

## الإرشاد النفسي للنساء المطلقات

أ.سلهى رويّنة

جامعة الجزائر (02)

### مقدمة

أصبح الاكتئاب وباءً منتشرًا في جميع المجتمعات، ولم يعد مجرد اضطراب وظيفي للشخصية، مثل بقية الاضطرابات النفسية، فقد أظهرت منظمة الصحة العالمية في دراسة مسحية عالمية، أن هناك - على الأقل - أكثر من 100 مليون شخص يعانون من الاكتئاب<sup>(1)</sup>.

فهذا العدد التقديري يمثّل فقط الحالات المرضية التي طلبت التكفل النفسي والعلاج، إذ من المؤكد أن تكون هناك حالات أخرى ماثلة تفوق الإحصائيات الرسمية بكثير، وهي تعاني من هذا الاضطراب دون وعي منها، أو دون الإفصاح عن ذلك، أو طلب المساعدة والعلاج، وهذا ما تؤكده كثير من البحوث العلمية، مشيرة إلى خطورته؛ لارتباطه بالانتحار والإعاقات، والأمراض العضوية المزمنة.

ومن ثمّ فإن ارتفاع معدلات الاكتئاب يُعدّ عاملاً مثيراً للقلق، وذلك لصعوبة تحديد أسبابه، ومعرفة الطرق الفعالة المساعدة على التخلص منه، وهذا ما يرجع إلى تعدد النظريات المفسرة لحدوثه.

وتجدر الإشارة إلى أن التناول الذي أولى اهتماماً خاصاً بهذا الاضطراب هو الاتجاه المعرفي بمختلف نظرياته ونماذجه، التي ترى أن الاختلال الوظيفي للعمليات المعرفية يسبّب حدوث اكتئاب.

فحسب Beck إن مصدر الاكتئاب يعود إلى البنية المعرفية السلبية لدى المكتئب، والتي تأخذ شكل تشويهات معرفية سلبية حول الذات والعالم والمستقبل.

وبغض النظر عن المسبب الرئيسي للاكتئاب إلا أنه يترك آثاراً بالغة في نفسية الفرد، تتمثل في الحزن، والأفكار السوداوية والتشاؤمية، والإحباط، والشعور بالفقدان.

وهذه المؤشرات تعكس الجانب المختفي لهذا الاضطراب في مجتمع له محدودية ثقافية، وسيادة ذهنية تتصف بالتكتم والكبت والإنكار، خاصة فيما يتعلق بالحديث عن العلاقات الزوجية، وسوء توافقها الذي يؤدي غالبا إلى تفككها، محدثا بذلك الطلاق.

وبما أن بحثنا الحالي يهدف إلى التخفيف من الاكتئاب لدى المطلقات، لوحظ أن نسبة الطلاق في السنوات الأخيرة قد تفاقمت بشكل غير مسبق، خصوصا بين حديثي الزواج، وهذا ما قدّم لنا من إحصائيات من طرف خلية الإعلام بوزارة العدل، حيث سجلت ارتفاعا في حالات الطلاق، بشكل لافت للانتباه السنة تلو الأخرى، ففي سنة 2003 سجلت 10213 حالة طلاق بالتراضي، بالإضافة إلى 14559 حالة طلاق بالإرادة المنفردة، مقابل 10320 حالة طلاق بالتراضي خلال 2008 و17823 حالة طلاق بالإرادة المنفردة.

وبالرغم من استفادتنا من هذه الإحصائيات إلا أن هناك نوع من التكتم عن الإحصائيات الحقيقية لظاهرة الطلاق، وهذا ما يشير فعلا إلى خطورتها.

وتندرج دراستنا لهذه الظاهرة من خلال الاتجاه المعرفي السلوكي الذي يحاول تصحيح الأفكار والمعتقدات الخاطئة المتسببة في حدوث الاكتئاب لدى المطلقات، من خلال تصميم برنامج إرشادي، على شكل جلسات إرشادية جماعية، مستعملين في ذلك التقنيات الإرشادية، المتماشية مع النظرية المتبناة.

#### 01- أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- معالجة المشاكل الخاصة التي تعاني منها المرأة المطلقة، ومساعدتها لإيجاد الحلول المناسبة.
- إعادة التوازن النفسي الذي تفتقده المطلقة.
- مساعدة المطلقات على التخفيف من درجة الاكتئاب.
- مساعدة المطلقات على بناء أسرة جديدة.

- إبراز أهمية البرنامج الإرشادي في مساعدة المطلقات.

### الإشكالية:

تعتبر العلاقة الزوجية رابطة يباركها الله سبحانه وتعالى؛ لأنها الأساس في تكوين الأسرة لقوله تعالى: " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " (الروم 21).

وللعلاقة الزوجية أهمية كبرى في تكوين الأسرة، وكذا المساهمة في تحقيق التوافق النفسي لكل من الرجل والمرأة، وعن طريقها يجد الفرد شريكا من جنس آخر عنده الحب والدفء والصدق، ويحقق له العديد من حاجاته النفسية والاجتماعية والفسولوجية التي يصعب تحقيقها من دونه.<sup>(2)</sup>

كما يشير "عبد الباسط متولي خضر" إلى أن الأسرة هي الرحم الاجتماعي الذي تنبت فيه بذور الشخصية الإنسانية، وتنمو فيه كذلك الطبيعة الإنسانية للوليد البشري، فمثلا يشكل الوجود البيولوجي في رحم الأم، كذلك يتشكل الوجود الاجتماعي للطفل في رحم الأسرة<sup>(3)</sup>. وتتخلل الحياة الزوجية بعض المشاكل، قد تؤدي إلى الطلاق، وهذا ما ينقلب سلبا على حياة الأسرة، وينجر عنه متاعب عديدة، منها: التفكك الأسري، الاكتئاب.... الخ.

كما يعتبر الرشد عاملا مساعدا في استقرار العلاقة الزوجية، فمرحلة الرشد مرحلة جديدة في الحياة الإنسانية، وقد أشار القرآن الكريم إليها في عدد من الآيات القرآنية الكريمة؛ قال الله تعالى: "... ثُمَّ لِيَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَقَّى وَمِنْكُمْ مَنْ يَؤُدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلًا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَّتْ وَأَبْتَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيحٍ " (الحج: 5).

وتمثل مرحلة الرشد أكثر الأدوار أهمية في حياة المرء، خاصة أنها ترتبط بعملية الزواج والوالدية والإيجاب، حيث تقوم المرأة بدور رعاية الأطفال، وتكون الوالدية هي الشغل الشاغل لكل من الرجل والمرأة.<sup>(4)</sup>

فالرشد يدعم العلاقة الزوجية، لذا فإن غيابها له أهمية بالغة في تحطيم العلاقة الزوجية، إذ يعتبر عاملاً أساسياً مساعداً على تفككها، وهذا ما يؤدي إلى الطلاق.

ويعتبر الطلاق فكاً للرابطة الزوجية، ومنه فإن دراسة هذه الرابطة من أهم الدراسات في ميدان علم النفس، وهذا ما أشار إليه "ماكدونالد" حيث أن نسبة الطلاق في المجتمعات الغربية قد بلغت في العقود القليلة الماضية 50% من إجمالي عدد المتزوجين، إذ تنتهي زيجات 55% من الأمريكيين و45% من الأستراليين و42% من الإنجليز و37% من الألمان بالطلاق، أو تستمر في علاقات غير مرضية<sup>(5)</sup>.

أما في الجزائر فقد وصل عدد حالات الطلاق بين سنة 1971-1980 إلى 182694 حالة، مقابل 144777 ما بين سنة 1994-1999.

وفي تطور ظاهرة الطلاق سجلت إحصائيات وزارة العدل 13481 سنة 1972 مقابل 22009 حالة سنة 1980 و26605 حالة سنة 1999. وعلى سبيل المثال فإن محكمة الجزائر لوحدها سجلت سنة 1998، 776 قضية طلاق، وتم الحكم في 549 حالة منها<sup>(6)</sup>.

كما أشارت دراسة الباحثة "عباسي الزهراء" 2004 في علم النفس الاجتماعي إلى الإحصائيات التالية لمعدلات الطلاق بالنسبة للجزائر موضحة في الجدول كما يلي:

السنة	1984	1983	1982	1981	1980
طلب الطلاق	32962	35478	32981	33663	35056

وقد كشفت دراسة نشرها موقع "إسلام أون لاين" عام 2008-2009 أن نسبة المطلقات بلغت في الجزائر 37,15% من إجمالي عدد المتزوجات، بينما تصل نسبة المتزوجات إلى 29,04% من إجمالي عدد النساء.

ولقد أباح الإسلام الطلاق، ومع ذلك فإننا نجد في الوصايا الدينية ما يشير إلى خطورته وعدم الإسراف فيه، وقد جاء على لسان الرسول صلى الله عليه وسلم: "أَبْغَضُ الْحَلَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الطَّلَاقُ".

وإذا اعتبرنا الطلاق فشلا لأن الأصل في الزواج هو الاستمرارية وذلك في كل المجتمعات ولدى الديانات، فإن الكثير من الناس يحاولون تفسير فشلهم بأحد العوامل الخارجية؛ كالعوامل الاجتماعية (الأسرة وتدخلاتها)، أو عوامل اقتصادية (عدم توفر العمل أو السكن)، أو عدم وجود مؤهلات (المستوى الثقافي والدراسي).

وهذا ما أشارت إليه الباحثة "حمادي حنان" 2006، من خلال الدراسة المسحية التي قامت بها، ووضحت فيها العوامل المساعدة على الطلاق، والتي كان أهمها ما يلي: اختلاف المستوى الثقافي للزوجين، السكن مع أهل الزوج، عمل المرأة، عوامل ذاتية وغيرها.

كما تختلف حالة الفشل باختلاف الأشخاص؛ فمنهم من يمرّ به فيصبح أكثر قوة، ومنهم من يتحطم نهائياً؛ وهذا راجع لطريقة تفكير كل فرد من الأفراد، وكلما كانت نظرة الفرد سلبية تشاؤمية كلما أثر عليه بشكل كبير، وهذا ما أكدته دراسة كل من "ليزا وولف"، حيث وجدت أن الأسر التي تعرضت للطلاق، والتي كانت لديهم أفكار سلبية قبل حدوثه ظهرت عليهم آثار تلك الضغوط، على شكل اكتئاب، ومظاهر أخرى، تعتبر أثراً لحدوث الطلاق.<sup>(7)</sup>

كما أظهرت نتائج دراسة *Leberman و Menoghan* (1986) أن المطلقات أكثر اكتئاباً من المتزوجين والمتزوجات.<sup>(8)</sup>

وتجدر الإشارة إلى أنه توجد الكثير من العوامل الاجتماعية والنفسية التي تسبب الاكتئاب، ومن بينها الطلاق.<sup>(9)</sup>

كما يعرف *Wollman* الاكتئاب بأنه الإحساس بمشاعر العجز واليأس والنقص والحزن، كما يمكن أن تعبر هذه الأعراض عن اضطرابات عديدة، ويمكن لهذه المشاعر أن تحدث أيضاً لدى الأفراد الأسوياء.<sup>(10)</sup>

وقد يحدث الاكتئاب نتيجة للفشل في إرضاء الآخرين، فيقرر المكتئب الانسحاب من نفسه أولاً، ومن الحياة ثانياً، وتبدأ نوبة الاكتئاب الأولى تظهر على شكل حالة من الحزن والمهم، وينسحب معها الفرح والسرور

تدرجياً، ويقل النشاط ويبتعد الإنسان عن المجتمع، وتوصف هذه الحالة بالمرض النفسي، إذ لا بُدَّ من الإرشاد، خاصة إذا كان السبب الرئيسي هو حادث خارجي؛ كالطلاق.

ومن خلال اطلع الباحثة على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الطلاق؛ لم تجد دراسة خاصة بتطبيق البرامج الإرشادية المطبقة على المطلقات، لذا حاولت تجسيد تقنية البرنامج الإرشادي واستخدامها مع فئة المطلقات.

ومن خلال هذا يمكننا طرح الأسئلة التالية:

- هل تختلف درجات الاكتئاب لدى المطلقات قبل تطبيق البرنامج، وبعد تطبيقه؟
  - هل هناك فروق بين درجات الاكتئاب للتطبيق القبلي والبعدي لدى المطلقات اللاتي لم تخضع للبرنامج الإرشادي؟
  - هل للحصص الإرشادية دور في الرفع من تقدير ذات المطلقات؟
  - هل توجد فروق في درجات الاكتئاب للتطبيق البعدي بين المطلقات اللاتي خضعن للبرنامج الإرشادي والمطلقات اللاتي لم يخضعن للبرنامج؟
- فرضيات الدراسة :**

انطلاقاً من إشكالية البحث، تم صياغة الفروض التالية:

**الفرضية العامة:**

إن تطبيق البرنامج الإرشادي فعال في التخفيف من حالة الاكتئاب لدى المطلقات.

**الفرضيات الجزئية:**

1. تختلف درجة الاكتئاب عند المطلقات قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي (العينة التجريبية).
2. لا توجد فروق في درجة الاكتئاب للتطبيق القبلي والبعدي لدى المطلقات اللاتي لم تخضعن للبرنامج الإرشادي (العينة الضابطة).

3. هناك فرق في درجات تقدير الذات قبل تطبيق الحصة الإرشادية وبعد تطبيقها (العينة التجريبية).
4. هناك فروق بين درجة الاكتئاب للتطبيق البعدي للمطلقات اللاتي خضعن للبرنامج الإرشادي (العينة التجريبية)، والمطلقات اللاتي لم يخضعن للبرنامج (العينة الضابطة).

#### المنهج المستخدم في الدراسة:

يعتمد البحث الحالي على المنهج التجريبي ذي المجموعتين، الذي يتمشى مع هدف البحث وفرضياته، حيث يعتمد هذا المنهج على مجموعتين متشابهتين من حيث خصائص العينة، كما يمكنه أن يؤدي إلى نتائج مرضية، إذا أمكن التحكم في جميع العوامل المؤثرة على التجربة<sup>(11)</sup>.

وقد استعملت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج التجريبي ذي المجموعتين؛ الضابطة والتجريبية كالتالي:

- قامت بقياس أولي لدرجات الاكتئاب للمجموعة الضابطة (قياس قبلي)، وبعد شهر قامت بتطبيق المقياس على نفس المجموعة (قياس بعدي).

- قامت بقياس قبلي لدرجات الاكتئاب للمجموعة التجريبية، وبعدما طبقت عليهن البرنامج الإرشادي قامت بقياس بعدي لدرجات الاكتئاب على المجموعة نفسها.

#### - مجموعة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار مجموعة البحث من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها الباحثة، بغية جمع المعلومات عن طريق مكاتب المحامين والمحاكم. كما حرصت الباحثة على توفر الشرطين التاليين لدى عينة البحث وهما:

- 1 - يجب أن تكون الحالة مطلقة حالياً.
- 2 - تعاني الحالة من اكتئاب شديد يقدر بأكبر من 16 درجة على سلم Beck.

وبناء على نتائج مقياس Beck للاكتئاب على عينة تقدر ب 40 أربعين حالة، اكتفت الباحثة بالحالات اللواتي تعانين من ارتفاع في الدرجات فقط، واللواتي قدرن ب20 عشرين حالة. وبعد دراسة كل حالة على حدى، قسمت الباحثة بمجموعة البحث إلى قسمين كالتالي:

- المجموعة التجريبية: وعددها عشر (10) حالات.

- المجموعة الضابطة: وعددها عشر (10) حالات.

وأخيرا وجدت الباحثة أن عدد الحالات التي يمكن أن يشاركن في البرنامج الإرشادي عددهن 8 حالات فقط. فقامت بالتقسيم التالي:

- المجموعة التجريبية: عددها ثمانية حالات.

- المجموعة الضابطة: عددها ثمانية حالات.

### أدوات القياس:

#### 1- مقياس بيك للاكتئاب:

ينتمي هذا المقياس إلى مقاييس التقدير الذاتي للاكتئاب، وهو أكثر مقاييس الاكتئاب استخداما، كما يمتاز بسهولة تطبيقية وتصحيحية. صُمم هذا المقياس أرون بيك *A.Beck* وزملاؤه 1961، وقد عرف نجاحا واسعا على المستوى العالمي في تقدير خطورة الاكتئاب لدى الأشخاص الذين تم تشخيصهم كمكتئبين، وكذلك في الكشف عن الاكتئاب لدى الأشخاص في المجتمع العادي. (Beck et al 1998).

وتكمن أهمية هذا المقياس في أن بنوده اشتقت من خلال العمل الإكلينيكي أساسا، حيث أجرى بيك ملاحظاته المنتظمة على مرضى اكتئابيين خلال فترة تعرضهم للعلاج النفسي، وتم تسجيل الأعراض والاتجاهات المميزة لهم، وأدى هذا الإجراء إلى تكوين مقياس بيك لقياس شدة المظاهر السلوكية للاكتئاب.<sup>(12)</sup>



**- طريقة تطبيق المقياس**

تتم بطريقة فردية أو جماعية كما تحتوي كراسة الأسئلة على تعليمات تفصيلية توضح طريقة الإجابة، وتسجل الإجابات كلها على كراسة الأسئلة ذاتها.

**تكييف وتعريب القائمة:**

قام غريب عبد الفتاح بتكييف المقياس بالبيئة العربية، حيث استخدم طريقتين لدراسة الاتساق الداخلي للمقياس، بهدف الوصول إلى ثباته، حيث تم في الطريقة الأولى تحليل بيانات 200 حالة، بمقارنة درجات كل مجموعة التي تضم المقياس الكامل بالدرجة الكلية لكل مريض من العينة، وباستخدام أحد وسائل تحليل التباين؛ اتضح أن كل مجموعة قد أظهرت علاقة موجبة دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للقائمة.

أما الطريقة الثانية فاستخدمت القسمة النصفية لبيانات 97 حالة، وتم إيجاد معامل الارتباط بين الفئات الزوجية والفردية، وقد وصل معامل الارتباط إلى 0.86، وباستخدام معادلة سبيرمان براون لتعويض قصر المقياس، ارتفع معامل الثبات إلى 0.93<sup>(13)</sup>.

كما تم قياس ثبات المقياس في البيئة المصرية بطريقتين، وتمثلت الطريقة الأولى بإعادة تطبيق المقياس على عينة تحتوي على 33 شخصاً في فارق زمني (شهر ونصف)، وكان معامل الارتباط 0.88 دال عند مستوى 0.05. وفي الطريقة الثانية استعملت القسمة النصفية على مجموعة 50 شخصاً، وتم تجزئة المقياس إلى جزئين، وقد وصل معامل الارتباط بينهما إلى 0.77 وباستخدام معامل سبيرمان براون لتعويض قصر المقياس؛ وصل معامل الثبات إلى 0.87، وهو دال عند مستوى 0.05<sup>(14)</sup>.

كما توصل غريب عبد الفتاح إلى تكييف هذا المقياس مع البيئة العربية، حيث أدخل عدة تعديلات على عبارات الصورة الأصلية للطبعة الأولى، حيث أصبحت القائمة تتكون من ثلاثة عشر فئة، تحتوي كل فئة

على أربع عبارات متدرجة في الشدة من الصفر إلى الثلاثة، وتتراوح درجات القائمة أو المقياس من 0 إلى 39 درجة. والجدول التالي يوضح طريقة تصحيح مقياس الاكتئاب الذي تم اعتماده في بحثنا الحالي:

لا يوجد اكتئاب	4 . 0
معتدل غير حاد	7 . 5
متوسط	15 . 8
شديد	أكثر من 16

#### - مكونات المقياس :

يتكون المقياس من 25 عبارة، حيث يقابل كل منها زوجين من الأقسام كلمتين " تنطبق " و " لا تنطبق "، ويجب على أفراد العينة الإجابة عن كل عبارة بوضع علامة (+) بين القوسين الموجودين أمام العبارة التي يرونها تنطبق.

#### تطبيق وتصحيح الاختبار:

##### أ: التطبيق.

بعد قراءة الباحثة للتعليمية التي تسبق فقرات الرائد، يشرع أفراد العينة في الإجابة، ويفضل أن يشرف على تطبيق الرائد الباحث صاحب الدراسة؛ لتقديم بعض التوضيحات، أما فيما يخص مدة التطبيق، فنادرًا ما يزيد وقت تطبيقه على 15 دقيقة. كما يمكن تطبيقه فرديًا أو جماعيًا.

ويجب على الفاحص أن لا يستعمل كلمة مفهوم الذات، أو تقدير الذات، أو تقييم الذات، عندما يطبق المقياس، وأن يوضح بأن مقياس *Coopersmith* سوف يساعده في معرفة " ما تحبه وما لا تحبه " بإجابة المفحوص على المقياس، والهدف من استخدام هذا المقياس هو معرفة مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة.

##### ب: التصحيح.

لتعيين الدرجات بعد تطبيق الرائد، تعطى علامة (1) للعبارة الموجبة في حالة الإجابة عنها ب " تنطبق " وعلامة (0) في حالة الإجابة

ب" لا تنطبق " وتعطى العلامة (0) للعبارة السالبة في حالة الإجابة عنها " تنطبق " والعلامة (1) إذا أجاب ب" لا تنطبق".

بعد جمع العلامة الكلية نتحصل على الدرجة الخام، وبضربها في العدد 4 نتحصل على الدرجة النهائية في رائر تقدير الذات. كما تصنف الدرجات في ثلاثة مستويات هي:

1. تقدير الذات المنخفض : تتراوح درجاته بين 20 و 40
2. تقدير الذات المتوسط : تتراوح درجاته بين 40 و 60.
3. تقدير الذات المرتفع : تتراوح درجاته بين 60 و 80<sup>(15)</sup>.
4. - البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي هو برنامج منظم، في ضوء أسس وفنيات علمية، تتضمن عددا من النشاطات والمهارات والتدريبات والمفاهيم، تقدم بشكل مباشر وغير مباشر، بهدف تبصير المفحوص بمشكلاته، وتدريبه على استخدام طاقاته في حلها، وتنمية قدراته كي يستطيع التعامل مع المرافق الحياتية.

#### الأدوات الإحصائية المستعملة :

أما بالنسبة للأدوات الإحصائية المستعملة من أجل اختبار فروض البحث، فتمثلت في تطبيق اختبار النسبة الثنائية (T,TEST) لمعرفة دلالة الفروق من الناحية الإحصائية بين درجات الاكتئاب لدى المطلقات قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، بالنسبة للمجموعة التجريبية، لتعرف فيما إذا كانت الفروقات بين التطبيق القبلي والبعدي راجعة إلى اختلاف بسبب الجلسات الإرشادية، أم أن هذه الفروق حصلت بطريقة الصدفة.

وكذلك لمعرفة هل هناك تغيير في درجات الاكتئاب لدى المجموعة الضابطة (للقياس القبلي والبعدي)، دون تطبيق البرنامج الإرشادي.

## - مناقشة نتائج الدراسة :

بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لمقياس الاكتئاب عند مستوى 0,01 حيث جاءت قيمه (ت) مساوية لـ 17,87.

جدول رقم (1) يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية:

المجموعة التجريبية	حجم العينة	متوسطات درجات beck	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القياس القبلي	08	22,25	3,28	17,87	لها دلالة
القياس البعدي	08	06,50	1,19		عند 0,01

وهذه النتائج تؤكد صحة فرضية البحث الأولى، التي تشير إلى أنّ متوسطات درجات المطلقات في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي تختلف عن متوسطات درجاتهن في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، من حيث التخفيف في درجات الاكتئاب، وتبين هذه النتائج أن تطبيق البرنامج الإرشادي كان له تأثير فعال في التخفيف من درجات الاكتئاب.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة "العيسوي" التي أكدت على ضرورة وضع برامج إرشادية للتخفيف من الاكتئاب التي تصاب به المرأة بعد الطلاق، حيث يحصل كافة الأعضاء على التعضيد السيكولوجي من خلال البرنامج الإرشادي، والتدريب الخاص لبعض التقنيات، كما أشارت دراسته عن دور الإرشاد، ومساهمته في مساعدة المرأة المطلقة على التكيف مع وضعها، بعد حدوث الطلاق.

وقد خلصت دراسة "العيسوي" إلى أن المطلقات اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي نقصت درجات اكتئابهن، وهنّ أقلّ عرضة للمرض النفسي، مع وجود قدرة كبيرة على التكيف. فبمجرد شعور المطلقة أن هناك أناسا يهتمون بحالتها، يساعدها ذلك في تحسين وضعيتها، فضلا عن إتاحة فرصة التشاور والفضفضة والإفصاح عن الانفعالات والمشاعر الحسية المكبوتة داخل نفسية المطلقة.

وهذا ما وضحته نتائج مقياس Beck، وقد يرجع هذا الانخفاض في الدرجات إلى دور الجلسات الإرشادية والتفاعل بين المرشدة والمطلقات، حيث من خلاله يتم تنظيم الأنشطة والأدوار بين المرشدة والأعضاء. وهذا ما أكدته دراسة "إبراهيم سعفان" التي بينت أهمية التفاعل داخل الجماعة الإرشادية، المتمثل في: القدرة على الاتصال بين الأعضاء، حيث التفاعلية كانت ظاهرة بشكل واضح ابتداء من الجلسة الرابعة، وهذا راجع إلى شعور المطلقات بالارتياح، من خلال الجلسات الإرشادية، حيث وجدن مكانا للتنفيس عن أحاسيسهن، ومن يقاسمهن مشكلتهن. وهذا ما يدل على أهمية الإرشاد النفسي الجماعي، حيث يستطيع المسترشد اكتساب طرق تفكير جديدة، تتسم بالإيجابية والعقلانية، تساعد المسترشد على تقبل وضعه بطريقة منظمة، وتساعد على اكتساب أسلوب جديد في الحياة، يمكنه من الاكتشاف الجيد لذاته وتحقيقها، وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية.

فقد لاحظت الباحثة تحسّنا للأعضاء، أرجعته إلى الحصص الإرشادية وتأثيرها، حيث تمكنت من خلالها المسترشدات من الانفتاح على بعضهن البعض، وقد اكتسبن قوة، ساعدتهن على إخراج ما يدور بداخلهن من أفكار واتجاهات، كما عملت على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وهذا ما أكدته دراسة "إبراهيم سعفان" حيث ظهر تحسّن ملحوظ لصالح الأعضاء المشاركين في البرنامج.

وقد بينت النتائج وجود فروق غير دالة إحصائيا بين نتائج التطبيقين؛ القبلي والبعدي، لدى المطلقات اللاتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي، عند القيمة (ت) المساوية لـ 1,31.

جدول رقم (2) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

المجموعة الإرشادية الضابطة	حجم العينة	متوسطات الدرجات على مقياس Beck	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
القياس القبلي	08	23,00	4,56	1,31
القياس البعدي	08	22,12	4,38	

وهذه النتائج تؤكد صحّة فرضية البحث الثانية، التي تشير إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات المطلقات في القياس القبلي، وبين متوسطات درجاتهن في القياس البعدي، دون تطبيق للبرنامج الإرشادي (المجموعة الضابطة).

وهذا ما يبين أهمية الإرشاد الجماعي كما أشارت دراسة "مورينو 1932 Moreno" حيث أن استخدامه يؤدي إلى تحسن الحالة النفسية تلقائياً، نتيجة التفاعلات بين أعضاء الجماعة الإرشادية، وهذا من خلال تقنياته.

كما أكدت دراسة "سامي محمود 1964" أنه من أهم التأثيرات الفعالة في الإرشاد الجماعي شعور الفرد بتعدد الزوايا الذي يمكن النظر منها لموضوع ما، بتعدد الأفراد الذين تتألف منهم الجماعة الإرشادية، وهذا ما يساعد الفرد على تقييم الأمور، وعدم التقيد بوجهة نظر واحدة.

وهذا ما أكدته نتائج مقياس Beck حيث أن درجاته القبليّة لا تكاد تختلف عن البعديّة لدى أعضاء المجموعة الضابطة، وهذا بسبب عدم وجود مساعدة نفسية، تتمثل في مساعدة المطلقة، وإعطائها فرصة للتنفيس عن مشاعرها، والإدلاء بأفكارها؛ كي لا تبقى حبيسة نفسها، وهذا ما أدى لعدم وجود تغيير في أعضاء الجماعة الإرشادية الضابطة، لأنهن افتقدن إلى الجلسات الإرشادية، التي تعمل على تنمية التفاعل بينهن، وتصحيح الأفكار الخاطئة، واكتساب صداقات جديدة تدعمهن معنوياً ونفسياً، وتمكنهن من تحسين أدائهن، والاستبصار بإمكانياتهن.

وقد بينت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي لمقياس تقدير الذات أثناء الحصة الإرشادية عند مستوى 0,01، حيث جاءت قيمة (ت) مساوية لـ 18,81. جدول رقم (3) يوضح الفروق بين القياس القبلي والبعدي لتقدير الذات أثناء الحصة الإرشادية للمجموعة التجريبية :

المجموعة التجريبية	حجم العينة	متوسطات الدرجات على مقياس تقدير الذات	الأحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
القياس القبلي	08	34,5	9,78	18,18	دالة عند مستوى 0,01
القياس البعدي	08	65,5	9,54		

وهذه النتائج تؤكد صحة الفرضية الثالثة التي تشير أن هناك فرق في درجات تقدير الذات، قبل تطبيق الحصص الإرشادية وبعد تطبيقها، حيث أن للحصص الإرشادية دور في الرفع من تقدير ذات المسترشدات، وهذا من خلال التقنيات الإرشادية، وخاصة تقنية 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، وهذا ما يسهل تنبؤهن بمهامهن المستقبلية، كما عملت على تصحيح أخطائهن، المتمثلة في عدم معرفتهن لقدراتهن، وما هي الطريقة الصحيحة التي تمكنهن من استغلالها.

وعن 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 تنمي 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 وتثبيت الأفكار والسلوكيات المرغوبة، وتصحيح الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة، وتقديم تفسير لصحة أو عدم صحة الأفكار والسلوكيات، وإعطاء بدائل مرغوبة للأفكار والسلوكيات غير المرغوبة. هذا ما التمسته المرشدة خلال الجلسات الإرشادية، حيث لاحظت تغييرا في الأفكار التي كانت تحملها المسترشدات منذ الحصص الأولى من

الإرشاد، وهذا ما بينته نتائج مقياس تقدير الذات؛ حيث ارتفعت نسبة تقدير ذواتهن بشكل ملحوظ.

ويرجع هذا التحسن إلى دور التقنيات المستخدمة أثناء الحصص الإرشادية؛ مثل تقنية الواجبات المنزلية التي طبقت في الدراسة الحالية، حيث كان الهدف منها تحديد بعض الأفكار الخاصة بكل مسترشدة فيما يخص موضوع الجلسة، وأحيانا كانت المرشدة تقوم بطرح أسئلة هادفة من خلالها معرفة طريقة تفكير كل مسترشدة، وهذا ما يسهل لها عملية استخراج الأفكار، والعمل على توضيح الخاطئة منها، وبعد ذلك تصحيحها، مستعملة ذلك بمشاركة المسترشدات أنفسهن.

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

وقد بينت نتائج البحث أنه توجد فروق دالة في درجة الاكتئاب للتطبيق البعدي بين المطلقات اللاتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين المطلقات اللاتي لم تخضعن للبرنامج الإرشادي عند مستوى 0,01، وقيمت (ت) مساوية لـ 9,71.

جدول رقم (4) يوضح الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لمقياس الاكتئاب:

المجموعات	حجم العينة	متوسطات الدرجات <i>beck</i>	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المجموعة التجريبية	08	6,50	1,19	9,71	دالة عند مستوى 0,01
المجموعة الضابطة	08	22,12	4,38		

وهذه النتائج تؤكد صحة فرضية البحث الرابعة، التي تشير إلى وجود فروق بين متوسطات درجات المطلقات في القياس البعدي للعينة التجريبية، ومتوسطات درجات المطلقات في القياس البعدي للعينة الضابطة.



حيث أن نتائج العينة التجريبية قد انخفضت، أما بالنسبة للعينة الضابطة فالنتائج لم تتحسن، وهذا راجع إلى دور الجلسات الإرشادية، واستفادة المطلقات من البرنامج الإرشادي. وهذا ما أكدته دراسة كلا من *Menogham* و *leberman* 1986 حول النساء المطلقات التي أشارت إلى ضرورة ودور البرامج الإرشادية في مساعدة المطلقات في التخفيف من درجات الاكتئاب، لأنه من خلال الجلسات الإرشادية تتاح للمطلقة فرصة للتعبير عن أفكارها، وطريقة رؤيتها لنفسها ول مستقبلها، وبعدها تعمل على تصحيح أخطائها، وإعطاء بدائل مناسبة تساعد على مواجهة الحياة بطريقة أفضل.

كما لاحظت الباحثة أن تطبيق تقنية النمذجة وجد صدق كبيراً من طرف المطلقات، حيث أن الإقتران بالنموذج يساعد في عملية التعلم، وهذا ما أشار إليه "باندورا" حيث أن معظم السلوكيات يتم اكتسابها من خلال ملاحظة الآخرين، ومطابقة سلوكهم بسلوك النموذج، وهذه الفرضية تعتبر مركزية في نظر "باندورا" فكثيراً مما تعلمه الإنسان يحدث من خلال ملاحظته لسلوك نموذج ما، ومراقبة ما يترتب على ذلك السلوك من نتائج، وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال تطبيقها لتقنية النمذجة، حيث لقيت استحساناً ظاهراً من طرف الأعضاء، وكذا أخذهم بآراء النموذج ونصائحه.

كما أن لتقنية لعب الدور المطبقة أثناء البرنامج الإرشادي أثر كبير وواضح، حيث عبّرت المسترشدات عن أفكارهن بطريقة منطقية ومنظمة، أدركت الباحثة من خلالها استيعاب المسترشدات للجلسات الإرشادية، والتماس التغيير من خلال طريقة تفكيرهن.

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

## خاتمة:

إن تزايد نسبة الطلاق في السنوات الأخيرة أمر محير للغاية، حيث يجب الالتفات إلى هذا الموضوع؛ لا من أجل تقديم إحصائيات تبين نسبة انتشاره، ولكن يجب التقرب من المعنين به، ومعرفة خلفاته، وما يحدثه من أضرار بليغة في نفسية أطرافه بالدرجة الأولى، وبالمجتمع بصفة عامة.

فالطلاق ليس موضوعا يستهان به، خاصة إذا حدث بطريقة تعسفية، ولم يكن في الحسبان، كما لا ننسى أن نظرة المجتمع في حد ذاتها تلعب دورا كبيرا خاصة فيما يتعلق بالمرأة المطلقة، فالكمل يرجع سببه إلى المرأة و عدم تحملها مسؤولية الزواج.

وهذا بدوره ما يجعل المطلقة ترى أن الكل ضدها، وهذا ما يزيد في نسبة توترها وقلقها واكتئابها، فبعدما كانت المرأة تعيش في ظل أسرة قد كوّنتها بنفسها خاصة إذا كان لديها أولاد، تجد نفسها وحيدة أو مع أطفالها بين عشية وضحاها، منهارة جرّاء تفكك بيتها الأسري.

لذا فهي بحاجة ماسة لتقديم يد العون لها، ومساندتها على تحطّي 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، ويعتبر العلاج الجماعي ضمن برنامج إرشادي من أجمع الطرق لمعالجة الاكتئاب لدى فئة المطلقات، حيث يتم من خلاله التعبير عن كل ما يتعلق بالطلاق.

وتجد المطلقة أنها ليست الوحيدة، بل هناك عدة حالات مشابهة لها، ومن خلال حصة التعارف بين الأعضاء تكتشف كل مطلقة درجة حالتها مقارنة مع الأخريات، وتشعر بأنها أحسن من الكثيرين، وهذا ما يساعدها على تقبل الوضع.

كما أنه ضمن برنامج إرشادي يشمل على تقنيات متنوعة، تستطيع المطلقة اكتساب بعض المهارات، التي تساعد على التخلص من الاكتئاب، وذلك من خلال تغيير طريقة تفكيرها.

## الهوامش والمراجع المعتمدة

- (1) إبراهيم عبد الستار، 1998: 32.
- (2) عبد الرحمن محمد السيد، 1986: 196.
- (3) عبد الباسط متولي خضر، 2008: 06.
- (4) سامي محمد ملحم، 2007: 382.
- (5) مسعودي زهية، 2008: 5.
- (6) لوعيل محمد لمين، 2004: 88 - 89.
- (7) عبد الباسط متولي خضر، 2008: 51.
- (8) Menoghan 1986: 198.
- (9) عصام مراد، 2004: 45.
- (10) Wollman 1974: 94.
- (11) بوحوش والذنيبات، 2001: 126.
- (12) رضوان 1992، 128.
- (13) غريب عبد الفتاح، 1985: 6.
- (14) غريب عبد الفتاح، 1985: 70.
- (15) ليلى عبد الحميد، 1985: 15.

## قائمة المراجع :

## أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم عبد الستار، (1998): الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد 293، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت.
- 2- عبد الرحمن محمد السيد، (1986) دراسات في الصحة النفسية والتوافق الزوجي، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، الجزء 1، مصر.
- 3- عبد الباسط متولي خضر، (2008) : الإرشاد الأسري في عصر التفكك والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 4- سامي محمد ملحم، (2007) : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار السيرة للنشر والتوزيع والطباعة ط 1.

- 5 - زهية مسعودي، (2008) : العلاقة بين أبعاد الشخصية واستراتيجيات المواجهة والتوافق الزوجي، دراية مقارنة على عينة من الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين، رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الإجتماعي، جامعة بوزريعة.
- 6- محمد لين لوعيل، (2004): المركز القانوني للمرأة في قانون الأسرة الجزائري، منشورات دار هوما للنشر والتوزيع، الجزائر.
- 7- عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، (2001) : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1.
- 8- رضوان شعبان جاب الله،(1992): العلاقة بين أحداث الحياة ومظاهر الاكتئاب، رسالة دكتوراه، جامعة القاهرة، رسالة غير منشورة.
- 9- عبد الفتاح غريب (1985): تعليمات مقياس Beck للاكتئاب مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 10- ليلي عبد الحميد، (1985): مقاييس تقدير الذات للكبار والصغار، دار النهضة المصرية، القاهرة.
- 11- عصام مراد، (2004): الاكتئاب، دار الطلائع للنشر والتوزيع، القاهرة.

#### ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

- 12 \_ Beck A. Steer R. Browwn GK (1998) : Inventaire de dépression de beck , 2 ed , manuel Paris. Les éditions centre de psychologie appliquée.
- 13\_ Menoghan and Leberman (1986) : changes study "journal of Mariage and the family ."
- 14\_ Wollman.B (1974) : Dictionary of behavioral science , New York , the Macmillan press.