

## التمكين النفسي ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات في دولة

### الكويت -دراسة مقارنة

إعداد

منى حمود الحمدان

الهيئة العامة لشؤون ذوي الإعاقة-دولة الكويت

الأستاذ الدكتور حسين سالم الشرعة

كلية العلوم التربوية

الجامعة الأردنية - عمان-الأردن

### ملخص الدراسة

تناولت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التمكين النفسي ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات في دولة الكويت، تكونت عينة الدراسة من (140) أما وحيدة وغير وحيدة، ضمن الفئة العمرية (25-45) سنة، ومن اجل تحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين هما مقياس التمكين النفسي ومقياس مهارات التعايش. توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين النفسي لصالح الأمهات غير الوحيدات، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في مهارات التعايش لصالح الأمهات غير الوحيدات، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات أهمها إيجاد برامج وخطط لمساعدة الأمهات الوحيدات في التمكين النفسي وإكتساب مهارات التعايش مع الواقع.

**الكلمات المفتاحية:** التمكين النفسي، مهارات التعايش، الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات.

## Psychological Empowerment and Cohabitation Skills among Single Mothers and Non-Single Mothers in state of Kuwait - Comparative Study

### ABSTRACT

The study examined the differences between single mother and non-single mother in psychological empowerment and cohabitation. The study sample consisted of (140) single and non-single mothers in Kuwait, with age range (25-45) years, In order to achieve the objectives of the study, two measures were developed, namely the Psychological Empowerment Scale and cohabitation skills, The study found statistically significant differences between the performance of single mothers and non-single mothers in psychosocial empowerment and all dimension in favor of non-single mothers. The results also showed statistically significant differences between the performance of single and non-single mothers in cohabitation skills and all dimension in favor of non-single mothers. The most important recommendations is the creation of programs and plans to assist single mothers in psychosocial empowerment and to acquire the skills of coexistence with reality.

**Keywords:** Psychological Empowerment, Cohabitation Skills, Single Mothers and Non-Single Mothers.

### المقدمة

تعد الأسرة الأساس المتين الذي يقوم عليه بناء المجتمعات، وهي الوحدة الاجتماعية الأولى التي يتعلم منها الفرد معنى الحياة، ولهذا فإن استقرار الأسرة ضروري لتنمو بشكل صحيح وسليم، وهناك العديد من الظروف التي تتعرض لها الأسرة بحيث تؤدي إلى خلل في توازنها، ومن الظروف فقدان رب الأسرة لأي سبب من الأسباب كالوفاة أو الطلاق أو الانفصال أو الغياب الدائم، وفي هذه الحالة تلعب الأم دور الأب والأم في ان واحد، ولهذا فإن الأم تواجه المشكلات التي تواجهها أي أم عند التعامل مع أبنائها إضافة إلى دور الأب، فمطلوب منها الاعتماد على نفسها في تحمل مسؤولية إدارة البيت لوحدها(العنزي، 2015).

وقد كان لبعض الدول في العالم كالدنمارك مساهمات حثيثة كأول دولة في رعاية الأمهات الوحيدات، حيث أسست أول مؤسستين خاصتين لدعم الأمهات الوحيدات عام 1905م، وكان الهدف هو مساعدتهن على

الاعتماد على أنفسهم، وفي العام 1924م تم اقرار قانون مساعدة الأمهات وصار جزءا من قانون تشريعي عام، وازداد عدد مراكز رعاية الأمهات الوحيدات في الدنمارك ليشمل 14 مركزا، تقدم هذه المراكز المشورة والحلول في الزواج والحمل والرعاية والأطفال وكذلك النصائح الاجتماعية والشخصية والقانونية والتعليمية (عبيد، 2011).

وهنا قد تجد الأم الوحيدة إنها تعيش في ظل ضغوطات نفسية تتمثل في شعورها بالوحدة، والحيرة، وغموض مستقبلها، ومستقبل أبنائها، وربما يصل الأمر إلى إفتقارها للشعور بالأمان النفسي وإحساسها بالعزلة المجتمعية، والإغتراب النفسي، وشعورها بعدم التوازن نتيجة تغيير روتين الحياة، وتغيير هويتها النفسية والمجتمعية(جلبوش، 2017)، وقد يؤثر ذلك في التكوين النفسي لدى الأطفال، وشعورهم بعدم الأمان (الخليلية، 2015).

ومن الضغوطات التي تعاني منها الأمهات الوحيدات هو عبء الدور حيث تلعب الأم الوحيدة دور الأب والأم في ان واحد، وهي التي تعمل أيضا لتأمين متطلبات الأسرة المادية، لذلك فالأم الوحيدة بحاجة إلى مساندة ودعم من المحيطين بها سواء من الأقارب أو من الجيران أو زميلاتها في الوظيفة إذا كانت تعمل، وقد لا يتوفر الدعم والمساندة الإجتماعية بحكم التقاليد الإجتماعية التي تفرضها عليها كونها وحيدة، فيؤدي إلى الحذر منها عند التعامل معها(العنزي، 2015).

وقد تواجه الأم الوحيدة العديد من المشكلات التي قد لا تواجهها الأم غير الوحيدة ومن هذه المشكلات اعتمادها الزائد على نفسها في إدارة شؤونها الخاصة وشؤون البيت، كما يقع على عاتقها مسؤولية تربية الأبناء ورعايتهم وتدريبهم، ومتابعة شؤونهم الخاصة، وبالتالي فهي تقوم بدور مزدوج يتضمن مهام الأب ومهام الأم، وهذا قد يخلق لديها صعوبة في التوفيق بين تلك المهام المشتركة (العنزي، 2015).

إضافة إلى ممارسة عملها خارج المنزل، مما يؤثر على حالتها الصحية، واستنزاف طاقتها للقيام بدور الأم والأب، فالأم الوحيدة هنا في أشد الحاجة إلى المساندة الإجتماعية من قبل المقربين أو من قبل المجتمع (عبيد، 2011).

إن فقدان الزوج يشعر الأم الوحيدة بفقدان الأمن والأمان وضعف الكفاءة الإنتاجية، واهتزاز ثقنها بنفسها، واختلال في الإلتزان الإنفعالي والشعور بالتوتر، إضافة إستهلاك وقتها، مما يضطرها إلى العزلة وتدني التفاعل مع الآخرين(الخلايله، 2015).

إن تأثير الدور على الأم الوحيدة وتكيفها مع هذا الدور يعتمد على مدى تقبلها للواقع وتقبل المجتمع لوضعها الجديد ومقدار الدعم الذي تتلقاه سواء كان على مستوى الأسرة أو المجتمع، وتختلف درجة التكيف والتقبل من سيدة لأخرى باختلاف ظروفها الإجتماعية والإقتصادية وكذلك السمات الشخصية(علي، 2017).

ومع كل ما تواجهه الأم الوحيدة من متطلبات للدور المناط بها قد يؤدي ذلك إلى تعزيز التمكين النفسي لديها أو قد يشعرها بالفشل، فقد يؤدي إلى اكتشافها وتنمية قدراتها على أداء المهام المطلوبة والإعتماد على نفسها، والحرية في اتخاذ القرارات والإستقلالية، وقد يؤدي إلى الشعور بالعجز.

إن قيام الأم الوحيدة بالأدوار المطلوبة منها نحو أسرتها وحياتها ومجتمعها تعتمد على عوامل متعددة منها ما يوفره المجتمع من إمكانيات، ومنها شخصية ذاتية كالصلابة النفسية والكفاءة الذاتية والتمكين النفسي ومهارات التعايش.

### التمكين النفسي Psychological Empowerment

أصبح التمكين النفسي مفهوما بارزا في نظريات علم النفسي والارشاد النفسي، اذ يعد التمكين النفسي من المصطلحات ذات الأهمية على الصعيدين الفردي والمجمعي ( Blanchard, Carlos & Randolph, 2001).

عرف تنجلاند (Tengland, 2008)، التمكين النفسي بأنه قدرة الفرد على التحكم في حياته، والذي يمكن ملاحظته من خلال ستة مؤشرات رئيسية، وهي:

1. الصحة (One's health): أي قدرة الفرد على التحكم في الظروف التي تؤثر على صحته النفسية والبدنية.

2. البيت (One's home): ويتضمن إختيار الفرد لمكان معيشته ونوعيتها.

3. العمل (One's work): ويتضمن حصول الفرد على المؤهلات، وإختيار العمل والحصول عليه،  
والحصول على الدخل الكافي لمستوى معيشة جيد.

4. العلاقات الوثيقة (One's close relationships): ويتضمن تكوين الأسرة وإختيار الأصدقاء.

5. وقت الفراغ (One's leisure time): ويتضمن كميته ومحتواه وكيفية استثماره.

6. القيم (One's values): ويتضمن طبيعة القيم التي يؤمن بها الفرد، والكيفية التي يوظف بها هذه  
القيم في حياته.

ويعتقد تنجلاند أن كلما زادت سيطرة الفرد وتحكمه في كافة أنشطة حياته دل ذلك على إرتفاع مستوى التمكين  
النفسي، وكلما انخفضت سيطرة الفرد وتحكمه في أنشطة حياته دل ذلك على انخفاض مستوى التمكين النفسي،  
بالإضافة إلى ذلك توضح رؤية تنجلاند أن مؤشرات التمكين النفسي تتبدى في كافة أنشطة الحياة الإنسانية التي  
يمثل العمل مجالا واحدا منها فقط (شاهين، 2017).

أما زيمرمان (Zimmerman, 2000)، فقد عرف التمكين النفسي بأنه معتقدات الفرد حول كفاءته الذاتية،  
وجهوده للتحكم والسيطرة على مقدرات حياته، بالإضافة إلى فهمه لواقع بيئته الإجتماعية السياسية مما يتيح له  
الإستجابة الملائمة لواقع هذه البيئة، ويرى زيمرمان بأن الأفراد يستشعرون مستويات أعلى من التمكين النفسي  
بالقدر الذي يندمجون به بالفعل في أداء الأدوار المنوط بهم، وأن التمكين النفسي يشمل الكفاءة التشاركية القائمة  
على مفهوم الذات الإيجابي من جهة، وعلى الفهم التحليلي للبيئة الإجتماعية والسياسية، وعلى تنمية المصادر  
الشخصية والإجتماعية من أجل العمل الإجتماعي الإيجابي من جهة أخرى.

ويرى سبرترز (Spreitzer, 1995) ، أن التمكين النفسي يتجسد في معرفة الفرد لمهاراته الفعلية التي تهييء له  
فرص النجاح في أداء وظيفته، فهي ادارة تحفيزية، تظهر في أربعة مدركات أساسية هي: المعنى والكفاءة  
والاستقلالية والشعور بالتأثير، وأن هذه المدركات الأربعة مجتمعة تعكس اتجاهها إيجابيا نحو الحياة وخاصة  
العمل.

ويعتبر التمكين النفسي مصدر قوة وطاقة تعمل على تحرير الإنسان من قيود الآخرين وعدم خضوعه لتحكمهم، حيث يستطيع من خلالها اتخاذ القرارات وتحقيق الأهداف التي يصبو إليها، والقدرة على التعايش مع متطلبات الموقف والسيطرة على الأحداث المحيطة والإحساس بالقيمة (Blanchard, 2001).

هناك مجموعة من الأبعاد تشكل مفهوم التمكين النفسي، وتعود هذه الأبعاد إلى أعمال سبرترز Spreitzer, 1996، وهي:

- المعنى (Meaning): ويعني شعور الفرد بقيمة العمل الذي يقوم به ومعناه، ولذلك فإن المعنى يتضمن التوافق بين متطلبات العمل والأدوار التي يقوم بها الفرد من جهة، والإعتقادات والقيم والسلوكيات من جهة أخرى، لذلك يجب أن يكون العمل الذي يقوم به الفرد متوافق مع قيمه، فهذا يساعده على الإحساس بمعنى عمله، ويشكل حافز له للعمل، مما ينتج عنه مزيد من الإلتزام والمشاركة وبذل الجهد، أما الإحساس بإنخفاض المعنى يدفع الفرد إلى اللامبالاة وعدم الإندماج بالأحداث الهامة والشعور بالإنعزال، وهذا ينعكس سلبا على الرغبة بالعمل وعلى جودة الأداء.
- الكفاءة (Competence): وتعني شعور الفرد بالإقتدار والمهارة والكفاءة، لذلك فإن الكفاءة تتضمن اعتقاد الفرد وثقته بقدرته على القيام بمهام عمله بمهارة عالية، فالأفراد الذين يشعرون بالكفاءة الذاتية لديهم القدرة على النجاح وينجزون أعمالهم بطريقة أفضل من أولئك الذين يشعرون بالعجز.
- الإستقلالية وحرية التصرف (Self-Determination): وتعني شعور الفرد بحريته بإختيار البديل المناسب لتنفيذ العمل، بما يتناسب مع وجهة نظره وتقديره الخاص، لذلك لا بد من امتلاك السلطة المناسبة والحرية لإتخاذ القرارات المتعلقة بعمله، فعندما يكون هناك اعتقاد لدى الفرد بأن ينفذ فقط ما يطلب منه سيبقى لديه شعور بعدم التمكن حتى بعد منحه السلطة والحرية.
- التأثير (Impact): وتعني شعور الفرد بأنه مؤثر في أدواره التي يقوم بها، وهذا بحد ذاته دافع للشعور بالأهمية والقيمة واستغلال الفرص المتاحة.

هذه الأبعاد الأربعة مجتمعة تعكس التوجه الإيجابي للفرد اتجاه دوره، وتشكل معا جوهر عملية التمكين النفسي.

أن التمكين النفسي يؤدي إلى تعزيز قدرة الأفراد على ابتكار الحلول للمواقف الصعبة، وعلى تطوير أدائهم، وتوفير احتياجاتهم، وتحقيق رغباتهم وأهدافهم وطموحاتهم على المستوى الشخصي والإجتماعي، وتنمية قدراتهم وتطوير إمكانياتهم لقيادة أنفسهم، وامتلاك قدرات مستقلة تمكنهم من صنع القرارات، والقيام بمسؤوليات أكبر، بالإضافة إلى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث المحيطة وبذلك فإن التمكين النفسي محفز للفرد ومساند له لإمتلاك المهارات الضرورية للتعامل مع الواقع والتعايش معه (شاهين، 2017).

### مهارات التعايش Coping Skill:

يعرف سنوكس (Snooks, 2009) مهارات التعايش على إنها الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع مصادر الضغط النفسي، فهناك العديد من الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الموقف الضاغط إعتياداً على تقييم الفرد لطبيعة الموقف الضاغط، فمثلاً بعض الأشخاص ينظر إلى الموقف بأنه ضاغط واخرون لا يعتبرونه ضاغطاً.

ويشير اندلر (Endler, 1999) إلى أن مهارات التعايش تشتمل على كل ما نفكر به أو نقوم به من خلال التعرض لمواقف الضغط النفسي بهدف حل المشكلة، والتقليل من اثارها النفسية والجسدية. وهناك من يشير إلى أن عملية مواجهة الضغط النفسي تتطوي على جانبين: جانب سلبي واخر إيجابي، أما الجانب الإيجابي فيعني التعامل الإيجابي مع الضغط مما يؤدي إلى حل المشكلة والتخلص من اثارها، أما الجانب السلبي فيعني التعامل السلبي مع الضغط، مما يؤدي إلى تقاوم المشكلة وعدم حلها الأمر الذي يقود إلى ازدياد مستويات الضغط النفسي.

ويستخدم الصبوة (2000) مصطلح مهارات التعايش بدلا من استراتيجيات التعامل، وتشير مهارات التعايش إلى الأساليب والمهارات التي يوظفها الفرد في التعامل الإيجابي مع مصدر القلق أو الحدث المثير أو الحدث الصادم، وهي عبارة عن مجموعة قدرات يوظفها الفرد لإدراك الحدث الصدمي وتقييمه بصورة واقعية عقلانية، وإعادة تنظيم إمكانياته ومهاراته للتعايش مع الموقف.

ان الأفراد الذين يطورون مهارات التعايش لديهم القدرة على فهم والسيطرة على انفعالاتهم الذاتية، ومعرفة قدراتهم المميزة، والعمل على تحسينها وتطويرها بما يتناسب مع ما تتطلبه المواقف الراهنة، وقادرين على التكيف وإدارة الضغوط النفسية(مومني، 2011).

وقد صنف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1980) مهارات التعايش إلى ما يلي:

**التعايش المركز على المشكلة (Proplem-Focused coping):** وهو الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط من خلال التركيز على المشكلة، فقد يحاول الفرد استغلال ما يتوفر لديه من امكانيات ذاتية للسيطرة والتحكم بالمواقف الضاغطة، مما قد يؤدي إلى التقليل من اثارها والحد منها، وقد يتضمن كبح مصدر الضغط، والتخطيط لحل المشكلة، وطلب المساندة والدعم الإجتماعي.

**التعايش المركز على الإنفعال Emotion-Focused coping:** وهو الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم وضبط الإنفعالات تجاه المواقف الضاغطة وتتضمن العديد من الأساليب كالتحكم الذاتي، والتجنب، وتحمل المسؤولية مع الأمل بحل المشكلة، واتجاهات عدائية.

**التعايش المركز على التقييم Appraisal-Focused coping:** يؤثر التقييم المعرفي على إدراك الناس وردود فعلهم تجاه مصادر الضغوط الكامنة وأكد فولكمان ولزاروس على أهمية إدراك وتقييم الموقف بوصفه موقفا ضاغطا من قبل الفرد نفسه، وقد أشار إلى وجود مرحلتين لتقييم الموقف الضاغط:

- التقييم الأولي Primary Appraisal: يشير إلى أسلوب إدراك الفرد للموقف الضاغط بإعتباره موقفا ينطوي على التهديد أو فقدان أو التحدي أو موقفا ينطوي على الفائدة، وقد يدرك الفرد اثار الموقف الضاغط بشكل إيجابي إذا اعتبرها نوعا من التحدي، وفرصة لتعلم خبرات جديدة.
- التقييم الثانوي Secondsry Appraisal: ينطوي على البحث عن مصادر وإمكانات يمكن استخدامها للتعامل مع الموقف الضاغط، وخلال عملية التقييم الثانوي يعمل الفرد على إعادة تقييم إمكاناته وقدراته ومصادره الذاتية اللازمة للتعامل مع الموقف الضاغط لإعادة حالة التكيف النفسي التي تأثرت بفعل الموقف الضاغط، وخلال عملية التقييم الثانوي قد يلجأ الفرد إلى تقييم مصادر الدعم الإجتماعي المتوفرة في المحيط الذي يعيشه، كذلك

إلى جمع المعلومات حول المهارات المتوفرة والخبرات السابقة وشدة الإحتمال والإحساس بالتماسك كمهارات وعوامل لازمة للنجاح في التعامل مع الموقف الضاغط.

اهتمت العديد من الدراسات الغربية بالأُم الوحيدة، حيث أجريت دراسات عديدة تناولت أدوارها واثارها عليها أو على أسرتها، وكيفية تمكينها وأداء دورها، أما الدراسات العربية على الأم الوحيدة فهي نادرة، فقد أجرى نابورا و أندروسزكيوخ و باسنسكا (Napora, & Andrusziewicz & Basinska , 2018) دراسة هدفت إلى المقارنة بين الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في الرضا عن العمل في بولندا، وتكونت العينة من (186) من الأمهات الوحيدات و(186) من الأمهات غير الوحيدات، وأظهرت النتائج أن هناك اختلافات كبيرة بين الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات فيما يخص استراتيجيات البحث عن الدعم، وكانت حالات الاستقالة من العمل عند الامهات الوحيدات ذات المستوى المنخفض من الرضا عن العمل أكبر من اللواتي لديهن درجة أكبر من الرضا عن العمل.

وهدفت دراسة ريتشر و ليمولا (Richter & Lemola, 2017) إلى معرفة مدى الرضا عن الحياة لدى البالغين الذين نشأوا مع أم وحيدة في مرحلة طفولتهم في أمريكا، وتكونت العينة من (641) فرد تتراوح أعمارهم من 18 - 66 (قضوا طفولتهم كاملة مع أم وحيدة) و (1539) فرد قضوا جزءا من طفولتهم مع الوالدين ثم عاشوا تجربة انفصال الوالدين و(21943) فرد نشأوا مع الوالدين، وأشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين قضوا كل طفولتهم مع أم وحيدة والذين تعرضوا لتجربة انفصال الوالدين بعد فترة من طفولتهم يعانون انخفاضاً في مستوى الرضى عن الحياة مقارنة مع الذين عاشوا طفولتهم بين والديهم، ولم يتم ملاحظة ثمة تأثير للعمر أو الجنس أو نظام المجتمع الذي تربى فيه هؤلاء الأطفال في حدوث أي تغيير في عدم الرضى عن الحياة. كما هدفت دراسة تيلور و كرستسن و هاربر (Tayler & Christensen & Harper, 2016) إلى معرفة تأثير الرعاية الصحية على نفسية الأمهات الوحيدات وأطفالهن المصابين بمرض اضطراب طيف التوحد في أمريكا، وتكونت العينة من(122) من الأمهات الوحيدات وأشارت النتائج إلى أن معظم الأمهات الوحيدات كن معرضات لخطر الإصابة بالاكنتاب.

وقام ماكي وفارو وسبرات وجونس (Mckee & Faro & Olesry & Spratt & Jones, 2015) ، بدراسة هدفت الى معرفة دور الأمهات الوحيدات في تعزيز المشاعر الايجابية لدى أبنائهن المراهقين في أمريكا،

وتكونت العينة من (20) أم وحيدة وأبنائهن المراهقين، وأشارت النتائج إلى أن الحالة الاقتصادية والاجتماعية المنخفضة للأمهات الوحيدات قد ارتبطت مع السلوكات السلبية للتنشئة الوالدية، وأكدت الدراسة على تزايد احتمال تعرض تلك الأمهات لأعراض الاكتئاب.

كما هدفت الدراسة المسحية لافنتشر وزرغامي (Ifcher & Zarghamee, 2014) إلى معرفة مقدار السعادة التي تشعر بها الأمهات الوحيدات مقارنة بالأمهات غير الوحيدات في أمريكا، وأظهرت النتائج أن الأمهات غير الوحيدات كن أكثر سعادة من الأمهات الوحيدات.

كما أجرى جاني وعزيز (Gani & Aziz, 2013) دراسة هدفت إلى التعرف على أهم التحديات التي تواجه الأمهات الوحيدات في ماليزيا، تكونت العينة من (100) أم وحيدة، أظهرت النتائج أن التحديات الاقتصادية تأتي في المرتبة الأولى لدى هؤلاء الأمهات ثم المشاكل العاطفية والنفسية، وتليها وصمة العار الاجتماعية ثم القضايا المرتبطة بالأسرة.

وتناولت دراسة الهلول ومحيسن (2013) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، تكونت عينة الدراسة من (129) امرأة ممن فقدن أزواجهن، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لنوع فقدان ونوع السكن.

وتناولت دراسة زقلمر (Ziegler, 2011) تقييما لأهم الإحتياجات التي تعاني منها الأمهات الوحيدات في أمريكا، ولتحقيق أهداف الدراسة تم إختيار مجموعة من طالبات كلية المجتمع بمدينة بيفركريك في أوهايو، وتم إستخدام أسلوب المقابلة لجمع المعلومات، أظهرت النتائج إن أهم إحتياجات الأمهات الوحيدات تتعلق برعاية الطفل وتنمية مهارات إدارة الوقت.

وتناولت دراسة عبيد (2011) العلاقة بين الضغوط والوحدة النفسية لدى الأم الوحيدة، تكونت عينة الدراسة من (54) من الأرامل و(46) من المطلقات ممن أعمارهن بين (25-45) سنة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والوحدة النفسية، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغط النفسي في الوحدة النفسية لصالح مرتفعي الضغوط.

وهدفت دراسة وحيد ومحمود (2008) إلى معرفة التأثيرات الاجتماعية والاقتصادية لفقدان الأب على الأسرة في العراق، حيث تم استخدام (50) من الأرامل ممن فقدن أزواجهن في ظل الظروف التي يعاني منها العراق ومدينة الموصل، وقد تبين أن الترميل يقود إلى عدة مشكلات مادية للأرملة وزيادة الأعباء الملقاة على عاتقها وانخفاض مستوى المعيشة للأسرة، كما يؤثر فقدان الزوج على شعور الأرملة بالتوتر والقلق والإكتئاب والخوف من المستقبل.

يلاحظ من الدراسات السابقة بأنها ركزت على المشكلات التي تواجهه الأمهات الوحيدات ومقارنتها بالأمهات غير الوحيدات، فالأمهات الوحيدات تتعرض للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، فقد سلطت دراسة ريتشر وليمولا (Richter & Lemola, 2017) ودراسة (Mckee & Faro & Olesry & Spratt & Jones, 2015) على أن الحالة الاقتصادية والاجتماعية المنخفضة للأمهات الوحيدات قد ارتبطت مع السلوكات السلبية للتنشئة الوالدية، وأكدت أيضا على تزايد احتمال تعرض تلك الأمهات لأعراض الاكتئاب، اما دراسة جاني وعزيز (Gani & Aziz, 2013) سلطت الضوء على المشكلات العاطفية والنفسية التي تعاني منها الأمهات الوحيدات، وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها الأولى التي أجريت على الأم الوحيدة في دولة الكويت، واستفادت من الدراسات السابقة في مناقشة الإطار النظري للدراسة الحالية وبناء مقاييس الدراسة.

#### مشكلة الدراسة:

تركز المجتمعات الديمقراطية في وقتنا الحاضر على الاستفادة من أفرادها وطاقاتهم المختلفة بصفتهم ثروة بشرية لا تقل أهمية عن الثروة الطبيعية، وترى بعض المجتمعات والدول أن الطاقة البشرية هي وسيلة التنمية وأداتها الأولى، وتمثل الأم ثروة وطنية لأي مجتمع من المجتمعات وهي تحتاج إلى تنمية قدراتها.

ومما لا شك فيه أنه يقع على الأم العبء الأكبر في الأسرة عندما تفقد الشريك نتيجة الطلاق أو الوفاة أو الهجرة، بحيث تصبح المرجع للأبناء عندما يواجهون مشكلات في حياتهم، ومن هنا فإن تنمية التمكين النفسي ومهارات التعايش يعمل على تحفيز الأمهات على مواجهة الصعوبات حيث تخفف من حدة الضغوط الواقعة عليهن، كما تزيد من الشعور بالاستقلالية والقيمة والأهمية والقدرة على التحدي مما يجعلهن أكثر نجاحا في الحياة، وأكثر قدرة على تحدي صعوباتها.

إن غياب الأب لأسباب قسرية أو إرادية، يجعل من الأم ربّة لمنزلها، وهذا ما يُنتج تغييراً آلياً في أدوارها النمطية، حيث تصبح المصدر المادي والعاطفي والمعلوماتي الوحيد لأولادها، والمسئولة عن توفير كل حاجيات المنزل والأولاد، بالإضافة إلى عملها خارج المنزل، مما يعرضها للكثير من المشكلات الإجتماعية والنفسية والإقتصادية ومنها الحرمان الاجتماعي، وقد يتنكر لها الأهل خوفاً من مطالبتها لهم بمساعدة مادية، أو حتى معنوية كمساعدتها في تربية أولادها، إن هذا الدور المزدوج للأم الوحيدة قد يؤدي إلى استنزاف طاقتها أو ربما يؤدي إلى تنمية قدراتها وإمكانياتها الذاتية وبالتالي امتلاك مهارات التعايش مع هذا الواقع، وحتى يتم فهم ذلك فإنه من الضروري دراسة التمكين النفسي لديها ومهاراتها في التعايش مع واقعها ومقارنة ذلك مع الأم غير الوحيدة(العنزي، 2015).

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة للإجابة عن السؤالين التاليين:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين الأم الوحيدة والأم غير الوحيدة في التمكين النفسي؟

2. هل توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين الأم الوحيدة والأم غير الوحيدة في مهارات التعايش؟

أهمية الدراسة:

لا شك أن الأم الوحيدة تتعرض للعديد من المشكلات الإجتماعية والنفسية والإقتصادية إضافة إلى نظرة المجتمع لها والقيود التي يفرضها على دورها الإجتماعي وحالتها النفسية، لذلك تحتاج الأم الوحيدة إلى دعم نفسي من أجل القيام بالأدوار المطلوبة منها، ولهذا فإن بحثها ومناقشتها وفهمها يساعد في الحد من مشكلاتها، ويمكن مناقشة أهمية الدراسة من جانبين:

الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية في لفت الأنظار لهذه المشكلة من خلال دراستها والتعرف على أهم المشكلات التي تعاني منها الأمهات الوحيدات وكيفية التغلب عليها، فمعرفة أهم هذه المشكلات وكيفية التغلب عليها تعني الجانب النظري الذي يهتم المهتمين النفسيين وعلماء الاجتماع، ويساعد في بناء تصور معرفي للمشكلة، وخاصة وأن هذه الدراسة تعتمد على المقارنة بين الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات.

#### الأهمية التطبيقية:

إن فهم المشكلات التي تعاني منها الأمهات الوحيدات ضروري عند وضع الخطط والبرامج النفسية والاجتماعية لمساعدتها على التغلب على مشكلاتها والتعايش مع بيئتها، ومن هنا فإن نتائج هذه الدراسة قد تساعد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في بناء البرامج الإرشادية للأمهات الوحيدات، وخاصة ما يتعلق منها بالتمكين النفسي ومهارات التعايش.

#### حدود الدراسة ومحدداتها:

#### حدود الدراسة:

1. الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة الحالية على (120) أم وحيدة وأم غير وحيدة ضمن الفئة العمرية 25 - 45 سنة، في دولة الكويت.
2. الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة الحالية على الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات المترددات في التجمعات النسائية كالأندية الاجتماعية والثقافية أو الاعلان في مواقع التواصل الاجتماعي في دولة الكويت.
3. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في بداية عام 2019م.
4. المحددات الموضوعية: تتحدد نتائج هذه الدراسة، وبمدى جدية إجابة أفراد العينة من الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات على مقياسي الدراسة.

#### التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

الأم الوحيدة: Single mother

هي الأم التي تعيش مع أطفالها بدون رفقة الرجل، بسبب الوفاة أو الطلاق أو الهجرة وتقوم بأدوار الأم والأب من حيث التنشئة وإدارة الأسرة وتأمين حاجاتها ورعايتها وممارسة الأدوار داخل وخارج الأسرة (عبيد، 2011).

ولغايات هذه الدراسة هي كل أم توفي زوجها او مطلقة او مهجورة من قبل زوجها، ولديها أطفال ولم ترتبط مع زوج آخر ويتراوح عمرها بين 25 - 45 سنة، وتقيم في دولة الكويت.

#### الأم غير الوحيدة:

هي الأم التي تعيش مع أبنائها وزوجها بشكل مستقر، ويتراوح عمرها بين 25-45 سنة، وتقيم في دولة الكويت.

#### التمكين النفسي: Psychological Empowerment

عرف مورال ومريدث (Murrell & Meredith, 2000) التمكين النفسي بأنه العملية التي يتم فيها تمكين الفرد من استغلال وتنمية قدراته ليتولى القيام بمسؤوليات أكبر من خلال التدريب والثقة والدعم العاطفي. ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الأم الوحيدة وغير الوحيدة على مقياس التمكين النفسي المطور لأغراض هذه الدراسة.

#### مهارات التعايش Coping Skill:

هي مجموعة من الأساليب السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع المواقف والأحداث، وقد تكون هذه الأساليب إيجابية مثل التركيز على المشكلة وحلها، أو أساليب سلبية مثل التجنب والإنسحاب والنكران (المومني، 2011).

وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي ستحصل عليها الأم الوحيدة وغير الوحيدة على مقياس مهارات التعايش المطور لأغراض هذه الدراسة.

#### الطريقة والإجراءات

### منهجية الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن لمناسبته لأهداف الدراسة الحالية.

### أفراد الدراسة:

تكونت أفراد الدراسة من (70) أما وحيدة في الأندية الاجتماعية والثقافية في دولة الكويت، بالإضافة إلى (70) أما غير وحيدة، لغايات المقارنة مع الأمهات الوحيدات، وقد تم مراعاة اختيار الأمهات غير الوحيدات بحيث تتوافق خصائصهم الديموغرافية مع عينة الأمهات الوحيدات من حيث العمر والحالة الاجتماعية.

### أدوات الدراسة:

تم استخدام المقاسيين التاليين:

### أولاً: مقياس التمكين النفسي

تم تطوير مقياس التمكين النفسي من خلال العودة للأدب النظري مثل كتابات (Spreitzer, Thomas & Velthouse) والدراسات السابقة (شاهين، 2017 ؛ عبد السلام وحمام، 2014 ؛ والجري، 2012 ؛ النواجحة، 2016). وقد تكون المقياس بالصورة الأولية من أربعة أبعاد و(36) فقرة. وهذه:

البعد الأول: المعنى، هو التناسب بين متطلبات أداء مهام الحياة وقيم الأم الخاصة

البعد الثاني: الكفاءة، وهي معتقدات الأم بأن مهاراتها وقدراتها ضرورية لأداء الوظيفة او المهام بطريقة جيدة

البعد الثالث: حرية التصرف، هو قدرة الام على التصرف بحرية في المواقف المختلفة

البعد الرابع: الأثر، هو الاعتقاد لدى الأم بأن لها تأثيرا حقيقيا على الحياة

### صدق مقياس التمكين النفسي

تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى:

للتأكد من صدق المقياس بصورته الأولية تم عرضه على (12) محكما من أعضاء هيئة التدريس في دولة الكويت والمملكة الاردنية الهاشمية، من المتخصصين في الارشاد النفسي وعلم النفس، لإبداء الرأي على الصلاحية لل فقرات وشموليتها في قياس التمكين النفسي، ومدى وضوح الفقرات ودقتها وصياغتها اللغوية، وتم اعتماد معيار اتفاق (10) من المحكمين لاعتماد الفقرة، وبناء على رأي المحكمين تم تعديل بعض الفقرات لغويا وحذف (11) فقرة.

#### - صدق البناء

تم تطبيق مقياس التمكين النفسي على عينة استطلاعية، مكونه من (32) أما وحيدة وغير وحيدة، ومن ثم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من الفقرات مع الدلالة الكلية للمقياس والجدول (1) يوضح قيم معاملات الارتباط لفقرات المقياس بدلالته الكلية.

جدول 1. معاملات الارتباط كل فقرة من فقرات مقياس التمكين النفسي بالدلالة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	*0.41	8	**0.59	15	**0.62	22	**0.73
2	**0.48	9	**0.80	16	**0.52	23	**0.66
3	**0.48	10	**0.82	17	0.18	24	**0.80
4	*0.40	11	**0.66	18	**0.45	25	**0.91
5	**0.45	12	**0.68	19	**0.77		
6	**0.57	13	**0.81	20	**0.64		
7	**0.55	14	**0.62	21	**0.79		

\* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05) \*\* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.01)

يتبين من خلال نتائج (1) أن جميع معاملات الارتباط لل فقرات موجبة ودالة إحصائياً، وقد تراوحت بين (0.40- 0.91)، وهي مناسبة لأغراض الدراسة الحالية، باستثناء الفقرة (17) كانت غير دالة إحصائياً ولذلك تم حذفها من المقياس، وبذلك أصبح المقياس بصورته مكون من (24) فقرة.

#### ثبات مقياس التمكين النفسي:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (32) أما وحيدة وغير وحيدة، ومن داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفاصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.91)، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت (0.93)، كما تم إيجاد مؤشرات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الارتباط (0.82)، وهي قيم مناسبة لثبات المقياس.

#### تصحيح مقياس التمكين النفسي:

تكون المقياس من (24) فقرة، ولكل فقرة سلم خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً)، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الام، والمستجيب لهذه الأداة هو الأم نفسها، ويمكن تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة دائماً (خمس درجات)، وغالباً (أربع درجات)، وأحياناً (ثلاث درجات)، ونادراً (درجتين)، وإطلاقاً درجة واحدة (درجة واحدة) وللأداة علامة كلية. وجميع فقرات المقياس ذات اتجاه إيجابي. وتتراوح مجموع الإجابة على المقياس بين 24-120 درجة. وتشير الدرجة العليا إلى التمكين النفسي.

#### ثانياً: مقياس مهارات التعايش

تم تطوير مقياس مهارات التعايش من خلال الأدب النظري لهذا المفهوم، مثل كتابات Lazarus & Folkman والدراسات السابقة وخاصة ما يلي (صادق، 2012؛ و مومني، 2011؛ و المصري، 2007 ؛ و الشوبكي، 2008)، وقد تكون المقياس بالصورة الأولية من أربعة أبعاد و(32) فقرة. وهذه:

البعد الأول: التعايش المركز على الافكار الايجابية، وهنا يسعى الفرد لامتلاك افكار اكثر ايجابية تسعى

لمساعدته في التعايش مع المشكلة

البعد الثاني: التعايش المركز على الانفعال، وهو الاجراءات التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف

الضاغطة

البعد الثالث: التعايش المركز على التقييم، وهو تقييم الفرد وادراكه للحدث الضاغط وقدرته على التحكم به

البعد الرابع: التعايش المركز على السلوك، وهو الاجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط من

خلال التغلب على المشكلة

صدق مقياس مهارات التعايش

تم إيجاد مؤشرات صدق المقياس بطريقتين:

- صدق المحتوى:

للتأكد من صدق المقياس بصورته الأولية تم عرضه على (12) محكما من أعضاء هيئة التدريس في دولة الكويت والمملكة الاردنية الهاشمية، من المتخصصين في الارشاد النفسي وعلم النفس، لإبداء الرأي على الصلاحية لل فقرات وشموليتها في قياس مهارات التعايش، ومدى وضوح الفقرات ودقتها وصياغتها اللغوية، وتم اعتماد معيار اتفاق (10) من المحكمين لاعتماد الفقرة، وبناء على رأي المحكمين تم تعديل بعض الفقرات لغويا وحذف (7) فقرات.

- صدق البناء:

تم تطبيق مقياس مهارات التعايش على عينة استطلاعية، مكونه من (32) أما وحيدة وغير وحيدة، ومن ثم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من الفقرات مع الدلالة الكلية للمقياس والجدول (2) يوضح قيم معاملات الارتباط لفقرات المقياس بدلالته الكلية.

جدول 2. معاملات الارتباط كل فقرة من فقرات مقياس مهارات التعايش بالدلالة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.67	8	**0.77	15	**0.57	22	**0.77
2	*0.40	9	**0.69	16	*0.37	23	**0.64

3	*0.43	10	**0.55	17	**0.66	24	*0.38
4	0.08	11	**0.67	18	*0.39	25	**0.70
5	**0.71	12	**0.53	19	**0.56		
6	**0.51	13	**0.61	20	**0.74		
7	**0.57	14	**0.53	21	**0.74		

\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) \*\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.01$ )

يتبين من نتائج الجدول (3) أن جميع معاملات الارتباط للفقرات موجبة ودالة إحصائياً، وقد تراوحت بين (0.37- 0.77)، وهي مناسبة لأغراض الدراسة الحالية، بإستثناء الفقرة (4) كانت غير دالة إحصائياً ولذلك تم حذفها من المقياس، وبذلك أصبح المقياس بصورته مكون من (24) فقرة.

#### ثبات مقياس مهارات التعايش:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (32) أما وحيدة وغير وحيدة، ومن داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفواصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة الإعادة (0.89\*\*\*)، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغت (0.90)، كما تم إيجاد مؤشرات المقياس بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الارتباط (0.81)، وهي قيم مناسبة لثبات المقياس.

#### تصحيح مقياس مهارات التعايش:

تكون المقياس من (24) فقرة، ولكل فقرة سلم إجابة خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً)، وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على الام، والمستجيب لهذه الأداة هو الأم نفسها، ويمكن تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة دائماً (خمس درجات)، وغالباً (أربع درجات)، وأحياناً (ثلاث درجات)، ونادراً (درجتين)، وإطلاقاً درجة واحدة (درجة واحدة) وللأداة علامة كلية، وجميع فقرات المقياس ذات اتجاه إيجابي. وتتراوح مجموع الإجابة على المقياس بين 24-120 درجة. وتشير الدرجة العليا إلى مهارات التعايش.

#### نتائج الدراسة ومناقشتها:

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين النفسي ومهارات التعايش، وسيتم عرض النتائج والمناقشة بناء على أسئلتها.

نتائج السؤال الأول ومناقشته: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين الأم الوحيدة والأم غير الوحيدة في التمكين النفسي؟

للإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (ت) (t-test) لفحص الفروق بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين النفسي، والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين

#### النفسي

البُعد	الأم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعنى	وحيدة	70	3.29	0.97	138	-7.09	**0.00
	غير وحيدة	70	4.19	0.46			
الكفاءة	وحيدة	70	2.27	1.36	138	-8.04	**0.00
	غير وحيدة	70	3.75	0.71			
حرية التصرف	وحيدة	70	2.35	1.22	138	-9.41	**0.00
	غير وحيدة	70	3.89	0.63			
الأثر	وحيدة	70	2.24	1.22	138	-8.25	**0.00
	غير وحيدة	70	3.67	0.77			
الدرجة الكلية	وحيدة	70	2.58	0.99	138	-9.87	**0.00
	غير وحيدة	70	3.93	0.56			

\*\*دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

يظهر من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في التمكين النفسي، حيث بلغت قيمة ت (9.87) للدرجة الكلية، ومستوى الدلالة (0.00) كما جاءت الفروق على جميع الأبعاد دالة لصالح الأمهات غير الوحيدات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال شعور الأم الوحيدة بعبء الأدوار المطلوبة منها، فهي تقوم بجميع أدوار الأم إضافة إلى أدوار الأب، وهذا بحد ذاته قد يشعرها في بعض الأحيان بتدني القدرة على مواجهة متطلبات أبنائها ومتطلبات العبء الوظيفي أو المهني. وهذا واضح من خلال مقارنة التمكين النفسي لديها مع الأم غير الوحيدة والتي تجد من يساندها في دورها.

وتتفق نتيجة السؤال الحالي مع نتائج دراسة نابورا وأندروسزكيوخ وباسنسكا (Napora, & Andrusziewicz & Basinska , 2018) والتي أشارت أن هناك اختلافات بين الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات فيما يخص استراتيجيات البحث عن الدعم، وأن رضا الأمهات غير الوحيدات عن الحياة المهنية أفضل من رضا الأمهات غير الوحيدات، وتتفق أيضا مع نتائج دراسة لافشر وزرغامي (Ifcher & Zarghamee, 2014) والتي أظهرت أن الأمهات غير الوحيدات كن أكثر سعادة من الأمهات الوحيدات.

وتتفق مع نتائج دراسة ريف وباتون وميشيل (Reif & Patton & Micheal, & Gold, 2006) والتي أشارت إلى أن خبرات الفقد تمثل أكبر الأحداث الضاغطة تأثيرا على الفرد، وإنها ترتبط بزيادة الأعراض المرضية.

نتائج السؤال الثاني ومناقشته: هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين الأم الوحيدة والأم غير الوحيدة في مهارات التعايش؟

للإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخدام اختبار (ت) (t-test) لفحص الفروق بين الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في مهارات التعايش، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4): نتائج اختبار (ت) لمتوسطات الأداء لمهارات التعايش بين الأمهات تبعاً لكونها وحيدة وغير وحيدة

النُبة	الأم	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التعايش المركز	وحيدة	70	2.78	1.38	138	-7.28	**0.00
	غير وحيدة	70	4.05	0.45			
التعايش المركز	وحيدة	70	2.82	1.25	138	-5.06	**0.00
	غير وحيدة	70	3.68	0.68			
التعايش المركز	وحيدة	70	2.28	1.34	138	-3.78	**0.00
	غير وحيدة	70	3.13	1.32			
التعايش المركز	وحيدة	70	2.50	1.27	138	-4.12	**0.00
	غير وحيدة	70	3.31	1.03			
الدرجة الكلية	وحيدة	70	2.61	1.06	138	-6.28	**0.00
	غير وحيدة	70	3.56	0.69			

\*\*دالة إحصائية عند مستوى (0.01).

يظهر من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الأمهات الوحيدات وغير الوحيدات في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس مهارات التعايش، فقد بلغت قيمة ت (6.28) للدرجة الكلية، ويتضح من المتوسطات أن متوسطات أداء الأمهات غير الوحيدات (3.56) أعلى من متوسط الأمهات الوحيدات (2.61)، وهذا يعني أن مهارات التعايش لدى الأمهات غير الوحيدات أفضل من الأمهات الوحيدات. ويمكن تفسير ذلك من خلال أن ظروف الأم الوحيدة أكثر صعوبة من ظروف الأمهات غير الوحيدات، وأن شعور الأمهات الوحيدات بهذه الصعوبات يفوق قدرتهن على التعايش وتقبل هذه الظروف، وقد يكون لدى الأم الوحيدة مصادر متعددة للمعانة بحكم أدوارها ومسئولياتها، وهذا التعدد يشعرها بتدني مستوى تعايشها مع الواقع.

وتتفق نتائج دراسة زقزر (Ziegler, 2011) التي أظهرت حاجة الأمهات الوحيديات لخدمات تتعلق برعاية الطفل وتنمية مهارات إدارة الوقت.

#### التوصيات

1. توفير برامج وخطط لمساعدة الأمهات الوحيديات في تعزيز التمكين النفسي.
2. وضع برامج توجيهية تساعد الأمهات الوحيديات على إمتلاك مهارات التعايش، كتنظيم الوقت، وفهم الإنفعالات وتعديل الأفكار.
3. إجراء المزيد من الدراسات التي تعنى بفئة الأمهات الوحيديات للعمل على تحسين حالتهم النفسية عموماً.
4. إجراء دراسة مسحية تتعلق بالحاجات والمشكلات التي تواجه الأمهات الوحيديات تمهيداً لوضع برامج وخطط لمساعدتهم على التغلب على هذه المشكلات.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- الجردي، فراس. (2012). التمكين النفسي: مدخل نظري. المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، 3، 747-768.
- الخاليلة، أسماء. (2015). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية السلوكية في خفض القلق النفسي والإنسحاب الإجتماعي لدى المطلقات في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

الشوبكي، نايفه وحمدى، نزيه. (2008). فاعلية برنامج لتدريب الوالدين على مهارات الإتصال في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى التكيف لدى الاباء وأبنائهم، مجلة البصائر، 12(1)، 107-140.

الصبوة، محمد نقيب. (2000). مراجعة نظرية نقدية لأثر اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة والعوامل المرتبطة بها على كفاءة بعض الوظائف النفسية لدى عينات عربية وعالمية من المصدومين: دراسة وبائية إكلينيكية، مجلة الثقافة النفسية، 1(44)، 78-111.

العنزي، مريم. (2015). فعالية برنامج ارشادي مستند الى علم النفس الفردي في خفض مستوى الضغط النفسي ورفع مستوى الصلابة النفسية والشعور بالاستقلالية لدى الأمهات الوحيدات في المملكة العربية السعودية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الاردنية.

النواجحة، زهير. (2016). التمكين النفسي والتوجه الحياتي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 4(15)، 283-316.

المصري، أناس. (2007). الضغوط النفسية والدعم الإجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الأردنية.

المومني، فواز والزلغول، رافع. (2011). استراتيجيات التعامل لدى الناجين والأسر المتضررة من تفجيرات فنادق عمان. المجلة الأردنية للعلوم الإنسانية والإجتماعية، 38(2)، 391-411.

الهلول، اسماعيل ومحيسن، عون. (2013). المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 27(11)، 22-36.

جليوش، حنان. (2017). أسباب زواج المرأة الأرملة من أخ الزوج المتوفي والاثار الناجمة عن هذا الزواج من وجهة نظر الأرملة نفسها "محافظة نابلس نموذجاً". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الدراسات العليا. جامعة النجاح الوطنية في نابلس.

شاهين، ايمان. (2017). فاعلية برنامج ارشادي مختصر قصير المدى قائم على اكتشاف المنفعة وتحديد  
الاهداف في تنمية التمكين النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا. مجلة الارشاد النفسي، 52،  
1-59.

صادق، سالم و حسن، نظيره. (2014). مهارة التعايش لدى الطلبة المتميزين، مجلة الفتح، جامعة ديالى،  
العراق، 10(60)، 172-189.

عبد السلام، سميرة وحمام، عبد اللاه. (2014). التمكين النفسي للأم المعنفة بين الواقع والمأمول. مجلة العلوم  
التربوية، 22(3)، 481-493.

عبيد، معتز. (2011). العلاقة بين الضغوط والوحدة النفسية لدى الأم الوحيدة. مجلة البحث العلمي في  
التربية، 12(2) 375 – 337.

علي، أحلام. (2017). الطلاق المتأخر في المجتمع الأردني من وجهة نظر النساء. رسالة ماجستير غير  
منشورة في دراسات المرأة. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية.

وحيد، أميرة ومحمود، محمد. (2008). التأثيرات الاجتماعية والإقتصادية لفقدان الأب على الأسرة. مركز  
دراسات الموصل، 22(3)، 157-190.

#### المراجع الاجنبية

Blanchard, K., Carlos, J.P., & Randolph, A, (2001). **The 3 key to empowerment:**

**Release the Power within People for Astonishing Results**, San Francisco:

Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1999). **Coping Inventory for Stressful Situations**

**(CISS): Manual Toronto ON Canada: Multi-Health Systems.**

- Ghani, F., & Aziz, A. (2013). Profile of single mothers in southern Malaysia and issues afflicting their liver. **British Journal of Arts and Social Sciences**, 16(1), 197–206.
- Ifcher, J., & Zarghamee, H. (2014). Trends in the happiness of single mothers: Evidence from the General Social Survey. **Journal of Happiness Studies**, 15(1), 1219–1238.
- Lazarus, R., & Folkman, S., (1980). An Analysis of Coping in a Middle–Aged Community Sample. **Journal of Health and Social Behavior**, 21(3), 219–239.
- McKee, L. G., Faro, A. L., O'Leary, J. L., Spratt, K. H., & Jones, D. J. (2015). Socializing positive emotion: A qualitative study of African American single mothers and their adolescent youth. **Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies**, 64(5), 635–650.
- Murrell, L.K. & Meredith M. (2000). **Em powering Employees**. New York: McGraw Hill.
- Napora, E., & Andrusziewicz, A., & Basinska M. ( 2018). Types of work–related behavior and experiences and stress coping strategies among single mothers and mothers in relationships differentiating role of work satisfaction. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental health**, 31(1), 55–96.

- Richter, D., & Lemola, S. (2017). Growing up with a single mother and life satisfaction in adulthood: A test of mediating and moderating factors. **RESEARCH ARTICLE**. University of Warwick. Coventry, United Kingdom, 12(6), 1–15.
- Snooks, M. K. (2009). **Health psychology: Biological, psychological, and sociocultural perspectives**. Boston. MA, US: Jones and Bartlett Publishers.
- Spreitzer, G. (1995b). Psychological Empowerment in the Workplace: Dimensions, Measurement, and Validation. **Academy of Management Journal**, 38(5), 1442–1465.
- Spreitzer, G. (1996). Social Structural Characteristics of Psychological Empowerment. **Academy of Management Journal**, 39(2), 483–504.
- Taylor, T., & Christensen, R., & Harper, J. (2016). Respite Care for Single Mothers of Children with Autism Spectrum Disorders. **Journal of Autism and Developmental Disorders**, 46(3), 812–824.
- Tengland, Pre-Anders. (2008). Empowerment: A Conceptual Discussion. **Journal of health philosophy and policy**, 16(2), 77–96.
- Ziegler, M. (2011). **Assessing the Needs of Single Mothers Attending College**, **Running head: Single Mothers Attending College**, Wright State University: community college campus.

Zimmerman, Marc A. (2000). **Empowerment Theory**. In **Julian Rappaport & Edward Seidman (Eds)**, Handbook of Community Psychology. New York: Plenum Publishers.

التمكين النفسي ومهارات التعايش لدى الأمهات الوحيدات والأمهات غير الوحيدات في دولة الكويت -دراسة  
مقارنة

إعداد

منى حمود الحمدان

مركز التدخل المبكر

الهيئة العامة لشؤون ذوي الإعاقة

دولة الكويت

**Tel: +965-90928555**

**Email: mona-alhamdan@hotmail.com**

الاستاذ الدكتور: حسين سالم الشرعة

كلية العلوم التربوية

الجامعة الأردنية

عمان-الأردن

مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث ، مجلة علمية محكمة دورية تصدر عن عمادة البحث العلمي والدراسات العليا  
الملحق(2)المجلد (7)2021

**Tel: +962(6)5355000 (24539)**

**Email: [h.shraa@ju.edu.jo](mailto:h.shraa@ju.edu.jo)**