

أثر فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية الانتقائية في تحسين الصحة النفسية لعيّنة من الأمّهات المطلّقات في الأردنّ

د. دانية بشير عربيات

تاريخ وصول البحث: 2023/8/13 م تاريخ قبول البحث: 2023/10/3 م

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية الانتقائية في تحسين الصحة النفسية لعيّنة من الأمّهات المطلّقات في الأردنّ، وقد شملت عيّنة الدراسة (24) أمّا مطلّقة تمّ اختيارهنّ بالطريقة المتيسّرة: حيث تمّ توزيعهنّ إلى مجموعتين أوّلاهما المجموعة التجريبية؛ وعددها (12) أمّا مطلّقة، والثانية ضابطة (12) أمّا مطلّقة، وتمّ تطوير مقياس الصحة النفسية؛ ليناسب فئة الأمّهات المطلّقات وتمّ أيضاً تطبيقه على العيّنة بالقياس القبلي، والبعدي، والمتابعة لأغراض هذه الدراسة. أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياس الصحة النفسية في كافّة الأبعاد، وفي الدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، كما بيّنت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسط رتب درجات الأمّهات المطلّقات في الأردنّ على مقياس الصحة النفسية في التطبيقين البعدي، والتّبعي في جميع الأبعاد، وفي الدرجة الكلية، وتمثّلت توصية الدراسة بتقديم خدمات الإرشاد النفسي للأمّهات المطلّقات؛ لغايات تحسين مستوى الصحة النفسية لديهن. الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي جمعي، النظرية الانتقائية، الأمّهات المطلّقات، الصحة النفسية.

* أستاذ مشارك، كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on Eclectic Theory in Improving the Mental Health of a Sample of Divorced Mothers in Jordan.

ABSTRACT

The study aimed to identify the effectiveness of a group counseling program based on eclectic theory in improving the psychological health of a sample of divorced mothers in Jordan. The study sample included (24) divorced mothers who were selected by the convenient method. They were distributed into two groups, the first of which was the experimental group, numbering (12). The second was a control (12) divorced mothers. The mental health scale was developed to suit the category of divorced mothers and was also applied to the sample with pre-, post- and follow-up measurement for the purposes of this study.

The results of the study showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha=0.05$) between the average scores of the experimental and control group members on the mental health scale in all dimensions, and in the total score in favor of the experimental group.

The results also showed that there were no statistically significant differences ($\alpha = 0.05$) between the average ranks of the scores of divorced mothers in Jordan on the mental health scale in the post and follow-up applications in all dimensions, and in the total score.

The study's recommendation was to provide psychological counseling services to divorced mothers, for the purpose of improving their level of mental health.

Keywords: group counseling program, eclectic theory, divorced mothers, mental health.

المُقدِّمة:

تعدُّ المجتمعاتُ الإنسانيّةُ بحالةٍ تُغيّر وتطوّر مستمرين، ويرافق هذا التطوّر تغيّر أنظمة الأسرة والزواج؛ حيث إنّ هناك العديد من التغيّرات، والتّحدّيات التي طرأت على شكل الأسرة؛ ممّا أثر بشكل سلبي على طرق التّواصل، والتّفكير بين الزوجين؛ ممّا قد يوصل الحال لإنسداد الطّريق، والوصول للطلاق بعد استحالة ديمومة هذا الزواج؛ ممّا شكل ظاهرة في المجتمعات الإنسانيّة المعاصرة.

والأسرة بمكوّناتها التي تتشكّل نتيجة الارتباط بين رجل وامرأة، وينشأ عنه الإشباع النّفسي، والجسدي والاجتماعي، وإشباع عاطفة الأبوة والأمومة؛ ممّا يسهم في تنشئة جيل يتمتّع بالكفاءة النّفسيّة، والشّعور بالأمن والطّمانينة النّفسيّة، والذي يعمل كوقاية من الشّعور بالوحدة، والاضطرابات النّفسيّة⁽¹⁾.

إنّ الزّواج هو أساس استمرارية الحياة، والحفاظ على النّسيج الاجتماعي، واستقرار المجتمع ككل، وتُعدّ الحياة الزوجيّة الأمانة عنصرًا هامًا لزيادة التماسك الاجتماعي، وإنشاء أفراد أسوأ مشبعين بالحاجات الجسديّة، والنّفسيّة، والعاطفيّة؛ ومن خلال الأسرة السويّة تتشكّل شخصية الفرد المتوازنة القادرة على العطاء والبناء الإيجابي للمجتمع؛ وعليه فإنّ العناية باستقرار الحياة الزوجيّة، والبعد عن أسباب التّفكك الأسري قضية لا بدّ من التّركيز عليها⁽²⁾.
قد تصل الحياة الزوجيّة للطلاق لعدة أسباب يعتقد فيها أحد الشّريكين، أو كلاهما أنّ استمرار الزّواج مستحيل، سواء أكان هذا الطلاق طوعاً أم كرهاً بعد انسداد كلّ الطرق الممكنة، لاستمرار الزّواج⁽³⁾.

وقد يؤثّر الطّلاق على كافة أفراد الأسرة من الأب، والأم، والأطفال، ويمتدّ هذا الأثر ليشمل كافة الجوانب السلوكيّة، والمعرفيّة، والنّفسيّة منها، ويزداد سوءاً عندما تضطر الأمهات لنقل مكان المعيشة؛ نتيجة لهذا الطّلاق الأمر الذي يغيّر سلامة، واستقرار تكوين الأسرة⁽⁴⁾. ونتيجة حتمية للتّفكك الأسري الذي ينتج عنه فقدان عنصر هام من الأسرة؛ وهو الأب، تتعرّض الأم لمجموعة من الضغوط الاجتماعية، والاقتصادية والنّفسيّة، فتشعر بالكآبة، والقلق، وتراجع نفسياً، وتصبح غير قادرة على التّكيّف مع متطلبات الحياة من جهة ومواجهة غرائزها من جانب، ونظرة المجتمع من جانب، والأعباء الجديدة التي فرضت عليها؛ خاصّةً إن كانت أمّاً لديها مسؤولية تجاه أبنائها⁽⁵⁾.

تشكّل الأمهات المطلقات نسبةً عاليةً من المجتمع الأردني في الآونة الأخيرة؛ حيث بلغت (96385) حالة طلاق خلال الأعوام 2018-2022 حسب إحصائيات دائرة قاضي القضاة لعام 2022⁽⁶⁾. التي تُعدّ نقطة تحوّل في مسار الأسر والأبناء، وذلك ممّا يرافقها من تغيير في نمط المعيشة نفسياً، واقتصادياً والتّحديات التي تفرض على الأمهات في مواجهة المجتمع، وطرقها المعتادة في حلّ المشكلات؛ وبالعودة لطرق التنشئة الأسريّة المجتمعيّة التي شكّلت مفهوم وجود الرّجل في حياة الزوجة، و نجد أنّ هذا المفهوم قد اختلّ نتيجة هذا الحدث من الانفصال، ويعتبر الطلاق حسب الدّراسات في الرّتبة الثانية لأسباب الاضطرابات النفسيّة، وشدائد الحياة⁽⁷⁾.

وبيّنت الدّراسات أنّ للطلاق آثاراً، منها أنّه يُعدّ وضِعاً ضاعطاً على الصّحة النفسيّة للزوجة، وزيادة التّوتر، والإحباط، والقلق بعد الطلاق؛ ممّا يؤدّي لأمراض نفسيّة، وانحرافات تستدعي الحاجة الملحّة للتّدخلات من خلال خدمات الصّحة النفسيّة؛ للوصول لحالة من التّكيف⁽⁸⁾. حيث أشارت الدّراسات إلى وجود درجات متفاوتة للتّكيف مع الطّلاق على محاور: مستوى تقدير الذات، استغلال العلاقة السّابقة، الحزن، الشّعور بالتّعاسة والوحدة، القدرة على بناء الثّقة من جديد، والاستعداد، والتّفاعل الاجتماعي⁽⁹⁾.

واستناداً إلى نظريات الإرشاد النفسي التي تقدّم إجراءات تدخّل مناسبة للمشكلات المتنوّعة نجد أنّ المنهج المعاصر في الإرشاد يذهب باتجاه الإرشاد الانتقائي؛ إذ إنّهُ يركّز على أنّ العلاج الفعّال هو الذي يتناسب مع جوانب المسترشد المختلفة، وحاجاته، وحسب شدة المشكلة التي يعاني منها؛ حتى يحقّق أكبر قدر من الدّمج المناسب بين النّظريات؛ للخروج بالبرامج الإرشادية المتكاملة للأفراد، والمجموعات الإرشادية؛ بما يحقّق المصلحة الفضلى للمسترشدين، وتقوم النّظرية الانتقائية على فكرة اختيار المهارات التي تساعد على التّكيف مع البيئة ضمن مراحل التّقييم، وتحديد الأهداف، وإجراء التّدخّل، ومن ثمّ التّقييم بغرض المراقبة وأخيراً الإنهاء، حيث تركز استراتيجيات هذه النّظرية على تطوير مهارات المسترشد الاجتماعيّة، والشّخصيّة وتحسين الوعي بالذات؛ للتّكيف مع التّحديات المختلفة⁽¹⁰⁾.

وكشفت دراسات أنّ هناك العديد من الآثار النفسيّة للمطلقات تستوجب إجراء تدخّلات إرشادية متنوّعة ومن بين هذه الآثار: المعاناة النفسيّة، والضّغط النفسي، وتدنيّ الصّحة النفسيّة، خاصّة لدى المطلقات الملتزمات بحضانة الأطفال؛ حيث تزداد الأعباء النفسيّة، والالتزامات، والمسؤوليات⁽¹¹⁾.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت برامج إرشادية؛ لحلّ مشكلات متعدّدة تتعلق بفئة المطلقات باستخدام نظريات إرشادية مختلفة، فقد أجرت بركات دراسة هدفت لمعرفة أثر برنامج إرشادي جمعي؛ لتقليل أعراض القلق، والاكتئاب لدى عيّنة من النساء السوريات المطلقات، والأرامل، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باختيار عيّنة من (40) امرأة مطلقة، وأرملة، وتقسيمهنّ إلى مجموعتين متكافئتين ضابطة، وتجريبية واستخدمت الباحثة مقياس القلق، والاكتئاب، وتوصّلت الدراسة إلى وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية بتخفيض القلق، والاكتئاب؛ ممّا يشير لكفاءة الإرشاد الجمعي المستخدم، أوصت الباحثة بزيادة برامج التّدخل والخدمات المقدّمة لهذه الفئات⁽¹²⁾.

في دراسة أجراها معالي، هدفت إلى التّعرف على فاعلية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيّف النفسي، والاجتماعي لعيّنة من المطلقات في الأردن، تكوّنت عينة الدراسة من (30) مطلقة تمّ اختيارهنّ، وتوزيعهنّ قصدياً على المجموعة التجريبية بواقع (15) مطلقة، وقد خضعن لبرنامج العلاج الوجودي بمعدل ثماني جلسات لكلّ جلسة مدتها (90) دقيقة، بينما تكوّنت المجموعة الضابطة من (15) مطلقة، وأظهرت النتائج أنّ هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة؛ من خلال تخفيف الحزن العميق، وتحسين التكيّف النفسي، والاجتماعي، ولصالح المجموعة التجريبية⁽¹³⁾.

وهدف دراسة الشبول والشريفين؛ للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى منهج ساتير؛ برفع مستوى التمكن النفسي، والإحساس بالمعنى لدى عيّنة من المطلقات في لواء الرمثا-الأردن، وأستخدم المنهج شبه التجريبي باختيار عيّنة من (30) مطلقة، وتمّ توزيعهنّ عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة (15) امرأة مطلقة لكلّ مجموعة، وتمّ استخدام مقياس التمكن النفسي، ومقياس الإحساس بالمعنى، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مقياس التمكن النفسي، ومقياس الإحساس بالمعنى، ولصالح المجموعة التجريبية؛ ممّا يشير إلى فاعلية البرنامج الجمعي المستند لمنهج ساتير⁽¹⁴⁾.

وفي دراسة أجرتها بدر؛ للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبّل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب، والقلق، والشعور بالنقص لدى عدد من المطلقات في السعودية، وتمّ استخدام المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة؛ من خلال اختيار عيّنة من (8) سيدات مطلقات، وتمّ استخدام مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس بيك للقلق و مقياس الشعور بالنقص وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين القبلي،

والبعدي، ولصالح القياس البعدي، والتتبعي؛ لخفض أعراض الاكتئاب والقلق، والشعور، بالنقص⁽¹⁵⁾.

في دراسة أجرتها أوزبك (Ozbek)؛ للكشف عن تأثير برنامج الدعم النفسي بعد الطلاق (PDPSP) بزيادة مستويات التكيف لدى المطلقات في تركيا، وأستخدم المنهج شبه التجريبي؛ باختيار عينة من (16) امرأة مطلقة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة، وتجريبية بواقع (8) نساء مطلقات لكل مجموعة، وتم تطبيق مقياس فيشر لتكيف الطلاق، وبيّنت النتائج أن البرنامج فعال بزيادة مستوى التكيف للنساء بعد الطلاق، وأوصت الدراسة بالاستفادة من النتائج بالتعامل مع هذه الفئة⁽¹⁶⁾.

وفي دراسة أجراها تاغفاينيا، وزاري (Taghvaeinia & Zarei)؛ هدفت التعرف لدى فعالية التدريب على تنظيم الانفعالات في تعزيز الصحة النفسية، وتنظيم العواطف للنساء المطلقات، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم اختيار (50) امرأة من النساء المطلقات في كردستان، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية، ومقياس تنظيم العواطف، وأظهرت النتائج زيادة الصحة النفسية، وتنظيم العواطف لدى المجموعة التجريبية؛ وهذا يشير إلى فاعلية برنامج التدريب، واقترحت الدراسة استخدام هذا التدخل في مراكز الإرشاد الأسري⁽¹⁷⁾.

وفي دراسة أجرتها ياسين؛ هدفت التعرف على أثر برنامج إرشادي بزيادة الرفاه النفسي لدى المطلقات في محافظات قطاع غزة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي؛ باختيار عينة من (30) امرأة مطلقة وتقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة، وتجريبية (15) سيدة مطلقة لكل مجموعة، وأعدت الباحثة مقياس الرفاه النفسي لأغراض الدراسة، وأظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي، والبعدي؛ ولصالح المجموعة التجريبية بزيادة الرفاه النفسي للمطلقات، وأوصت الباحثة بزيادة الدعم، والبرامج التي تُعنى بالمطلقات⁽¹⁸⁾.

ومن خلال النظر للدراسات السابقة تبين للباحثة الاهتمام من قبل الباحثين في شتى الدول بفئة المطلقات؛ بكونها فئة تحتاج للمساعدة النفسية، وجوانب الصحة النفسية التي لا بد من توفرها؛ ليعيش الإنسان بسواء؛ حيث تم استخدام البرامج الإرشادية باستنادها للنظريات، والطرق المختلفة لحل مشاكل نفسية لهذه الفئة وتميزت الدراسة الحالية باستخدام النظرية

الانتقائية؛ بوصفها النظرية التي يمكن توظيفها بعلاج شتى المشكلات النفسية، وتميّزت هذه الدراسة بتصميم برنامج إرشادي يستند للنظرية الانتقائية بتحسين الصحة النفسية للأمهات المطلقات في المجتمع الأردني تحديداً في الإتحاد النسائي الأردني- البلقاء. مشكلة الدراسة:

تحتل قضايا المرأة اهتماماً خاصاً لدى الباحثة، وخاصةً تلك المتعلقة بالمراحل الحرجة، والانتقالية التي تتعرض لها المرأة؛ كون الباحثة من هذه الفئة، وتستطيع تفهم أثر هذه المراحل التي قد تتعرض لها أي امرأة، ومن خلال عملي كمدرسة جامعية، وباحثة في مجال الإرشاد النفسي، وأيضاً بملاحظتي كناشطة بالعمل بالجمعيات، واللجان المتخصصة بالمرأة التمسست دور الأم كمریبة وصانعة للأجيال، وأن استقرار الأسرة يكون بسلامة وجود رابطة فعلية بين الأب، والأم، والأبناء، إلا أنه تبين لي وجود نسبة عالية من الأمهات المطلقات في المجتمع الأردني، التي تزايد بشكل ملحوظ لأسباب متعددة، فقد وصل عدد حالات الطلاق إلى (28708) خلال العام 2022 حسب إحصائيات دائرة قاضي القضاة لعام 2022⁽⁶⁾، ولاحظت وجود بعض الصعوبات النفسية المتشابهة الحدوث بين الأمهات المطلقات؛ ممن تعاملت معهم الباحثة؛ حيث وجدت أن هذه الفئة من الأمهات لا تحظى باهتمام مجتمعي كافٍ يراعي التغيرات، والعقبات اللاتي يعانين منها، ومنها تدني الصحة النفسية؛ ممّا يعني حاجتهن لتلقي خدمات صحة نفسية، وإرشادية لمساعدتهن في حلّ الاضطرابات التي يتعرّضن لها.

ومن خلال الرجوع للأدبيات ذات العلاقة؛ كدراسة تاغايانيا، وزاري (Taghvaeinia & Zarei) (17) ظهرت تأكيدات على تعرّض النساء المطلقات لمشكلات نفسية تتمثل بضعف تنظيم العواطف، وتدني الصحة النفسية الذي يؤثر سلباً على أدائهن في المواقف المختلفة. وبالرجوع للعديد من الدراسات السابقة؛ وجدت الباحثة أن هناك دراسات في المجتمعات العربية تناولت الجانب النفسي غير السوي الذي تعاني منه النساء المطلقات، وليس الأمهات منهن؛ مثل دراسة كلٍّ من (بركات⁽¹²⁾، معالي⁽¹³⁾، الشبول والشريفين⁽¹⁴⁾، بدر⁽¹⁵⁾، أوزبك⁽¹⁶⁾، ياسين⁽¹⁷⁾) واللواتي سلطن الضوء على مشكلات نفسية تعاني منها المطلقات عدا الصحة النفسية في بيئات مختلفة، وباستخدام برامج مستندة الى نظريات مختلفة عن الدراسة الحالية؛ ممّا أوجب أن أركز بشكل واضح على مشكله المطلقات الأمهات منهن في المجتمع الأردني؛ وذلك لمسؤوليتي العلمية بدراسة الظواهر المجتمعية، والإنسانية التي تظهر ضمن ملاحظتي كباحثة، بالإضافة لكوني أمّاً، وأستطيع تفهم المشاعر السلبية، والآثار النفسية السلبية التي قد تتعرض

لها الأمهات نتيجة الطلاق مع التزامهنّ باحتضان أبنائهنّ، وفقدان مكان السكن، والتمويل المادي وتحمل المسؤولية؛ وبالتالي فإنني شعرت بأهمية تقديم المساعدة المختصة لهذه الفئة؛ لتحسين الصحة النفسية التي ستعمل على جعلهنّ أمهات صالحات؛ وذلك من خلال تطبيق برنامج انتقائي على عينة الدراسة.

أسئلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصحة النفسية، تُعزى للبرنامج الإرشادي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الأداء البعدي، والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصحة النفسية؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية، والتطبيقية بما يأتي:

1- الأهمية النظرية:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية؛ بما تزوده من معلوماتٍ قد تفيد الباحثين، والمهتمين في مجال الصحة النفسية، وما يمكن أن يوظفه الأدب النظري لعينة الأمهات المطلقات، بالإضافة إلى أنه يؤمل أن توفر الأطر النظرية في هذه الدراسة مرجعاً للدارسين بالنظرية الانتقائية؛ لاستخدامها مع عيناتٍ إرشادية ذات علاقة وأيضاً تُعدّ هذه الدراسة رافداً للمرشدين النفسيين لهذه الفئة من الأمهات المطلقات، كما أنّ هذه الدراسة تكتسب أهمية من خلال عرض الفنيات التي أستخدمت في البرنامج الإرشادي، ويمكن الرجوع لها، والاستفادة منها ببناء برامج إرشادية ذات صلة، كما أنّه تمّ التوضيح بمناقشة النتائج، وكيفية توظيف هذه الفنيات، وبعض الأمثلة من الجلسات الإرشادية للطريقة الذي تمّ العمل عليها.

2- الأهمية التطبيقية:

تتحقق الاستفادة من هذه الدراسة من الجوانب التطبيقية؛ بكونها تهتمّ بفئة الأمهات المطلقات؛ بعمل برنامج إرشادي يُحسن الصحة النفسية لهن، بالإضافة لاستخدام طريقة الإرشاد الجمعي التي تركز على وجود مسترشدين يعانون من مشكلات متشابهة، كما أنّها توفر نموذجاً عملياً لتوظيف النظرية الانتقائية في الإرشاد ببرامج هادفة، كما توفر هذه الدراسة

الأدوات التي تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، وستساعد الباحثين باستخدامها لعينات مشابهة، وفي بحوث ذات علاقة؛ حيث تم تطوير مقياس الصحة النفسية ليناسب عينة الدراسة (الأمهات المطلقات).

تعريف مصطلحات الدراسة مفاهيمياً، وإجرائياً:

برنامج الإرشادي الجمعي: هو تنفيذ لخدمات إرشادية متخصصة بين المرشد، ومجموعة من المسترشدين يعانون من نفس المشكلة؛ من خلال عقد جلسات جماعية في مكان واحد ضمن مهارات خاصة⁽¹⁹⁾.

ويعرّف إجرائياً: بأنه عدد جلسات البرنامج الإرشادي المُعدّ لهذه الدراسة؛ وبلغ (8 جلسات)، ومدة كل جلسة (90) دقيقة.

النظرية الانتقائية: هي النظرية الإرشادية التي تركز على الإنسان، وحياته بطريقة شمولية؛ من خلال انتقاء واستخدام النظريات، والتقنيات، الإرشادية المتعددة؛ لخدمة سلوك الفرد، وإدراكه لمشاكله، ومواجهتها⁽²⁰⁾.

ويعرّف إجرائياً: مجموعة من الفنيات الإرشادية المستندة إلى النظرية الانتقائية، التي تجمع إستراتيجيات وطرقاً، وأنشطة متعددة لأفراد المجموعة التجريبية من الأمهات المطلقات.

الصحة النفسية: هي المرحلة السوية التي يستطيع الفرد فيها التكيف مع العقبات ضمن قدراته، وتمكّنه من أن يعيش بسلام، وعافية؛ بحيث يتفاعل مع غيره؛ أي أنّها الحالة التي يكون فيها الفرد منسجماً مع نفسه، والآخرين وخالياً من الاضطرابات النفسية⁽²¹⁾.

ويعرّف إجرائياً: هي الدرجة الكلية التي تحصل فيها المفحوصات بإجابتهنّ على مقياس الصحة النفسية المُستخدم لهذه الدراسة.

الأمهات المطلقات: هن النساء المنفصلات عن أزواجهنّ بموجب إثبات ذلك بالمحاكم الشرعية، مع وجود أبناء لهن⁽¹³⁾.

ويعرّف إجرائياً: أنّهنّ الأمهات المطلقات اللواتي يشكلنّ أفراد عينة الدراسة الحالية.

حدود الدراسة، ومحدداتها:

حدود الدراسة: تقتصر هذه الدراسة على الحدود الآتية:

• الحدود المكانية: تمّ تطبيق الدراسة في الاتحاد النسائي الأردني/ البلقاء.

• الحدود الزمانية: تمّ تطبيق هذه الدراسة في العام (2023) م.

• الحدود البشرية: اقتصرَت عيّنة الدّراسة على أمهاتٍ مطلقاتٍ منتسباتٍ إلى الاتحاد النسائي الأردني/البلقاء.

محدّدات الدّراسة: تتحدّد دقّة نتائج الدّراسة بدقّة استجابات عيّنة الدّراسة، والقدرة على تعميم هذه النّتائج.

منهج الدّراسة:

أُستخدِمَ المنهج شبه التّجريبي؛ بحيث تمّ استخدام تصميم المجموعة الضابطة، والمجموعة التّجريبية باختبار قبلي، واختبار بعدي، والمقارنة بين نتائجهما، وقامت الباحثة بإجراء فحص لأثر المتغيّر المستقل؛ وهو البرنامج الإرشادي على المتغيّر التابع؛ وهو الصّحة النّفسية؛ حسب التّصميم الآتي:

المجموعة الضابطة: قياس قبلي- لا يوجد معالجة- قياس بعدي.

المجموعة التّجريبية: قياس قبلي- معالجة- قياس بعدي.

أفراد الدّراسة:

تكوّن مجتمع الدّراسة من الأمهات المطلقات في الاتحاد النسائي الأردني- البلقاء؛ إذ بلغ عدد المسجّلات منهن (169) أمًا مطلقةً حتى نهاية عام 2022؛ حيث تمّ الإعلان عن البرنامج؛ من خلال إرسال رسائل إلكترونية للراغبات بالمشاركة، وكان مجموع السيدات اللاتي أبدين رغبتهم بالانضمام للبرنامج (31) أمًا مطلقة؛ حيث تمّ تطبيق مقياس الصّحة النّفسية الذي طوّره الباحثة؛ حيث حصلت (24) امرأة مطلقة منهن على صحتة نفسية متدنية؛ وبالتالي أختيرت عيّنة الدّراسة بالطريقة المتيسّرة، وبلغ عددهنّ (24) أمًا مطلقة لديها أبناء، وتمّ تقسيمهنّ لمجموعتين؛ الأولى المجموعة التّجريبية؛ وعددها (12)، والثانية المجموعة الضابطة؛ وعددها (12)، وتراوح أعمارهنّ بين 30-45 عامًا، ولديهنّ على الأقل ابن واحد.

أدوات الدّراسة:

لتحقيق أهداف هذه الدّراسة؛ تمّ تطوير، وتطبيق مقياس الصّحة النّفسية، وبرنامج إرشادي جمعي يستند إلى النّظرية الانتقائية؛ وفيما يأتي توضيحاً لذلك:

مقياس الصّحة النّفسية:

تمّ تطوير مقياس الصّحة النّفسية عطا⁽²²⁾ ويتكوّن المقياس من (39) فقرة، ضمن أربعة أبعاد، وتمّ اعتماد تدّرج ليكرت الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، ولغاية لاتنطبق)؛ حيث تمّ إعادة

صياغة بعض الفقرات لتناسب فئة الدراسة (الأهميات المطلقات)، واحتفظ المقياس بعدد فقراته، وأبعاده كما هي؛ حيث تم استخراج دلالات صدق، وثبات المقياس.

صدق البناء: مقياس الصحة النفسية:

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس؛ أُستخرجت معاملات ارتباط كل فقرة، وبين الدرجة الكلية، وبين كل فقرة، وارتباطها بالمجال الذي تنتهي إليه، وبين الأبعاد ببعضها، والدرجة الكلية، في عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عيّنتها، وتكوّنت من (15) أما مطلقة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (0.54-0.88)، ومع المجال (0.58-0.91) والجدول الآتي يبيّن ذلك.

جدول (1): معاملات الارتباط بين الفقرة، والدرجة الكلية، والمجال الذي تنتهي إليه								
رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة
1	**81	**75	14	**68	*59	27	**89	**84
2	**91	**88	15	**80	**73	28	**80	**75
3	**83	**75	16	**87	**76	29	**73	**78
4	**70	*55	17	**84	**80	30	**65	*63
5	**73	*63	18	**82	**76	31	**85	**76
6	**80	**66	19	**88	**84	32	**73	**67
7	*64	**65	20	**72	**72	33	**77	**78
8	*58	*54	21	**78	**72	34	**82	**79
9	**83	**66	22	**86	**85	35	**86	**83
10	**81	**79	23	**70	**66	36	**72	**65
11	**78	**71	24	**89	**73	37	**81	**76
12	**74	*56	25	**74	**68	38	**66	**65
13	**77	*62	26	**87	**80	39	**66	**65

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

ويشار إلى أنّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة، ودالة إحصائياً؛ ولهذا السبب لم يتم حذف أيٍّ من هذه الفقرات.

كما تمّ استخراج معامل ارتباط المجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها، والجدول الآتي يبيّن ذلك.

جدول (2): معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها، وبالدرجة الكلية					
	الارتياح مع الذات	الارتياح مع الآخرين	مواجهة مطالب الحياة	السلامة النفسية	الصحة النفسية
الارتياح مع الذات	1				
الارتياح مع الآخرين	**713	1			
مواجهة مطالب الحياة	**802	**735	1		
السلامة النفسية	**824	**813	**811	1	ُ
الصحة النفسية	**905	**892	**902	**917	1

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

يبين الجدول (2) أنَّ جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة، ودالة إحصائياً؛ ممَّا يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

ثبات مقياس الصحة النفسية:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة؛ فقد تمَّ التحقق بطريقة الاختبار، وإعادة الاختبار (test-retest) من خلال تطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بفواصل أسبوعين على مجموعة من مجتمع الدراسة، ومن خارج عيّنتها وتكوَّنت من (15) أمَّا مطلقاً، ثم تمَّ احتساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرّتين.

وتمَّ أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتّساق الداخلي بطريقة معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (3) يبيّن معامل الاتّساق الداخلي؛ حسب معادلة كرونباخ ألفا، وثبات إعادة للمجالات، والدرجة الكلية وأُعتبرت هذه القيم ملائمة لهدف هذه الدراسة.

جدول (3): معامل الاتّساق الداخلي كرونباخ ألفا، وثبات إعادة للمجالات، والدرجة الكلية		
المجال	ثبات إعادة	الاتّساق الداخلي
الارتياح مع الذات	0.87	0.83
الارتياح مع الآخرين	0.90	0.81
مواجهة مطالب الحياة	0.86	0.70
السلامة النفسية	0.84	0.79
الصحة النفسية	0.89	0.84

تكافؤ المجموعات: مقياس الصحة النفسية:

للتحقق من تكافؤ المجموعات؛ تم استخدام اختبار "مان وتني"؛ لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات الأمهات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في القياس القبلي؛ تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، والجدول أدناه يوضح ذلك..

جدول (4): اختبار "مان وتني"؛ لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات الأمهات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في القياس القبلي، تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)									
الأبعاد		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة
الارتياح مع الذات قبلي	تجريبية	12	13.63	163.50	2.18	58.500	136.500	-.783	.434
	ضابطة	12	11.38	136.50	2.16				
الارتياح مع الآخرين قبلي	تجريبية	12	12.58	151.00	2.28	71.000	149.000	-.058	.954
	ضابطة	12	12.42	149.00	2.21				
مواجهة مطالب الحياة قبلي	تجريبية	12	12.33	148.00	2.17	70.000	148.000	-.117	.907
	ضابطة	12	12.67	152.00	2.26				
السّلامة النفسية قبلي	تجريبية	12	12.79	153.50	2.22	68.500	146.500	-.203	.839
	ضابطة	12	12.21	146.50	2.19				
الصّحة النفسية قبلي	تجريبية	12	12.88	154.50	2.21	67.500	145.500	-.260	.795
	ضابطة	12	12.13	145.50	2.20				

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) تُعزى إلى المجموعة في جميع المجالات، وفي الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

تصحيح المقياس:

تم استخراج الدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية؛ حيث تراوحت (39-195)؛ حيث تم صياغة الفقرات (1-25) إيجابياً، والفقرات (26-39) سلبياً؛ بحيث يستجيب المفحوص حسب التدرج الآتي:

- بدرجة كبيرة جداً تُصحح بـ (5) درجات للفقرات الإيجابية، و (1) درجة للفقرات السلبية.
- بدرجة كبيرة تُصحح بـ (4) درجات للفقرات الإيجابية، و (2) درجة للفقرات السلبية.
- بدرجة متوسطة تُصحح بـ (3) درجات للفقرات الإيجابية، و (3) درجات للفقرات السلبية.
- بدرجة قليلة تُصحح بـ (2) درجات للفقرات الإيجابية، و (4) درجات للفقرات السلبية.
- بدرجة لا تنطبق تُصحح بـ (1) درجات للفقرات الإيجابية، و (5) درجات للفقرات السلبية.
وتمثل الدرجة (195) الحد الأعلى للصحة النفسية، بينما الدرجة (39) الحد الأدنى من الصحة النفسية.

البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية الانتقائية؛ وذلك بعد عرضه على مجموعة من المحكمين؛ ويتكوّن البرنامج من (8) جلسات؛ بمعدل (90) دقيقة لكل جلسة بواقع جلسة أسبوعياً بهدف تحسين الصحة النفسية للأمهات المطلقات بالاستناد إلى النظرية الانتقائية، وتمّ عرض البرنامج على محكمين متخصصين؛ للتأكد من الصدق الظاهري، وتمّ الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات المحكمين، وتكوّن البرنامج من الجلسات التالية:

الجلسة الأولى: بناء العلاقة الإرشادية، والتعارف.

الجلسة الثانية: التنفيس الانفعالي، سرد التحدّيات، الضغوط.

الجلسة الثالثة: هنا والآن، استبعاد الذكريات المؤلمة، والتركيز على اللحظة الحالية (ترتيب الأولويات).

الجلسة الرابعة: النمذجة، سرد قصص نجاح، والاستفادة من خبرات إيجابية لأعضاء المجموعة التجريبية.

الجلسة الخامسة: تفنيد الأفكار اللاعقلانية؛ بالتعرّف على الحديث الذاتي الهادم للصحة النفسية، ودحض الأفكار غير المنطقية.

الجلسة الخامسة: تقبل الذات، تحسين مفهوم الذات؛ بتوظيف الأهميات لنقاط القوة، وتعزيزها.

الجلسة السادسة: التعرف على أسلوب الحياة الخاص، وتكوين هدف بناء.

الجلسة السابعة: توظيف مصادر الدعم الاجتماعي، والمشاركة بتحمل مسؤولية الأبناء.

الجلسة الثامنة: الجلسة الختامية: تلخيص عام للجلسات، التركيز على المكتسبات، والأهداف المتحققة، التعامل الآمن مع شعور الإنهاء، وتوظيف المهارات المتعلمة.

نتائج الدراسة، ومناقشتها:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على النظرية الانتقائية في تحسين الصحة النفسية لعينة من الأهميات المطلقات في الأردن، وفيما يأتي عرض لنتائج الدراسة، ومناقشتها بناءً على أسئلة الدراسة.

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات المجموعة التجريبية، والضابطة على مقياس الصحة النفسية تُعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار "مان وتي"؛ لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات الأهميات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في القياس البعدي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (5): نتائج اختبار "مان وتي"؛ لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب في المجموعتين الضابطة، والتجريبية لدرجات الأهميات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في القياس البعدي									
الأبعاد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	
الارتياح مع الذات بعدي	تجريبية	12	18.29	219.50	3.78	80.500	-4.026	.000	
	ضابطة	12	6.71	80.50	2.20				
الارتياح مع الآخرين بعدي	تجريبية	12	18.50	222.00	3.76	78.000	-4.169	.000	
	ضابطة	12	6.50	78.00	2.22				
مواجهة مطالب	تجريبية	12	18.50	222.00	3.80	78.000	-4.181	.000	
	ضابطة	12	6.50	78.00	2.25				

الحياة بعدي									
السلامة النفسية بعدي	تجريبية	12	18.50	222.00	3.73	.000	78.000	-4.164	.000
	ضابطة	12	6.50	78.00	2.20				
الصحة النفسية بعدي	تجريبية	12	18.50	222.00	3.76	.000	78.000	-4.159	.000
	ضابطة	12	6.50	78.00	2.21				

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) في أداء كل من المجموعة التجريبية، والضابطة في جميع المجالات، وفي الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

بمعنى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الصحة النفسية، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يعني للباحثة أن هناك زيادة بمستوى الصحة النفسية، وفي جميع الأبعاد لدى أفراد العينة التجريبية بعد مشاركتهم في البرنامج الإرشادي؛ حيث نجد أن أبعاد المقياس أظهر فروقاً بارزاً ارتفاع مستوى الصحة النفسية في كلٍّ من أبعاد الارتياح مع الذات، الارتياح مع الآخرين، مواجهة مطالب الحياة، والوصول للسلامة النفسية، وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج دراسة بركات⁽²¹⁾، ومعال⁽¹³⁾، والشبول، والشريفين⁽¹⁴⁾، وبدر⁽¹⁵⁾، وأوزبك⁽¹⁶⁾، وياسين⁽¹⁸⁾ الذي اتضح من نتائجهم إمكانية الاستفادة من البرامج الإرشادية لدى النساء بتحسين أعراض مشكلات نفسية تعاني منها المطلقات؛ حيث ظهرت أيضاً في جميع هذه الدراسات فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية، والضابطة، ولصالح المجموعات التجريبية، كما تتفق النتائج في هذه الدراسة مع ما بينته دراسة كلٍّ من تاغفاينيا، وزاري⁽¹⁷⁾ من حيث وجود تحسن مستوى الصحة النفسية لدى المطلقات بعد استخدام البرنامج الإرشادي لدى أفراد العينة التجريبية، وأن الإرشاد النفسي له أثر بتعزيز الصحة، والصلابة النفسية عند الأمهات.

وتعزو الباحثة نتيجة هذه الدراسة لخضوع الأمهات المطلقات لبرنامج إرشادي جمعي يزيد من مستوى الصحة النفسية، بسبب ما خضعت له الأمهات المطلقات في البرنامج الإرشادي؛ حيث زادت جميع أبعاد الصحة النفسية لدى المجموعة الضابطة؛ والمتمثلة: بُعد الارتياح مع الذات؛

الذي تمّ التدرب عليه من خلال تطبيق إستراتيجيات التنفيس الانفعالي، واستبعاد الذكريات المؤلمة؛ من خلال التركيز على اللحظة الحاضرة "هنا والآن" فعلى سبيل المثال كانت إحدى المشاركات تتحدث عن اللحظات القاسية التي مرّت بها خلال الزواج، ولحظات الانفصال، وكانت الباحثة تركّز على أنّه انتهى الآن، ولم تعد هذه الأوقات مؤلمة حالياً، وتمّ فتح المناقشة للتركيز على نقاط القوة الزاهنة؛ ممّا حقّق لدى أفراد المجموعة التجريبية توافقاً مع الظروف وتقبّلاً أكثر للذات، وبُعد الارتياح مع الآخرين؛ الذي تمّ الوصول إليه من خلال النمذجة، وتوظيف مصادر الدعم الاجتماعي، فمن خلال النمذجة أشارت إحدى المشاركات إلى أنّ النساء المجاورات ينظرن إليها كشخص غير صالح في المجتمع، وقامت الباحثة بتدريب المشاركات لعمل تمثيل نموذج مبني على تغيير التصرف بتغيير الفكرة؛ فمثلاً عندما يعتقد النموذج (المرأة المطلقة) أنّ الآخرين يتجنبونها؛ لأنّها شخص غير صالح تتصرّف النموذج بطريقة سلبية مع الآخرين، بينما لو اعتقدت النموذج أنّها مثال للمرأة القوية التي تغلبت على الصعاب وأنهت الألم؛ فسيتغير تصرفها تجاه الآخرين بحيث تنخرط بلقاءات أكثر إيجابية، وتمّ تكرار نمذجة عدّة مواقف أبدت فيها المشاركات في العينة التجريبية تفاعلاً كبيراً، وتقبّلاً أكثر لذواتهن، وتصالحاً مع الآخرين، وبُعد مواجهة مطالب الحياة؛ عن طريق تقبّل الذات، وتعزيز نقاط القوة، والتعرّف على أسلوب الحياة الخاص وتكوين الأهداف؛ من خلال تطبيق الإجابة على من أنا؟ وماذا أريد؟ حيث قامت المشاركات بذكر بعض مطالب الحياة خاصّة المتعلقة بحضائهنّ لأبنائهنّ، ومسؤولياتهنّ، وقامت الباحثة بالتركيز على الجانب الإيجابي، ومصادر القوة لكل مشاركة، وتعزيزها؛ ممّا أثار لدى المشاركات القوة الذاتية لتشكيل أهداف حياة مستندة لنقاط القوة لديهن، وتبيّن أثره الواضح لدى الأمهات المطلقات في المجموعة التجريبية؛ حيث تمّ التثبيت من أنهنّ أصبحنّ أكثر صلابة، أثناء، وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، فقد كان التعليق المستمر بعد كل جلسة "أصبحنا أكثر توافقاً، أصبحنا نعرف ماذا نريد"، و أخيراً بعد الوصول للسلامة النفسيّة الذي تمّ العمل عليه من خلال تطبيق فنّيّات تفنيد الأفكار اللاعقلانيّة، وتعزيز مصادر القوة التي تزيد من مستوى الصّحة النفسيّة؛ حيث تمّ الاستنتاج من خلال بعض عبارات المشاركات لبعض عبارات الوجود مثل "يجب أن يكون لدي رجل أستند إليه، يجب أن أكون شخصاً كاملاً لأحضى بالتقدير" وخاصّةً بما أشرن له من معاناتهنّ من النظرة المجتمعيّة السلبية لهنّ، وتمّ تفنيد مثل هذه الأفكار، وأنّها ليست بالضرورة، بل يجب التركيز على مراكز القوة الخاصّة بكل مشاركة؛ للحصول على التقدير الذاتي أولاً، ممّا أفاد بجعل الأمهات المطلقات في العينة التجريبية أكثر

سلامة وتوافقاً نفسياً، وهذه الإستراتيجيات أثبتت فاعليتها برفع الصحة النفسية لدى الأمهات المطلقات بعد خضوعهن للبرنامج الإرشادي.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين الأداء البعدي التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصحة النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال؛ تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسط الرتب لدرجات الأمهات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في المجموعة التجريبية بين التطبيقين البعدي، والتتبعي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

الجدول (6): نتائج اختبار ويلكوكسون؛ لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات الأمهات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في المجموعة التجريبية بين التطبيقين البعدي، والتتبعي						
		العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة الإحصائية
الارتياح مع الذات متابعة - الارتياح مع الذات بعدي	الرتب السالبة	6	5.00	30.00	-262	.794
	الرتب الموجبة	4	6.25	25.00		
	الرتب المتساوية	2				
	المجموع	12				
الارتياح مع الآخرين متابعة - الارتياح مع الآخرين بعدي	الرتب السالبة	5	4.30	21.50	-122	.903
	الرتب الموجبة	4	5.88	23.50		
	الرتب المتساوية	3				
	المجموع	12				
مواجهة مطالب الحياة متابعة - مواجهة مطالب الحياة بعدي	الرتب السالبة	4	3.63	14.50	-086	.931
	الرتب الموجبة	3	4.50	13.50		
	الرتب المتساوية	5				
	المجموع	12				
السلامة النفسية متابعة - السلامة النفسية بعدي	الرتب السالبة	2	3.50	7.00	-736	.462
	الرتب الموجبة	4	3.50	14.00		
	الرتب المتساوية	6				
	المجموع	12				
الصحة النفسية متابعة - الصحة النفسية بعدي	الرتب السالبة	7	4.64	32.50	-045	.964
	الرتب الموجبة	4	8.38	33.50		
	الرتب المتساوية	1				
	المجموع	12				

يتَّضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha=0.05$) بين متوسط الرتب لدرجات الأهميات المطلقات في الأردن على مقياس الصحة النفسية في التطبيقين البعدي، والتتبعية في جميع المجالات، وفي الدرجة الكلية.

وتفسّر الباحثة نتيجة هذا السؤال بأن هذه الدراسة قامت بتوضيح جانب مهم؛ وهو الاستقرار في مستوى الصحة النفسية للأهميات المطلقات بعد تعرضهن للبرنامج الإرشادي، فقد أشارت المشاركات بأنهن لا يزلن يطبقن ما تمّ التدرب عليه في البرنامج الإرشادي في الحياة اليومية، وخاصة تعرفهن على بعض الأفكار اللاعقلانية، ودحضها، واستبدالها بالأفكار المنطقية فعلى سبيل المثال بينت إحدى المشاركات أنها تعرفت على فكرة تشير إلى أنّها تعتقد أنّ الأشياء يجب أن تسير كما تريد، وأنّها استطاعت أن تكون أكثر مرونة لتقبّل التغيّرات التي تحصل معها باستمرار، كما أشارت مشاركة أخرى بفائدة البرنامج؛ من خلال أنّها تقوم باستمرار بفحص معتقداتها؛ من خلال النمذجة الذهنية بتكرارها تدكّر للمواقف التي تمّ التدرب عليها سابقاً وكيف يتغيّر تصرفها؛ من خلال تغيّر الفكرة كما أشارت مشاركة أخرى أنّها كلما تشعر "بالإنتكاسة" لتذكّرها مواقف سابقة تستبعد هذه الذكريات، وتركّز على "هنا والآن". وهذا يشير إلى أنّ التغيّر الذي حصل لدى المشاركات إنّما هو ثابت بوصول هذه الفئة للصحة النفسية المقبولة، والتخلّص من الأعراض التي كنّ يعانين منها، وتؤكد الأبعاد الموجودة في المقياس المستخدم استمرارية التأثير للبرنامج الإرشادي في قياس المتابعة.

التوصيات:

في إطار النتائج التي توصّلت إليها الباحثة فإنّها تقترح التوصيات الآتية:
- استخدام النظرية الانتقائية في الإرشاد النفسي لغايات تحسين مستوى الصحة النفسية، أو أي اضطرابات نفسية مُحتملة للأهميات المطلقات؛ وذلك لفائدة هذه النظرية بما يناسب اختلاف المواقف الإرشادية.
- ضرورة متابعة المراكز، والمختصين بشؤون المرأة؛ للاهتمام بالصحة النفسية، وبالذات لعينة الدراسة (الأهميات المطلقات)؛ من خلال تكثيف البرامج الإرشادية الهادفة لحل اضطرابات مختلفة.
- إجراء أبحاث علمية لاحقة بتطبيق برامج إرشادية؛ للحلّ من الوحدة النفسية، أو أي من المشكلات الناتجة عن الطلاق.

قائمة المراجع:

1. Barakat, S. & Jehad, A. (2021). The effect of Agroup Counselling Program in Reducing Anxiety and Depression among Divorced and Widowed Syrian Woman. *psychological & Educational Studies. Issues* 14 (1). Pp. 261-274.

2. الزغنون، فيصل (2016). الطلاق، أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات دراسة ميدانية في محافظة نابلس، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
3. Mohi, W.(2015). Positive Outcomes of Divorce: A Multi-Method Study on the Effects of Parental Divorce on Children, *The University of Central Florida Undergraduate Research Journal*, Vol.7, NO.2.
4. الغرابية، فاكور وعليمات، حمود(2012). التأثيرات النفسية والاجتماعية للطلاق على الأطفال: دراسة على عينة من الأطفال في دار الضيافة في اتحاد المرأة الأردنية. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية. مجلد (9). العدد 2.
5. هاشم، صفاء(2020). ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية. المجلد (50) العدد 3. مصر.
6. دائرة قاضي القضاة (2022). التقرير الإحصائي السنوي لعام 2022. متوفر عبر www.sjd.gov.jo
7. Cipric A. Strizzi, J. Overup, C. Lange, T. stulhofer, A. Sander, S. Gad- Kjeld, S. & Hald, G.M. (2020). Cooperation After divorce: An RCT. Study of the Effects of a Digital Intervention Platform on Self- Perceived Stress. *Psychological Intervention*, 29 (2). Pp. 113-123.
8. عبد الله، ناصح (2018). الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة حلبجة العراقية. مجلة الفنون، والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع. المجلد (2018). العدد 24. العراق.
9. العليمات، حمود وابو غبوش، رهام والقضاة، طلال وجمعه، وفاء(2021). التكيف النفسي والاجتماعي مع الطلاق: دراسة على عينة من المطلقين والمطلقات في الأردن. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (٤٨). العدد 4. الملحق (٢).
10. Gladding, S.T(2009). *Counseling Acomprehensive Profession*. New York, Macmillan Publishing Company.
11. Sabour,E. Yaacob, S. Juhari, R. & Schoehi, D (2015). *Predictors of Psychological Distress Among Divorced Women in Iran*. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56 (1). Pp. 248-259.
12. بركات، سلسيل (2017). أثر برنامج إرشادي جمعي بالتقليل من القلق والاكتئاب لدى النساء السوريات المطلقات والأرامل. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الهاشمية-الأردن.
13. معالي، إبراهيم (2019). فعالية العلاج الوجودي في خفض الحزن العميق وتحسين التكيف النفسي الاجتماعي لدى عينة من النساء المطلقات. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية. المجلد (46). العدد 2. ملحق (1).
14. الشبول، شذى والشريفين، أحمد (2020). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى منهج ساتير في التمكين النفسي والإحساس بالمعنى لدى عينة من المطلقات في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك- الأردن.
15. بدر، أمل (2021). فاعلية برنامج إرشادي جماعي قائم على العلاج بالتقبل والالتزام في خفض أعراض الاكتئاب والقلق والشعور بالنقص لمجموعة من المطلقات السعوديات. المجلة العلمية -كلية التربية جامعة أسيوط. المجلد (27). العدد 12.
16. Ozbek, S. (2022). The efectiveness of the pos-tdivorce psychological support program (PDPSP) on Divorced Individual Adjustment Level: Apilot Study at Women. *International of psychology and educational studies*. 9 (3). Pp. 602-618.

17. Taghvaeinia, A & Zarei, F. (2022). The Effectiveness of Emotion Regulation Training on Promoting Mental Health and Rumination of Divorce Women. *Shenaknt Journal of Psychology, and Psychiatry*. 9 (3). Pp. 44-56.
18. ياسين، سهيلة (2022). فاعلية برنامج إرشادي لزيادة الرفاه النفسي لدى المطلقات في محافظات قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية- غزة.
19. الشرعة، حسين وطنوس، عادل والزعي، اسعد ومعال، إبراهيم والعدوان، فاطمة والحويان، علا والمهايرة، عبد الله والخوالدة، محمد (2016). مبادئ الإرشاد النفسي. عمان: العامرية للنشر والتوزيع.
20. أبو العلا، محمد (2023). العلاقة بين العزو السببي والكدر الزوجي للمتزوجين حديثاً (في إطار النموذج الإنتقائي في خدمة الفرد). مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية. المجلد (62). العدد 3.
21. World Health Organization (2018), <https://www.who.int>.
22. عطا، زينب (2021). فاعلية برنامج إرشادية جمعي مستند للعلاج الوجودي في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعات الأردنية، (رسالة ماجستير غير منشورة). الأردن: جامعة عمان العربية.