برنامج ترويحي للحد من أثار الاغتراب الزواجي

*د/ زينب مسعود محمد البليطي

مقدمة ومشكلة البحث:

إن ثبات الزواج، واستمراره يتوقف علي مدي التفاهم، والتوافق، ومدي التكيف بين الزوجين، وبالرغم من أن الاسرة تتكون في بدايتها من زوجين يعيشان معا، لتحقيق الاستقرار، والارتباط العاطفي، إلا أن لكل منهما احتياجاته، وقيمه الخاصة، ونتيجة لهذا الاختلاف تكون إمكانية الصراع قائمة، وبالتالي يبقي احتمال الاغتراب الزواجي قائما، ويعتبر الاغتراب الزواجي الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الاسرية، والتفكك الاسري، وبالرغم من ضرورته أحيانا عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهروب من توترات الزواج، ومتاعبه، ومسئولياته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر إذ يبقي سببا لكثير من المشكلات لجميع أفراد الاسرة، وقد يحتاج الافراد إلي زمن طويل للتكيف، والعودة للحياة الطبيعية. (١٥: ١)

ولقد أصبح الاغتراب الزواجي من المشاكل الاجتماعية الخطيرة التي أفرزها التغيير الاجتماعي السريع وما يصاحبه من أثار سلبية أثرت علي بناء وتركيبه الاسرة وأنماطها، كما أدي هذا التغيير إلي تغيير في الأدوار الاجتماعية وإلي غياب ما يسمي بالضبط الاجتماعي وفقدان المعايير الاجتماعية وغياب الضمير الجمعي وهو الامر الذي أدي إلي ظهور قيم وعادات اجتماعية جديدة علي حساب غياب عادات وقيم المجتمع الاصلية وظهور مشاكل نفسية واجتماعية تنعكس علي المحيط الاسري وخاصة الأبناء. (٢٧: ٦)

وبالرغم من تأكيد الكثير من الدراسات العربية للأثار السلبية للاغتراب على المرأة بوجه خاص، مثل دراسة **محمد الأنور** (٢٠٠٦) (٢٣) التي أوضحت أن الذكور أقل اغترابا في عوامل الشخصية " التألف، الثبات الانفعالي، عدم الأمان.، وكذلك دراسة **فادية حمام** (٢٠١٠) (١٧) حيث أشارت مستوي الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدي خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل مرتفع، وأيضاً دراسة **إبراهيم الحسن** (٢٠١١) (١) والتي أوضحت أن المتزوجات يعانين اكثر من الذكور من أثار الاغتراب الزواجي في مستوي الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.

فالاغتراب الزواجي مشكلة يترتب عليها مشكلات نفسية، ومالية، واجتماعية، كما تختلف حده هذه المشكلات، ودرجة المعاناة منها باختلاف المستوي الاجتماعي، والاقتصادي

* مدرس بقسم الإدارة والترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

للأسرة، وتختلف الاثار والمعاناة لاغتراب بين الرجل، والمرأة، فغالبا لا يعاني الرجل من مشكلات كبيرة جراء هذا الاغتراب، بينما نجد المرأة هي أكثر تضرر لموقف المجتمع مع المرأة، ومعاناتها النفسية من هذا الأمر، كما انها تختلف باختلاف بيئتها إذا كانت عاملة، أو غنية، او متعلمة، أو انها علي غير ذلك، وتكون المعاناة بحجم الوضع الذي تعيشه المرأة، كما أن أكبر المتضررين من الاغتراب هم الأولاد، لانهم سوف يعيشون في بيئة اجتماعية غير سوية نفسيا، واجتماعيا، وماليا، فالتربية والتنشئة الاجتماعية التي يتلقونها لا تكون سوية بالضرورة. (١٠: ٣)

وحيث أن تقدم وإصلاح أي مجتمع ينبع من صلاح أفراده وترابطهم، والتي تعتبر الاسرة هي المكون الأساسي والأول للمجتمعات، وجب علينا كباحثين ودارسين في العلوم التربوية والإنسانية البحث في شئونهم وإصلاح احوالهم بكافة الطرق والوسائل حتي نستطيع تحقيق الهدف المنشود ألا وهو التقدم والإصلاح المجتمعي.

ويعد الترويح من الأسس الهامة في تدعيم الاسرة وفي قيامها بالتزاماتها نحو المجتمع الذي تتواجد فيه وذلك لان الاسرة تعد إحدى الجماعات المكونة للمجتمع، كما ان الترابط الاسري الذي يتم بين أفراد الاسرة الواحدة وبين الاسر وبعضها في وقت الفراغ يعد ضرورة ومطلبا لكل مجتمع ينشد التعاون الفعال والترابط والتضامن بين أفراده وجماعاته.(٢٠: ١٠١)

كما أن للترويح وأنشطته المختلفة دور مهم في التعريف بكيفية مواجهه مشكلات الحياة اليومية والمرتبطة بضغوط الحياة وكيفية التغلب عليها وتتيح الفرصة للتعلم والتثقيف والاستمتاع بالصحة والسعادة من خلال المشاركة في مناشط الترويح بغرض استثمار أوقات الفراغ، كما تعمل علي استثارة دافعية الافراد للمشاركة في تلك المناشط والتأكيد علي ان للترويح دور مهم ومؤثر بوجه عام في حياة كل الافراد والاسر والمجتمعات، إذ يعد أسلوبا للحياة. ومن خلال الاستعراض المرجعي للدراسات التي تناولت مشكلة الاغتراب الزواجي كدراسة كل من **كيم واخرون Kim, et al.** (٢٠١٣) (٣٦)، **بيكر وفيروتشيو Baker & Verrocchio** (٢٠١٣)(٣١)، **محمد مبروك** (٢٠١٥)(٢٤)، **ولاء جاها** (٢٠١٦)(٣٠)، **روان أبوشماله** (٢٠١٦)(٧)، **زكور Zaccour** (٢٠١٨)(٤٣)، **بارنيت Barnett** (٢٠٢٠) (٣٢)، **شيهي، وبي بويد Sheehy & B. Boyd** (٢٠٢٠)(٤١)، **راثوس Rathus** (٢٠٢٠) (٣٩)، **كاساس فيلا Casas Vila** (٢٠٢٠)(٣٣)، يتضح أن نتائجها اشارت الى وجود الاغتراب الزواجي في كل المجتمعات بطبقاتها المختلفة ومستوياتها الاقتصادية والاجتماعية وانه يجب المحاولة ايجاد طرق وأساليب لمعالجتها وطرح بعض الحلول التي

تقلل من درجة الاغتراب الزواجي، كما أوضحت أهمية ممارسة الأنشطة المختلفة بين الأزواج والاسر لزيادة الترابط والتفاهم بينهم.

وفي ضوء ما تقدم تكمن مشكلة البحث في مشكلة الاغتراب الزواجي انها مشكلة اجتماعية وإنسانية وانها أزمة الإنسان المعاصر في كل المجتمعات بغض النظر عن المستوى العلمي او الاقتصادي، كما أنها تعتبر أزمة حياتية للإنسان المعاصر ومعاناته مع التقدم المادي الذى يسير بمعدل هائل السرعة، مما يوضح أن دراسة سبل الحد من أثار الاغتراب الزواجي مهمة لكل المستويات المجتمعية، ومن خلال دراسة استطلاعية **مرفق (١)** قامت بها الباحثة علي عدد من الأزواج وعددهم (١٠٠) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وتتراوح أعمارهم ما بين (٣٠ –٤٥) سنه حيث تم تطبيق مقياس الاغتراب الزواجي لديهم، وجدت الباحثة أن هناك نسبه كبيرة من الأزواج يعانون من الاغتراب الزواجي، وأن نسبه الزوجات التي يعانين من الاغتراب الزواجي أعلي من الأزواج حيث بلغت (٦٥٪) مقابل (٣٥٪) ويرجع ذلك لتعدد المسئوليات التي تقع علي عاتقهن، غياب المساندة من جانب الزوج، الضغوط النفسية التي فريسه لها، لذا قامت الباحثة بمثل هذه الدراسة كاستجابة للاتجاهات المعاصرة بشأن تطور المجتمع وأفراده حتي يتم الوصول للتنمية المستدامة المطلوبة في كافة الاتجاهات والتوجهات للدولة الحديثة، وتتضح أهمية هذا البحث في الآتي:

- هذه الدراسة تعد أمرا مهما في دراسة منظومة الشخصية، وخاصة في جانبها الانفعالي، والعقلي، والبدني، لدي شريحة مهمة من شرائح المجتمع المصري، وهي المرأة العاملة، وأحوالها النفسية والاجتماعية، والتي تعد شريحة جديرة بالاهتمام والرعاية.
- قد تزود الدراسة أسلوبا جديدا من أساليب الارشاد النفسي عن طريق الترويح، وتكسب المرشد النفسي مهارة انتاج برامج مشابهه للمشاكل النفسية التي تعاني منها المرأة العاملة.
- قد تفيد هذه الدراسة المرشدين، والاخصائيين النفسيين، والعاملين في مجال الارشاد النفسي والاسري، والتربوي في جميع المؤسسات النفسية والتربوية والقائمين على رعاية الاسرة بصفه عامة.
- قد تفيد الجهات المشرفة على مؤسسات التربية، والمجتمع المحلي، في تصميم برامج دعم ترويحي ترفيهي نفسي، تساعد العاملين بها في التخفيف من الضغط النفسي والاغتراب الزواجي التي تعتري المرأة العاملة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الحد من أثار من الاغتراب الزواجي لدي الزوجات من خلال البرنامج الترويحي المقترح.

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس الاغتراب الزواجي لدي الزوجات لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

- الزوجة العاملة:

تعرفه الباحثة: كل زوجة تعمل خارج المنزل مقابل أجر مادي، بالإضافة إلي متطلبات كونها زوجة وأم لديها مسئوليات تجاه بيتها وزوجها وأبنائها.

الاغتراب الزواجي:

قد وضعت الباحثة تعريف إجرائياً للاغتراب الزواجي بما يتفق مع البحث الحالي كالتالي: " افتقار الزوجة للشعور بالتكامل والترابط الزواجي، أو شعور الزوجة أن بينها وبين زوجها مسافات وحواجز نفسية رغم أنهما يعيشان تحت سقف واحد، وهي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الزوجات العاملات علي مقياس الاغتراب الزواجي الذي أعد لهذا الغرض.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي بطريقة المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي عليها وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث السيدات المتزوجات من السادة أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بكلية التربية الرياضية جامعة والبالغ عددهم (٨٥) عضو هيئة تدريس وهيئة معاونة، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث من السيدات بعدد يبلغ (٢٠) عضو هيئة تدريس وهيئة معاونة وتتراوح أعمارهم ما بين (٣٠-٤٥سنة) بنسبه (٢٥٪) من حجم المجتمع الأصلي، كما تم اختيار (٣٠) عضو هيئة تدريس وهيئة معاونة كعينة للدراسة الاستطلاعية بنسبه مئوية قدرها (٣٧.٥٪).

شروط اختيار العينة:

- أن تعاني من الاغتراب الزواجي حسب المقياس المستخدم.

- أن تكون المرحلة العمرية ما بين (٣٠ -٤٥) سنه.
- أن يبلغ عدد سنوات الزواج ما بين ٥ : ١٠سنوات.
- أن يتراوح عدد الأبناء من ١ : ٣ أبناء.
- أن يكون المستوي التعليمي للزوج جامعي.
- أن يكون المستوي الاجتماعي والاقتصادي للأسرة متوسط.
- أن يكون الزوج يعمل داخل البلاد عمل حر.

وجدول (٣) يوضح الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات.

جدول (٣)
الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفلطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	٣٦.٣٠٠	٣٦.٥٠٠	٣.٨٥٤	٠.١٤٨	٠.٤٥٧
٢	الطول	سم	١٧٢.٥٠٠	١٧٣.٠٠٠	٢.٣٢٨	٠.٠٧٥	-٠.٤٨٦
٣	الوزن	كجم	٨٣.٧٥٠	٨٤.٠٠٠	٤.٣٧٥	٠.٠٠٦	٠.٠٥٧
مقياس الاغتراب الزواجي							
١	المحور الاول	درجة	٢١.٥٥٠	٢٢.٠٠٠	١.٦٠٥	-٠.١٧٩	-٠.٤٤٠
٢	المحور الثاني	درجة	٢١.١٠٠	٢١.٠٠٠	١.٨٠٤	١.٥٢٥	٠.٩١١
٣	المحور الثالث	درجة	٢١.٨٥٠	٢٢.٠٠٠	١.٣٤٨	٢.٤٥٣	-٠.٨٧٣
٤	المحور الرابع	درجة	٢١.٢٥٠	٢١.٠٠٠	١.٣٣٣	-١.٠٤٦	٠.٥٢٨
إجمالي المقياس		درجة	٨٥.٧٥٠	٨٦.٥٠٠	٢.٢٦٨	١.٣٣٨	-٠.٨٤٠

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (±٣) كما انها اقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتماثل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- دلالات النمو (السن – الطول – الوزن).
- مقياس الاغتراب الزواجي (إعداد عزه محمد محمود الطنبولي ٢٠١٦م).
- البرنامج الترويحي المقترح (إعداد الباحثة).

مقياس الاغتراب الزواجي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الاغتراب الزواجي "**عزه محمد محمود الطنبولي**" (٢٠١٦م) وذلك لملائمته للبحث الحالي ويتكون المقياس من (٣٦) عباره مقسمة إلي أربعة محاور علي النحو التالي :

- **المحور الأول:** الشعور بالعزلة وعدم المشاركة في الحياة الزوجية وعدده (٩) عبارات.
- **المحور الثاني:** عدم احترام قيم الحياة الزوجية والمجتمعية وعدد (٩) عبارات.
- **المحور الثالث:** فقدان مشاعر الرضا علي الأدوار في الحياة الزوجية وعدد (٩) عبارات.
- **المحور الرابع:** التشاؤم في بقاء العلاقة الزواجية في المستقبل وعدد (٩) عبارات.

والدرجة الكلية للمقياس (١٠٨) ومفتاح التصحيح للمقياس بميزان تقدير ثلاثي كالتالي:

- وتقدر العبارات إيجابية بـ (نعم ٣ إلي حد ما ٢ لا ١) وهي (١، ٢، ٤، ٥، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٥، ٣٦).
- وتقدر العبارات سلبية بـ (نعم ١ إلي حد ما ٢ لا ٣) وهي (٦، ٩، ١٤، ١٥، ١٨، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣٤).

المعاملات العلمية للمقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة العبارة والبعد التي تنتمي إليه وبين العبارة والمجموع الكلى لأبعاد مقياس الاغتراب الزواجي باستخدام معامل الارتباط وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة التقنين وعددها (٣٠) سيدة من أعضاء هيئة التدريس وذلك من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٥م وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لمقياس الاغتراب الزواجي ن= ٣٠

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع		
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
١	٠.٨٥	٠.٩١	١	٠.٨٥	٠.٩١	١	٠.٨٤	٠.٨٧	١	٠.٨٥	٠.٩٣
٢	٠.٧٤	٠.٨٣	٢	٠.٨٦	٠.٧٦	٢	٠.٨٣	٠.٨٩	٢	٠.٨٢	٠.٨٨
٣	٠.٨٨	٠.٩٢	٣	٠.٨٨	٠.٩٢	٣	٠.٩٠	٠.٨٦	٣	٠.٨٩	٠.٩١
٤	٠.٩١	٠.٨٦	٤	٠.٧٨	٠.٨٣	٤	٠.٨٣	٠.٨٧	٤	٠.٨٨	٠.٩٢

تابع جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلى لمقياس الاغتراب الزواجي ن= ٣٠

المحور الأول			المحور الثاني			المحور الثالث			المحور الرابع		
م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
٥	٠.٩٠	٠.٨٤	٥	٠.٩٢	٠.٨٦	٥	٠.٨٩	٠.٨٠	٥	٠.٩٠	٠.٨٩
٦	٠.٧٩	٠.٨٤	٦	٠.٨١	٠.٨٨	٦	٠.٨٦	٠.٩٢	٦	٠.٨٥	٠.٩١
٧	٠.٩١	٠.٨٢	٧	٠.٨٦	٠.٨٠	٧	٠.٨٧	٠.٨٢	٧	٠.٨٤	٠.٨٨
٨	٠.٨٤	٠.٩١	٨	٠.٨٥	٠.٨٥	٨	٠.٩٠	٠.٨٦	٨	٠.٧٨	٠.٨٤
٩	٠.٨٣	٠.٧٩	٩	٠.٨٩	٠.٨٤	٩	٠.٨٨	٠.٩١	٩	٠.٨٢	٠.٨٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٣٦١

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٤- ٠.٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلى للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٦- ٠.٩٣) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلى لمقياس الاغتراب الزواجي ن= ٣٠

م	المحاور	معامل الارتباط
١	الشعور بالعزلة وعدم المشاركة	٠.٨٩
٢	عدم احترام قيم الحياة الزوجية	٠.٩٠
٣	فقدان مشاعر الرضا عن الأدوار	٠.٨٤
٤	التشاؤم في بقاء العلاقة الزوجية	٠.٨٨

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية٠.٠٥=٠.٣٦١

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلى لمقياس الاغتراب الزواجي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٠) ذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بإعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس عينة الصدق وتم إجراء التطبيق الثاني بفاصل زمنى (١٥) يوم وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات المقياس كما هو موضح من جدول (٦).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الاغتراب الزواجي

ن=٣٠

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠.٩٠	١	٠.٩٢	١	٠.٩٤	١	٠.٩١
٢	٠.٩١	٢	٠.٨٩	٢	٠.٨٩	٢	٠.٨٨
٣	٠.٨٨	٣	٠.٩٣	٣	٠.٩١	٣	٠.٨٩
٤	٠.٩٢	٤	٠.٨٩	٤	٠.٩٠	٤	٠.٩٠
٥	٠.٩٠	٥	٠.٨٩	٥	٠.٩١	٥	٠.٩١
٦	٠.٩٠	٦	٠.٩٤	٦	٠.٨٩	٦	٠.٩٢
٧	٠.٩١	٧	٠.٨٨	٧	٠.٩٢	٧	٠.٩١
٨	٠.٨٧	٨	٠.٩٠	٨	٠.٨٧	٨	٠.٨٨
٩	٠.٩٠	٩	٠.٩١	٩	٠.٨٩	٩	٠.٩٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٣٦١

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق و اعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣-٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

البرنامج الترويحي المقترح (إعداد الباحثة):

هدف البرنامج:

الحد من أثار الاغتراب الزواجي (الشعور بالعزلة وعدم المشاركة في الحياة الزوجية- عدم احترام قيم الحياة الزوجية والمجتمعية- فقدان مشاعر الرضا عن الأدوار في الحياة الزوجية- التشاؤم في بقاء العلاقة الزوجية في المستقبل) للمتزوجات من أعضاء هيئة التدريس وإدخال المروح والسرور علي أفراد العينة.

خطوات تصميم البرنامج:

- من خلال الاطلاع المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال الترويح والأنشطة الترويحية وكذلك في مجال علم النفس والصحة النفسية.
- قامت الباحثة بالمقابلات الشخصية مع الخبراء في المجال الترويحي وعلم النفس والصحة النفسية للوقوف على محتوى البرنامج والزمن الكلى وعدد الوحدات والزمن الكلى للوحدة وعدد مرات الممارسة في الأسبوع وزمن تنفيذ الجزء الرئيسي في الوحدة.
- قامت الباحثة بتحديد اهم الألعاب والأنشطة الترويحية التي تهدف للحد من أثار الاغتراب الزواجي لدي عينة البحث قيد البحث واستمارة استطلاع رأى الخبراء.
- قامت الباحثة بتحديد الفترة الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج الترويحي المقترح.

- قامت الباحثة بتحديد عدد الوحدات والزمن الكلى للوحدة وعدد مرات التطبيق في الأسبوع وعدد مرات الممارسة للوحدة الواحدة.
- تحديد من تنفيذ (الجزء التمهيدي- الجزء الرئيسي- الجزء الختامي) في الوحدة.
- قامت الباحثة بالوصول للصورة النهائية للبرنامج الترويحي المقترح.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

الحوار- المناقشة- العصف الذهني- حوار مفتوح- مراقبة الذات- لعبة الالغاز- التعليم الذاتي- المحاكاة- اللعب التعاوني.

النقاط الواجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج:

- إقامة جو من الألفة بين الباحثة والعينة.
- توفير مناخ تربوي سليم وتقديم الثناء والتشجيع لعينة البحث.
- التحدث مع عينة البحث بأسلوب سهل وبسيط.

الدراسة الأساسية:

بعد اطلاع أفراد العينة على هدف البحث وأخذ موافقاتهن على الاشتراك في التجربة والتأكد من صلاحية مقياس الاغتراب الزواجي لعينة البحث وتكامل محتوي البرنامج الترويحي ومناسبته لهدف البحث قامت الباحث بإجراء التالي:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة الدراسة بالتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث في متغيرات (السن- الطول- الوزن) ومقياس الاغتراب الزواجي في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٦/٢٥م.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الترويحي على (٢٠) سيدة من أعضاء هيئة التدريس عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة بين السبت ٢٠٢٠/٧/٤م حتى السبت ٢٠٢٠/٩/١٢م.

القياس البعدي:

وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/٩/١٤م، بنفس الإجراءات المتبعة في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS من خلال :

- المتوسط الحسابي. - الوسيط.

- الانحراف المعياري. - التفلطح.
- معامل الالتواء. - اختبار (ت).

عرض النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في محاور وإجمالي مقياس الاغتراب الزواجي ن=٢٠

م	المحاور	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسب معدل التحسن ٪
		س	±ع	س	±ع				
١	الشعور بالعزلة وعدم المشاركة	٢١.٥٥٠	١.٦٠٥	١٤.٠٥٠	١.٧٦١	٧.٥٠٠	٠.٤٥٠	١٦.٦٦١	٣٤.٨٠٣
٢	عدم احترام قيم الحياة الزوجية	٢١.١٠٠	١.٨٠٤	١٢.٢٠٠	٠.٨٧٥	٨.٩٠٠	٠.٣٦٩	٢٤.١١٧	٤٢.١٨٠
٣	فقدان مشاعر الرضا عن الأدوار	٢١.٨٥٠	١.٣٤٨	١٤.٣٠٠	٢.٣١٩	٧.٥٥٠	٠.٥١٥	١٤.٦٤٨	٣٤.٥٥٤
٤	التشاؤم في بقاء العلاقة الزوجية	٢١.٢٥٠	١.٣٣٣	١٣.٨٥٠	٢.٤٤١	٧.٤٠٠	٠.٥٢٦	١٤.٠٨١	٣٤.٨٢٤
	إجمالي المقياس	٨٥.٧٥٠	٢.٢٦٨	٥٤.٤٠٠	٢.٦٣٦	٣١.٣٥٠	٠.٧١٠	٤٤.١٣٣	٣٦.٥٦٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٢٩

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في محاور وإجمالي مقياس الاغتراب الزواجي وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٤.٠٨١الى٢٤.١١٧) وإجمالي (٤٤.١٣٣) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٣٤.٥٥٤٪ الى ٤٢.١٨٠٪) وإجمالي (٣٦.٥٦٠٪)

جدول (١٣)

معنوية حجم التأثير لمحور وإجمالي مقياس الاغتراب الزواجي لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن ن=٢٠

الدلالات الإحصائية / المحاور	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
الشعور بالعزلة وعدم المشاركة	درجة	١٦.٦٦١	٠.٠٠٠	٠.٩٣٦	١.٧٤٦	مرتفع
عدم احترام قيم الحياة الزوجية	درجة	٢٤.١١٧	٠.٠٠٠	٠.٩٦٩	٢.١٣٣	مرتفع
فقدان مشاعر الرضا عن الأدوار	درجة	١٤.٦٤٨	٠.٠٠٠	٠.٩١٩	١.٦٠٧	مرتفع
التشاؤم في بقاء العلاقة الزوجية	درجة	١٤.٠٨١	٠.٠٠٠	٠.٩١٣	١.٥٤١	مرتفع
إجمالي المقياس	درجة	٤٤.١٣٣	٠.٠٠٠	٠.٩٩٠	٢.١٧٦	مرتفع

مستويات حجم التأثير: ٠.٢٠ : منخفض؛ ٠.٥٠ : متوسط ؛ ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٣) أن قيم حجم التأثير لمحاور وإجمالي مقياس الاغتراب الزواجي لدى مجموعة البحث وقد تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.٥٤١ الى ٢.١٣٣) قد حقق إجمالي قيمة المقياس قدرها (٢.١٧٦) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي المقترح بشكل قوى على الحد من أثار الاغتراب الزواجي.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال جدول (٨) يتضح وجود فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات المحور الاول الخاص **الشعور بالعزلة وعدم المشاركة في الحياة الزوجية** وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٦٧٧الى٨.٣٢٤) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٢٢.٠٠٠٪ إلى ٤٣.٤٧٨٪)، كما أشارت نتائج جدول(١٣) تحقيق البرنامج الترويح لمستوي حجم تأثير مرتفع بقيمة (١.٧٤٦) في **الشعور بالعزلة وعدم المشاركة في الحياة الزوجية** بعد تطبيق البرنامج الترويحي.

وترى الباحثة أن الاغتراب يرجع الى إن الظروف الاقتصادية في الوقت الحالي وتأثيرها على الوالدين ويرى **دابيل جولمان** (٢٠٠٠) أن الاقتصاديات الاسرة هي التي تفرض على الوالدين حالة الاغتراب وما يرتبط بها من فقر وقصور لإمكانياتهم في الوقت الذى اتسعت فيه دائرة تطلعاتهم تمشيا مع طبيعة التغيرات الحضارية مما أدى إلى خلق حالة من التفاوت بين التطلعات والإمكانيات المتاحة، كل ذلك أدى الى الشعور بالاغتراب. (٦: ٣٣٢)

وتتفق النتائج التي توصلت إليها الباحثة مع ما أشارت إليه دراسة **صفاء مدبولي** (٢٠٠٤) (١٣) حول معرفة مدى فاعلية ممارسة نموذج الحياة في التخفيف من حدة مشكلة الاغتراب الزواجي وقد توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية للمقياس وفي المجالات الفرعية للمقياس كنتيجة للبرنامج.

ومما يوضح أن مواجهة الاغتراب مهم لنجاح الاسرة ما اشارت الية **سناء زهران** (٢٠٠٤) ان الاغتراب يتمثل في شعور الفرد بعدم التفاعل بين ذاته وذوات الآخرين، والبرود الاجتماعي، أي ضعف الروابط مع الاخرين وقلة او ضعف الاحساس بالمودة والألفة

الاجتماعية معهم، وينتج ذلك عن الرفض الاجتماعي الذي يعيش في ظله الانسان في افتقاد دائم للدفء العاطفي وهو اغتراب عن المجتمع، ومغايرة معاييره، والشعور بالعزلة والهامشية الاجتماعية والمعرضة والرفض، والعجز عن ممارسة السلوك الاجتماعي العادي. (٩: ١١٠)

ومن خلال النتائج يتضح تأثير البرنامج الترويحي الإيجابي على الحد من الشعور بالعزلة وعدم المشاركة في الحياة الزوجية واتفقت كلا من دراسة **كيم واخرون Kim, et al.** (٢٠١٣) (٣٦) **شيهي، وبي بويد Sheehy & B. Boyd** (٢٠٢٠) (٤١)، دراسة **راثوس Rathus** (٢٠٢٠) (٣٩) أنه لابد من المشاركة الأسرية بين الوالدين للحد من الاغتراب وأشارت أن ظهور الأبوة والأمومة المشتركة كقاعدة سائدة يساعد في فهم سبب تحقيق الاغتراب لمثل هذه الحالة التي لا جدال فيها، وندعو إلى مزيد من التركيز على السلامة الأسرية والاستماع الى مشكلات النساء والأطفال حول الاغتراب داخل الاسرة، كما أن الاغتراب بين الزوجين يؤثر بشكل كبير علي العلاقة بينهما، وبين أبنائهما وخاصة إذا كانت هناك مشاحنات مستمرة تؤثر علي استجابتهما المعرفية والوجدانية والتي تنعكس علي الأبناء وتؤدي إلي الشعور باليأس والاكتئاب ومشاكل نفسية أخري تؤثر علي تماسك الاسرة، كما بينت مدي صرامه القانون الأسترالي بخصوص العنف الاسري ومرتكبي الإساءة للأطفال من الإباء.

لذا ترى الباحثة تأثير أن البرنامج الترويحي قيد البحث وما احتواه من أنشطة ساهم في تحقيق نسبه تحسن في الحد من شعور الزوجة بالعزلة الاسرية وزيادة المفاهيم والمعلومات لديها بأهمية مشاركه الاسرة للأنشطة المختلفة مما يزيد الترابط ويزيد من فاعلية المشاركة والتواجد بين جميع أفراد الاسرة مما يعمل على إنشاء جيل قوي مترابط ويجعل بناء المجتمع أقوي وأفضل.

مناقشة نتائج المحور الثاني:

من خلال جدول (٩) يتضح وجود فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات المحور الثاني الخاص عدم احترام قيم الحياة الزوجية والمجتمعية. وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤.٦٦٠ الى ٩.٤٣٩) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٢٨.٥٧١٪ الى ٥٤.١٦٧٪)، كما أشارت نتائج جدول (١٣) تحقيق البرنامج الترويح لمستوي حجم تأثير مرتفع بقيمة (٢.١٣٣) في عدم احترام قيم الحياة الزوجية والمجتمعية بعد تطبيق البرنامج الترويحي.

وفى هذا الصدد يشير **محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز (٢٠٠٦)** أن الترويح يُعد وسيلة من وسائل العلاج الهامة لذوي الاضطرابات البدنية والنفسية والعقلية وللمرضى بوجه عام، وذلك للتأثير الإيجابي لمجالات الترويح المختلفة. (٢٦: ١٤٩).

وتشير دراسة **بسام أبوحشيش وعبدالرؤوف الطلاع (٢٠٠٩)(٣)** إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة في مجال عدالة الإجراءات وكلا من مجالي عدم الالتزام بالمعايير وفقدان المعني كما أدلت النتائج بوجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين عدالة التعاملات ومجالات فقدان الشعور بالانتماء وعدم الالتزام بالمعايير وفقدان المعني والدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي.
وتشير دراسة **روان أبوشماله(٢٠١٦)(٧)** أن العزلة الاجتماعية وعدم تحمل المسئولية الاسرية أدي إلي العجز الاسري والطلاق المبكر كنتيجة لعلاقة الضغط النفسي بالاغتراب الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات

ومن خلال النتائج يتضح تأثير البرنامج الترويحي الإيجابي على الحد من شعور عينة البحث بعدم احترام الزوج لقيم الحياة الزوجية والمجتمعية، وفى هذا الصدد تشير دراسة **بيكر وفيروتشيو Baker & Verrocchio (٢٠١٣) (٣١)**، ودراسة **زكور Zaccour (٢٠١٨) (٤٣)**، ودراسة **بارنيت Barnett (٢٠٢٠) (٣٢)** إلى ضرورة علاج الاغتراب الزواجي مع الاخذ في الاعتبار ان هذا النوع متقلب وليس ثابت بين الزوجين وان له عواقب وخيمة بشكل متزايد على النساء والأطفال. وارتفاع معدل العنف المنزلي، أنه خلال دراسة مشكلة نفور الأزواج، في ضوء نماذج الاغتراب الزواجي ومتلازمة نفور الأبوين، توصل الى تأثر المرأة بالاغتراب الزواجي وأن الاغتراب الزواجي له تعريفات مختلفة وغير متسقة، وأن هناك انفصالًا كبيرًا بين المعرفة العلمية وفهم المجتمع للاغتراب، وأن مفهوم الاغتراب الزواجي غامض وشامل بشكل مفرط، على ما يبدو على حساب الزوجات مما يشير الى أنه هناك حاجة ماسة إلى معلومات أوضح بشأن استخدام الاغتراب الزواجي لضمان دقة معالجته.

لذا ترى الباحثة تأثير البرنامج قيد البحث في زيادة وعي الزوجة بأهمية تحسين العلاقة مع الزوج ومدي تأثير ذلك على الحياة الزوجية والمجتمعية، ومدي أهمية مشاركة الاخرين في مظاهر الحياة المختلفة واحترام قيم وعادات المجتمع حتى تزيد من الانسجام مع الشريك وبالتالي الشعور بالتوافق النفسي وتحقيق السعادة الشخصية وزيادة الثقة بالنفس.

مناقشة نتائج المحور الثالث:

من خلال جدول (١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات المحور الثالث

الخاص فقدان مشاعر الرضا عن الأدوار في الحياة الزوجية. وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٥٧٧ الى ٨.٧٥٣) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٢٧.٠٨٣٪ الى ٥٠.٠٠٠٪). كما أشارت نتائج جدول(١٣) تحقيق البرنامج الترويحي لمستوي حجم تأثير مرتفع بقيمة (١.٦٠٧) في فقدان مشاعر الرضا عن الأدوار في الحياة الزوجية بعد تطبيق البرنامج الترويحي.

ويؤكد "**كمال الدين درويش وأمين الخولي**" (٢٠٠١) في أن الترويح نشاط يؤديه كل فرد يبحث عن استعادة صحته بصورة كاملة ومثالية ويعود عليه بشعور السعادة والغبطة فهو علاج لا يختص بجنس معين أو لون أو ديانة معينة. (١٩: ٨٦)

ويتفق ذلك ما مع ذكره "**حامد زهران**" (٢٠٠٣) في أن التفاعل الاجتماعي يتضمن إدراك الدور الاجتماعي، وتفاعل الفرد في ضوء المعايير الاجتماعية التي تحدد دورها الاجتماعي وأدوار الآخرين. (٥: ٢٤٧، ٢٤٩)

وفى هذا الصدد **وفاء فتحي (٢٠١٢)**(٢٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية في متغير العزلة الاجتماعية، التشاؤم، الاغتراب عن الحياة الاسرية، الشعور بالوحدة النفسية، الاغتراب العام كما اتضح بأنه لا توجد فروق دالة في متغير المعاناة من الضغوط النفسية، كذلك أظهرت الدراسة إلي وجود فروق دالة في الرضا عن الحياة الزوجية لصالح المرأة التي تعيش مع زوجها، كذلك بينت الدراسة أن هناك فروقا بين المرأة المسافر زوجها والمرأة المتواجد زوجها في بعض عوامل الشخصية لصالح المرأة المتواجد زوجها.

ومن خلال النتائج يتضح تأثير البرنامج الترويحي الإيجابي على الحد من شعور الزوجة بفقدان مشاعر الرضا عن الأدوار في الحياة الزوجية، وقد أشارت نتائج دراسة **تيافاران وآخرون Taivaran et al** (٢٠١٤) (٤٢) إلى وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين انخفاض مستوى جودة حياة العمل وارتفاع معدلات الصراع والشعور بالاغتراب. كما ارتبطت مكونات جودة حياة العمل كالأجر العادل والفرص العادلة في التنمية المهنية والمساواة في المعاملة واستراتيجيات حسم الصراع والمناخ العام لبيئة العمل بمعدلات الصراع والشعور بالاغتراب.

وكذلك ما توصلت إليه "**نهي الراجح**" (٢٠١٦) (٢٨) عند دراستها للاغتراب الزواجي وعلاقته بالنظرة للحياة والكفاءة الشخصية أن الزوجات اللاتي يعانين من الشعور بالاغتراب الزواجي يسود النظرة التشاؤمية للحياة وتقل كفاءتها الشخصية وتقل مقاومتها للمواقف

والظروف التي تمر بها، وتجعلها تثار بشكل أسرع من الزوجات التي تشعر باستقرار في حياتها الزوجية حيث تزداد صلابه وتزداد كفاءتها وقدرتها الإنتاجية وأدائها للأدوار المختلفة بكفاءة وهمه عالية.

ويتفق مع نتائج دراسة **وشى وون وآخرون .Chien, et al**(٢٠١٧)(٣٤)، **سالمون Salmon** (٢٠١٧) (٤٠) أن الترويح يعمل على تحسن الصحة العامة للفرد والمحافظة على اللياقة البدنية والقوام المعتدل للفرد.

لذا ترى الباحثة تأثير البرنامج الترويحي المقترح في زيادة الرضا حيث يسهم في ازدياد المشاعر الإنسانية الايجابية والثقة بالنفس لعينة البحث وزيادة قدرتها علي الاقناع وتحمل المسئولية، وتوضيح مدي أهمية المشاركة بين الأزواج فيما يخص مستقبل أبنائهما، وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة التي من الممكن أن تتعرض لها في حياتها الاسرية بما يزيد من تماسك الاسرة وترابطها.

مناقشة نتائج المحور الرابع:

من خلال جدول (١١) يتضح وجود فروق ذات دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات المحور الرابع الخاص **التشاؤم في بقاء العلاقة الزواجية في المستقبل.** وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٥٧٧ الى ٦.٨٩٢) مما يشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٢٣.٩١٣٪ إلى ٤٤.٦٨١٪). كما أشارت نتائج جدول(١٣) تحقيق البرنامج الترويحي لمستوي حجم تأثير مرتفع بقيمة **(١.٥٤١)** في مما ساهم في الحد من **التشاؤم في بقاء العلاقة الزواجية في المستقبل** بعد تطبيق البرنامج الترويحي.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من "**طه عبد الرحيم** (٢٠٠٦)، **ماكافوى وشاليان وآخرون McAvoy & Schleien** (٢٠٠١) **وايورت واخرون ,Ewert, et al**(٢٠٠٠) حيث أشاروا أن الترويح له تأثير على تطور شخصية الفرد ويعمل على رفع كفاءة أجهزة الجسم الحيوية ويعمل على تحسين التوافق العضل والعصبي والتخلص من الطاقة الزائدة كما يعمل على الراحة والاسترخاء كما أن توفر ممارسة الأنشطة الترويحية الفرصة لتنمية الكثير من القيم كالصداقة والإخاء والاحترام وتنمية صفة الأمانة والصدق والتلقائية والشجاعة وتنمية الصفات الاجتماعية مثل التعاون والرغبة في مساعدة الأخرين وتكوين صداقات جديدة كما أنها توفر فرص للتعبير عن النفس وتنمية الثقة بالنفس والقضاء على الخجل لذا يلزم العمل على توجيه الجيل الصاعد

وتوعيته بأن الترويح يعود عليه وعلى الوطن بالفوائد المتعددة. (١٤: ٢٥-٢٦)، (٣٧: ٤١)، (٣٥: ٨٦)

ومن خلال النتائج يتضح تأثير البرنامج الترويحي الإيجابي على الحد من شعور الزوجة بالتشاؤم في بقاء العلاقة الزواجية في المستقبل في الحياة الزوجية، وفى هذا الصدد يشير **أوهانلون O'Hanlon(٢٠١٤)(٣٨)** أن الاغتراب شعور ينتاب الفرد عندما يشعر بعدم انتمائه لبيئة ما سواء كانت بيئة الحياة أو بيئة العمل. وينبع الشعور بالاغتراب في الغالب من عدم قدرة الفرد على تحقيق ذاته داخل بيئة محددة مما يشعره بعدم انتمائه لها نظراً لعدم قدرته على تلبية اشتراطات تلك البيئة. والاغتراب شعور نفسى في الأساس لكنه قد يرجع إلى أسباب ديموجرافية كاختلاف الجنس أو العرق أو الفئة العمرية. كما أن شعور الفرد في بيئة عمله بالذات بانعدام السلطة وانعدام المعنى المرتبط بالعمل والانعزال عن الأقران يدفعه إلى تفاقم شعوره بالاغتراب عن هذه البيئة.

وقد أشارت نتائج دراسة **سعيد ناصف (٢٠١٤)(٨)** أن هناك سلبيات كثيرة على الصعيدين الاجتماعي والثقافي، نتيجة لاستخدام تطبيقات الثورة الرقمية، وخاصة الانترنت ومنها العزلة الاجتماعية، وتفسخ العلاقات الاسرية والاجتماعية التقليدية حيث تسود الفردية، فضلا عن انعدام التفاعل والتواصل بين أفراد الاسرة، مما يزيد من حدة الفجوة بين أفراد الاسرة، أو ما يسمي بصراع الأجيال، وذلك لعدم وجود لغة مشتركة بين الإباء والابناء.

كما اكدت نتائج دراسة **فاطمة المياحي (٢٠١٦)(١٨)** أن الزوجات يعانين اكثر من الشعور بالاغتراب الزواجي عن الرجال وذلك لتحملها أدوار فوق طاقتها من أعباء حياتيه ومهنية زيادة علي أعباء المنزل، مما قد يرهقها بدنيا، ويجعلها قد تقصر في جانب الزوج وعدم الاهتمام به فيقل الاتصال العاطفي والجنسي بينهما مما يزيد الفجوة بينهما.

لذا ترى الباحثة تأثير البرنامج الترويحي المقترح في التخفيف من الأعباء الواقعة علي عينة البحث، ومحاولة التنفيس عن الانفعالات المكبوتة لديها وتقديم عده أنشطة مختلفة تساعدها علي حدوث التوازن النفسي واستجماع طاقتها لتكمل مشوارها الطويل الذي خلقها الله عز وجل من أجله.

ومما تقدم من نتائج جدول (٨)،(٩)،(١٠)،(١١) وبالرجوع الى ل نتائج من جدول (١٢) يتضح ان معدل التحسن النسبي لصالح القياس البعدي وقد تراوح ما بين (٣٤.٥٥٤٪ إلى ٤٢.١٨٠٪) وإجمالي (٣٦.٥٦٠٪) ومن خلال جدول (١٣) ان قيم حجم التأثير لمحاور وإجمالي مقياس الاغتراب الزواجي لدى مجموعة البحث وقد تراوحت قيم حجم التأثير ما

بين (١.٥٤١ إلى ٢.١٣٣) قد حقق إجمالي قيمة المقياس قدرها (٢.١٧٦) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج الترويحي المقترح بشكل قوى على الحد من أثار الاغتراب الزواجي. لذا ترى الباحثة أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات العلمية التي اهتمت بدراسة الأسرة المصرية بوجه عام والزوجات بوجه خاص وتوصلت إلى نتائج إيجابية لتطبيق برامجها كدراسة كلاً من **عزة محمود** (٢٠١٨)(١٦)، **أسماء رزق** (٢٠١٨)(٢)، **شيماء جبر** (٢٠١٧)(١١)، **صالح الغامدي** (٢٠١٦)(١٢)، **محمد عبدالعزيز** (٢٠١٦)(٢٥).
كما اشارت دراسة **كاساس فيلا Casas Vila** (٢٠٢٠)(٣٣) الى أهمية تقييم الاغتراب الزواجي وذلك بعد بيانات المسح النوعي من مقابلات مع ٢٠ امرأة تم اتهامهن رسمياً أو التهديد باتهامهن بالنفور الزواجي، حيث ان مفهوم الاغتراب الزوجي يستخدم على نطاق واسع في محاكم الأسرة في إسبانيا.

أن الدراسة الحالية قدمت نموذج من البرامج الترويحية والتي يمكن أن تساهم في تحسين العلاقات الاسرية وزيادة الترابط بين أفراد الاسرة الواحدة وبين جميع افراد المجتمع وذلك من خلال الاستفادة من الأنشطة الترويحية وبخاصة أنها أنشطة محببة ويقبل عليها كل المراحل والفئات العمرية المختلفة من الذكور والإناث، وفى هذا الصدد تشير دراسة **محمد الذهبي (٢٠١٣)** أن تحقيق النجاح في البرامج الترويحية يؤدي إلى شعور الممارسين بالإنجاز الذي يكسيهم اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين والمجتمع وتعليمهم قيماً وسلوكيات مرغوبة تجعلهم مقبولين في المجتمع فيتخلصون من الشعور بالإحباط والضغوط النفسية والعصبية وهذا يؤدي إلى تعديل وتحسين السلوكيات الاجتماعية لديهم. (٢١: ٧٢-١٠٣)

لذا فان الباحثة ترى أن النتائج التي توصلت اليها بعد تطبيق البرنامج الترويحي توضح التأثير الإيجابي للبرنامج الترويحي وهذا يتفق مع ما اشر اليه كل من "**محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز** (٢٠٠٩) (٢٦)، **كمال درويش ومحمد الحماحمي** (٢٠٠٧) (٢٠)، **محمد عبد السلام**" (٢٠٠٨)(٢٢) أن أنشطة الترويح تلعب دور رئيسي في تعديل السلوكيات لدى الممارسين حيث يسمح بالتعبير عن النفس بطريقة ملائمة، واندماجهم مع الآخرين في المجتمع بما يساعد على تلافي الآثار السلبية والاجتماعية ومما يساهم في بناء مجتمع قوى قائم على التعاون والنظام والعمل لصالح الجماعة.

لذا فان الباحثة من خلال ما تقدم من نتائج ترى أن الزوجات عينة البحث قد اكتسبن القدرة علي مواجهه المواقف الاجتماعية الحياتية المختلفة نتيجة لتفاعلهن مع محتوي أنشطة

البرنامج الترويحي الأمر الذى ساهم بقدر كبير في تكوين اتجاهات جديدة للزوجات للتعامل مع حياتها الأسرية وكيفية تحمل الأعباء والضغوط الواقعة عليها وإعادة التوازن لحياتها الاسرية والاجتماعية وهذا ما يشير إلى أن الباحثة قد حققت الهدف من البحث توصلت إلى دراسة فرض البحث.

الاستنتاجات:

من خلال تطبيق البرنامج الترويحي المقترح على عينة البحث ومعالجة النتائج إحصائياً توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- أهمية البرامج الترويحية في علاج المشكلات الاجتماعية والاسرية.
- تطبيق البرنامج الترويحي ادي إلي الحد من أثار الاغتراب الزواجي لدي الزوجات من أعضاء هيئة التدريس.

التوصيات:

من خلال ما توصلت اليه الباحثة من استخلاصات امكنها ان توصى بما يلي:

- استخدام البرنامج المقترح لما له من تأثير في الحد من أثار الاغتراب الزواجي.
- ضرورة تقييم حجم مشكلة الاغتراب الزواجي في المجتمع وعلاجها.
- ضرورة اجراء دراسات حول دور الانشطة الترويحية في علاج المشكلات المجتمعية (النفسية والاجتماعية).

((المراجـــــــــع))

أولاً: المراجع العربية

١- **إبراهيم الخضر الحسن (٢٠١١):** الاغتراب الزواجي وعلاقته بالصحة النسية والتحصيل الدراسي لدي المتزوجين بالجامعات السودانية، بحث منشور، (١٠)، مجلة دراسات تربوية.

٢- **أسماء بدري رزق (٢٠١٨):** التعبير العاطفي والتوافق الزواجي لدي النساء الاردنيات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بحث منشور، مجلة التربية، ع(١٨٠)، ج(٨)، جامعة الأزهر.

٣- **بسام محمد أبوحشيش، عبدالرؤوف الطلاع (٢٠٠٩):** العدالة التنظيمية وعلاقتها بالاغتراب النفسي دراسة تطبيقية علي العاملين في جامعة الأقصى بغزه، بحث منشور، مجلة أبحاث ومقالات، ع(١٤٣)، جامعة الازهر، مصر.

٤- **تهاني عبد السلام، طه عبد الرحيم (١٩٩١):** دراسات في الترويح "مراكز الشباب"، دار المعارف، الإسكندرية.

٥- **حامد زهران (٢٠٠٣):** علم النفس الاجتماعي، ط٦، عالم الكتاب، القاهرة.

٦- **دابيل جولمان (٢٠٠٠):** الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت.

٧- **روان فوزي أبوشماله (٢٠١٦):** الضغط النفسي وعلاقته بالاغتراب الزواجي لدي عينة من الزوجات العاملات في المؤسسات الحكومية في محافظات غزه، رساله ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية المجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزه فلسطين.

٨- **سعيد أمين ناصف (٢٠١٤):** تأثير التكنولوجيا الرقمية علي كفاءة وأداء الاسرة تحليل سيوسيولوجي لتأثيرات استخدام الانترنت، مجلة الفكر الشرقي، ع(٩٩)، مج (٩٩)، الأمارات.

٩- **سناء حامد زهران (٢٠٠٤):** إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر الاغتراب،ط١، عالم الكتب للنشر والتوزيع، مصر.

١٠- **سهام إبراهيم هلال (٢٠١٢):** الحاجات النفسية وعلاقتها بالاغتراب والتوجهات الشخصية لدي عينة من العاملين والعاطلين عن العمل بمدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات دراسة تحليلية وفق منظور إيرك فروم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القري، السعودية.

١١- **شيماء يوسف جبر (٢٠١٧):** استراتيجية نموذج ثقافة الاقران للتخفيف من مشكلة الاغتراب لدي المسنين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة أسيوط.

١٢-**صالح يحي الغامدي (٢٠١٦):** فاعلية البرامج الوقائية والعلاجية المقننة من الجمعيات الاسرية في تحسين التوافق الزواجي من وجهه نظر المستفيدين، مجلة كلية التربية، ع (١٧١)، ج(٣)، جامعة الأزهر.

١٣- **صفاء عادل مدبولي (٢٠٠٤):** ممارسة نموذج الحياة في التخفيف من حدة مشكلة الاغتراب الزواجي، بحث منشور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ع(١٦)، ج(٣)، جامعة حلوان.

طه عبد الرحيم طه(٢٠٠٦) مدخل إلى الترويح، دار الوفاء للطبع والنشر، الإسكندرية

١٤- **عديلة حسن طاهر تونسي (٢٠٠٢):** القلق والاكتئاب لدي عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القري، السعودية.

١٥- **عزه عبد الرحمن محمود (٢٠١٨):** الصلابة النفسية والتعاطف واستراتيجية المواجهة محددات أساسية للتوافق الزواجي لدي طالبات الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

١٦- **فادية كامل حمام (٢٠١٠):** الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدي خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، بحث منشور، مجلة أم القري للعلوم التربوية والنفسية، ع (٢).

١٧- **فاطمة إسماعيل المياحي (٢٠١٦):** الاغتراب الزواجي لدي الاسرة العراقية "دراسة ميدانية" في مدينة بعقوبة، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، ع(١٢٦).

١٨- **كمال الدين عبد الرحمن درويش، أمين أنور الخولي (٢٠٠١):** الترويح وأوقات الفراغ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٩- **كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٧):** رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ط٤، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٠- **محمد إبراهيم الذهبي (٢٠٠٧):** تقويم البرامج الترويحية للأطفال توحدين من منظور الآباء والمشرفين، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع(٣٧)، ج١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢١- **محمد أحمد عبد السلام (٢٠٠٨):** البرامج الترويحية، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٢٢- **محمد الشبراوي الأنور (٢٠٠٦):** الاغتراب النفسي وعوامل الشخصية، بحث منشور، مجلة بحوث ومقالات علم النفس، ع(٦٤).

٢٣- **محمد شحاته مبروك (٢٠١٥):** مدخل انتقائي للتخفيف من الاغتراب الزواج لمستخدمي الانترنت من المتزوجين حديثا، بحث منشور، مجلة الخدمة الاجتماعية للجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعين، ع(٥٤).

٢٤- **محمد فتحي عبدالعزيز (٢٠١٦):** الخلافات الزواجية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالشعور لدي المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

٢٥- **محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٩):** الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٦، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٦- **نعيمه سعادة ماني (٢٠١٦):** التفكك الاسري وعلاقته بالاضطرابات السلوكية عند الطفل، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس العيادي، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر.

٢٧- **نهي عبدالله الراجح (٢٠١٦):** الاغتراب الزواجي وعلاقته بالنظرة للحياة والكفاءة الشخصية لدي الزوجات، بحث منشور، مجلة الارشاد النفسي، ع(٤٦)، جامعه عين شمس.

٢٨- **وفاء محمد فتحي (٢٠١٢).** الاغتراب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدي عينة من النساء المسافر ازواجهن، ورقة بحثية مقدمة إلي المؤتمر الدولي الثالث "الارشاد في عالم متغير"، جامعة السويس، مصر، فبراير ٢٥ -٢٦.

٢٩- **ولاء يوسف أحمد جاها (٢٠١٦):** الاغتراب الزواجي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدي الأبناء في مرحلة المراهقة المبكرة، رسالة ماجستير، كلية التصاميم، قسم السكن وإدارة المنزل، مكة المكرمة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

30- **Baker, A. J., & Verrocchio, M. C. (2013).** Italian college student-reported childhood exposure to parental alienation: Correlates with well-being. Journal of Divorce & Remarriage, 54(8), 609-628.

31- **Barnett, A. (2020).** A genealogy of hostility: parental alienation in England and Wales. Journal of social welfare and family law, 42(1), 18-29.

32- **Casas Vila, G. (2020).** Parental Alienation Syndrome in Spain: opposed by the Government but accepted in the Courts. Journal of social welfare and family law, 42(1), 45-55.

33- Chien, C. W., Rodger, S., & Copley, J. (2017). Differences in patterns of physical participation in recreational activities between children with and without intellectual and developmental disability. Research in developmental disabilities, 67, 9-18.

34- Ewert, A., Sibthorp, J., Sharpe, E., Meier, J., McAvoy, L., Gilbertson, K.,... & Galloway, S. (2000). Components of the Outdoor Trip: What Really Happens?[Study 1, Study 2, Responses, and Research Recommendations].

35- Kim, S. Y., Chen, Q., Wang, Y., Shen, Y., & Orozco-Lapray, D. (2013). Longitudinal linkages among parent–child acculturation discrepancy, parenting, parent–child sense of alienation, and adolescent adjustment in Chinese immigrant families. Developmental psychology, 49(5), 900.

36- McAvoy, L., & Schleien, S. (2001). Inclusive Outdoor Education and Environmental Interpretation. Taproot, 13(1), 11-16.

37- O'Hanlon, C. (2014). 27 Alienation within the profession–special needs or watered down teachers?. Curriculum and the Teacher: 35 Years of the Cambridge Journal of Education, 297.

38- Rathus, Z. (2020). A history of the use of the concept of parental alienation in the Australian family law system: contradictions, collisions and their consequences. Journal of social welfare and family law, 42(1), 5-17.

39- Salmon, P. M. (2017). Ergonomics issues in sport and outdoor recreation. Journal Theoretical Issues in Ergonomics Science. Volume 18, 2017 - Issue 4: 299-305

40- Sheehy, E., & B. Boyd, S. (2020). Penalizing women's fear: intimate partner violence and parental alienation in Canadian child custody cases. Journal of social welfare and family law, 42(1), 80-91.

41- Tajvaran, M., & Seif, M. H. (2014). The relationship between the components of quality of work life and conflict and job alienation of physical education teachers in Shiraz city. Advances in Environmental Biology, 1056-1062.

42- Zaccour, S. (2018). Parental alienation in Quebec custody litigation. Les Cahiers de droit, 59(4), 1073-1111.