره وطرق الوقاية منه (رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنلوجيا السودان).

خويطر، وفاء (2010). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية المطلقة والأرملة وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة) .

الخباز، جليلة إسماعيل (2021). مدى فاعلية برنامج إرشادي أسري في تحقيق جودة الحياة الأُسرية للمرأة المعيلة في مملكة البحرين (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين، المنامة).

الخشاب، مصطفى (1966). الإجتماع العائلي، ط (1)، القاهرة: مطبعة لجنة البيان العربي.

الخلايلة، أسماء رضوان (2016). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية السلوكية في خفض القلق النفسي والإنسحاب الإجتماعي لدى المطلقات في الأردن (رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان).

روينة، سليمة (2016). دور الإرشاد النفسي في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات (رسالة ماجستير، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، جامعة الجزائر 2، الجزائر).

زهران، حامد عبد السلام (1994). التوجيه والإرشاد النفسي (نظرة شاملة)، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد 2، ص 297-348.

زهران، حامد عبد السلام (1997). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط (3)، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبد السلام (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، ط (3)، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط (4)، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، سناء حامد (2011). الصحة النفسية والاسرة، القاهرة: دار الكتاب.

زهية، حمزاوي (2017). صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق (رسالة دكتوراه، قسم علم النفس والإرطوفوميا، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة وهران 2.)

زيد، دنيا موفق (2008). مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الإجتماعي، (رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق).

سعفان، محمد أحمد (2005). العملية الإرشادية، التشخيص، الطرق العلاجية الإرشادية، البرامج الإرشادية، إدارة الجلسات والتواصل، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

سمير، سارة (2021). تطوير الذات والثقة بالنفس، أسرار وخطوات فعالة، الإمارات، مسترجع من https://www.alroeya.com

السدحان، عبد الله بن ناصر (2010). دليل الإرشاد الأُسري، مشكلة الطلاق وكيف يتعامل معها المرشد الأُسري، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر.

الشريدة، أمل بنت صالح سليمان (2016). أمل بنت صالح سليمان (2016). الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية كمنبئات بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية التربية، جامعة القصيم، مجلة دراسات في التربية وعلم النفس، (76)، 281-302.

الشعوبي، فضيلة (2013). أسباب إنتشار الطلاق في مدينة تقرت (رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

صلاح، جهاد أسعد (2000). مفهوم الذات عند أبناء المعتقلين وغير المعتقلين للفئة العمرية (7-15) سنة في محافظة بيت لحم (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين).

عبد الله، حسان محمود (2017). واقع الإرشاد الأُسري وآفاق تطوره، ط (1)، بيروت، لبنان: دار الولاء لصناعة النشر.

عبد اللا، محمد الصافي عبد الكريم (2012). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً (رسالة ماجستير، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي.

عبد المنعم، الحسين محمد (2009). الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الإجتماعي والمترتبة على الطلاق، دراسات عربية في علم النفس، القاهرة.

عتروس، نصيرة (2016). تقدير الذات لدى المرأة المطلقة، (رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، بسكره).

العاسمي، رياض نابل (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

غازي، محمود صالح (2011). مفهوم الذات، ط (1)، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الغامدي، محمد سعيد محمد (2009). التكيف الإجتماعي والإقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، الرياض، السعودية.

الفريح، أمال عبد الله (2006). التكيف الشخصي والإجتماعي والأُسري والإقتصادي للمرأة السعودية المطلقة، دراسة تطبيقية في مدينة الرياض (دكتوراه منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية).

قورمان، رسل (2017). فلفسة ويليام جيمس، مصر. مسترجع من

https://www hekmah.org

القطناني، علاء سمير (2011). الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتهما بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات (رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر).

كفافي، علاء (1999). الإرشاد والعلاج النفسي الأُسري، القاهرة: دار الفكر العربي.

الكندري، أحمد (1992). علم النفس الأُسري، الكويت: مكتبة الفلاح.

مالنيال، ماسة (2002). التنشئة الإجتماعية، مبحث في علم النفس الإجتماعي، الأسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

مالهي، رانجيت سينج (2005). تعزيز تقدير الذات، ط (1)، الرياض: مكتبة جرير.

محرم، علي ابراهيم (2003).ـفاعلية برنامج في خدمة الجماعة لتخفيف العزلة الإجتماعية للمطلقات، مجلة دراسات في العلوم الإجتماعية والإنسانية ،15(1)، جامعة حلوان، 10-47.

مرسي، كمال (1991). العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط (1)، الكويت: دار القلم.

مرسي، كمال (1995). العلاقة الزواجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط (2)، جامعة الكويت، الكويت: دار القلم.

موسى، وفاء عبد العزيز (2016). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات في جامعة الأقصى (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، فلسطين).

المالح، حسان (2007). الطب النفسي والحياة، الجزء الثاني، مجلة الدعوة، العدد 2019.تم الإسترجاع من www.alamal.med.salarticde 32.shtml.

المرواني، نايف (2010). العنف الأسري، دراسة مسحية تحليلية في منطقة المدينة المنورة، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، المجلد (26)، العدد (51).

المصري، أناس رمضان إبراهيم (2007). الضغوط النفسية والدعم الإجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية (رسالة دكتورا، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.

المعصوابي، ماريا حسن (2016). فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات (رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين).

المندري، عبد العظيم بن عبدالقوي (1987). مختصر صحيح مسلم للإمام أبي الحسن مسلم النيسابوري، تحقيق محمد ناصر الدين الألباني، ط (6)، بيروت، لبنان: المكتب الإسلامي.

نقايس، فضيلة (2013). الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات ببلدية ورقلة (رسالة ماجستير جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر).

هيئة المعلومات والحكومة الإلكترونية (2020). البحرين في أرقام منصة البيانات المفتوحة، المنامة. تم الاسترجاع من http://www.data.gov.bh/ar/

يوسف، ياسمين (2000)، تطوير الذات، مصر. مسترجع من

https://www.edarabia.com/ar/20

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Ainhoa Izaguirre and Esther Calvete. (2014). Intimate Partner Violence during Pregnancy: Womer s narratives about their mothering experiences, Psychosocial Intervention.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2020)

Alpert, E., Hayes, A. M., Yasinski, C., Webb, C., &Deblinger, E. (2021). Processes of change in trauma-focused cognitive behavioral therapy for youths: An approach informed by emotional processing theory. *Clinical Psychological Science*, *9*(2), 270-283.

Andersen, M. (2000). Doing sport Psychology, Champaign, IL: Human Kinetics.

Goode, William. (1976). After Divorce, Glencoe, Illinois, The Free Press, New York.

Hasanvandi, Saba and Other. (2013). Effectiveness of Stress Management on Mental Health of Divorced Women, 3rd world conference on Psychology, Counseling and Guidance.

Hellack, M., & Al-Shoubaki, N. (2021). The effectiveness of a group counseling program in view of cognitive behavioral theory in reducing levels of symptoms of depression and post-traumatic stress disorder in sample of libyan war wounded. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, *35*(5), 1-40.

Hergenhahn, B. and Olson, M. (2006). An Introduction to Theories of Personality, New Jersey: Prentice Hall.

Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., genanntBermpohl, F. M., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., ... &Forsell, Y. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA psychiatry*, *78*(4), 361-371.

Krupinsky, D. (2005). Divorce In America Why? Divorce in America – Why? & id = (483).

Laura Nelson. (2009). A Review of Literature on the Impact of Parental Divorce on Relationships in Adolescents, Master of Science Degree, University of Wisconsin – Stout.

Ma, Y., Hall, D. L., Ngo, L. H., Liu, Q., Bain, P. A., &Yeh, G. Y. (2021). Efficacy of cognitive behavioral therapy for insomnia in breast cancer: a meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, *55*, 101376.

Michael, Elizabeth Lovely Mary. (2013). A Sutdy on the Psychological wellbeing and Quality of life of Divorced Muslim Women, Doctoral Dissertation, The Mahatma Gandhi University, India.

Miller D. Scott: Hubble R. Mark: Dunkane L. Barry. (2006). Handbook of Solution, Focused Brief Therapy. San Francisco: Jossey – Bass Publishers.

Nezhady, Bdhjat Mohammadi and Rabiei, Mehdi. (2015). The Effect of Schema Therapy on Quality of Life and Psycgological Well – being in Divorced women, Journal of Police Medicine, 4 (3), 179-190.

Nichols, W.C. (2001). Integrative Family Therapy. Journal of Psychotherapy Integration, 11 (3).

Nilgun Ongider. (2013). Effects of Divorce on Children, Journal of Management Systen, Vol (7), Iss (1), p 1-56.

Price, Sharon, and Jack Balswick. (1990). The Non-Institutions: Divorce, Desertion, & Remarrige, Journal of Marrige & The Family 42.

Saadati, Hamn, Lashani, Leila. (2012). Effectiveness of gestalt therapy on self – efficacy of divorced women, 3rd World conference on Psychology Counselling and guidance, 1171-1174.

Vukalovich, Dragica, Caltabiano, Nerina. (2008). The Effectiveness of a community Group Intervention Program on Adjustment to Separation and Divorce, Journal of Divorce & Remarriage, 48 (3-4), 145-168.

Ware, M. and Johnson, D. (2000). Handbook of Demonstrations and Activities in the Teaching of Psychology, Personality, Abnormal, Clinical – Counseling, and Social, Volume 3, Second edition, Lawrence Erlbaun Associates.

Zare S.MSC and Other. (2014). Spiritual encountering of divorced Women in adjusting the divorce Phenomenon: A qualitative Study, Journd of Bahavioral Science, 8 (4), 395-403.

الملاحق:

- **أدوات الدراسة:**

ملحق (1) مقياس إختبار مفهوم الذات للكبار (محمد عماد الدين إسماعيل)

ملحق (2) البرنامج الإرشادي

ملحق (3) سير الجلسات الإرشادية

ملحق (4) نموذج العقد الإرشادي.

ملحق (5) صور للمجموعة التجريبية أثناء تنفيذ الجلسات.

ملحق (6) العروض التقديمية للبرنامج الإرشادي.

ملحق (7) ملف الأنشطة والواجبات البيتية.

محلق (8) تقييم الجلسات الإرشادية.

- **قوائم الأسماء:**

ملحق (9) أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي.

- **المراسلات:**

ملحق (10) تسهيل مهمة الباحثة لمركز عائشة يتيم للتطبيق البرنامج.

ملحق (11) إستمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

ملحق (1) مقياس إختبار مفهوم الذات للكبار (محمد عماد الدين إسماعيل)

اسم الاختبار	اختبار مفهوم الذات للكبار
إعداد	د. محمد عماد الدين إسماعيل
التقنين على البيئة البحرينية	-
سنة الاختبار	-
القدرات التي يقيسها	مفهوم الذات
عدد البنود	يتكون الاختبار من ١٠٠ عبارة يتضمن كل منها صفة من الصفات، ويتحدد التقدير بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح ما بين الصفر و٨
زمن التطبيق	غير محدد
الفئة العمرية	الراشدين
طريقة التصحيح للبنود الموجبة	• لا توجد الصفة =٠ • توجد بدرجة نادرة =١ • توجد بدرجة بسيطة =٢ • توجد بدرجة أقل من المتوسط =٣ • توجد بدرجة متوسطة =٤ • توجد بدرجة أعلى من المتوسط =٥ • توجد بدرجة كبيرة =٦ • توجد بدرجة كبيرة جداً =٧ • توجد بأكبر درجة ممكنة =٨
طريقة التصحيح للبنود السالبة	• لا توجد الصفة =٨ • توجد بدرجة نادرة =٧ • توجد بدرجة بسيطة =٦ • توجد بدرجة أقل من المتوسط =٥ • توجد بدرجة متوسطة =٤ • توجد بدرجة أعلى من المتوسط =٣ • توجد بدرجة كبيرة =٢ • توجد بدرجة كبيرة جداً =١ • توجد بأكبر درجة ممكنة =٠
المعايير المتوفرة	معايير مصرية، من إعداد د. محمد عماد الدين إسماعيل

اختبار مفهوم الذات
للكبار

كراسة التعليمات

تأليف
د. محمد عماد الدين اسماعيل

مقدمة

مفهوم الذات هو ذلك المفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً. أي باعتباره مصدراً للتأثير والتأثر بالنسبة للآخر. أو بعبارات سلوكية، فإن مفهوم الذات هو ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل.

وهو ينشأ عن طريق تعميم الخبرات الانفعالية الإدراكية على الفرد باعتباره جزءاً من المجال الكلي الذي يتفاعل معه، فمثلاً تشجيع الفرد على أفعال معينة قد لا يؤدي إلى نمو تنظيمات سلوكية خاصة متعلقة بهذه الأفعال فحسب، بل قد يؤدي أيضاً إلى نمو مفهوم عام عن الذات ككل مؤداه أن الفرد" متقبل "مثلاً أو" محبوب "أو ما إلى ذلك.

وليس من الضروري أن يكون هذا المفهوم على المستوى الشعوري بل قد بل قد يكون على المستوى اللاشعوري كذلك، فمثلاً قد لا يستطيع الفرد أن يقول عن نفسه "أنا محروم "أو أنا" منبوذ "أو ما إلى ذلك، ولكن مثل هذه المفهومات تنعكس على سلوكه الظاهري ويمكن ملاحظتها بوسائل أخرى.

محتوى الاختبار:

يتكون الاختبار من ١٠٠ عبارة يتضمن كل منها صفة من الصفات، ويتحدد التقدير بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح ما بين الصفر و٨:

طريقة التصحيح:

تعتمد طريقة القياس في هذا الاختبار على تصنيف فقراته في تسع فئات تتدرج من صفر إلى ٨ أو من عدم وجود الصفة بالمرة إلى توافرها بأكبر درجة ممكنة. أي أن الطريقة هي طريقة التقدير الذاتي على ميزان تقدير مكون من تسع نقاط. ونستطيع بهذه الطريقة لقياس مفهوم الذات أن نحصل على تقدير الفرد لذاته كما هي في الواقع (مفهوم الذات الواقعية). مع الوضع في الاعتبار عكس البنود السالبة على النحو التالي:

البنود الموجبة	البنود السالبة
• لا توجد الصفة =٠	• لا توجد الصفة =٨
• توجد بدرجة نادرة =١	• توجد بدرجة نادرة =٧
• توجد بدرجة بسيطة =٢	• توجد بدرجة بسيطة =٦
• توجد بدرجة أقل من المتوسط =٣	• توجد بدرجة أقل من المتوسط =٥
• توجد بدرجة متوسطة =٤	• توجد بدرجة متوسطة =٤
• توجد بدرجة أعلى من المتوسط =٥	• توجد بدرجة أعلى من المتوسط =٣
• توجد بدرجة كبيرة =٦	• توجد بدرجة كبيرة =٢
• توجد بدرجة كبيرة جداً =٧	• توجد بدرجة كبيرة جداً =١
• توجد بأكبر درجة ممكنة =٨	• توجد بأكبر درجة ممكنة =٠
البنود الموجبة	**البنود السالبة**
٣-٥-١٦-٢٠-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٣٠-٣١- ٣٢-٤٨-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤-٥٦-٥٧-٦٤- ٦٥-٦٧-٦٨-٦٩-٧٠-٧٧-٨١-٨٤-٨٥-٨٦- ٨٧-٨٨-٩٠-٩١-٩٢-٩٣-٩٤-٩٥-٩٧-١٠٠	١-٢-٤-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥- ١٧-١٨-٢١-٢٤-٢٩-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦- ٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥- ٤٦-٤٧-٤٩-٥٥-٥٨-٥٩-٦٠-٦١-٦٢- ٦٣-٦٦-٧١-٧٢-٧٣-٧٤-٧٥-٧٦-٧٨- ٧٩-٨٠-٨٢-٨٣-٨٩-٩٦-٩٨-٩٩

مفهوم الذات الواقعية:

هو عبارة عن التقديرات التي يعطيها المفحوص للصفات من حيث درجة توافرها في ذاته كما هي عليه.

٣

تفسير الدرجة :

تدل الدرجة المنخفضة على أن الفرد يشعر بأنه قريب من الشخص العادي أو أنه مثل معظم الناس الآخرين. وعلى ذلك يمكن أن يقال إن مفهومه عن ذاته أنه شخص عادي.

أما الدرجة المرتفعة على هذا المقياس فتعني أحد شيئين: إما" شعوراً بالنقص "أو" شعوراً بالتفوق أو النقصان. وهذا يدل على نوع من سوء التكيف الاجتماعي.

جدول الدرجات المعدلة لمقياس تقبل الذات

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
١٠	٧٠	١٤٥	٩٨	٢٧٥	١٢٤
١٥	٧١	١٥٠	٩٩	٢٨٠	١٢٥
٢٠	٧٢	١٥٥	١٠٠	٢٨٥	١٢٦
٢٥	٧٣	١٦٠	١٠١	٢٩٠	١٢٧
٣٠	٧٤	١٦٥	١٠٢	٢٩٥	١٢٨
٣٥	٧٦	١٧٠	١٠٣	٣٠٠	١٢٩
٤٠	٧٧	١٧٥	١٠٤	٣٠٥	١٣٠
٤٥	٧٨	١٨٠	١٠٥	٣١٠	١٣١
٥٠	٧٩	١٨٥	١٠٦	٣١٥	١٣٢
٥٥	٨٠	١٩٠	١٠٧	٣٢٠	١٣٣
٦٠	٨١	١٩٥	١٠٨	٣٢٥	١٣٤
٦٥	٨٢	٢٠٠	١٠٩	٣٣٠	١٣٥
٧٠	٨٣	٢٠٥	١١٠	٣٣٥	١٣٦
٧٥	٧٤	٢١٠	١١١	٣٤٠	١٣٧
٨٠	٨٥	٢١٥	١١٢	٣٤٥	١٣٨
٨٥	٨٦	٢٢٠	١١٣	٣٥٠	١٣٩
٩٠	٨٧	٢٢٥	١١٤	٣٥٥	١٤٠
٩٥	٨٨	٢٣٠	١١٥	٣٦٠	١٤١
١٠٠	٨٩	٢٣٥	١١٦	٣٦٥	١٤٢
١٠٥	٩٠	٢٤٠	١١٧	٣٧٠	١٤٣
١١٠	٩١	٢٤٥	١١٨	٣٧٥	١٤٤
١١٥	٩٢	٢٥٠	١١٩	٣٨٠	١٤٥
١٢٠	٩٣	٢٥٥	١٢٠	٣٨٥	١٤٦
١٢٥	٩٤	٢٦٠	١٢١	٣٩٠	١٤٧
١٣٠	٩٥	٢٦٥	١٢٢	٤٩٥	١٤٨
١٣٥	٩٦	٢٧٠	١٢٣	٤٠٠	١٤٩
١٤٠	٩٧				

اختبار مفهوم الذات
للكبار

كراسة الأسئلة

تأليف
د. محمد عماد الدين اسماعيل

١

تعليمات

ستجد في الصفحات التالية عبارات أو جمل يتضمن كل منها صفة من الصفات. هذه لا يتساوى فيها الناس جميعا بالطبع، بل يختلف كل منهم عن الآخر من حيث الدرجة التي تتوفر بها عنده هذه الصفة أو تلك. والمطلوب منك:

أولا: أن تعطى نفسك درجة في كل صفة من هذه الصفات، وذلك بحسب فكرتك أنت عن نفسك أو بحسب ما تراه من حيث مدى توفر هذه الصفة فيك. وطريقة ذلك:

١ – تناول ورقة الاجابة وقلم رصاص.

٢ – اقرأ كل عبارة من العبارات التي تشتمل عليها هذه الكراسة جيدا.

٣ – إذا كنت ترى أن الصفة التي تتضمنها العبارة لا توجد لديك بأى درجة من الدرجات أى لاتوجد لديك بالمرة فضع علامة x بالقلم الرصاص أمام رقم العبارة في خانة صفر، وهي الخانة التي كتب عنوانها كلمة بالمرة.

٤ – أما إذا كنت ترى أن الصفة تتوفر لديك بأكبر درجة ممكنة أى بدرجة كبيرة جدا جدا فضع علامة x بالقلم الرصاص أمام رقم العبارة في الخانة رقم ٨ والتي عنوانها ((أكبر درجة))

٥ – وإذا كنت ترى أن الصفة تتوفر لديك بدرجة متوسط فضع العلامة أمام رقم العبارة في الخانة رقم ٤ وهي التي عنوانها متوسطة.

٦ – أما إذا كانت الصفة تتوفر لديك بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح بين هذه الحدود الثلاثة فاختر الدرجة المناسبة وضع العلامة في الخانة التي توجد تحت هذه الدرجة وأمام العبارة.

تذكر أن عليك أن تقدر مدى توفر الصفة التي تتضمنها كل عبارة في نفسك، تبعا لما تراه أنت. وسوف تحدد تقديرك بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح ما بين الصفر و٨ أى بناء على ما إذا كانت الصفة لاتوجد لديك بالمرة أو توجد لديك بدرجة ((نادرة)) أو ((بسيطة))، أو ((بدرجة أقل من المتوسط)) أو ((بدرجة متوسطة)) أو بدرجة ((أعلى من المتوسط)) أو بدرجة ((كبيرة)) أو ((كبيرة جدا)) أو ((بأكبر درجة ممكنة)).

اجعل تقديرك بناء على فكرتك أنت عن نفسك كما هي في الواقع. ولاتنس أن تضع العلامة أمام رقم العبارة بالقلم الرصاص وفي الخانة الصحيحة. لا تترك عبارة بدون تقدير.

والآن ابدأ في التقدير، وبعد أن تتم الاختبار جميعه اقرأ الفقرة التالية.

ثانيا: بعد أن تكون قد فرغت من ملء ورقة الاجابة بالقلم الرصاص تناول القلم الأحمر، سر في الاختبار كما فعلت في المرة السابقة ولكن بدلا من تقديرك للصفة كما تراها في نفسك أنت، المطلوب منك هو أن تقدر الصفة كما تتوفر لدى الشخص العادي، أو لدى الناس عامة من وجهة نظرك أنت. وذلك على نفس ورقة الاجابة.

خد مثلا العبارة التي تقول ((أنا ذكي)) ليس المطلوب منك هو أن تعبر عما يراه الناس في أنفسهم. فقد يرى الناس في أنفسهم عادة أنهم أذكياء، وقد يقولون عن أنفسهم أنهم أذكياء، وقد يقولون عن أنفسهم أنهم أذكياء وهم في الواقع غير أذكياء. كل هذا لا يهمنا هنا، بل المهم هو رأيك أنت في درجة ذكاء الرجل العادي أوالدرجة التي تتوفر بها صفة الذكاء في الناس عامة من وجهة نظرك أنت. وكذلك الحال في كل صفة أخرى ضع علامتك في كل مرة بالقلم الأحمر.

بعد أن تفرغ من هذا الجزء من الاختبار اقرأ الفقرة التالية.

ثالثا: بعد أن تكون قد فرغت من الجزءين الأولين من الاختبار، وبعد أن تكون قد حصلت على فترة راحة كافية تناول ورقة الإجابة نفسها للمرة الثالثة وقلما أزرق. سر في الاختبار كما فعلت في المرة الأولى ولكن بدلا من تقديرك لنفسك كما هي في الواقع المطلوب منك هو أن تقدر نفسك كما تحب أن تكون عليه. اقرأ العبارة جيدا ثم أعط لكل صفة الدرجة التي تحب وتود أن تتوفر بها لديك. أو بمعنى آخر قدر الصفات كما يمكن أن توجد في الشخص الذى تحب أن تكون مثله.

ملاحظة عامة:

سوف تستخدم نفس ورقة الاجابة لتضع عليها ثلاث علامات بثلاثة أقلام مختلفة الألوان كما سبق بيانه. ولذا يستحسن أن تجعل علاماتك صغيرة وواضحة حتى لاتختلط العلامات في حالة ما إذا وضعت أكثر من علامة في نفس الخانة.

٣

الاختبار

١ - أحتاج إلى شخص آخر يدفعني إلى عمل الأشياء.
٢ - غالبا ما ألوم نفسي على أفعالي.
٣ - علاقاتي بالآخرين قوية.
٤ - أعتبر نفسي مسؤولا عما ألاقيه من متاعب.
٥ - شخصيتي جذابة بالنسبة للجنس الآخر.
٦ - من الصعب التحكم في نزعاتي العدوانية.
٧ - أنا متمركز حول ذاتي.
٨ - إن أشد معاركي هي معركتي مع نفسي.
٩ - أشعر أن علي أن أدفع نفسي دفعا لإنجاز الأشياء.
١٠ - غالبا ما أشعر أنني غير راض.
١١ - أميل إلى أن أكون حذرا بالنسبة للناس الذين أشعر فيما بعد أنهم كانوا أكثر مودة مما كنت أتوقع.
١٢ - غالبا ما أنتقد الآخرين.
١٣- أشعر بالذنب في معظم الأحيان.
١٤- أشعر بأنني عديم النفع.
١٥- أتصرف مثلما يتصرف الآخرون.
١٦- أقدر ذاتي حق قدرها.
١٧- لا أثق بنفسي.
١٨- أشعر بأنني مهوش.
١٩- أشعر بأنني عصبي.
٢٠- أشعر بأنني متفوق.
٢١- أشعر بأنني مبلبل الفكر.
٢٢- أنا محبوب من أقراني.
٢٣- أشعر بأنني مختلف عن الآخرين.
٢٤- أشعر بأنني لا أنجز شيئا.
٢٥- ضبط النفس ليس مشكلة بالنسبة لي.
٢٦- أنا مجد في عملي.
٢٧- أطالب نفسي بالشيء الكثير.
٢٨- أنا أهل للثقة.
٢٩- أنا عنيد إلى حد ما.
٣٠- أنا راض عن نفسي.
٣١- أستغل وقت فراغي استغلالا طيبا.
٣٢- أستطيع أن أعبر عن نفسي بحرية.
٣٣- لا يمكن الاعتماد علي.
٣٤- لا أصل إلى قراراتي بنفسي.
٣٥- أخاف من الجنس.
٣٦- حياتي مليئة بالمتاعب.
٣٧- أنا شخص خنوع.
٣٨- أكرة الجنس في نفسي.
٣٩- أنقاد بسهولة لرأي الآخرين.
٤٠- أشعر دائما بالمهانة.
٤١- أشعر باليأس.
٤٢- أنا فاشل.
٤٣- أنا خجول.
٤٤- أنا شخص متباعد عن الناس.
٤٥- أشك في قدرتي الجنسية.
٤٦- أنا أشبة الجنس الآخر كثيرا.
٤٧- أجد صعوبة كبرى في ضبط نزعاتي الجنسية.
٤٨- أحاول ألا أفكر في مشكلاتي.
٤٩- أشعر بالنقص.
٥٠- يهمني أن أعرف كيف أبدو للآخرين
٥١- أنا شخص متعقل.
٥٢- يمكنني أن أقرر شيئا وأثبت على قراري.
٥٣- إنني أفهم نفسي.
٥٤- أنا شخص يعتمد علي (أستطيع أن أتحمل المسئولية).
٥٥- أشعر غالبا برغبة في العدوان.
٥٦- أحب أن أثبت ذاتي.
٥٧- أستطيع أن أعيش في وئام مع من حولي.
٥٨- أنا مندفع.

٥٩- أنا متسلط..
٦٠- أشعر بأنني عديم الشعور.
٦١- أخاف من الاختلاط مع الآخرين.
٦٢- لا أستطيع أن أصمم على شيء.
٦٣- أنا مضطرب.
٦٤- لا أحس بأى حرج عند دخولي أى مكان عام.
٦٥- أنا متفائل.
٦٦- أنا غير مستقر.
٦٧- أنا مرتاح البال.
٦٨- أنا قادر غلى التأثير في الآخرين.
٦٩- أنا في مركز طيب بالنسبة لأقراني.
٧٠- أنا ناجح في حياتي.
٧١- عادة ما أشعر بالوحدة وأنا في وسط جمع من الناس.
٧٢- أشعر بعدم الأمن.
٧٣- لا أشعر بارتياح وأنا أتحدث إلى شخص آخر.
٧٤- أخاف مما يعتقده الناس عني.
٧٥- لا أحترم نفسي.
٧٦- أحجم عن مواجهة أزمة أو صعوبة.
٧٧- لا أشعر أنني أقل من أي شخص آخر.
٧٨- أرى أنني أضطر إلى حماية نفسي عن طريق الادعاء والتبريرات.
٧٩- أشعر بالخوف من الفشل في أي شيء أحاول أنا أقوم به.
٨٠- أخاف من المواقف الجديدة.
٨١- إرادتي قوية.
٨٢- أنا يائس.
٨٣- أنا عديم الحيلة.
٨٤- أنا طموح.
٨٥- أنا أجيد الاختلاط بالآخرين.
٨٦- أنا أجيد المبادأة.
٨٧- أنا متسامح.
٨٨- أنا منافس قوي.
٨٩- أنا أناني.
٩٠- أنا سريع البديهة.
٩١- أشعر بأنني ناضج عاطفيا.
٩٢- أشعر بأنني معتمد على نفسي.
٩٣- يحبني معظم الذين يعرفونني.
٩٤- أستطيع أن أتقبل معظم القيم والمعايير الاجتماعية.
٩٥- أنا ذكي.
٩٦- القيم والمعايير الخاصة بي قليلة.
٩٧- أنا متفائل.
٩٨- أشعر بأنني لا أستطيع أن أواجه الحقائق.
٩٩- أحتقر نفسي.
١٠٠- أشعر بالاسترخاء ولا يؤرقني شئ.

ورقة الإجابة

البند	مدى توافر الصفة								درجة الحالة
	بالمرة	نادرة	بسيطة	بدرجة أقل من المتوسط	بدرجة متوسطة	بدرجة أعلى من المتوسط	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	أكبر درجة ممكنة	
.١	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٢	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٤	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٥	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٦	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٨	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٠	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١١	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٢	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٤	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٥	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٦	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.١٧	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٨	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٢٠	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٢١	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٢٢	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٢٣	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	

٦

البند	مدى توافر الصفة								درجة الحالة
	بالمرة	نادرة	بسيطة	بدرجة أقل من المتوسط	بدرجة متوسطة	بدرجة أعلى من المتوسط	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	أكبر درجة ممكنة	
.٢٤	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٢٥	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٢٦	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٢٧	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٢٨	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٢٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٠	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٣١	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٣٢	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٣٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٤	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٥	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٦	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٧	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٨	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٣٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٠	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤١	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٢	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٤	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٥	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٦	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٧	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٤٨	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٤٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٥٠	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	

٧

البند	مدى توافر الصفة									درجة الحالة
	بالمرة	نادرة	بسيطة	بدرجة أقل من المتوسط	بدرجة متوسطة	بدرجة أعلى من المتوسط	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	أكبر درجة ممكنة	
.٥١	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٥٢	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٥٣	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٥٤	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٥٥	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٥٦	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٥٧	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٥٨	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٥٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٦٠	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٦١	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٦٢	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٦٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٦٤	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٦٥	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٦٦	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٦٧	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٦٨	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٦٩	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٧٠	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٧١	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٢	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٤	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٥	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٦	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٧	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	

٨

البند	مدى توافر الصفة								درجة الحالة
	بالمرة	نادرة	بسيطة	بدرجة أقل من المتوسط	بدرجة متوسطة	بدرجة أعلى من المتوسط	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	أكبر درجة ممكنة	
.٧٨	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٧٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٨٠	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٨١	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٨٢	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٨٣	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٨٤	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٨٥	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٨٦	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٨٧	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٨٨	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٨٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٩٠	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩١	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩٢	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩٣	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩٤	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩٥	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩٦	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٩٧	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
.٩٨	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.٩٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
.١٠٠	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	

٩

ورقة تصحيح اختبار مفهوم الذات المصور للكبار

اسم الطالب: _____ الرقم الجامعي: _____

اسم الحالة: _____ العمر: _____ الجنس: ( ) ذكر ( ) أنثى

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية المعدلة

البنود الموجبة	البنود السالبة
٣-٥-١٦-٢٠-٢٢-٢٣-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨- ٣٠-٣١-٣٢-٤٨-٥٠-٥١-٥٢-٥٣-٥٤- ٥٦-٥٧-٦٤-٦٥-٦٧-٦٨-٦٩-٧٠-٧٧- ٨١-٨٤-٨٥-٨٦-٨٧-٨٨-٩٠-٩١-٩٢- ٩٣-٩٤-٩٥-٩٧-١٠٠	١-٢-٤-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣- ١٤-١٥-١٧-١٨-٢١-٢٤-٢٩-٣٣- ٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١- ٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٩-٥٥- ٥٨-٥٩-٦٠-٦١-٦٢-٦٣-٦٦-٧١- ٧٢-٧٣-٧٤-٧٥-٧٦-٧٨-٧٩-٨٠- ٨٢-٨٣-٨٩-٩٦-٩٨-٩٩

البنود الموجبة	البنود السالبة
• لا توجد الصفة =٠ • توجد بدرجة نادرة =١ • توجد بدرجة بسيطة =٢ • توجد بدرجة أقل من المتوسط =٣ • توجد بدرجة متوسطة =٤ • توجد بدرجة أعلى من المتوسط =٥ • توجد بدرجة كبيرة =٦ • توجد بدرجة كبيرة جداً =٧ • توجد بأكبر درجة ممكنة =٨	• لا توجد الصفة =٨ • توجد بدرجة نادرة =٧ • توجد بدرجة بسيطة =٦ • توجد بدرجة أقل من المتوسط =٥ • توجد بدرجة متوسطة =٤ • توجد بدرجة أعلى من المتوسط =٣ • توجد بدرجة كبيرة =٢ • توجد بدرجة كبيرة جداً =١ • توجد بأكبر درجة ممكنة =٠

ملاحظات على التطبيق: _____

_____

_____

ملحق (2) البرنامج الإرشادي التدريبي (جدول إجراء ات جلسات البرنامج الإرشادي الأُسري).

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقيم الجلسة
1 من 50-60 دقيقة	• الجلسة التمهيدية.	• التعارف، وبناء الثقة، وإزالة الغموض، والخجل. • التعريف بمضمون البرنامج الإرشادي. • تحديد الأدوار. • إجراء العقد الإرشادي. • التأكيد على مبادئ البرنامج الإرشادي الجمعي، وأهمها السرية، والتعاون، والإلتزام. • إجراء القياس القبلي.	• تبدأ المرشدة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية والتعرف بنفسها. • العمل على تشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على التعرف على بعضهم البعض. • تسال المرشدة عن توقعات أفراد المجموعة من البرنامج الإرشادي. • تعرض المرشدة خطة البرنامج الإرشادي وتستعرض عناوين الجلسات مع تحديد الأيام والأوقات. • يتم توقيع العقد الإرشادي بعد أن توضح المرشدة القواعد التي تنظم الجلسات الإرشادية والأنشطة. • شرح الباحثة فكرة القياس القبلي وشرح كيفية الإجابة عليه وإرساله للباحثة.	• المحاضرة. • المناقشة والحوار. • العصف الذهني. • الأسئلة المفتوحة. • تطبيق المقاس القبلي. • توقيع العقد الإرشادي.	• كتابة إنطباع المسترشدات حول الجلسة الإرشادية.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقيم الجلسة
2 من 50 إلى 60 دقيقة	• تعريف الطلاق ومراحله، وأسبابه، ونتائجه، وأثاره. • الحاجة الإرشادية للمطلقات.	• معرفة مفهوم الطلاق وتوابعه. • التعرف على المراحل التي تمر بها المطلقات. • معرفة الآثار النفسية والإجتماعية والجسدية وغيرها للطلاق. • الحاجة الإرشادية للمطلقات.	• مناقشة الواجب المنزلي. • مناقشة موضوع الطلاق مفهومه وما يتبعه من أثار نفسية تؤثر على ذات المطلقة. • التعرف على المراحل المختلفة التي تمر بها المطلقات. • مناقشة الآثار النفسية والإجتماعية والإقتصادية والجسدية وغيرها التي تؤثر على المطلقات. • الحاجة الإرشادية للمطلقة وكيف إنها تساعدها على تخطي الضغوط. • تفتح المرشدة المجال للنقاش والمداخلات لأعضاء المجموعة والعمل على تعزيزها. • تشرح المرشدة الواجب البيتي وتشكر الأعضاء على الحضور.	• المحاضرة. • الحوار. • المناقشة. • أسئلة. • عرض مايكروسوفت باوربوينت. • إعطاء المعلومة.	• كتابة فقرة مختصرة لأهم الحاجات التي ترى المطلقة أنها ضرورية لها من أجل تحسين ذاتها.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقيم الجلسة
3 من 50 إلى 60 دقيقة	• ضغوط ما بعد الطلاق، وأهداف الإرشاد النفسي للمطلقات.	• التعرف على الضغوط الإجتماعية والنفسية والإقتصادية بعد الطلاق. • معرفة أثار الضغوط على تدني تقدير الذات للمطلقات • معرفة الصحة النفسية للمطلقة بعد الطلاق. • توضيح أهمية التصدي للضغوط ومواجهتها. • دور وأهداف الإرشاد النفسي للمطلقات.	• مناقشة الواجب المنزلي. • مناقشة الضغوط الإجتماعية والنفسية والإقتصادية بعد الطلاق. • التعرف على أهم الآثار وما تؤدي إليه من تدني في تقدير الذات والعمل على تحسين لمفهوم الذات. • العمل على توضيح أهمية التصدي للضغوط ومواجهتها. • التعرف على الصحة النفسية العامة للمرأة المطلقة. • العمل على توضيح دور وأهداف الإرشاد النفسي للمطلقات. • تفتح المرشدة المجال للنقاش للموضوع وتعزز الإجابات الصحية وتشكر الجميع على المشاركة. • تشرح المرشدة الواجب البيتي وتشكر الحضور وتعزز مواقفهم.	• المحاضرة. • الحوار. • المناقشة. • العصف الذهني. • التفريغ الإنفعالي. • إعطاء المعلومة. • عرض مايكروسوفت باوربوينت.	• كتابة فقرة بسيطة عن أهم الآثار الأكثر تاثيراً على المطلقة التي تؤدي إلى تدني الذات لديها.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقيم الجلسة
4 من 50 إلى 60 دقيقة	• مفهوم تقدير الذات.	• التعرف على معنى وأهمية تقدير الذات • العوامل المؤثرة في تقدير الذات. • الإدراك الإيجابي للذات، وإكتشاف الذات الحقيقية. • تحويل الأفكار المقيدة إلى أفكار بناءة. • أهمية حديث الذات الإيجابي. • الوعي الذاتي وإكتشاف نقاط القوة والضعف. • التنفيس الإنفعالي وتفريغ الطاقة الكامنة والتحكم بالضغوط.	• مناقشة الواجب المنزلي. • التعريف بمفهوم التقدير الذات وأهميته للمرأة المطلقة. • شرح العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى المطلقات. • شرح أساليب تحويل الأفكار المقيدة إلى أفكار بناءة. • أهمية الحديث الذاتي. • شرح المقصود بالوعي الذاتي وأهميته في التعرف على نقاط القوة والضعف. • التدريب على أساليب التنفيس الإنفعالي التي تحتاجها المرأة المطلقة في مواجهة الضغوط. • فتح المجال للمناقشة وإبداء الآراء لأعضاء المجموعة والعمل على تعزيز المداخلات. • شرح الواجب البيتي والعمل على شكر الأعضاء على الحضور والتفاعل.	• المحاضرة. • المناقشة. • الحوار. • الإسترخاء. • تأكيد الذات. • عرض مايكروسوفت باوربوينت.	• كتابة فقرة تتحدث فيها كل مسترشدة عن رؤيتها للمحيط الإجتماعي.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقييم الجلسة
5 من 50 إلى 60 دقيقة	المحيط الإجتماعي والعلاقات الإجتماعية	• إستخراج الأفكار السلبية الخاصة بالمحيط الإجتماعي. • تحديد علاقات المسترشدات من خلال طرح أسئلة لحصر حجم العلاقات الإجتماعية وهل حدث فيها تغيير بعد الطلاق.	• مراجعة الواجب المنزلي. • شرح ما لمقصود بالمحيط الإجتماعي. • فصل الأفكار الخاطئة وتصحيحها. • طرح أسئلة مباشرة بغية إستخراج الأفكار الداخلية الذاتية. • تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع. • تعزز المرشدة المبادرات والإضافات التي تم القيام بها أثناء المناقشة. • تشرح المرشدة الواجب البيتي وتختم الجلسة بشكر الجميع على الحضور.	• المحاضرة. • الحوار والمناقشة. • إستخراج الأفكار الخاطئة. • المراقبة الذاتية. • عرض مايكروسوفت باوربوينت.	• كتابة فقرة تتحدث فيها كل مسترشدة عن رأيها حول الجلسات السابقة.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقييم الجلسة
6 من 50 إلى 60 دقيقة	• التعبير عن المشاعر.	• التدريب على تمارين التنفس العميق. • فحص المشاعر. • التعبير عن المشاعر السلبية المصاحبة لخبرة الطلاق. • التخلص من مشاعر الذنب والتعاطف مع الذات وتقبلها. •	• مناقشة الواجب المنزلي. • العمل على تدريب التنفس العميق. • العمل على فحص المشاعر الخاص بالمطلقات. • العمل على التعبير عن المشاعر السلبية المصاحبة من جراء الطلاق وتحويلها إلى مشاعر إيجابية. • العمل على طرق وكيفية التخلص من مشاعر الذنب ومعرفة الأساليب التي تساعد على تقبل الذات • تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع. • تأخذ المرشدة الملاحظات من المجموعة وتعزز تفاعل المجموعة من خلال الحضور والمشاركة في الأنشطة. • تشرح المرشدة الواجب البيتي وتختم الجلسة بشكر الجميع على الحضور.	• المحاضرة. • تمارين التنفس العميق. • الحوار والمناقشة. • التفريغ الإنفعالي. • النمذجة. • عرض مايكروسوفت باوربوينت. • أنشطة متعددة للتعرف على المشاعر.	• مشاهدة فيديو لتمارين التنفس العميق، وتلخيص أهم التغيرات التي تحدث بعد تطبيق التمارين.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقييم الجلسة
7 من 50 إلى 60 دقيقة	• نظرة المسترشدات إلى المستقبل.	• نزع النظرة التشاؤمية للمستقبل وتغييرها إلى التفاؤلية. • تعديل الأفكار الخاطئة وتعويضها بأخرى صحيحة. • التفكير في مشاريع تخص العمل والدراسة لبعض المسترشدات. • التفكير في بناء حياة جديدة.	• مناقشة الواجب المنزلي. • تحديد الأفكار الخاصة بكل ما يتعلق بالمستقبل. • العمل على تصحيح الأفكار السلبية وتعويضها بالإيجابية. • العمل على رسم حياة مستقبلية إيجابية بعيدة عن التشاؤم. • العمل على تعزيز الجوانب الإيجابية التي تخص الحياة الإجتماعية، والعمل، والدراسة، وغيرها. • العمل على تشجيع المسترشدات على تغيير حياتهم إلى الأفضل ومستقبلهم من خلال النمذجة للمطلقات إستطاعوا تجاوز محنتهم إلى الأفضل. • تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع الذي تم طرحه تم تقوم بتلخيص أهم الأفكار وتعزز الإجابات الصحيحة وتشكر الجميع على المشاركة • تشرح المرشدة الواجب البيتي وتشكر الحضور وتعزز مواقفهم.	• الحوار والنقاش. • النمذجة. • التعزيز الإيجابي. • العصف الذهني. • الإتيان بكلام جديد. • إعطاء المعلومة. • عرض مايكروسوفت باوربوينت.	• إبداء رأي كل مسترشدة في إقتراح المرشدة للنموذج للنمذجة وما مدى الإستفادة منه.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقييم الجلسة
8 من 50 إلى 60 دقيقة	إستراتيجية لعب الدور (القيام بلعب دور بين أعضاء المجموعة)	• معرفة الأفكار التي بادرت ذهن المسترشدة بعد حدوث الطلاق. • معرفة آراء باقي المسترشدات حول التمثيلية.	• مناقشة الواجب المنزلي. • فصل الأفكار الخاطئة عن الصحيحة. • تصحيح الأفكار الخاطئة. • تشجيع المجموعة على التدرب على الإصغاء التوكيدي من خلال لعب الدور. • تقوم المرشدة بتدريب المجموعة على إستخدام عناصر الحوار والإتصال الفعال: الإنتباه، الإستماع، الإستجابة المناسبة للموقف. • تلخص المرشدة الأفكار الاساسية للجلسة وتشرح الواجب البيتي.	• العصف الذهني. • الحوار والنقاش. • التعزيز. • تقنية إعادة البناء المعرفي) لبيك). • الإتيان بكلام جديد. • لعب الدور. • التفريغ الوجداني. عرض مايكروسوفت باوربوينت.	• كتابة فقرة تصف فيها كل مسترشدة التغيير الذي طرأ عليها منذ بداية الحصص الإرشادية حتى هذه الجلسة.	• جرت الجلسة بشكل جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقيم الجلسة
9 من 50 إلى 60 دقيقة	• الإستفادة من قصة امرأة مطلقة.	• الإستفادة من عرض الحالة. • تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بمستقبل أطفالهنَّ. • تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بجميع الجوانب التي تخص جوانب الحياة.	• مراجعة الواجب المنزلي • معرفة آراء المسترشدات حول الحالة • مناقشة الأفكار مع المسترشدات والعمل على تعديلها • رسم صورة مثالية لحياة خالية من التشاؤم وخالية من تشويه الذات. • تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع. • تعزز المرشدة المبادرات والإضافات التي تم القيام بها أثناء المناقشة. • تطلب المرشدة من جميع الأعضاء المشاركة بالأمثلة حول الموضوع. • تلخص المرشدة أهم الافكار وتشرح الواجب البيتي وتشكر الجميع على الحضور.	• الحوار والنقاش. • النمذجة. • العصف الذهني. • تعديل الأفكار. • عرض مايكروسوفت باوربوينت. • التفريغ الوجداني. • الأسئلة المفتوحة.	• قراءة قصة لامرأة مطلقة، وتلخيص مدى الاستفادة منها.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقيم الجلسة
10 من 50 إلى 60 دقيقة	• كيف أتمكن من حل مشكلاتي بنفسي (التدريب على حل المشكلات).	• يتعرف المشاركون على خطوات تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة وإختيار البديل الأفضل. • يتعرف المشاركون على خطوات إتخاذ القرارات المناسبة في حال وجدت المطلقة نفسها تعاني من الضغط النفسي • التعرف على مقومات التفكير الإيجابي في التعامل مع المشكلات الأسرية. • التدريب على مهارة الإسترخاء التنفسي المساندة والتعرف على أهميتها لمهارة حل المشكلات. • التعرف على المؤسسات التي تهتم وتقدم خدماتها للمرأة المطلقة.	• تبدأ الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي. • شرح تفصيلي بواسطة العرض التقديمي عن مهارة حل المشكلات والتوضيح بالأمثلة العملية خطوات حل المشكلة. • تتعرف المسترشدات على خطوات تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة وإختيار البديل الأفضل. • تدريب المطلقات على خطوات إتخاذ القرارات المناسبة في حال وجدت المطلقة نفسها تعاني من الضغط النفسي. • إرشاد المسترشدات لإستخدام مهارة الإسترخاء وتوضيح أهميته من خلال العرض المرئي. • تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمؤسسات التي تقدم الإرشاد الأسري والتي ستقدم لهنَّ الدعم والمساندة. • تفتح المرشدة المجال للنقاش وطرح الأسئلة. • تعزز المرشدة المداخلات والإضافات من قبل أعضاء الجماعة في الجلسة. • تلخص المرشدة الأفكار الأساسية للجلسة وتشرح الواجب البيتي.	• المحاضرة. • المناقشة والحوار. • التعزيز. • التنفيس الإنفعالي. • عرض مايكروسوفت باوربوينت.	• التدريب على الإسترخاء وإستخدامه لمواجهة المشكلات الأسرية.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الطريقة والإجراءات	الأنشطة والأساليب الفنية	الواجبات المنزلية	تقييم الجلسة
11 من 50 إلى 60 دقيقة	• جلسة الإنهاء والتقييم	• تقييم البرنامج الإرشادي وتقييم مدى إستفادة أعضاء المجموعة الإرشادية من البرنامج. • مراجعة كل الخبرات التي تم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية عليها.	• تبدأ الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي. • مراجعة وتقويم جوانب التغيير الحادثة في الجانب المعرفي وجانب المهارات. • يطلب من كافة أعضاء المجموعة الإرشادية التحدث حول الإستفادة التي حصلن عليها من المشاركة في البرنامج. • التحدث عن شعورهنّ إذا ما أحسوا بالتغيير. • رأي أعضاء المجموعة الإرشادية في جلسات البرنامج من حيث المادة العلمية والوقت وآلية التنفيذ. • في النهاية تعلق الباحثة بشكل عام على ما دار في البرنامج وتوجه الشكر للكل أعضاء المجموعة الإرشادية. • تقوم الباحثة بمناقشة التقييم العام للبرنامج من خلال عرض التقييم العامل للبرنامج، وذلك بمشاركة العضوات جميعهم. • تختم الجلسة بتطبيق المقياس البعدي.	• المناقش. • الحوار. • التغذية الراجعة. • تطبيق القياس البعدي.	• لا يوجد.	• جرت الجلسة بشكلا جيد، إضافة إلى المشاركة الفعالة من قبل الأعضاء.

محلق (3) سير الجلسات الإرشادية.

سير الجلسات الإفتراضية (الإلكترونية) عبر المنصة الإلكترونية (ZOOM):

1- أنشاء مجموعة غبر تطبيق ال (WhatsApp)، لأعضاء المجموعة التجريبية.

2- دعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسات بإرسال الرابط التشعبي، عن طريق تطبيق ال (WhatsApp)، ثم عمل الإجراء ات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM)، ثم الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.

3- بعد الإنتهاء من الجلسة، تقوم الباحثة بإرسال الواجب البيتي بصيغة صورة عبر تطبيق ال (WhatsApp) وكذلك أثناء عرض الجلسة عبر (Microsoft PowerPoint)، ثم يجيب عليه أعضاء المجموعة الإرشادية بالطريقة المناسبة لهم وإرساله إلى الباحثة عبر تطبيق ال (WhatsApp) وذلك للإطلاع على الجوانب التي تحتاج التركيز خلال الجلسات الإرشادية اللاحقة.

4- تقوم الباحثة بالتواصل المستمر بعد الإنتهاء من الجلسات مع الأعضاء بإرسال محتويات الجلسة ومحتويات علمية وذلك لتدعيم فهم موضوع الجلسات.

التمهيدية:

جلسة التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

الأهداف:

5- التعارف، وبناء الثقة، وإزالة الغموض، والخجل.

6- التعريف بمضمون البرنامج الإرشادي.

7- تحديد الأدوار

8- إجراء العقد الإرشادي

1- التأكيد على مبادئ البرنامج الإرشادي الجمعي، وأهم ها السرية، والتعاون، والإلتزام.

2- إجراء القياس القبلي.

الفنيات:

1- المحاضرة.

2- المناقشة والحوار.

3- العصف الذهني.

4- الأسئلة المفتوحة.

الإجراءات:

1- تبدأ المرشدة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية والتعرف بنفسها.

2- العمل على تشجيع أفراد المجموعة على التعرف على بعضهم البعض.

3- تسال المرشدة عن توقعات أفراد المجموعة من البرنامج الإرشادي.

4- تعرض المرشدة خطة البرنامج الإرشادي وتستعرض عناوين الجلسات مع تحديد الايام والأوقات.

5- يتم توقيع العقد الإرشادي بعد أن توضح المرشدة القواعد التي تنظم الجلسات الإرشادية والأنشطة.

6- شرح الباحثة فكرة القياس القبلي وشرح كيفية الإجابة عليه وإرساله للباحثة.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي للجلسة، عن طريق تطبيق ال (WhatsApp)، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM)، ثم الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، ثم تعرف نفسها للمجموعة، ثم تطلب من أعضاء المجموعة التعريف بأنفسهنَّ وبمجال عملهنَّ ومكان السكن وغيرها من الأمور، وماذا يتوقعنَّ من البرنامج.

2- تتحدث الباحثة عن طبيعة البرنامج بالقول إن البرنامج مكون من 11 جلسة إرشادية تعمل على تحسين مفهوم الذات لدى المطلقات، وستكون بمعدل 3 جلسات إسبوعياً، وستتضمن مجموعة من الأنشطة والواجبات المنزلية.

3- تناقش الباحثة بشكل أكثر تفصيلًا طبيعة البرنامج بالقول إن إلتزامكنَّ بحضور كافة الجلسات سوف يساعد تحقيق الهدف من البرنامج.

4- تنتقل الباحثة لمناقشة العقد الإرشادي وأهم النقاط الأساسية فيما يتعلق بسرية المعلومات المتداولة في الجلسة والتي تخص أعضاء المجموعة الإرشادية والإلتزام بالأوقات والجلسات كلها حتى تتحقق الفائدة والهدف من البرنامج، وأنه سيتم إرسال نسخة لكل عضو في المجموعة من خلال تطبيق ال (WhatsApp). (مرفق نسخة من العقد في الملاحق).

5- توضح الباحثة أهم القواعد التي تنظم الجلسات ومنها عدم المقاطعة وإحترام وجهات النظر المختلفة من أعضاء المجموعة الإرشادية.

6- توضح الباحثة بالعرض المرئي (Microsoft Power Point) ومناقشة أهداف البرنامج الإرشادي، والفائدة التي ستتحقق من البرنامج الإرشادي المرتكز على الإرشاد.

7- ثم تشرح الباحثة فكرة المقياس القبلي وأنه سيتم إرساله بواسطة تطبيق ال (WhatsApp)، بصيغة (Google Form)، وشرح كيفية الإجابة عليه وإرساله للباحثة.

واجب منزلي:

- كتابة إنطباع المسترشدات حول الجلسة الإرشادية.

الجلسة الثانية:

تعريف الطلاق ومراحله، وأسبابه، ونتائجه، وآثاره.

الأهداف:

1- معرفة مفهوم الذات.

2- التعرف على المراحل التي تمر بها المطلقات.

3- معرفة الآثار النفسية والإجتماعية والجسدية وغيرها للطلاق.

4- الحاجة الإرشادية للمطلقات.

الفنيات:

1- المحاضرة

2- المناقشة والحوار.

3- العصف الذهني.

4- التفريغ الإنفعالي.

5- الأسئلة المفتوحة.

6- إعطاء معلومة.

7- فيديو.

الإجراءات:

1- مناقشة الواجب المنزلي.

2- مناقشة موضوع الطلاق مفهومه وما يتبعه من آثار نفسية تؤثر على ذات المطلقة.

3- التعرف على المراحل المختلفة التي تمر بها المطلقات.

4- مناقشة الآثار النفسية والإجتماعية والإقتصادية والجسدية وغيرها التي تؤثر على المطلقات.

5- الحاجة الإرشادية للمطلقة وكيف أنها تساعدها على تخطي الضغوط.

6- تفتح المرشدة الواجب البيتي وتشكر الأعضاء على الحضور.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق ال (WhatsApp) ثم عمل الإجراء ات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- تبدأ الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي، ومراجعة سريعة للجلسة السابقة، ثم فتح الباب للأسئلة والإجابة على الإستفسارات.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تمثل بموضوع الطلاق ومراحله واسبابه والآثار النفسية والإجتماعية والصحية وغيرها، والحاجة إلى الإرشاد.

4- ثم عرض فيديو يوضح المرأة بعد الطلاق.

5- بعدها التطرق إلى موضوع الطلاق وتعريفه، وأهم المراحل التي تتعرض لها المرأة بعد الطلاق، بالإضافة إلى معرفة الآثار النفسية والإجتماعية والصحية التي تتعرض لها المطلقات بعد الطلاق.

6- تتطرق الباحثة لأهمية الحاجة إلى الإرشاد للمطلقات، لما يلعب دور كبير في تخفيف الضغوطات المختلفة التي تعاني منها، هذا بالإضافة إلى الدور الكبير للإرشاد في تقوية المرأة لمواجهة الصعوبات المختلفة.

7- تلخيص أهم المحاور التي وردت في المحاضرة.

8- المناقشة، ثم شرح الواجب المنزلي وبيان الأهمية العملية لإنجازه.

9- توضيح الباحثة الطريقة التي سيتم بها إرسال الواجب وتقييم الجلسة.

الواجب المنزلي:

كتابة فقرة مختصرة لأهم الحاجات التي ترى المطلقة أنها ضرورية لها من أجل تحسين ذاتها.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة الثالثة:

ضغوطات ما بعد الطلاق وأهداف الإرشاد

الأهداف:

1- التعرف على الضغوطات الإجتماعية والنفسية والإقتصادية بعد الطلاق.

2- معرفة آثار الضغوط على تدني تقدير الذات للمطلقات.

3- معرفة الصحة النفسية للمطلقة بعد الطلاق.

4- توضيح أهمية التصدي للضغوط ومواجهتها.

5- دور وأهداف الإرشاد النفسي للمطلقات.

الفنيات:

1- المحاضرة.

2- المناقشة والحوار.

3- العصف الذهني.

4- التفريغ الإنفعالي.

5- الأسئلة المفتوحة.

6- إعطاء معلومة.

7- فيديو.

8- النمذجة.

الإجراءات:

1- مناقشة الواجب المنزلي.

2- مناقشة الضغوط الإجتماعية والنفسية والإقتصادية بعد الطلاق.

3- التعرف على أهم الآثار وما تؤدي إليه من تدني في تقدير الذات.

4- العمل على توضيح أهمية التصدي للضغوط ومواجهتها.

5- التعرف على الصحة النفسية العامة للمرأة المطلقة.

6- العمل على توضيح دور وأهداف الإرشاد النفسي للمطلقات.

7- تفتح المرشدة المجال للنقاش للموضوع وتعزز الاجابات الصحية وتشكر الجميع على المشاركة.

8- تشرح المرشدة الواجب البيتي وتشكر الحضور وتعزز مواقفهم.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق ال (WhatsApp)، ثم عمل الإجراء ات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في الضغوطات النفسية والإجتماعية والإقتصادية، وأثر الضغوط على تدني الذات، معرفة الصحة النفسية وأهمية التصدي للضغوط ومواجهتها، ودور وأهداف الإرشاد النفسي.

4- تم تدعيم الموضوع بعرض فيديو حول موضوع المطلقات.

5- ثم تنتقل الباحثة إلى أهم الضغوط الإجتماعية والنفسية والإقتصادية، والتوسع في سردها وتوضيحها.

6- ثم تشرح أهم الضغوطات والمشاكل التي يؤدي إلى تدني في تقدير الذات.

7- ثم تنتقل الباحثة إلى موضوع الصحة النفسية، وما هي مقومات الصحة النفسية من توافق داخلي، وتوافق إجتماعي، وحل المشاكل اليومية، والمنج الإسلامي في تقويم الصحة النفسية.

8- ثم عرضت الباحثة تجربتين من مطلقات تحت مسمى (تجربتي مع كيف يعوض الله المطلقة)

9- ثم تنتقل الباحثة إلى أهمية التصدي للضغوط ومواجتها.

10- تدعيم الموضوع بعرض فيديو أن حول تشجيع المطلقات على الصمود وأن الطلاق ليس بسبب يؤدي إلى ضياع المطلقة، بل لابد من تخطي مراحل ما بعد الطلاق للوصول إلى التعافي.

11- ثم تنتقل الباحثة إلى أهداف الإرشاد النفسي للمطلقات.

12- المناقشة، ثم شرح الواجب المنزلي وبيان الأهمية العملية لإنجازه.

الواجب المنزلي:

كتابة فقرة بسيطة عن أهم الآثار الأكثر تاثيرا على المطلقة التي تؤدي إلى تدني الذات لديها.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة الرابعة:

مفهوم تقدير الذات

الأهداف:

1- التعرف على معنى وأهمية تقدير الذات.
2- العوامل المؤثرة في تقدير الذات.
3- الادراك الإيجابي للذات، وإكتشاف الذات الحقيقية.
4- تحويل الأفكار المقيدة إلى أفكار بناءة.
5- أهمية حديث الذات الإيجابية.
6- الوعي الذاتي وإكتشاف نقاط القوة والضعف.
7- التنفيس الإنفعالي وتفريغ الطاقة الكامنة والتحكم بالضغوط.

الفنيات:

1- المحاضرة.
2- المناقشة والحوار.
3- الإسترخاء.
4- تأكيد الذات.

الإجراءات:

1- مناقشة الواجب المنزلي.
2- التعريف بمفهوم تقدير الذات وأهم يته للمرأة المطلقة.
3- شرح العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى المطلقات.
4- شرح أساليب تحويل الأفكار المقيدة إلى أفكار بناءه.
5- أهمية الحديث الذاتي الإيجابي.
6- شرح المقصود بالوعي الذاتي وأهميته في التعرف على نقاط القوة والضعف.

7- التدريب على أساليب التنفيس الإنفعالي التي تحتاجها المرأة المطلقة في مواجهة الضغوط.

8- فتح المجال للمناقشة وإبداء الآراء لأعضاء المجموعة والعمل على تعزيز المداخلات.

9- شرح الواجب البيتي والعمل على شكر الأعضاء على الحضور والتفاعل.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق ال(WhatsApp) ، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في التعرف على معنى وأهمية تقدير الذات، والعوامل المؤثرة في تقدير الذات، والادراك الإيجابي، واكتشاف الذات الحقيقية، تحويل الأفكار المقيدة إلى افكار بناءة، أهمية حديث الذات الإيجابية، الوعي الذاتي وإكتشاف نقاط القوة والضعف، التنفيس الإنفعالي وتفريغ الطاقة الكامنة والتحكم بالضغوط.

4- تبدأ الجلسة بعرض التقديمي بالتعريف بمفهوم تقدير الذات وأهم يته للمرآة المطلقة.

5- تنتقل الباحثة إلى شرح العوامل المؤثرة في تقدير الذات لدى المرأة المطلقة.

6- المناقشة وطرح الآراء.

7- ثم تشرح الباحثة أساليب تحويل الأفكار المقيدة إلى افكار بناءة بالخطوات مع التدعيم بالأمثلة.

8- تنتقل الباحثة إلى أهمية الحديث الذاتي واستعراض الامثلة الشفوية التي تعمق الفهم لأعضاء المجموعة الإرشادية.

9- تشرح الباحثة المقصود بالوعي الذاتي وأهم يته في إكتشاف والتعرف على نقاط القوة والضعف لدى المرأة المطلقة.

10- تتطرق الباحثة إلى صفات الاشخاص ذوو التقدير العالي للذات.

11- التدريب على أساليب التنفيس الإنفعالي التي تحتاجها المرأة المطلقة في مواجهة الضغوط لتمكينها من اكتساب الثقة بالنفس وتحقيق السعادة والنجاح.

12- تختم الجلسة بشرح الواجب المنزلي المطلوب مع توضيح الأهمية العملية لإنجازه.

الواجب المنزلي:

كتابة فقرة تتحدث فيها كل مسترشدة عن رؤيتها للمحيط الإجتماعي.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة الخامسة:

المحيط الإجتماعي والعلاقات الإجتماعية

الأهداف:

1- استخراج الأفكار السلبية الخاصة بالمحيط الإجتماعي.

2- تحديد علاقات المسترشدات من خلال طرح اسئلة لحصر حجم العلاقات الإجتماعية وهل حدث فيها تغيير بعد الطلاق.

الفنيات:

1- المحاضرة.

2- المناقشة والحوار.

3- استخراج الأفكار الخاطئة.

4- المراقبة الذاتية.

الإجراءات:

1- مراجعة الواجب المنزلي.

2- شرح ما المقصود بالمحيط الإجتماعي.

3- فصل الأفكار الخاطئة وتصحيحها.

4- طرح اسئلة مباشرة بغية استخراج الأفكار الداخلية الذاتية.

5- تعزز المرشدة المبادرات والاضافات التي تم القيام بها أثناء المناقشة.

6- تشرح المرشدة الواجب البيتي وتختم الجلسة بشكر الجميع على الحضور.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق الWhatsApp))، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في استخراج الأفكار السلبية الخاصة بالمحيط الإجتماعي، تحديد علاقات المسترشدات من خلال طرح اسئلة لحصر حجم العلاقات الإجتماعية وهل حدث فيها تغيير بعد الطلاق.

4- تبدأ الباحثة بعرض صورة معبرة عن وضع المطلقة في المحيط الإجتماعي في المجتمع، ومناقشتها مع الأعضاء.

5- تعرض الباحثة فيديو توضيحي لوضع المطلقة في المجتمع بعد الطلاق، ومناقشته مع الأعضاء.

6- ثم تنتقل الباحثة إلى مناقشة أهم الأفكار التي تكون في داخل المطلقة في المجتمع، وما قد تؤدي إليه من أضرار.

7- تعرض الباحثة فيديو اخر يختصر لنا الوضع التي تمر به المطلقة بعد الإنفصال من ردود افعال الآخرين والمحيطين لها، ومناقشته بشكلٍ تفصيلي وتصحيح ما يلزم مع أعضاء الجماعة.

8- ثم تناقش الباحثة بعض الاقوال التي من شأنها أن تحفز المطلقة إلى التفكير الإيجابي الأفضل، ما يعزز ثقتها بنفسها، وطرد الأفكار السلبية لها.

9- تختم الجلسة بالواجب المنزلي، مع توضيح الأهمية للحل.

الواجب المنزلي:

كتابة فقرة تتحدث فيها كل مسترشدة عن رأيها حول الجلسات السابقة.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة السادسة

التعبير عن المشاعر

الأهداف:

1- التدريب على تمارين التنفس العميق.

2- فحص المشاعر.

3- التعبير عن المشاعر السلبية المصاحبة لخبرة الطلاق.

4- التخلص من مشاعر الذنب والتعاطف مع الذات وتقبلها.

الفنيات:

1- المحاضرة.

2- الحوار.

3- النمذجة.

4- التفريغ الإنفعالي.

5- المناقشة.

الإجراءات:

1- مناقشة الواجب المنزلي.

2- العمل على تدريب التنفس العميق.

3- العمل على فحص المشاعر الخاصة بالمطلقات.

4- العمل على التعبير عن المشاعر السلبية المصاحبة من جراء الطلاق وتحويلها إلى مشاعر إيجابية.

5- العمل على طرق وكيفية التخلص من مشاعر الذنب ومعرة الأساليب التي تساعد على تقبل الذات.

6- تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع.

7- تأخذ المرشدة الملاحظات من المجموعة وتعزز تفاعل المجموعة من خلال الحضور والمشاركة في الأنشطة.

8- تشرح المرشدة الواجب البيتي وتختم الجلسة بشكر الجميع على الحضور.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي للجلسة عن طريق تطبيق ال (WhatsApp)، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في التدريب على تمارين التنفس العميق. فحص المشاعر، التعبير عن المشاعر السلبية المصاحبة لخبرة الطلاق، التخلص من مشاعر الذنب والتعاطف مع الذات وتقبلها.

4- تعريف ماهي المشاعر وما هي أبرز المشاعر السلبية التي تعاني منها المطلقات.

5- ثم تعرض الباحثة عدد من الصور، يتم مناقشتها مع الأعضاء والعمل على تقديم النصح والإرشاد لهم بناءً على ذلك.

6- ثم تنتقل الباحثة إلى عرض فيديو توضيحي للإضرار الكارثية لكتمان المشاعر.

7- تعرض الباحثة أهم النقاط الأساسية لكيفية التخلص من المشاعر السلبية.

8- التدريب على تمارين التنفس العميق من إسترخاء وتمارين التنفس لعميق وغيرها، الهدف منها القدرة على التعبير عن المشاعر والتفريغ العاطفي.

9- تختم الباحثة بالواجب البيتي، والتشجيع على حله وذلك للأهمية.

الواجب المنزلي:

مشاهدة فيديو لتمارين التنفس العميق، وتلخيص أهم التغيرات التي تحدث بعد تطبيق التمارين.

تقويم البرنامج:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة السابعة:

نظرة المسترشدات إلى المستقبل:

الأهداف:

1- نزع النظرة التشاؤمية للمستقبل وتغييرها إلى التفاؤلية.

2- تعديل الأفكار الخاطئة وتعويضها بأخرى صحيحة.

3- التفكير في مشاريع تخص العمل والدراسة لبعض المسترشدات.

4- التفكير في بناء حياة جديدة.

الفنيات:

1- الحوار والمناقشة.

2- النمذجة.

3- التعزيز الإيجابي.

4- العصف الذهني.

5- إعطاء معلومة.

6- الإتيان بكلام جديدة.

الإجراءات:

1- مناقشة الواجب المنزلي.

2- تحديد الأفكار الخاصة بكل ما يتعلق بالمستقبل.

3- العمل على تصحيح الأفكار السلبية وتعويضها بالإيجابية.

4- العمل على رسم حياة مستقبلية ايجابية بعيدة عن التشاؤم.

5- العمل على تعزيز الجوانب الإيجابية التي تخص الحياة الإجتماعية، والعمل، والدراسة وغيرها.

6- العمل على تشجيع المسترشدات على تغيير حياتهم إلى الأفضل ومستقبلهم من خلال النمذجة لمطلقات استطاعوا تجاوز محنتهم إلى الأفضل.

7- تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع الذي تم طرحه ثم تقوم بتلخيص أهم الأفكار وتعزز الاجابات الصحيحة وتشكر الجميع على المشاركة.

8- تشرح المرشدة الواجب البيتي وتشكر الحضور وتعزز مواقفهم.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق الWhatsApp))، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في نزع النظرة التشاؤمية للمستقبل وتغييرها بالتفاؤلية، وتعديل الأفكار الخاطئة وتعويضها بأخرى صحيحة، والتفكير في مشاريع تخص العمل والدراسة لبعض المسترشدات، التفكير في بناء حياة جديدة.

4- تنتقل الباحثة إلى مجموعة من النصائح التي تمنح التفاؤل وحب الحياة.

5- ثم تبدأ الباحثة في مناقشة موضوع التحكم في الأفكار السلبية، وكيفية التخلص منها بعدة خطوات علمية لابد من إتباعها.

6- تفتح الباحثة المجال لأعضاء الجماعة بالمناقشة الجماعية حول الموضوع الذي تم طرحه ومبادلة الآراء فيما بينهم.

7- الحديث حول موضوع النمذجة، وفتح المجال للنقاش حول هذا الموضوع وما قد يساعد من تغيير لواقع المطلقات من السلبي إلى الإيجابي.

8- عرض الواجب البيتي، والتشجيع على حله وذلك للأهمية.

الواجب البيتي:

راي كل مسترشدة في إقتراح المرشدة للنموذج للنمذجة وما مدى الإستفادة منه.

تقويم البرنامج:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة الثامنة:

إستراتيجية لعب الدور (القيام بلعب دور بين أعضاء المجموعة)

الأهداف:

1- معرفة الأفكار التي بادرت ذهن المسترشدة بعد حدوث الطلاق.

2- معرفة آراء باقي المسترشدات حول التمثيلية.

الفنيات:

1- الحوار والمناقشة.

2- العصف الذهني.

3- التعزيز.

4- الإتيان بكلام جديد.

5- التفريغ الوجداني.

الإجراءات:

1- مناقشة الواجب المنزلي.

2- فصل الأفكار الخاطئة عن الصحيحة.

3- تصحيح الأفكار الخاطئة.

4- تشجيع المجموعة بالتدرب على الإصغاء التوكيدي من خلال لعب الدور.

5- تقوم المرشدة بتدريب المجموعة على إستخدام عناصر الحوار والإتصال الفعال: الإنتباه، الإستماع، الإستجابة المناسبة للموقف.

6- تلخيص المرشدة الأفكار الأساسية للجلسة وتشرح الواجب المنزلي.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق الWhatsApp))، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في معرفة الأفكار التي بادرت ذهن المسترشدة بعد حدوث الطلاق، معرفة آراء باقي المسترشدات حول التمثيلية.

4- تنتقل الباحثة إلى تعريف لعب الدور، وإجراءات التنفيذ على ثلاث مراحل من مرحلة الإعداد، ومرحلة تمثيل الدور، ومرحلة المتابعة والتقويم.

5- تفتح الباحثة المجال للمرشدات للعب الدور وعرض ما أمكن لمواجهة الضغوطات الداخلية وذلك بهدف توفير فرص التعبير عن الذات، والتخلص من التراكمات المختلفة.

6- تفتح الباحثة المجال للمسترشدات للتعليق والمناقشات الجماعية حول موضوع الجلسة.

7- تختم الباحثة الجلسة بعرض الواجب البيتي، وتوضيح أهمية إنجازه.

الواجب البيتي:

كتابة فقرة تصف فيها كل مسترشدة التغيير الذي طرأ عليها منذ بداية الحصص الإرشادية حتى هذه الجلسة

تقويم البرنامج:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة التاسعة:

الإستفادة من قصة امرأة مطلقة.

أهداف الجلسة:

1- الإستفادة من عرض الحالة.

2- تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بمستقبل أطفالهنَّ.

3- تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بجميع الجوانب التي تخص جوانب الحياة.

الفنيات:

1- الحوار والمناقشة.

2- العصف الذهني.

3- النمذجة.

4- تعديل الأفكار.

5- التفريغ الوجداني.

6- الأسئلة المفتوحة.

الإجراءات:

1- مراجعة الواجب المنزلي.

2- معرفة آراء المسترشدات حول الحالة.

3- مناقشة الأفكار مع المسترشدات والعمل على تعديلها.

4- رسم صورة مثالية لحياة خالية من التشاؤم وخالية من تشويه الذات.

5- تفتح المرشدة المجال للنقاش حول الموضوع.

6- تعزز المرشدة المبادرات والإضافات التي تم القيام بها أثناء المناقشة.

7- تطلب المرشدة من جميع الأعضاء المشاركة بالأمثلة حول الموضوع.

8- تلخص المرشدة أهم الأفكار وتشرح الواجب البيتي وتشكر الجميع على الحضور.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق ال (WhatsApp)، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في الإستفادة من عرض الحالة، تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بمستقبل أطفالهُّن، تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بجميع الجوانب التي تخص جوانب الحياة.

4- تبدأ الباحثة بعرض ثلاثة فيديوهات عن قصة لحياة مطلقات كيف عاشوا بعد فترة الطلاق، وما هي أهم الضغوطات التي تعرضوا لها، وما هي الصعوبات التي تعرضوا لها، وكيف كأنت تضحياتهم في سبيل العيش حياة كريمة لهمن ولأبنائهُّن.

5- ثم تتنقل الباحثة إلى المناقشة الجماعية المفتوحة بعد عرض الفيديوهات وذلك من أجل المشاركة، أو الإضافة، أو الإستفادة أو التغيير أو التعزيز.

6- تختم الباحثة الجلسة بالواجب المنزلي والتركيز على أهمية حله.

الواجب البيتي:

- قراءة قصة لامرأة مطلقة، وتلخيص مدى الإستفادة منها.

تقويم البرنامج:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة العاشرة:

كيف أتمكن من حل مشكلاتي بنفسي (التدريب على حل المشكلة)

الأهداف:

1- يتعرف المشاركون على خطوات تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة وإختيار البديل الأفضل.
2- يتعرف المشاركون على خطوات إتخاذ القرارات المناسبة في حال وجدت المطلقة نفسها تعاني من الضغط النفسي.
3- التعرف على مقومات التفكير الإيجابي في التعامل مع المشكلات الأُسرية.
4- التدريب على مهارة الإسترخاء التنفسي المساندة والتعرف على أهميتها لمهارة حل المشكلات.
5- التعرف على المؤسسات التي تهتم وتقدم خدماتها للمرأة المطلقة.

الفنيات:

1- المحاضرة.
2- المناقشة والحوار.
3- التعزيز.
4- التنفيس الإنفعالي.

الإجراءات:

1- تبدأ الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي.
2- شرح تفصيلي بواسطة العرض التقديمي عن مهارة حل المشكلات والتوضيح بالأمثلة العملية خطوات حل المشكلة.
3- تتعرف المسترشدات على خطوات تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة وإختيار البديل الأفضل.
4- تدريب المطلقات على خطوات إتخاذ القرارات المناسبة في حال وجدت المطلقة نفسها تعاني من الضغط النفسي.

5- إرشاد المسترشدات لإستخدام مهارة الإسترخاء وتوضيح أهميته من خلال العرض المرئي.

6- تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمؤسسات التي تقدم الإرشاد الأُسري والتي ستقدم لهُن الدعم والمساندة.

7- تفتح المرشدة المجال للنقاش وطرح الأسئلة.

8- تعزز المرشدة المداخلات والإضافات من قبل أعضاء الجماعة في الجلسة.

9- تلخص المرشدة الأفكار الأساسية للجلسة وتشرح الواجب المنزلي.

سير الجلسة:

1- تبدأ الباحثة بدعوة أعضاء المجموعة الإرشادية للإنضمام للجلسة بإرسال الرابط التشعبي الجلسة عن طريق تطبيق الWhatsApp))، ثم عمل الإجراءات اللازمة لقبول الأعضاء من خلال المنصة الإلكترونية (ZOOM).

2- مناقشة الواجب المنزلي، والتأكيد على أهمية الإلتزام به من أجل تحقيق الهدف من كل جلسة.

3- تستعرض الباحثة المحاور الأساسية للجلسة والتي تتمثل في أن يتعرف المشاركون على خطوات تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة واختيار البديل الأفضل، وأن يتعرف المشاركون على خطوات إتخاذ القرارات المناسبة في حال وجدت المطلقة نفسها تعاني من الضغط النفسي، التعرف على مقومات التفكير الإيجابي في التعامل مع المشكلات الأُسرية، التدريب على مهارة الاسترخاء التنفسي المساندة والتعرف على أهميتها لمهارة حل المشكلات، التعرف على المؤسسات التي تهتم وتقدم خدماتها للمرأة المطلقة.

4- تنتقل الباحثة إلى أهم العناصر التي تساعد على حل المشكلة والتي تحتاج إليها المرأة الطلقة.

5- ثم تتناول الباحثة أهم الإتفاقيات قبل الدخول إلى حل المشكلة لابد من معرفتها والإلمام بها.

6- ثم تشرح الباحثة خطوات حل المشكلة وخطوات إتخاذ القرار.

7- ثم تدعم الباحثة خطوات حل المشكلة من خلال فيديو يوضح نقاطًا متعددة لحل المشكلة، وفتح المناقشة الجماعية حول الفيديو.

8- تختم الباحثة الجلسة بواجب منزلي مبينة أهمية إنجازه.

الواجب البيتي:

التدريب على الإسترخاء واستخدامه لمواجهة المشكلات الأُسرية.

تقويم البرنامج:

تقويم الجلسة يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وما ورد فيها ومدى الإستفادة منها.

الجلسة الحادية عشر:

جلسة الأنهاء والتقييم.

الأهداف:

1- تقييم البرنامج الإرشادي وتقييم مدى إستفادة أعضاء المجموعة الإرشادية من البرنامج.

2- مراجعة كل الخبرات التي تم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية عليها.

الفنيات:

1- المناقشة.

2- الحوار.

3- التغذية الراجعة.

4- تطبيق القياس البعدي.

الإجراءات:

1- تبدأ الجلسة بمراجعة الواجب المنزلي.

2- مراجعة وتقويم جوانب التغيير الحادث في الجانب المعرفي وجانب المهارات.

3- يطلب من كافة أعضاء المجموعة الإرشادية التحدث حول الإستفادة التي حصلّن عليها من المشاركة في البرنامج.

4- التحدث عن شعورهنّ إذا ما أحسوا بالتغيير.

5- رأي أعضاء المجموعة الإرشادية في جلسات البرنامج من حيث المادة العلمية والوقت وآلية التنفيذ

6- مناقشة التقييم العام للبرنامج.

7- في النهاية تعلق الباحثة بشكل عام على ما دار في البرنامج وتوجه الشكر للكل أعضاء المجموعة الإرشادية.

8- تختم الجلسة بتطبيق المقاييس البعدي.

سير الجلسة:

1- تبدأ بالترحيب لأعضاء المجموعة الإرشادية والترحيب بهم وتخبرهم بأن هذه الجلسة الأخيرة وتعبر لهم عن شكرها وإمتنانها لهم للإلزام بالحضور والتفاعل المتميز من خلال النقاش والأسئلة وأداء الواجبات البيتية.

2- ثم تقوم الباحثة بمراجعة الواجب المنزلي.

3- تبدأ الباحثة باستعراض كافة المحاور التي تم تناولها في الجلسات السابقة.

4- ثم تستعرض الباحثة كافة الواجبات التي تم تكليف المجموعة الإرشادية بها والتأكيد على الهدف الأساسي منها.

5- ثم تقوم الباحثة بمراجعة وتقويم جوانب التغيير الحادث في الجانب المعرفي وجانب المهارات.

6- يطلب من كل عضوة في المجموعة الإرشادية التحدث حول الإستفادة التي حصلّن عليها من مشاركتها في البرنامج، والتحدث عن التجارب الحياة التي مرت بها وأحدثت تغييراً في حياتها والدروس المستفادة التي يمكن مشاركتها مع المجموعة الإرشادية.

7- تقوم الباحثة بمناقشة التقييم العام للبرنامج من خلال عرض التقييم العامل للبرنامج، وذلك بمشاركة العضوات جميعهم.

8- في النهاية تعلق الباحثة بشكل عام على البرنامج وتوجه الشكر لكل أعضاء المجموعة الإرشادية.

9- تختم الجلسة بطلب ملئ المقياس البعدي، وتقييم البرنامج بشكل عام.

10- ترسل الباحثة لأعضاء المجموعة الإرشادية شهادة شكر وتقدير.

ملحق (4) نموذج العقد الإرشادي:

نموذج العقد الإرشادي

فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات.

أنا المسترشدة: .....رقمي الشخصي: .....، قدمت إلى المرشدة الإجتماعية .....بكامل إرادتي وهذا العقد يبدأ في: ..... وينتهي في .....

وعليه التزم بما يلي:

1- الإلتزام بالوقت المخصص للجلسات.
2- الإلتزام بالحفاظ على السرية والخصوصية لكل المعلومات التي تدور في الجلسات.
3- إحترام المتحدثين والمحاضرين.
4- تقبل التوجيهات الصادرة من المرشدة بصدر رحب.

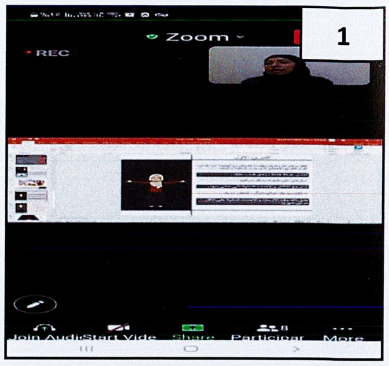
إسم المرشدة: .....

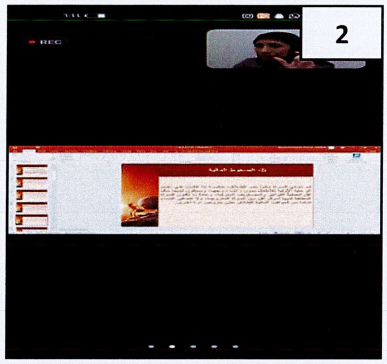
التاريخ: .....

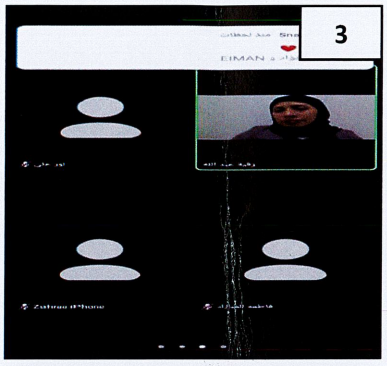
إسم المسترشدة: .....

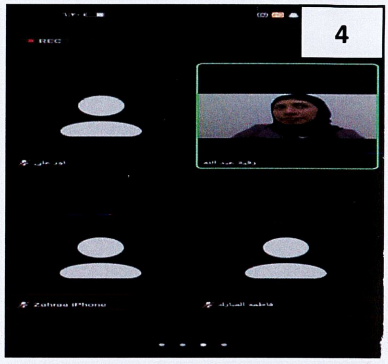
التاريخ: .....

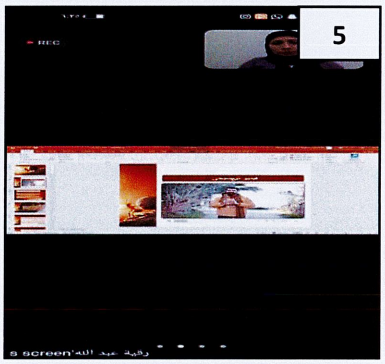
ملحق (5) صور للمجموعة التجريبية أثناء تنفيذ الجلسات:

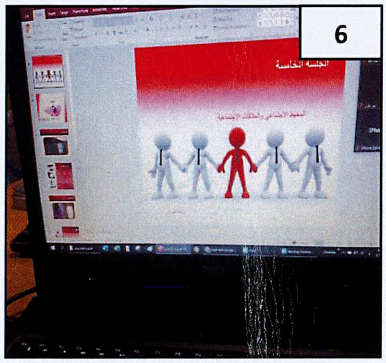


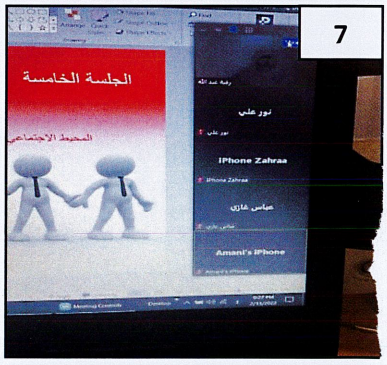




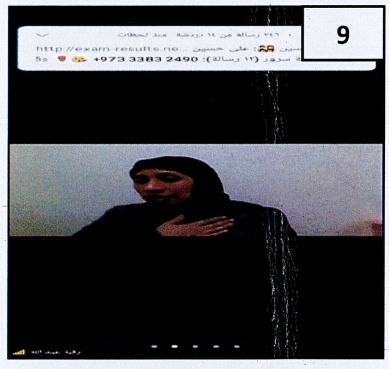


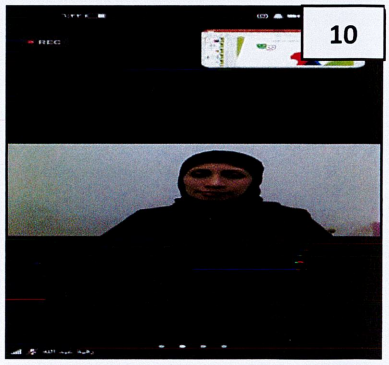


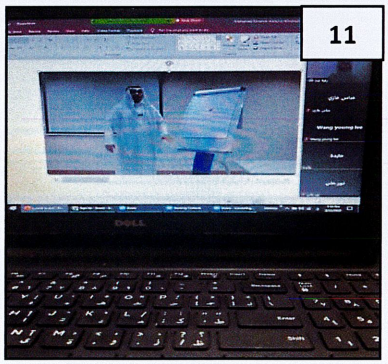


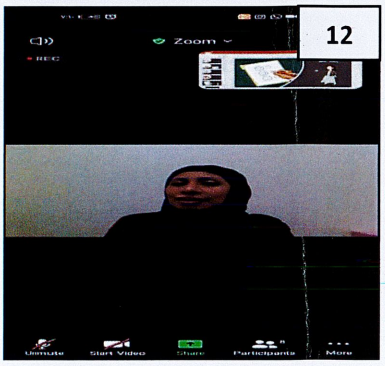


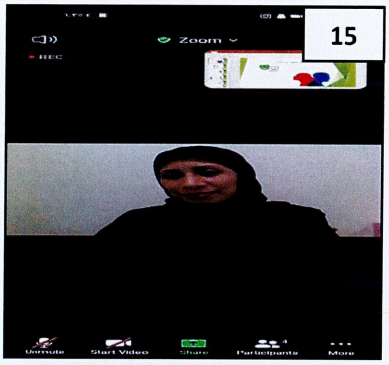




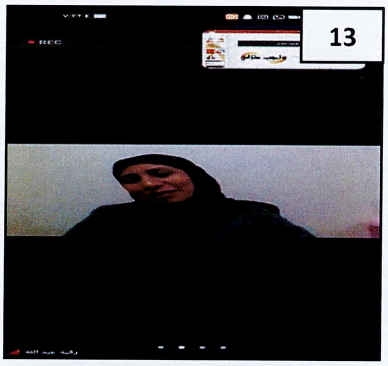


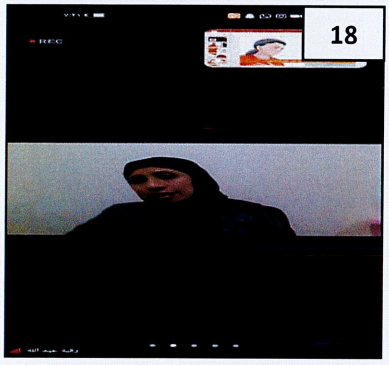


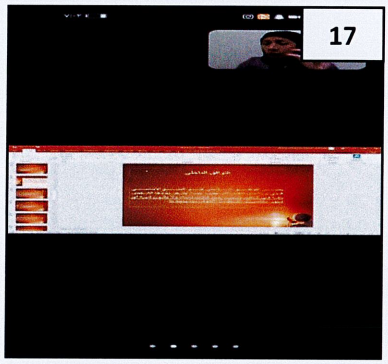


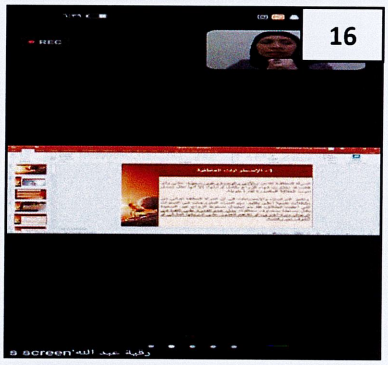

15
Zoom
REC
Unmute
Start Video
Share
Participants
More


14
Zoom
REC
Zoze
رقية عبد الله
Wifi or Cellular Data
Join Audio
Start Vide
Share
Participar
More

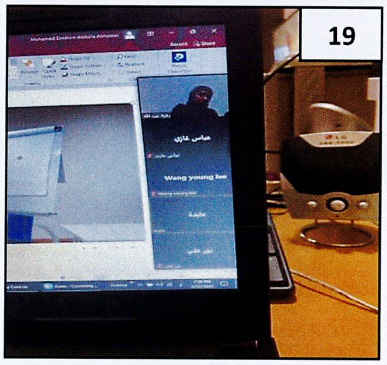

13
REC


18
REC


17


16
REC
s screen'الله عبد رقية


20
الفاص الثاني
ملف عرض الجلسات (متعدد)
برنامج الزوم
جدول بأوقات جلسات البرنامج
الدعم الإرشادي
الفاص الثاني
الفاص الثاني


19
عباس غازي
Weng young hee

ملحق (6) العروض التقديمية للبرنامج الإرشادي.

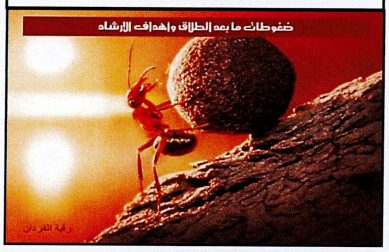
الجلسة التمهيدية (الأولى)



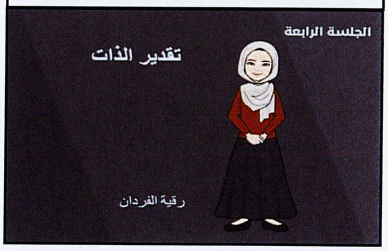
الجلسة الثانية



الجلسة الثالثة



الجلسة الرابعة



الجلسة الخامسة



الجلسة السادسة



الجلسة السابعة



الجلسة الثامنة



الجلسة التاسعة



الجلسة العاشرة

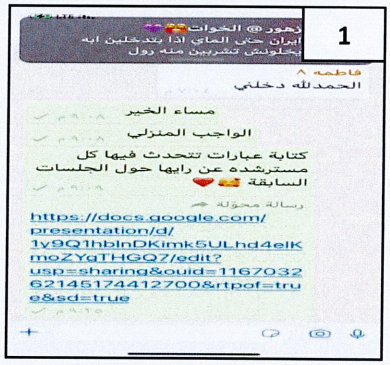


الجلسة الحادية عشر

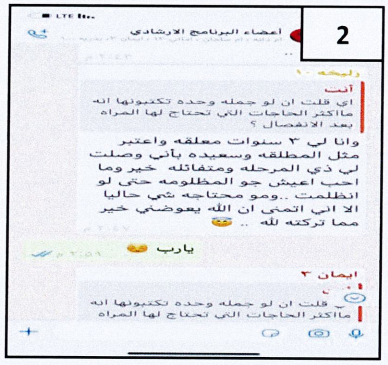


ملحق (7) ملف الأنشطة والواجبات البيتية.

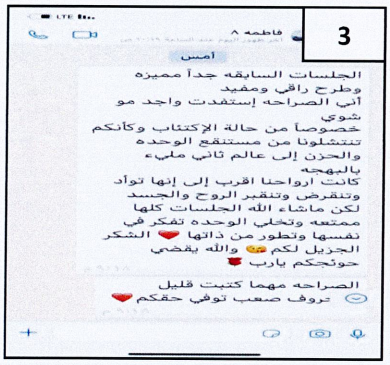
1



2



3



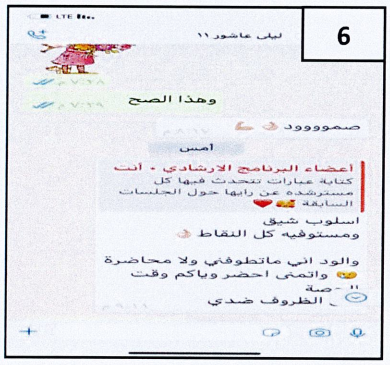
4



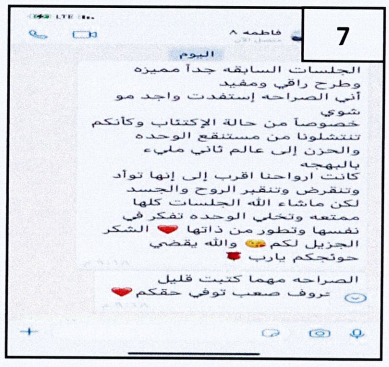
5



6



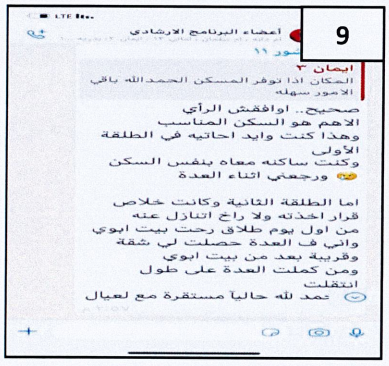
7



8



9



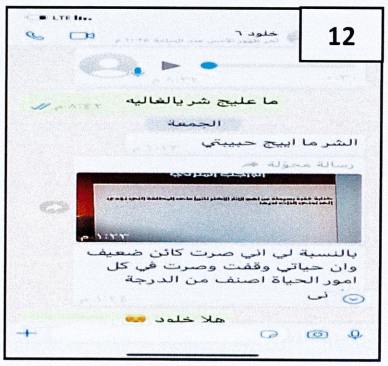
10



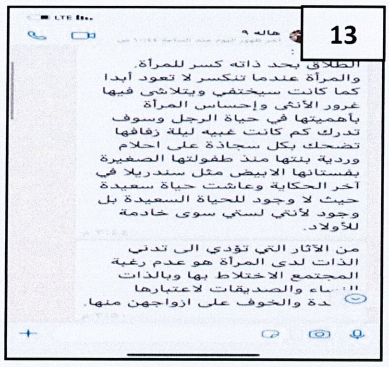
11



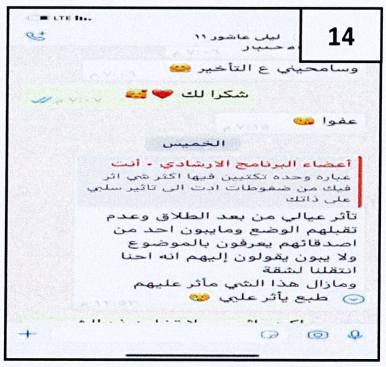
12



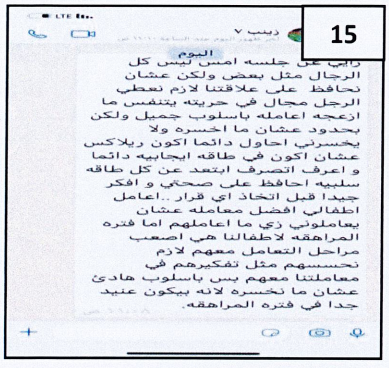
13



14



15



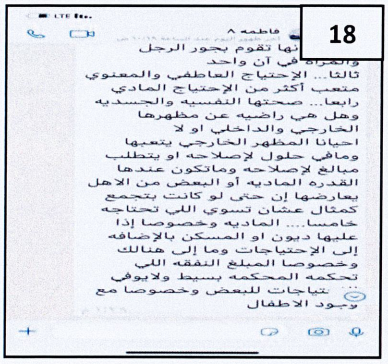
16



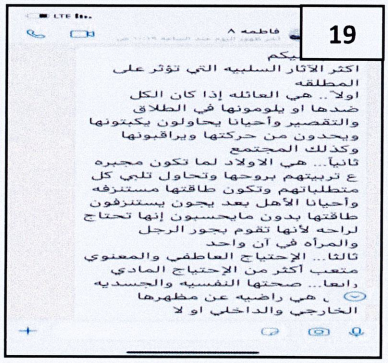
17



18



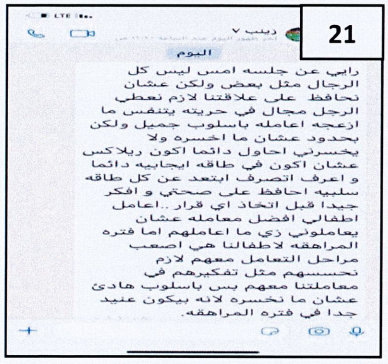
19



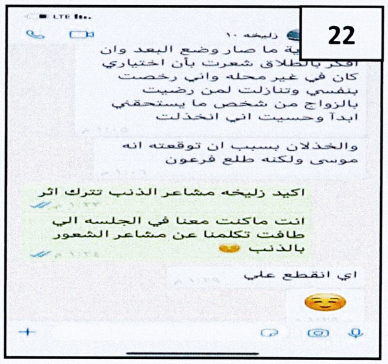
20



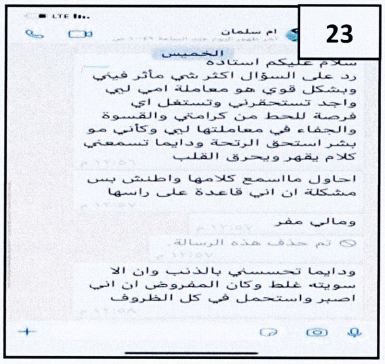
21



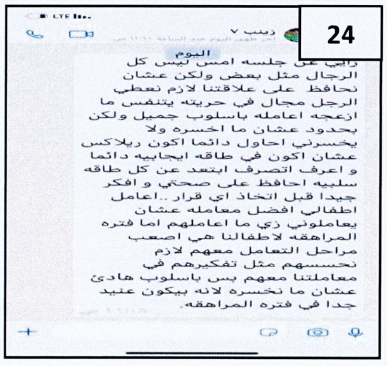
22



23



24



ملحق (8) تقييم الجلسات

تم تقييم الجلسات من خلال الأسئلة والمناقشات في نهاية كل جلسة في البرنامج، ومراقبة التغيير الحاصل في أعضاء المجموعة، وملاحظة قوة الردود والمداخلات والتعليقات في كل جلسة.

ومن أمثلة الأسئلة المطروحة:

1- إعطاء رأي المسترشدة حول سير الجلسة.

2- ما هي المداخلات الخاصة للمسترشدات.

3- هل أضافت الجلسة أشياء ومعلومات جديدة.

4- هل كانت الجلسة مقبولة أم لا.

5- ما هو تقييميك للجلسة.

وهناك تقييم عام للبرنامج، تم مناقشته في الجلسة الختامية مع العضوات بشكل شفوي ومدى الإستفادة من البرنامج من قبلهم:

الجلسة الأولى			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	معرفة مفهوم الطلاق وتوابعه.		
2	التعرف على المراحل التي تمر بها المطلقات.		
3	معرفة الآثار النفسية والإجتماعية والجسدية وغيرها للطلاق.		
4	الحاجة الإرشادية للمطلقات.		

الجلسة الثانية			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1			
2			
3			
4			

الجلسة الثالثة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	التعرف على الضغوط الإجتماعية والنفسية والاقتصادية بعد الطلاق		
2	معرفة آثار الضغوط على تدني تقدير الذات للمطلقات		
3	معرفة الصحة النفسية للمطلقة بعد الطلاق.		
4	توضيح أهمية التصدي للضغوط ومواجهتها.		

الجلسة الرابعة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	التعرف على معنى وأهمية تقدير الذات.		
2	العوامل المؤثرة في تقدير الذات.		
3	الإدراك الإيجابي للذات، وإكتشاف الذات الحقيقية.		
4	تحويل الأفكار المقيدة إلى أفكار بناءة.		
5	أهمية حديث الذات الإيجابي		
6	الوعي الذاتي وإكتشاف نقاط القوة والضعف.		
7	التنفيس الإنفعالي وتفريغ الطاقة الكامنة والتحكم بالضغوط.		

الجلسة الخامسة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	إستخراج الأفكار السلبية الخاصة بالمحيط الإجتماعي.		
2	تحديد العلاقات وحجمها وهل حدث فيها تغيير بعد الطلاق.		

الجلسة السادسة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	التدريب على تمارين التنفس العميق.		
2	فحص المشاعر.		
3	التعبير عن المشاعر السلبية المصاحبة لخبرة الطلاق.		
4	التخلص من مشاعر الذنب والتعاطف مع الذات وتقبلها.		

الجلسة السابعة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	نزع النظرة التشاؤمية للمستقبل وتغيرها بالتفاؤلية.		
2	تعديل الأفكار الخاطئة وتعويضها بأخرى صحيحة.		
3	التفكير في مشاريع تخص العمل والدراسة لبعض المسترشدات.		
4	التفكير في بناء حياة جديدة.		

الجلسة الثامنة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	معرفة الأفكار التي بادرت ذهن المسترشدات بعد حدوث الطلاق.		
2	تمثيلية لعب الدور.		

الجلسة التاسعة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	الإستفادة من عرض الحالة (قصة امرأة مطلقة).		
2	تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بمستقبل أطفالهنَّ.		
3	تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بجميع الجوانب التي تخص جوانب الحياة.		

الجلسة العاشرة			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	يتعرف المشاركون على خطوات تحديد المشكلة ووضع البدائل الممكنة وإختيار البديل الأفضل.		
2	يتعرف المشاركون على خطوات إتخاذ القرارات المناسبة في حال وجدت المطلقة نفسها تعاني من الضغط النفسي.		
3	التعرف على مقومات التفكير الإيجابي في التعامل مع المشكلات الأُسرية.		
4	التدريب على مهارة الإسترخاء التنفسي والتعرف على أهميتها لمهارة حل المشكلات.		
5	التعرف على المؤسسات التي تهتم وتقدم خدماتها للمرأة المطلقة.		

الجلسة الحادية عشر			
الرقم	أهداف الجلسة	درجة الإستفادة	
		غير مقبولة	مقبولة
1	مدى الإستفادة من البرنامج الإرشادي.		
2	الخبرات التي تم اكتسابها من البرنامج.		

ملحق (9) أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي:

الرقم	أسماء السادة المحكمين	التخصص العلمي	الجهة
1	أ. جيهان العمرأن	إستاذ بقسم علم النفس	جامعة البحرين
2	الدكتور أحمد سعد جلال	إستاذ مشارك بقسم علم النفس	جامعة البحرين
3	دكتور توفيق	إستاذ مشارك بقسم علم النفس	جامعة البحرين

ملحق (10) تسهيل مهمة الباحثة لمركز عائشة يتيم للتطبيق البرنامج.

UNIVERSITY OF BAHRAIN جامعة البحرين

College of Arts
Department of Psychology

كلية الآداب
قسم علم النفس

١١ نوفمبر ٢٠٢١

حضرة الفاضلة الأستاذة / جليلة الخباز المحترمة
مديرة مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الباحثة رقية عبدا لله كاظم صاحبة الرقم الجامعي ٢٠٠١٢٣٩٥ وهي طالبة منتظمة في قسم علم النفس كلية الآداب تخصص الدبلوم العالي و الماجستير في الارشاد الأسري في القيام بالعمل الميداني وجمع المعلومات المطلوبة وتطبيق المقاييس على عينة الدراسة و عنوان اطروحتها { فاعلية برنامج ارشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات} .

وتفضلوا بقبول وافر التحية والتقدير،،

رئيسة قسم علم النفس

ملحق (11) إستمارة تحكيم البرنامج الإرشادي

التاريخ:

سعادة الدكتور / المحترم .....

تحية طيبة وبعد

طلب تحكيم فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات للمطلقات بمملكة البحرين.

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: (فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات) وذلك للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد الأُسري من جامعة البحرين.

ونظراً لما تتمتعون به من علم وخبرة في الميدان، وكونكم من المتخصصين في هذا المجال، فأن الباحثة تأمل من حضرتكم تحكيم البرنامج المرفق والحكم على مدى ملاءمته للفئة المستهدفة وأهداف البرنامج.

مع فائق التقدير والإحترام

Study summary

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program in improving the self-concept of divorced women, and the researcher used the quasi-experimental approach to design the two equal groups It was built to achieve the objectives of the study.

The training program included 11, counseling sessions, three sessions per week, the duration of each session ranging from 50 to 60 minutes, and it was implemented over a period of four weeks. The researcher used the self-concept test for adults (Mohammed Imad El-Din Ismail), where its psychometric.

properties were verified for validity and reliability. The indicative program for improving the self-concept of divorced women was applied, and after the completion of the application of both the indicative program and the dimensional and saturation measurements, the results were statistically processed using the statistical package (SPSS) program. Wilcoxon).

The results of the study showed that there were statistically significant differences between the two experimental groups and the healthy control group in the post-measurement.

It also revealed the presence of Statistically significant differences between the tribal and remote measurements in the experimental group in favor of the dimensional measurement, and the presence of statistically significant differences between the saturation and remote measurements in the experimental group in favor of the follow-up measurement, and this indicates the effectiveness of the counseling program in improving the self-concept of divorced women.

Keywords: counseling program, self-concept, divorced women.

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts

Department Of Psychology

The effectiveness of a counseling program to improve the self-concept of divorced women

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master Degree in Family Counseling

Submitted by

Ruqaya Abdulla Kadhim Alfardan

University Number: 20013295

Supervised by

Dr. Sheikha Ahmad Al Junaid

Associate Professor, Department of Psychology

University of Bahrain

Kingdom of Bahrain

September, 2022