

دور الإرشاد النفسي في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات

(دراسة ميدانية)

الدكتورة: سليمة رويينة ، جامعة الجزائر 2

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات. وقد تم استخدام المنهج شبه التجريبي حيث تكونت عينة البحث من (08) مطلقات (المجموعة التجريبية)، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وقد أسفرت نتائج البحث على أن البرنامج الإرشادي يساهم في الرفع من درجة تقدير الذات كما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي / البعدي) للمجموعة التجريبية على مقياس تقدير الذات.

Abstract:

The following scientific research aims to identify the effectiveness of the suggested counseling program in raising the degree of self esteem of divorced women. The semi experimental methodology has been used in this research. So the research sample consisted of (08) divorced women experimental group. To achieve the objectives of the study the self esteem test of Cooper Smith has been used .the study revealed that the counseling program contributes in the increase of the degree of self esteem as follow: There are statistically significant differences between the pre and post testing of the experimental group on the self esteem test.

مقدمة:

تعتبر العلاقة الزوجية الرابطة الوحيدة بين الرجل و المرأة التي يباركها الله سبحانه و تعالى لأنها الأساس في تكوين الأسرة لقوله تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " (1) .

و للعلاقة الزوجية أهمية كبرى في تكوين الأسرة و كذا المساهمة في تحقيق التوافق النفسي لكل من الرجل و المرأة، و عن طريقها يجد الفرد شريكا من جنس آخر عنده الحب و الدفء و الصدق، و يحقق له العديد من حاجاته النفسية و الاجتماعية و الفسيولوجية التي يصعب تحقيقها من دونه (2) .

كما تمثل الأسرة الخلية الأولى في المجتمع، و لذلك يتوقف نمو المجتمع و تقدمه على ترابطها و تماسكها و قدرتها على إعداد أبنائها للحياة الاجتماعية، و لا تقوم الأسرة في المجتمع الإسلامي إلا على الزواج، و هي العلاقة التي على أساسها تقوم و تبنى عامة العلاقات الأسرية الأخرى، و الزواج فعل قانوني يضع الزوجين تحت التزامات شرعية و اجتماعية لكل منهما اتجاه الآخر، و يكونان علاقة يرضى عنها الدين و القانون و يقرها المجتمع، و تحدد على أساسها علاقة الزوجين ببعضهما و بغيرهما متضمنة تحديد الواجبات و الحقوق و الوظائف و الأدوار الخاصة بكل منهما و يتوقف ثبات الزواج و استمراره على مدى التفاهم و التوافق و مدى التكيف بين الزوجين (3) .

و تتخلل الحياة الزوجية بعض المشاكل قد تؤدي إلى الطلاق و هذا ما ينقلب سلبا على حياة الأسرة. لذا يعتبر الطلاق الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الأسرية و التفكك الأسري، و بالرغم من ضرورته أحيانا عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج و متاعبه و مسؤولياته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر، إذ يبقى سببا لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، و قد يحتاج الأفراد إلى زمن طويل للتكيف و العودة للحياة الطبيعية.

و بالرغم من تأكيد الكثير من الدراسات الغربية للآثار السلبية للطلاق على المطلقة بوجه خاص، و من ذلك تعرضها للاضطرابات و الضغوط النفسية كالقلق و الاكتئاب، و على غرار الارتفاع المطلق لنسب الطلاق في المجتمع العربي في السنوات الأخيرة، فإن مشكلة الطلاق في علاقتها بالنتائج المترتبة على الزوجين المطلقين و تحديدا المطلقة كعنصر سالب لا خيار له في الغالب في هذه العملية التي لم تحظى بالاهتمام، حيث تبين من مراجعة أدبيات البحث ذات العلاقة تركيز البحوث على العوامل الاجتماعية المرتبطة بالطلاق أو الآثار النفسية المترتبة على الأبناء، و قلة من الدراسات أشارت إلى بعض الآثار النفسية .

و من بين الآثار النفسية الوخيمة للطلاق التي تنعكس سلبا على المرأة المطلقة هو نقص تقدير الذات و ذلك لإحساسها بالفشل لأن الأصل في الزواج هو الاستمرارية و يعتبر مفهوم الذات مؤشرا للصحة النفسية ، كما يعد من أهم الأبعاد المتعلقة بشخصية الإنسان، فلا يمكن تحقيق فهما واضحا للشخصية أو السلوك الإنساني بشكل عام دون أن نشمل ضمن متغيراتها الوسيطة مفهوم تقدير الذات⁽⁴⁾ .

و يرى كوبر سميث 1967 تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه و بنفسه و يعمل على المحافظة عليه ، و يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته ، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر و هام و ناجح و كفاء. أي تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه و معتقداته عنها، و هكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة⁽⁵⁾ .

و تشير الأبحاث و الدراسات إلى أن الشخص الذي يقدر ذاته شخصا واثقا من نفسه و يحترمها و يثق بالآخرين و يحترمهم و يكون متوافق مع نفسه و مجتمعه و له القدرة على التعامل الناجح في الحياة . ويشير "إيلي" أن تقدير الذات هو نظرة الفرد الشخصية لذاته الفعلية و الحقيقية و فهم الشخص لنفسه

(6) "Weingarten" 1985 أما بالنسبة للمطلقات فقد أشارت دراسة " واينجارتين أنهن أقل استمتاعا للحاجات النفسية و الإجتماعية .

كما أنهم يتسمون بالقلق و الاكتئاب و التوتر و نقص تقدير الذات عن أمثالهم من المتزوجين. و هذا ما يجعلهم في حاجة ماسة إلى الإرشاد المعرفي السلوكي حيث يعتبر هذا الأخير شكل من أشكال الإرشاد النفسي، فهو يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة و تفسيراته لها، و إعطاء المعاني لخبراته المتعددة، و يعتمد على تصحيح التشغيل الخاطيء للمعلومات و تعديل الإعتقادات المختلفة وظيفيا و التي تعمل على الابقاء على أنماط السلوك و الانفعالات، و بذلك يشمل التغيير لدى الفرد جوانب معرفية و سلوكية و انفعالية (7) .

و يرى " خالد محمدعسل " أن المعرفيون مثل " آرون بيك " و غيرهم أن المعرفة هي وسيلة الإنسان كي يفهم ذاته و العالم حوله و يتوصل إلى حقائق الأشياء، و التشويه المعرفي و تحريف التفكير عن الذات و العالم و المستقبل وراء الاضطرابات النفسية، و أن تعديل أنماط التفكير هو هدف العلاج المعرفي السلوكي و هو يستند لعدة مبادئ و هي مساعدة المريض على التخلص من الأفكار المحرفة غير الملائمة و استبدالها بأخرى أكثر فعالية و منطقية و تصحيح المفاهيم الخاطئة المختلة وظيفيا .

و يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلى إزالة الألم النفسي و ما يشعر به الفرد من ضيق و كرب و ذلك من خلال التعرف على المفاهيم و الإشارات الذاتية الخاطئة و تحديدها و العمل على تصحيحها و تعديلها استنادا إلى أن الإستجابات الانفعالية التي أتت بالعميل إلى الإرشاد تعد نتاج تفكيره الخاطيء ، لذا فإن تعديل السلوك يعتمد على تعديل الأفكار (8) .

و تبقى الأساليب المعرفية القائمة على الاتجاه المعرفي السلوكي من أهم الأساليب العلاجية المتبعة في الوقت الحاضر و المساهمة في رفع درجة تقدير الذات، و التي أثبتت مدى فعاليتها و نجد منها دراسة: " كندال " 1994 التي

اعتمدت على أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال، و قد بينت نتائج الدراسة مدى فعالية البرنامج في ارتفاع المفهوم الإيجابي للذات من خلال استخدام التقارير الذاتية، و تقارير المعلم، و ملاحظة الأبوين لسلوك الطفل .

و البرنامج الإرشادي المقترح حاليا قائم على الاتجاه المعرفي السلوكي و هو يركز على النظرية المعرفية لـ "بيك" حيث يعتبر أحد التيارات الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية، و يهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن معتقداته غير المنطقية و توقعاته، و أفكاره السلبية و عباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، و ذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة و يعمل على أن يحل محلها طرق أكثر ملاءمة للتفكير، و ذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية و سلوكية و انفعالية لدى الفرد⁽⁰⁹⁾ .

لذا حاولنا تجسيد التقنيات المعرفية السلوكية التي تساعد المطلقة على تغيير طريقة التفكير و العمل على مناقشة المطلقات في كل ما يتعلق بالمشاكل التي تعرقل سير حياتهم .

و من خلال ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

— هل للحصص الإرشادية دور في الرفع من درجة تقدير الذات للمطلقات ؟
فرضية الدراسة:

— يوجد فرق في درجات تقدير الذات للمطلقات قبل تطبيق الحصص الإرشادية و بعد تطبيقها مصطلحات الدراسة :

الإرشاد النفسي :

يعرف الإرشاد على أنه عملية تعليمية تساعد الفرد على فهم نفسه و جوانب شخصيته و تساعده على اتخاذ القرارات و حل المشكلات بدقة و موضوعية حتى يستطيع أن ينمو نموا شخصيا و اجتماعيا و تربويا و مهنيا، و يتم ذلك من خلال

علاقة إنسانية بينه و بين المرشد النفسي الذي يقوم بالعملية الإرشادية و صولا إلى تحقيق الغاية المرجوة ⁽¹⁰⁾ .

الإرشاد المعرفي السلوكي :

قدم " جلاس " و "شيا " 1986 تعريفا شاملا للإرشاد المعرفي السلوكي بأنه أحد التيارات الإرشادية الحديثة ، التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات الانفعالية ، و يهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن معتقداته غير المنطقية، و توقعاته، و أفكاره السلبية و عباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التكيف، و ذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة و يعمل على أن يحل محلها طرق أكثر ملاءمة للتفكير، و ذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية و سلوكية و انفعالية لدى الفرد ⁽⁰⁹⁾ .

البرنامج الإرشادي :

يعرفه "حامد زهران" 1980 بأنه برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخبرات الإرشادية المباشرة و غير المباشرة فرديا و جماعيا، الهدف منها مساعدتهم في تحقيق النمو السوي و القيام بالاختيار الواعي و المتعلق و لتحقيق التوافق النفسي، و يقوم بتخطيطه و تنفيذه لجنة و فريق من المسؤولين المؤهلين ⁽¹¹⁾ .

مفهوم الذات :

تعرف الذات في المجال النفسي بأنها تكوين ذهني منظم و مكتسب متعلم للمدركات الشعورية و التصورات المتصلة بالذات، فالذات فيها عناصر المعرفة المنظمة الشعورية للفرد عن نفسه، وهي أفكار الفرد الذاتية عن نفسه داخليا و خارجيا كما يتصورها هو أي (مفهوم الذات المدركة)، وتنمو عناصر تكوين الذات نموا تدريجيا في شعور الفرد بنفسه مع خبراته و أنماط سلوكه، و تصوراته الخاصة في عالمه الذاتي تبعا لإدراكه ⁽¹²⁾ .

أما كوبر سميث فيرى أن تقدير الذات هو الحكم على صلاحية الفرد معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يكنه نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ، و يعبر عنها بالسلوك الظاهر ⁽⁰⁹⁾ .

الطلاق :

هو انهاء للعلاقات الزوجية بحكم الشرع و القانون و يترتب عليه إزالة ملك النكاح ⁽¹³⁾ . كما أنه فسخ عقد الزواج الذي وقعه كل من الرجل و المرأة بعد دخولهما الحياة الزوجية بغض النظر عن الشكل الذي تم به الطلاق ، فهو انهيار الوحدة الأسرية نتيجة لتفاهم الخلافات بين الزوجين بسبب من الأسباب ⁽⁶⁾ .

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

تستند الدراسة الحالية إلى المنهج شبه التجريبي لأنه يتناسب مع طبيعتها و ذلك لأنه يبحث في العلاقات السببية بين المتغيرات أو إقامة علاقة تربط السبب بالنتيجة بين الظواهر أو المتغيرات، و لإقامة العلاقة بين السبب و النتيجة فإنه يقام بإجراء التجربة التي يتم من خلالها معالجة متغير أو أكثر بتغيير محتواه عدة مرات، و يسمى هذا المتغير بالمتغير المستقل، و هذه العملية تسمح بدراسة آثار المتغير المستقل في المتغير الذي يتلقى تأثيره و المسمى بالمتغير التابع.

و لتطبيق هذا المنهج لابد من إجراء اختبارين على عناصر التجريب يسمى أحدهما الاختبار القبلي لأنه يتم إدخال المتغير المستقل، ثم إجراء اختبار بعدي، و يتوقع أنه في حالة ما إذا كان للمتغير المستقل النتيجة المتوقعة فإن الاختبار البعدي يكون بالضرورة مختلفا عن الاختبار البعدي.

عينة الدراسة:

تم اختيار 08 نساء مطلقات ممن لديهن درجات منخفضة على مقياس تقدير الذات، كما حرصت الباحثة في اختيارها للعينة أن تكون مدة الطلاق بم تتجاوز السنة .

أدوات الدراسة :

اختبار تقدير الذات لـ "كوبر سميث" استعمل هذا المقياس أثناء الجلسات الإرشادية، بعد أن قدمت الباحثة محاضرة تخص تقدير الذات للتأكد من التقدير الحقيقي لدرجة كل حالة على المقياس التقييمي نحو الذات أي تقدير الذات، وقد قام بترجمة المقياس من اللغة الإنجليزية إلى العربية الباحثان " فاروق عبد الفتاح موسى و محمد أحمد دسوقي 1981 " (14).

البرنامج الإرشادي: هو مجموعة من الخطوات المحددة و المنظمة و التي تستند في أساسها على نظريات و فنيات و مبادئ الإرشاد النفسي، و تتضمن مجموعة من المعلومات و الخبرات و المهارات و الأنشطة المختلفة و التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكهم و اكسابهم سلوكيات و مهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي و مساعدتهم في التغلب على المشكلات التي يعانونها في معترك الحياة (6).

عدد الجلسات :

بلغ عدد جلسات البرنامج 08 جلسات

الجلسة	01	02	03	04	05	06	07	08
الزمن	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د	90 د

عدد الساعات :

عدد ساعات تطبيق البرنامج الإرشادي هو 12 ساعة .

التقنيات المستخدمة في البرنامج :

- ✓ فنية المحاضرة .
- ✓ فنية الحوار .
- ✓ فنية المناقشة .
- ✓ فنية إعادة البناء المعرفي .
- ✓ فنية لعب الدور .
- ✓ فنية التغذية الراجعة .
- ✓ فنية النمذجة .
- ✓ فنية استخراج الأفكار .
- ✓ فنية الواجبات المنزلية .
- ✓ فنية التعزيز .
- ✓ فنية إعادة البناء المعرفي لـ Beck
- ✓ فنية الإصغاء .
- ✓ فنية الإيضاح .
- ✓ فنية المراقبة الذاتية .

أهداف البرنامج الإرشادي : و تتمثل في :

- مساعدة المطلقة في الرفع من درجة تقديرها لذاتها.
- مساعدة المطلقة على التكيف مع حالتها الجديدة .
- مساعدة المطلقة على مواجهة صعوبات الحياة .
- مساعدة المطلقات على التفاعل فيما بينهن .

كيفية تنفيذ البرنامج الإرشادي :

طبقت الباحثة البرنامج بعد الحصول على موافقة المطلقات الحضور بانتظام للبرنامج. ورغم موافقة العديد من المطلقات إلا أنه لم تحضر بانتظام إلى ثمانية⁽⁸⁾ مطلقات .

وبعد موافقة هؤلاء المطلقات على البرنامج الإرشادي حددت الباحثة بعض النقاط الأساسية وهي كالآتي :

✓ لقاء بين الباحثة والمطلقات لتوضيح أهداف البرنامج وكيفية العمل أثناء تطبيقه.

✓ الاتفاق مع أعضاء الجماعة الإرشادية على أن تكون الجلسات بمعدل مرتين في الأسبوع.

✓ تم تحديد زمن الجلسة ب 90 دقيقة .

قررت الباحثة تطبيق البرنامج الإرشادي ضمن (8) جلسات إرشادية عملت من خلالها على توفير المناخ المناسب للمسترشدات ليعبرن عن أفكارهن، وكل ما يخطر ببالهن فيما يخص مشكلتهن .

كما قامت الباحثة بوضع ضوابط لسير الجلسات الإرشادية وهي كالتالي :

✓ العمل على توفير جو مناسب للجلسات يسوده التفاهم والهدوء، حيث يكاد يقترب جو الجماعة من الجو العائلي .

✓ تجلس كل عضوة من أعضاء الجماعة الإرشادية في المكان المحدد لعقد الجلسات، وتجلس معهم الباحثة في حد ذاتها .

✓ تبدأ الجلسات بإلقاء الباحثة للمحاضرة، حيث تبدأ الباحثة بعرض عنوانها الرئيسي وبعد ذلك تقوم بشرح ما صعب فهمه، وبعد ذلك تعطي الباحثة لأعضاء الجماعة الإرشادية الفرصة للمشاركة وطرح التساؤلات.

- ✓ بعد الانتهاء من إلقاء المحاضرة، تبدأ المناقشة الجماعية بين الباحثة وأعضاء الجماعة الإرشادية، وأحيانا يساعدها النموذج في إلقاء المحاضرات.
 - ✓ تعطي الباحثة الحرية التامة لأعضاء الجماعة الإرشادية في مناقشة آراء النموذج في حالة وجود صعوبات تتعلق بغموض الأفكار.
 - ✓ تركز الباحثة على اشتراك كل عضوة من أعضاء الجماعة الإرشادية في المناقشة والمشاركة، وذلك بتحفيزهم على التحدث وإعطاء وجهات نظرهم حول الموضوع المطروح .
 - ✓ وأخيرا تقوم الباحثة بإعطاء واجبا منزليا يتعلق بموضوع الجلسة الحالية كما يعتبر تمهيدا للجلسة الموالية وبعدها تعلن الباحثة عن نهاية الجلسة.
- كما هو موضح في الملحق(1) .

الأسلوب المستخدم في البرنامج الإرشادي :

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي على أسلوب الإرشاد الجماعي حيث يركز هذا الأسلوب على التفاعل الجماعي للجماعة الإرشادية من خلال العمل الجماعي والمشاركة الجماعية، كما يساعد هذا الأسلوب من الإرشاد على التفاعل الدينامي بين أفراد الجماعة الإرشادية لتحقيق الهدف الذي نصبوا إليه، كما يتم الإرشاد الجماعي باستخدام أسلوب المحاضرة والمناقشة، حيث يلعب عنصر التعليم دورا هاما .

وأثناء قيام الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي من خلال إطلاعها على الكتب والدوريات والبرامج الإرشادية قامت بانتقاء مجموعة من المحاضرات السهلة الفهم وقد راعت الباحثة في ذلك مستوى أفراد العينة، وقد كانت المحاضرات عبارة عن نصوص مرتبطة بالموضوع الحالي وقد راعت الباحثة أثناء عرضها للمحاضرات ما يلي :

وضوح الأفكار الرئيسية.

الخصائص الاجتماعية والتربوية لأعضاء الجماعة الإرشادية كمايلي هذه المحاضرات مناقشة جماعية في جميع الجلسات الإرشادية.

وقد اختارت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي لعدة أسباب تتمثل في :

✓ يشجع هذا الأسلوب أفراد الجماعة الإرشادية على الثقة بالنفس والقدرة على التعبير عن المشاكل الخاصة المتعلقة بطلاقهن .

✓ إعطاء الفرصة لكل عضوة من الأعضاء في إبداء رأيها ومساعدة الآخرين في إيجاد حلول لمشاكلها، ومن ثم تشعر كل عضوة بأن لها أهمية في الجماعة الإرشادية.

✓ يشجع هذا الأسلوب على تنمية الفكر الجماعي إلى جانب تنمية القدرة على النقد والقدرة على المواجهة وهذا ما يؤدي بدوره إلى ظهور أفكار جديدة.

الأساليب الإحصائية :

تم تحليل نتائج هذه الدراسة بواسطة برنامج الحزم الإحصائية في مجال العلوم الاجتماعية (Spss) حيث تم استخدام اختبار (ت) T test للعينة الواحدة، (لمعرفة دلالة الفروق بين درجات الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لعينة الدراسة).

عرض و مناقشة النتائج :

لقد بينت نتائج الدراسة ما يلي:

جدول رقم (1) يوضح الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لتقدير الذات

المجموعة التجريبية	حجم العينة	متوسطات الدرجات	الإنحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة

			على مقياس تقدير الذات		
لها دلالة		9.78	34.5	08	القياس القبلي
عند 0.01	18.18	9.54	65.5	08	القياس البعدي

من خلال الجدول (1) نجد أن قيمة (ت) للفروق بين متوسطات درجات نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لعينة الدراسة تساوي (18.18) و هي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى (0.01) مما يعني وجود فروق في درجة تقدير الذات لدى المطلقات لصالح الاختبار البعدي حيث بلغ متوسطه (65.5) و بلغ متوسط الاختبار القبلي (34.5) و هذا ما يؤكد أن للجلسات الإرشادية دور كبير في رفع درجة تقدير الذات لدى المطلقات .

و هذه النتائج تؤكد صحة فرضية الدراسة الحالية التي تشير أن هناك فرق في درجات تقدير الذات قبل تطبيق الحصوص الإرشادية و بعد تطبيقها، و تعزى هذه الفروق للجلسات الإرشادية و مختلف تقنياتها المعرفية السلوكية، وهذا ما يدل على أن درجات تقدير الذات قد ارتفعت و ذلك من خلال التحسن الذي لوحظ بعد إجراء القياس البعدي، مما يؤكد قابلية النساء المطلقات الذين يعانون من انخفاض في درجة تقدير الذات لتحسين مفهوم الذات لديهم و ذلك باستعمال مختلف التقنيات الإرشادية المعرفية السلوكية في الجلسات الإرشادية .

و هذا ما أكدته دراسة " السيسي " بعنوان " استخدام العلاج العقلاني لتنمية تقدير الذات لدى الأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية " و دراسة " بريدنباش " Breidenbach (1978) عن فاعلية العلاج النفسي السلوكي الجماعي في تحسين مفهوم الذات و تأكيد الأنا لدى المراهقين، و مدى اختلاف الذكور و الإناث في ذلك، و دراسة " حافظ حسين " (1990) عن أثر العلاج

الجماعي في ازدياد تأكيد الذات و تقديرها، و انخفاض الشعور بالذنب و انعدام الطمأنينة لدى جماعة من طلاب الجامعة، و دراسة المساعيد (2004) من بناء برنامج إرشاد جمعي لزيادة تقدير الذات لدى عينة من ذوي الإحتياجات الخاصة حركيا في جمعية النهضة للمعاقين حركيا و التحديات الحركية، و كذلك دراسة "مانويل Manuel" (1982) عن المقارنة بين فاعلية التدريب التوكيدي الجماعي والعلاج الجماعي بأسلوب المحاضرة و المناقشة و أيهما أكثر فاعلية في زيادة تقدير الذات، و إنقاص القلق و الاكتئاب و العدوان .

حيث أكدت هذه الدراسات على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة في القياسين (القبلي – البعدي). و يمكن تفسير هذه النتيجة أي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة في القياسين (القبلي – البعدي) إلى الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي مثل: فنية التعزيز حيث يعد التعزيز من أكثر الفنيات الإرشادية استخداما و تأثيرا على السلوك، و يعد من مبادئ تعديل السلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة لذا يطلق عليه اسم مبدأ الثواب أو التعزيز، فإذا كان حدث ما (نتيجة) يعقب إتمام استجابة (سلوك) يزداد احتمال حدوث الاستجابة مرة أخرى و يسمى هذا الحدث اللاحق معزز أو مدعم .

و فنية التغذية الراجعة حيث تشير دراسة " روبنسون " Robinsons 1993 إلى ضرورة استعمال هذه التقنية لما لها من أهمية بالغة في جلسات الإرشاد، حيث أنها ساعدت المطلقات على تقييم قدراتهن بطريقة جديدة، و هذا ما يسهل تنبؤهن بمهامهن المستقبلية، كما عملت على تصحيح أخطائهن و المتمثلة في عدم معرفتهن لقدراتهن و ما هي الطريقة الصحيحة التي تمكنهن من استغلالها.

و عن دور التغذية الراجعة في تقدير الذات يؤكد " روبنسون " أن الناس مدفوعون لقياس أنفسهم طبقا لمستويات أخرى. كما يشير إلى أن إحدى طرق التطور الذاتي الإيجابي هي البحث عن التغذية الراجعة التي تتضمن الصورة

الإيجابية للنفس، فمن خلال تقنية التغذية الراجعة يتحقق التواصل الجيد للجلسة الإرشادية .

كما أشارت دراسة " محمد سعفان " 2001 إلى أن التغذية الراجعة تهدف إلى تدعيم و تثبيت الأفكار و السلوكيات المرغوبة، و تقديم تفسير لصحة أو عدم صحة الأفكار و السلوكات، و إعطاء بدائل مرغوبة للأفكار و السلوكات غير المرغوبة. و هذا ما التمسته المرشدة خلال الجلسات الإرشادية حيث لاحظت تغييرا في الأفكار التي كانت تحملها المسترشدات منذ الحصة الأولى من الإرشاد،

و هذا ما بينته نتائج مقياس تقدير الذات ، حيث ارتفعت نسبة تقدير ذواتهن بشكل ملحوظ. كما لاحظت الباحثة أن تطبيق تقنية النمذجة وجد صدى كبيرا من طرف المطلقات، حيث أن الإقتداء بالنموذج يساعد في عملية التعلم، وهذا ما أشار إليه " باندورا " حيث أن معظم السلوكات يتم اكتسابها من خلال ملاحظة الآخرين، و مطابقة سلوكهم بسلوك النموذج، و هذه الفرضية تعتبر مركزية في نظر" باندورا " فكثيرا ما تعلمه الإنسان يحدث من خلال ملاحظته لسلوك نموذج ما. و مراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج، و هذا ما لاحظته الباحثة من خلال تطبيقها لتقنية النمذجة، حيث لقيت استحسانا ظاهرا من طرف الأعضاء، و كذا أخذهم بآراء النموذج و نصائحه .

أما بالنسبة لتقنية المناقشة الجماعية حيث تضمنت التبادل اللفظي بين المطلقات، فقد أفادت الباحثة بصفة كبيرة، حيث تم من خلالها التعرف على أفكار المسترشدات، و هذا ما ساعدها على استخدام التقنية في إعادة البناء المعرفي، التي تعتمد على معرفة الأفكار الخاطئة و استخراجها، ثم العمل على توضيحها للمسترشد و بعدها تغييرها.

و تقنية الواجبات المنزلية التي طبقت في الدراسة الحالية كان الهدف منها تحديد بعض الأفكار الخاصة بكل مسترشدة فيما يخص كل جلسة، و أحيانا كانت المرشدة تقوم بطرح أسئلة هادفة من خلال معرفة طريقة تفكير كل مسترشدة، و

هذا ما يسهل لها عملية استخراج الأفكار، والعمل على توضيح الخاطئة منها، و بعد ذلك تصحيحها، مستعملة ذلك بمشاركة المسترشدات أنفسهن.

و هذا ما أكدته دراسة " زينب محمود شقير " 2002 معتبرة أن الواجبات المنزلية تعتبر كتمهيد للحصص الموالية ، و هذا ما قامت به المرشدة .

كم تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كل من " حتر " 2005 عن الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي منظم في الدراما العلاجية على مفهوم الذات لدى الأطفال، و دراسة " أبوعطية " 2004 عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين مفهوم الذات و التوافق النفسي لدى الأطفال المساء إليهم، ودراسة "ودت " 1984 عن تأثير البرنامج النفسي على مفهوم الذات و تقدير الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة .

كما يمكننا القول أن المجموعة التجريبية قد تميزت باستخدام التعليمات الذاتية، و بالتالي عدلت من أفكارهن السلبية و استبدلتها بأفكار أكثر إيجابية، حيث تعلمت المجموعة التجريبية من خلال الأحاديث الذاتية الإيجابية السيطرة و التحكم في سلوكياتها. و هذا ما ساعد أفراد المجموعة التجريبية في رفع درجة تقدير الذات.

خاتمة :

إن تزايد نسبة الطلاق في السنوات الأخيرة أمر يجب أن لا يستهان به، حيث يجب الالتفات إلى موضوع الطلاق لا من أجل تقديم إحصائيات تبين نسبة انتشاره (كما تجدر الإشارة أن النسب المقدمة ليست دقيقة لحد ما لأنه يوجد الكثير من الحالات غير المعلن عليها) و لكن يجب التقرب من المعنيين به، و معرفة مخلفاته، و ما يحدثه من أضرار بليغة في نفسية أطرافه بالدرجة الأولى. و بالمجتمع بصفة عامة .

فالطلاق يخلف أضرارا بليغة خاصة إذا حدث بطريقة تعسفية، و لم يكن في الحسبان، كما أن نظرة المجتمع في حد ذاتها تظلم بدرجة كبيرة المرأة المطلقة، فالكل يرجع سبب الطلاق إلى المرأة و عدم تحملها مسؤولية الزواج. و هذا بدوره ما يجعل المطلقة ترى أن الكل ضدها، و هذا ما يزيد نسبة توترها و قلقها و قلة تقديرها لذاتها، فبعدها كانت المرأة تعيش في ظل أسرة قد كونتها بنفسها خاصة إذا كان لديها أولاد، تجد نفسها وحيدة أو مع أطفالها بين عشية و ضحاها، و منهارة جراء تفكك بيتها الأسري .

لذا فهي بحاجة ماسة لتقديم يد العون لها، و مسانبتها على تحطيم أزمته خاصة بعد حدوث الطلاق بفترات زمنية وجيزة، لأنها أصعب مرحلة تمر بها المرأة بعد حدوث الطلاق، حيث تكون المطلقة في أمس الحاجة إلى المساعدة ، كما يعتبر الإرشاد النفسي الجماعي من أهم الوسائل الفعالة لمساعدة المرأة في الرفع من درجة تقديرها لذاتها ضمن جلساته ، حيث يتم من خلاله التعبير عن كل ما يتعلق بموضوع الطلاق .

و من خلاله تجد المطلقة أنها ليست الوحيدة، بل هناك عدة حالات مشابهة لها ، و من خلال الجلسات الإرشادية تكتشف كل مطلقة درجة حالتها مقارنة مع الأخريات، و تشعر بأنها أحسن من الكثيرين، و هذا ما يساعدها على تقبل الوضع. كما أن الإرشاد النفسي يمكن المطلقة من اكتساب مهارات عديدة من

خلال التقنيات المعرفية السلوكية و هذا ما يساعدها في الرفع من درجة تقديرها لذاتها من خلال تغيير طريقة تفكيرها و هذا ما التمسناه من خلال قيامنا بالبحث الحالي .

❖ هوامش البحث:

- (1) سورة الروم الآية 21 .
- (2) سليمة رويينة: تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي يهدف لتخفيف درجة الإكتئاب لدى المطلقات، 2010، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، ص 08.
- (3) عديلة حسن طاهر تونسي: القلق و الاكتئاب لدى عينة من المطلقات و غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة، 2010، رسالة ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي ص 02 .
- (4) فادية كامل حمامة: الاغتراب النفسي و تقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات و العاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و النفسية، المجلد الثاني، العدد 2، 2010، ص 81
- (5) الحسين الدريني: قياس تقدير الذات في البيئة القطرية، بحوث و دراسات في الإتجاهات و الميول النفسية، 1983، المجلد السابع، الجزء الثاني، ص 484.
- (6) سليمة رويينة: فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي يهدف لرفع درجة تقدير الذات و خفض درجة القلق لدى الأطفال المتدمرسين (الناجم عن طلاق الوالدين)، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 2015، ص6.
- (7) عادل عبد الله محمد : العلاج المعرفي السلوكي، دار الرشد، مصر، 2000، ص 21.
- (8) خالد محمد عسل: العلاج المعرفي السلوكي للنمط (أ) دار الوفاء لدينا للطباعة و النشر، 2008، الإسكندرية ص 76 .
- (9) أنسام مصطفى السيد بظاظو: برنامج علاجي لتخفيف اكتئاب ما بعد صدمتي الوفاة و الطلاق لدى الأطفال، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2013، ص:134.
- (10) علي محمود كاظم الجبوري و كريم فخري هلال الجبوري: الصحة النفسية علما تطبيقيا، 2014، دار الرضوان للنشر و التوزيع، عمان، ص 154 .
- (11) حامد زهران: التوجيه و الإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط 2، 1980.
- (12) عبد الحميد محمد الهاشمي: التوجيه والإرشاد النفسي، دار مكتبة الهلال للطباعة و النشر، بيروت، لبنان، 2008، ص 49.

(13) مصطفى الخشاب: دراسات في علم الاجتماع العائلي، دار النهضة، بيروت، 1980، ص 235.

(14) ليلي عبد الحميد: مقياس تقدير الذات للكبار و الصغار، دار النهضة العربية، القاهرة، 1985.

ملحق (1) : ملخص جلسات البرنامج الإرشادي

قامت الباحثة بإعداد ملخص يتضمن موضوع و أهداف كل جلسة و التقنيات المستخدمة كما هو موضح في الجدول التالي

جدول (1) يوضح جلسات البرنامج الإرشادي المقترح (إعداد الباحثة)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	التقنيات المستخدمة	محتوى الجلسة
01	التعارف و بناء العلاقة الإرشادية	— إزالة الغموض و الخجل بين الباحثة و أعضاء الجماعة الإرشادية . — التعريف بمضمون البرنامج الإرشادي . إتاحة فرصة للتعارف و نزع الأقنعة .	— الحوار و المناقشة — استخراج الأفكار — الواجب المنزلي	— شرح طريقة العمل أثناء الجلسات . — عرض كل حالة لقصتها باختصار مركزة على سبب طلاقها . — ترك المرشدة المجال مفتوح للمناقشة . — إعطاء واجب منزلي متمثلا في انطباع المسترشدات حول الجلسة الإرشادية
02	زيادة التعارف بين أعضاء الجماعة	— زيادة اندماج أعضاء الجماعة	— المناقشة و الحوار	— مناقشة الواجب المنزلي

<p>– مواصلة عرض باقي المسترشدات لحالتهن – مناقشة الأفكار - استخراج الأفكار التي تدور بذهن المسترشدات . – مقارنة الأفكار المطروحة في الجلستين . – القيام بواجب منزلي ممثلا في الإجابة عن السؤال التالي : كيف تنظر كل واحدة إلى ذاتها بعد حدوث الطلاق ؟</p>	<p>– استخراج الأفكار – الواجب المنزلي</p>	<p>الإرشادية – زيادة التقارب بين الأعضاء</p>	<p>الإرشادية</p>
<p>– مناقشة الواجب المنزلي – قياس متغير تقدير الذات لدى كل مسترشدة باستخدام مقياس كوبر سميث</p>	<p>– المحاضرة و المناقشة – التغذية الراجعة</p>	<p>– استخراج أفكار المسترشدات المتعلقة بمفهومهن لذواتهن</p>	<p>03 معرفة درجة تقدير الذات لدى المسترشدات</p>
<p>– العمل على رفع تقدير ذات</p>	<p>– المحاضرة و المناقشة</p>	<p>– الفهم الحقيقي لمعنى الذات</p>	<p>04 تقديم محاضرة حول مفهوم الذات</p>

<p>المسترشدات - تغيير مفهوم الذات السلبية و استبدالها بالذات الإيجابية - القيام بواجب منزلي ممثلاً في كتابة فقرة تتحدث فيها كل مسترشدة عن رؤيتها للمحيط الاجتماعي</p>	<p>- استخراج الأفكار السلبية الخاصة بتقدير الذات</p>	<p>- ربط ما تم عرضه في الحصة الحالية و الأفكار المطروحة في الحصة السابقة</p>	
<p>- مراجعة الواجب المنزلي - شرح ما المقصود بالمحيط الاجتماعي - فصل الأفكار الخاطئة وتصحيحها - طرح أسئلة مباشرة بغية استخراج الأفكار الداخلية الذاتية - القيام بواجب منزلي ممثلاً في كتابة فقرة تتحدث فيها كل مسترشدة عن رأيها حول الجلسات السابقة</p>	<p>- الواجب المنزلي - المحاضرة و المناقشة - استخراج الأفكار الخاطئة - المراقبة الذاتية</p>	<p>- استخراج الأفكار السلبية الخاصة بالمحيط الاجتماعي - تحديد علاقات المسترشدات من خلال طرح أسئلة لحصر حجم العلاقات الاجتماعية و هل حدث فيها تغيير بعد الطلاق</p>	<p>05 نظرة المسترشدات إلى المحيط الاجتماعي و علاقتهم الاجتماعية</p>

<p>مراجعة — الواجب المنزلي — استعمال مقياس تقدير الذات للمرة الثانية لمعرفة مدى التغيير الذي طرأ على المسترشدات و تقدير الفروق بين القياسين . — تحديد الأفكار الخاصة بكل ما يتعلق بالمستقبل — العمل على تصحيح الأفكار السلبية و تعويضها بالإيجابية — القيام بواجب منزلي متمثلا في إبداء رأي كل مسترشدة في اقتراح المرشدة للنموذج و ما مدى استفادتهن منه</p>	<p>— الواجب المنزلي — النمذجة — التعزيز اللفظي للنموذج</p>	<p>— نزع النظرة التشاؤمية للمستقبل و تغييرها بالتفاؤلية — تعديل الأفكار الخاطئة و تعويضها بأخرى صحيحة — التفكير في مشاريع تخص العمل و الدراسة لبعض المسترشدات — التفكير في بناء حياة جديدة</p>	<p>نظرة المسترشدات إلى المستقبل</p>	<p>06</p>
<p>— فصل الأفكار الخاطئة عن الصحيحة — تصحيح الأفكار</p>	<p>— الواجب المنزلي — التعزيز — تقنية إعادة</p>	<p>— معرفة الأفكار التي بادرت ذهن المسترشدة بعد حدوث الطلاق</p>	<p>القيام بتمثيلية بين مسترشدتين إحداهما تمثل دور الزوج و الأخرى</p>	<p>07</p>

<p>الخاطئة - القيام بواجب منزلي متمثلاً في كتابة فقرة تصف فيها كل مسترشدة التغيير الذي طرأ عليها منذ بداية الحصص الإرشادية حتى هذه الجلسة</p>	<p>البناء المعرفي لـ Beck</p>	<p>— معرفة آراء باقي المسترشدات حول التمثيلية</p>	<p>دور الزوجة</p>	
<p>— مراجعة الواجب المنزلي — معرفة آراء المسترشدات حول الحالة — مناقشة الأفكار مع المسترشدات — ملخص لكل الجلسات</p>	<p>— الواجب المنزلي</p>	<p>— الاستفادة من عرض الحالة — تغيير نظرة المسترشدات فيما يخص الأفكار السلبية المتعلقة بمستقبل أطفالهن</p>	<p>الاستفادة من قصة امرأة مطلقة</p>	<p>08</p>