

## أثر برنامج إرشادي جمعيّ المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسين المرونة النفسانية لدى عينة من المطلقات في فترة الخطوبة في عمان

د. فاطمة محمد التلاهي<sup>(1)</sup>\*

### الملخص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج إرشادي جمعيّ المستند إلى النظرية المعرفية السلوكية في تحسين المرونة النفسانية لدى عينة من المطلقات في فترة الخطوبة في عمان، وتكوّن مجتمع الدراسة من المطلقات قبل الدخول، والمدرجة أسماءهن في سجلات المحكمة الشرعية في شمال مدينة عمان، كما تمّ استخدام المنهج شبه التجريبيّ في هذه الدراسة، واشتملت عينة الدراسة (30) مطلقة قبل الدخول ممّن تتراوح أعمارهن ما بين (25-35) سنة، تمّ اختيارهنّ بالطريقة القصدية، إذ وُزِعْنَ بالتساوي على مجموعتين: المجموعة التجريبية تكونت من (15) مطلقة خضعن للبرنامج الإرشاديّ، والمجموعة الضابطة تكونت من (15) مطلقة لم يخضعن للمعالجة، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسانية لكونر ودافيدسون، Connor & Davidson، (2003) ترجمة (الحويان وداود، 2015)، كما تمّ بناء برنامج إرشاديّ مكون من (10) جلسات مدة الجلسة (60) دقيقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha 0.05$ ) في القياس البعديّ لمقياس المرونة النفسانية لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) تُعزى للبرنامج الإرشاديّ الجمعيّ تبعاً للقياسين البعديّ والتتبعي، وأوصت الدراسة بضرورة عمل برامج إرشادية لرفع مستوى تقدير الذات لدى المطلقات قبل الدخول، للتقليل من الوصم التي تعانيه المرأة المطلقة قبل الدخول، وبرامج لرفع مستوى تقدير الذات لدى المطلقات قبل الدخول.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشاديّ، المرونة النفسانية.

## The effect of a collective counseling program based on the cognitive-behavioral theory to improve the psychological resilience of a sample of divorced women during espousal period in Amman

### Abstract:

The study aimed at identifying the effect of a collective counseling program based on the cognitive-behavioral theory on improving the psychological resilience of a sample of divorced women during espousal period in Amman.

(1) جامعة العلوم الإسلامية، عمان، الأردن.

\* الباحث المستجيب: [fatmeh.tlaheen@wise.edu.jo](mailto:fatmeh.tlaheen@wise.edu.jo)

The study population consisted of divorced women prior to consummation whose names are listed in the records of the Sharia court in the north of Amman, and the study used the quasi-experimental research design. The sample of the study consisted of (30) divorcees aged between (25-35) years, chosen intentionally and they were distributed equally into two groups: The experimental group consisted of (15) divorced women who underwent the counseling program, and the control group consisted of (15) divorced women who were not subjected to the treatment. The study used the Conner and Davidson Psychological Resilience Scale, Connor & Davidson, 2003)) translated by (Al-Hawyan and Dawood, 2015), and a counseling program consisting of (10) sessions was built with a session duration of (60) minutes. The findings of the study indicated that there were statistically significant differences at (0.05 $\alpha$ ) in the post-measurement of the psychological flexibility scale in favor of the experimental group, and the findings also revealed that there were no statistically significant differences at (0.05 $\alpha$ ) attributed to the group counseling program according to the post and tracer measures. The researcher recommended the necessity of conducting counseling programs to raise the level of self-esteem of divorced women prior to consummation, reducing the stigma that divorced women suffer before entering, and programs to raise the level of self-esteem of divorced women prior to consummation.

**Keywords:** Counseling Program, Psychological Resilience.

## المقدمة:

إنّ تحول الأسرة الأردنية بشكل متصاعد نحو الأسرة النووية كان استجابة لمتطلبات المرحلة الزاهنة من تطور المجتمع الأردني، فبعد دخول البلدان العربية في المرحلة شبه الرأسمالية، وظهور بوادر التصنيع فيها، ونمو الاقتصاد الوطني وخاصة قطاع الخدمات وما أتاحه من فرص عمل لشريحة واسعة من الأفراد بما في ذلك المرأة، حيث ساعد على تغيير الصورة التقليدية لدورها في المجتمع كأم وربة منزل، فأصبحت تعمل جنباً إلى جنب مع الرجل، وما صاحب هذا من اتساع في حجم الهجرة إلى المدن خصوصاً بعد انتشار التعليم، وزيادة التخصصات في المجالات الأكاديمية والمهنية، حيث أصبحت المدن مراكز جذب للحصول على الوظائف التي تعتمد على كفاءة الأفراد الشخصية، فأصبح للفرد مهنة خاصة به تختلف عن مهنة أسرته، وهذا ساعده على الاستقلالية الاقتصادية، وفتح أمامه قنوات جديدة للحراك الاجتماعي الرأسي والأفقي، كما رافق التنمية أسباب اجتماعية تعتبر من الضغوط العامة التي تؤخر سن الزواج وتدفع إلى الطلاق قبل النّخول (خزاعلة، 1993).

تُعَدُّ المرحلة التي يعيشها الأفراد قبل الزواج (فترة الخطبة) من أهم المراحل التي تؤثر على العلاقة الزوجية، وتتحدد العديد من الاتجاهات والسلوكيات المستقبلية بناءً على سلوك الخاطبين أثناء هذه المرحلة، ودرجة التفاهم والانسجام

التي يمكن أن يصلوا إليها، ولما لهذه المرحلة من تأثير بالغ الأهمية في رسم ملامح العلاقة الزوجية المستقبلية بين المخطوبين، لذلك فإن الإرشاد والتوجيه المناسبين يمكن أن يقدم أسسًا وقائية وحلولًا مبكرة لما يمكن أن يعترض مسيرة الحياة الزوجية المقبلة، ومع تسارع التغييرات الاجتماعية التي تتوازي مع التغيير في معظم مناحي الحياة المختلفة، وما يرافقه من تطور في الأفكار والمعتقدات، فإن مشروع الزواج يقع في صلب هذه التغييرات ويتأثر بها بشكل كبير، وينعكس على سلوك الإنسان وطريقة تفكيره وتعاطيه مع المتغيرات.

ويشير هاول (Howell,2009) إلى أن "الهدف الرئيس لبرامج التأهيل الزواجي هو التوعية الشاملة إذ يؤكد على أن الزواج هو علاقة تقوم على إتقان مهارات العلاقات الشخصية، وأن هذه المهارات من الممكن تعلمها ولا بد أن يصبح تعلمها جزءًا من التنمية الشخصية لكل إنسان".

لذلك يُعدُّ الطلاق أحد المؤشرات على التفسخ الاجتماعي نتيجة الضغوط العامة، كما أن فسخ عقد الزواج يُشير إلى فشل الزواج في تحقيق وظائف الأسرة، والطلاق ظاهرة اجتماعية قديمة قدم عهد الإنسانية بالزواج، فقد عرفته المجتمعات البدائية، وكانت تستعمله المرأة أحيانًا في وجه الرجل كما هو الحال عند قبائل الفيدا في جزيرة سيلان، فالمرأة هي التي تطلق زوجها وتطرده من مخيمها، فالطلاق كان موجودًا عند شعوب الحضارات القديمة مثل: مصر، وبابل، وآشور، والعبريين، وما بين النهرين، والهند والصين، كما كان معروفًا في اليونان حيث تعرض له أفلاطون وأرسطو واعتبراه ظاهرة غير سوية تهدد كيان المجتمع الأسري (الجرادوي، 1994).

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

مع ارتفاع مستويات التعليم في المجتمع الأردني بشكل عام وعلى وجه الخصوص تعليم الفتاة والذي ساعد على تزايد أعداد الفتيات المنخرطات في سوق العمل، إلا أنَّ هذه التغييرات قد صاحبها بعض الظواهر الاجتماعية، التي لم يتعود المجتمع الأردني عليها ومنها ظاهرة الطلاق قبل الدخول، إذ تزايد أعداد الفتيات المطلقات قبل الدخول، وتشير الإحصائيات في وزارة التنمية الاجتماعية المتعلقة في الخلافات والنزاعات الزوجية والتي تؤدي إلى الطلاق بين المخطوبين وغير الداخلين، أن نسبة الطلاق في هذه الفئة قد بلغت عام 2014، (40.5%)، وفي عام 2018 كانت (45.5%) ووصلت في (2019) إلى (50.2%)، (التقرير السنوي، 2019)، هذه النسب تعكس واقعًا تتبلور فيه المشكلات بمستوى تصاعدي في أهم ركائز المجتمع وهي المرأة، وهذا الأمر له آثار نفسية واجتماعية وامتدادات أخذت طابع السلبية تمثلت

في: الغضب، والعدوان، والخجل، والانسحاب والشعور بالدونية لديها.

لا شك أن الفتاة المطلقة قبل الدخول في المجتمع الأردني تعاني من مجموعة من الضغوط العامة، التي تؤثر على وضعها ودورها المجتمعي، حيث تتحدد نظرة المجتمع إليها بإطار من الدونية، ويوصف وضعها الناتج عن الطلاق وصفاً لا يتناسب مع طبيعتها الإنسانية وجوانبها الحياتية التي تقوم على فكرة التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وتأدية أدوارها بكل فاعلية في ظل منظومة مجتمعية سوية، ونتيجة لاطلاع الباحثة على نتائج بعض الدراسات كدراسة روسينا (Rousseau, 2009) ودراسة (البدائية والقطيقات، 2010) التي تطرقت إلى دور البرامج الإرشادية في تحسين مقومات الصحة النفسية لدى الشباب، وبناءً على ما تقدم تتأكد حاجتنا إلى برامج إرشادية موجهة لهذه الفئة من الشباب كالإرشاد الجمعي، وذلك للتصدي للمشكلات بين المخطوبين ومحاولة منع استمرارها، من خلال تعليمهم كيفية استبدال أفكارهم السلبية وتعديل سلوكياتهم، وعليه جاءت هذه الدراسة للكشف عن أثر برنامج إرشادي مستند على النظرية المعرفية السلوكية في تحسين المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات في فترة الخطوبة في عمان، لذلك فإن الدراسة الحالية تحاول الرد عن سؤال هذه الدراسة الرئيس والذي يتمثل بـ:

ما أثر فاعلية برنامج جمعي إرشادي مستند إلى النظرية المعرفية والسلوكية في العمل على التحسين من المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات في فترة الخطوبة في عمان؟

ويتفرع منه السؤالان الآتيان:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في متوسط درجات أفراد المجموعتين

(التجريبية والضابطة) على المقياس البعدي لمقياس المرونة النفسية للخاطبات في طور الخطوبة؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعة (التجريبية) على المقياس

التتبعي لمقياس المرونة النفسية للخاطبات في طور الخطوبة؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تنمية مستوى المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات قبل الدخول في مدينة عمان، من خلال

استقصاء فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية ويمكن إجمال أهداف الدراسة بما يأتي:

1. بناء برنامج إرشادي جمعي يستند على النظرية المعرفية السلوكية.

2. تطوير مقياس المرونة النفسية لدى عينة من المطلقات قبل الدخول.

### أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في ناحيتين: الأهمية النظرية، والأهمية التطبيقية.

#### أولاً: الأهمية النظرية

تتناول الدراسة موضوعاً بالغ الأهمية ألا وهو موضوع المطلقات قبل الدخول، وتدريبهنّ من أجل تنمية المرونة النفسية لديهن حيث إنه لم تتعرض هؤلاء المطلقات لمثل هذه البرامج من قبل، الذي قامت الباحثة بتطويره من أجل تنمية وزيادة المرونة النفسية لدى المطلقات قبل الدخول، كما تكمن الأهمية النظرية للدراسة في أنها تتعامل مع المطلقات قبل الدخول وهن في مرحلة حرجة ناتجة عن عدم الاستمرار في الحياة الزوجية.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية

جاءت هذه الدراسة لتثير اهتمام المختصين في مختلف المؤسسات التي تهتم بشؤون المرأة وخاصة المرأة المطلقة، والحاجة إلى وجود برامج تدريبية إرشادية وقائية علاجية لتنمية المرونة النفسية لدى المطلقات قبل الدخول، كما أنها قاعدة علمية بحثية شبه تجريبية، للانطلاق منها إلى بحوث قادمة، بالإضافة إلى أنها تمثل إضافة جديدة لميدان البحث في الأبعاد النفسية والتربوية، ونظراً لقلّة الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الجانب على المستوى المحلي حسب اطلاع الباحثة التي تهتم في المرأة خاصة المطلقة، كما أن هذه البرامج تعد من أفضل أساليب التدخل المبكر، لذلك قامت الباحثة بتطوير مثل هذه البرنامج لإعادة استخدامه من أجل زيادة المرونة النفسية للمطلقات بالأساليب المناسبة للتعامل مع أنفسهن، والذي يحد من آثار الطلاق السلبية عليهن.

### تعريف مصطلحات الدراسة:

#### البرنامج الإرشادي الجمعي:

عرفه الهلاك (2019:5) بأنه: "برنامج إرشادي جمعي يقوم على مجموعة خطوات منظمة تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته، وتنمية قدرته وإمكانياته؛ ليكون قادراً على تحقيق أهدافه التي يسعى إليها في حياته، وبهذا يحافظ على مستوى عالٍ من الصحة النفسية"، ويُعرف إجرائياً بأنه: سلسلة من عدة جلسات قُدمت لمطلقات قبل الدخول لتطوير

المرونة النفسِيَّة لديهن ويتكون من (10) جلسات ومدة كل جلسة (60) دقيقة.

### المرونة النفسِيَّة:

يُعرفها جونتين واتكنسون (Juntunen & Atkinson, 2002) بأنها: عملية ديناميَّة يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيّفي في الوقت الذي يجابه فيه مصاعب جمة أو صدمات أو مأسٍ، وهي تعتبر من الخصائص الإيجابية في الشَّخصية التي تعكس قدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بطرق إيجابية، وتُعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي تحصل عليها المطلقة من قبل دخولها على مقياس المرونة النفسِيَّة المستخدم في هذه الدِّراسة.

### حدود ومحدِّدات الدِّراسة:

- الحدود المكانية: اقتصرَت الدِّراسة على المطلقات قبل الدخول في محكمة شمال العاصمة عمّان.
  - الحدود الزمّانية: تمَّ تطبيق هذه الدِّراسة في الفترة الواقعة ما بين 15/11/2018 حتى 30/1/2019.
  - الحدود البشرية: تمَّ تطبيق هذه الدِّراسة على عيّنة من المطلقات قبل الدخول واللاتي تراوحت أعمارهن بين (25-35).
  - الحدود الموضوعية للدِّراسة: تحدّد فيما تؤول إليه نتائج الدِّراسة، وطريقة اختبار العيّنة والخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأدوات الدِّراسة المستخدمة، وفعاليَّة البرنامج الإرشادي الجمعي، ومنهجية البحث المستخدم.
- كما تحدّد نتائج الدِّراسة لأدواتها وهي: مقياس المرونة النفسِيَّة الذي تمَّ استخدامه، وفعاليَّة البرنامج الإرشادي الجمعي المقدم للمطلقات قبل الدخول.

### المرونة النفسِيَّة:

المرونة النفسِيَّة (psychological resilience): هي عملية ديناميَّة يُظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيّفي في الوقت الذي يُجابه فيه مصاعب جمة أو صدمات أو مأسٍ، وقد ظهر مفهوم المرونة النفسِيَّة عندما سعى مجموعة من الباحثين لتفسير الأداء الجيد لبعض الأطفال في ظروف صعبة، ولفهم العمليات التي تفسر الأداء غير المتوقع لهؤلاء الأطفال.

ورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأن المرونة النفسِيَّة هي عملية توافقٍ جيّدٍ ومواجهةٍ إيجابيةٍ

لشدائد، أو نكبات، أو صدمات، أو ضغوطاتٍ نفسيةٍ تواجه أفراداً كالمشكلات الأسرية، وإشكاليات العلاقة تجاه الآخرين، ومشكلات صحية خطيرة، وضغوطات العمل والمشكلات المالية (شقورة، 2012).

ويعرفها الأحمدي (2007) بأنها: استجابة انفعالية وتعليمية تجعل الإنسان قادراً على التكيف الإيجابي في المواقف الحياتية المختلفة أكان هذا التكيف بالقابلية للتغير أو التوسط أو أخذ أيسر الأمور.

والمرونة النفسية هي القدرة على التكيف بنجاح وإحداث التغييرات اللازمة لمواجهة التحديات، كما أن مواجهة التحديات تعتبر أحد مؤشرات المرونة النفسية، دورك، كوكانفيش، هيجرتي، جرافيس وجونو (Dowrick, Kokanovic, ) (Hegarty, Griffiths & Gunn, 2008).

وتظهر المرونة النفسية عندما يتكيف الأفراد بشكل ناجح مع عوامل الخطر التي يتعرضون لها، وهي المنتج النهائي لعمليات الصقل التي لا تزيل الخطر والتوتر، بل تسمح للشخص التعامل معه بشكل فعال، ويريزر (Werner, ) (1993)، فهي القدرة على التكيف الناجح رغم التحديات أو الظروف المهددة، شارما (sharma, 2015)

وتعتبر المرونة النفسية ظاهرة نفسية تعود على الفرد بنتائج جيدة وإيجابية، رغم مختلف عوامل التهديد للتكيف أو النمو التي يمكن أن يمر بها الفرد خلال حياته، وهي تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة لعوامل التهديد والتوتر، فهناك من يستجيب بطريقة إيجابية لظروفه القاسية، وهناك من تؤثر عليه هذه الظروف، وتنعكس بشكل سلبي على حياته، وهذا ما يفسر وجود أطفال يتمتعون بصحة نفسية جيدة رغم أنهم يعيشون في ظروف صعبة، ماستين (Masten, 2001).

#### مقومات المرونة النفسية:

- تنمية الكفاية، وتنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية.
- القدرة على التعامل مع العواطف: هو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة.
- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته.
- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانيته والعمل على تنميتها.
- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث يصبح

متحرر من الاندفاعات (حسان، 2008).

وللمرونة النفسية آثار متعددة منها:

#### أولاً: الصحة النفسية:

وتعد إحدى ثمار المرونة النفسية المتينة، وتعرف الصحة النفسية بأنها: "النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من المشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة". (الزهراني، 2001: 331).

#### ثانياً: النظرة الإيجابية للحياة:

"كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية من تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم، لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا خلفت النتائج فيكون مطمئناً راضياً بقضاء الله وقدره" (الأحمدي، 2007: 35).

#### ثالثاً: استمرارية العطاء:

فالعمل الغير متواصل لا ينتج ثماره، كما أن الأعمال المتكررة تورث كآبة، ومرونة الإنسان تكسبه استمرارية لا انقطاع لها، فلا يعرف عمله ملأً أو كآبة، فيواصل العمل بحماس وهمة، وروح وإجادة بعطاء متجدد، وما ذلك إلا لأنه مرن في استخدام وسائله، ودائم التنقل من وسيلة لأخرى. (الأحمدي، 2007).

#### رابعاً: الاتصال الفعال:

الاتصال هو تفاعل الفرد مع محيطه، فالإنسان المرن يقتني طابع الاتصال الفعال، ولديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (الأحمدي، 2007).

#### خامساً: الاتزان الانفعالي:

أي امتلاك الفرد قدرة السيطرة والتحكم على الانفعالات المتباينة وامتلاكه المرونة للتصرف خلال المواقف والحوادث الجارية حيث تظهر ردوده الانفعالية بشكل مناسب تجاه المواقف التي تتطلب هكذا انفعالات (شقورة، 2012).



### العمليات السَّنة التي تزيد المرونة النَّفسية:

1. اتصال الفرد مع اللحظة الزَّاهنة والاستبصار: بمعنى إدراك الوعي واستغلال الخبرات في المواقف في اللحظة الزَّاهنة، وتمكن الفرد من وضع تصور حسب المعلومات المتوفر لديه، حول ما كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.
  2. تقبل الذات: من خلال النَّظر بشكل إيجابي للذات والإيمان بالقدرات وذلك عبر الإدراك الحقيقي لها وللأحداث من محيطه.
  3. إمكانية ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: وذلك عبر التخلص من أفكار غير مرغوب بها، للحد من تأثير العمليات المعرفية الغير مفيدة للسلوك، لتسهيل التواجد في المواقف والمشاركة فيها.
  4. إدارة الذات: مراقبة الذات، ووعي النفس.
  5. القيم: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية، واتجاهات الحياة.
  6. الالتزام في العمل أو تحمل المسؤولية، كيروشي، بليشي وجودسيل. (Ciarrochi, Bilich, &Godsell, 2010) ويشير فيلسون Falson (2006) إلى أن المرونة النَّفسية تُدرس حاليًا باعتبارها نمطًا، أو أسلوب حياة يتم تنميته على مدار سنوات العمر كله، أكثر من التركيز على جانب معين في حياة الفرد، فهي عملية ديناميكية قد تتحقق لدى البعض في سياق النَّمو، وهي عملية يمكن أن يتسم بها الكثيرون أكثر من كونها عملية يتسم بها أفراد استثنائيون، ويتمية العوامل الوقائية الداعمة لها نكون قد استطعنا أن ننمي المرونة النَّفسية لدى الأفراد.
- ونلاحظ من ذلك أن جميع نواتج المرونة النَّفسية إيجابية، وجميعها يحتاجها الفرد وخاصة المطلقة فهي تحتاج إلى النَّظرة الإيجابية للحياة، كما أنها بحاجة إلى الاتصال الفعال بالآخرين وإلى الاستمرارية في العطاء، لذلك المطلقة تحتاج إلى الصَّحة النَّفسية لذلك لا صحة نفسية دون وجود المرونة النَّفسية.

### الدراسات السابقة:

هدفت دراسة إسماعيل (2017) إلى التعرّف على درجة المرونة النَّفسية ودرجة اليقظة العقلية لدى الطلاب في كلية التربية، وكذلك التعرّف على الصلة بين المرونة النَّفسية واليقظة العقلية، والتحقق من القدرة على التنبؤ باليقظة العقلية عبر المرونة النَّفسية لديهم، وتكوّنت أداتا الدراسة من مقياس المرونة الإيجابية لدى الشَّباب (إعداد: محمد سعد حامد

عثمان، 2010)، مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (إعدادات Bear)، et al.، (2006 ترجمة: البحيري، الصّبع، طلب والعواملة) (2014)، حيث تمّ تطبيق أداتي الدّراسة على عيّنة بلغت (223) طالبًا وطالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا جامعة جنوب الوادي، تراوحت أعمارهم الزّمنية ما بين (21-23) سنة بمتوسط عمر زمني قدرة (3،22) سنة، وقد توصلت الدّراسة إلى النتائج الآتية: توجد درجات منخفضة من المرونة النّفسية عند أفراد العيّنة، وتوجد درجات أعلى من المتوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد العيّنة، وكذلك توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين اليقظة العقلية والمرونة النّفسية، كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التّكهن بالمرونة النّفسية عند الطلبة في كلية التربية.

وقام ضامن وسمور (2017) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاديّ معرفيّ سلوكي في خفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النّفسية لدى الأطفال المُساء إليهم في لواء بني كنانة، حيث اشتملت عيّنة الدّراسة على (30) من الأطفال الطلبة المُساء إليهم من الذكور، وتم توزيع العيّنة الخاصة بهذه الدّراسة إلى مجموعتين: المجموعة التّجريبية (15) طالبًا، والمجموعة الضابطة (15) طالبًا، وللتيقن من إنجاز الأهداف، تم بناء الأدوات الآتية: مقياس للعجز المتعلم، ومقياس للمرونة النّفسية، ومقياس للكشف عن الأطفال المُساء إليهم، وبرنامج إرشاديّ معرفيّ سلوكي، ودلّت نتائج هذه الدّراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند المستوى (05.0)  $\alpha =$  بين مجموعتي الدّراسة، ولصالح المجموعة التّجريبية في خفض العجز المتعلم، وعلى الأبعاد الفرعية: (الانفعالي والدافعي والمعرفيّ)، كما كشفت النتائج عن وجود أثر دال إحصائيًا للبرنامج الإرشاديّ في تحسين المرونة النّفسية، وأبعادها الانفعالي والاجتماعي والعقلي.

في حين أجرى عبد الحميد (2017) دراسة هدفت للتعرف على "فاعلية برنامج إرشاديّ لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النّفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية"، وتكونت العيّنة من 14 أمًا من أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وتراوحت أعمارهن ما بين 25 - 40 سنة، حيث جرى توزيعهن إلى مجموعتين: المجموعة التّجريبية (7) أمهات، والمجموعة الضابطة (7) أمهات، كما جرى التحقق من تجانس المجموعتين من نواحي العمر وتقدير الذات والمرونة النّفسية، وتم استخدام مقياس تقدير الذات إعداد (Stets and Burke, 2014) / ترجمة أبو زيد (2017)، ومقياس المرونة النّفسية (Connor and Davidson)، ترجمة الباحثة، وبرنامج إرشاديّ لتنمية تقدير الذات إعداد الباحثة، وتكون البرنامج من 13 جلسة، وتم التوصل إلى فاعلية البرنامج الإرشاديّ في تنمية تقدير الذات، وأظهر البرنامج فاعليته في تحسين المرونة النّفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، واستمرت فاعلية البرنامج حتى

شهرين من توقف تطبيق البرنامج.

دراسة عثمان (2010) وهدفت إلى الكشف عن "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الصّاعطة لدى عينة من الشباب" واشتملت عينة الدراسة على (20) طالبًا تم تقسيمهم إلى: العينة التجريبية (10) طلاب والعينة الضابطة (10) طلاب لشعب تخصص الأدبي والعلمي في كلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدم الباحث مقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب والذي تم إعداده من قبل الباحث، ومقياس أحداث الحياة الصّاعطة لدى الشباب من إعداد الباحث، وبرنامج إرشاد نفسي لتنمية المرونة الإيجابية من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك فاعلية للبرنامج الإرشادي المستخدم ودوره في تنمية المرونة الإيجابية عند الأشخاص في المجموعة التجريبية من الشباب الجامعي، وكذلك خفض أحداث الحياة الصّاعطة لديهم، وقد استمرت فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم حتى بعد مرور أكثر من شهر على انتهاء الجلسات الإرشادية، حيث قيس استجاباتهم، على مقياس الحياة الصّاعطة ليتبين أن درجاتهم على أبعاده والدرجة الكلية له مستمرة في الانخفاض وهذا يدل على أن مستوى التحسن لديهم ما زال قائمًا.

هدفت دراسة البداينة والقطيّبات(2011) إلى التّعرف على الضغوط الاجتماعية العامة واستراتيجيات التأقلم والوصم لدى المطلّقات قبل الدّخول في محافظتي الطفيلة والكرك، والتّعرف على أهم الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والاقتصادية للمطلّقات قبل الدّخول والكشف عن الفروق في تأثير الضغوط الاجتماعية العامة على المطلّقات قبل الدّخول، وعلى فئة النّساء ذوات الرّواج النّاجح تبعًا لمتغيرات: (العمر، والمستوى التعليمي، والمسكن، وعدد أفراد الأسرة، والعمل، والحالة الاجتماعية)، وبلغ عددهم (320) منهن (160) مطلّقة، و(160) امرأة متزوجة جرى انقائهن بطريقة عشوائية، وروعي في ذلك أن تكون فئة المطلّقات قبل الدّخول، وفئة الرّواج النّاجح يتصلن بصلة القرابة (الأخت)، وأظهرت النتائج أن المطلّقات قبل الدّخول يعانين من الضغوط العامة أكثر من فئة النّساء ذوات الرّواج النّاجح، وأن فئة المطلّقات يعانين من الوصم، كما يتسمن بتدني تقدير الذات، وأقل تأقلمًا من فئة النّساء المتزوجات.

المالكي (2012) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على استراتيجيات المرونة لزيادة المرونة النّفسيّة لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت عينة الدراسة (189) طالبة من طالبات من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وتم اختيار (33) طالبة من الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدّرجات في الاستبانة الخاصة بمرونة الأنا ليطبق عليهن البرنامج، كما تمّ استخدام أداتين من إعداد الباحثة وهما: استبانة مرونة الأنا الإيجابية،

والبرنامج الإرشاديّ لزيادة مرونة الأنا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تأكيد وجود فروق ذات دلالة إحصائيةً بمتوسط درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابيةً بمجال الاعتناء بالنفس متعلقةً بمتغير (التخصص الدراسي) لصالح تخصص العربي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائيةً متعلقةً بمتغير (المستوى الأكاديمي) في مجالات: تقبل التغيير، واكتشاف الذات، واتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائيةً في الدرجات الخاصة بأفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبارين القبلي والبعدي من جانب الاختبار البعدي، وذلك يعني قدرة البرنامج الإرشاديّ وفاعليته في زيادة مرونة الأنا لدى عينة الدراسة.

وأجرى العبادي (AL Abdali,2012) دراسة كان الهدف منها الكشف عن "مستوى المرونة النفسيّة ومستوى الضغوط النفسيّة والعلاقة بينهما"، ولتحقيق أهداف الدراسة، تمّ استخدام مقياسيّ مواجهة الضغوط النفسيّة، ومقياس المرونة النفسيّة، كما اشتملت عينة الدراسة على (200) طالب، وقد أوضحت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى المرونة وتوسط مستوى الضغوط النفسيّة، كما أوضحت نتائج الدراسة أنّ هناك علاقة ارتباطيّة إحصائيةً بين مستوى الضغط النفسيّ والمرونة النفسيّة.

وهدف دراسة التبيخه (Al-Tabikh,2015) للكشف عن "مستوى المرونة النفسيّة والضغوط النفسيّة وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسيّة"، ومن أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة، جرى تطبيق مقياسيّ المرونة النفسيّة، والضغوط النفسيّة، واشتملت عينة الدراسة على (120) طالبًا وطالبة، وأوضحت نتائج هذه الدراسة ارتفاع مستوى المرونة النفسيّة، فجاء بُعد الالتزام بالمرتبة الأولى، وكانت من أعلى الاستجابات هي: الاستجابات التكيفية الإيجابية، كما أظهرت النتائج توسط مستوى الضغوط النفسيّة لدى الطلبة، وكذلك وجود علاقة بين الاستجابة التكيفية للضغوط النفسيّة والمرونة النفسيّة.

### تعقيب على الدراسات السابقة:

بالنظر إلى الدراسات السابقة يتبيّن أهميّة دراسة قضية وموضوع المرونة النفسيّة، فقد تنوّعت المنهجية المستخدمة فيها ما بين الوصفي المسحي والتجريبيّ والارتباطي، كما تنوّعت العينات والأدوات المستخدمة فيها، وقد استفادت الباحثة منها في الإطار النظري، وتحديد الأدوات، والعينة، ومناقشة النتائج، وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بمعالجة موضوع المرونة النفسيّة معالجةً تجريبيةً ولدى عينة لم يسبق أن طُبّق عليها برنامج إرشاديّ حسب علم الباحثة في البيئة

الأردنية.

**منهج الدراسة:**

استُخدم في هذه الدراسة المنهج الشبهي تجريبي لملاءمته موضوع الدراسة الحالية حيث تم اختيار المجموعتين التجريبية والضابطة لتحقيق أهداف هذه الدراسة، من أجل فحص فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي، والتحقق من نتائجه عن طريق مقارنة النتائج بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

**أفراد الدراسة:**

تألف مجتمع الدراسة من كافة المطلقات قبل الدخول في محكمة شمال عمان للعام 2018/2019 مطلقاً قبل الدخول، أما عينة الدراسة فقد تم اختيار أفرادها بطريقة قصدية ميسرة للمطلقات قبل الدخول، واللواتي تراوحت أعمارهن بين (25-35) سنة، وحققت على مقياس المرونة النفسية درجات منخفضة، وتم توزيعهن على مجموعتين، المجموعة التجريبية والمكونة من (15) مطلقاً خضعت للبرنامج الإرشادي، بمعدل جلسة أسبوعياً مدتها الزمنية (60) دقيقة، لمدة (5) أسابيع، في حين المجموعة الضابطة تكونت من (15) مطلقاً لم يخضع للبرنامج الإرشادي، والجدول (1) يظهر تقسيم العينة تبعاً لمتغيري العمر والمؤهل العلمي.

الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيري العمر والمؤهل العلمي

المتغيرات	الوصف	العدد	النسبة
العمر	20-22 سنة	14	47%
	23-26 سنة	16	53%
<b>المجموع</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فما دون	10	33%
	بكالوريوس	12	40%
	ماجستير / دكتوراة	4	27%
<b>المجموع</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

**أداتا الدراسة**

أولاً: المقياس الخاص بالمرونة النفسية:

- استخدمت الباحثة مقياس كورنر ودافيدسون Connor & Davidson (2003) ترجمة (الحويان

وداود، 2015) للمرونة النفسية لقياس هذه السمة لأفراد الدراسة، واشتمل هذا المقياس بصورته الأصلية على

(25) فقرة موزعة على الأبعاد التالية:

- بُعد الكفاية الشخصية، وتقيسه الفقرات (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7).
- بُعد الثقة بالذات والقدرة على التحمل، وتقيسه الفقرات (8، 9، 10، 11، 12، 13، 14).
- بُعد الروحي، وتقيسه الفقرات (15، 16).
- بُعد التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، وتقيسه الفقرات (17، 18، 19).
- بُعد السيطرة، وتقيسه الفقرات (20، 21، 22، 23، 24، 25).

#### دلالات الصدق والثبات

#### ثبات الأداة وثبات التطبيق (Test Re Test):

للتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية وثبات تطبيقه تم توزيع أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) مطلقاً قبل الدخول من خارج عينة الدراسة مرتين بفارق زمني مدته (أسبوعين)، وتم تطبيق معادلة كرونباخ ألفا (Chronbach Alpha) على جميع فقرات أبعاد مقياس المرونة النفسية والمقياس ككل، والذي تم إيضاحه في الجدول رقم (2) الذي يوضح معاملات الثبات.

الجدول رقم (2) معامل الثبات لأداة الدراسة

المجال	ثبات الإعادة
بُعد الكفاية الشخصية	0.84
بُعد الثقة بالذات والقدرة على التحمل	0.82
البُعد الروحي	0.84
بُعد التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة	0.84
بُعد السيطرة	0.86
<b>الكلي</b>	<b>0.86</b>

يظهر الجدول (2) أنَّ جميع قيم معاملات الثبات بطريقة (كرونباخ ألفا) كانت مقبولة لأغراض التطبيق، حيث إنَّها تراوحت بين (0،0 – 82،86)، وهذا يدل على ثبات التطبيق.

#### تصحيح المقياس:

تدرجت الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس على سلم إجابات خماسي: "دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً"،

وذلك حسب انطباق محتوى الفقرة على المطلقات قبل الدخول، ويمكن تحويل سلم الإجابات إلى درجات بحيث تأخذ الإجابة درجة (1) تعبر عن أبداً، درجة (2) تعبر عن نادراً، درجة (3) تعبر عن أحياناً، درجة (4) تعبر عن غالباً، درجة (5) تعبر عن دائماً.

#### ثانياً: البرنامج الإرشادي الجمعي:

يقوم البرنامج الإرشادي الجمعي الذي تعتمده عليه الدراسة الراهنة بتبني الإرشاد المعرفي السلوكي والذي يُعد من أحدث تقنيات الإرشاد النفسي، لذا تبنت الباحثة هذا النمط من الإرشاد؛ لأنه يركز على تغيير الأفكار من سلبية إلى إيجابية.

#### صدق البرنامج الإرشادي الجمعي

تم فحص صدق البرنامج الإرشادي الجمعي المستخدم في الدراسة من خلال عرضه على (10) محكمين من أعضاء هيئة وذلك لتحديد مدى مناسبه للأهداف التي أُعدت من أجلها، حيث كان هناك العديد من التعديلات التي أخذت بعين الاعتبار مثل: اختصار بعض أهداف الجلسات، حيث كانت بعض الجلسات تحتوي على خمسة أهداف تم اختصارها إلى ثلاثة أهداف، كما تم إضافة ودمج بعض التدرجات المختلفة على فنيّات الجلسة، إلى أن وصل إلى الصورة التي تم تطبيقه فيها.

#### متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي الجمعي.

المتغير التابع: المرونة النفسيّة.

#### تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

وللإجابة على أسئلة الدراسة استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي (SPSS) بهدف إدخال البيانات الإحصائية، واستخراج كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك استخدمت الباحثة الاختبار التائي (-t test)، واستخدمت معامل ارتباط بيرسون، وكذلك استخدمت تحليل التباين (ANCOVA) لفحص دلالة الفروق في الأداء القبلي والبعدي لعينتي المجموعة التجريبية والضابطة.

وتمّ اتباع المنهج شبه التجريبيّ في هذه الدّراسة من خلال اختيار مجموعتين (ضابطة وتجريبيّة) من المطلّقات قبل الدّخول في محكمة شمال عمّان، حيث خضعت المجموعة التجريبيّة لبرنامج إرشاديّ، في حين لم تخضع المجموعة الضّابطة لبرنامج إرشاديّ، وقد جرى تطبيق مقياس الدّراسة (المرونة النّفسيّة) كقياس قبليّ وبعديّ على المجموعتين، كما جرى تطبيق المقياس كقياس تتبعيّ على المجموعة التجريبيّة، وقد جرى اعتماد التصميم الآتي للدّراسة الحالية:

R EG O1 X O2 O3

R CG O1 - O2

R : التعيين العشوائي للمجموعتين.

EG: مجموعة تجريبيّة.

CG: مجموعة ضابطة.

X: المعالجة (البرنامج الإرشاديّ الجمعيّ).

O1: تطبيق قبليّ لمقياس المرونة النّفسيّة.

O2: تطبيق بعديّ لمقياس المرونة النّفسيّة.

O3: تطبيق تتبعيّ لمقياس المرونة النّفسيّة.

المعالجة الإحصائيّة:

النتائج ومناقشتها:

هدفت الدّراسة إلى معرفة مدى فاعليّة البرنامج الإرشاديّ في تحسين المرونة النّفسيّة لدى عيّنة من المطلّقات في فترة الخطوبة، وقبل الإجابة عن أسئلة الدّراسة، فقد تمّ إجراء الاختبار التّثائي (t-test) لفحص دلالة الفروق في متوسطات الأداء لدى أفراد مجموعتيّ الدّراسة التجريبيّة والضّابطة على المقياس القبليّ، ويبين الجدول رقم (4) نتائج الاختبار التّثائي لفحص دلالة الفروق في متوسطات أداء أفراد المجموعتين: "التجريبيّة والضّابطة" على مقياس المرونة النّفسيّة على القياس القبليّ.



## الجدول رقم (4):

نتائج اختبار (t-test) لفحص دلالة الفروق في أداء أفراد المجموعتين على المرونة النفسية على القياس القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الإحصائية	درجات الحرية
المرونة النفسية	الضابطة (15)	23.267	6.028	0.632	0.313	38
	التجريبية (15)	24.933	5.232			

يشير الجدول رقم (4) إلى عدم تواجد فروق دالة إحصائية في متوسطات الأداء لدى أفراد المجموعتين: "التجريبية والضابطة" في المرونة النفسية على القياس القبلي، إذ وصلت قيمة (t) إلى (0.632) وبدلالة إحصائية (0.313)، وهي قيمة غير دالة إحصائية، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين قبل التطبيق البرنامج.

## النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

هل هنالك فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد المجموعتين: "التجريبية والضابطة" على القياس

## البعدي لمقياس المرونة النفسية؟

ولإجابة عن السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعتين على القياس البعدي، وبين الجدول رقم (5) ذلك.

## الجدول رقم (5):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين "الضابطة والتجريبية" في القياسين القبلي والبعدي والمتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		البعدي معدّل	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي المعدّل	الخطأ المعياري المعدّل
الضابطة	23.267	6.028	23.633	3.518	23.777	0.568
التجريبية	24.933	5.232	66.567	3.081	66.496	0.568

ولإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس المرونة النفسية في القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين "الضابطة والتجريبية"، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

وللتحقق من أن الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير

المجموعة دالة إحصائية، تم استخدام تحليل التباين الأحادي المشترك (ANCOVA)، والجدول رقم (6) يبين ذلك.

الجدول رقم (6):

نتائج تحليل التباين الأحادي المشترك لمقياس المرونة النفسية في القياس البعدي حسب متغير المجموعة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "f"	الدالة الإحصائية	مربع ايتا	مربع الارتباط
القياس القبلي	84.043	1	84.043	8.705	0.005	0.132	0.449
المجموعة	343.089	1	343.089	35.538	0.000	0.384	-
الخطأ	550.291	57	9.654				
المجموع المصحح	999.400	59					

\* مستوى الدلالة عند ( $\alpha \leq 0.05$ )

يظهر من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي

لمقياس المرونة النفسية تبعاً للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث بلغت قيمة "f" (35.538) وبدلالة إحصائية (0.00).

وبالرجوع إلى الجدول رقم (5) يظهر أن الفروق بين المتوسطات الحسابية كانت لصالح المجموعة التجريبية إذ بلغ

المتوسط الحسابي لها (66.567)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (23.633).

الجدول رقم (7):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي والمتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية المعدلة في القياس البعدي لمجالات المرونة النفسية والمقياس ككل

المجال	المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		البعدي معدل	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الخطأ المعياري المعدل
الكفاية الشخصية	الضابطة	4.126	0.390	4.126	0.294	4.126	0.043
	التجريبية	4.190	0.374	12.63	0.154	12.63	0.043
الثقة بالذات والقدرة على التحمل	الضابطة	4.855	0.340	4.855	0.264	4.855	0.038
	التجريبية	4.888	0.345	11.030	0.148	11.03	0.038
البعد الروحي	الضابطة	4.967	0.300	4.967	0.253	4.967	0.042
	التجريبية	4.972	0.346	12.836	0.207	12.836	0.042
التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة	الضابطة	4.667	0.268	4.667	0.275	4.667	0.060
	التجريبية	5.677	0.363	11.010	0.368	11.01	0.060
السيطرة	الضابطة	5.165	0.148	5.851	0.132	5.85	0.022
	التجريبية	5.193	0.131	13.973	0.109	13.972	0.022
المقياس الكلي	الضابطة	23.267	6.028	23.63	3.518	23.77	0.568
	التجريبية	24.933	5.232	66.567	3.081	66.567	0.568

يظهر من الجدول (7):

- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي "الكفاية الشخصية" هو (12.63)، فيما يظهر لنا بأن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة هو (4.126).

- أن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمجال "الثقة بالذات والقدرة على التحمل" هو (11.030)، فيما يظهر لنا بأن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة هو (4.855).

- إن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمجال "البعد الروحي" هو (12.836)، فيما يظهر لنا بأن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة هو (4.967).

- إن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمجال "التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة" هو (11.010)، فيما يظهر لنا بأن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة هو (4.667).

- إن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي للمجال البعدي "السيطرة" هو (13.973)، فيما يظهر لنا بأن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة هو (5.851).

- إن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس "المرونة النفسية" ككل هو (66.567)، فيما يظهر لنا بأن المتوسط الحسابي الخاص بالمجموعة الضابطة هو (23.63).

وللتحقق من أن الفروق بين المتوسطات الحسابية في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير

المجموعة دالة إحصائياً، ثم تم استخدام تحليل التباين المشترك المتعدد (MANCOVA)، والجدول أدناه توضح ذلك.

الجدول رقم (8):

نتائج تحليل التغيرات المصاحب المتعدد ويلكس لمقياس المرونة النفسية وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير	قيمة ويلكس لامبدا	قيمة "F"	مستوى الدلالة الإحصائية	درجات الحرية الافتراضية	مربع ايتا
القياس القبلي	0.868	2.059	0.099	4.000	0.132
المجموعة	0.788	3.632	0.011	4.000	0.212

يظهر لنا من خلال الجدول (8) تواجد فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين

المتوسطات الحسابية للفقرات الممثلة لمقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير المجموعة، فقد بلغت قيمة "F" (3.632) بدلالة

إحصائية (0.011).

الجدول رقم (9):

نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمجالات المقياس والمقياس ككل

المتغير	المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F*	الدلالة الإحصائية	مربع ايتا	مربع الارتباط
المجموعة	الكفاية الشخصية	0.134	1	0.134	2.384	0.128	0.040	0.041
	الثقة بالذات والقدرة على التحمل	0.049	1	0.049	1.144	0.289	0.020	0.105
	البعد الروحي	0.087	1	0.087	1.687	0.199	0.029	0.067
	التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة	0.893	1	0.893	8.326	0.006	0.127	0.134
	السيطرة	0.067	1	0.067	0.893	0.006	0.127	0.134
	المرونة النفسية ككل	0.218	1	0.218	14.654	0.000	0.205	0.210
الخطأ	الكفاية الشخصية	3.196	57	.056				
	الثقة بالذات والقدرة على التحمل	2.448	57	.043				
	البعد الروحي	2.952	57	.052				
	التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة	6.114	57	.107				
	السيطرة	2.114	57	.107				
	المرونة النفسية ككل	0.846	57	0.015				
المجموع المصحح	الكفاية الشخصية	3.331	59					
	الثقة بالذات والقدرة على التحمل	2.734	59					
	البعد الروحي	3.164	59					
	التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة	7.059	59					
	السيطرة	2.059	59					
	مقياس المرونة النفسية ككل	1.071	59					

\* مستوى الدلالة عند ( $\alpha \leq 0.05$ )

يظهر من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية في مقياس المرونة النفسية ككل والأبعاد، وبالرجوع إلى الجدول (7) يظهر أن الفروق بين المتوسطات الحسابية كانت لصالح المجموعة التجريبية في المقياس ككل والأبعاد الفرعية، حيث كانت المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في كل منهما أكبر من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة.

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني للدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط درجات أفراد المجموعة

التجريبية، في القياس البعدي والتبعي على مقياس المرونة النفسية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم تطبيق اختبار (Paired sample T Test) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس الأفكار المرنة النفسية تعزى لبرنامج الإرشادي تبعاً للقياسين البعدي والتتبعي، الجدول (10) يوضح ذلك.

#### الجدول (10):

نتائج اختبار (Paired sample T Test) للكشف عن الفروق بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية تعزى لبرنامج الإرشادي تبعاً للقياسين البعدي والتتبعي

المجال	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "t"	الدالة الإحصائية
مقياس المرونة النفسية	بعدي	66.567	3.081	1.695	0.101
	تتبعي	67.833	3.217		

يظهر من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية بين أفراد المجموعة التجريبية في مقياس المرونة النفسية تعزى لبرنامج الإرشادي الجمعي تبعاً للقياسين البعدي والتتبعي، حيث لم تصل قيمة "t" لمستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ).

#### المناقشة والتوصيات:

بيّنت النتائج وجود فروقات في مقياس "المرونة النفسية" تبعاً للمجموعتين الصّابطة والتجريبية في القياس البعدي، وكانت الفروق في المقياس لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وربما يعود السبب في ذلك إلى أن جلسات البرنامج الإرشادي ساعدتهم على التعرّف على الأفكار اللاعقلانية والتفكير السلبي، وتمّ تعديلها إلى أفكار أكثر عقلانية وتحويل التفكير إلى إيجابي وذلك عبر ممارسات وأنشطة تمّ تكليف أفراد المجموعة التجريبية بها وواجبات منزلية تدريبية، إذ أنّ أفكارهم تعدلت بعد التجربة وتمّ إقناعهم بتلك الأفكار لمساعدة الخاطبة على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكانياته والتبصر بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابي وتحقيق توافقه الذاتي والبيئي لتحقيق درجة مناسبة من الصحة والمرونة النفسية في ضوء الفنيات والمهارات المتخصصة للعملية الإرشادية، وذلك يدلّ على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في زيادة مستوى المرونة النفسية عند المطلّقات فترة الخطبة.

ومن الجدير بالذكر أن المطلّقات يتم التعامل معهن انطلاقاً من مبدأ الشفقة من قبل الأهل، ومرورهم بخبرة سلبية تضعف من شخصياتهم وتقل اعتمادهم على أنفسهم ويجدون الصعوبة في التكيف مع الظروف والمستجدات، وبهذا

يعيشون في جو مشحون بالقلق من الواقع والمستقبل، مما يؤدي إلى ضعف المرونة النفسانية، ونتيجة لذلك فقد تم تدريب المطلقات من خلال البرنامج الإرشادي على زيادة حدّ المرونة النفسانية، بالمقارنة مع من لم يتلقوا البرنامج.

وتتوافق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة عبد الحميد (2017) التي أشارت نتائجها إلى مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين المرونة النفسانية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية، وكذلك اتفقت مع دراسة ضامن وسمور (2017) التي هدفت بفاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين المرونة النفسانية لدى الأطفال، كما اتفقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة المالكي (2012) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية برنامج إرشادي لزيادة المرونة النفسانية لدى طالبات جامعة أم القرى.

وبشكل عام تعزو الباحثة تحسن أفراد المجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الإرشادي المستند على النظرية المعرفية السلوكية الذي امتد على مدى (10) جلسات بواقع (60) دقيقة لكل جلسة، ويحتوي على عدد من الفنيات المتنوعة في كل الجلسات الإرشادية، وتطبيق مهارة الاسترخاء في إحدى الجلسات هذه الفنيات، ومهارة المرشدة ساعد على زيادة المرونة النفسانية عند الخاطبة والتعرف على تجارب خاطبات أخريات في البرنامج بحيث شعرت ليس هي فقط مرت بتجربة سلبية قد يكون هنالك الأفضل في الحياة ورب العالمين يختار للإنسان الأفضل من خلال تنمية البعد الروحي عند المطلقات.

هل تُوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسط درجات أفراد المجموعة

التجريبية، في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسانية؟

أظهرت النتائج عدم وجود فروقات في مقياس "المرونة النفسانية" وكافة مجالاته تبعاً للقياسين البعدي والتتبعي، وربما يعود السبب في ذلك إلى تغطية كل مجال من المجالات أثناء البرنامج التدريبي بنوع من الشمولية والعمومية، وذلك أدى إلى جعل البرنامج مؤثراً في الأفراد بعد انتهاء فترة التطبيق، وتحسن سلوكهم على المدى البعيد نتيجة لاكتسابهم الخبرات الكفيلة.

ومن ناحية أخرى ترجع الباحثة استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي لزيادة المرونة النفسانية عند المطلقات إلى جلسات البرنامج، وما احتوت عليه من علاقة إرشادية ناجحة مبنية على المحبة ومشاعر الدفء والتقبل غير المشروط، وشيوع جو

من المرح والفكاهة والسعادة أثناء تطبيق أنشطة البرنامج.

#### التوصيات:

- إجراء المزيد من البحوث التربوية حول المرونة النفسية ومتغيرات أخرى مثل: المرونة المعرفية، والالتزان النفسي، وإدارة الانفعالات.
- تعميم البرنامج الإرشادي على المرشدين لتطبيقه على المطلّقين.
- عقد ورش عمل متخصصة ذات علاقة بموضوع الدراسة على المؤسسات المهتمة بالطلاق قبل الدّخول، لمعرفة دور الضغوط الاجتماعية العامة في الطلاق قبل الدّخول.
- ضرورة القيام ببحوث ودراسات لاحقة وعلى عينات أخرى في المملكة الأردنية الهاشمية، لفحص تأثير الضغوط الاجتماعية العامة في الطلاق قبل الدّخول باختلاف المستوى التعليمي، والدخل، ومكان الإقامة للمطلّقة.
- عمل برامج إرشادية لرفع المستوى تقدير الذات لدى المطلّقات قبل الدّخول، للتخفيف من الوصم الذي تعانيه المرأة المطلّقة قبل الدّخول وبرامج لرفع المستوى تقدير الذات لدى المطلّقات قبل الدّخول.

## المصادر والمراجع

### المراجع باللغة العربية:

- الأحمدى، أنس سليم (2007). "المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات"، ط 1، الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، هالة خير سناري. (2017). "المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية"، مجلة الإرشاد النفسي، (50)، 287-335.
- البداينة، ذياب والقطيطات، مريم. (2011). "المشكلات والضغوط التي تواجه المطلقات قبل الدخول في الأردن"، عمان: مركز ابن خلدون للدراسات والأبحاث.
- الجرداوي، عبد الرؤوف. (1994). "الإسلام وعلم الاجتماع العائلي"، ط2، الكويت: وزارة الأوقاف.
- حسان، ولاء اسحق (2008). "فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الحويان، علاء عبد الكريم وداود، نسيمه علي. (2015). "فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج باللعب في تحسين مستوى المهارات الاجتماعية والمرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم جسدياً"، دراسات العلوم التربوية، (2)42.
- خزاعلة، عبد العزيز. (1993). "مقدمة لدراسة المجتمع الأردني"، إربد: دن.
- الزهراني، مسفر (2000). "التوجيه والتوجيه النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية"، مكة المكرمة: مكتبة المكتبة.
- شقورة، يحيى. (2012). "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- ضامن، صلاح الدين وسمور، قاسم. (2017). "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض العجز المتعلم



وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في لواء بني كنانة"، مجلة العلوم التربوية، 13 (2)، 171-

.191

- عثمان، محمد سعد حامد. (2010). "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المرونة الإيجابية في مواجهة أحداث الحياة الصّاعقة لدى عينة من الشباب". رسالة دكتوراة منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

- المالكي، حنان عبد الرّحيم عبد الله. (2012). "فاعلية برنامج إرشادي جمعيّ قائم على إستراتيجيات المرونة لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى"، جامعة أم القرى، 31 (3).

- هبة جابر، عبد الحميد. (2017). "دراسة لتعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات في تحسين المرونة النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية"، مجلة الإرشاد النفسي، 51، 157-224.

- الهالك، مصطفى خير. (2019). "فاعلية برنامج إرشادي جمعيّ في ضوء النظرية المعرفية السلوكية في خفض مستويات الاكتئاب واضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى عينة من جراء الحرب الليبيين"، مجلة جامعة البلقاء التطبيقية للبحوث والدراسات في الأردن، 17 (1)، 1-34.

## المراجع الأجنبية

- Al- Abdali، K. (2012). Psychological Hardiness and its relationship to methods of facing up psychological stress among a sample of high school students who are highly educated and ordinary students in the city of Makkah. Unpublished Master Thesis، Umm Al Qura University، Saudi Arabia.
- Al-Ahmadi، Anas Saleem (2007). Flexibility: The limits of flexibility between constants and variables, 1st edition, Riyadh: Al-Umma Foundation for Publishing and Distribution.
- Al-Badaina، Dhiyab and Al-Qutaitat، Maryam. (2011). Problems and pressures facing divorced women before entering Jordan, Amman: Ibn Khaldun Center for Studies and Research.
- Al-Hawyan، Alaa Abdel Karim and Daoud، Nasima Ali. (2015). The effectiveness of a guidance program based on play therapy in improving the level of social skills and

psychological resilience among physically abused children, Educational Science Studies, 42 (2).

- Al-Jardawi, Abdul Raouf. (1994). Islam and Family Sociology, 2nd edition, Kuwait: Ministry of Endowments.
- Al-Maliki, Hanan Abdul Rahim Abdullah. (2012). The effectiveness of a group counseling program based on resilience strategies to increase psychological resilience among female students at Umm Al-Qura University, Umm Al-Qura University, 31 (3).
- Al-Tabikh, B. (2015). Psychological hardiness and its relationship with the adaptive responses to the psychological pressure among gifted students in eleventh grade in Kuwait. The Second International Conference of Talents and Honors, United Arab Emirates University.
- Al-Zahrani, Misfer (2000). Guidance and psychological guidance from the Holy Qur'an and the Sunnah of the Prophet, Mecca: Library Library.
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change, 51-75.
- Damen, Salah al-Din and Sammour, Qasim. (2017). The effectiveness of a cognitive-behavioral counseling program in reducing learned helplessness and improving psychological resilience among abused children in the Bani Kenana District, Journal of Educational Sciences, 13 (2), 171-191.
- Doom, Mustafa Khair. (2019). The effectiveness of a group counseling program in light of cognitive-behavioral theory in reducing levels of depression and post-traumatic stress disorder among a sample of Libyan war victims, Al-Balqa' Applied University Journal for Research and Studies in Jordan, 17 (1), 1-34
- Dowrick C., Kokanovic R., Hegarty K., Griffiths F., Gunn J. (2008). Resilience and depression: perspectives from primary care. Health; 12(4): 439 – 452.
- Filson, C. (2006). Positive psychology and psychotherapist. Ph.D .Thesis wright institute graduate school of psychology, U.S.A.

- Garmezy, N & Masten, A. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk. In E.M. Cumming, A. L. Green of Karraker (Eds), life span developmental psychology : perspectives on stress and coping.
- Hassan, Walaa Ishaq (2008). The effectiveness of a proposed counseling program to increase ego resilience among female students at the Islamic University of Gaza, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza, Palestine.
- Heba Jaber, Abdel Hamid. (2017). A study to investigate the effectiveness of a counseling program to develop self-esteem in improving psychological flexibility among mothers of children with intellectual disabilities, Journal of Psychological Counseling, 51, 157-224.
- Howell, Patty. (2009) Marriage Education: An Important Investment in Cultural Change, CAMFT, <http://www.sjd.gov.jo>
- Ismail, Hala Khabar Sinari. (2017). Psychological flexibility and its relationship to mental alertness among students of the College of Education, Journal of Psychological Counseling, (50), 287- 335.
- Khaza'la, Abdul Aziz. (1993). Introduction to the Study of Jordanian Society, Irbid: D.N.
- Masten, A. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. Education Canada, 49 (3), 28- 32.
- Othman, Muhammad Saad Hamed. (2010). The effectiveness of a counseling program to develop positive resilience in the face of stressful life events among a sample of young people. Published doctoral dissertation, Ain Shams University, Egypt.
- Shaqura, Yahya. (2012). Psychological flexibility and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in the Gaza governorates, unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Gaza, Palestine.
- Sharma, B., (2015). A study of Resilience and Social Problem Solving in Urban Indian Adolescent. The International Journal of Indian Psychology, 2 (3), 2349-3429
- Werner, E (1993). Risk, resilience, and recovery: perspectives from the Kauai Longitudinal Study, Development and Psychopathology, 5, 503-515.