

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى المتمركز حول العميل في خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى المطلقات

وداد محمد صالح الكفيري

قسم علم النفس/ كلية التربية/ جامعة حائل

wedadkferi@gmail.com

تاريخ نشر البحث: 2022 /2/15

تاريخ قبول النشر: 2021/12/ 14

تاريخ استلام البحث: 2021/12/6

المستخلص

استهدفت الدراسة الكشف عن الفاعلية لبرنامج إرشادي قائم على العلاج المتمركز حول العميل لزوجر في خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقات في مدينة حائل في المملكة العربية السعودية، طبق البرنامج على (36) امرأة مطلقة، وتم استخدام مقياس الوحدة النفسية إعداد Russell (1996) وتعريب وتقنين الدسوقي (1998)، ومقياس حب الحياة لأحمد (2017) للكشف عن الوحدة النفسية وحب الحياة لدى المطلقات. تكون البرنامج العلاجي من (12) جلسة، واستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل النتائج، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوحدة النفسية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح التجريبية، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى حب الحياة بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات كل من الوحدة النفسية وحب الحياة بين درجات المجموعة التجريبية في قياس المتابعة، وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية: معاناة المطلقات من الآثار السلبية لخبرة الطلاق ومنها انخفاض الشعور بحب الحياة، وارتفاع مستوى الوحدة النفسية، وفاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف من الآثار السلبية لخبرة الطلاق لدى المطلقات.

الكلمات الدالة: برنامج إرشادي، العلاج المتمركز حول العميل، الوحدة النفسية، حب الحياة، المطلقات.

The Effectiveness of a Client-centered Counseling Program in Reducing the Level of Psychological Loneliness and Stimulating Love for Life among Divorced Women

Wedad Mohammad Saleh Alkfare

Department of Psychology/ College of Education/ University of Hail

Abstract

This study aimed to reveal the effectiveness of a counselling program based on client-centered therapy for Rogers in reducing the level of psychological loneliness and developing the love of life among a sample of divorced women in the city of Hail in the Kingdom of Saudi Arabia. The program was applied to (36) divorced women, and the Psychological loneliness Scale was used, prepared by Russell (1996), which was Arabized and codified by El-Desouky (1998). Also, Ahmed's Love of Life Scale (2017) was used to reveal the psychological loneliness and love of life. The treatment program consisted of (12) sessions, and the researcher used the SPSS statistical program to analyze the results. The results revealed that there are statistically significant differences in the level of loneliness and love of life between the scores of the experimental group and the control in the post-measurement in favors of the experimental., in addition to the absence of statistically significant differences in the levels of both psychological loneliness and love of life between the scores of the experimental group in the follow-up measurement. The study reached the following conclusions: the suffering of divorced women from the negative effects of the divorce experience, including the decrease in the feeling of love of life, the high level of psychological loneliness, the effectiveness of counseling programs in alleviating the negative effects of the divorce experience among divorced women.

Keywords: counselling program, client-centered therapy, psychological loneliness, love of life, divorced women.

1. المقدمة

يتكون المجتمع من منظومة متكاملة من المؤسسات الاجتماعية التي تسعى بمجموعها نحو تحقيق التوافق السليم للفرد وتهيئته للحياة كفرد فاعل مساهم في التنمية، وعلى رأس المؤسسات الداعمة لنمو وتطور الفرد مؤسسة الأسرة بل هي أولها وأهمها على الإطلاق.

وقد شرع الله تعالى الطلاق كحل للمشكلات الأسرية التي استعصى حلها وباتت الحياة معها مستحيلة، إلا أن الطلاق يبقى خبرة صعبة على كل من الرجل والمرأة، وقد يترتب عليه حدوث المشكلات النفسية والاجتماعية، فقد وجدت البحوث التي أجريت خلال السنوات الـ 20 الماضية ارتباطاً وثيقاً ما بين الطلاق وضعف الصحة البدنية والعقلية [1]، وبحسب التقرير الصادر من وزارة العدل السعودية فإن منطقة حائل جاءت في المرتبة الثالثة من حيث عدد صكوك الطلاق لعام 2021 ونسبة 19.2% [2].

وتعد الوحدة النفسية إحدى المشكلات النفسية التي يعاني المرء معها من الإحساس بالبعد عن الجميع، وبشكل مؤلم ونتاج تجربة شخصية متفردة، إضافة إلى إحساس المرء بأنه غير مرغوب فيه وبأنه منفصل عن الناس من حوله، ويحدث هذا الشعور نتيجة عدم وجود العلاقات التي توفر الإشباع للفرد، وتسبب الضغط النفسي له، وهي مصطلح جاء من كلمتي (Alone, Lonely) وهما ليسا مترادفين، فقد يكون المرء وحده Alone ولا يشعر بالوحدة النفسية Lonely وقد يكون وحيداً Lonely دون أن يكون لوحده Alone؛ ذلك أن شعور الفرد بالوحدة النفسية Loneliness قد يعاني منه المرء ولو كان الناس المقربين من حوله، كما قد يكون منفرداً بنفسه Aloneness ولا يعاني من الشعور بالوحدة النفسية، وهي خبرة مؤلمة يمكن لأي فرد الإحساس بها بالاعتماد على الضغوطات والمواقف التي يتعرض لها [3].

ومن المتغيرات التي تسهم في كفاءة المرء وقدرته على الاستمرارية في الحياة رغم الضغوطات والمشكلات التي يمكن أن يتعرض لها متغير حب الحياة، والذي يعدّ مؤشراً لقبول الحياة والتعلق بها كما هي عليه الآن. ويشير أحمد (2017) إلى أن حب الحياة يتسم بأنه ثنائي القطب فقطبه الإيجابي يقود إلى تقدير الحياة والتعلق السار بها، أما قطبه السلبي فيقود إلى كره الحياة وهو سلوك مدمر للنفس وقد يقود إلى الانتحار [4].

ويعد العلاج المتمركز حول العميل من الأساليب العلاجية الرائدة في المجال الإنساني العلاج المتمركز حول العميل لروجرز Client- Centered Therapy وهو نوع من أنواع العلاج النفسي والإرشاد النفسي، تطور على يد كارل روجرز؛ وهو منهج غير مباشر في العلاج، ولا يقوم المعالج فيه بأية محاولة لتقديم تشخيص للمريض أو التفسير أو الإقناع له، ويهدف إلى إيجاد جو من التقبل والتعاطف الذي يكون العميل من خلاله منطلقاً فيه نحو الاستبصار لذاته؛ بحيث يتمكن من وضع إمكانياته في سبيل حل مشكلاته [5].

1.1 مشكلة الدراسة: الأسرة هي أقدم منظمة اجتماعية، وهي تلعب دورها المركزي في الصحة النفسية للفرد والمجتمع بشكل عام، ويمثل الفشل في العلاقات داخل الأسرة انهياراً في كيانها وعدم القدرة والفشل في بناء الأدوار الاجتماعية نتيجة عدم قدرة أفرادها أو فرد أو أكثر من أفرادها من أداء أدوارهم، والنتائج المتوقعة لهذا الفشل الخلل في الصحة النفسية لأفراد الأسرة وعلى الأخص المرأة المطلقة، نظراً لما يفرضه واقع الطلاق عليها من تبعات، فهي التي تتحمل وزر انهيار الأسرة والتي يطلب منها المجتمع تحمل العلاقة الزوجية ولو كانت غير مرضية أو مشبعة.

وقد اهتمت الدراسات الأجنبية والعربية بالبحث في نتائج الطلاق على الصحة النفسية للأسرة بكافة أفرادها، من زوجين وأبناء وعلى الآثار السلبية للطلاق على المرأة بشكل خاص، فقد تبين من دراسة Hewitt and Turrell [6] أنه على عكس الصحة البدنية للمرأة، التي تتحسن بعد الطلاق، فإن صحتها العقلية تتدهور، كما أنه في بعض الحالات، قد يعاني من يتعرضون للطلاق من أعراض مشابهة لتلك التي تعرضوا لها من خاضوا من قبل قتالاً عسكرياً أو كوارث طبيعية أو اغتصاباً أو أحداثاً أخرى تهدد الحياة [7]، ويشير Sander et al [1] أنه بغض النظر عن العوامل الأخرى، فإن حالات الطلاق المليئة بالصراع قد تؤدي إلى تدهور الصحة العقلية بعد الطلاق كما أظهرت دراسة Krystle et al [8] أن أعراض اضطراب الشخصية الهستيرية وجنون

العظمة مرتبطة بشكل ثابت وإيجابي بعدد حالات الطلاق، وعلى العكس من ذلك ارتبطت أعراض اضطراب الشخصية التجنبية سلباً بعدد حالات الطلاق، كما أظهرت نتائج دراسة أبو زنط [9] التي أجريت على المجتمع الفلسطيني في نابلس أن للطلاق آثاراً سلبية على المرأة المطلقة بشكل كبير تفوق ما قد يتعرض له الرجل المطلق، أما الجليل [10] فبينت أن أكثر المشكلات التي تتعرض لها المرأة المطلقة في السعودية هي المشكلات الاقتصادية تلبيها النفسية ثم الأسرية ثم المجتمعية.

ونظراً لتأثير الطلاق على الصحة النفسية للمرأة والدور المهم للأسرة في المجتمع، ولندرة الدراسات التي بحثت في بناء برامج علاجية لمساعدة المطلقات على تجاوز المشكلات النفسية التي يتعرض لها نتيجة الطلاق، جاءت هذه الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الوحدة النفسية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى الوحدة النفسية بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى حب الحياة بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى حب الحياة بين درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمتابعة؟

1.2 أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تتميز هذه الدراسة ببحثها في فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى المطلقات والذي يشكل نواة لبرامج علاجية تستهدف هذه الفئة.

- كما تسلط الضوء على المشكلات النفسية التي تعاني منها المرأة المطلقة في المجتمع خاصة في ظل ارتفاع مستوى ظاهرة الطلاق.

- تزاد أهمية هذه الدراسة في ظل تعقد الحياة وفرضها المزيد من الضغوط النفسية على الأفراد، وخبرات الفشل والإحباط والتي تتزايد حداثتها عند تعرض الفرد لخبرة مؤلمة.

الأهمية التطبيقية:

- قد تستخدم نتائج هذه الدراسة في بناء خطط وبرامج لرعاية المطلقات والتخفيف من حدة الضغوط والمشكلات لديهن.

- كما قد تسهم في مساعدة أصحاب القرار والمسؤولين في التخطيط ورسم السياسات المستقبلية لتوعية أفراد المجتمع بمخاطر الطلاق، والإرشاد النفسي للمقبلين على الزواج.

1.3 أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المتمركز حول العميل لروجرز في خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى عيّنه من المطلقات في مدينة حائل.

1.4 حدود الدراسة: الحدود الموضوعية: تتحدد الدراسة بدراستها لأثر البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المتمركز حول العميل لروجرز في خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة على عينة من المطلقات.

الحدود البشرية: عينة من المطلقات ممن وافقن على الاشتراك في الدراسة وعددهن 36

الحدود المكانية: مدينة حائل في المملكة العربية السعودية.

الحدود الزمانية: الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2021-9-30-5-25

1.5 مصطلحات الدراسة:

العلاج المتمركز حول العميل Client Centered Therapy: وهو شكل من أشكال العلاج النفسي طوره كارل روجرز في أوائل الأربعينيات. ووفقاً لروجرز، تحدث عملية منظمة لاكتشاف الذات لدى العميل وتحقيقها استجابة لفهم المعالج التعاطفي الثابت وقبوله واحترامه للعميل، يمهّد المعالج الطريق لنمو الشخصية من خلال التفكير في أفكار العميل وتوضيحها، بحيث يكون قادراً على رؤية نفسه أو نفسها بشكل أكثر وضوحاً والتواصل عن كُتُب مع ذاته الحقيقية، مع تقدم العلاج يحل العميل النزاعات، ويعيد ترتيب القيم والأساليب في الحياة، ويتعلم كيفية تفسير أفكاره ومشاعره، وبالتالي تغيير السلوك الذي يعدّه مشكلة [11].

الوحدة النفسية psychological loneliness: يعرف دي لونج [12] de Jong الوحدة النفسية بأنها: هي الحالة التي يمر بها الفرد بحيث يشعر بأنه وحده مع عدم السرور أو نقص غير مقبول في (جودة) علاقات معينة وهذا يشمل الحالات التي يكون فيها عدد العلاقات الحالية أصغر من أن يعدّ مرغوباً أو مقبولاً، وعدم تمكنه من تحقيق العلاقات الحميمة التي يتمناها، وبهذا فإن الشعور بالوحدة النفسية يعتمد على الطريقة التي يرى بها الفرد أو يقيم عزلته.

أما الدسوقي [13] فيرى أن الوحدة النفسية تنشأ عندما يحدث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية الخاصة بالفرد سواء أكان الخلل كمياً؛ بحيث لا يوجد العدد الكافي من الأصدقاء أو كيفياً من خلال الافتقار إلى المودة والمحبة من الآخرين.

وتعرف الوحدة النفسية إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس الوحدة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

حب الحياة love of life: يعرف عبد الخالق وعيد [14] حب الحياة بأنه: الاتجاه الإيجابي من قبل الفرد تجاه الحياة الخاصة به بشكل عام، مع التمسك بها كما هي عليه الآن، مع التعلق بها وتقديرها بشكل سار.

ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي تحصل عليها المستجيبة على مقياس حب الحياة والمستخدم في هذه الدراسة.

المطلقات: الطلاق شرعاً: "رفع قيد النكاح في الحال أو المآل بلفظ مخصوص، وبعبارة أخرى، حل رابطة الزواج وإنهاء العلاقة الزوجية، ويسمى الطلاق بالإرادة المنفردة" [15، ص 169].

وتعرف المطلقات إجرائياً: بأنهن النساء اللواتي تم إنهاء العلاقة الزوجية لديهن، والمشاركات في الدراسة اللواتي يعانين من مستوى عالٍ من الوحدة النفسية ودرجة منخفضة من حب الحياة.

2. إطار نظري ودراسات سابقة

2.1 إطار نظري: ينشأ الاضطراب النفسي حسب روجرز نتيجة إنكار الفرد لجانب من خبراته ومحاولة إبعادها أو تشويه الواقع، بسبب وجود شروط للأهمية لم يتم تحقيقها لديه، وتقف حائلاً بينه وبين إشباع حاجته للاعتبار الإيجابي من قبل الآخرين، وبهذا فإن الخبرة لا تضاف إلى الذات، وينشأ عدم التطابق الذي يعد عند روجرز مرادفاً حقيقياً للاضطراب النفسي، وذلك عندما لا يستخدم الفرد الكائن الموجود بداخله وتقويماته وأحكامه لتحديد ما إذا كانت الخبرات التي يمر بها تتسق مع ميله ونزغته الفطرية نحو تحقيق الذات؛ فيستخدم أحكام الآخرين وقيمهم في الحكم على خبراته، والتي تمثل شروط الأهمية، فتحل محل التقويمات الذاتية للنفس؛ مما يؤدي إلى التنافر ما بين الذات والخبرة، ويلخص روجرز التسلسل الذي يتطور فيه عدم التطابق بين الذات والخبرة بالآتي:

1- عند نمو شروط الأهمية لدى الفرد فإنه يستجيب لخبراته الذاتية بطريقة انتقائية، فما كان منها متسقاً مع شروط الأهمية فإنه يدركه بصورة دقيقة في وعيه، وما كان لا يتسق معها يشوه أو يستبعد من الوعي.

2- وبعد نمو شروط الأهمية يعمل الفرد على حذف الخبرات المعارضة لشروط الأهمية من وعيه، وعليه يتم استبعاد بعض الخبرات المفيدة بالنسبة له.

3- وفي المرحلة الثالثة فإن الإدراك الانتقائي للخبرات الذاتية يؤدي إلى عدم التطابق ما بين الذات والخبرة؛ ذلك أن بعض الخبرات الإيجابية قد تحذف أو تستبعد من الوعي، وعند حدوث عدم التطابق بين الذات والخبرة يصبح الفرد مستهدفاً للاضطراب النفسي، وينشأ لديه ما يسمى بعدم التوافق [16].

وتتلخص شروط الإرشاد المتمركز حول العميل فيما يلي:

1- الاتصال السيكولوجي؛ بمعنى وجود العلاقة الودية بين كل من المعالج والعميل؛ ليتمكن المعالج من التأثير في العميل.

2- أن يكون العميل في حالة من عدم التوافق والتوتر والقلق؛ ذلك أن هذه الحالة هي ما يدفع العميل نحو التوجه للعلاج والتغيير.

3- التطابق والأصالة؛ بمعنى تطابق المرشد وانسجامه مع نفسه، وتمكنه من إيصال هذه الحالة للمسترشد، فلا ينكر ذاته بل يظهرها؛ ليعزز من ثقة المسترشد به.

4- التقبل الإيجابي غير المشروط؛ فيقدم المرشد التقبل الإيجابي للمسترشد والإحساس بالدفء، ويعطيه الإحساس بقيمته؛ مما يجعله قادراً على النمو ويساعده في تقبل ذاته.

5- التعاطف؛ بحيث يفهم المرشد المسترشد، وكأنه يرى الأمور من عالمه الخاص، ويعبر عن التعاطف من خلال الرسائل اللفظية وغير اللفظية، ومن خلال الصياغة المحورية لمشكلة المسترشد.

6- إدراك المسترشد للتقبل غير المشروط وللتعاطف من قبل المرشد؛ فليس المهم فقط أن يتسم المرشد بالتقبل غير المشروط والتعاطف مع المسترشد، بل لا بد أن يشعر المسترشد بهما ويدركهما.

وتشير الوحدة النفسية إلى الرغبة في الابتعاد عن الآخرين، واستمتاع الفرد بانعزاله عنهم، مع صعوبة قدرته على التودد لهم أو التمسك بهم، بالإضافة إلى إحساس الفرد بضعف الثقة بالنفس والشعور بالنقص [17]، ويشير Russell et al المشار إليه في الدسوقي [13] إلى شكلين أساسيين لشعور الفرد بالوحدة النفسية:

1- الوحدة النفسية العاطفية: وهي داخلية المنشأ وتحدث عندما يفقد الفرد إلى الإشباع في علاقاته العاطفية، مما يؤدي به إلى البحث عنها من خلال الاندماج مع الآخرين.

2- الوحدة النفسية الاجتماعية: وهي خارجية المنشأ ويحدث هذا النوع من الوحدة عند عدم كفاية علاقات الفرد الاجتماعية، مما يقوده للبحث عن مجموعات يتشارك معها اهتماماته وميوله وأفكاره.

وتسهم العديد من العوامل في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ومدى شعوره بالوحدة النفسية حسب [12] de Jong وأهم هذه العوامل:

1- العوامل الشخصية: كالشيخوخة والتي غالباً ما تؤثر في قدرة الفرد في الحصول على العلاقات الحميمة
2- الجنس: حيث تجد الإناث صعوبة أكبر في تكوين العلاقات من الذكور؛ نظراً لانشغالهن بالأمر العائلي والأسرية.

3- الوضع العائلي: فكون الفرد أرمل أو مطلق أو يعيش وحده، يسهم في شعوره بالوحدة النفسية.

4- الحالة الصحية للفرد كمعاناة الفرد من حالة صحية مزمنة، مما يسهم في زيادة شعوره بالوحدة.

5- القيود الثقافية والحضارية: كالعادات والتقاليد التي ترتبط بالمدينة والقرية والعلاقات بين الرجال والنساء.

6- المهارات الشخصية للفرد، وما يتمتع به من صفات كاحترام الذات، ومشاعر الرفض والعجز.

7- التوقعات الشخصية للفاعلية الذاتية والنقص المدرك في القدرة على الإفصاح للآخرين.

كما يشتمل مفهوم حب الحياة على ثلاثة عوامل أساسية وهي: الاتجاه الإيجابي نحو الحياة، العواقب السعيدة لحب الحياة، والمعنى الهادف للحياة، وحب الفرد لحياته يجعله متمسكاً بها، وسعيداً، ولديه أمل، كما يرتبط حب الفرد للحياة بكل من التفاؤل والأمل والرضا، وسلباً باضطرابات القلق والاكتئاب والعصابية، وهو يسهم في قدرة الفرد على تحمل المصاعب الجسدية كالمرض ومشقته، كما أن له ارتباطاً وثيقاً بمدى التدين لدى الفرد؛ حيث يسهم التدين في حب الحياة وتحمل مصاعبها، والوقاية من المشاعر السلبية المرتبطة بالاضطرابات النفسية [18]. وتعتقد الباحثة أن هذه المتغيرات (حب الحياة والوحدة النفسية) ذات ارتباط عكسي ببعضها؛ فكلما ازداد الفرد حباً وتعلقاً وتمسكاً بالحياة، قل الشعور لديه بالوحدة النفسية؛ لذا ارتأت الباحثة التحقق من صحة هذا الفرض لديها.

2.2 دراسات سابقة: اهتمت الدراسات ببناء برامج علاجية وإرشادية لمساعدة مجتمع المطلقين في تحسين الصحة النفسية لديهم، خاصة المرأة المطلقة، وفيما يلي عرض لأهم هذه الدراسات مرتبة من الأقدم إلى الأحدث:

ففي دراسة للطلحة [19] بعنوان (فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لتنمية الصلابة النفسية لدى المطلقات في مدينة الرياض)، وهدفت إلى الكشف عن الفاعلية لبرنامج إرشادي قائم على العلاج بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى المطلقات، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) من المطلقات تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت كل منهما من (15) مطلقة، تراوحت أعمارهن ما بين (20-35) سنة، واستخدم مقياس الصلابة النفسية من قبل الباحثة للتحقق من نتائج الدراسة، بحيث تم تعريض المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي معالجة، وقد تكون البرنامج الإرشادي من (13) جلسة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

ودراسة لموسى [20] (فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات في جامعة الأقصى)، وهدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات إدارة الضغوط في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الطالبات المطلقات، تكونت عينة الدراسة من (16) طالبة مطلقة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تكونت كل منهما من (8) طالبات، وباستخدام المنهج التجريبي، ومقياس إدارة الضغوط لحنصالي (2014)، ومقياس جودة الحياة، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس استراتيجيات إدارة الضغوط لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة لصالح المجموعة التجريبية.

أما دراسة [21] Shaker et al بعنوان (The Effectiveness of Therapy Based on Acceptance and Commitment Social Anxiety and General Self-Efficacy on Divorced Women under Welfare Organization in Yazd)، فقد هدفت إلى التعرف إلى

فاعلية العلاج القائم على القبول والالتزام على القلق الاجتماعي والكفاءة الذاتية العامة لدى عينة من المطلقات في مؤسسة الرعاية في مدينة يزد في إيران؛ تكونت عينة الدراسة من (60) امرأة تم تقسيمهن عشوائياً وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تلقت المجموعة التجريبية المعالجة فيم لم تتلق المجموعة الضابطة أي معالجة، أسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض في مستوى القلق الاجتماعي، وارتفاع في الكفاءة الذاتية العامة في القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة أخرى لأحمد [4] تحت عنوان (برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور)، هدفت إلى استقصاء أثر برنامج علاجي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور، واستخدم الباحث الأسلوب التجريبي ومقياس حب الحياة والبرنامج الإرشادي وكلاهما من إعدادة لتحقيق نتائج الدراسة، بلغت عينة الدراسة (20) من المطلقين الذكور بحيث تم تقسيمهم عشوائياً وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة

التجريبية فيما لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي معالجة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما لا توجد فروق في متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في قياس المتابعة.

وفي دراسة لمعالي [22] (فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات)، هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج الوجودي في خفض مستوى الحزن العميق وتحسين مستوى التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من المطلقات، تكونت عينة الدراسة من (30) مطلقة تم اختيارهن بالطريقة القصدية؛ بحيث تم توزيعهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تكونت كل منهما من (15) امرأة مطلقة، وتم تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج العلاجي القائم على العلاج الوجودي بمعدل (8) جلسات تكونت كل منها من (90) دقيقة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في خفض مستوى الحزن العميق وتحسين مستوى التكيف النفسي الاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية.

فيما استهدفت دراسة الرشيد [23] وعنوانها (فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرامل) الكشف عن الفاعلية لبرنامج إرشادي في تخفيض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الأرامل في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (40) أرملة تم تقسيمهن عشوائياً، إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ومقياس الوحدة النفسية، والبرنامج الإرشادي من إعدادها لتحقيق أهداف الدراسة. وقد تبين من نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح التجريبية، فيما لم توجد فروق بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

كما هدفت دراسة المحبوب وزيدان وشلبي [24] (فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح مع الذات والآخر لدى عينة من النساء المطلقات بمملكة البحرين، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي ومقياس التسامح مع الذات والآخر لأنور (2010)، والبرنامج الإرشادي المقترح من إعدادهم، بحيث تكونت عينة الدراسة من (18) مطلقة تراوحت أعمارهن ما بين (25-40) سنة، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، بحيث تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج دون الضابطة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياس البعدي لصالح التجريبية.

أما دراسة مصطفى [25] بعنوان (برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية العفو لدى عينة من المطلقات)، فقد هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج للإرشاد النفسي الإيجابي في تنمية العفو لدى عينة من المطلقات، حيث تكونت عينة الدراسة من (10) من المطلقات كمجموعة تجريبية، و(10) من المطلقات كمجموعة ضابطة، واستخدمت الباحثة كل من مقياس العفو والبرنامج من إعدادها واستمارة المستوى الاجتماعي

الاقتصادي للأسرة إعداد (عبد العزيز الشخص، 2006)، لتحقيق أهداف الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين البعدي والنتبجي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

أما دراسة [26] (Alotaibi) **A Proposed Program for Developing Early Divorced Women's Life Skills: A Social Service Perspective**

فقد هدفت إلى اقتراح برنامج لتنمية المهارات الحياتية للمرأة المطلقة المبكرة وذلك من خلال تحديد أهم المهارات الحياتية اللازم تطويرها لها، وتحديد طبيعة الخدمات الاجتماعية المقدمة لهن في هذا المجال. والكشف عن المعوقات التي تحول دون قيام الخدمات الاجتماعية بأدوارها. تكونت العينة من (100) من المطلقات مبكراً في مدينة الرياض، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وصممت مقياساً للمهارات الحياتية، كما ووزعت استبياناً على عينة من أعضاء هيئة التدريس الإناث، والأخصائيين الاجتماعيين والمديرين للتعرف على الخدمات الاجتماعية المقدمة للنساء المطلقات. وقد أظهرت النتائج أن مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير النقدي كانت متاحة بشكل كبير بين النساء المطلقات مبكراً، بينما كانت مهارات الاتصال والتعامل مع الآخرين أقل المهارات المتاحة. كما حددت النتائج الخدمات الاجتماعية المقدمة للمطلقات المبكرات للمساهمة في تنمية مهاراتهم الحياتية وأبرز المعوقات التي تحول دون قيام الخدمات الاجتماعية بدورها في تنمية تلك المهارات.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة يتبين لنا الآتي:

-اهتمت الدراسات السابقة ببناء برامج علاجية وإرشادية هادفة إلى مساعدة المطلقين على تجاوز المشكلات النفسية التي قد يتعرضون لها، وكشفت هذه الدراسات في مجملها عن فاعلية البرامج العلاجية والإرشادية في تحسين مستوى الصحة النفسية للمطلقين، وركزت في معظمها على المرأة المطلقة دون الرجل.

-تناولت الدراسات العديد من المتغيرات والتي هدفت من خلال البرامج العلاجية إلى خفض مستوياتها بالنسبة للمتغيرات السلبية مثل: (القلق، الحزن العميق، الشعور بالوحدة النفسية)، أو الرفع والتنمية لمستواها بالنسبة للمتغيرات الإيجابية مثل: (الصلابة النفسية، جودة الحياة، الكفاءة الذاتية العامة، حب الحياة، التكيف النفسي الاجتماعي، التسامح مع الذات والآخر، العفو، المهارات الحياتية).

-قلة الدراسات التي بحثت في بناء برامج علاجية استهدفت المطلقات في المملكة العربية السعودية وخاصة مدينة حائل، وبالاستناد لما توصلت إليه الدراسات السابقة من فاعلية البرامج العلاجية والإرشادية على المتغيرات التي تم بحثها، تنبأت الباحثة بفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المتمركز حول العميل في خفض الشعور بالوحدة النفسية ورفع مستوى حب الحياة لدى المطلقات، لتكون هذه الدراسة-حسب علم الباحثة-الأولى من نوعها على المجتمع السعودي.

3. منهجية وإجراءات الدراسة

1.3 منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي والذي يهتم بدراسة أثر متغير مستقل على المتغير التابع وهو البرنامج الإرشادي القائم على العلاج المتمركز حول العميل، كما وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، وتم ضبط مجموعة من المتغيرات التي قد تتدخل في النتائج كالعمر بحيث تراوح العمر الزمني للعينة ما بين 25-40 سنة.

2.3 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من النساء المطلقات في مدينة حائل، الحاصلات على درجة مرتفع على مقياس الوحدة النفسية ومنخفض على مقياس حب الحياة، وبلغ عددهن 122 من المجتمع الكلي البالغ 426 امرأة مطلقة؛ حيث تم توزيع استبانة الكترونية للكشف عن مستوى الوحدة النفسية وحب الحياة، استهدفت النساء المطلقات وبناء على الإجابات على هذه الاستبانة تم فرز مجتمع الدراسة، وتم عرض الاشتراك بالبرنامج على هذه الفئة ووافق على الاشتراك 42 منهن، ثم انسحبت 6 من النساء، لتتكون العينة النهائية من 36 امرأة مطلقة.

3.3 عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على عينة إجمالية قوامها (36) امرأة مطلقة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة تكونت كل منهما من (18) امرأة مطلقة. وقد تم تعريض المجموعة التجريبية إلى البرنامج العلاجي الذي تكون من (12) من الجلسات، فيما لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي معالجة.

4.3 أدوات الدراسة:

1.4.3 مقياس الوحدة النفسية من إعداد Russell (1996) وتعريب وتقنين الدسوقي [13] والمكون من (20) فقرة بحيث تتراوح الدرجة الكلية للمستجيب ما بين (20-80) درجة، تم توزيعها على النحو التالي دائماً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجات، (1) درجة واحدة.

صدق البناء لمقياس الوحدة النفسية:

وللتحقق من صدق البناء لمقياس الوحدة النفسية تم العمل على حساب معاملات الارتباط بين فقرات

المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما في جدول 1

جدول (1) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوحدة النفسية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.55(**)	11	0.59(**)	1
0.62(**)	12	0.76(**)	2
0.62(**)	13	0.58(**)	3
0.59(**)	14	0.58(**)	4
0.65(**)	15	0.59(**)	5
0.72(**)	16	0.71(**)	6
0.68(**)	17	0.65(**)	7
0.66(**)	18	0.70(**)	8

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.71(**)	19	0.64(**)	9
0.70(**)	20	0.65(**)	10

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

تبين من الجدول 1 أن معاملات الارتباط ما بين فقرات مقياس الوحدة النفسية والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.55-0.72)، وهي قيم ملائمة لغايات الدراسة.

ثبات مقياس الوحدة النفسية:

وللتحقق من الثبات للمقياس (الوحدة النفسية)، فقد تم التحقق من خلال طريقة الاختبار ثم إعادة الاختبار للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس ثم إعادة التطبيق للمقياس بعد مدة بلغت 14 يوماً، على عدد (20) مستجيبة من خارج العينة المستخدمة في الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجتهم في كلتا مرتتي التطبيق وبلغ (0.87)، كما وتم حساب معامل الثبات من خلال حساب الاتساق الداخلي للمقياس بمعادلة كرونباخ ألفا، وبلغ (0.79) وهي قيم ملائمة.

تكافؤ المجموعات لمقياس الوحدة النفسية القبلي:

للتحقق من التكافؤ للمجموعات للمقياس، استخدم اختبار مان وتني؛ وذلك بهدف إيجاد دلالة الفروق الخاصة بدرجات العينة على المقياس (المقياس القبلي) لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة)، جدول (2).

جدول (2) نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين (التجريبية والضابطة) على

مقياس الوحدة النفسية في القياس القبلي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتبة	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
قبلي	تجريبية	17	17.71	301.00	3.72	141.000	294.000	-1.21	0.904
	ضابطة	17	17.29	294.00	3.73				

تبين من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة في درجات

عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية في القياس القبلي، مما يشير إلى تكافؤ المجموعات.

2.4.3: مقياس حب الحياة لأحمد [4] والمكون من (26) فقرة، بحيث تتراوح الدرجة الكلية ما بين (26-78)

بتدريج ثلاثي من 1-3 وتم توزيعها على النحو التالي: دائماً 3، أحياناً 2، نادراً 1، وهدف هذا المقياس إلى قياس ثلاثة عوامل رئيسية وهي: (الاتجاه الإيجابي نحو الحياة والمعنى الهادف للحياة والعواقب السعيدة لحب الحياة).

صدق البناء لمقياس حب الحياة:

لاستخراج دلالات صدق البناء لمقياس حب الحياة، تم استخراج معاملات الارتباط ما بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، وبين كل فقرة من فقراته وارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه، وبين المجالات ببعضها

البعض والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.46-0.81)، ومع المجال (0.45-0.79) جدول (3).

جدول (3) معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية والمجال الذي تنتمي إليه لمقياس حب الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**0.69	**0.60	10	*0.48	**0.57	19	*0.52	**0.60
2	**0.77	**0.59	11	*0.51	**0.59	20	*0.49	*0.49
3	*0.45	**0.59	12	**0.63	*0.49	21	**0.71	**0.70
4	**0.59	**0.81	13	**0.75	**0.72	22	**0.66	**0.66
5	*0.48	*0.46	14	*0.56	**0.58	23	*0.48	*0.51
6	*0.49	**0.58	15	*0.49	*0.51	24	**0.70	**0.67
7	*0.48	*0.47	16	**0.77	**0.63	25	**0.79	**0.75
8	*0.54	*0.49	17	*0.54	**0.57	26	**0.79	**0.75
9	*0.46	**0.59	18	**0.73	**0.66			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

تبين من جدول 3 أن جميع معاملات الارتباط كانت بدرجات مقبولة ودالة إحصائية، لذا لم يتم حذف أي منها، كما استخرجت معاملات ارتباط المجال بالدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين المجالات وارتباطها ببعضها البعض جدول (4).

جدول (4) معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها وبالدرجة الكلية لمقياس حب الحياة

المعنى الهادف للحياة	العواقب السعيدة لحب الحياة	الاتجاه الإيجابي نحو الحياة	مقياس حب الحياة ككل
1			
**0.725	1		
**0.792	**0.790	1	
**0.884	**0.907	**0.871	1

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

تبين من الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط كانت بدرجات مقبولة ودالة إحصائية، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء لغايات الدراسة.

ثبات مقياس حب الحياة:

وللتحقق من الثبات للمقياس (حب الحياة)، فقد تم التحقق من خلال طريقة الاختبار ثم إعادة الاختبار للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس ثم إعادة التطبيق للمقياس بعد مدة بلغت 14 يوماً، على عدد (20) مستجيبة من خارج العينة المستخدمة في الدراسة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجتي التطبيق، كما وتم حساب معامل الثبات للمقياس من خلال طريقة الاتساق الداخلي (معادلة كرونباخ ألفا)، ويوضح جدول (5) معامل الاتساق الداخلي (معادلة كرونباخ ألفا)، وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية.

جدول (5) معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة للمجالات والدرجة الكلية

المجال	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
المعنى الهادف للحياة	0.74	0.71
العواقب السعيدة لحب الحياة	0.79	0.76
الاتجاه الإيجابي نحو الحياة	0.84	0.82
مقياس حب الحياة ككل	0.89	0.87

تبين من جدول 5 أن معاملات الثبات لمقياس حب الحياة كانت بدرجات مناسبة لغايات الدراسة.

تكافؤ المجموعات لمقياس حب الحياة:

للتحقق من التكافؤ للمجموعات للمقياس، استخدم اختبار مان وتني؛ وذلك بهدف إيجاد دلالة الفروق الخاصة بدرجات العينة على المقياس (القياس القبلي) لدى المجموعتين (التجريبية والضابطة)، جدول (6).

جدول (6) نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين (التجريبية والضابطة) على

مقياس حب الحياة في القياس القبلي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
المعنى الهادف للحياة قبلي	تجريبية	36	37.17	1338.00	1.64	624.000	1290.000	-.274	.784
	ضابطة	36	35.83	1290.00	1.20				
العواقب السعيدة لحب الحياة قبلي	تجريبية	36	33.82	1217.50	.85	551.500	1217.500	-1.098	.272
	ضابطة	36	39.18	1410.50	.93				
الاتجاه الإيجابي نحو الحياة قبلي	تجريبية	36	34.17	1230.00	1.29	564.000	1230.000	-.955	.339
	ضابطة	36	38.83	1398.00			1.08		
مقياس حب الحياة ككل قبلي	تجريبية	36	34.86	1255.00	1.64	589.000	1255.000	-.666	.505
	ضابطة	36	38.14	1373.00	1.20				

تبيين من جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى المجموعة في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

3.4.3: برنامج إرشادي قائم على العلاج المتمركز حول العميل لروجرز، بهدف خفض مستوى الوحدة النفسية وتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقات، حيث عملت الباحثة على إعداد هذا البرنامج بالاستناد إلى المبادئ الأساسية لنظرية روجرز وقد استغرق تطبيق البرنامج 5 أسابيع، وتكون من (12) جلسة علاجية، استغرقت كل جلسة ما بين (60-90) دقيقة، وطبق البرنامج ضمن جلسات جماعية، أما المتابعة للبرنامج فاستغرقت شهرين. وأعدت الباحثة هذا البرنامج استناداً إلى أسس الإرشاد الجماعي لنظرية الإرشاد المتمركز حول العميل لكارل روجرز، وبناءً على الأسس المتعارف عليها عند بناء البرامج الإرشادية، والإرشاد المتمركز حول العميل هو شكل غير توجيهي من العلاج بالكلام، مما يعني أنه يسمح للعميل بقيادة المحادثة ولا يحاول توجيه العميل بأي شكل من الأشكال، ويعتمد بشكل أساسي على مبدأ أساسي واحد وهو التقبل الإيجابي غير المشروط، مما يعني امتناع المعالج عن الحكم على العميل لأي سبب من الأسباب، مما يوفر مصدراً للقبول والدعم الكاملين، وهدفت من خلاله إلى التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية ورفع مستوى حب الحياة لدى المطلقات، واعتمد البرنامج على الشروط التالية بحسب [27] Rogers وهي:

1. التقبل Acceptance: بأن يتقبل المعالج العميل كما هو عليه مهما كانت صراعاته وانفعالاته، فالتقبل يعني احترام العميل وعدم الحكم عليه؛ مما يولد جواً من الود والاحترام بين العميل، والمرشد ويساعد الأخير على فهمه وتقبله بتناقضاته.
2. التعاطف الوجداني Empathy: وبهذا الشرط فإن المعالج يفهم العميل كما لو كان هو، فعند صدق وجدية المعالج في التعاطف الوجداني مع العميل، فإنه يكون قادراً على الرؤية بعينه، والسمع بأذنيه.
3. كشف الذات Self-disclosure: ويكون كشف الذات من خلال التدقيق في الذات وفهمها وتفحصها بعناية، ويمكن للمعالج مساعدة العميل في كشف ذاته من خلال إرشاده إلى وصف مشاعره وسلوكه في التعامل مع الآخرين، ويهدف كشف الذات إلى مساعدة العميل على كشف الفجوات في مشاعره وسلوكه والتعامل معها، ومع الرسائل الخفية التي تحاول إيصالها.
4. المكافحة Confrontation: وهذه الاستجابة اللفظية، والتي يعبر من خلالها المعالج عن الفجوات والصراعات والرسائل المتناقضة في مشاعره وسلوكه وأفكاره، تسهم في تعميق العلاقة ما بين المعالج والعميل، من خلال اقتداء العميل به في الكشف عن ذاته.

كما اعتمد البرنامج الإرشادي على الاستراتيجيات التالية [28]:

1. الحدود الواضحة: وتعد الحدود أمراً أساسياً لأي علاقة، وخاصة العلاجية منها، إذ لا بد من حدود صحية ما بين المعالج والعميل لتجنب أن تصبح العلاقة غير مناسبة أو غير فعالة.
2. مبدأ أن العميل أعلم: إذ أن هذا النوع من العلاج يقوم على مبدأ أن العميل أعلم، وهو أفضل مصدر للمعرفة حول مشكلاته والحلول المناسبة والمحتملة لها.

3. حسن الاستماع: فالاستماع الجيد للعميل هو المفتاح، مع عدم إغفال استراتيجية عكس المشاعر.
 4. عدم إصدار الأحكام: فمن الاستراتيجيات الأساسية في العلاج المتمركز حول العميل الامتناع عن إصدار الأحكام، ففي معظم الأحيان يعاني العميل من الشعور الفعلي بالذنب وتدني قيمة الذات؛ لذا لا بد من إدراكه لتقبل المعالج له كما هو.
 5. اتخاذ القرارات من قبل العميل: ففي هذا النوع من العلاج المتمركز على العميل، لا يكون اتخاذ القرار بدلاً عن العميل مناسباً، بل يجب أن يكون العميل فقط هو من يتخذ القرارات بنفسه، ويتحمل المسؤولية الكاملة عنها، وتتمثل وظيفة المعالج في مساعدته على اكتشاف نتائج قراراته بدلاً من توجيهه إلى أي قرار.
 6. التركيز على ما يقوله العميل حقيقة: ويكون هذا من خلال الاستماع النشط إذ أن شعور العميل بعدم الارتياح قد يجعله لا يفتح على المعالج، وبالتالي قد تكون المشكلة التي يتحدث عنها ليست هي المشكلة الحقيقية.
 7. الصدق: فيجب أن يكون العلاج حقيقياً، فشعور العميل أن معالجه جاد وصادق، سيولد لديه الثقة فيه والانفتاح والراحة معه.
 8. تقبل المشاعر السلبية: فمن الضروري السماح للعميل بالتعبير عن مشاعره الإيجابية منها والسلبية، فعلى المعالج تقبل المشاعر السلبية وعدم أخذها على المحمل الشخصي.
 9. نبرة الصوت: فلا بد أن تكون النبرة محسوبة؛ ففي بعض الأحيان تكون نبرة الصوت أكثر أهمية مما نقول.
- خطوات تنفيذ البرنامج:**
- المرحلة التمهيدية:** والتي تضمنتها الجلسة الأولى وهدفت إلى التعارف ما بين المرشدة والمجموعة، وما بين أعضاء المجموعة أنفسهم، وبيان الهدف من البرنامج الإرشادي والاتفاق على عدد ومدة الجلسات الأسبوعية.
- المرحلة الابتدائية:** وتضمنت التدريب على ممارسة أسلوب الاسترخاء من خلال استدعاء الخبرات السارة للفرد وتضمنت هذه المرحلة الجلسات الثانية والثالثة.
- المرحلة العلاجية:** وتضمنت 8 جلسات وتم خلالها ممارسة استراتيجيات العلاج المتمركز حول العميل، وتنفيذ الأنشطة والتعبير عن المشاعر وعكس المشاعر، وبيان أسباب هذه المشاعر كما تعتقد، والخروج بالحلول المقترحة لذلك.
- المرحلة الختامية:** وتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي بإجراء القياس البعدي، والاستماع إلى الانطباعات الذي تركه البرنامج لدى أعضاء المجموعة.

4. نتائج الدراسة ومناقشتها:

- 1.4 السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الوحدة النفسية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي؟
- للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية في القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، جدول (7).

جدول (7) نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

الوحدة النفسية في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
بعدي	تجريبية	17	9.06	154.00	2.06	1.000	154.000	-4.967	.000
	ضابطة	17	25.94	441.00	3.68				

تبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى للمجموعة في درجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية حيث بلغت قيمة Z (4.967)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

وتدل هذه النتيجة على فاعلية البرنامج العلاجي، ويعمل ذلك بأن المطلقات من النساء ومهما اختلفت الدوافع والأسباب وراء طلاقهن بحاجة ماسة للمساعدة والدعم، ورفع مستوى الوعي لديهن والتقبل للوضع الذي تمر به، وبالتالي التخفيف من الآثار السلبية للخبرة التي مرت بها والمتمثلة هنا في الوحدة النفسية. وتوافق هذه النتيجة ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج دراسات كل من: الطلحة [19]، وموسى [20]، و Shaker et al [21]، وأحمد [4]، ومعالى [22]، والرشد [23]، والمحجوب وزيدان وشلبي [24]، ومصطفى [25].

2.4. السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الوحدة النفسية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس المتابعة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية في قياس المتابعة في المجموعتين التجريبية والضابطة، جدول (8).

جدول (8) نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس

الوحدة النفسية في قياس المتابعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
متابعة	تجريبية	17	9.00	153.00	1.40	.004	153.000	-4.987	.000
	ضابطة	17	26.00	442.00	3.69				

تبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى للمجموعة في درجات عينة الدراسة على مقياس الوحدة النفسية في قياس المتابعة حيث بلغت قيمة Z (4.987)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ويعمل ذلك بالآثر الإيجابي والمستمر للبرنامج التجريبي، ذلك أن نجاح البرنامج التجريبي يزداد ويظهر من خلال استمرار أثر البرنامج على الأفراد وإن انتهى البرنامج، والذي يقاس من خلال القياس التتبعي للبرنامج، ويتوافق

ذلك مع دراسات كل من موسى [20]، والتي ظهر من خلال استمرار الأثر الإيجابي للبرنامج المستخدم لتحسين جودة الحياة في قياس المتابعة، ومع دراسة أحمد [4]، والرشيدي [23]، ومصطفى [25].

3.4. السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى حب الحياة بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار مان وتني لإيجاد دلالة الفروق لدرجات عينة الدراسة في مقياس حب الحياة في القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، جدول (9).

جدول (9) نتائج اختبار "مان وتني" لإيجاد دلالة الفروق في أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس حب الحياة في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
المعنى الهادف للحياة بعدي	تجريبية	36	43.44	1564.00	.85	398.000	1064.000	-2.835	.005
	ضابطة	36	29.56	1064.00	.93				
العواقب السعيدة لحب الحياة بعدي	تجريبية	36	42.81	1541.00	1.29	421.000	1087.000	-2.575	.010
	ضابطة	36	30.19	1087.00	1.08				
الاتجاه الإيجابي نحو الحياة بعدي	تجريبية	36	45.81	1649.00	1.64	313.000	979.000	-3.800	.000
	ضابطة	36	27.19	979.00	1.20				
مقياس حب الحياة ككل بعدي	تجريبية	36	46.26	1665.50	.85	296.500	962.500	-3.967	.000
	ضابطة	36	26.74	962.50	.93				

يتبين من الجدول (9) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة في بعد المعنى الهادف للحياة حيث بلغت قيمة Z (-2.835)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.005)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة في بعد العواقب السعيدة لحب الحياة حيث بلغت قيمة Z (-2.575)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.010)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة في بعد الاتجاه الإيجابي نحو الحياة حيث بلغت قيمة Z (-3.800)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى إلى المجموعة في مقياس حب الحياة ككل حيث بلغت قيمة Z (-3.967)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

تبين من نتائج السؤال الثالث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية في الأبعاد الثلاثة لحب الحياة وفي الدرجة الكلية، وتؤكد هذه

النتيجة على فاعلية البرنامج الإرشادي، وقدرته على التنمية والتحسين لمستوى حب الحياة لدى الأفراد، وتتوافق هذه النتيجة مع دراسات كل من: الطلحة [19]، وموسى [20]، و Shaker et al [21]، وأحمد [4]، والرشيدي [23]، والمحجوب وزيدان وشلبي [24]، ومصطفى [25].

4.4 السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى حب الحياة بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمتابعة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والمتابعة في مقياس حب الحياة، جدول (10).

جدول (10) نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق لدرجات المجموعة

التجريبية بين القياسين البعدي والمتابعة في مقياس حب الحياة

الدلالة الإحصائية	Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد		
.791	-.265	82.00 71.00	11.71 7.10	7 10 19 36	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	المعنى الهادف للحياة متابعة - المعنى الهادف للحياة بعدي
.770	-.293	73.50 62.50	8.17 8.93	9 7 20 36	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	العواقب السعيدة لحب الحياة متابعة - العواقب السعيدة لحب الحياة بعدي
.938	-.078	66.50 69.50	11.08 6.95	6 10 20 36	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	الاتجاه الإيجابي نحو الحياة متابعة - الاتجاه الإيجابي نحو الحياة بعدي
.498	-.677	232.50 173.50	16.61 12.39	14 14 8 36	الرتب السالبة الرتب الموجبة الرتب المتساوية المجموع	مقياس حب الحياة ككل متابعة - مقياس حب الحياة ككل بعدي

تبين من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) بين القياسين البعدي والمتابعة في جميع أبعاد مقياس حب الحياة والدرجة الكلية، ويعمل ذلك بالآثار الإيجابية للبرنامج، واستمراره في تنمية حب الحياة لدى المطلقات، وهو ما سعت إليه الدراسة، ويتوافق ذلك مع دراسات كل من موسى [20]، والتي ظهر من خلال استمرار الآثار الإيجابية للبرنامج المستخدم لتحسين جودة الحياة في قياس المتابعة، ومع دراسة أحمد [4]، والرشيدي [23]، ومصطفى [25].

5. الاستنتاجات

من خلال ما توصلت إليه الدراسة من نتائج نخرج بالاستنتاجات التالية:

- معاناة المطلقات من الآثار السلبية لخبرة الطلاق والتي من أهمها انخفاض الشعور بحب الحياة، وارتفاع مستوى الوحدة النفسية.

- فاعلية البرامج الإرشادية في التخفيف من الآثار السلبية لخبرة الطلاق لدى المطلقات، وقد ظهر ذلك من خلال استخدام البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج المتمركز حول العميل في تنمية حب الحياة وخفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية، والمستخدم في الدراسة.

6. المقترحات

- إجراء المزيد من الدراسات الهادفة إلى الكشف عن مختلف المشكلات التي تتعرض لها النساء المطلقات، سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الاقتصادي.

- بناء البرامج الهادفة إلى الحد من تأثير الطلاق على المرأة بالاستناد إلى الأطر النظرية النفسية والاجتماعية.

- تقديم البرامج الساعية لتمكين المرأة مما ينعكس إيجاباً على سوائها النفسي وقدرتها على مواجهة المشكلات.

7. التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة توصي الباحثة بضرورة توجيه العناية من قبل المسؤولين في مؤسسات الخدمة الاجتماعية المختلفة، إلى الاهتمام بتقديم الدعم والرعاية اللازمة للمطلقات، والعناية بالبرامج الهادفة إلى تحسين جودة الحياة لهن، والحد من الضغوطات التي يتعرضن لها بعد الطلاق.

CONFLICT OF INTERESTS

There are no conflicts of interest

8. المراجع

- [1] Sander, S., Strizzi, J., Øverup, C., Cipric, A and Hald, G. when love hurts-mental and physical health among recently divorced danes. **Original research**. 11 (30), 1-11. 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578083>.
- [2] <https://www.alwatan.com.sa/article>.
- [3] Rokach, A. The experience of loneliness: A tri-level model. **The Journal of Psychology**, 122 (6), 531-544.1988.
- [4] أحمد، معتز. برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى لتنمية حب الحياة لدى عينة من المطلقين الذكور. **مجلة الإرشاد النفسي** (52)، ج1، 61-141. 2017.
- [5] العامري، منى محمد. دراسة فاعلية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز حول العميل في علاج بعض حالات الإدمان بين الطلاب في دولة الإمارات العربية المتحدة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة. 2000.

- [6] Hewitt, B., & Turrell, G. Short-term functional health and well-being after marital separation: does initiator status make a difference?. **American journal of epidemiology**, 173 (11), 1308–1318. 2011. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr007>
- [7] Bisson JL, Cosgrove S, Lewis C, Robert NP. **Post-traumatic stress disorder**. *BMJ*;351:h6161. 2015. doi:10.1136/bmj.h6161
- [8] Krystle L. Disney, Yana Weinstein, and Thomas F. Oltmanns. Personality Disorder Symptoms Are Differentially Related to Divorce Frequency. **J Fam Psychol**, 26 (6), 959–965. 2012. doi:10.1037/a0030446
- [9] أبو زنت، مهتاب. الطلاق أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات دراسة ميدانية في محافظة نابلس. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس. 2016.
- [10] الجليل، البندي. الطلاق في المملكة العربية السعودية أسبابه وآثاره. *حولية أصول الدين والدعوة بالمنوفية*، 33، 2-43. 2014.
- [11] **APA Dictionary of Psychology**. <https://dictionary.apa.org/client-centered-therapy>
- [12] de Jong Gierveld J. Developing and testing a model of loneliness. **J Pers Soc Psychol** 53, 119–28. 1987.
- [13] الدسوقي، مجدي. مقياس الشعور بالوحدة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. 1998.
- [14] عبد الخالق، أحمد وعيد، غادة. حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. *مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت*، 39 (2)، 15-36. 2011.
- [15] السرطاوي، محمود. *فقه أحوال شخصية (1)*، ط9. جامعة القدس المفتوحة، عمان. 2012.
- [16] عبد العزيز، مفتاح محمد. *علم النفس العلاجي اتجاهات حديثة*. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر التوزيع. 2001.
- [17] شقير، زينب. *الشخصية السوية والمضطربة*. مكتبة النهضة العربية. القاهرة. 2000.
- [18] عبد الخالق، أحمد وسعيد، حنان وسالم، سهير والنيال، مایسة. *معنى الحياة وحب الحياة لدى مجموعات مختلفة من مريضات السرطان: دراسة مقارنة*. الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الأول لعلم النفس: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 291 - 318. 2007.
- مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/85023>.
- [19] الطلحة، غادة. *فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالواقع لتنمية الصلابة النفسية لدى المطلقات في مدينة الرياض*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض. 2016.
- [20] موسى، وفاء. *فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقات في جامعة الأقصى*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى. 2016.
- [21] Shaker., Rahimi, M., and Zare, M. The Effectiveness of Therapy Based on Acceptance and Commitment Social Anxiety and General Self-Efficacy on Divorced Women under Welfare Organization in Yazd. Shaker et al. **Clinical and Experimental Psychology**, 2 (3), 1-5. 2016. DOI: 10.4172/2471-2701.1000137.

- [22] معالي، إبراهيم. فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 46 (2)، 252-264. 2019.
- [23] الرشيد، لولوة. فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرملة. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، (11)، 1-17. 2019.
- [24] المحجوب، سامي وزيدان، عصام وشلبي، أمينة. (2020). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين. *مجلة بحوث التربية النوعية*، 2020 (57)، 193-223.
- [25] مصطفى، رجاء. برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية العفو لدى عينة من المطلقات. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، جمهورية مصر العربية. 2020.
- [26] Alotaibi N, M. A Proposed Program for Developing Early Divorced Women's Life Skills: A Social Service Perspective. *Journal of Educational and Social Research*, 10 (4), 17-37. 2020.
- [27] Rogers. C. **On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy**, Constable. London. 1961.
- [28] J & S Garrett. **Person-centered therapy: A guide to counselling therapies**. **Counselling Connection**. Retrieved from: <https://www.counsellingconnection.com/wp-content/uploads/2013/03/Person-Centred-Therapy.pdf>