



**دار المنظومة**  
**DAR ALMANDUMAH**  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

- العنوان: فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً
- المصدر: مجلة الإرشاد النفسي
- الناشر: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي
- المؤلف الرئيسي: عبداللا، محمد الصافي عبدالكريم
- المجلد/العدد: ع 32
- محكمة: نعم
- التاريخ الميلادي: 2012
- الشهر: أغسطس
- الصفحات: 39 - 93
- رقم MD: 351072
- نوع المحتوى: بحوث ومقالات
- قواعد المعلومات: EduSearch
- مواضيع: الطلاق المبكر ، المجتمعات الإنسانية ، الأسرة ، سلوك الفرد، مفهوم الذات ، الزواج ،
- رابط: <https://search.mandumah.com/Record/351072>

72

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة. هذه المادة متاحة بناء على الإتياف الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الإلكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً

د. محمد الصافي عبد الكريم عبد اللا

مدرس علم النفس - قسم العلوم التأسيسية

المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية

### المخلص

أجريت الدراسة الحالية بهدف تطبيق برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى  
عينة من السيدات المطلقات

وقد اشتملت عينة الدراسة على ( ٢٠ ) سيدة مطلقة ، وتضمنت أدوات الدراسة ،  
استمارة البيانات الشخصية مقياس مفهوم الذات ، وقد تكون البرنامج الإرشادي من ٢٠  
جلسة إرشادية تلاها القياس البعدي ثم التتبعي بعد فترة توقف شهرين .  
وأُسفرت نتائج الدراسة عما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة  
التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الجسمي لصالح  
التطبيق البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة  
التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الاجتماعي لصالح  
التطبيق البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة  
التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الديني لصالح التطبيق  
البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة  
التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الانفعالي لصالح  
التطبيق البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة  
التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات العام لصالح التطبيق  
البعدي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة  
التجريبية بالنسبة لمستوى مفهوم الذات .

وقد فسر الباحث النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة

## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات

### لدى المطلقات مبكراً

د. محمد الصافي عبد الكريم عبد اللا

مدرس علم النفس - قسم العلوم التأسيسية

المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية

### مقدمة الدراسة:

الأُسرة هي مؤسسة اجتماعية موجودة في كل المجتمعات الإنسانيّة وهي المجال الذي يؤدي وظائف اجتماعية مختلفة ، فهي البيئة التي تقوم بتشكيل سلوك الفرد واتجاهاته وقيمه تجاه كثير من القضايا الاجتماعية ، كما أن من وظائفها توفير الاحساس بالسعادة والاستقرار النفسي والاجتماعي الذي يعتبر أساس الروابط الوجدانية للعلاقات الأسرية ، كما أن التفاعل العميق الإيجابي والمستمّر بين الزوجين له الأثر الكبير سواء بالنسبة لأفراد الأسرة نفسها أوالمجتمع ككل ، ذلك أن الأسرة ومن خلال هذا التفاعل تصبح ملاذاً نفسياً يجد فيه أعضاء الأسرة الأمان والحب والتدعيم العاطفي الذي يساعدهم في مواجهة مشكلات الحياة المعاصرة.

فالأُسرة هي اللبنة الأولى في بناء أي مجتمع وفي صلاحها صلاح هذا المجتمع، وكلما كانت الأسرة قوية متماسكة انعكس ذلك على الأبناء فيصبحون أعضاء صالحين في المجتمع، ومن مجموع الأسر الناجحة يتكون المجتمع الناجح القوي بلبناته القوية المتماسكة (عبد القوي ، ١٩٩٩ : ١٣٩).

كما أنها في ذات الوقت مصدراً للأخلاق والدعامة الأولى لضبط السلوك فالأسرة هي جماعة اجتماعية أساسية ودائمة، ونظام اجتماعي رئيسي ، ومعنى وجود أسرة خاصة في مجتمعنا المصري إنما يعني بالضرورة وجود زواج قائم على مبدأ الاستمرار، ويهدف إلى الاستقرار والالتزام بين الزوجين ( الخولي ، ٢٠٠٢ : ٣٧).

وأداء كلا الزوجين ما عليهما من حقوق نظير القيام بالواجبات المنوطة تجاه الآخر، فالحياة الزوجية تقوم على الثقة والمودة والرحمة وحسن المعاشرة ( سابق ، ١٩٨٥ :

( ٦٢ )

تطبيقاً لقول المولى عز وجل في محكم آياته { ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون} (القرآن الكريم ، سورة الروم: ٦٢) .

ولا يخلو الزواج من بعض المشكلات التي تختلف في شدتها من أسرة لأخرى ومن موقف إلى آخر، وقد يستطيع البعض تخطى تلك المشكلات والتغلب على ما يواجههم من عقبات والاستمرار في الحياة الزوجية انطلاقاً من النظرة التي تؤكد قدسية تلك الحياة وطهارتها، والبعض الآخر يرى أن الطلاق هو الحل الأمثل لتجنب عواقب مثل هذه الأمور، والتي قد تفوق من وجهة نظرهم الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على استمرار الزواج ، و تشكل ظاهرة الطلاق تكلفة اجتماعية مرتفعة على المستوى النفسي والاجتماعي والمادي ولاسيما للمطلقة ، وتحتاج لفترة زمنية لاستعادة التوازن والتكيف مع الأوضاع الجديدة ، حيث يمثل 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.

ويعتبر الطلاق حادثاً مثنوياً للأشخاص الذين يشملهم، كما يعتبر مؤشراً واضحاً لفشل نسق الأسرة بالإضافة إلى اعتباره دليلاً على محنة شخصية، فعندما ترتفع معدلات الطلاق في مجتمع ما فإن هذا يكون دليلاً على أن نسق الأسرة لا يعمل بصورة مرضية (مليجي ، ٢٠٠٤ : ١٢١) .

فالطلاق بمثابة مأساة داخل الأسرة لأنه يعني بصفة عامة ثقة مفسدة Bighted Faith وميثاق متصدع Broken Truth وتمزق حاد Severe Disillusion. لذلك شغلت مشكلة الطلاق اهتمام الباحثين النفسيين والاجتماعيين على اختلاف توجهاتهم البحثية نتيجة لارتفاع معدلات الطلاق بشكل يهدد كيان واستقرار الأسرة المصرية ، فضلاً عن أن الطلاق لا يؤثر في حاضر المطلقة فقط بل يمتد هذا الأثر الى مستقبلها أيضاً ويتضح ذلك في ما يتركه الطلاق من آثار نفسية واجتماعية وسلوكية كالقلق والاكتئاب وسوء التوافق النفسي والاجتماعي والاقتصادي وهذا يتفق مع ما توصل اليه دراسة كل من

( السبيعي ، وصبر ٢٠٠٦ ) ودراسة ( الفريخ ، ٢٠٠٦ )

وتشير العديد من الدراسات أيضاً الى زيادة تمرکز المطلقات حول ذواتهن ، كما تختلف لديهن وجهة الضبط ، وينتابهن الشعور بالعجز عن التحكم في الأمور ، ويصبح لديهن حالة من الانطواء الشديد

والاحباط والخجل والفشل ( Brown,1994 ) ( Eastman&Moran,1991 ) ( الكبي ، ٢٠٠٦ ) .

وفي كل الأحوال هناك اتفاق بين العلماء على أن الطلاق تتساوى فيه الآثار النفسية للمرأة المطلقة سواء كانت متعلمة أو غير متعلمة ، غنية أم فقيرة ، وذلك لشعورها كامرأة بالفشل وأنها ليست مرغوب فيها ويزداد هذا الإحساس نتيجة المشاعر المتباينة من الحزن والتعاسة (Enninger ,2007)

### مشكلة الدراسة

الطلاق من المشكلات الاجتماعية التي تعاني من نتائجها كافة المجتمعات لما لها من آثار سلبية تتعدى كل من الزوج والزوجة والأولاد لتشمل المجتمع بأسره . وتشير الإحصائيات الرسمية إلى وجود متغيرات عالمية ومحلية في الوقت الحاضر تؤدي إلى ارتفاع نسب الطلاق على مستوى العالم بأسره، حيث تتراوح النسبة بين (٤٠-٥٠%) في الولايات المتحدة الأمريكية في بداية الألفية الثالثة

( الرويعان، ٢٠٠٨: ١٥) . وتصل إلى (٢٤%) من عدد الزوجات في المملكة العربية السعودية، (٣٥%) في دولة الكويت، (٢٣%) في دولة قطر في العالم الحالي) ([www.hamama.ca/vb/index.ph](http://www.hamama.ca/vb/index.ph)).

أما في مصر فقد أكد الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء في تعداد ٢٠٠٨ على وقوع حالة طلاق كل (٦) دقائق في مصر بمعدل (٢٤٠) حالة طلاق يومياً بواقع (١.٤%) لكل ألف من المتزوجين حسب إحصاء عام (٢٠٠٨) بالنسبة لجمهورية مصر العربية ككل، وتعد الإسكندرية باعتبارها موضوع دراستنا الحالية من بين أكبر المعدلات في محافظات مصر حيث جاءت في الترتيب الثالث بنسبة (٢.١%) لكل ألف من السكان المتزوجين(الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، ٢٠٠٨: ٣٢٤).

الأمر الذي دفع المهتمين إلى إجراء العديد من الدراسات لبيان دور وتأثير هذه المتغيرات العالمية والمحلية، حيث ركزت إحداها على تشخيص أوضاع الأسرة المصرية المعاصرة ومظاهر التفكك المختلفة التي تتعرض لها، والعوامل والمتغيرات التي أفرزتها تلك الظاهرة، وانتهت بمجموعة من التوصيات التي تتعلق بتفعيل دور الدولة ومؤسساتها المختلفة لمواجهة هذه المشكلة، والعمل على الحد من انتشارها على الصعيدين الريفي والحضري (صيام ، ٢٠٠٣ : ١٨١).

كما قامت دراسة أخرى برصد بعض ملامح التحولات المعاصرة التي شهدتها الأسرة المصرية منذ بداية الألفية الثالثة، وأهم التأثيرات التي تركتها هذه التحولات على بنية الأسرة المصرية ووظائفها المختلفة، وخلصت إلى غياب الوظائف التقليدية التي كانت تؤديها الأسرة من قبل، وانعكاس ذلك على التماسك الاجتماعي داخل الأسرة المصرية (شكري ، ٢٠٠٣ : ١٧٩) ولم تقف مشكلة الطلاق في مصر عند التزايد المستمر في معدلاتها، وإنما انبثق عنها مشكلة أخرى تتمثل في تزايدها في السنوات الأولى من الزواج ، أو ما يسمى بالطلاق المبكر وهذا ما يتضح من الجدول التالي:

جدول رقم ( ١ )

يوضح معدلات الطلاق المبكر

في الفترة من عام (٢٠٠٠ حتى ٢٠٠٨) ( الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء، ٢٠٠٨ : ٣٢٤).

السنة	إجمالي عدد حالات الطلاق	أقل من سنة	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة	السنة الخامسة	إجمالي عدد الحالات أقل من (٥) سنوات	نسبة الطلاق المبكر خلال أقل من (٥) سنوات
٢٠٠٠	٦٨٩٩١	٢٥٧٧٢	٨١٢٨	٦٠٢٣	٤٠٤٤	٣٣٦٧	٢٧٤٨	٥٠٠٨٢	%٧٢.٦
٢٠٠١	٧٠٢٨٠	٢٤٧٢٠	٩٤٥٦	٦٤٥٠	٤٤٧٨	٣٤٨٦	٢٦١٥	٥١٢٠٥	%٧٢.٨
٢٠٠٢	٧٠٠٦٩	١٠١٤٩	٨٨٤١	٦٤٦٣	٤٣٠٥	٣٤٦٣	٢٦٢١	٣٥٨٤٢	%٥١.١
٢٠٠٣	٦٩٨٦٧	١٠٨١٨	٨٣٣٩	٦٣٥٩	٤٦٧٤	٣١٥٧	٢٥٤٢	٣٥٨٨٩	%٥١.٤
٢٠٠٤	٦٤٤٩٦	١٠٨٦٣	٨٦٢٣	٦١٦٢	٤٤٩٢	٣٦٠٣	٢٥٩٢	٣٦٣٣٥	%٥٦.٣
٢٠٠٥	٦٥٠٤٧	١١٣٨٨	٩٣٢٢	٦٥٨٣	٤٣٦٧	٣٩٤٤	٢٩٥٧	٣٨٥٦١	%٥٩.٣
٢٠٠٦	٦٥٤٦١	١٠٨٦٢	٩٣١٢	٦٤٦٧	٤١٠٣	٣١٤٤	٢٧٠٤	٣٦٥٩٢	%٥٥.٩
٢٠٠٧	٧٧٨٧٨	١٢٣٣٢	٩٩٩٥	٧٢٤٦	٤٨٦٣	٣٨٢٧	٢٥٣١	٤٠٧٩٤	%٥٢.٤
٢٠٠٨	٨٤٤٣٠	١٣٣٩٤	١٠٢١٨	٧٢٢٩	٤٩٩٤	٤١٩٢	٣٠٥٣	٤٣٠٨٠	%٥١.٠

قد أرجع المهتمين ذلك للعديد من المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والنفسية لكل من الزوجين، والتي أدت إلى تغيير النظرة الأدبية للعلاقة الزوجية لتقرير المجلس القومي للثقافة والفنون والآداب والإعلام، (٢٠٠٨ : ٣٧) .

كذلك صعوبة السنوات الأولى في الزواج وبدائية تعارف الزوجين عن قرب نتيجة اختلاف شكل حياة كل منهما في السابق والجهل بكيفية إدارة شئون حياتهما والسماح للأخريين من الأهل والأصدقاء بالتدخل في مشاكلهما وصعوبة إيجاد لغة للحوار والتزام الصمت أحياناً بجانب ردود الأفعال العصبية والعناد، فضلاً عن قيام الحياة العصرية على

قيم الفردية وتحقيق الذات وضعف الغيرية والتضحية وفقدان الاهتمامات الجماعية ( قاسم ،  
٢٠٠٨ : ٣٥ ) .

وبناءً على ما سبق وانطلاقاً من خطورة مشكلة الطلاق المبكر وتأثيراتها السلبية  
على المجتمع نتحدد مشكلة الدراسة الحالية في تساؤل رئيسي مؤداه  
ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في تحسين كل من مفهوم الذات  
الجمسية \ الاجتماعية \ الدينية \ الانفعالية \ العام لدى عينة من النساء المطلقات مبكراً ؟

### أهمية الدراسة:

محاولة التعرف على فعالية استخدام البرنامج الإرشادي المقترح كأحد الأساليب الإرشادية مع  
المطلقات والتوصل إلى بعض المقترحات والتوصيات التي يمكن أن تفيد المتعاملين مع  
المطلقات في المؤسسات المختلفة.

### أهداف الدراسة :

وتهدف هذه الدراسة إلى إعداد برنامج لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً والتحقق من  
فاعلية هذا البرنامج .

### مفاهيم الدراسة:

#### ١) الإرشاد النفسي:

والمفهوم الذي تتبناه الدراسة الحالية للإرشاد النفسي هو المفهوم الذي حددته ( تفيد  
إبراهيم سالم ،١٩٩٥)، العملية التي يمكن لها تنظيم أو عرض المعلومات الخاصة بالفرد  
على نحو يساعده في الوصول إلى حلول فعالة لمشكلات التكيف التي يعاني منها والتي  
تكون عادة في المستوى السلوكي العادي أو السوي. وسيقوم الباحث بتصميم البرنامج  
الإرشادي مراعيًا أسس بناء البرامج الإرشادية .



## ٢) مفهوم الذات:

اعتمد الباحث على تعريف عادل عز الدين الأشول (٢٠٠١) وهو مكون معرفي منظم موحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات الخاصة بالذات ببلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته، كما أنه يحدد إنجاز المرء اللفظي ويظهر جزئياً في خبرات الفرد بالواقع ويتأثر تأثيراً كبيراً بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته وتفسيراته لاستجاباتهم نحوه.

## ٤) الطلاق المبكر.

ويعرف الباحث الطلاق المبكر في هذه الدراسة بأنه:

- انفصال الزوجين قبل انتهاء الخمس سنوات الأولى من الزواج.
- قد ينتج عن هذه الدرجة القصيرة أبناء.
- فشل جميع المحاولات للإصلاح بين الزوجين من أسرتي الزوج أو الزوجة.
- اللجوء إلى مكتب الاستشارات الأسرية (الرؤية الطفل أو لدفع النفقة أو محولين من محكمة الأسرة إلى ذات المكتب).

## الإطار النظري للدراسة:

### - جوانب مفهوم الذات :

الذات مفهوم فرضي يشير إلى منظومة معقدة من العمليات الجسدية والنفسية المميزة

لل فرد

وللذات خمس جوانب أساسية هي:

- ١- الذات الجسمية: وتتضمن الجسد وفعالياته البيولوجية.
- ٢- الذات كعملية: وتتضمن الأفكار والمشاعر والسلوك.
- ٣- الذات الاجتماعية: وتتألف من الأفكار التي يعتنقها الفرد والسلوك الذي يقوم به، وذلك استجابة للآخرين في المجتمع، ويبدو ذلك واضحاً في الأدوار التي يقوم بها الأفراد.
- ٤- مفهوم الذات: ويشير إلى الصورة التي لدى المرء عن ذاته.
- ٥- الذات المثالية: وهي ما يطمح أن تكون عليه الذات ( أبو جادو ، ٢٠٠٤: ١٥٢ ).

## - أشكال مفهوم الذات:

### مفهوم الذات الإيجابي:

ويتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم الذات إيجابي صوراً واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أويحتك به ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها ويعود قبول الذات من لديه مفهوم إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات والتبصر بها (الشيخ، ٢٠٠٣: ٢)

أما Bruno, Betthein فيقول ليس هناك عامل له من الأهمية في الصحة الذهنية للمفهوم الإيجابي بصورة صحيحة عند الفرد من احترام المرء لجسمه ووظائفه والنظرة الحياتية المتفائلة إلى حد ما (Dain&Jessy,1989:364)

### المفهوم السلبي للذات:

فيما يتعلق بمفهوم الذات السلبي يظهر أن هناك نمطين:

**الأول:** تكون إحساس بثبات الذات وتكاملها إذا لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه والأمراض هنا فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة حيث لا يكون لدى الفرد ما يشير إلى سوء التكيف.

**الثاني:** يتصف بالثبات والتنظيم ويقاوم التغيير وفي النمطين فإن أي معلومات جديدة عن الذات تسبب القلق والشعور بتهديد الذات وقد أشارت العديد من الدراسات عن الارتباط الوثيق بين مفهوم الذات الإيجابي و الصحة النفسية من جهة وبين مفهوم الذات السلبي والاضطراب النفسي من جهة أخرى، حيث أن الأفراد الأسوياء كانوا أكثر إيجابية في تعاملهم مع الآخرين وكانت الفكرة التي يحملونها عن أنفسهم إيجابية أي أنهم أشخاص مرغوب بهم أما المضطربون فأظهروا مفهوماً سلبياً عن ذواتها وأنهم أشخاص غير مرغوب بهم .

والواقع أن من يكون لنفسه مفهوماً سلبياً كثيراً ما يكشف عن هذا المفهوم من أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه والآخرين مما يجعلنا نصفه بعدم الذكاء الاجتماعي أو عدم احترام الذات وعادة ما يعاني هؤلاء الأفراد من نوعين من السلبية :

الأول : يظهرون عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه حيث تسمع أياً منهم يعبر عن ذلك بأنه ليس على مستوى الآخرين أو أنه محمل بالمشاكل والهموم أو أنه يشعر بعدم الاستقرار النفسي في حياته.

الثاني : ويظهر في شعور البعض منهم بالكرهية من الآخرين حيث تسمعه يعبر عن ذلك بأنه يشعر بعدم قيمته أو عدم أهمية أو أنه غير مقدر من الآخرين مهما فعل ( رشدي، ٢٠٠٧ : ٢).

وينطبق أيضاً هذا المفهوم على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المغايرة أو المتناقضة مع أساليب الحياة العادية للأفراد التي تخرجهم عن الأنماط السلوكية المعاونة المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على ما تصدر منه هذه التصرفات سوء التكيف الاجتماعي والنفسي، ويظهر ذلك من خلال أسلوب حديثه أو تعاملته مما يجعلنا نصفه بالدونية أو عدم النكاه الاجتماعي أو عدم احترام الذات (بهادر، ١٩٨٣ : ٤٥).

ويقول Patrica & Jann " أن إشباع الحاجة إلى مفهوم ذاتي إيجابي يؤدي إلى ثقة الفرد وشعوره بقيمة نفسه وتوازنه الشخصي، وعلى العكس من ذلك فإن عجزه عن إشباع تلك الحاجة قد يؤدي به إلى الإحساس بالدونية والضعف مما ينعكس بدوره في شعوره بالإحباط (Patrica & Jann, 197: 314)

- نظريات تفسير الطلاق:

(١) نظرية التعلم:

أرجعت هذه النظرية الطلاق إلى عدم حصول كل من الزوجين على الإثابة من الآخر وشعورهما بالحرمان من إشباع حاجاتهما في الزواج أو تعرضهما للعقاب وشعورهما بالتوتر والقلق في تفاعلها معاً، مما يجعل استمرار علاقتهما الزوجية خبرة مؤلمة لا يقدران على تحملها، ويكون الطلاق وسيلة لتخليصهما من مشاعر الحرمان والتوتر والقلق في وجودهما معاً، وطريقة لمساعدة كل منهما على الحصول على الثواب في الزواج من شخص آخر . فكل شخص ( طبقاً لهذه النظرية ) يترك العلاقة الزوجية التي يحرم فيها من إشباع حاجاته

الجسمية والنفسية والاجتماعية والإقتصادية ( الحرمان من الثواب) أو يتعرض فيها للتهديد والاذى والإهانة والظلم(العقاب من الزوج الآخر) (مرسي، ١٩٩١: ٣٠١)

### نظرية التبادل:

تطلق فكرة هذه النظرية من أن أفضل الأنظمة هي تلك التي تأتي بأعظم قدر من الفائدة والرفاهية والحرية لأكبر عدد ممكن من الناس، هذا المبدأ النفى الخاص بعلم الاقتصاد تم استخدامه في علم الاجتماع من خلال مضامين اجتماعية تشمل:

- ندرة محاولة الفرد الانتفاع المادى بالدرجة القصوى.
- عدم تصرف الأفراد بشكل عقلاى دائما.
- يخضع تبادل الأفراد فيما بينهم للتأثير والتأثر بالموثرات الخارجية المنظمة أو من الضغوط الأخرى.
- عدم وجود معلومات كافية لدى الأفراد لجميع البدائل الجاهزة والموجودة بالفعل

وهذه المضامين تتطبق على كل فعل اجتماعى يقوم به أفراد المجتمع، كما أن الزواج والطلاق والأسرة والمودة التي يسعى لها من خلال الزواج وغير ذلك كلها تقع فى خانة المنفعة التي تؤكد عليها النظرية التبادلية فمدى جاذبية الزواج الحالي تتوقف على المزايا والعيوب التي يراها الأزواج في زواجهم، فعندما تكون كفة المزايا أرجح تكون الجاذبية أكثر، وفي المقابل قد تكون الآثار السلبية الناتجة عن استمرار العلاقة الزوجية هي العيوب التي يراها كل منهم في الآخر

وقام جورج ليفنجر Levinger بتوظيف هذه النظرية في تفسير الطلاق ، حيث افترض انه يمكن توقع حدوث الطلاق عندما تصبح مزايا الإبقاء على علاقة الزواج أقل من عيوبها . بمعنى ان المكاسب التي تتحقق من جراء الزواج بالنسبة لأحد الطرفين أو كلاهما تقل إلى درجة كبيرة فى مقابل شعوره بالشقاء والمعاناة وغياب السعادة . بمعنى آخر فإن جاذبية الزواج تتوقف على المزايا والعيوب التي يراها الأزواج فى زواجهم . فعندما تكون كفة المزايا أرجح تكون الجاذبية أكثر لاستمرار الزواج ، ومن المزايا التي يحققها الزواج الحب والأمان والإحترام ، والناحية المادية والظروف الاجتماعية الجيدة وفى مقابل ذلك يصبح

استمرار الحياة الزوجية صعباً إذا أدرك احد الطرفين أو كلاهما آثار سلبية أو عيوباً فى الطرف الآخر . وفى السنوات الاولى للزواج نجد أن الزوجين يقران مزايًا زواجهما ويتغاضيان عن العيوب والمساوئ . ولكن بمرور الوقت وتحول علاقتهما إلى علاقة روتينية تبدأ نظرها وتظهر العيوب والمساوئ أكثر ، ومن ثم يكون التوجه للطلاق ( الظفيرى ، خليفة ، حمدي ، ٢٠٠١ : ٢١ ) .

لذلك فقد ذكر (سترلوس) أن عملية التبادل بين الأفراد تتم من خلال الآتى:

- ١- عامل الكلفة الاجتماعية الذى يختلف عن الكلفة الاقتصادية. لأن الكلفة الاجتماعية تعنى الالتزام بالأداب الاجتماعية العامة والقيم والأعراف "النواميس الاجتماعية وعدم مراعاة الرغبة الفردية والنفسية.
- ٢- جميع الرموز الاجتماعية منظمة من قبل النظم الاجتماعية.
- ٣- جميع مناشط عملية التبادل الاجتماعى تخضع لقيم المجتمع .

<http://www.eitemay.com/showthread.php?t=1145>

لذلك فإن المجتمع يطرح عدة بدائل للملوك الواحد حتى يسهل على الفرد اتخاذ القرار المناسب له، هذا القرار له تبعات إما أن تكون جزاءات أو مكافآت اجتماعية يقرها المجتمع. ورغم ذلك فإن هذه القرارات التى يتخذها الأفراد تكون فى النهاية جزء من عملية التبادل الاجتماعى التى هى جزء من عملية التكامل والتضامن الاجتماعى، من خلال زاوية المنفعة التبادلية وهذه المنفعة التبادلية قد تكون مصلحة ملموسة وقد تكون شعوراً واعتزازاً أو قبول (<http://ar.wikipedia.org>) .

ومن خلال تطبيق هذه النظرية على ظاهرة الطلاق فى محاولة لتفسير الطلاق وأسبابه على المستوى الفردى وتأثيره على المجتمع، نجد أن الطلاق يقدم حلولاً لكثير من الناس، فكما أن فيه ضرر لأحد الطرفين أو الأبناء أو المجتمع، فهو كذلك يقدم مصالحة لكل طرف من الأطراف، وهنا من خلال النظرية التبادلية يمكن القول أن تبادل المنافع والمصالح لا يزال قائماً حتى فى أسوء الظروف وهو الانفصال الزوجى (<http://philo.top>) .

( me.com/montada-f43/topic-t826.htm ) .

## ٢) نموذج تالمان وجرى

- افتراض تالمان وجرى ( Tallman & Gray,1999 ) وجود خمس مراحل من الخلافات الأسرية والصراع بين الزوجين تنتهى بالطلاق وهى :
- المرحلة الأولى : وترتكز على الصراع الزوجى وتأثره بخبرات الطفولة لدى كل من الزوجين والمناخ الانفعالى أو العاطفى الذى كان سائداً فى أسرة الزوجين .
  - المرحلة الثانية : وتشير إلى الربط بين الخبرات وصورة الذات وانعكاس ذلك على مدى الثقة فى الطرف الثانى .
  - المرحلة الثالثة : وتتحدد فيها مدى الثقة المتبادلة بين الزوجين .
  - المرحلة الرابعة : ترتبط فيها الثقة المتبادلة بين الزوجين بتقدير كل طرف لحجم الخلافات فيما بينهما، ويقوم هذا الارتباط على أساس أن الثقة القليلة فى العلاقة بين الزوجين يترتب عليها تفسير الزوجين للخلافات التى تنشأ بينهما على أنها تعنى الحقد والكراهية للطرف الآخر أو الشريك .
  - المرحلة الخامسة : يفترض فيها أن الخلافات التى تحدث بين الزوجين يمكن أن تتحول إلى صراع زوجى مما يؤدي فى نهاية المطاف إلى حدوث الطلاق (الظفيرى ، خليفة ، حمدى ، ٢٠٠١ : ٢١ ) .

## ٣) النظريات الاجتماعية

قدمت النظريات الاجتماعية مجموعة من التفسيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لحدوث الطلاق وارتفاع معدلاته ، وجميعها يتعلق بالحياة المدنية الحديثة وما ترتب عليها من ضعف الروابط الأسرية والزوجية ، مما جعل الكثيرين من الأزواج يتخلون عن علاقاتهم الزوجية بسهولة من هذه التفسيرات مايلى :

أ- قيام الحياة الحديثة على الفردية وتحقيق الذات مما أدى إلى ضعف قيم الإيثار والغيرية والتضحية التى تقوم عليها الحياة الزوجية والأسرية وجعل كل من الزوجين يلجأ إلى الطلاق ولايعبأ بالأضرار التى تلحق بغيره بسبب الطلاق .

ب- تغيير قوانين الزواج والطلاق وإعطاء الفرد الحرية فى الزواج والطلاق وجعل الرجال والنساء لا يحتملون الصعوبات التى تواجه الحياة الزوجية ويتجهون إلى انهائها لأسباب بسيطة

ج- الازمات والصعوبات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية التى تواجهها الأسرة والمجتمع نتيجة تعرض الحياة الزوجية لضغوط وتوترات لا تنتهى غالباً الا بالطلاق .

د- سوء الإختيار فى الزواج ، ووجود تباين كبير بين الزوجين فى السن والمستوى الاجتماعى والثقافى والاقتصادى مما يجعل التفاهم الزوجى صعباً وتزيد الخلافات التى لا تحل إلا بالطلاق (مرسى ، ١٩٩١ : ٣٠١-٣٠٢) .

#### العوامل المؤدية إلى الطلاق المبكر:

تتأثر كثير من علماء الاجتماع وعلماء النفس أسباب الطلاق، وكانت من بين هذه الأسباب سوء الاختيار الزوجي- عدم التكافؤ النفسي والجسمي والاجتماعي بين الزوجين، الغيرة الشديدة، سوء التوافق الجنسي أو عدم الرغبة أو الضعف أو العجز الجنسي أو سوء المعاملة أو القسوة أو كثرة الشجار بين الزوجين أو اضطراب شخصية أحد الزوجين أو كليهما، وقد يكون وراء ذلك محنة شخصية مثل الطفولة المحبطة نتيجة لقدوة سيئة متمثلة في طلاق الوالدين، بخل الزوج أو طمعه في مال زوجته، تدخل الأهل والغير في شئون الأسرة ، مرض الزوج أو الزوجة بمرض مزمن ، إهمال المرأة لشئون زوجها وشئون المنزل- العجز الاقتصادي.

وقد أرجعت بعض التفسيرات الاجتماعية ارتفاع معدلات الطلاق في العصر الحديث إلى قيام الحياة العصرية والأزمات الاقتصادية والسياسية والاجتماعية التي تواجهها الأسرة والمجتمع، وتعرض الحياة الزوجية لضغوط أو توترات لا تنتهي إلا بالطلاق، وأيضاً سوء الاختيار في الزواج ووجود تباين كبير بين الزوجين في السن والمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي يجعل التفاهم بين الزوجين صعباً ويزيد الخلافات بينهما ( الكاشف ، ١٩٩٢ : ٥٤) .

وتناولت العديد من الدراسات أهم العوامل المؤدية المؤدية للطلاق المبكر وتناولت هذه الدراسات وجهات نظر مختلفة ثقافية واجتماعية واقتصادية وأسرية ونفسية ، حيث تناولت بعض العوامل الثقافية التي أدت إلى الطلاق المبكر وخلصت هذه الدراسات إلى أن هناك مجموعة من العوامل الثقافية وهي :

العادات والتقاليد لأسرة الزوج والزوجة ، الخبرات المسابقة لأحد الزوجين ، إيمان الإنترنت عند أحد الزوجين، عدم الإلتزام الديني من أحد الزوجين ، الإنفتاح الأخلاقي نتيجة التقليد للعادات الأجنبية ، الاعتقاد فى أصال المحر من جانب أحد الزوجين ، العادات والتقاليد لأسرة الزوج والزوجة ، التأثير العلبى لوسائل الإعلام ، إنجاب المرأة للإناث ، وعدم وجود لغة حوار بين الزوجين .  
، وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات المسابقة التى تناولت موضوع الطلاق دراسة Zimmerman 1991 ، Michael 1987 ، أمال عبد الرحيم ١٩٩٤ ، Elizabeth 1996 ، إلهام عفيفى ١٩٩٧ ، داليا عزت ٢٠٠٠ ، عبد الرزاق المالكي ٢٠٠٠ ، عبد الوهاب الظفيري ٢٠٠١ ، Page & bretherton 2003 ، أمانى رفعت ٢٠٠٨ ، هدى زرايا ٢٠٠٩ ، Laurents 2009 .

فى حين ركزت دراسات أخرى على العوامل الاقتصادية المؤدية للطلاق المبكر وخلصت إلى مجموعة من العوامل وهى :

صعوبة الحياة بسبب الأزمة الاقتصادية للمجتمع ، الإثشغال الدائم لأحد الزوجين فى العمل ، عدم الاستقرار الوظيفى لأحد الزوجين ، السكن مع عائلة الزوج أو الزوجة ، ضعف الدخل المادى للزوج الاستقلال المادى للمرأة ، ضعف الدخل المادى للزوج ، عدم الاستقرار السكنى ، عدم الاستقرار الوظيفى لأحد الزوجين ، مقارنة الزوج لمستواه المعيشى قبل وبعد الزواج .

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من Michael 1987 ، Zimmerman 1991 ، أمال عبد الرحيم ١٩٩٤ ، Elizabeth 1996 ، إلهام عفيفى ١٩٩٧ ، داليا عزت ٢٠٠٠ ، عبد الرزاق المالكي ٢٠٠٠ ، عبد الوهاب الظفيري ٢٠٠١ ، Page & bretherton 2003 ، أمانى رفعت ٢٠٠٨ ، بسنت محمود ٢٠٠٨ ، هدى



## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً

زرأيا ٢٠٠٩ ، Laurents 2009 ، حمدى الحناوى، سلوى عبد الباقي ٢٠٠٩ ، سمير منصور ٢٠١٠ .

وتناولت دراسات أخرى أهم العوامل الأسرية المؤدية للطلاق المبكر وهى: وجود خلاف حول سياسة الاتجاب، إعطاء الخلافات البسيطة حجم أكبر مما تستحقه.

عدم تأدية أحد الزوجين لحقوق الآخر ، الفارق العمرى بين الزوجين، تدخل الأهلى عند حدوث خلاف، وجود أولاد للزوج أو الزوجة من زواج سابق ومشاركتهم بالمنزل ، عدم القدرة على استيعاب الخلافات فى بداية الزواج ، تصعيد الخلافات دون داعى ، الخلافات المستمرة فى الحياة الزوجية، تأثر أحد الزوجين برأى أسرته فى الموضوعات الخاصة .

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من Zimerman 1991, Sara ، Schwar2000 1997 ، أمال عبد الرحيم ١٩٩٤، أمانى رفعت ٢٠٠٨ ، بسنت محمود ٢٠٠٨ ، هدى زرأيا ٢٠٠٩ ، سمير منصور ٢٠١٠ .

فى حين تناولت دراسات أخرى وركزت على أهم العوامل النفسية المؤدية للطلاق المبكر وتوصلت الى هذه العوامل وهى :

الشذوذ الجنسى لدى أحد الزوجين ، السخرية من جانب أحد الزوجين ، عدم التوافق الجنسى ، التحقير من جانب أحد الزوجين ، وجود سلوكيات عند الزوجين غير مقبولة من الطرف الآخر وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من (Schwar2000 1997 Zimerman 1991, Sara ، عبد الوهاب الظفيرى ٢٠٠١ ، Page & bretherton 2003 ، أمانى رفعت ٢٠٠٨ ، بسنت محمود ٢٠٠٨ ، هدى زرأيا ٢٠٠٩ .

بالإضافة إلى ذلك أوضحت بعض الدراسات مثل دراسة (كمال إبراهيم مرسى، ١٩٩١؛ محمد سعيد الغامدى، ٢٠٠٩) أن الزوجة بعد حدوث الطلاق تتعرض إلى

اضطرابات نفسية خطيرة خاصة في مجتمعنا العربي، حيث يلقي عليها المجتمع اللوم باعتبارها مصدر انهيار وفتل الأسرة.

### البروفيل النفسي للمرأة المطلقة بصفة عامة

باستقراء الباحث للتراث النظري والإمبيريقى اتضح أن للمرأة المطلقة سمات وخصائص معينة وهي كالآتي :

- الأسى والحزن : هناك اتفاق بين العلماء على أنه حدث مؤلم يسبب أحاسيس متباينة من الحزن والتعاسة حيث إن العلاقة الخاصة التي فقدت بين الزوجين تكسيها احساس متبادلة من العواطف المتميزة التي نمت منذ الزواج حتى انتهائه بالطلاق (الكعبى ، ٢٠٠٩ : ٣٧٣) .

- ظهور مشاعر الإحباط وعدم الرضا : دلت العديد من الدراسات على ان ظهور تلك المشاعر عند المرأة أكثر من الرجل ، والسبب فى ذلك أن المرأة دائماً يقع عليها الطلاق ونظرة المجتمع لها أسوأ من نظرتة للرجل، كما أن فرص الزواج لها أقل من الرجل وبالتالي الإحباط يكون أكثر عند المرأة ، ويساعد ذلك تكوين المرأة النفسى والعاطفى الذى هو بالطبع أقل صلابة من الرجل .

- عدم التكيف النفسى والاجتماعى : دلت بعض الدراسات على أن المرأة أقل تكيفاً من الرجل وذلك أن ضغط الحياة الاجتماعية على المرأة - خصوصاً المرأة المطلقة- يؤثر على حياتها فى السنوات الأولى من الطلاق وأن وجود الدعم العاطفى والمادى من العائلة والأقارب والأصدقاء يساعد على التكيف .( الثاقب ، ١٩٩٩ : ٢٢٩)

- عدم الشعور بالأمن : وهو نتيجة طبيعية للمظاهر النفسية حيث فقدت المطلقة الأمن والأمان فى حاضرها ومستقبلها ( الكعبى ، ٢٠٠٩ : ٣٧٣) .

- افتقاد الثقة بالنفس : تشعر المرأة المطلقة بعدم الثقة بالنفس حيث إن هذا الشعور يرتبط بالإحساس الذاتى بالعجز نتيجة للخبرات الإحباطية التى تمر بها ويذهب "أحمد عكاشة ١٩٨٤" إلى أنه يتوقف مدى تعرض المرأة المطلقة للمشكلات النفسية وحدتها على ما تتصف به شخصيتها من قدرة على التحكم فى المشاعر ، فإذا

## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً

كانت سريعة الإثارة وتستجيب لضغوط البيئة بشكل مبالغ فيه فإنها سوف تواجه مشكلات نفسية عميقة الجذور تصل إلى المرض النفسى (عكاشة ، ١٩٨٤ : ٣٣٠) .

ومما سبق يمكن أن نشير إلى هذا البروفيل من خلال السمات التالية :

- الشعور بالإحباط
- الشعور بالانكسار النفسى والكآبة
- ظهور اضطرابات وأعراض عصبية كالقلق والتوتر وسرعة الاستثارة ولوم الذات واحتقارها.
- فقدان الشهية العصبى أو الشره تعبيراً عن الإحباط فى الحب أو القبول أو الزواج .
- الترحح الشديد من المجتمع وكلام الناس ونظراتهم وتدخلاتهم .
- الارتباط بالماضى والذكرى ( السعيدة والمؤلمة ) وصعوبة الفكك من أسرارها .
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة أو المناسبة .
- فقدان الثقة بالرجال .
- الحساسية الزائدة لتدخل الأهل وانتقاداتهن . ( الإبراهيم ، ٢٠٠٧ : ١٦٨ ) .

## الدراسات السابقة:

مراجعة التراث النفسى الذى تناول مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً اتضح للباحث

ندرة الدراسات الحديثة التى تناولت هذا الموضوع .

قام باس Bass (١٩٨٢) بدراسة استهدفت الكشف عن توافق النساء مع المتغيرات الاجتماعية والانفعالية والأدوار التقليدية بعد الطلاق، ومعرفة الفروق فى شبكة العلاقات الاجتماعية أثناء الزواج وبعد الطلاق، وشملت عينة الدراسة (١٠٠) من النساء المتزوجات والمطلقات تضم (٥٠) من النساء المتزوجات، و(٥٠) من النساء المطلقات، واستخدم الباحث مقياس بك للاكتئاب، وقائمة تحديد السمات، واستبيان عن تاريخ الحالة

(المتزوجات). وأسفرت النتائج عن أن النساء المطلقات أكثر قلقاً واكتئاباً من النساء المتزوجات ( Bass .1982 : 245 ) .

أما دراسة ميكابي Mecabe (١٩٨٢)، عن استراتيجيات التغلب على المشكلات لدى النساء اللاتي مضى على طلاقهن ٦ أشهر. ويهدف البحث إلى فحص استراتيجيات التغلب على المشكلات للنساء المطلقات حديثاً، والكشف عن مدى التغيير الذي يحدث فيها خلال ٦ أشهر من تاريخ الطلاق، ومعرفة العلاقة بين الخلفيات المتنوعة وكم المساعدات التي تقدم لهن للتغلب على مشكلاتهن المتنوعة، واشتملت الدراسة على (٥٠) امرأة، وكان متوسط أعمارهن (٣٠) سنة، ومتوسط مدة زواجهن (٨) سنوات، والمجموعة الضابطة تكونت من (٢١) امرأة مطلقة بدون أطفال، واشتملت الدراسة على الأدوات التالية استبيان بيانات عامة ، مقياس التوافق النفسي ، قائمة التغلب على المشكلات.

وأوضحت نتائج الدراسة وجود فروق بين النساء المطلقات اللاتي لديهن أطفال، والنساء المطلقات بدون أطفال في التغلب على المشكلات لصالح المطلقات بدون أطفال، واتضح أن سلوكيات التغلب على المشكلات ترتبط بانخفاض مستوى القلق، ويتم ذلك من خلال القيام بالعمل التطوعي، والاجتماع مع الأصدقاء من الجنس الآخر. كما أوضحت النتائج أن هناك بعض المتغيرات التي ترتبط باستراتيجيات التغلب على المشكلات مثل السن، والمستوى التعليمي، والمهنة، ومستوى الدخل، والبادئ بطلب الطلاق، ووجود الأطفال، والمستوى الديني ( Mecabe, 1982 : 92-115 ) .

وتناولت دراسة جان فالوري ميشيل Michel (١٩٨٣) تأثير المشكلات الزوجية التي تؤدي إلى الطلاق على شخصية المرأة بعد حدوث الطلاق، ومحاولة التعرف على الفروق بين شخصية السيدات اللاتي حصلن على الطلاق في سن مبكر وشخصية المتزوجات في سن من (٢١-٢٨) سنة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) سيدة من اللاتي حصلن على الطلاق في سن أقل من (٣٥) سنة، ومجموعة من السيدات المتزوجات أقل من (٢٧) سنة، واستخدم الباحث مقياس CPI للتعرف على أسباب المشكلات الزوجية، وأيضاً استبيان بشأن تجربة الطلاق والتغيرات التي طرأت على الشخصية وتاريخ العمل وأولويات الدور بعد الطلاق. وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن هناك علاقة بين شخصية المرأة وبين تعرضها

للطلاق فف سن مبكر كما أوضأ أن للطلاق أأثراً سللباً على شأفسفة المرأة  
(Mitchel.1983:32)

وأراسة Zimmerman & Chritiana (1٩٩١) أأولأ الأعراف على المشكلاأ الأف  
أواجه المرأة بعد طلاقها وأوضأ أن المرأة المطلقة أواجه مشكلاأ نفسففة كالأوف  
والانطواء والقلق، واجأماعفة أأمأل فف العلاقاء مع المأطففن وكذلك أسرففة أأضأ فف أربفة  
الأبناء وصأفة كالأهزال العام والأأفمفا الأاءة لدف البعض ( 304 :1991. Donine &  
Tonsella ) .

قامأ إلفزابفأ أان وفنر Winer (١٩٩٥) بأراسة للوقوف على أأقم وأعامل المرأة  
بعد الطلاق وانأفاء الأفة الزوجفة وأم ذلك بأسأأام نمواآ (الأضط النفسف والأعامل) مما  
أأاح أأفهما أكبر لكففة أأقم المرأة مع الطلاق، ومع ازفباء نسبة الطلاق فف المأأمع  
أصبأ عملفة الأأقم مهمة أأاً وأأاولأ الأراسة أأود عملفة الأأقم والأأأ أو الفشل فف  
كون المرء قائماً بذأه بدون شرفك. وقامأ بأأراء مقابلاأ مع عفة أأمل (٨ سفداأ)  
واهمأ الأراسة برء فعمل هؤلاء السفداأ أأاه الطلاق من أفف أسلوب أأاملهن مع العفءف من  
المشكلاأ (كالأطفال، والأأانب الماأف، العلاقة بالزوج السابق)، وأأضأ من الأراسة وأوء  
علاقة وأففة بفن طرفة الأأقم والمأهوء المبأول من قبل المطلقة، كما أظهرأ الأراسة أن  
أأأ الطلاق من الأأأاأ المؤأرة أأاً فف أفة المرأة وأأطلب عملفة الأأقم الأهمام بأوانب  
أأرى كالأرفة والأأفة بالنفس (Wiener.1995:701) .

وأأاولأ مفرسف نوز Nuiez (١٩٩٩) أراسة موضوعها مءف فكفف السفداأ بعد  
الطلاق، بأهأ أأأبار أأر الطلاق على أأأرام الأاأ وأسلوب الأأكم، وذلك على عفة  
مكونة (١٣٢) سفءة من المطلقاأ أأفناً ومءف فكفف هؤلاء السفداأ مع المأطفف الأأماعف  
بعد الطلاق. وأسأأأمأ الأراسة الأأواأ الأأفة: أسأأارة الأسأفبان (إعءاأ البأأ)-مقفاأ  
أأأرام الأاأ لروزنبرآ Rosenberg (RSE)- مقفاأ أسلوب الأأكم لزفلفن أورلف Orill, Zelen.  
وأأصلأ الأناأ إلى أن: فكفف السفداأ المطلقاأ مع المأأمع بعد الطلاق مبالشة ففصأ  
صعباً، وقأ ظهر هذا بوضوف فف أأاملهن مع بقفة أأراء المأأمع المأطففن بفن من ألال  
كأرة العءوان والشأار، وأن فكفف السفداأ المطلقاأ بعد مرور مءة طوفلة للأفة الزوجفة

المليئة بالخلاقات الزوجية أسهل وأسرع من تكيف السيدات المطلقات حديثاً، وفقدت السيدات المطلقات حديثاً الكثير من قدراتهن على التحكم والتوجيه في سلوكهن الظاهري مما أدى إلى كثير من الاضطرابات والمشكلات (Nuiez, 1999 : 321) .

اهتم لورولا برينان Brenna (٢٠٠٠) بدراسة الصعوبات والمشاكل الصحية والضغط النفسي الذي قد يواجه المرأة المطلقة... بهدف الكشف عن العلاقة بين شخصية المرأة وبين مدى مواجهتها للمصاعب، وإن كانت الحالة العقلية وشخصية المرأة المطلقة تتأثر بالضغط النفسية التي قد تتعرض لها، واعتمدت الدراسة على استمارة استطلاع الرأي لقياس الصعوبات والكشف عن المشاكل التي تواجه المرأة المطلقة. وأسفرت نتائج الدراسة أن هناك مجموعة من السيدات المطلقات أظهرن بعض القوة في مواجهة التأثيرات السلبية للطلاق، إلا أنها لم تظهر بالأدلة تأثيرات ذلك على المجموعة الأخرى، وتوقف ذلك على الاختلاف في الصفات التي تميز كل شخصية عن الأخرى (Brennan, 2000: 481).

وتناولت دراسة الأبراهيم (٢٠٠٢) مفهوم الذات لدى النساء الأردنيات ، واشتملت الدراسة على ثلاث عينات (مطلقات- أرامل - غير متزوجات نهائياً ) واستخدمت الدراسة مقياس تسمى لمفهوم الذات وتوصلت إلى وجود اختلافات ترجع إلى العمر والمستوى التعليمي ، ولم تتوصل إلى أي فروق في مستوى مفهوم الذات يرجع للحالة الاجتماعية .

كما قامت ساكريدا ( sakraida,2002 ) بدراسة المرحلة الانتقالية للطلاق واستجابات التكيف والملوك الذي يهدف إلى تحسين الوضع الصحي لدى نساء منتصف العمر ، واستخدمت الباحثة سجلات المحاكم ، واستجابات التكيف ، والمقابلة ، وتوصلت الدراسة إلى أن معظم المشاركات يتصفن بالإكتئاب وصعوبة التكيف مع الوضع الجديد .

ودراسة فتحية محمد القاضي (٢٠٠٣) التي تناولت المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة مع محاولة وضع تصور لطريقة خدمة الفرد في مواجهتها، وقد خلصت الدراسة إلى أن أهمية المشكلات التي يمكن أن تواجهها هي المشكلات الاقتصادية خاصة عند المرأة التي ليس لها دخل ثابت، كذلك المشكلات النفسية والاجتماعية.

## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكر

كما قام الحسين عبد المنعم ( ٢٠٠٧ ) بدراسة الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة على الطلاق ، تكونت عينة الدراسة من ( ١٥٠ ) امرأة مطلقة موزعة على مجموعتين فرعيتين ( ٨٠ من المصريات ، ٨٠ من الكويتيات ) ، واستخدم الباحث استبيان الآثار النفسية والاجتماعية ، واستبيان مشكلات التفاعل الاجتماعي ، وتوصلت الدراسة الى تماثل ترتيب الآثار النفسية التي تعاني منها المطلقات المصريات والكويتيات ، وان كانت المصريات أكثر شعوراً بالوحدة والاكتئاب والاحساس بالضيق والملل والخوف من المستقبل ، والإحساس بالصداع وضغط الدم وآلام المفاصل وسقوط الشعر ، وتقييد الحرية والشائعات .

وهدفت دراسة أسماء بدرى ( ٢٠٠٧ ) إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات ، وتكونت عينة الدراسة من ( ٢١٠ ) امرأة مطلقة ، واستخدمت مقياس الصحة النفسية ، وأظهرت النتائج ان مستوى الصحة النفسية لعينة الدراسة كان متوسطاً .

وهدفت دراسة هناء محمد الخولي (٢٠٠٨) إلى نقص بعض المتغيرات الاجتماعية المرتبطة بالطلاق لدى الإناث، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) سيدة تتراوح أعمارهن بين (٢٠-٤٠) سنة من مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي، مقياس المشكلات الزوجية ، مقياس شوستروم للتوجه الشخصي وتحقيق الذات، مقياس الاتجاه نحو الزواج، وتوصلت الدراسة إلى أن الاتجاه نحو الزواج وتحقيق الذات يحدد طبيعة المشكلات الزوجية وعلاقة هذه التغيرات بحدوث العلاقة خلال السنوات الخمس الأولى ومن ثم وضع برامج إرشادية وقائية وعلاجية لهذه المشكلات

وتناولت دراسة وفاء محمد خويطر ( ٢٠١٠ ) الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية ( المطلقة والأرملة ) وتكونت عينة الدراسة من ( ٢٣٧ ) امرأة، ( ٩١ ) مطلقة ،

( ١٤٦ ) أرملة ، واستخدمت الباحثة استمارة جمع البيانات - اختبار الأمن النفسي - اختبار الوحدة النفسية . وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لصالح الأرملة ، كذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المرأة المطلقة والأرملة حيث أن المرأة المطلقة أكثر شعوراً بالوحدة النفسية ( خويطر ، ٢٠٠٨ : ٢ ) .

واستهدفت دراسة سمير حسن ( ٢٠١٠ ) الوصول إلى تصور مقترح من منظور الخدمة الاجتماعية للتخفيف من العوامل المؤدية للطلاق المبكر ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٦) من الذكور ، (٨١) من الإناث، وعدد من الأخصائيين الاجتماعيين والخبراء والبالغ عددهم (٢٣) ، واستخدم الباحث دليل مقابلة المائدة أساتذة الخدمة الاجتماعية الأكاديميين - دليل مقابلة للأخصائيين الاجتماعيين والخبراء - استمارة قياس حول العوامل المؤدية للطلاق المبكر . وتوصلت الدراسة إلى أن عينتي الدراسة من الذكور والإناث قد اتفقت على بعض العوامل النفسية المؤدية للطلاق المبكر وهي: التحقير من جانب أحد الزوجين، وجود سلوكيات عند الزوجين غير مقبولة من الطرف الآخر، الشنوذ الجنسي لدى أحد الزوجين، وكذلك عدم التوافق الجنسي.

من عرض الدراسات السابقة يمكن ملاحظة مايلي :

١- هناك اختلافات ثقافية بين المجتمعات الإسلامية والمجتمعات الغربية ، حيث يشرع الطلاق في المجتمعات الإسلامية في حين لا يوجد هذا التشريع في المجتمعات الغربية .

٢- ندرة الدراسات التي تناولت مفهوم الذات لدى المطلقات .

٣- تركز أعظمي الدراسات السابقة على قياس مظاهر الصحة النفسية الناتجة عن الطلاق مثل القلق - الاكتئاب - السلوك العدواني - والوحدة النفسية وعدم الشعور بالأمن مثل دراسة كل من باس ، ١٩٨٢ ، ميكابي ، ١٩٨٢ ، زيمرمان



## فألفية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبركاً

وكريستينا، ١٩٩١، اليزابيث وينر، ١٩٩٥، مهملة أحد المكونات الهامة فى الصحة النفسية وهو مفهوم الذات .

٤- تتفق أغلب نتائج الدراسات السابقة على أن المشكلات الزوجية وحدث الطلاق لها تأثيراً سلبياً على الصحة النفسية رجلاً أو امرأة وإن كانت أكثر تأثيراً على المرأة ويتطلب ذلك مساعدتها لإعادة تكيفها مرة أخرى.

٥- عدم وجود دراسات - فى حدود علم الباحث- تناولت برامج إرشادية لتحسين مفهوم الذات لدى المرأة المطلقة ، حيث أن أغلب الدراسات تركز على تأثير الطلاق على الأبناء

٦- تتفق أيضاً الدراسات السابقة على أن فئات العمر الصغرى تكون عرضة للطلاق مقارنة بفئات العمر الكبرى من الذين مرت على حياتهن الزوجية مدة أطول مثل دراسة ميشيل، ١٩٨٣ ، وتتميز الدراسة الحالية بأنها تهتم بهذه الفترة القصيرة ، وأيضاً تهتم بالمرأة فى محاولة لوضع برنامج إرشادي لاستكمال حياتهن بصحة نفسية إيجابية.

٧- يتبين من الدراسات السابقة أن عدم وجود أطفال لدى المرأة المطلقة يساعدها على التكيف بشكل أفضل مع المشكلات النفسية الناجمة عن الطلاق مثل دراسة ميكابى، ١٩٨٢ .

٨- يتضح من الدراسات السابقة وجود عوامل وسمات خاصة تسهم بشكل كبير فى حدوث الطلاق مثل دراسة سمير حسن ، ٢٠١٠ .

٩- يتضح أيضاً أن هناك تباين فى نتائج الدراسات السابقة فى تأثير الطلاق على مفهوم الذات فعلى سبيل المثال دراسة أسماء الإبراهيم ، ٢٠٠٢ وتوصلت الى أن مستوى مفهوم الذات لا يتأثر بالحالة الإجتماعية بقدر ما يتأثر بالعمر والحالة التعليمية بينما تبين دراسة الحسين عبد المنعم ٢٠٠٧ أن مفهوم الذات لدى المرأة يتأثر بوجود أبناء من عدم وجود ابناء .

١٠- أجمعت أغلب الدراسات السابقة على النواتج السلبية للطلاق المبكر على مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي للمرأة المطلقة مثل دراسة ساكريدا ، ٢٠٠٢ ، الحسين عبد المنعم ، ٢٠٠٧ .

١١- ولقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة نواحي ساهمت في بناء الدراسة الحالية منها على سبيل الذكر في صياغة مشكلة البحث الحالي ، وتحديد الاطار النظرى الذى سيعتمد عليه الباحث ، وكذلك التعرف على التأثير السلبى للطلاق على البروقيل النفسى للمرأة ، فضلاً عن بناء البرنامج الإرشادى ، وتفسير النتائج.

## فروض الدراسة:

### الفرض الرئيسى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة باستخدام البرنامج الإرشادي عينة الدراسة".

### الفروض الفرعية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الجسمي لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة لاستخدام البرنامج الإرشادي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الاجتماعي لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة لاستخدام البرنامج الإرشادي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الديني لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة لاستخدام البرنامج الإرشادي.

- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الانفعالي لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة لاستخدام البرنامج الإرشادي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات العام لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة لاستخدام البرنامج الإرشادي .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس مفهوم الذات بعد انتهاء فترة المتابعة .

### الإجراءات المنهجية للدراسة:

#### • منهج الدراسة :

استند الباحث إلى تصميم التجربة القبالية- البعدية باستخدام مجموعة واحدة من خلال إجراء القياس القبلي وتطبيق البرنامج الإرشادي ثم إجراء القياس البعدي وأخيراً المقارنة بين القياسين لمعرفة مقدار تأثير البرنامج وحجم التغيير الذي حدث لدى أفراد العينة .

#### • عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من ( ٢٠ ) سيدة من المطلقات ، ومتوسط أعمارهن ( ٢٥.٢ ) ، بانحراف معياري قدره ( ٤.٢ ) ومن الحاصلات على درجات منخفضة في مقياس مفهوم الذات ومن المترددات على جمعية المرأة والتنمية بسيدي بشر محافظة الإسكندرية حيث تستفيد المرأة بصفة عامة والمطلقات والأرامل بصفة خاصة من الخدمات التي تقدمها الجمعية .

ويمكن وصف خصائص العينة من خلال الجدول التالي

والجدول الآتي يوضح خصائص عينة الدراسة .

جدول رقم ( ٢ )

يوضح خصائص عينة الدراسة

( ن = ٢٠ )

السن	التكرار	%	المستوى التعليمي	التكرار	%
٢٠-	٩	٤٥	عالي	٣	١٥
٢٤-	٦	٣٠	متوسط	١٠	٥٠
٢٨-٢٢	٥	٢٥	أقل من المتوسط	٧	٣٥
المجموع	٢٠	%١٠٠	المجموع	٢٠	%١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن أغلب مفردات العينة من اللائحة تتراوح أعمارهن ٢٠-٢٤ سنة ، بنسبة مئوية ٤٥% وكذلك الغالبية العظمى من أفراد العينة من الحاصلات على مؤهل متوسط بنسبة مئوية ٥٠% .

\*أدوات الدراسة :

١- استمارة البيانات الشخصية. (إعداد الباحث).

٢- مقياس مفهوم الذات لدى المطلقات. (إعداد الباحث) .

١- استمارة البيانات الشخصية. (إعداد الباحث).

قام الباحث بإعداد استمارة البيانات الشخصية وتشتمل على بيانات كالأتي : الاسم ، السن ، محل الإقامة ، المستوى التعليمي ، مدة الطلاق ( تاريخ حدوث الطلاق ) .

٢- مقياس مفهوم الذات

تكون مقياس مفهوم الذات في صورته النهائية من ٤٦ بنداً ، تكشف عن الأبعاد

المختلفة لمفهوم الذات وفيما يلي توزيع البنود على محاور المقياس :

- مفهوم الذات الجسمية ويضم (٨) بنداً

- مفهوم الذات الاجتماعية ويضم (١١) بنداً

- مفهوم الذات الدينية ويضم (٧) بنداً
  - مفهوم الذات الانفعالية ويضم (١٠) بنداً
  - مفهوم الذات العام ويضم (١٠) بنداً .
- خطوات تصميم المقياس

١- تم الاطلاع على بعض مقاييس مفهوم الذات ( مقياس تتسمى لمفهوم الذات ، مقياس مفهوم الذات أحمد عبد الرحمن ، السيد أبوهاشم ، ٢٠٠٢ ، مقياس مفهوم الذات ، بشرى اسماعيل ، ٢٠٠٩ )

وانتهت هذه المرحلة بصياغة ( ٦٤ ) بنداً ، تمثل المقياس في صورته الأولية .

٢- تم عرض المقياس على عشرة محكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والاجتماع والخدمة الاجتماعية لتقويم سلامة الصياغة اللغوية للبنود ومدى وضوحها ، وما إذا كان هناك تشابه بينها ، وترتب على هذا الإجراء حذف أربعة عشر بنداً لم تصل نسبة الاتفاق فيها بين المحكمين إلى ٥٠% وتم الاستبقاء على العبارات التي تم الاتفاق عليها بنسبة ٨٠% فأكثر ، كما أدخلت بعض التعديلات الطفيفة على صياغة بعض البنود الأخرى ، وتلا ذلك صياغة بنود المقياس في صورته النهائية التي تكونت من ( ٥٦ ) بنداً على أن توزع درجة المقياس كما يلي:

ينطبق (٣) ينطبق إلى حد ما (٢) لا تنطبق (١)

٣- الخصائص السيكومترية للمقياس :

تم حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس على النحو التالي :

تم تطبيق المقياس على عدد ( ٣٠ ) سيدة مطلقة تتراوح أعمارهن بين ٢٢ إلى ٣٥ سنة بمتوسط حسابي ٢٦.٠٣ وانحراف معياري ٥.٩٢ .

١- الثبات :

وللتحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات بطريقتين :

٣- تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وتصحيحها بمعادلة

سييرمان ١ براون ، وكان معامل الارتباط بين الدرجات الفردية والدرجات

الزوجية (٠.٧٢) ، وهو معامل ارتباط دال عند مستوى ٠.١ ومعامل الثبات (٠.٩٠) ، وبذلك يكون المقياس ثابت ومقبول

٤- تم استخدام ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا حيث بلغت قيمة معامل ألفا

( ٠.٧٣ ) . وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات

تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

٢-الصدق :

وللتحقق من صدق المقياس تم حساب صدق الإتساق الداخلي كما هو موضح في

الجدول الأتي

جدول رقم ( ٣ ) يوضح صدق الإتساق الداخلي

رقم البند	قيمة الارتباط	رقم البند	قيمة الارتباط	رقم البند	قيمة الارتباط
١	0.52**	٢٤	0.17	٤٧	0.32*
٢	0.29*	٢٥	0.38**	٤٨	0.64**
٣	0.04-	٢٦	0.29*	٤٩	0.33*
٤	0.42**	٢٧	0.35*	٥٠	0.32*
٥	0.33*	٢٨	0.13	٥١	0.38*
٦	0.45**	٢٩	0.44**	٥٢	0.47**
٧	0.37**	٣٠	0.53**	٥٣	0.44**
٨	0.10	٣١	0.63**	54	0.53**
٩	0.29*	٣٢	0.28*	55	0.29*
١٠	0.38**	٣٣	0.40**	56	0.01
١١	0.15	٣٤	0.38**		
١٢	0.37**	٣٥	0.38**		
١٣	0.04-	٣٦	0.19		
١٤	0.55**	٣٧	0.41**		
١٥	0.40**	٣٨	0.15		
١٦	0.42**	٣٩	0.29*		
١٧	0.35*	٤٠	0.49**		
١٨	0.41**	٤١	0.34*		
١٩	0.63**	٤٢	0.18		
٢٠	0.59**	٤٣	0.41**		
٢١	0.29*	٤٤	0.32*		
٢٢	0.53**	٤٥	0.50**		
٢٣	0.40**	٤٦	0.37**		

## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً

يتضح من الجدول السابق أن جميع بنود المقياس دالة عند مستوى ( ٠.٠٠١ ، ٠.٠٠٥ ) ما عدا العبارات والتي أرقامها كالتالي ( ٣ ، ٨ ، ١١ ، ١٣ ، ٢٤ ، ٢٨ ، ٣٦ ، ٤٢ ، ٥٦ . ) لذلك قام الباحث بإستبعادها ليصبح المقياس فى صورته النهائية ( ٤٦ ) بنداً .

البرنامج الإرشادي ( إعداد الباحث )

قام الباحث بإعداد هذا البرنامج لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً ، يستغرق البرنامج (١٠) أسابيع ، ويتكون من ( ٢١ ) جلسة بمعدل جلمتين أسبوعياً ، وتستغرق الجلسة نحو ساعتين ، وطبق البرنامج على عينة من السيدات المطلقات والمترددات على جمعية المرأة والتنمية بسيدي بشر بمحافظة الإسكندرية ، وفى جلسات جماعية ، أما عن فترة متابعة البرنامج فتستغرق مدة شهرين من التطبيق البعدي .

### (١) أهداف البرنامج الإرشادي:

يعتبر الهدف الأساسي للبرنامج الإرشادي فى هذه الدراسة هو اختيار فعالية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً ويتحقق ذلك من خلال ما يلى:

١- تعديل مفهوم المرأة المطلقة لذاتها السلبية إلى الصورة الإيجابية

٢- التكيف مع الذات الجسمية بإيجابياتها وسلبياتها

٣- الميل إلى احترام النفس وتقدير الذات

٤- الصدق فى التعبير عن المشاعر والانفعالات

٥- بناء وتنمية الثقة بالنفس

٦- تنمية القدرة على الاندماج الذاتى فى المواقف الاجتماعية.

### (٢) الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

١- الأسس النظرية والمفاهيم الأساسية الخاصة بالإرشاد النفسى .

ب- التراث النفسي الذي يشتمل على النظريات والدراسات الخاصة بتحسين مفهوم الذات .

ج- البرامج الإرشادية المتصلة بالموضوع .

٤) الأساليب المستخدمة في البرنامج :

تم استخدام الأساليب الآتية :

أسلوب المحاضرة ، المناقشة الجماعية أو التفاعلية ، القصة، الفكاهة ، العصف الذهني في بعض المواقف ، ودائرة الحل .

٥) الخطوات الإجرائية لجلسات البرنامج :

وفيما يلي تلخيصاً لتوزيع الجملات وموضوعاتها وفتياتها وإجراءاتها .

رقم الجلمة	موضوعها	أهدافها	فتياتها وإجراءاتها
الأولى والثانية	تعارف وتسهيل للبرنامج وتطبيق القياس القبلي	١- التعرف على أفراد المجموعة التجريبية. ٢- إقامة علاقة بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية. ٣- تطبيق مقياس مفهوم الذات تطبيقاً قبلياً. ٤- التعرف بالبرنامج وأهدافه. ٥- التعرف بالفوائد التي تعود عليهم من البرنامج وأن ذلك يقع على عاتقهم والباحث . ٦- الاتفاق على مواعيد الجلسات.	• الترحيب بالمحورصات . • تطبيق مقياس مفهوم الذات تطبيقاً قبلياً • مناقشة أفراد المجموعة حول البرنامج. وأهدافه ومخاوفهم • وتوجيه التعاون فيما بينهما لتحقيق أهداف البرنامج .
الثالثة والرابعة	الإيمان والرضا بالقضاء والقدر	- التركيز على إن ما حدث في الماضي كان مؤلماً وله علاقة كبيرة بما نقوم به اليوم . ٢- ضرورة تنامي الخبرات المؤمنة المصلحية للطلاق . ٣- رضا والتسليم بالقضاء والقدر من الإيمان بالله	• الترحيب بأفراد المجموعة والسؤال عن أحوالهم . • محاضرة عن الخبرات التي يمكن أن تؤمننا ولكنها تكوننا في نفس الوقت • ضرب أمثلة واقعية حول الخبرات التي مر بها كثير من الناس وخرجوا منها أقوى بكثير من قبل ذلك . • مناقشة تفاعلية حول هذه الخبرات المؤمنة وكيف أنها امتحان من الله ليؤمن بها إيماناً وصبرنا فالؤمن ينتهي على قدر إيمانه ، وكيف يمكننا تحويل الإيمان بالقدر إلى واقع عملي ؟
الخامسة والسادسة	الرضا والإرادة في تحمسين الوضع الحالي	١- توضيح أنه لا أحد يستطيع أن يسيطر على سلوكنا ويجعلنا نفعل أشياء غير راضيين عنها فالشخص الوحيد الذي يستطيع السيطرة على سلوكنا هو أنفسنا .	• الترحيب بأفراد المجموعة والسؤال عن أحوالهم وهل هناك أي اقتراحات أو تطبيقات ، تجمع التطبيقات على الجلسة السابقة . • محاضرة لتوضيح أن الشخص الوحيد المسيطر على سلوكنا هو أنفسنا





رقم الجملة	موضوعها	أهدافها	فنياتها وإجراءاتها
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناقشة تفاعلية ليعرف كل مبحوث مدى مطابقة سلوكه الحالي مع ما يتناهى ويعطى كل مبحوثاً تقييماً لنفسه ومعرفة هل سلوكه الحالي لديه فرصة مطولة للحصول على ما تريد فيما بعد .</li> <li>• محاضرة حول تنمية الثقة بالنفس</li> <li>• ضرب أمثلة واقعية عن كثير من الناس أقل منهم في القدرات وأصعب ظروفًا لكنهم بثقتهم بأنفسهم استطاعوا أن يحققوا ما يريدون .</li> <li>• مناقشة تفاعلية حول كيفية بناء الثقة وإيجابياتها وماذا يحدث لو لم يشعر الفرد بثقة في ذاته .</li> <li>• محاضرة عن التفأل</li> <li>• اعطاء للمسترشدين مهام من شأنها أحداث نوع من التغيير في السلوك وفقاً لنوع جديد من التفكير عندما تتنكر الخبرات المولمة السابقة ( التفكير الإيجابي )</li> <li>• العصف الذهني حول المهام وكيفية تنفيذها .</li> </ul>
الرابعة عشر والخامسة عشر والسادسة عشر	وضع أهداف منطقية ومطورة	تعليم جميع أفراد المجموعة أنه عند وضع أهداف في حياتها لابد وأن تكون واقعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الترحيب بالفرد المجموعة والسؤال عن أحوالهم وهل هناك أي لترازمات أو تطويقات ، تجمع التطويقات على الجملة السابقة .</li> <li>• محاضرة لتوضيح كيف يمكن صياغة الأهداف</li> <li>• مناقشة تفاعلية للتعرف على كيفية صياغة الأهداف .</li> <li>• محاضرة حول الفرق بين الأهداف الواقعية وغير الواقعية.</li> <li>• ضرب أمثلة توضيحية للأهداف الواقعية والأهداف غير الواقعية</li> <li>• تدريب المسترشدين على كيفية وضع أهداف منطقية ومطورة</li> <li>• مناقشة تفاعلية حول أن الأهداف تتطلب السعي الدؤوب للوصول إليها وتحقيقها .</li> <li>• طرح أمثلة واقعية حول أشخاص قد حققوا أهدافهم بعد صعوبات كثير</li> </ul>
الجمعة عشر والثامنة عشر والتاسعة عشر	تنمية القدرة على الاندماج الذاتي في المواقف الاجتماعية	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- تعليم المبحوث كيفية التواصل الجيد مع الآخرين</li> <li>2- تعليم المرأة أهمية التواجد مع الأصغاء الذين تشعر بالراحة معهم في التعبير المشاعر والأفكار</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الترحيب بالفرد المجموعة والسؤال عن أحوالهم وهل هناك أي لترازمات أو تطويقات ، تجمع التطويقات على الجملة السابقة.</li> <li>• محاضرة عن معنى التواصل وأهميته .</li> <li>• ضرب أمثلة توضيحية للتواصل الجيد والتواصل السيئ .</li> <li>• محاضرة مهارات الاتصال الفعال .</li> <li>• محاضرة حول مهارات الاتصال .</li> <li>• مناقشة جماعية للوقوف على مدى تحسن قدرتها على استخدام مهارات الاستماع والانتباه ومدى أفضلية هذه الأساليب عن أساليبها السابقة .</li> <li>• اعداد نموذج للاتصال الجود والاتصال السيئ .</li> <li>• استخدام لعب الدور من خلال هذه النماذج من قبل المسترشدين</li> <li>• مناقشة جماعية تم فيها توضيح أساليب الاتصال الفعال وغير الفعال التي عرضها الملحوصات</li> </ul>

## فأعلفة برنامآ إرشاءف لأأسلن مفهوم الأاأ لاءف المأطلقا مأكراً

رقم الألسة	موضوعها	أهأافها	فأفأها وإأراءأها
الأمرون	الفرسوم وإألال الألسا	١- اسأراآ النأاط الهامأة فف الألساا السابفة . ٢- أمع أزام السبأاأ حول مءى اسأناأهم من البرنامآ ٣- أأطفا مفراس مفهوم الأاأ ٤- إألال الألساا .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأراأب بالفراأ المأموعة والسؤال عن أوالهم وهل هناك اى لأأراأا أو أأطفاا ، أأمع الأطفااا على الألسة السابفة .</li> <li>• مئاأشة السبأاأ المأطلااا ففما اسأناأ وه من البرنامآ .</li> <li>• أأطفا مفراس مفهوم الأاأ .</li> <li>• إألال الألسااا وأأناأ الشكر على مأاأراأهم فف البرنامآ .</li> </ul>
الواأة والأأمرون	المأناعة	الأناأ من أااأ أراة الأأسلن وعدم فأأ مأأناأاا البرنامآ ففما وأطفا بمفهوم الأاأ لاءف المأسأراأاا	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأراأب بالفراأ المأموعة والسؤال عن أوالهم</li> <li>• أأطفا مفراس مفهوم الأاأ .</li> <li>• أأناأ الشكر على مأاأراأهم فف البرنامآ .</li> </ul>

### ٣) مءة البرنامآ:

أم أأطفاا أنشأة البرنامآ على مءار (٢١) ألسة مءة كل ألسة ساعأفن بواقع ألسأفن أسبوعياً.

### ٤) أعلفااا البرنامآ أأمأل فف الأأمف :

- ١- الأأمرون فف الوأاأ المأأ .
- ٢- الأاأراأم بأأمرون أمع الألسااا .
- ٣- مراءعة الألسة السابفة ومراءعة مأوناأها الأساسية أأف لا أأساها المأسأراأاا .
- ٤- رفا كل ألسة بالألسة السابفة لها والألسة الأالفة أأف ففكون هناك أواصل بالنعبة للبرنامآ
- ٥- الأراص على الأسأناأ المأكرر للمهاراا الأف فأعلمها المأأواأ ألال الألسة وأارأها .
- ٦- أأأفا فف نهافة كل ألسة ما أار ففها .

### أسلوب أأطفاا البرنامآ :

أم أأطفاا البرنامآ بأورة أماعفة؁ وذلك للأسأناأا من أأبعبة العمل الأماعف وما فأمفز به من أفاعل أأأماعف وإشعار كل أعضو فف المأموعة بأنه ففس وأفأاً فف معاناهه ومأكلأاه .

### تحكيم البرنامج الإرشادي

تم تقويم البرنامج من خلال الخطوات التالية :

- عرض البرنامج على عدد من أساتذة علم النفس والصحة النفسية المتخصصين في هذا المجال لإبداء الرأي في مدى ملائمة البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة منه وذلك من حيث عدد جلساته ، وفنياته وإجراءاته ، وقد تم تعديل البرنامج في ضوء ما أبداه السادة المحكمون من ملاحظات وآراء ، ومن ثم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي .

- تطبيقه على عينة السيدات المطلقات .

- تقويم البرنامج من خلال القياسين القبلي والبعدي والتتبعي للمجموعة الواحدة ومقارنة أداء المجموعة بالنسبة للقياسين القبلي والبعدي ، والقياسين البعدي والتتبعي .

### ٨ ) إجراءات التطبيق :

أ) تم تطبيق كل من استمارة البيانات الشخصية ، ومقياس مفهوم الذات على جميع السيدات المطلقات المترددات على جمعية المرأة والتنمية والبالغ عددهم ( ٣٥ ) سيدة مطلقة وبعد تصحيح المقياس تم استبعاد ( ١٠ ) سيدات لم يستكملوا المقياس و ( ٥ ) سيدات رفضن التطبيق

ب) تم عقد ( ٢٠ ) جلسة لتنفيذ استراتيجيات البرنامج مع أفراد المجموعة بطريقة جماعية لمدة

( ١٠ ) أسابيع بواقع جلمتين أسبوعياً .

ج ) بعد انتهاء جلسات البرنامج تم تطبيق مقياس مفهوم الذات كتطبيق بعدي على جميع أفراد المجموعة .

د ) بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج ( فترة المتابعة ) ، قام الباحث بتطبيق مقياس مفهوم الذات على المجموعة التجريبية عينة الدراسة .

هـ) قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لاستخلاص النتائج ، ثم قام بتفسيرها .

### نتائج الدراسة:

ينص الفرض الأول من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات لصالح التطبيق البعدي لنفس المجموعة باستخدام البرنامج في عينة البحث.

#### جدول رقم (٤)

يوضح المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) وقيمة "ت" ودلالاتها ودرجة التأثير لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	التطبيق القبلي ن = ٢٠		التطبيق البعدي ن = ٢٠		قيمة "ت"	درجة المعنوية	درجة التأثير (معامل إيتا)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
مفهوم الذات الجسدي	١٧,٠٥	٣,٢٢	٢١,٢	١,٦٤	٥,١٣٦	٠,٠٠٠	٠,٤٠٩
مفهوم الذات الاجتماعي	٢٢,٤٥	٣,١٧	٢٩	٤,٠٣	٥,٧١٦	٠,٠٠٠	٠,٤٦٢
مفهوم الذات الديني	١٦,٣٥	٢,٣٥	١٩,٩٥	١,٣٢	٥,٩٨٥	٠,٠٠٠	٠,٤٨٥
مفهوم الذات الإنطعمالي	٢٢,٣٥	٣,٨٧	٢٧,٩٥	١,٧٠	٥,٩٢٥	٠,٠٠٠	٠,٤٨٠
مفهوم الذات العلم	٢٣,٢	٢,٢٤	٢٨	١,٦٢	٧,٦٦٥	٠,٠٠٠	٠,٦١٣
الدرجة الكلية للمقياس	١٠١,٤	١٠,٩٥	١٢٦,١	٨,١٣	٨,١٠١	٠,٠٠٠	٠,٦٣٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي لجميع أبعاد المقياس (مفهوم الذات الجسدي- مفهوم الذات الاجتماعي- مفهوم الذات الديني- مفهوم الذات الانفعالي- مفهوم الذات العام- الدرجة الكلية للمقياس)، دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١ حيث بلغت قيمة "ت" على التوالي (٥.١٣٦ - ٥.٧١٦ - ٥.٩٨٥ - ٥.٥٢٥ - ٧.٦٦٥ - ٨.١٠١) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي لهذه الأبعاد على التوالي (٠.٤٠٩ - ٠.٤٦٢ - ٠.٤٨٥ - ٠.٤٨٠ - ٠.٦١٣ - ٠.٦٣٣).

ينص الفرض الثاني من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الجسدي لصالح التطبيق البعدي.



## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً

(١٠٠٦٥). وهذه النتائج تؤكد أهمية تطوير الذات في مساعدهن في الاهتمام بالصحة والمظهر العام بممارسة رياضة معينة كالجري وتصحيح طريقة المشي والمحافظة على قوام الجسم وتناول الأطعمة المفيدة للجسم كالخضروات والفواكه والأكل باعتدال، ولعل هذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة زيمرمان (1991) Zimmerman ودراسة وينر (Winner 1995).

ينص الفرض الثالث من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الاجتماعي لصالح التطبيق البعدي.

### جدول رقم (٦)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لبعده مفهوم الذات الاجتماعية وقيم "ت" ودلالاتها ودرجة التأثير لدى عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة التأثير (معامل ارتباط)	المعوية	درجة الحرية	قيمة "ت"	التطبيق البعدي ن = ٢٠		التطبيق القبلي ن = ٢٠		مفهوم الذات الاجتماعي
					المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
٠,٠١	٠,١٥٣	٠,٠١٣	٣٨,٠	٢,٦٢٢	٠,٦٩	٢,٥٥	٠,٧٦	١,٩٥	أنا غير محبوبة من أسرتي
٠,٠١	٠,١٣٩	٠,٠١٨	٣٨,٠	٢,٤٨٤	٠,٦٦	٢,٧	٠,٦٢	٢,٢	أصقلني لا يثقون بي
٠,٠٥	٠,١١٨	٠,٠٣٠	٣٨,٠	٢,٢٦٠	٠,٧٥	٢,٦	٠,٦٤	٢,١	أشعر أن أسرتي لا تثق بي
٠,٠١	٠,٢٧٤	٠,٠٠١	٣٨,٠	٣,٧٩٠	٠,٤٧	٢,٧	٠,٦٠	٢,٠٥	أنا راضية عن علاقتي الأسرية
٠,٠١	٠,٤١٠	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٥,١٤١	٠,٤١	٢,٨	٠,٥٦	٢,٠	أسرتي تعاملني باحترام
٠,٠١	٠,١٤٧	٠,٠١٥	٣٨,٠	٢,٥٥٩	٠,٥٩	٢,٦٥	٠,٥٢	٢,٢	أنتساجر مع أسرتي
٠,٠١	٠,١٧٥	٠,٠٠٧	٣٨,٠	٢,٨٤٧	٠,٣٧	٢,٨٥	٠,٥١	٢,٤٥	من الصعب مصافقتي
٠,٠١	٠,٣٦٠	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٤,٦٢٦	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٦٤	٢,٢٥	أنا راضية عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين
٠,٠١	٠,٢١٠	٠,٠٠٣	٣٨,٠	٣,١٧٩	٠,٨٠	٢,٣	٠,٦٩	١,٥٥	يجب أن تكون أكثر انفتاحاً مع الآخرين
٠,٠١	٠,١٦٥	٠,٠٠٩	٣٨,٠	٢,٧٤٦	٠,٥٠	٢,٤	٠,٦٤	١,٩	لا أشعر بالفراحة مع بعض الناس
٠,٠١	٠,٢٨٦	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٣,٩٠٧	٠,٦٢	٢,٥	٠,٦٩	١,٨	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء
٠,٠١	٠,٤٦٢	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٥,٧١٦	٤,٠٣	٢٩	٣,١٧	٢٢,٤٥	الدرجة الكلية

أوضحت المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" أنه توجد فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠١) وذلك بالنسبة للعبارات التي مؤداها (أنا غير محبوبة من أسرتي) حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٦٢٢) ومعنوية (٠.٠١٣) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٥٣)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أصدقائي لا يقفون بي) حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٤٨٤) ومعنوية (٠.٠١٨) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٣٩)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا راضية عن علاقاتي الأسرية)، حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٧٩٠) ومعنوية (٠.٠٠١) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢٧٤)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أسرتي تعاملني باحترام) ، حيث بلغت قيمة "ت" (٥.١٤١)، ومعنوية (٠.٠٠٠) ، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٤١٠)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أتشاجر مع أسرتي)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٥٥٩) ، ومعنوية (٠.٠١٥) ، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٤٧)، وكذلك العبارة التي مؤداها (من الصعب مصادقتي) حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٨٤٧) ، ومعنوية (٠.٠٠٧) ، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٧٥) ، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا راضية عن الطريقة التي أعامل بها الآخرون)، حيث بلغت قيمة "ت" (٤.٦٢٦) ومعنوية (٠.٠٠٠) ، وبلغ حجم تأثير البرنامج بالنسبة لهذه العبارة (٠.٣٦٠) ، وكذلك العبارة التي مؤداها (يجب أن أكون أكثر أديباً مع الآخرين) حيث بلغت قيمة "ت" (٣.١٧٩) ومعنوية (٠.٠٠٣) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢١٠) ، وكذلك العبارة التي مؤداها (لا أشعر بالراحة مع بقية الناس)، حيث بلغت قيمة "ت" (٠.١٦٥) ومعنوية (٠.٠٠٩) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٦٥) ، وكذلك العبارة التي مؤداها (أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء) حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٩٠٧) ومعنوية (٠.٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢٨٦) ، كما تبين وجود فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) ، وذلك بالنسبة للعبارة التي مؤداها (أشعر أن أسرتي لا تنق بي)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٢٦٠) ، ومعنوية (٠.٠٣٠) ، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١١٨) . ، وذلك مساعد البرنامج الإرشادي في



## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات ميكراً

تحسين طريقة التواصل مع الآخرين لأن تطوير الذات يجعل الفرد يشعر بالسعادة والقوة والنضج لأنه يكون قادراً على معرفة ما يستطيع إسعاد نفسه ومعرفة ما يجعلنا نحزن، فنكون قادرين على التصدي له، ومواجهة المصاعب والمواقف الحرجة، ولا شك أن تنمية ذات المرأة المطلقة بصفة عامة يساعدها بشكل أفضل على التواصل مع الآخرين وتظهر قوة ذاتها ونضجها في تخطي هذه الأزمة النفسية لأن تطوير ذاتها يجعلها تشعر بالسعادة لأنها تكون بذلك قادرة على معرفة ما يستطيع إسعادها ومعرفة ما يجعلها تشعر بالحزن، فتكون قادرة على التصدي له، ويساعدها ذلك على مواجهة الكثير من المصاعب والمواقف المؤلمة ويتفق ذلك مع دراسة كل من باس (1982) Bass، ودراسة ميكابي (1982) Mecabe، ونيوز (1999) Neuez، فحجة القاضي (2003)، سمير حسن (2010).

ينص الفرض الرابع من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الديني لصالح التطبيق البعدي.

### جدول رقم (٧)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لبعده مفهوم الذات الدينية وقيم "ت"

ودلالاتها ودرجة التأثير لدى عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة التأثير (معامل أيتا)	المعنوية	درجة الحرية	قيمة "ت"	التطبيق البعدي ن = ٢٠		التطبيق القبلي ن = ٢٠		مفهوم الذات الديني
					الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٠١	٠.٢١٣	٠.٠٠٣	٣٨.٠	٣.٢١٠	٠.٢٢	٢.٩٥	٠.٥١	٢.٥٥	أنا راضية عن أخلاقي
٠.٠١	٠.٢٨٠	٠.٠١٨	٣٨.٠	٣.٨٥١	٠.٢٢	٢.٩٥	٠.٦٠	٢.٤	أولئك على الصلاة في المسجد (الكنيسة)
٠.٠١	٠.٢٤٠	٠.٠٠١	٣٨.٠	٣.٤٦٨	٠.٢٢	٢.٩٥	٠.٦٠	٢.٤٥	أنا مخلصه نحو ديني كل يوم في حياتي
٠.٠١	٠.١٤٠	٠.٠١٧	٣٨.٠	٢.٤٩٤	٠.٢٢	٢.٩٥	٠.٤٩	٢.٦٥	أحاول أن أغير من نفسي عندما أقوم بشيء خاطئ
٠.٠١	٠.٤١٥	٠.٠٠٠	٣٨.٠	٥.٢٠١	٠.٤١	٢.٨	٠.٦٠	١.٩٥	أجد صعوبة في عمل ما هو صحيح
٠.٠١	٠.١٧٦	٠.٠٠٧	٣٨.٠	٢.٨٥٤	٠.٦٩	٢.٥	٠.٦٤	١.٥٥	لا أسلمح الآخرين بمهونة
٠.٠٥	٠.١٢٢	٠.٠٢٧	٣٨.٠	٢.٢٩٩	٠.٣٧	٢.٨٥	٠.٦٩	١.٩	لا أقول الصدى دائماً
٠.٠١	٠.٤٨٥	٠.٠٠٠	٣٨.٠	٥.٩٨٥	١.٣٢	١٩.٩٥	٢.٣٥	١٦.٣٥	الدرجة الكلية

أوضحت المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" أنه توجد فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي، عند مستوى دلالة (٠.٠١) وذلك بالنسبة

لكل من العبارات التي مؤداها (أنا راضية عن أخلاقي) حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٥٥٩) ومستوى معنوية (٠.٠٠٣) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢١٣)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أواظب على الصلاة في المسجد "الكنيسة") حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣.٨٥١) ومعنوية (٠.٠٠٠)، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢٨٠)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا مخلصة نحو ديني كل يوم من حياتي)، حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٤٦٨) ومعنوية (٠.٠٠١) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢٤٠)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أحاول أن أغير نفسي عندما أقوم بشيء خاطئ)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٤٩٤)، ومعنوية (٠.٠١٧) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٤٠)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أجد صعوبة في عمل ما هو صحيح)، حيث بلغت قيمة "ت" (٥.٢٠١) ومعنوية (٠.٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٤١٥)، وكذلك العبارة التي مؤداها (لا أسامح الآخرين بسهولة)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٨٥٤) ومعنوية (٠.٠٠٧) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٧٦)، كما تبين وجود

فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وذلك بالنسبة للعبارة التي مؤداها (لا أقول الصدق دائماً)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٢٩٩) ومستوى معنوية (٠.٠٢٧) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٢٢). كذلك اتضح أن البرنامج الإرشادي نجح في مساعدة هؤلاء المطلقات على التقرب من الله سبحانه وتعالى لأن في القرب منه راحة للنفس والبدن والالتزام بالأخلاق وتدعيم القيم الدينية الإيجابية لدينهم من خلال المحافظة على الصلاة والصدق وغيرها من القيم.

ينص الفرض الخامس من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعده مفهوم الذات الانفعالي لصالح التطبيق البعدي.

جدول رقم (٨)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لبعيد مفهوم الذات الانفعالية وقيم "ت" ودلالاتها ودرجة التأثير لدى عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة التأثير (معامل ارتباط)	المعنوية	درجة الحرية	قيمة "ت"	التطبيق البعدي ن = ٢٠		التطبيق القبلي ن = ٢٠		مفهوم الذات الانفعالي
					الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٠١	٠,٣٢٤	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٤,٢٧١	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٥٩	٢,٣٥	أنا شخصية عاطفية
٠,٠١	٠,٢٢٦	٠,٠٠٢	٣٨,٠	٣,٣٣٥	٠,٤٩	٢,٨٥	٠,٦٤	٢,٢٥	أنا شخصية مرحة
٠,٠١	٠,٣٢٤	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٤,٢٧١	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٥٩	٢,٣٥	لدي القدرة على ضبط النفس
٠,٠١	٠,٢٣٨	٠,٠٠١	٣٨,٠	٣,٤٤٩	٠,٤٩	٢,٦٥	٠,٦٠	٢,٠٥	أنا شخصية متفائلة
٠,٠١	٠,٢١٦	٠,٠٠٢	٣٨,٠	٣,٢٤٠	٠,٤٤	٢,٧٥	٠,٦٢	٢,٢	القد اعصابي
٠,٠١	٠,٤١٠	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٥,١٤١	٠,٥١	٢,٨	٠,٥٦	٢,٠	اعتدت أن أكون هادئة
غير دالة	٠,٠٠٧	٠,٥٩٩	٣٨,٠	٠,٥٣١	٠,٥٩	٢,٦٥	٠,٦٠	٢,٥٥	أرجو الشغلات
غير دالة	٠,٢٤٦	٠,٠٠١	٣٨,٠	٣,٥٢٣	٠,٤١	٢,٨	٠,٧٩	٢,١	اضحك من التكت التي تخرج عن حدود اللباقة
غير دالة	٠,٠١٢	٠,٤٩٢	٣٨,٠	٠,٦٩٤	٠,٦٨	٢,٦	٠,٦٩	٢,٤٥	أشعر أحياناً برغبة في السب
٠,٠١	٠,٤٥٥	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٥,٠٨٦	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٧٦	٢,٠٥	أزول عمل قويم إلى الغد
٠,٠١	٠,٤٨٠	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٥,٩٢٥	١,٧٠	٢٧,٩٥	٣,٨٧	٢٢,٣٥	الدرجة الكلية

أوضحت المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" أنه توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وذلك بالنسبة للعبارة التي مؤداها (أنا شخصية عاطفية)، حيث بلغت قيمة "ت" (٤,٢٧١) ومستوى معنوية (٠,٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠,٣٢٤)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا شخصية مرحة) حيث بلغت قيمة "ت" (٣,٣٣٥) ومعنوية (٠,٠٠٢) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠,٢٢٦)،

وكذلك العبارة التي مؤداها (لدي قدرة على ضبط النفس) حيث بلغت قيمة "ت" (٤.٢٧١) ومعنوية (٠.٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٣٢٤)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا شخص متفائل) حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٤٤٩) ومعنوية (٠.٠٠١)، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢٣٨)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أفقد أعصابي) حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٢٤٠) ومعنوية (٠.٠٠٢) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢١٦)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أعدت أن أكون هادئة) حيث بلغت قيمة "ت" (٥.١٤١) ومعنوية (٠.٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٤١٠)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أضحك من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة) حيث بلغت قيمة "ت" (٣.٥٢٣) ومعنوية (٠.٠٠١) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٢٤٦) كما تبين أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي وذلك بالنسبة للعبارات التي مؤداها (أرج الشائعات) حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٥٣١) ومعنوية (٠.٥٩٩٨)، وكذلك العبارة (أشعر أحياناً بالرغبة في السب) حيث بلغت قيمة "ت" (٠.٦٩٤) ومعنوية (٠.٤٩٢)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أؤجل عمل اليوم إلى الغد) حيث بلغت قيمة "ت" (٥.٠٨٦) ومعنوية (٠.٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.٤٠٥). كذلك مساعدة البرنامج في مساعدتهن على كيفية السيطرة على الغضب والانفعالات والتحكم في أعصابهن ومعرفة ما يجعل أنفسهن في أفضل حالاتهن وجعلها تتطبع بالهدوء والاستقرار، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة باس Bass (1982)، ودراسة ميكابي (Mecabe 1982)، دراسة إليزابيث ديان وينر Wiener (1995)، ودراسة لورولا برينان (٢٠٠٠).، ومن الواضح أن الإنسان يولد ولديه دافعية قوية لاستغلال إمكانياته الكامنة لتحقيق ذاته وليمسك بطريقة تتوافق مع هذه الذات وقد يحتاج الإنسان إلى إنسان آخر يظهر تفهماً ويبيدي تعاطفاً كاملين لكي يساعده على استنباط هذه الإمكانيات واستغلالها لكي يحقق ذاته .

ينص الفرض السادس من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والبعدي لبعد مفهوم الذات العام لصالح التطبيق البعدي.

جدول رقم (٩)

يوضح المتوسطات والاحترافات المعيارية لبعده مفهوم الذات العام وقيم "ت" ودلالاتها ودرجة التأثير لدى عينة البحث

مستوى الدلالة	درجة التأثير (معامل ارتباط)	المتعبوة	درجة العربة	قيمة "ت"	التطبيق القبلي ن = ٢٠		التطبيق البعدي ن = ٢٠		مفهوم الذات الاجتماعي
					المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
٠,٠٥	٠,١٠٨	٠,٠٣٨	٣٨,٠	٢,١٤٧	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٤٧	٢,٧	أنا شخصية مهنية
غير دل	٠,٠٥٢	٠,١٥٤	٣٨,٠	١,٤٥٣	٠,٠٠	٣,٠	٠,٣١	٢,٩	أنا شخصية سنية
٠,٠٥	٠,١١٨	٠,٠٣٠	٣٨,٠	٢,٢٦	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٧٦	٢,٥٥	أنا شخصية آمنة
غير دل	٠,٠٨٩	٠,٠٦١	٣٨,٠	١,٩٣٤	٠,٣١	٢,٩	٠,٤٩	٢,٦٥	أنا راضية عن علاقتي بالله
٠,٠٥	٠,١١١	٠,٠٣٦	٣٨,٠	٢,١٧٩	٠,٠٠	٣,٠	٠,٤١	٢,٨	أنا شخصية طويدة
٠,٠٥	٠,١٠٨	٠,٠٣٨	٣٨,٠	٢,١٤٧	٠,٢٢	٢,٩٥	٠,٤٧	٢,٧	احترق نفسي
٠,٠١	٠,٥٠٩	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٦,٢٨٢	٠,٣١	٢,٩	٠,٥٦	٢,٠	أحل مشاكلي بسهولة
٠,٠١	٠,٣٠٣	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٤,٠٩٧	١,٥١	٢,٥٥	٢,٧٢	١,٧٥	أعز برأيي كثيراً
٠,٠١	٠,٢٢٧	٠,٠١٢	٣٨,٠	٣,٣٤١	٠,٦٩	٢,٤٥	٠,٧٣	١,٧	أفعل أشياء دون تفكير
٠,٠١	٠,٣١٦	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٤,١٩٤	٠,٧٥	٢,٣٥	٠,٦٠	١,٤٥	أحاول أن أهرب من مشاكلي
٠,٠١	٠,٦١٣	٠,٠٠٠	٣٨,٠	٧,٦٦٥	١,٦٢	٢٨	٢,٢٤	٢٣,٢	الدرجة الكلية

أوضحت المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار "ت" أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي لصالح البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١) وذلك بالنسبة للعبارة التي مؤداها (أحل مشاكلي بسهولة) حيث بلغت قيمة "ت" (٦,٢٨٢) ومستوى معنوية (٠,٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠,٥٠٩)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أعز رأيي كثيراً) حيث بلغت قيمة "ت" (٤,٠٦٧) ومستوى معنوية (٠,٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠,٢٠٣)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أفعل أشياء دون تفكير) حيث بلغت قيمة "ت" (٣,٣٤١) ومستوى معنوية (٠,٠٠٢)، وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠,٢٢٧)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أحاول أن أهرب من مشاكلي) حيث بلغت قيمة "ت" (٤,١٩٤) ومستوى معنوية (٠,٠٠٠) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠,٣١٦)، كما تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين

القبلي والبعدي لصالح البعدي عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) وذلك بالنسبة للعبارة التي مؤداها (أنا شخصية مهذبة)، حيث بلغت قيمة "ت" (٢.١٤٧)، ومستوى معنوية (٠.٠٣٨) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٠٨)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا شخص أمين) حيث بلغت قيمة "ت" (٢.٢٦) ومستوى معنوية (٠.٠٠٣) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١١٨)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا شخصية حقودة) حيث بلغت قيمة "ت" (٢.١٧٩) ومستوى معنوية (٠.٠٣٦) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١١١)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا شخصي) حيث بلغت قيمة "ت" (٢.١٤٧) ومستوى معنوية (٠.٠٣٨) وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بالنسبة لهذه العبارة (٠.١٠٨)، كما تبين أنه لا توجد فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التطبيقين القبلي والبعدي وذلك بالنسبة للعبارة التي مؤداها (أنا شخصية سيئة) حيث بلغت قيمة "ت" (١.٤٥٣) ومستوى معنوية (٠.١٥٤)، وكذلك العبارة التي مؤداها (أنا راضية عن علاقتي بالله) حيث بلغت قيمة "ت" (١.٩٣٤) ومستوى معنوية (٠.٠٦١). وذات المرأة المطلقة كسرت كسراً قوياً سلبت بها البيت والزوج والأطفال والحياة المستقلة لترجع من دون هذا كله نتيجة التقاليد وظلم كثير من الرجال والمجتمع لا من فعل الدين، ففي الدين الإسلامي كان الصحابة يتسابقون على الزواج من المطلقات لجبر كسرهن ولما له من أجر عظيم ولكن في عصرنا الحالي أصبح الجميع ينظر إلى المطلقة بأنها فرد غير مقبول لأنها تشكل عالة على أوليائها، لذلك فإن تلك المعونة وهذا الدعم النفسي تحتاجه المرأة المطلقة حتى تتغير نظرتها لذاتها، ولا شك أن الذات كل متكامل فعندما نقوم بتطوير أحدهم فإن ذلك يؤثر بشكل إيجابي على الأنواع الأخرى لأن التطوير والعناية بالجسم يؤثر على النفس ويجعلها في حالة من الاستقرار والهدوء والراحة وتؤثر أيضاً على القدرات العقلية لأن العقل يحتاج إلى كمية كبيرة من الأكسجين من أجل القيام بوظائفه والرياضة تساعد على ذلك، نفس الشيء يفعله تطوير العقل والنفس إذ أكدت البحوث العلمية على أن الأفكار والمشاعر الذاتية تؤثر إما سلبياً أو إيجابياً على الجسم.

ينص الفرض السابع من فروض الدراسة على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس مفهوم الذات بعد انتهاء فترة المتابعة

## ==== فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً ====

جدول (١٠) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لبعيد مفهوم الذات العام

وقيم "ت"

درجة المعنوية	قيمة "ت"	التطبيق التتبعي ن = ٢٠		التطبيق البعدي ن = ٢٠		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	٠.١	٢.٥	٢١.٢	١.٦٤	٢١.٢	مفهوم الذات الجسمي
غير دالة	٠.٨٦	٢.٠٣	٣٠	٤.٠٣	٢٩	مفهوم الذات الاجتماعي
غير دالة	١.٤	٠.٧	٢٠	١.٣٢	١٩.٩٥	مفهوم الذات الديني
غير دالة	٣-	١.٤	٢٨.٨	١.٧٠	٢٧.٩٥	مفهوم الذات الانفعالي
غير دالة	١.٤	٢	٢٨.٥	١.٦٢	٢٨	مفهوم الذات العام
غير دالة	٠.٨٥	٨.٦٣	١٢٨.٤	٨.١٣	١٢٦.١	الدرجة الكلية للمقياس

تشير نتائج الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية بالنسبة لمستوى مفهوم الذات ، حيث بلغت قيمة (ت) بالنسبة لمقياس مفهوم الذات

(٠.٨٥) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما تشير نتائج

الجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية بالنسبة لأبعاد الفرعية لمفهوم الذات حيث بلغت قيمة (ت) لمفهوم

الذات الجسمي (٠.١) ومفهوم الذات الاجتماعي

(٠.٨٦) ومفهوم الذات الديني (١.٤) ومفهوم الذات الإنفعالي (٣-) ومفهوم الذات العام

(١.٤) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٥) مما يؤكد استمرارية فعالية

البرنامج الإرشادي في تحسين مفهوم الذات لدى السيدات المطلقات عينة البحث في المتابعة (مما يحض الفرض السابع من فروض الدراسة) ويرجع ذلك الى أن البرنامج الإرشادي

ساعد السيدات المطلقات على تحسين مفهوم الذات لديهن وذلك من خلال تنفيذ واعادة بناء

أفكار ايجابية نحو نفسها والآخريين فيما يتعلق بالخبرات الماضية والإستفادة منها في

التخطيط لحياتها في المستقبل ، وقد يرجع نجاح البرنامج أيضاً الى استمرار ارتباط السيدات وترددهن على الجمعية للاستفادة من الخدمات التي تقدم ، كذلك قام الباحث باعطاء بعض الملاحظات للعاملين بكيفية التعامل معهن .  
واستناداً الى نتائج الدراسة الحالية ، يقدم الباحث مجموعة من التوصيات على النحو التالي :

- ١- الإهتمام باعداد الفتيات التدريبية والإرشادية لهذة الفئة من السيدات التي ما زالت في مقتبل العمر وتحتاج الى مزيد من العون المادى والنفسى والاجتماعى للتكيف مع المجتمع مرة أخرى .
- ٢- تدريب المطلقات على بعض المهارات اللازمة في حياتها كالقدرة على اتخاذ القرارات والتواصل مع الآخرين ، وحل المشكلات .
- ٣- تفعيل دور مراكز التوجيه والاستشارات الأسرية والجمعيات العاملة في مجال المرأة.
- ٤- ضرورة نشر مفهوم التنشئة الزوجية ، واتخاذ أى تدابير تحول دون تزايد معدلات الطلاق المبكر .



## المراجع

- ١- أبو جاد، صالح (٢٠٠٤) : سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، الطبعة الرابعة، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٢- إبراهيم، بسنت محمود (٢٠٠٨) : المتغيرات الاجتماعية والثقافية للطلاق المبكر - دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان ، كلية الآداب .
- ٣- الإبراهيمي ، أسماء (٢٠٠٢) : مفهوم الذات لدى عينة خاصة من النساء الأردنيات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، إربد ، الأردن .
- ٤- الإبراهيمي ، أسماء (٢٠٠٧) : الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات ، مجلة إربد للبحوث والدراسات ، الأردن ، المجلد الحادي عشر ، العدد الأول ، ٢٠٠٧ .
- ٥- الثاقب، فهد (٢٠٠٨) : المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي - الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية، الكويت، مجلس النشر العلمي .
- ٦- الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء (٢٠٠٨) : التعداد الإحصائي السنوي، جمهورية مصر العربية .
- ٧- الخولي، هناء فتحى(٢٠٠٨) : دراسة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالطلاق المبكر لدى الإناث، رسالة ماجستير، جامعة عين شمس ، كلية التربية .
- ٨- الريعان، خالد بن عمر (٢٠٠٨) : طلاق ما قبل الزفاف، أسبابه وسمات المطلقين، المملكة العربية السعودية، جامعة الملك سعود، مركز بحوث كلية الآداب .
- ٩- المسيعى ، عبد الله و صبرة ، أسعد (٢٠٠٦) : التأثير النفسى للطلاق فى الأسرة ، من مراجعات العيادات النفسية ، ندوة ظاهرة الطلاق فى المملكة العربية السعودية ، مركز البحوث والدراسات الجامعية للبنات ، جامعة الملك سعود ، خلال الفترة ٥-٧ ٢٠٠٦ ١٣١ .

- ١٠- الشيخ، دعد، ( ٢٠٠٣ ) : مفهوم الذات بين الطفولة والمراهقة ، دمشق ، دار كيوان
- ١١- الظفيري ، عبد الوهاب وآخرون ( ٢٠٠١ ) : دراسة ميدانية لأسباب الطلاق الاجتماعية والنفسية فى الكويت فى مطلع الألفية الثالثة، جامعة الكويت، مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية، مركز النشر العلمى.
- ١٢- الغامدى ، محمد سعيد ( ٢٠٠٩ ) : التكيف الاجتماعى والاقتصادى والنفسى للمرأة السعودية المطلقة فى محافظة جدة ، مجلة جامعة أم القرى ، المجلد الأول ، العدد الثانى ، يوليو.
- ١٣- الفشل الجنسى والزواج القصرى أهم أسباب الطلاق المبكر، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية على الرابط التالي: [www.almaraya.net](http://www.almaraya.net)
- ١٤- الفريح ، أمال ( ٢٠٠٦ ) : التكيف الإقتصادى للمرأة السعودية المطلقة ، ورقة عمل مقدمة ، ندوة ظاهرة الطلاق فى المملكة العربية السعودية ، مركز البحوث والدراسات الجامعية للبنات ، جامعة الملك سعود .
- ١٥- القاضي، فتحية محمد ( ٢٠٠٢ ) : المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة وتصور مقترح لطريقة خدمة الفرد في مواجهتها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان .
- ١٦- القرآن الكريم، سورة الروم، الآية رقم ٢١.
- ١٧- الكاشف، سعاد مصطفى ( ١٩٩٢ ) : ديناميات اضطرابات العلاقة الزوجية، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس .
- ١٨- الكعبى ، موزة ناصر ( ٢٠٠٩ ) : العلاقة بين المشكلات النفسية والاجتماعية للمرأة المطلقة والتحصيل الدراسى لأبنائها ، مجلة جامعة الملك فيصل ، المجلد الخامس عشر ، العدد الأول ، يناير .
- ١٩- بهادر، سعدية ( ١٩٨٣ ) : من أنا ، البرنامج التربوي النفسى لخبرة من أنا الموجه لأطفال رياض الأطفال بين النظرية والتطبيق، الكويت، مؤسسة الكويت للتقدم العلمى.

- ٢٠- تقرير المجلس القومي للثقافة والفنون والآداب والإعلام ( ٢٠٠٨ ) : التفكك الأسرى فى ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية: محلياً وعالمياً، الدورة التاسعة والعشرون ( القاهرة: المجالس القومية المتخصصة، رئاسة الوزراء) ص ٣٧ .
- ٢١- حمدى الحناوى، ملوى عبد الباقي التكاليف الاقتصادية والنفسية للطلاق فى مصر، مرآز قضايا المرأة المصرية، القاعدة القومية للدراسات عن مصر: الأسرة المصرية، العدد الأربعون، أكتوبر ٢٠٠٩ .
- ٢٢- خواسك، منال ( ٢٠١٠ ) : المرأة المطلقة بين اليأس والتحدى، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب .
- ٢٣- رشدى ، سرى محمد ( ٢٠٠٧ ) : مفهوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى التلاميذ الصم وضعاف السمع فى برامج التربية الخاصة بمدينة الرياض ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنى سويف ، الجزء الثانى ، ص ١٥٤ .
- ٢٤- رفعت قاسم ، أمانى ( ٢٠٠٨ ) : " العوامل المرتبطة بالنزاعات الزوجية للمتزوجين حديثاً من منظور الممارسة العامة"، المؤتمر العلمى الدولى الحادى والعشرون للخدمة الاجتماعية، الرعاية الانسانية فى مجتمع متغير، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، الفترة من ١٢-١٣/٣/٢٠٠٨، ص ٢٤٥ .
- ٢٥- زاريا ، هدى ( ٢٠٠٩ ) : التكلفة الاجتماعية للطلاق ، مركز قضايا المرأة المصرية، القاعدة القومية للدراسات عن مصر: الأسرة المصرية، العدد الأربعون، أكتوبر
- ٢٦- سابق ، السيد (١٩٨٥) : فقه السنة ، المملكة العربية السعودية ، مكتبة الخدمة الحديثة، الجزء السابع .
- ٢٧- صيام، عزة ( ٢٠٠٣ ) : أحمد آليات التماسك والتحلل فى الأسرة المصرية فى ظل تحديات العصر: دراسة لبعض الانماط المختارة، أعمال الندوة السنوية التاسعة لقسم الاجتماع " الأسرة المصرية وتحديات العولمة فى ٨ مايو ٢٠٠٢، مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، القاهرة .

- ٢٨- شكرى ، علياء ( ٢٠٠٣ ) : قضايا المرأة المصرية بين التراث والواقع دراسة للثبات والتغير الاجتماعى والثقافى، القاهرة: مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، ط١، ص ١٧٩.
- ٢٩- عبد الرحيم ، أمال ( ١٩٩٤ ) : أسباب الطلاق فى المجتمع السورى، مجلة الشؤون الاجتماعية ، الشارقة ، الإمارات العربية المتحدة .
- ٣٠- عفيفى ، إلهام (١٩٩٧) : ظاهرة الطلاق، المجلة القومية للبحوث الاجتماعية والجنائية، العدد ١٠٣، المجلد ١٤، ص ١٠٣.
- ٣١- عكاشة ، أحمد ( ١٩٨٤ ) : الطب النفسى المعاصر ، ط٥ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٣٢- على إبراهيم، بسنت ( ٢٠٠٨ ) : المتغيرات الاجتماعية والثقافية للطلاق المبكر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان.
- ٣٣- محمد عبد القوى ، وفاء ( ١٩٩٩ ) : العلاقة بين التوافق الزوجى للموالدين ومستوى النضج الخلقى للبناء، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- ٣٤- حمد عزت ، داليا ( ٢٠٠٠ ) : فاعلية برنامج إرشادى فى حل بعض المشكلات الزوجية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس ، كلية الآداب .
- ٣٥- مليجي ، أمال عبد السميع ( ٢٠٠٤ ) : الأطفال المراهقون المعرضون للخطر، الطبعة الأولى، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٣٦- محمد عبد المنعم ، الحسين ( ٢٠٠٧ ) : الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعى المترتبة على الطلاق : دراسة مقارنة بين مجموعتين من المطلقات المصريات والكوبيات ، دراسات عربية فى علم النفس ، مجلة ٨، عدد ٢: ابريل ، ص ٣٦٨-٣١٥.
- ٣٧- مرسي، كمال إبراهيم ( ١٩٩١ ) : العلاقة الزوجية والصحة النفسية فى الإسلام وعلم النفس، جامعة الكويت، كلية التربية .

## فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً

- ٣٨- م مساعد، حنان ( ٢٠٠٨ ) : ثقافة العولمة وأثرها على ظاهرة الطلاق الوجداني في مصر والسعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس .
- ٣٩- نظرية التبادل الاجتماعي ، مقال منشور على شبكة المعلومات الدولية على الرابط التالي: [www.hamama.ca/vb/index.ph](http://www.hamama.ca/vb/index.ph).
- ٤٠- منصور، سمير حسن ( ٢٠١٠ ) : تصور مقترح من منظور الخدمة الإجتماعية للتخفيف من العوامل المؤدية الى الطلاق المبكر، المجلة المصرية للعلوم الإنمائية ، المعهد العالي للخدمة الإجتماعية الأسكندرية ، السنة الرابعة ، العدد ٧ ، يونيو ٢٠١٠.

- 41- Bass, Susan Kate (1982) : Woman's Adjust to Divorce Emotional and Social Changes and The role of Traditionality, Dissertation Abstract International Vol. 43, N.(4), P. 245
- 42- Brennan, Lorella K. (2000): Hardiness, Stress and Perceived Health of Divorced Women. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.39, P.481.
- 43- Brown,C.( 1991 ) :The impact of divorce on families the Ustralian experience family and conciliation courts Review .32( 2 ) 149-167 .
- 44- Dian, Freg & Jessy Carlock (1989): Enhancing Self Esteem Development Inc., 2<sup>nd</sup> (ed), U.S.A., P.364.
- 45- Elizabeth D. Smith(1996) : Integration and transcended divorce, journal of religion & spirituality in social work: social thought, vol.15,jun, p.57:74.
- 46-Eastman,A.& Moran ( 1991 ) : Multiple perspectives : factors realated to differential diagnosis of sex abuse and divorce trauma in children under six ,child & youth services 15 ( 2 ) 159-175.

- 47- Haignell, Angela (1997): The Impact of Recent Parental Divorce on Young Adult Women, In the Department of Psychology. University, Canada, Vol.55.p213.
- 48-kalmijn, m., Van Groenou , M & Boese, F. (2005 ) Differential effects of divorce on social integration . journal of social integration. Journal of social and personal relationships. 22 (4) 455- 476 .
- 49- Laurent Snoeckx; Jaap Dronkers,(2009) : cross-regional divorce risks in Belgium: culture or legislative system?,journal of divorce and remarriage, volume 50., pages 541 – 563.
- 50- Mecabe, M.E. (1982): Coping Strategies of Urban Divorced Women at the Time of Divorce and Six Months Later. Dissertation Abstract International. Vol.42, No.10, PP.92-115.
- 51- Micheal Kolevez,&Green Robert,( 1987 ) : Family Awareness Scale, in Kevin Corcotari ,Joel Fisher, Measures for Clinical Practice (N.Y: the free Press,).
- 52-Mitchel, V. Jean (1983): Syndromes of Marital Inadequacy and Women's Identity After Divorce, An Object Relations Approach to Adults Dissertation Abstract International, Vol. 45.
- 53-Nuiez, Meucy (1999): Adjustment to Divorce in Women: Self-Esteem and Losses of Control, Journal of School of Professional Psychology, Vol.46. 54- Page& bretherton,(2003) : gender differences of stories of violence and caring by preschool children in post divorce families, social work Laurent .

- 55- Sakarida, Teresa. ( 2005 ) :Divorce responses, and health promoting behavior of middle life waman,DAI- B62 /12 .46-56.
- 56-Snoeckx; Jaap Dronkers,(2009) : cross-regional divorce risks in Belgium: culture or legislative system?,journal of divorce and remarriage, volume 50., pages 541 – 563.
- 57- Patrica Waller & John Gan (1979): Motivation in the Classroom Harpers Row, New York, U.S.A.,p314.
- 58- Sara martin, B.A (1997) : social exchange analysis of early and late divorce, master of science, human development and family studies, august.
- 59- Schwarz, Joel, (2000) : marital researchers now can predicts not only which couples with divorce but when they will split available <http://www.procurst.comarchive>.
- 60-Wiener, Diane Elizabeth (1995): Women Coping with Divorce Dissertation Abstract International, Vol. 61-62, PP.701.
- 61- Zimmerman, Tonsella, Christina Donine (1991): Life Events Social Problems and Physical Health Status as Prediction of Emotional Pistress In Man and Woman in Community Setting, Versona, Vol.21(2), P.304
- 62- <http://www.eitemay.com/showthread.php?t=1145>.
- 63- <http://ar.wikipedia.org>.
- 64- <http://philo.top-me.com/montada-f43/topic-t826.htm>

## Abstract

### The Effect of Counseling Program on improving Self-concept At sample early divorced women

The purpose of the study is to recognize the effect of a counseling program on improving Self-concept A sample was chosen randomly ( n =20) early divorced women aged from ( 20- 32) years in association women of development , (M : 25.2 ) years ( SD: 4.2 ) , two scales for self – concept and Form of personal data. May be counseling program of 20 sessions followed by an indicative measurement Altaatbay post test and then after a break of two months.

he results of the study turned out to be T.test between pre and after program showed significant positive difference in all dimensions of self-concept such as ( physical self-social self -emotional self-Self concept of religious-General self-concept ) due to counseling program

There is no statistically significant differences between the measurement and dimensional measurement follow up the experimental group for the level of self-concept this study have been discussed in the light theoretical background Findings



