



كلية التربية

قسم علم النفس التربوي

والصحة النفسية

برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لمواجهة ضغوط ما بعد صدمة الطلاق  
لدى معلمات المرحلة الابتدائية

**A Selective Integrating Guidance program to Face Post-traumatic Divorce Stress of divorce among primary school Female teach**

إعداد

أماني بسيوني مبروك نوح  
طالبة ماجستير في التربية  
تخصص "صحة نفسية"

أ. د/ مصطفى السعيد جبريل  
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ  
بكلية التربية جامعة دمياط

1443 هـ-2021م

## المقدمة:

تعد الأسرة الخلية الأولى في المجتمع، ويتوقف نمو المجتمع وتقدمه على تماسكها وقدرتها على إعداد أبنائها للحياة، ولا تقوم الأسرة في المجتمعات العربية الا على الزواج، فهو الاساس الذى يبنى عليه كافة العلاقات الأسرية الأخرى، ويتوقف استقرار الزواج واستمراره على مدى التفاهم والتوافق ومدى التكيف بين الزوجين ، ونتيجة لاختلاف البيئة الثقافية والاجتماعية التي نشأ فيها كل منهما يكون احتمال نشأة الصراع قائمة، وبالتالي يمكن حدوث طلاق حال عدم الوصول لاتفاق مرض للطرفين. (حمزة بركات، 2015، ص 3)

فالعلاقات الأسرية السوية يخلق من الأسرة كل مترابط وقادر على أداء وظائفه والقيام بدور تجاه أعضائه وتجاه المجتمع، ويكون على حالة من تمكنه من أن يكون أكثر مقدرة وفاعلية على التصدي للعديد من المشكلات التي تحدث داخل الأسرة أو خارجها أثناء تأدية الوظائف والأدوار الاسرية. (مصطفى جبريل، 2012، ص 236)

وتعد الأسرة نتاج اجتماعي يعكس صورة المجتمع الذي توجد وتتطور فيه، فإذا اتصف المجتمع بالثبات اتصفت الأسرة بالثبات، وإذا اتصف بالحراك والتطور تغيرت الأسرة، لأنه على سبيل المثال إذا كان النظام الاقتصادي والسياسي فاسدا فإن ذلك يؤثر على وظائف الأسرة وتماسكها ويصبح النظام معرضا للانحرافات الشاذة كالتوتر العائلي وكثرة حالات الطلاق. (طبال رشيد، رابح أشرف رضاونية، 2007، ص 99)

ويعد الطلاق هو أحد أسباب التفكك الأسرى وهو اعلان بفشل وانهيار الحياة الزوجية وعادة ما يسبقه الشقاق والنزاع والخلاف، ويعتبر الطلاق من أخطر المشكلات الاجتماعية التي تهدد بنيان الأسرة، حيث تزداد معدلاته بشكل ملحوظ من

عام لآخر في الكثير من المجتمعات العامة. (مصطفى جبريل، 2012، ص 237)

فالطلاق مشكلة اجتماعية نفسية، وهو "أبغض الحلال" لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الاسرة وازدياد العداوة والبغضاء والاثار السلبية على الأطفال ومن ثم الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب على المرأة. (حسان المالح 1997، ص 222)

ويعتبر الطلاق تجربة قاسية مريرة بالنسبة للمرأة والرجل، لأن حادثة الانفصال تهز أركان الاستقرار العائلي والنفسي والاجتماعي لكل الأطراف، وتؤدي إلى الشعور بالفشل والأحباط، وعدم التكيف النفسي والاجتماعي، وعدم الشعور بالأمن والحرمان وما يصاحب ذلك من الشعور بالنقص، وفقدان الثقة بالنفس، وقد تشعر المرأة أثر واقعة الطلاق بجرح في كبريائها ومساس في انوثتها وفقدان ولو نسبياً بالثقة في نفسها وبقدرتها على الاحتفاظ بعش الزوجية. (سامية عبداللطيف، 1996، 7)

وتعد الأحداث الضاغطة خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة المهام، وانخفاض الدافعية للإنجاز، والشعور بالإرهاك النفسي، وأن المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة، والأزمات، والخبرات المؤلمة تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدى الأفراد بوجه عام. (أسماء الحسين، 2002، ص 295)

ويعد اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو الصدمة النفسية الشديدة التي تؤدي إلى معاناة عاطفية وتدهور كبير في العلاقات الاجتماعية، هو رد فعل للأحداث الصادمة، والعديد من الناس يتعافون في الأشهر التي تلي الصدمة وهناك البعض منهم يستمر تأثير اضطراب ما بعد الصدمة واعراضها لسنوات. (أميرة

محمد، 2017، ص 37)

ولذلك تكمن خطورة اعراض ما بعد الصدمة في انها تعطل حياة الفرد أو توقفها تماماً أو كلياً أو جزئياً أو مؤقتاً، ومن ثم فهي تمثل هدراً كبيراً بل ضياعاً للطاقة النفسية والحيوية والجسدية للضرر يجعله عاجزاً عن القيام بمهامه الحياتية. (عصام زيدان، 2013، ص 8)

وتؤدي أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة إلى التفكير الدائم بشأن أحداث الصدمة، والتي تظهر في صورة تكرار للخبرات المتعلقة بالصدمة على شكل كوابيس، وذكريات وصور ذهنية قائمة وسيئة، وأفكار مؤلمة ظهور كرب وأعراض فسيولوجية حادة نتيجة لتكرار هذه الخبرات والتفكير فيها. ويسعى الأفراد إلى بذل كافة الجهود من أجل تجنب هذه الخبرات.

ووجدت الباحثة أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت آثار ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى المرأة العاملة وخاصة المعلمة، ولما كان للبرامج الإرشادية فعاليتها وأهميتها في تخفيف اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، رأت الباحثة أن الإرشاد التكاملي الانتقائي هو الطريقة الإرشادية المثلى لتخفيف اضطراب ضغوط ما بعد صدمة الطلاق وذلك لتعدد الفنيات التي يعتمد عليها.

ونتيجة لارتفاع حالات الطلاق نظراً لما تتعرض له الأسرة من تصدع وتفكك يرجع للاضطرابات والخلافات الزوجية التي تعكر صفو الحياة الزوجية، وتشعر كلا من الزوجين بفقدان الروابط العاطفية والمودة والرحمة والسكينة لأسباب متعددة مما يزيد الفجوة بين الزوجين وينتهي الأمر بتصدع الأسرة وتفككها، ويحدث بعد الطلاق لدى المرأة العديد من الاضطرابات النفسية العديدة التي تؤثر على حياتها الشخصية والمهنية أيضاً.

لذلك برزت مشكلة الدراسة الحالية والتي تطلبت إعداد برنامج تكاملي انتقائي

يقوم على اختيار عدد من الفنيات الارشادية ذات فعالية لتخفيف ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية.

### أولاً: مشكلة الدراسة:

يعد طلاق المرأة من بين أصعب الصدمات التي تتعرض لها المرأة في حياتها والذي يعد من الخبرات المؤلمة. (Demichele,2009, Boker, et, al,2006)

وأكدت صفاء الجمعان (2020،ص 283) أن الطلاق مشكلة من المشكلات التي تواجه الأسرة اليوم حيث تزداد نسبته بشكل ملحوظ في مجتمعنا، وللطلاق آثار سلبية عديدة على حياة أفراد الأسرة ولاسيما المرأة المطلقة التي تتعرض لظروف اجتماعية واقتصادية ونفسية صعبة وتحاول جاهدة التكيف مع أوضاعها الجديدة مما يجعلها بأمس الحاجة للمساندة كي تستطيع أن تواصل حياتها بشكل مرضى.

ومن أهم المشكلات التي قد تواجه المرأة المطلقة زيادة الضغوط النفسية وتدنى مستوى الحياة لديها وغيرها من الآثار والانعكاسات السلبية في حياة المرأة على الصعيد الشخصي والاجتماعي والأسرى والصحي وفي مجال العمل أيضاً، حيث يتضمن الطلاق بصفة عامة فترة من الضغوط وعدم الاستقرار والوحدة والشعور بالألم وهذه الفترة الانتقالية غالبا ما ترتبط بالمشكلات النفسية والصحية. (ماجدة العبيدي،2008،ص 15، Durpre and Meadows,2007)

ومن هنا برز الجانب الأساسي من مشكلة الدراسة متمثلا في أهمية وخطورة وازدياد الضغوط والاضطرابات المصاحبة لصدمة ما بعد الطلاق لدى المطلقات، وما يترتب عليه من آثار مدمرة سلبية على مستوى الأفراد والجماعات والمجتمعات، مما يستوجب تقديم الرعاية النفسية الارشادية للمعلمات المطلقات.

أن المرأة المطلقة تعاني الكثير من الاضطرابات والضغوط النفسية والاجتماعية

التي تواجه المطلقات بعد الطلاق والتي تعوق أدائهم الاجتماعي مما يستوجب رعايتهم.

لذلك فإن الدراسة الحالية تحاول رصد تقديم برنامج علاجي لهذه الاضطرابات لدى فئة معينة من فئات المجتمع وهن المعلمات المطلقات، وأيضا مدى فاعلية العلاج التكاملي الانتقائي في خفض من حدة الضغوط المصاحبة لصدمة ما بعد الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية .

ومن خلال العرض السابق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي تكاملي انتقائي في مواجهة ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق؟

ثانيا: أهداف الدراسة:

التأكد من مدى فعالية وبقاء أثر البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي في خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية ، ومدى استمرار فعالية

البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي بعد مرور فترة المتابعة.

### ثالثاً: أهمية الدراسة:

#### أولاً: الأهمية النظرية:

تساعد الدراسة الحالية على الوقوف على طبيعة المشكلة التي تتصدى لها الدراسة الحالية والتمثلة في كيفية مواجهة ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية، وذلك للحصول على الصحة النفسية والجسدية معاً.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في تصميم برنامج علاجي يقوم على الارشاد التكاملي الانتقائي للتخفيف من ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدي معلمات المرحلة الابتدائية اللاتي تعرضن لصدمة الطلاق، وما ينعكس ذلك من آثار سلبية على تكوينهم النفسي والاجتماعي والانفعالي ، والعمل على رفع قدرتهم على التكيف والقدرة على خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لديهن ومن ثم تحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية.

2- إمكانية توظيف نتائج الدراسة في بناء برامج ارشادية نفسية، وعقد ندوات وورشات عمل تساهم في التخفيف من آثار هذا الاضطراب على هذه الفئة من المجتمع التي تضررت من الطلاق.

#### رابعاً: المفاهيم الاجرائية:

بعد الاطلاع على التراث النظري لكل من البرنامج الإرشادي التكاملي واضطراب ما بعد صدمة الطلاق تمكنت الباحثة من تحديد مصطلحات الدراسة

كالتالي:

### 1- الارشاد التكاملي الانتقائي: A selective complementary counseling program

تعرف الباحثة الارشاد التكاملي الانتقائي في الدراسة الحالية " تنظيم مخطط سيكولوجي قائم على ممارسة ارشادية منظمة ومتناسقة تخطيطا وتنفيذا وتقييماً معتمدة على الاتجاه التكاملي الانتقائي في اختيار اساليب و فنيات ارشادية متنوعة من نظريات الارشاد والعلاج النفسي وذلك من خلال استخدام الفنيات المستخدمة في البرنامج مثل ( الحوار والمناقشة - المحاضرة - النمذجة- إعادة البناء المعرفي- التداوي الحر- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي- الأسئلة السقراطي- الاسترخاء- مراقبة الذات- لعب الدور- التعريض- إيقاف الفكرة- الحوار الذاتي- التفريغ النفسي- التعزيز الإيجابي- التخيل - تبادل الأدوار)،

يتم تنفيذها عبر جلسات ارشادية لعلاج ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية المطلقات.

### Post-traumatic divorce stress: ضغوط ما بعد صدمة الطلاق

تعرفه الباحثة على انه حالة من الضغط النفسي تتجاوز قدرة المطلقة على تحملها وعدم القدرة مع العودة إلى حالة التوازن الدائم، نتيجة لتعرضها لصدمة شديدة (الطلاق) التي لم تستوعبها خبرتها المعتادة وما ينتج عنه من ردود انفعالية تؤثر سلبا على حياتها، مما تؤدي إلى معاناتها انفعالية مثيرة شعور التجنب المستمر مثيرات المرتبطة بالصدمة وما يصاحبه من أفكار سلبية واكتئاب وغيرها من العديد من الاضطرابات المصاحبة للصدمة والتي تولد نوبات عنيفة التي بدورها تعمل على تعطيل الأداء في الجوانب الاجتماعية والمهنية، حيث تتضمن الأعراض الناجمة عن



صدمة ما بعد الطلاق ما يلي:

**1- الاضطرابات الانفعالية:** هو شعور المعلمة المطلقة بتوتر نفسي والانفعال وسرعة الغضب وتقلب مزاجه ونوبات البكاء والعنف والعدوان وعدم تقبلها للنقد من الآخرين والشعور بالضيق وعدم القدرة على النوم والانزعاج من الأصوات العالية وعدم التحكم في الانفعال.

**2- الاضطرابات الاجتماعية:** هي قلة قيام المعلمة المطلقة بالمشاركة المجتمعية مع زملائها والابتعاد عن الآخرين من خلال الانعزال عنهم وعدم مشاركتها في الأنشطة الاجتماعية والنظر إليهم بسلبية.

**3- تجنب التفكير بالصدمة:** تجد المطلقة هو محاولة المطلقة الامتناع عن التفكير أو التحدث بشأن الصدمة، أو محاولة تجنب أي شعور يعمل على التذكير بها، ويتضمن هذا الابتعاد عن الأنشطة والأشخاص، والأماكن والمواقف التي تستدعي ذكريات الصدمة، ويعمل هذا التجنب على تعطيل أو فقد الاهتمامات بالحياة، وعدم التفاعل مع الآخرين، والخدر الانفعالي، وعدم الاستجابة للانفعالات الإيجابية، مع الشعور بالتهديدات المستقبلية والتخطيط لمواجهةها، وعدم وجود أي خبرات إيجابية في الحياة.

**4- الشعور بتكرار الحدث:** هي إعادة خبرة الحدث بوحدة من الذكريات المؤلمة للصدمة لدى المعلمة المطلقة والتي تتمثل في استعادة الحدث الصادم الى الذاكرة بصورة متكررة بكل تفاصيله إما في الواقع او في صورة أحلام وكوابيس مفزعة أثناء النوم، والشعور بالهلع والخوف والتوتر، وكأن الحدث (الطلاق) سينتكر مرة ثانية عند الزواج مرة ثانية، خاصة في وجود ما يشبه عناصر الموقف الصادم من حيث الصوت أو المكان أو الأشخاص حيث تفرض الصدمة نفسها على مخيلة المعلمة المطلقة ولا يمكن منعها.

5-الأعراض النفسجسمية: وتظهر من خلال المعاناة من اضطرابات الكلام، التلعثم وكثرة الحركات العشوائية واللاإرادية وفقدان الشهية والتعرق والالام في الرأس والمعدة وخفقان في القلب وضيق في التنفس والتعب من أقل مجهود وصعوبة النوم والشد العضلي والتشنجات.

وتقدر درجة المعلمة على هذه الضغوط بالدرجة التي تحصل عليها على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق المستخدم في الدراسة الحالية من إعداد الباحثة.

### الإطار النظري

أولاً: البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي:

أولاً: الارشاد التكاملي:

يعد الإرشاد التكاملي أحد أشكال الإرشاد النفسي التي نالت اهتماماً في العقود الأخيرة، حيث يتميز بإمكانية الاستفادة من الاستراتيجيات الفعالة في علاج مشكلة ما، ويعتمد على انتقاء فنيات من مختلف النظريات لتتكامل بشكل متناسق لتحقيق غايات العملية الإرشادية. (معتز عبيد، 2019، ص 43)

#### ❖ أهداف العلاج التكاملي:

1-يهدف الإرشاد التكاملي إلى استخدام أساليب متنوعة من العلاج النفسي في شكل إبداعي متصل ومتعدد الأبعاد.

2-يهدف الإرشاد التكاملي إلى نظام جديد خلاق للوصول للتشخيص وعلاج مشكلات المسترشدين كل حسب مشكلته وظروفه الاجتماعية وطبيعته الخاصة.

3-هو نظام يهدف إلى الجمع بين مبادئ عامة لعدة نظريات لإحداث تكامل

وتشخيص الاضطرابات.

❖ الفنيات التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي التكاملية:

- (أ) الفنيات المعرفية والانفعالية: تتمثل في (حديث الذات- ضبط الذات- التدريب على أسلوب حل المشكلات- المحاضرات والمناقشات الجماعية- التخيل- التنفيس الانفعالي)
- (ب) الفنيات السلوكية: تتمثل في (عب الدور- النمذجة- الاسترخاء اللفظي- التعزيز- الاسترخاء)

ثانيا: الارشاد الانتقائي:

ويعد الارشاد الانتقائي شكل من اشكال الارشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات، وتلائم حاجات متلقى الخدمة الارشادية والعميل، فالإرشاد الانتقائي له أهميته في خفض وعلاج الاضطرابات النفسية، وتحقيق السعادة والاستقرار في الحياة وأنه ذو فعالية في حل المشكلات المختلفة للأفراد، وتحقيق الاستقرار في حياتهم. (محمد أبو النور، 2000، ص 252)

وتشير آمال باظة (2012) إلى انه ذلك النوع من الارشاد الذي يقف فيه المرشد حيادياً بمعنى أنه لا يختار أسلوب معين من أساليب الإرشاد، ولا يفضل طريقة على أخرى بل يكون مرناً ويختار ما يناسب الحالات والموقف الإرشادي بما فيه من متغيرات تختلف باختلاف العينة والمتغير الذي يتناوله المرشد في الموقف الإرشادي.

❖ الاتجاه الانتقائي وأثره في العلاج النفسي:

هذا الاتجاه يعد نوعاً من الإرشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات

ويتضمن التعامل مع الشخص كله سواء جسمه ، وعقله، وانفعالاته، وروحه ومحيطه، فهو أحد الأوجه التي يدمج فيها مدارس العلاج النفسي، حيث يقرر داتيلوا و نوركروس(2006) ونوركروس وبتلر(2008) يصفون أربعة من أكثر الطرق توجها للدمج مختلف مدارس العلاج النفسي: الانتقاء التقني ويهدف إلى اختيار أفضل تقنيات العلاج للفرد والمشكلة، الدمج النظري ويشير إلى تكوين نظري أو إطار مفاهيمي أبعد من مجرد مزج التقنيات مقارنة العوامل المشتركة فهي تبحث عن عناصر مشتركة بين الأنظمة النظرية المختلفة والدمج الاستيعابي فهو عبارة عن مقارنة مبنية على مدرسة خاصة في علم النفس العيادي، بمحاذاة الانفتاح على اختيار ممارسات مأخوذة من مقاربات علاجية أخرى، أن الدمج الاستيعابي يجمع فوائد نظرية واحدة مترابطة مع مدخلات متنوعة مقتبسة من أنظمة أخرى متعددة.(جيرالد كورى،2011: 568-569)

#### أهداف الارشاد الانتقائي:

تتلخص أهداف الارشاد متعدد الوسائل في تركيزه على المرشد المستخدم لهذه الطريقة العمل على مساعدة مسترشديه لتحقيق وانجاز أهدافهم الشخصية، ومساعدتهم للتحرك من مستوى خبرتهم وأدائهم الحالي إلى مستوى أعلى منه، ونحو توفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم لكي يحافظوا على هذا المستوى. (صالح أبو عباة، عبدالمجيد نيازي، 2001، ص 91)

#### فيما يلي أهداف الارشاد الانتقائي متعدد الوسائل:

- 1-تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
- 2-تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
- 3-تغيير الأحاسيس السلبية إلى إيجابية.

4- تغيير الصور العقلية السلبية للذات على صور إيجابية.

5- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية.

6- تصحيح الأفكار الخاطئة.

7- اكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.

#### ❖ المراحل الرئيسية للإرشاد في الاتجاه الانتقائي:

1- المرحلة الأولى: مرحلة اكتشاف المشكلة: وهي مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية الإيجابية التي تولد للمسترشد الثقة، وتزيد من رغبته وإقبال على الإرشاد، وتعزز وتدعم المسترشد ليتحدث بحرية عن مشكلاته، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي وغير اللفظي ل يتم استكشاف معالم المشكلة، والإطار النظري في هذه المرحلة أخذ أفضل ما هو موجود من الإنسانية ووضعه في نظام جديد (الفاعلية، الاستماع، التعاطف).

2- المرحلة الثانية: مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد: وفيها يتم الاتفاق على تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة لتفعيل هذه المرحلة فإن الأساس النظري مأخوذ من الوجودية الإنسانية.

3- المرحلة الثالثة: مرحلة تحديد البدائل: وهي مرحلة مساعدة المسترشد في اختيار ما يراه مناسباً من البدائل الملائمة لحل المشكلة والأساس النظري هنا مأخوذ من الإرشاد الواقعي والتحليلي والمعرفي والإنساني والسلوكي.

4- المرحلة الرابعة: مرحلة التخطيط: وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ على أن تكون مقنعة للمسترشد من حيث واقعيتها وملائمتها له وهي مرحلة تقييم للبدائل التي تم تحديدها، والأساس النظري واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني.

5- المرحلة الخامسة: مرحلة العمل والالتزام (مرحلة تنفيذية): وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية ويلعب المرشد دوراً هاماً في تشجيعه واقناعه بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة، والأساس النظري واقعي تحليلي سلوكي معرفي إنساني.

6- المرحلة السادسة: مرحلة التقييم والتغذية الراجعة: وفيها تتم مراجعة والتقييم لما تحقق من أهداف أثناء العملية الإرشادية وتوضيح للمسترشد التقدم الذي طرأ بناء على ما قدم به، وتعتمد العملية الإرشادية وفقاً للاتجاه الانتقائي المتعدد الوسائل على مبدأ رئيسي هو مبدأ الفردية. (مفتاح عبد العزيز، 2001، ص 149)

#### ❖ الفنيات الإرشادية المستخدمة في الإرشاد الانتقائي:

لا توجد أساليب محددة له، بل يعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي، هذا بالإضافة إلى علوم التربية والتغذية والتمرين النفسي فلو طبقنا أسلوب (لازاروس) في تصوير المشكلة والذي يعتمد الحروف الأولى من الكلمة المركبة BASIC-ID فيمكن إعطاء لذلك بالتالي:

1- في الجانب السلوكي (B) يمكن للمرشد أن يستخدم أساليب الانطفاء، والغمر، والتخلص التدريجي من المخاوف والتعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي، والعقاب.

2- وفي الجانب الوجداني (A) يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.

3- وفي جانب الإحساس (S) يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية، والتغذية الراجعة الحيوية لتحرير المسترشد من التوتر.

4- وفي جانب التخيل (I) يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات وذلك من خلال استخدامه لأسلوب تصور أو تخيل المواجهة الإيجابية للمواقف والضغط.

5- وفي الجانب المعرفي (C) يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والأدراك والفهم للذات وذلك من خلال مساعدة المسترشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.

6- وفي مجال العلاقات الشخصية (I) يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.

7- وفي مجال العقاقير (D) يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة.

### 8- الارشاد الجماعي:

نظرا لأهمية طريقة الارشاد الجماعي فقد وصفت بأنها طريقة المستقبل والارشاد الجماعي عملية نفسية تربوية تستثمر الوجود الاجتماعي والتفاعل والمشاركة الإيجابية والتعزيز في جو نفسي آمن لتحقيق الأهداف الارشادية بأنواعها. (سوزان سنارى، 2000، ص 11)

### 9- أساليب الارشاد الجماعي:

يعتمد الارشاد الجماعي على مجموعة من الأساليب التي تقدم من خلالها المساعدة الارشادية، وهناك مجموعة من المعايير التي تتحكم في اختيار هذه الأساليب الارشادية الجماعية، كتنوع المشكلة وطريقة الأداء الإرشادي مباشر وغير مباشر والاعداد العلمي والمهني للمرشد، وتنوع الاتجاه النظري الذي ينطلق منه، والمرحلة العمرية، وتتفق العديد من المؤلفات العلمية على ان أهم أساليب الارشاد الجماعي هي: (المحاضرات والمناقشات الجماعية- التمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما)- التمثيل الاجتماعي المسرحي (السيسودراما)- الأسلوب القائم على استخدام الوسائل السمعية والبصرية- النادي الإرشادي- الأسلوب المتكامل)

## ثانيا: ضغوط ما بعد الصدمة الطلاق:

تعد اضطرابات الضغوط التالية للصددمات أو ما تسمى أحيانا بالأعراض الجهادية لضغوط الصدمات (PTSD) واحدة من اهم آثار الأزمات والأحداث الصدمية وأخطرها، وتعرفها الرابطة الامريكية لعلم النفس بأنها فئة فرعية من اضطراب القلق الذى ينتج عن خبرة الضواغط النفسية أو الجسمية غير العادية، يتبعها أعراض مميزة، وقد تظهر هذه الأعراض بعد التعرض للصدمة مباشرة، أو بعد ثلاثة أشهر أو أكثر، وتتضمن الأعراض استعادة الحدث الصدمي، وتجنب المثيرات المرتبطة بالصدمة او التخدر العام في استجابات الفرد، والاستثارة الزائدة... الخ. (حمود القشعان، 2009، ص4)

لذلك تعتبر اضطرابات الضغوط التالية للصددمات او ما تسمى احيانا بالأعراض الاجتهادية لضغوط الصدمات واحدة من الموضوعات التي نالت اهتمام علماء النفس واهم اثار الازمات والاحداث الصدمية و اخطرها، ويرجع السبب في ذلك إلى ظهور العديد من الآثار السلبية المترتبة على هذا الاضطراب، كالانطواء وفقدان الثقة بالنفس، والانسحاب الاجتماعي، الخوف، القلق، حيث تعتبر الضغوط هي عملية نفسية واجتماعية واسعة او تشير الى ادراك الفرد لعدم قدرته على احداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر انها تهدد امنه وسلامته، وتسبب له ضعفا وتوترا. (سوسن شاكر، 2011، ص34)

و أكد (محمد يونس، ص2005) ان الاضطراب يكون مصحوبا بالكآبة والقلق وغيرها من الاعراض التي تختلف شدتها بين المعتدلة والحادة وقد تكون هذه الاعراض سهلة التهيج وتولد نوبات عنيفة ففي الحالات الحادة يعاني المضطرب ومن سوء تكيف في العمل والعلاقات الاجتماعية.



إن الأفراد المصابين باضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة هم الذين يعانون من تذكر الذكريات المؤلمة ذات صلة بالحدث الصدمي الذي يسبب لهم دوماً تهديداً للحياة والإنذار بقرب الموت، ويستذكرونه على شكل كوابيس واستذكارات مزعجة في النهار، كما قد يعانون من مشاكل في النوم، الكآبة، والشعور بالانعزال، والبرود الانفعالي، وانعدام الحس، وسعة الجفلة، وتضاؤل الاهتمام بالأمور التي اعتادوا على ممارستها، والشعور بالهيجان، والعدوانية أكثر من ذي قبل، وتجنبهم للأماكن والمواقف المسببة لهم الذكريات الأليمة، إذ تعد الذكرى السنوية للحدث الصدمي بمثابة الشرارة الأولى لهذا الاضطراب، والمثيرة لأعراضه الشديدة. (سليم عمار، 2002، ص 47)

وتكمن خطورة اعراض ما بعد الصدمة في انها تعطل حياة الفرد أو توقفها تماماً أو كلياً أو جزئياً أو مؤقتاً على كافة المستويات المختلفة، ومن ثم فهو يمثل هدراً كبيراً وضياعاً للطاقة النفسية والحيوية والجسدية للضرر يجعله عاجزاً عن القيام بمهامها الحياتية. (عصام زيدان، 2013، ص 8)

وتتنوع الأحداث الصادمة التي يمكن أن يتعرض لها الفرد، ومنها فقدان الوظيفة، وإجراء جراحة كبرى دقيقة، وفقدان شخص عزيز، أو إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض قاتل أو التهجير أو الخسارة المالية الجسيمة، أو الاغتصاب، أو الطلاق، أو العقوبة بالسجن، أو التعذيب.... إلخ، وردود الفعل عليها متباينة منها قصير المدى مثل البكاء والصراخ والانهيار والإغماء وفقدان الوعي وارتفاع النبض، ومنها طويلة المدى مثل الاضطرابات الانفعالية والانسحاب والعزلة وفقرت الحساسية والاستثارة والاضطرابات النفسجسمية. (ماهر عمر، 2007، ص 42)

وتوضح الدراسة الحالية آثار ضغوط ما بعد صدمة الطلاق على المطلقات حيث ان هناك دراسات أوضحت أن هناك اضطرابات ما بعد الصدمة تحدث عقب

الطلاق، حيث أكد مصطفى جبريل (1995، ص12) أن الطلاق من أخطر المشكلات الاجتماعية التي تهدد ببناء الأسرة، حيث تزداد بشكل ملحوظ من عام لآخر في كثير من المجتمعات العامة وخاصة المجتمع المصري، فأصبحت ظاهرة مخيفة مما يترتب عليه من مشكلات اجتماعية واقتصادية وصحية ومهنية.

لذلك فإن المرأة بعد الطلاق تبدأ في مواجهة الضغوط التي خلفها الطلاق والتكيف الداخلي وخارجي مع ظروف الحياة الجديدة التي تعيشها، وايضا تعيش المرأة المطلقة فترة حرجة وقاسية سواء أكان ذلك في فترة ما قبل الطلاق أم في بداية مرحلة الطلاق وذلك لما يسود ما بين المرحلتين من ضغوط نفسية واجتماعية كثيرة مثل المشاعر المتناقضة القوية، والتقلبات المزاجية الحادة، والحزن والأسى الشديدين. (Gottmann, 1994)

وبما أن اضطراب ما بعد الصدمة يمر بعدة مراحل تتمثل في مرحلة الانفعال الشديد ثم النكران والتجنب، والتأرجح بين النكران والتبذل والأفكار الدخيلة، وخاصة عند الوصول على حالة اليأس من الوصول إلى حلول للصدمة، ثم التعامل مع الصدمة ومحاولة التوافق معها، ولكن تبرز خلال هذه المرحلة حالات الاكتئاب والقلق والاضطرابات الفسيولوجية، وأخيراً التحسن النسبي في الاستجابة للمواقف المختلفة ولكن هذا التحسن مؤقت وليس نهائي ما لم يتم إجراء التدخل العلاجي، ويلاحظ فهم هذه المراحل يسهم في عمليتي التشخيص والتدخل العلاجي. (إيمان بشارة، ياسر خليفة، 2018، ص55)

لذلك فإن الباحثة في هذه الدراسة تتناول اضطرابات ضغوط ما بعد صدمة الطلاق بأسلوب علاجي جديد مع فئة لها من الأهمية النفسية والاجتماعية والتربوية ما يجعلها جديرة بأن تكون موضع اهتمام الباحثين، لذلك سوف نتطرق بشكل مستفيض عن كل ما يخص اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة:

## تعرف الباحثة اضطراب ضغوط ما بعد صدمة الطلاق إجرائياً:

هو حالة من الضغط النفسي تتجاوز قدرة المطلقة على تحملها والعودة الى حالة التوازن الدائم، نتيجة لتعرضها لصدمة شديدة (الطلاق) التي لم تستوعبها خبرتها المعتادة وما ينتج عنه من ردود انفعالية تؤثر سلباً على حياتها، مما تؤدي إلى معاناتها انفعالياً بمثيرة شعور التجنب المستمر لمثيرات المرتبطة بالصدمة ويصاحبه أفكار سلبية واكتئاب وغيرها من العديد من الاضطرابات المصاحبة للصدمة والتي تولد نوبات عنيفة التي بدورها تعمل على تعطيل الأداء في الجوانب الاجتماعية والمهنية، حيث تتضمن الاعراض الناجمة عن مواجهة صدمة ما بعد الطلاق والتي تتمثل في الأبعاد التالية:

-ان الضغط يتكون من مجموعة أبعاد تتمثل في مصدر الضغط وهو يبدأ بمثير يحمل تهديداً او خطراً نفسياً أو جسماً والثاني هو إدراك الفرد للمثير والذي يعنى إضفاء المعنى على الخبرات التي يكتسبها الفرد عن طريق التنشئة الاجتماعية والتدريب والتعلم. (هانم باركندى، 1993، ص 28)

## • تتمثل ضغوط ما بعد الصدمة في الابعاد التالية:

1- الاضطرابات الانفعالية: هي شعور الفرد بتوتر نفسي والانفعال وسرعة الغضب وتقلب مزاجه ونوبات البكاء والعنف والعدوان وعدم تقبله للنقد من الآخرين والشعور بالضيق وعدم القدرة على النوم والانعاج من الأصوات العالية وعدم التحكم في الانفعال.

2- الاضطرابات الاجتماعية: هي قلة المشاركة المجتمعية مع الزملاء والابتعاد عن الآخرين من خلال الانعزال عنهم وعدم مشاركتهم اللعب والنظر إليهم بسلبية.

3- تجنب التفكير بالصدمة: تجد المطلقة نفسها متجهة نحو أي شيء أو موقف يذكرها بالحدث الصدمي نظرا لشدة الألم الذي يسببه الحدث الصدمي لها، فمن الممكن تتجه المطلقة الى تجنب الحديث عن أي مواقف للصدمة أو تتجنب الحديث مع بعض الأشخاص، والابتعاد عن أماكن محددة، ومن الممكن أن يصل التجنب إلى مستوى أعمق لدى المطلقة مما يجعلها لا تتذكر الجوانب المهمة للحدث الصدمي، ويعمل هذا التجنب على تعطيل أو فقد الاهتمامات بالحياة، وعدم التفاعل مع الآخرين، والخدر الانفعالي، وعدم الاستجابة للانفعالات الإيجابية، مع الشعور بالتهديدات المستقبلية والتخطيط لمواجهةها، وعدم وجود أي خبرات إيجابية في الحياة.

4- الشعور بتكرار الحدث: هي إعادة خبرة الحدث بوحدة من الذكريات المؤلمة للصدمة والتي تتمثل في استعادة الحدث الصادم الى الذاكرة بصورة متكررة بكل تفاصيله إما في الواقع او في صورة أحلام وكوابيس مفرعة اثناء النوم، والشعور بالهلع والخوف والتوتر، وكأن الحدث سيتكرر مرة ثانية، خاصة في وجود ما يشبه عناصر الموقف الصادم من حيث الصوت او اللون او الرائحة او المكان او الأدوات او الأشخاص، حيث تفرض الصدمة نفسها على مخيلة الفرد ولا يمكنه منعها.

5- الاعراض النفسجسمية: وتظهر من خلال عدم القدرة على الكلام بوضوح وسلاسة، التلعثم وكثرة الحركات العشوائية واللاإرادية وفقدان الشهية والتعرق والالام في الراس والمعدة وخفقان في القلب وضيق في التنفس والتعب من اقل مجهود وصعوبة النوم والشد العضلي والتشنجات.

#### ❖ مراحل اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة:

ان تحديد هذه المراحل مسألة هامه لأنها تساعد على فهم رادات الفعل عند

المصدوم من جهة ومن جهة أخرى على التقويم ورسم المخطط العلاجي، وقد حاول العلماء أن يدرسوا مراحل اضطراب ما بعد الصدمة والواقع، لا يوجد هنالك نموذج واحد يصلح لتفسير جميع أشكال الصدمة (الحروب، التعذيب، الكوارث الطبيعية، الاغتصاب، الطلاق) وتم تحديد خمس مراحل: -

- 1-المرحلة الأولى: هي مرحلة تتسم بالانفعال الشديد والخوف والصراخ والرفض للموقف الصادم إذ تؤدي إلى ردود انفعالية سلبية كالتفكك والأعراض الذهانية.
  - 2-المرحلة الثانية: هي مرحلة النكران والتبلىد والتجنب بحيث الشخص كل ما يرتبط أو كل ما يذكره بالحدث الصادم من مشاعر وأفكار وأماكن ومواقف، وتتأول الكحول والمخدرات كوسيلة للسيطرة على القلق والخوف.
  - 3-المرحلة الثالثة: مرحلة التآرجح بين النكران- التبلىد والأفكار الدخيلة التي تترافق مع حالة اليأس والاضطرابات الانفعالية.
  - 4-المرحلة الرابعة: مرحلة العمل مع الصدمة بحيث تصبح الأفكار والصور الدخيلة أخف ومن الممكن التعامل معها لكن تزداد شدة النكران و التبلىد وتظهر استجابات والاكتئاب والقلق والاضطرابات الفسيولوجية.
  - 5-المرحلة الخامسة: وفي هذه المرحلة يحدث التحسن النسبي في الاستجابة، ولا يصل المريض مستوى التحسن بشكل كامل إذ تظهر لديه بعض الاضطرابات المزاجية. (غسان يعقوب، 1999، ص67)
- ❖ اعراض اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة:

ان الضغط النفسي الناتج عن تعرض الفرد لمثيرات يتم ادراكها وتفسيرها من قبل الشخص بأنها فوق درجة التحمل لديه وفوق قدرته على التكيف وتكون مصحوبة بتعبيرات فيزيولوجية يؤدي استمرارها إلى احداث ضرر بالجسم، وبذلك يكون التعريف المختصر للضغط النفسي بأنه يعرف بوصفة استجابة انفعالية لردود فعل نفسية أو فسيولوجية للمتطلبات الخارجية مثل المتغيرات الهرمونية،

والغضب والقلق لكي يتكيف الإنسان مع هذه الظروف الخارجية والداخلية، ومن أعراض التوتر الناتج عن الضغوط:

- أعراض جسدية مثل (التعرق، ارتفاع الضغط، الصداع وغيرها).
- أعراض تتعلق بالعلاقات مثل (العزلة، العصبية، الارتياب، اتصال أقل بالأصدقاء).
- أعراض روحية مثل (اللامبالاة، عدم الرحمة، الكآبة).
- أعراض إدراكية مثل (ضعف الاستيعاب والفهم، عدم القدرة على اتخاذ قرارات، فقدان الذاكرة طويلة المدى).
- أعراض عاطفية مثل (البكاء، احمرار الوجه، القلق والحزن دون أي سبب، حدة الطبع، الخ).
- أعراض سلوكية مثل (الاضطراب في السير، عدم القدرة على البقاء جلوساً، عدم القدرة على الإنجاز، زيادة في التدخين. (مرسلينيا حسن، 2013، ص20-21)

#### ❖ أساليب التخفيف من ضغوط ما بعد الصدمة:

بينت الدراسات النفسية أن هناك العديد من أساليب التخفيف من الضغوط التالية للصدمة منها:

1-ضبط النفس.

2-طلب المساندة الاجتماعية والانفعالية.

3-اسلوب حل المشكلات.

❖ علاج اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة:

ذكر بشير الرشيدى وآخرون (2001، ص 71) أن العلاج يجب أن يكون ملائماً لنمط الصدمة فالأفراد الذين يخبرون أحداثاً صدمية تتعلق بالكوارث الطبيعية والتكنولوجية أو حوادث السيارات يختلفون بشكل جزري عن الأشخاص ضحايا جرائم العنف والاعتصاب أو ضحايا الحروب والتعذيب أو حالات الأسرى وسجناء الحروب، ولكن دوماً أهدافاً عامة للعلاج تتحدد بالتالي:

1- العمل على زيادة الإحساس بقدرتهم على التحكم في حياتهم بدء من أجسادهم وعقولهم وانفعالاتهم ويتحقق ذلك عن طريق تبصيرهم بأعراض اضطراب الضغوط التالية للصدمة والأسباب والعوامل التفسيرية لهذه الأعراض وعن طريق مساعدتهم للصدمة والأسباب والعوامل التفسيرية لهذه الأعراض وعن طريق مساعدتهم بتعليمهم مهارات مواجهة الضغوط.

2- العمل على زيادة احساسهم بالأمان في منزلهم وعملهم وبيئتهم عن طريق مساعدتهم على التبصر بمجالات الخطر وتمكنهم من اتخاذ خطوات فعالة نحو حماية الذات، ومساعدتهم على تعرف الصدمة وتحديدتها وتعرف الخبرات الصدمية الثانوية والأعراض البارزة التي نتجت عن الصدمة وكذلك مساعدتهم على إعادة بناء وتقييم هذه الخبرة بطرق تقلل من النزعة الى لوم الذات، وتمكينهم على ادراك كيف أن حياتهم الحالية ومساعدتهم وجهودهم فيها قد تأثرت بالصدمة وعواقبها، تقديم السند والمؤازرة لهم من خلال المواجهة الضرورية لخبرة الحزن واجتيازها وتقديم السند والمؤازرة لهم في محاولتهم وجهودهم من أجل تكوين أهداف ذات معنى وروابط مع الأشخاص الآخرين.

### ثالثاً: الدراسات السابقة:

دراسات تناولت برامج لتخفيف ضغوط ما بعد صدمة الطلاق:

دراسة محمد عبد اللاه (2012):

هدفت الدراسة الى مدى فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكرة، وتكونت العينة من (20) سيدة من المطلقات، متوسط اعمارهن (25.2) سنة ومن الحاصلات على درجات منخفضة في مقياس مفهوم الذات ومن المترددات على جمعية المرأة والتنمية بسيدي بشر محافظة الإسكندرية حيث تستفيد المرأة بصفة عامة والمطلقات والأرامل بصفة خاصة من الخدمات التي تقدمها الجمعية، تم استخدام مقياس مفهوم الذات لدى المطلقات من اعداد الباحث والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث، وتوصلت النتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج في تنمية مفهوم الذات لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، سواء من الدرجة الكلية او في الأبعاد سواء مفهوم الذات الديني والانفعالي والعام.

### دراسة حنان احمد (2014):

هدفت الدراسة التعرف على فعالية برنامج إرشادي ديني لخفض مستوى بعض الاضطرابات النفسية لدى المرأة المطلقة في محافظة شمال سيناء، وتكونت عينة الدراسة من (8) نساء مطلقات تتراوح أعمارهن ما بين (30- 52) سنة، وتم استخدام مقياس الاضطرابات النفسية والبرنامج الإرشادي النفسي الديني واستمارة مقابلة إكلينيكية واختبار تفهم الموضوع T.A.T، واطهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة الدراسة على مقياس الاضطرابات النفسية للمرأة المطلقة قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات مجموعة الدراسة على مقياس الاضطرابات النفسية في القياسين البعدي والتبعي، وأشارت نتائج الدراسة الإكلينيكية الى وجود فروق في ديناميات الشخصية بين مرتفعات ومنخفضات الاضطرابات النفسية لدى عينة الدراسة لصالح منخفضات



الاضطرابات النفسية.

### دراسة شيماء خاطر (2016):

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى اسهام أسباب الطلاق في التنبؤ بالإصابة باضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة وكذلك معرفة الفروق بين المطلقين والمطلقات في اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة، تكونت عينة الدراسة من (91) مطلقة تراوحت اعمارهن بين 20-43 بمتوسط عمري مقداره 30.3 وانحراف معياري 6.4 و (86) مطلق تراوحت أعمارهم بين 24-47 بمتوسط عمري 32.5 وانحراف معياري 6.5، طبق عليهم مقياس اضطرابات ضغوط ما بعد صدمة الطلاق واستبانة الطلاق (نسخة للمطلقين وأخرى للمطلقات)، اسفرت نتائج الدراسة عن ان العنف والأسباب النفسية كانا هما المنبئان الرئيسيان بالصدمة لدى عينة المطلقات يليهما الأسباب الجنسية والخيانة، وان الخيانة والأسباب الاجتماعية هما المنبئان الرئيسيان بالصدمة لدى عينة المطلقين يليهما الأسباب النفسية والجنسية، كما اشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق بين المطلقين والمطلقات في اضطرابات ضغوط ما بعد صدمة الطلاق في اتجاه المطلقات.

### دراسة مرفت عبد الحافظ (2016):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تكاملي لعلاج اضطرابات ما بعد صدمة الطلاق والخلع وذلك لتخفيف حدة الاضطرابات لدى المطلقات، وذلك على عينة مكونة (20) من السيدات (10 مطلقات و10 مخلعات) المقيمت بمحافظة القاهرة، تتراوح أعمارهن بين (35-45) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (5) مطلقات و(5) مخلعات، والمجموعة الضابطة مكونة من (5) مطلقات، (5) مخلعات، طبقت عليهن استمارة جمع بيانات أولية عن الحالة (إعداد الباحثة)، مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (أعداد/

عبدالعزيز الشخص (2013م)، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدافنسون، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج العلاجي التكاملي المستخدم مع السيدات (المطلقات والمخلعات) ممن تعانين من اضطرابات ما بعد الصدمة في تخفيف حدة الاضطرابات لديهن.

#### دراسة (Noroozi,el.at(2018)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد فعالية العلاج المعرفي السلوكي في علاج صدمة ما بعد الطلاق لدى النساء وخفض مشاعر الاكتئاب لديهن. بلغت العينة (30) امرأة تم اختيارهن وقسمن عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية (15 امرأة) ومجموعة ضابطة (15 امرأة). توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي في علاج صدمة ما بعد الطلاق وخفض الاكتئاب لديهن.

#### دراسة فهيد الظفيري(2020)

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة ضمت (28) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية والتعليم بدولة الكويت، إذ تم اختيارهن من محافظة الجھراء، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس كفاءة المواجهة "ويجلند، ويونج"، (Wagnild & Young)، والذي تم تعريبه على البيئة المصرية، بواسطة سميرة أبو غزالة (2009)، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة.

#### تعقيب عام على الدراسات السابقة: -

1- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في مساعدتها في بناء الاطار

النظري وبناء فروض البحث الحالي وأهمية وفروض واهداف و الكشف عن احدث الدراسات والبحوث في مجال دراسات ضغوط ما بعد صدمة الطلاق فيما يخص بالمعلمات المرحلة الابتدائية المطلقات، وموقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة. 2- كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة ومصطلحاتها، واختيار عينة الدراسة الحالية وتبرير إجراء مثل هذه الدراسة واختيار البرنامج العلاجي المناسب التي تناسب عينة الدراسة ، والتعرف على مناهج البحث المستخدمة، والادوات التي استخدمت في تلك الدراسات وخطوات إعدادها وإجراءات تطبيقها.

3- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة عن كيفية الكشف عن مدى اضطراب ضغوط ما بعد صدمة الطلاق الذي اصاب معلمات المرحلة الابتدائية المطلقات وكيفية مواجهة هذه الضغوط بأساليب الارشادية المختلفة.

#### ❖ فروض الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة الطلاق لصالح المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة الطلاق لصالح التطبيق البعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق.

#### ❖ إجراءات الدراسة:

تناولت الباحثة منهج الدراسة وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة فيها،

وتحدد خطوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

### 1/ منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي بهدف التعرف على فعالية واستمرارية البرنامج الانتقائي التكاملي بغرض خفض ضغوط ما بعد الصدمة الطلاق لدى المعلمات المطلقات، وقد استخدم التصميم التجريبي ذو المجموعتين (المجموعة الضابطة والتجريبية).

### 2/ عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على (20) من معلمات مطلقات من معلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة كفر الشيخ (ادارتين شرق وغرب كفر الشيخ) وهم من مرتفعي الشعور ضغوط ما بعد صدمة الطلاق. وقد روعي في اختيارهن المواصفات الآتية:

• ألا تزيد أعمارهن عن (35) سنة.

• أن يكن قضاين فترة زواج (5) سنوات.

• لم يمر على طلاقهن أكثر من سنة.

وقد قسمت العينة إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة 10 معلمات مطلقات ومجموعة تجريبية 10 معلمات مطلقات). وتم التكافؤ بين المجموعتين في (العمر- فترة الزواج-فترة ما بعد الطلاق-ضغوط ما بعد صدمة الطلاق).

### 3/ ادوات الدراسة

#### 1-البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي:

❖ البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي (إعداد الباحثة)

تعريف البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي: " مجهود منظم ومخطط قائم على ممارسة ارشادية منظمة ومتناسقة تخطيطا وتنفيذا وتقييماً معتمدة على الاتجاه التكاملي الانتقائي في اختيار اساليب وفتيات ارشادية متنوعة من نظريات الارشاد

والعلاج النفسي وذلك من خلال استخدام الفنيات المستخدمة في البرنامج مثل ( الحوار والمناقشة - المحاضرة - النمذجة- إعادة البناء المعرفي- التداعي الحر- التغذية الراجعة- الواجب المنزلي- الأسئلة السقراطي- الاسترخاء- مراقبة الذات- لعب الدور- التعريض- إيقاف الفكرة- الحوار الذاتي- التفريغ النفسي- التعزيز الإيجابي- التخيل-السرود - تبادل الأدوار)، يتم تنفيذها عبر (18) جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي لعلاج ضغوط ما بعد صدمة الطلاق وتحسين مهارات التوافق لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية المطلقات، و الذي استغرق (6) اسابيع بواقع (3) جلسات في الاسبوع من شهري فبراير ومارس بالإضافة الى جلسة متابعة بعد شهر ونصف من انتهاء تطبيق البرنامج.

**(1)الفئة المستهدفة:** سيطبق البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي على مجموعة تجريبية من معلمات المرحلة الابتدائية المطلقات ممن حصلن على أعلى درجة على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق وعددهن(10) معلمات مطلقات.

**(2)أهداف البرنامج:** هناك عدة اهداف يهدف اليها البرنامج:

**1-الهدف العام للبرنامج:** يهدف البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي إلى مساعدة المعلمات المطلقات في خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لديهن، وذلك من خلال مساعدتهم على التعرف على أعراض اضطراب ضغوط ما بعد صدمة الطلاق، والأفكار المشوهة، وكيفية تعديلها والتخفيف من الاضطراب، وتغيير أفكارهن الخاطئة، وإيقاف السلوكيات القهرية والتعرض للمواقف والأشياء وتجنب الأشخاص الذين يذكرونها بالحدث الصادم، ويساعد البرنامج أفراد المجموعة الارشادية على اكتساب مهارات من أجل التحكم في مواقف الحياة والعمل على إدارة التفاعلات والاستجابات والوصول إلى معنى في الحياة.

**2-الأهداف الخاصة للبرنامج:**

يهدف البرنامج إلى مساعدة المعلمات المطلقات في التخلص من أعراض

ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لديهن، والحصول على المعنى من الحياة وينبثق عن هذا الهدف مجموعة من الأهداف التالية:

1- تنمية فهم شامل ودقيق للمعلومات المطلقات بشأن الاستجابات الفسيولوجية والانفعالية التي يتسم بها ضغوط ما بعد الصدمة.

2- القدرة على تحقيق التوازن في العلاقات الاجتماعية لديهن مثل التعامل مع العائلة، والمجتمع، والحياة المدنية.

3- ممارستهن واكتساب مهارات المواجهة التي تمثل أهمية ضرورية في العملية العلاجية.

4- تعرف الخبرات الصادمة والاعراض التي تنتج عن صدمة الطلاق لدى المعلمات المطلقات، ومساعدتهن على خفض الشعور بالذنب، ومساعدتهن في إدراك تأثير صدمة الطلاق على الحياة الحالية لديهن.

5- استبعاد الاسترجاعات الصدمية الإقحامية مثل اللقطات الاسترجاعية المتكررة، والكوابيس المتكررة.

6- تنمية التفكير الإيجابي وحل المشكلات لدى معلمات المرحلة الابتدائية المطلقات.

7- رفع مستوى التفاؤل والامل لدى المعلمات المطلقات.

### 3- الأهداف الوقائية:

ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال تدريب أفراد العينة على عدد من الاستراتيجيات التي تفيدهن في المواقف المشابهة التي قد يعترضهن اليها.

### 4- الخطط والاساليب العلاجية:

يستخدم البرنامج العلاجي الأساليب التالية من أجل تحقيق الأهداف السابقة:

1- سنتم الجلسات في إطار جمعي من أجل تيسير اكتساب المعلومات، والشعور بالعمل الجماعي، وحتى يتسنى لكل فرد إدراك مشاركة الآخرين له في المشكلة

نفسها، والأعراض، والتدريب على كيفية التخلص من هذه الأعراض والتوافق مع أحداث الحياة.

2- يتم العلاج في صورة مجموعات بنائية منظمة لها أهداف عامة وخاصة، ومن ثم يتعين الحرص على المشاركة بإيجابية في جميع جلسات البرنامج دون التخلف عن أي منها، فالمشاركة الفعالة جزء أساسي في نجاح العلاج.

3- يعرض البرنامج فرصاً للتدريب على مهارات متعددة تساعد في التعامل مع الصعوبات المتوقعة وغير المتوقعة، وكذا التعامل مع الصراعات بين الشخصية وسلوكيات التجنب.

**(3) أهمية البرنامج:** تتضح أهمية البرنامج في الاستفادة من نتائج البحث وإعداد برامج إرشادية للتخفيف من الاضطراب والتصدي للمتغيرات السلبية والحد منها، تصميم برنامج علاجي يقوم على الإرشاد التكاملي الانتقائي للتخفيف من ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية اللاتي تعرضن لصدمة الطلاق، وما ينعكس ذلك من آثار سلبية على تكوينهم النفسي والاجتماعي والانفعالي، والعمل على رفع قدرتهم على التكيف، و القدرة على خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لديهن ومن ثم تحقيق مستوى مرتفع من الصحة النفسية.

#### **(4) أسس البرنامج:**

1- **الاسس العامة:** تعديل الأفكار وتصحيح المعتقدات الخاطئة لدى الإنسان، حيث ان تعديل الأفكار وتصحيح المعتقدات يؤدي إلى تعديل السلوك، وبذلك يمكن التخلص من السلوكيات السلبية واكتساب سلوكيات إيجابية تؤدي بدورها إلى مشاعر إيجابية وتحقيق الصحة النفسية.

2- **الأسس النفسية:** ان الصحة النفسية تنتج عن أفكار ومشاعر وافعال الفرد السوية، ويمكن تحسينها من خلال تنمية المشاعر الإيجابية والتخلص من المشاعر والسلوكيات السلبية، واستخدام فنيات متنوعة ومتعددة لكي تتناسب الفروق الفردية بين

الأفراد، وتطبيق مبادئ وقواعد نظريات الارشاد النفسي المناسبة للبحث، ومنها تبصير الفرد بمشكلاته يساعده على حلها بنفسه.

**3- الأسس التربوية:** يمكن إحلال السلوكيات الجيدة والأفكار الإيجابية محل السلوكيات والأفكار السلبية من خلال عملية الارشاد التي بمثابة عملية إعادة تعلم لعادات جيدة مرغوبة وإطفاء عادات سيئة غير مرغوبة، وتدعيمها بالتغذية المرتردة لضمان بقائها واستمرارها، وإجراء عملية تقييم لكل جلسه وللبرنامج بكاملة وتكليف المشاركين بعمل واجبات منزلية لتأكيد المعارف والمهارات والاتجاهات الجديدة المكتسبة وتثبيتها.

**14-أسس الاجتماعية:** الفرد جزء من وكل منهما يؤثر في الاخر ويتأثر به، و لا استغناء لأحدهما عن الآخر، كل منهما يستمد هويته وكيانه وصحته من الآخر، لأن الفرد ابن مجتمعة وبيئته، والمجتمع هو مجموع أفراده، وعندما يشارك الفرد همومه واحزانه مع الآخرين يتخفف من انقالها، وتبادل الدعم والمساعدة والتعاون في العمل الجماعي يسهل المهمة ويبسر تحقيق الأهداف المشتركة.

**5- الأسس الدينية:** الدين يحقق الأمان والسلامة والحياة الكريمة والصحة النفسية من خلال ممارسة العبادات من صلاة ودعاء وقراءة القرآن.

**(5) الفنيات الارشادية المستخدمة في البرنامج:** تم استخدام فنيات الارشاد التكاملي الانتقائي التي تم انتقاؤها من عدة نظريات نفسية وارشادية وادماجها معاً بشكل تكاملي بما يحقق الدراسة الحالية وهذه الفنيات هي:(الحوار والمناقشة الجماعية، المحاضرة، الواجب المنزلي، التخلص من الخجل، إعادة البناء المعرفي، التداعي الحر، التغذية الراجعة، الأسئلة السقراطية، الاسترخاء، النمذجة، بناء الوعي المعرفي، مراقبة الذات، السيكدراما و لعب الدور، وقف الأفكار(إيقاف الفكرة)، الحوار الذاتي، اسلوب حل المشكلات، التدعيم(التعزيز الإيجابي)، التنفيس الانفعالي، تبادل الأدوار، التحليل بالمعني، السرد، الاسترخاء العضلي، التعريض، الدحض



والتفنيذ، التفريغ النفسي).

❖ مراحل تنفيذ البرنامج: مر البرنامج بخمس مراحل والمتمثلة في التالي:

**1-المرحلة التمهيديّة والتهيئة:** وهى المرحلة التي يتم من خلالها التعارف بين الباحثة والمعلمات المطلقات المجموعة التجريبية، وشرح أهداف البرنامج وإجراءاته وفنياته وكيفية تنفيذه وخطواته، ومراحل تطبيقه، والاتفاق على خطة العمل والجدول الزمنى للبرنامج، وأسس التعامل والمبادئ التي يجب الالتزام بها، والموافقة المستتيرة على اشتراكهم في جميع أنشطة وفعاليات البرنامج، وكذلك تبادل كافة أدوات ووسائل الاتصال بين جميع المشاركين في البرنامج، والاطار الذى ستكون عليه العلاقة العلاجية، ويتم ذلك من خلال الجلسة التمهيديّة الأولى، وشرح أهداف البرنامج وعدد الجلسات المقبلة وضورة التزام بالمواعيد من قبل المجموعة التجريبية، وتوضيح أنه سيكون هناك بعض الواجبات المنزلية يجب التزام بها من أجل نجاح الخطة العلاجية، وهى تعتبر الجلسة الاولى من البرنامج.

**2-المرحلة المعرفية:** ويتم فيها التركيز على الهدف الأساسي في البرنامج وهو القاء الضوء على المشكلة الرئيسية وهى ضغوط ما بعد صدمة الطلاق وتوضيح أسبابها ومساعدتهن في فهم الأسباب لهذه المشكلة وتوضيح ما يحتويه البرنامج من فنيات لخفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لديهن، وتلك المرحلة تمثل الجلسة الثانية من البرنامج.

**3-مرحلة العمل والبناء:** يتم في هذه المرحلة تدريب المجموعة على تبديل المشاعر عن طريق التخيل العقلاني الانفعالي والتدريب على مقاومة المشاعر السلبية وسيتم من خلال تطبيق تقنيات البرنامج العلاجي التكاملية الانتقائي لتخفيض حدة أعراض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق، منها على سبيل المثال التصدي الى الذات والاحاديث غير العقلانية وفتح سجل لرصد المشاعر من لذة وألم والتدريب على بعض المهارات الاجتماعية، بالإضافة إلى الواجبات المنزلية والتي سوف يتم شرحها

بالتفصيل قدر الإمكان في الجلسات، وذلك على مدار (14) جلسته.

**4-مرحلة الانهاء:** وهى الانتهاء من إجراءات تطبيق البرنامج، و تقييمه لمعرفة ما تحقق من أهداف والتغذية المرتدة وردود فعل المشاركين ، وتهيئة المجموعة الارشادية لإنهاء البرنامج العلاجي وإعادة تطبيق القياس البعدي بمقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق ومقارنة الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية بدرجات المجموعة الضابطة والتي لم تتلق جلسات البرنامج بدرجات القياس القبلي، وكذلك تطبيق القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة على حدة لقياس مدى فعالية البرنامج، وفي الختام تم تقديم الشكر والتقدير وتوزيع بعض الهدايا الرمزية على جميع المشاركين، وكذلك الاتفاق على موعد إجراء المتابعة والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد شهرين، وذلك من خلال جلسة واحدة فقط.

**5-مرحلة المتابعة:** وهى التي شملت تطبيق القياس التتبعي على المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، لمعرفة مدى بقاء أو استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي في خفض أو التخفيف من اضطرابات ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية المطلقات ومدى الاستفادة منه.

وطبق البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي في الفصل الدراسي الثاني 2021/2020م وقد استغرق تطبيق البرنامج شهراً ونصف أي (6) اسابيع بمعدل (3) جلسات اسبوعياً، مدة كل جلسة من(60-90) دقيقة ، و يتكون البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي من (16) جلسة، بالإضافة إلى جلسة تمهيدية في بداية البرنامج، وجلسة ختامية في نهاية البرنامج بالإضافة الى جلسة متابعة بعد شهر من انتهاء البرنامج، وتضمن كل جلسة عدداً من الأنشطة تهدف إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التفصيلية والتي تسهم في تحقيق الهدف العام للبرنامج ، وسوف يتم تطبيق البرنامج اعتباراً من يوم الاحد 2021/1/31م حتى يوم الاثنين 2021/3/15م وطبق قياس المتابعة يوم الخميس بتاريخ 2021/4/15م، والجدول رقم(1) يوضح ملخص

جلسات البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي.

جدول رقم (1) ملخص جلسات البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي:

| م | رقم الجلسة | موضوع الجلسة                                     | أهداف الجلسة   | الفنيات المستخدمة في الجلسة  | زمن الجلسة     |
|---|------------|--|--|--|----------------|
| 1 | الاولى     | التعارف وبناء العلاقة والالفة(المرحلة التمهيدية) | -تكوين علاقة طيبة بين الباحثـة والمجموعة الارشادية.<br>-التعارف بين أفراد المجموعة الارشادية بعضهم البعض وبينهم وبين الباحثـة.<br>-تعريف أعضاء المجموعة الارشادية بأهمية البرنامج وأهدافه.<br>-مناقشة المجموعة الارشادية حول توقعاتهم من | الحوار والمناقشة الجماعية- المحاضرة- التخلص من الخجل- الواجب المنزلي | من 60-90 دقيقة |

|                    |  |  |   |         |   |
|--------------------|--|--|---|---------|---|
|                    |  | المشاركة بالبرنامج،<br>وتحديد موعد<br>الجلسات.   |   |         |   |
| من 60-<br>90 دقيقة | الحوار<br>والمناقشة-<br>إعادة البناء<br>المعرفي-<br>التداعي<br>الحر-<br>الواجب<br>المنزلي. | -توضح فكرة عمل<br>البرنامج وتقديم<br>معلومات أساسية<br>مبسطة لهم.<br>وتعرفهم بدورهن<br>في البرنامج.<br>-استعراض أهم<br>الضغوط النفسية التي<br>يعانون منها وأهم<br>أشكال مواجهتهم لهذه<br>الضغوط وأنماط<br>استجابتهم لها.<br>-ان يحدد المجموعة<br>الارشادية وتوقعاتهم<br>حول مشاركة<br>البرنامج، والتميز<br>بينن التوقعات<br>الواقعية والصحيحة<br>والتوقعات الخاطئة | التعريف<br>بالبرنامج<br>وتوقعات<br>المجموعة<br>الارشادية<br>للبرنامج(المرحلة<br>المعرفية) | الثانية | 2 |

|                    |   |  |   |         |   |
|--------------------|---|--|---|---------|---|
|                    |   | من البرنامج.<br>- تنمية روح عمل<br>الجماعة والعمل<br>بروح الفريق.  |   |         |   |
| من 60-<br>90 دقيقة | الحوار<br>والمناقشة-<br>المحاضرة-<br>التغذية<br>الراجعة-<br>الأسئلة<br>السقراطية<br>-<br>الاسترخاء-<br>سجل<br>المراقبة<br>الذاتية-<br>الواجب<br>المنزلي | - مشاركة المجموعة<br>الارشادية في تحديد<br>مفهوم ضغوط ما بعد<br>صدمة الطلاق.<br>- تعرف المجموعة<br>الارشادية على<br>مفهوم اضطراب ما<br>بعد الصدمة واسبابها<br>وأعراضها (وجداني،<br>معرفي، سلوكي)<br>- التعرف على<br>طبيعة الضغوط<br>التالية لصدمة الناتجة<br>عن الحدث<br>الصادم (الطلاق)<br>والانعكاسات السلبية<br>الناتجة عنها. | الحدث الصادم<br>(بناء الوعي<br>المعرفي<br>لاضطراب ما<br>بعد الصدمة)<br>(مرحلة العمل<br>والبناء) | الثالثة | 3 |

|   |         |   |   |  |                        |
|---|---------|---|---|--|------------------------|
|   |         | <p>- التعرف على الاثار النفسية المصاحبة جراء الاضطراب.</p> <p>- تعرف المجموعة الارشادية فلسفة علاج ضغوط ما بعد صدمة الطلاق.</p> |   |  |                        |
| 4 | الرابعة | <p>الحديث عن الحقائق المتعلقة والخبرة الصادمة (تفريغ انفعالي)</p>   | <p>- شرح فنية التعرض وفنية الاسترخاء للمجموعة الارشادية.</p> <p>- التعرف على النموذج السلوكي المعرفي للاضطراب.</p> <p>- التعرف على النموذج العلائقي بين الأفكار والمشاعر والجسد والسلوك.</p> <p>التدريب على التنفيس العميق.</p> | <p>الحوار والمناقشة الجماعية- المحاضرة- النمذجة- بناء الوعي المعرفي- مراقبة الذات- الاسترخاء- الواجب المنزلي</p> | <p>من 60- 90 دقيقة</p> |

|   |         |  |   |  |                   |
|---|---------|--|---|--|-------------------|
| 5 | الخامسة | الأفكار<br>والمشاعر<br>المتعلقة بالخبرة<br>الصادمة | -توضيح العلاقة بين<br>الأفكار السلبية<br>والمشاعر المؤلمة.<br>-تصحيح الأفكار<br>السلبية المتعلقة<br>بالحدث.<br>-مراقبة الحديث<br>الذاتي السلبي.<br>-زيادة الوعي<br>بسلبيات الحديث<br>الذاتي السلبي. | الحوار<br>والمناقشة<br>الجماعية-<br>المحاضرة-<br>النمذجة-<br>بناء الوعي<br>المعرفي-<br>مراقبة<br>ذاتية-<br>الاسترخاء-<br>الواجب<br>المنزلي | من 60-<br>90دقيقة |
| 6 | السادسة | الصبر والايمان<br>بالقضاء والقدر                   | -تعريف الباحثة<br>للمجموعة الارشادية<br>عن مفهوم الصبر<br>وتعدد درجات<br>الصبر واستشعار<br>الفرد لمفهوم الصبر.<br>-تعرف المجموعة<br>الارشادية على معنى<br>القضاء والقدر                             | الحوار<br>والمناقشة<br>الجماعية-<br>محاضرة-<br>لعاب<br>الدور- تقبل<br>غير-<br>مشروط-<br>الواجب   | من 60-<br>90دقيقة |

|   |         |   |  |   |                   |
|---|---------|---|--|---|-------------------|
|   |         | ومراتبه.<br>-تقوية الوازع<br>الديني لدى<br>المجموعة<br>الارشادية. |  |   |                   |
| 7 | السابعة | الوعي بعمليات<br>التفكير للأحداث<br>الصادمة وكيفية<br>مواجهتها.   | شرح الباحثة<br>للمجموعة الارشادية<br>فنية إيقاف الفكر.<br>-مساعدة المجموعة<br>الارشادية على<br>الوعي بالأفكار<br>وأثارها على<br>المشاعر في وقت<br>الغضب.<br>-مساعدة المجموعة<br>الارشادية على<br>استرجاع أسوء<br>اللحظات في الحدث<br>عن طريق التخيل. | الحوار<br>والمناقشة<br>الجماعية-<br>المحاضرة-<br>إعادة البناء<br>المعرفي-<br>التعرض-<br>مراقبة<br>الذات-<br>إيقاف<br>الفكر-<br>الاسترخاء-<br>الواجب<br>المنزلي. | من 60-<br>90دقيقة |
| 8 | الثامنة | خفض التوتر<br>الناتج من   | شرح فنية حل<br>المشكلات للمجموعة   | المناقشة<br>الجماعية-   | من 60-<br>90دقيقة |



|   |         |                           |   |  |
|---|---------|---------------------------|---|--|
|   |         | الذكريات<br>الصادمة       | الارشادية.<br>-استرجاع الأفكار<br>المرتبطة بالحدث.<br>تسجيل الأفكار<br>الأكثر تأثير عليهم.  | المحاضرة-<br>حل<br>المشكلات-<br>الحديث<br>الداخلي-<br>الاسترخاء-<br>واجب<br>منزلي.   |
| 9 | التاسعة | مقاومة المشاعر<br>السلبية | -مواجهة الذكريات<br>المؤلمة عقليا<br>وسلويا من خلال<br>تعلم وممارسة.<br>-تعلم وممارسة<br>التدرج بالمذاكرات<br>التي تسبب الكرب<br>حسب.<br>-خفض المشاعر<br>السلبية للعوامل التي<br>تذكر بالحدث<br>الصادم. | من 60-<br>90دقيقة<br>المحاضرة-<br>الحوار<br>الداخلي-<br>التعرض-<br>التغذية<br>الراجعة-<br>الاسترخاء-<br>فنية إيقاف<br>الفكرة-<br>الواجب<br>المنزلي |

|    |             |  |   |   |                |
|----|-------------|--|---|---|----------------|
| 10 | العاشرة     | مواجهة القلق والتدريب على التفكير الإيجابي | -مساعدة المجموعة الارشادية في كيفية مواجهة أي صعوبات، وأي مشكلة يتعرضون لها بحياتهم حتى بعد شفائهم من المرض.<br>-مساعدة المجموعة الارشادية على استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.<br>-التدريب على التنفس العميق. | المحاضرة- المناقشة الجماعية والحوار- التعزيز الإيجابي- الحوار الذاتي- التخيل وإيقاف الفكرة- التنفيس العميق. | من 60-90 دقيقة |
| 11 | الحادية عشر | الوعي باضطراب ضغط ما بعد الصدمة            | -تعرف المجموعة الارشادية على اضطراب ضغط ما بعد الصدمة، أسبابه، أعراضه.<br>-التعرف على طبيعة التالىة لصدمة   | المحاضرة- الحوار السقراطي والمناقشة- الواجب المنزلى   | من 60-90 دقيقة |

|                   |   |   |               |                |    |
|-------------------|---|---|---------------|----------------|----|
|                   |   | <p>النتيجة عن الطلاق<br/>والانعكاسات السلبية<br/>النتيجة عنها.</p> <p>-التعرف على الآثار<br/>النفسية المصاحبة<br/>من جراء<br/>الاضطراب.</p> <p>-التعرف على دور<br/>العلاج النفسي في<br/>التخفيف من حدة<br/>الضغوط النفسية<br/>التالية للصدمة.</p> <p>التدريب على فنية<br/>الاسترخاء.</p> <p>-التعرف على<br/>الأعراض التي<br/>يعانون منها.</p> |               |                |    |
| من 60-<br>90دقيقة | الحوار<br>السقراطي<br>والمناقشة-<br>فنية منهج | -أن يتعرف أفراد<br>المجموعة الارشادية<br>أن المعانة قانون<br>سائد بين البشر.  | حتمية المعانة | الثانية<br>عشر | 12 |

|                   |  |  |                  |                |    |
|-------------------|--|--|------------------|----------------|----|
|                   | <p>القصة<br/>الرمزية-<br/>الواجب<br/>المنزلي.</p> <p>-مساعدة المجموعة<br/>الارشادية على فهم<br/>معنى المعاناة.<br/>-الوعي بكيفية إيجاد<br/>المعنى من معاناة<br/>القيم الاتجاهية.</p> |  |                  |                |    |
| من 60-<br>90دقيقة | <p>المحاضرة-<br/>المناقشة<br/>الجماعية<br/>والحوار-<br/>الاسترخاء<br/>- الكرسي<br/>الفارغ-<br/>النمذجة-<br/>لعاب<br/>الدور-<br/>تبادل<br/>الأدوار-<br/>الواجب<br/>المنزلي</p>        | <p>-مساعدة أفراد<br/>المجموعة الارشادية<br/>على التعبير عن<br/>مشاعر التوتر<br/>والضيق والحزن<br/>بحرية تامة.<br/>-توعية أفراد<br/>المجموعة الارشادية<br/>على أهمية التعبير<br/>عن أفكارهن<br/>ومشاعرهن لحل<br/>مشكلاتهن.<br/>-مساعدة أفراد<br/>المجموعة الارشادية<br/>على ممارسة فنية</p> | التفيس الانفعالي | الثالثة<br>عشر | 13 |

|    |             | التخيل الإيجابي. |  |   |                |
|----|-------------|------------------|--|---|----------------|
| 14 | الرابعة عشر | التفاؤل والأمل   | -غرس التفاؤل لدى المجموعة الارشادية.<br>- التدريب على الأنشطة الباعثة للسعادة.<br>-التدريب على محاربة الأفكار التشاؤمية.                                       | الحوار السقراطي - القصة الرمزية- الواجب المنزلي         | من 60-90 دقيقة |
| 15 | الخامسة عشر | استبصار الذات    | -استبصار أفراد المجموعة العلاجية بجوانب القوة والضعف لديهن.<br>- مساعدة المجموعة الارشادية على تفعيل جوانب القوة والضعف لديهن كأنها مشاعر طبيعية.<br>-خفض درجة | المناقشة والحوار السقراطي- تحليل المعنى- الواجب المنزلي | من 60-90 دقيقة |

|    |                |  |  |  |                   |
|----|----------------|--|--|--|-------------------|
|    |                | الأعراض المصاحبة<br>لاضطراب ما بعد<br>صدمة الطلاق. |  |  |                   |
| 16 | السادسة<br>عشر | تعزيز الذات<br>والتوجه<br>للمستقبل                 | -مساعدة أفراد<br>المجموعة الارشادية<br>على التخفيف من<br>مشاعر الأحباط<br>والانهازامية لديهم.<br>-مساعدة أفراد<br>المجموعة الارشادية<br>على تغيير اتجاههن<br>أثناء المشكلة المتعلقة<br>بعجزهن في مواجهة<br>الحياة.<br>-مساعدة أفراد<br>المجموعة الارشادية<br>على إيجاد أهداف<br>جديدة وتقبلها لكي<br>تصبح معنى<br>لحياتهن.<br>-تعليم أفراد | المنزلة<br>والحوار<br>السقراطي-<br>فنية خفض<br>التفكير-<br>الاسترخاء-<br>الواجب<br>المنزلي | من 60-<br>90دقيقة |

|    |                |  |  |   |                   |
|----|----------------|--|--|---|-------------------|
|    |                | المجموعة الارشادية<br>طريقة التدعيم<br>الذاتي. |  |   |                   |
| 17 | السابعة<br>عشر | منع الانتكاس<br>والتقييم                       | -تحديد أكثر الفنيات<br>العلاجية فاعلية في<br>تحقيق التحسن.<br>-تشجيع المجموعة<br>الارشادية على<br>الاستمرار في<br>استخدام هذه الفنيات<br>بعد انتهاء البرنامج.<br>-اختتام البرنامج<br>العلاجي.<br>-التعرف على تقييم<br>أفراد المجموعة<br>للبرنامج.<br>-القيام بالقياس<br>البعدي للبرنامج. | التغذية<br>الراجعة-<br>المناقشة<br>والحوار-<br>القياس<br>البعدي | من 60-<br>90دقيقة |
| 18 | الثامنة        | الجلسة الختامية                                | -مراجعة اضطراب   | التغذية   | من 60-            |

|          |  |   |   |     |
|----------|--|---|---|-----|
| 90 دقيقة | الراجعة- المناقشة والحوار- القياس البعدي | <p>ما بعد الصدمة، وأخطاء التفكير.</p> <p>-تحديد أكثر الفنيات العلاجية فاعلية في تحقيق التحسن.</p> <p>-تشجيعهم على الاستمرار في استخدام هذه الفنيات بعد انتهاء البرنامج.</p> <p>-تجهيز ذهن لاحتمالات ظهور الأفكار المزعجة في المستقبل، وخاصة أوقات الضغوط، وتذكيره بأنه وارد، ويمكن تصحيحها سريعا باستخدام الأساليب التي تعلمتها.</p> <p>-اختتام البرنامج العلاجي.</p> | (التقييم وإغلاق الجلسات) (المرحلة الختامية) | عشر |
|----------|--|---|---|-----|



|  |  |  |                  |  |  |
|--|--|--|------------------|--|--|
|  |  | - التعرف على تقييم<br>افراد المجموعة<br>للبرنامج.<br><br>- القيام بالقياس<br>البعدي للبرنامج |                  |  |  |
|  |  | يقاس مدى<br>استمرارية البرنامج<br>بتطبيق المقياس )<br>ضغوط ما بعد<br>صدمة الطلاق(-           | المرحلة التتبعية |  |  |

## 2- مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق (إعداد الباحثة)

- لم تجد الباحثة في حدود علمها مقياس مناسب لقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق في البيئة المصرية، لذا حاولت إعداد مقياس مناسب للمعلمات المطلقات باستخدام التقرير الذاتي محتواه مستمد من البيئة المصرية وبهدف قياس الشعور بالضغوط ما بعد صدمة طلاقهن.

### ❖ وضع صورة مبدئية للمقياس:

- وضعت الباحثة صورة أولية للمقياس تتكون من (45) عبارة موزعة على أبعاد المقياس وقد راعت في صياغتها:

- ❖ أن تعبر عن خبرات اجتماعية وانفعالية للمعلمة المطلقة حدثت بعد طلاقها.
- ❖ أن تغطي المظاهر الأساسية لكل بعد.

## ❖ حسن الصياغة اللغوية.

-واختيرت عينة (15) معلمة مطلقة لتجريب المقياس عليهن والوقوف على مدى وضوح عباراته ومدى سلامة التعليمات الموجهة إليهن. وبعد تجريب المقياس تم: حذف (5) عبارات لغموضها، وتعديل صياغة بعض العبارات.

ولدراسة الفروق وتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث ( التجريبية ، الضابطة ) بالنسبة للعمر الزمني ، وفترة الزواج ، وفترة ما بعد الطلاق ، قامت الباحثة باستخدام اختبار مان وتي لدلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتين غير مرتبطتين ، ويوضح جدول (2) الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العمر الزمني ، وفترة الزواج ، وفترة ما بعد الطلاق.

## أ. تجربة الصياغة اللفظية للمقياس

اختيرت عينة (15) معلمة مطلقة لتجريب المقياس عليهن والوقوف على مدى وضوح عباراته ومدى سلامة التعليمات الموجهة إليهن. وبعد تجريب المقياس تم:

## ❖ حذف (5) عبارات لغموضها.

## ❖ تعديل صياغة بعض العبارات.

## ب. الشروط السيكمترية للمقياس

❖ صدق المحتوى: حرصت الباحثة أن تكون عبارات المقياس حياتية تدور حول شعور المعلمات بالصدمة ما بعد طلاقهن، وأن تغطي العبارات أبعاد هذه الظاهرة، وهذا يعد دليلاً على صدق المقياس.

❖ صدق المحكمين: بعد تجربة الصياغة اللفظية عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (10) محكمين (ملحق1)، وترتب على ذلك حذف (5) عبارات، وأصبح المقياس مكون من (35) عبارة.

## ❖ الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين في البحث الحالي المكونة من ( 30 ) معلمة بمدرسة الزهور الرسمية للغات، و مدرسة السلام الابتدائية، و على عبد الشكور التعليم الاساسي، وعلى عبد الشكور الرسمية للغات، واحمد عرابي الابتدائية، وسيدى طلحة الابتدائية التابعة لإدارتين شروق وغرب كفر الشيخ، وذلك على كل عبارة من عبارات المقياس ، ودرجاتهم الكلية على البعد الذي تنتمي إليه العبارة

جدول (2) الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

| المقياس            | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | معامل مان وتي U | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|--------------------|-----------|-------|-------------|-------------|-----------------|--------|---------------|
| العمر الزمني       | التجريبية | 10    | 10.15       | 101.50      | 46.50           | 0.267  | غير دالة      |
|                    | الضابطة   | 10    | 10.85       | 108.50      |                 |        |               |
| فترة الزواج        | التجريبية | 10    | 10.95       | 109.50      | 45.50           | 0.349  | غير دالة      |
|                    | الضابطة   | 10    | 10.05       | 100.50      |                 |        |               |
| فترة ما بعد الطلاق | التجريبية | 10    | 10.25       | 102.50      | 47.50           | 0.194  | غير دالة      |
|                    | الضابطة   | 10    | 10.75       | 107.50      |                 |        |               |

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العمر الزمني ، و فترة الزواج ، و فترة ما بعد الطلاق

وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين .

- وللتحقق من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث ضغوط ما بعد الصدمة ، تم استخدام اختبار مان وتي لدلالة الفروق بين متوسطي رتب مجموعتين غير مرتبطتين ، ويوضح جدول (3) الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي لمقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق.

جدول (3) الفروق بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

#### التطبيق القبلي

| مستوى<br>الدلالة | قيمة Z | معامل<br>مان<br>وتتي U | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب | العدد | المجموعة  | ضغوط ما بعد<br>الصدمة    |
|------------------|--------|------------------------|----------------|----------------|-------|-----------|--------------------------|
| غير دال          | 0.671  | 41.50                  | 113.50         | 11.35          | 10    | الضابطة   | الاضطرابات<br>الانفعالية |
|                  |        |                        | 96.50          | 9.65           | 10    | التجريبية |                          |
| غير دال          | 1.292  | 34.00                  | 121.00         | 12.10          | 10    | الضابطة   | الاضطرابات<br>الاجتماعية |
|                  |        |                        | 89.00          | 8.90           | 10    | التجريبية |                          |
| غير دال          | 1.514  | 31.50                  | 123.50         | 12.35          | 10    | الضابطة   | تجنب التفكير             |
|                  |        |                        | 86.50          | 8.65           | 10    | التجريبية |                          |
| غير دال          | 1.072  | 36.50                  | 118.50         | 11.85          | 10    | الضابطة   | تكرار الحدث              |
|                  |        |                        | 91.50          | 9.15           | 10    | التجريبية |                          |
| غير دال          | 0.488  | 44.00                  | 111.00         | 11.10          | 10    | الضابطة   | الأعراض<br>النفسجسمية    |
|                  |        |                        | 99.00          | 9.90           | 10    | التجريبية |                          |

|               |           |    |       |        |       |       |         |
|---------------|-----------|----|-------|--------|-------|-------|---------|
| الدرجة الكلية | الضابطة   | 10 | 13.55 | 135.50 | 32.00 | 1.320 | غير دال |
|               | التجريبية | 10 | 9.45  | 94.50  |       |       |         |

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق القبلي في ضغوط ما بعد الصدمة ، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في ضغوط ما بعد صدمة الطلاق.

جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه العبارة

| الأعراض<br>النفسيجسمية |   | الشعور بتكرار<br>الحدث |   | تجنب التفكير      |   | الاضطرابات<br>الاجتماعية |   | الاضطرابات<br>الانفعالية |   |
|------------------------|---|------------------------|---|-------------------|---|--------------------------|---|--------------------------|---|
| معامل<br>الارتباط      | م | معامل<br>الارتباط      | م | معامل<br>الارتباط | م | معامل<br>الارتباط        | م | معامل<br>الارتباط        | م |
| **0.56                 | 1 | **0.56                 | 1 | **0.77            | 1 | **0.66                   | 1 | **0.62                   | 1 |
| **0.61                 | 2 | **0.57                 | 2 | **0.56            | 2 | **0.64                   | 2 | **0.57                   | 2 |
| **0.68                 | 3 | **0.64                 | 3 | **0.64            | 3 | **0.67                   | 3 | **0.53                   | 3 |
| **0.71                 | 4 | **0.61                 | 4 | **0.57            | 4 | **0.58                   | 4 | **0.65                   | 4 |
| **0.62                 | 5 | **0.62                 | 5 | **0.56            | 5 | **0.79                   | 5 | **0.56                   | 5 |
| **0.65                 | 6 | **0.65                 | 6 | **0.63            | 6 | **0.66                   | 6 | **0.60                   | 6 |
| **0.69                 | 7 | **0.79                 | 7 | **0.65            | 7 | **0.63                   | 7 | **0.56                   | 7 |
|                        |   |                        |   |                   |   |                          |   |                          |   |

\*\* دال عند 0.05

\* دال عند 0.05

يتضح من جدول (4) السابق، أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للعامل الفرعي الذي تنتمي إليه معاملات دالة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس، بالإضافة لدرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وجدول (5) يوضح قيم معاملات الارتباط .

جدول (5) قيم معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية

| الأبعاد               | الاضطرابات الانفعالية | الاضطرابات الاجتماعية | تجنب التفكير | الشعور بتكرار الحدث | الأعراض النفسجسمية |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| الاضطرابات الاجتماعية | **0.58                | -                     |              |                     |                    |
| تجنب التفكير          | **0.56                | **0.63                | -            |                     |                    |
| الشعور بتكرار الحدث   | **0.68                | **0.57                | **0.60       | -                   |                    |
| الأعراض النفسجسمية    | **0.69                | **0.59                | **0.61       | **0.68              | -                  |
| الدرجة الكلية         | **0.58                | **0.58                | **0.56       | **0.62              | **0.68             |

\*\* دال عند 0.01

\* دال عند 0.05

يتضح من جدول (5) السابق أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة وموجبة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (6) قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه العبارة

| الاضطرابات الانفعالية |   | الاضطرابات الاجتماعية |   | تجنب التفكير   |   | الشعور بتكرار الحدث |   | الأعراض النفسجسمية |   |
|-----------------------|---|-----------------------|---|----------------|---|---------------------|---|--------------------|---|
| معامل الارتباط        | م | معامل الارتباط        | م | معامل الارتباط | م | معامل الارتباط      | م | معامل الارتباط     | م |
|                       |   |                       |   |                |   |                     |   |                    |   |

|        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |
|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|--------|---|
| **0.56 | 1 | **0.56 | 1 | **0.77 | 1 | **0.66 | 1 | **0.62 | 1 |
| **0.61 | 2 | **0.57 | 2 | **0.56 | 2 | **0.64 | 2 | **0.57 | 2 |
| **0.68 | 3 | **0.64 | 3 | **0.64 | 3 | **0.67 | 3 | **0.53 | 3 |
| **0.71 | 4 | **0.61 | 4 | **0.57 | 4 | **0.58 | 4 | **0.65 | 4 |
| **0.62 | 5 | **0.62 | 5 | **0.56 | 5 | **0.79 | 5 | **0.56 | 5 |
| **0.65 | 6 | **0.65 | 6 | **0.63 | 6 | **0.66 | 6 | **0.60 | 6 |
| **0.69 | 7 | **0.79 | 7 | **0.65 | 7 | **0.63 | 7 | **0.56 | 7 |
|        |   |        |   |        |   |        |   |        |   |

\*\* دال عند 0.01

\* دال عند 0.05

يتضح من جدول (6) السابق، أن جميع قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للعامل الفرعي الذي تنتمي إليه معاملات دالة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس، بالإضافة لدرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، و جدول (7) يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (7) قيم معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس والدرجة الكلية

| الأبعاد               | الاضطرابات الانفعالية | الاضطرابات الاجتماعية | تجنب التفكير | الشعور بتكرار الحدث | الأعراض النفسجسمية |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|---------------------|--------------------|
| الاضطرابات الاجتماعية | **0.58                | -                     |              |                     |                    |
| تجنب التفكير          | **0.56                | **0.63                | -            |                     |                    |
| الشعور بتكرار الحدث   | **0.68                | **0.57                | **0.60       | -                   |                    |

|                       |        |        |        |        |        |
|-----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| الأعراض<br>النفسجسمية | **0.69 | **0.59 | **0.61 | **0.68 | -      |
| الدرجة الكلية         | **0.58 | **0.58 | **0.56 | **0.62 | **0.68 |

\*\* دال عند 0.01

\* دال عند 0.05

يتضح من جدول (7) السابق أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة وموجبة مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

. ويوضح جدول (8) معاملات ثبات عبارات الأبعاد في حالة حذف العبارة.  
جدول (8) معاملات ثبات عبارات الأبعاد في حالة حذف العبارة

| الأعراض<br>النفسجسمية          |       | الشعور بتكرار<br>الحدث         |       | تجنب التفكير                   |       | الاضطرابات<br>الاجتماعية                |       | الاضطرابات<br>الانفعالية                |       |
|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|--------------------------------|-------|---|-------|---|-------|
| معامل                          | م     | معامل                          | م     | معامل                          | م     | معامل ألفا<br>في حالة<br>حذف<br>العبارة | م     | معامل ألفا<br>في حالة<br>حذف<br>العبارة | م     |
| ألفا في<br>حالة حذف<br>العبارة | 1     | ألفا في<br>حالة حذف<br>العبارة | 1     | ألفا في<br>حالة حذف<br>العبارة | 1     | 0.756                                   | 1     | 0.746                                   | 1     |
|                                | 2     |                                | 2     |                                | 2     | 0.714                                   | 2     | 0.724                                   | 2     |
|                                | 3     |                                | 3     |                                | 3     | 0.674                                   | 3     | 0.754                                   | 3     |
|                                | 4     |                                | 4     |                                | 4     | 0.715                                   | 4     | 0.751                                   | 4     |
|                                | 5     |                                | 5     |                                | 5     | 0.685                                   | 5     | 0.765                                   | 5     |
|                                | 6     |                                | 6     |                                | 6     | 0.718                                   | 6     | 0.736                                   | 6     |
|                                | 7     |                                | 7     |                                | 7     | 0.655                                   | 7     | 0.752                                   | 7     |
| معامل ألفا لكل بعد             |       |                                |       |                                |       |   |       |   |       |
|                                | 0.789 |                                | 0.817 |                                | 0.804 |   | 0.785 |   | 0.858 |



يتضح من الجدول السابق ما يلي:

-معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا للعامل الذي تنتمي إليه العبارة ، أي أن جميع العبارات ثابتة، حيث أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للعامل الفرعي الذي تقيسه العبارة .

- معاملات ألفا للمقياس دون حذف أي عبارة مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

❖ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1- معاملات الارتباط لمتوسطات والانحرافات المعيارية.

2- معامل ارتباط سبيرمان ومعامل ألفا كرونباخ.

3- اختبار مان ويتني.

4- حجم التأثير.

❖ نتائج الدراسة مناقشتها وتفسيرها:

1- نتائج الفرض الأول:

لاختبار الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لصالح المجموعة التجريبية " ، تم استخدام اختبار مان وتني للمجموعات غير المرتبطة ، وكانت النتائج كما في جدول (9) التالي :

جدول (9) الفروق بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق

| مستوى<br>الدلالة | قيمة Z | معامل<br>مان<br>وتني U | مجموع<br>الرتب | متوسط<br>الرتب | العدد | المجموعة | ضغوط ما<br>بعد الصدمة |
|------------------|--------|------------------------|----------------|----------------|-------|----------|-----------------------|
| 0.01             | 3.926  | 0.00                   | 155.00         | 15.50          | 10    | الضابطة  | الاضطرابات            |

|      |       |      |        |       |    |           |               |
|------|-------|------|--------|-------|----|-----------|---------------|
|      |       |      | 55.00  | 5.50  | 10 | التجريبية | الانفعالية    |
| 0.01 | 3.822 | 0.00 | 155.00 | 15.50 | 10 | الضابطة   | الاضطرابات    |
|      |       |      | 55.00  | 5.50  | 10 | التجريبية | الاجتماعية    |
| 0.01 | 3.964 | 0.00 | 155.00 | 15.50 | 10 | الضابطة   | تجنب          |
|      |       |      | 55.00  | 5.50  | 10 | التجريبية | التفكير       |
| 0.01 | 3.845 | 0.00 | 155.00 | 15.50 | 10 | الضابطة   | تكرار         |
|      |       |      | 55.00  | 5.50  | 10 | التجريبية | الحدث         |
| 0.01 | 3.856 | 0.00 | 155.00 | 15.50 | 10 | الضابطة   | الأعراض       |
|      |       |      | 55.00  | 5.50  | 10 | التجريبية | النفسجسمية    |
| 0.01 | 3.814 | 0.00 | 155.00 | 15.50 | 10 | الضابطة   | الدرجة الكلية |

يتضح من جدول (9) ما يلي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) بين متوسط رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق، والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية ، حيث تراوحت قيمة (Z) (3.964 - 3.814).

- وبذلك تشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض الأول للبحث الحالي، و هذه النتيجة تتفق عما انتهت اليه بعض الدراسات من انه يمكن بالبرامج الإرشادية تعديل ضغوط ما بعد صدمة الطلاق باستخدام الإرشاد النفسي مثل (دراسة باكلمند Backlund,1991)، دراسة (Dian & Gregory,2003)، دراسة جوردن (Gordon.al.et,2004)، ، دراسة (موزة الكعبي، 2008، دراسة) محمد عبد اللاه (2012،، دراسة (حنان احمد، 2014)، دراسة (احمد كمال إبراهيم، 2014)،

دراسة (لمياء محمود عيسى، 2015)، دراسة (مرفت عبد الحافظ، 2016)، دراسة (Noroozi, et.al (2018).

-ويمكن للباحثة تفسير هذه النتيجة في ضوء ان المجموعة التجريبية تم تعريضها للبرنامج إرشادي تكاملي انتقائي بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا البرنامج، والبرنامج تضمن على عدد من الجلسات القائمة على استخدام مجموعة من الفنيات مثل: (الحوار والمناقشة الجماعية، المحاضرة، الواجب المنزلي، التخلص من الخجل، إعادة البناء المعرفي، التداعي الحر، التغذية الراجعة، الأسئلة السقراطية، الاسترخاء، النمذجة، بناء الوعي المعرفي، مراقبة الذات، السيكودراما و لعب الدور، وقف الأفكار (إيقاف الفكرة)، الحوار الذاتي، اسلوب حل المشكلات، التدعيم (التعزيز الإيجابي)، التنفيس الانفعالي، تبادل الأدوار، التحليل بالمعني، السرد، الاسترخاء العضلي، التعريض، الدحض والتفنيد، التفريغ النفسي) .

## 2- نتائج الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لصالح التطبيق البعدي " ، تم استخدام اختبار ويلكوسون للمجموعات المرتبطة ، وكذلك حساب حجم الأثر باستخدام المعادلة  $r = \frac{z}{\sqrt{n}}$  جاءت النتائج كما في جدول (10) التالي:

جدول (10) الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة

| حجم التأثير (1) <sub>r</sub> | مستوى الدلالة | قيمة Z | مجموع الرتب | متوسط الرتب | العدد | ضغوط ما بعد الصدمة |                       |
|------------------------------|---------------|--------|-------------|-------------|-------|--------------------|-----------------------|
| 0.893                        | 0.01          | 2.825  | 55.00       | 5.50        | 10    | الرتب السالبة      | الاضطرابات الانفعالية |
|                              |               |        | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب الموجبة      |                       |
|                              |               |        |             |             | 0     | الرتب المحايدة     |                       |
| 0.904                        | 0.01          | 2.861  | 55.00       | 5.50        | 10    | الرتب السالبة      | الاضطرابات الاجتماعية |
|                              |               |        | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب الموجبة      |                       |
|                              |               |        |             |             | 0     | الرتب المحايدة     |                       |
| 0.900                        | 0.01          | 2.848  | 55.00       | 5.50        | 10    | الرتب السالبة      | تجنب التفكير          |
|                              |               |        | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب الموجبة      |                       |

|       |      |       |       |      |    |                   |                  |
|-------|------|-------|-------|------|----|-------------------|------------------|
|       |      |       |       |      | 0  | الرتب<br>المحايدة |                  |
| 0.892 | 0.01 | 2.821 | 55.00 | 5.50 | 10 | الرتب<br>السالبة  | تكرار<br>الحدث   |
|       |      |       | 0.00  | 0.00 | 0  | الرتب<br>الموجبة  |                  |
|       |      |       |       |      | 0  | الرتب<br>المحايدة |                  |
| 0.908 | 0.01 | 2.873 | 55.00 | 5.50 | 10 | الرتب<br>السالبة  | النفسجسمية       |
|       |      |       | 0.00  | 0.00 | 0  | الرتب<br>الموجبة  |                  |
|       |      |       |       |      | 0  | الرتب<br>المحايدة |                  |
| 0.895 | 0.01 | 2.831 | 55.00 | 5.50 | 10 | الرتب<br>السالبة  | الدرجة<br>الكلية |
|       |      |       | 0.00  | 0.00 | 0  | الرتب<br>الموجبة  |                  |
|       |      |       |       |      | 0  | الرتب<br>المحايدة |                  |

يتضح من جدول (10) ما يلي :

- في الاضطرابات الانفعالية توجد 10 حالات قلت درجات التطبيق البعدي عن

- التطبيق القبلي ، و لا توجد حالات زادت درجات التطبيق البعدي عنها في التطبيق القبلي ، ولا توجد حالات تساوت فيها الدرجات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (2.825) وهي دالة عند مستوى (0.01) .
- في الاضطرابات الاجتماعية توجد 10 حالات قلت درجات التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي ، و لا توجد حالات زادت درجات التطبيق البعدي عنها في التطبيق القبلي ، ولا توجد حالات تساوت فيها الدرجات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (2.861) وهي دالة عند مستوى (0.01)
- في تجنب التفكير توجد 10 حالات قلت درجات التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي ، و لا توجد حالات زادت درجات التطبيق البعدي عنها في التطبيق القبلي ، ولا توجد حالات تساوت فيها الدرجات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (2.848) وهي دالة عند مستوى (0.01) .
- في تكرار الحدث توجد 10 حالات قلت درجات التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي ، و لا توجد حالات زادت درجات التطبيق البعدي عنها في التطبيق القبلي ، ولا توجد حالات تساوت فيها الدرجات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (2.821) وهي دالة عند مستوى (0.01) .
- في النفسجسمية توجد 10 حالات قلت درجات التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي ، و لا توجد حالات زادت درجات التطبيق البعدي عنها في التطبيق القبلي ، ولا توجد حالات تساوت فيها الدرجات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (2.873) وهي دالة عند مستوى (0.01) .
- في الدرجة الكلية توجد 10 حالات قلت درجات التطبيق البعدي عن التطبيق القبلي ، و لا توجد حالات زادت درجات التطبيق البعدي عنها في التطبيق القبلي ، ولا توجد حالات تساوت فيها الدرجات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (2.831) وهي دالة عند مستوى (0.01) .

وبذلك يتضح مما سبق :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0.01 ) بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق، والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي .  
وبذلك تشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض الثالث للبحث الحالي ، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في تحقيق اهدافه التي يتبلور اهمها في خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق والتغلب على مشاعر الياس والاحباط والأفكار التشاؤمية، وتبصيرهم بالعوامل التي تسهم في تنمية الشعور بالسعادة، والابقاء على حالة التحسن عن طريق تعزيز الافكار الايجابية ومساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم المتعددة، وتعلم مهارات التفكير الإيجابي، واعادة البناء المعرفي، وتغيير المفاهيم الخاطئة، والاستمتاع بوقت الفراغ واستثماره، وتعلم مهارة تحديد الأهداف والتوجه نحو المستقبل، وغرس الامل والتفاؤل والقدرة على السعادة، وصولاً إلى تعديل السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية.

### 3- نتائج الفرض الثالث:

لاختبار الفرض الخامس الذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والنتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق " ، تم استخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة ، وجاءت النتائج كما في جدول (11) التالي :

جدول (11) الفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد الصدمة

| مستوى الدلالة | قيمة Z | مجموع الرتب | متوسط الرتب | العدد | ضغوط ما بعد الصدمة |                       |
|---------------|--------|-------------|-------------|-------|--------------------|-----------------------|
| غير دال       | 1.00   | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب السالبة      | الاضطرابات الانفعالية |
|               |        | 1.00        | 1.00        | 1     | الرتب الموجبة      |                       |
|               |        |             |             | 9     | الرتب المحايدة     |                       |
| غير دال       | 1.00   | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب السالبة      | الاضطرابات الاجتماعية |
|               |        | 1.00        | 1.00        | 1     | الرتب الموجبة      |                       |
|               |        |             |             | 9     | الرتب المحايدة     |                       |
| غير دال       | 0.00   | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب السالبة      | تجنب التفكير          |
|               |        | 0.00        | 0.00        | 0     | الرتب الموجبة      |                       |
|               |        |             |             | 10    | الرتب المحايدة     |                       |



|         |       |      |      |    |                   |               |
|---------|-------|------|------|----|-------------------|---------------|
| غير دال | 1.00  | 0.00 | 0.00 | 0  | الرتب<br>السالبة  | تكرار الحدث   |
|         |       | 1.00 | 1.00 | 1  | الرتب<br>الموجبة  |               |
|         |       |      |      | 9  | الرتب<br>المحايدة |               |
| غير دال | 0.00  | 0.00 | 0.00 | 0  | الرتب<br>السالبة  | النفسجسمية    |
|         |       | 0.00 | 0.00 | 0  | الرتب<br>الموجبة  |               |
|         |       |      |      | 10 | الرتب<br>المحايدة |               |
| غير دال | 1.732 | 0.00 | 0.00 | 0  | الرتب<br>السالبة  | الدرجة الكلية |
|         |       | 6.00 | 2.00 | 3  | الرتب<br>الموجبة  |               |
|         |       |      |      | 7  | الرتب<br>المحايدة |               |

يتضح من جدول (11) ما يلي :

- في الاضطرابات الانفعالية لا توجد حالات قلت درجات التطبيق التتبعي عن التطبيق البعدي ، و توجد حالة واحدة زادت درجات التطبيق التتبعي عن التطبيق البعدي ، وتساوت الدرجات في 9 حالات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة

- من هذه القيم (1.00) وهي غير دالة.
- في الاضطرابات الاجتماعية لا توجد حالات قلت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، و توجد حالة واحدة زادت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، وتساوت الدرجات في 9 حالات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (1.00) وهي غير دالة.
  - في تجنب التفكير لا توجد حالات قلت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، ولا توجد حالات زادت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، وتساوت الدرجات في 10 حالات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (0.00) وهي غير دالة .
  - في تكرار الحدث لا توجد حالات قلت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، و توجد حالة واحدة زادت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، وتساوت الدرجات في 9 حالات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (1.00) وهي غير دالة .
  - في النفسجسمية لا توجد حالات قلت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، ولا توجد حالات زادت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، وتساوت الدرجات في 10 حالات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (0.00) وهي غير دالة .
  - في الدرجة الكلية لا توجد حالات قلت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، وتوجد ثلاث حالات زادت درجات التطبيق التبعي عن التطبيق البعدي ، وتساوت الدرجات في 7 حالات ، وبلغت قيمة (Z) المحسوبة من هذه القيم (1.732) وهي غير دالة .
- وبذلك يتضح مما سبق :
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي

والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق. وبذلك تشير هذه النتيجة إلى تحقق صحة الفرض الخامس للبحث الحالي، ويمكن للباحثة تفسيره عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في ضغوط ما بعد صدمة الطلاق نتيجة لاستمرارية اثر البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي، ولما احتواه البرنامج من واجبات منزليه وتغذية راجعة لما تتضمنه الجلسات .

-والتنبه على المشاركات في البرنامج باستخدام فنيات البرنامج مثل ( وقف الافكار، التفرغ النفسي، الحزن والتفنيذ، اعادة البناء المعرفي، التعريض) وتشجيعهن على اتباع ذلك.

-ويمكن الباحثة ارجاع ذلك الى استمرارية اثر البرنامج وما تتضمنه من فنيات الإرشادي الانتقائي التكاملي التي ادت الى خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق وانعكاس خفضها على تحسين التوافق المهني نتيجة للتخلص المشاركات من الضغوط التي كانت تبدد طاقتهم في العمل، وارشاد المشاركات الى استخدام فنيات التجنب و بناء الوعي المعرفي، ايقاف الفكرة، إعادة البناء المعرفي عند تذكر الخبرات الصادمة السابقة.

#### ❖ توصيات الدراسة ومقترحاتها:

- 1- ان المعلمات المضطربات بأمس الحاجة الى برامج ارشادية علاجية لمساعدتهن على التغلب على الاضطراب، بالإضافة إلى تقوية امكاناتهن من أجل حياة أفضل.
- 2- ضرورة الاهتمام بالرعاية اللاحقة للمطلقات بهدف تأهيلهن نفسياً واجتماعياً، وبما يساعد في رفع كفاءتهن الاجتماعية، ويمكن ذلك من خلال تدريبين على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات وكذلك التدريب على مهارات التفاعل الاجتماعي الكفاء وبصفة خاصة مع الأبناء.
- 3- تقديم إرشادات وتوجيهات للمعلمات المطلقات اللواتي يعانين من أعراض

اضطراب ضغوط ما بعد صدمة الطلاق وارشادهن الى الطرق الفعالة في عملية العلاج.

4- بناء برامج ارشادية تتضمن اساليب ومهارات التوافق النفسي الأكثر استخداماً من قبل المعلمين الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة واستطاعوا تجاوز مثل هذه الاحداث باستخدامهم هذه الأساليب على نحو عفوي بسيط.

4- اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها ببعض المتغيرات الاخرى.

## أولاً: المراجع العربية

- 1- أسماء عبدالعزيز الحسين (2002). المدخل إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي: دار عالم الكتب ، السعودية.
- 2- أميرة احمد عبدالحفيظ محمد. (2017). تأثير اضطراب كرب ما بعد الصدمة على بعض الاضطرابات النفسية لدى سكان مدينة الرياض بالمملكة السعودية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن، السعودية.
- 3- ايمان عبد الرسول بشارة، ياسر حسن خليفة(2018). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة للنساء النازحات بمعسكرات ولاية جنوب دارفور. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 2(2)، 129.
- 4- بشير صالح الرشدي، طلعت منصور، محمد النابلسي، بدر بور سلى، محمود القشعان (2001). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية "اضطرابات الضغوط التالية للصدمة". (ط1): الديوان الأميري، مكتب الانماء الاجتماعي، الكويت.
- 5- جيرالد كورى(2011). النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي. (ترجمة الخفش، سامح وديع): دار الفكر، عمان.
- 6- حسان المالح (1997). الطب النفسي والحياة. الجزء 2، دار الإشرافات، دمشق.
- 7- حمزة بركات (2015). الاثار النفسية للطلاق من وجهة نظر المرأة المطلقة في المجتمع الجزائري. ماجستير، جامعة محمد بوضياف، المسلية، الجزائر.
- 8- حمود القشعان(2009). سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية. اضطراب الضغوط التالية للصدمة، مكتب الانماء الاجتماعي، الديوان الأميري، الكويت.
- 9- حنان احمد عبيد (2014). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني لخفض مستوى الاضطرابات النفسية لدى المرأة المطلقة في محافظة جنوب سيناء. رسالة ماجستير، جامعة قناة السويس، كلية التربية بالعريش، قسم الصحة النفسية.

- 10- سامية عبد اللطيف (1996). الطلاق ودور المرأة. مجلة الوعي الإسلامي - وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية الكويت، 22(256)، 4.
- 11- سليم عمار (2002). العلاج النفسي في الإسلام. مجلة الابتسامة، الأردن.
- 12- سوزان بدر سناري (2000). بعض أساليب الإرشاد الجماعي للعب والسكودراما وفعاليتها في تنمية سمة الانبساطية لدى عينة من المعاقات عقلياً بمدينة جدة. دراسة تجريبية، رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى، كلية التربية.
- 13- سوسن شاكر (2011). اضطرابات الضغوط ما بعد الصدمة التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس في الجامعات العراقية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- 14- شيماء شكري خاطر (2016). الأسباب المدركة للطلاق كمنبئات بأعراض اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من المطلقين والمطلقات. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والأرشادي، 4(2)، 185-186.
- 15- صالح أبو عباة، عبدالمجيد نيازي (2001). الارشاد النفسي والاجتماعي: مكتبة العبيكان، الرياض.
- 16- صفاء عبد الزهرة حميد الجمعان (2020). التكيف الاجتماعي وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى النساء المطلقات. المنتدى الوطني لأبحاث التفكير، 11(42)، 11-12.
- 17- طبال رشيد، أشرف رضاونية. (2007). العوامل الأسرية لانحراف الأحداث، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، جامعة سكيكدة، الجزائر، 1(1)، 12.
- 18- عصام زيدان (2013). فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تخفيف اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة لدى آباء وأمهات الأطفال مرضى السرطان. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا، مصر، 3(51)، 745.

- 19- غسان يعقوب (1999). سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي، اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. (ط2): دار الفارابي، بيروت.
- 20- فهد الهليم مسمار الظفيري (2020). برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت. جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، 233(233)، 180.
- 21- ماجدة العبيدي (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. (ط4): دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 22- ماهر محمود عمر (2007). التعامل مع الصدمات النفسية. (ط3): مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 23- محمد عبدالنور ابو النور (2000). أثر الارشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا، 3(3)، 247- 252.
- 24- محمد عبد اللاه (2012). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً. ماجستير، مجلة الارشاد النفسى، 32(1)، 39-93.
- 25- محمد محمود يونس (2005). مدى فاعلية اسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة في الجامعة الأردنية "مجلة درا".
- 26- مصطفى السعيد جبريل (1995). التنشئة الاجتماعية ودور الاسرة. المنصورة: دار عامر للطباعة والنشر.
- 27- مصطفى السعيد جبريل (2012). العلاقة بين الفرد والمجتمع (تطورها، وتفسيرها، ورعايتها). المنصورة: دار عامر للطباعة والنشر.
- 28- مفتاح محمد عبدالعزيز (2001). علم النفس العلاجي. اتجاهات حديثة: دار قباء للنشر، القاهرة.

- 29- معتز محمد عبيد (2019). برنامج إرشادي تكاملي لتحسين الثبات الانفعالي لدى عينة من طلبة كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 43(4)، 43.
- 30- مرفت عبد الحافظ إبراهيم (2016). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج اضطرابات ما بعد صدمة الطلاق والخلع. مجلة الارشاد النفسي، القاهرة، 20(4)، 3-22.
- 31- هانم حامد باركندى (1993). مستوى ضغط المعلم وعلاقته بالطمأنينة النفسية وبعض المتغيرات الديمغرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 3(6) سبتمبر، القاهرة، مصر 28-44.



## ثانيا: المراجع الاجنبية

32-Boker, S.&Biscoconti ,T.; Bergeman, C (2006). Social support as a predictor of variability an examination of the adjustment trajectories of recent widows. **Psychology and Aging**, 21(3) p59.

33- Bonincontro, D., Frascetti, F., Squarzoni, C., Mazzocchetti, L., Maccaferri, E., Giorgini, L., ... & Albonetti, S. (2020). **Pd/Au Based Catalyst Immobilization in Polymeric Nanofibrous Membranes via Electrospinning for the Selective Oxidation of 5-Hydroxymethylfurfural. Processes**, 8(1), 45.

34-DeMichele, K. A. (2009). Memories of suffering: exploring the life story narratives of twice-widowed elderly women. **Journal of Aging Studies**, 23(4), p103.

35- Dias, J. (2010). **Existential systemic therapy. The University of the Rockies.**

36-Dupre, M.E., and Meadows, S.O.(2007). Disaggregating the elects of marital trajectories on health. **Journal of Family Issues**,28(3),p623.

37-Gottmann, J., Klotzbücher, T., & Kreutz, E. W. (1994). **Growth of ceramic thin films, the role of the kinetic energy of laser ablated particles.**

38-Noroozi, S., Mokhtariaraghi, H., & Barzoki, M. H. (2018). The effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression of divorced women in Tehran. **Australasian Medical Journal**, 11 (4), p245.