



برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت

إعداد

أ / فهد الهيلم مسمار الظفيري

باحث دكتوراه بكلية الدراسات العليا للتربية في جامعة القاهرة

إشراف

د/ إبراهيم محمد سعد
مدرس بقسم علم النفس الإرشادي
كلية الدراسات العليا للتربية
جامعة القاهرة

أ.د/ سميرة على جعفر أبو غزالة
أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي
كلية الدراسات العليا للتربية
جامعة القاهرة

٢٠٢٠م

١٧٧

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة ضمت (٢٨) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، إذ تم اختيارهن من محافظة الجھراء، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس كفاءة المواجهة "ويجلند، ويونج" (Wagnild & Young)، والذي تم تعريبه على البيئة المصرية، بواسطة، سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة، وفي ضوء نتائج الدراسة قدّم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات.

مقدمة:

تعتبر مسألة الطلاق من أعظم المسائل التي عمت بها البلوى في هذا العصر، حيث أصبحت مشكلة العصر عند الكثير من الأمم، لأنها مشكلة تهدد المجتمع بأسره، فضلاً عن الأسرة التي تُعد الخلية الأولى أو اللبنة الأولى في صرح المجتمع برمته، وأصبح الطلاق حالة حقيقية واقعة ومؤلمة مع مطلع الألفية الثالثة، وباتت مشكلة مهمة لا بد أن تحل.

ويُعد الطلاق من الظواهر التي تمتاز بطابع الخصوصية رغم أن تأثيرها يتعدى الفرد ليشمل المجتمع، فأطراف العلاقة المتضررون من الطلاق يلحق بهم الأذى المعنوي والمادي مدة طويلة، مما يترتب عليه خلل في العلاقة الشخصية والأسرية والاجتماعية، فقد أضحت هذه الظاهرة مشكلة واضحة في مجتمعاتنا، تُورق حياتنا وتعذي الشقاق بيننا وتمزق نسيج بنائنا الاجتماعي، وتجعل منا أناساً عديمين يمتطون صهوة عقلية تجذرت فيها ذكورة متسلطة أقل بريقها بإعلان الطلاق. (أيمن الشبول، ٢٠١٠: ٦٤٩).

ويمكن إرجاع الأثار النفسية السلبية للطلاق، إلى انخفاض كفاءة المواجهة لدى المطلقة، كفاءة المواجهة مركباً مهماً من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، وهي لبنة في منظومة علم النفس الإيجابي، ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ونسعى لاكتشافها وتنميتها، تلك القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة وحماية من الأمراض العضوية والاضطرابات النفسية (صفاء الاعسر، ٢٠٠٩: ٩).

وقد أهتمت العديد من الدراسات بإعداد برامج إرشادية لعلاج بعض الأثار النفسية السلبية للطلاق لدى المطلقات ومن هذه الدراسات، دراسة (أسماء الخلايلة: ٢٠١٥) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية السلوكية في خفض القلق النفسي والانسحاب الاجتماعي لدى المطلقات في الأردن، ودراسة (فهد الظفيري: ٢٠١١) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي والمهني لدى المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت، ودراسة (محمد عبد الله: ٢٠١٢) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً، ودراسة (ماريا المعصوبي: ٢٠١٥) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات في الأردن، وتوصلت دراسة (نفييسة عمر: ٢٠١٧) إلى فاعلية برنامج إرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى أبناء الأمهات المطلقات المعرضين

للخطر، وقد توصلت دراسة كلاً من " شوشتاري، وطاهري : Shooshtari,A., Rezaee, A. (and Taheri, E. 2016) إلى فاعلية كفاءة المواجهة من العلاج المعرفي السلوكي الجمعي في زيادة التنظيم العاطفي والمعتقدات المعرفية للمرأة المطلقة في إيران، ودراسة "سامان، وبارفيز" (Samane,., Parviz, 2016) التي توصلت إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي في خفض مستويات اليأس والوحدة لدى المطلقات.

ونظراً لخطورة الآثار النفسية السلبية للطلاق على المطلقات بشكل عام والمطلقات من المعلمات بشكل خاص، وما يمكن أن تؤديه الحالة النفسية المضطربة للمعلمات المطلقات من أضرار على تربية النشأ من أبنائنا؛ فإن ذلك يفرض علينا ضرورة الاهتمام بإعداد برامج ارشادية لهن لمساعدتهن على القيام بدورهن المنشود على أكمل وجه.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث في الجانب التربوي، ومن خلال المقابلات التي اجراها مع عدد من المعلمات المطلقات بدولة الكويت، لاحظ ضعف كفاءة المواجهة لديهن، كما نتاج الدراسات السابقة مثل دراسة(أسماء الخلايلة: ٢٠١٥)، ودراسة (فهد الظفيري : ٢٠١١)، ودراسة (عبد الله الصافي: ٢٠١٢)، ودراسة (ماريا المعصوبي: ٢٠١٥)، ودراسة "سامان، وبارفيز" (Samane,., & Parviz, 2016)، والتي أكدت معاناة المطلقات من الآثار النفسية السلبية جراء الطلاق، ومن ثم؛ تحددت مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على فاعلية برنامج ارشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

ومن ثم تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال التالي:

ما فاعلية برنامج ارشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

ما أثر البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت؟ ما مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي على رفع كفاءة المواجهة لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع كفاءة المواجهة لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في تقديم فهم أفضل للآثار النفسية المنعكسة على المطلقة في دولة الكويت كنموذج للمجتمع العربي، والذي تتميز فيه الحياة الأسرية بشكل عام وحياة المرأة بشكل خاص بالخصوصية الشديدة، وتزويد مكتبة علم النفس الإرشادي بنموذج للبرنامج المقترح؛ يُمكن الأخصائيين النفسيين عموماً الاستفادة من نتائج هذا الدراسة في حالة ثبوت أثر البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات.

الأهمية التطبيقية: في ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج وتوصيات قد تفيد في:

إعداد برنامج إرشادي يفيد المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية عند تعرضهم لضعف كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات.

لفت انتباه الباحثين إلى ضرورة الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للمطلقات بدولة الكويت، لعلاج الاضطرابات النفسية التي يتعرضن لها جراء الطلاق.

تقنين مقياس كفاءة المواجهة (سميرة أبو غزالة)، على عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت، ممكن أن يعتمد عليه في إجراء دراسات مماثلة تتناول المشاكل النفسية السلبية لدى المطلقات بدولة الكويت.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي: (A counseling Program)

يعرف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه: نشاط مهني مخطط ومنظم يتضمن مجموعة من الإجراءات المبنية في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً للمطلقات بدولة الكويت لرفع مستوى كفاءة المواجهة لديهن؛ بهدف مساعدتهن في مواجهة الآثار النفسية السالبة المترتبة على الطلاق لديهن، وذلك وفق إطار زمني محدد المدة.

كفاءة المواجهة: (Resilience)

وتعرف كفاءة المواجهة في هذه الدراسة بأنها: قدرة المطلقة على تجاوز الاضطرابات النفسية التي مرت بها جراء الطلاق ومواجهتها بيجابية، ومواصلتها للحياة بفاعلية واقتدار.

محددات الدراسة:

أولاً: حدود موضوعية: أقتصرت هذا الدراسة على فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت.

ثانياً: الحدود البشرية: أقتصرت الدراسة الحالية على عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت والبالغ عددهن (٢٨) معلّمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، إذ تم اختيارهن من محافظة الجهراء.

وأيضاً تتضمن محددات هذه الدراسة ما يلي:

أدوات الدراسة والتي تشمل: مقياس كفاءة المواجهة "ويجلند، ويونج" (Wagnild & Young)، والذي تم تعريبه على البيئة المصرية، بواسطة، سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩).

وتتحدد الدراسة أيضاً بالأساليب الإحصائية المستخدمة وهي: المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية، معامل الارتباط لبيرسون، ومعادلة الفا كرونباخ. Alpha cronbach، واختبار (T-test) T للعينتين المرتبطتين، لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة)، ومقياس حجم التأثير Effect Size المعروف بـ مربع إيتا، لمعرفة حجم تأثير البرنامج الإرشادي (المتغير المستقل) في كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات المتغيرات التابعة.

وكذلك تتحدد وفق الحدود الزمانية والمكانية:

الحدود المكانية: دولة الكويت، وزارة التربية والتعليم.

الحدود الزمانية: في العام ٢٠١٩-٢٠٢٠م.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية في ضوء أهدافها على المنهج التجريبي، نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة وأهدافها. فروض الدراسة:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: الطلاق وأثاره على المطلقات في المجتمع الكويتي

الطلاق ظاهرة اجتماعية منتشرة في جميع المجتمعات، وقد نالت تلك الظاهرة اهتماماً خاصاً لدى المجتمع الكويتي بمختلف مؤسساته وهيئاته الرسمية وغير الرسمية، بسبب ازدياد أعداد المطلقات، وما يتركه الطلاق، في أغلب الأحيان، من آثار سلبية تشكل خطراً على الأسرة والمجتمع، فالطلاق يترتب عليه تفكك الأسرة وتششت العائلات، وبالتالي ضياع الأطفال والنساء، وازدياد العداوة والبغضاء، بالإضافة إلى الآثار الاجتماعية والنفسية على المرأة المطلقة، لذا؛ سيتناول هذا المحور مفهوم الطلاق والنظريات المفسرة له وأثاره النفسية والاجتماعية على المطلقات في المجتمع الكويتي، وذلك على النحو التالي:

أولاً: مفهوم الطلاق:

لقد اتفق الفقهاء القدامى والمحدثون على أن الطلاق رفع لقيد النكاح، إلا أن المحدثين خصصوا هذا الرفع للزواج الصحيح، كما أنهم فصلوا وقوع الطلاق بلفظ يفيد ذلك صراحة أو كناية. وتعرف "وفاء فراش" (١٩٨٥: ٨) الطلاق في الاصطلاح بأنه: رفع قيد النكاح في الحال أو المال، بلفظ مخصوص، أو رفع القيد الثابت شرعاً بالنكاح، وحل عقد النكاح بلفظ الطلاق ونحوه. ويعرف الطلاق في الاصطلاح القانوني: "حل الرابطة الزوجية وإنهاء عقد الزواج طبقاً لإجراءات قانونية في المجتمع، وقد وضعت الشريعة الإسلامية قواعد محدودة لعلمية الطلاق وبها أخذ المنظم القانوني". (صالح الشقير، ٢٠٠٨: ١٨).

ثانياً: النظريات المفسرة لأسباب الطلاق:

ينطلق علم النفس في تفسير ظاهرة الطلاق من مجموعة من النظريات، حددتها (سلوى الخطيب، ٢٠٠٧: ٢١١-٢١٣) كما يلي:

النظرية الوظيفية: يرى أنصار هذه النظرية أن لكل فرد في المجتمع مجموعة من الاحتياجات الغريزية والاجتماعية والعاطفية التي يسعى إلى إشباعها، ويحاول كل مجتمع إشباع هذه الاحتياجات عن طريق النظم الاجتماعية المختلفة، واستمرار أي نظام مرهون بالوظائف التي تؤدي لإشباع هذه الحاجات، وإن فقد هذا الجزء وظيفته انتهت الحاجة إليه، فإذا لم يستطع الزواج تحقيق الأهداف التي يسعى إليها الأفراد

مثل: تحقيق الاستقرار العاطفي والوجداني والإشباع الجنسي والحصول على الاستقرار الاجتماعي؛ فإن أحد الزوجين أو كليهما سيقرران الانفصال أو إنهاء الزواج. النظرية البنائية الوظيفية: يؤكد أنصار هذه النظرية أن البناء الاجتماعي في حالة تماسك واعتماد متبادل بين الأجزاء، وأن لكل جزء من أجزاء البناء دوراً ووظيفة تساعد على استمرار البناء، وأن الهدف الرئيسي لجميع النظم الاجتماعية هو المحافظة على استمرار هذا البناء واستقراره، كما أن كل جزء من أجزاء البناء يؤثر ويتأثر بالنظم الاجتماعية الأخرى، والأسرة، ووفقاً لهذه النظرية فإن أجزاء البناء الاجتماعي لها عدة وظائف مهمة تساعد على استمرار المجتمع، والعكس فإن أجزاء مثل: البطالة، وضعف الوازع الديني، وعدم الاستقرار السياسي وغيرها، كل ذلك ينعكس على الأسرة ويؤثر على ظاهرة الطلاق.

النظرية التفاعلية الرمزية: للأسرة دوراً مهماً في تلقين الأفراد أدوارهم المستقبلية، وكل أسرة لها مجموعة من الرموز والمعايير التي تعلمها لأبنائها في مرحلة الصغر، وهذه الرموز والمعاني تختلف من أسرة لأخرى، فالفرد يحاول أن يستوعب الدور المتوقع منه أولاً، ثم يحاول من خلال تعامله اليومي مع الآخرين إدخال التعديلات على دوره وفقاً للرموز التي اكتسبها في مرحلة الصغر، ووفقاً للظروف المحيطة به؛ لذلك فإن كل علاقة زوجية تختلف عن العلاقات الزوجية الأخرى، وكلما كانت المعاني والرموز التي اكتسبها الزوجان من أسرتهما متقاربة؛ ساعد ذلك على تحقيق التفاهم بينهما، والعكس صحيح.

النظرية التبادلية: يرى أنصار هذه النظرية أن الأفراد يدخلون مع بعضهم البعض في علاقات تبادلية، فهم يتبادلون العواطف والمشاعر والآراء والأفكار والمصالح والأموال، وغيرها، وفي تبادلهم هذا فهم يسعون إلى تحقيق أكبر قدر من الربح بخسارة ممكنة، وعندما تتعذر الحياة الزوجية بين الطرفين وتصبح الحياة مليئة بالمشكلات، فإن المرأة تحاول أن تحسب مقدار الخسائر المترتبة من هذا الطلاق، ومقدار المكاسب، فإن أحست أن مكاسبها من الطلاق تفوق خسائرها؛ فإنها تتخذ قرار الطلاق، والعكس صحيح. ومن العرض السابق للنظريات المفسرة للطلاق يتضح أن أسباب الطلاق تختلف باختلاف النظرية المفسرة للطلاق؛ فوفقاً للنظرية الوظيفية؛ ترجع أسباب الطلاق إلى عدم إشباع الحاجات الغريزية والاجتماعية والعاطفية، وللنظرية البنائية الوظيفية فإن أسباب الطلاق ترجع إلى تأثير الأسرة بمشاكل المجتمع المحيط بها، وللنظرية الرمزية فإن أسباب الطلاق ترجع إلى عدم تقارب معاني ورموز الزوجين المكتسبة من عائلتهما من بعضها البعض، أما النظرية التبادلية فإن أسباب الطلاق ترجع إلى كيفية تقييم المرأة لخسائرها ومكاسبها من الطلاق.

ثالثاً: المراحل السيكلوجية للطلاق:

الطلاق ليس حدثاً عابراً يتم في لحظة معينة وينتهي أثره، وإنما هو فك ارتباط بين طرفين هما الزوج والزوجة، وهذا الارتباط يتعلق بنواح نفسية واقتصادية واجتماعية، يتدرج الطلاق خلالها في مراحل مختلفة، تبدأ أثناء إقامة الزوجين معاً وبعد انفصالهما. ويمر الطلاق بسبع مراحل سيكلوجية منفصلة؛ ولكنها مترابطة مع بعضها البعض؛ حيث تؤدي إحداها إلى الأخرى، وتعتبر المرحلة التالية نتيجة طبيعية لسابقتها، وهذه المراحل هي:

مرحلة الانفصال الفكري: وتتمثل هذه المرحلة في حدوث الاختلاف الفكري بين الزوجين واحتفاظ كل منهما بأفكاره الخاصة المختلفة عن رأي الطرف الآخر، ويبدأ كل منهما بممارسة سلوكيات قد تكون غير مقبولة للطرف الآخر أو في نطاق الأسرة، (ماهر عمر، ١٩٩٢: ٢٦)

مرحلة الانفصال الوجداني: مع استمرار الانفصال الفكري والسلوكي بين الطرفين واحتفاظ كل منهما برأيه الخاص المخالف والمنفصل عن الرأي الآخر، يبدأ كل منهما بممارسة سلوكيات قد تكون غير مقبولة وغير مرغوبة في نطاق الأسرة، وهذا الانفصال الفكري السلوكي يؤدي إلى انفصالهما الوجداني وبرود المشاعر والعاطفة نحو بعضهما. (أحمد زايد، ٢٠٠٦: ٥).

مرحلة الانفصال الجسدي: مع استمرارية التبعاد السلوكي والوجداني والعاطفي، تبدأ مرحلة جديدة؛ حيث يؤدي ذلك إلى التبعاد الحقيقي على المستوى الملموس، فيصبح أداء الحقوق والواجبات الزوجية أشبه بأداء الواجب، مما يزيد دائرة التبعاد بينهما، وقد يصل الأمر ليستقل كل منهما بفراش لوحده. (أميرة الأمين، ٢٠١١: ٥٧).

مرحلة الانفصال القانوني الشرعي: عندما تصل الحالة بالزوجين إلى الانفصال المادي (الجسدي)، لا يكون هناك مبرر لوجودهما مع بعضهما في بيت واحد؛ حيث لا تتحقق أدنى معاني الحياة الزوجية التي ينشدها كل منهما، فيصبح التفكير في الطلاق لأحدهما أو كلاهما، وقد يتحول التفكير إلى قرار فعلي حيث تنتهي الحياة الزوجية بالطلاق (سعاد غيث، ٢٠١٤: ٨)

مرحلة الانفصال الاقتصادي (المادي): يصاحب ظاهرة الطلاق عادة إجراءات قانونية يحكمها الشرع والقانون، حيث يبدأ كل من الزوجين بدفع ما عليه من التزامات مادية وأخذ ما له منها، وقد تتم بجمو من الاحترام المتبادل والتسامح، ويمكن أن ترتبط بجمو من المشاحنات بين الطرفين؛ مما يؤدي إلى مزيد من الصراعات. (ماهر عمر، ١٩٩٢: ٢٥)

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 ودية متميزة بالتسامح والتفاهم على كيفية رعاية الأطفال من حيث توفير المكان المناسب الذي يؤويهم، وتحديد الشخص المناسب الذي يشرف على رعايتهم.

مرحلة الانفصال النفسي والانفعالي: يعتقد البعض أن المشكلات تنتهي بانتهاء الزواج إلا أن هناك مشكلات شخصية تظهر تمس الطرفين؛ لأنها تتعلق بالناحية النفسية والاجتماعية لهما والتي تؤثر على انفعالاتهما التي تضرب بصورة ملحوظة وواضحة للجميع. (ماهر عمر، ١٩٩٢: ٢٦)

مما سبق يتضح أن المراحل السيكولوجية للطلاق بعضها يكون أموراً يعاينها الأطراف التي تحيط بالزوجين المنفصلين مثل: مرحلة الانفصال المادي والاقتصادي ومرحلة الانفصال الأبوي، أما باقي المراحل فلا يشعر بها إلا المطلقان؛ وهذا يعني أن عملية الطلاق معقدة ومتشعبة وتبعاتها ثقيلة، وهو ما يؤكد القدسية العظيمة التي جعلها الله لوثاق الزوجية، والتي تجعل من حله أمراً صعباً.

رابعاً: الآثار النفسية للطلاق على المطلقات:

قد يكون الطلاق هو الحل الضروري عندما يستفحل الخلاف بين الزوجين، لكنه على الرغم من ذلك يُعد العلاج المر لاء العلاقة الزوجية، وذلك لما له من نتائج سيئة. فالطلاق بالرغم من ضرورته أحياناً

عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهروب من توترات الزواج ومتاعبه، فإن هذه الضرورة لا تمنع الضرر؛ إذ يبقى سببًا لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، وقد يحتاج الأفراد إلى زمن طويل للتكيف والعودة للحياة الطبيعية. (HILL.L.C ET HILTON.J.M m1999 ; 45)

ويشكل الطلاق حاجزًا بين المرأة المطلقة وإحساسها وشعورها بأهميتها وقيمتها ورضاها عن نفسها وعن كل ما تنجزه، وإن ذلك إنما يبدأ انطلاقًا من خوفها مما سوف يقوله الآخرون عنها بعد فشل تجربتها الزوجية، وبالرغم من التزايد الكبير في نسب الطلاق في المجتمع، لاتزال المرأة محل الشك والريبة والنظرة السلبية من جانب أفراد المجتمع، وحتى من أسرتها أحيانًا؛ لأنها، وبحسبهم، هي من عليها المحافظة على أسرتها واستمرارها وبقاء زوجها. (SERAP KAVAS. Ayse Gunduz-Hosgor,) (2010, P:120)

وتعاني المطلقة من نظرة المجتمع إليها؛ فتلاحقها التهم والنظرات المملوءة بالشك والريبة، وتكون محاصرة من الرجال أو النساء اللواتي يخشين على أزواجهن منها. ومن أهم المشكلات التي تواجه المرأة المطلقة في المجتمع ما يلي: (أحمد الطي، ٢٠٠٨: ١٣)

صورة المرأة المطلقة في المجتمع ومعاناتها من النظرة السيئة.

عدم توفر فرص زواج أخرى لدى بعض الحالات.

إحساسها بالضعف وتدني صورة الذات.

الضيق المادي إن لم تكن عاملة أو لها أسرة مقتردة.

الميل لدى البعض للعداوية الاجتماعية والأذواق.

الاضطرار للعمل في حالة عدم الاكتفاء المادي.

الصدمة النفسية وما يترتب عنها من آثار.

وفي هذا الإطار أكدت دراسة (مريم القطيبات، ٢٠١١) والتي بعنوان: "العلاقة بين الضغوط الاجتماعية العامة والدعم الاجتماعي واستراتيجيات التأقلم والوصم لدى المطلقات قبل الدخول"، أن المطلقات قبل الدخول يعانين من الضغوط العامة أكثر من فئة النساء ذوات الزواج الناجح، وأن فئة المطلقات يعانين من الوصم، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدعم الاجتماعي، والمادي، ولصالح النساء المتزوجات، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط، وفي الوصم، تبعًا لمتغير المستوى التعليمي، ولصالح المستوى التعليمي الثاني، كما وجدت فروق في المشاعر، وفي الدعم العاطفي التي تتلقاه كل من المطلقات قبل الدخول، وهذه الفروق كانت لصالح النساء من فئة المستوى التعليمي الأمي.

وقد حددت دراسة "بهارتي شامه" (Bharti Sharma 2011) والتي بعنوان "الأثار النفسية السلبية التي تعاني منها المطلقة بعد الطلاق"، والتي أشارت إلى أن أبرز الأثار النفسية التي تعاني منها المطلقة بعد طلاقها القلق، والاكتئاب، والضغط النفسي، وعدم التوازن العاطفي، والمزاج السيئ.

كذلك أكدت دراسة (Nadhia Mattoo, Yassmeen Ashai, 2012) والتي بعنوان: "دراسة عن تأثير الطلاق على موقف النساء وعلاقتهم الاجتماعية في مقاطعة سريناجار"، أن المطلقات يشعرون بالثقل، والعجز، والنقص، وعدم المقدرة والصعوبة في مواجهة المشاكل. وأكدت دراسة (لينا الكنانى، ٢٠١٢) أن الظروف البيئية القاسية المحيطة بالمطلقة تؤدي إلى شعور المطلقة بأن الحياة قد فقدت معانيها

من حولها؛ حيث لا يبدو لديها أي هدف واضح في الحياة تسعى إلى تحقيقه، بل تصبح الحياة عديمة ومملة، فتعتقد أن وجودها لا معنى له، كما تشعر بعدم الإحساس بالأمن والعدمية والشعور بالعزلة. كما أكدت نتائج دراسة (رحاب الحميدي، وحميد المطيري، ٢٠١٤) والتي بعنوان: " الإضرار بال المطلقة والتعويض عنه، دراسة تأصيلية مقارنة " ، أن المطلقة تعاني بشكل كبير من الناحية النفسية من الطلاق؛ بسبب النظرة السلبية لها من جانب المجتمع، مما ينتج عنه شرخ كبير في نفسيته وما يصاحبه من مشاعر الحزن، والإحباط، والخوف، كما تسيطر على تفكيرها الأفكار السوداوية والأوهام، مما يشعرها بعدم الاطمئنان والاستقرار العاطفي والاضطراب النفسي، والفشل، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية.

وتؤكد دراسة " يوهان وميكرونمين " (Yohann. Mekronnen, Abbe, 2015, P:273) والتي بعنوان: " تجارب النساء المطلقات في المناطق الريفية في إثيوبيا " ، أن المرأة المطلقة تُستبعد من عائلتها ومجتمعها، لأنها حسب 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 الجنس الآخر تحديداً؛ لأنه هو من جعلها في هذه الحالة، وتسهم المشاعر والأحاسيس التي تتولد لدى المرأة عقب الطلاق بدرجة ما في إعادة تقييمها لحياتها وإدراكها بشكل عام للموقف الراهن الذي وجدت نفسها فيه.

المحور الثاني: كفاءة المواجهة لدى المطلقات في المجتمع الكويتي

حياة الإنسان ليست كلها مسرات، بل هي خليط من المسرات والمنغصات، وكل فرد في الحياة يتعرض لمواقف شدة ومحن وابتلاءات ربما تؤثر بالسلب على صحته النفسية والسيولوجية، ويعكس هذا التأثير على سلوكه في الحياة. وليس كل مأزق أو محنة يمر بها الفرد هي نهاية الحياة، بل إن بعض الأفراد يتعرضون للمحن والضغوط النفسية ويخرجون منها أكثر صلابة وتماسكاً، وهو ما يسمى في علم النفس بكفاءة المواجهة، وإذا كان الطلاق محنة تسبب للمطلقة آثار نفسية سلبية فلا شك أن المطلقة تكون في أشد الحاجة إلى تعزيز كفاءة المواجهة لديها.

أولاً: مفهوم كفاءة المواجهة:

يُعد مفهوم كفاءة المواجهة من المفاهيم الحديثة، التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي، فكلاهما يستمد جذوره من القوى الإنسانية وذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى إلى اكتشافها وتنميتها، فكفاءة المواجهة هي القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما تعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة. (صفاء الأعرس، ٢٠٠٩: ٩)

ويشير (Edward,2005: 211) إلى أن مصطلح كفاءة المواجهة مأخوذ من الكلمة اللاتينية *resilere* ويقصد بها العودة أو الارتداد والرجوع مرة أخرى؛ بمعنى العودة إلى الحالة الطبيعية والتعافي بسهولة من العواقب سواء للفرد أو للجماعة، ويتضمن سلوك كفاءة المواجهة (المرح والابتهاج، الأمل، امتلاك الإيمان، دعم العلاقات الاجتماعية)، كما أن الأفراد لديهم القوة لتنميتها وتعديلها من خلال التعليم والدعم.

وقد حظي مصطلح كفاءة المواجهة باهتمام كبير من قبل علماء النفس، حيث أوردوا تعريفات عديدة لكفاءة المواجهة، إذ يعرفها " أنغر " (Unger,2004:341) بأنها: "بنية ثنائية الأبعاد متعلقة بالتعرض للمحن ونتائج إيجابية تخرج من الشدائد". وبناء على ما سبق تعرف كفاءة المواجهة في هذه الدراسة بأنها: قدرة المطلقة على تجاوز الاضطرابات النفسية التي مرت بها جراء الطلاق ومواجهتها بإيجابية، ومواصلتها للحياة بفاعلية واقتدار.

ثانياً: أهمية كفاءة المواجهة:

لكفاءة المواجهة أهمية كبيرة في شعور الفرد نحو ذاته، وتعامله مع المشكلات الحياتية، حيث تتمثل أهمية كفاءة المواجهة فيما يلي:

تساعد كفاءة المواجهة الأفراد على مواجهة المشكلات والقدرة على الازدهار رغم المحن. (Connor &Davidson: 2003)

كفاءة المواجهة قابلة للتعديل حسب رغبة الفرد للتطوير والتحسين من خلال المعالجة التجريبية. تتضمن كفاءة المواجهة سلوكيات وأفكاراً وأمثالا يمكن تعميمها وترقيتها من خلال تدريب الأفراد على العوامل المكونة لها.

كفاءة المواجهة مكون مهم من مكونات الصحة السلوكية. كفاءة المواجهة تحمي الأفراد من الكآبة، وتتضمن سلوكاً يمكن أن يعلم إلى الأشخاص الذين لديهم ضعف في مواجهة المشاق. (Smith: 2009) تسهم كفاءة المواجهة في بناء شخصية تملك صفات وخصائص تختلف عن الآخرين، والتي منها القدرة على مواجهة المخاطر والتغلب عليها. (Paulina Aldunce: 2014)

ثالثاً: مكونات كفاءة المواجهة:

كفاءة المواجهة مكون شخصي يضم مجموعة من القدرات الإنسانية التي تظهر بحسب المواقف. وقد حدد كل من ويجنلد ويونج (wagnild & young, 1993 :165-178) مكونات كفاءة المواجهة بالتالي:

تصور متزن عن الحياة (معنى الحياة).

الحفاظ على التقدم برغم العوائق.

تميز الفرد بطريقته المبتكرة.

تقبل الفرد للحياة.

اعتقاد الفرد في قدراته الذاتية.

ويرى كل من كونور ودافيدسون (connor&Davidson,2003 :76-82) أن مكونات كفاءة المواجهة تشمل ما يلي:

الكفاءة الشخصية، المبادئ العليا والتماسك.

الثقة في مواهب الفرد، القدرة على تحمل الأحداث السالبة، والتأثيرات الداعمة أو التحصينية ضد الضغوط.

الكفاءة الإيجابية للتغير وحفظ العلاقات مع الآخرين. مما سبق يتضح أن مكونات كفاءة المواجهة ما هي إلا قدرات إنسانية متنوعة، تجعل صاحبها مؤهلاً لتقبل كل الظروف والمواقف العصبية، وتجاوزها نفسياً سلوكياً، مما يساعده على تحقيق طموحاته وآماله وعدم التعثر في مسيرة الحياة.

رابعاً: العوامل الداعمة لكفاءة المواجهة:

هناك مجموعة من العوامل التي تدعم كفاءة المواجهة لدى الفرد، وتساعده على اجتياز المشكلات والصعوبات، ومن أهم هذه العوامل ما يلي: قدرة الفرد على العمل المنتج والسعي والسيطرة على صحته النفسية والاجتماعية والعقلية والخلفية. قدرة الفرد على الاحتفاظ بالكفاية التواصلية الشخصية مع الآخرين. (Moorhouse,2007: 14) العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها(الحب- نماذج الدور الإيجابي- التشجيع والمساندة).

القدرة علي وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات اللازمة لتطبيقها أو تنفيذها. النظرة الإيجابية إلى الذات والثقة في القدرات والإمكانيات الشخصية. الاتصال والترابط مع الآخرين(العائلة- الأصدقاء). (محمد أبو حلاوة، ٢٠٠٧: ٢١١) القدرة على التغلب على المصاعب بفاعلية وبأسلوب صحي. المصارحة للذات فيما يخص الصدمات المتعلقة بالمحبوبين لديك.

البحث والعثور على معنى إيجابي في الصدمات التي نتعرض لها. (Matthew Tull, :2007) امتلاك مهارة حل المشكلات التي تساعد الفرد على مواجهة المحن والشدائد. (grotberg,2002: 256) من العرض السابق للعوامل الداعمة لكفاءة المواجهة يتضح أن منها ما يتعلق بذات الفرد، وتتمثل في إمكانياته السيكولوجية والعضوية، ومنها ما يتعلق بالمجتمع المحيط بالفرد؛ وهذا يعني أن كفاءة المواجهة تتطلب استعداداً نفسياً وقدرة ذاتية بجانب المساندة المجتمعية للفرد.

خطوات الدراسة وإجراءاتها

يتناول هذا الجزء عرضاً لخطوات الدراسة من حيث المنهج المستخدم، وعينة الدراسة وأدوات الدراسة وإجراءات التأكد من صدقها وثباتها، والإطار العام للبرنامج الإرشادي، وتحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

أولاً / منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة في ضوء أهدافها على المنهج شبه التجريبي القائم على التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة حيث يتم تطبيق أدوات الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة(التطبيق القبلي)، وتطبيقها مرة أخرى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة (التطبيق البعدي)، ثم التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة مرة أخرى بعد فاصل زمني شهر من تاريخ التطبيق البعدي.

ثانياً /متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي للمعلمات المطلقات بدولة الكويت. (إعداد الباحث)
المتغيرات التابعة: كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت. (عينة الدراسة)
ثالثاً / عينة الدراسة:

تكونت العينة الأساسية للدراسة التي تم عرضها للبرنامج الإرشادي من عدد (٢٨) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة القصد؛ حيث تم اختيار المعلمات المطلقات (عينة الدراسة) ذوي الأداء الوظيفي المنخفض (من سجلات تقييم الأداء الوظيفي لهم من قبل وزارة التربية)، كما حصلوا على درجة تقدير منخفض على مقياس كفاءة المواجهة، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة) على عينة الدراسة قبل بدء تنفيذ البرنامج الإرشادي (التطبيق القبلي)، وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة) على عينة الدراسة بعدياً (التطبيق البعدي)، كما تم تطبيق أدوات الدراسة مرة أخرى بعد مرور شهر من تاريخ التطبيق البعدي. وتتصف عينة الدراسة بالخصائص التالية:

العمر الزمني: يتراوح العمر الزمني للمعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة) بين (٣٤ - ٤٢) سنة.

فترة (مدة) الطلاق: تتراوح المدة الزمنية من تاريخ الطلاق وحتى تاريخ تطبيق البرنامج للمعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة) ما بين (سنة - ثلاث سنوات).

المستوى الاقتصادي والاجتماعي: يوجد تقارب في المستوى الاقتصادي والاجتماعي بين المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، كما أنهم من أبناء محافظة واحدة هي محافظة الجراء، ويعملون في نفس المنطقة التعليمية بنفس المحافظة.

رابعاً / أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة فيما يلي:

مقياس كفاءة المواجهة: إعداد كلاً من: ويجلند، ويونج، عام (١٩٩٣م) (Wagnild & Young)، ونقلته للبيئة العربية، سميرة أبو غزالة: (٢٠٠٩)، وقد اختار الباحث هذا المقياس نظراً لمناسبته لخصائص عينة الدراسة، وكذلك لتمتعه بدرجة عالية من الثابت والصدق، سواء في النسخة الأجنبية أو النسخة العربية، وكذا أكدت العديد من الدراسات التي اعتمدت على النسخة العربية لهذا المقياس، تمتعه بدرجة عالية من الثبات والصدق، ومن هذه الدراسات: نذكر دراسة (ريناد أحمد، ٢٠١٤)، ودراسة (صفاء حسان، ٢٠١٤)، ودراسة (إبراهيم محمد سعد، ٢٠١٥)، (مروى كزبر، ٢٠١٩).

وصف المقياس: يتكون هذا المقياس من (٢٥) فقرة موزعة على خمس أبعاد يوضحها الجدول (١)، وتتم الإجابة عن المقياس باختيار إجابة واحدة من خمس إجابات لكل فقرة من فقراته تتراوح ما بين (تنطبق على تماماً - ولا تنطبق على إطلاقاً)، ويحصل المستجيب على درجة تتراوح بين (١ - ٥) درجات على كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (١٢٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المستجيب على تمتعه بدرجة عالية من كفاءة المواجهة.

جدول (١) أبعاد مقياس كفاءة المواجهة والفقرات الفرعية من كل بُعد

أبعاد المقياس	الفقرات	عدد الفقرات	الدرجة العظمى
وجود معنى	٤، ٦، ٨، ١٥، ١٦، ٢١، ٢٤	٧	٣٥
الانتران	١١، ٧، ١٢، ٢٢، ٢٣، ٢٥	٦	٣٠
الاعتماد الذاتي	١، ٩، ١٠، ١٤، ١٧، ١٨	٦	٣٠
المثابرة	١٣، ١٩، ٢٠	٣	١٥
الانفراد أو الجودة	٢، ٣، ٥	٣	١٥
المجموع		٢٥	١٢٥

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: بعد أن قامت سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩) بتعريب المقياس قامت بالتأكد من صدقه، بعدة طرق على النحو التالي:

تقدير الصدق الظاهري عن طريق عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي.

حساب الصدق العاملي باستخدام كلاً من التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي التوكيدي، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٦٠ مشاركاً) من الذكور والإناث من محافظة القاهرة الكبرى، وقد فسرت نسبة التباين بالنسبة للتحليل العاملي الاستكشافي عند ٥٢.٥% من التباين الكلي، بينما التحليل العاملي التوكيدي على مؤشر RS أظهر قيم تقع بين (٠.٠٩ : ٠.٧٨). وهذا يؤكد صدق البناء للنسخة المصرية من المقياس (سميرة أبو غزالة: ٢٠٠٩).

وقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي، وذلك للتأكد من تمثيل فقرات وأبعاد المقياس لأهداف الدراسة وسلامة الصياغة والأسلوب ومناسبتها لعينة الدراسة. وقد أكد المحكمون سلامة وكفاءة المقياس من حيث مناسبه لعينة الدراسة وبوجود اتساق واضح بين مضمون كل بُعد من أبعاد المقياس والهدف الرئيس للمقياس.

ثبات المقياس: قامت سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩) بحساب ثبات أبعاد النسخة العربية من المقياس بطريقة الاتساق الداخلي وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٦٠ مشاركاً) من الذكور والإناث من محافظة القاهرة الكبرى، وقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٠.٤٥ : ٠.٧٨) مما يدل على ثبات النسخة المصرية من المقياس.

وقد قام الباحث بحساب ثبات مقياس كفاءة المواجهة، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت (من غير عينة الدراسة)، وتم استخدام معامل ألفا كرونباخ في حساب معامل الثبات بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الثبات بين كل بُعد والدرجة الكلية على مقياس كفاءة المواجهة

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة
وجود معنى	٠.٨٤٦	٠.٠١
الاتزان	٠.٦٧٥	٠.٠١
الاعتماد الذاتي	٠.٧٦١	٠.٠١
المثابرة	٠.٧٣٢	٠.٠١
الانفراد والجدة	٠.٦٦٤	٠.٠١

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس كفاءة المواجهة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ وكلها معاملات ثبات يمكن الوثوق بها.

الاتساق الداخلي للمقياس: للتأكد من الاتساق الداخلي لمقياس كفاءة المواجهة تم الآتي:
حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له وذلك بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عددها (٣٠) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد على مقياس كفاءة المواجهة

وجود معنى		الاتزان		الاعتماد الذاتي		المثابرة		الانفراد أو الجدة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
٤	*٠.٧٧٠	٧	*٠.٨٦٣	١	*٠.٥٤٧	١٣	**٠.٤٣١	٢	*٠.٦١٧
٦	*٠.٦٢٩	١١	*٠.٥٧٢	٩	*٠.٦١٠	١٩	*٠.٤٦٤	٣	*٠.٧٩٨
٨	*٠.٥٧٠	١٢	*٠.٥٤٤	١٠	*٠.٦٤٧	٢٠	*٠.٧٩٢	٥	*٠.٦٩٢
١٥	**٠.٧٦٥	٢٢	*٠.٦٥٢	١٤	*٠.٦٢١				

وجود معنى		الانتران		الاعتماد الذاتي		المثابرة		الانفراد أو الجودة	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١٦	*٠.٦٧٦	٢٣	**٠.٤٧٧	١٧	*٠.٥٣٠				
٢١	*٠.٧٧٥	٢٥	*٠.٥٧٧	١٨	*٠.٥٥١				
٢٤	**٠.٥٦٤								

* دال عند مستوى ٠.٠١ ** دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط لجميع فقرات مقياس كفاءة المواجهة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ ، ٠.٠٥ ، كما يتبين أيضاً من الجدول (٣) أن معاملات الارتباط لفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (٠.٤٣١ : ٠.٨٦٣)، وبذلك لم يتم حذف أي فقرة من فقراته.
حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس كفاءة المواجهة والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس كفاءة المواجهة

الدرجة الكلية	الانفراد والجودة	المثابرة	الاعتماد الذاتي	الانتران	وجود معنى	ابعاد المقياس
*٠.٦٣٥	*٠.٤١٠	**٠.٤٢٣	*٠.٧٢٠	*٠.٥٨٤		وجود معنى
*٠.٨٥٢	*٠.٤٨٠	*٠.٧١٦	*٠.٦٤٣			الانتران
*٠.٨٠٣	*٠.٥٣٧	**٠.٤٠٢				الاعتماد الذاتي
*٠.٨٨٧	**٠.٣٢١					المثابرة

الدرجة الكلية	الانفراد والجدة	المثابرة	الاعتماد الذاتي	الانتران	وجود معنى	ابعاد المقياس
*.٦٢٥						الانفراد والجدة

* دال عند مستوى ٠.٠١ ** دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية على مقياس كفاءة المواجهة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، ٠.٠٥.
خامساً / خطوات السير في الدراسة:
تمهيد:

استند البرنامج الإرشادي على نظرية العلاج المعرفي السلوكي لبيك، لرفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت لتمكينهن من مواجهة المشكلات والمواقف الضاغطة المرتبطة بالطلاق. ويخاطب هذا البرنامج أفكار ومشاعر وسلوكيات المعلمات المطلقات، ويدمج بعض الأساليب والفنيات المعرفية والتي من بينها حل المشكلة والتحكم الذاتي والواجبات المنزلية، مع بعض الفنيات السلوكية كالاسترخاء والتعزيز، والتي يتم التدريب عليها باستخدام فنيات أخرى كالنمذجة ولعب الدور. وقد تم السير في الدراسة وفق الخطوات التالية:

تحديد الفئة المستهدفة من البرنامج:

يستهدف البرنامج الإرشادي المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت.

تحديد أهمية البرنامج ومبرراته:

تتعدد الآثار النفسية السلبية للطلاق، والتي من أبرزها شعور المطلقة بالفشل تجاه الحياة، والشعور بالاكتئاب النفسي. ويمكن إرجاع الآثار النفسية السلبية للطلاق، إلى انخفاض كفاءة المواجهة لدى المطلقة، فكفاءة المواجهة مركباً مهماً من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، فهي القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة وكحماية من الأمراض العضوية والاضطرابات النفسية. كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. وإذا كنا بصدد وجود علاج للآثار النفسية السلبية التي تتعرض لها المعلمات جراء طلاقها، فإننا بحاجة إلى برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لديهن. وتوضح أهمية البرنامج الإرشادي فيما يلي:

قد يسهم البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات لمواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضن لها جراء الطلاق وخفض حدة الضغوط النفسية لديهن.
قد يسهم البرنامج الإرشادي في تقبل المعلمات المطلقات لحياتهن واكتساب طرق جديدة للتغلب على بعض المشكلات التي تواجههن في حياتهن.

قد يسهم البرنامج الإرشادي في تنمية مهارة حل المشكلة ومهارة اتخاذ القرار لدى المعلمات المطلقات، مما يساعدهن على مواجهة الكثير من مشكلات الحياة واتخاذ القرار المناسب بشأن تلك المشكلات. تحديد مصادر البرنامج:

تم الاعتماد في إعداد البرنامج الإرشادي على عدة مصادر هي: الأسس والمباني التي تقوم عليها نظرية العلاج المعرفي السلوكي، والنظريات المفسرة لكفاءة المواجهة. الإطار النظري للدراسة والدراسات والبحوث السابقة العربية والاجنبية التي اهتمت بظاهرة الطلاق وما يرتبط بها من مشكلات. مثل: دراسة (أسماء الخلايلة: ٢٠١٥)، ودراسة (فهد الظفيري: ٢٠١١)، ودراسة (محمد عبد الله: ٢٠١٢)، ودراسة (ماريا المعصوبي: ٢٠١٥)، ودراسة (نفيصة عمر: ٢٠١٧)، ودراسة كلاً من " شوشتاري، وطاهري: (Shooshtari, A., Rezaee, A. and Taheri, E. 2016)، ودراسة "سامان، وبارفيز"، (Samane, . & Parviz, 2016).

الدراسات السابقة العربية والاجنبية التي تناولت إعداد برامج إرشادية لرفع كفاءة المواجهة، حيث تم الاستفادة من طريقة إعدادها وتطبيقها والفنيات التي اشتملت عليها. مثل: دراسة مع دراسة (Aricak .T: 2002)، ودراسة (سلوى علي: ٢٠٠٩)، ودراسة (نعمت البيطار: ٢٠٠٩)، ودراسة (سميرة أبو غزالة: ٢٠١٠)، ودراسة (محمد عبد الله: ٢٠١٢)، ودراسة (عبير البربري: ٢٠١٢)، ودراسة (يوسف عيد: ٢٠١٣) ودراسة (سناء فراج: ٢٠١٤)، ودراسة كل من (أحمد جاد المولى، وجلال إبراهيم: ٢٠١٦)، ودراسة (هبة عبد الحميد: ٢٠١٧). ودراسة (ريناد موسى: ٢٠١٤)، ودراسة (إبراهيم عبده، ٢٠١٥)، ودراسة (نفيصة فوزي: ٢٠١٧).

تحديد أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الإرشادي بشكل عام إلى رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

الأهداف الإجرائية:

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية الضغوط النفسية وطبيعتها ومصادرها، وأنواع الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق، وأثر تلك الضغوط على الصحة النفسية والجسدية لديهن، وسبل التخلص من تلك الضغوط.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية كفاءة المواجهة، ومكوناتها والعوامل الداعمة لها، ودورها في مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية معنى الحياة وتقبلها والرضا عنها كما هي وأثر ذلك على شعور الفرد بالسعادة والرضا.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية الصبر والقضاء والقدر ومراتب الصبر وأثره على الفرد.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية المثابرة وقوة الإرادة وأهميتهما في مواجهة مشكلات الحياة، وأهمية عدم الإفراط والمبالغة في الانفعال عند مواجهة مشكلات الحياة.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية التخيل ودوره في مواجهة المواقف المزعجة والتخلص منها، والطريقة التي يتصرف بها العقل الباطن في مواقف الحياة المختلفة.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية المشكلة والأسلوب العلمي لحل المشكلة وخطواته وأهمية إتقانه وماهية اتخاذ القرار وخطواته والعوامل المؤثرة فيه.

أن تمارس المعلمات المطلقات مهارة حل المشكلات، وتوليد الحلول الممكنة للمشكلات التي تعترضهن والمفاضلة بين تلك البدائل لاختيار البديل المناسب، وتقييم خطوات وإجراءات حل المشكلة. أن تستخدم المعلمات المطلقات التفكير الإيجابي في مواجهة مشكلات الحياة المختلفة والمثابرة في مواجهة تلك المشكلات.

أن تتحكم المعلمات المطلقات في مشاعرهن تجاه الغير وفي المشاعر الباعثة للأمل والتفاؤل. وفي توليد الأفكار.

أن تواجه المعلمات المطلقات الأفكار والمشاعر التشاؤمية ومشاعر اليأس والإحباط وتتغلب عليها. أن تتخلص المعلمات المطلقات من المواقف الصعبة المزعجة والضاغطة عن طريق التخيل، والتحكم في انفعالات الغضب.

تحديد حدود البرنامج:

الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج خلال العام ٢٠١٨-٢٠١٩.

الحدود البشرية: يطبق البرنامج على عينة من المعلمات المطلقات في الكويت.

تحديد أسس البرنامج:

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس هي:

الأسس النظرية: يستمد البرنامج أصوله النظرية من نظرية العلاج المعرفي السلوكي لبيك والذي يقوم على تعلم المعلمات المطلقات، كيفية التفكير الإيجابي وإعادة البناء المعرفي، وكيفية حل المشكلات باستخدام الأسلوب العلمي لحل المشكلات، ومهارات اتخاذ القرار.

الأسس النفسية: مراعاة الفروق الفردية بين المعلمات المطلقات في السمات الانفعالية والقدرات العقلية وتنوع الأنشطة لتفادي الملل.

الأسس التربوية: استخدام عبارات سهلة يمكن فهمها بسهولة وأن تتناسب الجلسات والأنشطة للعمر الزمني للمعلمات المطلقات ومع الظروف التي يمرون بها.

الأسس الاجتماعية: استخدام طريقة الإرشاد الجماعي لزيادة التفاعل لدى المعلمات المطلقات مع مراعاة المعايير الاجتماعية السائدة في المجتمع.

الأسس العصبية والفسولوجية: يؤكد البرنامج على قدرة المعلمات المطلقات على التحكم في مشاعرهن وانفعالاتهن الداخلية والخارجية وذلك من خلال رفع كفاءة المواجهة لديهن، وذلك من خلال تعديل أفكارهن باستخدام خطوات حل المشكلة والأسلوب الابتكاري في حل المشكلة وتبسيط الإهانة التي تعتبرها عائق للاستمرار في ممارسة الحياة ومن خلال شعورهن بمعنى الحياة وتقبلها.

تحديد محتوى البرنامج:

تم الاعتماد على عدة مصادر في اختيار محتوى البرنامج الإرشادي، والذي ضم مجموعة من

المعارف والأنشطة والمهارات تم تدريب المسترشدين عليها خلال تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي، وقد روعي في محتوى البرنامج المعايير التالية:

استخدام الألفاظ والعبارات الواضحة المفهومة والتي لا تحمل أكثر من معنى حتى لا يحدث لبس في الفهم لدى المسترشدين.

الترتيب المنطقي للمعارف والمهارات التي يتضمنها البرنامج والتسلسل من البسيط إلى الأكثر تعقيداً. تنظيم أهداف وأسلوب الجلسات بحيث يشجع المسترشدين على التعبير عن مخاوفهم وقلقهم ومشاعرهم المختلفة.

تم مراعاة خصائص المرحلة العمرية عند تصميم أنشطة الجلسات والواجبات المنزلية. ارتباط أنشطة الجلسات والواجبات المنزلية بمحتوى الجلسة وما تم تعلمه والتدريب عليه وممارسته خلال الجلسة.

استخدام بعض الأنشطة الترفيحية لتعزيز الترابط والتفاعل بين أعضاء المجموعة الاسترشادية. تحديد الطرق والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

الإرشاد الفردي: يُعد الإرشاد الفردي علاقة متفاعلة ومتبادلة بين شخصين أحدهما المرشد والآخر المسترشد، الذي يطلب المساعدة والعون للتخلص مما يعانيه من مشاكل والتي دفعته للمجيء للمسترشد. الإرشاد الجماعي: يُعد الإرشاد الجماعي من الطرق الإرشادية الناجحة في تخفيف حدة المشكلات السلوكية؛ حيث يجد الفرد في ظل الإرشاد الجماعي التأييد المتبادل والتشجيع الذي يعزز استجابته الصحية وينمي لديه الثقة بالنفس ويساعده على تقبل ذاته وتكوين مفهوم ذاتي ويمده بالنماذج السلوكية الإيجابية وتحقيق السلوك التوافقي من خلاله. وقد أعتد البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية هذا الأسلوب من الإرشاد لمناسبه لعينة الدراسة.

تحديد الخدمات التي يقدمها البرنامج:

الخدمات الإرشادية والعلاجية: وتتمثل في خدمات مباشرة كمساعدة المعلمات المطلقات على خفض بعض اضطرابات القلق والضغط النفسية لديهن، وإرشادهن ومساعدتهن على الحصول على بعض الخدمات الإرشادية والنفسية.

الخدمات الوقائية: يقدم البرنامج خدمة وقائية مهمة، حيث يتم تدريب المعلمات المطلقات على التحكم الذاتي وأسلوب حل المشكلة والاسترخاء في المواقف التي تواجههم في الحاضر وكيفية التغلب على قلقهم في المستقبل.

الخدمات الاجتماعية: وتتمثل في تدعيم العلاقات بين المعلمات المطلقات خلال الجلسات الأولى وأثناء تدريبهم على فنيات البرنامج، وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي المثمر بينهم خلال كل جلسة وتدعيم العلاقات بينهم.

الخدمات الترويحوية: وتتمثل في حث المعلمات المطلقات على استغلال أوقات فراغهن في ممارسة الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية، وإرشادهم إلى بعض المراكز الموجودة في الدولة لتنمية هواياتهم أثناء تطبيق البرنامج وأثناء المتابعة.

خدمات متابعة: وتتمثل في المتابعة لكل خطوة من خطوات البرنامج للوقوف على التأثيرات التي أحدثها البرنامج في تنمية كفاءة المواجهة وتقدير الذات لدى المعلمات المطلقات، والمتابعة لهم في كافة شؤونهم الأسرية والمدرسية والسؤال الدائم عنهم.

خدمات إنسانية: وتتمثل في الاهتمام باهتمامات بالمعلمات المطلقات ومشاركتهم في كافة الأنشطة التي تناسب حالاتهن النفسية وحل المشكلات التي تواجههم كلما امكن.

تحديد الوسائل والأدوات المستخدمة:

طاولة مستديرة، ومقاعد مريحة.

أوراق بيضاء وأوراق نشاط، ونماذج للأنشطة المستخدمة، وأقلام لكتابة الملاحظات.

جهاز حاسوب (lab-top) وجهاز عرض البيانات data show.

نماذج الواجبات المنزلية، وأدوات التقييم المرحلية والنهائية.

اختيار المشاركون في البرنامج:

يشارك في البرنامج (٢٨) معلمة من المعلمات المطلقات بوزارة التربية بدولة الكويت ذوي الأداء

الوظيفي المنخفض.

تحديد دور كل من المرشد والمسترشد في البرنامج:

أدوار المرشد: للمرشد ادوار مهمة ضمن المجموعة الإرشادية فهو مسؤول عن عملية الإرشاد، ويمكن

حصر أهم الأدوار التي يقوم بها المرشد فيما يلي:

تهيئة المناخ الإرشادي المناسب.

مساعدة المسترشد على فهم وتحليل إمكاناته واستعداداته وقدراته وميوله.

التوجيه والتنسيق للمجموعة وما يدور فيها.

الإثارة والضبط والتفسير والإصغاء والتعاطف والتقبل والتعليق والتلخيص والتغذية الراجعة والمواجهة،

والتعزيز، والنمذجة.

تشجيع الأعضاء على المشاركة في النشاطات، والمناقشة.

القدرة الإنصات والصبر وتحمل المسؤولية الإرشادية.

جمع المعلومات من اعضاء المجموعة وتفسيرها وتحليلها.

أدوار المسترشد:

فهم وتحليل إمكاناته واستعداداته وقدراته وميوله.

المشاركة الفاعلة كعضو في المجموعة الإرشادية في النشاطات، والمناقشات.

تحديد الفنيات التي تضمنها البرنامج:

المناقشة والحوار.

المحاضرة.

لعب الادوار.

حل المشكلات.

التعزيز.

القصة الرمزية.

الواجبات المنزلية.

تحديد أساليب التقييم: تم استخدام أساليب التقييم التالية في البرنامج الإرشادي:

التقويم القبلي.

التقويم المستمر.

التقويم البعدي.

التقويم التتبعي.

تحكيم البرنامج الإرشادي: بعد الانتهاء من وضع الإطار العام للبرنامج الإرشادي إعداد جلساته، تم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء آرائهم حول البرنامج الإرشادي من حيث ما يلي:
مدى مناسبة الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج الإرشادي للمعلمات المطلقات.
مدى مناسبة المدة الزمنية المحددة لكل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي.
مدى ملائمة جلسات البرنامج الإرشادي من أهداف إجرائية وفنيات ومحتوى، وإجراءات تنفيذ وانشطة ووسائل مساعدة.

وقد اتفق المحكمين على مناسبة جلسات البرنامج وأهدافه والفنيات المستخدمة في تنفيذ الجلسات الإرشادية للمعلمات المطلقات. كما رأى بعض المحكمين ضرورة أن تمتد الجلسة الثالثة "كفاءة المواجهة"، إلى جلستين بدلاً من جلسة واحدة. واقترح بعض المحكمين إضافة فنية الاسترخاء العضلي. وفيما عدا ذلك فقد أقر المحكمين بصلاحيته البرنامج الإرشادي للتطبيق. وتم أخذ كافة التعديلات المشار إليها بعين الاعتبار.

خطوات ومراحل تنفيذ البرنامج:

مرحلة التمهيد:

في هذه المرحلة تم الآتي:

اختيار عينة الدراسة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، من محافظة الجهراء، وقد اشتملت العينة (٢٨) معلمة.
الاتفاق مع المعلمات المطلقات على مكان تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي، وهو مقر جمعية المعلمين بمنطقة الجهراء التعليمية.
التعارف بين المرشد والمعلمات المطلقات وبينهن وبعضهن البعض.
مرحلة التنفيذ:

في هذه المرحلة تم الآتي:

التعارف على المعلمات المطلقات (عينة الدراسة)
تطبيق أدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة) قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة، وتم رصد الدرجات تمهيداً لإجراء المعالجة الإحصائية.
تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي، بمقر جمعية المعلمين بمنطقة الجهراء التعليمية، وفق الخطة الزمنية المحددة للبرنامج الإرشادي.
مرحلة التقييم:

في هذه المرحلة تم الآتي:

تم التطبيق البعدي لأدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة) على عينة الدراسة، وتم رصد الدرجات تمهيداً لإجراء المعالجة الإحصائية.

تم التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة) بفواصل زمني شهر من تاريخ التطبيق البعدي على عينة الدراسة، وتم رصد الدرجات تمهيداً لإجراء المعالجة الإحصائية. التخطيط العام لجلسات البرنامج (مجمل جلسات البرنامج): يتكون البرنامج الإرشادي من (٢٣) جلسة. سادساً / الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لاختبار صحة فروض الدراسة، تم رصد الدرجات وتم استخدام البرنامج الإحصائي Spss في معالجة تلك الدرجات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

معامل الارتباط لبيرسون، ومعادلة الفا كرونباخ Alpha cronbach. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، للتعرف على مستوى التحسن في مستوى كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة.

اختبار T (T-test) للعينتين المرتبطين، لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لأدوات الدراسة (مقياس كفاءة المواجهة).

مقياس حجم التأثير Effect Size المعروف بـ مربع إيتا، لمعرفة حجم تأثير البرنامج الإرشادي (المتغير المستقل) في كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات (المتغيرات التابعة).

سابعاً / الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء سير الدراسة:

واجه الباحث صعوبة كبيرة في التواصل مع عينة الدراسة وفي إقناعهم بضرورة وأهمية الإرشاد النفسي في تخفيض حدة الضغوط النفسية التي تواجههم جراء الطلاق.

أثناء التطبيق القبلي لأدوات الدراسة أبدت بعض المعلمات تخوفهن من الإفصاح عن نتائج التطبيق وقد زالت مخاوفهم بعد أن أوضح لهن الباحث أن المعلومات التي يحصل عليها ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا في أغراض الدراسة.

أثناء تطبيق البرنامج، لوحظ خجل بعض المعلمات المطلقات (عينة الدراسة) وإحجامهن عن المشاركة وتبادل الأفكار، إلا أن هذا الأمر لم يستمر كثيراً وذلك بعد حثهن على المشاركة بفاعلية.

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: نتائج الفرض الأول: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة". للتحقق من صحة هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة، باستخدام اختبار "T- Test" للعينتين المرتبطين، وتم التوصل للنتائج المدرجة بالجدول (٥):

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة

مستوى الدلالة (٠.٠١)	حجم التأثير η^2	قيمة "t"	درجة الحرية	متوسط الفروق	التطبيق البعدي ن = ٢٨		التطبيق القبلي ن = ٢٨		أبعاد مقياس كفاءة المواجهة
					ع	م	ع	م	
دالة	0.95	٣٦.٠٠٩	٢٧	٢١.٧٩	١.٩٣	٣١.٨٢	٢.٧٨	١٠.٠٤	وجود معنى
دالة	0.83	٤١.٢٤٣	٢٧	١٦.٥٠	١.٩٥	٢٥.٩٦	١.٤٥	٩.٤٦	الاتزان
دالة	0.76	٤٩.٨٠٣	٢٧	١٧.٤٦	١.٩٣	٢٦.٧٩	١.٤٤	٩.٣٢	الاعتماد الذاتي
دالة	0.82	٢٠.٧٥٤	٢٧	٧.٤٣	١.٣١	١٢.٤٦	١.٦٤	٥.٠٤	المثابرة
دالة	0.96	٢٢.٦٤٨	٢٧	٧.٧١	١.٣٧	١٢.٥٠	١.٢٨	٤.٧٩	الانفراد والجدة
دالة	0.96	٧١.٨١٧	٢٧	٧٠.٨٩	٤.٤٥	١٠٩.٥٤	٤.٤٨	٣٨.٦٤	المقياس ككل

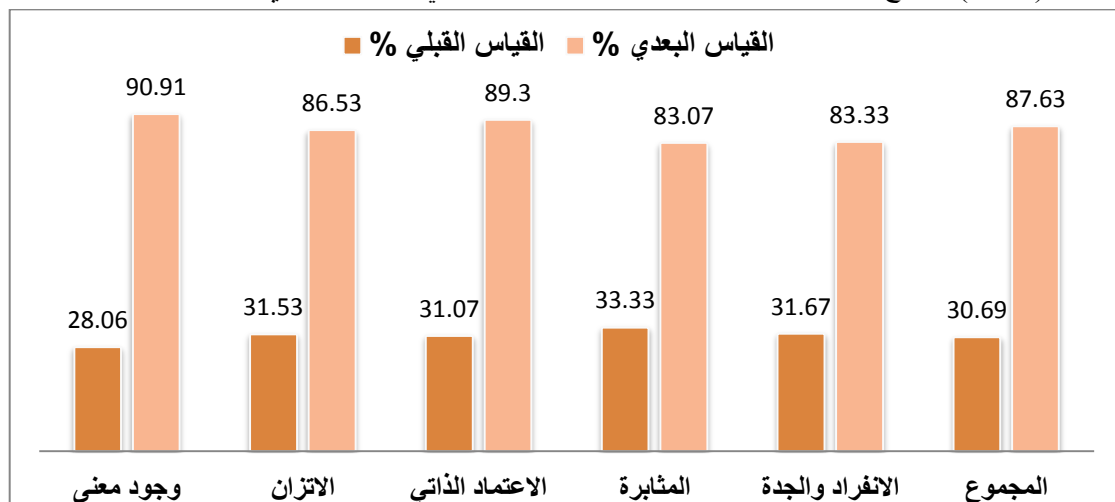
من الجدول (٥) يتبين أن قيمة (t) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت على مقياس كفاءة المواجهة بالنسبة لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، دالة عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$)، مما يدل على وجود فروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة على عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت. وفي ضوء هذه النتيجة تم رفض الفرض الأول من فروض الدراسة والذي نصه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة"، وقبول الفرض البديل والذي نصه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة" ويتبين من الجدول (٥) أن الفروق لصالح التطبيق البعدي لمقياس كفاءة المواجهة، ويشير ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة).

كما يتضح أيضاً من بيانات الجدول (٥) أن حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع (كفاءة المواجهة) لا يقل عن (0.76)، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي أيضاً في رفع كفاءة المواجهة. كذلك يبين الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة، وكذا مستوى كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

جدول (٦) مستوى كفاءة المواجهة لدى أفراد العينة بالمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس كفاءة المواجهة

أبعاد مقياس كفاءة المواجهة	التطبيق القبلي (ن = ٢٨)			التطبيق البعدي (ن = ٢٨)		
	م	ع	% النسبة	م	ع	% النسبة
وجود معنى	١٠.٠٤	٢.٧٨	٢٨.٠٥٧	٣١.٨٢	١.٩٣	٩٠.٩١
الاتزان	٩.٤٦	١.٤٥	٣١.٥٣	٢٥.٩٦	١.٩٥	٨٦.٥٣
الاعتماد الذاتي	٩.٣٢	١.٤٤	٣١.٠٧	٢٦.٧٩	١.٩٣	٨٩.٣٠
المثابرة	٥.٠٤	١.٦٤	٣٣.٣٣	١٢.٤٦	١.٣١	٨٣.٠٧
الانفراد والجدة	٤.٧٩	١.٢٨	٣١.٦٧	١٢.٥٠	١.٣٧	٨٣.٣٣
المقياس ككل	٣٨.٦٤	٤.٤٨	٣٠.٦٩	١٠٩.٥٤	٤.٤٥	٨٧.٦٣

ومن الجدول (٦) يتبين أيضًا أن المتوسط الحسابي ونسبة مستوى كفاءة المواجهة للقياس البعدي أعلى من المتوسط الحسابي ونسبة مستوى القياس القبلي لكفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، والشكل (١ - ١) يوضح نسبة مستوى كفاءة المواجهة بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة.



شكل (١ - ١) مستوى كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة في التطبيقين القبلي يتبين من الشكل (١ - ١) مدى التحسن في مستوى كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة. مناقشة نتائج الفرض الأول:

تعرض المعلمات لضغوط حياتية وإرهاق بدني يؤثر بشكل سلبي على الجانب النفسي لديهن فضلاً عن الضغوط النفسية التي تتعرض لها المطلقات من المعلمات جراء الطلاق، تلك الضغوط التي تؤثر

بشكل سلبي على حياتهن، ويتطلب ذلك تبصرتهن بأساليب واستراتيجيات مواجهة تلك الضغوط والتدريب عليها من أجل رفع كفاءة المواجهة لديهن؛ فالأشخاص ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة لديهم القدرة على مواجهة الازمات، والصراعات، والضغوط الحياتية والتعامل معها بمرونة لتخطيها، كما أن لديهم القدرة على تحقيق التوافق مع أنفسهم ومع الآخرين. كذلك يتمتعون بالقدرة على وضع خطط واقعية لأنفسهم، ويتقنون بأنفسهم، ويمتلكون نظرة إيجابية لذاتهم، ولديهم القدرة على تطوير مهارات الاتصال والتواصل والقدرة على كبح المشاعر الحادة، والتكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية، فضلاً عن امتلاكهم مهارات حل المشكلات، والبحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.

وقد أهتم البرنامج الإرشادي برفع كفاءة المواجهة لدي المعلمات المطلقات بدولة الكويت(عينة الدراسة)، حيث تُعد كفاءة المواجهة مدخل لاكتشاف مواطن القوة لدي الفرد والعمل على تنميتها، وكيفية التعامل مع التحديات وعلى التركيز على الإمكانيات بدلاً من التركيز على معالجة العجز، فالتوجه الإيجابي يري أن تنمية الجوانب الإيجابية تعالج بشكل ما جوانب القصور لدي الفرد، وقد يحول دون تعرضه للاضطرابات. ويشير كل من (Glantz & Johnson) إلى أن الدراسات التي أهتمت برفع كفاءة المواجهة تركز على دراسة العوامل الوقائية، التي تعمل بدورها على تعزيز عمليات التوافق في مواجهة ظروف الحياة الضاغطة أو الصادمة بدلاً من التركيز على عوامل الخطر التي تؤدي إلى تنشيط الاضطرابات النفسية، ولذلك يكون للبرامج الإرشادية دور فعال في تحسين مستوي كفاءة المواجهة.

(Glantz & Johnson: 1999, 162) كما يشير (Masten: 2008) إلى أن كفاءة المواجهة ليست سمة شخصية، لأنها لا تهدف إلى القضاء على المخاطر والتوتر ولكن تسمح للفرد بالتعامل معها بشكل فعال. (Toland, J & Carrigan, D. 2011, 97)

ويتضح من النتائج المتعلقة بالفرض الأول من فروض الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت(عينة الدراسة)، ويرجع الباحث تحقق هذه النتيجة إلى دور البرنامج الإرشادي في تبصير المعلمات المطلقات بأهمية رفع كفاءة المواجهة لديهن في مواجهة الضغوط النفسية التي تعرضن لها جراء الطلاق؛ وما أتاحة للمعلمات المطلقات من فرص للتنفيس بحرية عن انفعالاتهن، من أجل مواجهة تلك الضغوط النفسية. ويتفق ذلك مع ما أكدته دراسة (Dowrick & et.al: 2008)، ودراسة (Azlina & Shahrir: 2010) في أن الأشخاص ذوي كفاءة المواجهة المرتفعة لديهم القدرة على مواجهة التحديات والمصائب والتعافي من الأمراض. كذلك اتفقت بعض الدراسات والتي من بينها دراسة (Grotber: 2002)، ودراسة (Fredrickson & et.al: 2003)، ودراسة (Tugade & et.al:2004)، ودراسة (Matthew: 2007) على أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ذو كفاءة hgمواجهة المرتفعة تساعدهم على التكيف بنجاح مع المحن والشدائد. وتتفق النتائج المتعلقة بالفرض الأول من فروض الدراسة، مع دراسة (Finkelsten & et.al: 2005)، ودراسة (Riley: 2008)، ودراسة (Baker: 2009)، ودراسة (Hammer: 2010)، ودراسة (Wallapa: 2010)، ودراسة (Mahomud & et.al: 2011)، ودراسة (De Villers & Henriette: 2012)، ودراسة (Cornelius & Lauren: 2013)، ودراسة (Jennifer: 2013)، ودراسة (ريناد عبد المنعم موسى: ٢٠١٤)، ودراسة (إبراهيم محمد سعد عبده، ٢٠١٥)، ودراسة (نفيسة فوزي عمر: ٢٠١٧).

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة": للتحقق من صحة هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس كفاءة المواجهة، باستخدام اختبار "T- Test" للعينتين المرتبطتين، وتم التوصل للنتائج المدرجة بالجدول (٧):
جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس كفاءة المواجهة

مستوى الدلالة (٠.٠١)	قيمة "t"	درجة الحرية	متوسط الفروق	التطبيق التتبعي ن = ٢٨		التطبيق البعدي ن = ٢٨		أبعاد مقياس كفاءة المواجهة
				ع	م	ع	م	
غير دالة	٠.٧٢١	٢٧	٠.١٠٧	١.٩٤	٣١.٧١	١.٩٣	٣١.٨٢	وجود معنى
غير دالة	١.٦٨٦	٢٧	٠.١٤٣	١.٩٧	٢٦.١١	١.٩٥	٢٥.٩٦	الاتزان
غير دالة	١.٦٨٦	٢٧	٠.١٤٣	١.٨٦	٢٦.٩٣	١.٩٣	٢٦.٧٩	الاعتماد الذاتي
غير دالة	٠.٤٤١	٢٧	٠.٠٣٦	١.٢٩	١٢.٤٣	١.٣١	١٢.٤٦	المثابرة
غير دالة	٢.١٢١	٢٧	٠.١٤٣	١.١٦	١٢.٦٤	١.٣٧	١٢.٥٠	الانفراد والجدة
غير دالة	١.٤٤١	٢٧	٠.٢٨٦	٤.٤١	١٠٩.٨٢	٤.٤٥	١٠٩.٥٤	المقياس ككل

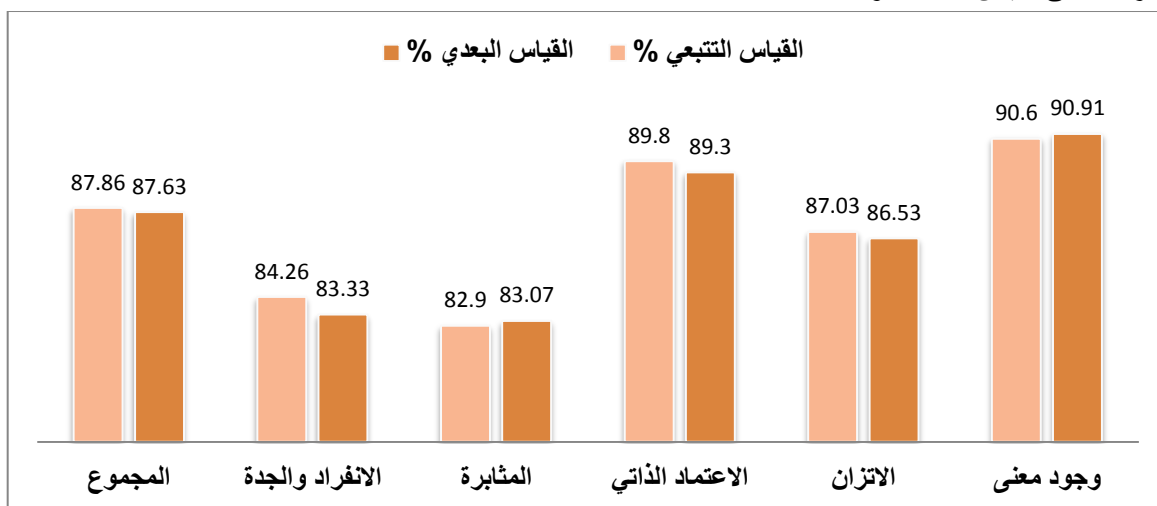
من الجدول (٧) يتبين أن قيمة (t) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت على مقياس كفاءة المواجهة بالنسبة لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، غير دالة عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$)، مما يدل على عدم وجود فروق بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس كفاءة المواجهة على عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت. وفي ضوء هذه النتيجة تم قبول الفرض الثاني من فروض الدراسة والذي نصه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة"، ورفض الفرض البديل والذي نصه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة"، ومن ثم قبول الفرض الصفري.

ويوضح الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي والتتبعي لمقياس كفاءة المواجهة، وكذا نسبة مستوى كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

جدول (٨) مستوى كفاءة المواجهة لدى أفراد العينة بالمقارنة بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس كفاءة المواجهة

أبعاد مقياس كفاءة المواجهة	التطبيق البعدي (ن = ٢٨)			التطبيق التتبعي (ن = ٢٨)		
	م	ع	% النسبة	م	ع	% النسبة
وجود معنى	٣١.٨٢	١.٩٣	٩٠.٩١	٣١.٧١	١.٩٤	٩٠.٦
الاتزان	٢٥.٩٦	١.٩٥	٨٦.٥٣	٢٦.١١	١.٩٧	٨٧.٠٣
الاعتماد الذاتي	٢٦.٧٩	١.٩٣	٨٩.٣٠	٢٦.٩٣	١.٨٦	٨٩.٨
المثابرة	١٢.٤٦	١.٣١	٨٣.٠٧	١٢.٤٣	١.٢٩	٨٢.٩
الأفراد والجدة	١٢.٥٠	١.٣٧	٨٣.٣٣	١٢.٦٤	١.١٦	٨٤.٢٦
المقياس ككل	١٠٩.٥٤	٤.٤٥	٨٧.٦٣	١٠٩.٨٢	٤.٤١	٨٧.٨٦

من الجدول (٨) يتبين مدى التقارب بين المتوسط الحسابي ونسبة مستوى كفاءة المواجهة للقياس البعدي من المتوسط الحسابي ونسبة مستوى كفاءة المواجهة للقياس التتبعي لدى عينة الدراسة، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، والشكل (١ - ٢) يوضح مستوى نسبة التحسن بين القياس البعدي والقياس التتبعي لعينة الدراسة على مقياس كفاءة المواجهة.



شكل (١ - ٢) مستوى كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي يتبين من الشكل (١ - ٢) مدى تقارب نسبة التحسن في مستوى كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة) بين القياس البعدي والقياس التتبعي، مما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى عينة الدراسة رغم الانتهاء من تطبيقه. مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من النتائج المتعلقة بالفرض الثالث من فروض الدراسة استمرار أثر البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، وذلك بعد مرور شهر من انتهاء تطبيقه على عينة الدراسة، مما يدل على استمرار فاعليته في رفع كفاءة المواجهة، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى ما وفره البرنامج الإرشادي للمعلمات المطلقات (عينة الدراسة) من خبرات وما تضمنه من تدريبات إلى جانب تنوع الأنشطة والفنيات مما كان له أثر إيجابي في تعلم سلوكيات تكيفية جديدة ساهمت في رفع كفاءة المواجهة لديهن. بالإضافة إلى استجابة المعلمات المطلقات (عينة الدراسة) وتفاعلهن وأخذ الأمور بجدية وتطبيقها في حياتهن اليومية والمهنية، كذلك عزز البرنامج الإرشادي الأمل والتفاؤل في نفوسهن. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (ريناد موسى: ٢٠١٤)، ودراسة (إبراهيم عبده، ٢٠١٥)، ودراسة (نفيسة عمر: ٢٠١٧).

خامساً: توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:
تطبيق البرنامج الإرشادي لرفع كفاءة المواجهة على عينات أكبر من المعلمات المطلقات بالمجتمع الكويتي للتحقق من إمكانية تعميمه على عينات أخرى من المطلقات.
إعداد برامج إرشادية بصفة مستمرة للمعلمات المطلقات بالمجتمع الكويتي لخفض حدة الضغوط النفسية التي تتعرض لها المطلقة جراء الطلاق.
إعداد برامج إرشادية لمنع أو تقليل سوء التكيف بعد الطلاق لدى أطراف العلاقة المباشرين، يتم من خلاله تقديم الدعم النفسي، والتدريب على سبل التكيف مع الحياة الجديدة.
إعداد برامج علاجية وإرشادية في مجال الزواج المريض على أن يتضمن توفير العلاج الأسري أو العلاج الزوجي لحل المشكلات الشخصية أو النفسية لأي من الزوجين.
سادساً: مقترحات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة، يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:
برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة وأثره على التمكين النفسي لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.
برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة وأثره على مهارات التواصل وتقدير الذات لدى عينة من المعلمات المتزوجات بدولة الكويت.
برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

المراجع

أولاً/ المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم محمد سعد عبده خليل (٢٠١٥) : برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفاوض وأثره علي كفاءة المواجهة لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة معهد الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.
- أحمد بن محمد بن إدريس الحلي(٢٠٠٨)، التقرير الفقهي، العدد السادس والسابع.
- أحمد زايد(٢٠٠٦): سيكولوجية العلاقات بين الجماعات دط الكويت دار المعرفة.
- أسماء الخلايلة (٢٠١٥) فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية السلوكية في خفض القلق النفسي والانسحاب الاجتماعي لدى المطلقات في الأردن. رسالة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، عمان.
- أميرة أنور أحمد الأمين (٢٠١١): الطلاق الأسباب وطرق العلاج مجلة أمن الأسرة. ع (٣٤٤).
- أيمن الشبول(٢٠١٠) المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق(دراسة أنثروبولوجية في بلدة الطرة)، مجلة جامعة دمشق، المجلد(٢٦)، العدد الثالث.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٣، عالم الكتب، القاهرة.
- رحاب الحميدي، وحמיד المطيري(٢٠١٤) الإضرار بالمطلقة والتعويض عنه، دراسة تأصيلية مقارنة، رسالة ماجستير(غير منشوره)، كلية العدالة الجنائية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض المملكة العربية السعودية.
- ريناد عبد المنعم موسى (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية الناتجة عن الترميل عند السيدات وأثرة على السلوك الانفعالي والاجتماعي للأبناء. رسالة دكتوراه. معهد الدراسات التربوية. جامعة القاهرة.
- سعاد منصور غيث(٢٠١٤) الطلاق من منظور الإرشاد الزواجي والأسرة،. دراسة المجلس الوطني لشئون الأسرة (د.ط)، الأردن: الجامعة الهاشمية.
- سلوى عبد الحميد الخطيب(٢٠٠٧) : نظرة في علم الاجتماع الأسري، الرياض : مكتبة الشقري.
- سميرة على جعفر أبو غزالة(٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني (الجزء الأول)، أبريل، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- صالح بن سليمان بن عبدالله الشقير(٢٠٠٨)، الطلاق وأثره في الجريمة دراسة تحليلية منطقية،، ماجستير، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- صفاء الأعسر(٢٠٠٩). الصمود عند الأطفال، القاهرة، المركز القومي للترجمة، المركز الأعلى للثقافة.
- فهد ساير رakan الظفيري(٢٠١١). مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي والمهني لدى عينة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- لينا علي كاظم الكناني(٢٠١٢): الفراغ الوجودي وعلاقته بمعنى الألم لدى المطلقات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.

ماريا حسن محمد المعصوبي(٢٠١٢). فاعلية برنامج ارشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
ماهر محمود عمر(١٩٩٢): سيكولوجية العلاقات الاجتماعية (د.ط)، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية
محمد السيد أبو حلاوة(٢٠٠٢): الطريق للمرونة النفسية. كلية التربية. جامعة الإسكندرية.
محمد الصافي عبدالكريم عبدالله(٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً، مجلة الارشاد النفسي، مصر، العدد(٣٢).
مريم حمود القطيبات(٢٠١١): العلاقة بين الضغوط الاجتماعية العامة والدعم الاجتماعي واستراتيجيات التأقلم والوصم لدى المطلقات قبل الدخول، جامعة مؤتة، رسالة دكتوراه.
مكتبة ويلسون للتعليم(٢٠٠٥). "دليل مهارات التواصل الاجتماعي الناجح مع الآخرين". ترجمة الحسنية. بيروت: الدار العربية للعلوم.
نفيسة فوزي عمر(٢٠١٧). برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى أبناء الأمهات المطلقات المعرضين لمخطر، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
وفاء معتوق حمزة فراش (١٩٨٥)، آثار الطلاق المعنوية والمالية في الفقه الإسلامي، السعودية: جامعة أم القرى.

ثانياً/ المراجع باللغة الإنجليزية:

- American Psychological Association(2015). APA dictionary of psychology.2ed, American Psychological Association.
- Azlina A.M & Shahrir J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale (RBS) in the Malaysian context. International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE); 1(1): 3 –8.
- Baker,B.(2009). Promoting resilience: a program for children at risk for child maltreatment and their families. PH.D, The Chicago School Of Professional Psychology. <http://www.proquest.com/15/6/2014>.
- Bharti sharma(2011) mental and Emotional impact of Divorce on women, .journal of the Indian Academy of Applied Psychology, vol 37, N°1, PP 125-131
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2), 349-361.
- Connor K. & Davidson J .R.T. (2003) Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale)CDRISC) Depression and Anxiety 18, 76
- Cornelius,B & Lauren,W.(2013). Evaluation of a school- based intervention program for south African children of divorce. Journal Of Child & Adolescent.
- De villers,M & Henriette,V.(2012). The implementation and evaluation of resilienc program for children. South African Journal Of Psychology, vol 42(1),93-110.
- Dowrick.C, Kokanovic.R, Hegarty.K, Griffiths.F, & Gunn.J.(2008). Resilience and depression: Perspectives from primary care. Journal For The Social Study .Of Health, Illness And Medicine, vol 12(4), 439-452
- Edward K.-L., & Warelow P. (2005) Resilience: when coping is emotionally .intelligent. Journal of the American Psychiatric Nurses Association 11, 101
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G... R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11, 2002.Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 365-376.
- Grotberg, H. (2002). A guide to promoting resilience in children. New York State.

- Hammer.J.(2010).The ues of storytelling to foster resiliency in at risk children. PH.D, The Chicago School Of Professional Psychology.<http://www.proquest.com> Harland.P, Reijneneld.S, HILL.L.C ET HILTON.J.M .change in roles following divorce: comparison of factors contributing to depression 1999 p 45
- Mahomud,Z., Yunn, Y.,Aziz.R.,Salleh,A&Amat,S.(2011).Counseling children of divorce.World Applied Sciences Journal,vol 14,21-27.
- Matthew Tull, PhD (2007): "Posttraumatic Stress (PTSD): Overcoming Trauma"
- Moorhouse ,Anne;caltabiano ,M arie L,(2007) Resilience and unemployment,Exploring risk variables of depression and assertive job searching
- Paulina Aldunce, Ruth Beilin, Mark Howden, John Handmer(2014). Resilience for disaster risk management in a changing climate: Practitioners' frames and practices. Global Environmental.
- Riley,A., Valdez,C., Barrueco,S., Mill,C., Beardslee,W., Sandler,I.&Rawal,p (2008) Development of afamily based program to reduce risk and promote resilience among families affected by maternal depression: Theoretical basis and program description. Clinical Child And Family Psychology Review, vol 11(1),12-29.
- Samane, A., Parvin, R. and Parviz, S. (2016) Effect of Cognitive-Behavioral group therapy on the Hopeless and Loneliness among divorced women. Journal of Research and Health, 6(2), 213-221.
- SERAP KAVAS, AYSE GUNDUZ – HOSGOR, (2010), divorce and family change revisted: Professional women's divorce eexperience in turkey. .Demografia, English Edition, vol: 53, N°:5, PP: 102-126
- Shooshtari,A., Rezaee, A. and Taheri, E. (2016) The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on divorced women's emotional regulation, meta-cognitive beliefs and rumination. Journal of Fundamentals of Mental Health, 18(6),8- 321.
- Smith, P. R. (2009) Resilience: resistance factor for depressive .symptom Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing , 1_5

- Tugade, M. M. , & Fredrickson, B. L. Feldman Barrett (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320.
- Unger.M.(2004),Constructionist discourse on resilience: Multiple contexts .realities among at risk children . youth and society 35 (3),341- 365
- Wagnild, g ,m & young ,h, m.(1993)development and psychometric evaluation of the resilience scale *journal of nursing measurement*,1(2),165-178.
- Wallapa Songprakun.(2010)Evaluation of a cognitive behavioral biblio therapy self-help intervention program on the promotion of resilience in individuals with depression. A research thesis submitted in fulfillment of the requirements For the degree of Doctor of Philosophy School of Nursing and Midwifery Faculty of Health, Engineering and Science Victoria University Melbourne, Australia.
- YOHANNES MEKONNEN Abebe (2015), Lived Experiences of divorced women in rural Ethiopia, *international Journal of political science and .Development*, vol. 3(6) PP: 268- 281