

معهد الدراسات التربوية  
قسم الإرشاد النفسي

مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين  
النفسي - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات  
بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت

رسالة مقدمة للحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية  
تخصص إرشاد نفسي

إعداد الباحث

فهد ساير راكان الضفيري

إشراف

أ.د. فريح عويد العنزي

أستاذ علم نفس - كلية التربية الأساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي بالكويت

أ.د. محمد درويش محمد

أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي  
معهد الدراسات التربوية  
جامعة القاهرة

٢٠١١م / ١٤٣٢هـ



قال تعالى :

”وقل رب زدني علما“

[سورة طه ، آية ١١٤]

127

HQ  
97252  
.D38  
2011  
c.1  
thesis  
S.C

## تشكيل لجنة المناقشة والحكم

### على رسالة الدكتوراة في التربية

#### قسم الإرشاد النفسي

للطالب / فهد ساير ركان الضيفري

عنوان الرسالة : "مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت".

قد وافق السيد الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة على تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة علي النحو التالي :

رئيساً

أ.د. محمد عبد السلام عبد الغفار

أستاذ غير متفرغ بكلية التربية - جامعة حلوان.

مشرفاً وعضواً

أ.د. محمد درويش محمد

أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسي بالمعهد.

عضواً

أ.د. مصطفى أحمد تركي

أستاذ غير متفرغ بقسم الإرشاد النفسي بالمعهد.

مشرفاً وعضواً

أ.د. فريح عويض العنزي

أستاذ علم النفس بكلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي بالكويت.



صورة



معهد الدراسات التربوية

الجنسية : كويتي

الاسم : فهد سائير راكان الضفيري

تاريخ وجهاً الميلاد : / / ١٩

الدرجة : دكتور الفلسفة في التربية

التخصص : إرشاد نفسي

أ.د. فريح عويد العنزي

المشرفون : أ.د. محمد درويش محمد

عنوان الرسالة : مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت .

ملخص الرسالة :

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستويات التمكين النفسي والمهني لدى المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت. هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً ، ومتابعته لفترات معينة . أما إجرائيا هو عبارة عن ثماني (٨) جلسات إرشادية تتمحور إلى ثلاثة جوانب (المعرفي، الوجداني، السلوكي)، أما الجانب المعرفي تعتمد على نظرية (البريت أليس) للأفكار اللاعقلانية، أما الجانب الوجداني فتعتمد على الوازع الديني، أما الجانب السلوكي بعض المهارات السلوكية، ومدة كل جلسة ساعه ونصف تقريباً ، وهذه الجوانب تساعد في تحسين التمكين النفسي عند المعلمات المطلقات.

الكلمات الدالة :

- فاعلية برنامج إرشادي.
- مستوى التمكين النفسي والمهني.
- المعلمات المطلقات.
- دولة الكويت.



## شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين نحمده على ما فضل به علينا بنعمه التي لا تعد ولا تحصى والصلاة والسلام على خير الأنام محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلاة والسلام ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

يقول الله تعالى " ولئن شكرتم لأزيدنكم " نحمد الله تعالى أولاً على ما تم إنجازه في هذه الرسالة ويعجز القلم أن يسطر كلمات الشكر والعرفان لكل من الدكتور محمد درويش محمد الذي أشرف على هذه الرسالة ورعانا وأرشدنا خلال هذا البحث العلمي ، وكان نعم الأب والأخ الكبير في أخلاقه الكريمة وتعامله الراقي ومد يد العون لنا فجزاه الله عنا خير الجزاء ، وكل التقدير والاحترام للدكتور فريح عويد العنزي الذي أشرف على هذه الرسالة فكان نعم الأخ الكبير فتحملنا طيلة هذه الفترة بأخلاقه الكريمة وإرشاداته القيمة فله جزيل الشكر والتقدير ، وجزاهم الله عنا خير الجزاء .

وأيضاً الشكر موصول إلى المناقشين الكريمين الدكتور محمد عبدالقادر عبد الغفار والدكتور مصطفى أحمد تركي اللذين تكرما بمناقشة الرسالة فكانا نعم الخلق والعلم فلهما منا جزيل الشكر والتقدير .

والفضل للوالدين الكريمين اللذين ساهما بشكل غير مباشر بالدعاء والتشجيع وأمد الله لهما بطول العمر والطاعة ، وكذلك رفيقة الدرب زوجتي العزيزة وأبنائي الأعزاء يحفظهم الله تعالى برعايته .

والشكر موصول للأصدقاء والأحباب الذين ساهموا بالتشجيع والتحفيز ونخص الزميل العزيز محمد عدنان عيسى الذي لم يدخر جهداً بتقديم أي مساعدة ، فلهم جميعاً كل الحب والشكر ، ونسأل الله تعالى أن يبارك في هذا البحث ليكون نبراس وضياء للباحثين والدراسيين في هذا المجال .

الباحث

فهد ساير راكان صابر الضفيري



## فهرس المحتويات

| الموضوع                                | الصفحة |
|----------------------------------------|--------|
| العنوان .....                          | أ      |
| تشكيل لجنة المناقشة والحكم .....       | ب      |
| الشكر والتقدير .....                   | ج      |
| فهرس المحتويات .....                   | د      |
| قائمة الجداول .....                    | و      |
| قائمة الملاحق .....                    | ز      |
| الفصل الأول : المدخل إلى الدراسة ..... | ٢      |
| المقدمة .....                          | ٢      |
| مشكلة الدراسة .....                    | ٦      |
| أهمية الدراسة .....                    | ٧      |
| هدف الدراسة .....                      | ٧      |
| مصطلحات الدراسة .....                  | ٨      |
| حدود الدراسة .....                     | ٩      |

|     |                                                       |
|-----|-------------------------------------------------------|
| ١٠  | الفصل الثاني : الإطار النظري و الدراسات السابقة ..... |
| ١١  | أولا : الإطار النظري .....                            |
| ٣٨  | ثانيا : الدراسات السابقة .....                        |
| ٦٦  | ثالثا : فروض الدراسة .....                            |
| ٦٧  | الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات .....               |
| ٦٨  | منهج الدراسة .....                                    |
| ٦٨  | مجتمع الدراسة والعينة .....                           |
| ٦٩  | أدوات الدراسة .....                                   |
| ٨٠  | الصعوبات التي واجهت تباحث .....                       |
| ٨٠  | إجراءات الدراسة .....                                 |
| ٨١  | تصميم الدراسة ومتغيراتها والمعالجة الإحصائية .....    |
| ٨٣  | الفصل الرابع : نتائج الدراسة ومناقشتها .....          |
| ٨٤  | نتائج الدراسة .....                                   |
| ٩١  | مناقشة النتائج .....                                  |
| ١٠٠ | توصيات الدراسة .....                                  |
| ١٠١ | البحوث المقترحة .....                                 |
| ١٠٢ | المراجع العربية .....                                 |
| ١١٠ | المراجع الإنجليزية .....                              |
| ١١٣ | الملاحق .....                                         |
| ١٨٥ | الملخص باللغة العربية .....                           |
| ١٨٧ | الملخص باللغة الإنجليزية .....                        |

## قائمة الجداول

| الرقم | المحتوى                                                                                                                                                             | الصفحة |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ١     | إحصائية بعدد المعلمات المطلقات الكويتيات لجميع المحافظات في وزارة التربية بدولة الكويت                                                                              | ٦٩     |
| ٢     | قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسرة للعوامل المستخلصة بعد حذف الفقرات وتدوير المحاور تدويراً متعامداً                                                             | ٧١     |
| ٣     | قيم تشبع فقرات المقياس بالعوامل المستخلصة من التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً                                                                     | ٧٢     |
| ٤     | نتائج معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها ببعض وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس                                                                                | ٧٤     |
| ٥     | قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس                                                                             | ٧٥     |
| ٦     | نتائج قيم معاملات الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية المكونة لمقياس التمكين النفسي باستخدام معادلتى كرونباخ ألفا وسبيرمان براون                          | ٧٦     |
| ٧     | ملخص لمحتوى الجلسات الإرشادية (المعرفي-الوجداني-السلوكي) عند المعلمات المطلقات في وزارة التربية بدولة الكويت                                                        | ٨٠     |
| ٨     | نتائج اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk) لاختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد مقياس التمكين النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي                        | ٨٥     |
| ٩     | نتائج اختبار مان - ويتني (Mann-Witney) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس القبلي | ٨٦     |
| ١٠    | نتائج اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk) لاختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد مقياس التمكين النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي                        | ٨٧     |
| ١١    | نتائج اختبار مان - ويتني (Mann-Witney) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس البعدي | ٨٨     |
| ١٢    | نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسط رتب استجابة أفراد المجموعة التجريبية نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياسين القبلي والبعدي                        | ٨٩     |
| ١٣    | نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسط رتب استجابة أفراد المجموعة التجريبية نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياسين البعدي والتتبعي                       | ٩٠     |

## قائمة الملاحق

| الرقم | المحتوى                                                                 | الصفحة |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| ١     | قائمة فقرات مقياس التمكين النفسي في صورته الأولى.                       | ١١٣    |
| ٢     | قائمة بأسماء المحكمين لمقياس التمكين النفسي والبرنامج الإرشادي          | ١١٥    |
| ٣     | قائمة فقرات مقياس التمكين النفسي بعد إجراء التحليل العاملي              | ١١٦    |
| ٤     | قائمة فقرات مقياس التمكين النفسي في صورته النهائية                      | ١١٨    |
| ٥     | برنامج الإرشاد النفسي للمعلمات المطلقات بوزارة التربية                  | ١٢٠    |
| ٦     | تسهيل مهمة الباحث في وزارة التربية دولة الكويت وجمعية المعلمين الكويتية | ١٨٤    |

## الفصل الأول

### المدخل إلى الدراسة

#### أولاً: المقدمة

لقد حرص علماء النفس والاجتماع على الاهتمام بالأسرة لأنها هي الركيزة والبنية الأولى للمجتمع ومع تعقد الحياة المدنية وتزايد المشاكل الأسرية قد تنتهي العلاقة الزوجية بالطلاق الذي يسبب المشاكل النفسية خاصة لدى النساء المطلقات ونظرة المجتمع لهن.

وتختبر الأسر خلال دورة الحياة، ولا توجد فترة الحياة الزوجية الحالية خالية من إمكانيات حدوث الأزمات (تفكك وإعادة تنظيم) وتحدث الأزمات في مواقف وحالات عديدة، منها عندما تكون مستويات الإرضاء أو الإشباع الزوجي منخفضة أو صراعات في الأدوار، وينظر كثير من رجال الدين والفلاسفة والقادة وغيرهم - نظرة تشاؤمية تجاه الأسرة الحالية، حيث يعتقدون أن سلطة الآباء قد انهارت . (الظفيري، وآخرون ٢٠٠١)

إن العلاقة الزوجية من أسمى وأعمق العلاقات الإنسانية التي تجمع الرجل والمرأة وهي الدعامة الكبرى التي يقوم عليها بناء الأسرة في المجتمع بل أنها وجهة الوجود الإنساني. (أحمد، ٢٠٠٧)

إن ارتفاع معدلات الطلاق في أي مجتمع يكون إشارة واضحة على تفككه ودليلاً على التغير في نسق الأسرة وبالتالي يصبح مؤشراً على التغير في بناء المجتمع ككل. (الخولي، ١٩٩٧) تدل دراسة حالات الطلاق على حسب مدة الحياة الزوجية أنه كلما زادت مدة الحياة الزوجية قلّت حالات الطلاق، أي أن هناك ارتباط عكسي قوي، كما أن إنجاب الأطفال يساعد على تثبيت الأسرة وحفظها من الانهيار. (فرحات، ١٩٩٤)

وأن كثيرا من الدراسات التأملية التي حاولت أن ترسم صورة المرأة العربية فيما تعانيه من القهر والاضطهاد، ولذلك فإن مشكلة المرأة العربية جزء لا يتجزأ من مشكلات التخلف الاقتصادي والاجتماعي برمته. (زحلوق وعلى، ١٩٩٥)

وشرع الطلاق في اليهودية والنصرانية بعد أن كانت تعاليمها الأولى لا تبيحه، ولكن إجازته لم تكن مطلقة إذا تغيرت بشروط معينة وأسباب خاصة أما في الإسلام فقد أبيع الطلاق متى أحس الزوجان بضرورة إنهاء الرابطة الزوجية، وتبين لهما أنها مصدر الشقاء لكل منهما، ولا سبيل إلى المعاشرة بالمعروف، ولا أن يقوم كل منهما بحقوق الزوجية وواجباتها. (حندوسة، ٢٠٠٠)

وتسمح بعض المجتمعات بالطلاق إذا ثبت أن أحد الزوجين أجرم في حق التزامات الزوجية، وكذلك يسمح بالطلاق إذا تبين فشل الزواج وانهياره التام، وأيضا يسمح بالطلاق في حالة اتفاق الطرفين على ذلك وكذلك يحق للزوج أن ينهي بمحض إرادته ودون موافقة الطرف الآخر، وقد تطول الحياة الزوجية حتى وفاة أحد الزوجين، وقد تنفصم قبل هذه النهاية. لقد أقر الإسلام الطلاق عند عدم إمكان الإصلاح بين الطرفين، وعندما تصبح الحياة الزوجية مصدر تعاسة لا سبيل إلى تلافيها إلا بالطلاق. (السباعي، ١٩٨٥)

وكذلك لا يمكن تفسير ظاهرة الطلاق المبكر بالرجوع إلى عوامل فردية أو نفسية فقط وذلك لأن التغير الاجتماعي والتفكك الاجتماعي، والتصدع الأسري، وصراع القيم، وعمليات التمييز بين الرجل والمرأة في الحياة اليومية داخل الأسرة، والبطالة، والإدمان، وغير ذلك من العوامل الاجتماعية والاقتصادية هي القادرة على وضع تلك الظاهرة في منظورها الصحيح. (علي، ٢٠٠٨)

إذ لابد أن نعرف أهمية دراسة حالات المطلقات من المعلومات ومدى أثر ذلك على حياتهن المهنية والأسرية ومدى تحقيق الجانب النفسي وتخفيف الضغوطات ونسيان هذه الأزمات النفسية والتعايش مع الواقع، وأيضاً العوامل الوظيفية وهي الأكثر وزناً في إيجابية أو سلبية الفرد المهني نظراً لما يمثله العمل من دور هام في حياة الفرد، فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات أساسية كالسكن والصحة، وحاجات نسبية لها أهميتها في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات. (القاضي، ١٩٩٨)

وكذلك تعاني المرأة المطلقة من ضغوطات نفسية وخاصة العاملة لأنها تعتقد أن نظرة المجتمع لها بأنها امرأة مطلقة مراقبة من قبل الأهل والأقارب مما يعطيها الشعور بالقلق وعدم الارتياح في حياتها مما يؤثر على عملها وسائر حياتها اليومية التي تعيشها، وقد تذهب بعض المطلقات بعيداً في إنكار هذا الاحتياج فتزعم الوحدة منهن بأنها (ارتاحت) من وجود الرجل في حياتها، ولا تعرف أنها تعطي صورة سيئة عن نفسها وتخفي احتياجها الطبيعي للرجل. (محفوظ، ١٩٩٩)

ويتمحور الكثير من الدراسات الخاصة بالتمكين حول الشعور بالاستياء الذي يحس به المعلمون اليوم، وتشير أبحاث إيرلاند سونوبيفانو (Erlandson & Bifano, 1987) إلى أن بعضاً من العوامل التي تسهم في شعور المعلمين بالخيبة والإحباط هي: (أ) عدم مشاركة المعلمين في القرارات، (ب) القرارات الإدارية التي تضعف الحكمة والخبرة المهنية لدى المعلمين، (ج) عدم الاعتراف بإنجازاتهم. ووفقاً لـ ستيمسون وإبلابوم (Stimson & Appelbaum, 1988) فإن المعلمين يشكون في معظم الأحيان من أنهم بلا تقدير، ومن أنهم في الحلقة الخيرة من تتابع السلطة حيث يحدد ما يجب أن يدرسه ومتى يقومون بالاختبارات وليس لهم أي رأي في ذلك. (اندراس، ٢٠٠٦)

ويشير ماروف Maeroff إلى أن ما يرغب به المعلمون هو أن تسمع آراؤهم وأن تحترم، وأن تتجسد آراؤهم في سياسات المدرسة والمنطقة التعليمية، وأن يكون لهم تأثير فعال، وتذهب الأبحاث الخاصة بالتمكين إلى أن الأوضاع التي يعمل في ظلها المعلمون غالباً ما تعمل على حرمان المعلمين من الإحساس بالفاعلية والنجاح واحترام الذات ، فالمعلمون غالباً ما يعانون من إحساس قوي بالعزلة والاعتماد على الذات، ويتصف الكثير من المعلمين بالسطحية والقصر، والبعد عن التعاون الحقيقي بين الزملاء. (اندراس، ٢٠٠٦)

ويجادل سبارغ Sprague بأن إحدى الأفكار القوية في الدراسات الخاصة بالتمكين هي شعور المعلمين بالرغبة نحو عزلتهم واستكشاف وضعهم المشترك. ويعد موضوع تمكين المعلمين (Teachers Empowerment) من أهم الموضوعات التي تخص النظام التربوي، ذلك لأن المعلم هو صاحب الدور الرئيس في إنجاح العملية التربوية وتوجيه مسارها لتحقيق أهدافها، وترجع أهمية المعلم إلى عدد من العوامل، أهمها: التطور الهائل في المعرفة الإنسانية، وما أحدثته النظريات الحديثة التربوية الحديثة من تطوير وتغيير في النظرة إلى دور المعلم في النظام التربوي ككل، وعلى الرغم من تأكيد مكانة المعلم ودوره في عملية الإصلاح التربوي إلا أن دوره ما يزال محدوداً ضمن الإطار الذي يتعدى كونه منفذاً لمقررات. (اندراس، ٢٠٠٦)

## ثانياً: مشكلة الدراسة

إن الاهتمام بالمرأة المطلقة أصبح اهتماماً عالمياً لما لهذه الظاهرة من آثار سلبية على المستوى الفردي والمجتمعي للمرأة باعتبار أن وجود تلك المرأة في أسرة أو مؤسسة ما يعرضها للكثير من المشكلات النفسية التي تتوقف عليها ردود أفعالها تجاه أساليب مواجهتها للمواقف المختلفة التي تتعرض لها.

إن إحدى تلك المشكلات التي تترك آثارها النفسية على الأسرة ما تعانيه المرأة المطلقة بشكل عام من مشكلات سلوكية ونفسية تؤثر على تكيفها الاجتماعي وتفاعلها مع الآخرين، وتعمل على التقليل من استفادتها من البرامج التي تقدم لها. لذا فقد حظيت مستويات التمكين النفسي لدى المرأة المطلقة بشكل عام، والمعلمات المطلقات بشكل خاص باهتمام مميّز من قبل ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، لما قد ينجم عن هذه الظاهرة من مشكلات نفسية واجتماعية تؤثر سلباً على العملية التعليمية والتربوية، بالإضافة إلى تأثيرها على البيئة الأسرية مما يستدعي انتباه أصحاب العلاقة والمهتمين بالأبحاث التي تتعلق بدراسة التمكين عند الأفراد ويفرض عليهم التعامل معه، لما قد تسببه تلك المشكلات من حرمان المطلقة من فرص الانخراط المتاحة لها في مؤسسات المجتمع المحلي.

فإن الدراسة الحالية سوف تسعى بصورة علمية لتقصّي أثر البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى التمكين النفسي - المهني لدى المعلمات المطلقات العاملات في دولة الكويت، وبصورة أكثر تحديداً يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية استخدام برنامج إرشادي في تنمية مستوى التمكين النفسي - المهني

لدى المعلمات المطلقات العاملات بمدارس وزارة التربية والتعليم بدولة الكويت؟

### ثالثاً: أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة الحالية من خلال ما يلي :

فهم مستوى التمكين النفسي \_ المهني للمعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، وطبيعة المشكلات النفسية المرتبطة بهن.

إن معرفة المتغيرات التي يمكن أن يكون لها تأثير في تحديد طبيعة تلك المتغيرات من شأنه أن يساعد القائمين على البرامج الإرشادية في أن يأخذ بعين الاعتبار تلك المتغيرات أثناء الإعداد لتلك البرامج. لما لها من آثار نفسية واجتماعية وتربوية تحول دون استفادة هؤلاء من البرامج التربوية والنفسية المعدة لهن.

ندرة البحوث والدراسات (في حدود علم الباحث) المتعلقة بمعرفة مستوى التمكين النفسي والمهني لدى المطلقات بشكل عام، ولدى المعلمات المطلقات بشكل خاص في البيئة الكويتية، وبالتالي يمكن أن تسهم النتائج التي تسفر عنها هذه الدراسة في وضع بعض المقترحات والتوصيات والحلول التي يمكن الاستفادة منها في الإرشاد النفسي والأسري والمجتمعي لعلاج بعض المشكلات السلوكية والنفسية والاجتماعية للمعلمات المطلقات.

### رابعاً: هدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مستويات التمكين النفسي والمهني لدى المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت.

## خامساً: مصطلحات الدراسة

### ١- البرنامج الإرشادي Counseling program

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً ، ومتابعته لفترات معينة .

أما إجرائيا هو عبارة عن ثماني (٨) جلسات إرشادية تتمحور إلى ثلاثة جوانب (المعرفي، الوجداني، السلوكي)، أما الجانب المعرفي تعتمد على نظرية (البريت أليس) للأفكار اللاعقلانية، أما الجانب الوجداني فتعتمد على الوازع الديني، أما الجانب السلوكي بعض المهارات السلوكية، ومدة كل جلسة ساعه ونصف تقريباً ، وهذه الجوانب تساعد في تحسين التمكن النفسي عند المعلمات المطلقات .

### ٢ - التمكن النفسي Empower meant

التعريف الإجرائي للتمكن النفسي : هو مدى قدرة المعلمة المطلقة على توظيف وتنمية ما لديها من قدرات ومعتقدات، ومهارات ، تجعلها قادرة على اتخاذ القرارات المناسبة لحياتها الشخصية والمهنية .

وأما الجوانب المكونة للتمكن النفسي هي كالتالي:

(١) الجانب المعرفي : " مدى إدراك المطلقة لمعنى الطلاق ووعيتها بآثاره على سلوكها

ونظرة المجتمع إليها ومدى مناسبة هذه المعتقدات معها " .

(٢) الجانب الوجداني : " مدى تقبل المطلقة لظاهرة الطلاق ورضاها عن حياتها الجديدة " .

٣) الجانب السلوكي : مدى قدرة المطلقة على تنمية مهاراتها التي تفيدها في التعايش مع الطلاق وآثاره المتعددة في المجتمع ."

وأيضاً هو مدى قدرة الفرد على توظيف وتنمية ما لديه من قدرات واستعدادات نفسية ، تجعله قادراً على التحكم واتخاذ القرارات المناسبة في مواقف الحياة المختلفة. ( سالم والنمر ، ٢٠٠٨ )

### ٣- الطلاق Divorce

يقصد به الطلاق البيئونة الكبرى أي فراق الرجل زوجته فراقاً دائماً، ولا يجوز له الرجوع إليها إلا بِنكاح من رجل آخر.

### سابعاً: حدود الدراسة

هناك عدة محددات تحد من تعميم نتائج الدراسة وهي على النحو التالي:

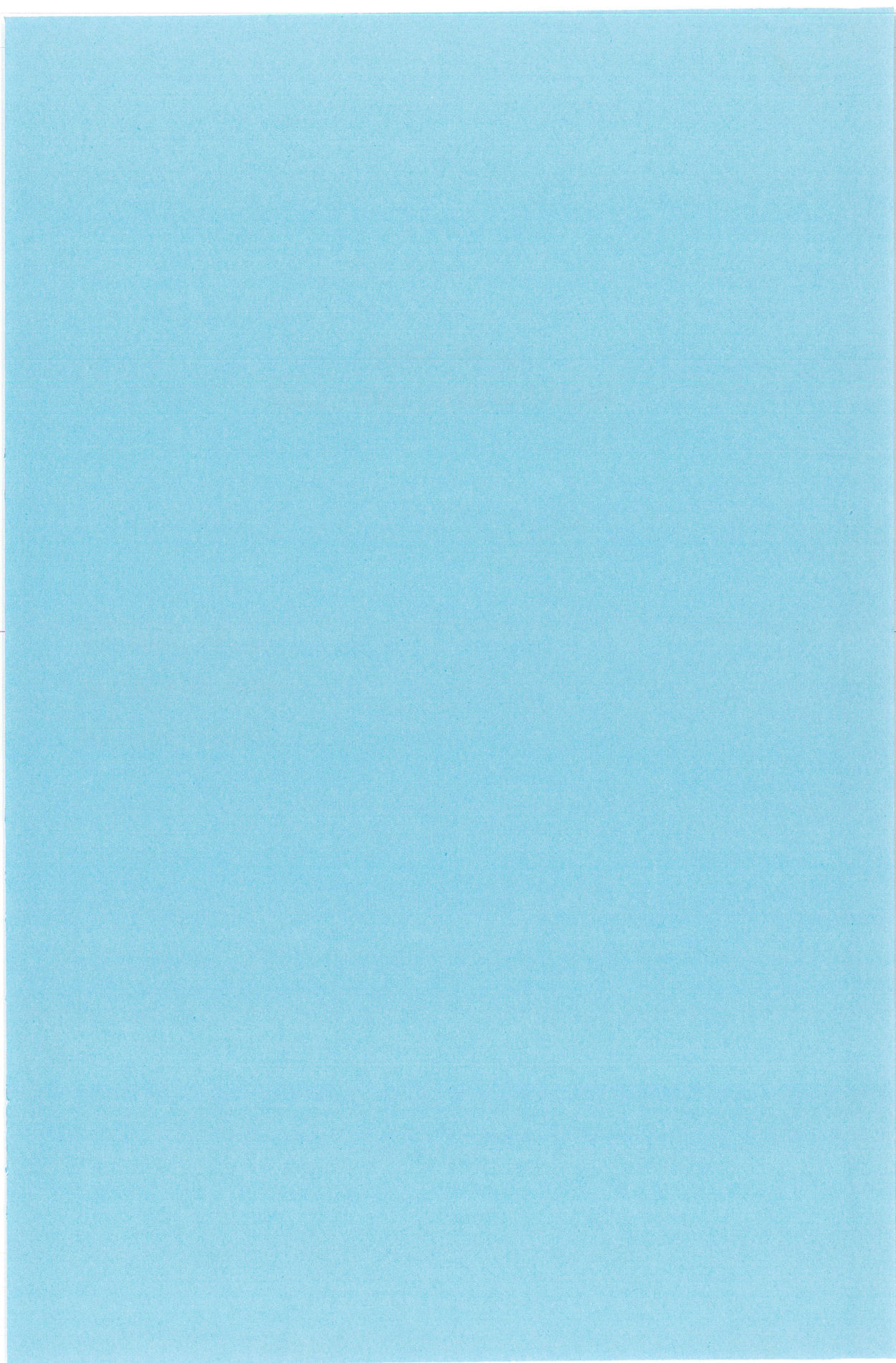
- تتحدد هذه الدراسة بالعينة التي أجريت عليها، حيث أجريت على مجموعة من المعلمات المطلقات من منطقة الجهراء التعليمية في وزارة التربية بدولة الكويت .
- كما تحدد مكان تطبيق البرنامج في جمعية المعلمين الكويتية- محافظة الجهراء .
- تتحدد هذه الدراسة بالزمان الذي أجريت خلاله، حيث تم تطبيق البحث في الفصل الأول (٢٠١٠-٢٠١١) م.

- كما جاءت الإحصائية لسنة ( ٢٠٠٥-٢٠٠٩ ) بأن نسبة المعلمات المطلقات في دولة الكويت ٤,٦% من إجمالي المعلمات في وزارة التربية، وذلك في إحصائية وزارة العدل من الكويتيات. (وزارة العدل، ٢٠٠٩)

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- أولاً: الإطار النظري.
- ثانياً: الدراسات السابقة.
- ثالثاً: فروض الدراسة.



## أولاً : الإطار النظري

### المقدمة :

يشتمل هذا الفصل على الإطار النظري والذي يتضمن تعريفاً عاماً عن الإرشاد النفسي ، وأيضاً على البرنامج الإرشادي ، كما يتناول الحديث عن التمكين النفسي وتعريفاته و أنواعه و آثاره من خلال تطبيق البرنامج ، ومن ثم التطرق إلى موضوع الطلاق بشكل عام وتعريفه وأسباب هذه الظاهرة .

### ١- الإرشاد النفسي Counseling

جاءت تعريفات كثيرة عن الإرشاد النفسي ومتعددة حول هذا المفهوم ، وكان الهدف من هذه التعريفات يدور حول مدى أهمية عملية الإرشاد في علم النفس والتربية، و قيام الباحث بالتعرف على مفهوم الإرشاد للوصول إلى مفهوم ومعنى شامل له ، وذلك من خلال التطرق للمفاهيم والآراء التي تتفق على هذا المصطلح.

#### أ- تعريفه:

يرى (زهران ، ١٩٩٨ ) أن الإرشاد النفسي هو عملية مستمرة بناء ومخططة ، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسدياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ويفهم خبراته ، ويحدد مشكلاته وحاجاته ، ويعرف الفرص المتاحة له ، وأن يستخدم وينمي إمكانياته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه.

وينكر ( ملحم ، ٢٠٠١ ) بأن الإرشاد النفسي عملية لا تزيد عن كونها مناقشة حبية بين شخصين تربطهما علاقة إخلاص وثقة، ولكنها بالنسبة للمشاهد الخبير أكثر من مجرد زيارة درشة، والمرشد يجاهد ليساعد الآخر، لكي ييوح بقصته بطريقته الخاصة ، وكما أنه يبذل جهده ليكشف عن أفكاره و أحاسيسه الحقيقية ، وهي أيضاً عملية رئيسية في عمليات التوجيه وخدماته ، وهي العلاقة التفاعلية التي تنشأ بين المرشد التربوي والمسترشد بقصد تحقيق أهداف التوجيه أو بعض منها.

وبأن التوجيه والإرشاد النفسي تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته المتاحة له وينمي إمكانياته وقدراته ، ويحل مشكلاته التي تواجهه ، ورغبته في التعليم والتدريب حتى يصل إلى تحقيق أهدافه التي يخطط لها( Robert, 1991 ) ويرى ( كفاي ، ٢٠٠٥ ) بأن علم النفس الإرشادي يهتم بدرجة أساسية بمساعدة الأفراد العاديين أو الأسوياء ممن يقابلون مشكلات يعجزون عن مواجهتها بمفردهم ، ويعمل هذا العلم على توفير خدمات واستشارات مرتبطة بالمجالات التربوية والمهنية والزواجية، وعلى من يعمل في هذا الحقل أن يحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الإرشادي، ولأن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد ، فإنها تؤكد بذلك عملية التعلم من حيث اهتمامها بتعديل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم ونحو الآخرين، ونحو العالم الذي يعيشون فيه .

## ٢- البرنامج الإرشادي Counseling program

أ- تعريفه:

يقول ( زهران ، ١٩٩٨ ) هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة

بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها ، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

ويقول ( الشناوي ، ١٩٩٦ ) إن عملية العلاج أو الإرشاد ليست عملية حل مشكلات و إنما هي عملية معايشة مشاعر ، مما يؤدي بالفرد أن يصبح هو ذاته، وبدلاً من أن يتصرف المسترشد على هدي من توقعات الآخرين فإنه يتصرف على هدي من خبراته، إنه الوعي الكامل بتلك الخبرات التي تتحقق في العلاج أو الإرشاد وهو الذي يجعل من الممكن للفرد (المسترشد ) أن يكون فعلاً هو ذاته أي أن يتطابق الوعي مع الخبرة ، وهو ما يصل إلى إنسان مكتمل الأداء.

ويرى ( الضامن ، ٢٠٠٣ ) من خلال العملية الإرشادية يتعلم المسترشدون مهارات تمكنهم من مهاجمة المعتقدات السلبية ، إذ يتعلمون كيف يستبدلون هذه الطرق غير الفعالة في التفكير بطرق أو أساليب فعالة ومن هنا يعملون على تغيير ردود أفعالهم الانفعالية على المواقف التي يواجهونها ، ولا يقتصر العلاج على علاج المشكلات الآنية التي يمر بها الفرد ، ولكن يتعلم كيف يواجه مشكلات أخرى في المستقبل ، ويبدو العلاج وكأنه عملية تربية كما يطلب المعالج من المسترشد أن يؤدي الوظائف البيتية التي يطلبها منه بالإضافة إلى تعليمه استراتيجيات التفكير والمسترشد عبارة عن متعلم يطبق المهارات التي تطلب منه يومياً.

ويذكر ( الخواجا ، ٢٠٠٢ ) بأن العلاج و الإرشاد يتجه في الوقت الحاضر باتجاه التشديد على وضع قيم وضوابط على تصرفات وسلوكيات المسترشدين ، محددين ما هو الشيء

الحاسم الذي يجب إن ينظر إليه المرشد أو المعالج لفهم نفسه بالإضافة إلى فهم العميل خاصة ، وأن نوعية العلاقة الإرشادية تعتبر عاملاً هاماً في النمو العلاجي.

ويرى ( زهران ، ١٩٩٨ ) بأن التوجيه والإرشاد النفسي علم وفن ماض وحاضر ومستقبل ، وهو عبارة عن تجمع لجهود أعلام ، وتجمع لحركات في مناطق مختلفة من العالم وفي فترات تاريخية متتابعة ، ومثل الإرشاد النفسي كمثال النهر العظيم الذي هو تجمع لفرع صغيرة جاءت من منابع متعددة أصلها جميعاً قطرات مطر ، وترجع أهمية دراسة تاريخ وتطور التوجيه والإرشاد النفسي بين الماضي والحاضر والمستقبل إلى ضرورة نمو النظريات الأساسية والمفاهيم الرئيسية والطرق المتعددة والمجالات الكثيرة ، والتعرف على أهم معالمه وأعلامه ، والاستئثار بتطورات الماضي ، والتعرف على إنجازات الحاضر ، وإلقاء الضوء على تطلعات المستقبل .

ويرى ( الخطيب ، ٢٠٠٣ ) بأن تقييم برنامج الإرشاد الشامل يقوم على عدد من الفعاليات و النشاطات منها : تقييم الحاجات ، وتقييم النشاطات ، وإجراء المسوحات ، ومقاييس تقدير الذات ، وعمليات تقييم الأداء ، وتقدير فعالية المرشد في إيصال الخدمات الإرشادية ، وهناك عدد من النقاط لابد من مراعاتها في عملية التقييم منها :

١- تحديد أهداف برنامج الإرشاد، و الاتفاق عليه من قبل جميع المشاركين في عملية التقييم.

٢- مشاركة جميع الأشخاص الذين ساهموا في البرنامج ، أو الذين استفادوا من خدماته في عملية التقييم .

٣- أن تكون الأدوات التي استخدمت في جميع البيانات التقييمية صادقة ، في قياس خدمات البرنامج الإرشادي و أهدافه .

٤- أن تكون عملية تغيير البرنامج الإرشادي مستمرة ، وتهدف إلى تجديد الخدمات ذات الفائدة ، والطرق الفعالة التي تم إيصال تلك الخدمات بها .

ويعرف ( سغفان ، ٢٠٠٥ ) البرنامج الإرشادي بشكل عام بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً ، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي المتعلق ، ولتحقيق التوافق النفسي لدخل المؤسسة وخارجها .

ويرى ( الخطيب ، ٢٠٠٣ ) بأن الإرشاد الجماعي عملية تربوية تقوم على فكرة تقديم العون بصورة جماعية لعدد من المسترشدين الذين تتشابه مشكلاتهم ، ويتم ذلك من خلال مجموعات يبنها المرشد لأغراض إرشادية .

وأن الهدف الأكبر للبرنامج هو تحقيق أهداف التوجيه و الإرشاد النفسي ، وهي تحقيق الذات وتحقيق التوافق و الصحة النفسية و تحسين العملية التربوية ، ويجب العناية بوجه خاص بأشياء منها :

- \* تحقيق استراتيجية التنمية و الوقاية و العلاج .
- \* تنفيذ الجانب النظري من التوجيه تطبيقاً في عملية الإرشاد.
- \* تحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي ، مع الاهتمام الخاص بالنمو السوي لمفهوم الذات لدى الفرد. ( زهران ، ١٩٩٨ )

ويمكن تلخيص خطوات تخطيط البرنامج فيما يلي :

- \* تحديد أهداف البرنامج : بما يتفق مع الفلسفة العامة للمكان الذي ينفذ فيه .
- \* تحديد الوسائل و الطرق لتحقيق الأهداف : وذلك في ضوء الإمكانيات المتاحة ، وإمكانات فريق الإرشاد والمتوافرين.

- \* تحديد الإمكانيات الموجودة و المطلوبة أي الإمكانيات المتوافرة لديهم.
- \* تحديد ميزانية البرنامج اللازمة لتنفيذه في ضوء الوسائل والإمكانيات الموجودة والمطلوبة.
- \* تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج ، بحيث تكون مستمرة لا تتوقف وشاملة لكل الأفراد.
- \* تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج بهدف التقويم، ومعرفة نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

\* اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشكلات التي قد تطرأ.

\* تحديد الهيكل الإداري لتنظيم البرنامج و الإشراف عليه. ( زهران ، ١٩٩٨ )

ب- الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي :

ينتمي العلاج العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت إليس ( ١٩٥٧ ، ١٩٦٢ ، ١٩٧١ ، ١٩٧٧ ) ، والتي تفترض أن الاضطرابات والمشكلات النفسية إنما تنشأ عن أنماط خاطئة أو غير منطقية في التفكير، ويرى إليس أن البشر يشتركون في غايتين أساسيتين : أولهما المحافظة على الحياة ، وثانيتهما الإحساس بالسعادة النسبية والتحرر من الألم ، وأن العقلانية تتكون من التفكير بطرق تسهم في تحقيق هذين الهدفين على حين أن عدم العقلانية يشتمل على التفكير بطرق تقف حجر عثرة في سبيل تحقيقهما، وبذلك فإن العقلانية يمكن تعريفها على أنها استخدام المنطق في تحقيق الأهداف القريبة والبعيدة.

(Powell, 2002)

وضع إليس ثلاثة فروض أساسية لفهم هذه الطريقة :-

أولها : أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة .

ثانيها : أن درجة الصلة بين التفكير والانفعال من القوة بحيث أن كلاً منهما يرافق الثاني وأنهما يتبادلان التأثير مع بعضهما البعض ، وفي بعض الأحيان فإنهما يكونان الشيء نفسه.

وثالثها : أن كلا من التفكير والانفعال يميل إلى أن يكون في صورة حديث ذاتي أو عبارات داخلية ، وبالتالي فإن العبارات التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح هي نفسها أفكارهم وانفعالاتهم ، وبالتالي فإن العبارات الداخلية التي يقولها الناس لأنفسهم تصبح قادرة على توليد وتعديل الانفعالات ، وتركز نظرة إيليس في العلاج العقلاني الانفعالي للإنسان أن هناك تشابكاً بين البشر يفكرون ويشعرون ويتصرفون في نفس الوقت ، وهم نادراً ما يشعرون دون أن يفكروا لأن المشاعر تستثار عادة عن طريق إدراك موقف معين ، وكيف يتم تكوين الأفكار اللامنطقية ؟ ، ويرى " إيليس " أن الأحداث في حد ذاتها لا تسبب لنا الاضطراب ولكن الذي يسبب الاضطراب هو أفكارنا ومعتقداتنا حول هذه الأحداث ، فإذا كان الشخص لديه أفكار منطقية نتج عن ذلك نتائج مرغوبة ومناسبة ، أما إذا كان الشخص لديه أفكار لا منطقية نتج عن ذلك نتائج غير مرغوبة وغير مناسبة ، وقد شرح " إيليس " ذلك كالآتي :-

( A ) حدث منشط ( شيء حدث بالفعل ، اتجاه )

( B ) الأفكار والمعتقدات التي يتبناها الشخص نحو ( A ) وهي التي تؤدي إلى النتيجة .

( C ) النتيجة أو رد الفعل .

ولما كان ( B ) هو المسئول عن ( C ) فإن هدف العلاج هو تغيير ( B ) أو ضبطها حتى يتم تحقيق نتائج مرغوبة ، وعلى سبيل المثال إذا واجه الفرد حالة كآبة بعد الطلاق مثلاً ، فإن الطلاق ليس هو الذي يتسبب في الكآبة ولكن اعتقاد الفرد بأنه فاشل ، أو مرفوض ، أو أنه فقد زوجته ، هذه الأفكار ( B ) هي التي تسبب الكآبة ( C ) وليس الطلاق ( A ) . من هنا فإن الناس هم المسئولون عن خلق الاضطرابات الانفعالية لأنفسهم . وإن جوهر النظرية يتركز حول كيفية تغيير الناس لهذه المعتقدات السلبية التي تسبب لهم هذه الاضطرابات فالكلمات التي يرددها الفرد لنفسه مثل إنني فاشل ، وكل ما عملته خطأ وإنني لا استحق الحياة

هي التي تسبب له الاضطرابات ويكرر إليس العبارة أنت تشعر بما تفكر وتمثل ( D )  
الأسلوب العلمي في مساعدة المسترشد مواجهة معتقداته السلبية ، وذلك باستخدام الأسلوب  
المنطقي ، وعملية المواجهة تقتضي ثلاثة أشياء هي : معرفة الأفكار السلبية ومناقشتها  
والحوار حولها ثم إقصائها إذ يتم في البداية تعليم المسترشد على كيفية اكتشاف أفكاره  
السلبية والكلمات التي يرددتها ونظرته إلى ذاته السلبية ثم يناقش هذه الأفكار ثم أخيراً يتعلم  
المسترشد كيف يتخلص من هذه الأفكار من ناحية منطقية ويتعلم كيف يناقش هذه الأفكار . ثم  
أخيراً يتعلم المسترشد كيف يتخلص من هذه الأفكار السلبية ، وعندما يصل المسترشد إلى ( E )  
يكون قد استخدم أسلوباً فعالاً في العلاج من حيث استبداله للأفكار غير العقلانية  
بأخرى عقلانية . وإذا حقق المسترشد ذلك فإنه يصل إلى حالة جيدة من الشعور . ويصبح  
حديثه لنفسه أكثر منطقية كأن يقول ، إن الزواج لم يستمر ولهذا حصل الطلاق ، وأصبحت  
استمرارية الحياة صعبة معاً ، وهذه ليست نهاية الدنيا . وإذا فشل زواجنا فهذا لا يعني أنني  
فاشل ، ولست على استعداد أن ألوم نفسي بعد الآن . (الشناوي ، ١٩٩٤)

### ٣- الإرشاد الديني

يرى ( يونس ، ٢٠٠٩ ) بأن إسلامنا ألحنيف دستور جامع شامل لكل جوانب حياة الفرد و  
الجماعة ، فالهدي الإسلامي الخالد ينظم حياة الإنسان ويرشده ويوجهه إلى سواء السبيل و إلى  
التمتع بالحياة الآخرة والدنيا والصحة العقلية والنفسية والأخلاقية وبالفطرة السوية التي فطر  
الله عليها الناس ، ولذلك ما من جانب من حياة المسلم إلا و وجد في تعاليم الإسلام السمحة ،  
عقيدة وسلوكاً ، والهدي والإرشاد وسداد التوجيه والتعاليم والتربية الصالحة وفي مجال  
الصحة النفسية يجعل إسلامنا المبادئ العامة والقواعد والأصول التي تحفظ على الإنسان  
صحته الجسمية والعقلية والنفسية وتصورون كرامته وتدفعه للطاعة والالتزام والتوسط

والاعتدال و الإنصاف والبر والإحسان وحسن المعاملة والتصدق والكرم والعطاء والوفاء  
بالعهود والوعود والرحمة.

وتحدثت دراسات عدة عن أهمية الجانب الديني عند الأفراد، وكان من ضمن  
الدراسات دراسة ( seaward,2002) أن الأفراد الذين لا يمارسون نشاطات دينية منتظمة  
يعانون من أمراض صحية أكثر من الأشخاص الذين كانوا يمارسون هذه النشاطات بانتظام.

#### ٤- التمكين النفسي :- Psychological Empowerment

ويمكن إرجاع جذور نظرية تمكين العاملين إلى أفكار مدرسة العلاقات الإنسانية التي  
برزت بوصفها رد فعل لإهمال الجانب الإنساني في العمل من خلال تأكيد مدرسة الإدارة  
العلمية التي قادها فريدريك تايلور في الولايات المتحدة الأمريكية في نهايات القرن التاسع  
عشر وبدايات القرن العشرين على الإنتاج بشكل أكثر من العاملين. أي أن نظرية تمكين  
العاملين عن طريق تفويض مزيد من السلطة التنفيذية لهم وإشراكهم في صنع قرارات  
العمل، إنما هي مرحلة متقدمة من أفكار المدرسة الإنسانية فيما عرف بمشاركة العاملين في  
الخمسينات والستينات من القرن العشرين. (الصرايرة، ٢٠٠٨)

ويتضح من هذه التعريفات أن فكرة تمكين العاملين أو إشراكهم في إدارة المنظمة  
وصنع قراراتها تنصب في اتجاه زرع الثقة بنفس الموظف، وإشعاره بأنه عامل مهم في  
تحقيق أهداف المنظمة ونمائها، وأن العاملين على اختلاف مواقعهم إنما هم شركاء لهم قيمة  
وأهمية رفيعة في رسم رسالة المنظمة وفي تحقيق هذه الرسالة. (اندراس، ٢٠٠٦)

وعرف كونجر ( Conger ) التمكين بأنه: إجراء يؤدي إلى توطيد إيمان الشخص  
بقدراته الذاتية، وهو: شعور والتزام وظيفي لصيق ناتج عن إحساس الموظف بالقدرة على  
اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية، وأن يقاس بالنتائج، وكما عرف التمكين بأنه: إعطاء

الصلاحية للعاملين في وضع الأهداف الخاصة بعمل واتخاذ القرارات وحل المشكلات في نطاق مسؤولياتهم وسلطاتهم. (أفندي ، ٢٠٠٣)

وعرف شكلتور (Shackletor) التمكين بأنه: فلسفة إعطاء مزيد من المسؤوليات وسلطة اتخاذ القرار بدرجة أكبر للأفراد في المستويات الدنيا. وعرفه عبد الوهاب، بأنه: منهج لإدارة الأفراد يسمح لأعضاء الفريق بأن يمارسوا صنع القرار فيما يتعلق بشؤونهم اليومية في العمل، وكما عرفه فتحي بقوله أن: التمكين للمرؤوسين، هو تشجيعهم لينهمكوا في العمل ويشاركوا في اتخاذ قرارات ونشاطات تؤثر على أدائهم للوظيفة، وقد عرفت شورت (Short) تمكين المعلمين بأنه يربط بين الكفاءات الشخصية وبين قدرات البيئة التي تزود المعلمين بفرص كفاءات تتحدد بالاستقلال. وأن عناصر النمو المهني والاجتماعي، والثقة، والكمال، والأخلاق العالية، والاحترام بين الزملاء، والتجديد المدرسي، والتماسك، والفرص تعد جميعها مدخلات للبيئة المدرسية ومناخها التنظيمي. وتقع مسؤولية توفير هذه العناصر على القائد الذي ينبغي أن تتوفر لديه المهارات لتسهيل وتيسير العملية التربوية الشاملة بعناصرها المختلفة وعلى رأسها تمكين العلم والذي يعد حجر الزاوية في هذه العملية. (الصرايرة ٢٠٠٨،

وأظهرت الأبحاث الخاصة بالتمكين أن الأوضاع التي يعمل في ظلها المعلمون غالباً ما تعمل على حرمان المعلمين من الإحساس بالفاعلية والنجاح واحترام الذات، فالمعلمون غالباً ما يعانون من إحساس قوي بالعزلة والاعتماد على الذات. ويتصف كثير من أشكال التفاعل المهني بين المعلمين بالسطحية والقصور، والبعد عن التعاون الحقيقي بين الزملاء. (أفندي ، ٢٠٠٣)

إن مفهوم التمكين هو جزء من تغير شامل سيكون ماثلاً كحقيقة واقعية في صناعة هذه الأيام فقد ظهر المفهوم في الحقبة الأخيرة من القرن العشرين بوصفه مفتاحاً أساسياً الذي يؤثر في المنظمات التي تتجسد من خلال تطبيق منطق الإدارة الذاتية للعمال على شكل فريق عمل ، إذ أشار انفنشييت (Invancevichet. ١٩٩٧) إلى التمكين بأنه العملية التي تساعد المدراء الآخرين لاكتساب واستخدام القوة التي يحتاجونها لاتخاذ القرار الذي له تأثير عليهم وعلى العمل ، وبذلك فإن Invancevich وزملاءه يحددون مسؤولية العاملين في وضع أيديهم في الإنتاج أو النشاطات الخدمية ومنح هؤلاء العاملين صلاحية اتخاذ القرارات والأفعال دون موافقات مسبقة كما أشاروا في مقالهم أن مشغل الماكينة يمكن أن يوقف عملية إنتاج هذه الماكينة في حالة حدوث عطل أو ظهور عيوب في الإنتاج دون أخذ موافقة المشرف على العمل ، كما أشار سيفنس ١٩٩٣ Saevens إلى أن مفهوم التمكين هو الشيء الأكثر أهمية في إدارة الجودة الشاملة (TQM) إذ أنه يعني أشياء عديدة تمكن العاملين من صنع التغيرات الضرورية بالمنظمة . (الدوري وآخرون ، ٢٠٠٩ )

وبذلك فإن التمكين بهذا الوصف يساعد في إشباع الحاجات الأساسية وإنجازها والشعور بالانتماء إليها والثقة بالنفس وهذا يؤدي إلى شعور العاملين بصناعة ورضا أكبر في أداء أعمالهم ويجنبهم الإحباط والتوتر النفسي . (الدوري وآخرون ، ٢٠٠٩ )

إن مفهوماً معقداً كمفهوم التمكين النفسي عند المرأة هو عرضة لأن يأخذ سمات مختلفة تنسب إليه في أجزاء مختلفة من العالم وذلك بالاعتماد على المنظور والخبرة الفردية لهذا المفهوم. (Manders,2009)

وكذلك ينظر إلى التمكين على أنه التمكين النفسي ويمكن القول أن Conger and Kanungo (1988) من رواد هذا النمط حيث قاما بتعريف التمكين على أنه "

تعزيز الكفاءة الذاتية" ثم قام توماس وفلداوس (Thomas and Velthouse(1990 بالتوسع في هذا المفهوم من خلال استعراض القوة كطاقة ومحفز، ومن خلال ربط التمكين بالتغير في إدراك المتغيرات والتي أطلقوا عليها اسم " تقييم المهام" والتي تحدد الحافزية بالنسبة للموظفين، ثم نموذج سبريتزر (Spreitzer (1995 الذي ارتكز على نظرية Thomas and Velthouse(1990 حيث قامت هذه النظرية بتعريف التمكين على أنه أربعة أبعاد إدراكية وهي: المعنى، والمقدرة، وحرية الإرادة والاستقلالية والتأثير. (اندراس ، ٢٠٠٦)

عرف كل من بيركنز وزيمرمان Perkins & Zimmerman التعزيز كعملية من خلالها يستطيع الأفراد التحكم في حياتهم والمشاركة مع الآخرين في تحقيق أهدافهم وهي المجهودات للحصول على النجاح والوصول إلى المصادر والفهم الكامل للبيئة السياسية والاجتماعية . وببساطة الرغبة في القوة وتحديد عملية التحكم الذاتي لا تحدد بمفردها المدرس القوي . يجب على المدرسين بداية أن يفهموا أنه يوجد عناصر مختلفة للقوة تلعب دوراً كبيراً في هذه اللعبة وكذلك معرفة النظام الذي تدور حوله وقد ركزت معظم الدراسات التي تناولت عملية التعزيز التعليمية على عملية التقوية النفسية كهدف لكل من التلاميذ والمدرسين، وهذا إحساس فردي بعملية التحكم أو الشعور وكذلك الاعتقاد بأن الفرد بإمكانه التأثير على الجوانب الهامة من بيئة الآخرين، وقد تضمنت هذه الدراسات إحساساً بضرورة وجود تحفيز من أجل استثارة عملية التحكم الذاتي والفهم الكامل لهذه المرحلة وهذا الأمر يمكن المدرسين من التأثير بفاعلية حيث أن ذلك سيحدث التغيير الأكبر في العملية المذكورة.(Toyr:2006)

ركزت معظم كتابات التعزيز على استراتيجيات التعزيز الجماعية والتي تقود إلى نتائج ترتبط بالخطوات المؤدية إلى نتائج التنمية ، ومعظم الكتابات التي تمت حول نتائج التعزيز في ضوء التعزيز النفسي تم قياسها بواسطة الكفاءة الجماعية (على اعتقاد أن الأفراد

معاً يمكنهم أن يحدثوا اختلاف) كفاءة التأثير وذلك على اعتقاد أنه ( يمكن للفرد أن يؤثر على العملية السياسية والمنظمات والمجتمعات )، وقد تم إجراء العديد من الأبحاث حول ارتباط التعزيز النفسي ومستوى المشاركة و الإحساس المجتمعي ، فالمشاركة الاجتماعية مثلاً يتم تحقيقها من خلال الإحساس بتواجد المجتمع و التعزيز النفسي والاجتماعي والليذان يتم تحديدهما من خلال المشاركة المجتمعية. ( Health Evidence: 2006 )

ويعرف أيلون elyon :- التمكين بأنه العملية المحددة المحتوى التي تعمل على تنمية مشاعر الثقة والرقابة لدى العاملين بأنفسهم، وبالمنظمة التي يعملون فيها، والتي تساعدهم على تحقيق الذات وتنمية القدرات الذاتية وتؤدي هذه العملية إلى تحسين الأداء وتحقيق الرضا. (عريقات ، ٢٠٠٧ )

ويعرف براون Brown :- التمكين بأنه العملية التي تمنح العاملين السلطة من أجل أن يكونوا قادرين على اتخاذ القرارات المتعلقة بأعمالهم، وتعد هذه الآلية الحديثة نسبياً بالنسبة له بمثابة السبيل الأمثل لإطلاق طاقات الأفراد في المنظمات. ( عريقات ، ٢٠٠٧ ) ويرى كل من كارت رايت وهولدزورث Cartwright and Holdsworth أن أهم ميزتين للتمكين تكمنان في التقليل من ضغوط العمل التي قد يعاني منها العاملون بالإضافة إلى زيادة الرضا الوظيفي لديهم . حيث تعد مستويات التمكين المنخفضة أو المعدومة في الأعمال اليومية سبباً رئيساً في تزايد الأمراض النفسية المزمنة لدى العاملين. ( عريقات، ٢٠٠٧ ) وتعدد تعريفات "التمكين" باعتباره أحد الأسس والمبادئ التي يقوم على تطبيق منهج الإدارة المفتوحة ، فمن الكتاب من نظر إليه على أنه وسيلة من وسائل الإدارة . في حين نظر إليه آخرون نظرة فلسفية ، وهناك أيضاً من اعتبر التمكين ممارسة ثقافية تشجع الأفراد على تحمل المسؤولية الشخصية لتطوير الطريقة التي يؤدون بها عملهم ، من خلال تفويض

المسئولية في اتخاذ القرارات إلى المستويات الأدنى كلما أمكن ذلك، كما رأى كتاب آخرون أن التمكين هو عبارة عن النقل المراقب للسلطة من الإدارة إلى العاملين لتحقيق مصالحها على المدى الطويل، والتمكين هو عملية إعطاء الأفراد سلطة أوسع في ممارسة الرقابة وتحمل المسؤولية وفي استخدام قدراتهم ، ومن خلال تشجيعهم على اتخاذ القرارات، والتمكين هو منهج لإدارة الأفراد حيث يسمح لأعضاء الفريق بأن يمارسوا صنع القرار فيما يتعلق بشئونهم اليومية في عملهم، والتمكين هو إعطاء الصلاحية للعاملين في صنع الأهداف الخاصة بعملهم واتخاذ القرارات وحل المشكلات في نطاق مسؤولياتهم وسلطاتهم، والتمكين هو إتاحة درجة مناسبة من حرية التصرف للموظفين ، فتوكل إليهم مهام يؤيدونها بدرجة من الاستقلالية مع مسؤولياتهم عن النتائج ، معززين بنظام فاعل للمعلومات يهيئ تدفقاً سريعاً لها ، مع التركيز في ذلك على العاملين الذين يمارسون عمليات ترتبط مباشرة بالجمهور مثل مجالات البيع وخدمة المشتريات والعلاء وغيرها.(أفندي، ٢٠٠٣)

التمكين هو نقل السلطات الكافية للعاملين لكي يتمكنوا من أداء المهام الموكولة إليهم بحرية دون تدخل مباشر من الإدارة ، مع دعم قدراتهم ومهاراتهم بتوفير الموارد الكافية ومناخ ملائم ، وتأهيلهم فنياً وسلوكياً وثقة فيهم ، وقياس الأداء بناء على أهداف واضحة، والتمكين هو تشجيع الأفراد على تحمل المسؤولية الشخصية لتطوير الطريقة التي يؤدون بها عملهم من خلال تفويض السلطة في اتخاذ القرارات على المستوى الأدنى، وهذا إلى جانب وجود معيار آخر يتناول المفهوم من الناحية الفلسفية ، فيرى أن التمكين شعور نفسي في المقام الأول يستمد قوته وفاعليته من توافر بيئة ملائمة مساندة للعاملين ، وقيادة ملتزمة مشاركة في المعلومات ومشاركة في اتخاذ القرار ، وعلى هذا يعد التمكين - وفقاً لهذا المنظور - هو المتغير التابع وليس المستقل ، كما في المعايير السابقة ، فإعطاء العاملين

الحرية في التصرف ينتج عنه شعور بالتمكين مما يؤثر إيجاباً على مستوى الأداء.

(أفندي، ٢٠٠٣)

أما بالنسبة لأنواع التمكين فهناك عدة تعريفات لعدة أنواع من التمكين على النحو التالي :-

\* تمكين المرأة: Woman's Empowerment تلك العملية التي تساعد في زيادة وعيها في وجودها الاجتماعي وتغييره في ضوء احتياجاتها الآتية والمستقبلية التي تنعكس في استراتيجيات رعايتها وتميئها .

\* التمكين الاقتصادي: Economical Empowerments قدرة المرأة على المشاركة في أنشطة الدخل المادي لكي تصبح قادرة على إعالة نفسها ويكون التمكين في إزالة العوائق التي تواجهها المرأة مثل قلة تسهيلات القروض، وتدني القدرة الجسمية لممارسة عملها، وافتقار المرأة إلى مهارات الإدارة ونقص المعلومات .

\* التمكين السياسي : political Empowerment يتضمن قدرة المرأة على تحليل المواقف السياسية والحراك الاجتماعي من أجل المشاركة السياسية وهي الأنشطة والممارسات المتعلقة بالترشيح والانتخاب والوصول إلى المناصب السياسية العليا الصانعة للقرار والمؤثرة في صنع والانتفاء للأحزاب السياسية والمشاركة في قيادة العمل الاجتماعي. ( السيوف، ٢٠٠٧ )

\* التمكين الاجتماعي : Social Empowerment به يضمن إطار العائلة والمجتمع عن طريق التدريب واكتساب المهارات القيادية.

\* التمكين النفسي : Psychological Empowerment التمكين empowerment هو مدى تحكم الفرد في مصادر القوة لديه , من هنا يرتبط التمكين بالتأهيل الذي يهدف إلى مساعدة الفرد الذي لديه عجز بدني أو عقلي أو حسي ليصل إلى أقصى أداء ممكن أن يصل إليه في المهام التي يقوم بها على المستوى الشخصي , أو المهام التي يقوم بها من حيث هو

عضو في مؤسسة أو في المجتمع الذي يعيش فيه، ودخل مفهوم التمكين حديثاً في مجال العلوم الاجتماعية ويحمل في معناه تمكن الفرد من جمع كل مصادر القوة لديه وتوظيفها في حياته الاجتماعية بما فيها علاقاته وعمله، ولهذا فينظر إلى التمكين من عدة مستويات، والمستوى الفردي والتمكين في هذا المستوى يعني تمكن الفرد من مصادر القوة لديه. أما المستوى المنظم فيتفاعل الفرد فيه مع المنظمات المحلية التي يعمل بها أو يتعامل معها. ولب التمكين هنا مشاركة الفرد في هذه المنظمات بفاعلية، بحيث يتحقق أهداف مشتركة بين الفرد والمنظمات. والفرد في المستوى الثالث وهو المستوى المجتمعي، ويتحقق من خلال عضوية الفرد في المجتمع، والتمكين هنا يعني تمكن الفرد من العمل التعاوني الذي يحسن نوعية الحياة في المجتمع. (كفاي وسالم، ٢٠٠٨)

وكذلك يعتبر المنطلق الأول للتمكين ويكون على المستويات التالية :

المستوى الشخصي، ويتعلق بالحقوق الفردية والحريات والمصادر والقدرات الشخصية ومعرفة الذات، والمستوى البين شخصي، ويتعلق بتقبل الآخرين والدعم والدفاع على مستوى المجتمع والمشاركة مع الآخرين. (السيوف، ٢٠٠٧)

والتمكين الوظيفي تفويض السلطات للموظفين في المنظمة، وبالتالي زيادة أو تعميق دافعيتهم تجاه إنجاز أعمالهم، وذلك من خلال توفير أربعة عناصر ضرورية تمكنهم من التصرف بحرية لإنجاز الأعمال المطلوبة وهي: المعلومات المتعلقة بأداء المنظمة والمعرفة والمهارة التي تمكنهم من الإسهام بتحقيق أهداف الشركة والصلاحيات التي تمكنهم من اتخاذ القرارات المستقلة والجوهرية والمكافآت التي تقدم وفقاً لنتائج أداء المنظمة. (عريقات، ٢٠٠٧)

ويقدم لنا قياس التمكين النفسي تقديراً شاملاً لحالة الفرد ، فالأفراد الذين يحصلون على درجات عالية على مقياس التمكين الذي يقيس المكونات الثلاثة ( المكون الداخلي / المكون البين شخصي / المكون السلوكي ) يكونون طبقاً لنظرية التمكين من أكثر الناس قوة من الناحية النفسية، بعكس الذين يحصلون على درجات منخفضة ف لديهم درجة محددة من التمكين النفسي. ( كفاي، ٢٠٠٦ )

وتعدد تعريفات "التمكين" باعتباره أحد الأسس والمبادئ التي يقوم على تطبيق منهج الإدارة المفتوحة ، فمن الكتاب من نظر إليه على أنه وسيلة من وسائل الإدارة . في حين نظر إليه آخرون نظرة فلسفية ، وهناك أيضا من اعتبر التمكين ممارسة ثقافية تشجع الأفراد على تحمل المسؤولية الشخصية لتطوير الطريقة التي يؤدون بها عملهم ، من خلال تفويض المسؤولية في اتخاذ القرارات إلى المستويات الأدنى ، كلما أمكن ذلك . كما رأى كتاب آخرون أن التمكين هو عبارة عن النقل المراقب للسلطة من الإدارة إلى العاملين لتحقيق مصالحها على المدى الطويل، والتمكين هو عملية إعطاء الأفراد سلطة أوسع في ممارسة الرقابة وتحمل المسؤولية وفي استخدام قدراتهم ، ومن خلال تشجيعهم على اتخاذ القرارات، والتمكين هو منهج لإدارة الأفراد يسمح لأعضاء الفريق بأن يمارسوا صنع القرار في شئون حياتهم. (أفندي، ٢٠٠٣)

ويذكر (أفندي، ٢٠٠٣) من أهم التعريفات الخاصة بالتمكين ما يلي: يوجد العديد من التعريفات لمفهوم التمكين Hughes بأن المعنى الأساسي للمصطلح نفسه لتعزيز الإمكانية للناس لكي يتحكموا في حياتهم ، وحياة الأسرة ، ولكن هذه المناقشة كانت أهم العناصر الأساسية والضرورية لأسلوب التمكين . وهي كالتالي : ١- البيئة ٢- الوالدية ٣- التوافق ٤- الحل المتبادل للمشاكل، ويكون التمكين هو عملية إعطاء الأفراد سلطة أوسع في ممارسة

الرقابة وتحمل المسؤولية وفي استخدام قدراتهم، ومن خلال تشجيعهم على اتخاذ القرارات، والتمكين هو منهج لإدارة الأفراد يسمح لأعضاء الفريق بأن يمارسوا صنع القرار، فيما يتعلق بشؤونهم اليومية في عملهم، والتمكين هو إعطاء الصلاحية للعاملين في وضع الأهداف الخاصة بعملهم واتخاذ القرارات وحل المشكلات في نطاق مسؤولياتهم وسلطاتهم، والتمكين هو إتاحة درجة مناسبة من حرية التصرف للموظفين، فتوكل إليهم مهام يؤيدونها بدرجة من الاستقلالية مع مسؤولياتهم عن النتائج، معززين بنظام فاعل للمعلومات يهيئ تدفقاً سريعاً لها، مع التركيز في ذلك على العاملين الذين يمارسون عمليات ترتبط مباشرة بالجمهور مثل مجالات البيع وخدمة المشروبات والعلماء وغيرها، والتمكين هو نقل السلطات الكافية للعاملين لكي يتمكنوا من أداء المهام بتوفير الموارد الكافية والمناخ الملائم، وتأهيلهم فنياً وسلوكياً والثقة فيهم، وقياس الأداء بناء على أهداف واضحة، والتمكين هو تشجيع الأفراد على تحمل المسؤولية الشخصية لتطوير الطريقة التي يؤدون بها عملهم من خلال تفويض عملهم من خلال تفويض السلطة في اتخاذ القرارات على المستوى الأدنى، وأيضاً من تعريفات "التمكين" أنه مفهوم يشير إلى مجال واسع من الممارسات التي تعطي مسؤولية للأفراد العاملين في المستويات دون القيادية، والتمكين هو "منح العاملين قوة التصرف واتخاذ القرارات والمشاركة الفعلية من جانب هؤلاء العاملين في إدارة المنظمات التي يعملون فيها وحل مشكلاتها والتفكير الإبداعي وتحمل المسؤولية والرقابة.

#### ٥- الطلاق Divorce

لقد أصبحت ظاهرة الطلاق ظاهرة عالمية وعربية تحتاج إلى دراسة بشكل خاص لمعرفة دوافعه وأسبابه على المستوى العربي خاصة مما يسبب قلقاً في المجتمعات العربية

والطلاق له أسبابه العديدة. ومن الآثار المترتبة على الطلاق : التمزق العاطفي للأطفال بين  
حبهم لكل من الوالدين وعدم قدرتهم على الانحياز لجانب دون الآخر. (جبر وإقبال ، ١٩٨٦)  
وبما أن ظاهرة الطلاق هناك اهتمام في المجتمع الكويتي على صعيد الإعلام المرئي  
والمسموع ، وكما يحظى باهتمام من بعض جمعيات النفع العام ، حيث تعقد الندوات ، وتقديم  
الإرشادات والمساعدة للمتزوجين الذين يمرون بأزمة زواجه ، كما أن هناك قطاعات من  
المهتمين بظاهرة الطلاق قد دقت ناقوس الخطر ، وطالبت بإيجاد الحلول العاجلة لتلك الظاهرة  
الآخذة في التفاقم ، وتضم تلك القطاعات مهتمين وهم على اتصال مباشر بإجراءات الطلاق  
، ومنهم المحامون وقضاة وبعض العاملين في قطاع الصحة النفسية والخدمة الاجتماعية ، إذ  
يعتقد هؤلاء أن الطلاق يمثل خطراً على القيم الاجتماعية. (الثاقب ، ١٩٩٩)

ويميل الناس في العادة في نظرهم إلى الطلاق على أنه كارثة أو مأساة ، وعندما  
ترتفع معدلات الطلاق في مجتمع ما فإن هذا يكون دليلاً على أن نسق الأسرة لا يعمل بصورة  
مرضية ، وبالرغم من أن بعض الأديان السماوية تبيح الطلاق إلا أنها تضع عوائق كثيرة في  
سبيله ، فالديانة المسيحية مثلاً تحرّم الطلاق إلا في ظروف معينة ومحدودة للغاية ، ونظراً  
لأن معظم المجتمعات الأوروبية ( التي تدين بالمسيحية ) تجعل الحب الرومانتيكي القائم على  
الاختيار الحر أساساً للزواج فإن الطلاق إذاً يعنى الفشل. (الخولي ، ١٩٩٧)

إذ إن ظاهرة الطلاق تحتاج إلى نظرة عميقة لمعرفة العوامل المساعدة التي تساعد  
المرأة المطلقة إلى رفع إمكانياتها واستعداداتها لكي تتعايش وتواكب الحياة المليئة بمتاعبها  
ومشاغلها ، وهذا ما يعرف بالتمكين النفسي عند المطلقة الذي يساعدها في رفع معنوياتها  
واستعداداتها والاهتمام بجانب الصحة النفسية لكي تستمر بالعطاء في العمل ، ويتعرض  
العاملون في المدارس المختلفة إلى درجات متباينة من الضغوط النفسية المتعلقة بالعمل .حيث

يشعرون بأن جهودهم في العمل غير فعالة ولا تكفي لإشباع شعورهم بالتقدير والثواب والانحياز وتحقيق الذات، وتعتبر مهنة التدريس واحدة من المهن التي تتطلب من المشتغلين بها مهام كثيرة ، لذلك فهي تعد من المهن الضاغطة التي تتوفر فيها مصادر عديدة للضغوط ، وتجعل بعض المعلمين غير راضين وغير مطمئنين عن مهنتهم مما يترتب عليه آثار سلبية كثيرة تنعكس على عطائهم وتوافقهم النفسي والمهني. ( محمد ، ١٩٩٩ )

إن الأزمات في الحياة الزوجية ليست إلا حالات مرضية ، قد تستعصي على العلاج وتستنفذ وسائل الإصلاح، فيحسمها الطلاق الذي هو أبغض الحلول ، فيقع التصدع والتشرد والانهييار وهو أمر منتشر بكثرة في مجتمعنا العربي والإسلامي. ( القاضي ، ١٩٩٨ )

إن ارتفاع نسبة الطلاق في الكويت تهدد المجتمع وتندثر بكوارث أسرية ، وخاصة أولئك اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين ( ٢٠ - ٢٤ ) سنة كما جاءت في الإحصائيات من وزارة العدل.

( المجرة ، ٢٠٠٣ )

لقد أصبح من الأمور المسلّم بها أن المرأة المطلقة ، خصوصاً في مجتمعاتنا العربية هي أكثر الأطراف تضرراً من أي تدهور خاصة في النواحي الاجتماعية والاقتصادية ، فعند حدوث الطلاق وما يليه، تزداد أعباء الإعالة بسبب النظرة السائدة للمطلقة وبسبب الحرمان من التمكين الذي تعاني منه المرأة أساساً مما يجعل فرصها في سوق العمل ضعيفة جداً فكيف إذا كانت تحضن أطفالها. ( قريع ، ٢٠٠٩ )

كما أن التنشئة الاجتماعية لكل من المرأة والرجل تلعب دوراً كبيراً في فشل تجربة الزواج حيث أن الرجل يريد الزوجة نسخة مطابقة لأمه في حين تفضل المرأة أن تكون لها شخصية وتفكير مستقلين، وأن اختلاف الطباع بين الزوجين يدفع أحياناً إلى زرع أشواك

الغيرة بينهما , حيث أن الرجل غالباً ما يكون هادئ الطباع وبطيء الحركة في حين أن المرأة تتميز بالحيوية والمرح واختلاف المفاهيم حول الزواج والتقاليد والبيئة الاجتماعية. ( الحسن ، ٢٠٠٨ )

وتعرف أهمية التمكين النفسي عند المطلقة بشكل عام والمعلمة العاملة بشكل خاص، ولا يمكن أن يكون التمكين من خلال عملية الاختيار والتدريب المطلوبة لتزويد العاملين بالمهارات اللازمة والثقافة لتعزيز حق تقرير المصير والتعاون والتنسيق بدلاً من التنافس. (مسودة، ٢٠٠٦ )

والاهتمام بظاهرة الطلاق لا ينبع من الاهتمام بفكرة السعادة بل هي محاولة تكشف عن الضغوط الاجتماعية والشخصية التي يتعرض لها المتزوجون وتدفعهم إلى الطلاق، ويكشف الكثير منا بعد فوات الأوان أننا اتخذنا القرار بالزواج دون معرفة أنفسنا أو لماذا نرغب بالزواج من ذلك الشخص وهذا هو سبب وجود هذا العدد الكبير من المطلقين أو من تربطهم علاقات زوجية سيئة. والمجتمع بدوره لا يقدم الكثير للمرء لمساعدته في عملية الاختيار. (الثاقب ، ١٩٩٩ )

وإذا كان الزواج يمثل الجانب البنائي لتكوين الأسرة، فإن الطلاق هو الوجه السلبي لانتهيار هذا البناء وما ينجم عنه من آثار على الزوجين المطلقين والأبناء. ( الجرداوي، ٢٠٠٢ )

أما عن آثار الطلاق على الأسرة والمجتمع فإنها تتمثل في التمزق العاطفي للأبناء بسبب الحيرة والانعياز لأي طرف، واستخدامهم أحياناً كوسيلة للانتقام والإيذاء المتبادل بين الزوجين وعدم توافر الجو الأسري المناسب للحصول لفقد المتابعة والاستقرار وحرمان المرأة من الإعالة، والإشباع العاطفي وتعرضها لقيود على تصرفاتها الشخصية وفقد مكانتها في

المجتمع، وحرمان الأبناء من الرعاية والتنشئة الاجتماعية ودفعهم إلى الانحرافات السلوكية بالإضافة إلى التكاليف الاقتصادية والأعباء الاجتماعية التي تتحملها الدولة نتيجة الطلاق وكثرة المطلقات وأبنائهن، وقد خضع المجتمع الكويتي كغيره من المجتمعات لتغيرات اجتماعية شملت جوانب كثيرة من حياته ومن ذلك ما طرأ على الأسرة من تغير في البناء والوظيفة ويمكن القول بأن معدلات الطلاق شهدت بعد النفط ارتفاعاً عن ذي قبل لعوامل كثيرة.

(الجرداوي والصالح ، ١٩٩٦)

تتضمن دراسة المشكلات المهنية للمرأة العاملة ما يتعرض عملها من صعوبات وما تعانيه من مشكلات تحول دون تحقيق قيامها بالعمل بصورة إيجابية، وأهم هذه المشكلات كما شخّصتها الدراسة الميدانية المؤهلات الثقافية والعملية للمرأة العاملة وأثر التعليم في إنتاجيتها ، وطبيعة مواظبتها على العمل ، وعلاقة المرأة العاملة بالإدارة والمسؤولين وتعرضها للإرهاق والملل وأخيراً أثر ظروفها الأسرية في إنتاجيتها . إن الكشف عن هذه المؤشرات ضروري جداً لأنه يساهم في حل جانب من المشكلات الاجتماعية والحضارية التي تعاني منها المرأة العاملة . لذلك لا بد لنا من التطرق إلى هذه المشكلات الخطيرة التي تؤثر على الإنتاج كماً ونوعاً تأثيراً سلبياً وتضر بحركة المجتمع المادية وغير المادية. ( الحسن ، ٢٠٠٨ )

ومن المشكلات التي يخلفها الطلاق على حياة المرأة المشكلات العاطفية أو النفسية والاجتماعية، فقد تفقد المرأة بطلاقها المورد الاقتصادي الذي كان يوفره لها الزواج إذا كانت غير عاملة ، وما يزيد من متاعبها نظرة بعض الناس إليها، ومشاهدة المتاعب التي يتعرض لها أطفالها وصعوبة مداراتهم، وكذلك الآثار والانعكاسات الاجتماعية الخطيرة التي تنزلق نحوها بعض النساء نتيجة لشعورهن بالحرية ، وانعدام الرقابة الأسرية مما يسبب كثيراً من

الانحرافات في سلوك الأبناء والتي قد تولّد رغبة الانتقام والشار للسمعة لدى المقربين.

(المالكي، ١٩٩٨)

وخلال الفترة الأخيرة استطاعت المرأة العربية في الخليج اكتساب التربية والتعليم في المدارس والمعاهد والجامعات جنباً إلى جنب مع الرجل، وتمكنت من التحرر من أميتها وتخلفها الثقافي، واستطاعت إحراز الشهادات العلمية الرفيعة التي مكنتها من إشغال الوظائف والأعمال التي يحتاجها المجتمع العصري المتحضر، وبالرغم من المكاسب والانجازات الاجتماعية والحضارية المرموقة التي أحرزتها المرأة العربية في الخليج فإنها بحاجة إلى المزيد من النشاطات والجهود الحثيثة التي من شأنها أن ترفع مركزها الاجتماعي . (الحسن، ٢٠٠٨)

فالتمكين النفسي يساعد الأفراد، ويشعرهم بالمسؤولية الاجتماعية بين أفراد الجماعة الآخرين، ويقصد بذلك الفرد في التعاون مع أفراد الجماعة والتشاور معهم في حل أو مناقشة ما يواجههم من مشكلات اجتماعية أو تنظيمية تخص أمور الجماعة وتنظم حياتهم وأعمالهم كذلك تتضمن المسؤولية الاجتماعية ضرورة احترام الفرد لآراء الآخرين والمحافظة على مشاعرهم.

(حشمت وباهي، ٢٠٠٦)

ويشير ماندر (Manders،2009) أن مفهوماً معقداً كمفهوم التكوين النفسي عند المرأة هو عرضة لأن يأخذ سمات مختلفة تنسب إليه في أجزاء مختلفة من العالم، وذلك بالاعتماد على المنظور والخبرة الفردية لهذا المفهوم.

وأما دور المؤسسات التربوية والثقافية هو بيان دور الأسرة في المجتمع والأسس السليمة لتربية الأطفال، ودور كل من الزوج والزوجة في ذلك، وبيان أثار الطلاق المدمر على الأطفال وأوضاعهم التعليمية وتدني مستواهم وجنوحهم وتوضيح الآثار الاجتماعية والنفسية والأسرية للطلاق على الأطفال والزوجين والمجتمع، وتكثيف المجالات الإعلامية والدينية لتوعية المجتمع لمخاطر الطلاق وآثاره على المجتمع والأطفال بشكل خاص. (حسن ، ٢٠٠١)

ومما لاشك فيه فإن ضعف الوازع الديني لدى الأزواج يدفعهم للوقوع في الأخطاء، ولأن قوة الإيمان تمنع الإنسان من الوقوع في الحرام أو المكروه شرعاً (الطلاق) خاصة إذا لم تكن هناك أسباب وجيهة للطلاق. كما أن الإيمان يجعل الإنسان يرضى بقدره ويتغلب على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجهه ويصبر ويتحمل الآخر. (محمد ، ١٩٩٩)

تعتبر مراحل الطلاق مشابهة لمراحل التصدع الأسري حيث تكون العائلة في حالة استقرار منخفضة ( أحيانا مرتفعة ) ثم تحدث أزمة في الأسرة، ومنها يبدأ الأفراد بالإحساس (أحيانا عدم الشعور ) بالابتعاد عن بعضهم البعض ( الطلاق الوجداني ) حتى تصل الأمور إلى القاع وهذا يعنى حدوث الطلاق القانوني أو الشرعي، ثم يبدأ الزوج في محاولة الابتعاد عن الشخص الآخر والتعايش مع النفس وما تحمله من آلام داخلية، وغضب موجه سواء للنفس أو للآخرين ( الطلاق النفسي )، وهذه المرحلة تأخذ وقتاً طويلاً في العادة حتى يعترف الإنسان بعدم وجود الشخص الآخر في حياته، ومنها تبدأ مرحلة التكيف بجميع أنواعه في الطلاق الإجمالي أو الطلاق الاقتصادي أو الطلاق الوالدين. ( الشطي ، ١٩٩٥ )

ويحظى موضوع الطلاق باهتمام واسع من جانب الباحثين الاجتماعيين على اختلاف تخصصاتهم وتوجهاتهم على اعتبار أنه يعد واحداً من المشكلات الخطيرة التي تواجه الأسرة ،

وتمثل حالة مرضية للحياة الاجتماعية الحديثة ، وفي الوقت ذاته تشكل خطراً على القيم الثقافية لأي مجتمع ، فالطلاق يتقوّض معه عامل الترابط باعتباره أهم دعائم الأسرة كنظام اجتماعي حسبما تفصح عن ذلك معظم التعريفات التي وضعها الباحثون الاجتماعيون.(الرشيدي ،١٩٩٥)

ولما يترتب عليه من تغير في مقومات الأداء الوظيفي ومكوناته حيث تضطرب أهداف الأفراد سواء بالاختفاء أو التراجع أو التغيير، وتتبدل الخطط والاستراتيجيات التي كانت محددة بصورة صريحة أو ضمنية للوصول إلى هذه الأهداف، ومع انهيار وحدة الأسرة أو تصدعها وما يرتبط بذلك من مشكلات وضغوط وصراعات تقل القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة كما تقل القدرة على إيجاد الحلول الفعالة لمشكلات معينة وتتشأ مشكلات من نوع جديد وتتضارب التوجهات وتسوء المقاصد. (حسانين ، ١٩٩٤ )

ونجد أن الأكثرية بنسبة ٥٤.٥% من حالات الطلاق للنساء وهي الفئة العمرية (٢٠-٢٩ سنة ) كما جاءت في دراسة عن المجتمع الكويتي في عام ١٩٨٨ وتختلف نسب الطلاق بحسب مدة الحياة الزوجية حيث نجد أن معظم حالات الطلاق في الكويت تقع في أول سنتين من الزواج، وكذلك في المجتمعات العربية ترجع أسباب الطلاق إلى عدة عوامل ومنها تدخل الأهل وسوء المعاملة الزوجية وعدم التوافق وكثرة مطالب الزوجة وعدم الإنجاب وفارق السن وغيرها من الأسباب. ( الناقب ، ١٩٩٧ )

وقد يكون الأطفال من أكثر الفئات المتضررة من الطلاق إن لم يكونوا أكثرهم تضرراً على الإطلاق، ففي الطلاق قد يجد الزوج ضالته في زوجة جديدة وقد تجد المطلقة كذلك زوج جديد ما لم تجده لدى زوجها السابق من مودة ومحبة، ولكن الأطفال لن يجدوا أبداً بيتاً يعمون فيه بالعطف والحنان كالبيت الذي كان يضمهم مع أبيهم. ( السويدي وآخرون ، ١٩٩٠ )

يقول لورنس شافي : إن الحياة إنما هي سلسلة من عمليات التوافق التي يعدل فيها الفرد سلوكه في سبيل الاستجابة للموقف المركب الذي ينتج عن حاجاته وقدرته على إشباع هذه الحاجات ولكي يكون الإنسان سوياً ينبغي أن يكون توافقه مرناً ،وينبغي أن تكون لديه القدرة على استجابات متنوعة تلائم المواقف وتنتج في تحقيق دوافعه. ( الداهري ، ٢٠٠٨ )

ويرى رويشي أن الشخص المتوافق هو الذي يسلك وفقاً للأساليب الثقافية السائدة في مجتمعه، فالفرد الذي ينتقل من الريف إلى المدينة ينبغي عليه أن يساير أساليب الحياة في المجتمع الجديد. ( حسن ، ١٩٩٩ )

ولا يتوافق الإنسان فقط للتغيرات التي تحدث في داخل بدنه بل إنه يتوافق أيضاً لكثير من المؤثرات التي تطرأ عليه من البيئة التي يعيش فيها، فالإنسان يعيش في بيئة طبيعية وفي مجتمع خاص له حضارته، وعاداته وتقاليده الخاصة به. ( الداهري ، ٢٠٠٨ )

ذكر مكتب الاتحاد الأوروبي للإحصاءات ( اوروستات ) خلال شهر مايو الجاري أنه يوجد نحو مليون حالة طلاق ( أي طلاق ٢.١ من بينهم كل ألف مواطن ) من حوالي ٢.٢ مليون حالة زواج أي زواج ٤.٨ من بينهم كل ألف مواطن في الاتحاد الأوروبي لعام ٢٠٠٤م، ويوجد بقبرص أعلى نسبة زواج حيث إنها ٧.٢ من بين كل ألف مواطن ثم الدنمارك التي بلغت ٧ وتليها مالطة حيث بلغت فيها النسبة ٦ ثم بلجيكا ٤.١ ثم اليونان ٤.٢ التي تمثل أدنى نسبة انخفاض، وجاء في دراسة نشرها معهد الترشيح العائلي في مدريد ٥٢% من الأسباب لا يستمر زواجهم أكثر من ١٠ سنوات وأن حالات الطلاق ارتفعت بنسبة ٧٢% وبلغ عدد المطلقين منذ عام ١٩٨٢م وهو العام الذي صدر فيه قانون يسمح بالطلاق - مليون ونصف مليون مطلق - وأن حالات الافتراق بين الزوجين سجلت حالة كل أربع دقائق ،

وأرجعت الدراسة سبب تفشي الطلاق إلى عدم التمسك بالقيم ، والتحولات الفكرية ، ونزول

المرأة إلى سوق العمل.(النبأ، ٢٠٠٩)

## المهنة :

ومهنة التعليم تتميز عن غيرها من المهن بأنها تعدّ وتتدخل في تكوين شخصية هؤلاء الأفراد قبل أن يصلوا إلى سن التخصص في أي مهنة، بينما المهن الأخرى تعد الأفراد للقيام بمهام محددة في نطاق مهنة بذاتها، ولعل ما دفع (شاندلر) وزملائه إلى أن يصفوا مهنة التعليم بأنها المهنة الأم لأنها تسبق جميع المهن الأخرى كما أنها لازمة لها، وبذلك فهي تعتبر المصدر الأساسي الذي يمد المهن الأخرى وغيرها بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وأخلاقياً. (البوهي وبيومي ، ٢٠٠١ )

والدراسات الحديثة في مجال المهنة أدخلت مفهوماً جديداً يرى أن المهنة ليست مفهوماً ثابتاً كما يرى (فلكسندر) وإن المهن عملية ديناميكية يمكن أن تتغير وفقاً لتغير أوضاع اجتماعية معينة، وملاحظة أهم خصائص عمل ما أو وظيفة ما وملامحه الرئيسية وهو يتحول وتتغير في اتجاه التمهين والمهنة، وكل مهنة عبارة عن نظام لتطبيق محتوى مهارات وأسس تستند إلى مجالات النظرية للعلم والفن، ويرى (بيكون ) أن المجالات النظرية تسهم إسهاماً حقيقياً في المهن، ويجب السيطرة عليها. (البوهي وبيومي ، ٢٠٠٠ )

## المعلم :

وهو ركيزة العملية التربوية لأنه يمتلك ناصية الأمور إذ مهما صلت المناهج والمقررات الدراسية، ومهما تحسنت الكتب التي يدرسها المتعلمون، ومهما زودت به المدارس من إمكانات مادية فالأمر في نهاية المطاف في يد المعلم قائد ومدير هذه العملية التربوية. (فرحات، ١٩٩٤) ويعرف ماروف Maeroff تمكين المعلم على أنه القدرة على ممارسة الفرد لمهنته بثقة تامة والإسهام في صياغة الطريقة التي يتم من خلالها إنجاز العمل، وهنا

نجد أن هذا التعريف يجعل التمكين مرادفاً لتحقيق الذات مهنيًا، وانطلاقاً من الدور الكبير الذي يلعبه المعلم في أي نظام تربوي وإيماناً بجهده وعطائه أثناء سير العملية التربوية واعترافاً بتأثيره على مسيرة التعليم وتحديد نوعه ومستواه فإن الدول على اختلاف توجهاتها السياسية تولى المعلم عناية خاصة سواء أثناء إعداده أو أثناء الخدمة ومن خلالها يكتسب المعلم مهارات التعليم وغيرها مما يمكنه من التفاعل الناجح والتوافق المثمر. (أندراوس ، ٢٠٠٦) ويذهب تورين ( Troen ) إلى أنه يجب أن يمنح المعلمون وقتاً كافياً للتأمل في ممارساتهم التعليمية، وفرصاً لإجراء حوارات مجدية ومشاركة في صنع القرارات على المستوى المدرسي. فمن أجل أن يبقى المعلم فاعلاً وملتزماً بالتدريس فإنه لا بد من توفير فرص للنمو المهني له. ( أندراوس، ٢٠٠٦ )

وعلى هذا الصّعيد فقد لخص ستايلز وكافنغ أسباب ضغوط العمل في مهنة التدريس في مجموعة من الأسباب هي : التوقعات المهنية من جانب المعلمين، والحاجات النفسية وعلاقة المعلم بالتلميذ، والكفاءة الشخصية للمعلم، وعمليات التقييم والقيم المتعارضة، والموافقة الاجتماعية والمعوقات المهنية أو القرارات الإدارية غير المناسبة. ( فرحات، ١٩٩٤ )

فالمعلم يقع على كاهله أعباء مهمة وخطيرة لما له من دور كبير في تنشئة النشء وإعدادهم للحياة، كما يتوقف نجاح أو فشل العملية التعليمية على مدى إتقان المعلم لدوره خصوصاً أننا في عصر تعددت فيه أدوار المعلم، وتغيرت أساليب التعليم والتعلم لأنه لا جدوى في أفضل المناهج إعداداً ما لم يتولى تنفيذها معلم جيد الإعداد، ويمتلك المهارات الأساسية للعملية التعليمية. ( الثبتي ، ١٩٩٥ )

## ثانياً : الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الدراسات العربية والدراسات الأجنبية ، ولا سيما تلك التي تتعلق بموضوع الدراسة ، وهي عن البرامج الإرشادية ، والتمكين النفسي عند الملمات المطلقات، ومشكلة الطلاق بشكل عام، وهي كما يلي :

### أولاً:- دراسات عربية :

دراسة حسين (١٩٩٠) بدراسة "عن الطلاق في المجتمع الكويتي" وكانت عينة الدراسة (٢٢٦) حالة واعتمدت الدراسة على الاستبيان في الحصول على البيانات من الأزواج، وأسفرت النتائج أن هناك علاقة بين السن والطلاق. حيث ارتفعت نسبة الطلاق بين الشباب وكذلك ارتفعت نسبة الطلاق التي يوجد فيها عمر الزوج وعمر الزوجة فارقا كبيرا في السن، وكذلك هناك علاقة بين التعليم والطلاق وأيضاً توجد علاقة عكسية بين فترة الزواج والطلاق وعلاقة بين الحراك المهني والطلاق والمستوى الاجتماعي والاقتصادي.

دراسة الرشيد (١٩٩٥) عن الأعراض الاضطرابية المصاحبة لمشكلة الطلاق في الأسرة الكويتية. وأجريت الدراسة على عينة تتكون من مائتي مفردة من المطلقين والمطلقات بواقع مائة مفردة للذكور ، ومائة مفردة للإناث ، وجميعهم من ذوى الأعمار ٢٥ سنة فأكثر ، والذين تم طلاقهم بعد الغزو العراقي . خلصت الدراسة إلى ارتفاع نسبة المعاناة من الاضطرابات بين هذه الفئة بصورة غير عادية نتيجة خبرة العدوان مضافاً إليها خبرة الطلاق ، ففما يتعلق بالاضطرابات المعرفية والسلوكية تراوحت نسبة المعاناة بين ٦٧% و ٩٢% بين الذكور ، مقابل ٧٩% و ٩٠% بين الإناث حيث يعاني الجنسان من قصور أو عجز الأداء الوظيفي / الاجتماعي، الميول العدوانية ، صعوبة التركيز الذهني والنسيان المتكرر وفقدان

الأدوات الخاصة . أما الاضطرابات الانفعالية فقد تراوحت نسبة المعاناة بين ٦٠% إلى ٩٢% بين الذكر مقابل ٦٩% إلى ٩٢% بين الإناث . وتتمثل هذه الاضطرابات في المخاوف المرضية ، فقدان الشعور بالبهجة ، قصور المجال الوجداني بالإضافة إلى سرعة الانفعال ونوبات الغضب المتكررة والشعور بالألم النفسي عند التعرض لمواقف ترمز إلى الحدث الصدمة سواء كان يتعلق بخبرة العدوان أو بخبرة الطلاق ، وعلى مستوى الاضطرابات البدنية تبين أن نسبة المعاناة بين الذكور تتراوح ما بين ٦٥% إلى ٩٠% مقابل ما يتراوح بين ٦٨% إلى ٨٠% بين الإناث ، وتتمثل هذه الاضطرابات في المعاناة من الأحلام المزعجة والمؤلمة وفقدان الشهية والإحساس بالإرهاق وفقدان الطاقة بالإضافة إلى الشعور بالألم في أجزاء مختلفة من الجسم .

دراسة دسوقي (١٩٩٦) عن النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات ، وتكونت العينة من (٤٠) من النساء المطلقات لأول مرة تتراوح أعمارهن بين ٢٥-٤٠ سنة . وقد استخدم مقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية وإعداد ترنر وآخرون ١٩٨٣ ترجمة محمد محروس الشناوي - محمد السيد ١٩٩٤ ومقياس المساندة الاجتماعية وضع سارسون وآخرون ١٩٨٣ ترجمة محمد الشناوي ، أبو بيه ومقياس ضغوط الحياة إعداد الباحثة ومقياس الصحة النفسية لـ (أرثر وأيدر) واقتباس وإعداد عماد الدين إسماعيل ، وسيد عبد الحميد مرسى . وقد أوضحت النتائج وجود تأثير دال لمساندة الأسرة والأصدقاء على الصحة النفسية للمرأة المطلقة بينما لا يوجد تأثير دال على حجم المساندة والرضا عنها على صحته النفسية ، ويوجد تأثير دال سالب بين ضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات حيث كان معامل التأثير ٠.١٦ ، وتوجد علاقة ارتباطية لذات المطلقات مرتفعي الصحة النفسية والمطلقات منخفضات الصحة النفسية في كل من ضغوط

الحياة (ت=١٩.٣٢) لجانب منخفضات الصحة النفسية ، وفي حجم المساندة (ت=٨.٧١) ودرجة الرضا عنها (١٧.٠٤) أو الدرجة الكلية (١٤.٦٤) وكلها دالة عند مستوى ٠.٠٠١ ، كما وجدت فروق بينهما في بعد المساندة الاجتماعية من قبل الأسر (ت=٨.٠٢) ، ومن قبل الأصدقاء (ت=٢.٨٣) دالة عند مستوى ٠.٠٠١ بينما لم تتضح هذه الفروق بينهما في الدرجة الكلية لكل من متغيري الأسرة والأصدقاء .

دراسة الجرداوي والصالح (١٩٩٦) عن المطلقات الصغيرات في المجتمع الكويتي وفي الدراسة الميدانية التي أجريت على ١٩٢ مطلقة كويتية أظهرت النتائج الأمور الجوهرية التالية :

أكثر الأساليب السائدة في اختيار الزوجين هي بالترتيب :الوالد (٢٧.١%) - الرغبة الشخصية (٢٣.٤%) - الأهل والأقارب (١٩.٣%) - اتفاق الوالدين (١٦.٧%) - الخاطبة والأصدقاء (١٢%) أي أن الرغبة الشخصية تأخذ مجالا يقل عن ٢٥% في اختبار الشريك ، والنسبة الغالبة للأسرة بمفهومها الأعم (٦٤.٦%) أي الوالدين والأهل .

أهم أسباب اختيار الزوج : رغبة الأهل - من نفس القبيلة - من أقارب الوالد - السن المناسب - نفس المذهب - الحسب والنسب ، هناك أسباب أخرى حصلت على معدلات أقل من هذه .

دراسة الثاقب (١٩٩٧) عن التكيف المعيشي للمرأة الكويتية بعد الطلاق، وكانت عينة البحث تضم ٢٥٨ حالة موزعة على المحافظات كافة، والمناطق في الكويت ، وينتمي أفرادها إلى شرائح اقتصادية وعمرية مختلفة ، وتأكيدا لذلك نجد أن أغلبية المقيّمات في فلل أو مساكن ذوي الدخل المحدود يعتقدن أن الوضع المالي أفضل بعد الطلاق، أو لم يتغير ، إما المقيّمات في شقق أو ملاحق أو بيوت شرقية فيؤكدن أن الوضع أفضل في أثناء الزواج أو لم

يتغير . فهناك ٣٦% من المقيّيات في فلل يرون أن الوضع أفضل بعد الطلاق ، و٤٨% يرون أن لا تتغير وهناك ٤٤% من المقيّيات في مساكن ذوي الدخل المحدود يرون أن الوضع أفضل بعد الطلاق و٣٨% ويرون أن ليس هناك تغير . بالمقابل نجد أن هناك ٢٧% من المقيّيات في شقق يرون أن الوضع أفضل من أثناء الزواج ، ونسبة مماثلة ترى أن لا تغير ، وكذلك ٢٥% من المقيّيات في ملاحق أو بيوت شرقية يرون أن الوضع أفضل في أثناء الزواج ، و٤٤% يرون أن ليس هناك تغير .

دراسة الثاقب ( ١٩٩٧ ) عن معدلات الزواج والطلاق في الكويت وأقطار أخرى :  
الدراسات حول ظاهرة الطلاق في المجتمع الكويتي محدودة ، وتهدف هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة بين معدلات الزواج والطلاق في المجتمع الكويتي بمجموعة من الأقطار العربية والإسلامية والأجنبية . اعتمدت هذه الدراسة على إحصاءات الأمم المتحدة وتلك الإحصاءات تمثل أساساً جيداً للمقارنة مع الأخذ في الاعتبار أن بعض المؤشرات لا تخلو من القصور - إذ أن القوانين والإجراءات المتبعة للزواج والطلاق تختلف من قطر لآخر لأسباب دينية ومذهبية وربما سياسية إلا أن استخدام تلك المقارنات تساعدنا على فهم أفضل لمعدلات الزواج والطلاق في الكويت مقارنة بمجموعة كبيرة من الأقطار ، ولسنوات طويلة ، وتؤكد البيانات أن معدلات الطلاق الخام في الكويت لم يتغير بشكل كبير منذ أوائل السبعينيات ، وأدنى من بعض الدول العربية كمصر وأقرب إلى دول خليجية مثل البحرين و إسلامية كاندونيسيا ، إلا أنها أعلى من معدلات دول أخرى كسوريا وتركيا وإيران .

دراسة الثاقب ( ١٩٩٨ ) عن اتجاهات المطلقة نحو المطلق والأبناء في المجتمع الكويتي . وتهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على العلاقة بين المطلق والمطلقة وذلك من خلال التعرف على شعور المطلقة نحو المطلق وتحقيقاً لهذا الهدف تحاول الدراسة الإجابة عن

مجموعة من الأسئلة ، وتم اختيار عينة البحث من المطلقات للسنوات ٩٠-٩١-٩٢ وبلغ عدد أفراد العينة اللاتي تمت مقابلتهن ٢٥٨ حالة موزعة على جميع المحافظات والمناطق في الكويت وينتمي أفرادها إلى شرائح اقتصادية وعمرية مختلفة . واستخدمت لغرض الدراسة استبانة احتوت على ٢٤٥ سؤالاً . ووجدنا بأن شعور المطلقة نحو الطلاق له علاقة ذات دلالة إحصائية بأثر الصدمة، ومكان الإقامة، وعمر المطلقة، والمذهب الديني، والصلة بالمطلق، وتكرار الانفصال، ونمط الطلاق . ووجدنا كذلك بأن إمكانية التغير والعودة إلى المطلق لهما علاقة ذات دلالة إحصائية بأثر الصدمة، ومن اقترح الطلاق، ومن أصر على الطلاق، وتصور الحياة مع المطلق . ووجدنا كذلك أن موقف المطلقات نحو معيشة الأطفال الآن مقارنة بما بعد الطلاق له علاقة ذات دلالة إحصائية بنمط الطلاق، والسبب الرئيسي للطلاق، وممارسة المطلق للشعائر الدينية، وعمل المطلق، والمعرفة قبل الخطبة، وأعمار الأبناء.

دراسة المالكي ( ١٩٩٨ ) عن ظاهرة الطلاق في دولة الإمارات العربية المتحدة أسبابه واتجاهاته - مخاطره وحلوله (دراسة ميدانية )، وتبين للباحث من خلال نتائج الدراسة الميدانية أن ٧٦ % من المطلقات لم تتجاوز أعمارهن ٣٩ عاماً وهذا يدل على أن غالبية المطلقات من متوسطات العمر . كما بلغت نسبة الصغيرات منهن نحو ١٩ % ، وهذه أيضاً نسبة كبيرة تفرز هذا العدد الكبير نسبياً من النسوة الصغيرات السن خارج حياة الاستقرار الأسري والنفسي وهن في مرحلة ذروة النشاط والحيوية، كما بلغت نسبة المطلقات اللاتي تجاوزن الأربعين عاماً نحو ٢٣ % . وهى أيضاً نسبة لا يستهان بها من أولئك النسوة اللاتي ربما تقطعت عندهن آمال الزواج مرة أخرى وسبل العيش ضمن حياة مفعمة بالأمومة المستقرة والأمان المادي والمعنوي . مما يزيد الأمر سوءاً وينعكس سلباً على المجتمع بأكمله .

دراسة الثاقب ( ١٩٩٩ ) عن المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي، وجاءت بعض نتائج هذه الدراسة مخالفة للاعتقاد السائد حول الخلافات الزوجية أو الأسباب المؤدية إلى الطلاق أو نمط العلاقات السائد بين المطلقة والمطلق وأبنائهما ، ومما تجدر الإشارة إليه بناء على الدراسة أن النتائج المترتبة على الطلاق اشد على المرأة من الرجل وبخاصة من لديها أبناء فالآثار النفسية للطلاق أعمق وبخاصة لذوي الدخل المحدود . ونظراً لعدم قدرتهم على الاستقلال السكني تلجأ المطلقة وأبنائها إلى الإقامة عند الأبوين أو الأقارب مما يولد مشكلات وخلافات يومية نظراً لمحدودية المكان والموارد ، ويعود ذلك إلى أنه من النادر أن تحصل المطلقة على نفقة سخية تساعد على أبنائها على مواجهة متطلبات الحياة اليومية ، لذا كان من المفروض على المطلق مساعدة المطلقة في الرعاية والإنفاق على الأبناء فإن ذلك لا يتحقق إلا نادراً ، وذلك يعني أن أغلبية المطلقين غير مستعدين لمساعدة المطلقة وأبنائها أو الاهتمام بشكل مباشر برعايتهم تفيد أن المشكلة ليست في الطلاق ذاته ، وإنما هي في المعتقدات ولممارسات السائدة التي ترى أن العناية بالطفل والاستجابة لاحتياجاته هي قضية المرأة المطلقة.

دراسة آمال ( ١٩٩٩ ) عن معالجة وتقليل نسب الطلاق تكمن في تفادي أسباب الخلل بين الطرفين والتفاوت فيما بينهما ، ومن خلال بحث اجتماعي قامت به عام ١٩٩٩م على عينة في العاصمة السورية وريفها إن من أهم أسباب الطلاق كان الزواج المبكر ما بين ١٧ - ٢١ بالنسبة للشباب و ١٢ - ١٨ للفتاة نسبتهم ٥٦.٧% في دمشق وريفها ، أما سوء الاختيار حيث دلت الدراسات أن معظم الأفراد للعينة ونسبتهم ٧٧% منهم اختاروا بطريقة تقليدية أي أن الأهل هم من أختار لهم الشريك الآخر ، مقابل ٢٣% منهم الإهمال ، العناد ، رفع دعاوى

النفقة ) بينما ذكرت الزوجة : ( الإهمال , عدم تحمل المسؤولية , عدم الإنفاق , العنف , التساهل في الطلاق , تدخل أهل الزوج , سرعة الغضب ) كأهم أسباب الطلاق .

دراسة الأنصاري ( ٢٠٠٠ ) حول تأخر الزواج و ارتفاع معدلات الطلاق في المجتمع الخليجي. واستخلص النتائج التالية من الدراسة :

- ١- ارتفاع معدلات تأخر الزواج و الطلاق مما يؤثر سلباً على التركيبة الاجتماعية.
- ٢- ارتفاع نسبة ( تأخر الزواج ) و الطلاق يعود إلى عدم توافر قدر من الانفتاح المنضبط بين الجنسين .
- ٣- حل المشكلة لا يتوقف على الجانب المادي فحسب بل لابد من تهيئة ظروف جيدة للاختيار.
- ٤- إن ( التعدد ) في المجتمع الخليجي ليس حلاً لمشكلة العنوسة ولكنه باب من أبواب التفكك الأسري وارتفاع معدلات الطلاق .
- ٥- للزواج المبكر سلبياته المتمثلة في ارتفاع نسب الطلاق أو التعدد وذلك راجع إلى افتقار خبرة الناضجين وتدخل الأهل .
- ٦- غلاء المهور ، وهذه الظاهرة التي يصعب القضاء عليها إلا بإرادة مجتمعية واعية من خلال إظهار أضرارها المتمثلة في العزوف عن الزواج .
- ٧- الطلاق الذي ينتج غالباً عن عدم تهيئة المناخ المناسب أو المشجع على الزواج .

دراسة الظفيري وخليفة وحسني ( ٢٠٠١ ) "ميدانية لأسباب الطلاق الاجتماعية والنفسية في الكويت في مطلع الألفية الثالثة". وكانت عينة الدراسة عشوائية طبقية تم جمعها من المحافظات الست في دولة الكويت طبقاً لنسب الطلاق المختلفة في هذه المحافظات مصادر وزارة العدل لعام ١٩٩٩م. وتتكون من ٤٠٠ مفرد من الذكور و ٤٠٠ مفردة من

الإناث. وأظهرت النتائج أنه كلما زادت مدة الحياة الزوجية كلما كانت هنا فرص لحل الخلافات بطرق معقولة بعيدا عن الطلاق. وأيضا أن الأغلبية العظمى من العينة قد تمت زيجاتهم عن طريق الأهل والأصدقاء ثم صلة القرابة والأصدقاء فالعمل والخطبة. وتؤثر الجوانب الاقتصادية على طرفي الزواج إما سلبا أو إيجابيا. وأن الظروف الاقتصادية غير المناسبة وغير الكافية للأسرة قد تخلق العديد من الخلافات بين طرفي الزواج والتي تتصف بكيان هذه الأسرة. وكذلك تتلخص أسباب الطلاق إلى الأسباب الشخصية، تنصدر خاصة لغة التفاهم وتقلب المزاج المباشرة وراء الطلاق يليها ضعف الشخصية والتردد، وكذلك الأسباب الاجتماعية ويتصدر عدم الاحترام والتقدير الطرف الآخر وإهمال مسؤوليات الأسرة الأسباب الاجتماعية ثم استخدام العنف اللفظي والبدني.

أما الأسباب الصحية فشرب الخمر وإدمان المخدرات من أولويات الأسباب الصحية أما الأسباب النفسية يتصدر التسلط والعناد من أحد الطرفين تجاه الآخر أهم الأسباب النفسية ثم الأسباب الدينية ضعف الوازع الديني، والأسباب الصورية سوء استثمار قوانين الإسكان والمنحة الزوجية بعقد قران صوري ينتهي بانتهاء المصالح المذكورة.

دراسة مركز حقوق المعلمة المطلقة السعودية (٢٠٠٢)، والتي يهتم موضوعها بدراسة شريحة من الشرائح الاجتماعية الهامة و المتمثلة في المعلمات المطلقات و المهجورات و المتغيب عنهن أزواجهن و اهتمت الدراسة بأهم العوامل المؤثرة على حقوق هذه الشريحة المجتمعية الهامة و التأثيرات السلبية الناتجة عن هضم حقوقهن الشرعية و استخدام العنف ضدهن، وطبقت هذه الدراسة في مدينة الرياض على عينة بلغ حجمها (٣٣٠) مبحوثة و (٢٢٠) من الضمان الاجتماعي و (١١٠) من جامعة الملك سعود وكانت الدراسة ذات اتجاه كمي وكان البحث الميداني باستخدام منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة

والنهج المقارن . وتم تحليل النتائج و الاستبانات باستخدام الجداول البسيطة و المزدوجة

واختيار لقياس اتجاهات و آراء المبحوثات، وصدرت النتائج كما يلي :

- المعلومات المطلقات أكثر من نصف المبحوثات ( ١٨٠ )، والمهجورات و المتغيب عنهن أزواجهن لكل فئة (٧٥) أي (١٥٠) مجموعة .

- بلغت أعلى نسب للطلاق بين أولئك اللاتي أعمارهن بين ٢٠-٤٠ سنة (٧٣.٩ %) وتقل بالاقتراب من ٦٠ سنة .

- عينة الدراسة واللاتي مستواهن التعليمي جامعي وما فوق ( ٨٨.٧ %) وأقل النسب ذوات المستوى التعليمي الأقل ( ٢٥.٥ %) .

- ثلث المبحوثات ليس لديهن أطفال وقيمهن في قلل و الثلثين لديهن أطفال وقيمهن في شقق أو في منازل مستأجرة أو حكومية .

- ثلثي المبحوثات معرفتهن قليلة بحقوقهن أو ربما لا تعرف حقوقها مطلقاً وهذا مرتبط بالمستوى التعليمي .

- نصف المبحوثات لدى أزواجهن أكثر من زوجة .

دراسة تونسي (٢٠٠٢) والتي تكشف عن الفرق بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق و الاكتئاب لدى عينه من المعلومات في مكة المكرمة، وتم تطبيق المقياس على (١٨٠) من المعلومات المطلقات وعينة ضابطة من (١٨٠) من غير المطلقات في مكة المكرمة، وحيث تم استخدام المنهج السببي المقارن ، وقد شملت الدراسة على تساؤلات وفرضيات البحث على (١٣) تساؤلاً موزعة على خمسة أبعاد، وكانت نتائج الدراسة كالتالي :

١- تعاني المطلقات من القلق و الاكتئاب مقارنة بغير المطلقات .

٢- عدم المشاركة في القرار عامل من عوامل زيادة القلق و الاكتئاب .

٣- المتزوجات مبكراً أكثر عرضة للقلق و الاكتئاب ويخف هذا الأمر مع طول المدة بعد الطلاق .

٤- الظروف الاجتماعية و المهنية ومستوى الدخل أكثر أهمية من مستوى التعليم في إشباع حاجات المطلقة .

٥- الحرمان من الأبناء يرفع نسبة القلق و الاكتئاب .

وانتهت الدراسة إلى تأكيد أهمية تبني المؤسسات الاجتماعية لبرامج توعوية و إرشادية هدفها تقديم الإرشاد الزوجي لحماية الأسرة من التفكك و الوقاية من الطلاق .

دراسة الخالدي ( ٢٠٠٤ ) عن دور المناهج الدراسية في تمكين المرأة الأردنية، وكان الهدف من الدراسة : استقصاء دور المنهج الدراسي الأردني لعام (٢٠٠٣-٢٠٠٤ ) في تمكين المرأة الأردنية في محاولة للإجابة عن التساؤلات التالية :

- ما مفهوم التمكين ؟

- كيفية إسهام التعليم في المرحلتين الأساسية و القانونية في تمكين المرأة ومدى القدرة على تطويره بما يخدم هذا الهدف، وكانت عينة الدراسة كانت من أربعة تيارات تعني بموضوع المرأة : التيار الإسلامي و التيار الليبرالي و التيار الراديكالي و التيار المعتدل .  
واستخدم لهذا الغرض :

١- عينة كرة الثلج المدمرجة ( snow ball sampling ).

وهي عبارة عن عينة ( غير احتمالية ) وعددها ( ٢٣ ) فرداً خلصت إلى إجماع أفراد العينة لبناء منظور وطني يشكل توافقاً بين التيارات الأربعة .

٢- عينة من الكتب الدراسية عددها (١٢٣) كتاباً تم تحليل ما جاء فيها حول تمكين المرأة .

ودلت النتائج النهائية أن المحتوى التعليمي للمناهج و الكتب الدراسية الخاضعة للدراسة لا يتضمن انجازات ومهارات وخبرات للنساء في مجالات حياتية متنوعة ، وبالتالي بناء الكتب الدراسية لا تعمل على تمكين المرأة بما يكسبها معرفة ومهارات تمكنه بحسب ما اشتمل عليه المنظور الوطني المطور .

وكانت دراسة جعفر وعفيفي ( ٢٠٠٥ ) عن موقف المراهقين تجاه أدوار الجنسين وتمكين المرأة في عمان، وتستقصي هذه الدراسة مواقف المراهقين العمانيين تجاه أدوار الجنسين وتمكين المرأة من حيث اتخاذ القرارات في الأسرة , والعوامل المحددة لمواقفهم الإيجابية . وفي إطار الدراسة , قامت عينة وطنية تمثل المدارس الثانوية , قوامها ١٦٧٠ شابا ١٦٧٥ فتاة , بالإجابة عن استبيان ذاتي الاستكمال ذي منسبين , هما : موقف المراهقين تجاه ادوار الجنسين , وموقف المراهقين تجاه تمكين المرأة . وتضمن الاستبيان أسئلة أخرى حول المعطيات الديمغرافية , وأنماط الحياة التي تتطوي على سلوك محفوف بالمخاطر , للتعرف منها على الصحة النفسية والبيئة الاجتماعية اللتين يمكن أن تستنتج منهما المواقف تجاه أدوار الجنسين . وخلصت الدراسة إلى وجود ثمانية متغيرات تنبئ عن إحراز نسب عالية في كلا المنسبين , وهى : الجنس , والعمر , والشريحة الاجتماعية الاقتصادية , ومشكلات النوم , والاعتزاز بالنفس , والتدخين , وسوابق الانخراط في سلوك عنيف , والعلاقة بين والوالدين .

دراسة البريدي ( ٢٠٠٥ ) عن الطلاق في المجتمع الكويتي رصد وتحليل وأعادت الباحثة أسباب الطلاق إلى عشرة أسباب هي عدم التقبل وانعدام المودة , وضعف الحوار , وتغير السلوك , والتساهل في الطلاق , وتدخل أهل الزوجة , والعنف , والعناد , وسرعة الغضب , وعدم الطاعة , وقد أشارت الجهات المختصة بالتوثيقات الشرعية , إلى أن ظاهرة

الطلاق في المجتمع الكويتي من أعلى نسب الطلاق في العالم , حيث ارتفعت حالات الطلاق بين الزوج الكويتي والزوجة الكويتية من ٩٩٤ حالة عام ١٩٨٢ إلى ٢٨٦٠ حالة عام ٢٠٠٥ بنسبة زيادة بين العاملين تبلغ حوالي ١٨٧%، وأشارت إلى ارتفاع حالات الطلاق بين الزوج الكويتي والزوجة غير الكويتية من ٤٧٠ حالة عام ١٩٨٢ إلى ٥٤١ حالة عام ٢٠٠٥ بنسبة زيادة تصل إلى ١٥%، وكما ارتفعت حالات الطلاق في حالة الزوج غير الكويتي والزوجة الكويتية من ١٤٥ حالة عام ١٩٨٢ إلى ٣٤١ حالة عام ٢٠٠٥ بنسبة زيادة تبلغ أكثر من ١٣٥% بين العاملين.

دراسة آل سعود ( ٢٠٠٥ ) في دراسة استطلاعية هي الأولى من نوعها أجرتها حول ( التأثير السلبي للانترنت على مشاكل النزاع الأسري الذي يؤدي إلى الطلاق ) أشارت نتائج الدراسة إلى أن ٥٧.٤% من عينة الذكور ( الأزواج المطلقون ) و ٦٣% من عينة الإناث ( الزوجات المطلقات ) كان ارتيادهم لغرف الدردشة السبب الرئيسي في حدوث النزاع الأسري الذي أدى إلى الطلاق , تلاها المواقع الإباحية بالنسبة للأزواج المطلقين حيث بلغت نسبتهن ٢٩.٥% في حين أن ارتياد المنتديات كانت سبباً في حدوث الطلاق في ٢% من عينة المطلقين ٣٧% من عينة المطلقات، وأفاد ٤٦.٥% من العينة أن سبب ارتيادهم لهذه المواقع إنما يرجع إلى ضعف الوازع الديني , في حين أفاد ٢٠% من أفراد العينة أن السبب الرئيس لارتيادهم هذه المواقع يرجع إلى الملل من الحياة الزوجية . تلاها ١٦.٥% من العينة كان غياب الزوج أو الزوجة لفترات طويلة خارج المنزل سبباً لارتيادهم للمواقع المعنية بينما أفاد ٩.٧% من العينة إن الرغبة في التغير كانت سبباً لذلك ثم نسبة ٥.٢% , ٢.٦% بسبب صعوبة التفاهم مع الطرف الآخر وفتور العاطفة على الترتيب . أيضاً أن الوقت المفضل لدخول هذه المواقع لنسبة ٥٥.٥% من العينة هي الساعات الأولى من الليل, بينما أفاد

٢٣.٩% من أفراد العينة أن الساعات المتأخرة من الليل هو الوقت المفضل لدخولهم للمواقع التي كانت سببا في الطلاق بمتوسط ثلاث ساعات يوميا للذكور وأربع للإناث.

دراسة السريحي (٢٠٠٦) "ثقافة العولمة وأثرها على ظاهرة الطلاق الوجداني في مصر والسعودية" واعتمدت الباحثة على إستراتيجية منهجية لتحليل الدراسة منهجيا فقد حددت أهداف الدراسة في الكشف عن الأسباب الكامنة وراء ظاهرة الطلاق الوجداني في الأسرة المصرية والسعودية واتبعت على طريقة تحليل المضمون وطريقة المسح الاجتماعي والتحليل الإحصائي الوظيفي. وأسفرت النتائج عن طبيعة العلاقة بين ثقافة العولمة وظاهرة الطلاق الوجداني من خلال نظريات اجتماعية مختلفة، وأن هناك مستجدات أصبحت تؤثر في بنية المجتمع ونواته الأولى وهي الأسرة العربية وأظهرت إحصائيا ارتفاع في نسب الطلاق على مستوى الدول العربية ووصلت في السعودية إلى ٤٥% وذلك من خلال معالجة أسباب الطلاق ونظام الزواج وأثاره المختلفة.

وقام المطوع (٢٠٠٦) بدراسة ظاهرة الطلاق في المملكة العربية السعودية، أن أساس العلاقة الزوجية - كما جعلها الله تعالى - هو السكن والمودة والرحمة ، لكن قد يحدث من الخلاف بين الزوجين ما يؤدي إلي وقوع الطلاق والفراق بينهما ، ومعلوم ما للطلاق من آثار سلبية سيئة في جميع أفراد الأسرة ، والإسلام لا يجعل هذا الفراق نهاية المطاف لحياة لكل منهما.

دراسة عبد المنعم والغريب (٢٠٠٧) عن الآثار النفسية والاجتماعية المرتبطة بظاهرة الطلاق وسبل المواجهة دراسة مقارنة بين المجتمعين الكويتي والمصري. وكانت عينة الدراسة من (١٥٠) امرأة مطلقة (٧٠ من دولة الكويت، و ٨٠ من مصر) وقد استخدم استبانة الدراسة من أعداد الباحثين وأسفرت النتائج أن حجم المشكلات الاجتماعية الخاصة بالتفاعل

من الأبناء ومع الأصدقاء، وكذلك المشكلات الجسمية كان أكبر بين مجموعة المطلقات المصريات مقارنة بمجموعة المطلقات الكويتيات. وتبين أن مجموعة المطلقات المصريات أكثر صعوبة في التكيف مع الظروف التالية للطلاق. وأكثر عرضه للتعرض لصراعات العمل وأقل قدرة على التفاعل مع الرجال بينما كانت المطلقات الكويتيات أكثر تعرضاً للإشاعات. وكانت مشكلتنا تقييد الحرية الشخصية والمراقبة الدقيقة لتصرفات المطلقة، وتبين أن المطلقات المصريات تعانين من تعلق الأبناء الشديد بالأب وعدم القدرة على تلبية حاجاتهم. دراسة قريشي، وشيخ (٢٠٠٧) عن تمكين المرأة وأثره على صحتها : دور المؤسسات ذات السلطة في باكستان مع أن حق المرأة في الصحة مقولة تتكرر على الدوام، إلا أن هناك حواجز اجتماعية وثقافية، تعوق عملية تمكين المرأة في البلدان النامية. ولا يخفي أن المكانة للمرأة المتدنية، وحرمانها من التعليم، وفقدانها للتحكم في حياتها، بل وفي جسدها تأثيرات سلبية على الوضع الصحي لها ولعائلتها. وتناقش هذه الورقة البحثية تمكين المرأة وأثره على صحتها، في إطار المؤسسات الأربع ذات السلطة في المجتمع - الأسرة، والجماعة، ونظم الرعاية الصحية، والدولة - مع إشارة خاصة للوضع في باكستان. وتلخص هذه الدراسة إلى أنه لكي يمكن تحسين الوضع الصحي للمرأة، فلا بد من أن تتضافر الجهود وتتناغم بين جميع هذه المؤسسات السلطوية للعمل على تحقيق المساواة العادلة بين الجنسين، وتمكين المرأة بشكل أكبر.

دراسة المصري (٢٠٠٧) عن الضغوط النفسية، والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات، وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية، والدعم الاجتماعي لدى عينة من المطلقين والمطلقات، كما هدفت إلى معرفة قدرة البرنامج التدريبي على خفض الضغوط النفسية، وقد تكونت عين

الدراسة في المرحلة الأولى من جميع المطلقين والمطلقات في محافظتي: عمان، والزرقاء، وقد بلغ عددهم (٧٠٨) (مطلق ومطلقة، وفي المرحلة الثانية، استخدمت عينة عشوائية من (٤٠) سيدة من المطلقات، قسمن إلى مجموعتين: ضابطة وتجريبية، من مركز التوعية والإرشاد الأسري في محافظة الزرقاء. استخدمت في هذه الدراسة استبانتنا هما: استبانة الضغوط النفسية، واستبانة الدعم الاجتماعي، وقد تم التأكد من الصدق والثبات لأدوات الدراسة قبل استخدامها، كما تم بناء برنامج تدريبي لمساعدة المطلقين؛ للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط، بعد الانتهاء من تطبيق استبانة الضغوط النفسية على المجموعتين: الضابطة والتجريبية، ثم أعيد تطبيق استبانة الضغوط النفسية مرة أخرى على المجموعتين بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي. أظهرت النتائج وجود ضغوط نفسية لدى المطلقين والمطلقات بدرجة متوسطة، وأن درجة الضغوط النفسية لدى الذكور المطلقين كان أقل مقارنة من الإناث المطلقات. وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات الطلاق، إضافة إلى أن الإناث المطلقات حصلن على مستوى أعلى من الدعم الاجتماعي، مقارنة مع الذكور المطلقين. كما أن أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الضغوط لدى المطلقين والمطلقات، ودرجة الدعم الاجتماعي، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في مساعدة المطلقات للتعامل مع الضغوط النفسية، وقد أوصت الدراسة لتعرف أثر البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على المطلقين الذكور.

دراسة علي رويدا (٢٠٠٨) عن "التغيير الاجتماعي وظاهرة الطلاق في المجتمع المصري" اعتمدت الدراسة على المنهج التاريخي لتأصيل الظاهرة، وقياس التغيرات، ثم

المنهج الوصفي التحليلي ومنهج دراسة الحالة والمنهج الإحصائي، وأكدت الدراسة أن هناك علاقة موجبة بين تلك التحولات المجتمعة التي شهدتها المجتمع المصري نتيجة لتطبيق سياسات الانفتاح الاقتصادي والخصخصة والعولمة، وانتشار الطلاق المبكر ظاهرة بين حديثي الزواج خلال السنوات الأخير وكذلك ضرورة تكاتف الجهود لمكافحة الظواهر المختلفة التي تؤدي إلى حدوث الطلاق المبكر.

دراسة العنزي (٢٠٠٩) عن الطلاق : (أسبابه - آثاره - سبل علاجه ) تشكل ظاهرة الطلاق في أي مجتمع خطرا يهدد استقراره وتقدمه ، فالمجتمع السعودي ليس بمنأى عن هذه الظواهر السلبية ، فقد ذكرت بعض الدراسات أن ظاهرة الطلاق برزت بنسب مخيفة في مجتمعنا ، ففي دراسة وحدة البحوث بمركز الدراسات الجامعية (٢٠٠٨م) أكدت أن نسبة الطلاق ارتفعت من (٢٥%) إلى (٦٠%) خلال العشرين سنة الماضية ، وفي دراسة أخرى لوزارة الشؤون الاجتماعية عن الطلاق ، حسب المناطق أثبتت أن نسبة الطلاق في مدينة الرياض وصلت إلى (٣٠.٢%) وفي المناطق الشرقية (٢٦%) وفي تبوك (٢٤%) وفي مكة (٢٢%) وتقل عن ذلك في بقية المناطق. وفي دراسة أعدتها وزارة التخطيط بينت أن المحاكم قد سجلت أكثر من (٧٠) ألف عقد زواج و(١٣) ألف صك طلاق ، خلال عام واحد فقط ، وإن الطلاق ينعكس سلبا على أفراد المجتمع ، ومؤسساته مما يؤدي به إلى التفكك ، وعدم الاستقرار ومن ثم تنتشر الانحرافات السلوكية بين أفرادها ، ويزداد معدل نمو الجريمة . والطلاق من الأمور المنبوذة لدى المجتمعات على مختلف دياناتها وثقافتها ، لأنه يعد من أخطر الأمراض الاجتماعية ، ويحل في طياته كثيرا من الأضرار التي تخبئ آمال المجتمعات وتقدمها .

دراسة النبا ( ٢٠٠٩ ) عن الطلاق أسبابه ، وطرق الوقاية منه ويعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية نفسية وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات ويبدو أنه يزداد انتشاراً في مجتمعاتنا في الأزمنة الحديثة والطلاق هو أبغض الحلال لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الأطفال ومن ثم الآثار الاجتماعية والنفسية العديدة بدءاً من الاضطرابات النفسية إلى السلوك المنحرف والجريمة وغير ذلك . وتتعدد أسباب الطلاق ومنها الملل الزوجي، وسهولة التغيير، وإيجاد البديل وطغيان الحياة المادية والبحث عن الذات، وانتشار الأنانية، وضعف الوازع الديني كل ذلك يحتاج إلى الإصلاح وضرورة التمسك بالقيم والفضائل والأسوة الحسنة . ومن الأسباب الأخرى الخيانة الزوجية، وتتفق كثير من الآراء حول استحالة استمرار العلاقة الزوجية بعد حدوث الخيانة الزوجية لا سيما في حالة المرأة الخائنة، وفي حال خيانة الرجل تختلف الآراء وتكثر التبريرات التي تحاول دعم استقرار العلاقة . وفي بلادنا يبدو أن هذه الظاهرة نادرة مقارنة مع المجتمعات الأخرى ويمكن للشك والغيرة المرضية واتهام أحد الزوجين الآخر دون دليل مقنع على الخيانة الزوجية يكون سبباً في فساد العلاقة الزوجية وتوترها واضطرابها مما يتطلب العلاج لأحد الزوجين أو كليهما ذلك أن الشك يرتبط بالإشارات الصادرة والإشارات المستقبلية من قبل الزوجين معاً ويحدث أن ينحرف التفكير عند أحدهما بسبب غموض الإشارات الكلامية والسلوكية التي يقوم بها . كأن يتكلم قليلاً أو يبتسم في غير مناسبة ملائمة، أو أنه يخفي أحداثاً أو أشياء أخرى وذلك دون قصد أو تعمد واضح مما يثير الريبة والشك والظنون في الطرف الآخر ويؤدي إلى الشك المرضي وهنا يجرى التدريب على لغة التفاهم والحوار والإشارات الصحيحة السليمة وغير ذلك من الأساليب التي تزيد من الثقة والطمأنينة

بين الزوجين، وتخفف من اشتعال الغيرة والشك مثل النشاطات المشتركة والجلسات الترفيهية،  
والحوارات الصريحة إضافة للابتعاد عن مواطن الشبهات قولاً وعملاً .

## ثانياً : دراسات أجنبية :

وذكر روبراوكس Robroecks (١٩٩٧) عن "الضغط العصبي الأسري في الأسر المطلقة" لقد تم في جماعات الأسر المطلقة فحص "الضغط العصبي الأسري" بشكل يتصل بالانشغال المهني والدعم الاجتماعي للأمهات الوحيدات من جانب وبشكل يتصل بعمر الجنس للأطفال محل الاهتمام من جانب آخر، ويتعرض البيانات التي يتم تجميعها من خلال الاستبيان الذي قام بعمله علي الموقف الذي يشكل الطفل أن الأمهات المطلقات يتعرضن لضغط أسري أكبر من الأمهات في الأسر التي يوجد فيها والدان، فالضغط الأسري لا يتصل بالانشغال المهني، وجدت علاقة بين الدعم الاجتماعي والضغط الأسري في حين لا توجد علاقة بين الضغط الأسري وعمر ونوع الأطفال.

وذكر ميلر Miller (١٩٩٨) عن "أحداث الضغط في الحياة والدعم الاجتماعي والضغط الذي تتعرض له المرأة الأرملة والمطلقة". وكانت عينة الدراسة (١٧١٣) أرملة و (١٥٦) مطلقة تتراوح أعمارهن من (٢٤ إلى ٦٤) عام وتم ربطها بالعمر والنوع ومتوسط الدخل لفئة من السكان وكانت النتائج أن الحدث المتصل بالضغط وأشكال الضغط الأخرى في الحياة تكون تالية بفقدان الزوج والذي ينتج عنه ضغط اجتماعي ونفسي في السنة التالية وبشكل يتسق مع التقدير أيضاً، وكان الضغط متصلاً بالدعم الاجتماعي المتزايد من الأسرة والأصدقاء ويكون للدعم الاجتماعي تأثيرات مزدوجة على الضغط اعتماداً على نوع الدعم وكانت للمطلقات تأثير وجود شخص يستمع إلى المشكلات الشخصية مفيد.

وكانت دراسة مولينا Molina (٢٠٠٠) عن "مواطن الضغط والقوى للمرأة العاملة في جماعات دعم الطلاق" تلقى هذه الدراسة الضوء على أشكال الضغط (التعليمية والمالية

والصحية والوظيفية والسكنية) التي يتم نقلها من قبل المرأة العاملة المطلقة التي شاركت في جماعة (٨) لدعم الطلاق، ولقد كانت تسعى غالبية النساء في جماعة (٨) البالغة التي يتراوح أعمارهن من (٣٠ - ٥٨) عاما ومعظمهن من النساء الأمريكيات من أصل أفريقي للحصول على حق الطلاق من خلال برنامج عملي اجتماعي قانوني يعتمد على الاتحاد ولقد كان ٦٢% من الأسر لديهم أطفال يتراوحون من السمر ١ إلى ٤٠ عاماً ولقد أشارت النتائج من التقييم الشخصي الفردي للآباء من الاستبيانات الخاصة بالضغوطات ومقاييس التقييم الشخصية الخاصة بالأسر التي لديها ميل إلى الأزمات إلى أن نقص فرص تعليم مهارات الوظيفة الخاصة بالترقيات، وعدم القدرة على الاستمرار بالمستوى المطلوب من التعليم وعدم وجود شريك يشارك في المسؤوليات كانت تمثل ضغوطات أشارت إليها المرأة العاملة المطلقة.

وذكر برينان Brennan (2000) عن "المتاعب والضغوط والحالة الصحية التي تواجهها المرأة المطلقة" هدف هذه الدراسة يكمن في تحديد ما إذا كان هناك متاعب أو أحوال شخصية، أو تأثيرات أخرى ناتجة عن الطلاق من شأنها التأثير سلباً على الحالة الصحية للمرأة وقد استمدت هذه الدراسة نتيجة للأحداث الماضية وذلك لعمل نموذج مناسب من النساء المطلقات والهدف من هذه الدراسة قد تم إحصائياً ويتكون من معلومات وأدوات قياسية تعمل على قياس المتاعب والضغط والأحوال الصحية للمجيبين، وكانوا مجموعة متناغمة في حين أنهم كانوا أحسن مما يتوقع حيث أن الضغوط وأحوالهم الصحية أظهرت ارتباطاً إحصائياً بين الحالة الصحية والمتاعب من جهة وبين مظهرها وحيدا للضغط.

وكانت دراسة " كيسليا " (Cecilia, 2000) في هونكونج تهدف إلى " تقييم التمكين النفسي للمعلمات المطلقات في الصين في هونج كونج " ، وكانت هذه الدراسة بعنوان تقييم فعالية تجسد الروح بين العقل والتمكين النفسي لمجموعة من المعلمات المطلقات الصينية في

هونج كونج ، واستخدمت طريقة التقييم والمقارنة لتقييم فعالية هذه المجموعة من خلال مقارنة التعرض لمستوى من التوتر والشعور السيء ، وتمكين المعلمة المطلقة من بين ٦٧ مشاركة وكانت أهم النتائج كالتالي:

أنه قد أفادت معظم المشاركات إلى حدوث تغييرات كبيرة في الحالة النفسية لهن بعد الطلاق كما أنهن عانين مستوى من التوتر والشعور بالسوء ، كما أشارت النتائج إلى تحسن نفسي لدى المشاركات بعد استخدام برنامج لدعم التمكين النفسي لهن بعد خمس جلسات من البرنامج. أي أن الدراسة خلصت إلى إن هناك أثر لفعالية التمكين النفسي لمجموعة من المعلمات المطلقات الصينية وهذه النتيجة أيدت العديد من الدراسات السابقة لها في هذا المجال.

دراسة "كيفن" "ديسكن" (Kevin & Dickson, 2000) عن إجراء تحقيق أولي عن التمكين النفسي والرضا الوظيفي لدى المعلمات المطلقات. حيث تبحث هذه الدراسة العديد من العلاقات بين التمكين والنفسية، والرضا عن العمل لدى المعلمات المطلقات حيث تم جمع البيانات من معلمات يعملون في وظائف على المدى القصير خارج مجال التعليم، وهذا وجدت الدراسة أن كل من الإدراك النفسي والتمكين له معنى وأثر يكون مرتبط بالرضا الوظيفي. واستنتجت هذه الدراسة أيضا بعد إجراء اختبار العلاقات بين المنظمة والتمكين والنفسية والتنظيم الرضا عن العمل المؤقت لدى المعلمات المطلقات غير قياسي، وكما تشير النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين مكان العمل والمدرسة والنفسية والتمكين وسلبية العلاقة بين العمل التنظيمي والوظيفي وبين الارتياح النفسي والتمكين لدى المعلمات المطلقات.

دراسة "جرينشين" و"سبراتيزن" (Gretchen & Spreitzer, 2000) فقد هدفت

لمعرفة دور تعدد الأبعاد النفسية في تمكين المعلمة المطلقة نفسيا في هونكونج. وكانت النتائج كالتالي: زيادة الفعالية والعمل والارتياح ، حيث لها علاقة كبيرة بالأبعاد النفسية للمطلقة والتمكين النفسي لها (أي المعنى ، والكفاءة ، وتقرير المصير ، والأثر) ويتم استعراض منطق النظرية المتقدمة التي تربط بين الأبعاد لنتائج محددة. واجري الاختبار على عينة من المعلمات المطلقات من مختلف مدارس هونكونج ، ثم تكرارها على عينة مستقلة . كانت النتائج إلى حد كبير عبر العينتين تشير إلى أن المعلمات المطلقات بحاجة إلى خبرة في كل واحد من أبعاد التمكين النفسي من أجل تحقيق كل ما يؤمل من نتائج التمكين.

وكانت دراسة ستالي ,واندا ( Staley , wanda, 2002 ) عن عاقبة الطلاق :

تفويض الوالدين , تخفيف الألم .إن التزايد بنسب الطلاق التي أعقبت التبني الأمريكي لـ الطلاق الذي لا يلام عليه أي من الطرفين هو أمر مرتبط ( مترابط ) مع التغييرات الجذرية في حياة الكثير من الآباء والأبناء بالرغم من هذا فإن تصفية الزواج لا تعنى نهاية الأسرة . ويمكن للروابط العائلية بشكل دائم والأشخاص المختصون بمعالجة أمور الأسرة أن يخففوا من ألم الطلاق وأن يفوضوا الوالدين ليكونوا مستبقين الأمور قبل وقوعها، وأن يضمّنوا لأبنائهم تجربة التكيف السليم حيال الطلاق . ويقترح المؤلفون بعض الاستراتيجيات المبنية على البحث والتقنيات العلاجية لمساعدة الوالدين على تطوير رعاية ذاتية ومهارات رعاية الأبناء.

دراسة بروانا ولورنا ( Browne & lorna, 2003 ) ماذا يعنى أن يكون المرء

مسؤولاً عندما يكون أب مطلق وليس لديه الحق في الوصاية يكشف هذا البحث عما يمكن أن يكون مسؤولاً عنه الآباء المطلقون الذين لا يحملون حق الرعاية ( الوصاية ) في المجتمع

والنتائج الممكنة لمثل هذه المسؤولية بالنسبة للمتعلمين تبرز فكرة أن هؤلاء الآباء ربما يجدون صلة لهم بتعليم أبنائهم في مدارس أبنائهم، ويختم الكاتب بعرض (بتقديم) نصائح معينة لهؤلاء المسؤولين في التعليم لمساندة (لدعم) تفويض هؤلاء الآباء المطلون الذي ليس لهم حق في الوصاية (الرعاية) .

قامت بدراسة شريفه (Sherifa,2003) عن التمكين النفسي للمعلمات المطلقات في العالم العربي وأوضحت أن التمكين النفسي في العالم العربي هو مفهوم نسبي معقد وينطوي ذلك على نطاق التسلط لدى الرجل ، وبالتالي إضفاء الشرعية على الحقوق القومية والنفسية للمعلمات المطلقات سواء من أنظمة الدول العربية أو المنظمات الدولية أو غيرها من الجهات الفاعلة. وكانت الفرضية الرئيسية لهذه الدراسة هي الفرضية القائلة بأن تمكين المعلمة المطلقة هو في الواقع الهدف من هذه الأنظمة، وقد كانت النتيجة الرئيسية التي توصلت إليها هي أنه على الرغم من تنوع العوامل المؤثرة على المعلمة المطلقة العربية فإن فرض سياسات الرعاية الاجتماعية هو أن النساء ليس لديهن السلطة والحقوق الأساسية للمواطنيين الرجال عند الطلاق، أو الحصول على خدمات هامة أخرى ، وعادة لا تعترف للمرأة بأية حقوق تمكنه في اتخاذ القرارات ، والتمييز على أساس الجنس أو العنصر أو العرق أو الدين.

دراسة "كون و فيليرك" (Koen& Vlerick,2003) عن استعراض النتائج النظرية والتجريبية على الآثار في التمكين للمعلمات المطلقات في مكان العمل ، واستخدمت الدراسة البيانات المستمدة من الدراسات القائمة على استخدام تقييم الآثار الأربعة للتمكين وهي الأبعاد العاطفية والسلوكية للمعلمة المطلقة وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الهرمي. وكانت النتائج تؤكد تزايد هذه الظاهرة بين الممارسات والأكاديميات ، كما وتشير الدراسة إلى أن الطلاق أو الانفصال يؤدي إلى تمكين نفسي أكثر ارتياحا لدى المعلمات

المطلقات ، ولكن ليس بالضرورة تحقيق أفضل أداء للمعلمات المطلقات في عملهن. وعلاوة على ذلك ، يتبين أن ثمة تفاوت في تأثير الأبعاد المتميزة على تمكين المعلمة المطلقة في مستويات الأداء. النظرية والعملية وتناقش الآثار.

وأجرى " شينا ج . أنجرات " (Shahnaj & Ingridute,2004) دراسة هدفت إلى قياس التمكين النفسي للمعلمات المطلقات في ريف بنغلاديش بناء على تحليل مستوى الأسرة خلصت إلى أنه ورغم أن النساء يشكلن نحو نصف عدد سكان بنغلاديش ، وخاصة في المناطق الريفية إلى أن التمكين الاجتماعي للمعلمات المطلقات لا يزال منخفض للغاية. كما أن المعلمة الريفية تنتمي إلى القسم الأكثر حرمانا من الظروف المعاكسة التي تواجه المجتمع من حيث الظلم الاجتماعي والتفاوت الاقتصادي ، ويتضح أن معظمهم يعيشون في فقر مدقع وعند النظر في هذا الواقع ، تحقق في هذه الدراسة طبيعة ومدى تمكين المعلمة المطلقة الريفية والعوامل المؤثرة فيها كما تحدد الدراسة الإطار الاستراتيجي لتعزيز تمكين المعلمة المطلقة الريفية وكما قامت المنهجية لهذه الدراسة على التكامل بين كمية ونوعية الطرق القائمة على البيانات التي تم جمعها في ثلاث قرى من منطقة ميمنسيف. وحددت ستة مؤشرات رئيسية للتمكين تغطي الأبعاد الثلاثة اختيرت لهذا الغرض. تم جمع البيانات من ١٥٦ المشاركات خلال كانون الثاني / يناير ونيسان / أبريل ٢٠٠٣ بعد العينة العشوائية. وتمكين مؤشر تراكمي لمبادرة وسط أوروبا وضعت للتمكن من الحصول على ستة مؤشرات في التمكين النفسي للمعلمات المطلقات، وكانت أهم نتائج الدراسة كالتالي:

أشارت الدراسة إلى أن ٨٣ ٪ من المشاركات أدى طلاقهن إلى انخفاض المساهمة الاقتصادية في الأسرة ، و ٤٤ ٪ لديهن مشكلات مادية لتدني فرص الحصول على الموارد ، و ٧٣ ٪ للمرتبة المتوسطة لارتفاع المصروفات المنزلية وعدم المشاركة في صنع القرار ، و ٤٣ ٪

غير متأثرة للغاية إلا على الوعي الجنساني و ٧٢ ٪ بين معتدلة إلى كبيرة على قدرة الأسر على مواجهة الصدمات، وحيث أسفرت النتائج على أن غالبية المعلمات المطلقات في المناطق الريفية ذوات دخل وتمكين ما بين منخفض جداً ومتوسطة (٨٢ ٪) على مستوى التمكين .وتخلص الدراسة إلى أن التعليم والتدريب وتعرض وسائل الإعلام لديها القدرة على زيادة مشاركة المعلمة المطلقة في معرفة المعنى الحقيقي للتمكين. ولذلك ، اعتباراً من المبادرات التي قامت بها الجهات المعنية في تحسين أوضاع تمكين المعلمة المطلقة والتعليم ، والتدريب على اكتساب المهارات والحصول على المعلومات من شأنه أن يعزز تمكين المعلمة المطلقة من أجل تحقيق المساواة بين الجنسين والتنمية على جميع المستويات في المجتمع الريفي في بنغلاديش.

وفي الدراسة التي أجراها لوكاس ( Lucas, 2005 ) بهدف الوقوف على الرضا عن الحياة لدى المطلقين ، قام الباحث بفحص استجابات أكثر من ٣٠ ألف ألماني مروا بحدث الطلاق . وقد أظهرت النتائج أن الشعور بالرضا يقل بشكل كبير في أعقاب اتجاه الزوجين إلى الطلاق ، ثم يبدأ المطلق تدريجياً في استعادة شعوره بالرضا ، وإن كان لا يعود إلى ما كان عليه من قبل . كما أظهرت النتائج أيضاً أن المطلقين أقل سعادة من المتزوجين .

وأجرت ساكرايدا ( Sakraida, 2005 ) دراسة على عينة من ٢٤ مطلقة في أواسط العمر ، وذلك بهدف تعرف انعكاسات الطلاق عليهن . وقد قامت الباحثة بتقسيم العينة الكلية إلى ثلاث مجموعات فرعية شملت مجموعة المبادرات (اللائي بادرن باتخاذ قرار إنهاء العلاقة الزوجية) ومجموعة غير المبادرات (اللائي لم يقررن إنهاء العلاقة الزوجية) ، ومجموعة القرار التبادلي (اللائي اتخذن قرار الطلاق بالاتفاق مع أزواجهن) . وقد كشفت النتائج عن أن مجموعة المطلقات المبادرات بالطلاق هن بعد الطلاق أكثر تركيزاً على نموهن

الذاتي ، ومتفائلات ، إلا أنهم افتقدن الدعم الاجتماعي و الفرص ، بينما كانت مجموعة المطلقات غير المبادرات منشغلات بترك أزواجهن لهن ، ومشوشات التفكير ، ومستهدفات للمرض ، لكنهن كن يعشن في حالة من الراحة الروحية ، وفي المقابل لم ترصد أياً من هذه الملاحظات على مجموعة القرار التبادلي للطلاق .

دراسة " سارمنها (Sarminah, 2007) والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الهياكل الاجتماعية وتمكين النفسي للمعلمات المطلقات : دور الاستباقية الشخصية. والنتيجة الأساسية لهذه الدراسة هو هي أن هناك علاقة بين المساهمة الاجتماعية والخصائص الهيكلية من جهة والتمكين النفسي للمعلمات المطلقات من جهة أخرى ، وأن المبادرة الشخصية تلعب دوراً في التخفيف من الضغوط النفسية والمشاحنات بين المعلمات المطلقات في ماليزيا. واستخدم الباحث التسلسل الهرمي لتحليل التراجع حيث كانت 584 من الردود تدعم أثر كشف الخصائص الهيكلية الاجتماعية واحترام الذات ، وتوزيع الأعمال ، وتبادل المعلومات ، والمعرفة ، والمكافآت ، والقيادة والثقافة التنظيمية هي عامل مهم في تحديد التمكين النفسي للمعلمات المطلقات. وعلاوة على ذلك ، فإن المبادرة الشخصية تبين أن المشرف على العلاقة بين الخصائص الهيكلية الاجتماعية وتمكين المعلمة المطلقة هو النظرية الإدارية في المدرسة وهي المترتبة على النتائج.

دراسة ريتينج (Rettig, 2007) عن "أضرار الطلاق: تفهم أزمات وصدمات وضغوط النساء الأثرياء سابقاً" وقد تم إجراء مقابلات شخصية مع عينة من النساء وعددهن (١٠) نساء في منتصف العمر قد حدث وسبق لهن الزواج برجال أثرياء، وقد بلور الاستنتاج التحليلي الذي استخدم مبادئ من نظريات العدل الاجتماعي الضرر الشخصي الحادث خلال الزواج والواقع على النساء كما بلور أيضاً ضغوطات إجراءات قرار الطلاق غير العادلة،

والتوزيع الغير العادل للموارد والمصحوب بتجارة الأصول التي لم يتم تقسيمها بعد وقد قاست هؤلاء النساء أزمات الديون والاحتياال الضريبي والإفلاس وفقدان الوصاية أو الرعاية، وصدمات الدعاوى القضائية التي تستغرق العديد من السنوات دون أي تعديل من قبل المحاكم العليا للدولة، وقد اتخذت النساء موقفا مصحوبا باستفسارنا وذلك عن طريق نقد وتدعيم التعديلات التي قد تمت في الإجراءات القانونية والاعتبارات القضائية.

#### - تعقيب عام على الدراسات السابقة:

قدم الباحث عرضاً مفصلاً لبعض الدراسات السابقة والبحوث التي سعت للتعرف على معرفة البرامج الإرشادية ذات العلاقة بالتمكين النفسي لدى المعلمات المطلقات في وزارة التربية بدولة الكويت.

ومن خلال ذلك يتضح عدم وجود دراسات على حسب علم الباحث اتبعت طريقة البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة والقائم على أمور عدة، ومنها الجانب المعرفي نظرية (ألبرت إليس) والتي تتحدث عن الأفكار اللاعقلانية لدى الشخص وكذلك الجانب الوجداني وهو الإرشادي والجانب السلوكي، وذلك باستخدام بعض المهارات السلوكية، مما يتضح لنا نفرد هذه الدراسة عن غيرها باختيار عينة من المعلمات المطلقات وتطبيق البرنامج الإرشادي عليهن، مما شجع الباحث في إجراء هذه الدراسة وذلك لحاجة عينة الدراسات لهذا البرنامج الإرشادي، وجعلها تتكيف مع المجتمع وتواجه صعوبات الحياة بطريقة سليمة. وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة سواء في المنطلقات النظرية والإجراءات

التجريبية ومقياس التمكين النفسي الذي عده الباحث على حسب المعايير العلمية المتبعة. وكانت الاستفادة من بعض الدراسات السابقة في كيفية إعداد المقياس للتمكين النفسي مثل دراسة ( Cecilia , 2000 ) ودراسة ( Cretchen & spreitzer, 2000 ) ودراسة ( Kevin & Dickson , 2000 ) ودراسة ( shahnaj & Ingridute , 2004 ) ، وكذلك قد تمت الاستفادة من دراسة ( Sherifa , 2003 ) ودراسة ( koen & vlerick, 2003 ) وأيضا دراسة ( Kevin & Dickson 2000 ) في صياغة مشكلة الدراسة وفرضياتها وأسئلتها.

وتتنوعت الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة فبعض الدراسات تناولت

متغير التمكين النفسي مثل دراسة ( Cecilia, 2000 ) ودراسة ( Kevin & Dickson, 2000 ) ودراسة ( cretchen & spreitzer , 2000 ) ودراسة ( sherifa, 2003 ) ودراسة ( koen & vlerick , 2003 ) ودراسة ( shahnaj & Ingridute , 2004 ) ودراسة ( قريشي وشيخ ٢٠٠٧ ) .

وفي حين يظهر هناك دراسات ركزت على متغير الطلاق مثل دراسة ( الرشيدى ، ١٩٩٥ ) ودراسة ( الجرداوي والصالح ، ١٩٩٦ ) ودراسة ( الثاقب ، ١٩٩٨ ) ودراسة ( الظفيري وخليفه وحسني ، ٢٠٠١ ) ودراسة ( staley, wand 2002 ) ودراسة ( البريدي ، ٢٠٠٥ ) ودراسة ( sakraida, 2005 ) ودراسة ( المصري ، ٢٠٠٧ ) ودراسة ( Rettig , 2007 ) ودراسة ( علي رويدا ، ٢٠٠٨ ) ودراسة ( العنزي ، ٢٠٠٩ ) ، ودراسة ( النبأ ، ٢٠٠٩ ) .

وأما في ما يخص البرنامج الإرشادي فكانت الاستفادة متنوعة من حيث إعداد البرنامج و المنهجية المتبعة فيه، ومعرفة الإبعاد التي تساعد المعلمات المطلقات في الأمور التي تساعدن في تحسين التمكين النفسي لديهن ، كدراسة ( Cretchen & spreitzer 2000 ) ودراسة ( staley, wand , 2002 ) وذلك في التعرف على عاقبة الطلاق لتخفيف الألم ، ودراسة ( البريدي ، ٢٠٠٥ ) ودراسة ( sakraida , 2005 ) ودراسة ( المطوع ، ٢٠٠٦ ) ودراسة ( عبدالمنعم و الغريب ، ٢٠٠٧ ) ودراسة ( قريشي وشيخ ، ٢٠٠٧ ) ، ودراسة ( المصري ، ٢٠٠٧ ) ، وأيضا دراسة ( sarminah , 2007 ) ودراسة ( العنزي ، ٢٠٠٩ ) .

### ثالثاً: فروض الدراسة

تقوم الدراسة الحالية على صياغة الفرض العام، والذي نص على ما يلي:

"ما مدى فعالية برنامج إرشادي في تنمية مستوي التمكين النفسي - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت؟".

وسعيًا وراء تحقيق هذه الفعالية للبرنامج الإرشادي سيتم صياغة مجموعة من الفروض الأخرى :

تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفروض التالية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التمكين النفسي قبل تطبيق البرنامج .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التمكين النفسي في التطبيق القبلي والبعدي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التمكين النفسي في البعدي والتتبعي.

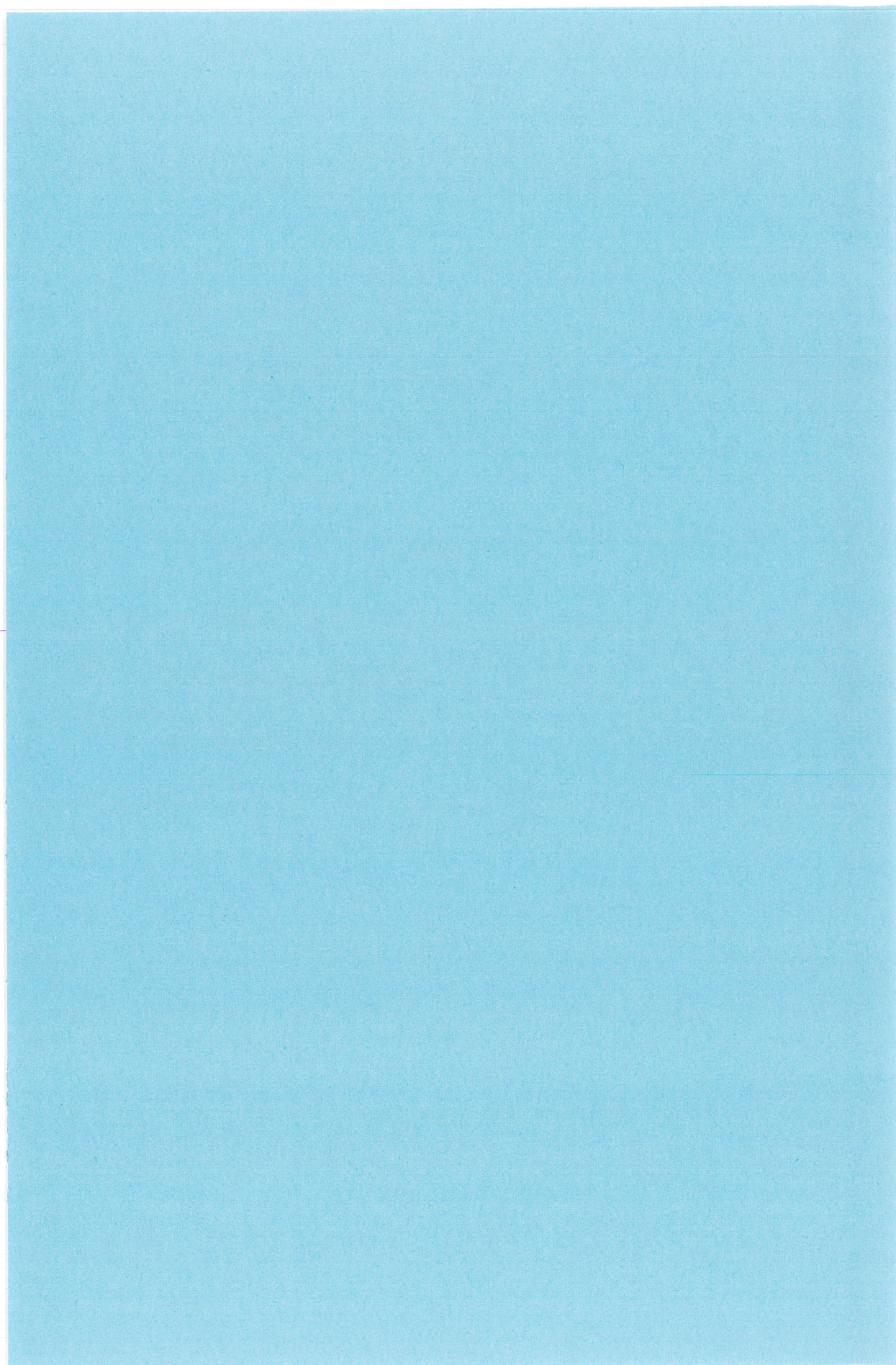


## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة ويتضمن ما يلي :

- أ- مجتمع الدراسة
- ب- عينة الدراسة شبه تجريبي
- ج- أدوات الدراسة
- د- الصعوبات التي واجهت الباحث
- هـ- إجراءات الدراسة
- و- تصميم الدراسة ومتغيراتها
- ي- المعالجة الإحصائية



## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات

#### مقدمة:

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهج وإجراءات الدراسة ومجتمعها وعينتها فضلا عن الأداة التي تم استخدامها، ومن ثم الإجراءات التي قام بها الباحث لتحقيق الدراسة وتطبيق البرنامج المقترح على العينة .

#### منهج الدراسة

تعتمد هذه الدراسة في تصميمها على المنهج شبه التجريبي، من خلال تطبيق البرنامج المقترح (العينة التجريبية) بهدف معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي والمهني لدى عينة من المعلمات المطلقات في دولة الكويت، وبالتالي معرفة أثر البرنامج على المعلمات المطلقات (العينة التجريبية) من خلال تطبيق مقياس التمكين النفسي (القبلي والبعدي) على عينة الدراسة ، ومن ثم تطبيق المقياس (التتبعي) بعد فترة معينة من انتهاء البرنامج .

#### أ- مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع المعلمات المطلقات في مختلف المدارس في المناطق التعليمية في دولة الكويت والبالغ عددهن (١٠٠٣) معلمة مطلقة من وزارة التربية بدولة الكويت وفقاً لإحصائيات وزارة العدل في دولة الكويت للعام ٢٠٠٥م - ٢٠٠٩م ، ويشير الجدول رقم (١) إلى بيان عدد المعلمات المطلقات من الكويتيات في وزارة التربية.

جدول رقم (١)

إحصائية بعدد المعلمات المطلقات الكويتيات

خلال السنوات ٢٠٠٥ - ٢٠٠٩ م حسب المحافظات

| المحافظة<br>السنوات | العاصمة | حولي | الفروانية | الأحمدي | مبارك الكبير | الجهراء | خارج البلاد | الإجمالي |
|---------------------|---------|------|-----------|---------|--------------|---------|-------------|----------|
| ٢٠٠٥                | ٣٢      | ٦٩   | ٤٨        | ٣٤      |              | ١٢      |             | ١٩٥      |
| ٢٠٠٦                | ٣١      | ٥٠   | ٥٢        | ٣٤      |              | ١٩      | ١           | ١٨٧      |
| ٢٠٠٧                | ٢٦      | ٧٤   | ٤٦        | ٤٤      |              | ٢٨      |             | ٢١٨      |
| ٢٠٠٨                | ٣١      | ٣٦   | ٤٣        | ٣٨      | ٣٣           | ٢٠      |             | ٢٠١      |
| ٢٠٠٩                | ٢٨      | ٤٠   | ٤٠        | ٣٧      | ٣٠           | ٢٥      | ٢           | ٢٠٢      |
| المجموع             | ١٤٨     | ٢٦٩  | ٢٢٩       | ١٨٧     | ٦٣           | ١٠٤     | ٣           | ١٠٠٣     |

ب- عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة عشوائيا من مختلف مدارس منطقة الجهراء التعليمية في دولة الكويت، وكان عدد المعلمات (٢٠) معلمة، بواقع (١٠) معلمات للمجموعة التجريبية، و(١٠) معلمات للمجموعة الضابطة، وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٤-٣٦) سنة، وأما عدد الأولاد ما بين (٣ أطفال) باستثناء معلمتين بدون أولاد، ويحملن المؤهل الجامعي التربوي، وأما عدد مرات الزواج جميع العينة مرة واحدة باستثناء معلمة واحدة مرتين فقط.

ج- أدوات الدراسة

تتكون أدوات الدراسة من الآتي :

١- استبانته لجمع البيانات .

٢- مقياس التمكين النفسي (المعرفي - الوجداني - السلوكي) من إعداد الباحث.

٣- برنامج إرشادي في ضوء (نظرية ألبرت إليس - الإرشاد الديني - المهارات السلوكية )

إعداد الباحث.

### أولاً: مقياس التمكين النفسي

هو من إعداد الباحث حيث قام الباحث بإجراء عدد من الخطوات العلمية في كيفية إعداد المقياس أولاً طرح السؤال المفتوح على عينة من المعلمات المطلقات بوزارة التربية . وبعد أن تم تفريغ الاستبيانات تم استخراج (٥٤) عبارة كانت الأكثر تكراراً من استجابات المعلمات المطلقات، وبعد ذلك تم عرض العبارات بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، واللغة العربية من أجل التأكد من قياس عبارات التمكين النفسي ، وقد تم مراجعتها لغوياً من قبل متخصصين في اللغة العربية ، حيث تم الحكم على فقرات المقياس وفقاً لما يلي:

- مدى وضوح الصياغة اللغوية.
- مدى مطابقة محتوى الفقرات لأهداف الدراسة.
- تم تحكيم مقياس التمكين النفسي ملحق رقم ( ٢ )

الخصائص السيكومترية لمقياس التمكين النفسي

أولاً: الصدق

- صدق البناء العاملي

للتأكد من صدق البناء العاملي لمقياس التمكين النفسي، قام الباحث بتطبيق المقياس

على عينة استطلاعية من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠٠٩م من الفصل الدراسي الثاني بلغ عددهن (١٢٠) معلمة، وتم استخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) لاستجابات أفراد عينة الدراسة بطريقة المكونات الرئيسية (Principle – Component Method)، ثم تدوير متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation) بطريقة الفارماكس (Varimax) لجميع الفقرات المكونة للمقياس، وذلك بهدف توفير درجة أفضل من التفسير للبناء العاملي المستخلص قبل التدوير، وقد تم تحديد التحليل بثلاثة عوامل للتحقق مما إذا كانت فقرات المقياس الفرعية تتشعب حول تلك العوامل، وتم استخدام الجذر الكامن (Eigen Value) بحسب معيار كايزر (Kaiser) بحيث تزيد قيمة الجذر الكامن للعامل عن الواحد صحيح، وبعد اعتماد (٠.٣٠) كحد أدنى لمستوى دلالة تشعب الفقرة بالعامل وفقاً لمعيار جيلفورد (Guilford)، أشارت النتائج إلى وجود بعض الفقرات جاءت تشعباتها وفقاً لمعيار جيلفورد أقل من (٠.٣٠) بلغ عددها (٢٤) فقرة من أصل (٥٤) فقرة، وبعد حذفها أصبح عدد الفقرات (٣٠) فقرة، والجدول رقم (٢) يوضح البناء العاملي المستخلص من التحليل.

## جدول (٢)

قيم الجذر الكامن ونسب التباين المفسرة للعوامل المستخلصة بعد حذف الفقرات وتدوير المحاور تدويراً متعامداً

| العامل | الجذر الكامن | نسبة التباين المفسرة | نسبة التباين التراكمي المفسر |
|--------|--------------|----------------------|------------------------------|
| الأول  | ٨,٤٢٠        | ٢٨,٠٦٨               | ٢٨,٠٦٨                       |
| الثاني | ٥,٥٢٦        | ١٨,٤٢١               | ٤٦,٤٨٩                       |
| الثالث | ٥,١٩٦        | ١٧,٣٢٠               | ٦٣,٨١٠                       |

يتضح من الجدول السابق، بأن العوامل المستخلصة الثلاث تزيد قيم جذورها الكامنة

على الواحد صحيح، وتفسر ما مجموعة (٦٣.٨١٠) من التباين الكلي في استجابة أفراد عينة الدراسة نحو المقياس.

وللكشف عن هوية العوامل المستخلصة، والفقرات التي تشبع بكل منها، فقد حسبت قيم تشبع كل فقرة من فقرات المقياس بكل عامل، والجدول رقم (٣) يبين هذه القيم.

### جدول (٣)

قيم تشبعات البنود بالعوامل المستخلصة من التحليل العاملي بعد تدوير المحاور تدويراً

متعامداً

| رقم البند | العامل |        |        | رقم الفقرة | العامل |        |        |
|-----------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|
|           | الأول  | الثاني | الثالث |            | الأول  | الثاني | الثالث |
| ١         | *٠.٩٣٨ | ٠.١٢٨  | ٠.١٢٣  | ١٦         | *٠.٨٢٦ | ٠.٢٢١  | ٠.١١٨  |
| ٢         | ٠.١١٧  | ٠.١٣٦  | *٠.٦٢١ | ١٧         | *٠.٩٤٥ | ٠.١٦٤  | ٠.١١١  |
| ٣         | ٠.٢٧٠  | *٠.٤٦٩ | ٠.١٥٦  | ١٨         | ٠.٢٣٨  | ٠.٠٨٥  | *٠.٦٦٠ |
| ٤         | *٠.٨٧٨ | ٠.١٦٤  | ٠.١٤٢  | ١٩         | *٠.٨٣٧ | ٠.١٨٨  | ٠.٠٧٤  |
| ٥         | ٠.٠٥٠  | ٠.١٠٩  | *٠.٦٥٤ | ٢٠         | ٠.٢٠٠  | ٠.١٣٨  | *٠.٦٧٠ |
| ٦         | ٠.٢٩٠  | *٠.٥٩٩ | ٠.٠١٠- | ٢١         | ٠.٠٧٥  | *٠.٨٢٦ | ٠.١٨٤  |
| ٧         | ٠.٠٠٥- | ٠.٠٠١- | *٠.٧٣٢ | ٢٢         | ٠.٠٣٠  | ٠.٠٩٣  | *٠.٦٨٠ |
| ٨         | ٠.٠٠١  | *٠.٨٦٤ | ٠.١٥٥  | ٢٣         | *٠.٧٩٢ | ٠.١١٣  | ٠.١٢٠  |
| ٩         | *٠.٩٠٤ | ٠.١٦٨  | ٠.٠٦٦  | ٢٤         | ٠.٠١٨  | *٠.٧٨٢ | ٠.١١٢  |
| ١٠        | ٠.٠٤١  | ٠.٠٥٩  | *٠.٨٤٩ | ٢٥         | ٠.٢٩٠  | *٠.٥٩٢ | ٠.٠١٢- |
| ١١        | *٠.٩٠٥ | ٠.١٤٢  | ٠.١٠٤  | ٢٦         | ٠.٠٠٠  | ٠.٠٦٦  | *٠.٧٨٤ |
| ١٢        | ٠.١٢٦  | ٠.١٨٧  | *٠.٧٦١ | ٢٧         | ٠.٠٦٧  | *٠.٨٨٢ | ٠.٢٣٩  |
| ١٣        | ٠.٢٩٦  | *٠.٤٦٨ | ٠.١٤٣  | ٢٨         | ٠.٢٩٠  | *٠.٥٩٢ | ٠.٠١٢- |
| ١٤        | *٠.٩٤٧ | ٠.١٨١  | ٠.١٤٩  | ٢٩         | *٠.٨٤٦ | ٠.١٢٥  | ٠.١٣١  |
| ١٥        | ٠.٢٤٣  | ٠.٢٤٢  | *٠.٤٦٨ | ٣٠         | ٠.٠٦٧  | *٠.٨٨٢ | ٠.٢٣٩  |

ولفرز الفقرات بحسب قيم تشبعاتها على العوامل المختلفة، فقد تم استخدام معيار جيلفورد Guilford الذي يشير إلى أن الفقرة تنتمي لعامل معين إذا كان تشبعها بهذا العامل أكبر من (٠.٣٠)، ويتضح من الجدول السابق بأن الفقرات (١، ٤، ٩، ١١، ١٤، ١٦، ١٧، ١٩، ٢٣، ٢٩) زادت قيم تشبعاتها على العامل الأول عن (٠.٣٠)، مما يشير إلى أن هذه الفقرات تنتمي لعامل واحد، وبالنظر إلى ملحق رقم (١) نجد بأن هذه الفقرات تتناول مدى إدراك المطلقة لمعنى الطلاق، ووعياها بآثاره على سلوكها، ونظرة المجتمع إليها، ومدى مناسبة هذه المعتقدات معها، وهو ما أطلق عليه الباحث بالبعد المعرفي.

كما يتضح من الجدول السابق، بأن الفقرات (٣، ٦، ٨، ١٣، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٧، ٢٨، ٣٠) زادت قيم تشبعاتها على العامل الثاني عن (٠.٣٠)، مما يشير إلى أن هذه الفقرات تنتمي لعامل واحد، وبالنظر إلى ملحق رقم (١) نجد بأن هذه الفقرات تتحدث عن مدى تقبل المطلقة لظاهرة الطلاق، ورضاها عن حياتها الجديدة وهو ما أطلق عليه الباحث البعد الوجداني.

كذلك يتضح من الجدول السابق، بأن الفقرات (٢، ٥، ٧، ١٠، ١٢، ١٥، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٦) زادت قيم تشبعاتها على العامل الثالث عن (٠.٣٠)، مما يشير إلى أن هذه الفقرات تنتمي لعامل واحد، وبالنظر إلى ملحق رقم (١) نجد بأن هذه الفقرات تتناول قدرة المطلقة على تنمية مهاراتها التي تفيدها في التعايش مع الطلاق، وآثاره المتعددة في المجتمع، وهو ما أطلق عليه الباحث البعد السلوكي.

إن مجمل النتائج التي تم التوصل إليها بعد إجراء التحليل العاملي لمقياس التمكين النفسي، تشير إلى أن مقياس التمكين النفسي تكون في صورته النهائية من (٣٠) فقرة تتشعب

على ثلاثة أبعاد هي: البعد المعرفي، والبعد الوجداني، والبعد السلوكي، بواقع (١٠) فقرات لكل بعد، والملحق رقم (٤) يبين المقياس في صورته النهائية.

#### - صدق (البناء) الاتساق الداخلي

للتأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التمكين النفسي على عينة استطلاعية من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١م من الفصل الدراسي الثاني، بلغ عددهن (١٢٠) معلمة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين بنود المقياس بعضها ببعض من جهة، وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى، وذلك بعد إجراء التحليل العاملي لفقرات المقياس في صورته النهائية، والجدول رقم (٤) يبين نتائج معاملات الارتباط.

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس

| الأبعاد  | المعرفي | الوجداني | السلوكي | الدرجة الكلية |
|----------|---------|----------|---------|---------------|
| المعرفي  | -       | **٠.٤٠   | **٠.٢٩  | **٠.٨٠        |
| الوجداني |         | -        | **٠.٣٤  | **٠.٧٨        |
| السلوكي  |         |          | -       | **٠.٦٧        |

\* دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من نتائج التحليل للجدول السابق، بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين

أبعاد المقياس بعضها البعض؛ إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٢٩ - ٠.٤٠) وهي

دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١، كما توضح قيم معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية بين (٠.٦٧-٠.٨٠) وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة صدق تتناسب أغراض هذه الدراسة.

كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين فقرات المقياس وارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (٥) يبين نتائج.

#### جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس

| معامل الارتباط بالمقياس ككل | معامل الارتباط بالبعد السلوكي | رقم الفقرة | معامل الارتباط بالمقياس ككل | معامل الارتباط بالبعد الوجداني | رقم الفقرة | معامل الارتباط بالمقياس ككل | معامل الارتباط بالبعد المعرفي | رقم البند |
|-----------------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------|--------------------------------|------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------|
| ***.٤٦                      | ***.٦٥                        | ٢          | ***.٥٤                      | ***.٦٢                         | ٣          | ***.٧٥                      | ***.٩٦                        | ١         |
| ***.٤٤                      | ***.٧٢                        | ٥          | ***.٥٧                      | ***.٧٥                         | ٦          | ***.٧٤                      | ***.٩٠                        | ٤         |
| ***.٣٦                      | ***.٦٩                        | ٧          | ***.٥٤                      | ***.٧٧                         | ٨          | ***.٧٢                      | ***.٩٢                        | ٩         |
| ***.٤٧                      | ***.٨٠                        | ١٠         | ***.٥٥                      | ***.٦٢                         | ١٣         | ***.٧٣                      | ***.٩٣                        | ١١        |
| ***.٥٥                      | ***.٧٨                        | ١٢         | ***.٥٩                      | ***.٧٦                         | ٢١         | ***.٨٠                      | ***.٩٨                        | ١٤        |
| ***.٥٤                      | ***.٥٩                        | ١٥         | ***.٤٩                      | ***.٦٩                         | ٢٤         | ***.٧٣                      | ***.٨٦                        | ١٦        |
| ***.٥٣                      | ***.٧١                        | ١٨         | ***.٥٧                      | ***.٧٤                         | ٢٥         | ***.٧٧                      | ***.٩٧                        | ١٧        |
| ***.٥٤                      | ***.٧٢                        | ٢٠         | ***.٦٤                      | ***.٨٢                         | ٢٧         | ***.٦٩                      | ***.٨٧                        | ١٩        |
| ***.٤٠                      | ***.٦٩                        | ٢٢         | ***.٥٧                      | ***.٧٤                         | ٢٨         | ***.٦٥                      | ***.٨٣                        | ٢٣        |

|    |      |      |     |      |      |    |      |      |
|----|------|------|-----|------|------|----|------|------|
| ٢٩ | ٠.٨٨ | ٠.٦٩ | ١.٠ | ٠.٨٢ | ٠.٦٤ | ٢٦ | ٠.٧٣ | ٠.٤٢ |
|----|------|------|-----|------|------|----|------|------|

يتضح من نتائج التحليل، بأن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس وارتباطها بالبعد الذي تنتمي إليه تراوحت (٠.٥٩ - ٠.٩٨) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، وأن قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية تراوحت من (٠.٣٦ - ٠.٨٠) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، لذا فإن مجمل نتائج معاملات الارتباط تشير إلى تمتع المقياس بدرجة صدق تناسب أغراض هذه الدراسة.

#### ثانياً: الثبات

للتأكد من ثبات المقياس بمفهوم الاتساق الداخلي، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠٠٩-٢٠١٠م من الفصل الدراسي الثاني، بلغ عددهن (١٢٠) معلمة، وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين: الأولى من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ، والثانية باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون، وذلك بعد إجراء التحليل العاملي لفقرات المقياس في صورته النهائية، والجدول رقم (٦) يبين نتائج التحليل.

#### جدول (٦)

نتائج قيم معاملات الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية المكونة لمقياس التمكين النفسي باستخدام معادلتَي ألفا كرونباخ وسبيرمان براون.

| أبعاد المقياس   | معامل ألفا كرونباخ | معامل سبيرمان براون |
|-----------------|--------------------|---------------------|
| الجانب المعرفي  | ٠.٩٨               | ٠.٩٨                |
| الجانب الوجداني | ٠.٩٠               | ٠.٩٢                |

|      |      |                |
|------|------|----------------|
| ٠.٨٨ | ٠.٨٩ | الجانب السلوكي |
| ٠.٩٣ | ٠.٩٥ | الدرجة الكلية  |

يتضح من النتائج المتعلقة بالجدول السابق، بأن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس

باستخدام معادلة ألفا كرونباخ تتراوح ما بين (٠.٨٩ - ٠.٩٨)، بينما جاءت قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٥)، كذلك أشارت النتائج إلى أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس باستخدام معادلة سبيرمان براون تتراوح ما بين (٠.٨٨ - ٠.٩٢)، وللدرجة الكلية بلغت قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) (٠.٩٣)، وبناء على نتائج معاملات الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي التي تم التوصل إليها بالطريقتين، يتضح بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية ومناسبة لإغراض هذه الدراسة.

#### ثانياً: البرنامج الإرشادي

لقد تم إعداد البرنامج الإرشادي على ثلاثة محاور، وهي الجانب المعرفي وقد طبق الباحث نظرية ( البرت إليس ) العلاج العقلاني الانفعالي والتي يتحدث فيه عن الأفكار اللامنطقية واللاعقلانية عند الشخص.

وقد أخذ الباحث ست أفكار رئيسية من المعلومات المطلقات والتي تكررت من خلال السؤال المفتوح الذي طرح على المعلومات والتي كانت أكثر تكرار وأهمية وكانت الحصيلة النهائية لهذه الأفكار هي ست أفكار تم مناقشتها وتفنيدها ثم تحويل هذه الأفكار إلى أفكار عقلانية .

أما الجانب الثاني من البرنامج هو الجانب الوجداني أي ( الإرشاد الديني )، ونحن نعرف أهمية هذا الجانب على الإنسان المسلم وركز الباحث على ثلاثة أمور هي:

الأول الإيمان بالقضاء والقدر والثاني الصبر وأما الجانب الأخير وهو الدعاء، ونعرف أهمية هذه الجوانب الثلاثة في غرس هذه المعاني الإيمانية في نفوسهن مما يعزز ويرفع الجانب الإيماني عند المعلمة المطلقة ويدفع بها نحو الأمل والتفاؤل في حياتها الشخصية والمهنية.

وأما الجانب الثالث في البرنامج وهو الجانب السلوكي وقد ركزنا على بعض المهارات التي نراها من خلال الرجوع إلى بعض الدراسات السابقة والبرامج الإرشادية بأن نركز على ثلاثة مهارات مهمة وهي مهارة التوكيد الذاتي ونعرف أهمية تلك المهارة بأن الإنسان يعرف قدر الذات عنده واحترامه لنفسه، وكذلك احترام الآخرين له مما يعزز عنده الذات والثقة بالنفس.

أما المهارة الثانية فهي مهارة التواصل مع الآخرين، وهذا الفن مهم جدا في علاقتنا مع الآخرين لكي نحسن التواصل والتفاهم وتبادل الأفكار، ومما يعزز لدى المعلمة المطلقة الثقة والاحترام وتقدير الذات وحسن التعامل مع زميلاتها في المهنة كمعلمة، وحسن التعامل مع الطالبات في مدارسهن مما يعزز العملية التربوية والتعليمية عند الطالبات.

أما المهارة الثالثة فهي مهارة الاسترخاء ونعرف بأن الجهد البدني يرهق الجسم، ويسبب له بعض الآلام وخاصة بعض العضلات التي تستوجب بعض التمارين للوصول إلى الاسترخاء كي يعود الإنسان إلى نشاطه الطبيعي ويؤدي عمله على أحسن وجه ممكن مما يساعد على تحسين الجانب النفسي والجسمي وكل ذلك مرتبط بالآخر.

وبعد تطبيق البرنامج على العينة التجريبية من المعلمات المطلقات فإن الأثر الإيجابي واضح من خلال نتائج التحليل الإحصائي، وذلك بعد تطبيق مقياس التمكين النفسي القبلي

والبعدي على العينة وكانت النتائج إيجابية من صالح العينة التجريبية ( البعدي ) ، وذلك من خلال هذا البرنامج الإرشادي الذي حسن مستوى التمكين النفسي عند المطلقات .

وتم تطبيق المقياس ( التتبعي ) بعد ( ٣٠ ) يوم وبعد الانتهاء من البرنامج وكانت النتائج أيضا إيجابية بعد تطبيق مقياس التمكين النفسي ( التتبعي ) مع الأثر الإيجابي كان منخفضا قليلاً بفارق بسيط عن نتيجة المقياس البعدي ، ويعتبر هذا الأمر طبيعياً لانخفاض نسبة المقياس التتبعي عن المقياس البعدي، وذلك بعد هذه الفترة الزمنية من البرنامج الإرشادي .

- صدق البرنامج : وقد تم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المختصين في مجالات علم النفس والإرشاد النفسي في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب ومن الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في وزارة التربية، وذلك لمعرفة آرائهم حول البرنامج ومدى مناسبته لفئة المطلقات ومدى تطبيق البرنامج واقتراح التعديلات المناسبة، وأخذ الباحث بمعظم الاقتراحات التي أشار إليها المحكمون بعين الاعتبار، وتم وضع البرنامج الإرشادي بصورته النهائية، وفيما يلي أسماء المحكمين ملحق رقم (٢)

#### د- الصعوبات التي واجهت الباحث

- من الصعوبات التي واجهت الباحث أن البيانات غير واضحة عن عدد المطلقات في المدارس ، وذلك بسبب عدم توفر أعداد المطلقات وأسمائهن وأسماء مدارسهن في المنطقة التعليمية للمحافظة ، وكذلك عدم تعاون بعض المدرء للمناطق التعليمية في توزيع الاستبيانات على العينة من المطلقات ، وذلك بذريعة أن الموضوع فيه من الحساسية والخصوصية تجاه هذه الشريحة من المطلقات .

- وأيضاً نجد من بعض المدارس عدم التعاون مع الباحث في التوصل إلى العينة وتعبئة الاستبانة المطلوبة، وأيضاً صعوبة وجود العينة في المدرسة وأحياناً لا نجد أي معلمة مطلقة في تلك المدرسة، وعدم وضوح البيانات في بعض المدارس للمعلمات وخاصة في الجانب الاجتماعي لمعرفة أنها مطلقة أو متزوجة أو غير متزوجة.

وفيما يلي ملخص لمحتوى الجلسات الإرشادية في تحسين التمكين النفسي\_المهني عند المعلمات المطلقات في وزارة التربية بدولة الكويت.

## جدول ( ٧ )

ملخص لمحتوى الجلسات الإرشادية (المعرفي-الوجداني-السلوكي) عند المعلمات المطلقات في وزارة التربية بدولة الكويت.

| رقم الجلسة | عنوان الجلسة                     | موضوع الجلسة                      | البعد كما في المقياس             | زمن الجلسة |
|------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------|
| ١          | سمات التفكير اللاعقلاني          | التعارف وكسر الحواجز بين المعلمات | البعد المعرفي                    | ٩٠ دقيقة   |
| ٢          | الأفكار اللاعقلانية              | الفكرة الأولى والثانية والثالثة   | البعد المعرفي                    | ٩٠ دقيقة   |
| ٣          | الأفكار اللاعقلانية              | الفكرة الرابعة والخامسة والسادسة  | البعد المعرفي                    | ٩٠ دقيقة   |
| ٤          | نموذج ABC                        | نظرية إليس                        | البعد المعرفي                    | ٩٠ دقيقة   |
| ٥          | الإرشاد الديني                   | الصبر<br>والقضاء والقدر           | البعد الوجداني<br>البعد الوجداني | ٩٠ دقيقة   |
| ٦          | الإرشاد الديني<br>التوكيد الذاتي | الدعاء<br>توكيد الذات             | البعد الوجداني<br>البعد السلوكي  | ٩٠ دقيقة   |
| ٧          | الاتصال مع الآخرين والاسترخاء    | مهاراة الاتصال والاسترخاء         | البعد السلوكي<br>البعد السلوكي   | ٩٠ دقيقة   |
| ٨          | الخاتمة                          | تلخيص ما سبق                      |                                  | ٩٠ دقيقة   |

## هـ- إجراءات الدراسة

١. الاطلاع على الدراسات والأطر النظرية المتعلقة بهذا الموضوع , وأكثر ما أثار اهتمامي موضوع التمكين النفسي، حيث أن التمكين له عدة أنواع في بداية الدراسات السابقة وعلى سبيل المثال التمكين الإداري والانتسابي والسياسي والاجتماعي وحيث أن التمكين النفسي موضوع جديد على المستوى العربي ولم ينطرق له في الدراسات العربية إلا القليل. كذلك مشكلة الطلاق بشكل عام والمعلمة المطلقة بشكل خاص وبرنامج التمكين النفسي الذي يساعد

المعلومات المطلقات في التمكين النفسي وتكيفها مع نفسها والمجتمع مما له الأثر على الجانب المهني وعلى المستوى التعليمي للطلبة.

٢. تحديد مجتمع الدراسة فكان من المعلومات المطلقات من وزارة التربية وتحديدًا منطقة الجهراء التعليمية ومنطقة مبارك الكبير من مختلف المدارس في المنطقة التعليمية .

٣. تم اختيار العينة من (١٢٠) معلمة مطلقة طبق عليهن المقياس للتمكين النفسي وتحديدًا منطقة الجهراء التعليمية ومنطقة مبارك الكبير من مختلف مدارس في المناطق التعليمية في وزارة التربية.

٤. تم حذف ٢٤ عبارة من مجموع العبارات ٥٤ ، وذلك من خلال التحليل الإحصائي الذي أخذ ثلاثة أبعاد ( المعرفية ، الوجدانية ، السلوكية ) لكل بُعد ١٠ عبارات ، فأصبح مقياس التمكين النفسي يتكون من ٣٠ عبارة.

٥. إعداد أدوات الدراسة في مقياس التمكين النفسي الذي أعده الباحث على المجتمع الكويتي من المعلومات المطلقات بوزارة التربية.

٦. تطبيق المقاييس على عينة الدراسة التجريبية من المعلومات المطلقات.

٧. تم تفرغ المقاييس واستخراج نتائجها ومعالجتها إحصائياً باستخراج المتوسطات المعيارية ومعاملات الارتباط وتحليل القياس والثبات والصدق.

#### و- تصميم الدراسة ومتغيراتها

استخدم الباحث تصميم منهج شبه التجريبي يهدف إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى التمكين النفسي \_ المهني وأثرها على المعلومات المطلقات.

أما متغيرات الدراسة شبه التجريبية فهي :

١- المتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي ( المعرفي - الوجداني - السلوكي ) .

٢- المتغير التابع هو التمكن النفسي \_ المهني والمعلومات المطلقات.

#### ي- المعالجة الإحصائية

للتحقق من فروض الدراسة، تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي باستخدام

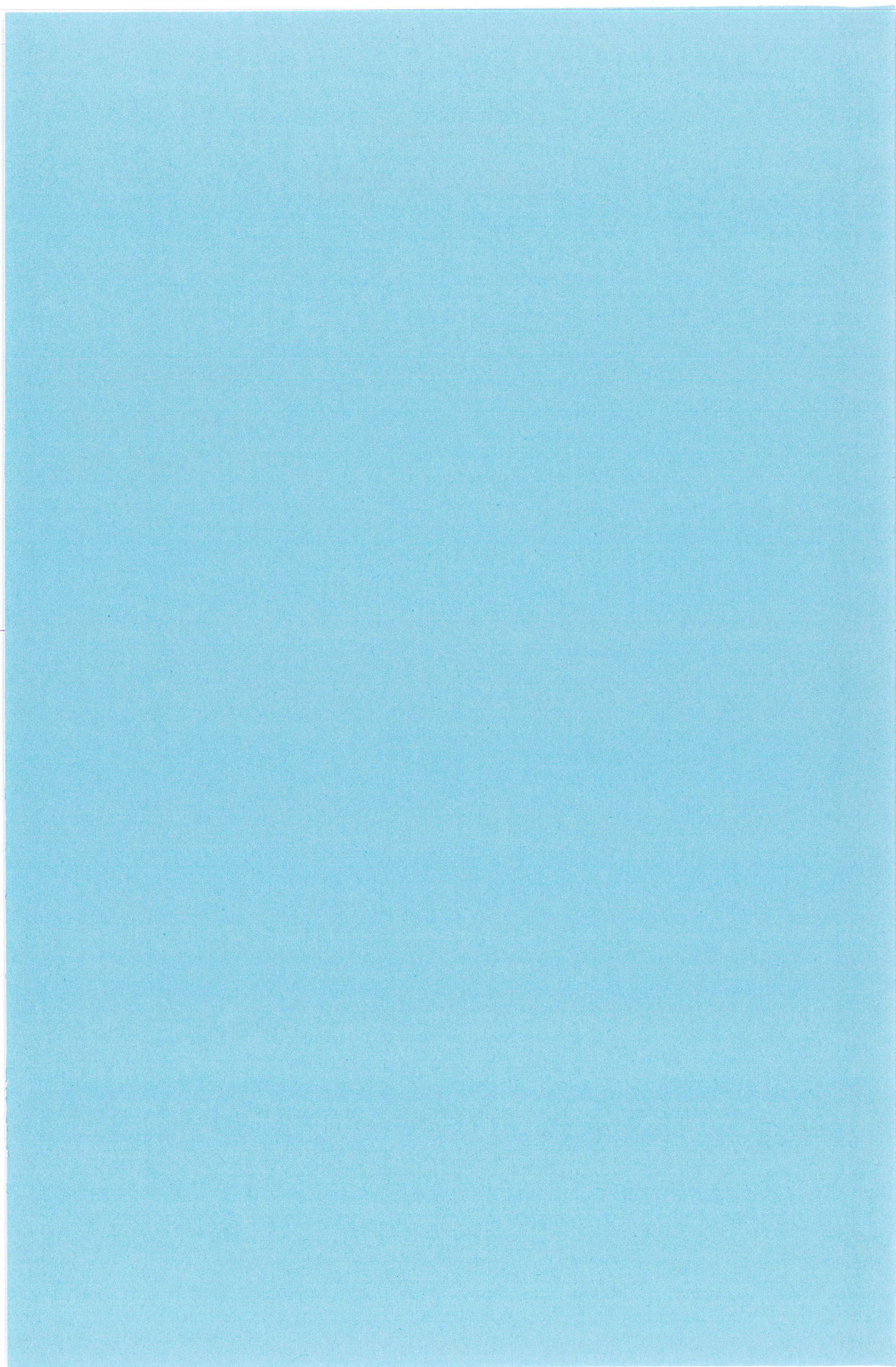
البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخدم الباحث المعالجة الإحصائية الآتية:

- اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk) للتحقق من افتراض التوزيع الطبيعي.
- اختبار مان ويتني اللابارامتري (Mann-Witney) لدلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعتين التجريبية والضابطة.
- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) اللابارامتري، لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة كلا منهما على حدة وذلك في القياسين القبلي والبعدي.
- استخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) بطريقة المكونات الرئيسية (Principle - Component Method)، ثم تدوير متعامد للمحاور (Orthogonal Rotation) بطريقة الفاريماكس (Varimax)
- نتائج اختبارات للمجموعات المستقلة Independent Sample test
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient).
- معادلة الفا كرونباخ للتحقق من الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي.
- معادلة سبيرمان براون للتحقق من الثبات بمفهوم الاتساق الداخلي.

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة ومناقشتها

- أولاً : نتائج الدراسة
- ثانياً : مناقشة النتائج
- ثالثاً : التوصيات والمقترحات



## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

#### مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى تقديم عرض للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة التي تم الحصول عليها من جراء تطبيق أداة الدراسة على المعلمات المطلقات بدولة الكويت، وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، يتم تفسير ومناقشة النتائج وفقاً لترتيب الفروض:

#### • أولاً : نتائج الدراسة :

النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الأول الذي نصه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التمكين النفسي".

للتحقق من فرض الدراسة الأول، ونظراً لصغر حجم العينة، تم التحقق أولاً من افتراض

التوزيع الطبيعي لاستجابة أفراد مجموعتي الدراسة، التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس

التمكين النفسي في القياس القبلي باستخدام اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk)، والذي

أشارت نتائجه من خلال الجدول رقم (٨)، بأنه يوجد انتهاك لفرض التوزيع الطبيعي في

استجابة أفراد المجموعة الضابطة نحو البعد الوجداني، إذ بلغت قيمة الإحصائي (٠.٧٥٣)،

وهي دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ .

جدول (٨)

نتائج اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk) لاختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد مقياس

التمكين النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

| أبعاد مقياس التمكين النفسي | المجموعة التجريبية (ن=١٠) |                 | المجموعة الضابطة (ن=١٠) |                 |
|----------------------------|---------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
|                            | الإحصائي                  | الدالة المشاهدة | الإحصائي                | الدالة المشاهدة |
| المعرفي                    | ٠.٨٤٨                     | ٠.٠٥٤           | ٠.٨٨٣                   | ٠.١٤٣           |
| الوجداني                   | ٠.٩٢٦                     | ٠.٤٠٧           | ٠.٧٥٣                   | ٠.٠٠٤           |
| السلوكي                    | ٠.٩٣١                     | ٠.٤٦٣           | ٠.٩٣٨                   | ٠.٥٣١           |
| الكلي                      | ٠.٩٣٤                     | ٠.٤٨٤           | ٠.٩٥٥                   | ٠.٧٣٣           |

وبناء على نتائج التحليل للجدول السابق، والمتعلقة بوجود انتهاك لافتراض التوزيع الطبيعي، تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Witney) اللابارامتري؛ للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في استجاباتهم نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس القبلي، وأظهرت نتائج التحليل كما يتضح من الجدول رقم (٩)، بأنه لا توجد فروق دالة بين متوسط رتب استجابة أفراد مجموعتي الدراسة نحو جميع أبعاد المقياس: المعرفي، الوجداني، السلوكي، بالإضافة للدرجة الكلية للأبعاد، إذ جاءت جميع قيم "Z" غير دالة إحصائياً عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ )، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

جدول (٩)

نتائج اختبار مان- ويتني (Mann-Witney) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجة استجابة

أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس القبلي

| أبعاد مقياس<br>التمكين النفسي | المجموعة  | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | قيمة Z | الدلالة<br>المشاهدة |
|-------------------------------|-----------|----------------|----------------|--------|---------------------|
| المعرفي                       | التجريبية | ١١.٤٠          | ١١٤.٠٠         | ٠.٦٩٢  | ٠.٤٨٩               |
|                               | الضابطة   | ٩.٦٠           | ٩٦.٠٠          |        |                     |
| الوجداني                      | التجريبية | ١٠.٨٥          | ١٠٨.٥٠         | ٠.٢٩٠  | ٠.٧٧٢               |
|                               | الضابطة   | ١٠.١٥          | ١٠١.٥٠         |        |                     |
| السلوكي                       | التجريبية | ٩.٢٥           | ٩٢.٥٠          | ٠.٩٦٦  | ٠.٣٣٤               |
|                               | الضابطة   | ١١.٧٥          | ١١٧.٥٠         |        |                     |
| الدرجة الكلية                 | التجريبية | ١٠.٦٠          | ١٠٦.٠٠         | ٠.٠٧٦  | ٠.٩٣٩               |
|                               | الضابطة   | ١٠.٤٠          | ١٠٤.٠٠         |        |                     |

وللتحقق من دالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، تم التحقق أولاً من افتراض التوزيع الطبيعي لاستجابة أفراد مجموعتي الدراسة، التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس البعدي باستخدام اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk)، والذي أشارت نتائجه من خلال الجدول رقم (١٠)، بأنه يوجد انتهاك لفرض التوزيع الطبيعي في استجابة أفراد المجموعة التجريبية نحو البعد السلوكي، واستجابة أفراد المجموعة الضابطة نحو بعد بعدي الوجداني والسلوكي.

جدول (١٠)

نتائج اختبار شابيرو - ويلك (Shapiro-Wilk) لاختبار التوزيع الطبيعي لأبعاد مقياس التمكين النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

| أبعاد مقياس التمكين النفسي | المجموعة التجريبية (ن=١٠) |                  | المجموعة الضابطة (ن=١٠) |                  |
|----------------------------|---------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
|                            | الإحصائي                  | الدلالة المشاهدة | الإحصائي                | الدلالة المشاهدة |
| المعرفي                    | ٠.٩٠٨                     | ٠.٢٦٩            | ٠.٨٩٠                   | ٠.١٧٠            |
| الوجداني                   | ٠.٨٧٩                     | ٠.١٢٦            | ٠.٨٢٩                   | ٠.٠٣٣            |
| السلوكي                    | ٠.٧٥٥                     | ٠.٠٠٥            | ٠.٨٤٢                   | ٠.٠٤٦            |
| الدرجة الكلية              | ٠.٩٢١                     | ٠.٣٦٨            | ٠.٨٩١                   | ٠.١٧٤            |

وبناء على نتائج التحليل للجدول السابق، والمتعلقة بوجود انتهاك لافتراض التوزيع الطبيعي، تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann-Witney) اللابارامتري؛ للتحقق من دلالة الفروق بين التجريبية والضابطة في استجاباتهم نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس البعدي، والذي أظهرت نتائجه كما يتضح من الجدول رقم (١١)، بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب استجابات أفراد مجموعتي الدراسة نحو جميع أبعاد المقياس: المعرفي، الوجداني، السلوكي، بالإضافة للدرجة الكلية لأبعاد المقياس، لصالح أفراد المجموعة التجريبية؛ إذ جاءت جميع قيم "Z" لهذه الأبعاد والدرجة الكلية للأبعاد دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

جدول (١١)

نتائج اختبار مان- ويتني (Mann-Witney) لدلالة الفروق بين متوسط رتب درجة استجابة

أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياس البعدي

| أبعاد مقياس<br>التمكين النفسي | المجموعة  | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب | قيمة Z | الدلالة<br>المشاهدة |
|-------------------------------|-----------|----------------|----------------|--------|---------------------|
| المعرفة                       | التجريبية | ١٤.٨٠          | ١٤٨.٠٠         | ٣.٢٧٨  | ٠.٠٠١               |
|                               | الضابطة   | ٦.٢٠           | ٦٢.٠٠          |        |                     |
| الوجداني                      | التجريبية | ١٥.٥٠          | ١٥٥.٠٠         | ٣.٨٢٦  | ٠.٠٠٠               |
|                               | الضابطة   | ٥.٥٠           | ٥٥.٠٠          |        |                     |
| السلوكي                       | التجريبية | ١٥.٥٠          | ١٥٥.٠٠         | ٣.٨١٤  | ٠.٠٠٠               |
|                               | الضابطة   | ٥.٥٠           | ٥٥.٠٠          |        |                     |
| الدرجة الكلية                 | التجريبية | ١٥.٥٠          | ١٥٥.٠٠         | ٣.٧٩٨  | ٠.٠٠٠               |
|                               | الضابطة   | ٥.٥٠           | ٥٥.٠٠          |        |                     |

إن مجمل النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الأول تشير إلى أنه تم التحقق من فرض الدراسة، وبالتالي يمكن القول بأنه في حدود التصميم التجريبي، فإن للبرنامج الإرشادي أثر إيجابي في تنمية مستوى التمكين النفسي- المهني لدى المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت.

**النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الثاني الذي نصه:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التمكين النفسي في التطبيق القبلي والبعدي".

للتحقق من فرض الدراسة الثاني، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Signed Ranks Wilcoxon Test) اللابارامتري، وذلك من أجل التثبت من دلالة الفروق بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعة التجريبية نحو جميع أبعاد مقياس التمكين النفسي والمجموع الكلي للأبعاد، وذلك في كلا القياسين القبلي والبعدي، الذي نتضح نتائجه من خلال الجدول رقم (١٢) التالي، والذي أشار بأنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعة التجريبية في مرتي القياس القبلي والبعدي نحو جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للأبعاد، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي، إذ جاءت قيم "Z" لجميع أبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ .

#### جدول (١٢)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسط رتب استجابة أفراد المجموعة التجريبية نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياسين القبلي والبعدي

| المجموعة            | الأبعاد                                                    | متوسط<br>الرتب | مجموع<br>الرتب<br>السالبة | مجموع<br>الرتب<br>الموجبة | قيمة Z | الدلالة<br>المشاهدة |
|---------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------------|--------|---------------------|
| التجريبية<br>(ن=١٠) | قبلي ابعدي الرتب السالبة والرتب الموجبة<br>(المعرفي)       | ١.٠٠<br>٦.٠٠   | ١.٠٠                      | ٥٤.٠٠                     | ٢.٧٢١  | ٠.٠٠٧               |
|                     | قبلي ابعدي الرتب السالبة والرتب الموجبة<br>(الوجداني)      | ٠.٠٠<br>٥.٥٠   | ٠.٠٠                      | ٥٥.٠٠                     | ٢.٨٠٩  | ٠.٠٠٥               |
|                     | قبلي ابعدي الرتب السالبة والرتب الموجبة<br>(السلوكي)       | ٠.٠٠<br>٥.٥٠   | ٠.٠٠                      | ٥٥.٠٠                     | ٢.٨٤٢  | ٠.٠٠٤               |
|                     | قبلي ابعدي الرتب السالبة والرتب الموجبة<br>(الدرجة الكلية) | ٠.٠٠<br>٥.٥٠   | ٠.٠٠                      | ٥٥.٠٠                     | ٢.٨٠٧  | ٠.٠٠٥               |

النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الثالث الذي نصه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التمكين النفسي في البعدي والتتبعي".

للتحقق من فرض الدراسة الثالث، تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Signed Ranks Wilcoxon Test) (اللابارامتري)، وذلك من أجل التثبت من دلالة الفروق بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعة التجريبية نحو جميع أبعاد مقياس التمكين النفسي والمجموع الكلي للأبعاد، وذلك في مرتي القياس البعدي والتتبعي، الذي تتضح نتائجه من خلال الجدول رقم (١٣) التالي، والذي أشار بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعة التجريبية في مرتي القياس البعدي والتتبعي نحو جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للأبعاد، إذ جاءت قيم "Z" لجميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية غير دالة إحصائياً عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ .

### جدول (١٣)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفرق بين متوسط رتب استجابة أفراد المجموعة التجريبية

نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي في القياسين البعدي والتتبعي

| المجموعة            | الأبعاد                                             | متوسط الرتب  | مجموع الرتب السالبة | مجموع الرتب الموجبة | قيمة Z | الدلالة المشاهدة |
|---------------------|-----------------------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------|--------|------------------|
| التجريبية<br>(ن=١٠) | بعدي اتتبعي الرتب السالبة والرتب الموجبة (المعرفي)  | ٤.٧١<br>٦.٠٠ | ٣٣.٠٠               | ١٢.٠٠               | ١.٢٧١  | ٠.٢٠٤            |
|                     | بعدي اتتبعي الرتب السالبة والرتب الموجبة (الوجداني) | ٤.٦٩<br>٧.٥٠ | ٣٧.٥٠               | ٧.٥٠                | ١.٧٨٦  | ٠.٠٧٤            |
|                     | بعدي اتتبعي الرتب السالبة والرتب الموجبة (السلوكي)  | ٥.٢٥<br>٣.٧٥ | ٢١.٠٠               | ١٥.٠٠               | ٠.٤٣١  | ٠.٦٦٧            |
|                     | بعدي اتتبعي الرتب السالبة والرتب الموجبة            | ٥.٥٠         | ٤٤.٠٠               | ١١.٠٠               | ١.٦٨٤  | ٠.٠٩٢            |

|  |  |  |  |     |                 |  |
|--|--|--|--|-----|-----------------|--|
|  |  |  |  | ٥٠٠ | (الدرجة الكلية) |  |
|--|--|--|--|-----|-----------------|--|

## ثانياً : مناقشة النتائج

يتناول الباحث في هذا الفصل عرضاً موجزاً لمناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، والتوصل إلى التوصيات والمقترحات التي تساعد المسؤولين والمختصين من التربويين ، في هذا المجال والمجتمع بشكل عام، في ضوء نتائج هذه الدراسة.

### مناقشة نتائج الفرض الأول

أشارت النتائج المدعومة بفرضية الدراسة الأولى إلى تكافؤ استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة نحو الأبعاد المتعلقة بمقياس التمكين النفسي ، وأظهرت بأنه لا توجد فروق دالة بين متوسط رتب استجابة أفراد مجموعتي الدراسة نحو جميع أبعاد المقياس المتعلقة بالجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والسلوكي، بالإضافة للدرجة الكلية للأبعاد، مما يشير إلى أنه ليس هناك فرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من الملاحظات المطلقات قبل تطبيق البرنامج وذلك لأن الجانب النفسي عند العنيتين متساوي، ويعزو ذلك إلى تجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في عدم تعرضهن لأي برنامج يساعدن في تحسين مستوى التمكين النفسي لديهن .

لذا فإن الباحث يشير إلى أهمية البرامج الإرشادية التي تعطى بشكل عام للمشكلات الاجتماعية التي توجد في المجتمع والمعلمات المطلقات بشكل خاص ، كما يرى الباحث بأن البرامج الإرشادية لها أهمية فاعلة كما جاءت في البحوث والدراسات النفسية والاجتماعية في معالجة الكثير من القضايا الاجتماعية والنفسية ، وكذلك أهمية دور الوعي عند المعلمة المطلقة والمجتمع بشكل عام تجاه تلك المشاكل التي تعيشها المطلقات في مجتمعاتنا العربية.

حيث أتاح البرنامج المقدم فرصاً كبيرة من التفاعل الاجتماعي بين المعلمة والباحث، وأثر هذا التفاعل في تنمية مهارات سلوكية عند المعلمة ، ومن ثمّ تحسن مستوى التمكين النفسي لدى المعلمات المطلقات .

كما أظهرت النتائج، بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب استجابات أفراد مجموعتي الدراسة نحو جميع أبعاد المقياس: المعرفي، الوجداني، السلوكي، بالإضافة للدرجة الكلية لأبعاد المقياس، لصالح أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح، وما يتمتع به من فنيات ساهمت بشكل إيجابي في تنمية الجوانب المختلفة للمعلمات المطلقات اللاتي خضعن للبرنامج الإرشادي مقارنة بالمعلمات المطلقات اللاتي لم يخضعن للبرنامج نفسه، كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية البرامج الإرشادية التي جاءت أثرها على المجموعة التجريبية وكان البرنامج يتحدث عن ثلاثة جوانب مهمة:

أولاً: الجانب المعرفي وذلك من خلال نظرية ( ألبرت إليس ) - نظرية العلاج العقلاني الانفعالي - والتي تتحدث عن الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية عند المعلمات ، وذلك من خلال التجربة السابقة مع أزواجهن وحياتهن الاجتماعية ، فما زالت هذه الأفكار عالقة في رؤوسهن مما يؤثر سلباً على حياتهن اليومية والمهنية، وكانت هناك مجموعة أفكار تحدثنا عنها وتم تنفيذها وتحويلها إلى أفكار منطقية وعقلانية .

ثانياً: الجانب الوجداني ( الإرشاد الديني ) الذي تطرقنا فيه إلى أهمية الوعي بالجانب الديني وغرس الجانب الإيماني، وتحدثنا عن أهمية الإيمان بالقضاء والقدر وأهميته لأي مسلم وأنه أحد أركان الإيمان الستة التي يجب ألا يغفل عنها أي مسلم ومسلمة، وأن المسلم يرضى بما قسمه الله تعالى له من قدر ويرضى؛ لأن الله تعالى ما قدره للمسلم يكون له خيراً في الدنيا والآخرة، ولكن قد لا نعرف الحكمة من تقدير الله تعالى لنا هذه الأمور لذلك علينا أن نرضى

بما قسمه الله تعالى لنا . قال تعالى : ( قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ) ، وكذلك أهمية (الصبر) وذلك لقوله تعالى ( وأصبر لحكم ربك ) . وقول الرسول عليه الصلاة والسلام (المؤمن إذا أصابته سرّاء شكر، وإذا أصابته ضرّاء صبر )، وذلك لأهمية القيمة الإيمانية بأن المؤمن عليه الصبر في وقت الشدائد ، ويحتسب ذلك عند الله تعالى، وبين أنواع الصبر الثلاثة كما ذكر ابن القيم الجوزية .

ونعرف طبيعة المجتمع الكويتي المحافظ والذي يؤمن بالقيم الإسلامية والعادات والتقاليد ، وهذا يسهل قبول الجانب العقائدي في مواجهة المشكلات التي تعاني منها المطلقة في حياتها التي تواجهها في المجتمع .

ونذكر قول علي كرم الله وجهه ( الدنيا أولها بكاء وأوسطها عناء وآخرها فناء)، فهذه حال المؤمن يصبر على ما أصابه، ويعرف الأجر والثواب من الله تعالى وحده ، وكذلك تحدثنا عن أهمية ( الدعاء ) لأن الدعاء طلب المؤمن العون والإستعانة بالله تعالى، وأبرزنا أهميته، وأن المؤمن يلجأ دائماً إلى الله تعالى، ويتذكر قوله تعالى ( ادعوني أستجب لكم ) . وقوله صلى الله عليه وسلم ( أقرب ما يكون العبد إلى ربه وهو ساجد ) ، وأما الجانب الثالث فهو الجانب السلوكي الذي تطرقنا فيه إلى مهارات ذات أهمية في حياتنا كمهارة توكيد الذات، وأن الإنسان حين يعرف ذاته يحترمها ويقدرها، وبأن ذاته لها قيمة كبيرة، وكذلك احترامه للآخرين يعطى دلالة واضحة على تقديره لنفسه ولذاته، وكذلك تطرقنا إلى المهارة الثانية، وهي مهارة التواصل مع الآخرين لأنها مهارة نحتاج لها حتى نحسن التواصل على أفضل وجه ممكن مع الآخر .

وفن التواصل مع الآخرين يحسّن العلاقات مع الآخرين ويقوي الروابط فيما بيننا، وكذلك يدفعنا إلى أداء أفضل مع الزملاء في المهنة، وكذلك التواصل مع الطلبة مما يعطى نتائج أفضل على المستوى الشخصي وعلى مستوى علاقتنا مع زملائنا وطلابنا في المدارس .

وأما المهارة الثالثة وهي مهارة ( الاسترخاء ) وهي مهارة نحتاجها لأن الإنسان منا يصاب بتعب وإرهاق في البدن ويحتاج أن يتعلم هذه المهارات وتطبيقها في المنزل أو العمل عند الفراغ لكي يعطي دافعية أكثر في المواصلة لأداء العمل المهني، وأداء أفضل على المستوى الشخصي وكذلك على المستوى التعليمي .

وقد جاءت بعض الدراسات متفقة مع هذه النتيجة بأثر البرامج الإرشادية في التمكين النفسي كما جاءت مع دراسة سيسليا ( Cecilia , 2000 )، والتي تهدف إلى تقييم التمكين النفسي للمعلمات المطلقات في الصين، وقد أفادت معظم المشاركات إلى حدوث تغيرات كبيرة في الحالة النفسية لهن بعد الطلاق كما أنهن عانين مستوى من التوتر والشعور بالسوء ، وأشارت النتائج إلى تحسّن نفسي لدى المشاركات بعد استخدام برامج لدعم التمكين النفسي لهن بعد خمس جلسات من البرنامج، وأوضحت نتائج الدراسة إلى أن هناك أثر لفاعلية التمكين النفسي لمجموعة من المعلمات المطلقات إذا كانت هناك العديد من الدراسات التي تؤكد على أهمية البرامج الإرشادية للمعلمات المطلقات وأثر ذلك البرنامج على شخصياتهن والأداء المهني لديهن كمعلمات وتحسين التمكين النفسي الذي له الأثر الأكبر على المعلمات.

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة " كيفين وبيكسون " ( Kevin&.Pickson 2000 ) والتي هدفت إلى إجراء تحقيق أولي عن التمكين النفسي له معنى وأثر يكون مرتبط بالرضا الوظيفي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين مكان العمل والمدرسة والنفسية والتمكين، وسلبية العلاقة بين العمل التنظيمي وبين الارتياح النفسي والتمكين لدى المعلمات

المطلقات, مما يشير إلى أهمية التمكين النفسي للمعلمات المطلقات وأثره على العمل في المدرسة هذا المكان الذي يعطي المعلمة أكثر وقتها في البيئة المدرسية .

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني

كشفت النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الثاني, بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات استجابة أفراد العينة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي نحو جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للأبعاد, لصالح القياس البعدي, مما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان له الأثر إيجابي في المحاور الثلاثة التي تم تطبيقها على العينة , وبم أن البرنامج الإرشادي قد تطرقت فيه إلى الجانب المعرفي في تفتيد الأفكار اللامنتطقية واللاعقلانية من خلال نظرية العقلاني الانفعالي (ألبرت اليس) عند المطلقة وبعد الحوار والمناقشة تم استبدال هذه الأفكار بأخرى عقلانية ومنطقية وكانت حصيلة هذه الأفكار التي طرح في البرنامج ست أفكار غير عقلانية.

وهذا يدل بأن الماضي التي تعيشها عن الأفكار فيها من الآلام والأحزان يبني عليها تلك الأفكار التي كانت مستحضرة في عقول المعلمات المطلقات.

وهذا جاء متفقاً في دراسة ( رضوان ، ٢٠١١ ) الذي تحدث بأن الإرشاد العقلاني الانفعالي يمثل أحد الطرق الهامة التي تقوم بمساعدة الفرد على أن يتخلص من الأفكار اللامنتطقية واللاعقلانية التي تكونت من جمل مستدخلة خاطئة وأن يكتسب فلسفة عقلانية للحياة تجعله يغير ويعتدل اتجاهاته اللاعقلانية بأخرى أكثر عقلانية.

وكذلك الجانب الوجداني ( الإرشاد الديني ) الذي عزز عند المعلمة المطلقة الجانب الإيماني مما يساعد على غرس هذه القيم والمعاني في تحسين الجانب النفسي عند المطلقة.

ونعرف بأن المجتمع الكويتي بطبيعته يميل تجاه القيم والعادات الإسلامية وتدينه الفطري ،  
وبما أن الإرشاد الديني له الأثر الإيجابي في تحسين التمكين النفسي عند المعلمة المطلقة وذلك بسبب  
تطرق البرنامج إلى جانب مهم وأساسي وهو جانب الإيمان بالقضاء والقدر مما يعزز لديه الثقة بالله  
تعالى واستشعاره بأن ما يصيب المؤمن من مصيبة أو ابتلاء فإنما هو من قدر الله تعالى، وهو بمثابة  
اختبار لمعرفة مدى صبر المؤمن على هذا الابتلاء ومدى تحمله وعليه الرضا بالقضاء والقدر  
والإيمان به مطلقاً ، وهذا الجانب ساعد كثيراً في تحسين الجانب النفسي عند المطلقة مما عزز لديها  
لرفع التمكين النفسي ، وكذلك جانب الصبر ومعرفة معناه الحقيقي وضرب الأمثلة من سيرة الرسول  
صلى الله عليه وسلم وتعرضه للأذى وصبره على مصائب الحياة ، والمؤمن يعرف ما يصيبه فهو  
خير في كل الأحوال ، وذلك لقوله صلى الله عليه وسلم " إن أصابته سراء شكر وإن أصابته ضراء  
صبر" فعلى كل حال المؤمن يصبر عند الضراء ويشكر الله تعالى في السراء. وأما الجانب الآخر من  
الإرشاد الديني هو الدعاء وهو سلاح المؤمن الذي يناجي به ربه سبحانه وتعالى وهو سهم الليل ، فإن  
سهام الليل لا تخطئ ، وعلى المؤمن أن يدعو الله تعالى دائماً في السراء أو الضراء عند المحن أو  
الرخاء ، وتوجيه المعلمات المطلقات إلى الدعاء والتضرع على الله تعالى في كل صلاة وأقرب وقت  
ما يكون العبد هو عند سجوده كما وضحه المصطفى عليه الصلاة والسلام.

إذاً دللت النتائج على فاعلية البرنامج المقترح من قبل الباحث في تحسين التمكين النفسي  
المهني عند المعلمات المطلقات من الجانب الوجداني المتمثل في الإرشاد الديني.

ولاشك بأنها إحدى أساليب التعامل مع الجوانب النفسية المنخفضة والتي تحتاج إلى رفع  
معنوياتهم وغرس القيم والمعاني الدينية ، والتي أشار إليها العديد من العلماء كما أشارت إليه بعض  
الدراسات النفسية إلى أهمية اللجوء إلى ممارسة النشاطات الدينية لمواجهة المشاكل النفسية التي

تصيب المرأة المطلقة ، حيث وجدت دراسة ( seaward , 2002 ) أن الأفراد الذين لا يمارسون نشاطات دينية منتظمة يعانون من أمراض صحية أكثر من الأشخاص الذين كانوا يمارسون هذه النشاطات بانتظام.

أما الجانب الآخر هو جانب المهارات السلوكية مما يدفع المعلمة المطلقة إلى التعرف على هذه المهارات وتطبيقها في الجانب العملي من حياتها الشخصية والمهنية. ونعرف بأن الأثر من الطلاق والعمل في مهنة التعليم يسبب للمعلمة المطلقة الكثير من المتاعب النفسية والبدنية ولكي نساعدن تم تطبيق بعض التمارين العملية، ومهارة توكيد الذات والتواصل مع الآخرين، ومهارة الاسترخاء لأن فيها نتائج مثمرة من خلال الإطلاع على الجانب النظري للدراسات السابقة وبعد تطبيقها في البرنامج الإرشادي، وجدنا بأن النتائج إيجابية لصالح العينة التجريبية ( البعدي ).

مما يدل دلالة واضحة بأن البرامج الإرشادية بشكل عام لها الأثر الواضح في نتائج التجريبية ( البعدي ) وهذا يساعد المعلمات المطلقات على الانطلاق إلى الحياة اليومية والعملية بكل نشاط وحيوية مما يعزز في نفوسهن التفاؤل وروح المشاركة مما تكون نتائجه مثمرة على أنفسهن وعلى مهنة التعليم ويساعدن على حياة سعيدة مليئة بالروح والأمل والتفاؤل .

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ( Cretchen M.spreitzer,2000 )، والتي هدفت إلى معرفة دور تعدد الأبعاد النفسية في تمكين المعلمة المطلقة نفسياً في هونج كونج، وأشارت النتائج إلى زيادة الفعالية والعمل والارتياح، حيث لها علاقة كبيرة بالأبعاد النفسية للمطلقة والتمكين لها ( المعنى والكفاءة ، تقرير المصير ، الأثر )، وهذه دلالة في الدراسة وغيرها من الدراسات على أهمية البرامج الإرشادية للمعلمة المطلقة في تحسين الجوانب النفسية .

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة ( Sarminah Samad.2007 ), والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الهياكل الاجتماعية والتمكين النفسي للمعلمات المطلقات, وأظهرت النتائج إلى أن المبادرة الشخصية تلعب دوراً في التخفيف من الضغوط النفسية والمشاحنات بين المعلمات المطلقات في ماليزيا.

فمهنة التعليم من المهن الصعبة التي تتطلب جهداً كبيراً في التحمل لأنها تحتاج الصبر، وتحمل المسؤولية فالمعلمة المطلقة عليها من الضغوط والإرهاق البدني كل ذلك يؤدي إلى الانخفاض في الجانب النفسي مما يعزو في هذه النتيجة إلى أثر البرنامج الإرشادي على رفع الجانب النفسي لكي يساعدها في مواجهة صعوبة الحياة والمهنة بشكل خاص.

فالبرنامج الإرشادي يحسن في فنياته التي تطرقت إلى الجوانب الثلاثة ( المعرفي - الوجداني - السلوكي ) لكي يغطي الجوانب الذي يرفع من تحسين التمكين النفسي عند المطلقات لكي يكون عندهم الأمل والتفاؤل في حياتها اليومية التي تعيشها وكذلك المهنية التي تؤديها إلى أفضل أداء ممكن.

#### مناقشة نتائج الفرض الثالث

أشارت النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الثالث، بأنه لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط درجات استجابة أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي نحو جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية للأبعاد، مما يشير إلى بقاء أثر البرنامج الإرشادي لدى معلمات المجموعة التجريبية، والذي يعد مؤشراً على فعالية البرنامج، بالإضافة إلى كون البرنامج أهتم بالجوانب الثلاثة ( المعرفي ، الوجداني ، السلوكي ) والذي استطاع من خلالها أن يتعمق في نفوس المعلمات المطلقات وينطلقن في فهمهن لأنفسهن وطبيعتهن وأن يتغلبن على هذا الصراع الداخلي، واهتم البرنامج بالجانب الإرشاد الديني مما يعزز في نفوسهن الأمل والتفاؤل في هذه

الحياة وذلك بمعرفتهن بجوانب أساسية بأن يعرفها كل مسلم ، وأن المؤمن يرضى بقضاء الله تعالى وقدره ، وهذا أحد أركان الإيمان الذي ينبغي على كل مسلم أن يؤمن به ، وكذلك الصبر وأهميته في حياة الإنسان المسلم ومعرفة أجر الصابرين يوم القيامة ، وكذلك أهمية الدعاء الذي يحتاج له كل مسلم بلجأ إليه في السراء والضراء ، واعتقاده الكبير بأن الله تعالى يستجيب له ، ويحقق رغبته التي يلح بها في دعائه متضرعاً وخاشعاً لله عز وجل .

وأيضاً تطرق البرنامج السلوكي إلى إبراز هذا الجانب المهم ليساعد في فهمنا لأنفسنا من خلال مهارة التوكيد الذاتي الذي يجعلنا أن نقدر ذاتنا ونحترمها ، وكذلك احترامنا للآخرين يعطينا ويعزز لدينا الثقة وتقدير الذات ، وكذلك مهارة التواصل مع الآخرين يجعلنا أكثر تقرباً وفهماً للطرف الآخر مما نحسن العلاقة ونقوي الترابط بيننا وبين الطرف الآخر. واستخدام الوسائل الجيدة للاتصال لكي نستطيع بأن نحسن توصيل رسالتنا بأكثر سهولة ووضوح للمستمع .

وأيضاً تحدثنا عن مهارة الاسترخاء ، والتي يستطيع الإنسان أن يكون أكثر استرخاء بعد جهد وتعب لكي يخرج هذه الآلام من جسمه بتلك التمارين في عملية الاسترخاء ، والمداومة عليها من وقت وآخر . وبعد البرنامج الإرشادي الذي طبق عليهن كان الأثر متبقي لفترة طويلة يعطينا دلالة واضحة على نجاحه وأثره ائمتبقي على العينة التجريبية بعد زمن أكثر من شهر تقريبا ، وهذا يدل على استجابة العينة وتفاعلها وأخذ الأمور بجدية وتطبيقها في حياتهن اليومية وكذلك حياتهن المهنية ، ويكون أثره أيضاً على الجانب المهني وعلاقته مع الإدارة وزميلاتهن في العمل ، وكذلك على الطالبات ومستواهن الدراسي .

### ثالثاً : التوصيات والمقترحات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية بفاعلية برنامج إرشادي للتمكين النفسي ، فإن الباحث يقترح بعض التوصيات والمقترحات التي يمكن الإستفادة منها، وتتلخص فيما يلي:

#### أ- توصيات الدراسة :

١- ضرورة تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة على عينات أكبر من المطلقات للتحقق من إمكانية تعميمه على مراكز الخدمة الاجتماعية، والمهتمة بشئون المطلقات.

٢- وضع برامج علاجية ووقائية لمنع أو تقليل سوء التكيف بعد الطلاق لدى أطراف العلاقة المباشرين كالزوجين والأطفال، يتم من خلاله تقديم الدعم النفسي، والتدريب على الحياة الجديدة.

٣- العمل بكل الوسائل على معالجة مشكلة الطلاق، وإتاحة الفرصة أمام المقبلين عليه للتعرف على ما يترتب عليه من أمور قد يصعب مواجهتها.

٤- إعداد برامج علاجية وإرشادية في مجال الزواج المريض على أن يتضمن توفير العلاج الأسري أو العلاج الزواجي لحل المشكلات الشخصية أو النفسية لأي من الزوجين أو كلاهما.

٥- رسم الخطط اللازمة لتوجيه أحوال الزواج وإتاحة الفرصة للمقبلين عليه بالتعرف على الحياة الزوجية، وعمل المنشورات والدعاية لتعريف الأزواج الشباب بمهام الأسرة وبالمسؤوليات والحقوق والواجبات.

#### ب- البحوث المقترحة :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحث بإجراء بحوث مستقبلية على النحو التالي:

١- برنامج إرشادي مقترح لأبناء المطلقات والمطلقين في تحسين التمكين النفسي وأثره على التحصيل الدراسي عند الأبناء.

٢- برنامج إرشادي مقترح للأطفال المعاقين من أبناء المطلقين والمطلقات لتنمية أو تحسين الجانب النفسي لديهم.

٣- برنامج إرشادي مقترح لتوعية الشباب المقبلين على الزواج في تنمية وتقوية العلاقة الزوجية.

٤- برنامج إرشادي في مدى تحسين التمكين النفسي عند المعلمات العوانس في وزارة التربية بدولة الكويت.

٥- برنامج إرشادي مقترح في مدى تحسين التمكين النفسي عند المطلقين من الذكور  
ومدى أثره على الجانب الأبوي لدى الأبناء.

## المراجع العربية :

- ١ - أحمد ، ريناد عبدالمنعم ( ٢٠٠٧ ) المشكلات الزوجية وعلاقتها بالسلوك الإنفعالي للأبناء في المرحلة الابتدائية ، رسالة غير منشورة ، جامعة القاهرة .
- ٢ - أفندي، عطية حسين، (٢٠٠٣)، تمكين العاملين: مدخل للتحسين والتطوير المستمر، القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية.
- ٣ - الأنصاري ، عبد الحميد إسماعيل ( ٢٠٠٠ ) تأخر الزواج وارتفاع معدلات الطلاق في المجتمع الخليجي ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، العدد ٩٧ ، السنة السادسة والعشرون - الكويت .
- ٤ - البريدي ، محمد حسن ( ٢٠٠٥ ) الطلاق في المجتمع الكويتي ، المجلة التربوية ، العدد ٣٦ مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت .
- ٥ - البوهي ، فاروق وبيومي، محمد ( ٢٠٠١ ) دراسات في إعداد المعلم ، المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج - الكويت .
- ٦ - الجرداوي ، عبدالرؤوف ( ٢٠٠٢ ) قضايا الزواج في المجتمع الكويتي (دراسة ميدانية) ، وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل ، إدارة البحوث والإحصاء ، الكويت .
- ٧ - الثاقب ، فهد ( ١٩٩٧ ) التكيف المعيشي للمرأة الكويتية بعد الطلاق ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية العدد ٨٦ السنة الثانية والعشرون ، الكويت .
- ٨ - الثاقب ، فهد ( ١٩٩٨ ) اتجاهات المطلقة نحو المطلق والأبناء في المجتمع الكويتي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية العدد ٦٤ السنة السادسة عشر ، مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت .

- ٩ - الثاقب , فهد ( ١٩٩٧ ) معدلات الزواج والطلاق في الكويت وأقطار أخرى : دراسة مقارنة , المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد ( ٥٩ )، السنة الخامسة عشر .
- ١٠ - الثاقب , فهد ( ١٩٩٩ ) المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية , مجلس النشر العلمي , الكويت .
- ١١ - الثبيتي , عوض عواض , (١٩٩٥) , آراء المعلمين والمديرين والموجهين وأعضاء هيئة التدريس بالأقسام التربوية نحو بطاقة توجيه المعلم وتقويمه في مدينة الطائف , مجلة رسالة الخليج العربي , ٥٦٤, السنة السادسة عشر , الرياض , المملكة العربية السعودية .
- ١٢ - الجرداوي, عبد الرؤوف والصالح, عبد الله ( ١٩٩٦ ) مطلقات صغيرات في المجتمع الكويتي , شركة الريان للطبع والنشر والتوزيع : الكويت .
- ١٣ - المصري, أناس رمضان (٢٠٠٧) الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ١٤ - المطوع , محمد عبد الله ( ٢٠٠٦ ) تقرير عن ظاهرة الطلاق في المملكة العربية السعودية, مركز البحوث والدراسات الجامعية للبنات بجامعة الملك سعود , المملكة العربية السعودية.
- ١٥ - الحسن , إحسان محمد ( ٢٠٠٨ ) علم اجتماع المرأة دراسة تحليلية عن دور المرأة في المجتمع المعاصر , دار وائل للنشر , عمان - الأردن .
- ١٦ - الخالدي, نسيمه مصطفى ( ٢٠٠٤ ) دور المنهاج الدراسي في تمكين المرأة الأردنية , رسالة دكتوراه غير منشورة, الجامعة الأردنية , عمان - الأردن .

- ١٧ - الخولي ، سناء ( ١٩٩٧ ) الزواج والعلاقات الأسرية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.
- ١٨ - الخواجا ، عبدالفتاح محمد ( ٢٠٠٢ ) : الإرشاد النفسي و التربوي بين النظرية و التطبيق، الناشر الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع، ط ١ .
- ١٩ - الخطيب ، صالح أحمد ( ٢٠٠٣ ) الإرشاد النفسي في المدرسة " أسسه ونظرياته - تطبيقاته " ، ط ١ ، ص ١٦١ ، ص ٣١٩ ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة.
- ٢٠ - الداهري ، صالح حسن ( ٢٠٠٨ ) أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار صفاء للطبع والنشر ، عمان ، الأردن.
- ٢١ - الدوري، صالح و زكريا ، مطلق و أحمد ، على ( ٢٠٠٩ ) إدارة التمكين واقتصاديات الثقة في منظمات أعمال الألفية الثالثة ، دار البارودي العلمية للطبع والنشر والتوزيع عمان-الأردن.
- ٢٢ - الرشيد ، بشير صالح ( ١٩٩٥ ) الأعراض الاضطرابية المصاحبة لمشكلة الطلاق في الأسرة الكويتية ( بعد صدمة العدوان العراقي ) ، حوليات كلية الآداب العدد السادس عشر ، جامعة الكويت .
- ٢٣ - السباعي، بدر الدين (١٩٨٥) مشكلة المرأة العامل التاريخي. بيروت: دار الجماهير الشعبية ودار الفارابي ص٢٢٦.
- ٢٤ - السريحي، حنان مساعد (٢٠٠٦) ثقافة العولمة وأثرها على ظاهرة الطلاق الوجداني في مصر والسعودية. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
- ٢٥ - السويدي ، بو شهاب ومحمد ، عيسى وعبد الله ، محمد ( ١٩٩٠ ) المطلقات في دولة الإمارات العربية المتحدة (دراسة اجتماعية إحصائية ) وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، الإمارات العربية المتحدة

- ٢٦ - السيوف ، نبيلة فايز ( ٢٠٠٧ ) منظمات المجتمع المدني والتغير الاجتماعي دراسة مدى فاعلية برامج تمكين المرأة الأردنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن .
- ٢٧ - الشطي ، عدنان عبد الكريم ( ١٩٩٥ ) الزواج والعائلة التحليل النفسي والاجتماعي للعلاقات الأسرية ، جامعة الكويت ، كلية الآداب ، الكويت .
- ٢٨ - الشناوي ، محمد محروس ( ١٩٩٦ ) العملية الإرشادية والعلاجية . ط١. دار الغريب . القاهرة .
- ٢٩ - الشناوي ، محمد محروس ( ١٩٩٤ ) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . دار الغريب . ص ٣٨٩ ، ٣٩٠ .
- ٣٠ - الصرايرة ، ماجدة أحمد ( ٢٠٠٨ ) النضج الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية العامة في الأردن وعلاقته بأدائهم الإداري وتمكين المعلمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان - الأردن .
- ٣١ - الضامن ، منذر ( ٢٠٠٣ ) الإرشاد النفسي ، مكتبة الفلاح الكويت . ص ١٠٢ ، ١٥٣ .
- ٣٢ - الظفيري ، عبد الوهاب وخليفة ، عبد اللطيف وحسني ، حمدي ( ٢٠٠١ ) . لأسباب الطلاق الاجتماعي والنفسية في الكويت في مطلع الألفية الثالثة (دراسة ميدانية) ، المجلة التربوية ، مركز النشر العلمي بجامعة الكويت - الكويت .
- ٣٣ - العنزري ، ابراهيم بن هلال ( ٢٠٠٩ ) الطلاق ( أسبابه - آثاره - سبل علاجه ) العدد ( ١٣٤٣ )
- ٣٤ - القاضي ، محمد ( ١٩٩٨ ) الطلاق القنبلة الموقوتة التي تدمر الحياة الزوجية متى نظمته ونقننه ( مقالة ) ، مجلة الوعي الإسلامي ، العدد ( ٣٨٧ ) - الكويت .

- ٣٥ - المالكي ، عبد الرزاق فريد ( ١٩٩٨ ) ظاهرة الطلاق في دولة الإمارات العربية المتحدة  
أسبابه واتجاهاته -مخاطره وحلوله العدد ( ٥٠ ) ، مركز الإمارات للدراسات والبحوث  
الإستراتيجية - دولة الإمارات العربية المتحدة .
- ٣٦ - المجرة ( ٢٠٠٣ ) مجلة المجرة شهرية تصدر عن النادي العلمي الكويتي، الكويت .
- ٣٧ - تونسي ، عديلة حسن ( ٢٠٠٢ ) دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم  
القرى كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي، المملكة العربية السعودية.
- ٣٨ - جعفر، ياسمين وعفيفي ، مصطفى ( ٢٠٠٥ ) موقف المراهقين تجاه أدوار الجنسين وتمكين  
المرأة في عمان ، مجلة الصحة ، سلطنة عمان .
- ٣٩ - جبر ، جمعة وإقبال ، محمد ( ١٩٨٦ ) ، ديناميكية العلاقات الأسرية ، المكتب الجامعي  
الحديث ، الإسكندرية ، جمهورية مصر العربية .
- ٤٠ - حسانين، محمد سمير ( ١٩٩٤ ) التربية الأسرية ، كلية التربية ، جامعة طنطا. ص ١٥٠.  
ط ١.
- ٤١ - حسن ، محمد صديق ( ١٩٩٩ ) ظاهرة الطلاق ودور التربية في الحد منها ، مجلة التربية  
العدد ( ١٣١ ) السنة الثامنة والعشرون . اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ،  
قطر .
- ٤٢ - حسن ، محمد صديق ( ٢٠٠١ ) الطلاق و الآثار ، مجلة التربية العدد ( ١٣٦، ١٣٥ ) اللجنة  
الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم ، قطر.
- ٤٣ - حسين، علي ( ١٩٩٠ ) الطلاق في المجتمع الكويتي ، (دراسة ميدانية)، المجلة  
التربوية، المجلد ١٣، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت.

٤٤ - حشمت ، حسين وباهي، مصطفى ( ٢٠٠٦ ) التوافق النفسي والتوازن الوظيفي ، الدار

العالمية للنشر والتوزيع ، جامعة الكويت ، الكويت

٤٥ - حندوسة ، تحفة أحمد (٢٠٠٠) الزواج والطلاق في مصر القديم. القاهرة. معهد الدراسات

التربوية. ص ٨٥.

٤٦ - دسوقي ، راوية ( ١٩٩٦ ) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة

والصحة النفسية لدى المطلقات ، مجلة علم النفس العدد ٣٩ رابطة الأخصائيين النفسيين

المصرية .

٤٧ - زحلوق، مها وعلي، وطفة (١٩٩٥) الشباب والمرأة في سوريا، دمشق. سوريا. ص ٢٣.

٤٨ - زهران ، حامد ( ١٩٩٨ ) ، التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط٣ ، القاهرة ، عالم الكتاب .

٤٩ - سالم، سهير والنمر، آمال ( ٢٠٠٨ ) مستوى التمكين النفسي لأمهات الأطفال المعاقين عقلياً

وعقلياً بالتكيف النفسي لأبنائهم . مجلة العلوم التربوية ( م١) معهد الدراسات التربوية .

جامعة القاهرة.

٥٠ - سغان ، محمد أحمد ( ٢٠٠٥ ) العملية الإرشادية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة . ص ١٥٧.

٥١ - عبد المنعم، الحسين والغريب، أسامة. (٢٠٠٧) الآثار النفسية والاجتماعية

المرتبطة بظاهرة الطلاق وسبل المواجهة. دراسة مقارنة بين المجتمعين الكويتي

والمصري. مجلة علم النفس المعاصر. العدد الثامن عشر. جامعة المنيا.

٥٢ - عريقات، زكية محمود (٢٠٠٧) أثر العوامل الشخصية الوظيفية في التمكين الوظيفي في

المصارف التجارة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات

العليا، الأردن.

- ٥٣ - علي، رويدا (٢٠٠٨) التغير الاجتماعي وظاهرة الطلاق في المجتمع المصري. رسالة ماجستير، كلية الآداب جامعة عين شمس.
- ٥٤ - فريحات، محمود محمد (١٩٩٤) البيئة المدرسية وأثرها في إحداث الضغوط المهنية للمعلمين بمدارس التعليم العام، المملكة العربية السعودية، مجلة دراسات تربوية، المجلد التاسع جزء (٦٦). القاهرة
- ٥٥ - قريشي، بابر وشيخ، ندرت (٢٠٠٧) تمكين المرأة وأثره على صحتها: دور المؤسسات ذات السلطة في باكستان، مجلة الصحة.
- ٥٦ - كفاقي، علاء الدين وجهاد (٢٠٠٦) موسوعة التأهيل النفسي جزء ١ القاهرة.
- ٥٧ - كفاقي، علاء الدين وسالم، سهير (٢٠٠٨) الاتجاهات الحديثة في قياس التمكين النفسي. مجلة العلوم التربوية (م. ج) معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- ٥٨ - كفاقي، علاء الدين (٢٠٠٥) الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط٢. دار النشر الدولي. المملكة العربية السعودية.
- ٥٩ - ملحم، سامي محمد (٢٠٠١) الإرشاد والعلاج النفسي الأسس النظرية والتطبيقية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.
- ٦٠ - محفوظ، نجلاء (١٩٩٩) المشاكل الحلول، الدار المصرية اللبنانية.
- ٦١ - محمد، يوسف عبد الفتاح (١٩٩٩) الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية، السنة الثامنة العدد ١٥ جامعة قطر
- ٦٢ - مسودة، مازن عبد العزيز (٢٠٠٦) التمكين الذاتي خطوة نحو لتمكين المؤسسي، إدارة الموارد البشرية العربية، عمان الأردن.
- ٦٣ - وزارة العدل (٢٠٠٩) الإحصاء الرزاري، دولة الكويت.

٦٤ - يونس ، ربيع شعبان ( ٢٠٠٩ ) الصحة النفسية و الإرشاد النفسي ( الأطفال و المراهقين و

الكبار ) ، ط١ ، ص٣١٨ ، مكتبة المتنبى ، الدمام ، المملكة العربية السعودية .

المراجع الأجنبية :

- 65 - Brennan, L (2000). Hardiness, stress and perceived health of divorced women degree Name: Ms.
- 66 - Browne, lorna , (2003 ) what dose it mean to be Accountable when one Is a Divored , No custodial father
- 67 - Cecilia L. W. Chan ,(2000) Evaluating an Empowerment Group for Divorced Chinese Women in Hong Kong, The University of Hong Kong .
- 68 - Gretchen M. Spreitzer ,(2000) A Dimensional Analysis of the Relationship between Psychological Empowerment and Effectiveness Satisfaction, and Strain, Hong Kong University of Science and Technology.
- 69 - Kevin E. Dickson,(2000) Psychological Empowerment and Job Satisfaction of Temporary Divorced teacher Nonstandard Workers: A Preliminary Investigation, Southeast Missouri State University.
- 70 - Koen.Dewettinck & Vlerick Leuven ,(2003) REVIEWING THE EMPOWERMENT EFFECTS ON CRITICAL WORK OUTCOMES GentWorkingPaper Series, PSYCHOLOGICAL EMPOWERMENT IN THE WORKPLACE:
- 71 - Lucas, R. (2005). Time does not heal all wounds : A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. Psychological science . 945-950 .
- 72 - Manders,Joke&Majoor,Herma(2009).*WOMEN'S EMPOWERMENT: Comparing concepts & assesing implications for microfinance .* Netherlands "P 5 .
- 73 - Miller, N. (1998). Stressful life events, social support, and the distress of widowed and divorced women Jornal of family Issaes.

- 74 - Molina, O. (2000). Stresses and strengths of working women in a divorce support group. US: Haworth press. Journal – of Divorce and Remarriage.
- 75 - Powell, L. (2002). Physiologic markers of chronic stress in premenopausal, middle- aged women. Psychosomatic – Medicine.
- 76 - Rettig, K. (2007) Divorce in justices: Perceptions of formerly wealthy women of the stressors, crises and traums. United King dom: Taylor and francis. Journal – Article.
- 77 - Robbroeckx, (1997). Family stress in divorced families. Kind en – Adolescent.
- 78 - Robert, W. (1991) the Modern family. N,Y, holt Rienhart and Winston. PP. 574- 575.
- 79 - Sarminah Samad , (2007) *The relationship between the Social Structural Characteristics and Employee Empowerment of Divorced teacher: The Role of Proactive Personality* . International Review of Business Research Papers Vol. 3 No.4 October 2007 Pp.254-264.
- 80 - Seaward,B.(2002) Managing stress ; principles and strategies for Health and well Being ; jones & Bartlett ; canade.
- 81 - Shahnaj Parveen & Ingridute Leonhäuser ,(2004) Empowerment of Rural Women in Bangladesh: A Household Level Analysis. .
- 82 - Sherifa Zuhur .(2003) The Empowerment for Divorced in Arabic World . Journal Of psychology Arab Studies Quarterly (ASQ),
- 83 - Staley , wanda ,( 2002) Divorce after math : empowering parents easing the pain .
- 84 - Sakraida, T. (2005). Divorce transition differences of midlife women. Issues in Mental health Nursing. 225-249.
- 85 - Toyr, cowdery , (2006 ). empowering students through fostering empowered teachers. e-journal for student teachers and new teachers. Muskingum college.

## مواقع الإنترنت المستخدمة في الدراسة

١- آل سعود ، الجوهرة فهد ( ٢٠٠٥ ) الانترنت سبب رئيسي في ارتفاع نسبة الطلاق بين

الشباب في المملكة , شبكة النبا المعلوماتية . [http: www.Annabaa.Org](http://www.Annabaa.Org)

٢- آمال ( ١٩٩٩ ) إمكانية تقليص نسب الطلاق في المجتمعات , شبكة النبا المعلوماتية.

[http: www.Annabaa.Org](http://www.Annabaa.Org)

٣- النبا ( ٢٠٠٩ ) (مصطلحات نفسية : الطلاق , شبكة النبا ) - الطلاق أسبابه وطرق

الوقاية. [http: www.Annabaa.Org](http://www.Annabaa.Org)

٤- مركز حقوق المعلمة المطلقة ( ٢٠٠٢ ) العوامل المؤثرة في حقوق المعلمات

المطلقات والمهجورة المتغيب عنها زوجها والتأثيرات السلبية الناتجة عن ذلك ، دراسة

استطلاعية .

[http: www.alrames.net](http://www.alrames.net)

٥- قريع , نورا ( ٢٠٠٩ ) المطلقات بين نار المجتمع ونار المازوت , موقع نساء

[http: www.google.com](http://www.google.com)

سورية.

6- Health evidence network. (2006 ) empowerment outcomes.

{ online } available at:<http://translate.Google.com/> translate.



### ملحق رقم (١)

#### مقياس التمكين النفسي (في صورته الأولى)

الاسم: ..... (إذا رغبت) العمر: ..... المستوى التعليمي: أقل من الجامعي ( ) جامعي ( ) مؤهلات عليا ( )  
 الحالة الاجتماعية: متزوجة ( ) غير متزوجة ( ) منفصلة ( ) عدد مرات الزواج: مرة واحدة ( ) أكثر من مرة ( )  
 الحالة الوظيفية: معلمة ( ) رئيسة قسم ( ) مشرفة مادة ( ) سنوات الخبرة: .....  
 الحالة الصحية: ممتازة ( ) متوسطة ( ) مريضة ( ) مدى كفاية الدخل: كافٍ ( ) غير كافٍ ( )  
 السكن: ملك ( ) إيجار ( ) مدة الانفصال: [٣-١] ( ) ، [٦-٣] ( ) ، [٦ فما فوق] ( )  
 تاريخ الزواج الحالي: .....

المعلمة الفاضلة يرجى التكرم بالإجابة على مقياس التمكين النفسي ، والتي تقدم في مساعدة المعلومات المطلقات .

أرجو التكرم بوضع علامة (x) أمام العبارة على النحو التالي : (١) أوافق (٢) أوافق إلى حد ما (٣) لا أوافق :

ولكم جزيل الشكر ،،،

الباحث

| الرقم | العبارة                                                                             | أوافق | أوافق إلى حد ما | لا أوافق |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|----------|
| ١     | تسهيل إجراءات المطلقة في المؤسسات الحكومية                                          |       |                 |          |
| ٢     | مراعاة ظروف المطلقة في العمل وتخفيف التصاب التدريسي                                 |       |                 |          |
| ٣     | تحقيق الأمن النفسي والأسري للمطلقة                                                  |       |                 |          |
| ٤     | توفير الرعاية السكنية للمطلقة وأبنائها                                              |       |                 |          |
| ٥     | إعطاء المطلقة الثقة بالنفس في جميع المجالات                                         |       |                 |          |
| ٦     | تحسين الوضع المادي والمعيشي للمطلقة                                                 |       |                 |          |
| ٧     | مشاركة المطلقة في الدورات التوعوية لتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها |       |                 |          |
| ٨     | مراعاة الظروف الأسرية للمطلقة من قبل الأهل والمجتمع                                 |       |                 |          |
| ٩     | تشجيع المطلقة المستمر من قبل رؤسائها في العمل                                       |       |                 |          |
| ١٠    | غرس الوازع الديني لدى المطلقات                                                      |       |                 |          |
| ١١    | إنشاء جمعيات نسائية خاصة تعنى بالمطلقات                                             |       |                 |          |
| ١٢    | إنصاف المرأة المطلقة وأولادها من قبل المؤسسات الحكومية والمجتمع                     |       |                 |          |
| ١٣    | توفير العمل وسيلة لإثبات شخصية المرأة المطلقة                                       |       |                 |          |
| ١٤    | عدم تعرض المطلقة للانتقاد الدائم من قبل أفراد المجتمع                               |       |                 |          |
| ١٥    | الاهتمام والرعاية بالمطلقة من قبل أفراد المجتمع                                     |       |                 |          |
| ١٦    | إعطاء الفرصة الملائمة لاستكمال المطلقة تحصيلها الدراسي                              |       |                 |          |
| ١٧    | مراعاة الحالة النفسية لأبناء المطلقة في المدارس والمجتمع                            |       |                 |          |
| ١٨    | إعطاء المطلقة الأولوية في العمل                                                     |       |                 |          |
| ١٩    | دفع المطلقة للمشاركة في حلقات حفظ القرآن الكريم                                     |       |                 |          |

|    |                                                                                                   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ٢٠ | إقامة ندوات التوعية والإرشاد للحث على الزواج من المطلقات                                          |  |  |
| ٢١ | تنظيم الأنشطة الاجتماعية للمطلقات للتواصل مع المجتمع                                              |  |  |
| ٢٢ | استقلالية المطلقة في حياتها اليومية                                                               |  |  |
| ٢٣ | غرس الأمل والتفاؤل في نفس المطلقة                                                                 |  |  |
| ٢٤ | الأخذ بيد المطلقة عند التعثر وتوجيه النصص والإرشاد لها                                            |  |  |
| ٢٥ | اشتراك المطلقات بالنادي الصيفية والأنشطة الاجتماعية للمجتمع                                       |  |  |
| ٢٦ | توفير دورات خاصة لأبناء المطلقات لفهم طبيعة الوضع النفسي والاجتماعي لهم                           |  |  |
| ٢٧ | توفير الدعم الصحي للمطلقة وأبنائها                                                                |  |  |
| ٢٨ | ممارسة المطلقة للهوايات على اختلافها                                                              |  |  |
| ٢٩ | توعية المجتمع على أن الطلاق مجرد انفصال لعدم التوافق الشخصي بين الطرفين                           |  |  |
| ٣٠ | وجود استشاري للمطلقات في المؤسسات الحكومية والخاصة .                                              |  |  |
| ٣١ | مساهمة الإعلام المرئي والمسموع والمقروء تجاه قضايا الطلاق وهوم المطلقات                           |  |  |
| ٣٢ | الاهتمام بأبناء المطلقات وتوفير احتياجاتهم .                                                      |  |  |
| ٣٣ | تكثيف الضغوطات الاجتماعية على المطلقة وخاصة في العمل .                                            |  |  |
| ٣٤ | المعاملة الحسنة والطيبة للمطلقة من قبل الإدارة التي تعمل بها .                                    |  |  |
| ٣٥ | إشراك اللجان والجمعيات الخيرية في تقديم المساعدات للمطلقات .                                      |  |  |
| ٣٦ | إشراك المناهج التربوية في قضايا الطلاق وحقوق المطلقات.                                            |  |  |
| ٣٧ | توفير قروض مالية للمطلقات من قبل البنوك .                                                         |  |  |
| ٣٨ | التفاعد المبكر للمرأة المطلقة .                                                                   |  |  |
| ٣٩ | مراعاة الجانب النفسي وعدم التجريح من قبل زملاء العمل والمجتمع                                     |  |  |
| ٤٠ | توعية المطلقة بحقوقها القانونية تجاه الآخرين .                                                    |  |  |
| ٤١ | تدريب المطلقة مهنيًا لخلق عنصر فعال ومنتج في مؤسسات الدولة .                                      |  |  |
| ٤٢ | إشراك المطلقات بالمجتمع في المناطق السكنية .                                                      |  |  |
| ٤٣ | تقنين كلمة "مطلقة" ومفهومها عند المجتمع ونظريته للمطلقة.                                          |  |  |
| ٤٤ | تغيير نظرة المجتمع للمطلقة من جانب العطف والشفقة .                                                |  |  |
| ٤٥ | عدم نبذ المطلقة من قبل الأهل والمجتمع                                                             |  |  |
| ٤٦ | إنشاء مواقع خاصة بالمطلقات على شبكة الإنترنت .                                                    |  |  |
| ٤٧ | تصحيح المفاهيم الشائعة عن المطلقة التي تكون دائما ما بين الطمع والريبة .                          |  |  |
| ٤٨ | تعريف المطلقة بحقوقها التي شرعها الإسلام مادية أو معنوية .                                        |  |  |
| ٤٩ | تصحيح نظرة المجتمع للمطلقة بتصحيح نظرتها لنفسها .                                                 |  |  |
| ٥٠ | تأهيل الأسر لتقبل زواج أبنائها من المطلقات وإبراز التجارب الناجحة                                 |  |  |
| ٥١ | إنشاء صندوق لدعم المطلقات .                                                                       |  |  |
| ٥٢ | إنشاء مراكز إعادة تأهيل أسري للمطلقات .                                                           |  |  |
| ٥٣ | إنشاء مؤسسة متكاملة فيها ( أخصائية نفسية - اجتماعية - قانونية - تربوية - شرعية ) خاصة بالمطلقات . |  |  |
| ٥٤ | إنشاء مواقع إلكترونية لحل مشكلات المطلقات .                                                       |  |  |

ملحق رقم (٢)

| الرقم | أسماء المحكمين      | الجامعة والكلية والقسم                               |
|-------|---------------------|------------------------------------------------------|
| ١     | أ.د أحمد عبد الخالق | جامعة الكويت كلية العلوم الاجتماعية<br>قسم علم النفس |
| ٢     | أ.د بدر الإنصاري    | جامعة الكويت كلية العلوم الاجتماعية<br>قسم علم النفس |
| ٤     | أ.د عويد المشعان    | جامعة الكويت كلية العلوم الاجتماعية<br>قسم علم النفس |
| ٥     | د. أحمد السعيد      | مراقب التربية الخاصة                                 |
| ٦     | د. فضيلة الفضلي     | جامعة الكويت كلية التربية قسم علم النفس              |

### ملحق رقم (٣) فقرات مقياس التمكين النفسي

الاسم: ..... (إذا رغبت) العمر : ..... المستوى التعليمي : أقل من الجامعي ( ) جامعي ( ) مؤهلات عليا ( )  
الحالة الاجتماعية: متزوجة ( ) غير متزوجة ( ) منفصلة ( ) عدد مرات الزواج: مرة واحدة ( ) أكثر من مرة ( )  
الحالة الوظيفية : معلمة ( ) رئيسة قسم ( ) مشرفة مادة ( ) سنوات الخبرة: .....  
الحالة الصحية : ممتازة ( ) متوسطة ( ) مريضة ( ) مدى كفاية الدخل : كافٍ ( ) غير كافٍ ( )  
السكن : ملك ( ) إيجار ( ) مدة الانفصال : [ ٣ - ١ ] ( ) ، [ ٦ - ٣ ] ( ) ، [ ٦ فما فوق ] ( )  
تاريخ الزواج الحالي : .....

المعلمة الفاضلة يرجى التكرم بالإجابة على مقياس التمكين النفسي ، والتي تقدم في مساعدة المعلمات المطلقات .

أرجو التكرم بوضع علامة (x) أمام العبارة على النحو التالي : (١) أوافق (٢) أوافق إلى حد ما (٣) لا أوافق :

ولكم جزيل الشكر ،،،

الباحث

| الرقم | نص الفقرة                                                               | أوافق | أوافق إلى حد ما | لا أوافق |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|----------|
| ١     | الذكريات الماضية تسبب لي القلق                                          |       |                 |          |
| ٢     | عندي القدرة لتقديم الأفكار النافعة للآخرين                              |       |                 |          |
| ٣     | أتحسس من الآخرين عندما يقدمون لي النصيحة                                |       |                 |          |
| ٤     | استطيع مواجهة الانتقاد الدائم من قبل أفراد المجتمع                      |       |                 |          |
| ٥     | أمتلك القدرة على اتخاذ القرار بمفردي                                    |       |                 |          |
| ٦     | غرس الوازع الديني لدي كمطلقه                                            |       |                 |          |
| ٧     | أمارس الأنشطة الاجتماعية للتواصل مع المجتمع                             |       |                 |          |
| ٨     | قوة شخصيتي تساعدني في التأثير على الآخرين                               |       |                 |          |
| ٩     | لدي الفرصة الملائمة لاستكمال تحصيلي الدراسي                             |       |                 |          |
| ١٠    | أمارس حياتي اليومية باستقلالية                                          |       |                 |          |
| ١١    | توعية المجتمع على أن الطلاق مجرد انفصال لعدم التوافق الشخصي بين الطرفين |       |                 |          |
| ١٢    | أشارك بالنوادي الصيفية والأنشطة الاجتماعية للمجتمع                      |       |                 |          |
| ١٣    | أحب تقديم النصيحة لزميلاتي في العمل دون تردد                            |       |                 |          |
| ١٤    | البيئة المهنية تخلق عندي جواً من الاستقلالية                            |       |                 |          |

|    |                                                                                                                |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ١٥ | مساهمة الإعلام المرئي والمسموع والمقروء تجاه قضايا الطلاق وهموم المطلقات يجعلني أشعر بالثقة في مواجهة التحديات |  |  |
| ١٦ | تخفيف الضغوطات الاجتماعية على المطلقة وخاصة في العمل                                                           |  |  |
| ١٧ | تصحيح المفاهيم الشائعة المغلوطة عن المطلقة يجعلني أشعر بالمسؤولية نحو أسرتي                                    |  |  |
| ١٨ | إشراك اللجان والجمعيات الخيرية في تقديم المساعدات للمطلقات يجعلني أشعر بالثقة والصمود                          |  |  |
| ١٩ | تعريفي بحقوقى المادية و المعنوية والشرعية تجعلني أشعر بالثقة والاطمئنان                                        |  |  |
| ٢٠ | إشراك المناهج التربوية في قضايا الطلاق وحقوق المطلقات يجعلني أشعر بالمسؤولية                                   |  |  |
| ٢١ | لدي الدافعية للمشاركة في حلقات حفظ القرآن الكريم                                                               |  |  |
| ٢٢ | التدريب المهني يجعلني أشعر بالثقة بمهاراتي لأداء العمل                                                         |  |  |
| ٢٣ | تصحيح نظرة المجتمع للمطلقة بتصحيح نظرتها لنفسها                                                                |  |  |
| ٢٤ | أشعر بالأمل والتفاؤل في المستقبل                                                                               |  |  |
| ٢٥ | لدي الحرية في ممارسة الهوايات                                                                                  |  |  |
| ٢٦ | مشاركتي في الدورات التوعوية يخفف الضغوط النفسية والاجتماعية                                                    |  |  |
| ٢٧ | اعتقد بأن الإدارة التي أعمل بها تعاملني معاملة جيدة                                                            |  |  |
| ٢٨ | أرغب بتحقيق الأمن النفسي والأسري لدي كمطلقة                                                                    |  |  |
| ٢٩ | تثقيف الأسر وحثهم على تقبل الزواج من المطلقات يشعرني بالسعادة                                                  |  |  |
| ٣٠ | أشعر بالتقبل من قبل الأهل والمجتمع                                                                             |  |  |

#### ملحق رقم (٤)

#### مقياس التمكين النفسي (في صورته النهائية)

الاسم: ..... (إذا رغبت) العمر: ..... المستوى التعليمي: أقل من الجامعي ( ) جامعي ( ) مؤهلات عليا ( )  
 الحالة الاجتماعية: متزوجة ( ) غير متزوجة ( ) منفصلة ( ) عدد مرات الزواج: مرة واحدة ( ) أكثر من مرة ( )  
 الحالة الوظيفية: معلمة ( ) رئيسة قسم ( ) مشرفة مادة ( ) سنوات الخبرة: .....  
 الحالة الصحية: ممتازة ( ) متوسطة ( ) مريضة ( ) مدى كفاية الدخل: كافٍ ( ) غير كافٍ ( )  
 السكن: ملك ( ) إيجار ( ) مدة الانفصال: [ ٣ - ١ ] ( ) ، [ ٦ - ٣ ] ( ) ، [ ٦ فما فوق ] ( )  
 تاريخ الزواج الحالي: .....

المعلمة الفاضلة يرجى التكرم بالإجابة على مقياس التمكين النفسي ، والتي تقدم في مساعدة المعلمات المطلقات .

أرجو التكرم بوضع علامة (x) أمام العبارة على النحو التالي : (١) أوافق (٢) أوافق إلى حد ما (٣) لا أوافق :

ولكم جزيل الشكر ،،،

الباحث

| الرقم | نص الفقرة                                                                   | أوافق | أوافق إلى حد ما | لا أوافق |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|----------|
| ١     | الذكريات الماضية تسبب لي القلق                                              |       |                 |          |
| ٢     | استطيع مواجهة الانتقال الدائم من قبل أفراد المجتمع                          |       |                 |          |
| ٣     | لدي الفرصة الملائمة لاستكمال تحصيلي الدراسي                                 |       |                 |          |
| ٤     | توعية المجتمع على أن الطلاق مجرد انفصال لعدم التوافق الشخصي بين الطرفين .   |       |                 |          |
| ٥     | البيئة المهنية تخلق عندي جواً من الاستقلالية                                |       |                 |          |
| ٦     | تخفيف الضغوطات الاجتماعية على المطلقة وخاصة في العمل                        |       |                 |          |
| ٧     | تصحيح المفاهيم الشائعة المغلوطة عن المطلقة يجعلني أشعر بالمسؤولية نحو أسرتي |       |                 |          |
| ٨     | تعرفني بحقوق المادية و المعنوية والشرعية تجعلني أشعر بالثقة والاطمئنان      |       |                 |          |
| ٩     | تصحيح نظرة المجتمع للمطلقة بتصحيح نظرتها لنفسها                             |       |                 |          |
| ١٠    | تثقيف الأسر وحثهم على تقبل الزواج من المطلقات يشعرني بالسعادة               |       |                 |          |
| ١١    | أتحسن من الآخرين عندما يقدمون لي النصيحة                                    |       |                 |          |
| ١٢    | غرس الوازع الديني لدي كمطلقة                                                |       |                 |          |
| ١٣    | قوة شخصيتي تساعدني في التأثير على الآخرين                                   |       |                 |          |

|    |                                                                                                                |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ١٤ | أحب تقديم النصيحة لزميلاتي في العمل دون تردد                                                                   |  |  |
| ١٥ | لدي الدافعية للمشاركة في حلقات حفظ القرآن الكريم                                                               |  |  |
| ١٦ | أشعر بالأمل والتفاؤل في المستقبل                                                                               |  |  |
| ١٧ | لدي الحرية في ممارسة الهوايات                                                                                  |  |  |
| ١٨ | اعتقد بأن الإدارة التي اعمل بها تعاملني معاملة جيدة                                                            |  |  |
| ١٩ | أرغب بتحقيق الأمن النفسي والأسري لدي كمطلقة                                                                    |  |  |
| ٢٠ | أشعر بالتقبل من قبل الأهل والمجتمع                                                                             |  |  |
| ٢١ | عندي القدرة لتقديم الأفكار النافعة للآخرين                                                                     |  |  |
| ٢٢ | أمتلك القدرة على اتخاذ القرار بمفردي                                                                           |  |  |
| ٢٣ | أمارس الأنشطة الاجتماعية للتواصل مع المجتمع                                                                    |  |  |
| ٢٤ | أمارس حياتي اليومية باستقلالية                                                                                 |  |  |
| ٢٥ | أشارك بالأنشطة الاجتماعية للمجتمع                                                                              |  |  |
| ٢٦ | مساهمة الإعلام المرئي والمسموع والمقروء تجاه قضايا الطلاق وهموم المطلقات يجعلني أشعر بالثقة في مواجهة التحديات |  |  |
| ٢٧ | إشراك اللجان والجمعيات الخيرية في تقديم المساعدات للمطلقات يجعلني أشعر بالثقة والصمود                          |  |  |
| ٢٨ | إشراك المناهج التربوية في قضايا الطلاق وحقوق المطلقات يجعلني أشعر بالمسؤولية                                   |  |  |
| ٢٩ | التدريب المهني يجعلني أشعر بالثقة بمهاراتي لأداء العمل                                                         |  |  |
| ٣٠ | مشاركتي في الدورات التوعوية يخفف الضغوط النفسية والاجتماعية                                                    |  |  |

ملحق رقم ( ٥ )

"البرنامج الإرشادي في تنمية التمكين النفسي عند المعلمات المطلقات"

---

وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج :

| م | الجلسات | عنوان الجلسات                                        |
|---|---------|------------------------------------------------------|
| ١ | ١       | التعارف والتعريف بالبرنامج + سمات التفكير اللاعقلاني |
| ٢ | ٢       | الفكرة الأولى + الفكرة الثانية + الفكرة الثالثة      |
| ٣ | ٣       | الفكرة الرابعة + الفكرة الخامسة + الفكرة السادسة     |
| ٤ | ٤       | نموذج ABC                                            |
| ٥ | ٥       | الإرشاد الديني : ( الصبر + القضاء و القدر )          |
| ٦ | ٦       | الدعاء + التوكيد الذاتي                              |
| ٧ | ٧       | الاتصال مع الآخرين + الاسترخاء                       |
| ٨ | ٨       | الجلسة الختامية                                      |

## التعارف والتعريف بالبرنامج الجلسة ( الأولى )

### الأهداف :

- ١- توثيق العلاقة بين الباحث وأفراد العينة .
- ٢- تعريف الباحث بأفراد العينة بالبرنامج الذي أعده .
- ٣- مساعدة أفراد العينة على التخلص من الخجل والتحدث بحرية .
- ٤- التعريف بأهدافه البرنامج وبمفهوم التمكين النفسي .
- ٥- تعريف أفراد العينة بسمات الأفكار اللاعقلانية .
- ٦- توضيح نظرية ( ألبرت إليس ) في الصلة بين الإدراك والاضطراب .
- ٧- معرفة أثر البرنامج على تنمية التمكين النفسي - المهني عند المعلمات .
- ٨- تطبيق مقياس التمكين النفسي "القبلي" على المجموعة المشاركة .

### الفنيات :

- معرفية : الحوار والمناقشة .
- وجدانية : تقبل غير مشروط ، التخلص من الخجل .
- سلوكية : التدرب على المهارات الاجتماعية .

### الزمن :

(٩٠) دقيقة

## المحتوى :

### محاور رئيسية :

- ١- التعرف بين الباحث وأفراد العينة .
  - ٢- معرفة أهمية الإرشاد النفسي .
  - ٣- التعريف بأهداف البرنامج .
  - ٤- مقدمة عن العلاج العقلاني المعرفي السلوكي .
- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد العينة، ثم تعريفهم بنفسه، وتوضيح الهدف من البرنامج، وأن وجوده في هذا المكان ومشاركته في هذا البرنامج من أجل رفع التمكين النفسي لكي يساعدن في مجال حياتهن اليومية ، ويقوم بتوزيع كراسات التدريبات على أفراد العينة .
- والتي تحتوي على الأنشطة والتدريبات المصاحبة لجلسات البرنامج، ويطلب الباحث من أفراد العينة التعريف بأنفسهن، وذلك ضمن نشاط التخلص من الخجل.

### نشاط ( ١ - أ ) التخلص من الخجل :

يطلب الباحث من كل واحدة من أفراد العينة أن تقوم وتعرف بنفسها أو كنيتهما للآخرين ،وتتحدث عن عملها وتخصصها ، وهواياتها التي تمارسها في حياتها اليومية. حيث تكون كل زميلة قد كونت فكرة عامة عن زميلتها في الجلسة وتكون كل واحدة قد تخلصت من الخجل الذي لديها أمام زميلاتها، ويحاولين تطبيق ذلك في حياتهن العملية مع التركيز على أهمية التقبل غير المشروط بحيث يتقبل أفراد العينة بعضهم البعض .

يقوم الباحث بتدريب أفراد العينة على التخلص من الخجل حيث تتحدث كل زميلة عن نفسها وتخصصها وهوايتها، بحيث تكون كل زميلة قد أخذت فكرة عامة عن باقي أفراد المجموعة.

المعلمة ( ن ) تتحدث عن مكان عملها وتخصصها وهوايتها التي تمارسها في حياتها اليومية ، وعن سبب الانفصال عن زوجها، وأنها تحب ممارسة الأعمال التطوعية بعد عملها لتسد الفراغ عندها .

#### أولاً : تعليمات الجلسة والبرنامج :

١- نشير بأن جميع المعلومات والبيانات التي ترد من الزميلات أثناء الجلسة تعد سرية سواء من الباحث أو من أفراد العينة المشاركة، وذلك من أخلاقيات العمل في التعامل مع الأفراد أو النتائج، وكذلك تعريفهن بواجباتهن اتجاه الباحث والبرنامج المعد للأفراد والتقدير والتفاعل والجدية والالتزام بالحضور ، والمواعيد المحددة والمصادقية في التعامل مع البرنامج، وكذلك التفاعل وأداء الواجبات التي تطلب من المشاركات .

## ثانيا : محتوى الجلسة :

أن الإرشاد النفسي يعد من الأمور الهامة في حياة الإنسان، وخاصة المرأة التي تواجهها مشاكل في حياتها أو تعرضها لموقف أو صدمة خلالها . أن الاهتمام بالمرأة أصبح اهتماماً عالمياً ، وخاصة المرأة المطلقة لتعرضها للكثير من المشكلات النفسية التي تتوقف عليها ردود أفعالها تجاه أساليب مواجهة هذه المواقف المختلفة .

فعلى الإنسان أن يستشير من لديه خبرة في الحياة وحل هذه المشكلات التي يتعرض لها، وقد يكون الإنسان نفسه لديه المقومات التي تساعد على تخطي هذه المشكلة ، وذلك بتوفير المقومات النفسية والشخصية التي تمكنه من المواجهة الفعالة، وذلك من خلال المشاركة في التدريب والإعداد النفسي السليم ليتخطى هذا الموقف الذي عايشه في حياته .

فيهدف هذا البرنامج إلى إعطاء الفرصة لأفراد العينة المشاركة لتحسين حياتهن إلى الأفضل ، وتحسين الجانب النفسي وتنميته ، وتعميق معارفهن في مجال التمكين النفسي ، وفهم حقيقة أنفسهن والوعي بجوانب شخصيتهن وإدراك أهميتها بالنسبة لهن ، وكذلك فهم احتياجاتهن النفسية والمعرفية وترسيخ الجانب الديني لديهن .

## ويعتمد هذا البرنامج على ثلاثة جوانب هامة :

١- الجانب المعرفي : ويقوم الباحث باستخدام منهج أحد علماء النفس في الإرشاد النفسي وهو "ألبرت إليس" ونظريته حول العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ، والذي يرى أن الاضطراب النفسي وعدم الارتياح الذي يعاني منه الفرد ناتج عن إدراكه للأحداث الماضية، وأنها تؤدي

إلى أمور سيئة ومضطربة في حياته ، وتسبب له التعاسة ، وهو ما يسمى بالأفكار اللاعقلانية.

ويهدف هذا الجانب من البرنامج تعريف أفراد العينة بتلك الأفكار اللاعقلانية ، والوقوف على هذه الأفكار عند كل عينة من العينات وتحليلها ثم مناقشتها من خلال عقلانياتها ومنطقيتها ، ثم نوضح أن الإنسان منا قد يحمل فكرة لا عقلانية، ولكن لا يمنع بأن يحلل هذه الفكرة ومدى عقلانياتها ومنطقيتها من الواقع وبالتالي يكسب الفرد من العينة أهمية إدراكه لهذه الأفكار ومواجهتها وتحليلها، وعلى الفرد أن يواجه أحداث الحياة بفاعلية .

#### مثال توضيحي :

مشكلة في الماضي — عملية تقييم — فكرة عقلانية — مواجهة فعالة = صحة نفسية  
فكرة لا عقلانية — مواجهة غير فعالة = صحة نفسية غير سليمة .

يقوم الباحث بشرح هذا المثال وتوضيحه من خلال التعليق على عرض تقديمي ( Power Point ) يوضح أهمية أن الفرد يجب أن يدرك الأحداث وأثر الإحساس الذي يؤدي إلى الاضطراب الناتج عن التفكير اللاعقلاني عند الفرد .

#### الجانب الوجداني :

وهو مدى تقبل المطلقة لظاهرة الطلاق ورضاها عن حياتها الجديدة ، وهذا يعتمد على الإرشاد الديني ، وذلك لأسية هذا الجانب ، ولا سيما أننا مسلمون نرضى بقضاء الله تعالى وقدره ، وهذا ابتلاء من الله تعالى مما يعين الفرد في إرساء الجانب الإيماني ويعزز عنده القيم الدينية .

### الجانب السلوكي :

وهو مدى قدرة المطلقة على تنمية مهاراتها التي تفيدها في التعايش مع الطلاق ، وآثاره المتعددة في المجتمع .

لأن أهمية هذا الجانب هو الذي يعطي المهارات الأساسية في تنمية القدرات التي تستطيع من خلالها التعايش مع المجتمع مما ينمي التمكين النفسي ، ويصقل مواهبها ، وينمي قدراتها المهنية مما يساعد على تحقيق نتائج مثمرة في حياتها اليومية والمهنية .

ونعرف بأهمية الجوانب الثلاثة في تحقيق الدعم من العملية الإرشادية التي تعزز عند الأفراد الجوانب المعرفية في نظرية ( ألبرت إليس ) والجوانب الوجدانية التي تضيء الجانب الديني والروحي للأفراد ، وكذلك الجانب السلوكي الذي يعطي المهارات التي تنمي هذه المعارف والإدراكات التي تأخذها أثناء البرنامج .

### نشاط ( ١ - ب )

يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد بعض المواقف التي يتعرضوا فيها للخجل وتدوين ذلك في كراسة التدريبات . نشاط ( ١ ) ص ( ٢ )

وكان منها : عندما يطلب مني أتحدث بكلمة في طابور الصباح بالإذاعة المدرسية ، أو عندما يطلب مني التحدث أثناء اجتماع القسم أمام الزميلات .

## نشاط ( ٢ )

المهارات الاجتماعية: يطلب الباحث من أفراد العينة أن يجلسوا بشكل مجموعات صغيرة أو ثنائيات بطريقة عشوائية لمدة خمس دقائق ويتحدث عن موضوع معين ، ثم يتم تبديل الأفراد عن المجموعة الأخرى ، وفي ذلك يتحقق تنمية المهارات الاجتماعية .

### تدريب ( ١ ) ص ( ٢ ) بكرة التدرجات :

إليك بعض المواقف التي سبق ذكرها لزميلاتك ، والتي كانت تسبب لك الضيق والحرَج ، دوني مدى شعورك بالضيق والحرَج ، وانكري الحديث الذي يدور بذهنك عندما تتعرضين لمثل هذه المواقف والأحداث ؟

وقد أجابت الزميلات على ذلك في كراساتهن الخاصة لهن وكان من إجاباتهن.

### الأمثلة التالية :

| الحدث                                                | صف مدى إحساسك بالضيق                              | الفكرة                                      |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| - نصحتني زميلتي أمام المعلمات في القسم               | - حز في خاطري<br>- زعلت عليها<br>- سبب لي إحراجاً | - هذه تكرهني - تغير مني - ما تبيني في القسم |
| - الموجه لم يعطني امتياز في نهاية السنة الدراسية     | - كرهت مهنة التدريس<br>- اشعر بالضيق .            | - ظالم ما يقدر أحد .                        |
| - إصرار رئيسة القسم على أن أتحدث في الإذاعة المدرسية | - إحساس بالإحراج                                  | قاصدة تخرجني أمام الزميلات والإدارة         |

ينهي الباحث الجلسة ويشكر أفراد العينة على حسن مشاركتهن وتفاعلهن ويذكرهم بالواجب

المنزلي بكرة التدرجات .

### • الواجب المنزلي :

اكتبي الأحداث أو المواقف التي تعرضت لها أثناء عملك في المدرسة، أو من مجتمعك خلال الأيام الماضية وسببت لك الضيق والإزعاج.

واذكري الفكرة أو الحديث الذاتي ( ما قلته لنفسك ) عند تعرضك لهذا الموقف أو الحدث سواء في العمل أو مع أسرتك أو مكان ما، وفي أثناء مراجعة الباحث للواجب ، يقف على الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية التي ذكرتها أفراد العينة أثناء تعرضهن لهذه المواقف أو الأحداث التي كتبوها في كراسة التدريبات .

### • سمات التفكير اللاعقلاني :

#### • التشاؤم :

- حيث يظن الأفراد أن التعاسة مصدرها خارج عن إرادتهم ، ويعززون النجاح والفشل إلى الحظ وبذلك يعجزون عن مواجهة ظروفهم .

#### • التواكل:

حيث يعتمد الأفراد على غيرهم دون الأخذ بأية أسباب ظناً منهم أن هذا يسهل أمور حياتهم ، لذلك فهم يركنون إلى الاستسلام .

### • الحساسية الزائدة :

حيث يستسلم الأفراد إلى أفكارهم السوداوية ويصبحوا غير قادرين على مجرد التفكير بالنجاح ، لأنهم يخشون الوقوع فيما يواجههم من مخاطر ، فتسيطر عليهم آلام الماضي وتستحوذ على أحييتهم .

• **الخوف من المواجهة :**

حيث يهرب الأفراد من مواجهة المسؤوليات وما يعترضهم من مصاعب ، ويميلون إلى الراحة ، ويفضلون البقاء خلف الصفوف على أن يواجهوا من يظنون أنهم الأقوى .

• **النظرة الضيقة :**

حيث يجعلهم الخوف من إيجاد حلول لمشكلاتهم يعتمدون على قوالب جاهزة يصبونها بما يتلاءم مع ما يواجههم ، وهذا دليل على عدم الاتزان .

• **الحلول الصارمة :**

حيث يرى الأفراد أن لا تسامح مع المسيء ، ويجب إنزال أقصى العقوبات به ، لأنهم غير قادرين على الغفران لمن أساء إليهم، ولا حل عندهم إلا النبذ والتشهير.

• **القبول عند الآخرين :**

حيث يرون أنه على المجتمع أن يقبلهم بغض النظر عما يفعلونه أو ما يصدر عنهم .  
نشاط ( ١ ) يناقش الباحث أفراد العينة حول هذا السؤال .

\* هل السمات تتفق مع الواقع الذي نعيشه ؟ ما السبب في ذلك ؟ الإجابة : ( لا )

السبب : ١- لأنها أفكار جامدة غير منطقية .

٢- لأنها تبدأ بصفة الأمر ( يجب - ينبغي )

٣- لأنها قواعد مبنية على أشياء غير عقلانية وغير منطقية .

٤- لا تناسب الحياة الاجتماعية وتخالف الدين الإسلامي .

٥- كثرة المبالغة فلا يصح واقعتها.

**الأفكار اللاعقلانية**  
**الجلسة الثانية**  
**الفكرة (الأولى - الثانية - الثالثة)**

**الأهداف :**

- ١- الوقوف على بعض الأفكار اللاعقلانية عند أفراد العينة المشاركين ، وذلك من خلال مناقشة الواجب المنزلي .
- ٢- تعريف أفراد العينة بالأفكار اللاعقلانية أو اللامنطقية .
- ٣- مناقشة حوار أفراد العينة وإقناعهم بلا منطقية وعقلانية هذه الأفكار .
- ٤- استبدال الأفكار اللاعقلانية بأخرى عقلانية .

**الفنيات :**

- معرفية : تحليل منطقي مناقشة وحوار ودحض الأفكار اللاعقلانية .
- وجدانية : تمثيل الأدوار، التخيل العقلائي .
- سلوكية : الواجب المنزلي .

الزمن : (٩٠) دقيقة

**المحتوى :**

- الأفكار الرئيسية :

- ١- مناقشة الواجب المنزلي :
- ٢- سرد الأفكار اللاعقلانية أو اللامنطقية .
- ٣- مناقشة الأفكار اللاعقلانية أو اللامنطقية .
- ٤- استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية أو منطقية .

٥- ضرب أمثلة الأفكار عقلانية من خلال المجتمع .

يقوم الباحث بمراجعته الواجب المنزلي :المتعلق بالواجب السابق ثم عرض أفكار إليس اللاعقلانية وهي كالتالي :

الفكرة الأولى : " من الضروري دائما مراقبة الزوج لان الرجل بطبيعته الخيانة الزوجية " .  
يعرض الباحث الفكرة ومناقشتها مع أفراد العينة حولها ويطرح السؤال هل هذه الفكرة صحيحة ام خاطئة ؟ وما سبب ذلك ؟

وذلك بأن الإنسان العاقل لا يمكن بأن نقبل هذه الفكرة لأن الرجل هو الأب ، وهو الأخ ، والابن ، ولا يمكن بأن تكون هذه قاعدة نسلم بها عقولنا ، وعلينا أن نعرف بأن الشك والريبة لا يبني عليهما أي حكم ، وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " البينة على من ادعى " ، وبعد مناقشة أفراد العينة ، نرفض هذه الفكرة اللاعقلانية ونقبل بفكرة بديلة وهي الفكرة العقلانية : " الشك والريبة يؤدي إلى هدم الحياة الزوجية ، وبأن هناك بعض الرجال يخونون وليس كل الرجال " . ومع التذكر أن المراقبة المستمرة قد تؤدي بالإنسان إلى الشك والريبة ، وبذلك نحطم الحياة الزوجية .

يطلب الباحث من أفراد العينة إجابة تدريب ( ٢ )

تدريب (٢) اليك بعض من الأفكار اللاعقلانية حولها إلى أفكار عقلانية ومنطقية. " يجب علينا مراقبة الآخرين في تعاملهم معنا "

الفكرة التي توصلت اليها المعلمات " علينا أن نحسن الظن بالآخرين "

• دائماً لا أثق بأي شخص وأشك فيه .

الفكرة التي توصلت اليها المعلمات " الشك والريبة لا يؤدي إلى الثقة بالآخرين "

ويقوم الباحث بمناقشة استجابات أفراد العينة .

ويطلب الباحث من أفراد العينة إجابة تدريب ( ٣ )

تدريب ( ٣ ) : اختاري من الأعمدة التالية بوضع علامة ( √ ) أمام العبارة التي تتفق مع

إجابتك :

| ت | الفكرة                                                      | اتفق | اتفق إلى حد ما | لا اتفق |
|---|-------------------------------------------------------------|------|----------------|---------|
| ١ | حسن الظن من المفاهيم القديمة التي لا تستخدم في العصر الحديث |      |                |         |
| ٢ | يجب علينا بأن لا نثق بجميع الرجال                           |      |                |         |
| ٣ | إحسان الظن بالآخرين هو الأصل في الدين                       |      |                |         |

ويقوم الباحث بمناقشة الإجابات السابقة لأفراد العينة ويطلب منهم الواجب المنزلي :

بنشاط ( ١ ) :

نشاط ( ١ ) يطلب الباحث من أفراد العينة تحديداً أحد المواقف أو الأحداث التي مرت عليهم

وكان يسيطر عليهم هذه الأفكار .

- يذكر كل فرد موقف أو حدث تعرض له .

- والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، والآن تخيلين هذا الموقف

أو الحدث تخيلاً حياً .

إن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف :

١- .....

٢- .....

والآن ، حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً واضطراباً

..... ، ..... ، .....

الفكرة الثانية : " يشعرني دائماً بأن لا قيمة لي كزوجة أو كأم أو كمعلمة "

ينتقل الباحث للفكرة الثانية ويوضحها لأفراد العينة ، مما لا شك فيه بأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى الكمال ، كل إنسان له عيوب ونقص ، وعلى الإنسان بأن يعرف نفسه ويثق بها ، وليس الآخرين هم الذين يعرفونه ، لأن الثقة بالنفس هي نجاح الإنسان بالحياة ، ولا ننبني أنفسنا على إذا أخفقنا في شيء يكون قد فشلنا في حياتنا الأسرية أو المهنية ، لأن ذلك يتولد لديه شعور دائم بالخوف من الفشل فالإنسان عليه دائماً أن يركز على الجانب الايجابي من الاداء أي ( الجزء المملوء من الكوب ، وليس الجزء الفارغ ) ويستطيع الفرد أن يثق بنفسه عندما يقوم بأداء عمله كزوجة أو أم أو كمعلمة تربي أجيال المستقبل ، وكذلك يستفيد من اخطائه السابقة .

وبعد المناقشة يتم رفض هذه الفكرة وقبول الفكرة البديلة ويتوصل الباحث إلى الفكرة العقلانية وهي كالتالي : " على الفرد بأن يعرف قيمة نفسه ، وليس الآخرين " وكل إنسان له قيمة يجب أن يعرفها الشخص بنفسه ، وكذلك بأن يثق بقدراته الشخصية .

يطلب الباحث من أفراد العينة تحويل الأفكار اللاعقلانية بتدريب رقم ( ٤ ) إلى أفكار عقلانية .

تدريب ( ٤ ) حولي الأفكار اللاعقلانية التالية إلى أفكار عقلانية .

• اعتقد بأنني سأؤدي العمل المكلف به ولا أجد من يقدرني .

الفكرة العقلانية : سأحاولي بأن أؤدي عملي على أفضل وجه ممكن ، ولا انتظر تقدير الآخرين مني .

• سأفشل في تقديم للدرس النموذجي أمام الموجه والمعلمات .

الفكرة العقلانية : سأقدم الدرس بكل ثقة بنفسني ، واستفيد من الملاحظات التي ينتقدوني بها .

يطلب الباحث من أفراد العينة تدريب رقم ( ٥ )

تدريب رقم ( ٥ ) إليك بعض الأفكار وذلك بوضع علامة ( √ ) في الخانة التي توضح عقلانية الفكرة وأنقدي كل منها :

( ١ ) ينبغي أن يكون الشخص على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة التي تصل إلى حد الكمال حتى يكون له قيمة .

• يحاول الإنسان أن يثق بنفسه ، ويشعرها بقيمتها .

\* الفكرة ( ) عقلانية ( ) غير عقلانية

( ٢ ) يكون للإنسان قيمة في الحياة إلا إذا حقق جميع أهدافه .

\* الفكرة : ( ) عقلانية ( ) غير عقلانية

تستبدل بفكرة عقلانية : " أتمنى بأن احقق جميع أهدافي ويمكن للإنسان أن يبذل جهد ، ويعرف قيمة نفسه " .

نشاط ( ٢ ) باستخدام التخيل العلاقي يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد المواقف أو الأحداث التي مرت عليها وكان يسيطر عليهم هذه الفكرة .

- يذكر كل فرد موقف أو حدث تعرض له .

- والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، والآن تخيلين هذا الموقف أو الحدث تخيلاً حياً .

- إذن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف .

- .....

- .....

- والآن حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً وأخف واضطراباً.

### الفكرة الثالثة " يجدني دائماً غير جميلة مقارنة بالآخرات "

يعرض الباحث الفكرة ويناقش أفراد العينة حولها ، وقد وردت كلمة " دائماً " وهذه تدل على إطلاق الفكرة ويوضح الباحث بأن اللاعقلانية في الجزء الثاني من العبارة وهي كلمة " غير جميلة " ، وهذه الفكرة لاعقلانية ، ويوضح الباحث بأن الدين الاسلامي والديانات السماوية الأخرى تدعو إلى صيانة الأسرة ، وحمايتها . ومن هذه الأمثلة:

قوله تعالى : " ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون "

ويوضح الباحث : بأن هذه الآية تؤيد فكرة حسن العشرة والعلاقة بين الزوجين ، ويضرب الباحث الأمثلة من الحياة العملية بكيفية تبادل الثقة بين الزوجين لاستمرارية الحياة بينهم. أن بعض الناس قد يقلل من جمال شكله ، ولا يثق بنفسه ، وبأن الإنسان قد أعطاه الله تعالى بعضاً من الجمال ، وليس هناك إنسان كامل ، وكل إنسان ناقص ، ولكن الخلق والتقوى هو الميزان عند الله تعالى .

ونتذكر قوله تعالى: " إن اكرمكم عند الله اتقاكم "

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم " لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر "

ويصل الباحث مع أفراد العينة إلى لاعقلانية الفكرة وبالتالي نصل إلى الفكرة العقلانية وهي :

الفكرة العقلانية : " الابتعاد عن مقارنة النفس بالآخرات ، والجمال مقياس نسبي "

يطلب الباحث من أفراد العينة إجابة تدريب رقم ( ٦ )

تدريب ( ٦ ) اذكر موقف أو حدث كانت تسيطر عليك فيه الفكرة اللاعقلانية

المعلمة ( أ ) أعرف زميلة مازالت تعمل عمليات التجميل وتتفق المال لكي تصبح أجمل من المذيعات والممثلات .

ويعرض الباقون لمواقف سبق وتعرضوا لها يقوم الباحث بمناقشة أفراد العينة حول هذه المواقف أو الأحداث .

يطلب الباحث من أفراد العينة إجابة التدريب رقم ( ٧ )

تدريب ( ٧ ) التخيل العقلائي :

يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرت عليهم وكان يسيطر عليهم هذه الفكرة .

- يذكر كل فرد موقف أو حدث تعرض له .

- والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، و الآن تخيلن هذا الموقف أو الحدث تخيلاً حياً .

- إذن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف :

- حزن - كآبة - تحقير الذات

والآن حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً واضطراباً : ضيق أنزعاج في نهاية

الجلسة يشكر الباحث أفراد العينة على تفاعلهم ويذكرهم بالواجب المنزلي لهاتين الفكرتين اللتين تطرقنا لهما في هذه الجلسة .

يقوم الباحث بإنهاء الجلسة ويشكرهم على تفاعلهم ويذكرهم بحل الواجب المنزلي.

## الجلسة الثالثة

### الفكرة ( الرابعة - الخامسة - السادسة )

الفكرة الرابعة : " مواكبتى لعالم الموضه ، وعمليات التجميل يحقق لي الكمال "

يقوم الباحث بمراجعته الواجب المنزلي :الخاص بالجلسة السابقة ، ويعرض الباحث الفكرة على أفراد العينة ويطلب منهم التعليق على هذه الفكرة وانتقوا على أنها غير صحيحة ، ومنزعجين من هذا الأمر .

فيوضح الباحث الجانب الديني بأن الله تعالى قد حرم على الإنسان تغيير خلقه إلا لسبب قد حددته الشريعة الإسلامية .

إذاً الله تعالى هو الذي يقدر الأشياء ، وتكون الفكرة العقلانية : " على الإنسان أن يرضى بما قسم الله له ، ولا سيما بأن الله تعالى ينظر للقلوب وليس إلى الصور " .

يطلب الباحث من العينة إجابة التدريب رقم (٨) وبعد إجابتهم تتم مناقشتهم حتى يتم التوصل إلى الأمور التالية :

تدريب (٨) : ضع علامة ( √ ) على الفكرة اللاعقلانية وحولها إلى فكرة عقلانية :

١- حصولي على ورقة الطلاق من الأمور المفجعة في حياتي ( )

وقد أجمع أفراد المجموعة على لا عقلانيتها استبدلوها بـ : ليست نهاية الحياة عندما أحصل على ورقة الطلاق .

٢- يجب أن تكون أمور حياتي وفق ما أحب ( )

وقد أجمع أفراد العينة على لا عقلانيتها واستبدلوها بـ : أتمنى أن تكون أمور حياتي وفق رضى الله تعالى .

٣- لبس الموضات الغربية تعتبر من الحضارة ( )

وقد أجمع أفراد العينة على لا عقلانيتها واستبدلوها بـ : يلبس الإنسان المسلم أجمل الثياب والزينة وليس لبس ما يغضب الله تعالى .

نشاط ( ٢ ) يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرت عليهم وكان يسيطر عليهم هذه الفكرة .

الفكرة الخامسة " يشعرني دائماً بتحمل المسؤولية في كل ما يحصل من إخفاقات عند الأبناء أو في المنزل "

يقوم الباحث بعرض الفكرة على العينة ، ويطلب رأيهم حول هذه الفكرة ومدى صحتها ومنطقها ، وأن الإنسان عليه أن يقوم بدوره الأسري تجاه الزوج والأبناء ، وألا يفصل نفسه عن الطرف الآخر ، وأن كلاً من الزوجين يتحمل المسؤولية المشتركة في الأسرة ، وتذكر دائماً حديث الرسول صلى الله عليه وسلم : ( كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته ، والرجل راع في أهل بيته ومسئول عن رعيته ، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيته ) (٠٠٠٠)

وأن الشخص العاقل يدرك أن المسؤولية مشتركة بين الزوجين ، وكل واحد منهما له حقوق وواجبات لكي تستقيم الحياة .

وبعد المناقشة يتم رفض الفكرة اللاعقلانية وقبول الفكرة البديلة ، وهي الفكرة العقلانية وهي كالتالي : الفكرة العقلانية : " المسؤولية مشتركة بين الطرفين ، وكل طرف يتحمل ما عليه من واجبات تجاه الأسرة "

يطلب الباحث من أفراد العينة الإجابة عن التدريب رقم ( ٩ ) حولي الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية .

١ - ينبغي للفرد أن يتوقع الأشياء المفزعة والمفجعة في حياته .

أجاب أفراد العينة واستبدلوها بالفكرة التالية : لا ينبغي للفرد أن يتوقع الأشياء المفزعة والمخيفة في حياته ولا يقلق بشأنه ، فكل شيء بقدر الله تعالى .

يطلب الباحث من أفراد العينة إجابة تدريب رقم ( ١٠ )

تدريب (١٠) : ضعي علامة ( √ ) أمام الأعمدة التي تتناسب مع الأفكار العقلانية .

| الرقم | الفكرة                                               | اتفق | اتفق إلى حد | لا اتفق |
|-------|------------------------------------------------------|------|-------------|---------|
| ١     | فشل الأبناء دراسياً سببه الأم بالدرجة الأولى         |      |             |         |
| ٢     | العدوانية عند الأبناء يتحمل أسبابه وعواقبه الأب وحده |      |             |         |

وبعد مناقشة المجموعة حول استجاباتهم يصل الباحث إلى إقناع أفراد العينة بالفكرة العقلانية .

نشاط ( ١ ) يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرت عليهم وكان يسيطر عليهم هذه الفكرة .

- يذكر كل فرد موقف تعرض له .
- والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، والآن تخيلي هذا الموقف أو الحدث تخيلاً .
- إذن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف .

.....

- والآن حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً واضطراباً .

.....

#### الفكرة السادسة : " زوجي يكرهني لتعلقه بماضيه قبل الزواج "

يعرض الباحث لفكرة اليوم ويناقش أفراد العينة لهذه العبارة هل هي صحيحة أم خاطئة ، وقد يختلف أفراد العينة بين مؤيد لهذه الفكرة وبين رافضا لها .

ويوضح الباحث بأن الإنسان يستطيع أن يكون سعيداً أو شقيماً ، فهو مرهون بيده فكما نزرع بأيدينا فسوف نحصد ، فإذا رأى الفرد الحياة إيجابية فتكون بنظره إيجابية أما إذا رآها سلبية ، فسيرها كذلك أيضاً ، وبالتالي السعادة والشقاء مرهون بيد الإنسان .

ويلخص الباحث إلى أن الإنسان يستطيع أن يحقق السعادة لنفسه ، وذلك بإيجاد واقع جديد ونسيان الماضي ، وعدم التحدث به ، لأن ذلك مما يؤدي إلى زرع الشكوك والأحقاد بين الزوجين .

مثال : المعلمة (س) اكتشفت بأن زوجي له علاقات سابقة ، ولكن تصرفاته معي ومع أولادي جعلتني أثق به ، وهو لم يبد أي تصرف حول تلك العلاقات فتجاهلت الموضوع ونسيت ذلك الماضي .

إذا الفكرة العقلانية " كل إنسان يخطئ ويصيب ، والعقل من يدرك هذه الأخطاء ويتجاوزها " يطلب الباحث من أفراد العينة الإجابة على التدريب رقم ( ١١ ) ويناقشهن حول إجاباتهن على التدريب التالي :

- حول الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية كما هي في الجدول التالي :

| ت | الأفكار اللاعقلانية                       | الأفكار العقلانية                                    |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| ١ | إذا لم تكن الظروف مهيئة لي فلا أكون سعيدة | الظروف الخارجية ليست سبب سعادتي بل السعادة من الداخل |
| ٢ | أؤمن بالمثل الذي يقول : إذا قام حظك قمت   | - المسلم يرضى بنصيبه الذي قدره الله له               |
| ٣ | الظروف الخارجية هي المسؤولة عن سعادتي     | استطيع أن أتغلب على الظروف الخارجية                  |

- يوضح الباحث لأفراد العينة كيفية تنفيذ التخيل العقلاني .

نشاط ( ٢ ) يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرت عليهم وكان يسيطر عليهم هذه الفكرة .

- يذكر كل فرد موقف تعرض له .

والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، والآن تخيلين هذا الموقف أو الحدث تخيلاً حياً .

- إذن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف :

.....

والآن حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً وأخف اضطراباً:

.....

ويتوصل الباحث مع أفراد العينة إلى تصحيح الفكرة اللاعقلانية إلى فكرة عقلانية ، وأن كل إنسان قد يكون له ماضٍ فيه من الأخطاء والسلبيات ولن الإنسان عليه أن يتخطى هذه الحوادث ويتجاوزها بكل إرادة وعزيمة ، ولاسيما أن الحياة قصيرة فلا يجوز إهدارها بمثل هذه الأمور بل السعي نحو حياة سعيدة يصنعها الإنسان بنفسه .

وفي نهاية الجلسة يشكر الباحث أفراد العينة على مشاركتهم وتفاعلهم في البرنامج لهذا اليوم ويذكرهم بالواجب المنزلي .

واجب منزلي:

- يذكر كل فرد وموقف أو حدث تعرض له .

- والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، والآن تخيلين هذا الموقف أو الحدث تخيلاً حياً

- إنن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف :

.....

والآن ، حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً واضطراباً

.....

## الجلسة ( الرابعة ) نموذج ABC

### الأهداف :

- ١- تعريف العينة بنموذج ABC
- ٢- تدريب أفراد العينة على تحليل الأحداث أو المواقف التي مرت عليهم على نموذج ABC .
- ٣- مساعدة أفراد العينة على الربط الجيد B.C

### الفنيات :

- معرفية : حوار ومناقشة ، محض ، تنفيذ ، إعادة بناء معرفي .
  - وجدانية : لعب الدور ، الوعي والمشاعر .
  - سلوكية : التخيل العقلائي ، واجب منزلي .
- الزمن : (٩٠) دقيقة

### المحتوى :

### أفكار الجلسة :

- ١- مناقشة الواجب المنزلي .:
  - ٢- تعليم نموذج ABC
  - ٣- مناقشة الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية .
- يقوم الباحث بمراجعة الواجب المنزلي :، ثم الحديث عن موضوع جلسة اليوم بأن الأحداث في حد ذاتها لا تسبب لأي فرد بالاضطراب ( ضيق ، حزن ، ضجر ، انفعال) ولكن الذي

يسبب الاضطراب هو أفكارنا و معتقداتنا حول هذه الأحداث ، فإذا كان الشخص لديه أفكار عقلانية ينتج عنها نتائج مناسبة ومرغوبة ، أما إذا كان الشخص لديه أفكار لاعقلانية ينتج عن ذلك نتائج غير مناسبة وغير مرغوبة ، مما يؤثر ذلك على الجانب النفسي لدى الفرد .

يطلب الباحث من أفراد العينة التحدث عن المواقف والأحداث التي تعرضوا لها في حياتهم السابقة وذلك من خلال تدريب رقم ( ١٢ ) .

### الخطوة الأولى :

تدريب ( ١٢ ) اذكر بعض المواقف أو الأحداث التي أزعجتك وسببت لكى الإنفعال والضيق ودوني ذلك في الجدول التالي : ثم صف مشاعرك النفسية التي تبعت الحدث :

وبعد مناقشة أفراد العينة يتوصل الباحث من خلالها إلى الأحداث أو المواقف التالية :

| الموقف (A)                    | النتيجة / حالة الفرد بعد الحدث (c) |
|-------------------------------|------------------------------------|
| - فشلت في الترقية الإشرافية . | - ازعاج - قلق .                    |

الترتيب السابق غير صحيح لأن السبب في ( c ) ليس في ( A ) ولكن أي الفكرة التي تبعت الحدث أو الموقف وتمثل هذه الفكرة في حديثك الذاتي الذي تبع الحدث والآن تذكر نفسك ما كنت تقولينه لذاتك عند تعرضك لتلك الأحداث التي ذكرتها ودونتها بالشكل التالي :

| الحدث ( A )                  | الفكرة ( B )                                   | النتيجة        |
|------------------------------|------------------------------------------------|----------------|
| ١- فشلت في الترقية الإشرافية | - قاصدين في رسوبي لأن                          | ازعاج - اضطراب |
| ٢- فشلت في الحصول على وظيفة  | الواسطة كل شيء<br>- متعمدين لأن الواسطة كل شيء | - تضايقت       |

### الخطوة الثالثة :

إن ( B ) وهي الفكرة اللاعقلانية التي تبعت الحدث هي التي تسبب الإزعاج والاضطراب أو الحزن في الجانب النفسي ويعكسها على السلوك أو التصرف .

### الخطوة الرابعة :

خطوة تنفيذ وفيما يتم تحديد وتحليل معتقدات اللاعقلانية من خلال الحوار الجدلي وتعديلها إلى أفكار عقلانية .

#### نشاط ( ١ )

يطلب الباحث أفراد العينة ان يتخيلوا الأحداث التي تعرضوا لها والتي ذكروها في التدريب السابق ويستبدلوها بأفكار عقلانية بدلا من الأفكار اللاعقلانية التي سبق مناقشتها ودحضها ، وكذلك ذكر النتيجة المرتبة على الحدث في حالة وجود الفكرة العقلانية .

| الحدث                                            | الفكرة العقلانية                                                                               | النتيجة                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| - فشلت في الترقية الاشرافية<br>- قلق حول مستقبلي | - الفشل لا يعيقني سأحاول واطور نفسي من خلال التدريبات<br>- لا يعلم الغيب إلا الله فهو يقدر لنا | - عدم الإزعاج<br>- الرضا - الاطمئنان |

#### نشاط ( ٢ ) الوعي بالمشاعر :

يطلب الباحث من أفراد العينة كل على حدا ان يوصف مشاعره تجاه استخدامه الفكرة العقلانية ، وفي حالة استخدامه الفكرة اللاعقلانية .

ويطلب الباحث من أفراد العينة ان يكونوا واعين بمشاعرهم وفي حالة استخدامه لفكرة عقلانية أو لاعتقالية ، وينتهي الباحث الجلسة ويشكر أفراد العينة على مشاركتهم ويذكرهم بالواجب المنزلي :

الواجب المنزلي :

- اكتب الأحداث التي تعرضت لها في حياتك من الأفكار اللاعقلانية ، واستخدم نموذج ABC وطبقها على تلك الأفكار مع الشكل التالي :

| C<br>النتيجة | B<br>الفكرة | A<br>الحدث |
|--------------|-------------|------------|
|              |             |            |

## الجلسة (الخامسة)

### بمعنوان ( الصبر - الإيمان بالقضاء والقدر )

#### الأهداف :

- ١- تتعرف على مفهوم الصبر .
- ٢- تعدد درجات الصبر .
- ٣- استشعار الفرد لمفهوم الصبر .
- ٤- معرفة معنى القضاء والقدر ومراتبه .
- ٥- تستنتج آثار القضاء والقدر على الفرد

#### الفنيات :

- معرفية : محاضرة ، مناقشة وحوار وتعلم .
- وجدانية : تقبل غير مشروط ، لعب الدور .
- سلوكية : الواجب المنزلي .:
- الزمن : ( ٩٠ ) دقيقة .

#### المحتوى :

#### أفكار الجلسة :

- ١- الترحيب بأفراد العينة .
- ٢- مراجعه الواجب المنزلي :السابق .
- ٣- محاضرة عن الصبر ويعرض على برنامج تقديمي ( POWEPOINT ) .
- ٤- محاضرة عن القضاء والقدر ويعرض على برنامج عرض تقديمي على

## ( POWERPOINT ) .

يقوم الباحث بمراجعته الواجب السابق الخاص بالجلسة السابقة ويتحدث عن جلسة اليوم وهي  
عن الصبر وتعريفه وأهميته في حياة كل مسلم ومسلمة ومراجعته وأدلته الشرعية من الكتاب  
والسنة النبوية .

### تعريف الصبر :

الصبر هو حبس النفس عن الجزع ، واللسان عن الشكوى والجوارح عن لطم الخدود وشق  
الثياب ، ونحوهما وهناك الكثير من الآيات القرآنية في ذكر الصبر  
يقول الله تعالى " واصبر وما صبرك الا بالله " .

وقوله تعالى " واصبر لحكم ربك " وكذلك قوله عز وجل " والصابرين في البأساء والضراء  
وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون " .

وقوله تعالى " واستعينوا بالصبر والصلاة " وغيرها من الآيات الكثير التي تتحدث عن الصبر  
وفضل من يصبر ويحتسب لوجه الله تعالى ومكانته عند الله تعالى .

ثم يوضح الباحث لأفراد العينة الأحاديث الشريفة التي أيضا ذكرت فضل الصابرين وقصص  
الصحابيه ام سلمه رضي الله عنها التي صبرت في موت زوجها واحتسبت ذلك عند الله تعالى  
وكان ثمرة صبرها بالله تعالى عوضها بخير من زوجها ابو سلمه هو الرسول صلى الله عليه  
وسلم .

وجاء في الحديث الشريف عن ابي سعيد وابي هريرة رضي الله عنهما عن النبي صلى الله  
عليه وسلم قال : ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم  
حتى الشوكة يشاكها الا كفر الله بها من خطاياها (متفق عليه) .

وغيرها من الأحاديث الشريفة التي تتحدث عن الصبر عن مصائب الدنيا فإنه لا تخلو من السعادة والشقاء والفرح والترح ، واللذائذ والآلام ثم يعرض الباحث بأن الصبر ذكر بالقرآن في عدة مواضع ثم يعرض الباحث عرض برنامج تقديمي **POWER POINT** لمراتب الصبر على الشكل التالي :

- مراتب الصبر :



وكذلك يوضح الباحث انواع الصبر وهي ثلاثة انواع : صبر على طاعة الله تعالى وصبر عن معصية الله وصبر على امتحان الله تعالى .

- الصبر في البلاء .

- الصبر على الطاعة .

- الصبر عن المعصية .

يقوم الباحث بمناقشة أفراد العينة من مفهوم الصبر وتدريبهم على الصبر وذلك من خلال ذكر كل مجموعة للأفراد موقف أو حدث فيه من الابتلاء وكيف الإنسان يستخدم مفهوم الصبر في النشاط ( ١ ) .

نشاط (١) يقوم أفراد العينة من المجموعة بذكر الموقف أو الحدث :

| الحدث                                                                                                | الشعور                                                                                         | القيمة      | النتيجة                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- طلاق المرأة من زوجها.</li> <li>- موت أحد الأقارب</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>الجزع والضجر القلق .</li> <li>الحزن - الضيقة</li> </ul> | مفهوم الصبر | <ul style="list-style-type: none"> <li>الرضى بالقسمة وتعيش حياتها الطبيعية .</li> <li>الرضى في القضاء والقدر</li> </ul> |

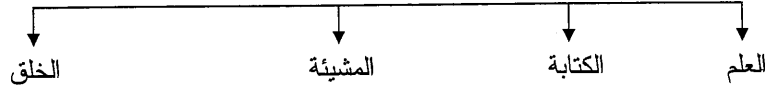
يوضح الباحث بأن الإنسان المؤمن بعد معرفته بالصبر ومراتبه ودرجاته عند الله تعالى تتغير سوف يزيد عنده بالله تعالى ويرتفع الجانب الإيماني ويزيد ارتباطه بالله تعالى والنشاط السابق يبين لنا كيف الموقف اثر على الشخص ، وبعد اسخدام الصبر كيف كانت النتيجة ويقوم الباحث عند ذلك بعرض مقطع مؤثر يتحدث عن الصبر وذلك لغرس الجانب الديني اكثر لأفراد العينة مما يساعد في فهم معنى الصبر واستشعار اجر وثواب الصابرين عند الله تعالى .

ثم التحدث عن مراتب القدر وأثر الإيمان بالقضاء والقدر وكذلك التحدث عن موقف المؤمن من القضاء والقدر .

#### تعريف القضاء والقدر :

اما معنى القدر هي مبلغ الشيء ونهايته والقدر محرك القضاء والحكم وهو ما يقدره الله عز وجل من القضاء فهو الحكم ، والصنع والحتم ، وإن الإيمان بالقضاء والقدر له اهمية كبرى بين اركان الإيمان ولذلك وجوب الإيمان بالقدر خيره وشره .

ثم يوضح الباحث مراتب القدر على النحو التالي برسم بياني يعرض على برنامج تقديمي ( POWERPOINT ).



المرتبة الأولى : مرتبة العلم يجب الإيمان يعلم الله عز وجل المحيط بكل شيء وانه علم ما كان وما يكون .

المرتبة الثانية : مرتبة الكتابة وهي انه تعالى كتب مقادير المخلوقات وهي اللوح المحفوظ لكل ما يجري فهو مكتوب عند الله تعالى .

المرتبة الثالثة : مرتبة الارادة والمشيئة أي ان كل ما يجري في هذا الكون فهو بمشيئة الله تعالى فما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن .

المرتبة الرابعة : مرتبة الخلق أي ان الله تعالى خالق كل شيء من ذلك افعال العباد فلا يقع في هذا الكون شيء الا وهو خالقه .

يقول الله تعالى : " الا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير " .

يوضح الباحث اهمية معرفة مراتب القدر وأن الله تعالى هو الذي يقدر الامور وان الإنسان عليه التسليم والإيمان بالقضاء والقدر وان ما حدث له وما يحدث فما هو الا بقدر الله تعالى فلا الإنسان المؤمن يجزع ، أو يعترض على ما حدث له بل على الإنسان ان يصبر على ما اصابه من امر سوء ، وهو ما تحدثنا به عن مفهوم الصبر في الجلسة السابقة .

ثم يوضح الباحث بأن الإيمان بالقضاء والقدر له آثار في حياة الفرد المسلم ومن أهم آثارها :

• بأن القدر من أكبر الدواعي التي تدعو إلى العمل والنشاط وسعي بما يرضى الله

تعالى في هذه الحياة .

• بأن يعرف الإنسان قدر نفسه فلا يتكبر ولا يبطر ولا يتعالى ابداً ، ومن ثم يقر بعجزه وضعفه .

• يطرد القلق والضجر عند فوات المراد أو حصول المكروه .

• يقضى على كثير من الأمراض التي في المجتمعات كالحسد .

• يبعث في القلوب الشجاعه على مواجهة الشدائد ويقوي العزائم .

• تكون سببا في استقامة المؤمن وخاصة في معاملته مع الآخرين .

• يغرس في نفس المؤمن حقائق الإيمان المتعددة فهو دائم الاستعانة بالله ويعتمد على الله تعالى ويتوكل عليه مع فعل الاسباب .

ثم يناقش الباحث مع أفراد العينة عن هذه الآثار ، وكيف الإنسان يلمسها في حياته اليومية ، وعن الأحداث المؤلمة التي مرت به من أمور وذكريات أليمة والإنسان دائماً .

يكون قريباً من الله تعالى ويؤمن بأن هذه الامور والأحداث ما هي الا مقدره من الله تعالى فما على الإنسان المؤمن الا ان ينساها وينطلق إلى الحياة بكل جد واجتهاد غير مبالي بالأحداث الماضية ، لأن المؤمن لا يضجر من قضاء الله تعالى ، ويعترض ما قدر الله تعالى له من أمور فإن الإنسان لا يعرف اين الخير له من هذا الامر .

#### نشاط ( ١ )

يقوم الباحث بطرح سؤال على أفراد العينة ، وذلك بأن تقوم المجموعة بالتحدث عن موضوع وكيف الإنسان يرضى بما قسمه الله تعالى له وأثره على قلب كل فرد من المجموعة .

يوضح الباحث عن الأحداث السابقة وما فيها من آلام ، واحزان وبأن الإنسان يرضى بما قدر الله تعالى له من هذه الأمور ، وأثر ذلك على الإنسان عندما يفهم بأن القضاء والقدر معاني

قيمة في حياة المؤمن وكذلك آثار تخفف هذه الآلام عند الإنسان .

يقوم الباحث بشكر أفراد العينة على تفاعلهم ومشاركتهم لهذه الجلسة ويذكرهم بهذا الواجب

المنزلي :

يقوم الباحث بإنهاء الجلسة ويشكر أفراد العينة على تفاعلهم ويكلفهم بالواجب المنزلي :

الواجب المنزلي :

اذكري موقف أو حدث من حياتك الشخصية مرت عليك شعرت بأن هذا ابتلاء من الله تعالى

وكيف تستخدم مفهوم الصبر في هذا الموقف ومثلي ذلك على الجدول التالي :-

| الموقف | الشعور السابق | القيمة | النتيجة |
|--------|---------------|--------|---------|
|        |               | الصبر  |         |

الواجب المنزلي :

عددي آثار القضاء والقدر على حياة الإنسان المسلم وكيف توظفي هذه الآثار في حياتنا

اليومية ( الأسرية - المهنية - الإجتماعية )

## الجلسة (السادسة)

بمعنوان: ( الدعاء - التوكيد الذاتي )

### الأهداف :

- ١- تتعرف على مفهوم الدعاء و أهميته .
- ٢- معرفة الأدعية الماثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم .
- ٣- تستنتج الآثار الإيجابية لهذا المفهوم .
- ٤- حفظ الأدعية الماثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم .
- ٥- تتعرف على مفهوم توكيد الذات .
- ٦- معرفة الاسباب التي تدفع إلى توكيد الذات والتدريب عليها.

### الفنيات :

- ١- معرفية : الحوار و المناقشة ، الإقناع .
  - ٢- وجدانية : التقبل الغير مشروط ، الاستجابة .
  - ٣- سلوكية : الواجب المنزلي :، التلقين .
- الزمن : (٩٠) دقيقة .

### المحتوى :

- أفكار الجلسة :

- ١- الترحيب بأفراد العينة لهذه الجلسة .
- ٢- مراجعة الواجب المنزلي :السابق .
- ٣- محاضرة عن ( الدعاء ) ويعرض على برنامج عرض تقديمي (powerpoint).

٤- حفظ الأدعية المأثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم .

يقوم الباحث بالترحيب بأفراد العينة ، وبمراجعة الواجب السابق ، ويتحدث عن موضوع الجلسة لهذا اليوم وهو الدعاء ، ويعرف المعنى و الآيات القرآنية التي ذكرت فضل الدعاء وكذلك الأحاديث الشريفة عن فضله والكلمات التي وردت نصاً في الدعاء عن الرسول صلى الله عليه وسلم وأهمية حفظ تلك الأدعية المأثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم.

تعريف الدعاء : هو الطلب أو السؤال من الله عز وجل بأن يرفع الكرب و يزيل الهم أو نحوها .

فإذا كان الناس بحاجة ماسة إلى الدعاء و الالتجاء إلى الله تعالى ، فإن المبتلى أشد حاجه و أعظم ضرورة إليه ، فهو الجدير بأن يتصرف إلى مولاه ، ويبين إليه شكواه ، مما يعانيه من الضغوط التي تزعجه وتقلقه .

يقول الله تعالى : ( إذا سألك عبادي عني فإني قريب اجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لي وليؤمنوا بي لعلهم يرشدون ) سورة البقرة .

وكذلك هناك ادعية مأثورة للرسول صلى الله عليه وسلم اذهاب الهم والغم ما رواه ابن عباس ان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول عند الكرب " لا إله الا الله العظيم الحليم لا إله الا الله رب العرش العظيم لا إله الا الله رب السموات ورب الارض ورب العرش الكريم " رواه البخاري

يوضح الباحث لأفراد العينة بأهمية حفظ الادعية ثم يقسم الأفراد إلى مجموعات ويرددن بالأحاديث الشريفة فيما بينهم ويستشعرن فضله ومكانته، وان الرسول صلى الله عليه وسلم يدعونا إلى حفظه، وهناك احاديث كثيرة ومنها على سبيل المثال " يوصي الرسول صلى الله

عليه وسلم ابا أمانة بهذا الدعاء عندما رآه مهموماً وجالساً في المسجد لوحده في غير وقت الصلاة .

قال له قل اذا اصبحت واذا امسيت " اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن واعوذ بك من العجز والكسل واعوذ بك من الجبن والبخل واعوذ بك من غلبه الدين وقهر الرجال " قال : فعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني " (سند ابو داود) .

#### نشاط ( ١ )

يقوم الباحث بتوزيع كتيب حصن المسلم على أفراد العينة ثم تقوم كل مجموعة بقراءة بعض الادعية المأثورة عن الرسول صلى الله عليه وسلم ثم تناقش الآثار الايجابية للادعية التي قرأت على المجموعة فيما بينها .

يوضح الباحث آثار الادعية في حياة المسلم ويتناقش مع أفراد العينة عن آثارها في جميع مجالات الحياة الأسرية أو المهنية أو المجتمع بشكل عام .

يقوم الباحث بالتحدث عن الأوقات المستحبة للدعاء وهي الستة أوقات منها الثلث الأخير من الليل وعند الأذان وبين الأذان والاقامة وادبار الصلوات المكتوبات وعند صعود الإمام يوم الجمعة على المنبر حتى تقضى الصلاة وآخر ساعة بعد العصر من يوم الجمعة .

وكيف يغفل المسلم عن مثل هذه الأوقات وهو احوج الناس اليها وبالذات في الثلث الأخير من الليل هذا الوقت الذي قال فيه الرسول صلى الله عليه وسلم ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول : من يدعوني فأستجيب له من يسألني فأعطيه ، من يستغفرني فأغفر له ( رواه البخاري ) .

ثم يتحدث الباحث عن الشبهة التي قد يلقيها الشيطان الرجيم على العبد ليستمر في بلائه ولا ينفك عنه ، وهي ان البعض يقلل من قيمة الدعاء واثره بزعمه بأنه مذهب مفرط ولهذا فإنه ليس أهلاً لأن يستجاب له كما ينطق فيترك الدعاء وينكب على احزانه وهمومه .

يقوم الباحث بإنهاء الجلسة لهذا اليوم ويشكر أفراد العينة على مشاركتهم وتفاعلهم ويذكرهم بالواجب المنزلي :

الواجب المنزلي :

ويقوم الباحث بتعريف مفهوم توكيد الذات ويعرضه على برنامج تقديمي على ( power point).

التوكيد الذاتي : هو مجموعة من الأساليب والاجراءات التي تهدف إلى تعديل معرفي وسلوكي لدى الأفراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة ملائمة . ويوضح الباحث بأن اكتساب مهارة التوكيد الذاتي من خلال المظاهر الجسمية الخارجية كالتواصل البصري ووضع الجسم والإيماءات وتعبيرات الوجه ونغمة الصوت والطلاقة اللفظية وترك مسافة مناسبة عند الحدث مع الآخرين .

وكذلك التحدث بأن التدريب التوكيدي هو نمط من انماط التدريب على المهارات الاجتماعية التي تركز على ان يتمثل أفراد بذاته وان يشعر بالمتعة اثناء تفاعله مع الآخرين دون المساس بحقوق الآخرين .

يوضح الباحث أفراد العينة الاسباب التي تدفع الفرد إلى أن يؤكد ذاته وذلك من خلال عرض تقديمي لبرنامج ( Power Point ) وهي كالتالي :

الشعور بالاحترام للنفس والآخرين وتوافر مشاعر افضل لدى الجانبين وكذلك عندما تكون  
الاستجابة المؤكدة افضل من غير المؤكدة ويميل الفرد إلى تقديم استجابات مؤكدة في بعض  
المواقف مثل احساس الفرد ان المخاطر كبيرة .

### تدريب ( ١ )

يطلب الباحث من أفراد العينة ، وذلك من خلال لعب الأدوار ، وتشكيل مجموعات صغيرة ثم يبدؤوا الحوار والمناقشة حول موضوع اجتماعي يقترحوه ، ثم تقوم واحدة من المجموعة بطرق المشكلة ، وعرضها على جميع الأفراد الآخرين ثم استبدال المتحدثين من المجموعة ليتيح كل فرد بالتحدث عن المشكلة من وجهة نظره مع أفراد المجموعة ، ثم مناقشة ما تم طرحه مع أفراد المجموعة .

### نشاط ( ١ )

يقوم الباحث بلعب الأدوار حول كيفية استبدال المشاعر السلبية بمشاعر ايجابية وذلك من خلال قيام إحدى الأفراد بسرد موقف تعرضت له من خلال حياته الأسرية أو المهنية ، وكيف كانت تعاني من هذا الموقف .

المعلمة ( أ ) معاملة زوجها السابق بقسوة من قيامه بالإحباط النفسي وسوء أخلاقه ثم كانت النهاية بأنها طلبت الطلاق منه .

يوضح الباحث لأفراد العينة بأن الموقف أو الحدث الذي تحدثت عنه المعلمة ( أ )

كانت تجربة فيه من الإحباط والحزن لما صار الأمر إليه ، ولكن هل هذا نهاية العالم ، ونهاية حياة الإنسان طبعاً الإجابة ( لا ) إذا علينا بأن لا نهول الحدث أو نفكر فيه ، ونعطيه الجانب الكبير ، علينا أن نرى من حولنا ومعرفة تجاربهم واستمرارهم بالحياة ونجاحاتهم التي بذلوا ومنهم من رزقها الله بأحسن من الزوج السابق ومنهن نجحت في حياته العملية وتفرغت لنفسه واستبدلت المشاعر السلبية السابقة بمشاعر ايجابية لأنها تشعر بأنها له قيمة ذاتية وتعرف قيمة نفسها وتعاملها مع الآخرين واحترامها لذاتها فكانت ناجحة في حياته الأسرية والمهنية والاجتماعية .

ثم يوضح الباحث بأن الاستجابات غير المؤكدة تأخذ شكل المواقف التالية :

١- طلب الخدمات : الأشخاص غير التوكيديين يجدون صعوبة في أن يطلبوا مساعدة من

الآخرين .

٢- رفض الطلب : الأشخاص غير التوكيديين يميلون لأن يقوموا بأعمال كبيرة لا يريدون في

الحقيقة القيام بها .

٣- الموافقة مع الآخرين : الأشخاص غير التوكيديين يتفقون مع الآخرين فيما يذهبون إليه

وذلك للمحافظة على السلام والهدوء .

٤- البدء بالمحادثات ومعرفة ماذا يقال : يميلون إلى الانطوائية والخجل ولديهم تصور أنهم لا

يعرفون ماذا يقولون ، أو يفعلون إذ قابلوا أناسا آخرين .

٥- المجاملات : يجدون صعوبة في التفاعل بشكل مناسب للطريقة التي يشعرون بها نحو

الآخرين .

٦- تلقي المجاملات : عادة يملكون درجة منخفضة من تقدير الذات لذلك يجدون صعوبة في

تصديق المجاملات .

٧- تقديم الشكوى : يجدون صعوبة في التعبير عن تذمرهم .

يقوم الباحث بإنهاء الجلسة لهذا اليوم ويشكر أفراد العينة على تفاعلهم ومشاركتهم ويذكرهم

بالواجب المنزلي :

حاولي وتخلي موقف سابق ( سلبي ) تستخدمين معه مهارة التوكيد الذاتي لهذا الموقف .

| الموقف                         | مهارة التوكيد الذاتي                                                                        |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١- حدة الخلاف مع مديرة المدرسة | - استخدام نغمة الصوت .<br>- تعبيرات الوجه .<br>- الاحترام المتبادل .<br>- الطلاقة اللفظية . |

### الجلسة (السابعة)

بمعنوان : (مهارة الاتصال مع الآخرين - الاسترخاء )

#### الأهداف :

- ١- تعريف مفهوم الاتصال لأفراد العينة .
- ٢- معرفة وظائف الاتصال ومكوناته .
- ٣- يستنتج أفراد العينة معوقات الاتصال .
- ٤- التعرف على مفهوم الاسترخاء ومراحل عملية .
- ٥- تدريب أفراد العينة على الاسترخاء .

#### الفنيات :

- ١- معرفية : المناقشة والحوار ، تحليل .
- ٢- وجدانية : التقبل الغير مشروط .
- ٣- سلوكية : لعب الأدوار ، الواجب المنزلي .

الزمن : (٩٠) دقيقة

#### أفكار الجلسة :

- ١- الترحيب بأفراد العينة لجلسة اليوم .
- ٢- مراجعة الواجب المنزلي .
- ٣- أهمية مهارة الاتصال مع الآخرين .
- ٤- التدريب على استخدام مهارة الاتصال .

يقوم الباحث بالترحيب بأفراد العينة ومراجعة الواجب المنزلي :السابق ثم يعرض لأفراد العينة موضوع اليوم وهو " الاتصال مع الآخرين " وكيفية استخدام هذه المهارة مع تواصلنا مع الآخرين وذلك بحسن استخدام هذه المهارة جيداً .

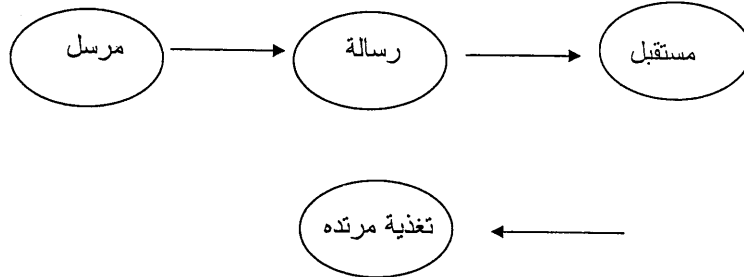
- يوضح الباحث تعريف الاتصال : هو عملية تبادل المعلومات والأفكار بين أفراد أي مجتمع مع بعضهم البعض سواء كانت أفكار ذات طبيعة علمية أو عملية أو اجتماعية أو ثقافية .

ثم يقوم الباحث بمناقشة وحوار أفراد العينة حول أهمية مهارة الاتصال لان الإنسان في أسرته ومهنته وسع مجتمعه يخضع للآخرين وهل نحن فعلا نحسن توصيل الرسالة جيدا وكذلك الطرف الآخر المستقبل .

ثم التحدث عن وظائف الاتصال وذلك بعرض البرنامج التقديمي على ( Power Point ) وهي كالتالي :

- ١- نقل الرسالة من طرف إلى آخر .
- ٢- استقبال البيانات والاحتفاظ بها .
- ٣- تحليل البيانات واشتقاق المعلومات منها .
- ٤- التأثير في العمليات الفسيولوجية للجسم وتعديلها .
- ٥- التأثير في الأشخاص الآخرين وتوجيههم .

يوضح الباحث مكونات عملية الاتصال على الشكل التالي :



وكذلك التحدث عن معوقات الاتصال وتنقسم إلى أربعة أقسام رئيسية وهي كالتالي :

#### ١- معوقات شخصية :

قد توجد لدى المستقبل عوائق تمنع الاستقبال الصحيح للرسالة لأنها تؤدي إلى سوء استقبال وتفسير الرسالة فإن وجود خلفيات وأفكار متعددة لدى جماعة المستقبلين يؤدي إلى ادراكات متعددة وقد تكون متناقضة لدى المستقبلين .

#### ٢- قنوات الاتصال :

قد يسبب سوء اختيار قناة الاتصال إعاقه وصول الرسالة .

- مثال ذلك فإن نقل رسالة تتعلق بالاتجاهات والآراء والمشاعر يفضل أن تكون شفوية وجهاً لوجه .

٣- اللغة والألفاظ : يسبب سوء تفسير الكلمات تظهر مشكلات متعددة عند نقل الرسالة نتيجة لاختلاف الخلفيات العلمية والثقافية والخبرات المتراكمة لدى المتلقين .

٤- الاتصال غير اللفظي : يسبب عدم توافق الإشارات غير اللفظية مع الرسالة اللفظية عائقاً لوصول الرسالة ويؤدي إلى الإرباك والتشويش وعدم التأكد لدى المستقبل .

مثال ذلك : أن يستدعي أحد المدير موظفاً مجتهداً ويبلغه بقرار نقله بينما يكون ذهن المدير منهكاً في مشكلة أخرى فيستقبل الموظف الخبر على أنه عقوبة ما.

#### نشاط ( ١ )

يقوم الباحث بتكليف أفراد العينة بلعب الأدوار في كيفية إرسال رسالة معينة إلى المستقبل وذلك باستخدام مكونات عملية الاتصال .

ثم يوضح الباحث أقسام الاتصال ومناقشتها مع أفراد العينة وهي :

١- شفوي أو مكتوب .

٢- لفظي أو غير لفظي .

٣- أفقي أو رأسي .

٤- رسمي أم غير رسمي .

وأما الاتصال غير اللفظي ويشمل :

١- اتصال مادي : ويشمل تعبيرات الوجه ومستوى الصوت وحركات الجسم .

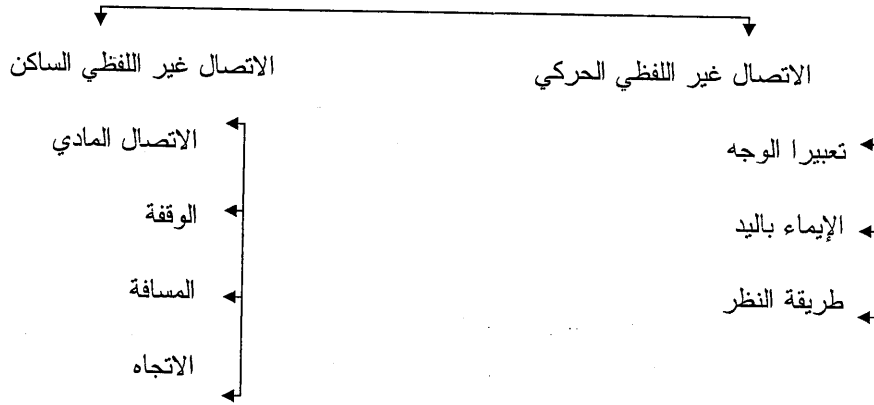
٢- الإشارات : مثال الإعلام والبوق .

٣- الرموز : مثل استخدام رموز تدل على المكانة الاجتماعية أو الدينية أو العلمية .

٤- استخدام الجماليات : مثل استعمال الموسيقى أو اللوحات الفنية .

ثم يقوم الباحث بتوضيح الرسم أو الشكل التالي الذي يعرض على البرنامج العرض التقديمي

( Power Point ) لمظاهر الاتصال غير اللفظي :



#### تدريب ( ١ )

- يقوم الباحث بتكليف أفراد العينة بتدوين الملاحظة التي سوف تقوم اثنتين من أفراد العينة من خلال المحادثة التي يقومان بها من اتصال حول موضوع اجتماعي يطرحونه فيما بينهم .

ثم يوضح الباحث لأفراد العينة الملاحظات من خلال الاتصال بين المشاركين ويبين بأن الاتصال الناجح لابد أن يكون هناك اتصال غير لفظي حركي واتصال غير لفظي ساكن لكي يتم توصيل رسالة جيداً للمستقبل .

ثم يوضح الباحث لأفراد العينة بتحليل بعض الحركات الشائعة التي نراها في أنفسنا أو عند الآخرين من الناس وعلى سبيل المثال كالتالي :

#### ١- الحركة الأفقية للأمام والخلف .

الشخص الذي يميل لتحريك يديه للأمام والخلف أثناء المناقشة يميل لأن يكون مبادراً ومقدماً يتوقع منه الناس القدرة على أحداث تغيرات جذرية .

٢- الحركة الرأسية " لأعلى وأسفل " .

الشخص الذي يميل لتحريك يديه لأعلى وأسفل أثناء السلام باليد يميل لأن يكون شخصاً معبراً يتوقع منه الناس القدرة على ترويج الأفكار وتسويق الخطط والبرامج .

٣- الحركة الجانبية :

الشخص الذي يميل لتحريك يديه جانبا يميل لأن يكون مستمعاً جيداً ، وناقلاً جيداً للمعلومات ويتوقع منه القدرة على التوجيه ونقل الأفكار عن الآخرين .

٤- حركة العينين :

التحديق مباشرة في وجه محدثك يكون دلالة على الصراحة والوضوح ، ويعطي إحساساً بالثقة ثم يوضح الباحث عن نقاط مهمة أيضاً ، ويجب الاهتمام لها وذلك كالتالي :

- الاقتراب أو الابتعاد " عن محدثك :

لكل شخص مساحة يعتبرها حرماً خاصاً به غير مسموح للجميع اختراقه .

- أسلوب التحدث :

يعتبر أسلوب التحدث مكملًا لمحتوى الحديث من اللهجة ومعدل الكلمات ويمكن لأسلوب الحديث أن يكون معبراً عن الرسالة أو مفسراً أو مؤكداً لها .

- الصمت :

الصمت من أساليب الاتصال التي يمكن استغلالها بأكثر من طريقة بل يمكن استخدامه للتعبير عن معاني متناقضة حسب طبيعة كل موقف .

وتم يوضح الباحث تعريف الاسترخاء بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر .

أما مراحل الاسترخاء وإجراءاتها تتفاوت من حيث الطول والوقت بالنسبة للجانب العضلي فبعض التدريبات تستغرق نصف ساعة خاصة في البداية ، والبعض الآخر قد يستغرق عشر دقائق أو خمسا حسب خبرة الشخص ونجاحه في ممارسة التدريبات ، أما الخطوات التالية عملية الاسترخاء التي يقوم بها الشخص لوحده أو بتوجيه المعالج وهي كالتالي : ويعرض البرنامج على عرض تقديمي ( Power Point ) .

- ١- يجب اختيار الوقت المناسب .
- ٢- اختر شرفة هادئة مظلمة أو شبه مظلمة .
- ٣- استلق في وضع مريح على أداة لا يوجد بها أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم .
- ٤- ليس بالضروري أن تكون راقداً أو مستلقياً .
- ٥- في بداية الاسترخاء أبدا بتدريب عضو واحد ويفضل أن يكون الذراع .

#### تمرين ( ١ )

- يقوم الباحث بمهارة الاسترخاء أمام أفراد العينة و ثم تدريب أفراد العينة على تلك المهارة على النحو التالي لتمرين ( عضلة الذراع ) .
- أغلق راحة يدك اليمنى بإحكام وقوة .
  - لاحظ أن عضلات اليد ومقدمة الذراع اليمنى تتقبض وتنتور وتشد .
  - بعد ثوان معدودة ابسط يدك وأرخها وضعها في مكان مريح .
  - لاحظ أن العضلات أخذت تسترخي وتنتقل .
  - كرر هذا التمرين عدة مرات .

ثم يوضح الباحث بعد هذا التمرين ينتقل تدريجيا بتفكيره إلى بقية عضلات الجسم كالفك والكفين والظهر والبطن وعضلات الفخذين والساقين والقدمين وركز على عضو من هذه الأعضاء على حدة ( الشدة والإرخاء ) مع التكرار المستمر لكل عضو .

كذلك حاولي أن يتخلل التدريب بين كل عضو والذي يليه فترة راحة من ١٠ - ١٥ ثانية ولا بد من التنفس أثناء التدريب بعمق أي املئي رئتيك بالهواء بهدوء وأخرجيه بهدوء فالتنفس العميق يساعد على الاسترخاء .

ثم من المهم في عملية الاسترخاء والتركيز الذهني وتصفيته من أي تفكير سلبي حتى لا تشعرى بالتوتر فتشدد أعصابك فإذا لم تستطع فحاولي تخيل صور المواقف الجميلة في حياتك .

وفي نهاية فترة النصف ساعة ستجدين أنك قد استرخيتي تماما وستشعرين بالفرق بين مرحلة الاسترخاء والوضع المعتاد فهذا الفرق المحسوس سيجعلك على ممارسة الاسترخاء بشكل منتظم لمدة نصف ساعة .

## تمرين ( ٢ )

يقوم الباحث بتدريب أفراد العينة على مهارة الاسترخاء وذلك باستخدام عضلة ( العنق ) وذلك على النحو التالي :

- حاولي أن ترفعي العنق إلى أعلى وبقوة .
- بعد ثوان معدودة أرخي العنق إلى أسفل .
- لاحظ أن العضلة أخذت تسترخي وتنقل .
- كرري هذا التمرين عدة مرات .
- تنفس أثناء التدريب بعمق والرئة مليئة بالهواء وأخرجها بهدوء .

- التركيز الذهني والابتعاد عن التفكير السلبي .

يقوم الباحث بشكر أفراد العينة وإنهاء الجلسة لهذا اليوم و يحثهم على تطبيق هذا التمرين في

المنزل عدة مرات .

## الجلسة (الثامنة)

### الجلسة الختامية

#### الأهداف :

- ١- تشجيع أفراد العينة على الالتزام بالمهارات التي تعلموها من خلال البرنامج .
- ٢- تلخيص لأفراد العينة ما تلقوه أثناء البرنامج .
- ٣- تطبيق مقياس التمكين النفسي " البعدي " .
- ٤- شكر الباحث لأفراد العينة على مشاركتهم وتعاونهم .

#### الفنيات :

- المناقشة والحوار .

الزمن (٩٠) دقيقة

#### المحتوى :

#### أفكار الجلسة :

- ١- مراجعة ما تلقوه أثناء البرنامج .
  - ٢- مناقشة أفراد العينة وملاحظاتهم عن البرنامج .
  - ٣- التأكيد على الالتزام بالمهارات التي تعلموها أثناء البرنامج .
  - ٤- تطبيق مقياس التمكين النفسي " البعدي " .
  - ٥- الاتفاق على موعد الجلسة لكي يتم فيها تطبيق " مقياس التمكين النفسي " التبعي " .
  - ٦- شكر أفراد العينة على مشاركتهم وتعاونهم مع الباحث أثناء البرنامج .
- يقوم الباحث بمراجعة وتلخيص النقاط الرئيسية في البرنامج ، والثناء على جميع أفراد العينة المشاركين لهذا البرنامج ، وتدوين الملاحظات حول البرنامج ومناقشة ما تم تعلمه بكل جلسة

، وبعد ذلك يقوم الباحث بتطبيق مقياس التمكين النفسي ( البعدي ) على أفراد العينة ، ويتفق الباحث مع أفراد العينة على موعد الجلسة القادمة ، وهي التي يتم فيها القياس التتبعي ، يشكر الباحث أفراد العينة على تعاونهم وحسن مشاركتهم مع الباحث.

## كراسة التدريبات الخاصة بالمعلمات

---

تدريب ( ١ ) :

إليك بعض المواقف التي سبق ذكرها لزميلاتك ، والتي كانت تسبب لك الضيق والحرَج ،  
دونني مدى شعورك بالضيق والحرَج ، واذكري الحديث الذي يدور بذهنك عندما تتعرضين  
لمثل هذه المواقف والأحداث ؟

.....

وقد أجابت الزميلات على ذلك في كراساتهن الخاصة لهن وكان من إجابتهن.

الأمثلة التالية :

| الحدث          | صف مدى إحساسك بالضيق | الفكرة         |
|----------------|----------------------|----------------|
| .....<br>..... | .....<br>.....       | .....<br>..... |
| .....<br>..... | .....<br>.....       | .....<br>..... |
| .....<br>..... | .....<br>.....       | .....<br>..... |

\* الواجب المنزلي :

اكتبي الأحداث أو المواقف التي تعرضت لها أثناء عملك أو من مجتمعك خلال الأيام الماضية  
وسببت لك الضيق والإزعاج.

واذكري الفكرة أو الحديث الذاتي ( ما قلته لنفسك ) عند تعرضك لهذا الموقف أو الحدث سواء  
في العمل أو مع أسرتك أو مكان ما .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تدريب (٢) :

إليك بعض من الأفكار اللاعقلانية حولها إلى أفكار عقلانية ومنطقية.

- يجب علينا مراقبة الآخرين في تعاملهم معنا.

.....

.....

- دائما لا أثق بأي شخص وأشك فيه .

.....

.....

تدريب ( ٣ ) :

اختاري من الأعمدة التالية بوضع علامة ( √ ) أمام العبارة التي تتفق مع إجابتك :

| ت | الفكرة                                                      | اتفق | اتفق إلى حد ما | لا اتفق |
|---|-------------------------------------------------------------|------|----------------|---------|
| ١ | حسن الظن من المفاهيم القديمة التي لا تستخدم في العصر الحديث |      |                |         |
| ٢ | يجب علينا بأن لا نثق بجميع الرجال                           |      |                |         |
| ٣ | إحسان الظن بالآخرين هو الأصل في الدين                       |      |                |         |

تدريب ( ٤ ) حولي الأفكار اللاعقلانية التالية إلى أفكار عقلانية .

- اعتقد بأنني سأؤدي العمل الذي كلفت به ، ولا أجد من يقدرني .

الفكرة العقلانية : .....

- سأفشل في تقديم الدرس النموذجي أمام الموجه والمعلمات .

الفكرة العقلانية : .....

تدريب رقم ( ٥ ) إليك بعض الأفكار وذلك بوضع علامة ( ✓ ) في الخانة التي توضح عقلانية

الفكرة وانقدي كل منها :

( ١ ) ينبغي أن يكون الشخص على درجة كبيرة من الكفاءة والمنافسة التي تصل إلى حد

الكمال حتى يكون له قيمة .

- يحاول الإنسان أن يثق بنفسه عمله ويشعرها بقيمتها .

- الفكرة ( ) عقلانية ( ) غير عقلانية

( ٣ ) يكون للإنسان قيمة في الحياة إلا إذا حقق جميع أهدافه .

\* الفكرة : ( ) عقلانية ( ) غير عقلانية

.....

.....

تدريب ( ٦ ) اذكر موقف أو حدث كانت تسيطر عليك فيه الفكرة اللاعقلانية

.....

.....

.....

تدريب ( ٧ ) التخيل العقلائي :

يطلب الباحث من أفراد العينة تحديد أحد المواقف أو الأحداث التي مرت عليهم وكانت تسيطر عليهم هذه الفكرة .

- يذكر كل فرد موقف أو حدث تعرض له .
- والآن حاولي أن تتخيلي الموقف من خلال غمض عينيك ، و الآن تخيلن هذا الموقف أو الحدث تخيلاً حياً .
- إذن ما هي مشاعرك تجاه هذا الموقف :

.....

.....

.....

والآن حاولي تبديل مشاعرك إلى مشاعر أخف توتراً واضطراباً :

.....

.....

تدريب (٨) : ضعي علامة ( ✓ ) أمام الفكرة اللاعقلانية وحولها إلى فكرة عقلانية :

١- حصولي على ورقة الطلاق من الأمور المفجعة في حياتي ( )

وقد أجمع أفراد المجموعة على لا عقلانيتها استبدلوها بـ :

.....  
.....

٢- يجب أن تكون أمور حياتي وفق ما أحب ( )

وقد أجمع أفراد العينة على لا عقلانيتها واستبدلوها بـ :

.....  
.....

٣- لبس الموضات الغربية تعتبر من الحضارة ( )

تدريب رقم ( ٩ ) حولي الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية .

٢- ينبغي للفرد أن يتوقع الأشياء المفزعة والمفجعة في حياته .

أجاب أفراد العينة واستبدلوها إلى الفكرة التالية :

.....  
.....  
.....

تدريب (١٠) ضعي علامة ( ✓ ) أمام الأعمدة التي تتناسب مع الأفكار العقلانية

| الرقم | الفكرة                                           | اتفق | اتفق إلى حد | لا اتفق |
|-------|--------------------------------------------------|------|-------------|---------|
| ١     | فشل الأبناء دراسياً سببه الأم بالدرجة الأولى     |      |             |         |
| ٢     | العنف عند الأبناء يتحمل أسبابه وتواقبه الأب وحده |      |             |         |

التدريب رقم ( ١١ ) وناقشهم حول إجاباتهم من خلال التدريب التالي :

- اكتبي ثلاث أفكار لاعتقالية وحولها إلى أفكار عقلانية في الجدول التالي :

| ت | الأفكار الاعتقالية | الأفكار العقلانية |
|---|--------------------|-------------------|
| ١ | .....<br>.....     | .....<br>.....    |
| ٢ | .....<br>.....     | .....<br>.....    |
| ٣ | .....<br>.....     | .....<br>.....    |

تدريب ( ١٢ ) اذكر بعض المواقف أو الأحداث التي أزعجتك وسببت لك الانفعال والضيق ودوني ذلك في الجدول التالي ، ثم صف مشاعرك النفسية التي تبعت الحدث .  
وبعد مناقشة أفراد العينة يتوصل الباحث من خلالها إلى الأحداث أو المواقف التالية :

| الموقف (A) | النتيجة / حالة الفرد بعد الحدث (c) |
|------------|------------------------------------|
| .....      | .....                              |
| .....      | .....                              |

الواجب المنزلي :

- اكتب الأحداث التي تعرضت لها في حياتك من الأفكار اللاعقلانية ، واستخدم نموذج ABC وطبقها على تلك الأفكار على الشكل التالي :

| A<br>الحدث | B<br>الفكرة | C<br>النتيجة |
|------------|-------------|--------------|
|            |             |              |

الواجب المنزلي :

اذكري موقف أو حدث من حياتك الشخصية مرت عليك شعرت بأن هذا ابتلاء من الله تعالى وكيف تستخدمين مفهوم الصبر في هذا الموقف ومثلي ذلك في الجدول التالي :

| الموقف | الشعور السابق | تَوَقُّفٌ | النتيجة |
|--------|---------------|-----------|---------|
|        |               |           |         |

الواجب المنزلي :

عددي آثار القضاء والقدر على حياة الإنسان المسلم ، وكيف توظفي هذه الآثار في حياتنا اليومية ( الأسرية - المهنية - الاجتماعية ) .

.....

.....

.....

الواجب المنزلي :

تدوين الأحاديث السابقة التي ذكرت في الجلسة عن ذهاب الهم والحزن وحبذا حفظها لأهميتها في حياة المسلم.

- .....

- .....

الواجب المنزلي :

حاولي وتخلي موقف سابق ( سلبي ) تستخدمين معه مهارة التوكيد الذاتي لهذا الموقف .

| الموقف | مهارة التوكيد الذاتي |
|--------|----------------------|
| .....  | .....                |
| .....  | .....                |
| .....  | .....                |
| .....  | .....                |

الواجب المنزلي :

عددي مظاهر الاتصال غير اللفظي (الحركي) والاتصال غير اللفظي (الساكن) ؟

.....

.....

### ملحق رقم ( ٦ )

تسهيل مهمة الباحث في وزارة التربية دولة الكويت وجمعية المعلمين الكويتية



نية

بحوث التربية والمناهج  
البحوث والتطوير التربوي

التاريخ / / 14 هـ  
الموافق ٥ / ٤ / 20٢٥ م

الرقم : وت /  
مرفقات /

السيد المحترم / مدير عام منطقة الجبراء التعليمية

خيت طيبة وبعد ،،،

### الموضوع / تسهيل مهمة

يقوم الطالب / فهد سابر الظفيري المسجل بدرجة دكتوراه الفلسفة بمعهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة .

بإجراء دراسة تحت عنوان " مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت .

فيرجى تسهيل مهمة المذكور أعلاه بتطبيق أداة البحث ( استبانة ) وذلك على خمس مدارس من المرحلة الابتدائية ( ذات معلمات ) وخمس مدارس من المرحلة المتوسطة ( بنات ) وذلك خلال الفصل الدراسي الحالي 2010/2009 .

مع خالص الشكر والتقدير

مدير إدارة البحوث والتطوير التربوي بالإنابة -

أ. سحر محمد محمد (الاسم)

مدير إدارة الشؤون التعليمية والتطوير التربوي بالإنابة -



بحوث التربية والمناهج  
البحوث والتطوير التربوي



MINISTRY OF EDUCATION  
AL-Jahra Education Area  
General Manager Office



وزارة التربية  
الإدارة العامة لمنطقة الجهراء التعليمية  
مكتب المدير العام

٢٠١٠ - أبريل

التاريخ :

024256

رقم :

السيدات المحترمات مديرات المدارس التالية :

- مدرسة محمد صالح العدساني الابتدائية للبنين ( ذات معلمات )
- مدرسة ملا راشد السيف الابتدائية للبنين ( ذات معلمات )
- مدرسة الواحة الابتدائية للبنين ( ذات معلمات )
- مدرسة سيد خلف النقيب الابتدائية للبنين ( ذات معلمات )
- مدرسة محمد صالح العجيري الابتدائية للبنين ( ذات معلمات )
- مدرسة كاظمة المتوسطة للبنات
- مدرسة أم معبد المتوسطة للبنات
- مدرسة حليمه السعدية المتوسطة للبنات
- مدرسة المطوعة شريفه العمر المتوسطة للبنات
- مدرسة هالة بنت خويلد المتوسطة للبنات

تحية طيبة وبعد ،،،

#### الموضوع : تسهيل مهمة

بالإشارة إلى كتاب مدير إدارة البحوث والتطوير التربوي بالإتابة رقم / ٢٧٤ / بتاريخ ٢٠١٠/٤/٥ م بشأن الموضوع أعلاه .  
تحيطكم علما بأن الطالب / فهد سابر الظفيري / المسجل بدرجة دكتوراه الفلسفة بمعهد الدراسات التربوية / جامعة القاهرة ، يقوم بإجراء دراسة تحت عنوان " مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكن النفسي - المهني لدى عينه من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت " .  
فيرجى التكرم بتسهيل مهمة المذكور أعلاه بتطبيق استبانة دراسته في مدارسكم وذلك خلال الفصل الدراسي الحالي ٢٠٠٩/٢٠١٠ م .

هذا للعلم والالتزام .

مع خالص التحية ،،،

مدير عام منطقة الجهراء التعليمية بالإتابة

أ. لطيفه العجيل

لطفية محمد العجيل  
مديرة منطقة الجهراء التعليمية بالإتابة



نسخة لكل من :

- مكتب المدير العام . الإدارة العامة لمنطقة الجهراء التعليمية
- إدارة الشؤون التعليمية . مستند مدير التعليم العام
- المراكز التعليمية : الابتدائي / المتوسط .
- الملف ٢٠١٠/٤/٧ م .

إدارة الأنشطة التربوية  
Tel : 4584126  
Fax : 4584126

إدارة الشؤون الإدارية والفنية  
Tel : 4582206  
Fax : 4582207

إدارة الشؤون التعليمية  
Tel : 4583358  
Fax : 4583307

ب. المدير العام  
Tel : 45833  
Fax : 45833



التاريخ / / 14 هـ

الموافق / / 2010 م

الرقم : وت /

مرفقات /

مدين عام منطقة مبارك الكبير التعليمية

أ. بلسم الخالدي المحترمة

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع/تسهيل مهمة

يقوم الطالب / فهد ساير راكان الظفيري المسجل على درجة الدكتوراه بمعهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة بإجراء دراسة تحت عنوان ( مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكن - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت ).

فيرجى تسهيل مهمته بحيث يقوم الأخصائيات الاجتماعيات بتطبيق أداة الدراسة (استبانة التمكن النفسي) على المدرسات المطلقات في المراحل التعليمية (الابتدائية - المتوسطة - الثانوية) ويتم تسليم الاستبيانات للمذكور بواسطة المنطقة التعليمية خلال الفصل الدراسي الحالي 2010/2009.

مع خالص الشكر والتقدير

مدين إدارة البحوث والتطوير التربوي

د. هبة محمد الصراف

مديرة إدارة البحوث والتطوير التربوي

وزارة التربية  
مملكة البحرين  
إدارة البحوث والتطوير التربوي



16551

١٠١ مايو ٢٠١٠

نشرة خاصة

لجميع المدارس (بنات) اعداد رياض الأطفال

السيدات /فاضلات/ مديرات المدارس

تحية طيبة وبعد،،،

**الموضوع: تسهيل مهمة**

بالإشارة إلى الكتاب الصادر من مكتب إدارة البحوث والتطوير التربوي والخاص بالموضوع أعلاه، يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب / فهد سائير راكان الظفيري، المسجل على درجة الدكتوراه بمعهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة بإجراء دراسة تحت عنوان (مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت).

يرجى التكرم بتسهيل مهمة المذكور أعلاه لتطبيق أداة الدراسة (استبيان التمكين النفسي) على المدرسات المطلقات في المراحل التعليمية (الابتدائية - المتوسطة - الثانوية) بحيث ملاحظة : بحيث تقوم الاختصاصيات الاجتماعيات بتطبيق الاستبيان ومن ثم إرسال الاستبانات إلى المنطقة التعليمية.

مع خالص التحية،،،

مدير عام منطقة مبارك الكبير التعليمية



الإدارة العامة لمنطقة مبارك الكبير التعليمية  
مكتب المدير العام

• مرفق: استبيان المذكور.

نسخة لكلامه

• المدير العام.

• مدير إدارة الشؤون التعليمية.

• مراقبي المراحل (أ- ب- ج).

• التوجيه الفني لتعليم الأسرة واستهلاك.

• الملف.

حفظه

رقم الإشارة : ج.م.ك ٤/١٥٧

التاريخ : ١١ إبريل ٢٠١١ م

### شهادة لمن يهمه الأمر

هذه شهادة جمعية المعلمين الكويتية أطيح خيالها وأصدق أمينها بدوام النوفيق والسداد

تشهد جمعية المعلمين الكويتية بأن الأستاذ / فهد ساير راكان الظفيري والذي يحمل بطاقة مدنية رقم (٢٧٣١١١٠٠١٣٠٩) ، قد طبق برنامج " التمكين النفسي للمعلمات (الطلقات) " في فرع جمعية المعلمين الكويتية بمحافظة الجھراء، والذي استمر لمدة ١٢ ساعة.  
وهذه شهادة منها بذلك دون أدنى مسؤولية على الغير

شاكرين لكم حسن تعاونكم الدائم معنا،  
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

رئيس جمعية المعلمين الكويتية

أ. م. شجاع العتيبي



جمعية المعلمين الكويتية

## ملخص الدراسة

مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين

النفسي والمهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة

### الكويت

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التمكين النفسي والمهني للمعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، بالإضافة إلى التعرف على المشكلات النفسية المميزة التي تواجههن، والفروق في مستويات التمكين النفسي والمهني لدى معلمات المجموعة التجريبية اللاتي خضعن لبرنامج الإرشادي، ومستويات التمكين النفسي والمهني لدى معلمات المجموعة الضابطة اللاتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي.

ولتحقيق هذه الأهداف تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من التساؤل العام والمتمثل والذي نصه "ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مستوى التمكين النفسي - المهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت؟".

وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٠) معلمة؛ تم توزيعهن بالتساوي على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، بواقع (١٠) معلمات في المجموعة التجريبية، و(١٠) معلمات في المجموعة الضابطة.

وللتحقق من فروض الدراسة قام الباحث بتصميم برنامج إرشادي، وبناء مقياس للتمكين النفسي.

وبعد تطبيق أدوات الدراسة اللازمة أسفرت الدراسة عن أهم النتائج الآتية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط رتب درجة استجابة أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة نحو أبعاد مقياس التمكين النفسي والمهني في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية داخل المجموعة التجريبية في أبعاد التمكين النفسي والمهني في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية داخل المجموعة التجريبية في أبعاد التمكين النفسي والمهني في القياسين البعدي والتتبعي لصالح القياس البعدي.

2. There are statistic attained differences within the experiment group concerning the level of psychological and professional empowerment in the “pre-” and “post” measurement. These differences go for the post-measurement.
  3. There are no statistic attained differences within the experiment group concerning the level of psychological and professional empowerment in the “post” and “consecutive” measurement that goes for the post-measurement.
-

### **Abstract**

The efficiency level of a suggested guided program in developing the level of professional and psychological empowerment on a sample of divorced women workers in the Ministry of Education in Kuwait.

This study aims to know the level of psychological and professional empowerment on divorced women the in Ministry of Education in Kuwait. Moreover, it tackles the special problems that encounter them. Additionally, it deals with the differences between the levels of psychological and professional empowerment between two divorced women groups. The first group is those who were a subject of the guided program. The second one is those who were not a subject of this program. In order to achieve those goals, the current study intends to make sure of the common

question which says as follows:

“What is the efficiency of a guided program in developing the level of psychological and professional empowerment on a sample of divorced women workers in the Ministry of Education in Kuwait?

The final study sample is composed of 20 teachers. They were distributed evenly in two groups: 10 for the experiment group and 10 for the second group.

The researcher has done a guided program to verify the hypotheses of this study and to build a psychological empowerment scale.

This study, after being implemented, has resulted in the following:

1. There are statistic attained differences between the degrees of response between 1<sup>st</sup> group and 2<sup>nd</sup> group in psychological and professional scale. This level goes more for the experiment group.



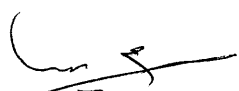
**Institute Of Educational Studies  
Counseling Department**

**The effectiveness of the pilot program proposed in  
the development of the level of empowerment  
Psychological - professional in a sample of  
divorced women parameters  
Ministry of Education, the State of Kuwait**

**For obtaining Degree of PhD in Education  
In Counseling**

**Submitted by  
Fahd Sair Rakan Eldefery**

**Supervised by**

  
**Prof. Dr. Mohamed  
Darwiesh Mohamed**

Professor Of Psychological  
Counseling Department  
Institute of Educational Studies  
Cairo University

**Prof. Dr. Freh Eweed  
ELenezy**

Professor of psychological  
College of Basic Education  
Public Authority for Applied  
Education in Kuwait

**2011**

