



قسم علم النفس الإرشادي

أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات 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 ورئيس قسم علم النفس الإرشادي
كلية الدراسات العليا للتربية
جامعة القاهرة

2020م

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة ضمت (28) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، إذ تم اختيارهن من محافظة الجهراء، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس تقدير الذات (كوبر سميث)، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات، كما أشارت الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات؛ وذلك يبين أثر البرنامج الإرشادي وفعاليتها على تقدير الذات لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت، وفي ضوء نتائج البحث قدم 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.

الطلاق عند النساء، من الظواهر السلبية في المجتمع الكويتي، وذلك لأسباب مجتمعية، أهمها أن هذه الظاهرة عامل أساسي في التفكك الأسري، وعدم تربية الأبناء تربية سليمة، الأمر الذي يسهل انحراف بعضهم إلى طريق الإجرام. وتشير الإحصائيات الرسمية إلى أن نسبة الطلاق في دول مجلس التعاون الخليجي وصلت إلى 47% تقريباً، معظمها بين الشباب وأعلى معدلاتها في الكويت حيث بلغت قرابة الـ 42% طبقاً لإدارة التوثيق الشرعية في وزارة العدل بدولة الكويت، وفي معظم الحالات تم الطلاق في السنة الأولى من الزواج. ويؤكد ذلك أن حالات الطلاق في الكويت ضمن المستويات الأعلى عالمياً (محمد رمضان، 2016).

وتتعدد الآثار النفسية السلبية للطلاق لدى المطلقات، والتي من أبرزها شعور المطلقة بالفشل تجاه الحياة، والشعور بالاكتئاب النفسي. وهو ما توصلت إليه دراسة لورينز وآخرون (Lorenz et al., 2006) التي أكدت إلى أن أعراض مستوى أحداث الحياة الضاغطة، وأعراض الاكتئاب ارتبطت بخيرة الطلاق. وتوصلت دراسة (رسمية العتيبي : 2015) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة وذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى المطلقات، وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى المطلقات.

وتوصلت دراسة (نصيرة عتريس : 2016) أن للطلاق أثر سلبي على تقدير الذات لدى المرأة المطلقة، مما يؤدي إلى حدوث تدني في حالتها وإعاقتها عن التكيف الشخصي.

ويمكن إرجاع الآثار النفسية السلبية للطلاق، إلى انخفاض تقدير الذات لدى المطلقة، فتقدير الذات يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية لنفسه، بمعنى أن ينظر الفرد إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة، وبصفة عامة يرتبط تقدير الذات بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع، كما يعبر عن ذلك أصحاب التوجه الإنساني في علم النفس. (علاء كفاقي، 1989، 110).

ويرى الباحثون في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي أن ثمة مجموعة من الأهداف تسعى البرامج الإرشادية والتدريبية إلى تحقيقها لدى الأفراد، وهذه الأهداف تتباين بتباين المشكلات التي يعانون منها في

مراحلهم العمرية المختلفة، وديمومتها، وشدتها وخطورتها على الصحة النفسية للفرد أو الجماعة. (محمد سغان، 2005: 15)

وإذا كنا بصدد وجود علاج للأثار النفسية السلبية التي تتعرض لها المطلقات جراء طلاقها، فإننا بحاجة إلى رفع تقدير الذات لديهن. وذلك من خلال إعداد برامج إرشادية تساعدن على التأقلم مع هذا الحدث الضاغط بشكل إيجابي، بحيث يمكنهم هذا التأقلم من تجاوز هذا الحدث دون أية خسائر، وفي هذا الإطار تؤكد دراسة (عديلة تونسي: 2005) على أهمية وضع برامج إرشادية للمطلقات لمساعدتهن على تحقيق الذات علاج العديد من الأثار النفسية السلبية للطلاق.

وقد أهتمت العديد من الدراسات بإعداد برامج إرشادية لعلاج بعض الأثار النفسية السلبية للطلاق لدى المطلقات ومن هذه الدراسات، دراسة (أسماء الخلايلة: 2015) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية السلوكية في خفض القلق النفسي والانسحاب الاجتماعي لدى المطلقات في الأردن، ودراسة (فهد الظفيري: 2011) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية مستوى التمكين النفسي والمهني لدى المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت، ودراسة (عبد الله الصافي: 2012) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات ميكراً، ودراسة (ماريا المعصوبي: 2015) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات في الأردن، ودراسة "سامان، وبارفيز" (Samane., & Parviz, 2016) التي توصلت إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي الجمعي في خفض مستويات اليأس والوحدة لدى المطلقات.

ونظراً لخطورة الأثار 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 إرشادية لهن لمساعدتهن على القيام بدورهن المنشود على أكمل وجه.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث في الجانب التربوي، ومن خلال المقابلات التي أجراها مع عدد من المعلمات المطلقات بدولة الكويت، لاحظ ضعف تقدير الذات لديهن، كما نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (أسماء الخلايلة: 2015)، ودراسة (فهد الظفيري: 2011)، ودراسة (عبد الله الصافي: 2012)، ودراسة (ماريا المعصوبي: 2015)، ودراسة "سامان، وبارفيز" (Samane., & Parviz, 2016)، والتي أكدت معاناة المطلقات من الأثار النفسية السلبية جراء الطلاق، ومن ثم؛ تحددت مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت، ومن ثم تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن السؤال التالي: ما أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت؟ ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

ما أثر البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت؟

ما مدى استمرارية أثر رفع مستوى تقدير الذات لدى عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تكمن أهمية الدراسة في تقديم فهم أفضل للأثار 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 تقدير الذات 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 لانخفاض تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات.

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

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي: (A counseling Program) يعرف البرنامج الإرشادي بأنه: " برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً للمسترشدين بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم" (حامد زهران، ١٩٩٨: ٣٧). ويعرف 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 تقدير الذات لديهن؛ بهدف مساعدتهم في مواجهة الآثار النفسية السالبة المترتبة على الطلاق لديهن، وذلك وفق إطار زمني محدد المدة.

تقدير الذات: (Self-Esteem)

ويعرف تقدير الذات في هذه الدراسة بأنه: القيمة التي تعطىها المطلقة بصورة إجمالية لمكانتها الاجتماعية التي تشغلها سواء كانت هذه المكانة مرتفعة أو منخفضة وتقاس باستخدام مقياس تقدير الذات (كوبر سميث).

محددات الدراسة:

أولاً: حدود موضوعية: أقتصرت هذا الدراسة على قياس أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت.

ثانياً: الحدود البشرية: أقتصرت الدراسة الحالية على عينة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت والبالغ عددهن (28) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، إذ تم اختيارهن من محافظة الجبراء.

وتتحدد إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة، تبعاً لنوعية الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والنفسية الخاصة بأفراد عينة الدراسة، وتبعاً لنوعية وخصائص أدوات الدراسة ومقاييسها المستخدمة، والبرنامج المعد لها بالإضافة للخصائص الشخصية والعملية والعلمية للباحث الذي أجرى الدراسة. وأيضاً تتضمن محددات هذه الدراسة ما يلي:

أدوات الدراسة والتي تشمل: مقياس تقدير الذات (كوبر سميث).

وتتحدد الدراسة أيضاً بالأساليب الإحصائية المستخدمة وهي: المتوسطات الحسابية والانحرافات

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

وكذلك تتحدد وفق الحدود الزمانية والمكانية:

الحدود المكانية: دولة الكويت، وزارة التربية والتعليم.

الحدود الزمانية: في العام 2019-2020م

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 تقدير الذات.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتبعي على مقياس تقدير الذات.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: البرنامج الإرشادي

أصبح تخطيط برامج الإرشاد يشكل جزءاً أساسياً من أنظمة الخدمة النفسية والصحية منذ مطلع الستينيات من القرن الماضي، ومن هنا؛ أصبح لزاماً على الممارسين لمهنة الإرشاد النفسي القيام بتنمية مهاراتهم في توثيق المعلومات وفي وضع الخطط الإرشادية اللازمة لهذه الفئات التي تحتاج إلى تلك الخدمات، كذلك فقد احتلت البرامج الإرشادية والتخطيط مكانة متميزة في هذا العصر، من حيث تحديد المشكلة، وتحديد أسبابها والعوامل التي أسهمت في ظهورها بهذا الشكل، لذا سيتناول هذا المحور البرامج الإرشادية على الشكل التالي:

أولاً / مفهوم البرنامج الإرشادي

يعرف "رياض العاسمي" (2015: 28) البرنامج الإرشادي بأنه: "خطة مصممة لبحث أي موضوع

يخص الفرد أو المجتمع شريطة أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة".

وعرف حمدي عبدالله (2013: 48) البرنامج الإرشادي بأنه: مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على

أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول

بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات

منظمة في إطار من علاقة متبادلة منظمة بين المرشد والمسترشد.

ويعرف البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة 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 تقدير الذات لديهن؛ بهدف مساعدتهن في مواجهة الآثار

النفسية السالبة المترتبة على الطلاق لديهن، وذلك وفق إطار زمني محدد المدة.

ثانياً / أهداف البرنامج الإرشادي

ترتكز برامج الإرشاد النفسي على الفرد ذاته أو على الجماعة ذاتها بهدف إحداث التغيير في النظرة

والتفكير وفي المشاعر والاتجاهات نحو المشكلة ونحو الموضوعات الأخرى التي ترتبط بها، ونحو العالم

المحيط بالفرد أو الجماعة، ولأن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد فإنها تؤكد بذلك عملية

التعلم من حيث اهتمامها بتعديل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذاتهم ونحو الآخرين، ونحو

العالم الذي يعيشون فيه. (علاء كفاي، 1999: 47)

والبرنامج الإرشادي مزيج من الأهداف العامة والخاصة الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف

والتصميم البحثي الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءات التنظيمية وتنفيذ البرنامج وتقويمه، والتنسيق بين

كل منها، إذ تحتوي البرامج الإرشادية على خطة أو تخطيط لتكوين نفسي محدد، بما يعمل على تحقيق

التكامل النفسي المطلوب بكل مرحلة عمرية، ويضمن تكوين شخصية سوية ومتكاملة ومنمتعة بمفهوم ذات إيجابي. (محمد سعفان، 2005: 15)

واتفقت أغلب دراسات وأدبيات الإرشاد النفسي ومنها (محمد الشناوي، 1996: 256) أن الأهداف الرئيسية من البرامج الإرشادية عموماً يتمثل بالتالي:

تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق الذات.

تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد.

المساعدة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة.

التدريب على ضبط الانفعالات وتعديل أساليب التفكير والاتجاهات السلبية.

هذا وتختلف أهداف البرنامج الإرشادي باختلاف الشرائح التي تشارك في هذا البرنامج.

ثالثاً / أساليب الإرشاد المستخدمة في البرامج الإرشادية

من التقنيات النفسية المهمة في الممارسة السيكولوجية الحديثة عملية الإرشاد النفسي، والإرشاد من التخصصات النفسية العملية والتي تزداد الحاجة إليها يوماً بعد يوم تبعاً لتعدد الحياة العصرية الحديثة وزيادة معدلات مشاكلها.

وأشار كل من (محمد سعفان، 2005: 33)، و(صالح الداھري، 2005: 89) بأن أهم أساليب الإرشاد المستخدمة في البرامج الإرشادية هي:

الإرشاد الجماعي Group counseling : تقوم فلسفة الإرشاد النفسي الجماعي على الدور الفعال لتأثير الجماعة على الفرد، من حيث إمكانية تغيير سلوكه وأفكاره ومواقفه بجانب المساعدة في تسهيل نموه، وتتشكل الجماعة الإرشادية في ضوء عدة متغيرات، بحيث يحقق كل الخدمات الإرشادية أو أغلبها لأكثر من فردين تتفق ميولهم وحاجاتهم الإرشادية إلى حد ما والتي يمكن تحقيقها لهم في مجموعة صغيرة أو كبيرة.

الإرشاد الفردي Individual Counseling : تعتبر طريقة الإرشاد الفردي من أشهر الطرق في الإرشاد النفسي والتربوي ويعرف الإرشاد الفردي بأنه عملية إرشاد مسترشد واحد وجها لوجه في كل جلسة وتعتمد فعاليته أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد وال مسترشد أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين.

الإرشاد الموجه Directive Counseling : وهو الإرشاد الموجه أو المتمركز نحو المرشد وفي هذه الطريقة يكشف المرشد عن الاضطرابات والمشاكل المتعلقة بالمسترشد، فالمرشد هو الذي يفسر البيانات والمعلومات وهو الذي يسدى النصائح ويقترح أساليب العلاج ويتحمل المسؤولية أكثر من المسترشد، وهو من أكثر أساليب الإرشاد استعمالاً.

الإرشاد غير الموجه Indirect Counseling : رائد هذه الطريقة "روجرز" ويعتمد النشاط على المسترشد نفسه وذلك بسبب إدراكه لمسئوليته ويؤكد "روجرز" على أن الإنسان مفطور على الخير وهذا الأسلوب يهيئ الظروف الملائمة لكي يحقق نمو أفضل.

رابعاً / الفنيات المستخدمة في البرامج الإرشادية

تتعدد فنيات العلاج المعرفي السلوكي التي يمكن أن تستخدم لتخفيف الضغوط النفسية لدى المطلقات ممن يشعرن ببعض الاضطرابات السلبية للضغوط النفسية، من خلال تعديل الأفكار والعادات التي تبدو خاطئة أو غير منطقية، والتي تبدو من مسلمات المطلقة التي تعاني من الضغوط النفسية، من خلال إقحام العقل والمنطق، وذلك لتعديل بعض المفاهيم والعادات، وفيما يلي بعض الفنيات المستخدمة في البرامج الإرشادية والمستمدة من نظرية العلاج المعرفي السلوكي وتناسب لخفض الضغوط النفسية لدى المطلقات:

فنية الواجبات المنزلية: يعد الواجب المنزلي أحد الأساليب المهمة التي يتميز بها العلاج المعرفي السلوكي عن غيره من النظريات العلاجية الأخرى، وتهدف هذه الفنية إلى مشاركة السيدة (نفسها) في وضع الخطة العلاجية التي سوف تقوم بتنفيذها وما يناسبها من أنشطة لتحقيق الأهداف العلاجية. ويمكن توظيف السيدة المطلقة لما تعلمته من معتقدات ومفاهيم صحيحة من خلال المرور بعدة مواقف سلوكية تقوم بها السيدة، كالترتيب على ممارسة الأساليب العلاجية المختلفة والذي يشتمل على أفكار ومعتقدات وسلوكيات جديدة (Davis, 1990: 15)

فنية النمذجة: يقوم هذا الأسلوب على نظرية التعلم عند باندورا ويمكن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه وكذلك استخدامه في خفض وتقليل السلوك غير المرغوب فيه، وهو عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر، كما يبدأ الفرد تعلم السلوك عن طريق الملاحظة والتقليد، وعادة ما يكتسب الأفراد سلوكهم عن طريق مشاهدة نماذج في البيئة والقيام بتقليدها. (سهام أبو عطية، 1988: 106)

فنية المحاضرة: تعتمد فنية المحاضرة في جوهرها على تقديم معلومات سيكولوجية بطريقة منظمة لأفراد المجموعة الإرشادية لزيادة استنبصهم بأنفسهم بطريقة موضوعية، مما ينمي لديهم اهتمامات بمدى حاجاتهم ورغبتهم في تلقي المعلومة المتضمنة في المحاضرات، والتي يراعى فيها أن تكون ذات صلة وثيقة بمشكلاتهم الخاصة، ويهيئ لديهم موقف يبدأ من شعورهم بأن مشكلاتهم الخاصة هي نقص معلومات عن أنفسهم، فيدفعهم ذلك إلى متابعة المحاضرات واستثارة نشاطهم العقلي والانفعالي. (حسان سخسوخ، 2014: 225).

فنية لعب الأدوار: وتعتبر من الفنيات التي تُستخدم مع المكون الانفعالي في العلاج المعرفي السلوكي، إذ تتيح هذه الفنية الفرصة للتنفيس الانفعالي وتفرغ الشحنات والرغبات الظاهرة والمكبوتة، ويتم ذلك من خلال تمثيل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما لو أنه يحدث بالفعل، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب، فلعب الدور يعني تدريب على تحمل الإحباط، والتحكم في السلوكيات غير المرغوبة ومعالجة نواحي القصور في السلوك الاجتماعي. (زينب شقير، 2000: 272)، (سعید العزة، جودت عبد الهادي، 2001: 418).

فنية التخيل: يبدي علماء النفس المعرفيون اهتماماً بفنية التخيل العقلي باعتباره نوعاً من العمليات العقلية ذات العلاقة بالعديد من الأنشطة الأخرى كالأحلام والتفكير والتذكر وتكوين المفاهيم، وبالرغم من سهولة الحديث عن التخيل العقلي كعملية عقلية، إلا أن هناك صعوبة في إيجاد تعريف واضح ومحدد لها. ويرى الباحث أن فنية التخيل تساعد المطلقات في تعلم وإدراك أن تغيير الأفكار (السلبية) التي تؤدي إلى مشاعر سلبية، مما يؤدي إلى تغيير هذه المشاعر نتيجة تغيير محتوى هذه الأفكار وإبدالها بأخرى إيجابية. المحور الثاني: تقدير الذات

يرتبط سلوك الفرد غالباً بمدى تصوره عن نفسه ومعرفة إمكانياته، حيث إن إقدام الفرد على فعل معين أو إحجامه عنه يتوقف على مدى شعوره نحو نفسه بالقدرة أو عدم القدرة، وكذلك يتوقف شعوره باستحقاق مكانة معينة أو عدم استحقاقه لها، على فكرته حول نفسه، وهذه السمة الإنسانية التي يقيم بها الإنسان نفسه هي ما يسميها علماء النفس بتقدير الذات.

ويُعد مصطلح تقدير الذات من المصطلحات الحديثة نسبياً، وقد بدأ هذا المصطلح في الظهور أواخر الخمسينيات، وأصبح أكثر انتشاراً في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات من مفهوم الذات بين الباحثين في علم النفس والطب النفسي، ولم يكتف بعضهم ببحث مفهوم تقدير الذات وعلاقته بالمتغيرات النفسية الأخرى مثل: التكيف والصراع والقلق والثقة بالنفس وغيرها، بل اهتم بوضع نظريات حوله وبأثره كقوة موجّهة لسلوك الفرد ودوافعه له.

أولاً: مفهوم تقدير الذات:

تناول التعريف الاصطلاحي لتقدير الذات، علماء النفس بصيغ متعددة ومختلفة، حيث عرفه كوبر سميث (Cooper smith, 1969: p.2) بأنه: "مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح والفشل والقبول وقوة الشخصية". ويعرفه روزنبرج (Rosenberg, 1973, p833) بأنه: "اتجاهات الفرد- سالبة كانت أم موجبة- نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات الإيجابي يشير إلى أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات السلبي يشير إلى عدم رضا الفرد عن ذاته". وعرفه (فليح الرويلي، 2015: 39) بأنه: "الأحكام التي يصدرها الإنسان عن نفسه، بناء على نظرتة لنفسه أو نظرة الآخرين لها من خلال مواقف الحياة المختلفة". ويعرف تقدير الذات في هذه الدراسة بأنه: القيمة التي تعطيه المطلق بصورة إجمالية لمكانتها الاجتماعية التي تشغلها سواء كانت هذه المكانة مرتفعة أو منخفضة وتقاس باستخدام مقياس تقدير الذات لكوبر سميث.

ثانياً: أهمية تقدير الذات

ذهب العديد من الباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بوجه عام إلى أن تقدير الذات حاجة إنسانية وضرورية لسلامة الإنسان نفسياً وعاطفياً، حيث يؤدي تقدير الذات المتدني إلى جعل الحياة شاقة ومؤلمة مما يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالاضطرابات النفسية وأحياناً العضوية ويجعله عرضة للصددمات من الأحداث والأشخاص، في حين أن الأشخاص الذين يمتلكون تقديرًا عاليًا لذواتهم يشعرون بالسعادة والفاعلية الشخصية ويمنح الشخص الشعور بالحب والتقبل والثقة والإقبال على المحاولات الجديدة، ويعني علاقات جيدة مع الآخرين، ويعني حياة حسنة، وبالتالي التقدير الذي يضعه الفرد لنفسه يؤثر بوضوح في تحديده لاتجاهاته واهدافه. (عايدة محمد، 2010: 70)

وتقدير الذات له تأثير عميق على جميع جوانب الحياة الاجتماعية، فهو يؤثر على طريقة تفاعل الفرد مع الآخرين بتأثيرهم عليه أو تأثره بهم وكذا في مستوى الصحة النفسية وهو بذلك مفتاح لكل النجاح الذي يتلقاه الفرد. (إدوين فردريك، ص 89) وهذا يعني أن تقدير الذات له أهمية بالنسبة للفرد تتمثل في إحساسه بالقدرة والجدارة، كما له أهمية كبيرة أيضا في سلوكه وموقفه من بعض الأفعال في الحياة، كما يحدد موقفه وأسلوبه الاجتماعي في تعامله مع الآخرين.

وتحتاج المطلقات إلى تقدير الذات؛ لأن تقديرهن لذاتهن يساعدهن على رفع رؤوسهن عالياً ويشعرهن بالفخر، كما ان تقدير الذات يعطي المطلق الشجاعة للإقبال على الحياة ويمنحها القوة لتصديق نفسها مما يجعلها تحترم نفسها حتى لدى وقوعها في الخطأ.

ثالثاً: أبعاد تقدير الذات:

تختلف المواقف التي يمر بها الإنسان في مراحل حياته، وتتنوع استجاباته نحو المواقف تبعاً لاختلافها، وفي كل موقف مختلف يتعرف الفرد على جزء من نفسه، ويطلع على بُعد من أبعادها، وبذلك يكتسب معلومات حول ذاته، حيث تتكشف له صورة ذاته، ويتوأكب مع ذلك تكوين آرائه، وبالتالي يتحدد تقديره لذاته تبعاً لإحاطته بأبعادها.

وتتسم عملية نمو وتطور مفهوم الذات بأنها لا تتقف عند حد معين أو تنتهي في مرحلة عمرية، فهي مستمرة مادام الفرد مستمراً في اكتساب عناصر لبيئته الجديدة، ويركز علماء النفس الإنساني على بناء الذات عن طريق الخبرات التي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط الاجتماعي. (أسماعيل الرشيد، أشرف البيلي، 2014: 254 – 255) ويتضمن تقدير الذات الآراء التي يكونها الفرد نحو الأبعاد التي تحدد ملامح ذاته، لذا فإن أبعاد تقدير الذات تتمثل فيما يلي: (هناء شريفي، 2002: 88)

البعد المعرفي: لأن الفرد يفكر بشكل واع في ذاته؛ حيث إنه يضع في اعتباره التباين بين الذات والمثالية، والشخص الذي يرغب أن يكونه أو الذات المدركة أو التقدير الواقعي لكيفية رؤية الفرد لذاته. البعد الوجداني: ويشير إلى الأحاسيس أو الانفعالات التي يشعر بها الفرد أثناء تفكيره في مثل هذا التباين. البعد السلوكي: يظهر الجانب السلوكي لتقدير الذات في سلوكيات الفرد كالتوكيدية والمرونة والحسم في اتخاذ القرارات.

رابعاً: مستويات تقدير الذات:

إن تقدير الذات هو مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزاً عقلياً يعطي للشخص الاستجابة تبعاً لتوقعات النجاح والقوة والقبول. (محمود بني يونس، 2004: 360) ويختلف تقدير الذات من فرد لآخر، فهناك أفراد تكون آراؤهم نحو ذاتهم موجبة، فهم في مواقف الحياة يشعرون بالقدرة والجدارة والاستحقاق، وعلى العكس من ذلك هناك أفراد تكون آراؤهم نحو أنفسهم سالبة، فهم يشعرون بالعجز وعدم الاستحقاق، وبناء على ذلك هناك مستويان لتقدير الذات هما كالآتي:

تقدير الذات المرتفع: هو التقييم الإيجابي للفرد نحو ذاته، فالفرد صاحب تقدير الذات المرتفع، يكون لديه شعور بالرضا نحو ذاته، وينعكس ذلك على سلوكه في مواقف الحياة؛ حيث يشعر بالقدرة والجدارة والاستحقاق.

تقدير الذات المنخفض: وهو التقييم السالب للفرد نحو ذاته الذي ينعكس على سلوكياته في مواقف الحياة، حيث يشعر صاحب تقدير الذات المنخفض بمحدودية ذاته، وبالعجز وعدم القدرة في بعض المواقف، وربما يشعر بعدم استحقاقه لنجاح ما قد يحققه، ويرى الفشل هو النتيجة الطبيعية والعادية لأي تجربة يخوضها. ويرى (كوبر سميث، 1981) أن ذوي التقدير المنخفض للذات يرون أنفسهم غير مهمين وغير محبوبين، ولا يستطيعون فعل ما يفعله الآخرون، ويشعرون أن ما لدى الآخرين أفضل مما لديهم، ومن هنا ذهب إلى أن إشباع الحاجة إلى تقدير الذات يؤدي إلى ثقة الفرد بذاته، وشعوره بقيمة نفسه، وعلى العكس من ذلك فإن عجزه عن إشباعها قد يؤدي إلى الإحساس بالدونية، والضعف، والذي قد يؤدي بدوره إلى الشعور بالإحباط. (جيل لندا تليندا، 2005: 76).

خامساً: تقدير الذات لدى المطلقات

إن تقييم المرأة لذاتها ينطلق من نظرة وتقييم الآخرين لها، وربما هذا ما يزيد الأمر تعقيداً وتأزماً بالنسبة للمرأة المطلقة؛ مما قد يغير الكثير في تصوراتها وإدراكها لحياتها، ومدى تحقيقها من عدمه لسعادتها ورفاهيتها، والتي كانت ترتبط بالنسبة لها بوجود شخص تتقاسم معه تفاصيل الحياة بكل ما فيها، وبالتالي فإن مشكلة الطلاق قد تخلق أزمة حقيقية لا تستطيع الكثيرات من المطلقات مواجهتها والتصدي لها إلا بمرور فترات طويلة من حياتهن؛ ليدركن بعدها الطريق المناسب لمواصلة الحياة. وتؤدي التأثيرات السلبية للطلاق على المطلقة في ظهور عدة اضطرابات وأزمات اجتماعية نفسية تحديداً كالشعور والإحساس بالقلق والتوتر والضعف والعجز والفشل والاكنتاب وتدني الثقة بالنفس وعدم المقدرة على مواجهة صعوبات ومواقف الحياة المختلفة، الأمر الذي يؤثر على إدراكها وتقييمها لحياتها بشكل عام. (صالح الهمص، 2010: 42) وفي هذا الإطار أكدت دراسة (فقيه العيد، 2014: 318) أن المرأة المطلقة تتولد لديها مجموعة من الأحاسيس والمشاعر السلبية عقب أو أثناء التعرض لأزمة الطلاق؛ إذ يُعد الطلاق تجربة قاسية جداً على المرأة إذا ما تمت مقارنتها بالرجل، ويحدث تغير جوهري في حياتها؛ نتيجة رفع الطلاق لغطاء التقدير والاحترام والمكانة الاجتماعية، هذا الأمر الذي قد يجعلها عرضة للشفقة أو التشفي من قبل الآخرين، إضافة إلى أنه لحظة شعورها بالفشل فإن تقديرها لذاتها ينخفض وتهتز ثقتها بنفسها وتصبح أكثر عرضة للاكتئاب.

مما سبق يتضح أن المرأة المطلقة تنسم بتقدير ذات منخفض ينعكس على صحتها النفسية وعلى تعاملها مع الآخرين في محيطها الاجتماعي، الأمر الذي جعل المطلقات في حاجة إلى تعزيز تقدير الذات وتنميته لديهن، ويمكن تحقيق ذلك من خلال برامج إرشادية لتنمية تقديرهن لذواتهن، والرفع من ثقتهن بأنفسهن.

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: تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت. (عينة الدراسة)

ثالثاً / عينة الدراسة:

تكونت العينة الأساسية للدراسة التي تم عرضها للبرنامج الإرشادي من عدد (28) 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 تقدير الذات، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس تقدير الذات) على عينة الدراسة قبل بدء تنفيذ البرنامج الإرشادي (التطبيق القبلي)، وبعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس تقدير الذات) 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 (34 – 42) 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 الجبراء، ويعملون في نفس المنطقة التعليمية بنفس المحافظة.

رابعاً / أدوات الدراسة:

تمثلت أدوات الدراسة فيما يلي:

مقياس تقدير الذات: [إعداد، كوبر سميث (Cooper Smith) عام 1967م، ونقله إلى البيئة العربية، فاروق عبد الفتاح، عام 1981]. وقد اختار الباحث هذا المقياس نظراً لمناسبته لخصائص عينة الدراسة، وكذلك لتمنعه بدرجة عالية من الثبات 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 منها دراسة (علاء الدين كفاي، 1989)، ودراسة (حمود القشعان، 2000)، ودراسة (نبيل الفحل، 2000)، دراسة (عرين المجالي، 2015)، ودراسة (عائشة توهامي، 2015).

وصف المقياس: يتكون المقياس في نسخته المعربة من (25) فقرة منها (9) فقرات موجبة، و(16) فقرة سالبة، موزعين على (4) أبعاد، يوضحها الجدول (1):
جدول (1) أبعاد مقياس تقدير الذات والفقرات الفرعية من كل بُعد

الدرجة العظمى	عدد الفقرات	الفقرات		أبعاد المقياس
		سالبة	موجبة	
24	12	3، 7، 10، 12، 13، 15، 21، 24، 18	1، 4، 19	الذات العامة
8	4	25	5، 8، 14	الذات الاجتماعية
12	6	6، 16، 22	9، 11، 20	الذات الأسرية
6	3	2، 17، 23	—	الذات المهنية
50	25	16	9	المجموع

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس: قام فاروق عبد الفتاح عام 1981م، وغيره من الباحثين الذين استخدموا مقياس تقدير الذات "لكوير سميت" في نسخته المعربة بالتأكد من صدقه، كذلك قام الباحث بالتأكد من صدق المقياس 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 المقياس ومناسبته لعينة الدراسة وكفاءة المقياس في قياس تقدير الذات بأبعاده المختلفة لدى عينة الدراسة.

ثبات المقياس: قام فاروق عبد الفتاح عام 1981م بحساب ثبات مقياس تقدير الذات بعد تعريبيه، وغيره من الباحثين، وقد تراوحت نسبة ثبات المقياس بين الباحثين بين (0.70 - 0.80) وهي نسب ثبات عالية. (ليلي عبد اللطيف، 20: 1985).

وقد قام الباحث بتطبيق مقياس تقدير الذات على عينة استطلاعية مكونة من عدد (30) 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 تقدير الذات، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) معاملات الثبات بين كل بُعد والدرجة الكلية على مقياس تقدير الذات

أبعاد المقياس	معامل الثبات	مستوى الدلالة
الذات العامة	0.756	0.01
الذات الاجتماعية	0.876	0.01
الذات الأسرية	0.855	0.01
الذات المهنية	0.767	0.01

يتضح من جدول (2) أن معاملات الثبات لكل بُعد من أبعاد مقياس تقدير الذات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 وكلها معاملات ثبات يمكن الوثوق بها. الاتساق الداخلي للمقياس: بعد تطبيق النسخة المعربة من مقياس تقدير الذات على العينة الاستطلاعية، تم التأكد من الاتساق الداخلي كما يلي: حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبُعد، والجدول (3) يوضح ذلك: جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة البعد على مقياس تقدير الذات

الذات العامة		الذات الأسرية		الذات الاجتماعية		الذات المهنية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	*0.780	6	*0.647	5	*0.756	2	**0.478
3	*0.567	9	*0.760	8	**0.565	17	*0.579
4	*0.802	11	*0.834	14	*0.745	23	*0.675
7	*0.643	16	*0.675	25	**0.546		*0.746
10	*0.563	20	**0.465				
12	*0.557	22	*0.841				
13	*0.683						

الذات العامة		الذات الاجتماعية		الذات الأسرية		الذات المهنية	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
15	**0.569						
18	*0.734						
19	*0.547						
21	**0.456						
24	*0.667						

* دال عند مستوى 0.01 ** دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط لجميع فقرات مقياس تقدير الذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 ، 0.05 ، كما يتبين أيضاً من الجدول (3) أن معاملات الارتباط لفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (0.456 : 0.841)، وبذلك لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس. حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس تقدير الذات

أبعاد المقياس	الذات العامة	الذات الاجتماعية	الذات الأسرية	الذات المهنية	الدرجة الكلية
الذات العامة		*0.657	*0.758	*0.822	*0.736
الذات الاجتماعية			**0.568	*0.452	*0.832
الذات الأسرية				**0.413	*0.701
الذات المهنية					*0.805

* دال عند مستوى 0.01 ** دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية على مقياس تقدير الذات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ، 0.05. خامساً / خطوات السير في الدراسة:

تمهيد: استند البرنامج الإرشادي على نظرية العلاج المعرفي السلوكي لبيك، لبيان أثر البرنامج الإرشادي على تقدير الذات 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 كالمنذجة 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 تقدير الذات لدى المطلقة. كما أن تقدير الذات يجعل الفرد ينظر إلى ذاته نظرة عالية تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، 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 معرفة أثر برنامج إرشادي على تقدير الذات لديهن. وتوضح أهمية البرنامج الإرشادي فيما يلي:

قد يسهم البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات مما يساعدهن في زيادة الثقة بالنفس والتوافق النفسي.

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 والمبادئ التي تقوم عليها نظرية العلاج المعرفي السلوكي، والنظريات المفسرة لتقدير الذات. الإطار النظري للدراسة والدراسات والبحوث السابقة العربية والاجنبية التي اهتمت بظاهرة الطلاق وما يرتبط بها من مشكلات. مثل: دراسة (أسماء الخلايلة: 2015)، ودراسة (فهد الظفيري: 2011)، ودراسة (محمد عبد الله: 2012)، ودراسة (ماريا المعصوبي: 2015)، ودراسة (نفييسة عمر: 2017)، ودراسة (كلاً من " شوشناري، 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 تقدير الذات، حيث تم الاستفادة من طريقة إعدادها وتطبيقها والفنيات التي اشتملت عليها.

تحديد أهداف البرنامج:

الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الإرشادي بشكل عام إلى بيان أثر برنامج إرشادي مقترح على تقدير الذات لدى المطلقات بدولة الكويت، ومدى استمرارية هذا الأثر بعد فترة من الانتهاء من تنفيذه. 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 مفهوم الذات وتقدير الذات والفرق بينهما وأبعاد تقدير الذات ومستوياتها والعوامل المؤثرة فيها، وسمات الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع والمنخفض.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على ماهية الذات الإيجابية والفرق بين الشخصية ذات الذات الإيجابية وبين الشخصية ذات الذات السلبية، وأسباب انعدام الثقة بالنفس وانخفاض إيجابية الذات.

أن تتعرف المعلمات المطلقات على تأثير المشاعر على السلوك وطرق التعبير عن المشاعر، وطرق ضبط المشاعر تجاه الغير والتحكم فيها.

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 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 تستخدم المعلمات المطلقات المثابرة في مواجهة مشكلات الحياة المختلفة وفي التحكم في الانفعالات عند مواجهة المشكلات.

أن تتخلص المعلمات المطلقات من المواقف الصعبة المزعجة والضاغطة عن طريق التخيل، والتحكم في انفعالات الغضب.

أن تطبق المعلمات المطلقات نموذج اتخاذ القرار على مواقف حياتية مروا بها، في حياتهن.

تحديد حدود البرنامج:

الحدود الزمانية: تم تطبيق البرنامج خلال العام 2018-2019.

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 تقدير الذات 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 والاعون للتخلص مما يعانيه من مشاكل والتي دفعته للمجيء للمسترشد، بمعنى ان الإرشاد الفردي يتم عن طريق إرشاد شخص واحد وجهاً لوجه في كل مرة وتعتمد قوة وفاعلية هذه الطريقة على عمق العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد وفي هذا النوع من الإرشاد يستطيع المسترشد أن يفرغ انفعالاته ومشكلاته الخاصة ولا سيما إذا ما وجد مرشداً متفهماً بحقيقته موقفه وقادراً على كتمان ما سوف يصرح به من أسرار.

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 وبمده بالنماذج السلوكية الإيجابية وتحقيق السلوك التوافقي من خلاله. وقد أعتد البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية هذا الأسلوب من الإرشاد لمناسبته 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 الترويجية: 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 تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات، والمتابعة لهم في كافة شؤونهم الأسرية والمدرسية والسؤال الدائم عنهم.

خدمات إنسانية: وتتمثل في الاهتمام باهتمامات المعلمات 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 (28) 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:

مساعدة المسترشد على فهم وتحليل إمكاناته واستعداداته وقدراته وميوله.

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

التمتع بقدر عالٍ من الضبط الذاتي والبعد عن العصبية أثناء الجلسات الإرشادية.

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.

الإنصات والصبر وإتباع تعليمات المرشد.

مساعدة المرشد في تهيئة المناخ الإرشادي المناسب.

تحديد الفنيات التي تضمنها البرنامج:

المناقشة والحوار: وتستخدم في تبادل الرأي حول موضوع الجلسة بين المرشد والمعلمات المطلقات من ناحية، وبين المعلمات المطلقات بعضهم البعض. ويساعد أسلوب المناقشة والحوار في فهم مشاعر

المعلمات المطلقات، وأسباب المشاعر السلبية لديهن، وكيفية مواجهتها كما يفيد أيضاً في اكساب المعلمات المطلقات بعض المهارات والخبرات.

المحاضرة: تستخدم في تقديم المعلومات والمعارف للمعلمات المطلقات عن الضغوط النفسية وأثارها السلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد.

لعِب الأدوار: وتستخدم في تدريب المعلمات المطلقات على تقويم خبرتهم ومشاعرهم، وذلك من خلال إعادة تمثيل الموقف الذي تعرضوا له مثل القلق أو الخوف من مواجهة الناس والمجتمع.

حل المشكلات: وتستخدم في تدريب المعلمات المطلقات على حل مشكلاتهن وتُعد هذه الفنية من فنيات التعامل مع هزائم الحياة، وأحد أهم أساليب المناسبة للتكيف مع حالات الضغط النفسي.

التعزيز: ويستخدم لتشجيع المعلمات المطلقات على تكرار السلوك المرغوب فيه والاستمرار عليه. حيث يتم تعزيز الإجابات الصحيحة للمعلمات المطلقات للأسئلة التي تطرح أثناء النقاش وذلك بمدحهن والثناء عليهن، والهدف من استخدام هذه الفنية هو حث المعلمات المطلقات على التفكير السليم وتأكيد السلوك المرغوب فيه بحيث يصبح جزءاً من حياتهن.

القصة الرمزية: وهذه الفنية مفيدة مع بعض الأشخاص حيث يروي المرشد قصة توضح معنى الجلسة بطريقة سهلة فمهما ويكون فيها عبرة وحكمة لكي تستفيد منها المعلمات المطلقات.

الواجبات المنزلية: وتفيد هذه الفنية في تثبيت وتأكيد ما تم اكتسابه أثناء الجلسات الإرشادية والتدريب عليه، وفي بداية كل جلسة يقوم المرشد بمناقشة المعلمات المطلقات في الواجب المنزلي للوقوف على مدى التقدم الذي يحدثه البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لديهن.

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

التقويم القبلي: عن طريق تطبيق مقياس تقدير الذات على العينة الأساسية من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، قبل البدء في تطبيق البرنامج.

التقويم المستمر: ويتم تنفيذه أثناء كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي للوقوف على مدى الاستفادة من كل جلسة وتحديد النقاط التي تحتاج إلى تعديل أو إضافة حتى تتناسب مع التطبيق العملي للجلسات.

التقويم البعدي: ويتم عن طريق تطبيق مقياس تقدير الذات على العينة الأساسية من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي.

التقويم التتبعي: ويتم عن طريق إعادة تطبيق مقياس تقدير الذات على العينة الأساسية من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، وبفاصل زمني شهر من التطبيق البعدي.

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 ملاءمة 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. 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 (28) معلمة. الاتفاق مع المعلمات المطلقات على مكان تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي، وهو مقر جمعية المعلمين بمنطقة الجهراء التعليمية. التعرف بين المرشد والمعلمات المطلقات وبينهن وبعضهن البعض. مرحلة التنفيذ:

في هذه المرحلة تم الآتي:

التعارف على المعلمات المطلقات (عينة الدراسة) تطبيق أدوات الدراسة (مقياس تقدير الذات) 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 تقدير الذات) على عينة الدراسة، وتم رصد الدرجات تمهيداً لإجراء المعالجة الإحصائية. تم التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة (مقياس تقدير الذات) 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 (23) 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 تقدير الذات لدى عينة الدراسة.

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

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

سابعاً / الصعوبات التي واجهت الباحث أثناء سير الدراسة:

واجه الباحث صعوبة كبيرة في التواصل مع عينة الدراسة وفي إقناعهن بضرورة وأهمية الإرشاد النفسي في تخفيف حدة الضغوط النفسية التي تواجههن 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 يتناول هذا الجزء عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك بعد إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة للبيانات، ومناقشة وتفسير تلك النتائج في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة، المرتبطة بمجال الدراسة الحالة، وذلك كما يلي:

أولاً: نتائج الفرض الأول: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات": للتحقق من صحة هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات، باستخدام اختبار "T- Test" للعينتين المرتبطتين، وتم التوصل للنتائج المدرجة بالجدول (5):

جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة (0.01)	حجم التأثير η^2	قيمة "t"	درجة الحرية	متوسط الفروق	التطبيق البعدي 28 = ن		التطبيق القبلي 28 = ن		أبعاد مقياس تقدير الذات
					ع	م	ع	م	
دالة	0.95	23.93	27	7.42	1.75	20.4	1.12	13.0	الذات العامة
دالة	0.83	11.56	27	2.71	0.92	7.4	0.71	4.7	الذات الاجتماعية
دالة	0.76	9.23	27	3.29	1.53	10.1	0.80	6.9	الذات الأسرية
دالة	0.82	11.15	27	1.64	460.	5.7	0.72	4.1	الذات المهنية
دالة	0.96	27.22	27	15.07	2.62	43.7	1.59	28.6	المقياس ككل

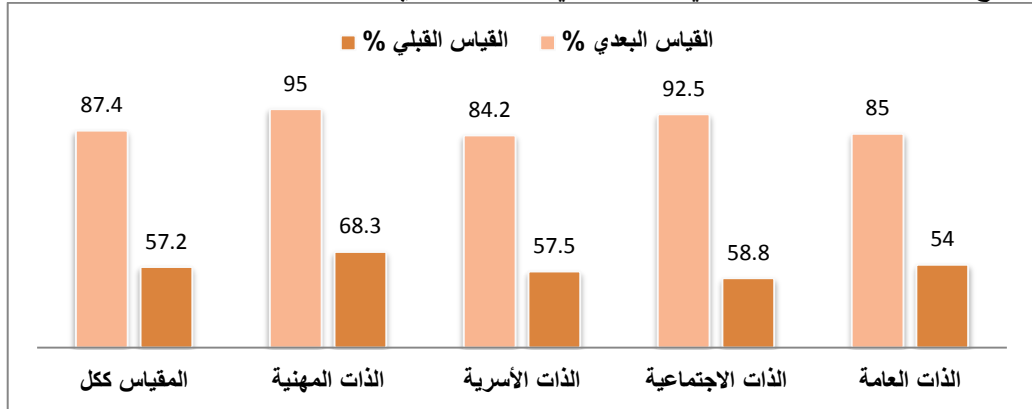
من الجدول (5) يتبين أن قيمة (t) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت على مقياس تقدير الذات بالنسبة لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له، دالة عند مستوى دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.01$)، مما يدل على وجود فروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات على عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت. وفي ضوء هذه النتيجة تم رفض الفرض الثاني من فروض الدراسة والذي نصه "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات"، وقبول الفرض البديل والذي نصه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تقدير الذات" ويتبين من الجدول (5) أن الفروق لصالح التطبيق البعدي لمقياس تقدير الذات، ويشير ذلك إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة).

كما يتضح أيضاً من بيانات الجدول (5) أن حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) على المتغير التابع لا يقل عن (0.76)، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي أيضاً في رفع تقدير الذات. كذلك يبين الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات، وكذا مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

جدول (6) مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة بالمقارنة بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس تقدير الذات

التطبيق البعدي (ن = 28)			التطبيق القبلي (ن = 28)			أبعاد مقياس تقدير الذات
% النسبة	ع	م	% النسبة	ع	م	
85	1.75	20.4	54	1.12	13.0	الذات العامة
92.5	0.92	7.4	58.8	0.71	4.7	الذات الاجتماعية
84.2	1.53	10.1	57.5	0.80	6.9	الذات الأسرية
95	0.64	5.7	68.3	0.72	4.1	الذات المهنية
87.4	2.62	43.7	57.2	1.59	28.6	المقياس ككل

من الجدول (6) يتبين أن المتوسط الحسابي ونسبة مستوى تقدير الذات للقياس البعدي أعلى من المتوسط الحسابي ونسبة مستوى القياس القبلي لتقدير الذات لدى عينة الدراسة، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، والشكل (1 - 1) يوضح نسبة مستوى تقدير الذات في القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة.



شكل (1 - 1) مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي تبين من الشكل (1 - 1) مدى التحسن في مستوى تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى عينة الدراسة.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يميل الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، كما يميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي. (أحمد صلح، 1995: 218)، ويتفق كل من (Bullough & Penk, 2014) على أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من تقدير الذات لديهم قدرة عالية على استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة، وعلى التعامل مع الظروف غير المواتية، والسيطرة على الضغوط والتحديات. ويضيف كل من (Embury & Saklofske, 2013) أن تأثير تقدير الذات لا يمتد على الأفراد في المواقف الصعبة فحسب، بل يظهر أثره أيضاً في تنمية الدافعية نحو رؤية الأهداف المتعددة في الحياة، وبالتالي يؤثر تقدير الذات في عملية اتخاذ القرار وفي تحديد أساليب التعامل مع الضغوط المؤلمة، كما أن لتقدير الذات تأثير إيجابي على عمليات التحفيز لمواجهة الضغوط. (محمد عبد الرحمن، 1998، 639).

ويتضح من النتائج المتعلقة بالفرض الثاني من فروض الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، كما اشارت دراسات عديدة إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات مرتفعة من تقدير الذات يرون أنفسهم قادرين على مواجهة مطالب وتحديات الحياة المتعددة. ودراسة كل من (Svence & Greaves: 2013) التي توصلت إلى وجود علاقة بين تقدير الذات وكفاءة المواجهة، و اشارات إلى أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المنخفض سيكونون أقل قدرة على التكيف مع الضغوط الحياتية. وتتفق النتائج المتعلقة بالفرض الثاني من فروض الدراسة، مع دراسة (Arıcak .T: 2002) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي في رفع تقدير الذات، ودراسة (يوسف عيد: 2013) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية وجهة الضبط وتقدير الذات والدافعية للإنجاز، ودراسة (سناء أحمد: 2014) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية التفكير الإيجابي وتحسين تقدير الذات، ودراسة كل من (أحمد جاد المولى، وجلال إبراهيم: 2016) التي توصلت إلى فاعلية برنامج باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في تنمية تقدير الذات، ودراسة (هبة عبد الحميد: 2017) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية تقدير الذات.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات": للتحقق من صحة هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات، باستخدام اختبار "T- Test" للعينتين المرتبطتين، وتم التوصل للنتائج المدرجة بالجدول (7):
جدول (7) دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة (0.01)	قيمة "t"	درجة الحرية	متوسط الفروق	التطبيق التتبعي ن = 28		التطبيق البعدي ن = 28		أبعاد مقياس تقدير الذات
				ع	م	ع	م	
غير دالة	2.295	27	0.29	1.58	20.7	1.75	20.4	الذات العامة
غير دالة	1.00	27	0.07	0.88	7.5	0.92	7.4	الذات الاجتماعية
غير دالة	1.00	27	0.07	1.47	10.2	1.53	10.1	الذات الأسرية
غير دالة	1.36	27	0.11	0.39	5.8	460.	5.7	الذات المهنية
غير دالة	3.07	27	0.54	2.44	44.3	2.62	43.7	المقياس ككل

من الجدول (7) يتبين أن قيمة (t) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لعينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت على مقياس تقدير الذاتي 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 تقدير الذات على عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت. وفي ضوء هذه النتيجة تم قبول الفرض الرابع من فروض الدراسة والذي نصه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات"، ورفض الفرض البديل والذي نصه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تقدير الذات، ومن ثم قبول الفرض الصفري، وتؤكد تلك النتيجة استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى عينة الدراسة رغم الانتهاء من تطبيقه.

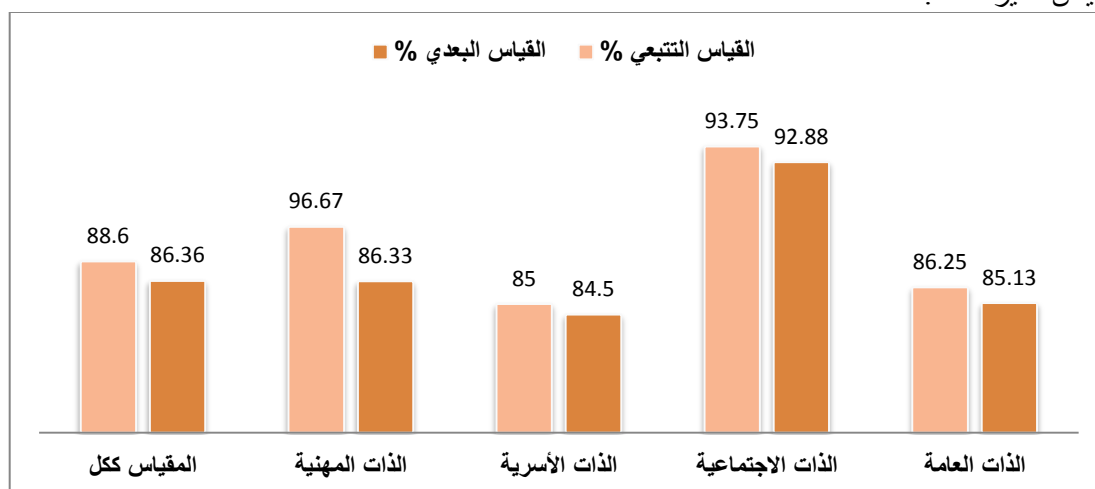
وبوضح الجدول (8) مقارنة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات، وكذا نسبة مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة من المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

جدول (8) مقارنة بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي لمقياس تقدير الذات

التطبيق التتبعي (ن = 28)		التطبيق البعدي (ن = 28)		أبعاد مقياس تقدير الذات	
ع	م	ع	م	% النسبة	
1.58	20.7	1.75	20.4	86.25	الذات العامة
0.88	7.5	0.92	7.4	93.75	الذات الاجتماعية
1.47	10.2	1.53	10.1	85	الذات الأسرية
0.39	5.8	0.64	5.7	96.67	الذات المهنية
2.44	44.3	2.62	43.7	88.6	المقياس ككل

من الجدول (8) يتبين مدى التقارب بين المتوسط الحسابي ونسبة مستوى تقدير الذات للقياس البعدي من المتوسط الحسابي ونسبة مستوى تقدير الذات للقياس التتبعي لدى عينة الدراسة، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، والشكل (1 - 2) يوضح مستوى نسبة التحسن بين القياس البعدي والقياس التتبعي لعينة الدراسة على مقياس تقدير الذات.

من الجدول (8) يتبين مدى التقارب بين المتوسط الحسابي ونسبة مستوى تقدير الذات للقياس البعدي من المتوسط الحسابي ونسبة مستوى تقدير الذات للقياس التتبعي لدى عينة الدراسة، مما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، والشكل (1 - 2) يوضح مستوى نسبة التحسن بين القياس البعدي والقياس التتبعي لعينة الدراسة على مقياس تقدير الذات.



شكل (1 - 2) مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي

يبين من الشكل (1 - 2) مدى تقارب نسبة التحسن في مستوى تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة) بين القياس البعدي والقياس التتبعي، مما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى عينة الدراسة رغم الانتهاء من تطبيقه. مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من النتائج المتعلقة بالفرض الرابع من فروض الدراسة استمرار أثر البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت (عينة الدراسة)، وذلك بعد مرور شهر من انتهاء تطبيقه على عينة الدراسة، مما يدل على استمرار فاعليته في رفع تقدير الذات، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى ما وفره البرنامج الإرشادي للمعلمات المطلقات (عينة الدراسة) من خبرات وما وفره من فرص للمعلمات المطلقات (عينة الدراسة) لتنمية العديد من المهارات مثل: مهارة المثابرة والتخيل ومهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، وتقبل الواقع والتعايش معه، وهذا كان له دور في تنمية تقدير الذات لديهن، الأمر الذي في استمرار الأثر التتبعي للبرنامج الإرشادي، لا سيما أن تلك المهارات تمس العديد من الجوانب الحياتية التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس ومن ممارسة الأنشطة اليومية التي تقوم بها المعلمات المطلقات في حياتهن، إضافة إلى أنها تساعد على فهم أعمق للذات وللبيئة المحيطة والظروف الخاصة بكل مشاركة وقد أتضح ذلك جلياً أثناء تدريب المعلمات المطلقات (عينة الدراسة) على بعض المهارات مثل: مهارة التفكير الإيجابي، ومهارة حل المشكلات، ومهارة اتخاذ القرار. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه، دراسة (سلوى على: 2009) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين تقدير الذات، ودراسة (سميرة أبو غزالة: 2010) التي توصلت إلى فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات، ودراسة (عبير البربري: 2012) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين أساليب التواصل وتقدير الذات، ودراسة (يوسف عيد: 2013) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية وجهة الضبط وتقدير الذات والدافعية للإنجاز، ودراسة (هبة عبد الحميد: 2017) التي توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية تقدير الذات.

خامساً: توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:
تطبيق البرنامج الإرشادي لرفع تقدير الذات لديهن 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.
العمل بكل الوسائل على الحد من مشكلة الطلاق، وإتاحة الفرصة أمام المقبلين عليه للتعرف على ما يترتب على الطلاق من آثار قد يصعب مواجهتها في المستقبل القريب والبعيد لوقوع الطلاق.
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 في تحسين التمكين النفسي وأثره على تقدير الذات 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.

برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من أبناء المعلمات المطلقات بدولة الكويت.

المراجع

- أولاً/ المراجع باللغة العربية:
- أحمد جاد المولى، وجمال على إبراهيم(2016). برنامج مقترح باستخدام العلاج المعرفي السلوكي لتنمية تقدير الذات لدى الموهوبين ذوي صعوبات التعلم، مجلة الإرشاد النفسي. ع. 45، كلية التربية، جامعة الجوف، السعودية.
- أسماء الخاليلة (2015) 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.
- آيت مولود بسمينة(2012). تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات في سن الزواج " دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر.
- جيرمان ديلكو (ديس)، ترجمة مصطفى الرقي وسام الكردي: تقدير الذات د. ط، دار العلم للطباعة والنشر، بيروت.
- جيل ليندا تليندا(2005)، تقدير الذات، دط، مكتبة جرير، السعودية.
- حامد عبد السلام زهران (1998). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط3، عالم الكتب، القاهرة.
- حسان سخسوخ(2014) فاعلية برنامج إرشادي مصغر للتعامل مع بعض المشكلات النفسية لدى بعض طلاب وطالبات الجامعة، رسالة دكتوراه(غير منشورة)، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة فترات عباس سطيف، الجزائر.
- حمدي عبد العظيم عبد الله (2013)، مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي، ط 1، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، مصر.
- خضرة حلاب(2019): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية قيم المواطنة لدى عينة من طلبة الجامعة(دراسة ميدانية بجامعة المسيلة نموذجا)، رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بو ضياف المسيلة، الجزائر.
- رسمية العتيبي(2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكنتاب وتقدير الذات وبعض المتغيرات لدى المطلقات في مدينة الرياض. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، العدد(4)، المجلد(11).
- الرشيد إسماعيل الطاهر البيلي وأشرف محمد أحمد علي(2014): الثقة بالنفس وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى المطلقات، مجلة آداب النيلين – كلية الآداب جامعة النيلين السودان، المجلد الثاني العدد الأول .
- رياض نايل العاسمي، وحمد بن بليه حمد العجمي، وراشد مانع راشد (2013): الطلاق وعلاقته بالقلق لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات بدولة الكويت، مجلة كلية التربية الإسلامية، الإسكندرية، مصر. مج 23، ع3.
- زينب محمود شقير(2000). علم النفس العيادي (الكلينيكي) ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- سعيد حسني العزة، جودت عزت عبد الهادي، 2001، الإرشاد النفسي وأساليبه وفنياته، ط6، الدار العملية الدولية للنشر، عمان، الأردن.
- سميرة على جعفر أبو غزالة(٢٠١٠). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع درجة تقدير الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي، المجلد(25)، ١٠٨-٥٦.
- سناء فراج عثمان أحمد(2014). فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تنمية التفكير الإيجابي وتحسين تقدير الذات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

- سهام درويش أبو عطية (2002)، مبادئ الإرشاد النفسي، ط 2، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- صالح إسماعيل عبد الله الهمصي (2010) قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- عبد الله محمد الصافي عبد الكريم (2012): فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس- مركز الإرشاد النفسي، العدد(32).
- عبير كمال البربري محمد علي (2012): أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين أساليب التواصل وتقدير الذات لدى الزوجين، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس-كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، العدد(13)، ج 1.
- عديلة حسن طاهر تونسلي (2005). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أ القري، المملكة العربية السعودية.
- علاء الدين كفاقي (1999). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري: المنظور النفسي الاتصالي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاء الدين كفاقي(1989). تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد(9)، العدد(35).
- فقيه العبد (2012) الآثار النفسية للطلاق، دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات بالجزائر، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 9، العدد 1.
- فليح فتال الرويلي (2015). أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض الاكتئاب وتحسين تقدير الذات لدى عينة من مدمني المخدرات في المملكة العربية السعودية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد.
- فهد ساير راكان الظفيري(2011). 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.
- ماریا حسن محمد المعصوبي(2012). فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- مايسة أحمد النبال(2009)، دراسات حديثة في علم نفس الطفل، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- محمد أحمد ابراهيم سعفان (2005) العملية الإرشادية. دار الكتاب الحديث.
- محمد رمضان(2016). إحصائية لهيئة المعلومات المدنية: المطلقات في الكويت، جريدة القيس على الرابط التالي: <https://alqabas.com/article/276500> ، تاريخ الدخول ٢-٣-٢٠٢٠.
- محمد محروس الشناوي (1996). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- منير سمرة السيد العزازي(2013) . برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلاب الوافدين والمصريين المقيمين بالمدن الجامعية ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة .
- نصيرة عتروس (2016) تقدير الذات لدى المرأة المطلقة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة محمد خبضر -بسكرة- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية شعبة علم النفس رسالة لنيل شهادة الماستر.

نعمت عمر عبد القادر البيطار(2009). فاعلية برنامج إرشادي جمعي بالعلاج بالمعنى في تنمية مفهوم الذات وتقدير الذات،
هبة جابر عبد الحميد (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، مجلة الارشاد النفسي، جامعة سوهاج، مصر.
هناء شريف(2002)، استراتيجيات المقاومة وتقدير الذات وعلاقتها بالعدوانية لدى المراهق الجزائري، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
يوسف محمد يوسف عيد (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وجهة الضبط وتقدير الذات و أثره على الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية 2013 المجلد(6)، العدد(2)، ص ص1049-1093.

ثانياً/ المراجع باللغة الإنجليزية:

- American Psychological Association(2015). APA dictionary of psychology.2ed, American Psychological Association.
- Bullough,A & Penk,M.(2014). Danger zone entrepreneurs: the importance of resilience and self-efficacy for entrepreneurial intentions. Entrepreneurship.
- Cooper smith, stanley (1969). Implications of studies on self- esteem for educational research and practice. Davis: california university
- Davis. D.(1990).Multi – sensory covert tarns formation : Techniques for schematic modification , paper presented at the international conference on .cognitive therapy phi lade P.A
- Embury.S & Saklofske,D. (2013). Perceived self efficacy and its relationship to resilience. In Schwarzar,R &Warner,L Embury.S & Saklofske,D(Eds), Resilienc in Children, Adolescents, and Adults. 139-150, Springer New York.
- . The short-term and)Lorenz FO, Wickrama KA, Conger RD, Elder GH Jr.(2006 decade-long effects of divorce on women's midlife health. J Health Soc Behav. 2006, Jun;47(2):pp25-111.
- Rosenberg, morris (1973). Which significant others?. The american scientist – .usa, 1 (6). 829- 860
- 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.