



جامعة دمشق
كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات

رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس العام

إعداد:

الطالبة ريهام زيد الحلبي

ومشاركة:

الدكتورة منى الحموي
المدرسة في قسم علم النفس

إشراف:

الدكتور مجدي الفارس
الأستاذ المساعد في قسم علم النفس

العام الدراسي

2022/2021م

1443/ 1442هـ

إهداء

لى اذلى واذن قلب فى الوجوه، لى قره العين وقدره وبل وشمعه اتيامي اذنى...

لى من علمنى مبادئ الحياه وقيمتها، لى فري واعتزازي ما حبيت اذنى...

لى شقيقات الزوج وامن القلب اخواتي الغاليات، رانيا، ريماء، رويدا، رولا

لى السند الغالي والقلب الحنون اذنى المحب عصام

لى رفيق الذرب ونبض القلب لى حب حياتي وسبب سعادتى، زوجي الغالي

هادي

ايكم اهدي هذا العمل المتواضع

الصفحة	فهرس المحتويات
	الفصل الأول:
	مدخل الدراسة
2	ملخص
7	أولاً: مقدمة الدراسة
8	ثانياً: مشكلة الدراسة
10	ثالثاً: أسئلة الدراسة
10	رابعاً: فرضيات الدراسة
12	خامساً: أهداف الدراسة
13	سادساً: أهمية الدراسة
14	سابعاً: مسوغات الدراسة
14	ثامناً: مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية
16	تاسعاً: حدود الدراسة
18	الدراسات السابقة
18	أولاً: الدراسات العربية:
26	ثانياً: الدراسات الأجنبية:

28	ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة	
30	الإطار النظري	الفصل الثالث
31	أولاً: التَّكْيِفُ:	
31	1. تحليل عملية التَّكْيِفِ النَّفْسِي	
32	2. معايير التَّكْيِفِ النَّفْسِي	
33	3. أساليب التَّكْيِفِ النَّفْسِي	
34	4. خصائص التَّكْيِفِ النَّفْسِي	
35	5. التَّكْيِفُ والصَّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ	
38	6. التَّكْيِفُ الاجتماعي	
39	7. خصائص التَّكْيِفِ الاجتماعي	
39	8. مؤشَّرات التَّكْيِفِ الاجتماعي	
41	9. النظريَّاتُ المفسِّرة للتَّكْيِفِ النَّفْسِي والاجتماعي	
44	ثانياً: الثَّقة بالنفس	
44	1. مفهوم الثَّقة بالنفس:	
45	2. مكوّنات الثَّقة بالنفس:	

46	3. تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس
47	4. أهمية الثقة بالنفس
50	5. ضعف الثقة بالنفس
52	6. مظاهر التمتع بالثقة بالنفس:
53	7. خصائص ذوي الثقة بالنفس:
54	8. العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:
57	9. بواعث الثقة بالنفس:
58	10. الفكر وتأثيره على الثقة بالنفس
59	11. الإيماءات التي توحى بالثقة بالنفس
60	ثالثاً: الطلاق
61	1. مفهوم الطلاق من الناحية الشرعية واللغوية:
62	2. تعريف الطلاق:
63	3. أسباب الطلاق:
66	4. مراحل عملية الطلاق:

68	5. مراحل تكيف المطلقة مع واقعها:	
69	6. آثار الطلاق على المرأة المطلقة:	
72	7. الحاجات النفسية للمرأة المطلقة:	
73	8. الحلول المقترحة للحد من ظاهرة الطلاق:	
77	إجراءات الدراسة	الفصل الرابع
77	أولاً: منهج الدراسة:	
78	ثانياً: مجتمع الدراسة	
78	ثالثاً: عينة الدراسة	
79	رابعاً: متغيرات الدراسة	
80	خامساً: أدوات الدراسة	
101	سادساً: صعوبات تطبيق الدراسة	
102	سابعاً: القوانين الإحصائية المستخدمة:	
104	عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها	الفصل الخامس
104	أولاً: النتائج المتعلقة بسوالي الدراسة	
110	ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة	
142	ثالثاً: مقترحات الدراسة	
143	قائمة المراجع	

143	أولاً: المراجع العربية
152	ثانياً: المراجع الأجنبية
155	الملاحق

فهرس الملاحق		
الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
156	الملحق الأول: أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة	1
157	الملحق الثاني: مقياسي الثقة بالنفس والتكيف قبل التعديل	2
164	الملحق الثالث: مقياسي الثقة بالنفس والتكيف بعد التعديل	3
175	الملحق الرابع: برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات	4
أ	ملخص الدراسة باللغة الانكليزية	

فهرس الجداول		
الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ومقياس التكيف وفق متغير العمر ووجود الأبناء للمجموعة التجريبية	79
2	توزيع أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ومقياس التكيف وفق متغير العمر ووجود الأبناء للمجموعة الضابطة	79
3	عدد بنود مقياس الثقة بالنفس وتوزعها على الأبعاد قبل عرضها على المحكمين	82
4	عدد بنود مقياس الثقة بالنفس وتوزعها على الأبعاد بعد عرضها على المحكمين	82
5	ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية	83
6	متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة "مان وتني" ودالاتها	84
7	معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة التطبيق	85
8	معاملات الثبات باستخدام معامل سبيرمان-براون	85
9	معاملات الثبات باستخدام الفا كرونباخ	86
10	عدد بنود مقياس التكيف وتوزعها على الأبعاد قبل عرضها على المحكمين	88
11	عدد بنود مقياس التكيف وتوزعها على الأبعاد بعد عرضها على المحكمين:	89
12	معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبند الفرعي	89
13	ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية	90
14	متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة "مان وتني" ودالاتها	90
15	معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة التطبيق	91
16	معاملات الثبات باستخدام معامل سبيرمان-براون	92
17	معاملات الثبات باستخدام الفا كرونباخ	92
18	فئات قيم المتوسط الحسابي(النسبي) ومستوى الثقة بالنفس	104

104	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات أفراد عينة البحث من المطلقات على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية	19
107	فئات قيم المتوسط الحسابي (النسبي) ومستوى التكيف	20
107	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات أفراد عينة البحث من المطلقات على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية	21
110	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الثقة بالنفس	22
111	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مطلقات المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق القبلي لمقياس الثقة بالنفس	23
112	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس التكيف	24
112	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق القبلي لمقياس التكيف	25
114	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس	26
114	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مطلقات المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس	27
116	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس	28
117	نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس	29
119	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات حسب متغير العمر لمقياس الثقة بالنفس	30
119	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب متغير العمر لمقياس الثقة بالنفس	31

121	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات حسب متغير وجود الأبناء لمقياس الثقة بالنفس	32
122	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب متغير وجود الأبناء لمقياس الثقة بالنفس	33
124	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل لمقياس الثقة بالنفس	34
125	نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل على مقياس الثقة بالنفس	35
126	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التكيف	36
127	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق البعدي لمقياس التكيف	37
129	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التكيف	38
130	نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف	39
132	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات في المجموعة التجريبية حسب متغير العمر لمقياس التكيف	40
132	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب متغير العمر لمقياس التكيف	41
135	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات حسب متغير وجود الأبناء لمقياس التكيف	42
136	نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب متغير وجود الأبناء لمقياس التكيف	43

139	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقات البعدي والبعدي المؤجل لمقياس التكيف	44
139	نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقات البعدي والبعدي المؤجل على مقياس التكيف	45

فهرس الأشكال البيانية

الشكل	عنوان الشكل البياني	الصفحة
1	المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس	116
2	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس	118
3	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس حسب متغير العمر	121
4	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس حسب متغير وجود أبناء	124
5	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس الثقة بالنفس	126
6	المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التكيف	129
7	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التكيف	131
8	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التكيف حسب متغير العمر	135
9	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التكيف حسب متغير وجود أبناء	138
10	المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس التكيف	140

الفصل الأول:

مدخل الدراسة

■ ملخص

أولاً: مقدمة الدراسة:

ثانياً: مشكلة الدراسة:

ثالثاً: أسئلة الدراسة:

رابعاً: فرضيات الدراسة:

خامساً: أهداف الدراسة:

سادساً: أهمية الدراسة:

سابعاً: مسوغات الدراسة

ثامناً: مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية

تاسعاً: حدود الدراسة:

ملخص الدراسة باللغة العربية

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات

أولاً: مقدمة الدراسة:

تمثل مشكلة الطلاق واحدة من أهم المشكلات الاجتماعية، لما للطلاق من آثار سلبية على الأسرة بصفة عامة، وعلى المرأة بشكل خاص، وبالرغم من ضرورته أحياناً عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج ومتاعبه ومسؤولياته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر، إذ يبقى سبباً لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، وبخاصة المرأة، فقد تحتاج إلى زمن طويل للتكيف والعودة للحياة الطبيعية، لما يسببه من آثار سلبية وضغوط نفسية على المرأة.

ثانياً: مشكلة الدراسة ومُسوغاتها:

يعد الطلاق حقيقة مؤلمة، فهو بطريقة أو بأخرى تعبير مباشر عن حدث ضاغط، وصدمة انفعالية فتشهد ظاهرة الطلاق تزايداً مستمراً، وت خلف آثاراً نفسية واضطرابات انفعالية لا يستهان بها، وخلصت دراسة ديبر وميداو Dupre & Meadows (2007) إلى أن الطلاق حدث يشكل مدّة ضاغطة على الشخصية، تتجلى في ضعف الاستقرار، والوحدة والحساسية، وتنامي مشاعر العدائية، كما تشير دراسة قام بها ويو وهارت Wu & Hart (2002) أن النساء المطلقات أكثر تعرضاً للمشكلات السيكوسوماتية إذا ما قورنً بالمطلقين، وهذا ما أكدت عليه كل من الدراسات: العيد (2011)، الصالح (2007)، وقادري (2015) فإن النساء أكثر تأثراً نفسياً بالطلاق، وأشارت الدراسات إلى ضعف الثقة بالنفس لدى المطلقات، وهذا ما يؤثر على صحتهم النفسية، وذكرت الوشيلي (2007) في دراستها أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسياً، وعقلياً، واجتماعياً، فالتكامل يعبر عن التأزر، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية، والنفسية كلّها فلا ينشأ بينهما اضطراب، أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتوافق مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في:

اختبار فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.

ثالثاً: أهمية الدراسة: وتتمثل فيما يلي:

1. أهمية دراسة المطلقات وأحوالهن النفسية، التي تعد شريحة جديرة بالاهتمام والرعاية، نظراً لما تتعرض له تلك الشريحة من ضغوط حياتية مختلفة قد يكون لها انعكاسات سلبية على أمنهن النفسي وصحتهن النفسية، وما يصاحب ذلك من انعكاس قوي ومؤثر على كل جوانب السلوك والشخصية للمطلقة وعلى أسرتها، مما يمثل بالنسبة لهن مشكلة حقيقية ملحة، ذات عواقب سيئة للغاية، تضر صحتهن النفسية.

2. الاستفادة من هذا البرنامج في مجال التدريب في جميع المؤسسات النفسية والتربوية، والقائمين على رعاية الأسرة بصفة عامة، وإعداد برامج تدريبية أخرى للكشف عن المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة لوضع التدابير اللازمة ومعرفة كيفية التعامل مع هذه المشكلات.

رابعاً: أهداف الدراسة: سعت الدراسة الحالية للتعرف على:

1. اختبار فاعلية البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة القائم على الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.

2. تعرّف طبيعة الفروق بين درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج التدريبي مباشرة. (القياس البعدي) تبعاً لمتغيرات (العمر، أبناء أو دون أبناء).

خامساً: سؤال الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة تحاول الدراسة الإجابة عن السؤالين التاليين:

السؤال الأول: ما مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي؟

السؤال الثاني: ما مستوى التكيف لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي؟

سادساً: فرضيات الدراسة:

ستختبر الفرضيات التالية عند مستوى الدلالة (0,05):

الفرضية الأولى والثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياسي الثقة بالنفس والتكيف وأبعادهما الفرعية (القياس البعدي).

الفرضية الثالثة والرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والمؤجل.

الفرضية الخامسة والسادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي، والبعدي والمؤجل.

الفرضية السابعة والثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر، أبناء أو دون أبناء).

الفرضية التاسعة والعاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر، أبناء أو دون أبناء).

سابعاً: منهج الدراسة وخطواتها:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، الذي يستخدم في الأبحاث والدراسات، التي لا يمكن ضبط متحولاتها ضبطاً مطلقاً، وينطلق هذا المنهج من مبدأ أساسي هو أن التأثيرات التي تحدثها متحولة في متحولة أخرى، قابلة للتقصي بعزل هاتين المتحولتين ودراستهما.

ثامناً: المجتمع الأصلي للدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من المطلقات في محافظة السويداء، الذي بلغ في السنتين الأخيرتين (1651) مطلقة حسب إحصائيات قصر العدل في السويداء.

تاسعاً: عينة الدراسة:

تكوّنت عينة الدراسة من (28) مطلقة في محافظة السويداء، (14) تجريبية، (14) ضابطة.

عاشراً: أدوات الدراسة:

1. مقياس الثقة بالنفس، 2. مقياس التكيف 3. برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات من قبل الباحثة.

الحادي عشر: حدود الدراسة:

طبقت أدوات الدراسة في المرحلة الممتدة من (2020/7/29) حتى (2020 /9/14).

الثاني عشر: نتائج الدراسة:

فيما يتعلق بنتائج سؤالي الدراسة:

أظهرت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس والتكيف، منخفض لدى المجموعة الضابطة، ومرتفع لدى المجموعة التجريبية.

فيما يتعلق بنتائج فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى والثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الثقة بالنفس والتكيف وأبعادهما الفرعية (القياس البعدي).

الفرضية الثالثة والرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي، ولا توجد فروق بين القياسين البعدي والمؤجل.

الفرضية الخامسة والسادسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي، ولا توجد فروق بين القياسين البعدي والمؤجل.

الفرضية السابعة والثامنة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير (العمر)، لصالح المطلقات من ذوات العمر (35) سنة وما دون، وتوجد فروق على مقياس الثقة بالنفس وبعد الاستقلال، تبعاً لمتغير (وجود الأبناء)، لصالح المطلقات الذين لديهم أبناء، ولا توجد فروق بالنسبة للبعدين (النفسي والاجتماعي).

الفرضية التاسعة والعاشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف في بعد (العلاقات الأسرية)، وتوجد فروق على مقياس التكيف في بعدي (الثبات الانفعالي والعلاقات الاجتماعية) في القياس البعدي تبعاً لمتغير (العمر) لصالح المطلقات من ذوات العمر (35) سنة وما دون، ولا توجد فروق على بعدي (الثبات الانفعالي والعلاقات الأسرية) تبعاً لمتغير وجود الأبناء، وتوجد فروق على بعد العلاقات الاجتماعية لصالح المطلقات الذين لديهم أبناء.

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعدّ مشكلة الطلاق واحدة من أهمّ المشكلات الاجتماعية، لما للطلاق من آثار سلبية على الأسرة بصفة عامّة، وعلى المرأة بشكل خاص، وبالرغم من ضرورته أحياناً عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج ومتاعبه ومسؤولياته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر، إذ يبقى سبباً لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، وخاصة المرأة، فقد تحتاج إلى زمن طويل للتكيف والعودة للحياة الطبيعية، لما يسببه من آثار سلبية وضغوط نفسية على المرأة، فتعاني المرأة المطلقة في المجتمع، من مشكلات اجتماعية واقتصادية ونفسية من خوفٍ من المستقبل، وما يصاحبه من قلق واغتراب، وانعزال عن المجتمع المحيط بها، وما قد تتعرض له من إهانات، ونظرات دونية لها من قبل المحيطين بها، ولتعدّد حاجاتها الاجتماعية والاقتصادية والنفسية، خاصة وإن كانت امرأة حاضنة، فإن الأمر يستدعي منها ضرورة إعادة التكيف مع مجمل هذه الظروف والأوضاع الجديدة التي طرأت في حياتها، فالفهم والأفكار التي تنتاب المطلقة وشعورها بالخوف والقلق من المستقبل، ونظرة المجتمع السلبية لها، والضغوط الاجتماعية والاقتصادية التي تتعرض لها، وعلامات الاستفهام التي تكثر حول حياتها، وقلة الفرص المتوفرة لديها للزواج مرة أخرى، وما يصاحبها من محددات اجتماعية متوارثة من جيل إلى جيل حول الزواج من المطلقة، تجتمع هذه العوامل لتضعف ثقتها بنفسها، ما يجعلها تسعى لإعادة تنظيم حياتها الاجتماعية والاقتصادية والنفسية، نتيجة الظروف التي طرأت عليها بعد الطلاق، وللخبرات الإحباطية التي مرّت بها، فتشعر المرأة المطلقة بقلة الثقة بالنفس، التي تعدّ عاملاً مهماً من عوامل التكيف السليم لدى المرأة المطلقة، فالتكيف السليم يحتاج إلى الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع الخبرات التي يمر بها الفرد ولا سيما الخبرات المؤلمة كالطلاق، الذي يولد الإحباط وضعف الإحساس بالأمان والإخفاق، فالإنسان يتكيف مع الظروف المحيطة به، من خلال خصائصه السلوكية والشخصية، حيث ينظم التكيف السلوك البشري وفقاً لمعايير البيئة الخارجية، ويتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل، حتّى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، فالإنسان يحقق القدرة على التكيف في المواقف التي لا توجد فيها عوائق أمام النجاح، وفي القدرة على مواجهة المشكلات باختلافها، وإيجاد الحلول المناسبة لها، فالصعوبات والعوائق التي تواجه الفرد في حياته، تؤثر بدورها على تكيف الإنسان وعلى ثقته

بنفسه، فتتقن الفرد بنفسه مهمة في تكيفه مع خبرات وتجارب الحياة، والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، فالثقة بالنفس متغير من متغيرات الشخصية، تؤثر تأثيراً مهماً في مساعدة الفرد على مواجهة التحديات، وصعوبات الحياة، إضافة للتكيف مع الخبرات الجديدة.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

يعدّ الطلاق حقيقة مؤلمة، فهو بطريقة أو بأخرى تعبير مباشر عن حدث ضاغط، وصدمة انفعالية وتشهد ظاهرة الطلاق تزايداً مستمراً، وتختلف آثاراً نفسية واضطرابات انفعالية لا يستهان بها، وخاصة على المرأة، لما تعانيه من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية، ولوم وانتقاد من قبل المقربين والمجتمع، حيث تتعرض المرأة المطلقة بعد انفصالها عن زوجها لمشكلات تكيفية عديدة، سواء النفسية منها كالخوف والقلق ونقص الثقة بالنفس والحسرة والألم وعدم الشعور بالأمان، أو اجتماعية كالعزلة عن المجتمع، وعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين، وانعدام رغبتها في المشاركة في المناسبات والنشاطات الاجتماعية المختلفة، وللوصول إلى مستوى مقبول من التكيف وما ينتج عنه من راحة نفسية وتوافق اجتماعي، يجب أن يحقق الفرد أكبر إشباع ممكن لحاجاته الفطرية والمكتسبة على حدّ سواء، ومستوى مقبول من الاندماج والتفاعل الاجتماعي، "فالشخص المتكيف هو الذي يقف من المشكلات موقفاً إيجابياً بناءً، أي أنّه يواجه العوامل التي تسبب له المشكلات، ويحاول التغلب عليها في حدود إمكانياته، فهو يعالج العوامل المسببة للمشكلة بثقة، وتحدد ثقة الفرد بنفسه مدى إدراكه للمواقف التي يمر بها، ومدى قدرته على مواجهتها" (الشيخ، 2002، 23). فالثقة بالنفس تترك أثراً أساسياً في حياة الأفراد وفي تحقيق تكيفهم النفسي، وتبدأ الثقة بالنفس بالنمو منذ السنين الأولى في حياة الفرد عن طريق علاقة الفرد بوالديه، وبالذات الأم التي تمنح الفرد الرعاية والاهتمام والإحساس بالأمان بمن حوله (المفرجي، 2008، 23). وتمكّن الثقة بالنفس الفرد من تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، لذلك تعد الثقة بالنفس إحدى معايير الشخصية السوية، لأنها تمنح الفرد القدرة على اتخاذ القرارات والاعتماد على النفس في حلّ المشكلات، والقدرة على تخطي جميع الصعوبات والتحديات ووضع الأهداف والتخطيط للمستقبل، "ووفقاً لما قاله باجرلي وماكسBaggerly&Max(2005)، أنّ مكونات الثقة بالنفس هي: النظر إلى الذات على أنها قادرة

والإيمان بقدراتها على عمل الأشياء كالآخرين، والشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين، والتفاؤل بالمستقبل، والنظرة الإيجابية للحياة، ومواجهة الإخفاق من خلال النظر إلى خبرات الإخفاق على أنها فرصة للتعلم، والنمو في الحياة، وامتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور"، وتشير سليم (2003) إلى أن الثقة بالنفس هي إحدى عوامل الشخصية الأساسية التي ترتبط بالتكيف العام للفرد، "ومن معايير التكيف الجيد الثقة بالذات، والتقدير العالي للنفس، والاستقلالية والاعتماد على النفس، وصورة الذات الإيجابية" (غزالي، 2009، ص126). ويتعرض تكيف الفرد إلى مجموعة من التحديات والصعوبات، ومن بينها ظاهرة الطلاق التي تعدّ من بين المشكلات النفسية، التي تسبب ضعف الثقة بالنفس وضعف القدرة على التكيف، فقد خلصت دراسة ديبير وميداو Dupre & Meadows (2007) إلى أن الطلاق حدث يشكل مدة ضاغطة على الشخصية، تتجلى في ضعف الاستقرار، والوحدة والحساسية، وتنامي مشاعر العدائية، كما تشير دراسة قام بها ويو وهارت Wu & Hart (2002) إلى أن النساء المطلقات أكثر تعرضاً للمشكلات السيكوسوماتية إذا ما قورنً بالمطلقين، وهذا ما أكدت عليه كل من الدراسات: العيد (2011)، الصالح (2007)، وقادري (2015) فإن النساء أكثر تأثراً نفسياً بالطلاق، وهذا ما أكدته دراسة تونسني (2002) على الآثار السلبية للطلاق على المطلقات من صراع وتأنيب ضمير وإيلام وكره للذات، وضعف الثقة بالنفس لدى المطلقات، وهذا ما يؤثر على صحتهم النفسية، "فذكرت الوشيلي (2007) في دراستها أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية الواثقة، والمتكاملة نفسياً، وعقلياً، واجتماعياً، فالتكامل يعبر عن التأزر، والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية، والنفسية كلها فلا ينشأ بينهما اضطراب، أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، والتكيف مع البيئة المحيطة، والتكيف الاجتماعي"، ومن هنا تتبع مشكلة الدراسة من معرفة ودراسة المحاولات والطرق المتعددة التي قد تتبعها المطلقة لإعادة التكيف النفسي والاجتماعي والاقتصادي في مجتمعها، ومحاولة تغيير نظرة الناس والمحيطين بها إليها، وتقدير مكانتها الجديدة في المجتمع، وتقديم يد المساعدة من قبل المؤسسات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني لمساعدتها على تحقيق هذا التكيف، وتعزيز ثقة المطلقة بنفسها لتكون قادرة على إكمال حياتها والتخطيط لمستقبلها، واتخاذ القرارات المناسبة، ومن خلال مراجعة القصر العدلي في محافظة السويداء تبين أن عدد حالات

الطلاق في عامي (2017، 2018) قد بلغ (1651) حالة طلاق وهو عدد كبير لا يستهان به، في حين تبين أن عدد حالات الطلاق سنة (2010) قد بلغ (593)، وهذا يدل على زيادة عدد المطلقات، ومن خلال قيام الباحثة بدراسة استطلاعية والحديث مع عينة من المطلقات، تبين نقص الثقة بالنفس لديهن، والقلق حول المستقبل ونظرة تشاؤمية نحو الحياة، وتخوفهن من نظرة المجتمع السلبية إلى المطلقة، وتدني صورة الذات، وطبق مقياس الثقة بالنفس على عينة من المطلقات مؤلفة من (10) مطلقات ومن خلال النتائج تبين نقص الثقة بالنفس، وخاصة في مواقف اتخاذ القرار ومواقف التفاعل الاجتماعي مما زاد إحساس الباحثة بالمشكلة، فخصصت الباحثة المطلقات في دراستها، بسبب تزايد نسبة الطلاق في السنوات الأخيرة، واهتمام الباحثة بموضوع الطلاق، بسبب تعرض عدد من أقاربها للطلاق، وتعايشها معهن ومع جميع الظروف والآثار النفسية التي مررن بها، إضافة إلى أهمية دراسة المطلقات لما للطلاق من آثار سلبية تنعكس على نفسيتهن وحياتهن عامة، وأهمية دراسة متغير الثقة بالنفس لما لهذا المتغير من أهمية في التكيف الجيد والسليم في الحياة الاجتماعية، وأهمية القيام ببرنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.

وفي ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث في:

اختبار فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.

ثالثاً: أسئلة الدراسة:

1. ما مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي؟

2. ما مستوى التكيف لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي؟

رابعاً: فرضيات البحث:

الفرضية الأساسية: تنطلق الدراسة الحالية من الفرضية الأساسية التالية: اختبار فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.

الفرضية الأولى: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية (القياس القبلي).

الفرضية الثانية: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية (القياس القبلي).

الفرضية الثالثة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية (القياس البعدي).

الفرضية الرابعة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي.

الفرضية الخامسة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والمؤجل.

الفرضية السادسة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر).

الفرضية السابعة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير "أبناء أو دون أبناء".

الفرضية الثامنة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية (القياس البعدي).

الفرضية التاسعة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي.

الفرضية العاشرة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياسين البعدي والمؤجل.

الفرضية الحادية عشر: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر).

الفرضية الثانية عشر: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير "أبناء أو دون أبناء".

خامساً: أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. تعرّف مدى فاعلية البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة القائم على تنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.
2. تعرّف مستوى كل من الثقة بالنفس، والتكيف لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي.

3. تعرّف طبيعة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياسي الثقة بالنفس، والتكيف بعد تطبيق البرنامج التدريبي مباشرة (القياس البعدي).

4. تعرّف طبيعة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياسي الثقة بالنفس والتكيف في القياس البعدي وفي القياس المؤجل (المتابعة).

5. تعرّف طبيعة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياسي الثقة بالنفس والتكيف بعد تطبيق البرنامج التدريبي مباشرة (القياس البعدي) تبعاً لمتغيرات (العمر، أبناء أو دون أبناء).

سادساً: أهمية الدراسة:

1. أهمية دراسة حالة الطلاق وانعكاساتها النفسية، على المجتمع والأسرة وخاصة النساء، التي تعد شريحة جديرة بالاهتمام والرعاية، لدورهن الكبير ووظيفتهن في الأسرة والمجتمع، نظراً لما تتعرض له تلك الشريحة من ضغوط حياتية مختلفة التي قد يكون لها انعكاسات سلبية على أمنهن النفسي وصحتهن النفسية.

2. قلة الدراسات التي تناولت المطلقات على حد علم الباحثة، فإن أغلب الدراسات التي تناولت المطلقات، تناولت الآثار النفسية للطلاق كالقلق والاكتئاب، ولم تتناول برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى المطلقات، ولا توجد دراسات محلية تتحدث عن برنامج لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى المطلقات، إضافة إلى حداثة الموضوع وأهمية دراسته لدى المطلقات.

3. تنطوي هذه الدراسة على وجود جوانب إيجابية، في تفعيل عمل المؤسسات الخاصة والعامة في التوعية، وتنقيف الأزواج قبل الزواج وبعده.

4. قد تكون هذه الدراسة مرجعاً يستفيد منه بعض المهتمين بموضوع الطلاق، من أخصائيين اجتماعيين وجمعيات نسائية، إضافة إلى فتح أبواب جديدة أمام الباحثين، في التركيز على جوانب

أخرى من الطلاق، ومتغيرات أخرى كالمدة الزمنية للطلاق، ومكان الإقامة (الريف، المدن)، عدد سنوات الزواج.

5. قد تساعد هيئة شؤون الأسرة في وضع بعض البرامج الجديدة التي تخدم المجتمع عن طريق مساعدة المطلقات، والنظر في إقامة مؤسسات رسمية وغير رسمية تخدم هذه الغاية.

سابعاً: مسوّغات الدراسة:

1. تزايد ظاهرة الطلاق بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة، وبالأخص في محافظة السويداء.
2. التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس، وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.
3. أهمية دراسة المطلقات وأحوالهن النفسية، لأنها تعد شريحة جديدة بالاهتمام، نظراً لما تتعرض له من ضغوط حياتية مختلفة، تنعكس سلبياً على صحتهن النفسية.
4. إمكانية الاستفادة من نتائج البرنامج، في إعداد برامج تدريبية أخرى، للكشف عن المشكلات التي تواجه المطلقات، وإيجاد الحلول لمعرفة كيفية التعامل مع هذه المشكلات.

ثامناً: مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

1. البرنامج التدريبي (Training Program):

مجموعة من الأنشطة المنظمة والمخططة التي تهدف إلى تطوير معارف المتدربين وخبراتهم واتجاهاتهم، التي تساعدهم على تجديد معلوماتهم ورفع كفاءاتهم وحل مشكلاتهم وتطوير أدائهم في عملهم (مصطفى، 2005، ص36).

وتعرف الباحثة البرنامج التدريبي إجرائياً بأنه مجموعة من الجلسات التدريبية (20) جلسة، التي تتضمن مجموعة من الأنشطة والتمرينات والخبرات والمواقف الاجتماعية التي طبقت على عينة الدراسة من خلال الجلسات بهدف تنمية الثقة بالنفس وتحسين التكيف لدى عينة من النساء

المطلقات، إضافة إلى الاستراتيجيات المتبعة كالحوار، المناقشة، القصة، التمثيل، والمعلومات النظرية، ومن ثم تقييم هذه الجلسات في ضوء الأهداف الموضوعية لها.

2. الثقة بالنفس (Self-Confident):

. إدراك الفرد لكفاءته، ومهارته، وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها (الدسوقي، 2008، ص19).

وتعرف الباحثة الثقة بالنفس إجرائياً: قدرة المطلقة الاعتماد على نفسها في اتخاذ القرار، وإدراكها لكفاءاتها ومهاراتها الشخصية والاجتماعية، التي من خلالها تتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي تتعرض لها في الحياة، وتكون قادرة على مواجهة المشكلات التي تواجهها، وإيجاد الحلول المناسبة لها، والتخطيط للمستقبل بشكل مستقل دون تدخل الآخرين، وهي ما يقيسه مقياس الثقة بالنفس من خلال ثلاثة أبعاد (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، بعد الاستقلال).

3. التكيف (Adaptation):

. عملية ديناميكية مستمرة، يحاول فيها الفرد تعديل ما يمكن تعديله في سلوكه وفي بيئته الطبيعية والاجتماعية وتقبل ما لا يمكن تعديله فيهما، حتى تحدث حالة من التوازن والتوفيق بينه وبين بيئته وتتضمن معظم حاجاته الداخلية، مقابل أغلب متطلبات بيئته الخارجية، وتقدير العوامل الواقعية، وتوقع النتائج وإيجاد الحلول للمشاكل التي تجري مواجهتها (عرفوني ودموش، 2013، ص27).

. التكيف عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية)، بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، فالإنسان يتكيف مع الظروف المحيطة به، من خلال خصائصه الوراثية والفيزيولوجية والسلوكية والشخصية، فالتكيف ينظم السلوك البشري وفقاً لمعايير البيئة الخارجية (جابر، 2010، ص26).

وتعرف الباحثة التكيف إجرائياً: قدرة المطلقة على تحقيق التوافق والانسجام مع الظروف الجديدة التي تتعرض لها بعد الطلاق، والقدرة على تحقيق الراحة النفسية في التعامل مع الآخرين، والشعور

بالارتياح للمستقبل، والقناعة بظروفها المعيشية والعمل على تحسينها، والعيش بسكينة وهدوء مع أفراد الأسرة والتعاون معهم، والشعور بالرضا والارتياح في المنزل، إضافة إلى مساعدة الآخرين واحترامهم والتعامل معهم بحسب ما يقتضيه الموقف، والقدرة على تربية الأبناء وتلبية حاجاتهم في حال وجود الأبناء، وهو ما يقيسه مقياس التكيف في ثلاثة أبعاد (الثبات الانفعالي، العلاقات الأسرية، العلاقات الاجتماعية).

4. المرأة المطلقة (Divorced Woman):

هي كل امرأة انفصلت عن زوجها في حياته بطلاقه لها، وقد تعود الزوجة إلى زوجها بالرجعة، أو بعقد جديد (خويطر، 2010، ص9).

وتعرّف الباحثة المرأة المطلقة إجرائياً: هي كل امرأة مطلقة تعرّضت لمشكلات كثيرة بعد الطلاق، كنقص الثقة بالنفس وانخفاض في مستوى التكيف، ما بين عمر (25) ولغاية (45) سنة، تعاني من مشكلات في التكيف مع وضعها الجديد، وصعوبات في إعادة ثقّتها بنفسها، خضعت للبرنامج التدريبي وحضرت جميع الجلسات، وخضعت لتطبيق المقاييس المعدة للدراسة الحالية.

تاسعاً: حدود الدراسة:

1. الحدود الزمانية: طبقت أدوات الدراسة في المرحلة الممتدة من (2020/7/29) حتى (9/14/2020).

2. الحدود المكانية: طبقت أدوات الدراسة على عينة من المطلقات في محافظة السويداء.

3. الحدود البشرية: طبقت أدوات الدراسة على عينة مقصودة من المطلقات في محافظة السويداء، والتي بلغ عدد أفرادها (28) مطلقة.

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة

توطئة

أولاً - الدراسات العربية:

ثانياً - الدراسات الأجنبية:

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة:

توطئة:

تستعرض الباحثة الدراسات والأبحاث السابقة، لتتطرق من حيث انتهت هذه الدراسات، ولكي تستفيد من نتائجها بما يخدم دراستها، فهي مرحلة من مراحل البحث العلمي، لها أهميتها، ولتتعرف على مراجع ومصادر أخرى تُغني دراستها وتوفر الوقت، ولتعرض عدداً من الدراسات العربية والأجنبية السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة مرتبة حسب تسلسلها الزمني، وقد تضمنت كل دراسة: عنوانها وتاريخها، والهدف منها، عينتها، أدواتها، أهم النتائج التي توصلت إليها، وفيما يلي تعرض الباحثة الدراسات التي توصلت إليها، بالرغم من صعوبة إيجاد دراسات شبيهة بالدراسة الحالية، وقلة الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة.

أولاً: الدراسات العربية:

1. دراسة تونسي (2002): السعودية:

عنوان الدراسة: القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (180) من المطلقات، و(180) من غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياسي الطائف للقلق والاكتئاب.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة أن المطلقات تعاني من درجة أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات، وغياب المشاركة في القرار عامل من عوامل زيادة القلق والاكتئاب، والمتزوجات مبكراً والمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب.

2. دراسة صابر (2002): السودان:

عنوان الدراسة: القلق والاكتئاب لدى المطلقين والمطلقات في محاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين المطلقين والمطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (68) من المطلقين، و(82) من المطلقات في محاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية مقياس تايلور للقلق ومقياس بك للاكتئاب.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في القلق والاكتئاب وسط المطلقين والمطلقات بمحاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغير النوع لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير المهنة .

وكشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في القلق والاكتئاب وسط المطلقين والمطلقات بمحاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم تبعاً لمتغيرات (مستوى التعليم، عدد الأطفال، السكن).

3. دراسة المالكي (2001): الإمارات العربية المتحدة:

عنوان الدراسة: ظاهرة الطلاق في دولة الإمارات العربية المتحدة، الأسباب والاتجاهات والمخاطر والحلول.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الأسباب المؤدية للطلاق وتأثيرها في المطلقات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (310) من المطلقات في دولة الإمارات العربية المتحدة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس للمعلومات العامة من تصميم الباحث.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة أن معظم المطلقات هنّ في مقتبل العمر وسنّ العطاء، كما وجدت أن النساء الأقل تعليماً وعملاً هنّ من أكثر المطلقات، كما أن النسبة الأكبر من الطلاق وقع بناء على طلب المطلقات.

4. دراسة عيَّاش (2004): البيرة:

عنوان الدراسة: ظاهرة الطلاق من وجهة نظر نسائية في مدينة البيرة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أسباب الطلاق وما يترتب عليه من مشاكل وكيفية التعامل مع الطلاق وإيجاد الحلول المناسبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (30) مطلقة في مدينة البيرة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة منهج دراسة الحالة.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة أن أهم أسباب الطلاق: سفر الزوج إلى الخارج، فارق السن بين الزوجين، تدخّل الأهل في الحياة الزوجية، العقم.

5. دراسة الخطيب (2009): المملكة العربية السعودية:

عنوان الدراسة: التغيرات الاجتماعية وأثرها في ارتفاع معدلات الطلاق في المملكة العربية السعودية من وجهة نظر المرأة السعودية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التغيرات الاجتماعية التي اجتاحت المجتمع السعودي وأدت إلى ارتفاع معدلات الطلاق في المجتمع السعودي، والعوامل المؤدية للطلاق من وجهة نظر مجموعة من النساء المطلقات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (30) مطلقة في المملكة العربية السعودية.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة منهج دراسة الحالة، استبيان أسئلة مفتوحة، المقابلة.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة أن أهم أسباب الطلاق من وجهة نظر المرأة السعودية: غياب تحمل المسؤولية، الجفاف العاطفي، سوء الطباع، الخيانة الزوجية، اختلاف طباع الزوجين، تدخل الأهل، الإدمان، المشاكل الجنسية، افتقاد الإنجاب.

6. دراسة العبد اللطيف (2009): المملكة العربية السعودية:

عنوان الدراسة: بعض العوامل المؤثرة على حقوق المرأة المطلقة والمهجورة والمتغيب عنها زوجها.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة أهم العوامل المؤثرة على حقوق المرأة المطلقة والمهجورة والمتغيب عنها زوجها والنتائج السلبية الناجمة عن هضم تلك الحقوق الشرعية واستخدام العنف ضدها.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (330) مطلقة في مدينة الرياض وهي عينة عمدية.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة، منهج الأنثروبولوجي (المسح الاجتماعي، المقابلات الشخصية، السجلات والوثائق)، مقياس ليكرت لقياس اتجاهات المبحوثات وآرائهن.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة، وجود علاقة ضعيفة بين المستوى التعليمي للمرأة والمعرفة بحقوقها لأن مناهج التعليم تأثيرها قليل في التوعية الحقوقية للمرأة السعودية، وقد أوضحت الدراسة بعض أسباب هضم حقوق المرأة: جهل الرجل بحقوق المرأة، غياب قوانين واضحة ورادعة لظلم

الرَّجُل، ثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده، النظرة الدّونيّة للمرأة في المجتمع، معاناة المرأة في أثناء مراجعة المحاكم ومكوّنها مدة طويلة دون الحصول على حقوقها الشرعية.

7. دراسة علي (2009): فلسطين:

عنوان الدراسة: فعالية برنامج مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، والكشف عما إذا كانت هناك فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق بين متوسط درجاتهم على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التتبعي لقياس الثقة بالنفس.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من عينة تجريبية (17) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة استبانة الثقة بالنفس، وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه.

8. دراسة الشّبول (2010): الأردن:

عنوان الدراسة: المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة وصف التّحولات والمتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لظاهرة الطلاق وتحليلها وأثره في تزايد نسبته في بلدة الطّرة في الأردن.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (85) حالة طلاق في بلدة الطّرة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية، المنهج الأنثروبولوجي (المسح الاجتماعي، المقابلات الشخصية، السجلات والوثائق).

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة، وجود علاقة قويّة بين ثقافة المجتمع وقيمه ومعتقداته وقناعاته وبين تزايد نسب الطلاق، إذ إنّ المشكلات الأسريّة المنتشرة في المجتمع هي ذات طبيعة قيمية، فالنسق القيمي في المجتمع وما يتضمنه من أفكار وقيم وعادات وتقاليد عن الزواج، وطريقة اختيار الشريك، والعلاقة بين الزوجين، والصفات والطبائع الخاصة لكليهما وتدخل الأهل تؤثر سلباً أو إيجاباً في طبيعة سير العلاقة بينهما وبين المجتمع.

9. دراسة خويطر (2010): فلسطين:

عنوان الدراسة: الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة)، ومعرفة ما إذا كان يتأثر ببعض المتغيرات الآتية: (الحالة الاجتماعية، نمط السكن، المؤهل التعليمي، العمل، عدد الأبناء).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (237) امرأة (146) أرملة، و (91) مطلقة من محافظة غزة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية، استمارة جمع المعلومات، واختبار الأمن النفسي، واختبار الوحدة النفسية.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة، أن مستوى الأمن النفسي مرتفع، أما درجة الوحدة النفسية كانت متوسطة، وبالنسبة لمتغير الحالة الاجتماعية كانت المرأة الأرملة أكثر شعوراً بالأمن النفسي، وبالنسبة لمتغير المؤهل التعليمي كانت الفروق لصالح لمن لديهم مؤهل دراسات عليا أكثر شعوراً بالأمن النفسي، وتشير النتائج إلى أن المطلقة أكثر شعوراً بالوحدة النفسية.

10. دراسة العيد (2011): الجزائر:

عنوان الدراسة: الآثار النفسية للطلاق " دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات" في الجزائر.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقييم الوضعية النفسية والسيكوسوماتية لدى المطلقين والمطلقات، وتوضيح الفروق بين المطلقين في المشكلات النفسية الناجمة عن الطلاق في مرحلة مبكرة من الزواج أو في مرحلة متأخرة منه.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (40) مطلقاً، و(77) مطلقة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الحالية، قائمة كورنل الجديدة، مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر.

نتائج الدراسة: كشفت الدراسة أن المشكلات السيكوسوماتية والاضطرابات الانفعالية تشغل الصدارة في قائمة مختلف المشكلات التي يعاني منها المطلقون والمطلقات، ومستوى الثقة بالنفس لديهم منخفض، وبينت الدراسة أن الطلاق في مرحلة متأخرة من الزواج أكثر تأثيراً على الشخصية إذا ما قورن بالطلاق في المرحلة المبكرة من الزواج.

11. دراسة بكيس (2013): الجزائر:

عنوان الدراسة: ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة تحليل نفسي اجتماعي.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الإحاطة بالعوامل والمحددات النفسية والاجتماعية الداخلة في انحلال الرابطة الزوجية، والكشف عن الأسباب التي تهدد استقرار الأسرة وتماسكها وأثر فك الرابطة الزوجية على الصحة النفسية للمرأة .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (200) مطلقة في الجزائر .

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الصّحة النّفسية، استمارة جمع المعلومات، المقابلة ودراسة الحالة.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة وجود مجموعة من المؤشرات والمحددات المؤدية إلى فكّ الرّابطة الزّوجية التي تنوّعت من نفسية اجتماعية إلى عوامل اقتصادية ثقافية، كما كشفت الدّراسة أنّ هناك ضغطاً نفسياً بالنسبة للمرأة التي لها أولاد مقارنة بالمرأة التي طلقت من دون أولاد، كما أنّ المرأة العاملة عرفت نسباً منخفضة مقارنة بالمرأة الماكثة بالبيت، إضافة إلى أنّ معظم حالات الطّلاق تكون في السنوات الخمس الأولى للزّواج، والطّلاق عامل لإحداث القلق والاكتئاب.

12. دراسة مسعود (2013): مصر:

عنوان الدراسة: ممارسة نموذج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطّلاق في المرحلة المبكرة من الزّواج.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد أهم الأضرار (الاجتماعية، والاقتصادية والنفسية)، المترتبة على الطّلاق للفتيات في المرحلة المبكرة للزّواج، واختبار ممارسة نموذج العلاج بالمعنى بمحتوى إسلامي في خدمة الفرد للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطّلاق للفتيات في المرحلة المبكرة للزّواج.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (127) مطلّقة في المناطق العشوائية.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة الاستبانة، المقابلة، مقياس الأضرار الناتجة عن الطّلاق، من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة عن المشكلات التي تمّ التعامل معها في إطار نموذج العلاج بالمعنى للمشكلات الاجتماعية بسبب سوء علاقاتها بأسرتها، وكثرة توجيه اللوم لها، ومراقبة الأسرة لتصرفاتها، والمشكلات الاقتصادية كالأعباء المالية، التي تتحملها الأسرة على المطلّقة الشابة،

حديثه الزواج نتيجة الانفصال عن الزوج، والمشكلات النفسية وتتمثل بالضغوط النفسية، التي تقع على المطلقة، والعزلة نتيجة نظرة المجتمع لها.

13. دراسة الختاتنه (2017): الأردن:

عنوان الدراسة: الندم الموقفي وعلاقته بالصّلاية النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الندم الموقفي وعلاقته بالصّلاية النفسية لدى عينة من النساء المطلقات حديثاً في محافظة الكرك.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (115) مطلقة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الندم الموقفي من إعداد الباحث، ومقياس الصّلاية النفسية من إعداد مخيمر (2002).

نتائج الدراسة: توصّلت نتائج الدراسة إلى أنّ الندم الموقفي لدى النساء المطلقات حديثاً كان متوسطاً، وكلّما زاد الندم الموقفي لدى المرأة انخفض لديها مستوى الصّلاية النفسية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1. دراسة كينغ (King, 2004) في كولومبيا:

Lost and Found Possible Selves, Subjective Well-Being, and Ego Development in Divorced Women.

عنوان الدراسة:

الذوات المفقودة والموجودة الممكنة، الرفاهية الشخصية، وتنمية الأنا لدى المرأة المطلقة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على سبل تنمية الذات والرفاهية الشخصية لدى المرأة المطلقة، وإجراء مقارنة بين تقييم الذات قبل الطلاق وبعده.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (100) امرأة مطلقة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس تنمية الذات، مقياس الرفاهية الشخصية.

نتائج الدراسة: كشفت الدراسة إلى أن المرأة المطلقة تجد ذاتها وتتميّها في وجود الأطفال والأحفاد والسفر والمال، وعلاقات الحب والنجاح الوظيفي كلها تسهم في إيجاد الذات، كما أن الرفاهية الشخصية تقل عند فقد الذات، وتبيّن أن الوضع المالي يرتبط ارتباطاً سلبياً مع بروز الذات لدى المطلقات، كما تبيّن أن فقدان الذات يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس لدى المطلقات، وتبيّن أن تقدير الذات أعلى قبل الطلاق.

2. دراسة براون ريدج (Brownridge et al, 2008) في كندا:

Violence Against Separated, Divorced, and Married Women in Canada, 2004.

عنوان الدراسة:

العنف ضد النساء المنفصلات والمطلقات والمتزوجات في كندا، 2004.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى دراسة العنف ضد النساء المنفصلات والمطلقات والمتزوجات في كندا لعام 2004، كما هدفت تعرف الفئة الأكثر تعرضاً للعنف من النساء المنفصلات والمتزوجات والمطلقات تبعاً لمتغيرات التعليم والعمل ووجود الأطفال.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (6716)، (429) منفصلة، (614) مطلقة، (5673) متزوجة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الغيرة الجنسية، المقابلة.

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى أن النساء المنفصلات أكثر تعرضاً للعنف، تليها المطلقات، ثم النساء المتزوجات، ولم يُعثر على ارتباط كبير بين التعليم والعنف لدى النساء المنفصلات، وتبين أنه لا توجد فروق في معدلات العنف حسب وضعية العمل بالنسبة للنساء المتزوجات، وتبين أن النساء المطلقات العاطلات عن العمل هن أكثر تعرضاً للعنف، بالمقارنة مع نظرائهن من الموظفين، ولم يكن لوجود الأطفال تأثير كبير على احتمالات العنف بالنسبة للنساء المنفصلات والمتزوجات، أما بالنسبة للنساء المطلقات ارتبط وجود الأطفال بزيادة احتمالات العنف.

ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة:

ساهمت الدراسات السابقة في إغناء معلومات الباحثة في تقديم الخلفية النظرية، إضافة إلى الاستفادة في صياغة مشكلة الدراسة من خلال الاستعانة ببعض الأفكار التي تبين مدى أهمية تنمية الثقة بالنفس وتحسين التكيف لدى المطلقات، والاطلاع على الجوانب التي جرى التركيز عليها في هذه الدراسات وعلى المتغيرات التي درست، لمحاولة إيجاد متغيرات جديدة لم تدرس من قبل ولها أهمية في الدراسة، وأيضاً للاستفادة منها في تفسير نتائج أسئلة الدراسة وفرضياتها، والاستفادة من أدوات البحث المستخدمة في الدراسات السابقة من أجل إعداد الأبعاد وتصميمها وتحديدها، وصوغ عبارات مقياسي الدراسة الحالية، والاطلاع على النتائج التي توصلت إليها، وكيفية عرضها لهذه النتائج ومناقشتها وتفسيرها، ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية، وتميزت الدراسة الحالية بأنها الدراسة الوحيدة التي تناولت، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات، في محافظة السويداء، كما أن الباحثة قامت بتصميم برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف، تبعاً لمتغيرات (العمر، وجود الأبناء)، ودراسة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، تبعاً لمتغير العمر من (35) سنة وما دون، (36) سنة وما فوق، ووجود الأبناء، فإنه لم تتناول أية دراسة عنوان الدراسة الحالية نفسه في حدود علم الباحثة.

قيام الباحثة بإعداد مقياسي الثقة بالنفس، والتكيف، وتصميم البرنامج التدريبي، بما يتناسب مع البيئة السورية، وجدت الباحثة دراسات شبيهة بالدراسة الحالية مثل دراسة كينغ king (2004)، التي تناولت الثقة بالنفس لدى المطلقات، ودراسة شرّاب (2013)، ودراسة علي (2009)، التي تناولت فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس، ودراسة مسعود (2013) التي تناولت نموذج العلاج بالمعنى، بمحتوى إسلامي للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطلاق للفتيات، في المرحلة المبكرة للزواج، اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أدوات الدراسة، فقامت الباحثة بإعداد مقياسي الثقة بالنفس، والتكيف، والبرنامج التدريبي كأدوات للدراسة، فبعض الدراسات السابقة استخدمت أداة من إعداد باحثيها كدراسة شرّاب (2013)، ودراسة مسعود (2013) ودراسة المالكي (2001)، واستخدمت دراسة عيّاش (2004)، ودراسة الخطيب (2009)، منهج دراسة الحالة، واستخدمت دراسة العيد (2011) مقياس الثقة بالنفس لسيدني شروجر.

الفصل الثالث:

الإطار النظري

أولاً: التكيف:

ثانياً: الثقة بالنفس:

ثالثاً: الطلاق:

أولاً: التّكيف:

توطئة:

تتناول عمليّة التّكيف النّفسي جميع الجوانب الدّاخلية والخارجية للفرد، بغرض إشباع الحاجات الشّخصيّة، والاجتماعيّة لديه، والأساس لغياب التّكيف النّفسي، هو وجود حالة من صراع انفعالي يعاني منه الفرد، وينشأ هذا الصّراع نتيجة وجود دوافع مختلفة توجّه الفرد وجهات متباينة، وبناء على ذلك، تستلزم دراسة التّكيف، ومعرفة العمليّات التي يستطيع الأفراد عن طريقها تلبية حاجاتهم، والتّغلب على المعوّقات التي تقف في طريقهم، فالشّخص المتكيف هو الذي يقف من المشكلات موقفاً إيجابياً بناءً، أي إنّّه يواجه العوامل التي تسبّب له المشكلات، ويحاول التّغلب عليها في حدود إمكانيّاته، وتحقّق المرأة المطلقة التّكيف النّفسي، في الشّعور بالأمان والزّاحة النّفسيّة، والتّخلّص من مشاعر الألم والحزن والدّنب، وتقبّل المرأة لنفسها، وقدرتها على التّعامل مع المواقف والمشكلات التي تواجهها، بكلّ تقبّل ووعي وإيجاد الحلول للمشكلات التي تواجهها في حياتها، وعدم التّحسر على الماضي، والقدرة على اتّخاذ القرارات والتّخطيط للمستقبل ورسم الأهداف والعمل على تحقيقها.

1. تحليل عمليّة التّكيف النّفسي:

خلال عمليّة التّكيف يمرّ الفرد بخطوات ومراحل متدرّجة:

- 1.1. وجود استثارة للسلوك تثير دافعاً داخلياً كالجوع مثلاً، أو خارجياً ك رغبات الأمن.
- 2.1. وجود عائق يمنع الاستجابة أو الوصول إلى تحقيق الهدف، أو حدوث ظرف لا يوجد في خبرة الفرد السّابقة، وبالتالي لا يمكنه الاستجابة والتّعامل معه.
- 3.1. يقوم الفرد بعدد من المحاولات بهدف الوصول إلى الاستجابة الصّحيحة، قد ينجح في الوصول إلى الهدف ويستعيد اتزانته النّفسي الذي اختلّ بسبب العائق أو قد يخفق الفرد في تحقيق هدفه، فيلجأ إلى أساليب غير مباشرة مثل: استخدام آليات الدّفاع، أو قد يلجأ إلى أساليب مباشرة غير تكيفيّة كالهرب والاستسلام والعدوان، أو الانسحاب من الموقف (عرفوني ودموش، 2013، ص28).

فالمرأة المطلقة تتعرض لمشاعر الحزن والألم بعد طلاقها، ولنوبات من البكاء والأسى، والغضب على المحيطين بها، فتسعى إلى تحقيق الراحة النفسية والتكيف مع الظروف الجديدة، فتقوم بعدة محاولات لذلك، فإما أن تستسلم للحزن وتعيش في ألم الماضي، وإما أن تتخطى أوجاعها وتعيد التخطيط لمستقبلها، وتتكيف مع ظروفها الجديدة.

2. معايير التكيف النفسي:

يطلق على الفرد أنه سوي أو غير سوي، ويكون ذلك من خلال ما يسلكه من نشاط يكون مقبولا أو غير مقبول اجتماعياً، ويعدّ الفرد غير المتكيف هو المخالف للقانون، وإنّ السواء واللاسواء يدخل في نطاق التكيف وسوء التكيف فإنّ هناك معايير يتحدّد من خلالها التكيف، ومن المعايير التي حُدّدت هي:

1.2. المعيار الثقافي:

هذا المعيار يرى أنّ السوي هو الذي يتماشى مع قيم المجتمع وقوانينه ومعاييره وأهدافه الذي يعيش وسطه، وهذا المعيار يرى أنّ السواء في الامتثال التام للقوانين ومعايير المجتمع، وإن كانت هذه القوانين والمعايير فاسدة يتطلّب من الفرد العمل على إصلاحها وتغييرها بدلاً من التكيف معها، ومن العيوب المأخوذة على هذا المعيار أنّه يختلف من ثقافة إلى أخرى، وإن كانت القوانين والمعايير فاسدة في المجتمع أيضاً.

2.2. المعيار الباثولوجي:

هذا المعيار يرى الشخصيات الشاذة تتسم بأعراض إكلينيكية معينة كالمخاوف الشاذة والوسواس، وارتفاع مستوى القلق عند العصائيين كالهالوس والاعتقادات الباطلة، واضطراب التفكير واللغة والانفعال عند الذهانين والنزعات الإجرامية والانحرافات الجنسية، في الشخصية السيكوباتية المضادة للمجتمع.

3.2. المعيار القانوني:

يرى أنّ الشّخصيّة السّويّة هي التي يسلك صاحبها على نحو يقرّه القانون، والعكس مع من يتصادم سلوكه مع القانون، ومن عيوب هذا المعيار أنّه نسبي لا يشمل كل الأفراد أو المجتمعات لانه يتوقّف على الظّروف والمواقف أو أنّ تجريم السلوك أمر يتوقّف على القانون المعمول به بالمجتمع والنّقافة السّائدة فيه.

4.2. المعيار التّكاملي:

هذا المعيار يرى أنّ سوء التّكيّف واعتلال الشّخصيّة لا يرجع لعامل واحد ذاتي أو بيئي، وإنّما لعدّة عوامل متفاعلة ذاتيّة جسميّة نفسيّة عقلية وبيئية ماديّة واقتصاديّة واجتماعيّة مع اختلاف الأهميّة النسبيّة لكل عامل من هذه العوامل وفي كلّ حالة على حدة، وأنّ كل عامل يؤثّر في الآخر، فالعالم الذاتيّ في البيئي والعكس صحيح والجسمي في النّفسي وهكذا (شاميّة، 2016، ص56-57).

فالمطلّقات يتعرّضون لنقد من المحيطين والمقرّبين، ويعانون من لوم وتجريح دائم، فقيم وعادات المجتمع في الغالب ترفض المطلّقة، وتتنظر لها نظرة دونيّة، وشك في تصرّفاتّها وتحركاتها، وبذلك تتعرّض المرأة المطلّقة لمشكلات نفسيّة واجتماعيّة، يصعب معها التّكيّف مع المجتمع.

3. أساليب التّكيّف النّفسي:

لقد قسّم كامبيرون أساليب التّكيّف إلى مجموعتين وهما أساليب تكيفيّة عامّة فحدّد كامبيرون، الأساليب العامّة التّكيفيّة بالصّور التّالية وهي: العدوان، وصورة الغضب أو الانسحاب والخوف والقلق، وأساليب تكيفيّة خاصّة، وهي أنّ الفرد نتيجة للنّمو والخبرة يكتسب أساليب تكيفيّة كثيرة، وهي تختلف من فرد لآخر بدرجة كبيرة علّها تخفض مستوى القلق والضّغط النّفسي الذي يسبّبه الموقف، وقد أشار كامبيرون إلى الأساليب التّالية التي عدها خاصّة وهي على النّحو التّالي: العزلة، السّلبية، التّكوص، الكبت، أحلام اليقظة، وهي ما تعرف بميكانيزمات الدّفاع، والتّكيّف عمليّة تشمل نشاط الفرد وهو يتعامل مع نفسه ومع المجتمع من حوله، وذلك فهو قد يكون حسناً أو سيّئاً (شاميّة، 2016، ص72).

ويشير التّكيّف النّفسي إلى البيئة الدّاخلية للفرد في الشّعور بالرّضا والثّقة وخلو حياته النّفسيّة من التّوترات والصّراعات ومشاعر الذّنب (حسّونة، 2010، ص43).

فمن الممكن أن تتكيّف المطلّقات مع الضّغوطات الّتي تتعرّض لها، عن طريق كبت المشاعر السّلبية من حزن وألم وكآبة، والانعزال عن المجتمع وتجنّب العلاقات الاجتماعيّة والحد منها.

4. خصائص التّكيّف النّفسي:

التّكيّف عمليّة حيويّة في حياة الأفراد والمجتمعات تتميّز بمجموعة خصائص نذكر منها:

1.4. التّكيّف عمليّة كليّة:

وتعني ضرورة النّظر للإنسان بأنّه شخصيّة كليّة، توجد في علاقة مع محيطها الاجتماعي، وبالتالي يشمل التّكيّف المجالات المختلفة لهذه الشّخصيّة وليس مجالاً جزئياً من حياة الفرد، كذلك يصدق التّكيّف على حياة الفرد الدّاخلية وتجاربه الشّعوريّة في الاستمتاع والرّضا عن نفسه وعن العالم في ميادين الدّراسة والعمل والزّواج والعلاقات الإنسانيّة المختلفة بوجه عام.

2.4. التّكيّف عمليّة نشويّة تطوريّة ارتقائيّة:

هذا يعني وضع حاجات الفرد ودوافعه في الحسبان، بمعنى أن يكون التّكيّف دائماً بالرجوع إلى مرحلة بعينها من مراحل النّمو والتّنشئة، فالتّكيّف بالنّسبة لطفل العاشرة يختلف عنه بالنّسبة للمراهق، وبالنسبة للرّاشد وهكذا فالتّكيّف من هذه الزّاوية يجب على مستوى معيّن من النّمو بلغها الفرد، ففي كل مرحلة يكون التّكيّف إعادة للتّوازن على مستوى المرحلة العمريّة وخصائصها ومتطلّباتها، كما يكون بالرجوع إلى مدارج الارتقاء من البسيط، من الدّوافع والأهداف إلى الأكثر تطوّراً وارتقاءً وتعقيداً، وكذلك بالرجوع إلى مستويات الارتقاء من الدّات إلى الموضوع، "وتقوم التّربية والتّنشئة الاجتماعيّة السّليمة الخالية من مواقف القلق، والخوف، والتّهديد الجسدي والنّفسي في مرحلة الطّفولة، بأثر رئيسي في بناء شخصيّة الفرد، في إشباع الحاجات الأساسيّة لديه، سواء أكانت الجسميّة

البيولوجية، أم حاجاته النفسية المتمثلة في الحب والحنان، والعطف، والشعور بالأمن، وكذلك حاجته إلى التقدير، والاحترام" (الخطاب، 2015، ص 304-305).

3.4. التكيف عملية ديناميّة:

بمعنى أنّ التكيف لا يتم مرّة واحدة وبصورة نهائية، بل يستمر ما استمرت الحياة، وذلك أنّ الحياة ليست غير سلسلة من محاولات إشباع الحاجات والدوافع ومتطلبات الواقع، والمقصود بالديناميّة أنّ التكيف يمثل تلك المحطة التي تنتج عن صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي وبعضها بيئي، والتي تخص الذات بعضها بيولوجي وبعضها فطري وبعضها مكتسب نفسي-اجتماعي، وبعض هذه القوى ينتمي إلى الماضي، وبعضها ينتمي إلى الحاضر والمستقبل، وقوى البيئة بعضها مادي وبعضها ثقافي حضاري، والتكيف أو سوء التكيف هو المحصلة النهائية لكل هذه القوى في صراعاتها المختلفة.

4.4. التكيف عملية وظيفيّة:

ويقصد به أنّ التكيف سويّاً كان أو لا سويّاً ينطوي على وظيفة تحقيق أو إعادة الاتزان من جديد، وحالة فقدان الاتزان ناشئة عن صراع القوى بين الذات والموضوع، ويتجلى من هذا بأن التكيف ليس عملية لخفض التوتّر فقط، وإنما تشمل كذلك بعداً آخر في تحقيق قيمة الذات وتحقيق إمكانيّاتها، وبالتالي تحقيق الوجود الإنساني (جابر، 2010، ص 26).

فالمرأة المطلقة تحتاج إلى الشعور بالحب والحنان والتقدير والاحترام، من قبل المحيطين بها ولا سيّما عائلتها، وتقديم الدعم المعنوي والمادي، لكي تستطيع أن تتخطى المشكلات التي تواجهها، وتكون قادرة على التكيف مع جميع التّحديات والصّعوبات التي تتعرّض لها.

5. التكيف والصّحة النفسيّة

تصادف الأفراد في أثناء تفاعلهم داخل المجتمع بعض المشكلات والضغوطات والصّراعات الداخليّة والخارجيّة، يجب عليهم مواجهتها بسبل وأساليب مناسبة، من أجل استمرار التّوازن النفسي لديهم

والمحافظة على مستوى من التَّكْيُف الإيجابي، وفي ضوء ذلك، فإنَّ مفهوم التَّكْيُف ومفهوم الصَّحَّة النَّفْسِيَّة مفهومان متكاملان يشيران إلى المظاهر نفسها، فالصَّحَّة النَّفْسِيَّة هي تعبير عن التَّكْيُف، والتَّكْيُف دليل ومؤشِّر على الصَّحَّة النَّفْسِيَّة، لأنَّ الفرد حين يملك شخصيَّة متكيفة فهو على قدر كبير من الصَّحَّة النَّفْسِيَّة.

1.5. ومن مظاهر التَّكْيُف الحسن:

- 1.1.5. توفّر علاقة صحيَّة بين الفرد وذاته في فهم هذه الدَّات، وتقبُّلها وتطويرها.
- 2.1.5. المرونة: بمعنى محاولة الفرد بإيجاد الحلول والبدائل باستمرار لمشكلاته.
- 3.1.5. الشَّعور بالأمن: أن يشعر الفرد المتمتَّع بالصَّحَّة النَّفْسِيَّة والتَّكْيُف الحسن بالأمن والاستقرار والطَّمَأْنِينَة.
- 4.1.5. التَّناسب: بمعنى أن يعطي الفرد الموقف ما يستحق من انفعال دون مبالغة.
- 5.1.5. الواقعيَّة: أي أن يفهم الفرد الواقع الذي يعيش فيه، ويتفهم شروطه، وظروفه، وألا يكون لديه تقديرات خاطئة لهذا الواقع.
- 6.1.5. الإفادة من الخبرة: أن يستفيد الفرد من خبراته السَّابِقة، ويستخدمها في التَّكْيُف مع المواقف الجديدة.
- 7.1.5. ضبط الدَّات: أن يمتلك الفرد قدرة فائقة على التَّحكم بسلوكه وانفعالاته في المواقف المختلفة.
- 8.1.5. القدرة على بناء علاقات اجتماعيَّة فاعلة وناجعة: وهنا لا بد للفرد أن يبقى على اتِّصال فعَّال مع الآخرين، وأن يشعر بالانتماء لجماعته ومجتمعه، وأن ينشئ علاقة إيجابيّة فعَّالة مع أفراد هذه الجماعة وهذا المجتمع.
- 9.1.5. القدرة على مواجهة الإحباط: بمعنى أن يستطيع الفرد تحمُّل أعباء الحياة ويتحمَّل مسؤوليَّاته، دون أن يلجأ إلى الهروب أو اليأس والقنوط، وأن يستطيع تجاوز المحن والمصاعب التي تواجهه.

10.15. النّجاح المستمر: يعد النّجاح مؤشراً للتّكيف الحسن وخاصّة أنّ النّجاح هو إشباع حاجة مهمّة، هي حاجة الإنجاز والمعرفة، إذ لابد للفرد من امتلاك دافع مرتفع نحو هذه الحاجة حتّى يصل للتّوازن الانفعالي، الذي يؤدّي إلى التّحصيل والمثابرة.

11.15. اتّخاذ القرارات المسؤولة: أن يكون الفرد قادراً على اتّخاذ القرارات السّليمة، في المواقف المختلفة، وفي مراحل حياته المتتابة، في ظلّ أنظمة المجتمع وقوانينه وأعرافه وتقاليده ومعاييرها الذي يعيش فيه.

12.15. القدرة على العطاء والإيثار: أن يمتلك الفرد رغبة أكيدة في تقديم الخبرة للآخرين، وتنمية مجتمعه بإخلاص بعيداً عن المصلحة الدّائميّة، فيستطيع الفرد أن يولي المصلحة العامّة على مصلحته الخاصّة (بركات، 2006، ص117-118).

2.5. ومن مظاهر فقدان تكيف الفرد مع ما حوله ومساوئه:

1.2.5. شعور الفرد بفقدان الرّضا والضّيق والتّعاسة المستمرة.

2.2.5. العزلة الاجتماعيّة: وتظهر نتيجة لإخفاق الفرد ببناء علاقات اجتماعيّة فاعلة وضعف الشّعور بالانتماء للجماعة.

3.2.5. غياب فهم الفرد لذاته: يعد فهم الدّات من المعايير المهمّة والأساسيّة للتّكيف، فإذا أخفق الفرد في معرفة ذاته بموضوعيّة وواقعيّة، وحمل فكرة خاطئة عن هذه الدّات يصبح عرضة لفقدان التّكيف.

4.2.5. رفض الدّات: وهو تعبير عن شعور الفرد بالدّونية أو النّقص وهو مظهر مهم من مظاهر فقدان التّكيف يظهر على شكل غياب احترام الدّات واحتقارها.

5.2.5. الجمود: ضعف القدرة على التّعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد بمرونة، أي إخفاق الفرد في استخدام وسائل وأساليب متنوّعة وفاعلة لهذه المشكلات.

6.2.5. ضعف قدرة الفرد على تحمّل المسؤوليّة: ويشير هذا المظهر إلى إخفاق الفرد في اتّخاذ القرارات الصّائبة ممّا يجعله عرضة للارتباك والشّك والحيرة والترّد أمام المواقف الحياتيّة المختلفة

حتى البسيطة منها، وبالتالي يعجز عن تحمّل أعباء الحياة وتضعف قدرته على الشعور بالاستقلالية في اتخاذ القرارات.

7.2.5. الاضطراب الانفعالي: وهنا يقوم الفرد بإظهار اضطراب لا يوازي المواقف المثيرة سواء بالانفعال الزائد عن اللزوم، أو بالانفعال المنخفض الذي يعبر عن البلادة والبرودة في التعامل مع المواقف المثيرة.

8.2.5. ضعف الشعور بالأمن والاستقرار: هو شعور الفرد بغياب الراحة النفسية والخوف والتردد وقلة الاستقرار في عمله وفي تعامله مع الآخرين.

9.2.5. الأنانية: وهي تغليب الفرد لمصلحته الشخصية والدائية على مصلحة الجماعة فيصبح الفرد أكثر نزوعاً نحو الفردية والانطواء والانزواء عن الآخرين، ولا يستطيع الانخراط في تكوين علاقات اجتماعية (عودة، 2017، ص 37-38).

6. التكيف الاجتماعي:

يرتبط التكيف النفسي ارتباطاً وثيقاً بالتكيف الاجتماعي ويقصد به قدرة الفرد على التكيف مع المحيط الخارجي من الأهل، والأصدقاء وأبناء الوطن، وبكل ما يحيط من عوامل كالطقس، ووسائل المواصلات وأجهزة وآلات وقيم وعادات وتقاليده، ودين وعلاقات اجتماعية ونظم سياسية وتعليمية واقتصادية، ولأن البيئة الخارجية متغيرة من حين لآخر، الأمر الذي يخلق للفرد القلق والصراع، وتتأثر سلوكياته وفقاً لهذه التغيرات، فإن استطاع الفرد تكيف سلوكياته مع هذه التغيرات، حقق السعادة، وإذا أخفق في تحقيق التكيف شعر بالإحباط، فإن التكيف الذاتي والاجتماعي يتمثل في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية سليمة تقوم على الحب والتسامح والإيثار والاحترام، في جو بعيد عن العدوان والشك والإشكال مع الآخرين، ويؤدي التكيف الاجتماعي إلى القضاء على الفتن والمشاحنات في الجماعات (نصور وعودة، 2016، ص 41). فالتكيف الاجتماعي يتحقق لدى المرأة المطلقة من خلال العلاقات الاجتماعية السليمة مع الآخرين، القائمة على الاحترام المتبادل والمحبة،

والتواصل البناء الذي يضمن الراحة النفسية والأمان والشعور بالسعادة، واحترام العادات والتقاليد وقيم المجتمع.

7. خصائص التكيف الاجتماعي:

1.7. الدينامية: أي الاستمرارية لأن ظروف البيئة متغيرة باستمرار، في حين أن تكيف الإنسان مع هذه الظروف حتى تتغير هذه البيئة، يتطلب منه إعادة تكيفه من جديد مع هذا التغير الجديد، وكذلك فإن الحاجة الآن أصبحت تختلف عن السابق لأن التحضير عجل وعقد الحياة بتغيرها، والظروف الاقتصادية الثقافية تساعد على التغير سواء على مستوى الفرد أو الجماعة.

2.7. المعيارية: وتعني أن التكيف له قيم معينة وله مفهوم معياري، أي إن معيار التكيف مرتبط بقياس القدرة على التكيف مع الظروف التي تواجه الفرد أو الجماعة.

3.7. النسبية: فالتكيف وسوء التكيف يختلفان باختلاف الثقافة السائدة في المجتمع، فما يعد تكيفاً في مجتمع، قد يعد سوء تكيف في مجتمع آخر، فكل مجتمع يرى أن العادات والقيم السائدة فيه الطريقة الصحيحة، وطريقة غيرهم خاطئة.

4.7. الوظيفية: بمعنى أن التكيف ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع البيئة (سعيد، 2012، ص 24-25). فالاتزان في حياة المرأة المطلقة بعد ترك منزل زوجها، والعودة إلى منزل الأهل، يكون في التكيف مع المحيط الجديد، و تقبل التغير في المحيطين بها، وظهور علاقات اجتماعية جديدة، فإذا حققت هذا الاتزان تجنبت مشاعر الحزن والألم والتحسر على الماضي، وأمنت الراحة النفسية والقدرة على العيش بهدوء وسلام والتخطيط لحياتها بشكل أفضل.

8. مؤشرات التكيف الاجتماعي:

التكيف عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، وتتلخص مؤشرات التكيف الاجتماعي:

1.8. الالتزام بأخلاق المجتمع:

إنَّ عمليةَ التَّطبيع الاجتماعي للفرد لا بد أن تتضمنَ التزام الفرد بما في المجتمع من أخلاقيّات مستمدّة من الشَّرائع السَّماويّة، ومن تراثنا الممتد عبر عصور تاريخنا المجيد، هذه الأخلاقيّات تعد بمنزلة معايير لضبط سلوك الفرد في ضوء هذه الأخلاقيّات حتّى لا يكون خارجاً أو منحرفاً عن نظام هذا المجتمع ويتعرّض لعقاب المجتمع بقوانينه الوضعيّة التي سنّها للحفاظ على الأخلاقيّات، وحينما يلتزم الفرد بهذه المجموعة من الأخلاقيّات فإنّ هذا دليل على توحّد الفرد مع الجماعة، ويؤدّي إلى انتماؤه إليها، ويشعر في كنفها بالرضا والسَّعادة والارتياح النَّفسي، وهذه مؤشّرات تشير إلى التَّكَيّف والتَّأقلم.

2.8. الامتثال بقواعد الضبط الاجتماعي:

كل مجتمع تنظمه مجموعة من القواعد والنَّظم التي تمثّل نموذجة النَّقافي المادي واللامادي، والتي تؤدّي إلى تنظيم علاقات الأفراد بعضهم ببعض، ويحكمهم كذلك النَّسق القيمي الذي ترتضيه الجماعة، وتندرج فيه القيم طبقاً لأهميّتها لديهم، فالفرد في أثناء تطبّعه اجتماعياً مع مجتمعه يتعرّف على هذه القواعد من نموذج ثقافي ونسق قيمي، ويكتسبها ويتشبع بها إلى أن تصبح جزءاً من تكوينه الاجتماعي، وأنماطاً تحدّد سلوكه داخل الجماعة وخارجها، وتؤدّي به إلى عملية الضبط الاجتماعي في التَّحكّم في انفعالاته وعواطفه المتصارعة، وتوجيهها الوجهة التي ترتضيه الجماعة، كما أنّ عملية الضبط التي يتمثّل بها الفرد تعد بمنزلة الرّقيب على أفعاله وأعماله وأوجه نشاطه وتنظيم حياته النفسيّة والاجتماعيّة داخل إطار علاقاته الاجتماعيّة، وأيضاً هي الرّقيب عليه في أثناء محاولاته لتأكيد ذاته والتَّعبير عن عواطفه ومشاعره وانفعالاته، وفي سعيه الدّؤوب لتحقيق مستوى طموحاته، وكل ذلك في إطار سلوكي يرتضيه المجتمع، وأيضاً فإنّ الضبط الاجتماعي هو الموجه له في نبذ الأنماط السلوكيّة التي تغاير وتناقض قواعد المجتمع ونظمه ومعاييره والتي لا يقرّها هذا المجتمع، إذن عملية الضبط الاجتماعي التي تنمو في أثناء تطبّع الإنسان اجتماعياً هي الموجه لسلوك الفرد وتنظيم حياته، ممّا يؤدّي به إلى التَّكَيّف الصّحيح مع البيئة التي يعيش فيها.

3.8. الكفاية في العمل

تعد قدرة الفرد على العمل والإنتاج والإنجاز والابتكار والنجاح دليلاً على تكيف الفرد في محيط عمله، ولأن الفرد الذي يزاول مهنة أو عملاً معيناً يرتضيه، وتتاح له الفرصة فيه لاستغلال قدراته وإمكاناته وتحقيق ذاته، فإن ذلك يحقق له السعادة والرضا ويجعله متكيفاً مع هذا العمل.

4.8. المسؤولية الاجتماعية:

الاهتمام بالآخرين، والابتعاد عن الذاتية والأنانية، ويتمثل في سلوك الفرد الاهتمام بمجتمعه والدفاع عنه، وحماية منجزاته، ورفض التفريط في مصادر الثروة في بلده (سعيد، 2012، ص 25-26).

9. النظريات المفسرة للتكيف النفسي والاجتماعي:

من النظريات المفسرة للتكيف النفسي والاجتماعي نذكر ما يلي:

1.1. النظرية البيولوجية:

من مؤسسي هذه النظرية "دارون" و"مندل" و"كالمان" و"جالتون"، وتركز هذه النظرية على النواحي البيولوجية للتكيف، إذ ترى أن كل أشكال سوء التكيف تعود إلى أمراض تصيب أجهزة الجسم والمخ، وهذه الأمراض منها الموروثة ومنها المكتسبة خلال مراحل حياة الشخص من إصابات واضطرابات جسمية ناتجة من مؤثرات من المحيط، أو يعود إلى اضطرابات نفسية قد تؤثر على التوازن الهرموني نتيجة التعرض للضغوط (فروجة، 2011، ص 114).

ويرى أصحاب هذه النظرية أن عملية التكيف تعتمد على الصحة النفسية، ويقصد بالتكيف في ظل هذه النظرية انسجام نشاط وظائف الجسم فيما بينها، أما سوء التكيف فهو اختلال التوازن الهرموني أو نشاط أو وظيفة من وظائف الجسم (رياش، 2009، ص 111).

2.9. نظرية التحليل النفسي:

ترى هذه النظرية أنَّ التكيف النفسي يعتمد على الأنا، فالأنا تجعل الشخص متكيفاً أو غير متكيف، (والأنا القوية) التي تسيطر على الهو والأنا العليا تحدث توازناً بينهما وبين الواقع، (أما الأنا الضعيفة) أمام الهو فتسيطر على الشخصية، فتكون الشخصية شهوانية تحاول إشباع غرائزها دون مراعاة القيم أو المثل، أو أن تسيطر (الأنا العليا) وتجعل الشخصية متشددة إلى درجة فقدان المرونة، وتعمل على كبت الرغبات وتؤدي إلى سوء التكيف، ويرى "فرويد" أنَّ التكيف نادر لدى الإنسان، وأنَّ بداية سوء التكيف غالباً ما ترجع إلى مرحلة الطفولة، إذ تنمو (الأنا) نمواً غير سليم، والنمو السليم يؤدي إلى نشوء (الأنا القوية) (المليجي، 2000، ص52).

وتؤكد نظرية التحليل النفسي أنَّ الشخصية القوية هي القادرة على الحب والعمل وعقد العلاقات المناسبة مع الآخرين ومع الذات، أما الشخصية التي تعاني من سوء التكيف فهي التي تخفق في تحقيق التوافق بين الهو والأنا العليا والعالم الخارجي (العامود، 2017، ص277).

3.9. النظرية السلوكية:

مفهوم التكيف لدى السلوكيين هو اكتساب الشخص لمجموعة من العادات المناسبة والفاعلة في معاملة الآخرين، التي سبق للشخص أن تعلمها وأدّت إلى خفض التوتر أو أشبعت حاجاته ودوافعه، وبذلك تدعّمت وأصبحت سلوكاً يستدعيه الشخص كلما واجه الموقف نفسه مرة أخرى (العامود، 2017، ص277).

والتكيف عند "واطسن" و"سكنر" لا يمكن أن ينمو عن طريق ما يبذله الجهد الشعوري للشخص، ولكنه يتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات أو إثابات البيئة (فروجة، 2011، ص116).

أما السلوكيون المعرفيون أمثال "باندورا" و"ماهوني" فقد استبعدا تفسير أنَّ التكيف لا يحدث بطريقة آلية تبعده عن الطبيعة البشرية، وعدّوا أنَّ الوظائف البشرية تتم لدى الفرد على درجة عالية من الوعي والإدراك ملازمة للأفكار والمفاهيم الأساسية (العامود، 2017، ص278).

ويرون أنّ السلوك التكيفي يؤدي إلى خفض التوتّر الناتج عن إلحاح دافع معيّن، وأنّ الشخص يتعلّم هذا السلوك ويميل إلى تكراره في المواقف المماثلة، ويرون أنّ الشخصية ماهي إلا جهازاً للعادات والمهارات والسلوكيات التي اكتسبها الشخص، والسلوك التكيفي هو القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على السلوك والقدرة على ضبط الذات، وسوء التكيف عند السلوكيين يتمثل في ضعف قدرة الفرد على ملاحظة النتائج غير المرغوبة التي تترتب على سلوك معيّن، فضلاً عن أنّه يتضمّن صعوبة ضبط الذات، وهذه القدرات هي مهارات أو سلوكيات متعلّمة، وقابلة للتغيير في أي وقت من عمر الشخص (مقبل، 2010، ص17).

4.9. النظرية الإنسانية:

يعدّ مفهوم الذات مفهوماً مركزياً في بناء الشخصية وفي التكيف النفسي في هذه النظرية، ومفهوم الذات الإيجابي يعبر عن الصّحة النفسيّة وعن التكيف النفسي السوي، وأنّ تقبّل الذات يرتبط ارتباطاً موجباً بتقبّل الآخرين، وتقبّل الذات عاملاً أساسياً في تحقيق التكيف، وأنّ مفهوم الذات المثالية يؤدي إلى التكيف والصّحة النفسيّة، في حين أنّ فقدان التّطابق يؤدي إلى القلق والتوتّر وسوء التكيف النفسي، ويشير "روجرز" (Rogers) إلى أنّ سوء التكيف هو تلك الحالة التي يحاول الشخص فيها الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيداً عن الإدراك أو الوعي، وفي الواقع أنّ رفض قبول الشخص لذاته دليل على سوء التكيف، وهذا ما يولّد سوء التكيف والتوتّر والأسى (العامود، 2017، ص278).

وفي ضوء ما تقدّم تتأزّر الوظائف النفسيّة لدى الفرد لتحقيق التكيف الإنساني، وبالتالي فإنّ التكيف هو المعيار الحقيقي للفرد لتحقيق علاقات اجتماعيّة تتسم بالقوّة، وبالتالي تشير إلى التكيف الاجتماعي السليم، فتسعى المرأة المطلقة من خلال التكيف الاجتماعي إلى الحفاظ على التوازن بين مختلف حاجاتها النفسيّة والاجتماعيّة، من أجل تحقيق الراحة النفسية والتغلب على العقبات التي تواجهها والمشكلات التي قد تتعرض لها، وقدرتها على الوصول إلى الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، والقدرة على تكوين علاقات صحيّة مع الآخرين، وتكون هذه العلاقات مبنية على الثقة المتبادلة، والقدرة على التّعامل مع العلاقات المؤذية، ووضع حدود لها، وقدرة المرأة على تحمل المسؤولية التي توكل إليها، فالتكيف السليم يأتي من سلامة الفرد من المشكلات النفسية والعضوية

التي قد تصيبه مثل أمراض القلب والضغط والسكر وغيرها من الأمراض الناتجة عن الضغط النفسي، الذي ينتج عن الخبرات الحياتية التي يعيشها الفرد، والتي تترك أثراً مهماً في تشكيل ثقة الفرد بنفسه، فالثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الظروف المختلفة مستخدماً أقصى إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه، وهي مزيج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي وهي صفة مكتسبة من البيئة، وصفة من صفات الفرد الناجح، إذ تعطي من يمتلكها شعوراً بأنه قادرٌ على تحقيق ما يريد من خلال التعبير عن مواقفه وآرائه والتعامل مع غيره وفي الفصل التالي نعرض عرضاً مفصلاً عن الثقة بالنفس وأهميتها.

ثانياً: الثقة بالنفس

1. مفهوم الثقة بالنفس:

تمثل الثقة بالنفس مظهراً من مظاهر الصحة النفسية للفرد، وفقدانها أو نقصانها يؤدي به إلى سلوكيات انسحابية، وهي سمة مكتسبة منذ الصغر تتطور بتطور نمو الفرد، وتتضمن الثقة بالنفس جانباً إدراكياً، متمثلاً في الاعتقاد الإيجابي عن النفس، والرضا عنها ومعرفة إمكانياتها وقدراتها، وجانباً سلوكياً متمثلاً في الإتيان بمظاهر الثقة بالنفس السلوكية والجسمية، على أن يعرف الفرد قدراته وإمكانياته ويستثمرها على أفضل وجه، بيقين تام أن ما قدره الله تعالى له كائن، وما لم يقدره له سبحانه وتعالى لم يكن.

وهناك عدة تعريفات للثقة بالنفس منها:

- عدّ جيلفورد أن الثقة بالنفس عامل مهم يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته، ونحو بيئته الاجتماعية، وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها (العنزي، 2003، ص384).
- اعتداد المرء بنفسه وتقديره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه دون إفراط بعجب أو كبر أو عناد، وبدون تفريط من ذلة أو خضوع غير محمود، والثقة بالنفس أمر مهم لكل شخص مهما

كان، ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور (السليمان، 2005، ص12).

- نوع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح، والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله تعالى للإنسان (عوادة، 2006، ص51).

- سمة ينشدها الناس بغض النظر عن الفروق في أجناسهم، وطبقاتهم الاجتماعية، لأن من يتمتع بها يشعر بالسعادة والرضا، ويسعى إلى التقدّم دائماً، فهي تمثل تأثيراً مهماً في حياة الفرد، وعاملاً من عوامل النمو الانفعالي، والشعور بالكفاءة (لاحق، 2005، ص13).

- " يعدّ جيلفورد أنّ الثقة بالنفس عامل مهمّ يمثّل اتجاه الفرد نحو ذاته ونحو بيئته الاجتماعية، وأنها ترتبط بميل الفرد إلى الإقدام نحو البيئة أو التراجع عنها" (السّاف، 2008، ص23).

- أمّا الثقة بالنفس في الدراسة الحالية هي قدرة المرأة المطلقة على مواجهة المشكلات والصعوبات التي تواجهها في حياتها بكلّ قوة، معتمدة على نفسها، وثقة بقدراتها وإمكاناتها، تسعى لتحقيق أهدافها والوصول إلى مرادها، قادرة على التعامل مع المواقف والظروف كلّها التي تتعرض لها، دون الخوف من المستقبل، بل التفاوض به، ومواجهة مواقف وآراء الناس وتقبلها وعدم الأخذ بها إذا كانت سلبية، بل جعل الانتقادات وكلام الناس المحبط حافزاً لها للنجاح في حياتها، ومواجهة الإخفاق، والعيش بطمأنينة وصحة نفسية جيدة، مع كامل الثقة بإمكاناتها وقدراتها للوصول إلى الحياة التي تطمح لها.

2. مكونات الثقة بالنفس:

يرى باك براون وآخرون (brown-pach) أنّه يوجد خمسة مكونات للثقة بالنفس:

1.2. النظر إلى الذات على أنّها قادرة، والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين.

2.2. الشعور بالانتماء، والإيمان بأنّه جزء متكامل مع الآخرين.

3.2. التّفاؤل بالمستقبل، والنّظرة الإيجابية للحياة.

4.2. مواجهة الإخفاق، من خلال النّظر إلى خبرات الإخفاق على أنّها فرصة للتّعلّم والنّمو في الحياة.

5.2. امتلاك مصادر مناسبة من التّعزيز نماذج الدّور (عبد الهادي، 2013، ص59).

فالمرأة المطلقة الواثقة من نفسها، تسعى بالطرق والوسائل كلها، لتخطي جميع المشاكل والخبرات المؤلمة التي واجهتها في حياتها، لتستفيد منها في بناء حياة أفضل، تعيشها بكل تفاؤل وإيجابية، غير مهتمة بنظرة الناس وكلامهم عنها، امرأة قوية تعرف قدراتها وتؤمن بكفاءتها، قادرة على تخطي الصّعوبات، واتخاذ القرارات التي تجد أنّها مناسبة ومريحة لها.

3. تصوّرات خاطئة عن الثّقة بالنّفس:

هناك كثير من التّصوّرات الخاطئة عن الثّقة بالنّفس التي يعتقد بها الكثير من الأشخاص، ومن أبرز هذه التّصوّرات:

إنّ الثّقة بالنّفس تقتضي نبذ الحياء، والتّسلّح من الجرأة المبالغ فيها، وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرأها الأدب وحسن الخلق.

ويؤكّد فقهاء الحديث أنّ للحياء قيمة مهمّة ألا وهي رقابة داخلية تتحكّم في سلوك الإنسان وتدفعه لفعل جميل حتّى وإن خالف ذلك هواه وما تشتهيئه نفسه، وتمثّل الإنسان بالحياء يقوده إلى كل خير ويحجبه عن كل شر وبالتالي يصل إلى قمة الثّقة بالنّفس.

إنّ الثّقة بالنّفس هي القدرة على المفاخرة، والمباهاة، والتّحدّي، والتّعاضم، والتّعالي.

إنّ الفرد المتفاخر أو المتباهي أو المتعالي، لو نظرنا إليه لوجدناه يعيش حيّين منفصلين، حباً لنفسه وحباً للظهور، أي أنّه يعيش حالة أنانية طاغية وحالة ملحة من الإطراء والثّناء والمدح، حتّى أنّه يقدّم لنفسه تصوّرات وهميّة فيها شيء من التّهويل وما ذلك إلّا من خلال شعوره الداخلي بالنقص، وفقدان الثّقة بنفسه.

إنَّ الثَّقة بالنَّفْس إمَّا أن تكون موجودة بكاملها، أو مفقودة تماماً.

فيجب على الفرد أن تكون لديه القدرة على التَّعبير عمّا في نفسه وما يدور في خلدّه من أمور، لذلك يجب على المربّين سواء كانوا في الأسرة أو المدرسة أن يعطوا النشء من أطفال ومراهقين مجالاً للتَّعبير عن مشاعرهم وآرائهم فإنّ ذلك يعد مدخلاً لتحسين الثَّقة بأنفسهم وتعزيزها.

إنَّ الثَّقة بالنَّفْس تقتضي العناد والإصرار والثَّبات على الرّأي وإن كان خاطئاً.

العناد يوصل صاحبه إلى الغرور، فعند مناقشة أي موضوع فإنّه لا يسمع إلّا صوته والقرار قراره فقط، إنّما الثَّقة بالنَّفْس تأتي بعد يقين واجتهاد في معرفة الحق واتّباعه، فإنّ إنجازات الواثق من نفسه تتحدّث عنه.

إنَّ الثَّقة بالنَّفْس تقتضي السَّيطرة على الآخرين، والتَّحكّم فيهم والسَّيطرة عليهم.

إنّ كثيراً من الأفراد يستخدمون أساليب سيّئة لغرض السَّيطرة، مثل التَّخويف أو التَّحطيم أو التَّستّر بستار الدّين غطاء له (عبد الهادي، 2013، ص13).

4. أهميّة الثَّقة بالنَّفْس:

تتبع أهميّة الثَّقة بالنَّفْس من منطلق ألا يستغني أي شخص عنها، فالشَّخص قليل الثَّقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بكثير من الاضطرابات لسببين: الأوّل أنّه لا يثق بما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكّن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضّل الصَّمت، والسَّبب الثَّاني أنّه سيصدّق كل ما يقال عنه بالسَّلب، أمّا الإيجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنّه مجاملة لا أصل لها في الواقع، ممّا يعني أنّه لن يتمكّن من إحراز أي نقطة نجاح، وإن أحرز أيّاً منها فلن يشعر بلذّة الفرح والنَّجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جواً من الملل والكآبة، ويفضّل تجنّب النَّاس لينتقدي انتقاداتهم له وتعليقاتهم السَّاخرة من حاله، ولاعتقاده أنّه غير محبوب منهم وأنّه شخص أقلّ منهم قدراً، وهذا التَّجنّب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحيائيّة، ممّا يقلّل أو يغيّب فاعليّة حصنه الدَّاخلي في مواجهة الصَّعاب، وقد يتَّخذ الفرد مسلكاً مضاداً للعزلة وهو العدوان بشدّة على الآخرين،

وهذا سلوك لا شعوري ليحافظ على نفسه ولا يكشف ضعفه، وكلا الحالتين تعني حالة غير سوّية بحاجة للتدخل لإصلاحها والعودة بها إلى خطّ السواء، ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس التي تتجلى فيما يلي:

- أهميتها في الحفاظ على الحالة النفسية للفرد، وضمان ألا يتقلب مزاجه بين حالات متناقضة وتُحصّنه من الأمراض النفسية، وتجعله يشعر بالسعادة.
- أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلّم الخبرات العلمية والعملية.
- أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه، وابتكار ما هو جديد.
- أهميتها لحبّ الناس للشخص، ولحبّ الشخص نفسه للناس.
- أهميتها في مواجهة الصّعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي (علي، 2009، ص 27).

ويمكن أن نجل أهمية الثقة بالنفس في النقاط التالية:

1.4. تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصّحة النفسية، وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توفّرت له هذه الثقة، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه، أمّا غير الواصل من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات، كما أنّ الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرّفات العدوانية التي قد تبتش بكيانه النفسي، كما أنّ الصّحة النفسية لا تتحقّق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النّمو السوي والتوافق مع المتغيرات الاجتماعية والنفسية المتطورة باستمرار من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

2.4. استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة، والخبرة مكتسبة، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات، هي إرادة الفرد في اكتسابها والتّمرّن عليها، إلى جانب تمتّعه بقدر معيّن من النّقة بالنّفس، فبغير توافر حد أدنى معيّن من هذه النّقة لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة فالنّقة بالنّفس تتطلّب الاستمرار في النّضج والنّظّل لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمّن الخبرة الفسيحة والمتدرّجة.

3.4. النّجاح في العمل:

إنّ الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدّية إلى النّجاح فيه، فالفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء لا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه فالإحساس بالقصور عن أداء العمل ينتهي به إلى التّخاذل، ومن ثمّ فإنّه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتّى وإن بذل جهداً مضاعفاً، فإنّه لن يكون ذلك الجهد الذي يقود لإتقان العمل، بل يأتي جهده مشتتاً وبعيداً عن المرمى الصّحيح ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليّات المعرفيّة، وبالمهارات اللّازمة لأداء العمل، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه، وبقدرته على الأداء، ولكي يكون العمل ناجحاً أيضاً يتطلّب أن يكون القائم به متمتّعاً بالاتّزان الانفعالي، فإنّ العلاقة بين النّقة بالنّفس والاتّزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية، ويمكن القول بأنّ الاتّزان الانفعالي هو حالة من حالات النّقة بالنّفس.

4.4. حبّ الآخرين:

إنّ حبّ النّاس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حبّ الآخرين لنا، وبغير حبّنا للآخرين لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني، فإنّ اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي لا يتحقّق إلّا إذا تبادلنا مع من حولنا حبّاً بحب، فالشّخصيّات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبّها للنّاس، ومن حبّ النّاس لها وسيلة للاستمتاع الشّخصي، ولا تجعل من تقصير حبّ النّاس مدعاة للشّعور بالألم، فحبّ الواثق من نفسه للآخرين وحبّهم له يقوم أساساً على احترام الشّخصيّة الإنسانيّة.

5.4. مواجهة الصّعاب والمشكلات:

إنّ الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا، أو على النّحو الذي علّقنا به آمالنا، بل كثيراً ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقّعنا، وهنا تؤثر الثقة بالنفس تأثيراً كبيراً وحاسماً، في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصّعاب التي تعرقل الأهداف التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلّق عليها مطامحه فهي تكسبه قوّة الاحتمال، ولا شكّ أنّ التّغلب على الصّعاب التي تجابهنا في الحياة، والتّوصّل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسّة إلى قوّة الاحتمال، وإلى طاقة نفسيّة كبيرة، هذه الطّاقة بمنزلة ضبط للنفس في المواقف الحرجة (عميرات، 2017، ص19-ص21).

وهكذا نجد أنّ للثقة بالنفس أهميّة كبيرة، وخاصّة عند تعرّض الفرد لمشكلات أو صعوبات في حياته، كالطلاق الذي يشكل مدّة ضاغطة في حياة المرأة، لما تعانيه من آلام وضغوطات نفسيّة بعد الطّلاق، فالثقة بالنفس تمنح القوّة في حل المشكلات ومواجهتها، والعمل بكل صبر واجتهاد في تحقيق الأهداف المنشودة.

5. ضعف الثقة بالنفس:

يرتبط ضعف الثقة بالنفس بموضوع الخوف ارتباطاً شديداً، وهي صفة شائعة ومنتشرة في ضعف الرّوح الاستقلاليّة في الأفراد وهذا يدلّ غالباً على فقدان الأمن أو وجود الخوف، ومن مظاهر ضعف الثقة بالنفس: التّردّد، وانعقاد اللّسان والجلجلة والقهقهة والانكماش والخجل، وضعف القدرة على التّفكير المستقل، وغياب الجرأة وتوقّع الشرّ وزيادة الخوف وشدة الحرص، ومن مظاهره: التّهاون والاستهتار وسوء السّلوّك والإجرام، والجبن، والانكماش، والتّردّد، وتوقّع الشرّ، وقلة الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتّهام الظّروف عند الإخفاق فيه، وأحياناً يكون من مظاهره التّشدّد والمبالغة في الرّغبة والإتقان للوصول إلى درجة الكمال، هذا الاندفاع للكمال يدلّ على الخوف من نقد الآخرين، ومن مظاهره كذلك أحلام اليقظة، وسوء السّلوّك والمبالغة بطيب الخلق والحالات العصبيّة والمرضيّة، كالنبوّال والشّلل وهذا يدلّ على ضعف الثقة بالنفس، وقد يؤدّي إلى أساليب تعويضيّة كالنّقد والسّخرية

والتَّحَكُّمَ والتَّنَقُّعَ بالوقار المصطنع وما إلى ذلك وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية بنوعها في صورة مرضية (أحمد، 2015، ص 17-18).

ولضعف الثقة بالنفس أسباب منها:

1.5. ضعف الإحساس بالأمان: كأن يكون الفرد خائفاً أو قلقاً من أمر قد صدر منه مخالفاً للعادة، كما أنَّ الخوف من المستقبل وما سيحدث فيه قد يزعزع ثقة الفرد بنفسه.

2.5. الشعور بالإخفاق: أن يحسَّ الفرد بأنه ضعيف ولا يمكن أن يقوم بشيء أمام الآخرين وأنه فرد فاشل لا يملك المؤهلات للنجاح، وغالباً من يعاني من هذا التفكير يرى نفسه فرداً حقيراً، وإن ركَّز على هذا التفكير فإنه يستحوذ على حياته ويفقد ثقته تدريجياً حتى تصبح الأوهام حقيقة.

3.5. الشعور بالأذى من الآخرين: إحساس لا يجعل الفرد يفقد ثقته بنفسه فحسب، بل يفقد الثقة بالآخرين أيضاً، فيقطع العلاقة معهم.

4.5. الشعور بالوحدة: أو الانعزال أو الانفصال عن الناس، وللتخلُّص من هذا الشعور، لا بد أن يقيم علاقات مع الناس لإزالة هذه المشاعر.

5.5. التعرُّض للعقاب: إنَّ التربية القائمة على العقاب، وتسَلُّط الآباء، ورفض السَّماح للأولاد بممارسة استقلاليتهم يولد عند الفرد ضعف الثقة بالنفس.

6.5. التجارب السلبية: وهي التجارب التي تكون غالباً في مرحلة الطفولة ونذكر منها:

7.5. التعرُّض لسوء المعاملة الجسدية والعاطفية والجنسية.

8.5. وجود احتياجات مادية وعاطفية مهمة في مرحلة الطفولة.

9.5. رفض تلبية توقّعات الوالدين.

10.5. الشعور بالاعتزاز.

11.5. الحالة الصحيّة والماديّة المتدهورة التي تؤثر سلباً على نوعيّة الحياة الخاصّة.

12.5. العزلة الاجتماعيّة والشّعور بالوحدة.

13.5. الشك في الذات: الشك في القدرات ممّا يؤدي إلى جهد أقل، إضافة إلى الاعتماد على الآخرين لإتمام الأعمال، ولوم الذات على التقصير، والسّماح للأفكار السّلبية من السيطرة عليه والتحكّم فيه، ممّا يقوده إلى احتقار ذاته، ليؤمن في نهاية المطاف بأنّه شخص فاشل لا يصلح لهذه الحياة.

14.5. محاولة الوصول إلى الكمال: فبعض الأفراد يسعون إلى الوصول إلى الكمال، وإن لم يصلوا إليه يفقدون ثقتهم بأنفسهم، والكمال مستحيل، ولن يرقى أحد للمستوى النموذجي.

15.5. كما أنّ للخجل أثراً بارزاً في فقدان ثقة الفرد بنفسه، لأنّه يقود الفرد إلى التردد والارتباك، في تدبير أموره واتخاذ قراراته، فهو يكوّن عند الفرد حاجزاً في اكتساب المعارف وفي تكوين العلاقات الاجتماعيّة (عميرات، 2017، ص 37-38).

ومن التجارب السّلبية التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، الطلاق لما له من تأثيرات سلبية على المرأة، كالشّعور بالفشل، فالمجتمع غالباً ما يلوم المرأة عند الطلاق، بأنّها قد أخفقت في الحفاظ على الزّواج، وبأنّها السّبب في غياب استقرار الأسرة وفي جميع الخلافات، كان يجدر بها الصّبر والتحمّل، للمحافظة على زواجها، وبذلك تشعر المرأة بالوحدة وبغيب الأمان، والخوف من المستقبل يفقدها ثقتها بنفسها، وقدرتها على العيش بشكل يحقق لها الرّاحة والصّحة النفسيّة.

6. مظاهر التمتع بالثقة بالنفس:

إنّ الشخص المتمتع بثقة عالية في نفسه يتميز بما يلي:

1.6. الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة في الحاضر والمستقبل، والقدرة على البت في الأمور واتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول، مقابل الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد

على غيره في الأمور العادية، والإحساس بالحاجة إلى تأييد الآخرين، ومساندتهم، والميل إلى التردد والتراجع، والمغالاة في الحرص.

2.6. تقبل الذات والشعور بتقبل الآخرين واحترامهم مقابل القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم والخوف من المنافسة، والاستياء من الهزيمة، والترحيب بإطراء الآخرين ومدحهم، والمبالغة في الحرص، والرغبة في الإتيان، والشعور بنقص الجدارة، والمسايرة خوفاً من النقد.

3.6. الشعور بالأمن عند مواجهة الآخرين والتعامل معهم والثقة بهم، مقابل الشعور بالخجل والارتباك، والميل إلى الإحجام عند التعامل مع الآخرين.

4.6. الشعور بالأمن والمشاركة الإيجابية، مقابل الشعور بالقلق، والارتباك في المواقف الاجتماعية والإحجام عن المشاركة الإيجابية مع الآخرين.

5.6. الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة، مقابل الشعور بالخوف، والارتباك، والخجل في المواقف الاجتماعية (شُرَاب، 2013، ص27).

7. خصائص ذوي الثقة بالنفس:

هناك عدة خصائص تميز الأفراد ذوي الثقة بالنفس عن غيرهم من الأفراد، ومن هذه الخصائص أو السمات ما يلي: الشعور بالأمن، الشعور بتقبل الآخرين، الاتزان الاجتماعي، البعد عن الأنانية والشعور بالذنب، الإيمان بالنفس، البعد عن التمرکز حول الذات، الشعور بالكفاية، الشعور بالسعادة وسط الناس، ابتعاد انشغال الذهن بالأمور التافهة، وألا يجعلها تؤثر على صفاء الذهن، انتقاء الكلمات بعناية ولا يتخذ القرار إلا بعد تفكير وتدبير، السير ممشوق القامة، مرتفع الرأس، عالي الصدر، مستقيم الكتفين، ألا ينفعل بسهولة، وألا يفقد الأعصاب أمام أي حادث طارئ (أبو يوسف، 2014، ص41-42).

وترى الباحثة أن من خصائص ذوي الثقة بالنفس:

القدرة على القيادة، ألا يكثرث للانتقادات، تقبل النقد البناء، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية جيدة ومستمرة.

8. العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي إحدى عوامل ومظاهر الصحة النفسية، فهي الإحساس بشعور إيجابي نحو الذات وتقديرها واحترامها، وتعد الثقة بالنفس سمة مكتسبة تتأثر بعوامل ذاتية تتعلق بالفرد، وعوامل خارجية تحيط به، ومن أهم العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

1.8. العوامل الجسمية: ونعني بها سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي تمنعه من القيام بأداء الأعمال المسندة إليه، والتي تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها، إضافة إلى الجاذبية الشخصية وبهاء المنظر والقدرة على التعبير بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد، كل هذا كفيل بالتأثير بثقة الفرد بنفسه (السقاف، 2008، ص31).

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بالنفس، ولكن عند وجود مشكلة جسمية معينة، فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدّد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة، إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أنّ الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي، وعليه فيمكن القول إنّ هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس، أمّا عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، إنّ الثقة بالنفس هي أيضاً لها تأثير في إكساب الفرد جمال الطلعة، وذلك لأنها تعد في ذاتها من علامات جمال الشخصية، ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات، وهي لا تقل أهمية عن التعبير بالكلام المنطوق، بل هي أكثر صدقاً وتعبيراً عن مدى الثقة بالنفس، وذلك أنّ لغة الكلام من الممكن أن تخدع المستمع، خاصة إذا كان المتكلم لبقاً وطلق

اللسان، كما أنّ نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس، كما أن الإتيان بالحركات التي تتم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه وتعطيه الجرأة والثقة (شُرَاب، 2013، ص19).

2.8. العوامل العقلية: قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلّم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكّنه من حلّ المشكلات، التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة، مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح، فلا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفاً، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعها تساعده على بناء ثقته بنفسه، ومن الدعائم الأساسية للمقومات العقلية هي:

1.2.8. الذكاء:

يعد عنصراً هاماً لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنّب كثير من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، هذا كلّه يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بالنفس، لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

2.2.8. الخيال:

إنّ الشخصية القويّة تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فإنهم لم يجعلوا من خيالهم أحلام يقظة بعيدة عن الواقع فقط، بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

3.2.8. الذاكرة:

إنّ ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجازاة متطلبات الحياة فيشعر الفرد بالضعف النفسي، ويؤدّي به إلى ضعف الثقة بالنفس (شُرَاب، 2013، ص20).

3.8. العوامل الوجدانية:

إنّ تغير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها، لا يأتي إلّا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، ومن أهمّ المقومات الوجدانية التي تُكسب الفرد ثقته بنفسه هو الخلو من

المخاوف والشكوك المرضية والوساوس، التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدان ثقته بنفسه أو اهتزازه، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التدرج بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن في نفس الفرد، لأن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا يعرف سبباً لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه، ينتهي به المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه.

وحسب وجهة نظر أرنولد كارول "يرى أن النجاح يأتي من فهم كل شخص لذاته، بفهم دوافعه وميوله واتجاهاته، ثم يتعلم كيف يضبط مسارها ويرشد اتجاهها، لكي يستثمرها في اتجاه تحقيق أهدافه وغاياته، ثم ينميها ويتعلم كيف يستغلها، كما أن نجاح الإنسان في هذه المهمة، يعدّ رافداً مهماً من روافد الثقة بالنفس ومن هنا تأتي الثقة، ويتنامى مقدارها مع تنامي فهم الإنسان لذاته وسعيه الدائم للتطوير والارتقاء (عميرات، 2017، ص28).

4.8. العوامل الاجتماعية:

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، أما إذا رفض الفرد من قبل المجتمع، فإنه سيفقد ثقته بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويمدّ تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه أما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت، فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنفسه كامل الثقة، فالفرد الذي يكون على قدر من المسؤولية، وأهلاً لتحمل المعاناة والجرأة والشجاعة والقدرة على التغيير هو شخص واثق من نفسه.

5.8. العوامل الاقتصادية:

هناك علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد زادت ثقته بنفسه، فالدخل الجيد للفرد يضمن سدّ احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمدّ يده ليطالب المساعدة المادية من أحد، ولن يبطأ رأسه أمام أحد طالباً منه المعونة، كما أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا ما يجعله من

فئة المتقنين، وهناك علاقة وطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه (حسين وآخرون، 2017، ص17-18).

9. بواعث الثقة بالنفس:

يوجد خمسة بواعث للثقة بالنفس هي:

1.9. المفهوم الذاتي:

والمفهوم الذاتي كلمة تشمل إدراكك وقيمك وعاداتك ومعنى الأشياء بالنسبة لك، ومن سمات المفهوم الذاتي أنه مكتسب ومنتظم وديناميكي.

2.9. المثل الأعلى الذاتي:

إنّ كل شخص لديه مثل أعلى داخلي عن نفسه، فكل شخص يعرف نفسه جيّداً والمشكلة التي تواجهه، والمثل الأعلى يحتوي خمسة أركان: الرّوحاني، الرّكن الصّحي والشّخصي والمهني والمادي.

3.9. الصّورة الذاتيّة:

كل إنسان لديه داخلياً صورة عن كل شيء فيه، ومن خلال هذه الصّورة يرى العالم الخارجي، فعندما ينظر الفرد إلى نفسه في المرآة سيرى الأشياء الخارجيّة فقط، ولن يستطيع أن يرى الأشياء الدّاخلية من جسمه، رغم أنّ هذه الأشياء الدّاخلية هي العالم الحقيقي الذي يمثّل أكبر من 90% من قدرات هذا الفرد.

4.9. التّقدير الذاتي:

ومعناه الطّريقة التي يرى بها الفرد نفسه، ومشاعره وأحاسيسه تجاه نفسه.

5.9. الإنجازات الذاتيّة:

فكل إنسان يريد أن يكون لديه إنجاز، وأي شخص يعاني من الاكتئاب يشعر بأنه ليس لديه إنجازات(الفقي، 2010، ص290).

وترى الباحثة أن من بواعث الثقة بالنفس ما يلي:

أ. قدرات الفرد: فكلما شعر الفرد بأن لديه القدرة على التغيير والتأثير، كان هذا مؤثراً في نفسه وباعثاً للثقة فيها.

ب . الشكل الخارجي للفرد: فالشكل الخارجي للفرد مهم في جذب الآخرين نحوه، فالشخص حينما يشعر أنه محبوب من الناس ومقبول بينهم كان ذلك باعثاً للثقة في نفسه.

10. تأثير طريقة التفكير على الثقة بالنفس:

الثقة في النفس هي الفعل مع الاعتقاد أنه مهما كانت التحديات أو المؤثرات الداخلية والخارجية ومهما كانت الحالة النفسية أو المادية أو الشخصية فسيصل الفرد بإذن الله إلى تحقيق هدفه، الثقة هي القوة الذاتية التي تدفع الإنسان إلى التقدم والنمو والتحسن المستمر، ودون الثقة يعيش الإنسان في ظلال الآخرين ويشعر بالخوف من الإخفاق ومن المجهول، فلا يجرؤ على أي تغيير يجعله يخرج من حيز منطقة الراحة والأمان التي تعود عليها، فمن الممكن أن يكون الفرد تعيساً جداً ودائم الشكوى من رئيسه في العمل ومن فقدان التقدم، ولكنه لا يجرؤ على التغيير لخوفه من الإخفاق، وقد يكون هناك زوجة تعيسة في زوجها ولا تحاول أن تحدث أي تغيير إيجابي في حياتها، سواء كان ذلك بتغيير أسلوب حياتها مع زوجها أو حتى الخروج المتكامل، وقد يذاكر الطالب ويجتهد وفي يوم الامتحان يفكر في الإخفاق، فيؤثر هذا التفكير على ثقته بنفسه وبالتالي على أدائه في الامتحان، فيكون ذلك الإنسان واثقاً من نفسه من شيء معين، ولكنه يصادف تحدياً في حياته يجعله يعتقد أنه فاشل وبذلك فهو يفتح في ذهنه ملفاً للإخفاق في هذا الشيء، إنّ تحديات الحياة قد تؤثر على أفكار الإنسان وتجعله بطريقة سلبية تسبب له اعتقاداً سلبياً عن نفسه وقدراته وتجعله سجين أفكاره السلبية التي قد تؤثر على كل أركان حياته.

ومن ناحية أخرى نجد أنّ الأفكار الإيجابية تساعد في بناء الثقة بالنفس ممّا يؤدي إلى الفعل الإيجابي الذي يساعد الشخص على التقدّم تحت أي ظرف مهما كان صعباً (الفقي، 2007، ص64-65).

1.1. الإيماءات التي توحى بالثقة بالنفس:

1.1.1. وضع الأصابع المتقابلة على بعضها تجري هذه الحركة بوضع أصابع اليدين المتقابلة على بعضها البعض، مشكلة ما يشبه "هرم الكنيسة" وهي تشير إلى الشخص الائق من نفسه والمغرور والأناني وهذه الإشارة توحى مباشرة للآخرين أنّ هذا الشخص واثق تماماً ممّا يقول، لهذه الحركة أسلوبان، أحدهما علني والآخر مخفي، فالنساء في معظم الأحيان يستخدمن الأسلوب المخفي (أي بوضع اليدين في مكان منخفض على الحجر في أثناء الجلوس وبمستوى الخصر في أثناء الوقوف)، ويقوم رجال الدين والمحامون والأكاديميون، باتباع هذه الحركة كثيراً، وكلّما زادت أهميّة الشخص ازداد أدائه لهذه الإيماءة وفي بعض الأحيان قد ترتفع الأيدي إلى مستوى العيون وخاصّة في المعاملات ما بين الرئيس والمرؤوس.

2.1.1. ضمّ الأيدي الظّهر مشدود رفع الدّقة "وضع السّلطة" ولكن لا نفترض أنّ هذه الحركة مقتصرة على الشّعور بالسّلطة عند الرّجل بل هي تنطبق على النساء أيضاً.

3.1.1. الشخص الائق من يتحدّث على الأغلب دون وضع يده على وجهه، أو أي إيماءة مشابهة لذلك.

4.1.1. الأشخاص الائقين من أنفسهم ينظرون كثيراً في عيون الآخرين.

5.1.1. النّقة بالنّفس تقلّل من رمش العين (أبو يوسف، 2014، ص51).

ومن خلال ما سبق تبرز أهميّة النّقة بالنّفس، وضرورة العمل على غرسها وتنميتها، فالنّقة بالنّفس شيء ثمين، وعامل مهمّ لنجاح العلاقات الشّخصيّة بين النّاس، وهي السّبب الرئيسي للإبداع ولتحقيق النّجاح، فالنّقة بالنّفس تبدأ بمعتقدات إيجابية عن الذات، يتبعها تقبّل الفرد لذاته والرّضا عنها، ومن

ثم أفعال سلوكية ظاهرة تُثم عن ثقة الفرد بنفسه، فهي الأرضية الصلبة التي يمكن أن تنطلق منها قوى النشاط النفسية الجيدة، فترتبط الكثير من الأمراض النفسية والجسمية بفقدان الثقة بالنفس، فالثقة بالنفس تتأثر بالكثير من العوامل التي من شأنها أن تؤدي إلى تعزيز هذه السمة، أو تُنقص منها، كالعوامل الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وتشكل العوامل الاجتماعية تأثيراً على ثقة الفرد بنفسه، لأن الفرد جزء من المجتمع، يؤثر فيه ويتأثر به، من خلال القيم والافكار والعادات والتقاليد وثقافة هذا المجتمع، فالفرد لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس بأن المجتمع يرفضه، سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، وهذا هو الحال لدى المرأة المطلقة، التي تتعرض لرفض المجتمع وانتقاده لها وأحكامه السلبية عنها، تشعر بالعزلة والوحدة وفقدان الأمان، إضافة إلى ما تعانيه من ضغوطات نفسية نتيجة الطلاق، وتحمل مسؤولية إكمال الحياة وحيدة دون سند، تتعرض لضغط من المجتمع ومن المقربين والمحيطين بها، من لوم وانتقاد وتقديم الوعظ لها، مما يفقدها ثقته بنفسها، ويُعرضها لضغوطات كبيرة، بسبب الطلاق ونورد في الفصل التالي مفهوم الطلاق وأسبابه، ومراحله، وبعض الحلول المقترحة له.

ثالثاً: الطلاق:

توطئة:

في ظل الاختلال الزوجي تفقد الحياة الزوجية توازنها ويصبح من الصعب أن يتوافق الزوجان مع بعضهما، نتيجة سوء الاتصال الوظيفي النابع من تفاعل سلبي يثير مشاعر الكراهية والحقد والنفور والعدائية والصراع المستمر بين الزوجين، الذي قد ينتهي بالطلاق، فإذا حدث الطلاق، أدى إلى أزمة عظيمة يخلفها على المطلقين والمطلقات، تشوه الحياة ويصعب التكيف معها. وإذا استمر الزواج لمحددات اجتماعية أو عائلية أو مادية، فإنه يستمر ولكن في ظل النفور والفتور العاطفي والجفاء وافتقاد المودة بين الطرفين، ويستمر فقط للحفاظ على الشكل الخارجي للزواج، وهذا ما يسمى بالطلاق النفسي ومن تجلياته: التوترات اليومية، وافتعال المشاكل، والتمارض، والحقد والكراهية، وهيمنة المشاعر السوداوية على الطرفين، فإنه يجعل كل شريك يترصد بالشريك الآخر، ويتحين الفرص لينقض عليه، فيحول الزواج إلى صراع نفسي مر. فتهدر الكرامة بين الزوجين وتصبح

العلاقة فارغة من المودة والسكينة مما يفتح الباب مشرعاً على الخيانة الزوجية، ويشير زهران (2003، ص298) في دراسته أن أسباب الطلاق متعددة جداً، منها ما يرتبط بالظروف الاجتماعية والعمر وفارق السن في أثناء الزواج، واختلاف الثقافات، وفقدان الأمن والاستقرار العائلي، والتصلب في المواقف وفقدان المرونة في حل المشكلات. ومنها ما يرتبط بمشكلات السكن والعادات والتقاليد كتدخل الحماة في الحياة الزوجية، ومشكلات الزوجة العاملة، والهجرة المطولة، والانشغال التام لأحد الزوجين عن الآخر. ومنها ما يرتبط بالنفور من الزوج أو الزوجة، لأسباب مختلفة كسوء المعاملة والشك والعنف الزوجي، وضعف القدرة على تحمل المصاريف الأسرية، ومعاونة أحد الزوجين من شذوذ أو انحراف أو أمراض نفسية مزمنة أو عقلية أو عضوية مزمنة، "ومن مساوئ الطلاق أنه يفكك الأسرة، وينمي المشاعر العدائية بين الطرفين والقطيعة بين أهاليهما، وله انعكاسات سلبية على الحياة النفسية والبدنية للمطلقين، ويدفع بالأبناء إلى الشعور بالإقصاء والتهميش وفقدان الاستقرار وفقدان الأمن، مما ينمي لديهم الشعور بالقلق والتوتر والاعترا ب النفس الذي من تجلياته تلك النظرة التي ترى أن الحياة تمضي على نحو غير إنساني، والشعور بانتهاء القيم ورفض المعايير الاجتماعية، حينها تتسحب الشخصية وتعيش حالة من العزلة ونقص الكفاية وفقدان ما هو معياري، فتصبح أكثر استعداداً للانحراف بمختلف ألوانه" (العيد، 2011، ص299).

وفي هذا الصدد يؤكد "شوي وماركس" (Choi et Marks 2008, p377) في دراسته أن الصراعات الزوجية عامل مهم في إصابة كلا الزوجين بمشاكل صحية عقلية وجسدية، وأن الحفاظ على هذه العلاقة غير المنسجمة لمدة طويلة، يسبب ضرراً بالغاً على صحة الطرفين.

1. مفهوم الطلاق من الناحية الشرعية واللغوية:

شرع الإسلام الطلاق وذلك بعد استنفاد جميع وسائل الإصلاح واستحالة استمرارية الحياة الزوجية وتحولت المودة إلى بغضاء فلا يعد من الحكمة أن نرغم اثنين أن يعيشا معاً (سلطان، 2017، ص273).

ويعرّف الطّلاق في اللّغة بأنّه "إخلاء سبيل"، ومن النّاحية الشّرعيّة يتفق الفقهاء في تعريف الطّلاق على القواعد العامّة وإن اختلفوا في بعض الجزئيات فيعرّف الحنابلة الطّلاق شرعاً على أنّه: "حل قيد النّكاح أو بعضه إذا طلقها طليقة رجعيّة"، وقال الشّافعيّة الطّلاق شرعاً على أنّه: "حلّ عقدة النّكاح بلفظ الطّلاق ونحوه"، وقال الحنفيّة الطّلاق شرعاً "رفع قيد النّكاح في الحال بالبائن أو المآل بالرجعي بلفظ مخصوص"، أمّا علماء المالكيّة يعرفونه بأنّه "رفع القيد الثّابت شرعاً بالنّكاح"، وقال المالكيّة إنّ الطّلاق "صفة حكميّة ترفع حل منفعة الزّوج بزوجه" (الطّباخ، 2009، ص184-185).

2. تعريف الطّلاق:

يعرّف الطّلاق لغةً بأنّه كلمة مشتقّة من الفعل الثّلاثي (طلق) بمعنى حرر أو فكّ قيده ويعرّف اصطلاحاً بأنّه فسخ عقد الزّواج بين الرّجل وزوجه باستخدام اللفظ المباشر أو ما دلّ عليه أو وصف معناه بشكل صريح أو ارتبط بمفهومه وقد يتم بشكل غير مباشر عن طريق القاضي الشرعي وباتّفاق الزّوج والزّوجة (عبدالله وآخرون، 2017، ص10).

ويعرّف الطّلاق بأنّه أسلوب اجتماعي ديني لحلّ رابطة الزّواج، وإنهاء العلاقة الزّوجيّة، ووقف التّفاعل بين الزّوجين في الزّواج الفاشل، وهو - أي الطّلاق - وإن كان نهاية مؤلمة، فإنّه أسلوب جيّد في إنهاء الزّواج الذي خلا من المودّة والرّحمة، واشتدّ فيه التّوتر والصّراع، وسادته العداوة والبغضاء، فيغدو انفصال الزّوجين، وحلّ عقد زواجهما أفضل من الحياة الزّوجيّة التّعيّسة، الّتي يعيشانها معاً، حتّى ولو كان بينهما أطفال (مرسي، 2007، ص273).

والطّلاق: هو إنهاء علاقة زوجيّة غير قابلة للاستمرار، لسبب أو لمجموعة أسباب، سواء كانت هذه الأسباب ترجع إلى الزّوج أو الزّوجة أو كليهما معاً، يعبر عن نهاية مؤلمة لها آثارها النفسيّة السّلبية، على الزّوجين والأولاد إن وجدوا، وتتفاقم خطورة هذه الآثار على المرأة، بسبب نظرة المجتمع والضّغوط من قبل الأهل والمقرّبين، والآلام النفسيّة الكبيرة الّتي تتعرّض لها المرأة المطلّقة، ممّا ينقص ثقتها بنفسها، ويؤدّي بها إلى سوء التّكيّف في حياتها والمجتمع.

3. أسباب الطلاق:

توجد أسباب متعددة للطلاق منها: فقدان التوافق بين الزوجين ويشمل التوافق الفكري وتوافق الشخصية والطباع والانسجام الروحي والعاطفي، لذلك لا بد من وجود حد أدنى من التشابه في حالة استمرار العلاقة الزوجية ونجاحها، فالتشابه يولد التقارب والتعاون، والاختلاف يولد النفور والكراهية والمشاعر السلبية.

ويعد الزواج المبكر واحداً من أسباب الطلاق بسبب نقص الخبرة والمرونة وزيادة التفكير الخيالي وقلة النضج، وكذلك صعوبة التفاهم والعناد والإصرار على الرأي والنزعة التنافسية وحب السيطرة والاندفاعية والتسرع في اتخاذ القرارات، فكل ذلك يسهم في صعوبة التفاهم وحل المشكلات العادية مما يجعل الطرفين يبتعد كل منهما عن الآخر في سلوكه وعواطفه وأفكاره (آدم، 2011، ص23).

ومن وجهة نظر الباحثة فإن من أسباب الطلاق الشائعة حالياً، الخيانة الزوجية وتسهيل هذا الأمر من خلال عوامل الإثارة والفساد في مواقع التواصل الاجتماعي، فمن خلال الحديث مع المطلقات وتطبيق البرنامج التدريبي، كانت الخيانة الزوجية السبب الرئيسي للطلاق، أو كانت أحد أسبابه، ويعد أيضاً التغير في ميدان الحياة الاجتماعية عاملاً أساسياً يترتب عليه ضرورة تكيف الأفراد ومرونتهم وفقاً لما تتطلبه هذه المستحدثات، فلم يعد للعلاقات الاجتماعية قيمة كما كانت عليه في السابق، فالطلاق أصبح ظاهرة شائعة وسهلة، فبعد سيطرة التكنولوجيا على حياتنا، والفوائد الجمة التي نجنحها من تطور التكنولوجيا، التي ربطتنا بالعالم أجمع، من خلال تطور شبكة الاتصالات والانترنت، إلا أن الاستخدام السيء لبعض هذه التكنولوجيا أثر في العلاقات الاجتماعية كثيراً، بعد أن أصبحت واحدة من أسباب هدم الأسرة بالطلاق، فقد بات الأزواج يبحثون عن بعضهم من خلال شاشة صغيرة، تحكمت في حياتهم وسيطرت عليهم وحددت علاقاتهم، وأثرت في أسلوب حياتهم، وأوصلتهم في كثير من الأحيان إلى الطلاق.

ومن أسباب الطلاق:

1.3. العنف الأسري: بشكل عام يكون الزواج المتصدع والمتوتر الذي يسوده العنف، من المشكلات الرئيسية التي ترفع من معدلات الطلاق حتى وإن لم يكن موجهاً للزوجة نفسها، وكان حكراً على الأبناء في صورة القسوة في التربية والإيمان بمبدأ العقاب الشديد الصارم والعنف ضدهم، الذي يتحول إلى صراع بين الوالدين نفسيهما، وإلى دائرة عنف مغلقة تنتهي بالتفكك الأسري والطلاق، ويندرج تحت هذا العامل أسباب أخرى، إذ إن العنف الأسري والمستعمل مع الزوجة، يعود إلى الوضع الاقتصادي والاختلاف بين الزوجين في المستوى الثقافي والاجتماعي، مع أن الاختلاف لا يمكن أن يكون سبباً مباشراً في الطلاق، ولكنه عاملٌ مساعدٌ على الطلاق، لأنه يؤدي إلى اختلاف نظرة الزوجين إلى الحياة العامة والحياة الزوجية، كتربية الأولاد مثلاً، ولا تبدو أهمية هذه الأمور في المراحل الأولى، غير أنها تعمل عملها عند التعامل الجدي وطول المعاشرة وتثير كثيراً من حالات التوتر التي تنتهي بالطلاق، لكن الاختلاف اليومي والكثير لا يكون عاملاً للطلاق ما لم يتدخل عامل الحسم، وهو العنف سواء بفرض الرأي عنوة أو بعد المسببات السابقة ضاغطة لاستعمال الزوج العنف ضد الزوجة (فوداد، 2010، ص88).

2.3. أسباب تراكمية: وذلك نتيجة تكرار المشكلات الزوجية، وترك حلها أولاً بأول، بالتالي تؤدي إلى الطلاق، وقد تكون الزوجة هي السبب في تكرار المشكلات، وقد يكون الزوج، وربما الزوجان مشتركين في تكرار الأخطاء ثم يقع الطلاق.

3.3. أسباب صحيّة ونفسية:

اكتشاف أحد الزوجين عيباً خلقياً أو خلقياً في الآخر، تعرّض أحدهما لمرض خطير أو إعاقة كاملة أو جزئية لا يستطيع الطرف الآخر التّحمل أو التّكيف معها.

تعرّض أحد الزوجين لمرض مفاجئ أو حالة إدمان أو انحراف في السلوك أو شذوذ، وتعد الضغوط النفسية عند أحد الزوجين أو كليهما سبباً رئيسياً في الطلاق.

وجود أمراض نفسية عند أحد الزوجين، الغضب، الشك، الوسواس القهري، الانفصام في الشخصية.

اللامبالاة بالطرف الآخر، غياب التقدير للمسؤولية، فقدان الشعور بالحب للطرف الآخر (خويطر، 2010، ص70).

4.3. أسباب اجتماعية:

يوجد الكثير من الأسباب الاجتماعية المؤدية للطلاق منها:

"تدخل الأهل في الحياة الزوجية وخصوصياتها سواء من طرف أهل الزوج أو الزوجة.

فقدان التكافؤ بين الزوجين في المستوى الاجتماعي أو الثقافي أو التعليمي أو الأخلاقي أو الديني.

صراع الأدوار بين الزوج والزوجة، فكل منهما يريد أن يكون له التأثير الأساسي في الأسرة وحب السيطرة.

إهمال الواجبات والحقوق الزوجية من أحد الطرفين سواء الزوج أو الزوجة.

تطور مركز المرأة الاجتماعي إذ أن تطور مركزها الاجتماعي هو الأمر الذي يشعرها بحريتها وقيمتها وشخصيتها في الحياة أكثر من غياب عملها ويجعلها أكثر استعداداً للمناقشة حول الحقوق الزوجية وشؤون الأسرة.

الانتقال من الحياة الريفية إلى الحياة الحضرية، أثر على النظم الاجتماعية الأخرى المكونة للبناء الاجتماعي ومنها النظام العائلي والاتجاه نحو الأسرة النواة بدلاً من الأسرة الممتدة الكبيرة، وتبدل القيم والعادات والمعايير المرتبطة بنظم الزواج والطلاق، وأصبح اللجوء إلى الانفصال بين الزوجين أمراً خاصاً بهما وحدهما وحظي بقبول اجتماعي وقلّ الازدراء نحوه.

5.3. أسباب اقتصادية:

من الأسباب المؤدية للطلاق الأسباب الاقتصادية ومنها:

ضيق سبل العيش وفشل الزوجين في تحقيق حياة سعيدة مؤدية لأغراضها، فيقلل الزوج من الإنفاق ولا يبالي بعد ذلك بما يكون.

ارتفاع الأسعار والتكاليف وانتشار البطالة والفقر، مما يؤدي إلى العيش في ظروف اقتصادية صعبة، وبالتالي تزيد هذه الظروف من الشجار بين الزوجين، وقد تنتهي في كثير من الأحيان إلى الطلاق كحل بديل لهذه المشاكل" (الشعوبي، 2013، ص14).

ضعف قدرة الزوجين من تحقيق الاستقلال الاقتصادي والسكن، يشكل عاملاً له من القوة في خلق فقدان استقرار الحياة الزوجية، إذ قد يلجأ الشاب إلى السكن مع أهله أو مع أهل زوجته، ففتتاح الفرصة للتدخل في شؤونه الخاصة بل في أدق صور العلاقات الزوجية التي تربط بين الزوجين مع بعضهما، إن هذا التدخل يؤدي لا محال إلى اتساع نطاق أي مشكلة تحدث بين الزوجين وتزيدتها تعقيداً وتكفي هذه الحالة أن تتحول إلى عامل يدفع الزوج إلى الطلاق أو طلب الزوجة ذاتها التفريق خلاصاً من الأجواء التي لم تعد تتحملها خاصة أنها صغيرة السن لا تمتلك الخبرة والتجربة الدائنة في معالجة مثل هذه المشاكل والتكيف السليم لها لحين توفر الظروف الاقتصادية والمعيشية الملائمة لتحقيق الاستقلال الاقتصادي والسكني (محمد، 2015، ص14-15).

وتشير نظرية العزو إلى أن بعض حالات الزواج التي تنتهي إلى الطلاق، تعود أسبابها من وجهة نظر (grych-orbuch) إلى اضطراب الهوية الشخصية، وقلة التوافق وإلى تعاطي أحد الزوجين المخدرات أو الكحول، والعصبية الزائدة، والصعوبة في إدارة الصراع، إضافة إلى الخصائص الشخصية، مثل السلوك المضاد للمجتمع، أو الشخصية السلبية، كما أن العوامل الخارجية كالعرق، والطبقة الاجتماعية، وأسلوب الحياة قد يؤثر تأثيراً مهماً في طلاق الأزواج، بمعنى آخر، ملخص نظرية العزو، أسباب طلاق الزوجين: صفات تعكس صفات ثابتة نسبياً لدى كل من الزوجين (الاكتئاب، قلة التوافق، العدوانية، التوتر)، سمات تؤثر تأثيراً سلبياً في تنمية الصراع الزوجي، مثل: صراع الأدوار وأسلوب الحياة والفروق في العمر والطبقة الاجتماعية (العجمي، 2014، ص26).

4. مراحل عملية الطلاق:

لا شك في أن الطلاق عملية تطويرية، ويمر بسبعة مراحل سيكولوجية وهي:

1.4. مرحلة الانفصال الفكري:

إنّ بداية ظهور المشكلات بين الزوجين واستمراريتها كفيل بأن يحدث انفصال فكري بينهما، فيفكر كل منهما بطريقة مختلفة عن طريقة تفكير الآخر حول هذه المشكلات بل قد تكون مضادة لها وعلى النقيض منها ممّا يزيد من شدّة الخلاف بينهما، وتمثّل هذه الحالة البداية للاتّجاه نحو الطّلاق، إذ يؤدّي استمرارها إلى المرحلة الثّانية والتمثّلة في التّباعد الوجداني.

2.4. مرحلة الانفصال الوجداني:

مع استمراريّة الانفصال الفكري بين الزوجين واحتفاظ كل منهما برأيه الخاص المخالف والمنفصل عن رأي الطّرف الآخر، يبدأ كل منهما ممارسة سلوكيّات قد تكون غير مرغوبة وغير مقبولة في نطاق الأسرة، هذا الانفصال الفكري والسلوكي يؤدّي إلى انفصالهما الوجداني وبرود مشاعرهما وأحاسيسهما وعواطفهما نحو بعضهما.

3.4. مرحلة الانفصال الجسدي:

مع استمراريّة التّباعد الوجداني والعاطفي، تبدأ مرحلة جديدة ويؤدّي ذلك إلى التّباعد الحقيقي على المستوى المادّي، فيصبح أداء الحقوق والواجبات الزوجيّة بين الزوجين عمل روتيني أشبه بأداء الواجب، ممّا يزيد كرههما لبعضهما.

4.4. مرحلة الانفصال الشرعي القانوني:

عندما تصل الحالة بالزوجين إلى الانفصال الجسدي، لا يكون هناك مسوّغ لوجودهما مع بعضهما في بيت واحد ويصبح الطّلاق موضع تفكير أحدهما أو كليهما، وقد يتحوّل التفكير على قرار فعلي فتنتهي الحياة الزوجيّة بالطّلاق.

5.4. مرحلة الانفصال الاقتصادي المادّي:

يصاحب عادة واقعة الطّلاق إجراءات اقتصاديّة يحكمها الشرع والقانون، ويبدأ كل من الزوجين دفع ما عليه من التزامات مادّيّة وأخذ ماله منها، وقد تتم التّسوية المادّيّة بينهما بالحسنى، وفي جو من التّسامح والاحترام المتبادل للآخر، وقد ترتبط هذه المرحلة بالكثير من المشكلات.

6.4. مرحلة الانفصال الأبوي:

قد يكون في الطلاق نهاية لبعض مشكلات الزوجين، ولكنه بلا شك سيتسبب في مشكلات أخرى تؤثر تأثيراً مباشراً على أطفالهما إذا كان لهما أطفال، وقد يتفق المطلقان بطريقة ودّية متميزة بالتسامح والتفاهم على كيفية رعاية الأطفال في توفير المكان المناسب الذي يأويهم، وتحديد الشخص المناسب الذي يشرف على رعايتهم، وعلى مصدر الإنفاق، ومقداره اللازم لتغطية مصروفاتهم ونفقاتهم، وطريقة لقاءهم بأبويهم، وغيرها من الأمور التي عادة تنظم علاقة المطلقين ببعضهما وبأطفالهما بعد حدوث الطلاق مباشرة وخلال المدة التالية لها، لأنها تعدّ مرحلة انفصالية بالنسبة لأحد الأبوين عن أطفاله لوجودهم عند الطرف الآخر.

7.4. مرحلة الانفصال النفسي الانفعالي:

يعتقد بعض المطلقين أنّ المشكلات تنتهي بالطلاق أو حتّى بالقدرة على الإنفاق، وعلى حل مشكلات الأبناء، إلّا أن هناك مشكلات تظهر من نوع جديد تمس الجانب الشخصي للمطلقين والمطلقات لأنها تتعلق بالحالة النفسية المضطربة لهما، التي تؤثر بالضرورة على انفعالاتهما التي تضرب بصورة ملحوظة وواضحة للجميع، وتتّصف مرحلة الانفصال النفسي الانفعالي التي يمر بها الشخص في هذه المرحلة، بانعزاله، واستعادة ذكرياته بحلها ومرّها مع الطرف الآخر، وتقويم سلوكياته معه، وتحديد سلبياته وإيجابياته ومقارنته واقعه بعد الطلاق بحاله في أثناء الزواج ورسم خطته المستقبلية، والتعرّف على إمكانياته وقدراته ومدى إمكانية البدء من جديد في خطوة أخرى نحو زواج ثانٍ (تونسي، 2002، ص17).

5. مراحل تكيف المطلقة مع واقعها:

مع أن الطلاق في كثير من الأحيان وبالنسبة للمرأة خلاصاً من زوج تعيش معه أتعس أيام حياتها، فالمرأة لا تلجأ إلى الطلاق إلا بعد أن تصل ذروة اليأس والفشل والألم، وتحتاج إلى مدة تطول أو تقصر ليعود لها التوافق النفسي، وذلك بالمرور بثلاثة مراحل:

1.5. مرحلة الصدمة: يعاني المطلقون من الاضطراب الوجداني والقلق بدرجة عالية، وتعاني المطلقة بشكل خاص من مشاعر الحزن، الإحباط، الخوف، كما تسيطر على تفكيرها الأفكار السوداوية والأوهام، مما يشعرها بفقدان الاطمئنان والاستقرار العاطفي والاضطراب النفسي، والفشل وضعف القدرة على تحمّل المسؤولية (المطيري، 2015، ص48).

2.5. مرحلة التوتر: يغلب عليها القلق والاكتئاب وتتضح آثارها في الأساس بالاضطهاد والظلم والوحدة والاغتراب والانطواء والتشاؤم وضعف الثقة بالنفس، وغياب الرضا عن الحياة، فالطلاق يشكّل حاجزاً بين المرأة المطلقة وإحساسها وشعورها بأهميتها وقيمتها ورضاها عن نفسها وعن كل ما تنجزه، وإنّ ذلك إنّما يبدأ انطلاقاً من خوفها مما سوف يقوله الآخرون عنها بعد فشل تجربتها الزوجية، وأتته حتّى بالرغم من التزايد الكبير في نسب الطلاق في المجتمع، لا تزال المرأة محل الشك والريبة والنظرة السلبية من طرف أفراد المجتمع، وحتّى من أسرتها أحياناً، لأنها وبحسبهم هي من عليها المحافظة على أسرتها واستمرارها وبقاء زواجها (hosgor,2010, p120 -kavas&gunduz).

3.5. مرحلة إعادة التوافق: وفيها ينخفض مستوى الاضطراب الوجداني، ويبدأ المطلقون إعادة النظر في مواقفهم في الحياة بصفة عامة، والزواج بصفة خاصة (تونسي، 2002، ص35).

ففي هذه المرحلة تتقبّل المرأة المطلقة واقعها، وتصبح الخبرات الماضية المؤلمة تجارب تستفيد منها، ولا تلتفت إليها، بل تتجاوزها وتحاول التكيف بشتّى الوسائل والطرق، فقد تكمل دراستها وتعمل للتخطيط لمستقبلها، أو تفكر بالزواج مرّة أخرى، أو تكتفي بالعمل وتربية الأطفال إن وجدوا، ففي هذه المرحلة تشعر المرأة المطلقة بالطمأنينة والاستقرار النفسي، وتتجاوز جميع العقبات والضغوطات التي مرّت بها.

6. آثار الطلاق على المرأة المطلقة:

يظنّ الكثير من النساء أن الطلاق يمكن أن يكون حلاً للمشكلات أو نهاية المتاعب التي تصادفهن في حياتهن الزوجية ولا يعلمن أن الطلاق أو الخلع تنشأ عنه مشكلات أكبر من طاقاتهن فهناك

كثير من المشكلات التي تواجه المرأة والأطفال بعد الطلاق فالأطفال في حاجة إلى رعاية نفسية وتربوية ومالية من الأبوين معاً، فالطلاق يشرد الأطفال، ويجعل الطفل تائهاً بينهما، كما تواجه المرأة المطلقة نظرة المجتمع لها بأنها هي السبب، كما تفقد كثيراً من احترام المجتمع فتشعر بالإحباط، كما تعاني من آلاماً نفسية نتيجة إحساسها بالوحدة والفشل والشقاء (عزب، 2000، ص 77).

ويمكن في هذا المجال تحديد أبرز النقاط لكي نصل إلى الغاية المرجوة، وعليه يمكن القول:

1.6. الناحية الاقتصادية: إنّ أبرز تأثيرات الطلاق على الزوجة هو العوز المالي الذي كان يقوم به الزوج في أثناء قيام الحياة الزوجية، خصوصاً إذا لم يكن لديها عائل آخر أو مورد رزق آخر تعيش منه حياة كريمة شريفة بعيدة عن المنزقات الأخلاقية (عمر، 2004، ص 233).

2.6. الناحية النفسية: الهموم والأفكار التي تنتاب المرأة وشعورها بالخوف والقلق من المستقبل ونظرة المجتمع السيئة لها كمطلقة، فمعظم المطلقات كنّ ربات بيوت، وبعد الطلاق يبدأ تفكيرهنّ بمستقبلهنّ يأخذ منحىً جديداً، فبعضهنّ يفكرن بالعودة إلى مقاعد الدراسة مثلاً لإكمال تعليمهنّ الثانوي أو الجامعي، وبعضهنّ يتجهن للتعليم المهني كالتطريز والخياطة لعلّ ذلك يدرّ عليهنّ دخلاً يحسّن الظروف المعيشية، وبعضهنّ يتوجّهن نحو البحث عن عمل حتّى يعتمدن على أنفسهنّ، وبعضهنّ لم يكن لديهنّ مؤهل أو إمكانيات تساعدن في العمل ممّا يجعلهنّ يعانين من الفقر والعوز. وقد وجدت حالات من النساء المطلقات نتيجة لهذا الشعور بالخوف يتعرّضن لمشاكل نفسية، مثل: الانطواء على النفس والعزلة نتيجة لكلام الناس مثلاً، وتعرّض المرأة المطلقة لموضوع علامة استفهام حولها: لماذا طلقت؟ وما هو السبب؟ والسؤال الدائم عند خروجها من البيت لأيّ سبب كان ممّا يقيّد حرّيتها (أبو زنت، 2016، ص 65).

تتعرّض المرأة للكثير من الأزمات والصراعات النفسية التي قد تؤدّي بها إلى رفض الواقع، وغياب الرضا والشعور بالإحباط والقلق وغيرها من المشاكل النفسية الأخرى نتيجة طلاقها أو تفكك زواجها، ومن أهم مشاكل المرأة أنّها تسعى لإثبات وجودها غير أنّها مثخنة بالجراح، فهي تريد أن تقنع نفسها والآخرين من حولها بقيمتها وأنّ لبّ المعاناة النفسية التي تتخذ شتى المظاهر، هي فقدان المكانة

وقلنتها من الآخرين وأنّ هذا من أهم عوامل التمتع بالصحة النفسية وحتى الجسدية (الأسدي وسعيد، 2014، ص405).

أي إنّ تقييم المرأة لذاتها إنّما ينطلق من نظرة الآخرين وتقييمهم لها، وربما هذا ما يزيد الأمر تعقيداً وتأزماً بالنسبة للمرأة في حال الطلاق ممّا قد يغيّر الكثير في تصوّراتها وإدراكها لحياتها، ومدى تحقيقها من غيابها لسعادتها ورفاهيتها، التي كانت ترتبط بالنسبة لها بوجود شخص تتقاسم معه تفاصيل الحياة بكل ما فيها وبالتالي فإنّ مشكلة الطلاق قد تخلق لها أزمة حقيقية لا تستطيع الكثير من المطلقات مواجهتها والتصدي لها إلا بمرور مدة طويلة من حياتهنّ ليدركن بعدها الطريق المناسب لمواصلة الحياة، حتّى النساء اللواتي يتمكّن من التأقلم مع الوضع بصورة أفضل، ويستطعن بناء أهداف جديدة، قد يشعرن بأنفسهنّ قاصرات كنساء، فالنجاح كزوجة أو محبوبة يحتل بالنسبة لتقدير الذات عند الكثيرات مركزاً أساسياً عكس ما يبقين عازبات أو يصبحن مطلقات فإنّهنّ يستجبن لهذا الموقف باتهامات الذات (رضوان، 2007، ص104).

3.6. الناحية الاجتماعية:

يعد الطلاق من الأحداث الأكثر صعوبة في الحياة، وللطلاق تأثير على الناحية الاجتماعية للمطلقات ومن المشكلات التي تواجه المطلقة على الصعيد الاجتماعي:

مراقبة المرأة من قبل المقربين من الأهل والوالدين والأصدقاء، لكل حركاتها وتصرفاتها ممّا يشعر المطلقة بتقييد حريتها وضعف قدرتها على التكيف مع الواقع الجديد.

نظرة المجتمع السيئة للمطلقات بشكل عام.

قلّة الفرص المتوفرة للمطلقة في الزواج مرّة أخرى لأسباب اجتماعية متوارثة، وغالباً ما تكون فرصتها الوحيدة في الزواج من رجل أرمل أو مطلق أو مسن (اسماعيل، 2012، ص52).

إنّ كم العلاقات الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد ونوعيتها عامل يرتبط بالسعادة ويتنبأ بها، فالأفراد يميلون إلى مزيد من التأثير الإيجابي عندما يكونون بصحبة أناس آخرين وأنّ الروابط الاجتماعية

مثل الزواج تزيد من رفاهية الفرد، وأنها تشبع الكثير من حاجات الإنسان، وأن المتزوجين أكثر سعادة من غيرهم، بينما تنخفض هذه المستويات من السعادة لدى المطلّقين (يونس، 2012، ص125).

تُستبعد المرأة المطلقة من عائلتها ومجتمعها لأنها وحسب معتقداتهم قامت بأمر مخالف، وبالتالي فهي غير مسموح لها بالبقاء معهم وبالتالي عزلها مما يخلق لها مشاعر الكراهية والحرمان والإحساس بالوحدة والاكتئاب والانطواء والعزلة وكراهية جنس الذكر "تحديداً" لأنه هو من جعلها في هذه الحالة (Abebe, 2015, p273).

7. الحاجات النفسية للمرأة المطلقة:

تعاني المرأة بعد الطلاق من ضغوطات وآلام نفسية كبيرة، يجعلها في حالة خوف وعزلة وقلق، لما عانتها في زواجها من مشكلات وخلافات، أثرت فيها واستهلكت طاقتها، إضافة إلى الانطواء على النفس والعزلة نتيجة لكلام الناس، وأسئلة الناس الدائمة: لماذا تطلّقت؟ وما هو السبب؟ وتقييد حريتها عند خروجها من المنزل، بتوجيه أصابع الاتهام لها في كل خطوة تقوم بها، فنظرة المجتمع تؤثر بها، مما يحبطها ويؤخر تكيفها، وفيما يلي مجموعة من الحاجات النفسية للمرأة المطلقة، التي أفرزتها وضعيتها من جهة ومتطلبات البيئة في كل ميادينها الاجتماعية والاقتصادية.

1.7. حاجة المرأة المطلقة إلى تأكيد الذات وتقديرها:

يؤدّي مفهوم الذات أو فكرة الذات تأثيراً بارزاً في توجيه السلوك وتحديد، وجعل أدلر تأكيد الذات في الأهمية، يوازي مكانة النمو العضوي للفرد ويعد من العوامل المهمة التي تؤثر بشكل كبير على السلوك، وتشير هذه الحاجة إلى حبّ المطلقة للكفاية الشخصية والسمعة الطيبة والتقدير من قبل الآخرين من خلال الكفاءة الاجتماعية، وتحقيق هوية الفرد الذاتية وتحديد القيم والمعايير المجتمعية.

2.7. حاجة المرأة المطلقة إلى التكيف مع البيئة الاجتماعية والأسرية:

فالمطلقة تشبع هذه الحاجة من خلال العلاقات الاجتماعية والتفاعل والتواصل ضمن إطار العلاقات الودية مع الصديقات والمحيطين بها والقائمة على التعاون والاحترام المتبادل هذا من جهة، ومن جهة أخرى تسعى إلى أن تكون أكثر تكيفاً مع البيئة الاجتماعية، ويتمثل هذا التكيف في تعلم طرق أكثر ملاءمة للتفاعل مع المجتمع والقدرة على التكيف معه، والذي يعني بالمفهوم الاجتماعي-الكفاءة الاجتماعية- كما أن للبيئة الأسرية القائمة على علاقات الود والاحترام المتبادل والقيام بالواجبات والالتزام بقوانين الأسرة هي مظهر من مظاهر الصحة النفسية وخاصة تساعد الفرد داخل الأسرة على تحقيق ذاته، وبناء شخصيته وتحقيق استقلاله بصورة طبيعية من خلال التّقبل الأسري.

3.7. حاجة المرأة المطلقة إلى التكيف مع البيئة الاقتصادية:

الوضع الجديد للمطلقة يجعلها بحاجة ماسة إلى الدعم المادي والاستقرار فيه، ومواجهة ما تتطلبه من حاجات وضروريات، من خلال اختيار الطرق المناسبة بما يتلاءم وقدراتها وإعدادها، وتوضيح الرؤى لاتخاذ القرار المناسب، إلى جانب تقديم كل ما يفيدها من معلومات حول الطرق الأنسب للاستقرار المادي (نقايس، 2013، ص60).

8. الحلول المقترحة للحد من ظاهرة الطلاق:

نظراً لما للطلاق من آثار سلبية خطيرة من شأنها أن تؤدي إلى انهيار البناء الاجتماعي للأسرة وزوال مقومات وجودها، لذا يتطلب الأمر التدخّل من قبل المجتمع بأجهزته المختلفة المعنية بشؤون الأسرة والتصدّي لمثل هذه الاضطرابات والتصدّعات الأسرية حفاظاً على تماسك الأسرة وحمايتها من التصدّع وذلك باتّباع الطرق التالية:

1.8. التعرف على المشكلات الأسرية لمعرفة أسبابها والعمل على علاجها، فالمشكلات الأسرية عديدة وبالتالي طرق العلاج أيضاً متعددة ولكن من المهم هنا معرفة الأسباب الحقيقية والكامنة وراء حدوث المشكلات.

2.8. توعية الأسرة وتعريفها بالجهات المختصة، التي يمكن أن تلجأ إليها في حال وقوع صراعات وتوترات بين الزوجين أي قبل وقوع الطلاق.

3.8. القيام بالتوعية والإرشاد الزوجي للمقبلين على الزواج، وذلك من قبل الأخصائيين الاجتماعيين والنفسانيين والمؤسسات المختصة، وعقد دورات ومؤتمرات واستخدام وسائل الإعلام لزيادة الوعي الأسري.

4.8. إنشاء مكاتب صحية للكشف الطبّي والنّفسي للزّاغين بالزّواج.

5.8. العمل على رفع سنّ الزّواج بالنسبة للجنسين، إذ تبيّن أنّ صغر الزّوجين واحداً من العوامل المهمّة في معظم حالات الطّلاق (الخالدي والعلمي، 2009، ص252-253).

6.8. يجب أن يجري التّدريب على لغة التّفاهم والحوار والإشارات الصحيّحة والسّليمة، وغير ذلك التي تزيد من الثّقة والطّمانينة بين الزّوجين مثل النّشاطات المشتركة والجلسات التّرفيهيّة والحوارات الصحيّحة (الخالدي والعلمي، 2008، ص288).

7.8. ضرورة مبادرة الزّوجين لمواجهة الأسباب الدّاعية للخلافات الزّوجيّة كالفوارق العمريّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة والتّربويّة والنّفسيّة عن طريق محاولة كل زوج التّكيّف مع الطّرف الآخر.

8.8. على الزوجين الحرص على استمرار علاقتهما الإنسانيّة ومحاولة تفهم المشكلات الزّوجيّة، وحلّها بالأساليب الديمقراطيّة التي تتيح لكليهما إبداء رأيّه بصراحة دون اللّجوء إلى العنف أو محاولة فرض سيطرته، وتنفيذ قراراته بالقوّة على الآخر (حسن، 2008، ص177).

9.8. على الزّوجة أن تظهر حرصها واحترامها لزوجها في جميع المناسبات، وعلى الزّوج أن يشعرها بمكانتها وأهميّتها.

10.8. ضرورة ألا تترك مسألة الطّلاق لهوى الأفراد وبمحض إرادتهم، إذ يجب أن يعرض أمر الطّلاق على مجالس خاصّة تضم رجال الدّين والشّرع واختصاصيّين اجتماعيّين لدراسة قضيّة الطّلاق قبل البت فيها (حسن، 2008، ص178-179).

ومن الملاحظ أنّ الطّلاق يترك بصمته وآثاره السّليبيّة على المرأة المطلّقة وأولادها، وعلى المجتمع بأسره، وأنّ الضرر الذي يقع على هذه الفئات نتيجة الطّلاق أكبر بكثير، من فوائد ومقاصد الطّلاق، فالمرأة المطلّقة تعاني ضغوطات الطّلاق، خصوصاً إذا لم يكن لها مُعيل غير الزّوج، أو مصدر رزق آخر، إضافة على الهموم الّتي تصيب المرأة، فهي تفكّر بإعادة ترتيب حياتها ومستقبلها من جديد، بعد أن كانت مستقرّة في بيت زوجها، فمن المطلّقات من تبحث عن عمل، حتّى تعتمد على نفسها، ومنهم من تفكّر بالعودة إلى مقاعد الدّراسة، ومنهم من ليس لديها مؤهّلات الدّراسة والعمل، فتعاني من العوز والفقر، كما أنّ نظرة المحيطين السّليبيّة للمرأة المطلّقة، تجعلها في حالة توتر وقلق وعزلة عن المجتمع لتفادي التّقد واللّوم والأفكار السّليبيّة، ومما يضعف ثقتها بنفسها وإمكاناتها ويشعرها بالإحباط، بشكل يصعب معه التّكيّف في المجتمع، ومع الظروف الّتي تعيش فيها.

الفصل الرَّابِع

إجراءات الدِّراسة

أولاً: منهج الدِّراسة.

ثانياً: مجتمع الدِّراسة.

ثالثاً: عيّنة الدِّراسة.

رابعاً: متغيّرات الدِّراسة.

خامساً: أدوات الدِّراسة.

سادساً: صعوبات تطبيق الدراسة.

سابعاً: القوانين الإحصائية المستخدمة.

إجراءات الدراسة:

توطئة:

يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة، ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة، وبناء الأدوات وتصميمها، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والتحقق من صدق الأدوات وثباتها، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أولاً: منهج الدراسة وخطواتها:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، الذي يستخدم في الأبحاث والدراسات، التي لا يمكن ضبط متحولاتها ضبطاً مطلقاً، وينطلق هذا المنهج من مبدأ أساسي هو أن التأثيرات التي تحدثها متحولة في متحولة أخرى، قابلة للتقصي بعزل هاتين المتحولتين ودراستهما، وهذا التصميم شبه التجريبي، هو تصميم القياس القبلي البعدي القائم على استخدام مجموعتين تجريبيتين وضابطة، كما يراعي المنهج شبه التجريبي، ضبط الشروط المحيطة بالتجربة قدر الإمكان، كتحديد زمن التجربة والعوامل الفيزيائية في أثناء التطبيق، والشروط السيكمترية للبيئة بدقة قبل التجربة، وتكون كل هذه العوامل متكافئة لكلتا المجموعتين، واستخدام المقاييس التي تكون درجة ثباتها وصدقها جيدة، والحرص على عزل المؤثرات غير الضرورية أو الطارئة على التجربة (حمصي، 2003، ص 169).

وفي ضوء اختيار المنهج شبه التجريبي، تم تطبيق أدوات القياس (مقياسي الثقة بالنفس، التكيف)، قبلياً على المجموعتين الضابطة والتجريبية، ومن ثم قدم البرنامج التجريبي للمجموعة التجريبية فقط، وبعد انتهاء فترة تطبيقه مباشرة، طبقت أدوات القياس بعدياً على المجموعتين الضابطة والتجريبية، وبعد مضي شهر من انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي، طبقت الأدوات مرة أخرى على المجموعة التجريبية فقط (القياس المؤجل).

ثانياً: المجتمع الأصلي للدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة من المطلّقات في محافظة السويداء، الذي بلغ في عامي (2017,2018)، من (1651) مطلّقة حسب إحصائيات قصر العدل في السويداء.

ثالثاً: عيّنة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة في التعرف على فاعليّة برنامج تدريبي لتنمية النّعة بالنّفس وأثره في تحسين التّكيف لدى عيّنة من المطلّقات، اعتمدت الباحثة على (العيّنة المقصودة)، التي تحدّد مسبقاً مواصفات الأفراد الذين يجب أن تتضمّنهم العيّنة وخصائصهم، وبذلك لا تكون المشكلة في الحصول على عدد كاف من أفراد المجتمع الأصلي، وإنّما المشكلة تكمن في الحصول على أفراد لهم مواصفات معيّنة تتسجم مع أغراض الدراسة (الزرد ويحيى، 1986، ص72).

تكوّنت عيّنة الدراسة من (32) مطلّقة، (16) في العيّنة التّجريبية، و(16) ضابطة، وبسبب غياب التزام (4) مطلّقات من هذه العيّنة تمّ استبعادهن ، ليصبح أفراد العيّنة (14)، مطلّقة في العيّنة التّجريبية و(14)، في العيّنة الضّابطة، وتمّ اختيار عيّنة الدراسة من المطلّقات في محافظة السويداء للأسباب الآتية:

1. تزايد أعداد المطلّقات في محافظة السويداء بشكل ملحوظ، فبلغ في عامي (2017، 2018)، (1651) مطلّقة، بعد مراجعة إحصائيات قصر العدل في السويداء.

2. أهميّة دراسة المطلّقات، لما للطلاق من آثار وضغوطات نفسيّة على المطلّقة وأسرتها عامّة.

1.3. شروط اختيار عيّنة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عيّنة الدراسة وفقاً للشروط الآتية:

1.1.3. أن تكون المطلّقة من محافظة السويداء، أو من القرى القريبة من أجل سهولة الالتزام بحضور جلسات البرنامج.

1.3.2. أن يكون عمر المطلقة ما بين (25) إلى (45) سنة، لأن العمر المبكر يتميز بضعف القدرة على التقدير الجيد لمواقف الطلاق (أبو زنت، 2016، ص85).

1.3.3. أن يكون وقت المطلقة يسمح بالالتزام بجلسات البرنامج كاملة.

جدول (1) توزيع أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ومقياس التكيف وفق متغير العمر ووجود الأبناء للمجموعة التجريبية

المتغير	العدد	النسبة المئوية
العمر	35 سنة وما دون	5
	36 فما فوق	9
	المجموع	14
وجود أبناء	يوجد أبناء	8
	لا يوجد أبناء	6
	المجموع	14

جدول (2) توزيع أفراد عينة البحث على مقياس الثقة بالنفس ومقياس التكيف وفق متغير العمر ووجود الأبناء للمجموعة الضابطة

المتغير	العدد	النسبة المئوية
العمر	35 سنة وما دون	6
	36 فما فوق	8
	المجموع	14
وجود أبناء	يوجد أبناء	9
	لا يوجد أبناء	5
	المجموع	14

رابعاً: متغيرات الدراسة:

1- المتغير المستقل: يتمثل في البرنامج التدريبي (موضوع الدراسة الحالية) وفاعليته في تنمية الثقة بالنفس.

2- المتغير التابع: الثقة بالنفس، والتكيف لدى أفراد عينة الدراسة.

3. المتغيرات التصنيفية: العمر، أبناء أو دون أبناء.

خامساً: أدوات الدراسة:

أ. قامت الباحثة بالاطلاع على الأدبيات المتعلقة بهذا الأمر والدراسات السابقة ومقاييس مشابهة كدراسة شُرَاب (2013)، فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة عميرات (2017)، أثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة ، وغيرها من الدراسات ومن خلال ذلك أعدّ مقياس الثقة بالنفس ويتضمن الأبعاد (البعد النفسي، البعد الاجتماعي، بعد الاستقلال)، وبعد الاطلاع على دراسة عودة (2017)، مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف النفسي لدى الأحداث الجانحين المسجلين في وزارة التنمية الاجتماعية، ودراسة بركات (2006)، الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، وغيرها من الدراسات، أعدّ مقياس التكيف بأبعاده (الثبات الانفعالي، العلاقات الأسرية، العلاقات الاجتماعية).

ب . تصميم برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات من قبل الباحثة.

1. مقياس الثقة بالنفس:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الثقة بالنفس لدى المطلقات، وذلك بعد الاطلاع على المقاييس ذات الصلة، ومراجعة بعض الأدبيات والدراسات المرتبطة بالموضوع، ثم القيام بإجراءات الصدق والثبات المطلوبة للمقياس.

وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (19) بنداً موزعاً على ثلاثة أبعاد: بعد الاستقلال ويتضمن (6) بنود، والبعد النفسي ويتضمن (8) بنود، والبعد الاجتماعي ويتضمن (5) بنود.

وقد قامت الباحثة بإعداد المقياس وفقاً للخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: تحديد الهدف من المقياس:

يتمثل الهدف من المقياس في الكشف عن مستوى الثقة بالنفس، لدى عينة من المطلقات في السويداء، الذي يتضمن الأبعاد التالية (الاستقلال، البعد النفسي، البعد الاجتماعي).

الخطوة الثانية: صياغة بنود المقياس: لصياغة بنود المقياس قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

1. مراجعة الأدبيات النظرية المرتبطة بموضوع الثقة بالنفس.
2. الاستعانة بالدراسات المتعلقة بالثقة بالنفس، مثل دراسة علي (2009)، ودراسة شراب (2013)، والاستعانة بالمشكلات الواقعية للمطلقات، والآثار النفسية للطلاق، العبد (2011)، نظراً لقلّة المقاييس التي تتناول الثقة بالنفس لدى المطلقات.
3. مراعاة التنوع في اختيار بنود المقياس، وأن يكون لكل بند هدف محدد، وصياغة بنود المقياس على أن تكون واضحة ومفهومة، وصياغة الإجابة على بنود المقياس باختيار الإجابة التي تنطبق على المطلقة.
4. إعداد المقياس في صورته الأولى، فقد اشتمل المقياس في صورته الأولى (46) بنداً موزعاً على ثلاثة أبعاد، الملحق (2)، وبعد تعديلات الأستاذ المشرف، والسادة المحكّمين اختصر المقياس إلى (19) بنداً، الملحق (3).
5. صياغة تعليمات المقياس: جرت صياغة تعليمات المقياس بغرض تعريف أفراد عينة الدراسة على الهدف من الدراسة، وروعي في ذلك أن تكون البنود واضحة ومفهومة، كما تضمنت التعليمات التأكيد على كتابة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة، وكذلك طلب من المطلقات، قراءة البنود بدقة وعناية، ومعرفة المقصود من كل بند، وأنها لغرض خدمة البحث العلمي، وتدوين الإجابة في المكان المخصص لها، ولا تترك أي بند دون إجابة.

الخطوة الثالثة: التحقق من صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال استخدام الطرائق الآتية:

جرى التحقق من صدق مقياس الثقة بالنفس لدى عينة من المطلقات باستخدام صدق المحتوى والصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي وطريقة المجموعتين الطرفيتين، من خلال تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (60) مطلقة، شملت من ضمنها العينة التجريبية والضابطة.

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض مقياس الثقة بالنفس على عدد من المحكمين (ملحق رقم 1) أسماء السادة المحكمين) من المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم والتربية في كلية التربية بجامعة دمشق، للوقوف على سلامة بنود المقياس ووضوحها ومدى ارتباطها بالهدف العام للمقياس، وقدرتها على قياس الموضوع الذي أعدت لقياسه، ومدى وضوح تعليمات المقياس، إضافة إلى إبداء ملاحظات أخرى قد يراها المحكمون ضرورية في تقدير مدى صدق البنود من خلال قياسها للغرض الذي أعدت من أجله، وأبدى السادة المحكمون آراءهم في فقرات المقياس، وبعد ذلك استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من تعديل وإضافة وحذف في ضوء مقترحاتهم، ويبين الجدولان (3) و(4) عدد بنود المقياس وتوزعها على الأبعاد قبل التحكيم وبعده.

الجدول (3) عدد بنود مقياس الثقة بالنفس وتوزعها على الأبعاد قبل عرضها على المحكمين:

محاور المقياس	عدد البنود	توزع البنود على المقياس
1	10	من 1 حتى 10
2	19	من 11 حتى 29
3	17	من 30 حتى 46
المقياس ككل	46 بنداً	

الجدول (4) عدد بنود مقياس الثقة بالنفس وتوزعها على الأبعاد بعد عرضها على المحكمين:

محاور المقياس	عدد البنود	توزع البنود على المقياس
1	6	2. 4. 7. 11. 16. 17

19 .15 .13 .12 .10 .8 .5 .3	8	البعد النفسي	2
18 .14 .9 .6 .1	5	البعد الاجتماعي	3
19 بنداً		المقياس ككل	

(والملاحق رقم (2) و(3) يبيّنان المقياس بصورته الأولى والنهائية).

2-الصدق البنوي

أ- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات البنود بعضها مع بعض على عينة مؤلفة من (60) مطلقة، وتمّ حساب معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبند الفرعي.

جدول (5) معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبند الفرعي

البعد النفسي		البعد الاجتماعي		بعد الاستقلال	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
3	0.492**	1	0.689**	2	0.496**
5	0.578**	6	0.415**	4	0.539**
8	0.405**	9	0.796**	7	0.833**
10	0.621**	14	0.610**	11	0.565**
12	0.729**	18	0.824**	16	0.858**
13	0.792**	-	-	17	0.840**
15	0.410**	-	-	-	-
19	0.547**	-	-	-	-

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 / * دال عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه البند، وهذه الارتباطات تتراوح بين (0.405^{**} - 0.858^{**}) وهي موجبة ودالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05.

ب-الصدق باستخدام المجموعتين الطرفيتين:

طبق المقياس على عينة الصدق والثبات، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وأخذ أعلى 25% منها وأدنى 25%، ثم حسبت متوسطات هاتين المجموعتين وانحرافهما المعياري، واستخدم اختبار مان وتني لبيان دلالة الفروق بين المتوسطين على الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية والجدول التالي يوضح الفروق بين هاتين المجموعتين:

جدول (6) متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة "مان وتني" ودالاتها

الأبعاد الفرعية	العدد	الفئات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	القرار
البعد النفسي	15	الفئة العليا	23	345	4.69	0.000	دال **
	15	الفئة الدنيا	8	120			
البعد الاجتماعي	15	الفئة العليا	23	345	4.78	0.000	دال **
	15	الفئة الدنيا	8	120			
بعد الاستقلال	15	الفئة العليا	23	345	4.81	0.000	دال **
	15	الفئة الدنيا	8	120			
الدرجة الكلية	15	الفئة العليا	23	345	4.70	0.000	دال **
	15	الفئة الدنيا	8	120			

ينتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا.

الخطوة الرابعة: ثبات المقياس:

جرى التحقق من الثبات باستخدام طرائق الإعادة والتجزئة النصفية والفا-كرونباخ على عينة الصدق والثبات.

1-طريقة الإعادة:

طبق مقياس الثقة على عينة الصدق والثبات البالغة 60 من المطلقات، ثم جرى إعادة تطبيقه بعد عشرين يوماً على العينة نفسها، لكن باستثناء بعض المطلقات اللواتي لم يكن عند إعادة التطبيق أو لم يتعاون مع الباحثة بالشكل المطلوب. ومن ثم أصبحت العينة مؤلفة من 49 مطلقة، جرى حساب الترابط بين الدرجات عن طريق معامل ارتباط بيرسون، والجدول رقم (7) يبين ثبات المقياس عند استخدام طريقة الإعادة.

جدول (7) معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة التطبيق

معامل الثبات	مقياس الثقة
0.638**	

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط مرتفع بين درجات التطبيقين الأول والثاني، فبلغ معامل الارتباط (0.638**) مما يدل على ثبات ممتاز للمقياس.

2-التجزئة النصفية:

حسب الثبات بهذه الطريقة عن طريق معامل سبيرمان-براون والجدول التالي يوضح معامل الثبات للمقياس.

جدول (8) معاملات الثبات باستخدام معامل سبيرمان-براون

الأبعاد الفرعية	الارتباط بين النصفين (r)	سبيرمان براون	جتمان
البعد النفسي	0.600	0.750	0.742
البعد الاجتماعي	0.466	0.601	0.622
بعد الاستقلال	0.641	0.781	0.773
الدرجة الكلية	0.688	0.815	0.815

يلاحظ من الجدول السابق أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة فتراوحت بين (0.815-0.601) وهي قيم مقبولة إحصائياً وتدل على أن المقياس يتمتع بثبات اتساق داخلي جيد.

3- ألفا كرونباخ:

حسب الثبات بهذه الطريقة على عينة الصدق والثبات المؤلفة من (60) مطلقة باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول رقم (9) يوضح معاملات الثبات للمقياس.

جدول (9) معاملات الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	الأبعاد الفرعية
0.692	البعد النفسي
0.678	البعد الاجتماعي
0.769	بعد الاستقلال
0.755	الدرجة الكلية

يُلاحظ من الجدول السابق أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة حيث تراوحت بين (0.755-0.678) وهي قيم مقبولة إحصائياً وتدل على أن المقياس يتمتع بثبات اتساق داخلي جيد.

الخطوة الخامسة: تصحيح المقياس:

تكون مقياس الثقة بالنفس في صورته النهائية من (19) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (الاستقلال: ويتضمن 6 بنود، البعد النفسي: ويتضمن 8 بنود، البعد الاجتماعي: ويتضمن 5 بنود)، وبدائل الإجابة عن بنود المقياس ثلاثية، يختار البند الأكثر انطباقاً على المطلقة. وتصحح بنود مقياس الثقة بالنفس بأن تعطى الإجابة إما (1) أو (2) أو (3) بحسب العبارة المختارة من قبل المطلقة، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الفرد عند إجابته على جميع بنود المقياس (57) درجة، وأدنى درجة يحصل عليها الفرد عند إجابته على جميع بنود المقياس (19)، أي أن الدرجة على مقياس الثقة بالنفس تتراوح بين (19-57).

2. مقياس التكيف:

قامت الباحثة بإعداد مقياس التكيف لدى المطلقات، وذلك بعد الاطلاع على المقاييس ذات الصلة، ومراجعة بعض الأدبيات والدراسات المرتبطة بالموضوع، ثم القيام بإجراءات الصدق والثبات

المطلوبة للمقياس، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (15) بنداً موزعاً على ثلاثة أبعاد: بعد الثبات الانفعالي ويتضمن (6) بنود، والعلاقات الأسرية ويتضمن (4) بنود، والعلاقات الاجتماعية ويتضمن (5) بنود.

وقد قامت الباحثة بإعداد المقياس وفقاً للخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: تحديد الهدف من المقياس:

يتمثل الهدف من المقياس في الكشف عن مستوى التكيف، لدى عينة من المطلقات في السويداء، الذي يتضمن الأبعاد التالية (الثبات الانفعالي، بعد العلاقات الاجتماعية، بعد العلاقات الأسرية).

الخطوة الثانية: صياغة بنود المقياس: لصياغة بنود المقياس قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

1. مراجعة الأدبيات النظرية المرتبطة بموضوع التكيف.
2. الاستعانة بالدراسات المتعلقة بالتكيف، دراسة بركات (2006)، ودراسة عرفوني ودموش (2013)، والاستعانة بمشكلات التكيف لدى المطلقات، وصعوبات التكيف عند الطلاق، آدم (2011)، نظراً لقلة المقاييس التي تتناول التكيف لدى المطلقات.
3. مراعاة التنوع في اختيار بنود المقياس، وأن يكون لكل بند هدف محدد، وصياغة بنود المقياس على أن تكون واضحة ومفهومة، وصياغة الإجابة على بنود المقياس باختيار الإجابة التي تنطبق على المطلقة.
4. إعداد المقياس في صورته الأولية، فقد اشتمل المقياس في صورته الأولية (43) بنداً موزعاً على ثلاثة أبعاد، الملحق (2)، وبعد تعديلات الأستاذ المشرف، والسادة المحكمين اختصر المقياس إلى (15) بنداً، الملحق (3).
5. صياغة تعليمات المقياس: جرت صياغة تعليمات المقياس بغرض تعريف أفراد عينة الدراسة على الهدف من الدراسة، وروعي في ذلك أن تكون البنود واضحة ومفهومة، كما تضمنت التعليمات

التأكيد على كتابة البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة، وكذلك طلب من المطلقات، قراءة البنود بدقة وعناية، ومعرفة المقصود من كل بند، وأنها لغرض خدمة البحث العلمي، وتدوين الإجابة في المكان المخصص لها، ولا تترك أي بند دون إجابة.

الخطوة الثالثة: التحقق من صدق المقياس:

جرى التحقق من صدق المقياس من خلال استخدام الطرائق الآتية:

جرى التحقق من صدق مقياس التّكيف لدى عينة من المطلقات باستخدام صدق المحتوى والصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي وطريقة المجموعتين الطرفيتين، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (60) مطلقة، وقد اختير من ضمنها أفراد عينة البحث في تطبيق البرنامج التدريبي.

1- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض مقياس التّكيف على عدد من المحكمين (ملحق رقم (1) أسماء السادة المحكمين) من المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم والتربية في كلية التربية بجامعة دمشق، للوقوف على سلامة بنود المقياس ووضوحها ومدى ارتباطها بالهدف العام للمقياس، وقدرتها على قياس الموضوع الذي أعدت لقياسه، ومدى وضوح تعليمات المقياس، إضافة إلى إبداء ملاحظات أخرى قد يراها المحكمون ضرورية في تقدير مدى صدق البنود من خلال قياسها للغرض الذي أعدت من أجله، فأبدى السادة المحكمون آراءهم في فقرات المقياس، وبعد ذلك استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من تعديل وإضافة وحذف في ضوء مقترحاتهم، وبيين الجدولان (10) و(11) عدد بنود المقياس وتوزعها على الأبعاد قبل التحكيم وبعده.

الجدول (10) عدد بنود مقياس التّكيف وتوزعها على الأبعاد قبل عرضها على المحكمين:

محاور المقياس		عدد البنود	توزع البنود على المقياس
1	الثّبات الانفعالي	13	من 1 حتى 13
2	العلاقات الأسريّة	18	من 14 حتى 31

3	العلاقات الاجتماعية	12	من 32 حتى 43
المقياس ككل		43	بنداً

الجدول (11) عدد بنود مقياس التّكّيّف وتوزعها على الأبعاد بعد عرضها على المحكمين:

محاور المقياس		عدد البنود	توزع البنود على المقياس
1	الثبات الانفعالي	6	3. 6. 7. 9. 14. 15
2	العلاقات الأسرية	4	2. 5. 10. 12
3	العلاقات الاجتماعية	5	1. 4. 8. 11. 13
المقياس ككل		15	بنداً

(والملاحظان رقم (2) و(3) يبيّنان المقياس بصورته الأولية والنهائية).

2-الصدق البنوي: جرى التحقق من الصدق البنوي وفق طريقتين هما:

أ- الاتساق الداخلي للمقياس:

أولاً: ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد الفرعي: والجدول رقم (12) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (12) معاملات الارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي

الثبات الانفعالي		العلاقات الأسرية		العلاقات الاجتماعية	
البند	الارتباط	البند	الارتباط	البند	الارتباط
3	0.856**	2	0.915**	1	0.799**
6	0.649**	5	0.944**	4	0.605**
7	0.603**	10	0.963**	8	0.537**
9	0.867**	12	0.411**	11	0.815**
14	0.364**	-	-	13	0.464**
15	0.814**	-	-	-	-

** دال عند مستوى الدلالة 0.01 / * دال عند مستوى الدلالة 0.05

يتبين من الجدول السابق وجود ارتباط بين كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه البند، وهذه الارتباطات تتراوح بين (0.364^{**} - 0.963^{**}) وهي موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05.

ثانياً: ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية: والجدول رقم (13) يبين معاملات الارتباط الناتجة.

جدول (13) ارتباط الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية

الأبعاد الفرعية	الدرجة الكلية
الثبات الانفعالي	0.674^{**}
العلاقات الأسرية	0.819^{**}
العلاقات الاجتماعية	0.696^{**}
الدرجة الكلية	-

** دال عند مستوى الدلالة 0,01

يتبين من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين كل من درجات الأبعاد الفرعية مع الدرجة الكلية للمقياس كلها موجبة ودالة إحصائياً وتتراوح بين ($0.674/0.819$)

ب-الصدق باستخدام المجموعتين الطرفيتين:

رتبت درجات طلاب عينة الصدق والثبات على المقياس تنازلياً، وحددت المجموعتان الطرفيتان (الرابع الأعلى والأدنى) الأعلى 25% (الفئة العليا 15) والأدنى 25% (الفئة الدنيا 15) من عينة الصدق والثبات المؤلفة من (60) مطلقة فكان 15 مطلقة لكل مجموعة، واستخدم اختبار مان وتني لبيان دلالة الفروق على المقياس وأبعاده الفرعية والجدول التالي يوضح الفرق بين هاتين المجموعتين:

جدول (14) متوسط الرتب ومجموع الرتب وقيمة "مان وتني" ودالاتها

الأبعاد الفرعية	العدد	الفئات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	القرار
الثبات الانفعالي	15	الفئة العليا	24	360	4.82	0.000	دال **
	15	الفئة الدنيا	8.5	136			

					الدنيا		
دال **	0.000	5.01	360	24	الفئة العليا	15	العلاقات الأسرية
			136	8.5	الفئة الدنيا	15	
دال **	0.000	4.86	360	24	الفئة العليا	15	العلاقات الاجتماعية
			136	8.5	الفئة الدنيا	15	
دال **	0.000	4.75	360	24	الفئة العليا	15	الدرجة الكلية
			136	8.5	الفئة الدنيا	15	

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الفئة العليا والدنيا)، وهذه الفروق لصالح الفئة العليا.

الخطوة الرابعة: ثبات المقياس:

تم التحقق من الثبات باستخدام طرائق الإعادة والتجزئة النصفية والفا-كرونباخ على عينة الصدق والثبات.

1-طريقة الإعادة:

تم تطبيق مقياس التكيف على عينة الصدق والثبات البالغة 60 من المطلقات، ثم جرى إعادة تطبيقه بعد عشرين يوماً على العينة نفسها، لكن باستثناء بعض المطلقات الذين لم يكن عند إعادة التطبيق أو لم يتعاون مع الباحثة بالشكل المطلوب. ومن ثم أصبحت العينة مؤلفة من 49 مطلقة. جرى حساب الترابط بين الدرجات عن طريق معامل ارتباط بيرسون، والجدول رقم (15) يبين ثبات المقياس عند استخدام طريقة الإعادة.

جدول (15) معامل ثبات الاختبار باستخدام طريقة إعادة التطبيق

معامل الثبات	مقياس التكيف
--------------	--------------

0.658**	
---------	--

**** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,01**

يتضح من الجدول السابق وجود معامل ارتباط مرتفع بين درجات التطبيقين الأول والثاني، فبلغ معامل الارتباط (0.658**) مما يدل على ثبات ممتاز للمقياس.

2- التجزئة النصفية:

لحساب ثبات المقياس وفق هذه الطريقة، جرى المقياس إلى نصفين متكافئين في عدد بنودهما، يحتوي النصف الأول منه على المفردات الفردية، والنصف الثاني على المفردات الزوجية، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين (r)، ثم أدخل عامل مصحح باستخدام المعادلة الرياضية لسبيرمان براون والجدول رقم (16) يوضح معاملات الثبات للمقياس.

جدول (16) معاملات الثبات باستخدام معامل سبيرمان-براون

الأبعاد الفرعية	الارتباط بين النصفين (r)	سبيرمان براون	جتمان
الثبات الانفعالي	0.789	0.882	0.862
العلاقات الأسرية	0.736	0.848	0.816
العلاقات الاجتماعية	0.620	0.765	0.758
الدرجة الكلية	0.665	0.799	0.794

يُلاحظ من الجدول السابق أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة فتراوح بين (0.882-0.765) وهي قيم مقبولة إحصائياً وتدل على أن المقياس يتمتع بثبات اتساق داخلي جيد.

3- ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة الصدق والثبات المؤلفة من (60) من المطلقات باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول رقم (17) يوضح معاملات الثبات للمقياس.

جدول (17) معاملات الثبات باستخدام ألفا كرونباخ

الأبعاد الفرعية	معامل ألفا كرونباخ
الثبات الانفعالي	0.754
العلاقات الأسرية	0.847
العلاقات الاجتماعية	0.632

0.801	الدرجة الكلية
-------	---------------

يُلاحظ من الجدول السابق أن المقياس يتصف بمعاملات ثبات جيدة فتراوحت بين (0.801-0.632) وهي قيم مقبولة إحصائياً وتدل على أن المقياس يتمتع بثبات اتساق داخلي جيد.

الخطوة الخامسة: تصحيح المقياس:

تكون مقياس التكيف في صورته النهائية من (15) بنداً موزعة على ثلاثة أبعاد هي: (الثبات الانفعالي: ويتضمن 6 بنود، العلاقات الأسرية: ويتضمن 4 بنود، العلاقات الاجتماعية: ويتضمن 5 بنود)، وبدائل الإجابة عن بنود المقياس ثلاثية، يُختار البند الأكثر انطباقاً على المطلقة. وتصحح بنود مقياس الثقة بالنفس بأن تعطى الإجابة إما (1) أو (2) أو (3) بحسب العبارة المختارة من قبل المطلقة، وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها الفرد عند إجابته على جميع بنود المقياس (45) درجة، وأدنى درجة يحصل عليها الفرد عند إجابته على جميع بنود المقياس (15)، أي أن الدرجة على مقياس الثقة بالنفس تتراوح بين (15-45).

3. البرنامج التدريبي:

برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات من قبل الباحثة وفيما يأتي ملخص للبرنامج التدريبي:

3. 1. الإطار النظري المعتمد في تصميم البرنامج:

يعد الاتجاه المعرفي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس بوجه عام لاهتمامه بالعمليات العقلية في تفسيرها للسلوك السوي أو المرضي أو في علاج الاضطرابات النفسية ومن هذه الاتجاهات:

الاتجاه العقلاني الانفعالي "ألبرت أليس" Alpert Alec:

ينتمي الاتجاه العقلاني الانفعالي إلى النظرية التي طورها ألبرت أليس، وهو أحد رواد هذا الاتجاه، ويعد الثقة بالنفس معياراً من معايير الشخصية السوية، فحدد ثلاثة عشر معياراً للشخصية السوية منها:

1. اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
 2. حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
 3. تقبل الفرد للإحباط وإمكانية التعامل معه بواقعية.
 4. قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
 5. القدرة على الحصول على السعادة.
 6. القدرة على التفكير العلمي.
 7. الواقعية.
 8. تقبل الذات.
 9. تحمل المسؤولية الذاتية عن الاضطراب الانفعالي وترك لوم الآخرين.
- ويمكن الاستفادة من خلال الاتجاه العقلاني بما يأتي:

1. الإقناع اللفظي الذي يهدف إلى إقناع المتدربة بالمنطق العقلاني.
2. التعرف على الأفكار غير العقلانية لدى المتدربة من خلال مراقبة المتدربة لذاتها وتزويد المعالج بردود أفعالها.
3. تحديات مباشرة للأفكار غير العقلانية مع إعادة التفسير العقلاني للأحداث.
4. تكرار المقولات الذاتية العقلانية لتحل محل التفسيرات غير العقلانية.
5. واجبات سلوكية معدة لتكوين الاستجابات العقلانية لتحل محل غير العقلانية التي كانت السبب في المشكلة.

3. 2. أهداف البرنامج:

اعتمدت الباحثة عند تحديد الأهداف على مجموعة من الأسس التي ساعدت في نجاح البرنامج التدريبي ومنها:

1.2.3. أن تراعي الأهداف قدرات أفراد المجموعة التجريبية وميولهم واتجاهاتهم وظروفهم وخلفياتهم المعرفية والفروق الفردية بينهم.

2.2.3. أن تكون الأهداف الموضوعية متفقة مع أهداف أفراد المجموعة التجريبية.

3.2.3. أن تكون الأهداف الموضوعية متناسقة مع أسس التعلم ومنها:

1.3.2.3. الاستعداد: أن تراعي الأهداف قدرات أفراد المجموعة التجريبية وميولهم حتى يكون لديهم قابلية لتعلم المهارات المطلوبة وتنميتها.

2.3.2.3. الدافعية: لا بد أن تستجيب الأهداف الموضوعية لاحتياجات أفراد المجموعة ورغباتهم مما يولد دافعية لديهم ليكونن ذوات فاعلية في البرنامج.

3.3.2.3. بقاء التعلم وانتقال أثره: من الضروري أن تتيح الأهداف الموضوعية لأعضاء المجموعة فرصة تطبيق ما اكتسبه من مهارات في أثناء التدريب داخل البرنامج في مواقف حياتية عديدة مما يحقق انتقال أثر التعلم ويعمل على بقاءه.

وتتلخص أهداف البرنامج المستخدم في هذه الدراسة في:

الهدف العام: تزويد المتدربين من أفراد المجموعة التجريبية بمجموعة من المعلومات والمهارات ذات خصائص معينة لتنمية الثقة بالنفس لديهم ومعرفة أثر البرنامج في تحسين التكيف، يتحقق هذا الهدف من خلال تحويل أبعاد الثقة بالنفس إلى سلوكيات تساعد المرأة المطلقة على اكتساب سلوك جديد وتدعيم السلوك المكتسب، وسيوضح ذلك من خلال بعدين أساسيين:

البعد الأول: البعد النظري: الذي يستند إليه البرنامج ويتمثل في الأسباب والدوافع التي تكمن وراء البرنامج، فإنّ هذا البرنامج صُمم لتنمية الثقة بالنفس لدى المرأة المطلقة وأثر هذا البرنامج في تحسين التكيف لدى المطلقات، فأكدت كثير من الدراسات النفسية على المشكلات النفسية التي تمر بها

المطلقة ومنها ضعف الثقة بالنفس وصعوبة التكيف مع الواقع الجديد وضعف القدرة على مواجهة المجتمع، ولا سيما بعد تزايد نسبة الطلاق في السنوات الأخيرة، لذلك فالمرأة المطلقة بحاجة إلى دعم لقدراتها كي تعتمد على نفسها، ومساعدتها لمواجهة المشكلات التي تتعرض لها، والتوصل إلى حلول وتنفيذها من خلال ممارسة أنشطة البرنامج التي تنمي لديها الثقة بالنفس وتعمل على تحسين التكيف.

البعد الثاني: الأهداف:

يتمثل في تحديد مجالات الأهداف السلوكية الخاصة بالبرنامج، وصياغة الأهداف المحددة في كل مجال، عادة ما تتضمن، أهدافاً وجدانية وأهدافاً معرفية والواقع أن هذا البرنامج يسعى في المقام الأول نحو تحقيق أهداف اجتماعية وجدانية تخاطب المرأة المطلقة وتنمي خبراتها وتقوي علاقاتها الاجتماعية، وتساعد على التعبير عن مشاعرها تجاه الآخرين، والتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، وتتساند تلك الأهداف (المعرفية والوجدانية) لتحقيق الهدف الأساسي للبرنامج، وبالتالي لا يمكن فصل إحداها عن الآخر بل كل منهما يتكامل مع الآخر وذلك من خلال مستويات التدريب وهي :

1. الأهداف النمائية:

حققت هذه الأهداف من خلال المعلومات التي قُدمت لأفراد المجموعة التجريبية، ويتفرع من هذا الهدف مجموعة من الأهداف الفرعية تتمثل في:

1.1. تنمية الثقة بالنفس وتدعيم الذات وتحسين صورتها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

2.1. تطوير القدرة على الاتصال والتواصل بفاعلية مع الآخرين.

3.1. تنمية سمات الواثقات من أنفسهن من خلال المشاركة الجماعية والتعاون والتفاعل الاجتماعي.

4.1. إكساب المهارات الحياتية والاجتماعية وتعزيزها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

5.1. تفعيل عمل أعضاء المجموعة التجريبية في المشاركة في جميع الأنشطة الجماعية والفردية.

6.1. تبصير أعضاء المجموعة التجريبية لمشكلاتهن النفسية والاجتماعية وصعوبة التكيف لديهن الناتجة عن تدني ثقتهن بأنفسهن.

7.1. اكتشاف المواقف الحرجة التي تسبب اهتزاز الثقة بالنفس ومساعدة أعضاء المجموعة التجريبية على حس مواجهتها والتعامل معها.

8.1. العمل على خفض الحساسية النفسية والاجتماعية المبالغ فيها لدى أعضاء المجموعة التجريبية في المواقف الاجتماعية.

9.1. تدريب أعضاء المجموعة التجريبية على المناقشات والأحاديث وقيادة جلسة حوارية.

2. الأهداف التدريبية "الإرشادية":

حققت هذه الاهداف من خلال الخدمات التي قُدمت لأفراد المجموعة التجريبية التي تهدف إلى محاولة الوصول بأفراد المجموعة التجريبية لدرجة أفضل من الثقة بالنفس مع إدراكهن بأهمية دورهن في المجتمع بتدريبهن على الموازنة المنطقية بين رغباتهن الشخصية وبين واجباتهن الاجتماعية، وتعزيز التعاون بدلاً من النزعة الفردية تأكيداً للتكيف الاجتماعي من خلال تبصيرهن بالحقوق والواجبات.

3. 3. مضمون البرنامج:

اعتمد في البرنامج على التدريب الجماعي، لأنه يأتي خدمة وسيطة تتعامل مع الأفراد العاديين الذين يعانون من صعوبات تكيفية في الحياة اليومية يحتاجون إلى مساعدة متخصصة من أجل تعلم الأساليب الناجحة في مواجهتها، وأكدت الكتابات التربوية على أن هذا النوع من البرامج يعد الأكثر فاعلية قياساً بالطرق الأخرى، فيما يتعلق بالنتائج المرجوة منه على المدى الطويل، ويرجع ذلك إلى أنه يستخدم استراتيجيات للمواجهة يتم تدريب الأفراد عليها مع التركيز على ما قد تواجهه المطلقة في المستقبل من عقبات ومشكلات، كما أن هذا النوع من البرامج يركز على إحداث تعديل السلوك والاتجاهات ، يتم من خلال مساعدة المرأة المطلقة لتفهم توجه ذاتها و تغيير سلوكها عن طريق

وضعها في الجماعة إضافة إلى مساعدتها على الحديث و المشاركة الإيجابية داخل الجماعة و تسهيل تكوين الصداقات و الاستمتاع باللقاءات الجماعية وتعلم الرفض عندما يجب ذلك والتعبير عن المشاعر بصدق وأمانة و التحكم في مختلف الضغوط التي يمكن أن تثار عند التفاعل الاجتماعي، بسبب تصحيح الأفكار وتعديلها بالنسبة لشخصية الفرد، ومن ناحية أخرى فإنه يركز على ثلاثة جوانب رئيسة ، هي :

1.3.3. الجانب المعرفي:

ويتمثل في المعلومات المقدمة لأفراد المجموعة التجريبية عن ذواتهن والمفاهيم الخاصة بالثقة بالنفس والتكيف النفسي والاجتماعي.

2.3.3. الجانب المهاري:

ويتمثل في التدريب على المهارات المختلفة (كمهارة الحديث عن النفس، ومهارة حل المشكلات، ومهارات التواصل مع الآخرين ...الخ)، فهي تعمل على زيادة تقييم الفرد لذاته والوعي بها.

3.3.3. الجانب الوجداني:

وتشمل تدعيم الاتجاهات الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مثل احترام الآخرين والعمل ضمن مجموعة واحدة وزيادة الوعي بالذات وتقييمها والثقة بالنفس.

3. 4. الجدول الزمني للبرنامج:

طُبِق البرنامج على عينة مقصودة من المطلقات في محافظة السويداء، في المرحلة الممتدة من (2020/7/29) حتى (2020/9/14)، وكانت مدة الجلسة الواحدة تتراوح ما بين (75. 100) دقيقة تتخللها مدة قصيرة للراحة، وقد طُبِّقَت الجلسات أيام السَّبْت، الاثنين، الأربعاء الساعة العاشرة صباحاً.

3. 5. الوسائل المستخدمة في البرنامج:

1.5.3. المحاضرة والمناقشة الجماعية: أسلوب يساعد فيه المدرب المتدربة على معرفة ذاتها وفهمها، ومعرفة القدرات والاستعدادات ومعرفة مصادر المشكلات، والتعرف إلى طرق حل هذه المشكلات.

2.5.3. الواجبات البيتية: تمثل المهام والوظائف التدريبية التي تُكلف بها المتدربة، خارج نطاق الجلسات التدريبية، فتعمل على تحقيق الأهداف ونقل الأثر الإيجابي الذي تعلمته وتدرت عليه في حياتها الاجتماعية.

3.5.3. النمذجة: تستخدم لمساعدة المتدربة في تحقيق استجابات مرغوب فيها، والتخلص من المخاوف من خلال مشاهدة سلوك شخص آخر، أو نموذج واقعي أو من خلال التمثيل.

4.5.3. أداء الدور: يستخدم في اكتساب أنماط سلوكية إيجابية وتعلم مهارات اجتماعية، والتخلص من المشكلات ومواجهة المواقف والأشخاص بشكل أفضل.

5.5.3. التعزيز: هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إزالة توابع سلبية، الأمر الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة.

6.5.3. التفريغ الانفعالي: هو إظهار الخبرات المكبوتة أو اللاشعورية، وإدراك المتدربة لدوافعها والأسباب اللاشعورية وراء سلوكها وبالتالي تصبح المتدربة قادرة على التعامل مع هذه الدوافع والتوافق معها.

7.5.3. التعليمات الذاتية (الحوار الداخلي مع النفس): تظهر أهمية هذه الفنية في تعديل الأنماط السلوكية السلبية كنقص الثقة بالنفس، ويتم تدريب المتدربة على إدراك الأحاديث السلبية وتحديدتها وتنمية وعيها بتأثيراتها السلبية واستبدالها بالتعليمات الذاتية الإيجابية.

8.5.3. الوعي والاستبصار بالمشكلة: تساعد المتدربة على أن تكون أكثر وعياً بمشكلاتها حتى يمكنها من تغيير سلوكها المضطرب وتعديله، ووعي الأسباب وكيفية التعامل مع المشكلة.

9.5.3. استخدام الأنشطة: هي وسيلة مهمة لمساعدة المتدربة على التعرف على قدراتها وميولها واتجاهاتها، كما أنها مناسبة لتنمية طاقات المتدربات، ولتفريغ الطاقات البدنية والانفعالية والذهنية.

10.5.3. ضبط الذات: تقوم المتدربة من خلاله بالتحكم بسلوكياتها وأفعالها وانفعالاتها عن طريق المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة.

11.5.3. التخطيط للسلوك المسؤول: مشاركة المتدربات في المجموعة التجريبية في وضع خطة واقعية تهدف إلى تنمية الثقة بأنفسهن، فالسلوك المسؤول هو الذي يؤدي إلى الصحة النفسية وإلى الثقة بالنفس.

12.5.3. أسلوب تأكيد الذات: هو إحدى الوسائل السلوكية المستخدمة في معالجة غياب الثقة عند المتدربات بأنفسهن، من خلال مساعدة المتدربات على التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن والمطالبة بحقوقهن، وتعليمهن على مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين، وخلق شعور عند المتدربة بأنها موجودة ومقبولة اجتماعياً.

13.5.3. فنية كرسي الاعتراف: وهي أن تجلس أحد المتدربات على كرسي الاعتراف وتبدأ بالحديث عن نفسها بشكل معمق، وبعد أن تنتهي حديثها تبدأ باقي المتدربات بطرح أسئلة عليها ولها حق الامتناع عن أية إجابة.

ومن الوسائل المادية المساعدة في تنفيذ البرنامج: جهاز كمبيوتر، وجهاز عرض power point وفيديو، وأدوات الرسم، ولوحات إيضاحية.

6.3. محتوى البرنامج: أعدّ البرنامج التدريبي من قبل الباحثة ويحتوي على (20) جلسة، الملحق (4).

7.3. تقييم البرنامج:

قيمت البرنامج من خلال:

1.7.3. تقييم الجلسات: من خلال التقييم الشفهي أو بطاقات التقييم الخاصة بالجلسات، ومن خلال ملاحظة الباحثة بشكل مباشر للمشاركات ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفاتهن.

2.7.3. التقييم البعدي: يجري من خلال إعادة تطبيق مقاييس الدراسة في الجلسة الختامية لمعالجتها إحصائياً، وللتعرف على مدى فعالية البرنامج وتحقيقه للأهداف المطلوبة.

3.7.3. التقييم التتبعي: من خلال تطبيق مقاييس الدراسة بعد شهر من الانتهاء من جلسات البرنامج، وبعد ذلك تجري المعالجة الإحصائية المطلوبة للتأكد من تحقيق البرنامج للأهداف المطلوبة.

8.3. إجراءات التطبيق:

بعد أن أعدت أدوات الدراسة بالشكل النهائي ومن ثم التحقق من صدقها وثباتها، وأخذ الموافقة على تطبيق أدوات الدراسة على المطلقات في محافظة السويداء، قامت الباحثة بسحب عينة مقصودة من المطلقات في محافظة السويداء، وكانت الباحثة تقوم قبل تطبيق أدوات الدراسة على كل فرد من أفراد عينة الدراسة المسحوبة بإعطائهم فكرة عن موضوع الدراسة، وعن الهدف من تطبيق أدوات الدراسة.

وقد طبقت أدوات الدراسة (مقياس الثقة بالنفس، مقياس التكيف)، على عينة مؤلفة من (28) مطلقة من المطلقات في السويداء (المجموعة الضابطة والتجريبية)، وكان الزمن المستغرق للتطبيق 13 دقيقة، ثم قامت الباحثة بتصحيح المقاييس المطبقة للحصول على الدرجات الخام لأفراد العينة على أبعاد مقياس الثقة بالنفس، والدرجات الخام على أبعاد مقياس التكيف ودرجته الكلية تمهيداً لتحليل هذه الدرجات للإجابة على أسئلة الدراسة وفرضياتها، كما طبق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية دون الضابطة، لتبين أثره في تنمية الثقة بالنفس وتحسين التكيف لدى المطلقات.

سادساً: صعوبات تطبيق إجراءات الدراسة:

- نظراً لأن عينة البحث من المطلقات، فقد واجهت الباحثة بعض الصعوبات، كان من أهمها:
1. ضيق وقت المطلقات، وانصرافهم دون تطبيق مقاييس الدراسة، مما يجعل الباحثة تؤجل التطبيق عليهم إلى يوم آخر.
2. غياب التزام بعض المطلقات بحضور البرنامج التدريبي، بسبب التزامهم بالعمل، مما اضطر الباحثة إلى إلغائهم من عينة البحث.
3. صعوبة جمع عينة البحث من المطلقات، وإقناعهن بالالتزام بالبرنامج التدريبي.

4. ضياع عدد من المقاييس من قبل بعض المطلّقات، وقلة التزامهم بتطبيق المقاييس مما اضطر الباحثة إلى إعطائهم أكثر من نسخة من المقاييس، حتى قاموا بالإجابة عليها.
5. قلة الالتزام بمواعيد حضور الجلسات، من قبل بعض المطلّقات، والتأخير عن موعد حضور الجلسات ممّا أدى إلى الحاجة إلى وقت إضافي لإنهاء الجلسة.
6. صعوبة الحصول على أعداد المطلّقات في محافظة السويداء، بسبب فقدان قوائم إحصائية بأعدادهن، مما اضطر الباحثة إلى الحصول على الأعداد من خلال زيارة قصر العدل أكثر من مرّة، لأخذ العدد بدقة.
7. معارضة أفراد عينة البحث من المطلّقات على تصوير الجلسات، ممّا اضطرّ الباحثة إلى تسجيل بعض الجلسات صوتياً فقط.

سابعاً: القوانين الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات:

- اعتمدت الباحثة في الدراسة السيكمترية لمقياسي الثقة بالنفس، والتكيف وفي تحليل نتائج سؤالي الدراسة، وفرضياتها على البرنامج الحاسوبي (Spss)، واستخدمت الباحثة ما يأتي:
1. معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق أدوات الدراسة وثباتها، ومعادلة ألفا كرونباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون لحساب ثبات أدوات الدراسة.
 2. استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجات للإجابة عن سؤالي الدراسة.
 3. للتحقق من فرضيات الدراسة استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، كما استخدمت الباحثة اختبار ت .ستودنت ، واختبار تحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه، للتعرف على دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة.
 4. استخدمت الباحثة برنامج (Excel) لتوضيح نتائج الدراسة عن طريق الرسوم البيانية.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤالي الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة.

ثالثاً: مقترحات الدراسة.

يتناول هذا الفصل أسئلة الدراسة وفرضياتها، وتفسير النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة وفرضياتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي؟

للتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة البحث من المطلقات، أعطيت قيمة لكل بديل، وحُسب المدى ($2=3-1$) ومن ثم قُسم على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة ($0.66=3\div2$) وبعد ذلك أُضيفت هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس).

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو التالي:

الجدول (18) فئات قيم المتوسط الحسابي (النسبي) ومستوى الثقة بالنفس

فئات قيم المتوسط النسبي	النسبة المئوية المقابلة	مستوى الثقة بالنفس
من 1 - 1.66	من 33.3-55.33%	منخفضة
من 1.67 - 2.33	55.66%-77.66%	متوسطة
من 2.34 - 3	78%-100%	عالية

في ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى الثقة بالنفس في المقياس الموجه للمطلقات لكل بعد من أبعاد المقياس وفيما يلي تفصيل بذلك:

الجدول (19) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات أفراد عينة

البحث من المطلقات على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية

مجموعة	الأبعاد الفرعية	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الرتبة	الوزن النسبي	مستوى الثقة بالنفس
المجموعة التجريبية	البعد النفسي	8	21.71	1.43	6.59	3	90.45	عالية
	البعد الاجتماعي	5	12.85	1.46	11.36	1	85.66	عالية
	بعد الاستقلال	6	16.28	1.20	7.37	2	90.44	عالية
	الدرجة الكلية	19	50.85	3.67	7.22	-	89.21	عالية
المجموعة	البعد النفسي	8	12.35	2.2	17.81	2	51.46	منخفضة

الضابطة	البعد الاجتماعي	5	6.64	1.54	23.19	1	44.27	منخفضة
	بعد الاستقلال	6	9.71	1.54	15.86	3	53.94	منخفضة
	الدرجة الكلية	19	28.71	2.92	10.17	-	50.37	منخفضة

معامل الاختلاف = الانحراف المعياري ÷ المتوسط الحسابي * 100

يلاحظ مما سبق أن المتوسطات النسبية لمستوى الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (2.71) للبعد النفسي ولبعد الاستقلال (الفئة عالية) كحد أدنى، وبين (2.57) للبعد الاجتماعي (الفئة عالية) كحد أعلى. وبلغت قيمة المتوسط النسبي لمستوى الثقة بالنفس لدى المطلقات بشكل عام (2.67) وهو ضمن الفئة "عالية"، كما يلاحظ مما سبق أن المتوسطات النسبية لمستوى الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (1.62) لبعد الاستقلال (الفئة منخفضة) كحد أدنى، وبين (1.33) لبعد الاجتماعي (الفئة منخفضة) كحد أعلى. وبلغت قيمة المتوسط النسبي لمستوى الثقة بالنفس لدى المطلقات بشكل عام (1.51) وهو ضمن الفئة "منخفضة"، وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي في تنمية الثقة بالنفس لدى المطلقات، وإلى أن أفراد المجموعة التجريبية كان لديهم الاستعداد لتنمية الثقة بالنفس، والتخلي عن التردد والخوف، من خلال جلسات البرنامج المناسبة، والبيئة الاجتماعية الجيدة التي تساعدهن في ذلك، والإرادة العالية التي يتمتعن بها، التي ساعدت على رفع ثقتهن بأنفسهن، "فعلى المطلقة أن تتخلى عن الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات، والقلق حول التصرفات الشخصية، والحساسية للنقد الاجتماعي والشعور بالخجل أو القلق والارتباك، لتحقيق الثقة بالنفس" (الوشيلي، 48، 2007)، كما أن الشخص الذي يتمتع بالثقة بالنفس هو شخص محب لذاته، ومتقبل لها، ولديه نظرة إيجابية نحو ذاته ونحو الآخرين (بلال، 2014، 34)، فالثقة بالنفس تنثير الانفعالات الإيجابية، وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه، وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الأهداف والنجاح، مما يسهم في بناء مفهوم ذات إيجابي، فتجعل المطلقة مرتاحة خالية من المخاوف، قادرة على تنظيم البيئة وأفكارها بسرعة ودقة، بالاعتماد على نفسها ودون معونة من الآخرين، مما يمكنها من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز، ويؤدي ذلك إلى القدرة على مناقشة الآخرين، واحترام الذات وبناء الشخصية السوية وثقتها بنفسها للقيام بوظائفها الاجتماعية، كما تعد الثقة بالنفس مؤشراً مهماً على قيامها بأدوارها الاجتماعية المتنوعة، وتؤهلها للقيام بمهام القيادة والريادة، في موقعها الاجتماعي (كارول، 2002، 38).

كما يلاحظ مما سبق أن المتوسطات النسبية لمستوى الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (1.62) لبعد الاستقلال (الفئة منخفضة) كحد أعلى، وبين (1.33) للبعد الاجتماعي (الفئة منخفضة) كحد أدنى، وبلغت قيمة المتوسط النسبي لمستوى الثقة بالنفس لدى المطلقات بشكل عام (1.51) وهو ضمن الفئة "منخفضة"، تتفق هذه النتيجة مع دراسة (العيد، 2011)، ودراسة كينغ (King, 2004)، وهي نتيجة طبيعية في ظل الظروف التي تتعرض لها المطلقة، فهي في حالة اجتماعية، تتعرض فيها لنظرة قاسية من المجتمع، ومن أقرب الناس إليها، فقد تتغير نظرة الأهل والاقارب وخاصة أهل الزوج، والجيران والأصدقاء، فقد تخشى صديقاتها على أزواجهن منها، مما يضطرهن أحياناً لقطع علاقتهن بها، إضافة إلى الظروف التي أجبرتها للعيش بمفردها مع أولادها، أو دونهم، أو في منزل أهلها دون مراعاة لظروفها، وآلامها النفسية والضغوط التي تحيط بها، فهي تعيش حالة فراق وحزن لا تعيشها سوى المرأة المطلقة، فهذه المرأة إما تحرم من أولادها، وإما تتحمل مسؤولية تربية الأبناء، دون دعم من أحد، فكل هذه الظروف التي تمر بها، تضعف ثقتها بنفسها، فالمرأة المطلقة تتحمل ضغوطاً نفسية واجتماعية وغالباً اقتصادية، تُعرض المرأة لمسؤوليات كبيرة تفوق طاقتها، فالمجتمع غافل عما يصيب المرأة المطلقة من الضغوط النفسية الناتجة عن كبت حاجاتها ورغباتها الداخلية، وضعف قدرتها على تلبيةها، والضغوط الاقتصادية الناتجة عما طرأ عليها، من تغير في دخل أسرتها سواء بالحصول على نفقة أو معاش (عبيد، 2013، 32)، فالطلاق يحمل آثاراً سلبية على المرأة يعرضها لضغوطات نفسية كالقلق والاكتئاب، مما يضعف ثقتها بنفسها (Hill & Hilton, 1999, 93) (Cartwright et al, 1984, 257).

السؤال الثاني: ما مستوى التكيف لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي؟

للتعرف على مستوى التكيف لدى أفراد عينة البحث من المطلقات، أُعطيت قيمة لكل بديل، وجرى حساب المدى (1-3=2) ومن ثم تقسيمه على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة (2÷3=0.66) وبعد ذلك إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس)، واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو التالي:

الجدول (20) فئات قيم المتوسط الحسابي (النسبي) ومستوى التكيف

فئات قيم المتوسط النسبي	النسبة المئوية المقابلة	مستوى التكيف
من 1 - 1.66	من 33.3-55.33%	منخفض
من 1.67 - 2.33	55.66%-77.66%	متوسط
من 2.34 - 3	78%-100%	عالي

في ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى التكيف في المقياس الموجه للمطلقات لكل بعد من أبعاد المقياس وفيما يلي تفصيل بذلك:

الجدول (21) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجات أفراد عينة

البحث من المطلقات على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية

مجموعة	الأبعاد الفرعية	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الرتبة	الوزن النسبي	مستوى التكيف
المجموعة التجريبية	الثبات الانفعالي	6	17.21	0.89	5.17	3	95.61	عالي
	العلاقات الأسرية	4	8.28	1.2	14.49	2	69	متوسط
	العلاقات الاجتماعية	5	14.28	0.82	5.74	1	95.2	عالي
	الدرجة الكلية	15	39.75	2.19	5.51	-	88.33	عالي
المجموعة الضابطة	الثبات الانفعالي	6	9.78	1.67	17.08	3	54.33	منخفض
	العلاقات الأسرية	4	6	1.51	25.17	1	50	منخفض
	العلاقات الاجتماعية	5	9.07	1.73	19.07	2	60.47	متوسط
	الدرجة الكلية	15	24.85	2.38	9.58	-	55.22	منخفض

معامل الاختلاف = الانحراف المعياري ÷ المتوسط الحسابي * 100

يلاحظ مما سبق أن المتوسطات النسبية لمستوى التكيف للمجموعة الضابطة في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (17.08) لبعد الثبات الانفعالي (الفئة متوسطة) كحد أدنى، وبين (25.17) لبعد العلاقات الأسرية (الفئة منخفض) كحد أعلى. وبلغت قيمة المتوسط النسبي لمستوى التكيف لدى المطلقات بشكل عام (9.58) وهو ضمن الفئة "منخفض"، كما يلاحظ مما سبق أن

المتوسطات النسبية لمستوى التكيف للمجموعة التجريبية في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (5.17) لبعد الثبات الانفعالي (الفئة عالية) كحد أدنى، وبين (14.49) لبعد العلاقات الأسرية (الفئة متوسطة) كحد أعلى. وبلغت قيمة المتوسط النسبي لمستوى التكيف لدى المطلقات بشكل عام (5.51) وهو ضمن الفئة "عالية"، وهذا يدل على أن مستوى التكيف ارتفع لدى أفراد المجموعة التجريبية، بعد تطبيق البرنامج التدريبي، ويمكن إرجاع ذلك إلى فاعلية استراتيجيات البرنامج التدريبي وأنشطته المختلفة، والنقاشات التي دارت، والصداقات التي تكونت في أثناء تطبيق البرنامج، جميعها كانت دافعا للمطلقات لتغيير أنفسهن، نحو الأفضل من خلال جلساته والمواضيع التي طرحت وجرى النقاش فيها، والتي تهدف لتحسين التكيف، لدى المطلقة في بيئتها التي تعيش فيها، وضمن الظروف التي تتعرض لها، والضغوط التي تعيش فيها، كما أن البرنامج تضمن عدداً من الأساليب والفنيات التي ساعدت المطلقات، على اكتساب المهارات التي يمكن تعميمها، مثل حل المشكلات، ومهارات التواصل، والتعلم بالنمذجة عن طريق تعديل السلوك، وإزالة بعض السلوكيات غير المناسبة وكفها، واستبدالها بسلوكيات تكيفية مناسبة للموقف، تقود إلى التكيف السليم (الشيخ وآخرون، 2011، 255)، وأيضاً يمكن عزو السبب إلى التقنيات التي احتواها البرنامج التدريبي، كتقنية التفريغ الانفعالي التي تعمل على تخفيف أعراض القلق والتوتر، من خلال إعادة البنية المعرفية، وتقوم على افتراض أن الضغوط النفسية إنما هي نتيجة لأنماط التفكير غير التكيفي، فقد جرى التوصل في جلسات التفريغ الانفعالي المستخدم إلى إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بضعف التكيف، ومهارة إيقاف التفكير السلبي، وإحداث حالة من التكيف والتوازن النفسي (جابر وآخرون، 2015، 132)، مما يساعد المطلقات على الاندماج مع التغيرات الحياتية والمستجدة، وتحسين قدرتهن وإمكاناتهن على التكيف مع الحياة الجديدة، بما يحيط فيها من ضغوطات نفسية وأسرية ومجتمعية، "فالمحيط الذي يتكيف فيه الفرد، يتضمن البناء النفسي للفرد، من شخصيته وحاجاته ودوافعه واتجاهاته، والمحيط الاجتماعي كالأُسرة والأصدقاء والمعارف، وشبكة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في المجتمع، والتكيف الإيجابي يمتاز بالمحافظة على شخصية مرنة متكاملة، والمشاركة الاجتماعية والإحساس بالمسؤولية، والرضا الحياتي والضبط الذاتي (الصرايرة والهوري، 2019، 78).

كما يلاحظ مما سبق أن المتوسطات النسبية لمستوى التكيف للمجموعة الضابطة في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (1.81) لبعد العلاقات الاجتماعية (الفئة متوسطة) كحد أعلى، وبين (1.5) لبعد العلاقات الأسرية (الفئة منخفض) كحد أدنى. وبلغت قيمة المتوسط النسبي لمستوى التكيف لدى المطلقات بشكل عام (1.66) وهو ضمن الفئة "منخفض"، فالضغوط التي تتعرض لها

المطلقة سواء على الصعيد النفسي، بالانتقال إلى حياة جديدة مليئة بالانتقاد واللوم، والتدقيق على تصرفاتها بأقل تصرف يبدر منها، كالخروج من المنزل، فهي عرضة للكلام من الأقارب والجيران والأصدقاء، وللنظرة الدونية المستمرة في المواقف كلها، ومفارقتها لمنزلها وحياتها الأسرية التي تعودت عليها، والآلام النفسية التي تعاني منها، وخوفها على مصيرها ومستقبلها، وكيفية الأسلوب الذي ستكمل به بقية حياتها، ومن الصعيد النفسي إلى الاجتماعي فالطلاق يؤثر على العلاقات الاجتماعية، فالمطلقة عرضة للنقد في مجتمعنا، فكل هذه الظروف والضغوط تشكل صعوبة في تحقيق التكيف، إضافة إلى المشكلات التي تواجهها في حال وجود الأبناء، فإما أن تضطر الأم للعيش من دون أولادها، والحرمان منهم، وإكمال بقية حياتها وهي تعاني ألم الفراق والحزن على فراقهم، وإما تتحمل مسؤولية تربية الأبناء وحضانتهم، في ظل ظروف صعبة، سواء بالمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقها، والظروف المعيشية الصعبة، التي تعجز المطلقة فيها عن تلبية متطلبات أولادها، واضطرارها للعمل في ظلّ مواقف صعبة، وتعرضها لمشاكل استغلال وضعها الاجتماعي، "فالمجتمع الشرقي ينظر إلى المرأة المطلقة، نظرة ريبة وشك، في تصرفاتها وسلوكها، لذا غالباً ما تشعر بالذنب والفشل العاطفي وخيبة الأمل والإحباط، فرجوعها إلى أهلها بعد أن ظنوا بأنهم ستروها في زواجها، وضعتهم بعودتها الموسومة بلقب مطلقة، عرضة لكلام الناس والأقارب ولومهم، وللأسئلة والانتقادات الدائمة، وفقدان رضا الأهل عن تحمل مسؤولية تربية الأولاد، مما يرغب الأم غالباً على التخلي عن حقها في رعايتهم، إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كان، لأن ذلك يُنقل كاهلها، ويزيد من معاناتها، أما إذا كانت عاملة فكانت الاتهامات لها، بالمراقبة والحراسة، أشدّ إيلاماً، ويرجعون كذا وتعبها لأمر سيئة" (الحسن، 16، 2008)، فالمرأة تبقى في المجتمعات العربية، أسيرة الشك والشائعات والظروف الصعبة، قد يصل الأمر إلى حدّ الازدراء والنظرة الدونية، التي لا تقتصر على المحيط الأسري، بل تتعداها إلى محيط الجيران والأصدقاء وسكان الحي، إنَّ خطورة الضغوط الاجتماعية المترتبة على حدوث الطلاق للمرأة والمتمثلة في، اضطراب العلاقات الاجتماعية، وإحساس المرأة المطلقة بالفشل في حياتها، يجعل تكيفها مع وضعها الجديد، لا يتم بصورة طبيعية وسلسة، فضلاً عن الضغوط النفسية التي تُشعر المطلقات بالكآبة والحزن والمتاعب

النفسية، نتيجة تحمّل المرأة مسؤولية تشتت الأسرة وتمزّقها، يجعلها غير قادرة على التكيف، ببسر وسهولة مع وضعها الجديد (هاشم، 2020، 893).

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

الفرضية الأساسية: تنطلق الدراسة الحالية من الفرضية الأساسية التالية: اختبار فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الثقة بالنفس وأثره في تحسين التكيف لدى عينة من المطلقات.

وتتفرّع عن هذه الفرضية الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية (المقياس القبلي).

للتحقق من هذه الفرضية حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

التطبيق القبلي لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
البعد النفسي	التجريبية	14	10.92	1.94
	الضابطة	14	10.85	1.83
البعد الاجتماعي	التجريبية	14	7.28	1.06
	الضابطة	14	7.35	1.27
بعد الاستقلال	التجريبية	14	9.14	1.23
	الضابطة	14	9	1.30
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	14	27.35	2.56
	الضابطة	14	27.21	2.60

ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات في المجموعة التجريبية والمطلقات في المجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (23) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات مطلقات المجموعتين

الضابطة والتجريبية على التطبيق القبلي لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد النفسي	الضابطة	14	14.6 1	204. 5	96.5	0.070	0.944	غير دال
	التجريبية	14	14.3 9	201. 5				
البعد الاجتماعي	الضابطة	14	14.1 1	197. 5	92.5	0.265	0.791	غير دال
	التجريبية	14	14.8 9	208. 5				
بعد الاستقلال	الضابطة	14	14.9 3	209	92	0.283	0.777	غير دال
	التجريبية	14	14.0 7	197				
الدرجة الكلية للمقياس	الضابطة	14	14.7 5	206. 5	94.5	0.162	0.871	غير دال
	التجريبية	14	14.2 5	199. 5				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات مطلقات في المجموعة الضابطة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، وهذا يدل على تكافؤ العيّنتين، ولا يوجد فروق بينهما، وإن الفروق الحاصلة تكون نتيجة تأثير البرنامج التدريبي، مما يبعد أي تأثير لأي متغير آخر.

الفرضية الثانية: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية (القياس القبلي).

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس التكيف، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (24) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

التطبيق القبلي لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثبات الانفعالي	التجريبية	14	10.28	2.84
	الضابطة	14	10.35	2.87
العلاقات الأسرية	التجريبية	14	6.14	1.02
	الضابطة	14	6.35	1.08
العلاقات الاجتماعية	التجريبية	14	9.64	2.37
	الضابطة	14	8.92	2.89
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	14	26.07	3.11
	الضابطة	14	25.57	3.81

ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات في المجموعة التجريبية والمطلقات في المجموعة الضابطة على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (25) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في

المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق القبلي لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
الثبات الانفعالي	الضابطة	14	14.3 2	200. 5	95.5	0.116	0.907	غير دال

				205. 5	14.6 8	14	التجريبية	
غير دال	0.577	0.558	86.5	191. 5	13.6 8	14	الضابطة	العلاقات الأسرية
				214. 5	15.3 2	14	التجريبية	
غير دال	0.609	0.512	87	214	15.2 9	14	الضابطة	العلاقات الاجتماعية
				192	13.7 1	14	التجريبية	
غير دال	0.612	0.508	87	214	15.2 9	14	الضابطة	الدرجة الكلية للمقياس
				192	13.71	14	التجريبية	

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات مطلقات في المجموعة الضابطة في مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيق القبلي، وهذا يدل على تكافؤ العينتين، ولا توجد فروق بينهما، وإن الفروق الحاصلة تكون نتيجة تأثير البرنامج التدريبي، مما يبعد أي تأثير لأي متغير آخر.

الفرضية الثالثة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية (المقياس البعدي).

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (26) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
البعد النفسي	التجريبية	14	21.71	1.43
	الضابطة	14	12.35	2.2
البعد الاجتماعي	التجريبية	14	12.85	1.46
	الضابطة	14	6.64	1.54
بعد الاستقلال	التجريبية	14	16.28	1.2
	الضابطة	14	9.71	1.54
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	14	50.85	3.67
	الضابطة	14	28.71	2.92

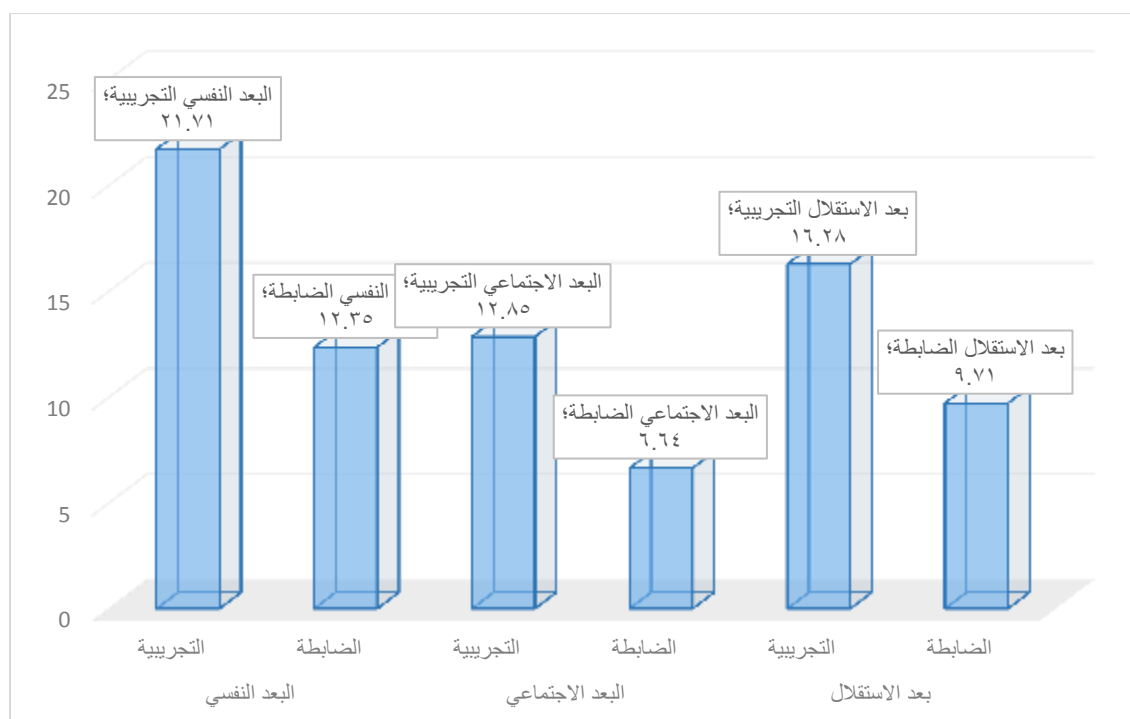
ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (27) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في

المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد النفسي	التجريبية	14	21.5	301	0	4.53	0.000	دال **
	الضابطة	14	7.5	105				
البعد الاجتماعي	التجريبية	14	21.5	301	0	4.56	0.000	دال **
	الضابطة	14	7.5	105				
بعد الاستقلال	التجريبية	14	21.5	301	0	4.62	0.000	دال **
	الضابطة	14	7.5	105				
الدرجة الكلية للمقياس	التجريبية	14	21.5	301	0	4.52	0.000	دال **
	الضابطة	14	7.5	105				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة الضابطة في مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي لمصلحة المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شُرَاب، 2013)، قد يعود ذلك إلى أن أفراد المجموعة التجريبية قد تأثروا بدرجة واضحة بالبرنامج التدريبي، الذي كان هدفه تنمية الثقة بالنفس لدى المطلقات، وأن التزام المطلقات بالجلسات التدريبية للبرنامج، كانت ذات فعالية في توضيح المفاهيم ذات الارتباط بعوامل الثقة بالنفس، وتكوين الاتجاهات الإيجابية، التي تنمي وتعزز الثقة بالنفس وتكون صورة إيجابية عن الذات لدى المطلقات، فتؤثر الصورة الإيجابية التي يرسمها الفرد عن ذاته تأثيراً في غاية الأهمية في تعزيز ثقته بنفسه، فإن صورة الذات السلبية تؤدي بالفرد إلى شعوره بفقدان الثقة بنفسه" (الميسوم، 2016، ص 147-145)، فتبينت فعالية البرنامج في جلساته التي تضمنت تحمل المسؤولية، إدارة الحوار، التعرف على أساليب حل المشكلات، وحقيقة التوكل على الله والاعتماد على النفس، كما احتوى البرنامج على كثير من الأنشطة، التي تنمي الثقة بالنفس لدى المطلقات، "من خلال إيمان المتدربة، بأهدافها وقدراتها وقراراتها وإمكاناتها، إضافة إلى الصحة العامة لدى المتدربات، وترتبط بما تحصل عليه المتدربة من معلومات وخبرات، تدعم مكانتها الاجتماعية، وتساعد على أن تكون إيجابية (نجاحات، 2017، 384)، فالبرامج التدريبية تؤثر تأثيراً مهماً في تنمية المهارات لدى المتدربات، وتطوير الذات وبناء الثقة بالنفس، وتحسين المستوى الوظيفي وتوسيع قاعدة المعرفة لديهن، وتعليمهن المهارات الجديدة وتطوير مهاراتهن القديمة، وتساعد البرامج التدريبية المتدربات في حل مشاكلهن، التي تواجههن في حياتهن الشخصية والمهنية، ومساعدتهن على تقليل التوتر الناجم عن النقص في المعرفة أو المهارة، كما تساعد على الاستقرار ورفع الروح المعنوية والثقة والرضا عن الحياة المهنية والشخصية" (سوبجاكي، 2020، 38).



الشكل (1) المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس

الفرضية الرابعة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي.

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (28) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	التطبيق	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
البعد النفسي	القبلي	14	10.92	1.94
	البعدي		21.71	1.43
البعد الاجتماعي	القبلي	14	7.28	1.06
	البعدي		12.85	1.46

1.23	9.14	14	القبلي	بعد الاستقلال
1.20	16.28		البعدي	
2.56	27.35	14	القبلي	الدرجة الكلية للمقياس
3.67	50.85		البعدي	

ثم جرى استخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (29) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد النفسي	الرتب السالبة	0	0	0	3.30	0.001	دال **
	الرتب الموجبة	14	7.5	105			
البعد الاجتماعي	الرتب السالبة	0	0	0	3.33	0.001	دال **
	الرتب الموجبة	14	7.5	105			
بعد الاستقلال	الرتب السالبة	0	0	0	3.32	0.001	دال **
	الرتب الموجبة	14	7.5	105			
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	0	0	0	3.3	0.001	دال **
	الرتب الموجبة	14	7.5	105			

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول أن قيم Z تراوحت بين (3.30) و (3.33)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.001) وهي أصغر من (0.05)، وبذلك تكون دالة إحصائية وهذا يدل على أنه توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمصلحة التطبيق البعدي وهذه النتيجة للفرضية الرابعة مرتبطة بنتيجة الفرضية الثالثة، في فعالية البرنامج التدريبي، في تنمية الثقة بالنفس لدى المطلقات، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى الجلسات التدريبية

التي ساعدت المطلقة على أن تكون أكثر وعياً بمشكلاتها، وتعديل سلوكها المضطرب، وكيفية التعامل في المواقف الحياتية التي تمر بها، نظراً لأهمية التدريب على حل المشكلات، من أجل تطوير العمل والارتقاء به نحو الأفضل، والتصرف بشكل إيجابي واكتساب خبرات جديدة، وتحقيق الشعور بالأمان والارتياح النفسي، " فحل المشكلة له أثر كبير في تنمية الثقة بالنفس، وفي تجاوز العقبات، ومواجهة الصعوبات" (الشراح والعجمي، 2016، 5)، وأصبحت البرامج التدريبية من الوسائل الحديثة والأنشطة التي تسهم بفعالية في تطوير المتدربات وتنمية مهارتهن، ومعالجة العجز في المهارات المعرفية وغير المعرفية، وبناء ثقتن بأنفسهن وزيادة دافعيتهن، وتطوير المهارات الشخصية، " وتتكون المهارات الشخصية من مجموعة من القدرات بما في ذلك، أخلاقيات العمل، والمجاملة، والعمل الجماعي، والانضباط الذاتي، والثقة بالنفس، والحضور المهني، ومهارات التواصل، والقدرة على القبول والتعلم من النقد، والتواصل والإبداع، والقدرة على تحفيز النفس، وقيادة الآخرين، وإدارة الوقت، والقيادة ومهارات التعامل مع الآخرين (سوبجاكي، 2020، 39)، وهنا تبرز أهمية البرامج التدريبية في تنمية مهارات متعددة ومن بينها الثقة بالنفس.



الشكل (2) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الثقة بالنفس

الفرضية الخامسة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر).

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية حسب متغير العمر، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (30) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات حسب متغير العمر

لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	العمر	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
البعد النفسي	35 سنة وما دون	5	22.71	0.48
	36 فما فوق	9	20.71	1.38
البعد الاجتماعي	35 سنة وما دون	5	13.85	1.06
	36 فما فوق	9	11.85	1.06
بعد الاستقلال	35 سنة وما دون	5	17	0
	36 فما فوق	9	15.57	1.39
الدرجة الكلية للمقياس	35 سنة وما دون	5	53.57	1.39
	36 فما فوق	9	48.14	3.18

ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات حسب متغير العمر على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (31) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب

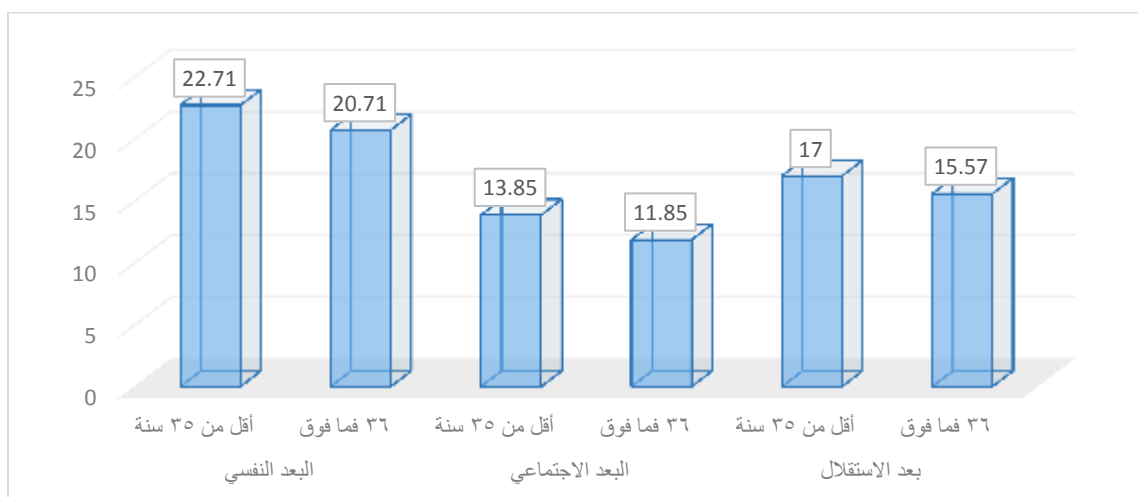
متغير العمر لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	العمر	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
-----------------	-------	-------	-------------	-------------	----------	----------	-------------------	--------

البعد النفسي	35 سنة وما دون	5	10.3 6	72.5	4.5	2.69	0.007	دال **
	36 فما فوق	9	4.64	32.5				
البعد الاجتماعي	35 سنة وما دون	5	10.1 4	71	6	2.57	0.010	دال **
	36 فما فوق	9	4.86	34				
بعد الاستقلال	35 سنة وما دون	5	9.5	66.5	10.5	2.24	0.025	دال *
	36 فما فوق	9	5.5	38.5				
الدرجة الكلية للمقياس	35 سنة وما دون	5	10.5 7	74	3	2.81	0.005	دال **
	36 فما فوق	9	4.43	31				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر) لمصلحة المطلقات من ذوات العمر "35 سنة" وما دون، قد تعود هذه النتيجة إلى أن المطلقات الأصغر عمراً، لا تزال فرص الحياة متوقّرة أمامهم، بشكل أكبر سواء بإقامة علاقة زواج جديدة، أو بإكمال التعليم، أو وجود فرصة عمل، كلّ ذلك يسهم في جعل الثقة بالنفس لدى المطلقات الأصغر عمراً، أكبر من المطلقات ذوات العمر "فوق 35 سنة"، فالفرص لا تزال متاحة أمامهم، لتأسيس حياة جديدة، والمرأة الأصغر سنّاً عند الطلاق، تكون غير مدركة بشكل جيّد للمواقف المترتبة على الطلاق، والآثار الاقتصادية والنفسية التي ستمر بها بعد الطلاق، وهذا ما أكّدت عليه دراسة (أبو زنت، 2016، 85)، في أن المطلقات في سن صغيرة لا يقدرن بشكل جيّد للمواقف المترتبة على الطلاق، على خلاف المطلقات الأكبر سنّاً، فقد أكّد تقرير صادر عن معهد الأبحاث العامة البريطاني، أن الطلاق في سن متأخرة، يسهم في ارتفاع معدلات الاكتئاب، والإحباط والحزن، وجاءت هذه النتائج على خلفية دراسة كشفت أن الطلاق يترك تأثيراً مدمراً على الأشخاص

الذين يتقدمون في السن، وهذا ما يؤثر في ثقتهم بأنفسهم، ويجعل المطلقات ذوات العمر (35) سنة وما دون، أكثر ثقة بأنفسهم من ذوات العمر أكثر من (35) سنة.



الشكل (3) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس حسب متغير العمر

الفرضية السادسة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير "أبناء أو دون أبناء".

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية حسب متغير وجود الأبناء، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (32) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات حسب متغير وجود

الأبناء لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	الأبناء	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
البعد النفسي	يوجد أبناء	8	22.42	0.78
	لا يوجد أبناء	6	21	1.63
البعد الاجتماعي	يوجد أبناء	8	13.57	1.51
	لا يوجد أبناء	6	12.14	1.06

0	17	8	يوجد أبناء	بعد الاستقلال
1.39	15.57	6	لا يوجد أبناء	
2.23	53	8	يوجد أبناء	الدرجة الكلية للمقياس
3.68	48.71	6	لا يوجد أبناء	

ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات حسب متغير وجود الأبناء على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (33) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب

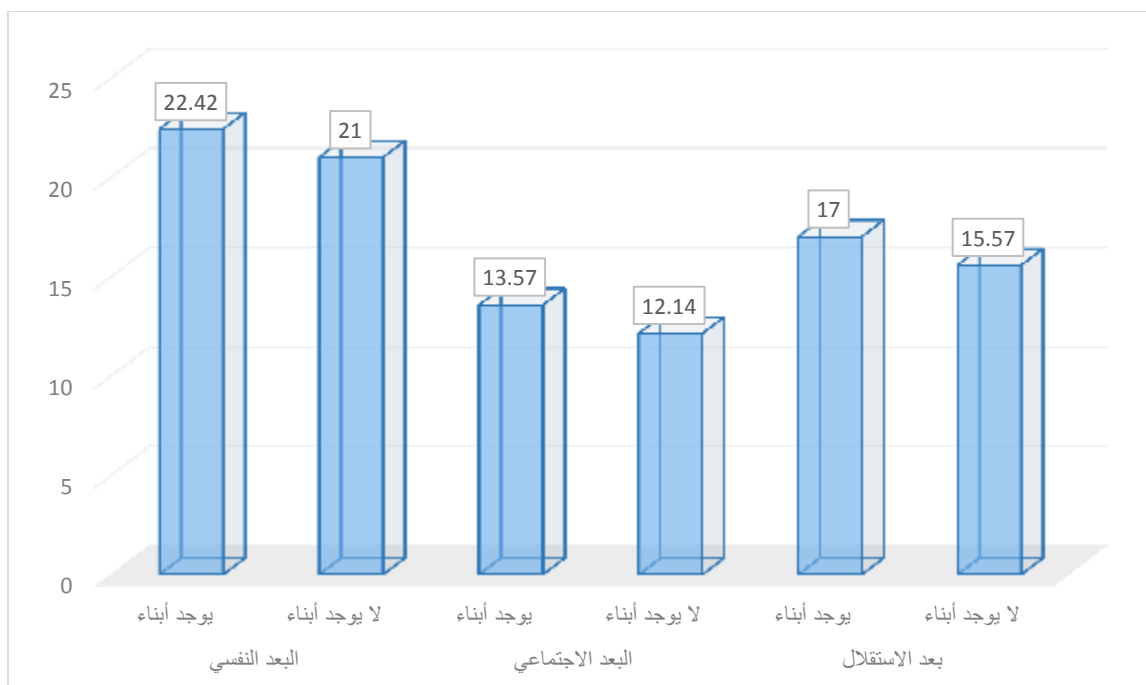
متغير وجود الأبناء لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	الأبناء	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد النفسي	يوجد أبناء	8	9.36	65.5	11.5	1.75	0.079	غير دال
	لا يوجد أبناء	6	5.64	39.5				
البعد الاجتماعي	يوجد أبناء	8	9.36	65.5	11.5	1.8	0.071	غير دال
	لا يوجد أبناء	6	5.64	39.5				
بعد الاستقلال	يوجد أبناء	8	9.5	66.5	10.5	2.24	0.025	دال *
	لا يوجد أبناء	6	5.5	38.5				
الدرجة الكلية للمقياس	يوجد أبناء	8	9.79	68.5	8.5	2.09	0.037	دال *
	لا يوجد أبناء	6	5.21	36.5				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وبعد الاستقلال في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (وجود الأبناء)، لمصلحة المطلقات الذين لديهم أبناء، قد تعود هذه النتيجة إلى، أن وجود الأبناء يجعل المرأة المطلقة تطمح بشكل دائم، إلى الحصول على استقلاليتها، من خلال السكن في منزل مستقل مع أبنائها، دون تدخل من الأهل والأقارب، وهذا يتبعه الاستقلال

المادّي، فالمرأة المطلقة تسعى للحصول على عمل، تكسب من خلاله المال اللازم، لتوفير حاجات الأبناء ومتطلباتهم، دون طلب المساعدة من أحد، فالمرأة المطلقة تكتسب جزء من ثقتها بنفسها من خلال، شعورها بأنها تُقدّم وتُضحي من أجل أبنائها، وتتخذ القرارات التي تخصهم، وتؤمن لهم الاستقرار النفسي، فهي مصدر الأمان بالنسبة لأبنائها، تتحمل مسؤوليتهم وتعتني بهم، كل هذا يُشعرها باستقلاليتها، ويعزز من ثقتها بنفسها، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (بكيس، 2013)، التي توصلت إلى، أنّ هناك ضغطاً نفسياً أكبر بالنسبة للمرأة التي لها أولاد مقارنة بالمرأة التي طلقت من دون أولاد، قد يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة العينة والثقافة التي تنتمي إليها.

كما تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى أنّه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على بعدي "البعد النفسي" و"البعد الاجتماعي" في القياس البعدي تبعاً لمتغير (وجود الأبناء)، قد تعود هذه النتيجة إلى أنّ آثار الطلاق النفسي والاجتماعي على المرأة المطلقة، واحدة بوجود الأبناء أو بفقدان وجودهم، فالطلاق أزمة نفسية حادة، بالنسبة للمطلقات وبالأخص في مجتمع ذكوري، يضع اللوم دائماً والخطأ على المرأة، وتكون محل اللوم والتأنيب، ممّا ينعكس سلباً على توافقها النفسي والاجتماعي، بسبب ما يبديه المجتمع من رفض للمرأة المطلقة، وما يفرضه عليها من الضغوط والحصار، وقد يتسبب طلاقها في فقدانها فرصة الزواج مرة أخرى، ويصبح الطلاق وصمة اجتماعية تلزمها، وتقلل من شأنها أينما ذهبت، ممّا يؤثر في ثقتها بنفسها، ويجعلها تشعر بالخوف من المستقبل، والابتعاد عن تكوين العلاقات الاجتماعية، والشّعور بفقدان الأمان، والابتعاد عن المناسبات الاجتماعية كلها، والميل للعزلة والابتعاد عن الناس، لأنّ لنظرة الناس، تأثيراً نفسياً سلبياً عليها، تُشعرها باليأس والاكتئاب والتشاؤم من المستقبل، وهذا ما أكّدت عليه دراسة تونسي (2002)، في أنّ المطلقات تعاني من درجة أعلى من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات.



الشكل (4) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس حسب متغير وجود أبناء

الفرضية السابعة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيقين البعدي والمؤجل.

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (34) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين

البعدي والبعدي المؤجل لمقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	التطبيق	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
البعد النفسي	البعدي	11	22.09	0.94
	البعدي المؤجل		21.54	2.62
البعد الاجتماعي	البعدي	11	13.18	1.4
	البعدي المؤجل		12.63	1.5
بعد الاستقلال	البعدي	11	16.63	0.8

1.48	16.27		البعدي المؤجل	
2.54	51.90	11	البعدي	الدرجة الكلية للمقياس
4.74	50.45		البعدي المؤجل	

ثم جرى استخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل لمقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية، كما هو موضح في الجدول التالي:

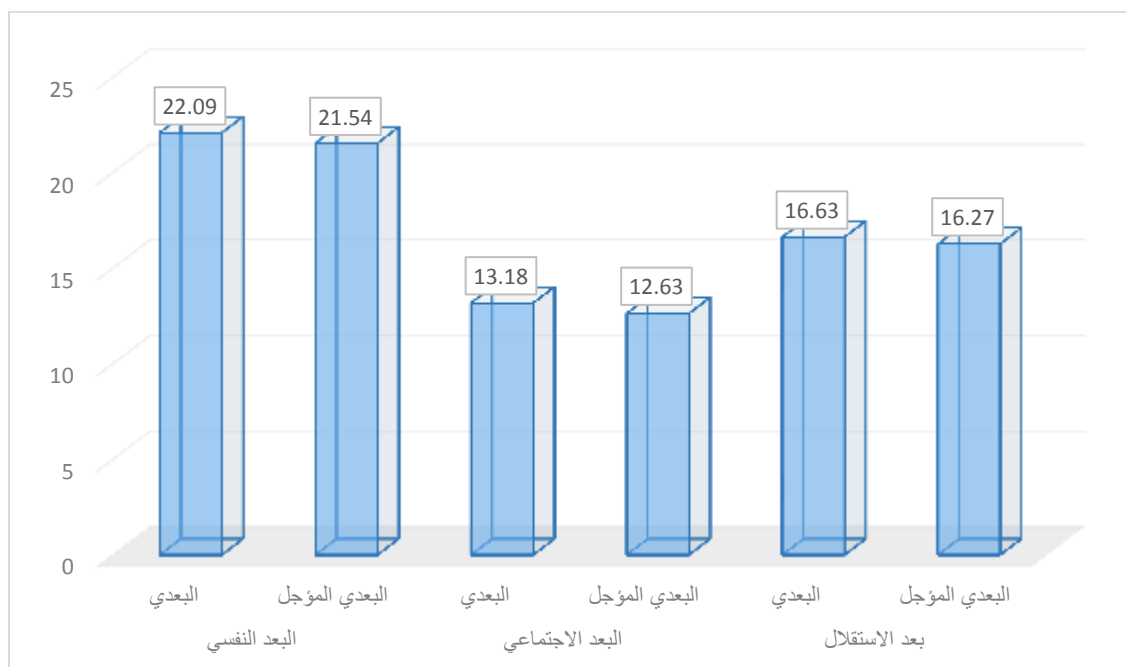
جدول (35) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات

المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل على مقياس الثقة بالنفس

الأبعاد الفرعية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
البعد النفسي	الرتب السالبة	4	3.5	14	0.74	0.459	غير دال
	الرتب الموجبة	2	3.5	7			
البعد الاجتماعي	الرتب السالبة	7	6	42	0.810	0.418	غير دال
	الرتب الموجبة	4	6	24			
بعد الاستقلال	الرتب السالبة	4	6	24	0.853	0.394	غير دال
	الرتب الموجبة	4	3	12			
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	5	5.2	26	0.423	0.672	غير دال
	الرتب الموجبة	4	4.75	19			

تشير النتائج في الجدول السابق إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس الثقة بالنفس وأبعاده الفرعية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل، ويوضح الجدول أن قيم Z تراوحت بين (0.423) و(0.853)، وتراوحت القيم الاحتمالية بين (0.394) و(0.672) وهي أكبر من (0.05)، وبذلك تكون غير دالة إحصائية وهذا يدل على أنه لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل، مما يدل على أن نتائج البرنامج في تنمية الثقة بالنفس، فعليّة

وليس نتيجة تأثير مؤقت للبرنامج التدريبي، وإنما أحدثت تأثيراً فعالاً، في تنمية الثقة بالنفس لدى المطلقات.



الشكل (5) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل لمقياس الثقة بالنفس

الفرضية الثامنة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية (المقياس البعدي).

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التكيف، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (36) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

التطبيق البعدي لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثبات الانفعالي	التجريبية	14	17.21	0.89

1.67	9.79	14	الضابطة	
1.20	8.29	14	التجريبية	العلاقات الأسرية
1.52	6.00	14	الضابطة	
0.83	14.29	14	التجريبية	العلاقات الاجتماعية
1.73	9.07	14	الضابطة	
2.19	39.79	14	التجريبية	الدرجة الكلية للمقياس
2.38	24.86	14	الضابطة	

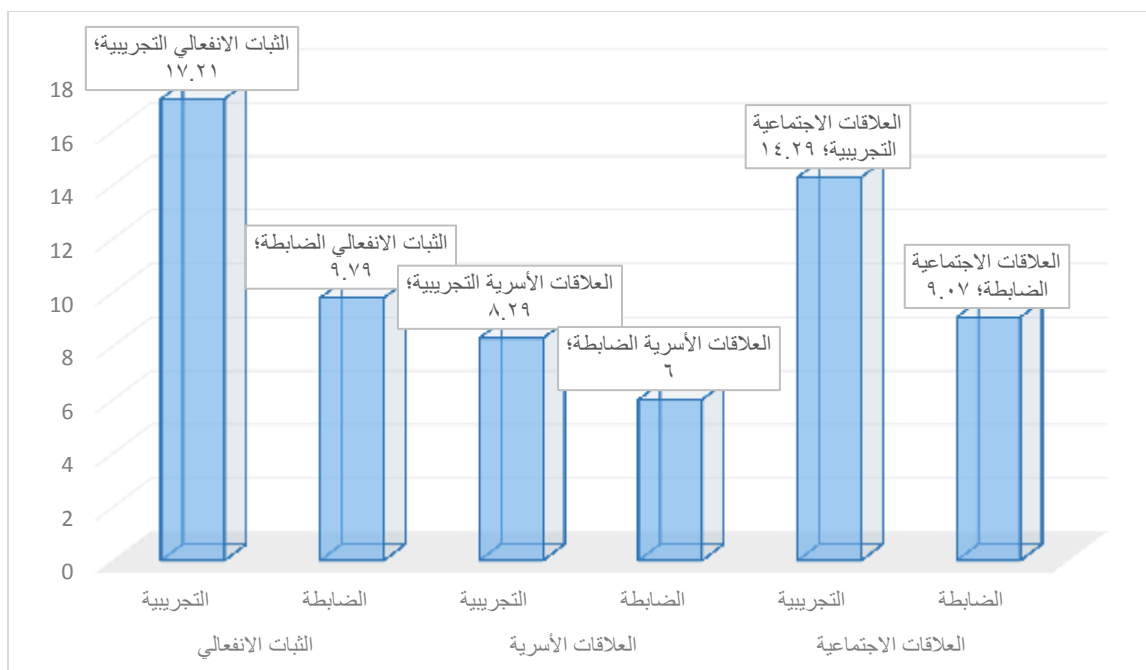
ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات في المجموعة التجريبية والمطلقات في المجموعة الضابطة على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (37) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعتين الضابطة والتجريبية على التطبيق البعدي لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
الثبات الانفعالي	الضابطة	14	21.5	301	0	4.57	0.000	دال **
	التجريبية	14	7.5	105				
العلاقات الأسرية	الضابطة	14	19.8 6	278	23	3.49	0.000	دال **
	التجريبية	14	9.14	128				
العلاقات الاجتماعية	الضابطة	14	21.5	301	0	4.55	0.000	دال **
	التجريبية	14	7.5	105				
الدرجة الكلية للمقياس	الضابطة	14	21.5	301	0	4.53	0.000	دال **
	التجريبية	14	7.5	105				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين

متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة الضابطة في مقياس التكيف وأبعاده الفرعية التطبيق البعدي لمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فعالية البرنامج التدريبي وأنشطته، في تحسين مستوى التكيف، لدى المطلقات في المجموعة التجريبية، فتوضيح مفهوم التكيف والتطرق للمشكلات كلها، التي تواجه المطلقة في حياتها والعمل على إيجاد حلول لها، من خلال إشراك المطلقات في ذلك، من خلال الوقوف تجاه المشكلات موقفاً إيجابياً، والابتعاد عن مشاعر الخوف والقلق، والرضا بالواقع والتخلص من مسببات التوتر والصراع، كلها تسهم في تحسين التكيف، ومن خلال طرح مهارات عدة، مثل مهارة الحديث عن النفس، ومهارة تحديد الأهداف، من خلال استراتيجيات الحوار والمناقشة والقصة، وغيرها من الاستراتيجيات التي استخدمت في البرنامج، تسهم في جعل المطلقات أكثر قدرة على التكيف، مع واقعهن وظروفهن المختلفة، فكل متدربة تطرح المشكلات التي تواجهها وتتشارك في مشكلاتها، مع غيرها من المتدربات، مما يهون عليها مشكلتها، تُطرح الحلول والأفكار لهذه المشكلات، والتعاون في حلها، وتقديم النصائح والتجارب التي مروا بها، إضافة إلى التفرغ الانفعالي، الذي يهدئ النفس ويريحها، وبهذا يكون البرنامج قد حقق هدفه في تحسين التكيف لدى المطلقات، "فتكيف الفرد مع بيئته الخارجية، من أهل وأصدقاء وكل ما يحيط به من قيم وعادات وتقاليد ونظم مجتمعية، وعلاقات اجتماعية، تُحقق له السعادة سواء مع الآخرين أو الراحة النفسية التي يحتاجها كل شخص، من أجل تحقيق التكيف والصحة النفسية، فالتكيف يمنح الفرد تكاملاً نفسياً واجتماعياً، فيغيّر الفرد سلوكه بما يتناسب مع الظروف، والمواقف الجديدة لمواجهة المؤثرات المختلفة" (جبراني، 2017، 34).



الشكل (6) المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التكيف الفرضية التاسعة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياسين القبلي والبعدي.

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التكيف وأبعاده الفرعية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (38) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي

والبعدي لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	التطبيق	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثبات الانفعالي	القبلي	14	10.28	2.84
	البعدي		17.21	0.89
العلاقات الأسرية	القبلي	14	6.14	1.02
	البعدي		8.28	1.20
العلاقات الاجتماعية	القبلي	14	9.64	2.37
	البعدي		14.28	0.82

3.14	26.07	14	القبلي	الدرجة الكلية للمقياس
2.19	39.78		البعدي	

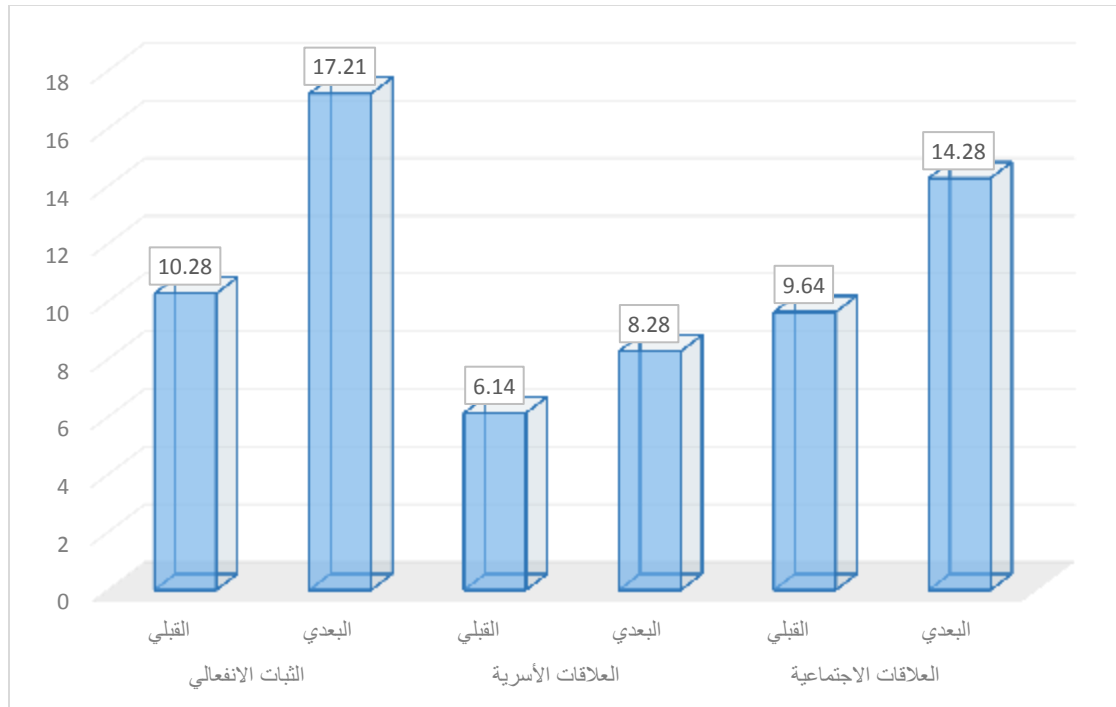
ثم جرى استخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التكيف وأبعاده الفرعية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (39) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
الثبات الانفعالي	الرتب السالبة	1	1	1	3.23	0.001	دال **
	الرتب الموجبة	13	8	104			
العلاقات الأسرية	الرتب السالبة	2	4	8	2.81	0.005	دال **
	الرتب الموجبة	12	8.08	97			
العلاقات الاجتماعية	الرتب السالبة	0	0	0	3.08	0.002	دال **
	الرتب الموجبة	12	6.5	78			
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	0	0	0	3.3	0.001	دال **
	الرتب الموجبة	14	7.5	105			

تشير النتائج في الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي، ويوضح الجدول أن قيم Z تراوحت بين (2.81) و (3.23)، وتراوحت القيم الاحتمالية بين (0.001) و (0.005) وهي أصغر من (0.05)، وبذلك تكون دالة إحصائية وهذا يدل على أنه توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمصلحة التطبيق البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج في تحسين التكيف لدى المطلقات، من خلال تخفيف حدة الضغوط الاجتماعية التي تعاني منها المطلقات، من خلال جلسات البرنامج التدريبي الذي وضع المطلقات في دائرة من العلاقات الاجتماعية، محاطة بشبكة من الأمان والدعم الاجتماعي،

الذي تتلقاه المتدربة من زميلاتها، وشعورها بوجود من يشاركها المشكلات التي تعترضها، فتشعر بالتفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة، من خلال تغيير الأفكار السلبية إلى إيجابية تفاؤلية، وتحسين علاقتها مع الأقارب والجيران ومشاركتها في المناسبات المختلفة، وتوضيح خطورة سوء العلاقات الاجتماعية وأثره في زيادة الضغوط عليها، وصعوبة التكيف مع هذا الوضع، وأثره على الوضع النفسي لها، وبالتالي التخفيف من المشاعر السلبية التي تعاني منها، المرأة المطلقة، كالقلق واليأس والإحباط، والخوف على المكانة الاجتماعية للأسرة، والعزلة والنزب والدونية، وبهذا تمكن البرنامج من تحسين التكيف لدى المطلقات من خلال، نشاطاته واستراتيجياته المختلفة والمتنوعة، وهذه النتيجة للفرضية التاسعة مرتبطة بنتيجة الفرضية الثامنة في وجود فروق على مقياس التكيف لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل (7) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس التكيف الفرضية العاشرة: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير (العمر).

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التكيف وأبعاده الفرعية حسب متغير العمر، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (40) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات في المجموعة

التجريبية حسب متغير العمر لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	العمر	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثبات الانفعالي	35 سنة وما دون	5	17.71	0.48
	36 فما فوق	9	16.71	0.95
العلاقات الأسرية	35 سنة وما دون	5	8.85	0.89
	36 فما فوق	9	7.71	1.25
العلاقات الاجتماعية	35 سنة وما دون	5	14.71	0.75
	36 فما فوق	9	13.85	0.69
الدرجة الكلية للمقياس	35 سنة وما دون	5	41.28	1.6
	36 فما فوق	9	38.28	1.6

ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات حسب متغير العمر على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (41) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب

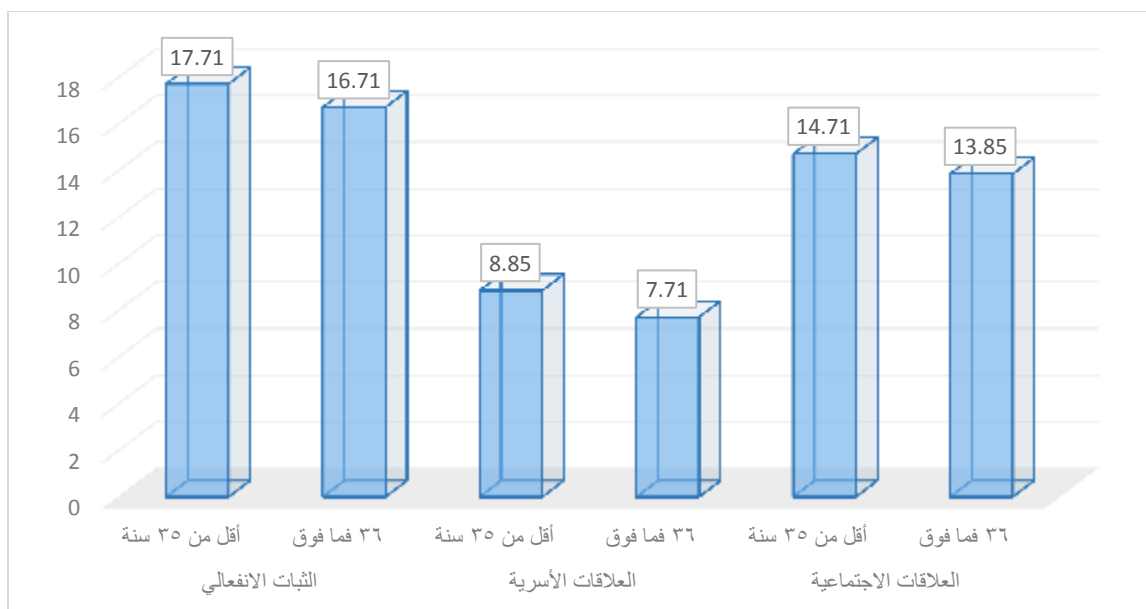
متغير العمر لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	العمر	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
الثبات الانفعالي	35 سنة وما دون	5	9.57	67	10	2.01	0.044	دال *
	36 فما فوق	9	5.43	38				
العلاقات الأسرية	35 سنة وما دون	5	9.21	64.5	12.5	1.61	0.105	غير دال
	36 فما فوق	9	5.79	40.5				

العلاقات الاجتماعية	35 سنة وما دون	5	9.71	68	9	2.15	0.031	دال *
	36 فما فوق	9	5.29	37				
الدرجة الكلية للمقياس	35 سنة وما دون	5	10.4 3	73	4	2.7	0.007	دال **
	36 فما فوق	9	4.57	32				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على بعد "العلاقات الأسرية" في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (العمر)، قد تعود هذه النتيجة إلى أن المرأة في أي عمر كان، تتعرض لحياة مليئة بالمتاعب والمشاكل بعد الطلاق، فبعد عودة المطلقة إلى منزل الأهل، تسعى إلى أن يتقبل أهلها الأمر الواقع، ويستقبلوا ابنتهم بمحبة وعناية ورحمة، رغم قسوة حكم العادات وبعض التقاليد في المجتمع، إلا أن الأهل يزدون من معاناتها، وينظرون إليها نظرة مذنبية، دون أن يقدروا حجم المشكلات التي تتعرض لها، وإن كان لديهم علم فيها، يفضلون أن تتحمل وتبقى في منزل زوجها، على أن تكون مطلقة، وإلقاء اللوم عليها في جميع المواقف والمشكلات، التي تواجهها مع زوجها، فالمرأة المطلقة في جميع الأعمار كبيرة كانت أم صغيرة، هذا اللقب يخشى منه الأهل وتتأثر بالطلاق العلاقات الأسرية، من خلال رفض المطلقة ومعاملتها كأثمة ناقصة، لا يكملها سوى زواجها وبقائها في منزل زوجها، فبالنظر إلى تأثير تكيف المطلقة، وموقف الأهل يبقى ثابتاً من الطلاق في أي عمر كانت، "فالطلاق إذا نقش في المجتمع، أنتج أفراداً غير قادرين على البذل والعطاء، والنهوض به، وتخلف وتراجع تطوره وتقدمه، فميزانية الدولة التي خصصت لنهضة المجتمع وتقدمه، تُستنزف على إنشاء مؤسسات لرعاية أبناء المطلقين، وحمايتهم من الانحراف والانجراف، ومؤسسات للنساء المطلقات، لحمايتهن من المنحرفات، أمر في غاية الصعوبة، ومكلف مادياً واجتماعياً" (كورت، 2018، 157).

كما تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وعلى بعدي الثبات الانفعالي والعلاقات الاجتماعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير (العمر)، لمصلحة المطلقات من ذوات العمر "35 سنة" وما دون، قد تعود هذه النتيجة إلى أنّ المطلقات من سن (35) وما دون، قدرات على إعادة بناء علاقات اجتماعية جديدة، والتكيف معها، فمن المطلقات من عادت إلى جامعتها، وتابعت دراستها، وأقامت صداقات مع زميلاتها، وتوسّعت شبكة معارفها، من خلال الجامعة، فهذه العلاقات ساعدت المطلقة على المحافظة على الثبات الانفعالي، وإعادة التخطيط للمستقبل، والبدء من جديد دون النظر إلى الماضي، فالعلاقات الاجتماعية الإيجابية في الحياة تدعم المطلقة وتعمل في الاستقرار النفسي لها، وتساعد في التكيف مع واقعها المعيشي، ومن المطلقات من تكون لديها فرصة للزواج مرة ثانية، فيؤمن لها الزوج حياة هادئة، تحصل من خلالها على الاستقرار النفسي، وبالتالي تحافظ على ثباتها الانفعالي، ومن خلال هذا الزوج وعائلته، تكون لديها علاقات اجتماعية جديدة، تحافظ من خلالها على بعض الصداقات التي تسهم في تحسين تكيفها بشكل جيد مع الحياة الجديدة، التي أقامت مع الزوج الجديد، أو من خلال إيجاد المطلقة لعمل جديد، يغيّر حياتها ويشعر المطلقة بأنها ذات قيمة وأهمية، ويُسّغها بما هو مفيد، ويحسن من علاقاتها الاجتماعية، فالعمل له تأثير كبير في تحسين الحالة النفسية للمطلقة، ويمنحها الطمأنينة الكافية للمضي قدماً، لمواجهة المصاعب دون خوف، واستغلال طاقتها في تحقيق الإنتاجية، وبناء الكثير من العلاقات الاجتماعية، وكل هذه الاحتمالات من زواج وعمل وجامعة، تكون أكبر لدى المطلقات من ذوات العمر (35) سنة وما دون، وبالتالي يكون ثباتهم الانفعالي أكبر وعلاقاتهم الاجتماعية أفضل، وهذا ما أكّدت عليه دراسة (العيد، 2011).



الشكل (8) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التكيف حسب متغير العمر

الفرضية الحادية عشر: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في القياس البعدي تبعاً لمتغير "أبناء أو بدون أبناء".

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التكيف وأبعاده الفرعية حسب متغير وجود الأبناء، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (42) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المطلقات حسب متغير وجود الأبناء لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	الأبناء	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثبات الانفعالي	يوجد أبناء	8	17.57	0.53
	لا يوجد أبناء	6	16.85	1.06
العلاقات الأسرية	يوجد أبناء	8	8.85	0.89
	لا يوجد أبناء	6	7.71	1.25
العلاقات الاجتماعية	يوجد أبناء	8	15	0

0.53	13.57	6	لا يوجد أبناء	الدرجة الكلية للمقياس
1.39	41.42	8	يوجد أبناء	
1.46	38.14	6	لا يوجد أبناء	

ثم جرى استخدام اختبار (مان-وتني) للعينات الصغيرة للكشف عن دلالة الفروق بين المطلقات حسب متغير وجود الأبناء على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (43) نتائج اختبار (مان-وتني) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المطلقات حسب

متغير وجود الأبناء لمقياس التكيف

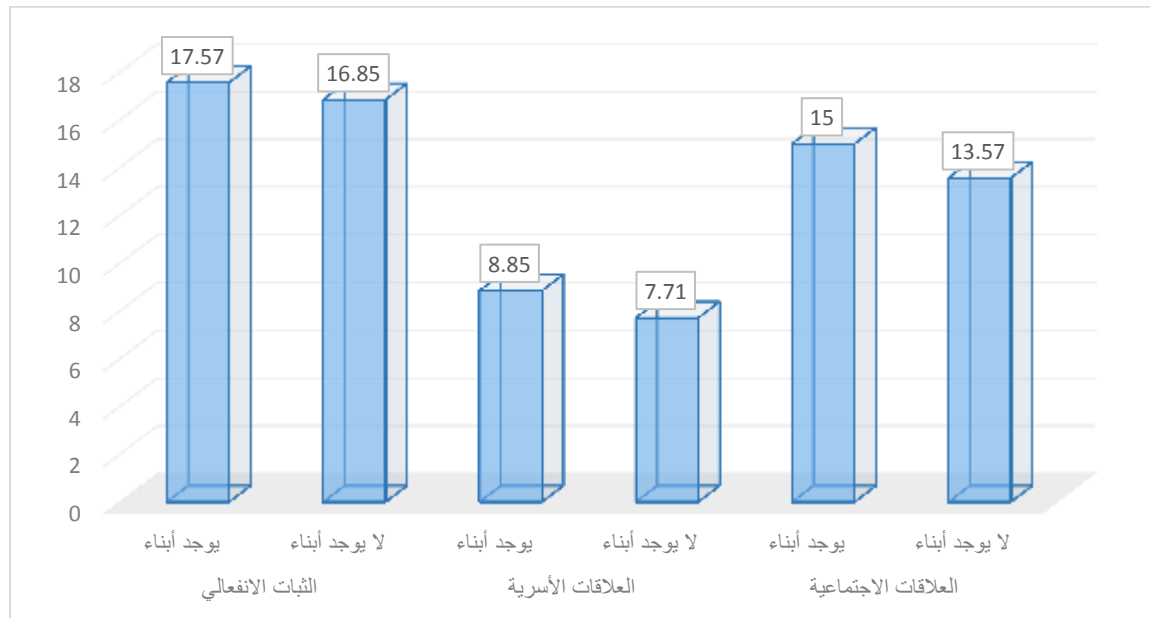
الأبعاد الفرعية	الأبناء	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
الثبات الانفعالي	يوجد أبناء	8	8.86	62	15	1.32	0.187	غير
	لا يوجد أبناء	6	6.14	43				دال
العلاقات الأسرية	يوجد أبناء	8	9.21	64	12.5	1.61	0.105	غير
	لا يوجد أبناء	6	5.79	40.5				دال
العلاقات الاجتماعية	يوجد أبناء	8	11	77	0	3.4	0.001	دال **
	لا يوجد أبناء	6	4	28				
الدرجة الكلية للمقياس	يوجد أبناء	8	11	77	0	3.22	0.001	دال **
	لا يوجد أبناء	6	4	28				

تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على بعدي "الثبات الانفعالي" و"العلاقات الأسرية" في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (وجود الأبناء)، وقد تعود هذه النتيجة، إلى أن المطلقات في حال وجود الأبناء، أو غياب وجودهم يتعرّضن للمشكلات نفسها، على الصعيد النفسي والاجتماعي، فمشكلة الطلاق تبقى واحدة في كلتا الحالتين، فالضغوط النفسية التي تتعرض لها المطلقة، والآلام والمتاعب النفسية واحدة، وهذا ما تؤكد عليه دراسة (مسعود، 2013)، في الضغوط

النفسية التي تتعرض لها المرأة المطلقة، فهي خسرت منزلها واستقرارها في منزل زوجها، إضافة إلى لوم الأهل ونظرة المجتمع، والمعاناة بسبب فضول الأقارب والجيران، والأسئلة التي لا تنتهي، عن أسباب الطلاق، وتذكيرها دائماً بكل ما مرت به من مشاكل وصعوبات، بالإضافة إلى التدقيق على تصرفاتها، وانتقادها ومراقبتها بشكل دائم، كل هذا يؤثر في ثباتها الانفعالي وعلاقاتها الاجتماعية بغض النظر عن وجود الأبناء، فالمطلقة بعد كل الضغوط الاجتماعية والنفسية، تشعر بالاكتمال والوحدة، وتفضل العزلة، فهي بغنى عن علاقات اجتماعية تشعرها بالإحباط والحزن والوحدة، فالمرأة المطلقة تتكيف بشكل واحد مع هذه الظروف، بوجود أبناء، أو بغير وجودهم، وبهذا لا توجد فروق بين المطلقات في التكيف على بعدي الثبات الانفعالي والعلاقات الاجتماعية.

كما تشير النتائج في الجدول السابق وتحليل القيم الإحصائية لاختبار (U) ومقارنة القيمة الاحتمالية مع مستوى الدلالة (0.05) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس التكيف وعلى بعد العلاقات الاجتماعية في القياس البعدي تبعاً لمتغيرات (وجود الأبناء)، لمصلحة المطلقات الذين لديهم أبناء، قد تعود هذه النتيجة إلى أن وجود الأبناء في حياة المطلقة، يدعمها نفسياً، فهي ترى بأنها تعيش وتكافح لأجلهم، وتسعى لبناء حياة جديدة، والتخطيط للمستقبل، في سبيل تعليمهم، وتقديم الاحتياجات كلها اللازمة لذلك، فالمرأة المطلقة تشعر بقيمتها وأهميتها، بوجود الأبناء الذين يشعرونها، بأهمية ما تقدمه من عطف، وحنان وحب، وكل المشاعر النبيلة والتضحيات التي تقدمها الأم لأطفالها، وهذا ما تؤكد عليه دراسة كينغ (King, 2004)، في أن المرأة المطلقة تجد ذاتها وتنمّيها في وجود الأطفال، وهذا ما يجعل تكيف المطلقة، التي لديها أبناء أفضل من المطلقة التي لم تتجب، فهي تسعى لإقامة علاقات اجتماعية، لكي تعوّض أبناءها عن تفكك أسرهم، ومشكلة الانفصال عن الأب، فتضحى الأم من أجل أبنائها، تكون غالباً على حسابها، فهنّ الأول والأخير أبنائها، فهي تشغل أغلب وقتها واهتماماتها بهم، وحلمها أن تعوّض ما خسرت، وما لم تحققه في أبنائها، فتعمل جاهدة على تقديم كل ما بوسعها، من أجل دعمهم، مادياً ومعنوياً، حتى وإن اضطرت للعمل، وطلب المساعدة من الأقارب، كلّ في سبيل رؤية أبنائها، في أحسن حال، إضافة إلى أن

وجود الأبناء قد يحسّن من علاقة المطلقة مع أهل الزوج، ومع كثير من الأقارب، من خلال لعب الأطفال مع بعضهم، وتكوين الصداقات فيما بينهم، ينمي هذا العلاقات الاجتماعية بينهم، من خلال الأبناء، كل هذا قد يساعد المرأة على التكيف، وبالأخص على صعيد العلاقات الاجتماعية، التي تتأثر بشكل كبير عند وقع الطلاق، "وبعد التغير في ميدان الحياة الاجتماعية عاملاً أساسياً، يترتب عليه ضرورة تكيف الأفراد ومرونتهم، وفقاً لما تتطلبه هذه المستحدثات، فالطلاق وانتشاره بشكل واسع في السنين الأخيرة، قد يعود إلى فقدان مسايرة العلاقات الأسرية للتغيرات التي حدثت في المجتمع، والتي تؤثر في العلاقات الاجتماعية" (أبو زنت، 2016، 34).



الشكل (9) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التكيف حسب متغير وجود أبناء

الفرضية الثانية عشر: اختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيقين البعدي والمؤجل.

للتحقق من هذه الفرضية حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس التكيف وأبعاده الفرعية، كما يوضح الجدول التالي:

جدول (44) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في التطبيقين

البعدي والبعدي المؤجل لمقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	التطبيق	العدد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية
الثبات الانفعالي	البعدي	11	17.27	1
	البعدي المؤجل		16.36	1.43
العلاقات الأسرية	البعدي	11	8.36	1.36
	البعدي المؤجل		8.81	0.40
العلاقات الاجتماعية	البعدي	11	14.09	0.83
	البعدي المؤجل		14.54	0.68
الدرجة الكلية للمقياس	البعدي	11	39.72	2.49
	البعدي المؤجل		40	1.48

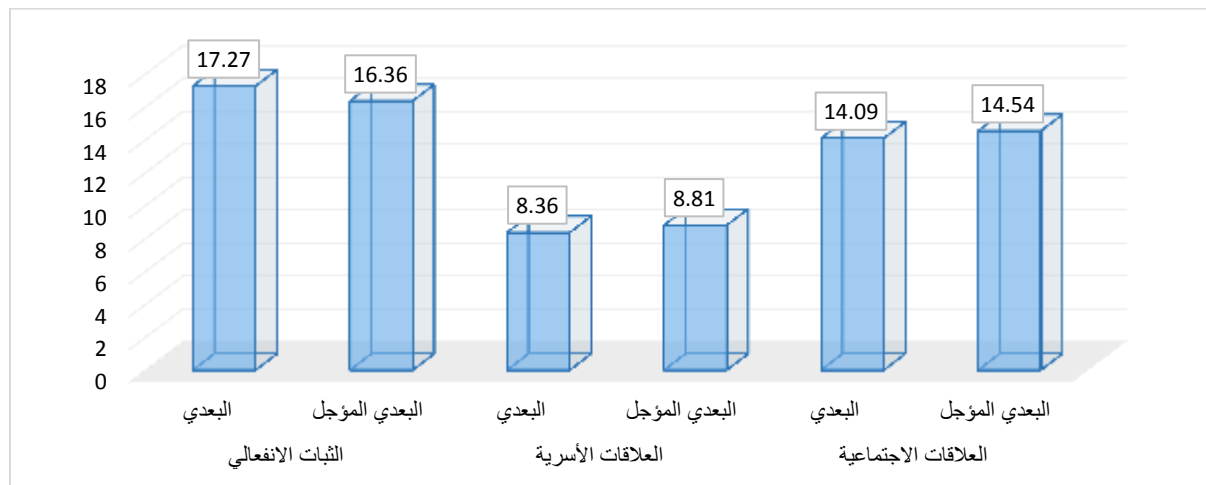
ثم جرى استخدام اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل لمقياس التكيف، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (45) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات

المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل على مقياس التكيف

الأبعاد الفرعية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	القيمة الاحتمالية	القرار
الثبات الانفعالي	الرتب السالبة	4	4.50	18	1.58	0.113	غير دال
	الرتب الموجبة	2	1.50	3			
العلاقات الأسرية	الرتب السالبة	2	3	6	1.40	0.160	غير دال
	الرتب الموجبة	5	4.4	22			
العلاقات الاجتماعية	الرتب السالبة	2	3.75	7.5	1.12	0.260	غير دال
	الرتب الموجبة	5	4.1	20.5			
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	4	5.25	21	0.183	0.855	غير دال
	الرتب الموجبة	5	4.8	24			

تشير النتائج في الجدول السابق إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية على مقياس التكيف وأبعاده الفرعية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل، ويوضح الجدول أن قيم Z تراوحت بين (1.40) و (2.07)، وتراوحت القيم الاحتمالية بين (0.113) و (0.855) وهي أكبر من (0.05)، وبذلك تكون غير دالة إحصائية وهذا يدل على أنه لا توجد فروق بين متوسطي رتب درجات المطلقات في المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل، مما يدل على أن نتائج البرنامج في تحسين التكيف، فعليّة وليست نتيجة تأثير مؤقت للبرنامج التدريبي، وإنما أحدثت تأثيراً فعالاً، في تحسين التكيف لدى المطلقات.



الشكل (10) المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والبعدي المؤجل لمقياس التكيف

تعقيب:

مع الارتفاع الملحوظ في معدلات الطلاق في معظم دول العالم، عامة وفي محافظة السويداء خاصة، ويتوازي هذا الارتفاع مع سرعة التغيرات في الثقافة، والنظم الاجتماعية، ومن أبرز الظواهر في محافظة السويداء، بروز ظاهرة الطلاق، وارتفاع معدلاتها بصورة متسارعة، فلم يعد للزواج قيمة، فنتيجة أي خلاف يحصل، يصل الزوجان إلى قرار الطلاق، وبالرغم من التغيرات الاجتماعية، لا تزال نظرة المجتمع إلى المطلقات لا تتغير غالباً، مما ينتج عن هذه النظرة مشكلات نفسية وصعوبات تكيفية، فالمرأة المطلقة تواجه بعد العودة إلى منزل الأهل، ضغوطاً نفسية كبيرة، فهي من جهة تعاني من آلام ومتاعب نفسية بسبب صعوبة التكيف مع وضعها الجديد في منزل أهلها، فبعد أن كانت في منزل مستقل تعيش مع أبنائها في ظلّ زوج يكون لها سنداً في كلّ شيء، بالرغم من كلّ المشاكل والخلافات التي تحصل بينهما، فبعد الطلاق تجد نفسها وحيدة، في حالة اكتئاب وتشاؤم، وفي حاجة لدعم مادي ومعنوي، بغضّ النظر عن وجود الأبناء أو فقدان وجودهم، أو بقائهم معها أو مع زوجها، ففي كلّ الحالات هي تعاني من صعوبات ومشاكل تواجهها بشكل مستمر، والمرأة المطلقة في أي عمر كانت، تتعرض للوم والنقد من قبل الأسرة والأقارب والمجتمع، فالمرأة تتحمل مسؤولية الطلاق، في جميع الظروف، فهي السبب في حدوث الانفصال، فمن وجهة نظر الأغلب أنّ المرأة هي من تحافظ على زواجها، وعليها يقع اللوم في حال حصول الطلاق، فالمرأة المطلقة تتعرض للاستغلال، وهي محطّ أنظار الجميع، في كل سلوك تقوم به، حتى وإن كان طبيعياً، فهي دائماً مصدر شك والظنّ بالسوء، وتدخل الأقارب في شؤون حياتها، وفي اتخاذ قراراتها، وكل هذه المشكلات التي تصادفها المرأة المطلقة تؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وصعوبة في التكيف مع وضعها الجديد، وبهذا كان من الضروري الالتفات إلى المطلقات، والعمل على تنمية ثقتهن وتحسين تكيفهن من خلال البرامج التدريبية المستمرة، والنظر في المشكلات التي تعاني منها، والعمل على مساعدتهن، وعلاج مشاكلهن الحياتية لأنها ستعكس على الأبناء إن وجدوا، وعلى المقربين وبالتالي على المجتمع، بكل ما ينعكس عن الطلاق من آثار سلبية، فالطلاق ظاهرة يكون أحياناً لا بد منها، فالتعامل بشكل واعي وصحيح، مع أي مشكلة يُسهّل من حلّها، والمطلقات جزء من

المجتمع، لا بدّ من مراعاتهن بالوسائل والأساليب كلّها، لضمان صحتهن النفسيّة وبالتالي صحّة أبنائهن ومحيطهن، وسلامة المجتمع.

مقترحات الدراسة:

وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يمكن الخروج بالمقترحات الآتية:

1. القيام بدراسات متعمّقة في هذا المجال، تُغطّي مختلف جوانب الطّلاق، وتتطرّق للمشكلات والصّعوبات كلّها الّتي تواجه المطلّقات، وتسعى لإيجاد الحلول لها.
2. إنشاء مكاتب للتّوجيه والإرشاد داخل الجامعات وفي مؤسّسات الصّحة النفسيّة وفي المدارس، وتأهيل كوادر متخصصة في هذه المراكز الإرشاديّة، يكون من ضمن مهامها الآتي:
 - 1.2. إعداد الخطط اللازمة لتوجيه أحوال الزّواج وإتاحة الفرصة للمقبلين عليه، بالتعرّف على الحياة الزّوجيّة، ومهام الأسرة والمسؤوليّات والحقوق والواجبات.
 - 2.2. إعداد برامج علاجية وإرشادية في مجالي الزّواج والطلاق، على أن يتضمّن توفير العلاج الأسري أو العلاج الزّواجي لحلّ المشكلات الشخصيّة أو النفسيّة لأيّ من الزّوجين أو كلاهما.
 - 3.2. العمل بكلّ الوسائل على معالجة مشكلة الطّلاق، وإتاحة الفرصة أمام المقبلين عليه للتعرف على ما يترتّب عليه من أمور قد يصعب مواجهتها.
 - 4.2. وضع برامج علاجية وقائيّة، لمنع سوء التّكيف بعد الطّلاق أو تقليله، لدى أطراف العلاقة المباشرين كالزّوجين والأطفال، يقدّم من خلاله الدّعم النفسي، والتّدريب على الحياة الجديدة.
 - 5.2. تهيئة المطلّقات للحياة بعد الطّلاق، من خلال كينيّة التّعامل مع مواقف الحياة، وفي مجال العلاقات الأسريّة والاجتماعيّة، وكينيّة التّخطيط للمستقبل، والتّعامل مع الأبناء في حال وجودهم.
3. العمل على بناء برامج تجريبيّة في هذا المجال، لما حقّقه هذا البرنامج من نتائج إيجابيّة في مجال تنمية النّقة بالنّفس، وتحسين التّكيف لدى المطلّقات.

أولاً: المراجع العربية:

- أبو زنت، مهتاب أحمد اسماعيل. (2016). الطلاق، أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.
- أبو يوسف، هبة حمد. (2014). الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرابطين في محافظة خانيوس. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- أحمد، الشيماء محمد عبد الرحمن. (2015). دور الإرشاد الجمعي الأسري في تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال ذوي الإعاقة الجسمية بالهيئة القومية للأطراف الصناعية والتعويضية للمعاقين. رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا: السودان.
- آدم، مريم محمد موسى. (2011). التوافق النفسي والاجتماعي لدى المطلقات بمحاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. بحث مقدم لنيل درجة البكالوريوس، جامعة الخرطوم: السودان.
- الأسدي، سعيد جاسم وسعيد، عطاري محمد. (2014). الصحة النفسية للفرد والمجتمع. الأردن، عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- اسماعيل، دنيا الأمل. (2012). طلاق الشابات قبل الدخول (الأسباب والآثار). مركز الأبحاث والاستشارات القانونية للمرأة: غزة.
- بركات، زياد. (2006). الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد 2(2)، ص 110- ص 139.
- بكيس، فريد. (2013). ظاهرة الطلاق وأثرها على الصحة النفسية للمرأة تحليل نفسي اجتماعي. مجلة معارف، المجلد 8(14)، ص 98- ص 112.

- بلحاج، فروجة.(2011). التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي" دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو وبومرداس". رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري: الجزائر.
- تونسي، عديلة حسن طاهر.(2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- جابر، حبيب شاكر، وجياد، أكرم عبد الحسين، ودهش، ياس مجيد.(2015). تأثير التفرغ الانفعالي على الضغوط الناتجة من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم في أندية محافظة الديوانية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 15(2)، ص 127. ص 134.
- جابر، نصر الدين.(2010). أبعاد عملية التكيف النفسي-الاجتماعي. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، (3)، ص 5- ص 29.
- جبراني، عايدة.(2017). مفهوم الذات المدرك وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى المعاقين بصرياً. مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 5(1)، جامعة المسيلة: الجزائر، ص 25. ص 50.
- جلييلة، بطواف.(2010). صورة الذات عند المرأة المصابة بسرطان الدم. رسالة ماجستير، جامعة وهران: وهران.
- حسن، إحسان محمد.(2008). علم اجتماع المرأة(ط.1). الأردن، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- حسونة، غالية العشا.(2010). فاعلية برنامج إرشادي للأمهات في تحسين مهارات التواصل الوالدي وأثر ذلك في التكيف النفسي والاجتماعي للطفل. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق: دمشق.

- حسين، نور الدين كاظم وحمزة، نبيل سهر وعبد، علي عدنان.(2017). *الثقة بالنفس لدى طلبة كلية التربية*. بحث مقدّم كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة القادسية: العراق.
- الخطاب، لين حكم.(2015). *التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من الطلبة ذوي الإعاقة البصرية المدمجين وغير المدمجين في الأردن*. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد 11(3)، ص 303. ص 317.
- حمصي، أنطون.(2003). *أصول البحث العلمي*. دمشق: منشورات جامعة دمشق.
- الخالدي، عطاء الله فؤاد والعلمي، دلال سعد الدين.(2009). *الإرشاد الأسري والزواجي (ط.1)*. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الختاتنه، سامي محسن.(2017). *النّدم الموقفي وعلاقته بالصّلاية النفسيّة لدى عيّنة من النّساء المطلّقات حديثاً في محافظة الكرك*. مجلّة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، المجلّد 5(2)، ص 181. ص 202.
- الخطيب، سلوى.(2009). *التّغيرات الاجتماعيّة وأثرها على ارتفاع معدّلات الطلاق*. مجلّة كليّة الآداب، المجلّد 17(1)، ص 159. ص 222.
- خويطر، وفاء حسن علي.(2010). *الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتهما ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- الدسوقي، مجدي محمد.(2008). *دراسات في الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- رضوان، سامر جميل.(2007). *الصّحة النفسيّة (ط.1)*. الأردن، عمان: دار المسيرة للنشر والتّوزيع والطّباعة.

- رياش، سعيد.(2009). *التوافق النفسي والاجتماعي للمسنين في الجزائر*. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر: الجزائر.
- الزراد، فيصل محمد خير ويحيى، علي محمد.(1986). *الإحصاء النفسي والتربوي مبادئ الإحصاء والإحصاء المتقدم*. دبي: دار القلم.
- زهران، حامد عبد السلام.(2003). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*(ط.1)، مصر، القاهرة: عالم الكتب.
- سعيد، عفاف بن.(2012). *التكيف الاجتماعي لدى التلاميذ البدناء في حصّة التربية البدنية والرياضية وتأثيره على التحصيل الدراسي*. رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر: بسكرة.
- السقاف، منال محمد.(2008). *الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عيّنة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أمّ القرى بمكة المكرمة*. رسالة ماجستير، جامعة أمّ القرى: المملكة العربية السعودية.
- سلطان، رندا يوسف محمد.(2017). *دراسة ظاهرة الطلاق المبكر في ريف محافظة أسيوط*. مجلة جامعة اسيوط، المجلد 48(3)، ص 271-ص 287.
- السليمان، هاني ابراهيم.(2005). *الثقة بالنفس*. الأردن، عمان: دار الإسراء للنشر والتوزيع.
- سليم، مريم.(2003). *تقدير الذات والثقة بالنفس*. دليل المعلمين، القاهرة: دار النهضة العربية.
- سوبجاكي، كمال الدين.(2020). *أثر مخرجات البرامج التدريبية على تطوير مهارات المتدرب الشخصية والتقنية من وجهة نظر المتدربين في لبنان*، مجلة جامعة العين للأعمال والقانون، المجلد 4(1)، ص 34-ص 57.
- الشبول، أيمن.(2010). *المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق*. مجلة جامعة دمشق، المجلد 26(4،3)، ص 647-ص 705.

- شاميّة، محمود سليمان محمود.(2016). سمات الشّخصيّة وعلاقتها بالتّكيّف النّفسي لدى المراهقين المهّمة ببيوتهم. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلاميّة: غزة.
- شُرّاب، عبد الله عادل راغب.(2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس: عين شمس.
- الشّراح، عادل عبد الله، والعجمي، هند شافي.(2016). استراتيجيّة حل المشكلات واتّخاذ القرار. التوجيه الفنّي العام للاجتماعيّات، وزارة التّربية، الكويت: منطقة مبارك الكبير التّعليميّة.
- الشّعوبي، فضيلة.(2013). أسباب انتشار الطّلاق بمدينة تڨرت. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.
- الشّيخ، تاج السرّ، وأخرس، نائل محمّد عبد الرّحمن.(2011). علم النّفس التّربوي بين المفهوم والنّظرية (ط.2)، الرياض: مكتبة الرّشد.
- الشّيخ، دعد.(2002). الإنجاز وعلاقته بالتّكيف الشّخصي والمهني لدى عضو هيئة التدريس. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق: سورية.
- صابر، وفاق.(2002). القلق والاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى المطلقات والمطلقين في محاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم. رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم: السودان.
- الصّالح، دانة أحمد.(2007). تأثير الطّلاق على تفاعل المرأة المطلقة الاجتماعي. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنيّة: الأردن.
- الصّرايرة، ابراهيم محمّد والهوري، لمياء صالح.(2019). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى الأسلوب المتعدّد الوسائل في تحسين التّكيّف مع الحياة الجامعيّة لدى عيّنة من الطّلبة الجدد في جامعة مؤتة. المجلّد 34(4) مؤتة للبحوث والدراسات.

- الطَّبَّاح، محمد ممدوح صبري.(2009). أوجه الاختلاف بين المرأة والرجل في أحكام الشريعة الإسلامية والقانون الوضعي(ط.1). مصر، القاهرة: دار النهضة العربية.
- العامود، سلمى سامح.(2017). التكيف النفسي والاجتماعي وعلاقته بالنتائج الفنى لدى طلبة معاهد الفنون الجميلة. مجلة دراسات تربوية، (39)، ص271- ص292.
- العبد اللطيف، لطيفة.(2009). بعض العوامل المؤثرة على حقوق المرأة المطلقة والمهجورة والمتغيب عنها زوجها. دراسة اجتماعية وصفية تحليلية مطبقة في مدينة الرياض، جامعة الملك سعود: الرياض.
- عبدالله، جنان محمد والحسين، مروة عبد ومجبل، عباس كامل.(2017). تكيف المرأة المطلقة في المجتمع. بحث مقدّم إلى قسم علم الاجتماع كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس، جامعة القادسية: العراق.
- عبد الهادي، نيفين محمد صالح.(2013). فاعلية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية في تنمية بنائية اللعب والثقة بالنفس والتسامح. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- عبيد، محمد معتز.(2013). العلاقة بين الضغوط النفسية لدى الأم الوحيدة. حولية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، كلية البنات، جامعة عين شمس: القاهرة، مصر.
- العجمي، راشد مانع راشد.(2014). فاعلية برنامج إرشادي جماعي لتحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى أبناء الأسر المطلقة في المرحلة المتوسطة(11-14)سنة. رسالة دكتوراه، جامعة دمشق: دمشق.
- عرفوني، فتيحة ودموش، نعيمة.(2013). التكيف النفسي لدى مرضى القلب بعد زرع النابضة القلبية. رسالة ماجستير، جامعة البويرة: الجزائر.

- عزب، شريف كمال.(2000). *الخلع والزواج العرفي بين الشريعة والقانون*. مصر، القاهرة: دار النّقى للنشر والتّوزيع.
- علي، سمية مصطفى رجب.(2009). *فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- عمر، معن خليل.(2004). *علم اجتماع الأسرة*(ط.3). الأردن، عمان: دار الشروق للنشر والتّوزيع.
- عميرات، فاطمة.(2017). *أثر برنامج إرشادي مقترح قائم على الإرشاد المتمركز حول العميل في تنمية الثقة بالنفس لدى طلبة السنة الأولى جامعي*. رسالة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح ورقلة: الجزائر.
- العنزي، سعود شايش.(2003). *الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى الطّلاب المتفوّقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة في مدينة عرعر*. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: المملكة العربيّة السّعوديّة.
- عودة، رنا محمد.(2006). *احترام الذات والثقة بالنفس*. مجلة بلسم، المجلد 26(360)، ص 99-ص 131.
- عودة، سليم حسام سليم.(2017). *مفهوم الذات وعلاقته بالتّكيف النفسي لدى الأحداث الجانحين المسجّلين في وزارة التّربية الاجتماعيّة*. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة: فلسطين.
- عيّاش، شفيق.(2004). *ظاهرة الطّلاق من وجهة نظر نسائيّة في مدينة البيرة*. مجلّة جامعة القدس المفتوحة للدراسات والأبحاث، (3)، ص 201-ص 231.
- العيد، فقيه.(2011). *الآثار النفسية للطلاق دراسة ميدانية على عينة من المطلّقين والمطلّقات في الجزائر*. جامعة أبي بكر بلقايد: الجزائر.

- غزالي، عبد القادر.(2009). علاقة النشاط البدني الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير، جامعة حسنية بن بو علي الشلف: الجزائر.
- الفقي، ابراهيم.(2007). قوّة التفكير. مصر، القاهرة: دار الرأية للنشر والتوزيع.
- الفقي، ابراهيم.(2010). قوّة الثقة بالنفس. مصر، القاهرة: دار الرأية للنشر والتوزيع.
- فوداد، كريمة.(2010). واقع النساء المطلقات حديثات الزواج في الوسط الحضري دراسة ميدانية بمدينة سطيف. رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس: الجزائر.
- قادري، رنده فيصل عبد الكريم.(2015). الأمان الاجتماعي للمرأة في تشريعات الأحوال الشخصية في الضفة الغربية من وجهة نظر قانونية والحركة النسوية. رسالة ماجستير، جامعة النجاح: فلسطين.
- كارول، أرنولد.(2002). قوّة الثقة بالنفس. القاهرة: الهلال للنشر والتوزيع.
- كورت، نور الله.(2018). ظاهرة الطلاق في دولة الكويت، أسبابه، آثاره، طرق علاجه. المجلد 1(2)، ص 140. ص 184.
- لاحق، عبد الله لاحق.(2005). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- المالكي، عبد الرزاق فريد.(2001). ظاهرة الطلاق في دولة الإمارات العربية المتحدة. مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية: دولة الإمارات العربية المتحدة.
- محمّد، مازن بشير.(2015). طلاق الآباء ضياع لمستقبل الأبناء. دراسة اجتماعية تحليلية وصفية، جامعة بغداد، العراق.

- مرسي، كمال ابراهيم.(2007). *العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس*. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
- مسعود، محمد عبد الحليم.(2013). *ممارسة نموذج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطلاق في المرحلة المبكرة للزواج*. المؤتمر العلمي الدولي السادس والعشرون للخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، ج(6)، ص 2275 . 2285.
- مصطفى، هاني محمود.(2005). *بناء برنامج تدريبي لمديري ومديرات المدارس الثانوية الحكومية لتطوير كفاياتهم الإدارية في ضوء احتياجاتهم التدريبية (ط.1)*. الأردن، عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.
- المطيري، رحاب الحميدي حميد.(2015). *الإضرار بالمطلقة والتعويض عنه*. رسالة ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض، المملكة العربية السعودية.
- المفرجي، سالم أحمد.(2008). *الثقة بالنفس وحب الاستطلاع ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة*. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- مقبل، مرفت عبد ربّه عايش.(2010). *التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا لدى مرضى السكرى*. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- المليجي، حلمي.(2000). *علم النفس التربوي*. الأردن، عمان: دار الفكر للطباعة.
- الميسوم، بكة.(2016). *صورة الذات لدى الفتاة في العائلة في ضوء بعض المتغيرات (نوع العائلة، المستوى التعليمي للوالدين)*. رسالة ماجستير، جامعة وهران: وهران.
- نجاحات، آمنة رمضان خميس.(2017). *فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الثقة بالنفس للمراهقات اللاتي فقدن أمهاتهنّ*. مجلة البحث العلمي في التربية، (18)، جامعة عين شمس: القاهرة، مصر، ص 379. ص 398.

- نجمة، بلال.(2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طّالّاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، الجزائر.
- نصور، عيسى وعودة، عطا الله.(2016). الرياضة المدرسية ودورها في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، جامعة زيان عاشور: الجلفة.
- نقايس، فضيلة.(2013). الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة: الجزائر.
- هاشم، صفاء فضل.(2020). ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدّة الضغوط التي تعاني منها المطلقات. مجلّة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. المجلد3(50)، ص889. ص926.
- الوشيلي، وداد أحمد.(2007). الثقة بالنفس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- يونس، مرعي سلامة.(2012). علم النفس الإيجابي للجميع(ط.1). مصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

References:

- Abebe, Y. M.(2015). *Lived Experience of divorced women in rural Ethiopia*. international journal of political science and development, 3(6), 268-281.

- Baggerly, J& Max, O.(2005). *Child– centered group play with African American boys at the elementary school level*. Journal of counseling and development, 83(4), .387–396.
- Brownridge, D, Murphy, D, Ristock, J, Chan, K, Tiwari, A, Tyler, K& Santo,S.(2008). Violence Against Separated, Divorced, and Married Women in Canada, 2004. University of Nebraska, Lincoln, 49(3/4), .308–329.
- Cartwright, R. D. et al.(1984). Broken dream: A study of the effects of divorce and depression on dream content. Psychiatry Journal For The Study Of Interpersonal processes, 47, 3, 251–259.
- Choi, H, et Marks, N. F.(2008). *Les conflits conjugaux, des symptômes dépressifs et des troubles fonctionnels*. Journal of Marriage and Family, 70, 77–390.
- Dupre, M.E& Meadows, S.O.(2007). *Ventiler les effets de trajectoires conjugales sur la santé*. Journal of family issues, 28, .623–652.
- Hill, L, C. & Hilton, J, M. (1999). Changes in roles following divorce: Comparison of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers. *Journal of Divorce and Remarriage*, 31, 3–4, 91–114.
- Kavas, S& Gunduz– Hosgor, A.,(2010). *Divorce and family change revisited: professional women s divorce experience in turkey*. Demografia, English Edition,53(5), .102–126.

- King, L.(2004). *Lost and Found Possible Selves, Subjective Well-Being, and Ego Development in Divorced Women*. University of Missouri, Columbia, 72(3), .603-632.
- Wu, Z& Hart, R.(2002). *Les effets de transition et l union conjugale hors mariage sur la santé*. Journal of marriage and family, 64, .420-432.

الملاحق

الملحق الأول:

قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة.

الملحق الثاني:

مقاييس الدراسة قبل التعديل

الملحق الثالث:

مقاييس الدراسة بعد التعديل

الملحق الرابع:

مضمون البرنامج التدريبي

الملحق الأول

قائمة بأسماء السادة المحكمين

م	الاسم	المرتبة العلمية	الاختصاص	الجامعة
1	د. غسان منصور	أستاذ	علم النفس المعرفي	كلية التربية جامعة دمشق
2	د. محمد عماد سعدا	أستاذ	علم نفس صناعي ومهني	كلية التربية جامعة دمشق
3	د. حسن عماد	أستاذ مساعد	علم نفس تربوي	كلية التربية جامعة دمشق
4	د. وائل حديفة	أستاذ مساعد	علم النفس الإعلامي	كلية التربية جامعة دمشق
5	د. رنا قوشحة	مدرس	قياس القدرات العقلية	كلية التربية جامعة دمشق
6	د. علا نصر	مدرس	علم نفس عام	كلية التربية جامعة دمشق
7	د. مروان الأحمد	مدرس	علم النفس المعرفي	كلية التربية جامعة دمشق
8	د. نجوى نادر	مدرس	علم نفس النمو	كلية التربية جامعة دمشق

الملحق الثاني

مقاييس قبل التعديل

مقياس الثقة بالنفس:

العمر:

وجود الأبناء:

1. بعد الاستقلال:

م	العبارات			
1	أعمل جاهداً من أجل تحقيق أهدافي.			
2	أمتلك القدرة الكافية للدفاع عن حقوقي.			
3	أعتمد على نفسي في حل مشاكلي.			
4	أتمكن من تحقيق أهدافي التي أعددتها.			
5	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات.			
6	أحتاج رأي الآخرين عند شراء ملابس.			
7	أخطئ لمستقبلي بكل ثقة.			
8	أستطيع إنجاز المهام الموكلة إلي على ما يرام.			
9	لا أسمح للآخرين بالتدخل في شؤني.			
10	أستطيع أن أقود مجموعة من الأفراد.			

2. البعد النفسي:

م	العبارات		
11	أثق في قدرتي على اتخاذ القرارات التي تخصني.		
12	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال.		
13	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما.		
14	أنا راضية عن شكلي الخارجي.		
15	أتحمل المسؤولية الموكلة لي بارتياح.		
16	أتردد كثيراً عند إقدامي على اتخاذ قرار يخصني.		
17	أجد صعوبة في مواجهة مشاكلي.		
18	تزعجني المواقف الطارئة والضائقة.		
19	أتمسك بقراراتي التي اتخذها ولا أغيرها.		
20	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري.		
21	أخطئ لمسار مستقبلي بكل ثقة.		
22	أسعى إلى تحقيق أهدافي بكل جهد وثقة في النجاح.		
23	أشعر بالتردد عند توضيح رأيي لأصدقائي.		
24	أنتصب عرقاً أثناء الإجابة عن سؤال يخصني.		
25	أناقش الآخرين بجرأة.		
26	أواجه المواقف الطارئة بثبات دون انفعال.		

27	أخشى الفشل عند القيام بعمل ما.			
28	لديّ القدرة الكافية للدّفاع عن النّفس.			
29	أستطيع الرّد على من يطلق عليّ الصّفات السّلبية			

3. البعد الاجتماعي:

م	العبارات	نعم	لا	أحياناً
30	أفضّل الجلوس بعيداً عن الآخرين.			
31	أجد صعوبة في تكوين علاقاتي الاجتماعية.			
32	أتجنّب مشاركة الآخرين في الكثير من النّشاطات الاجتماعية.			
33	أتصرّف بحريّة تامّة دون مراعاة الآخرين.			
34	أحبّ المشاركة في رحلات مع أصدقائي.			
35	أبادر الأصدقاء بالترحيب والسّلام.			
36	تعتمد علاقاتي مع أسرتي على الحوار والتّفاهم.			
37	أشعر بالاطمئنان بين أصدقائي.			
38	أشعر بالارتياح عند التّحدّث مع الآخرين.			
39	أشعر بالتردّد عند توضيح رأيي لأصدقائي.			
40	تضايقني انتقادات الآخرين لي.			
41	لا أتردّد في سؤال الآخرين على عنوان أو مكان أرغب في الوصول إليه.			
42	أشعر بالراحة عند التّحدّث أمام جمع من النّاس.			

			43	مقابلة النَّاس الجدد تعتبر خبرة ممتعة أتطَّلَع إليها.
			44	أشعر بالارتباك عند التَّحدُّث أمام الآخرين.
			45	أنا أكثر من الآخرين قلقاً وانشغالياً بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.
			46	أُقبِل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب.

مقياس التَّكْيُف:

العمر:

وجود الابناء:

1. بعد الثَّبات الانفعالي:

م	العبارات	نعم	لا	أحياناً
1	أشعر بالارتياح عند تعاملي مع الآخرين.			
2	أشعر بالراحة النفسيّة عندما أخلو مع نفسي.			
3	أُتجَنَّب المواقف غير السَّارة وأهرب منها.			
4	أشعر باليأس من الحياة.			
5	أواجه مشكلات الحياة بعصبية.			
6	أجد صعوبة في التَّعبير عن مشاعري.			
7	يتقلَّب مزاجي بسرعة.			
8	أشعر بتغيُّر مستمر بثقتي بنفسي.			
9	أشعر بالتوتُّر الدَّائم.			
10	أخاف من المستقبل.			
11	عادة ما أشعر بعدم القناعة.			
12	أشعر بقلَّة احترام النَّاس لي.			

			أعاني من شرود الذّهن.	13
--	--	--	-----------------------	----

2. بعد العلاقات الأسريّة:

م	العبارات			
14	أشعر أنّني في البيت أقل احتراماً بما أنا خارج البيت.			
15	أفتخر بوالدي.			
16	يزعجني إن لم يقبل أهلي جميع أفعالي.			
17	أتعاون مع أفراد أسرتي			
18	أحب أن أقضي كثيراً من الوقت مع أفراد أسرتي.			
19	أتمنّى لو كنت من أسرة غير أسرتي.			
20	أشعر بأنّ وضع أسرتي يحد من حريّتي.			
21	أشعر بكرهيّة نحو بعض أفراد أسرتي الذين أحبّهم عادة.			
22	يثور والدي بسهولة.			
23	والدي هو مثلي الأعلى للرجولة.			
24	أشعر بالاطمئنان والارتياح في البيت.			
25	أشعر بأنّ أفراد أسرتي لا يحب بعضهم بعضاً.			
26	أحب أفراد أسرتي وأدافع عنهم.			
27	أشعر أنّني محبوب من قبل أفراد أسرتي.			
28	أشعر بجو من النّفاهم داخل المنزل.			

			أشعر بالسَّعادة لحضور الجلسات العائليَّة والمشاركة فيها.	29
			أشعر بالرَّضا عن الحياة في المنزل.	30
			أشعر أنَّ لي دوراً مهماً داخل الأسرة.	31

3. بعد العلاقات الاجتماعيَّة:

م	العبارات			
32	أرغب في مساعدة الآخرين.			
33	يزعجني فضول الآخرين في معرفة أخباري.			
34	أجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين.			
35	أُتجنَّب مقابلة الغرباء.			
36	أشعر أنَّ معاملة الآخرين لي سيئة.			
37	ليس سهلاً عليّ الرّاحة مع النَّاس.			
38	يصعب عليّ الكلام مع الغرباء.			
39	أحترم آراء الآخرين.			
40	أحافظ على ممتلكات الآخرين.			
41	ألتزم بالعهود وأعمل من أجلها.			
42	من السَّهل عليّ الاختلاط مع الآخرين.			
43	لدي صداقات كثيرة.			

الملحق الثالث: مقاييس بعد التعديل

مقياس الثقة بالنفس

العمر:

وجود الابناء:

1. تلقيت دعوة لحضور زفاف إحدى صديقتي من أيام الجامعة، بعد مدة قصيرة من انفصالي عن زوجي، وهي من أعز صديقتي.

أ. أقبل الدعوة وأذهب للزفاف.

ب. أعتذر عن الحضور.

ج. أتجاهل الدعوة دون أن أحضر ودون أن أعتذر.

2. تزوجت في السنة الثالثة من دراستي، وأنا أحب دراستي كثيراً، ولم أكمل دراستي الجامعية، وبعد زواجي بثلاثة أشهر انفصلت عن زوجي وعدت إلى بيت أهلي.

أ. أستمّر في إكمال دراستي الجامعية رغم كل الصعوبات.

ب. أبحث عن فرصة أخرى للزواج.

ج. أجلس في المنزل وأساعد أمي في الأعمال المنزلية.

3. تقدّم لخطبتي بعد انفصالي عن زوجي، رجل غني ولكنه أكبر مني بالعمر بكثير، أهلي يضغطون علي للموافقة على الزواج، ولكني لا أرغب بالزواج منه.

أ. أوافق على الزواج منه بناء على رغبة أهلي.

ب. أرفض الزواج منه، رغم غضب أهلي مني.

ج. أحاول إقناع أهلي بأسلوب لطيف بأنني لا أرغب بالزواج منه.

4. أعاني من وضع اقتصادي صعب، وأنا بحاجة للمال لتلبية حاجاتي الخاصة، انفصلت عن زوجي وأعيش في منزل أهلي، ولا يوجد أحد يقدم لي الدعم المادي، وزوجي لا يقدم لي أي دعم مادي.

أ. أطلب المساعدة من أهلي.

ب. أبحث عن عمل لتلبية متطلباتي.

ج. أطلب المال من إحدى الأصدقاء.

5. اجتمعنا بأصدقائي، وقاموا بالحديث بموضوعات عدة، ومن بين الأحاديث التي طرحت موضوع الخيانة الزوجية، وأبدى الجميع آراءهم بهذا الموضوع، وكانت الآراء بين تسويغ الخيانة الزوجية تبعاً للظروف، وبعضهم الآخر لا يسوّغ الخيانة مهما كانت الظروف.

أ. أقول رأيي بصراحة تامة أمام الجميع، ولو كان مخالفاً لرأي الأغلبية.

ب. أفضل الصمت وألا أبدي رأيي.

ج. أساير أصدقائي بما قالوه.

6. وقعت في حب شخص من غير ديني، وطلب يدي للزواج، أهلي يرفضون رفضاً قاطعاً للموضوع، بسبب العادات والتقاليد وخوفاً من كلام الناس وانتقادهم.

أ. أرفض الزواج منه رغم الحب بيننا، بسبب رفض الأهل.

ب. أحاول أن أقنع أهلي، للموافقة عليه.

ج. أتزوجه دون موافقة الأهل.

7. يخطّط أصدقائي للخروج في حفلة مسائيّة في دمشق، لديّ رغبة كبيرة في أن أكون معهم، ولكن أهلي يمانعون لأنّ الحفلة مسائيّة وفي محافظة أخرى، وسوف نضطر للبقاء والنّوم هناك، بالإضافة أن أهلي يخافون عليّ من هذه الأجواء ومن حدوث المشاكل.

أ. أحاول إقناع أهلي بالخروج مع أصدقائي.

ب. أخرج بالسّر إلى الحفلة، دون حساب للعواقب.

ج. أجد طريقة للحضور، دون إعلامهم أنّي سأكون في الحفلة.

8. تعرّضتُ لموقف خيانة من قبل زوجي، وتأكّدتُ من ذلك من خلال وجود محادثات واتس أب ومكالمات مع امرأة أخرى، مع وجود أدلّة لهذه الخيانة، مع محاولة زوجي تسويق ذلك ونكران الأمر.

أ. أواجه زوجي وجهاً لوجه بخيانتته، وأقدّم له الأدلّة.

ب. أكتب له رسالة دون مواجهته مع ترك الأدلّة له.

ج. أنقبّل مسوغاته، لكي أستمر بحياتي معه.

9. تمّت دعوتي إلى حفل خيري تشارك فيه إحدى صديقاتي، وطلّب مني تقديم الحفل، لأنّي ذو شهادة علميّة أعلى من جميع الحضور، وأتمنّع بحضور راق وشخصيّة متألّقة، دون تحضير مسبق.

أ. أقدّم الحفل بكلمات ارتجاليّة.

ب. أعتذر منهم لأنّي غير جاهزة للتّقديم.

ج. أقوم بتقديم الحفل، ولكن بمساعدة أحد القائمين عليه.

10. أعمل في شركة كبيرة وليس من مهامى مقابلة الزبائن، ولكن نتيجة غياب أحد زملاي المسؤول عن هذا العمل، طلب منى مقابلة زبائن جدد وتعريفهم بمنتجات الشركة.

أ . أقابل الزبائن وأعرفهم بمنتجات الشركة.

ب . أدعى المرض للهرب من هذه المهمة.

ج . أعتذر عن أداء هذه المهمة لضعف قدرتى على أداء هذا العمل.

11. أعمل مديرة تنفيذية، أخطأت مع أحد الزبائن خطأ جسيماً، لم يستطع مدير الشركة تقبل الموقف، فقام بتوبيخى بكلام جارح وسيء أمام الموظفين.

أ . أردّ عليه بالأسلوب السيء نفسه وبمستوى الكلام الرديء نفسه.

ب . أتجاهله بصمت، لأنى على علم بما قمتُ به.

ج . أعترف بخطأى وأقدم تقريراً عن ما قمت به، مع تحملى لجميع النتائج.

12. كنت بصحبة أمى فى السوق، وأنا متمردة بلبسى تعرضت لانتقادات ساخرة من قبل بعض المارة على لباسى الجريء.

أ . لا أبالى بكلامهم، وأستمر فى التسوق.

ب . أرد على ما قالوه بالسب والشتم.

ج . أغضب وأنسحب من السوق، وأذهب إلى البيت.

13. أعمل فى شركة كبيرة، وأقوم بإدارة المشاريع فيها، تم الإعلان عن مسابقة تحدى لإنجاز مشروع خلال أسبوع، وأنا شخصية طموحة وقيادية وتحب التحدى.

أ . أتقدم للمسابقة وأعمل ما بوسعى للربح.

ب . أتجاهل المسابقة لأنى أعرف أنى لا أستطيع إنجاز هذا المشروع.

ج . أتقدّم للمسابقة وأطلب المساعدة من الآخرين .

14. أعاني من سمّة زائدة، ويزعجني ذلك في انتقاء اللّباس، وأتلقّى انتقادات كثيرة من المقربين والأصدقاء على سمّنتي، وأنا غير قادرة على تحمّل ذلك، لأنّ بعض الانتقادات تكون ساخرة تؤثر سلباً عليّ، أعاني من هذا الكلام ومقتنعة فيه وأجد أنّ الحقّ معهم.

أ. أقوم بحمية غذائيّة وألتزم بنادي رياضي وأقرّر تخفيف وزني وتغيير شكلي.

ب . أتجاهل التّعليقات والكلام السّلبّي وأستمر في نمط حياتي.

ج . أحاول إخفاء سمّنتي باللّباس الواسع الفضفاض.

15. يزعجني نحفي الشّديد، وغياب وجود مقوّمات أنوثة في جسدي، أحاول إخفاء ذلك من خلال اللّباس، حتّى أصبح هذا الأمر مزعجاً جداً لي، ويسبّب لي قلق نفسي كبير.

أ. أقوم ببعض عمليّات التّجميل، ليصبح جسدي كما أريد.

ب . أغير مظهر جسدي عن طريق اللّباس.

ج . أقتنع بجسدي وأظهره كما هو .

16. أعاني من شعر خفيف جداً، بشكل ملفت للنّظر ومزعج لي، لا أحد يراني من النّاس إلّا ويسألني عن سبب خفّة شعري، وهذا يسبّب لي الكثير من الإزعاج والإحراج.

أ . أخفي ذلك بوضع شعر مستعار .

ب . أحاول إيجاد علاج طبّي لذلك.

ج . لا أبالي بالنّاس وأقتنع بشعري كما هو .

17. أكره أنفي كثيراً، لأنّه طويل وكبير، بشكل يلفت الانتباه له، وفي أغلب الأحيان أخجل به وأخفيه بيدي وخاصّة عند الحديث مع الآخرين، ممّا يسبّب لي حرجاً كبيراً.

أ . أخضع لعملية تجميل لتحسين شكله.

ب . أخفيه بالمكياج.

ج . أتقبله كما هو.

18. أتلقى كثيراً من الانتقادات والسخرية بسبب قصر قامتي، من قبل أصدقائي عند الخروج معهم، وأنا أبدو أصغر من عمري، يزعجني الأمر كثيراً، وأريد حلّ لهذا الأمر.

أ . أحلّ المشكلة بلبس الكعب العالي.

ب . أقتنع بطولي ولا أرد على التعليقات.

ج . يزعجني الموضوع ولكن أخفي انزعاجي.

19. يزعجني شكلي الخارجي، فأنا أرى أنّ شكلي قبيح ، أتجنّب الخروج مع الاصدقاء، أو تكوين علاقات اجتماعية، لأنني أتعرض للرفض من قبل الاصدقاء، فأشعر بالحزن والوحدة.

أ. أجري عمليات تجميل لتحسين شكلي الخارجي.

ب . أفضل الوحدة وألا أحتك مع الآخرين.

ج . أقتنع بشكلي.

مقياس التّكيف

العمر:

وجود الابناء:

1. انفصلتُ عن زوجي، وعدت للعيش في منزل أهلي، وأنا أمارس الرياضة منذ الصّغر، عدتُ إلى النادي الذي كنت أذهب إليه قبل الزّواج، وفي النادي مجموعة من السيّدات اللّواتي يمارسن الرياضة معي.

أ . أجد صعوبة في تكوين العلاقات مع زميلاتي.

ب . أستطيع إعادة الصّداقات بشكل طبيعي.

ج . لا أحتك بالآخرين نهائياً.

2. أعيش في منزل أهلي، بعد انفصالي عن زوجي، لديّ ولدان أهلي يرفضون أن أحضر أولادي للعيش معي، لأنهم غير قادرين على تحمّل مسؤوليتهم مادياً.

أ . أعيش في حسرة دائمة شوقاً للعيش مع أولادي.

ب . أتقبّل الواقع وأكتفي برؤية أولادي كل مدّة.

ج . أبقى في صراع دائم مع أهلي لجلب أولادي للعيش معي.

3. واجهتُ في حياتي مشكلات كثيرة، تزوّجت في سن 16 سنة، ثمّ تطلّقتُ بعد سنتين من الزّواج، عدتُ إلى بيت أهلي وقرّرتُ العودة لإكمال الدّراسة، واجهتُ بعد رجوعي للدّراسة مشكلات ومنها التّنمر، كلام جارج من قبل بعض الزّملاء.

أ . أبقى في حالة عصبية بسبب ما أواجه في المدرسة.

ب . أترك المدرسة وأجلس في البيت.

ج . لا أهتم للكلام وأتابع دراستي دون إعطاء أهمية للكلام المحكي.

4. أعيش مع أهلي منذ انفصالي عن زوجي، وكان زوجي رجلاً غنياً، وضع أهلي المادي متوسط، وأعاني من فرق المعيشة بين حياتي في منزل زوجي ومنزل أهلي.

أ . أعتاد على ظرف معيشة أهلي.

ب . أحاول أن أحصل على المال بأي طريقة ممكنة (حتى لو كانت طريقة سيئة)، لأنني اعتدت على مصروف معين.

ج . أطلب المال من زوجي السابق.

5. انفصلت عن زوجي، بسبب المشاكل المستمرة بيننا، أعيش في منزل أهلي، الذين كانوا ضد هذا الانفصال، ويضعون الحق علي في حدوث الطلاق، وأنه كان علي أن أصبر وأتحمل زوجي، وأستوعبه.

أ . في خلاف وشجار دائم مع الأهل.

ب . أستوعب الأهل وأسائيرهم وأتجاهل كلامهم.

ج . نادمة على تركي لزوجي.

6. انفصلت عن زوجي منذ أيام، ولدي ثلاثة أطفال، تركت أطفالي لدى أهل الزوج، وبعد مرور مدة على طلاقي حرمني زوجي من رؤية أطفالي.

أ . أقلق في أثناء الليل وتنتابني نوبات بكاء.

ب . أتقبل الواقع وأخطط لبداية جديدة.

ج . أطالب قانونياً برؤية أطفالي.

7. تزوجتُ رجل عن حب دام 7 سنوات، بعد الزّواج بشهور بدأت الخلافات بيننا، أعمل في مجال عرض الأزياء ولي شعبية كبيرة، ممّا يثير غيرة زوجي وبسبب ذلك بدأت المشاحنات والخلافات بيننا وانتهت بالطلاق.

أ . افتقدُ زوجي وأشعر بالوحدة والفراغ العاطفي.

ب . أندم على طلاقي.

ج . أستمر في عملي وأحاول نسيان الماضي.

8. أعاني من نظرة المجتمع، لوم المقرّبين، ومن كثير من المشكلات التي تواجهني بعد انفصالي عن زوجي.

أ . أقلق على مستقبلي.

ب . أخاف من المجتمع وما يقال.

ج . أعيش باطمئنان وسلام.

9. تزوجتُ في سن صغيرة، بعد الزّواج بسنين كرهتُ زوجي بسبب خيانتة المتكرّرة، وإدمانه للكحول وإهماله لي ولبيته وأولاده، بعد مشاكل وخلافات كثيرة أثّرت في جو البيت وعلى الأولاد طلبتُ الطلاق، حتّى انفصلنا، واستأجرت منزلاً مع أولادي.

أ . أفكر دائماً بالصّورة التي يكوّنها الناس عني.

ب . أخطّط لبدء حياة جديدة بغضّ النّظر عن أي شيء يقال.

ج . أحاول التّخلّص من الماضي لكنّي لا أستطيع ذلك.

10. بعد طلاقي من زوجي، بسبب حبّه لامرأة أخرى وتعلّقه بها، وإهماله لي، بالرّغم من حبّي الكبير لزوجي وتعلّقي به ورفضي للطلاق منه، انفصلت عنه برغبة منه، وعدت إلى منزل أهلي.

أ . تتتابني نوبات من البكاء والحزن بين مدّة وأخرى.

ب . مرتاحة نفسياً بشكل كبير.

ج . أشواق جدّاً للحياة الزوجيّة التي كنت أعيشها من قبل.

11. تزوّجت من شخص غير متعلّم ودون مستوي الثقافي والمادّي، بسبب حبّي له وتعلّقي به، بالرّغم من رفض أهلي وغضبهم مني، لأنّي دكتورة ناجحة جدّاً في عملي، بعد مدّة من الزّواج بدأت المشكلات وشعرتُ بالنّدم الكبير، وكان لدي ولد، فطلبت الطّلاق وانفصلتُ عنه بعد صعوبات كبيرة.

أ . يقلّل النّاس من احترامي بشكل كبير.

ب . لا يزال النّاس يحترموني ويقدّرون قيمتي.

ج . لا يهتمّني مكانتي في أعين النّاس، فأنا أقدر نفسي كثيراً.

12. انفصلتُ عن زوجي بسبب حبّي لزميلي في العمل، وخيانتني لزوجي مع من أحب، انتشرت هذه القصّة وأصبحت سيرة الجميع حولي، بعدما انكشفت قصّتنا.

أ . أنا في خلاف مستمر مع أهلي.

ب . أكره كل من حولي.

ج . أهلي بجانبني ويساندونني بالرّغم من خطأي.

13. أتمتّع باتّساع علاقاتي الاجتماعيّة، وصدقاتي وأتميّز بشعبيّة كبيرة، أقضي معظم أوقاتي مع أصدقائي، بعد تجربة زواجي الفاشلة وانفصالي عن زوجي بقرار منا.

أ . لم أعد أتواصل مع أحد من أصدقائي، لأنّ علاقاتهم تقوم على المصلحة.

ب . لا زلت أتواصل مع أصدقاء أعدّهم حقيقيّين بكل معنى الكلمة.

ج . تخلّى عني جميع الأصدقاء.

14. أعمل في شركة للاتصالات لساعات طويلة، ممّا يسبّب لي إرهاقاً كبيراً، خاصّة بعد طلاقي وتحملي مسؤولية مصروف أولادي، لذلك أنا غير قادرة على ترك العمل بالرغم من الضّغط الكبير الذي أتعرّض له.

أ . أصاب بنوبات من الغضب على كل من حولي على أنفه الأسباب.

ب . مرتاحة نفسياً، لأنني أقدم لأولادي ولا أحتاج أحداً.

ج . لا يهتمني كل ما يحدث حولي.

15. أتعرّض للتّغيف المستمر من قبل زوجي، وخسرت طفلي المنتظر بسبب ضرب زوجي المستمر لي، أثر ذلك بي بشكل كبير، بعد انفصالي عنه، وعودتي إلى منزل أهلي عانيت كثيراً، بسبب ذكرياتي المؤلمة في منزل زوجي، وخاصّة حادثة فقدان لطفلي، ويراودني ذلك كثيراً عندما أكون وحيدة في المنزل، وفي أثناء النوم.

أ . أنام بشكل متقطّع.

ب . نومي مليء بالأحلام المزعجة والكوابيس.

ج . أنام نوماً هادئاً ومريحاً، واعتدت على الأمر.

الملحق الرابع:

البرنامج التدريبي

الإجراءات التنفيذية للبرنامج:

الجلسة الأولى:

عنوان الجلسة: العقد التدريبي.

الهدف العام من الجلسة:

التعارف المتبادل بين الباحثة وأفراد المجموعة التدريبية، وتوقيع العقد التدريبي.

الأهداف الإجرائية:

1. تبصير أفراد المجموعة التدريبية بأدوارهم وواجباتهم.

2. تعريفهم بأهمية البرنامج التدريبي، وفائدته المأمولة.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

استخدمت الباحثة استراتيجيات: المحاضرة، المناقشة، الحوار، التعزيز.

الإجراءات المستخدمة:

جرى الترحيب بالمجموعة التدريبية، وتعريف أفراد المجموعة بعضهم ببعض، وتوضيح معنى المجموعة التدريبية من قبل الباحثة، بأنها مجموعة من الأفراد لديهم المشكلة نفسها، ويودون التخلص منها، ويجري ذلك من خلال إرشادهم بشكل جماعي، ثم شرحت غاية البرنامج وهو: مساعدة مجموعة من الأفراد لديهم المشكلة نفسها للتخلص منها، وذلك في جو آمن وودي.

ومن بعد ذلك ذكرت الباحثة توقعاتها من أفراد المجموعة التدريبية (الالتزام بسرية المعلومات، ألا ينقل ما يدور داخل الجلسات إلى الخارج، احترام أفراد المجموعة التدريبية لبعضهم وللباحثة، وإذا أراد

أحد أفراد المجموعة التّربّية الحديث عليه أن يرفع يده، والباحثة تسمح له بالحديث)، والتّعرف على توقّعات أفراد المجموعة التّربّية، (توقّعات عن المدّبة، كيفيّة معاملتها، توقّعات عن باقي أفراد المجموعة التّربّية في المجموعة.

وُقّع العقد التّربّي: ووُزعت نسختان من العقد التّربّي على أفراد المجموعة التّربّية، وقراءة ما جاء فيها، ووُقّع على نسخة، واحتفظ بالنّسخة الثّانية من قبل أفراد المجموعة التّربّية، وإعطاء الباحثة نسخة.

تقويم الجلسة الأولى:

شكر أفراد المجموعة التّربّية على حضورهم، وتحديد موعد الجلسة القادمة، وإعطاء أفراد المجموعة التّربّية واجباً منزلياً وهو تلخيص أهم ما جاء في الجلسة، وأن تذكر كل مطلّقة هدفها من البرنامج على ورقة وسوف يحتفظ بها حتّى نهاية البرنامج حتّى تقارن بها سلوكيّاتهم الجديدة.

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	6	7	2	1	8

الجلسة الثّانية:

عنوان الجلسة: بناء العلاقة والتّعريف بالبرنامج وتطبيق الاختبارات القبليّة.

الهدف العام من الجلسة:

بناء العلاقة والتّعريف بالبرنامج وتطبيق الاختبارات القبليّة.

الأهداف الإجرائيّة:

1. التّعارف المتبادل بين الباحثة و أفراد المجموعة التّربّية والتّعريف بالبرنامج التّربّي.

2. إذابة الجليد وكسر الجمود بين أفراد المجموعة التّربّية.

3. الاتفاق على أوقات الجلسات وتشجيع أفراد المجموعة التدريبية على الالتزام بها.

4. أن يذكر أفراد المجموعة التدريبية توقعاتهم من البرنامج.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

اتّبعَت الباحثة استراتيجيات: المحاضرة، المناقشة، الحوار، التّعزيز.

الإجراءات المستخدمة:

جرى التّرحيب بالمجموعة التدريبية والتّعريف بطبيعة العمل(5)دقائق.

جرى تعريف أفراد المجموعة بعضهم ببعض، وتنفيذ لعبة (1) بعنوان (كرة الأسماء) فقد طُلب من أفراد المجموعة التدريبية الوقوف على شكل دائرة، وطُلب من كل عضو ذكر اسمه، ثمّ طُلب من أحد المشاركين ذكر اسم أحد زملائه، ثمّ يقوم بإلقاء الكرة على ذلك العضو، وجرى الاستمرار بهذه الطريقة حتّى تبادل جميع أفراد المجموعة إلقاء الكرة على بعضهم مع ذكر اسم كل منهم(10) دقائق.

نُفذ نشاط (التّعريف بذاتي) بصحبة أفراد المجموعة التدريبية بهدف إذابة الجليد بين أفراد المجموعة أنفسهم وبين الباحثة لخلق أجواء مريحة خالية من التوتّر، ويتمثّل هذا النشاط بإعداد قائمة تكتب عليها المرأة المطلقة هواياتها ولونها المفضّل، وشخصيّة مؤثّرة بها والأشياء التي تحبّها أو تكرهها واسم حيوان تحبّه، وفيلمًا تلفزيونيًا مفضلاً لديها، وأشياء أخرى ترغب في تعريف المجموعة بها وبعد أن كتبت كلّ مطلّقة المعلومات التي تخصّها قامت كلّ منهنّ بعرض ما كتبتّه أمام المجموعة، ولوحظ إن وجدت إجابات متقاربة بين المشاركين (15)دقائق.

نشاط التّعريف بذاتي(1):

الاسم:	التّاريخ:
--------	-----------

السؤال	الجواب	أشخاص لديهم نفس الإجابة
شهر ولادتي		
هوايتي		
برنامج تلفزيوني مفضل		
الوجبة الغذائية المفضلة		
عدد أخوتي		
أعمالي المفضلة		
حيوان أحبه		
لوني مفضل		
أفرح عندما		
أحزن عندما		
أخاف من		
أكره		
أحب		
صديقي المفضل		

بعد ذلك شُرحَت معاني النِّقَّة بالنَّفْس والتَّكْيِف، والتَّركِيز عليها عند أفراد عَيِّنة البحث والتَّعريف بمحتوى البرنامج وأهدافه والاتِّفاق على تقنيَّات العمل ضمن الجلسات.

فالنِّقَّة بالنَّفْس: قدرة المطلَّقة على الاعتماد على نفسها في اتِّخاذ القرار، وإدراكها لكفاءتها ومهاراتها الشَّخصيَّة والاجتماعيَّة، الَّتِي من خلالها تتفاعل بفاعليَّة مع المواقف المختلفة الَّتِي تتعرَّض لها في الحياة.

وعن التَّكْيِف: قدرة المطلَّقة على تحقيق التَّوافق والانسجام، مع ظروف البيئة الخارجيَّة.

أمَّا المرأة المطلَّقة: فهي كل امرأة فارقت زوجها في حياته بطلاقه لها، ووقع عليها حكم الطَّلاق.

وُضح لأفراد المجموعة التّدريبية أنّ هذا البرنامج يتكوّن من محتوى محدّد من الجلسات يبلغ عددها (20) جلسة (18) جلسة أساسية، وجلسة تمهيدية، وجلسة ختامية.

وتتضمّن كل جلسة مجموعة من الإجراءات:

1. الأنشطة التّرفيحية.
 2. الفنّيات المستخدمة لتحقيق أهداف الجلسة.
 3. التّغذية الرّاجعة والمناقشة مع المجموعة حول طبيعة العمل.
- وهذه الجلسات موزّعة بمعدّل ثلاث جلسات أسبوعياً، تستغرق كل جلسة بين (75. 100) دقيقة حسب طبيعة الجلسة وأهدافها.
- تمّ توزيع ورقة عمل (2):
- ورقة عمل (2)

أنتم هنا للتعلّم على أن تكونوا مؤكّدين لذاتكم، وقادرين على التّكيف مع واقعكم وحلّ مشكلاتكم، وأتوقع أنكم جميعاً سوف تتجحون وتتجاوزون التّدريب، لذا وفي أثناء التّدريب ما رأيكم بمناقشة قواعد ضرورية للاتّفاق عليها وهي:

الالتزام بالحضور في الموعد المحدّد للجلسة والتّحفّز للعمل

إظهار الاحترام للآخرين

الاستماع الجيّد للآخرين

الالتزام بأداء الواجب البيتي

احترام الخصوصية والمعلومات الشخصية

المشاركة في الجلسة بعرض المشكلات

وأتفق على القواعد المنظمة لسير الجلسات، ومشاركة أفراد المجموعة التدريبية، بوضع هذه القواعد من حيث: الالتزام، السرية، الإصغاء، التقبل، احترام الآخرين، وكذلك اتفق على خطة العمل على الشكل الآتي:

1. تطبيق الاختبارات القبليّة.

2. تطبيق البرنامج على المجموعة التدريبية.

3. تطبيق الاختبارات البعدية والمؤجلة (25) دقيقة.

بعد ذلك طبقت المقاييس القبليّة (مقياسي الثقة بالنفس، التكيف) (15) دقيقة.

ثمّ تركت الحرية للأفراد للتعبير بحريّة عن أفكارهم ومشاعرهم وطموحاتهم من جلسات البرنامج التدريبي، ورّعت ورقة عمل (3) بطاقة التوقعات (20) دقيقة.

ورقة عمل (3) بطاقة التوقعات

بطاقة التوقعات الاسم: اذكر شيئاً واحداً من البرنامج تأمل في إنجازه.
--

دُكر الملاحظات بموعد الجلسة المقبلة ومكان الجلسة بما يناسب أفراد المجموعة التدريبية. (5) دقائق.

تقويم الجلسة الثانية:

قُومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على كسر الجمود والتفاعل بين أفراد المجموعة، وتعرّف المجموعة على محتويات البرنامج والمفاهيم المطروحة.

من وجهة نظر الباحثة.

مدى قدرتك على كسر الجمود بين أفراد المجموعة التدريبية، وتهيئة جو مناسب للعمل الجماعي بين أفراد المجموعة.

ممتاز . جيد جداً . جيد . مقبول

ما الأدلة على كسر الجمود والتفاعل بين أفراد المجموعة.

تعرف المجموعة على محتويات البرنامج والمفاهيم المطروحة.

ممتاز . جيد جداً . جيد . مقبول

ما الأدلة على إلمام المجموعة التدريبية بمفاهيم الجلسة.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة.

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة.

تقييم الجلسة:

لدى تقييم الجلسة . (من خلال إجابات أفراد عينة البحث على استمارة التقييم الخاصة بكل جلسة) .

تبين أن أداء الباحثة كان ممتازاً.

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	10	7	3	1	5

الجلسة الثالثة:

عنوان الجلسة: الثقة بالنفس (مفهومها، أهدافها، الفائدة منها، مظاهرها)

الهدف العام من الجلسة:

تعريف الثقة بالنفس (مفهومها، أهدافها، الفائدة منها، مظاهرها).

الأهداف الإجرائية:

1. أن يتعرف أفراد المجموعة التدريبية إلى مفهوم الثقة بالنفس.
2. أن يذكر أفراد المجموعة التدريبية أهداف الثقة بالنفس، والفائدة منها.
3. أن يعدد أفراد المجموعة التدريبية مظاهر الثقة بالنفس.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

اتبعت الباحثة استراتيجيات: الحوار، المناقشة، عصف الأفكار، القصة، التعزيز، لعب الدور.

الإجراءات المستخدمة:

جرى الترحيب بالمجموعة والتذكير بما دار في الجلسة السابقة، ثم مناقشة الواجب المنزلي. (15) دقيقة.

بعد ذلك أُجريت تهيئة مناسبة من خلال القيام بلعبة (الملكة)، تقوم اللعبة على أساس أن كل مطلقة من أفراد المجموعة تقوم بدور الملكة التي تعطي الأوامر لمدة (3) دقائق بحيث لا تسيء لأحد وبقية أفراد المجموعة التدريبية يكونوا بمنزلة الخدم اللواتي يلبيّن طلبات الملكة.

الهدف من اللعبة:

1. أن تكون كل مطلقة مركز اهتمام الآخرين لبعض الوقت.

2. أن يكون أفراد المجموعة التدريبية قادرات على التعبير عن رغباتهم دون خوف.

3. زيادة التفاعل بين المطلقات.

الدالة الإكلينيكية لأداء المطلقات:

المطلقة التي ترفع يدها لتأخذ دور الملكة أولاً تكون قد بدأت بالتفاعل الإيجابي أكثر من غيرها، وسيتم تعزيزها بمكافأة، المطلقة التي تؤجل دورها للقيام بدور الملكة تكون لا يزال لديها القليل من التردد في التفاعل مع المجموعة.

وبعدها قامت الباحثة بتطبيق نشاط 2 (إبداء الرأي) وزعت فيه المجموعة على ثلاث مجموعات ثم بدأ النشاط بوضع عبارات داخل الصندوق ثم قام القائد من كل مجموعة بسحب أربع بطاقات وهكذا.

نشاط 2(إبداء الرأي)

سنحاول الآن تحديد مدى صحة العبارات الآتية ولماذا هي صحيحة برأيك؟

الاسم:	التاريخ:
--------	----------

العبارات	صحيحة لماذا؟	خاطئة لماذا؟
1. هل الطلاق هو الحل الأنسب لإنهاء المشكلات الزوجية.		
2. هل الطلاق أكثر انتشاراً بين صغار السن من المتزوجين أم بين		

		الأكبر سنّاً؟
		3. هل ينتشر الطّلاق بين العائلات الفقيرة؟
		4. هل للأهل تأثير في حدوث الطّلاق؟
		5. هل للوضع المادّي تأثير أساسي في حدوث الطّلاق؟
		6. هل لمواقع التّواصل الاجتماعي تأثير في حدوث الطّلاق؟
		7. هل قرار الطّلاق غالباً ما يكون من الرّجل؟
		8. هل الخيانة سبب كافٍ لحدوث الطّلاق؟
		9. هل الصّراعات والانفعالات المكبوتة تؤدّي بالنهاية إلى الطّلاق؟
		10. هل انتشار الطّلاق نتيجة طبيعيّة لوقت تضاعلت فيه احترام القيم والعادات والتّقاليد؟
		11. هل الطّلاق أفضل من حياة زوجيّة مرة؟
		12. هل الطّلاق أفضل من العيش بحياة زوجيّة شبيهة بالطّلاق؟

وبعد الانتهاء من هذا النشاط جرت مناقشة حول العبارات المطروحة، وقد اختيرت مطلقاً من كل مجموعة للإجابة عما كتبه هذه المجموعة، ثم جمعت هذه العبارات على السبورة من قبل أحد أفراد المجموعة التدريبية، اختيرت النقاط المشتركة من الإجابات. (15) دقيقة
ومن ثم وضحت حقائق عديدة عن الطلاق.
وقت استراحة.

شرح فنية لعب الدور: بأنها إحدى فنيات السيكو دراما التي يُختار من خلالها مواقف محدّدة ويُعبّر عنها بطريقة تمثيلية.

مثال تدريبي: نشاط (3) لعب الدور: طُلب من أحد أفراد المجموعة التدريبية أن تلعب دوراً يتمثل في فضول الآخرين لمعرفة الأسباب التي أدت إلى الطلاق، ويدون الآخرون مشاعرهم.
الدور التمثيلي: المشهد الأول: موقف أحد الأشخاص يسأل المطلقة عن أسباب طلاقها (أ) تقوم المطلقة برّد فعل انفعالية مصحوبة بالبكاء والشكوى (ب) تقوم المطلقة برّد فعل عادية وتبين أن سبب الطلاق هو خاص بها، دون إبداء أي انفعالات أو شكوى.

نشاط (3) لعب الدور

الاسم:	التاريخ:
--------	----------

المشهد الأول	مشاعرك:
المشهد الثاني	مشاعرك:

بعد الانتهاء من النشاط نوقشت المشاعر التي دونت. (15) دقيقة
شكرت المجموعة على التفاعل بالجلسة، والاستعانة بأحد المطلقات للتذكير بما دار في هذه الجلسة وكذلك التذكير بموعد الجلسة المقبلة.
الواجب المنزلي: اذكر ثلاثة مواقف تعبر عن الثقة بالنفس.

اذكر ثلاثة مواقف تعبّر نقص الثقة بالنفس.

تقويم الجلسة الثالثة:

قُومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية بمفهوم الثقة بالنفس واهدافها ومظاهرها وفائدتها.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعريف الثقة بالنفس ومفهومها.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعريف الثقة بالنفس ومفهومها.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرّف أهداف الثقة بالنفس والفائدة منها.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرّف أهداف الثقة بالنفس والفائدة منها.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرّف مظاهر الثقة بالنفس.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرّف مظاهر الثقة بالنفس.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	8	8	2	0	6

الجلسة الرابعة:

عنوان الجلسة: الثقة بالنفس (صفات الواثقين من أنفسهم).

الهدف العام من الجلسة:

تعرف صفات الواثقين من أنفسهم.

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على صفات الواثق من نفسه.

2. مساعدة الأعضاء على بناء ثقتهم بأنفسهم.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، عصف الأفكار، القصة، التعزيز، لعب الدور، التنفيس الانفعالي.

الإجراءات المستخدمة:

رحبت الباحثة بأفراد المجموعة التدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن أحوالهم وماذا فعلوا في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، وسألتهم إذا واجهتهم صعوبات في أثناء تأديته.

بعد ذلك تم أجريت تهيئة مناسبة من خلال القيام (لعبة مديح الذات)، تقوم اللعبة على فكرة الحديث الذاتي الإيجابي، والتعاطف مع الآخر، فتحدث كل مطلقة عن نجاح حققته لإحدى المطلقات أمام المجموعة، والمطلقة المستمعة عليها أن تعبر عن مشاعرها تجاه هذه المطلقة، وهذا يساعد المطلقات على زيادة ثقتهم بأنفسهم. (الهدف من حديث المطلقة لإحدى المطلقات أمام المجموعة هو أن الحديث لشخص واحد لا للمجموعة يتطلب شجاعة أكثر).

الدلالة الإكلينيكية لأداء المطلقات: إذا تحدثت المطلقة عن نجاح حققته أمام المجموعة دون ارتباك تكون قد أصبحت أكثر قدرة على التعبير عن ذاتها ومشاعرها.

وبعد ذلك ذكرت الباحثة موقفاً من المواقف التي تمر في حياة المطلقة، وطلبت من المطلقات ذكر الأفكار التي واجهت كل منهن من خلال هذا الموقف، وطلبت ذكر كيفية التعامل مع هذا الموقف، ثم كتبت الباحثة على السبورة آلية التعامل مع هذا الموقف (تعرض المطلقة للتحرش من أحد الأقارب أو من الوسط المحيط)، وأعطت الباحثة الفرصة لطرح أسئلة حول هذه الأفكار.

قامت الباحثة بلعب دور المطلقة التي تعرضت في موقف ما إلى نقد ولوم جارج من الآخرين، فأخذت المطلقة تفكر، بأنها فاشلة وغير قادرة على التعامل مع الآخرين ومواجهتهم، البكاء، التشاؤم، ثم أكدت الباحثة أن لمثل هذه الأفكار آثاراً سلبية على المطلقة وحياتها. ومن بعد ذلك أكدت الباحثة كيفية مواجهة مثل هذه المواقف، أن الحياة تمر بنا بصعوبات ومشاكل، والشخص القوي هو الذي يستطيع مواجهتها، واجتياز العقبات. وبعد ذلك نوقش أعضاء المجموعة التدريبية حول صفات الواثق من نفسه، ودونت هذه الصفات على السبورة وطلبت من أفراد المجموعة التدريبية قراءتها، وجرت مناقشة جماعية. سألت الباحثة إذا كان أحد أفراد المجموعة التدريبية يرغب بقيام الدور لمطلقة، واجهت صعوبة ما في حياتها وكيف واجهته بثقة عالية بنفسها.

تقويم الجلسة الرابعة:

قُومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية بكيفية بناء الثقة بالنفس والتعرف على صفات الواثق من نفسه. من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على معرفة صفات الواثق من نفسه.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعريف صفات الواثق من نفسه ومفهومها.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف صفات الواثق من نفسه والفائدة منها.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف صفات الواثق من نفسه والفائدة منها.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف كيفية بناء الثقة بالنفس.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف كيفية بناء الثقة بالنفس.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	8	12	4	0	5

الجلسة الخامسة:

عنوان الجلسة: الثقة بالنفس (آثار انخفاض الثقة بالنفس).

الهدف العام من الجلسة:

التعرف على آثار انخفاض الثقة بالنفس.

الأهداف الإجرائية:

1. مناقشة آثار انخفاض الثقة بالنفس.

2. التعرف على العبارات التي تفقد الثقة بالنفس.

3. مساعدة الأعضاء على بناء ثقتهم بأنفسهم.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، عصف الأفكار، القصة، التعزيز، لعب الدور،

التنقيص الانفعالي.

الإجراءات المستخدمة:

رحبت الباحثة بأفراد المجموعة التدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن احوالهم، وماذا فعلوا

في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، ونوقش، وسألتهم عن الصعوبات التي

واجهتهم في اثناء تأديته.

ثم بدأت الباحثة: تعرّفنا في الجلسة السابقة على صفات الواثق من نفسه، وفي هذه الجلسة سوف نتعرّف على آثار انخفاض الثقة بالنفس، وبعدها طرحت الباحثة أسئلة للتأكد من فهم المطلقات لصفات الواثق من نفسه، وأعدت ما شرحته في الجلسة السابقة بشكل موجز. قدّمت الباحثة أمثلة عن مواقف تدلّ على الصفات التي يتحلّى بها الواثق من نفسه، ومواقف تدلّ على انخفاض الثقة بالنفس.

مثال:

لو كان لدى المطلقة حفلة وتريد الذهاب إليها، وفكرت المطلقة عن كوني مطلقة فأنا منبوذة اجتماعياً، كلام الناس، "واثقة كثيراً بنفسها وهي حاضرة بالسّهرة"، هذه أفكار سلبية تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وبالتالي شعور الحزن والتشاؤم وغياب التمتع بالحياة، ونشاطاتها. جرت مناقشة أفراد المجموعة التدريبية بهذا المثال، وسجلت أهم النقاط على السبورة، وطرحت أسئلة عن آثار انخفاض الثقة بالنفس على المطلقات.

سوف يلعب الدور في المثال السابق من بعض المطلقات، وتمثيله وذكر المشاعر والانفعالات التي تمر بها في هذا الموقف.

فكرة سلبية: لا أستطيع عمل شيء، فكرة إيجابية بديلة: أرتكب أخطاء لكن أقوم بأشياء مفيدة. استبدلت الأفكار السلبية بأفكار إيجابية، بذكر كل مطلقة لفكرة سلبية وبالمقابل استبدالها بفكرة إيجابية.

ثم ذكرت الباحثة موقفاً من المواقف التي تمر به المطلقة، وطلبت من أفراد المجموعة التدريبية ذكر كيفية التعامل مع هذا الموقف بثقة بالنفس، وبالمقابل كيف يتعامل معه غير الواثقين من أنفسهم والمقارنة بينهم.

تعزيز المطلقة التي تقوم بهذا الواجب.

وفي نهاية الجلسة ذكرت الباحثة آثار انخفاض الثقة بالنفس على المطلقة وحياتها، ولخصت أهم النقاط على السبورة.

تقويم الجلسة الخامسة:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية بآثار انخفاض الثقة بالنفس، والتعرّف على صفات الشخص غير الواثق من نفسه وكيفية استبدال الأفكار السلبية بالإيجابية.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية التعرف على آثار انخفاض الثقة بالنفس على المطلقة.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعريف انخفاض الثقة بالنفس.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف صفات الشخص الذي لا يملك ثقة بنفسه.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف صفات الشخص الذي لا يملك ثقة بنفسه.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف كيفية استبدال الأفكار السلبية بإيجابية.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف كيفية استبدال الأفكار السلبية بإيجابية.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	4	7	5	0	10

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة: الثقة بالنفس (تعزيز مبدأ الثقة بالنفس).

الهدف العام من الجلسة:

تعزيز مبدأ الثقة بالنفس.

الأهداف الإجرائية:

1. تعزيز الثقة بالنفس لدى الأعضاء.
2. معرفة أسباب تدني الثقة بالنفس.
3. معرفة مستوى الثقة بالنفس لديهم من خلال التفريغ الانفعالي.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، عصف الأفكار، القصّة، التّعزيز، لعب الدّور، التنفيس الانفعالي، ألعاب هادفة.

الإجراءات المستخدمة:

رحّبت الباحثة بأفراد المجموعة التّدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن احوالهم، وماذا فعلوا في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، وجرت مناقشته، وسألتهم عن الصّعوبات التي واجهتهم في أثناء تأديته.

ثمّ سألت الباحثة سؤال عن كيفة تعزيز الثقة بالنفس، وسُجلت الإجابات على السّبورة ونوقشت، من قبل الأعضاء.

روت الباحثة قصّة امرأة مطلّقة: امرأة تطلّقت من زوجها، لديها أطفال، ضعف القدرة على تحمّل العيش بعيدة عن أطفالها، مشاكل الأطفال بغيابها، كلام النّاس، ملامة الأهل والأقرباء، الانزعاج من عودة المطلّقة لبيت أهلها، في هذه الحالة كيف يمكننا التّصرّف.

وطلبت من المطلّقات إبداء الرّأي بما واجه هذه المطلّقة في حياتها، تمّت مناقشة ذلك من خلال لعب الدّور من قبل إحدى المطلّقات، وذكر المشاعر والانفعالات المصاحبة، وذكر اقتراحات وحلول لوضع المطلّقة في القصّة من قبل المطلّقات، وكيفة مواجهة المشكلات المصاحبة لهذا الوضع.

كتابة أهمّ الأفكار التي طرحت على السّبورة، وتعزيز النّقاط الجيدة.

لعبة: أن تذكر كل مطلقة هدفاً حققته في حياتها، وهي تفتخر بهذا الهدف، تقوم كل مطلقة برواية هذا الهدف وقصته تجاه مطلقة أخرى، والمطلقة المستمعة تعبر عن مشاعرها تجاه هذا.

طلبت الباحثة الجلوس بشكل دائري، وقالت: لعبتنا اليوم ممتعة ومشوقة، سنتحدث كل منا عن هدف حققته في حياتها، وينبغي على كل مطلقة الإصغاء الجيد.

ثم تقول الباحثة: لتفكر كل منكن بهدف حققته في حياتها وهي تفتخر بهذا الهدف، ولا يهم أن يكون هذا الهدف صغيراً أو كبيراً، المهم أن يكون هذا الهدف مهماً لكن بالذات.

التغذية الراجعة: هل أعجبتكم اللعبة، هل كان من السهل التحدث عن الهدف المحقق أمام أحد أفراد المجموعة التدريبية، هل تعلمت شيئاً جديداً من أفراد المجموعة التدريبية، هل كان من السهل عليك أن تفرحي مع أفراد المجموعة التدريبية، استمعت الباحثة للإجابات.

ذكرت أهم النقاط التي تساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وتسجيلها على السبورة.

تقويم الجلسة السادسة:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية بكيفية تعزيز الثقة بالنفس والتعرف على كيفية التفريغ الانفعالي.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية التعرف على تعزيز الثقة بالنفس.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعريف تعزيز الثقة بالنفس.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف خطوات تعزيز الثقة بالنفس.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف خطوات تعزيز الثقة بالنفس.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف كيفية التفريغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرّف كيفية التفرّغ الانفعالي، والتعبير عن المشاعر.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	14	14	5	0	14

الجلسة السابعة:

عنوان الجلسة: التكيف.

الهدف العام من الجلسة:

توضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف.

الأهداف الإجرائية:

1. مشاركة الأعضاء في تحديد مفهوم التكيف واستنتاج خصائصه.

2. توضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والتكيف.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، عصف الأفكار، القصّة، التعزيز، لعب الدور،

التنفيس الانفعالي، السيكو دراما.

الإجراءات المستخدمة:

رحّبت الباحثة بأفراد المجموعة التدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن أحوالهم، وماذا فعلوا

في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، وجرّت مناقشته، وسألتهم عن

الصعوبات التي واجهتهم في أثناء تأديته.

ثمّ طرحّت الباحثة سؤال: ما هي الحاجات النفسية التي يحتاجها الإنسان؟

كتبت الباحثة إجابات الأعضاء على السبورة، وعززت الإجابات الصحيحة (حب، حنان، عطف، شعور بالأمان، تقدير الذات، الحاجة إلى التقدير والاحترام، تحقيق الذات، الشعور بالإنجاز، وتحمل المسؤولية.....).

ثم توصلت الباحثة من خلال ذلك مع مناقشة الأعضاء، إلى تحديد مفهوم التكيف: (البيئة الداخلية للفرد، الشعور بالرضا والثقة وخلو حياته من التوترات والصراعات ومشاعر الذنب.

قامت الباحثة بشرح فنية المرأة بأنها أحد الفئات المستخدمة في السيكو دراما التي تساعد من لديه مشكلة يعجز عن التعبير عنها بالكلام في مشاهدة مشكلاته من خلال شخص آخر يجسد له مشكلته فإن (س) متفرج و (ع) يؤدي الدور.

طلب من أحد المطلقات الخروج وتمثيل شخصية المطلقة، التي تواجه موقفاً معيناً وتتعامل معه بردة فعل غير مناسبة لهذا الموقف.

وهذا يدل على سوء تكيف مع الواقع، ضعف القدرة على اتخاذ القرار في المواقف الحياتية والشك والحيرة، تمثيل هذه السلوكيات.

مناقشة هذا الموقف.

اقترحت الباحثة تمثيل بعض الانفعالات مثل: الارتباك، الشك، الحيرة، البلادة والبرودة، الحزن، الفرح من دون كلام ومن يعجز عن التعبير يمكنه البقاء ساكناً بلا حراك، ثم بعد ذلك تعطي الباحثة استراحة.

ثم سألت الباحثة سؤال: ما هي خصائص التكيف؟ ودونت الإجابات على السبورة، عملية كلية، وظيفية...، وشرح كل خاصية على حدى.

نشاط:

ماذا تفعل لو: تعرضت للمواقف التالية:

الحرمان من رؤية الأطفال.

ظروف معيشية صعبة.

طلب أحد أطفالك منك طلباً ولم تستطعي تلبيته بسبب الوضع المادي الصعب.

تقويم الجلسة السابعة:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية بمفهوم التكيف وخصائصه، والتعامل من خلال المواقف الحياتية.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية التعرف على مفهوم التكيف.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعريف مفهوم التكيف.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف خصائص التكيف.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف خصائص التكيف.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرف كيفية التعامل مع المواقف الحياتية.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرف كيفية التعامل مع المواقف الحياتية

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	13	6	6	0	7

الجلسة الثامنة:

عنوان الجلسة: مهارة الحديث عن النفس.

الهدف العام من الجلسة:

مهارة الحديث عن النفس

الأهداف الإجرائية:

1. مساعدة الأعضاء على الحديث عن أنفسهم.
2. التفريغ الانفعالي لمعرفة مستوى الثقة بالنفس.
3. تعزيز مبدأ الثقة بالنفس.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، ألعاب هادفة، التفريغ الانفعالي، الوعي والاستبصار بالمشكلة، حل المشكلة.

الإجراءات المستخدمة:

رحبت الباحثة بأفراد المجموعة التدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن أحوالهم، وماذا فعلوا في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، وجرّت مناقشته، وسألتهم عن الصّعوبات التي واجهتهم في اثناء تأديته.

طلبت الباحثة من كل مطلّقة أن تروي قصّتها، ومناقشة هذه القصّة من قبل أعضاء المجموعة التدريبية، ثمّ مناقشة المشكلات التي تمرّ بها المطلّقة في حياتها، ومن خلال ذلك جرى التفريغ الانفعالي من قبل أعضاء المجموعة التدريبية، والمشاركة الوجدانية، والإحساس بالآخر.

نشاط:

طرحت الباحثة سؤالاً على أفراد المجموعة التدريبية: ماهي المشكلات التي تعرّضت لها من خلال بعض المواقف، ذكرت مواقف من قبل أفراد المجموعة التدريبية وعرضت كلّ مطلّقة الطّريقة التي كانت برأيها الأفضل لحلّ هذه المشكلة بعد عرضها على الآخرين" ومن خلال ذلك يتعلّم أفراد المجموعة التدريبية فنّيّة حل المشكلة" وزيادة القدرة على الانتباه والإصغاء.

لعبة:

(موقف، شعور):

الهدف من اللعبة: التفريغ الانفعالي لدى أفراد المجموعة التدريبية.

وقف أفراد المجموعة التّربّية بشكل دائري وجرى رمي الكرة بينهم ، ومن وصلت إليه الكرة ذكر موقفاً مؤلماً مرّ عليه يأتي في ذاكرته دائماً، وبماذا تسبّب له هذا الموقف؟ وما هو شعوره في أثناء هذا الموقف؟

سألت الباحثة عن أهمّ النقاط التي مرّت خلال الجلسة وما مدى الاستفادة من تجارب الآخرين، وتلخيص أهمّ النقاط.

ثمّ سألت الباحثة عن شعور أعضاء المجموعة التّربّية بعد التّفرغ الانفعالي: الرّاحة، الطّمانينة، حزن...؟.

ثمّ طلبت من كلّ عضو التّحدّث عن نفسه لمدة خمس دقائق.

تقويم الجلسة الثامنة:

قُومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على جعل أفراد المجموعة التّربّية يتحدّثون عن انفسهم بمهارة، والتّعامل بثقة من خلال المواقف الحيّاتية.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّية الحديث عن أنفسهم.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّية على الحديث عن أنفسهم.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّية على التّفرغ الانفعالي.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّية على التّفرغ الانفعالي.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّية على التّعامل بثقة تجاه المواقف الحيّاتية.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّية على التّعامل بثقة مع المواقف الحيّاتية.

ما نقاط الضّعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	6	6	8	0	7

الجلسة التاسعة:

عنوان الجلسة: تعميق التدريب على مهارة الحديث عن النفس.

الهدف العام من الجلسة:

تعميق التدريب على مهارة الحديث عن النفس.

الأهداف الإجرائية:

يتبع لأهداف الجلسة الثامنة.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، ألعاب هادفة، التفريغ الانفعالي، التخيل، الوعي والاستبصار بالمشكلة، حل المشكلة.

الإجراءات المستخدمة:

رحبت الباحثة بأفراد المجموعة التدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن احوالهم، وماذا فعلوا في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، وجرت مناقشته، وسألتهم عن الصعوبات التي واجهتهم في أثناء تأديته.

لعبة:

قطار البالونات: هدفت إلى زيادة الثقة بين أفراد المجموعة التدريبية.

قسمت المجموعة إلى فريقين، يقف الفريق بشكل مستقيم مكوناً قطاراً، وضعت بالونه بين كل شخصين، بين ظهر الفرد الذي في الأمام وصدر الفرد الذي خلفه، وتثبت فقط بالضغط عليها، ولا يسمح لمسها باليد، على الفريق أن يمشي من خط البداية إلى خط النهاية دون أن يخسر بالونه، إذا سقطت أي بالونه، فعلى الفريق الرجوع إلى خط البداية والبدء من جديد، الفريق الفائز هو الذي يجتاز خط النهاية أولاً.

قدّمت الباحثة للفريق الفائز هدية رمزية.

ثمّ طرحت الباحثة سؤالاً:

ما الأسلوب المناسب لحل مشكلة نقص الكفاية المادية؟

كتبت الباحثة الحلول المقترحة من قبل الأعضاء وجرت مناقشتها.

امتناع الزوج عن النّفقة.

رفض تلبية الحاجات المتطلّبة من قبل الأهل.

مناقشة هذه المشكلة وحلولها.

شرح فنيّة حلّ المشكلة:

قد نواجه مشكلة معيّنة أو مجموعة من المشكلات، وهنا نجد أنفسنا بحاجة إلى تحديد دقيق للمشكلة، التي نعاني منها وأن نجد الحلّ المناسب لها، لكننا نجد في كثير من الأحيان صعوبة في تحديد مشكلاتنا فنلجأ إلى حلول غير مناسبة لها، أو قد ننّبع حلاً سريعاً للمشكلة بلا تفكير بالبدائل الأخرى، واختيار الأفضل والمناسب لحلّها، وهذا يجعلنا نقع في مشكلات أخرى.

والتّبعنا للخطوات التّالية تساعدنا في معالجة المشكلة بطريقة سليمة:

1. أن يحدّد الفرد المشكلة الفعلية التي يشعر بها ويعاني منها.

2. أن يحدّد طبيعة هذه المشكلة بدقّة ويعرفها.

3. أن يتعرّف إلى أسباب المشكلة.

4. أن يتعرّف إلى جميع البدائل والحلول الممكنة للمشكلة.

5. أن يختار أفضل بديل وينفّذه.

عرض مثال توضيحي:

" تعرّضت زينة للطّلاق وعادت إلى بيت أهلها، ولديها ثلاثة أولاد، تشعر زينة بحزن لبعدها عن أولادها، وهم في مرحلة حسّاسة وهي المراهقة، وهم بحاجة لوجودها بجانبهم، وهي تشعر بالحزن والألم لبعدها عنهم، ويزداد الأمر سوءاً عند اتصالها معهم.

وعليه جرى توضيح كيفية اتّباع الخطوات السابقة، في حلّ هذه المشكلة، وضّحت الباحثة المشكلة في المثال السابق : وهي تعرّض زينة للألم والحزن لبعدها عن أولادها، ومشاعر خوف مستمر عليهم.

أسبابها:

طلاقها من زوجها وعودتها إلى بيت أهلها.

البدائل الممكن أن تتبّعها زينة في حلّ مشكلتها هي:

. الجلوس في منزل هي وأولادها.

. أن تحضر أولادها إلى بيت أهلها للعيش معها.

. أن يترك زوجها السابق المنزل، وتعود هي إلى أولادها للعيش معهم.

اختارت زينة أن يترك زوجها السابق المنزل، وتعود هي إلى أولادها للعيش معهم، وهذا الحلّ الأنسب الذي يساعدها في حلّ مشكلتها دون التعرّض لمشكلة أخرى.

وهكذا تشعر بالطمأنينة بقرىها من أولادها وتلبية حاجاتهم، ومساندتهم في أمور حياتهم.

نوقش هذا النشاط من قبل أفراد المجموعة التدريبية.

تقويم الجلسة التاسعة:

قوّمت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على جعل أفراد المجموعة التدريبية يتحدثون عن أنفسهم بمهارة، والتعامل بثقة من خلال المواقف الحياتية.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية الحديث عن أنفسهم.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على الحديث عن أنفسهم.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على التفريغ الانفعالي.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على التفريغ الانفعالي.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على اتخاذ قرار تجاه المواقف الحياتية.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على اتخاذ قرار تجاه المواقف الحياتية.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	14	14	3	0	11

الجلسة العاشرة:

عنوان الجلسة: مهارة تحديد الأهداف.

الهدف العام من الجلسة:

تعريف أفراد المجموعة التدريبية بمهارة تحديد الأهداف.

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على مفهوم الهدف.

2. معرفة الحاجة لتحديد الأهداف.

3. استنتاج أنواع الأهداف.

4. التوصل لصفات الهدف الجيد.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، ألعاب هادفة، تداعي الكلمات، القصّة، التخيل. الإجراءات المستخدمة: رحّبت الباحثة بأفراد المجموعة التدريبية وشكرتهم على حضورهم، وسألتهم عن احوالهم، وماذا فعلوا في الفترة بين الجلستين، وطلبت منهم إخراج الواجب المنزلي، وجرت مناقشته، وسألتهم عن الصّعوبات التي واجهتهم في أثناء تأديته.

لعبة (الحارس والأمير):

شكّل أفراد المجموعة حلقة دائريّة، يقف في منتصفها شخصان أحدهما يقوم بدور الأمير والآخر بدور الحارس بينما يمسك الآخرون بكرة صغيرة يحاولون من خلالها أن يصيبوا الأمير، ويكون دور الحارس هو حماية الأمير خشية أن تصيبه الكرة.
طرحَت الباحثة سؤال:

هل يستطيع الإنسان أن يعيش من دون هدف في حياته؟ وما هو هدفك في الحياة؟
سُجّلت الأجوبة على السّبورة ونوقشت.
نشاط (تداعي الكلمات):

شرح فنيّة تداعي الكلمات: وفيها طرحَت الباحثة كلمات على مسمع أفراد المجموعة التّدريبية، ثمّ تركت لكلّ مطلقّة مساحة من الوقت للتّعبير عمّا يجول في خاطرها عند سماع الكلمة، والهدف من ذلك مساعدة الباحثة على التّعرف أكثر على ما يجول من أفكار لدى المجموعة التّدريبية.

التّاريخ:

الاسم:

طفل

عائلة

زوج

ظلم

المال

الحياة

وعند الانتهاء من النّشاط تمّت مناقشة جماعيّة حول ما ذكر.

شرح فنيّة النّمذجة: ملاحظة المطلّقة لسلوك الآخرين الإيجابي وتقليده، من خلال عرض نماذج مختلفة إيجابية تعلّم المطلّقة السلوك الصّحيح.

مثال توضيحي: فتاة تطلّقت في سن (14) سنة، ثمّ تابعت دراستها وتحدّثت كلام النّاس وانتقاداتهم، وحصلت على شهادة جامعيّة في الأدب العربي، ونجحت في عملها وهو التّدريس، وأصبحت قدوة

للفتاة القويّة الطموحة صاحبة الإرادة العالية، ثم تزوجت من شخص متعلّم وخلق وهي مستمرة في حياتها بسعادة.

مناقشة هذا النموذج.

توضيح مفهوم الهدف:

نتيجة حاسمة يسعى إليها الفرد، فهو الذي يقود ويوجّه ويرشد السلوك الإرادي، لغرض الوصول إلى المسعى وتحقيقه، فلولا تلك القيادة وذلك الإرشاد والتوجيه للفعل والحركة لأصبح العمل الإنساني في تعثرات وفوضى، ويصبح السلوك لا يحقق غاية مبتغاة محدّدة.

لمعرفة أساليب الوصول للهدف المناسب لك:

نحدّد ما يلي:

. نقاط القوّة الخاصّة بك وحياتك.

. نقاط الضّعف الخاصّة بك.

. الفرص المتاحة أمامك في الحاضر والمستقبل.

. التّهديدات المحتمل أن تقابلك في حياتك.

من هنا ستبدأ عمليّة تحديد الأولويّات في حياتك، ومن ثمّ اختيار الهدف المناسب لك.

أنواع الهدف:

1. أهداف قصيرة المدى: هي الأهداف المراد تحقيقها في المستقبل القريب، وهي بين يوم إلى سنة، مثل: أخذ دورة تعليميّة، وشراء تلفاز جديد.

2. أهداف بعيدة المدى: هي الأهداف المراد تحقيقها في المستقبل البعيد، وتحتاج إلى وقت وتخطيط، وتستغرق أكثر من سنة لتحقيقها، مثل: بناء مشروع خاص، والتّخرّج من الجامعة.

لخصت أهم النّقاط التي مرّت في الجلسة ومناقشتها.

تقويم الجلسة العاشرة:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التّربّيّة بمفهوم الهدف وأنواعه، ومعرفة صفات الهدف الجيّد.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تحديد مفهوم الهدف.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية تحديد مفهوم الهدف.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على استنتاج أنواع الأهداف.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على استنتاج أنواع الأهداف.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على معرفة صفات الهدف الجيد.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على معرفة صفات الهدف الجيد.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	11	14	6	0	3

الجلسة الحادية عشر:

عنوان الجلسة: التدريب على مهارة حل المشكلات.

الهدف العام من الجلسة:

التدريب على مهارة حل المشكلات

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على مفهوم المشكلة.

2. التعرف على بعض المشكلات التي يعاني منها المطلقات وكيفية التعامل معها.

3. الفائدة من التفاوض في حل المشكلات.

4. تطبيق حل المشكلات علمياً وعملياً.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، لعب الدور، القصة، التخيل، دراسة حالة.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بأحد أفراد المجموعة التدريبية للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثم مناقشة الواجب المنزلي. بعد ذلك شجعت الباحثة على الانتقال لنشاط لعب الدور، قامت من خلالها بتشكيل مواقف تعبر عن مشكلات تواجه المطلقة، وتمثيلها أمام الآخرين، وستحصل المجموعة الأفضل على هدية معينة، ثم قسّمت المجموعة إلى مجموعات صغيرة.

طُرح عدد من المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة.

نشاط: (لعب الدور)

1. شجار بين المطلقة وزوجها السابق على حضانة الأطفال.

2. مطلقة تعرضت للنقد على شكل لبسها.

3. مطلقة تعرضت للتحرش.

وبعد انتهاء النشاط طرحت الأسئلة الآتية:

1. هل تؤيد أن يكون الأطفال مع الأب، أم مع الأم؟ وهل من الصحيح وقوع الشجار والنزاع بين

الأب والأم أمام الأطفال؟

2. هل تشجع حرية المرأة في اللباس؟

3. هل تؤيد أن تصمت المرأة إذا تعرضت لموقف تحرش؟ أم مع أن تعالج الموضوع دون أن تخبر

أحدًا؟

ثم قامت الباحثة بالتصويت للمجموعة الأفضل في عرض الموقف.

استراحة.

ثمّ طرحت الباحثة سؤال: ما هو مفهوم حلّ المشكلة؟

قالت الباحثة: تعدّ القدرة على حلّ المشكلات من الموضوعات الأساسيّة في مختلف مجالات الحياة، برأيكم ما هو تصوّركم عن حلّ المشكلات، ثم كتبت الباحثة الأجوبة على السّورة.

ثمّ جرى التّوصّل إلى تعريف لحلّ المشكلة.

مفهوم حلّ المشكلة: عمليّة تفكيرية يستخدم فيها الفرد ما لديه من معارف مكتسبة سابقة، ومهارات من أجل الاستجابة لمتطلّبات موقف ليس مألوفاً له، وتكون الاستجابة مباشرة عمل ما يستهدف حلّ التناقض أو اللبس أو الغموض الذي يتضمّنه الموقف وقد يكون التناقض على شكل افتقار للتّرابط المنطقي بين أجزائه، أو وجود فجوة أو خلل في مكوّناته.

استراتيجية حلّ المشكلات:

نموذج ستيرنبرغ (حلقة التّفكير):

1. الإحساس بوجود المشكلة.
2. تحديد طبيعة المشكلة بوضوح والتعرّف على أسبابها.
3. تحديد متطلبات حلّ المشكلة وخاصّة الموارد في الوقت والمال، والتزام ذوي العلاقة بالمشكلة ودعمهم.
4. وضع خطة لحلّ المشكلة.
5. بدء تنفيذ الخطة.
6. متابعة عمليّة التنفيذ بصورة منظّمة ومستمرّة.
7. مراجعة الخطة وتعديلها أو تنقيحها في ضوء التّغذية الرّاجعة، في أثناء التنفيذ.
8. تقييم حلّ المشكلة والاستعداد لمواجهة أيّة مشكلات مستقبلية تنجم عن الحلّ الذي تمّ التّوصّل إليه.

ثمّ طرحت الباحثة مشكلة وتمّ حلّها من خلال تطبيق الخطوات السّابقة.

امرأة مطلّقة تعاني من حرمانها من رؤية أطفالها.

تقويم الجلسة الحادية عشر: قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية على بعض أنواع المشكلات التي يعاني منها المطلقات وكيفية التعامل معها، ومعرفة تطبيق حل المشكلات علمياً وعملياً.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على التعرف على مفهوم المشكلة.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية التعرف على مفهوم المشكلة.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على التعرف على بعض أنواع المشكلات التي يعاني منها المطلقات وكيفية التعامل معها.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على التعرف على بعض أنواع المشكلات التي يعاني منها المطلقات وكيفية التعامل معها.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على معرفة تطبيق حل المشكلات علمياً وعملياً.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على معرفة تطبيق حل المشكلات علمياً وعملياً..

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	5	9	2	0	2

الجلسة الثانية عشر:

عنوان الجلسة: تعميق التدريب على مهارة حل المشكلات.

الهدف العام من الجلسة:

تعميق التدريب على مهارة حل المشكلات.

الأهداف الإجرائية:

1. مناقشة وحوار أنواع المشكلات.

2. كيفية التعامل مع المشكلات.

3. أهمية التفاوض في حل المشكلات والتكيف معها.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، سيناريو، ورقة عمل، القصّة، التخيل، دراسة حالة.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بأحد المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثم مناقشة الواجب المنزلي. بعد ذلك وُزِع سيناريو كورقة عمل للمطلقات، وفيها موقف معين وعليهم تحديد المشكلة ومناقشتها، وإيجاد البدائل لحلّها وذكر أسبابها.

ورقة العمل: "سيناريو سلمى"

سلمى فتاة حسّاسة جدّاً، وهي امرأة مطلّقة ولها أربع بنات، غير متعلّمة ولا تملك أي عمل، بعد طلاقها امتنع الزوج عن دفع التّفقة، سلمى تخجل من أن تطلب المساعدة من أحد، سلمى تتعرّض لمضايقات عند بحثها عن عمل، ونقد من المحيط، سلمى في شعور دائم بالإحباط والتشاؤم من وضعها الحالي، سلمى قرّرت الزواج وترك بناتها لزوجها القديم.

بعد ذلك طرحت الباحثة على المطلقات الأسئلة التالية:

1. ما المشكلة التي واجهت سلمى؟

2. ما هو سبب هذه المشكلة؟

3. ما الذي جعل سلمى تتخذ قرار الزواج؟

4. ما هي الحلول الممكنة لهذه المشكلة؟

تمت مناقشة هذه الأسئلة وتسجيل الحلول الممكنة على السبورة.

طلبت الباحثة بعد ذلك من كل مطلقة ذكر مشكلة مرت عليها، وأجبرت على اتخاذ قرار غير مقتنعة فيه وما أسباب اتخاذها لهذا القرار.

نشاط:

مشكلة	قرار	الدوافع
الاسم:	التاريخ:	

طلبت الباحثة من كل مطلقة استذكار مشكلة مرت معها، واتخذت حيالها قرار غير مقتنعة فيه، وما أسباب هذا القرار.

المشكلة:	القرار:	الدوافع:
----------	---------	----------

.

.

.

بعد الانتهاء من النشاط سجلت الإجابات على ورقة الحائط، والنقاش بما تم ذكره.

ذكرت أهمية التفاوض في حل المشكلات التي تواجهها، وأهمية الإيمان بالقضاء والقدر، وأهمية التكيف مع المشكلات التي نتعرض لها، وأن جميع الناس معرضون لأي مشكلة في الحياة. التعرف على أنواع المشكلات التي تواجه المطلقات.

1. الندم.

2. فرص الزواج المحدودة.

3. قيود على التحركات من قبل الأسرة.

4. تسويق قرار الطلاق للناس.

5. رفض تقديم الدعم الكافي من الأسرة.

6. صعوبات نفسية.

7. ضيقة ماليّة.

8. الإقامة.

9. القدرة على التّكيف مع التّغيّرات الطّارئة على حياة المطلّقة بعد الطّلاق.

نوقشت هذه المشكلات من قبل الباحثة والمطلّقات، وأساليب التّكيف معها، وإيجاد الحلول المناسبة والممكنة لها.

لعبة: التّعبير الجماعي:

الهدف: إثارة الدّافعيّة والحماس لدى أعضاء المجموعة التّدريبية.

ذكرت الباحثة كلمات توحى إلى أوضاع مختلفة، حتّى يقوم جميع أفراد المجموعة بالتّعبير عن أنفسهم، إمّا كتمثال جماعي، إمّا ككتلة متحرّكة، من بين الأمثلة على الأوضاع نذكر: قوي، خفيف، مبتهج، ثقيل، غاضب، حزين، سعيد، متوتّر.

تقويم الجلسة الثانية عشر:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التّدريبية على بعض أنواع المشكلات التي يعاني منها المطلّقات وكيفية التّعامل معها، ومعرفة التّكيف مع المشكلات التي تواجههم.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التّدريبية على التّعامل مع المشكلات التي تواجههم.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّدريبية على التّعامل مع المشكلات التي تواجههم.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّدريبية على التّعرّف على بعض أنواع المشكلات التي يعاني منها المطلّقات وكيفية التّعامل معها.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّدريبية على التّعرّف على بعض أنواع المشكلات التي يعاني منها المطلّقات وكيفية التّعامل معها.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على معرفة كيفية التكيف مع المشكلات التي تواجههم، والتفاوض في حلها.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على معرفة كيفية التكيف مع المشكلات التي تواجههم، والتفاوض في حلها.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	12	14	5	0	4

الجلسة الثالثة عشر:

عنوان الجلسة: معايير التكيف الجيد.

الهدف العام من الجلسة:

التعرف على معايير التكيف الجيد:

الأهداف الإجرائية:

1. مناقشة الواجب المنزلي.

2. التفاوض من خلال النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث.

3. زرع التفاوض والثقة في نفوس الأعضاء من خلال الشعور بالأمل والحاجة إلى التغيير والتكيف مع الواقع.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، لعب الدور، القصّة، دراسة حالة.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بأحد المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثم مناقشة الواجب المنزلي.

لعبة:

ما الذي أحبه وما الذي لا أحبه:

الهدف من اللعبة: أن تتحدث المطلقة عن مشاعرها ووجهة نظرها للآخرين، بشكل هادئ، زيادة التفاعل بين أفراد المجموعة التدريبية.

ملخص اللعبة:

تقوم اللعبة على أساس حرية الفرد في التعبير عن مشاعره وأحاسيسه، من خلال الرسم. طلبت الباحثة من كل مطلقة أن تأخذ طبق كرتون نظيفاً وقالت: اكتبي عليه (أنا أحب) واكتبي عليه الأعمال التي تقومي بها بكل ارتياح، وما الذي تحبين أن تأكله، أن تشربه، بماذا تحبين أن تقضين اوقات فراغك، اكتبي عن الناس الذين يعجبونك وهكذا.

اختاري الآن من هذه القائمة التي كتبتها شيئاً وارسميه، واكتبي عدداً من الجمل تشرحين فيها لماذا يعجبك؟

بعد أن تنتهي من هذه المرحلة خذي طبق ورق آخر نظيفاً، واكتبي في أعلى الصفحة (أنا لا أحب)، ومن ثم عددي الأشياء التي لا تعجبك.

اختاري شيئاً من الأشياء التي ذكرتها، وارسمها على هذه الصفحة، اكتبي أيضاً عدداً من الجمل تشرحين فيها، لماذا لا يعجبك هذا الشيء.

بعد الانتهاء من تنفيذ هذه اللعبة، قامت كل مطلقة بعرض عملها أمام الجميع.

أعطت الباحثة التغذية الراجعة، من خلال الأسئلة التالية وهي:

1. لماذا يعجبك هذا الشيء أكثر من كل شيء؟

2. لماذا لا يعجبك هذا الشيء، من بين الأشياء الأخرى؟

ثم قالت الباحثة: من لديها فكرة عن الأفكار السلبية (الهدامة)، والأفكار الإيجابية (التكيفية).

كتبت الباحثة الأجوبة على السبورة، ثم وضحت أثر الأفكار السلبية، وآثارها على سلوك الفرد، وبالتالي التصرف بطريقة خاطئة.

الأفكار السلبية: أفكار غير صحيحة وخارجة عن المألوف، وهي أفكار مبالغ فيها ولها آثار سلبية على السلوك، وبالتالي التصرف بطريقة خاطئة.

الأفكار التكيفية: هي أفكار واقعية، وتساعد الفرد على التصرف بطريقة صحيحة وهادئة في المواقف الاجتماعية.

مثال: من الواقع أو من المحيط:

المرأة المطلقة عندما تفكر بأفكار سلبية، بأنها فاشلة بالزواج، فاشلة كأم، لا قيمة لها ولحياتها، حياتها من دون معنى، أن حظها سيء، شعور بحزن وشكوى مستمرين، عاشت حياتها بتعاسة. بينما لو فكرت المرأة المطلقة بإيجابية، وفكرت بالأمر الجيد: صحتي بخير، أهلي وأحبتي بخير، كل شيء يحدث ونظنه سيئاً جداً يكون لمصلحة الإنسان وفيه خير له، أولادي بحاجة لي ويحبونني، فقدان النجاح في تجربة الزواج لا تعني الفشل، تأكيد الذات من خلال العمل وتعبئة الوقت بأشياء مفيدة لنا وللآخرين، كلها أفكار إيجابية تعطي الثقة والرضا، ويعيش الإنسان من خلالها بسعادة وصفاء.

بعد ذلك استنتجت معايير التكيف الجيد من قبل أفراد المجموعة التدريبية، بمساعدة الباحثة. معايير التكيف الجيد:

1. الإيمان بالله والالتكال عليه في جميع مجالات الحياة.
2. التكيف مع الواقع من خلال تقبل التغيير والتفائل بالمستقبل والإيمان بالقضاء والقدر.
3. النظر دائماً إلى الجانب الجيد والأفضل للأحداث، وأن كل شيء نراه يكون خيراً لنا، فالخير فيما اختاره الله لنا.

تقويم الجلسة الثالثة عشر:

تم تقويم هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية على معايير التكيف الجيد، والتفائل بالمستقبل، والنظر إلى الجانب الجيد من الأحداث. من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على التعرف على معايير التكيف الجيد.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية التعرف على معايير التكيف الجيد.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على التكيف مع الواقع، والتأقّل بالمستقبل.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على التكيف مع الواقع، والتأقّل بالمستقبل.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على النظر إلى الجانب الأفضل للأحداث.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	13	10	8	0	14

الجلسة الرابعة عشر:

عنوان الجلسة: مهارات العلاقات الإنسانية.

الهدف العام من الجلسة:

التعرف على مهارات العلاقات الإنسانية.

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على مفهوم العلاقات الإنسانية، وأهم مبادئها.

2. التعرف على بعض أنماط الشخصيات وكيفية التعامل معها.

3. تعرف أهم مفاتيح العلاقات الإنسانية.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، لعب الدور.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بإحدى المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثم مناقشة الواجب المنزلي. طرحت الباحثة سؤالاً: كيف أكون علاقات ناجحة مع الآخرين، وسجلت الأجوبة على السبورة، وجرت المناقشة.

نشاط:

اقرئي الموقف التالي وفكري في شيء جيد وجديد.
 قدّم إليك طبق من البطاطا في مطعم معيّن، وكان بارداً فماذا ستفعلين؟
 في المثال السابق لنفترض أنك تشاجرت مع صاحب المطعم، كيف ستحلّين الخلاف؟
 بعد الانتهاء من النشاط، سجل ما ذكر، وأجريت مناقشة جماعية.
 ثم ذكرت الباحثة مفهوم العلاقات الإنسانية:

تعد العلاقات الإنسانية من العوامل المهمة في توطيد الثقة في نفوس العاملين، وتوفير بيئة مناسبة ومشجعة لممارسة الوظيفة بكل قدرة على التميّز، والمستوى العالي من الإنجاز، فالإنسان في طبيعته يميل إلى إنسانيته، ويرغب أن تكون الأجواء والتعاملات في بيئته الحياتية والعملية، تجري بصيغة ملؤها الروح الإنسانية البعيدة عن التشنّج والتعالي، والبرود في التعامل.

المبادئ:

احترام بعضهم بعضاً، المحافظة على علاقاتهم، غياب الاهتمام بخلافاتهم الشخصية، أن لا يتحدث أي شخص عن الآخر في غيابه أو حضوره إلا بخير، تنبيه بعضهم بعضاً بمواعيد العمل، وبالتقصير إن وجد، بطريقة تجعل زميلك يتقبّل رأيك ويشكرك عليه، التعاون، التراحم، التعاضد فيما بينهم، مساعدة المحتاج، الوقوف مع المريض ومساعدته وزيارته.

مفاتيح العلاقات الإنسانية:

1. قبول حقيقة أنّ البشر مختلفون، وأنّ الله خلقهم كذلك لحكمة، ولا يصح ولا يصلح أن يكونوا متشابهين.

2. المرونة: فالشخص المرن أشبه بطبيب حكيم وماهر، ينتقي لكل مريض ما يناسبه من الأدوية واضعاً في الحسبان، السن والجنس والحالة المرضية، والقدرة المادية وكل الظروف المحيطة.
 3. القبول لأخطاء البشر: لا يعني الموافقة على الأخطاء، ولكن يعني التماس الأعذار وتقدير الظروف التي دفعت لذلك، ثم محاولة الإصلاح انطلاقاً من قاعدة حبّ الشخص على الرغم من رفض الفعل الخطأ، الذي تورط فيه.
 4. التكيف مع الناس: وخاصة أولئك الذين نضطر للتعامل معهم ونحن لا نستريح لصفاتهم وفعالهم، فنحاول أن نتعامل مع الأجزاء المريحة فيهم، وأن نبتعد قدر الإمكان عن مناطق الصراع في نفوسهم، أو نفوسنا.
 5. الاسترخاء: وهي طريقة تصلح مع من نحتاج للتعامل معهم، على الرغم من وجود مشاعر سلبية لديهم تجاهنا.
 6. فهم مفاتيح البشر: لكل شخصية مفتاح أو عدة مفاتيح، فذاك شخص يحتاج إلى التواصل، وهذا شخص رومانسي يولي المشاعر أهمية كبيرة، وثالثهم يهتم بالعلاقات والقيادة، ورابعهم يهتم بالمال، والآخر يهتم بالقيم والمبادئ وهكذا.
 7. ضبط المسافات: وهي طريقة من أفضل الطرق وأنجحها في العلاقات الإنسانية، وتتلخص في أننا نقترّب أو نبتعد من الشخص الذي نتعامل معه حسب ظروفه وظروفنا، ودرجة قبوله وقبولنا واحتياجاته واحتياجاتنا.
 8. التجنّب: هو تحاشي التعامل قدر الإمكان مع الشخص الذي أخفقت معه كل استراتيجياتنا السابقة، ودائماً يحدث إخفاق في تعاملنا معه، يؤدّي إلى إيذائنا وإيذائه.
- أنماط الشخصيات الإنسانية وكيفية التعامل معها:
- الإنسان الودود والشخصية البسيطة:
- يتميّز هذا النمط بأنّه صاحب شخصية هادئة، وبشوشة وتتميّز أعصاب صاحبها بالاسترخاء، كما أنّه صاحب قلب طيّب ويرحب بزوّاره، ومقبول من الآخرين، والإنسان الودود لديه الشعور بالأمان، ويثق بالناس ويثق أيضاً بنفسه، ويرغب في سماع الإطراء من الآخرين، ويتميّز بحسن المعاملة والمعشر وكثير المرح، ويتحاشى الحديث حول العمل، ويرى نفسه بخير والآخرين بخير أيضاً.

فن التعامل معه:

1. قابله باحترام، وحافظ على الإصغاء الجيد.
2. المحافظة على مناقشة الموضوع المطروح وتحاشي الخروج عنه.
3. حاول العمل على توجيه الحديث إلى الهدف المنشود.
4. تصرف بجديّة عند الحاجة.

الشخص المتردد:

يغلب على هذه الشخصية أن يفتقر إلى الثقة بنفسه، وتظهر عليه علامات الخجل والقلق، وتتّصف مواقفه غالباً بالتّردّد، كما أنّه يجد صعوبة في اتّخاذ القرار، ويضيع وسط البدائل المختلفة، وغالباً ما يميل نحو الاعتماد على اللوائح والأنظمة، وكثير الوعود، ولا يهتم بالوقت، كما أنّه يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات ويرى نفسه أنّه ليس بخير والآخرين بخير.

فن التعامل معه:

1. محاولة زرع الثقة في نفسه.
2. التخفيف من درجة القلق والخجل، بأسلوب الوالدية الراحية.
3. مساعدته على اتّخاذ القرارات وإظهار مساوئ التأخير في ذلك.
4. توفير نظام معلومات جيد لتزويده فيها.
5. إعطائه مزيداً من التأكيدات.
6. أن يعرف بأنّ التردد يضر بصاحبه وبعلاقته مع الآخرين.
7. أن يعرف أنّ الإنسان يحترم بثباته وقدرته على اتّخاذ القرار.

نشاط:

جرى لعب دور الشخصية المترددة، الشخصية الودودة، من قبل المطلقات، ولعب دور كيفية التعامل مع هذه الشخصيات.

ثم قامت الباحثة بتعزيز من يقوم بالدور بالشكل الصحيح.

تقويم الجلسة الرابعة عشر: قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعرّف أفراد المجموعة التّربّية على مفهوم مبادئ العلاقات الإنسانيّة وأهمّها، وتعرّف بعض أنماط الشّخصيّات وكيفيّة التّعامل معها.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّية على التّعرّف على مفهوم العلاقات الإنسانيّة.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّية التّعرّف على مفهوم العلاقات الإنسانيّة.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّية على تعرّف أهمّ مبادئ العلاقات الإنسانيّة.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّية على تعرّف أهمّ مبادئ العلاقات الإنسانيّة.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّية على تعرّف بعض أنماط الشّخصيّات وكيفيّة التّعامل معها.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّية على تعرّف بعض أنماط الشّخصيّات وكيفيّة التّعامل معها.

ما نقاط الضّعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوّة التي تحقّقت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	5	8	4	0	11

الجلسة الخامسة عشر:

عنوان الجلسة: مهارات العلاقات الإنسانية (تتمة للجلسة السابقة).

الهدف العام من الجلسة:

التعرّف على مهارات العلاقات الإنسانية (تتمة للجلسة السابقة):

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على بعض أنماط الشخصيات وكيفية التعامل معها.
2. القدرة على لعب دور بعض أنماط الشخصيات، والتعامل معها.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، لعب الدور.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بإحدى المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثم مناقشة الواجب المنزلي. ثم قامت الباحثة بإكمال عرض أنماط الشخصيات وكيفية التعامل معها: الشخص العنيد:

يتميز صاحب هذه الشخصية، بأنه يتجاهل وجهة نظرك ولا يرغب في الاستماع إليها، ويرفض الحقائق الثابتة ليظهر درجة عناده، وشخصيته تعد صلبة، وهو قاس في تعامله مع الآخرين، وليس لديه احترام للآخرين ويحاول النيل منهم.

فن التعامل معه:

1. محاولة إشراك الآخرين في توحيد الرأي أمام وجهة نظره.
2. يُطلب منه قبول وجهة نظر الآخرين لمدة قصيرة لكي تتوصلوا إلى اتفاق.
3. إخباره بأنك ستكون سعيداً لدراسة وجهة نظره فيما بعد.
4. استعمال أسلوب نعم.....ولكن.

الشخص الخشن:

هو شخص قاس في تعامله حتّى أنّه يقسو على نفسه أحياناً، ولا يحاول تفهّم مشاعر الآخرين لأنّه لا يثق بهم، ويكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تُظهر تصلّبه برأيه، ويحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعاً بأهميّته، وهو مغرور في نفسه لدرجة أنّ الآخرين لا يقبلوه، ولديه القدرة على المناقشة مع التّصميم على وجهة نظره، ويرى نفسه أنّه بخير ولكن الآخرين ليسوا بخير.

فنّ التّعامل معه:

1. إعمل على ضبط أعصابك والمحافظة على هدوئك.
2. حاول أن تصغي إليه جيّداً.
3. تأكّد من أنّك على استعداد تام للتّعامل معه.
4. لا تحاول إثارته بل جادله بالتي هي أحسن.
5. حاول أن تستخدم معلوماته وأفكاره.
6. كن حازماً عند تقديم وجهة نظرك.
7. عزّفه أنّ الإنسان المحترم يكون على قدر احترامه للآخرين.
8. ردّد على مسامعه الآيات والاحاديث المناسبة.
9. استعمل معه أسلوب: نعم... ولكن.

الشّخص الثّرثار:

هو شخص كثير الكلام ويتحدّث عن كل شيء وفي كلّ شيء، ويعتقد أنّه مهم، ويمكن ملاحظة رغبته في التّعالي إلا أنّه أضعف ممّا تتوقّع، ويتكلّم عن كلّ شيء، باستثناء الموضوع المطروح للبحث، كما ويقع في الأخطاء الكثيرة، وهو واسع الخيال ليثبت وجهة نظره.

فنّ التّعامل معه:

1. أعمل على مقاطعته في منتصف حديثه، وعندما يحاول استعادة أنفاسه.
2. قل له: يا سيّد... ألسنا بعيدين عن الموضوع المتّفق عليه؟
3. أثبت له أهميّة الوقت وأنك حريص عليه.
4. أشعره بأنك غير مرتاح لبعض أحاديثه، وذلك بالنّظر غلى ساعتك او بالتّفخيخ وغيرها من الأساليب.

الشخص الذي تتصف ردود فعله بالبطء والبرود:

هو شخص يتصف بالبرود ويصعب التفاهم معه، ويتميز بدرجة عالية من الإصغاء، ويتفهم المعلومات، ولا يرغب في الاعتراض على الأفكار المعروضة، ويتهرب من الإجابة عن الأسئلة الموجهة إليه، ولا يميل للآخرين لأنه غير عاطفي.

فن التعامل معه:

1. عالجه بأسلوبه من خلال إصغائك الجيد.
 2. وجه إليه الأسئلة المفتوحة التي تحتاج إلى إجابات مطولة.
 3. استخدم معه الصمت لتجبره على الإجابة.
 4. حاول أن تكون بطيئاً في التعامل معه، ولا تتسرع في خطواتك.
 5. أظهر له الاحترام والود.
- الشخصية المعارضة دائماً:

هو شخص لا يبالي بالآخرين لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديهم، ويفتقر إلى الثقة لذا تجده سلبياً في طرح وجهات نظره، وهو كذلك تقليدي لا تغريه الأفكار الجديدة ويصعب حثه على ذلك، ولا مكان للخيال عنده فهو شخصية غير مجددة، وهو عنيد، صلب ويضع الكثير من الاعتراضات، ويتحدث كثيراً عن تاريخه الماضي، ويلتزم باللوائح والأنظمة، ولا يميل للمخاطرة خوفاً من الإخفاق.

فن التعامل معه:

1. تدعيم وجهة نظرك بالأدلة للرد على اعتراضاته.
 2. أكد له على أن لديك الكثير من الشواهد التي تؤيد أفكارك.
 3. رفض إعطائه الفرصة للمقاطعة.
 4. قدم أفكارك الجديدة بالتدريج.
 5. حاول أن تكون صبوراً في تعاملك معه.
 6. استعمل أسلوب: نعم.... ولكن.
- الشخص الباحث عن الأخطاء:

عادة يتّبع هذا الشّخص مقولته المشهورة، وهي "الهجوم خير وسيلة للدّفاع"، ويعمل على تصيّد أخطاء الآخرين على درجة عالية، ولديه دائماً مجموعة من الأسئلة ليواجه بها الآخرين، وتراه ينتقل من مكان لآخر بحثاً عن الأخطاء، وليس لديه احترام لمشاعر الآخرين.

فنّ التّعامل معه:

1. لا تفقد السّيطرة على أعصابك.
 2. لا تفتح له الباب الكامل ليقول كل ما عنده.
 3. أصغ إليه بدرجة عالية.
 4. لا تعطيه الفرصة للسيطرة الكلاميّة.
 5. أفهمه أنّ لكل إنسان حدوداً يجب أن يلتزم بها.
- تجري مناقشة هذه الأنماط من الشّخصيّات، وكيفيّة التّعامل معها.

نشاط:

جرى لعب الدّور لكل من هذه الشّخصيّات، وكيفيّة التّعامل معها وتمّ تعزيز أفراد المجموعة التّدريبية ممّن يقوم بلعب الدّور.

لعبة: لعب الدّور

قامت أحد المطلّقات بتمثيل دور نمط من أنماط الشّخصيّات، بدون ذكر أي نمط من أنماط الشّخصيّة يتم تمثيله، وعلى المطلّقات أن يحزروا أي نمط من أنماط الشّخصيّة يتم تمثيله، وهكذا إلى أن يتم تمثيل جميع الأنماط.

قامت الباحثة بتعزيز من يقوم بالتّعرف على نمط الشّخصيّة الصّحيح.

تقويم الجلسة الخامسة عشر:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التّدريبية على بعض أنماط الشّخصيّات وكيفيّة التّعامل معها، ولعب دور بعض أنماط الشّخصيّة .

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التّدريبية على التّعرف على بعض أنماط الشّخصيّات.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية التعرف على بعض أنماط الشخصيات.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على لعب دور بعض أنماط الشخصية.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على لعب دور بعض أنماط الشخصية.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على التعامل مع بعض أنماط الشخصيات.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على التعامل مع بعض أنماط الشخصيات.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	7	2	4	0	6

الجلسة السادسة عشر:

عنوان الجلسة: مهارات التواصل.

الهدف العام من الجلسة:

التعرف على مهارات التواصل:

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على مفهوم التواصل.

2. التعرف على أنماط التواصل.

3. التّعرف على وسائل التّواصل.

الاستراتيجية المتّبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتّباع استراتيجيّات: الحوار، المناقشة، التّعزير، أنشطة جماعيّة، التّمثيل، الواجب المنزلي.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التّدريبية، والسّؤال عن أحوالهم، ثمّ استعانت الباحثة بإحدى المطلّقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثمّ مناقشة الواجب المنزلي.

نشاط: تمرين عصبه العين:

قامت الباحثة بتقسيم المجموعة التّدريبية إلى مجموعات، وتوزيع عصبه عين لكلّ مطلّقة، وطلبت من المجموعات تعصيب أعينهم، ثمّ قامت بوضع حبل لكل مجموعة على أيديهم، وطلبت منهم أن يشكّلوا مربّعاً بالحبل، من خلال الحركة من دون الرّؤية، إلى أن يتمّ التّشكيل الصّحيح، وتمّ تعزيز المجموعة الفائزة بأقل وقت ممكن.

جرى مناقشة هذا النّشاط من قبل الباحثة والمطلّقات، وتوضيح أهميّة التّواصل.

تطرح الباحثة سؤال ما مفهوم التّواصل؟

جرى تسجيل الإجابات على السّبورة، واستنتاج مفهوم التّواصل.

التّواصل: عمليّة تبادل المعلومات والأفكار بين أفراد أي مجتمع، سواء أكانت أفكاراً ذات طبيعة علميّة أو عمليّة أو اجتماعيّة أو ثقافيّة، وتتبع من حاجة الفرد إلى الكلام والاستماع والتّفاعل مع الآخرين، وللقّيام بعمليّة التّواصل لا بدّ من وجود مرسل ومستقبل ورسالة.

مهارات التّواصل: تشير إلى البدء بالعلاقات الاجتماعيّة الإيجابيّة ومتابعتها كالنّصرف بما يتماشى مع البيئة، وبدء التّفاعل الاجتماعي ومتابعته وإنهائه، والقدرة على التّعامل مع الطّروف غير المرغوب فيها، وصنع القرار وحلّ النّزاع وتأكيد الذات، وحلّ المشكلات وإدارة الذات، إضافة إلى الدّفاع عن حقوق الشّخصيّة وطلب المساعدة من الآخرين عند الضّرورة، وأن نكون على معرفة بمشاعرنا ومشاعر الآخر.

أنماط التّواصل:

يتضمن التواصل الأفعال السلوكية التي تعطي المعلومة للآخرين عن حالة الشخص العاطفية والفيزيولوجية وعن رغباته وآرائه ومقدرته على الفهم والإدراك أم أن يكون من الممكن للفرد على الأقل أن ينتج إشارات لفرد آخر يقوم باستقبالها وترجمتها.

أ . **التواصل اللفظي:** وهو التواصل الذي يتخذ من الألفاظ والكلمات وسائلاً لانتقال الرسالة من المرسل إلى المستقبل، وهو نوعان: التواصل الشفوي، ويتم عن طريق الكلام والحديث بين المرسل والمستقبل، والتواصل الكتابي يتم عن طريق الكتابة.

ب . **التواصل غير اللفظي:** وهو التواصل الذي لا تكون مادته الكلمة المقروءة أو المسموعة، وقد يستخدم المرسل هذا النوع من التواصل جنباً إلى جنب مع التواصل اللفظي، سواء الشفوي منه أو الكتابي، ومن أنماط هذا التواصل: الأيدي فيستخدم المرسل حركة اليد للتعبير عن موقف معين، أو حالة انفعالية معينة، وحركة الجسم كحركة الرأس، أو الضرب بالقدم، كل هذه الحركات لها دلالات ثابتة، وأثر بالغ عند المستقبل. والوجه الذي يعد أكثر أجزاء الجسم نقلاً للمعنى، ومعبراً عن المشاعر والانفعالات، ويذكر أحد خبراء التواصل أن الوجه قادر على عكس (250.000) تعبير مختلف وعمامة فهو يعكس ستة أنواع من الانفعالات هي: السعادة، الغضب، الدهشة، الحزن، الاشمئزاز، الخوف.

وتتمثل وسائل العملية التواصلية في أنساق محددة من العلاقات وهي:

أ. الكلام بصفة أساسية.

ب . نسق العلاقات والإشارات البصرية والحركية والإيماءات والمحاكاة والتعبير الوجهي.

ج . الأنساق شبه اللغوية الخارجة عن نطاق اللغة والإشارات غير اللفظية.

د. نسق لتنظيم زمان ومكان الاتصال.

ذ. نسق يضم الأنساق السابقة جميعها، وهو يمثل أحد السمات الهامة في التواصل.

لعبة: من دون كلام:

طلبت الباحثة من إحدى المطلّقات التعبير عن شيء معيّن، من خلال حركات الجسد وتعابير الوجه من دون استخدام اللّغة، وعلى أفراد المجموعة التّدريبية أن يحزروا، ماذا تقصد وهكذا... وتمّ تعزيز المشاركات.

تقويم الجلسة السادسة عشر:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التّدريبية على مفهوم التّواصل وأنماطه، وتعرّف وسائل العمليّة التّواصلية. من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التّدريبية على تعرّف مفهوم التّواصل.
ممتاز جيد جداً جيد مقبول
ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التّدريبية على تعرّف مفهوم التّواصل.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّدريبية على تعرّف أنماط التّواصل.
ممتاز جيد جداً جيد مقبول
ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التّدريبية على تعرّف أنماط التّواصل.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّدريبية على تعرّف وسائل العمليّة التّواصلية.
ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التّدريبية على تعرّف وسائل العمليّة التّواصلية.

ما نقاط الضّعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوّة التي تحقّقت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
-----------	------------	--------------	--------	--------	------	------------------

العينة	0	6	3	3	0	7
--------	---	---	---	---	---	---

الجلسة السابعة عشر:

عنوان الجلسة: مهارات الاستماع:

الهدف العام من الجلسة:

تعرف مهارات الاستماع:

الأهداف الإجرائية:

1. التعرف على مستويات الاستماع.

2. استنتاج مهارات الاستماع.

3. تعرف أنواع الاستماع.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة بالتتابع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، أنشطة جماعية، ألعاب هادفة، الواجب المنزلي.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بإحدى المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وتم مناقشة الواجب المنزلي. لعبة: "تجمّد"

قامت الباحثة بتشغيل أغنية يحبها أعضاء الجلسة التدريبية، وجرى الرقص عليها، ثم قالت الباحثة تجمّد، وتوقف الباحثة الأغنية، ثم تشغل الأغنية مرة أخرى وهكذا. طرحت الباحثة سؤالاً: ما هي مستويات الاستماع؟ وتستمع إلى الإجابات.

مستويات الاستماع:

يوجد أربعة مستويات للاستماع ، وهي كالآتي:

المستوى الأول: تناسي الاستماع:

يمتاز الفرد في هذا المستوى بالآتي: كثير المقاطعة، لا يبذل جهداً ليستمع، يطلب الكلمة الأخيرة، يريد أن يتحدث أكثر من أن يستمع، يظهر تواسلاً بصرياً قليلاً أو معدوماً تجاه المتحدث، يظهر أنه منتهى ولكن تفكيره منصب على شيء آخر.

المستوى الثاني: استماع هامشي:

يمتاز الفرد في هذا المستوى بالآتي: استماع سطحي، يشرذ ذهنه بسهولة، يفكر بما سيقوله المتكلم لاحقاً، يسمع الكلمات ولكن لا يربطها بالمعنى، يستمع للجزئيات ولكن لا يصل للصورة الكلية للموضوع.

المستوى الثالث : الاستماع التقييمي:

يمتاز الفرد في هذا المستوى بالآتي: يركز انتباهه على الموضوع، يركز على الكلمات مما يفقده القصد من ورائها، يركز على المحتوى ولكن لا يكثر لمشاعر المتكلم، يستطيع أن يحدد الحقائق، الإحصاءات، ولا يلاحظ الدلالات البصرية والصوتية.

المستوى الرابع: الإنصات:

يمتاز الفرد في هذا المستوى بالآتي: يركز انتباهه، يؤجل الحكم حتى يستمع لكامل الرسالة، يعطي تغذية راجعة شفوية وغير شفوية للمتكلم، يصغي للأفكار، والمشاعر كما يصغي للكلمات، يعمل بجد ليفهم الكلمات، والرسالة، ووجهة نظر المتكلم، يطرح الأسئلة التي تشجع على الحوار، وتوضيح الموضوع.

يتضمن الاستماع مهارات عدة، تختلف من موقف إلى آخر، ومنها:

- الانتباه لمدة طويلة: ويكون ذلك بتركيز الانتباه مع المتكلم، أو القارئ، والتوجه إليه، وحذف عوامل التششت التي قد تصرف الذهن عن الانتباه.

- إدراك الأفكار الأساسية، والفرعية للنص المسموع: وتلك المهارة من مهارات الفهم، فعلى المستمع أن يعرف الأفكار الأساسية للموضوع المسموع، وما تتضمنه هذه الأفكار من أفكار جزئية.
 - إدراك العلاقات المختلفة في النص المسموع: ويتحقق ذلك بتحليل الموضوع المسموع، وإدراك العلاقات ما بين أجزائه، وتحديد غرض المتكلم، وإدراك التوافق والتعارض في الكلام، وربط المعاني بعضها ببعض.
 - سرعة الفهم، ودقته: وهو مهم جداً إذ يترتب عليه المهارات العليا التي تستلزم من المستمع كثرة التدريب عليها.
 - إصدار الحكم على النص المسموع: ويكون إصدار الأحكام على الأفكار في ترتيبها وترابطها، وعلى الألفاظ في مطابقتها للمعاني، وعلى أداء المتكلم، أو القارئ في مدى سلامة الأداء، وعلى الصور الجمالية المتضمنة.
 - فهم معاني المفردات من خلال السياق: بأن يدرك المستمع معنى كل كلمة في مكانها الصحيح، وربطها بما قبلها، وبما بعدها من كلام.
- أنواع الاستماع:**

يوجد سبعة أنواع للاستماع وهي كالآتي:

- **الاستماع التحليلي:** يتطلب هذا النوع من المستمع اليقظة الكاملة، لأن المستمع يتوقع أن يستمع إلى شيء ضد خبرته الشخصية، وعندها يكون المستمع في موقف تحليل ما سمعه ويسمعه.
- **الاستماع من أجل المتعة والتقدير:** ويتضمن الاستماع بمحتوى المادة المسموعة، وتقدير ما يقدمه المتكلم والاستجابة التامة له، وتحديد منهج المتكلم في التحدث وميزاته، والتأثر بصوت المتحدث والاندماج معه شعورياً بل والتأثر بمنظره العام، وهيئته ونبرات الصوت المنبعثة منه.
- **الاستماع الناقد:** بقصد النقد والتحليل ويجب على المستمع أن يصغى جيداً لأفكار المتحدث وآرائه، ثم يعمد إلى تحليلها ونقدها في ضوء خبرته وفق معايير موضوعية ومن الطبيعي أن هذا النوع من الاستماع لابد له من التركيز الحاد واليقظة التامة والإصغاء الكلي حتى يستوعب

المستمع جيداً ما يقال أمامه من آراء وأفكار، كي يعمد إلى شرحها وتفسيرها ونقدها وتقييمها نقداً موضوعياً وتقويماً سليماً.

- **الاستماع التقويمي:** وفيه يكون المستمع انطباعات عن المتحدث في كونه نشيطاً أو هادئاً أو إذا كان متسماً بروح الفكاهة وما إلى ذلك.

- **الاستماع الإيجابي:** وهذا النوع يتطلب تفاعلاً ذكياً بالمشاركة بين المتحدث وعناصر الحديث وذلك لمناقشته فيما قال بعد ذلك.

- **الاستماع الازدواجي:** وهو الاستماع إلى موقفين معاً، تتحدث مع شخص، وتستمع إلى حديث آخر يدور حولك كأن تكون منشغلاً في حديث مع زميلك، و في الوقت نفسه تسترق السمع إلى حديث يدور بين مجموعة أشخاص يجلسون إلى جوارك ويتحدثون في موضوع ترغب الخوض فيه.

- **الاستماع الهادف :** يقصد به استماع الفرد بغية الوصول إلى تحقيق أهداف محددة مما يتطلب تركيزاً قوياً للانتباه، كما يهدف هذا النوع من الاستماع إلى الحصول على المعلومات واكتساب المعارف وتذكر ما قيل واستبقائه في الذاكرة أطول مدة. تمت المناقشة وتسجيل أهم النقاط على السبورة.

نشاط:

طلبت الباحثة من إحدى المطلقات أن تقوم باختيار إحدى أفراد المجموعة التدريبية، وأن تعطيها ثلاثة أوامر، تمرين رياضي، أغنية، سؤال..... تم تعزيز المشاركات.

تقويم الجلسة السابعة عشر:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التدريبية على مستويات الاستماع وأنواعه ومهاراته.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرّف مستويات الاستماع.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرّف مستويات الاستماع.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرّف مهارات الاستماع.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرّف مهارات الاستماع.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تعرّف أنواع الاستماع.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تعرّف أنواع الاستماع.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	6	2	0	0	4

الجلسة الثامنة عشر:

عنوان الجلسة: مهارة قيادة جلسة حوارية.

الهدف العام من الجلسة:

مهارة قيادة جلسة حوارية.

الأهداف الإجرائية:

1. إكساب الأعضاء القدرة على المناقشة والحوار.

2. تعزيز مبدأ الثقة بالنفس.

3. التدريب العملي على بعض مهارات الجلسة السابقة.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، أنشطة جماعية، ألعاب هادفة، الواجب المنزلي.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بإحدى المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، و تم مناقشة الواجب المنزلي.

نشاط: إنقاذ:

الاسم:	التاريخ:
--------	----------

احتُجز 12 شخصاً على سطح مبنى شاهق بسبب حريق هائل شب في هذا المبنى كان هنالك فريق إنقاذ بطائرة الهيلوكوبتر ولكن أفراد فرق الإنقاذ لم يكن في إمكانه إنقاذ سوى 6 أفراد، نظراً لمحدودية سعة الطائرة، وكانت التقديرات تشير إلى أنّ المبنى سوف ينهار خلال عشرين دقيقة وعملية إنقاذ 6 أشخاص تستغرق 15 دقيقة، ولا يمكن الرجوع لإنقاذ الآخرين.

المطلوب منك تحديد 6 أشخاص الذين ستقوم بإنقاذهم أولاً في العمود 1 لديك خمس دقائق فقط.

تجري مناقشة الامر جماعياً أمام المجموعة، ثم يترك فرصة لكل فرد ليقوم بإعادة خياراته بعد المناقشة حسب قناعاته الجديدة في العمود 2، لديك 10 دقائق.

الرقم	الشخص	اختيارك الأول	اختيارك بعد المناقشة
1	طبيب جراح ماهر		
2	امرأة حامل		
3	لاعب ملاكمة		
4	فنان مشهور		
5	تلميذ في الصف السادس		

6	طفلة معاقة في السادس من عمرها		
7	عجوز		
8	شخص ثري		
9	تلميذ مشاغب في المدرسة لكنّه محبوب		
10	معلّم صارم		
11	طفلة رضيعة		
12	أحد إخوتك لكنّه عاطل عن العمل		

بعدها قُسمت المجموعة إلى ثلاث مجموعات، وكلّ مجموعة تطلق الاسم الخاص بها.

ورقة النشاط الجماعي:

اسم المجموعة:	النّاطق بها:
---------------	--------------

الرّقم	الشّخص	اختيارك الأوّل	اختيارك بعد المناقشة	اختيار المجموعة
1	طبيب جراح ماهر			
2	امرأة حامل			
3	لاعب ملاكمة			
4	فنان مشهور			
5	تلميذ في الصّف السادس			
6	طفلة معاقة في السادس من عمرها			
7	عجوز			
8	شخص ثري			
9	تلميذ مشاغب في المدرسة			

			لكنّه محبوب	
10			معلّم صارم	
11			طفلة رضيعة	
12			أحد إخوانك لكنّه عاطل عن العمل	

في العمود الثالث وُضع الأشخاص الذين اتفقت عليهم المجموعة بالإجماع والتصويت بعد ذلك اختير ناطق باسم المجموعة، لشرح سبب اختيار هؤلاء الأشخاص ولماذا استنتج الآخرون؟ وعرض ذلك أمام باقي المشاركين.

وجّهت الباحثة الأسئلة التالية:

1. قارن اختياراتك الشخصية باختيارات المجموعة، هل تجد فرقاً ولماذا برأيك؟

2. كيف استطاعت المجموعة الوصول إلى قرار جماعي؟

3. ما العبر المستفادة من هذا النشاط؟

تمّت مناقشة الأجوبة مع أعضاء المجموعة.

لعبة:

قامت الباحثة بتوزيع البالونات مع دبابيس لكل أفراد المجموعة التدريبية، وعلى كلّ عضو أن يقوم بشكّ الدبّوس بالبالون دون أن ينفجر وتم تعزيز من يقوم بهذا العمل بالشكل المطلوب.

ثمّ طلبت الباحثة من كلّ مطلّقة الحديث عن نفسها لمدة خمس دقائق وعلى باقي الأعضاء الاستماع لها، وسؤالها أي سؤال يخطر في بال أحدهم وهكذا..

تقويم الجلسة الثامنة عشر:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على جعل أفراد المجموعة التدريبية قادرين على المناقشة والحوار، والثقة بأنفسهم.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على المناقشة والحوار.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول
ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على المناقشة والحوار.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على الثقة بأنفسهم.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول
ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على الثقة بأنفسهم.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على تطبيق مهارات الجلسة السابقة.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على تطبيق مهارات الجلسة السابقة.

ما نقاط الضعف التي لاحظتها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	12	14	6	0	9

الجلسة التاسعة عشر:

عنوان الجلسة: التعامل من خلال مواقف الحياة.

الهدف العام من الجلسة:

كيفية التعامل من خلال مواقف الحياة:

الأهداف الإجرائية:

1. مساعدة الأعضاء على كيفية التصرف في المواقف الحياتية.

2. تعزيز الثقة بالنفس عند الأعضاء.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: الحوار، المناقشة، التعزيز، أنشطة جماعية، ألعاب هادفة، الواجب المنزلي.

الإجراءات المستخدمة:

بدأت الباحثة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة التدريبية، والسؤال عن أحوالهم، ثم استعانت الباحثة بإحدى المطلقات للتذكير بمجريات الجلسة السابقة، وثم مناقشة الواجب المنزلي.
لعبة:

استكشاف الإحساس بالقيادة والتبعية:

جرى هذا النشاط في مساحة واسعة، بها بعض الكراسي أو الترييزات.
طلب من جميع المشاركات الوقوف، ووُزعت المشاركات عشوائياً إلى أزواج، واحدة ستكون سياراً والأخرى السائق.
المشارك الذي يمثل سياراً سيكون معصوب العينين، وسيتحرك بناء على تعليمات السائق الذي لا يتكلم:

. لمس منتصف الظهر تتحرك السيارة.

. لمس الكتف الأيمن، الاتجاه يميناً.

. لمس الكتف الأيسر، الاتجاه يساراً.

. لمس الرأس، التوقف.

طلب من جميع الأزواج التحرك معاً، وتفاذي معوقات الطريق (الكراسي والترييزات)، بعد عدة دقائق جرى تبادل الأدوار، السيارة تصبح السائق، والسائق يصبح سياراً.
تمت المناقشة:

ما هو شعورك وأنت السيارة، وما هي التحديات التي واجهتك؟

ما هو شعورك وأنت السائق، وما هي التحديات التي واجهتك؟

أيهما تفضل؟ ولماذا؟

ماذا يعني أن تكون سائقاً ماهراً؟

هل هناك تأثير للسيارة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو التأثير؟
تمت مناقشة الأجوبة من قبل الباحثة، وأعضاء المجموعة التدريبية.

نشاط:

تميز هذا النشاط بقدرته على إشراك جميع المشاركين، حتى أكثرهم خجلاً لاعتماده على التعبير الحركي، بحيث يوضح بشكل سريع ومرئي موقف كل شخص من عبارة ما، فيتبين للمشاركين مدى توافق أو تباين آرائهم حول موضوع معين، ومعرفة مدى تكون الثقة بالنفس لدى المشاركين، ومدى قدرتهم على اتخاذ القرار.

الهدف:

التشجيع على اتخاذ موقف والمرونة في تكوين الرأي.

تعلم الاستماع الجيد للآراء الأخرى.

الأدوات المستخدمة:

لافتة مكتوب عليها "أوافق" وأخرى "لا أوافق" وتعلق لافتة أوافق على الحائط، ولافتة "لا أوافق" على الحائط المواجه.

مجموعة العبارات التي سوف تقرأها الباحثة.

الخطوات:

. على كل مشارك أن يتخذ موقفاً سريعاً من العبارة، سواء أنه يوافق فيتجه نحو الحائط الذي به هذه اللوحة، أو لا يوافق فيتجه نحو الحائط المقابل، ويمكن للمشارك الوقوف في أي مكان بين الحائطين، فقد يقف أقرب للموافقة إذا كان موافقاً لكن عنده تحفظ بسيط، أو العكس، أو قد يقف في منتصف المسافة بين الحائطين إذا كان لا يعلم، أو ليس عنده رأي..

. عقب كل عبارة واتخاذ المشاركين أحد الجوانب، موافق أو غير موافق، أتاحت الباحثة الفرصة للمناقشة بين الطرفين لتوضيح سبب اتخاذهم لهذا الموقف.

العبارات:

1. يجب على المرأة المطلقة الاعتناء بالأولاد، ولا تتزوج مرة أخرى.

2. من العيب وغير اللائق أن تدخل المطلقة في علاقة حب.

3. الزّواج مؤسّسة فاشلة.

4. الحب يعني تنمية من نحب لا امتلاكه.

5. العمل قوّة بالنّسبة للمرأة المطلّقة.

6. المرأة مظلومة من قبل المجتمع.

جرت المناقشة من قبل الباحثة والمطلّقات.

ثمّ أكّدت الباحثة أهميّة النّقة بالنّفس: وهي كيف ننق بأنفسنا ومقدار إيماننا بأنفسنا، وكيف نقدّم أنفسنا للعالم، والكيفيّة التي نريد الآخرين أن يرونا عليها، ومن الطّبيعي أنّه إذا كان لدينا تقدير واقعي لأنفسنا، ونرى أنّ لدينا قدرة وذكاء وجاذبيّة لا تقل عن الآخرين، أن نشعر بالنّقة فيما نفعله، وعندما تكون النّقة بالنّفس عالية، يزداد تقدير الدّات، من خلال الإنجاز الشّخصي والنّجاح في الحياة، وبالتالي يسهل على الإنسان التّعامل مع مواقف الحياة واتّخاذ القرارات المناسبة والقدرة على حل مشكلاته، والمرونة والتّكيف مع الخبرات الجديدة والمشكلات، فالمرونة هي عمليّة العودة إلى التّصرّف بشكل معتاد، بعد أوقات من الحزن والإجهاد، أو الشّدائد.

ثمّ قامت الباحثة بطرح سؤال على المطلّقات: ما هو المخطّط المستقبلي لكيفيّة حياتك في الأيّام القادمة؟

جرى الاستماع إلى جميع المطلّقات، وتشجيعهم.

تقويم الجلسة التاسعة عشر:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر الباحثة في قدرتها على تعريف أفراد المجموعة التّربّيّة على كيفيّة اتّخاذ قرار، والتّصرّف مع مواقف الحياة.

من وجهة نظر الباحثة:

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّيّة على اتّخاذ قرار.

ممتاز جيّد جداً جيّد مقبول

ماهي الأدلّة على قدرة المجموعة التّربّيّة على اتّخاذ قرار.

مدى قدرة أفراد المجموعة التّربّيّة على كيفيّة التّصرّف مع مواقف الحياة.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على كيفية التصرف مع مواقف الحياة.

مدى قدرة أفراد المجموعة التدريبية على الثقة بأنفسهم.

ممتاز جيد جداً جيد مقبول

ماهي الأدلة على قدرة المجموعة التدريبية على الثقة بأنفسهم.

ما نقاط الضعف التي لاحظها في الجلسة؟

ما نقاط القوة التي تحققت في الجلسة؟

بطاقة ملاحظة:

الملاحظات	تفاعل سلبي	تفاعل إيجابي	مشاركة	مبادرة	تردد	تعبير عن المشاعر
العينة	0	12	13	5	0	12

الجلسة العشرون (الختامية):

عنوان الجلسة: الإنهاء والتقييم.

الهدف العام من الجلسة:

الاطمئنان من كفاءة البرنامج التدريبي.

الأهداف الإجرائية:

1. الاطمئنان من كفاءة البرنامج التدريبي.
2. التأكد من تنمية الثقة بالنفس وتحسين التكيف.
3. مراجعة لجلسات البرنامج وتلخيصه ومناقشته.
4. تطبيق الاختبار البعدي والاتفاق على موعد لتطبيق الاختبار التتبعي.
5. الإجابة على أسئلة المطلقات واستفساراتهم.
6. التعرف على تقييم المطلقات واقتراحاتهم نحو البرنامج.

الاستراتيجية المتبعة في الجلسة:

قامت الباحثة باتباع استراتيجيات: المحاضرة، المناقشة، التعزيز، حوار، تلخيص.

الإجراءات المستخدمة:

بعد الترحيب بالمطلقات والتذكير بما دار في الجلسات السابقة، قامت الباحثة بإخبار المطلقات بأن هذه الجلسة ستكون الجلسة الأخيرة، وبذلك تنتهي جميع الموضوعات التي نوقشت، والتطرق إليها على مدار الجلسات السابقة، وقدم تلخيص موجز من قبل الباحثة، لأهم ما جرى تناوله والتطرق إليه خلال سير الجلسات البرنامج.

بعد ذلك قامت الباحثة بترك الحرية الكاملة للمطلقات للإجابة عن تساؤلاتهم واستفساراتهم حول جلسات البرنامج السابقة والتعرف إلى الموضوعات والنقاط التي لم تستكمل مناقشتها أو التي كانت غامضة.

بعد ذلك قامت الباحثة بالتعرف على تقييم المطلقات للبرنامج، من خلال استقصاء آرائهم بعرض مجموعة من التساؤلات.

1. ما رأيك بالبرنامج؟ وهل أضاف إليك شيئاً؟

2. من وجهة نظرك الخاصة، ما هي الأشياء التي أعجبتك في البرنامج؟

3. من وجهة نظرك الخاصة، ما هي الأشياء التي لم تعجبك في البرنامج؟

4. هل توجد لديك اقتراحات حول البرنامج؟ وما هي؟

بعد ذلك قامت الباحثة بالقياس البعدي من خلال توزيع مقياس التكيف والثقة بالنفس لمعرفة مدى قدرة البرنامج على تنمية الثقة بالنفس، وما أثر ذلك في تحسين التكيف لدى المطلقات.

وفي نهاية الجلسة شكر المشاركون لحسن تعاونهم والتزامهم وانضباطهم في الحضور، خلال سير جلسات البرنامج، وذكرت الباحثة بأنها ستبقى على تواصل دائم معهم، وأنهم باستطاعتهم زيارتها في أي وقت يحتاجون فيها للمساعدة.

تقويم الجلسة العشرون:

قومت هذه الجلسة من خلال وجهة نظر المطلقة في الموضوعات التي تم الاستفادة منها خلال البرنامج التدريبي، والأثر الذي تركه البرنامج لدى المطلقات.

يجري تقييم البرنامج من خلال:

- **تقييم الجلسات:** من خلال التقييم الشفهي أو بطاقات التقييم الخاصة بالجلسات، ومن خلال ملاحظة الباحث بشكل مباشر للمشاركين ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفاتهم.
- **التقييم البعدي:** جرى من خلال إعادة تطبيق مقاييس الدراسة في الجلسة الختامية لمعالجتها إحصائياً، وللتعرف على مدى فعالية البرنامج وتحقيقه للأهداف المطلوبة.
- **التقييم التتبعي:** من خلال تطبيق مقاييس الدراسة بعد شهرين من الانتهاء من جلسات البرنامج، وبعد ذلك تمت المعالجة الإحصائية المطلوبة للتأكد من تحقيق البرنامج للأهداف المطلوبة.

The studying summary in English

The effectiveness of a training program for developing self-confidence and its impact on improving adaptation among a sample of divorced women

First of all : Introduction of the study:

The problem of divorce represents one of the most important social problems, as studies confirm the negative impact of divorce on the family in general, and on women in particular, and despite its necessity sometimes when it becomes the inevitable means of escaping the tensions, troubles and responsibilities of marriage, this necessity does not prevent harm. It remains a cause of many problems for all family members, especially women, who may need a long time to adapt and return to normal life, because of the negative effects and psychological pressure it causes on women.

Second: the problem of the study and justification:

Divorce is a painful fact, as it is in one way or another a direct expression of a stressful event, and emotional shock, as the phenomenon of divorce is witnessing a continuous increase, and it has psychological effects and emotional disturbances that are not insignificant, as the study of Dupre & Meadows (2007) concluded that divorce is an event It constitutes a stressful period on the personality, which is manifested in instability, loneliness and sensitivity, and the growth of hostile feelings, A study conducted by Wu & Hart, (2002)indicates that divorced women are more prone to psychosomatic problems when compared to divorced women, and this has been confirmed by both studies: Eid (2011)al-Salih (2007), and Qadri (2015) as women are more psychologically affected by divorce, and studies have indicated low self-confidence among divorced women, and this affects their mental health, Where Al-Washili (2007) mentioned in her study that mental health is linked to a strong, confident, and integrated personality psychologically, mentally, and socially. Mental health, compatibility with the surrounding environment, and social adjustment.

In light of the above can be selected the problem of this research in the following question:

What is the effectiveness of a training program for developing self-confidence and its impact on improving adaptation among a sample of divorced women?

Third: the importance of the study: are as follows:

1 The importance of studying divorced women and their psychological conditions, which is considered a segment worthy of attention and care, given the different life pressures that this segment is exposed to, which may have negative repercussions on their psychological security and psychological health, and the attendant strong and influential reflection on all aspects of the behavior and personality of the divorced woman and on her family, which for them represents a real and urgent problem, with very bad consequences, and detrimental to their mental health.

2- Benefiting from this program in the field of training in all psychological and educational institutions, and those in charge of family care in general, and preparing other training programs to reveal the problems facing divorced women to put in place the necessary measures and know how to deal with these problems.

Fourth: The objectives of the study: The present study sought to identify:

- 1- Knowing the effectiveness of the training program prepared by the researcher based on self-confidence and its impact on improving adaptation among a sample of divorced women.
- 2- Knowing the nature of the differences between the degrees of divorced women in the control and experimental groups on the self-confidence scale immediately after applying the training program. (post-measurement) according to the variables (age, children or without children).

Fifth: The question of the study:

In light of the study objectives, the study attempts to answer the following two questions:

The first question: What is the level of self-confidence of the experimental group and the control group on the post-measurement?

The second question: What is the level of adaptation of the experimental group and the control group to the post-measurement?

Sixth: The hypotheses of the study:

The following assumptions will be tested at the significance level (0.05):

The First and second hypotheses: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of divorced women in the control and experimental groups on the scales of self-confidence and adaptation and their sub-dimensions (post-measurement).

The third and Fourth Hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of divorced women in the experimental group on the self-confidence scale and its sub-dimensions in the pre, post, and delayed measurements.

The Fifth and sixth hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of the divorced women in the experimental group on the scale of adaptation and its sub-dimensions in the pre, post, and delayed measurements.

The seventh and eighth hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of divorced women in the experimental group on the self-confidence scale and its sub-dimensions in the dimensional measurement according to the variables (age, children or without children).

The ninth and tenth hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of the divorcees in the experimental group on the scale of adaptation and its sub-dimensions in the dimensional measurement according to the variables (age, children or without children).

Seventh: study methodology and steps:

The researcher used the quasi-experimental approach, which is used in research and studies, the variables of which cannot be completely controlled, and this approach is based on a basic principle that the effects that one female transforms on another can be investigated by isolating and studying these two variables.

Eighth: the original community of the study:

The study community consisted of divorced women in As-Suwayda Governorate, who in the last two years amounted to (1651) divorced women, according to the statistics of the Palace of Justice in As-Suwayda.

Ninth: The study sample:

The study sample consisted of (28) divorced women in As-Suwayda Governorate, (14) experimental, and (14) female officers.

Tenth: Tools of the study:

1- Self-confidence scale, 2- Adaptation scale, 3- A training program for developing self-confidence and its impact on improving adaptation among a sample of divorced women by the researcher.

Eleven: the limits of the study:

The study tools were applied in the period from (9/7/2020) to (9/14/2020).

twelfth: The results of the study:**My question is regarding the results of the study:**

The results showed that the level of self-confidence and adaptation is low in the control group, and high in the experimental group.

related to the results of the hypotheses of the study:

The First and second hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of divorced women in the control and experimental groups on the scales of self-confidence and adaptation and their sub-dimensions (post-measurement).

third and Fourth Hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of divorced women in the experimental group on the self-confidence scale and its sub-dimensions in the pre and post measurements, and there are no differences between the post and deferred measurements.

The Fifth and sixth hypothesis: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of the divorced women in the experimental group on the adaptation scale and its sub-dimensions in the pre and post measurements, and there are no differences between the post and deferred measurements.

The seventh and eighth hypotheses: There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of the divorced women in

the experimental group on the self-confidence scale and its sub-dimensions in the dimensional measurement according to the variable (age), in favor of the divorced women of less than (35) years, and there are differences On the scale of self-confidence and after independence, according to the variable (the presence of children), in favor of divorced women who have children, and there are no differences for the two dimensions (psychological and social).

The ninth and tenth hypothesis: There are no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the degrees of the divorcees in the experimental group on the adaptation scale in the dimension (family relations), and there are differences on the adaptation scale in the two dimensions (emotional stability and social relations) in the dimensional measurement depending on The variable (age) is in favor of divorced women who are less than (35) years old, and there are no differences on the two dimensions (emotional stability and family relations) according to the presence of children variable, and there are differences on the social relations dimension in favor of divorced women who have children.

Damascus University
Faculty of Education
Department of psychology



**The effectiveness of a training program for developing self-confidence
and its impact on improving adaptation among a sample of divorced
women**

**Study Presented For Attaining A doctorate Degree In General
Psychology**

**Prepared by
Reham Zied Al- Halabi**

**Supervised by
Dr. Majdi Al- Fares
Assistant professor In Psychology department
Dr. Mona Al- Hamwi
The Teacher In Psychology department**

2021/2022

1442/1443