

**برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغط  
النفسي للمراهق من اسرة مفككة (المطلق)  
قائم على نظرية (أرون باك)**

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الليسانس الأكاديمي في علم النفس وعلوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

تحت إشراف الأستاذ:

أ. د محمد السعيد قيسي

من إعداد الطالبتين:

إكرام علال

بلقيس بوعافية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قال تعالى: " رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين " .

نحمد الله أولا وأخيرا ونشكره شكراً يليق بعظمته وجلاله أن يسر لنا إتمام هذا العمل فله الحمد والثناء والمنه .

من مبدأ التقدير والاعتراف بالجميل توجه بالشكر مع خالص تقديرونا واحترامنا إلى أستاذنا ومشرفنا الفاضل: " الدكتور محمد السعيد قيسي " على ما أبداه من سعة صدر وصبر وتحمل ومن نصح وإرشاد ونسأل الله العلي العظيم أن يجعل ذلك في ميزان حسناته .

كما توجه بالشكر الممزوج بالحب إلى الوالدين الكريمين لأنهما كانا العون لنا لإكمال مسيرتنا الدراسية .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الأساتذة الذين ساعدونا في إجراء هذه الدراسة .

وكما نتقدم بالشكر إلى عمال مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، وإلى الزملاء والزميلات الذين أعانونا في جمع المراجع لإتمام هذه الدراسة .

وتتقدم بالشكر أيضا إلى مدراء المتوسطات والثانويات الذين سمحوا لنا بإجراء هذه الدراسة، وجميع أفراد العينة من التلاميذ الذين أجابوا على كل الأسئلة المعتمدة في الدراسة بكل صدق وجدية .

والشكر موصول لأعضاء اللجنة الموقرة على قبولهم مناقشة هذا العمل .

وفي الأخير نرجوا أن ينال جهدنا هذا القبول، وحسبنا أننا اجتهدنا والكمال وحده لله عز وجل .

الطالبان: إكرام، بلقيس



إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .

أهدي عملي هذا إلى من قال عنها النبي صلى الله عليه وسلم: الجنة تحت أقدامها . . . أمي الحنونة

إلى من كلله الله بالهيبه والوقار ومن علمني العطاء دون انتظار وإلى من أحمل اسمه بكل افتخار . . . أبي العزيز

إلى من معهم أكبر وأعتد إلى شعبة متقدة تنير ظلمة حياتي سندي في الحياة . . . أختي واخواتي .

إلى الذين احبهم ومحبوني في الله واحتفظ بذكراهم في قلبي . . . صديقاتي .

إلى كل من كان النجاح طريقه والتفوق هدفه والتميز سبيله .

إليهم جميعا أهدي ثمرة جهدي



بسم مسبب الأسباب وفتاح الأبواب وخلق آدم وحواء من تراب .

ثم الصلاة والسلام على من لا نبي بعده محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل السلام .

أهدي فرحة تخرجني:

لتلك الانسانة العظيمة التي طالما تمننت أن تقر عينها برويتي في يوم كهذا . . . أمي .

والى من كل عرق جبينه وعلمي أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار . . . أبي .

إلى جميع إخوتي وأخواتي الأعزاء .

إلى من كانت بها تبسم لي الحياة وتزيدني بركة وخيرات جدتي الغالية رحمها الله تعالى وأسكنها فسيح جناته .

إلى جميع الأساتذة الذين علموني منذ نعومة أظفاري من أجل العلم والمعرفة .

إلى كل رفيقات المشوار اللاتي قاسمني لحظاته رعاهم الله ووقفهم .

إلى كل من ساندني ومدّ لي يد العون في مسيرتي العلمية . . .

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع .

**إكرام**

## ملخص الدراسة باللغة العربية:

العنوان: برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغط النفسي للمراهق من أسرة مفككة (المطلق) قائم على نظرية (أرون باك).

هدفت الدراسة الى بناء برنامج إرشادي فردي على مراهق من أسرة مفككة (ابن المطلق) بمؤسسات التربوية (ثانويات، متوسطات) بولاية الوادي بالجزائر ومحاولة خفض من مستوى الضغط النفسي لديهم.

حيث يستند هذا البرنامج إلى بناء تقنيات وأساليب الإرشاد المعرفي العلاجي لنظرية أرون باك، ومحاولة الكشف عن مدى استمرارية أثر البرنامج بعد انتهاء جلساته، من خلال تطبيقه على عينة أبناء المطلقين.

وقد استخدمت في هذه الدراسة المنهج الوصفي والتحليلي في الجانب الميداني حيث تم تصميم أداة بحث وبرنامج إرشادي.

والأداة تتمثل في مقياس الضغط النفسي (شبكة الملاحظة) الموجهة إلى (المعلمين والمراقبين والأولياء)، بينما إحتوى البرنامج الإرشادي على (08) جلسات إرشادية وتكونت عينة الدراسة من (10) تلاميذ (أبناء المطلقين) تم إختبارهم بطريقة قصدية لغرض الدراسة وهو تخفيض من الضغط النفسي أما عينة التجربة فقد تكونت من (04) تلاميذ أثر عليهم الطلاق بدرجة كبيرة حيث تبين لديهم الضغط النفسي بشكل واضح تتراوح أعمارهم ما بين (16 - 20 سنة).

وقد جرى التحقق من صلاحية المقياس المستخدم قبل التطبيق النهائي للبرنامج.

كما أظهرت الدراسة أنه يمكن ترشيد الضغط النفسي من خلال برنامج إرشادي قائم على نظرية أرون باك.

## ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

The study aimed to build an individual counseling program for a teenager from a divorced family (A child of divorce) in educational institutions (secondary schools, intermediate schools) in El ued, Algeria, and try to reduce their psychological stress level. This program is based on the construction of techniques and methods of therapeutic cognitive counseling according to Aaron Buck's theory, and an attempt to reveal the extent of the continuity of the program's impact after the end of its sessions, by applying it to a sample of children of divorce.

In this study, the descriptive and analytical approach was used in the field, where a research tool and an extension program were designed.

Where a research tool and an indicative program were designed. The tool is a psychological stress scale (observation network) directed to (teachers, observers, and parents), while the counseling program contained (08) counseling sessions, and the study sample consisted of (10) students (children of divorce) who were deliberately tested for the study, which is a reduction of psychological pressure. As for the experimental sample, it consisted of (04) Pupils who were greatly affected by divorce, as they clearly showed psychological pressure, their ages ranged between (16-20 years). The validity of the scale used has been verified before the final application of the program. The study also showed that psychological pressure can be rationalized through a counseling program based on Aaron Buck's theory.

## فهرس المحتويات

شكر وعرفان .....	
إهداء .....	
I .....	فهرس المحتويات
II .....	فهرس الجداول:
أ.....	مقدمة:

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار النظري والمفاهيمي

5.....	1. تساؤل الدراسة:
5.....	2. فرضيات الدراسة:
5.....	3. أهداف الدراسة:
5.....	4. أهمية الدراسة:
6.....	5. المفاهيم الأساسية:

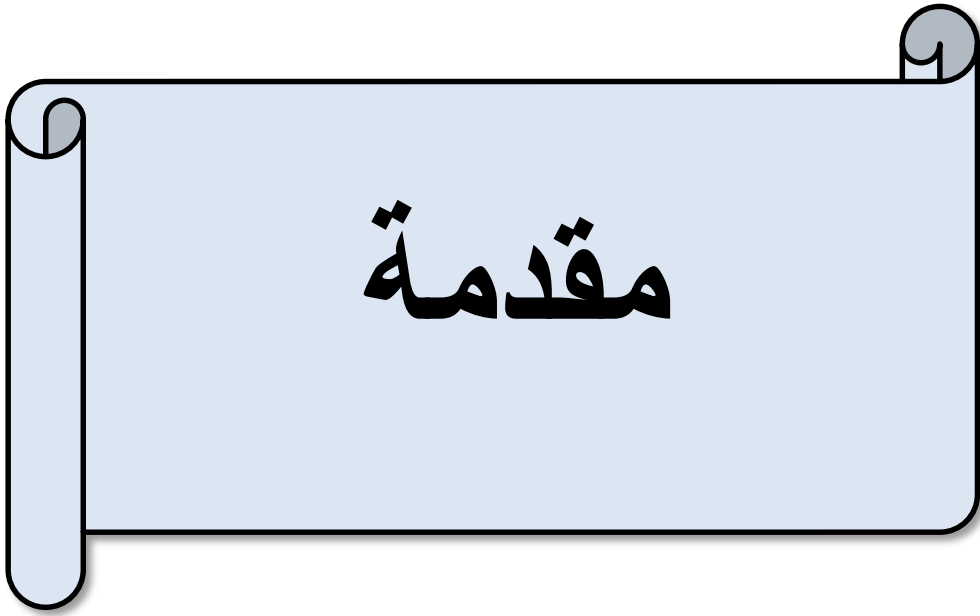
### الجانب الميداني

#### الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية

10.....	تمهيد:
10.....	1. ملخص المقابلات الإرشادية:
16.....	2. قائمة الحاجات الإرشادية للمراهق (الطلاق):
17.....	3. دليل البرنامج الإرشادي:
18.....	4. البرنامج الإرشادي:
27.....	الاستنتاج العام:
29.....	المصادر والمراجع:
32.....	الملاحق:

## فهرس الجدائل:

- الجدول رقم (01): قائمة الحاجات الإرشادية للمراهق (الطلاق).....16
- الجدول رقم (02): دليل البرنامج الإرشادي.....17
- الجدول رقم (03): البرنامج الإرشادي للجلسة الأولى.....18
- الجدول رقم (04): البرنامج الإرشادي للجلسة الثانية.....19
- الجدول رقم (05): البرنامج الإرشادي للجلسة الثالثة.....20
- الجدول رقم (06): البرنامج الإرشادي للجلسة الرابعة.....21
- الجدول رقم (07): البرنامج الإرشادي للجلسة الخامسة.....22
- الجدول رقم (08): البرنامج الإرشادي للجلسة السادسة.....23
- الجدول رقم (09): البرنامج الإرشادي للجلسة السابعة.....24
- الجدول رقم (10): البرنامج الإرشادي للجلسة الثامنة.....25



مقدمة

مقدمة:

تعتبر الأسرة من الأعمدة الأساسية التي يقوم عليها المجتمع، ولا مجتمع بدون أسرة فهي عماده، وهي البوتقة التي تحيط بالفرد منذ ميلاده لتزوده بالقيم والمبادئ التي تساعد على التكيف مع المجتمع وهي الوسط الذي اصطلح عليه المجتمع لتحقيق غرائز الانسان ودوافعه الطبيعية الاجتماعية وذلك مثل حب الحياة، بقاء النوع، تحقيق الغاية من وجودها والعواطف الأبوة والأمومة والأخوة ومن كلفها عبارة عن قوالب ومصطلحات يحددها المجتمع للأفراد وسيهدف وراءها الحرص على الوجود الاجتماعي وتحقيق الغاية من الاجتماع الانساني والذي جعله حلا لكثير من المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها المجتمع مثل انتشار الفواحش وغير من المشكلات التي تنتشر بين الشباب فالزواج سنة من سنن الحياة الكونية والتي كرم الله بها الانسان وميزه عن سائر مخلوقات الكون الزواج من اهم القرارات المصرية التي يتخذها الفرد في حياته نظر لارتباطه بتأسيس أسرة وتنشئة أجيال المستقبل، وأي خلل في قرار الاختبار تكون عواقبه كبيرة وسلبية على الأفراد والمجتمع، فلا بد من التفكير بشكل جدي والترصص قبل اتخاذ قرار الزواج خصوصا فما له صلة بين كل من الزوج والزوجة، فالزواج يمثل ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الانسان وهو نظام اجتماعي يتأثر بالجانب الاجتماعي من الدين وعراف وعادات وتقاليد، مما يتأثر بالجانب البيولوجي وقد يصادف هذا الزواج عراقيل تؤدي الى عدم قدرة الزوجين على الاستمرار في الحياة الزوجية ويلجأون الى الانفصال أو الطلاق كحل اخير بالرغم من انه ابغض الحلال الى الله الا انه الوسيلة المشروعة لأنها العلاقات الزوجية التي لم يقدر لها الاستقرار.



الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار النظري والمفاهيمي

1. إشكالية الدراسة.
2. فرضية الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. المفاهيم الأساسية للدراسة.

### 1. إشكالية الدراسة:

تعد الأسرة كيان إجتماعي ضروري وحتمي لبقاء الجنس ودوام الوجود الاجتماعي، وذلك باجتماع الرجل والمرأة معا حيث قال الله تعالى: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا" سورة الروم الآية 21. فالأسرة هي أول وسط طبيعي اجتماعي للفرد، تقوم على مصطلحات يرتضيها العقل الجمعي وقواعد تختار المجتمعات. (علي عبد الوافي، 1966، ص4)

وتزداد أهمية الأسرة في القيام بدورها في تحقيق التنمية الاجتماعية من مراقبه وتوجيه سلوك الافراد، من طرف الزوجين وتعتبر العلاقات الزوجية من أهم التفاعلات الإنسانية التي تسود المودة والرحمة إلا أن الحياة الزوجية لا تخلو منها الخلافات والمشاكل التي قد تصل لتماسك كل طرفين برأيه ليصل بهم الأمر في نهاية المطاف إلى استحالة العيش، وتفكك الرابطة الزوجية وبانفصال الزوجين شرعا وقانون حدوث الطلاق. أي أنا طلاق نهاية غير مرغوبه فيها للأسرة بجميع أفرادها. وهي أقصى درجة من درجات سوء العلاقات الأسرية ومن ثم تفكك الأسرة وانفصام وحدتها.

والأسرة هي خلية الأساس لتكوين المجتمع ولعل هذا ما يفسر الاهتمام الكبير الذي تحظى به كافة المستويات، خاصة من جانب توفير لضمانات لحمايته، وما ثم حماية الأفراد المكونين لها، وبالتالي حماية المجتمع. إلا أن هذه الخلية بات يتهدد خطر الطلاق بها، بحيث أصبح ظاهره رسم المجتمعات بصفة عامة. وطلاق حسب تعريف ابن عرفه هو صفة حكمية ترفع حالة متعة الزوال بزوجه موجب تكرره مرتين حرمتها عليها قبل الزواج. (محمد بن معجوز، 1994، ص176)

وطلاق بهذا المعنى لا يخص الزوجين فقط إنما تمتد آثار إلى باقي المجتمع لأنه تفويض لبناء الأسرة من أبناء وزوجين وما ترتب عن ذلك من تبعات مادية ونفسية. فواقعة الطلاق ليست مجرد تصرف ثنائي بل هو تصرف اجتماعي تتعكس آثاره مباشرة على المجتمع وتسير إلى استقراره وطمأنينته. (احمد الخمليشي، 1987، ص262). ومن هذا المنطلق أجازت الشريعة الإسلامية الطلاق بأيته من كتاب الله وأحاديث من السنة قال تعالى: " الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكَ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ" سورة البقرة الآية 229.

ومن أحديثه صلى الله عليه وسلم: " أبغض الحلال إلى الله عز وجل الطلاق " الحديث رواه أبو داوود وابن ماجة عن ابن عمر.

" تزوج ولا تطلق فإن الطلاق يهتز منه العرش " الحديث مروى عن علي ابن أبي طالب.

وأشارت كذلك نتائج دراسات عدد من الباحثين إلى أن استمرار النزاع بين الوالدين بعد الطلاق واللجوء إلى القضاء لحل نزاعاتهم يسبب لطفل ضغوط نفسية وخاصة عندما يتعرض الطفل لازمة نقل الحضانة والصراع المحقق به، بالإضافة إلى ضغوط إجراءات تنفيذ حكم الرؤية مما يشيع في نفسية هؤلاء الأطفال من الخوف وعدم الأمان وتؤدي إلى سوء التوافق الانفعالي والسلوك والذي يتسبب في وجود خلل في العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها. اسماعيل مصطفى(2006). ولقد أصبح الحديث عن الصحة النفسية محور الاهتمام في الوقت الحالي لكافة المجتمعات وذلك تزامنا مع ازدياد في انتشار نسبه الطلاق، مما أدى إلى تغيير المحادث الصحية المتفاعلة (العوامل الجسدية والنفسية والاجتماعية) في حياة الابناء. ويعتبر موضوع الضغط النفسي ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة وعلم النفس ومختلف العلوم الأخرى.

ويذكر أماتو (Amato) أن الأطفال في الأسرة المطلقة يتعرضون لمجموعة من المشاكل تعادل ثلاثة أضعاف نظرائهم في الأسرة العادية، وتتنوع ما بين مشاكل الصحة العقلية.

كما يرى جوزيف روبرت أن تعرض أبناء الطلاق لأي مشاكل لا توافق عملية تربيتهم ونموهم تتعب المهتمين بشؤونهم سواء في المنزل أو المجتمع مما يتطلب توفير برنامج الذي يمكن أن يساعدهم في حل مشاكلهم السلوكية، وكذلك تزويدهم بالمهارات السلوكية، مثلهم مثل بقيه الأطفال الآخرين لكي لا يشعرون بالنقص. (جوزيف روبرت، 1999، ص3). ويتفق عبد الرحمن العيساوي بأن هناك أهمية كبيرة لوضع برنامج خاص بأبناء الطلاق لكي يقلل من سوء التكيف مع حالة الطلاق وخفض ضغوط النفسية لديهم، لأنهم هم من سوف يتأثروا في هذه الحالة، بحيث تقلل من تأثير الصدمة وما ينتج عنها من ضغط في المجتمع.

ولقد أصبح الحديث عن الصحة النفسية محور الاهتمام في الوقت الحالي لكافة المجتمعات وذلك تزامنا مع ازدياد في انتشار نسبة الطلاق، مما أدى إلى تغيير محددات الصحية المتفاعلة (العوامل الجسدية والنفسية الاجتماعية) في حياة الأبناء. فالسلطة الأبوية لها دور كبير في الإحساس بالأمان أو إذا غابت هذه السلطة ستؤثر على الأبناء من الناحية النفسية، خاصة إذا صادفت هذه المرحلة درجة من مراحل العمر كمرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة هامة وحساسة جدا، بحيث أن المراهق يتأثر بالأجواء الأسرية خاصة. فالانشقاق الأسري يؤدي إلى فقدان الاطمئنان ويشعر بالعباء النفسي والحرمان من العاطفة والحنان، فيتكون له مفهوم سلبي بذاته وتصبح صورة المراهق لذاته غير عادية نظرا لأثار

الطلاق في التكوين اتجاهاتهم وقيمهم في الحياة من جهة والمجتمع من جهة أخرى. وإذا كان الطلاق كواحد من صور نهاية العلاقة الزوجية فان هذه النهاية قد تؤثر على الأبناء وتوافقهم الاجتماعي. (روبرت مكلفين، ريتشارد غروس 2002، ص 169-170).

### 1. تساؤل الدراسة:

هل يمكن ترشيد الضغوط النفسية من خلال بناء البرنامج الإرشادي؟

### 2. فرضيات الدراسة:

يمكن ترشيد الضغوط النفسية من خلال بناء البرنامج إرشادي قائم على نظرية أرون باك

### 3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة بصورة أساسية لتصميم برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغط النفسي لمراهق من أسرة مفككة (مطلق)

- إعداد برنامج إرشادي مقترح لخفض الضغط النفسي لمراهق من أسرة مفككة (مطلق).

- تعرف على مشكلات التي يواجهها أبناء المطلقين والوقوف على أثار النفسية والاجتماعية المترتبة على الطلاق.

- التعرف على الحالة النفسية للابن المطلق ودرجة الضغط النفسي لديهم.

- الوقوف على الأثار النفسية والاجتماعية المترتبة على عملية الطلاق عند المراهق.

### 4. أهمية الدراسة:

من الضروري أن النسق الأسري ومصادر الضغوط النفسية التي تتعرض إليها الأسرة وخاصة انعكاس تلك الضغوط على نفسية المراهق لأنه في فئة عمرية تتميز بخصائص جد حساسة ونقول أنها تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية وضرورة أن يتم بناء برنامج إرشادي للخفض من تلك الضغوط النفسية حسب نظرية أرون باك لتتجلى أهمية العمل بها في الإرشاد والعلاج المعرفي ومساعدة الأبناء المطلقين للتغلب على الضغوط النفسية الناتجة عن طلاق الوالدين وتحديد الأسباب المؤدية لضغوط النفسية ومحاولة تقاؤها.

### 5. المفاهيم الأساسية:

#### • تعريف الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح، يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الادرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التقهّم من قبل الأهل والأصدقاء أو العلمين. (ماجدة، 2008، ص21)

الشعور بالضغوط النفسية والمعاناة منها كانت دائما وماتزال عملية تتألف مرحلتين. أولا الحاجة إلى شيء ما يكون هو الدافع أو المحرك الرئيسي لشعورك بالتوتر والضغوط، ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى إدراك الدور الذي يلعبه ذلك الشيء في تحفيز وإثارة شعورك ومعاناتك من تلك الضغوط. (كويك، 2003، ص10)

يشير (طه عبد العظيم حسين) في معجم الوجيز إلى الأصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطا أي عصره وزحمه، والضغط في الطب وهو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، أما في الهندسة فهو القوة الدافعة على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها. (حسين، 2006، ص19)

تعريف (عثمان 2002) عملية تعارض تفسد على الفرد سعادته وصحته النفسية البدنية وتحدث عندما يطالب الفرد بأداء يفوق امكانياته العادية.

#### • يعرف الضغط النفسي اجرائيا:

هي مختلف الإجراءات والاضطرابات النفسية والإجهاد النفسي الذي يواجهها أبناء المطلقين.

#### • تعريف البرنامج الإرشادي:

هو خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف ضمانا لنمو السوي داخل الأسرة، في وقت أقصر، وبأقل جهد وتكاليف ممكنة. (جودت عزت عبد الهادي، 2004، ص149)

ويعرف أنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير مباشرة، سوى فرديا أو جماعيا، لجميع ما تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي،

## الجانب النظري

والقيام بالاختيار الواعي المتعلّق وتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

### • تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً:

هو برنامج مخطط مرتبط بزمان معين يحتوي على مجموعة من الخطوات وتقنيات على شكل جلسات ارشادية، من أجل مساعدة أفراد عينة البحث أبناء المطلقين بهدف خفض الضغوط النفسية ويتحقق ذلك من خلال التدريبات المنظمة التي تقدم لهم وفقاً للبرنامج.

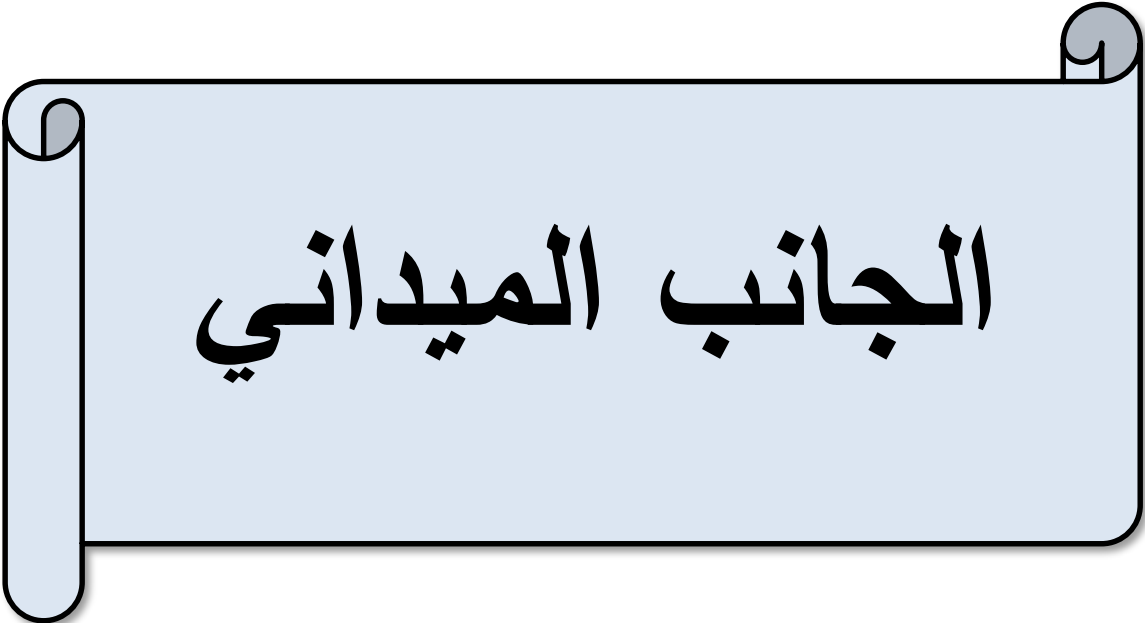
### • تعريف الطلاق:

**لغة:** تدل على الإرسال ورفع القيد والمفارقة يقال: أطلق الأسير إذا أرسله ورفع قيده وطلق بلده إذ فارقتها، وطلق زوجته أي فارقتها وحل رابطة الزوجية. (نادية حسن أبو سكينه، 2001، ص197).

وقال ابن عابدين الطلاق هو لغة رفع القيد ولكن جعلوه في المرأة إطلاق وفي غيرها اطلاقاً. (عمر رضا كحالة، 1982)

**إصطلاحاً:** الطلاق بمعنى عام هو أنه زواج صحيح أثناء حياة الزوجين أي صورة من الفسخ القانوني لعقد الزواج، حيث يمثل الدليل النهائي. (محمود حسن، 1981، ص198)

ويعرف أيضاً الطلاق بحل لعقد النكاح وقطع العلاقة الزوجية التي بدأت بالعقد الدائم رغم التأكيدات والتوصيات المكررة والواردة عن اولياء والمصلحين ودعاة الخير للمجتمع بأن الزواج رابطة لا تقبل الانقطاع ورابط مقدس متين. (حبيب طاهري، 1997، ص139)



الجانب الميداني

## الفصل الثاني: الإجراءات المنهجية

تمهيد:

1. ملخص المقابلات الإرشادية:

2. قائمة الحاجات الإرشادية:

3. دليل البرنامج الإرشادي:

4. البرنامج الإرشادي:

### تمهيد:

ترتكز دقة النتائج التي يتوصل اليها الباحث على صحة الإجراءات التي يتبعها والأدوات والأساليب التي يستخدمها أثناء إجرائه للبحث. لذا قمنا في الفصول السابقة لمشكلة الدراسة في إطارها النظري، أما في هذا الفصل سنتطرق الى ملخص عام للمقابلات الإرشادية ووضع قائمة خاصة بالحاجات الإرشادية ودليل للبرنامج الإرشادي.

### 1. ملخص المقابلات الإرشادية:

#### ◀ الحالة الأولى:

#### 1- تقديم الحالة:

الاسم واللقب: S.

العمر: 16 سنة.

الجنس: ذكر

المستوى الدراسي: ثالثة متوسط.

عدد الأخوة: اثنان وأنا الثالث.

الترتيب بين الأخوة: الصغير.

المستوى الاقتصادي: ضعيف.

#### 2- الظروف المعيشية:

يقيم الحالة (S) بالدييلة ولاية الوادي، تم طلاق والديه عندما كان صغيرا جدا، يعيش وسط أسرة تتكون من أم وبناتان، والحالة متأثر جدا بطلاق والديه مما أدى إلى كرهه لأبيه.

#### 3- تحليل محتوى المقابلة:

من خلال الملاحظة والمقابلة مع الحالة اتضح لنا بأنه لديه نوع من التحفظ في الكلام، كما أنه متأثر جدا بطلاق والديه وذلك من خلال قوله: (تراودني أحلام مخيفة ومزعجة في الليل)، وقد أظهر نوع من التوتر الشديد والقلق، كما تبين أيضا أنه يشعر بالنقص والحرمان العاطفي من خلال قوله: (أتمنى

فقط لو كنت مثل أصدقائي لدي أب)، وهو يشعر بالغيرة اتجاه أصدقائه والأشخاص المحيطين به، وقد تبين لنا بأنه ليس انطوائي ولا يحب البقاء لوحده من خلال قوله: (أحب الخروج من المنزل لكي أنسى همي).

#### 4- ملخص المقابلة:

أظهرت الحالة أثناء المقابلة تجاوبا كبيرا في ظروف هادئة، وأجاب على جميع الأسئلة التي طرحت عليه، وقد ظهر لديه نوع من الخجل تجسد من خلال نظراته والتقطع المستمر في كلامه، وقد صرّح بأن علاقته هو وأبوه علاقة سطحية. كما صرّح الحالة بأنه يعاني من مرض القلب، ويبدأ عليه أيضا بعضا من الحزن والقلق بسبب مرضه لأنه دائما يفكر بالموت.

من خلال الملاحظة والمقابلة تبين لنا بأن الحالة فرد عادي وهادئ، لكن إذا ذكر له اسم أبيه يظهر عليه نوع من القلق والخجل بسبب ما كان يفعله أبوه، وتظهر عليه ملامح (رجفة في الصوت).

وتبين أيضا أن الحالة متأثر جدا بطلاق والديه فهو يعاني من الفراغ العاطفي الذي تركه الأب وأن حالتهم المادية سيئة لعلاج مرضه، فغياب مشاعر الأبوة اتجاه الأبناء يؤدي إلى الاغتراب النفسي وهذا ما جعل الحالة يشعر بالنقص والقلق.

وأيضا اتضح لنا من خلال المقابلة أن الحالة كان لا يفكر إلا بمرضه لكن في نفس الوقت يسعى إلى بناء مستقبل ناجح لتعويض أمه من كل ما حرّمها منه أبوه، حيث يرى أدلر: (أن التعويض عملية قائمة على الشعور بالنقص وتهدف إلى التفوق).

وتبين أيضا بأن للحالة علاقة جيدة وعاطفة قوية اتجاه أمه لأنه يعتبرها الشخص المقرب منه وبأنها هي كل شيء في حياته.

#### ◀ الحالة الثانية:

#### 1- تقديم الحالة:

الاسم واللقب: H.

العمر: 18 سنة.

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: التكوين المهني.

عدد الأخوة: 1.

الترتيب بين الأخوة: الأولى.

المستوى الاقتصادي: متوسط.

2- الظروف المعيشية:

تقيم الحالة (H) بقرية الجديدة بلدية الديلة ولاية الوادي، توقفت عن الدراسة والتحقّت بالتكوين المهني، تم طلاق والديها وهي في عمر 5 سنوات، تعيش في أهل جدها من أمها مع خالها وخالتها الذين قاموا بتربيتها والتكفل بهم، لها علاقة جيدة مع خالتها أما علاقتها مع والديها فكانت سيئة جدا، وهي متأثرة جدا بطلاق والديها وحساسة في أبسط الأمور ودائما ما تحب أن تكون وحيدة وتشعر بعدم الرغبة في التحدث.

3- تحليل محتوى المقابلة:

من خلال المقابلة تبين بأن الحالة متأثرة جدا بطلاق والديها، فبمجرد ما ذكرنا لها الموضوع احمر وجهها وأبدت في الأول نوعا من التهرب من الموضوع، لكن بعد التحدث معها وإعطائها الثقة اللازمة تقبلت الأمر وأبدت رغبتها في التحدث معنا. ولكن عند ذكر أبوها ومع من قررت العيش أظهرت نوعا من القلق والتوتر الشديد والإحساس بالخوف وعدم الأمان.

فحسب آدلر فإن: {القلق النفسي هو ناتج عن عدم الشعور بالأمن}. حيث تجلى ذلك في قولها: (أنا أكره والدايا وأشعر بالغضب والحقد اتجاههما لأنهما كانا سببا في هذا الأمر ولم يصبروا ويتحملوا من أجلنا).

كما بدا عليها الأمر واضحا بأنها تشعر بالنقص من خلال قولها: (أشعر بالنقص عندما أكون بين صديقاتي)، فالحالة قد حرمت من مصدر الحنان والأمان بسبب الإهمال الحاد من طرف أبويها هذا مما جعلها غير مرتاحة نفسيا من خلال قولها: (نفسيتي متعبة ومتدهورة جدا).

4- ملخص المقابلة:

الحالة تعيش مع خالتها وخالها الذين تحبهم كثيرا لأنهم هم من تحملوا مسؤوليتهم وقاموا بالتكفل بهم بعد الطلاق.

الحالة أبدت تجاوبا أثناء سير المقابلة، كما أبدت رغبتها في الحديث والتنفيس عن مكبوتاتها وآلامها خاصة أن الموضوع يتمحور حول حياتها، مع أنها إنسانة لا تحب التحدث كثيرا، وقد أظهرت أثناء المقابل نوع من القلق والانفعال عند ذكر أبويها أمامها حيث تجسد ذلك في حركات جسمها (شد اليدين، الصمت وعدم الاجابة على بعض الأسئلة).

من خلال المقابلة والملاحظة اتضح لنا بأن الحالة تعاني من الحرمان الأبوي، فهي متأثرة جدا بطلاق والديها وهذا الغياب أثر على صحتها الجسمية والنفسية معا من خلال قولها: (بسبب الطلاق أصبحت أعاني من التبول اللاإرادي).

فالحالة فاقدة لمصدر الحنان والطمأنينة وعدم الإحساس بالراحة (فالأمن هو مصدر الصحة النفسية)، فغيابهم يسبب خلل في التوافق النفسي وبالتالي غياب الصحة النفسية والجسمية. وقد ظهر على الحالة بعض التوتر من خلال اجابتها على الأسئلة أثناء التكلم على والديها مما دل على حزنها وقلقها وخوفها من تذكر الماضي، والشعور بالنقص وعدم التكيف مع بيئتها من خلال قولها: (إن أقاربي يستقزونني) وهذا الشعور أثر على ذاتها مما جعل الحالة تشعر بالخوف والقلق.

### ◀ الحالة الثالثة:

#### 1- تقديم الحالة:

الاسم واللقب: A.

العمر: 17 سنة.

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: الرابعة متوسط.

عدد الأخوة: 5.

الترتيب بين الأخوة: الصغيرة.

المستوى الاقتصادي: ضعيف.

#### 2- الظروف المعيشية:

تقيم الحالة (A) ببلدية الدبيلة ولاية الوادي، تم طلاق والديها وهي تبلغ من العمر 8 سنوات، تعيش في أسرة متكونة من الأم و 4 أخوة أولاد وأخت، الأخ الأكبر والأخ الثاني كانوا في السجن، أما الحالة

الاقتصادية للعائلة ضعيفة جدا، وهي فتاة هادئة الطباع وخجولة، والحالة متأثرة جدا بطلاق والديها لدرجة أنها دائما ما تحاول الانتحار.

### 3- تحليل محتوى المقابلة:

من خلال الملاحظة والمقابلة تبين لنا بأن الحالة متأثرة جدا بطلاق والديها، وقد ظهر ذلك من خلال قولها: (لم أقبل فكرة الطلاق إلى الآن)، ولكن عندما سألتها عما هو شعورها في المنزل بفقدان والديها أظهرت نوع من القلق والتوتر وقالت: "لا" لأن اخوتي سيئين، فارتجفت يداها واحمر وجهها، وكذلك الشعور بالنقص وقد تجلى ذلك في قولها: (أشعر بالنقص اتجاه الآخرين)، وقد صرحت بشعورها اتجاه والدها وقالت: (بأنني كنت أحبه والآن أصبحت أكرهه كثيرا، لأنه لا يوجد لديه احساس بالحنان الأبوي والاهتمام بنا ولا يسأل علينا).

كما أوضحت الحالة بأنها اجتماعية وتحب الاختلاط وليست منطوية إلا أنها حذرة ولا تثق بأحد من خلال قولها: (أنا لا أثق بأحد).

### 4- ملخص المقابلة:

الحالة تعيش مع أمها وأخواتها الثلاثة، اخوتها الأولاد الاثنان في السجن، وقد بدأت الحالة بالتجاوب معنا والتحدث من أول مرة أثناء سير المقابلة، فهي قلبها مملوء بالهموم فبمجرد ما فتحنا معها النقاش في هذا الموضوع بدأت بسرد كل ما يوجد في قلبها صغيرة وكبيرة.

من خلال الملاحظة والمقابلة اتضح لنا بأن الحالة تعاني من حرمان عاطفي وتحتاج إلى شخص يساندها ويحميها وذلك من خلال كلامها وتصرفاتها، فهي قد عانت الكثير من فقدان مصدر الحنان والأمن ألا وهو الأب، حيث يقول Bille: "أن الأب يلعب دورا في نمو شخصية الفرد لأن له الدور الرئيسي في إحداث التوازن من حيث الاستقرار والأمن".

والفرد مهم قدم له من حنان يبقى دائما يحتاج إلى حنان الأبوين ويصبح يعاني من النقص والحرمان ويبقى يبحث عن الحب والحنان في أماكن أخرى. وبدأ على الحالة بعضا من الشعور بالراحة والثقة بنا وصرحت لنا بكل ما تشعر به في حياتها اليومية، وقد بدا عليها أيضا بعضا من الحزن من خلال حديثها وقالت بأنها تشعر بالغيرة من الصديقات الذين في نفس سنها من خلال قولها: (أنظر لصديقاتي بغيرة وأتمنى لو كنت مثلهن). وقد تبين لنا على أن الفتاة ليست طموحة في دراستها وفي

مستقبلها من خلال قولها: (إن نتائجي تدنت بسبب الطلاق). وتبين أيضا بأن الفتاة تعاني من الضغوط وحاولت قتل نفسها والهروب من البيت من خلال قولها: (هربت من البيت وحاولت الانتحار).

### ◀ الحالة الرابعة:

#### 1- تقديم الحالة:

الاسم واللقب: ا.ا.

العمر: 16 سنة.

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: أولى ثانوي.

عدد الأخوة: أخت واحدة.

الترتيب بين الأخوة: الثانية وأنا الصغيرة.

المستوى الاقتصادي: متوسط.

#### 2- الظروف المعيشية:

تقيم الحالة (ا) ببلدية الدبيلة ولاية الوادي، تم طلاق والديها عندما كانت في عمر 13 سنة، تعيش في أسرة متكونة من أمها وأختها الكبرى، الفتاة خجولة جدا وهادئة الطباع، وأما الحالة الاقتصادية للعائلة بعد الطلاق فقد تأثرت وأصبحت متوسطة جدا.

#### 3- تحليل محتوى المقابلة:

من خلال الملاحظة والمقابلة تبين لنا بأن الحالة متأثرة بطلاق والديها وأنها تعاني من الحرمان العاطفي وذلك من خلال كلامها وتصرفاتها، فهي قد عانت الكثير من فقدان مصدر الأمن والحنان ألا وهو الأب، وقد بدا على الحالة نوع من التهرب في الحديث عن والدها من خلال التردد في الكلام والصمت إذا ذكرت سيرته حيث تجلى ذلك في قولها: (بدأت أشعر بالكره اتجاه والدي). كما بدا عليها الشعور بالنقص من صديقاتها من خلال قولها: (أشعر بالنقص عندما أكون بين صديقاتي). وتبين على الحالة من خلال الملاحظة بعضا من التوتر من خلال اجابتها على الأسئلة الخاصة بموضوع الطلاق والسكوت أثناء الكلام عن والدها مما دل على قلقها وحزنها الشديد.

4- ملخص المقابلة:

الحالة تعيش مع أمها وأختها وأمها هي التي متكفلة بهم وتعمل لكي تعيلهم، وقد بدا على الحالة في الأول نوع المقاومة تمثل في عدم تجاوبها أثناء سير المقابلة، فهي كانت كتومة حول موضوع طلاق والديها، وكانت ردة فعلها التردد الشديد، فالحالة كانت دائما تحب البقاء لوحدها وهي تحب العزلة عن الآخرين، كما أظهرت الحالة بأنها متأثرة جدا بطلاق والديها فهي تعاني من غياب مصدر الحنان والمساندة، وكذلك تعاني من فراغ عاطفي الذي تركه الأب، فغياب مشاعر الأبوة اتجاه الأبناء يؤدي إلى الاغتراب النفسي وغياب الصورة الأبوية واستبدالها بالصورة الأمومية قد تشكل عائق نفسي لدى الأبناء. وصرحت بأنها إنسانة قوية وقد وضعت هدف في حياتها لكي تنسى هذه الأزمة من خلال قولها: (لم أفكر بأي سلوك لأن الطلاق غيرني وتركني أضغ هدفا لحياتي). وبدأ على الحالة بأن لها علاقة سطحية مع والدها، وهذا لا يعني بأنها لا تحبه ولا تحتاجه بل هي في أمس الحاجة له.

2. قائمة الحاجات الإرشادية للمراهق (الطلاق):

الجدول رقم (01): قائمة الحاجات الإرشادية للمراهق (الطلاق).

الرقم	الحاجات الإرشادية
1	يحتاج إلى الاحترام
2	يحتاج إلى الحنان
3	يحتاج إلى الأمن والدعم
4	يحتاج إلى تقوية شخصيته
5	يحتاج إلى الثقة بالنفس وبوالديه
6	يحتاج إلى تحقيق مستواه الدراسي
7	يحتاج إلى الاختلاط بالناس
8	يحتاج إلى بناء جو من الطمأنينة والراحة معهم
9	يحتاج إلى أخذ حقوقه بصفة كاملة مثل أقرانه
10	يحتاج إلى شخص يفرغ له ما بداخله
11	يحتاج إلى والديه أن يكونوا بجانبه والاستماع إليه وفهمه
12	يحتاج إلى الشعور بالأبوة والأمومة

## الجانب الميداني

13	يحتاج إلى رعاية نفسية جسدية ومالية واجتماعية
14	يحتاج إلى حضن الأسرة الدافئ
15	يحتاج إلى أن يعيش الاستقرار النفسي

### 3. دليل البرنامج الإرشادي:

#### الجدول رقم (02): دليل البرنامج الإرشادي.

البيان	توضيح البيان وتفصيله
أهداف البرنامج	تخفيض من الضغوط النفسية لدى أبناء المطلقين
عينة البرنامج	أبناء الطلاق
منفذ البرنامج	المرشد
مكان تنفيذ البرنامج	المدارس التربوية
نوع الإرشاد	إرشاد فردي، بطريقة مباشرة
عدد الجلسات	8 جلسات مدة شهرين
مدة البرنامج	30 دقيقة الى 60 دقيقة
الغيات والتقنيات	الحوار، الاسترخاء، التعزيز الإيجابي
التقييم	طرح التساؤلات في نهاية البرنامج

الجدول رقم (03): البرنامج الإرشادي للجلسة الأولى.

رقم الجلسة	الأولى
عنوان	التعريف والتهيئة للبرنامج
الهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إقامة علاقة ودية</li> <li>- كسب الثقة وبناء الألفة بين المرشد والمسترشد</li> <li>- الاتفاق على مواعيد وتأكيد على الحضور وعلى منهجية العمل</li> <li>- الترحيب والشكر وتعريفهم بالقواعد والإلتزمات التي ينبغي ان يلتزم بها</li> </ul>
المحتوى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بين المرشد والمسترشد وتعريف ببعضهما</li> <li>- التعريف بالحالة وإعطاء أفكار حول طبيعة الخدمة الإرشادية</li> <li>- تقديم فكرة عن كيفية سير الخدمة الإرشادية والتأكيد على ضرورة السير التام خلال الجلسات</li> <li>- تحديد الزمن المخصص ليكون حاضر في الوقت المناسب</li> <li>- تقديم الشكر لحضورهم في الموعد والمكان المحدد للبرنامج الإرشادي</li> </ul>
الفنيات	الحوار
المستفيدون	أبناء الطلاق
الزمن	30 دقيقة

## الجانب الميداني

هل ارتحت لنا ومستعد تكمل معنا؟	التقييم
--------------------------------	---------

### الجدول رقم (04): البرنامج الإرشادي للجلسة الثانية.

الثانية	رقم الجلسة
جلسة تمهيدية	عنوان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعريف بالبرنامج الإرشادي</li> <li>- تزويد الطلاب بعدد الجلسات والمواعيد والالتزام بالحضور</li> <li>- الاتفاق على قوانين الجلسة والاستجابة معنا</li> </ul>	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> <li>- بدء الجلسة بالترحيب بين المرشد والمسترشد</li> <li>- يبدأ المرشد بالتوضيح لقواعد العمل (السرية، التعاون، .... الخ)</li> <li>- على المرشد توضيح ماهية البرنامج الإرشادي وأهدافه</li> <li>- تنتهي الحصة بالاتفاق على الحصة المقبلة</li> </ul>	المحتوى
الحوار	الفنيات
أبناء الطلاق	المستفيدون
40 دقيقة	الزمن
هل إرتحت لنا ومستعد تكمل معنا؟	التقييم

## الجانب الميداني

### الجدول رقم (05): البرنامج الإرشادي للجلسة الثالثة.

رقم الجلسة	الثالثة
عنوان	التعريف بالضغوط النفسية
الهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعطاء تصور واضح عن مفهوم الضغوط النفسية</li> <li>- إبراز أضرار الضغوط النفسية على الصحة</li> <li>- تذكير بمثيرات وأسباب الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها</li> <li>- مساعدة المسترشد على حل مشاكله والابتعاد عن الضغوط النفسية</li> <li>- إتاحة الفرصة لابن المطلق للتعبير عن مشاعره</li> </ul>
المحتوى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعادة الترحيب</li> <li>- توعية أبناء المطلقين وتعريفهم بالضغوط النفسية</li> <li>- التحدث بالحرية التامة للتخلص من التوتر والانفعال</li> <li>- أثار الضغوط النفسية على الصحة الجسمية والنفسية</li> <li>- إعطاء مثال على حالة توضح الأثار النفسية والجسمية الناتجة عن معاشة الضغوط النفسية</li> <li>- إنهاء الجلسة بالتأكيد على الحضور لكل الجلسات والالتزام وتقديم الشكر لهم</li> </ul>
الفنيات	التعزيز الايجابي / الحوار
المستفيدون	أبناء الطلاق
الزمن	50 دقيقة

## الجانب الميداني

هل إرتحت لنا ومستعد تكمل معنا؟	التقييم
--------------------------------	---------

### الجدول رقم (06): البرنامج الإرشادي للجلسة الرابعة.

الرابعة	رقم الجلسة
أسلوب تأكيد الذات	عنوان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعزيز الثقة بالنفس</li> <li>- تغيير الأفكار السلبية</li> <li>- تشجيع أبناء المطلقين على التخطيط لمواجهة الصعاب والمشاكل</li> <li>- زيادة الثقة بالنفس</li> </ul>	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمسترشدين</li> <li>- زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات</li> <li>- زيادة التركيز وتقوية الذاكرة للتخفيف من الضغوط النفسية</li> <li>- تنتهي الجلسة بالشكر والاتفاق على موعد الجلسة القادمة</li> </ul>	المحتوى
الحوار	الفنيات
أبناء الطلاق	المستفيدون
30 دقيقة	الزمن
هل إرتحت لنا ومستعد تكمل معنا؟	التقييم

## الجانب الميداني

### الجدول رقم (07): البرنامج الإرشادي للجلسة الخامسة.

الخامسة	رقم الجلسة
التدريب على الاسترخاء	عنوان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مساعدة الابن المطلق على اعادة النظر للأفكار السلبية</li> <li>- التحضير النفسي والتدريب على الاسترخاء</li> <li>- الاسترخاء النفسي والجسمي للتخلص من الضغوط النفسية</li> </ul>	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> <li>- البدء بالترحيب بالمسترشدين</li> <li>- شرح للباحث عن كيفية الاسترخاء</li> <li>- التدريب على مهارات الاسترخاء</li> <li>- إعطاء أمثلة: تقديم مجموعة من التمرينات</li> <li>- تنتهي الجلسة بالشكر والاتفاق على الحصة المقبلة</li> </ul>	المحتوى
الاسترخاء	الفنيات
أبناء الطلاق	المستفيدون
35 دقيقة	الزمن
هل إستفدت من الجلسة؟	التقييم

## الجانب الميداني

الجدول رقم (08): البرنامج الإرشادي للجلسة السادسة.

السادسة	رقم الجلسة
المساندة الاجتماعية	عنوان
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أهمية العلاقات مع المجتمع</li> <li>- المساندة الاجتماعية لتخفيض من الضغوط النفسية</li> <li>- المحافظة على التعاون والتعاطف مع الآخرين</li> <li>- التخفيف من معاناة الابن</li> </ul>	الهدف
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمسترشدين</li> <li>- من مهام الباحثة توعية الطرف الذي يعيش معه الابن المطلق من خلال إعانته ومساعدته للتخفيف من الضغوط النفسية</li> <li>- حصر نقاط القوة والضعف للابن المطلق</li> <li>- بناء مواقف وقناعات ومشاعر إيجابية لديهم</li> <li>- تقديم الشكر على الحضور وإعطائهم محفزات</li> </ul>	المحتوى
الحوار	الفنيات
أبناء الطلاق	المستفيدون
45 دقيقة	الزمن
هل إستفدت من الجلسة؟	التقييم

## الجانب الميداني

### الجدول رقم (09): البرنامج الإرشادي للجلسة السابعة.

رقم الجلسة	السابعة
عنوان	تقييم البرنامج الإرشادي
الهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق مقياس الضغوط النفسية</li> <li>- اكتساب المسترشدين فاعلية تقييم اعمالهم</li> <li>- عرض ملخص تصريحات العينة حول مدى استفادتهم من هذا البرنامج</li> </ul>
المحتوى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ترحيب بالمسترشدين</li> <li>- تطبيق مقياس الضغوط النفسية على العينة للكشف عن أثر البرنامج الإرشادي</li> <li>- مناقشة الاعتقادات الخاطئة وتعديلها</li> <li>- اعطاء العينة المزيد من الدعم والتشجيع والافصاح عن الفوائد المختلفة للبرنامج</li> <li>- شكر التلاميذ على الجهد المبذول</li> </ul>
الفنيات	الحوار / التعزيز الإيجابي
المستفيدون	أبناء الطلاق
الزمن	35 دقيقة
التقييم	هل إستفدت من البرنامج؟

## الجانب الميداني

الجدول رقم (10): البرنامج الإرشادي للجلسة الثامنة.

رقم الجلسة	الثامنة
عنوان	جلسة ختامية
الهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوقوف على أهم النقاط التي تخص الضغوط النفسية في البرنامج</li> <li>- معرفة مدى التحسن والشعور بالراحة</li> <li>- عرض ملخص من تصريحات الابن المطلق</li> </ul>
المحتوى	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الترحيب بالمسترشدين</li> <li>- مناقشة الاعتقادات الخاطئة ومحاولة تعديلها</li> <li>- اعطاء المسترشد رأيه في الجلسات الإرشادية</li> <li>- شكر ابناء المطلقين على الجلسات الإرشادية والاستجابة معنا</li> <li>- توزيع هدايا وحلويات وملصقات فيها عبارات ومعاني محفزة</li> </ul>
الفنيات	الحوار / الاسترخاء
المستفيدون	أبناء الطلاق
الزمن	60 دقيقة
التقييم	هل إستفدت من الجلسات وشعرت بالراحة معنا ؟

الاستنتاج العام

### الاستنتاج العام:

نستنتج أن جميع المشاركين (المستفيدين) في البرنامج الإرشادي يعانون من ضغوطات نفسية بشكل واضح حيث تبين لنا أن البرنامج الإرشادي له دور فعال في مساعدة المسترشدين من أجل تحفيزهم والرفع من معنوياتهم والابتعاد عن القلق والتوتر وتحقيق سعادتهم، لأن تراكم الضغط النفسي يمهد إلى الإصابة بالكثير من الاضطرابات الصحية من الجانب النفسي وحتى الجانب البدني وقد يؤدي كذلك إلى فقدان الشغف وانعدام الرغبة بالحياة، و كذلك اتضح لنا أن فكرة البرنامج الإرشادي يعتبر كخدمة نفسية تناسب هذا النوع من المشكلات النفسية التي تطرقنا إليها من خلال الدراسة الاستطلاعية مع أبناء المطلقين، وكذلك اعتمدنا على النظرية المعرفية لأرون باك والتي تدور حول القلق، وأيضاً توصلنا إلى أنه يبني على حاجات إرشادية، على سبيل المثال يهدف الإرشاد إلى مساعدة المسترشد للتغلب على نقاط الضعف والخوف من أجل السير وتجاوز المشكلات التي يواجهها في حياته اليومية.



# المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمرجع:

أ. المصادر:

• القرآن الكريم.

• السنة النبوية.

ب. المراجع:

- 1) أحمد الخليلي (1987) التعليق في قانون الأحوال الشخصية، ج1، الزواج والطلاق، مكتبة المعارف ط2.
- 2) إسماعيل مصطفى سالم (2006) أزمة نقل الحضانة بين الزوجين المطلقين دراسة حقبة ميدانية في العمل. مجلد مؤتمر العلمي التاسع عشر، جامعة حلوان.
- 3) بطرس حافظ بطري (2007) إرشاد الأطفال العاديين والعقلية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطبع، ط1، عمان، الاردن.
- 4) جودت عزة عبد الهادي، السعيد حسني العزة (2004) مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، ط1، القاهرة مصر.
- 5) جوزيف وروبرت (1999) ترجمة عبد العزيز الشخصي وزيدان السرطاوي تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً. الجزء الأول، الإمارات: دار الكتاب العربي.
- 6) حامد زهران (1998) التوجيه والارشاد النفسي، ط3 القاهرة، عالم الكتب.
- 7) حبيب الله طاهري (1997) مشاكل الأسرة وطرق حلها، ط1، دار الهادي لطباعة والنشر.
- 8) علي عبد الوافي (1964) مذكرة الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات. دراسة ميدانية على عينة من المطلقات ببلدية ورقلة. من إعداد فضيلة نقايس.
- 9) عمر رضا كحالة (1982) الطلاق، ط1، مؤسسة الرسالة، بيروت لبنان.
- 10) ماجدة بهاء الدين السيد عبید، (2008) الضغط النفسي ومشكلاته وأثر على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان.
- 11) محمود بن معجوز، (1994) أحكام الأسرة في الشريعة الإسلامية وفق مدونة الأحوال الشخصية، ج1، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء.
- 12) محمود حسن (1981) الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية للنشر والطباعة.

## المصادر والمراجع

---

13)نادية حسن ابو سكيئة منال عبد الرحمان خضر (2011) العلاقات والمشكلات الأسرية، دار الفكر عمان.

14)نوتس كويك (2003) ترجمة الحداد، عمان، كيف يتغلب عن الضغوط النفسية في العمل، ط1، القاهرة، دار الفاروق لنشر والتوزيع.



الملاحق

1. برتوكول المقابلة الإرشادية (أسئلة القابلة):

◀ المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

السلام عليكم أنا طالبة أدرس في الجامعة وعندني دراسة حول موضوع الطلاق إن أمكن أن تساعدني، سوف أطرح عليك بعض الأسئلة وأنت أجبني بكل صدق إن لم يكن لديك إشكال.

• الحالة الأولى:

الاسم واللقب: S.

العمر: 14 سنة.

الجنس: ذكر

المستوى الدراسي: أولى متوسط.

س1: كم كان عمرك عند انفصال والديك؟

ج: كنت صغيرا لا أتذكر.

س2: ما هي ربتك في المنزل؟

ج: الثالث وأنا الصغير وقبلتي بنتان.

س3: ما هي الطريقة التي تم اخبارك بها بأن والديك قد انفصلا؟

ج: جلست مع أمي عندما كان عمري 7 سنوات وشرحت لي بأنها قد انفصلت عن أبي وذلك بسبب أن والدي كان مدمن.

س4: كيف كانت ردة فعلك؟

ج: غضبت جدا على هذا الخبر.

س5: هل أثر خبر الانفصال على نتائجك الدراسية؟

## الملاحق

ج: لا، في بداية الأمر لم يؤثر عندما كنت في الابتدائي كانت نتائجي من الأوائل ولكن، وعندما انتقلت إلى المتوسطة انخفضت.

س6: كيف تقبلت فكرة الطلاق؟

ج: كانت صعبة جدا في بداية الأمر.

س7: ما هي السلوكيات التي فكرت فيها؟

ج: لا شيء ولكن بقيت كل فترة أتذكر فكرة الطلاق.

س8: كيف كانت معاملة والديك قبل الطلاق؟

ج: لا أعرف لأنني كنت أعيش منذ بداية الأمر مع أمي.

س9: كيف كانت حالتك النفسية؟

ج: قلقته أول مرة عندما علمت بخبر الطلاق، والآن عندما أتذكر أبقى أفكر في الموضوع.

س10: هل وجدت صعوبة في قرار العيش مع أمك أم أبيك؟

ج: لا، لأنني من أول مرة أعيش مع أمي.

س11: هل أثر قرار الانفصال على حالتك الصحية؟

ج: لا، ولكن أنا مريض بالقلب.

س12: بعد الانفصال مع من فضلت العيش؟

ج: مع أمي، ولكن أردت العيش معهما الاثنين معا.

س13: من الذي تكفل بكم بعد الانفصال؟

ج: أمي وابن خالي.

س14: كيف أصبحت حالتكم المادية؟

ج: سيئة جدا.

س15: كيف كانت علاقتك بوالديك وكي أصبحت؟

ج: أنا منذ خلقت وأنا مع أمي.

س16: بعد طلاق والديك كيف أصبح سلوكك؟

ج: إنسان مادي.

س17: ما هو شعورك في المنزل بفقدان أحدا من والديك؟

ج: أشعر بأن أحدا ناقص في البيت رغم أنني لم أعش مع أبي.

س18: كيف أصبحت نظرة المجتمع إليك بعد الطلاق؟

ج: نظرة شفقة.

س19: هل وجدت المساند المناسب في تجاوزك لهذه المحنة؟

ج: نعم، وجدت ابن خالي.

س20: هل أصبحت تشعر بعدم الأمان والوحدة والحزن؟

ج: لا، لأن أمي وابن خالي كانا معي.

س21: ما هي نظرتك لأصدقائك؟

ج: نظرة غيرة، وكنت أقول لو كنت أنا كذلك مثلهم.

س22: هل شعرت بالغيرة من الأطفال الآخرين الذين هم في نفس سنك بتواجدهم مع والديهم؟

ج: نعم.

س23: هل تشعر بعدم الرغبة في الخروج من المنزل؟

ج: أحب الخروج لكي أنسى همي.

س24: ما هي التأثيرات التي بدأت عليك أثناء زواج أحد والديك؟

ج: لم أتذكر لأنني كنت صغيرا.

س25: هل تشعر بأن المجتمع ينظر إليك بنظرة شفقة؟

ج: نعم.

س26: بماذا شعرت اتجاه والديك في قرار الطلاق؟

ج: لم أكره أبي، لكن عندما أتذكر ماذا كان يفعل أغضب منه فقط.

س27: هل تشعر بعدم الرغبة في التحدث؟

ج: أحيانا أريد التحدث وأحيانا أخرى أفضل السكوت.

س28: هل فقدت الثقة في أبويك بعد الانفصال؟

ج: فقدت الثقة في أبي لكن لازلت أثق في أمي.

س29: هل أصبحت تعاني من ضعف في الشخصية؟

ج: نعم، أشعر بأنني فاقد الثقة في نفسي وأنني أضعف من الآخرين.

س30: بماذا أصبحت تشعر اتجاه أحد والديك الذي تعتقد بأنه كان سببا في الطلاق؟

ج: لا شيء، لكن أغضب أحيانا عندما أتذكر ما كان يفعله أبي.

س31: هل تراودك أحلام مزعجة في الليل؟

ج: نعم، تأتيني أحلام مزعجة ومخيفة ومرعبة.

س32: هل يوجد أشخاص يستفزونك ويحتقرونك؟

ج: لا يوجد، ولكن المجتمع ينظر لي بنظرة شفقة.

س33: هل تشعر بالوحدة رغم تواجدك مع أفراد عائلتك؟

## الملاحق

ج: لا، لأن أمي وابن خالي دائما يحاولان أن يملآن الفراغ الذي تركه أبي.

س34: هل تحتفظ في داخلك بالمشاعر السلبية اتجاه المجتمع؟

ج: لا.

س35: هل تشعر بأن لا أحد يهتم بك ولا يسمعك أو أنك لا تنتمي لأحد؟

ج: لا، لأن ابن خال يساندني دائما.

س36: هل فكرت ذات مرة في الهروب من البيت؟ كم من مرة؟

ج: لا يوجد ولا مرة فكرت في الهروب من المنزل.

### • الحالة الثانية:

الاسم واللقب: H.

العمر: 18 سنة.

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: التكوين المهني.

س1: كم كان عمرك عند انفصال والديك؟

ج: 5 سنوات.

س2: ما هي ربتك في المنزل؟

ج: الأولى.

س3: ما هي الطريقة التي تم اخبارك بها بأن والديك قد انفصلا؟

ج: لم يخبرني أحد، لكن كل شيء كان واضح بسبب كثرة المشاكل والشجار في البيت.

س4: كيف كانت ردة فعلك أول مرة عند انفصالهما؟

## الملاحق

ج: أصبحت أبكي وأصرخ بشدة وأقول لماذا حصل هذا.

س5: هل أثر خبر انفصال والديك على مسيرتك الدراسية أم لا؟

ج: نعم، وكنت لا أذهب للمدرسة بسبب الخجل من هذه المشكلة.

س6: ما هي نتائجك في الدراسة؟

ج: كانت سيئة جداً، وعند انفصالي عن الدراسة في المدرسة توجهت إلى التكوين المهني.

س7: كيف كانت علاقتك بوالديك وكيف أصبحت؟

ج: كنت أحب أبي ومتعلقة به جداً وأكره أمي، ولكن الآن أصبحت أكرههما الاثنين.

س8: كيف تقبلت فكرة الطلاق؟

ج: لم أتقبلها.

س9: ما هي السلوكيات التي فكرت بهد بعد طلاق والديك؟

ج: الانتحار.

س10: كيف كانت معاملة والديك قبل الطلاق؟

ج: كانت علاقتي بأبي جيدة، لكن أمي كانت تعاملني بقسوة وتضربني بسبب حقها على أبي.

س11: بعد طلاق والديك كيف أصبح سلوكك؟

ج: قبل الطلاق كنت لا أعرف شيئاً ولا أعرف كيف أتعامل مع البشر، ولكن بعد الطلاق سلوكي تحسن

عن ذي قبل، ولكن بقي القليل من الخوف اتجاه البشر الذين لا أعرفهم.

س12: كيف كانت حالتك النفسية؟

ج: حالتي النفسية متعبة جداً أو بالأحرى مندهورة.

س13: هل وجدت صعوبة في اتخاذ قرار العيش مع أمك أم أبيك؟

## الملاحق

ج: نعم، لأنني أردت العيش مع أبي وعندما ذهبت للعيش معه لم يتقبلني وقام بطردي من بيته، وأمي كانت تقول لي لا تذهبي له.

س14: هل أثر قرار الانفصال على حالتك الصحية؟

ج: نعم، أثر كثيرا وأصبحت أعاني من التبول اللاإرادي.

س15: كيف أصبحت حالتكم المادية بعد الانفصال؟

ج: قبل الطلاق كانت جيدة، ولكن بعد الانفصال تدهورت جدا.

س16: بعد الانفصال مع من فضلت العيش؟

ج: فضلت العيش مع أبي لكنه طردني.

س17: من الذي تكفل بكم بعد الانفصال؟

ج: خالتي وخالتي.

س18: ما هو شعورك في المنزل بفقدانك أحدا من والديك؟

ج: شعوري بفقدان والديا شعور جد صعب ودائما ما أقارن نفسي مع صديقاتي ودائما أتساءل لماذا هن يعشن مع أباؤهم وأمهاتهم وأنا لا؟!.

س19: كيف أصبحت نظرة المجتمع إليك بعد الطلاق؟

ج: نظرة شفقة، ويوجد أشخاص دائما ما يستفزونني.

س20: هل وجدت المساند المناسب في تجاوزك لهذه المحنة؟

ج: نعم، كانت خالتي هي المساند الوحيد لي.

س21: هل أصبحت تشعرين بالوحدة وعدم الأمان؟

ج: نعم، لا أشعر بالأمن ودائما ما أشعر بأنني وحيدة.

س22: ما هي نظرتك لصديقاتك؟

ج: أشعر بالنقص عندما أكون بينهن.

س23: هل تشعرين بالغيرة من الأشخاص الآخرين الذين هم في نفس سنك لتواجههم مع والديهم؟

ج: نعم، أشعر بالغيرة إلى الآن.

س24: هل تشعرين بعدم الرغبة في الخروج من المنزل؟

ج: نعم، أحب دائما أن أبقى لوحدي.

س25: ما هي التأثيرات التي بدأت عليك أثناء زواج أحد والديك؟

ج: لم أصدق وكانت صدمة كبيرة جدا وانهرت بالبكاء، وإلى الآن مازال الموقف أمام عيني وعندما أتذكره أجهش بالبكاء.

س26: هل تشعرين بأن المجتمع ينظر إليك بنظرة شفقة؟

ج: نعم.

س27: بماذا شعرت اتجاه والديك في قرار الطلاق؟

ج: أشعر بالحقد اتجاههم وأكرههم هما الاثنان.

س28: هل تشعرين بعدم الرغبة في التحدث؟

ج: نعم، لا أريد التحدث وأفضل السكوت دائما.

س29: هل فقدت الثقة في والديك بعد الانفصال؟

ج: نعم، فقدت الثقة في كليهما.

س30: هل تعانين من ضعف في الشخصية؟

ج: لا، لا أعاني.

## الملاحق

س31: بماذا أصبحت تشعرين اتجاه أحد والديك اللذان تعتقدين بأنها كان سببا في الطلاق؟

ج: أشعر بالكره والغضب والحقد اتجاههما لأنهما كانا سببا في هذا الأمر ولم يصبروا ويتحملوا من أجلنا.

س32: هل تراودك أحلام مزعجة في الليل؟

ج: نعم.

س33: هل يوجد أشخاص يستفزونك ويحتقرونك؟

ج: نعم، وبكثرة وأكثر أشخاص هم من أقارب أمي وأبي.

س34: هل تشعرين بالوحدة رغم تواجدك مع أفراد عائلتك؟

ج: نعم، أعاني من الوحدة دائما.

س35: هل تحتفظين بداخلك بمشاعر سلبية اتجاه المجتمع؟

ج: نعم، أشعر بكره اتجاه أقاربي والأشخاص الذين يستفزوني.

س36: هل تشعرين بأن لا أحد يهتم بك ولا يسمعك أو أنك لا تنتمي لأحد؟

ج: نعم، أشعر بأن الجميع لا يهتم بي وينفر مني.

س37: هل فكرت ذات مرة في الهروب من البيت؟ وكم من مرة فكرتي في ذلك؟

ج: نعم، فكرت وقمت بالهروب عدة مرات من المنزل.

### • الحالة الثالثة:

الاسم واللقب: A.

العمر: 17 سنة.

الجنس: أنثى

المستوى الدراسي: 4 متوسط.

س1: كم كان عمرك عند الانفصال؟

ج: 8 سنوات.

س2: ما هي ربتك في المنزل؟

ج: أنا الصغيرة.

س3: ما هي الطريقة التي تم اخبارك بها عند الانفصال؟

ج: لم يخبروني، لأن كل شيء كان واضح بسبب المشاكل التي كانت تحصل في المنزل.

س4: كيف كانت ردة فعلك أول مرة عند انفصال والديك؟

ج: كنت صغيرة، ولكنني كنت متعلقة بأبي وعند فقدانه لم أتقبل الفكرة.

س5: هل أثر خبر انفصال والديك عن مسيرتك الدراسية؟

ج: نعم، لأن كل تفكيري أصبح متعلق بهذه الحادثة فقط.

س6: ما هي نتائجك في الدراسة؟

ج: 9، 10.

س7: كيف كانت علاقتك بالديك وكيف أصبحت؟

ج: كانت علاقتي بالدي أحسن من علاقتي بأمي، ولكن بعد الطلاق تغيرت وأصبحت لا أحب أبي

وعلاقتي بأمي صارت جد عادية وسطحية.

س8: كيف تقبلت فكرة الطلاق؟

ج: لم أتقبلها، وإلى الآن لم أستطع تقبلها.

س9: ما هي السلوكيات التي فكرت بها أثناء الطلاق؟

ج: فكرت في الهروب من البيت وقمت بجرح نفسي أكثر من مرة من أجل الانتحار والموت.

## الملاحق

س10: كيف كانت معاملة والديك قبل الطلاق؟

ج: كانت معاملة أبي معي جيدة، لكن معاملة أمي كانت صعبة لأنها تفضل اخوتي الأولاد عني وذلك بسبب أنها كانت تحب الأولاد وتكره البنات.

س11: بعد طلاق والديك كيف أصبح سلوكك؟

ج:

س12: كيف كانت حالتك النفسية؟

ج: متعبة جدا.

س13: هل وجدت صعوبة في اتخاذ قرار العيش مع أمك أم أبيك؟

ج: لا، لأن القرار ليس بيدي.

س14: هل أثر قرار الانفصال عن حالتك الصحية؟

ج: نعم، والآن أعاني من مرض فقر الدم.

س15: كيف أصبحت حالتكم المادية بعد الانفصال؟

ج: سيئة بدرجة كبيرة.

س16: بعد الانفصال مع من فضلت العيش؟

ج: فضلت العيش مع أبي لكنه ذهب وتركنا.

س17: من الذي قام بالتكفل بكم بعد الطلاق؟

ج: أخي وأختي.

س18: ما هو شعورك في المنزل بفقدانك أحدا من والديك؟

ج: خوف وقلق، لأن أبي كان يحميني من كل شيء والآن لا أحد.

س19: كيف أصبحت نظرة المجتمع إليك؟

ج: أشعر بأن ليس لدي أحد وأشعر بعدم الاستقرار في حياتي.

س20: هل وجدت المساند المناسب في تجاوزك لهذه المحنة؟

ج: لا، لم أجد.

س21: هل أصبحت تشعرين بعدم الأمان والوحدة والحزن؟

ج: نعم.

س22: ما هي نظرتك لصديقاتك؟

ج: نظرة غيرة وأتمنى لو كنت أعيش مثلهن.

س23: هل تشعرين بالغيرة من الأشخاص الآخرين الذين هم في نفس سنك لتواجههم مع والديهم؟

ج: نعم.

س24: هل تشعرين بعدم الرغبة في الخروج من المنزل؟

ج: لا، أفضل الخروج من البيت دائما.

س25: ما هي التأثيرات التي بدأت عليك أثناء زواج أحد والديك؟

ج: لا شيء لأنني كرهت أبي وأصبح لا يهمني.

س26: هل تشعرين بأن المجتمع ينظر إليك بنظرة شفقة؟

ج: نعم، يوجد البعض أشعر بأنهم ينظرون إلي بنظرة شفقة.

س27: بماذا شعرت اتجاه والديك في قرار الطلاق؟

ج: أشعر بالكره اتجاه أمي.

س28: هل تشعرين بعدم الرغبة في التحدث؟

ج: نعم.

س29: هل فقدت الثقة في والديك؟

ج: نعم، فقدت الثقة فيهما الاثنان.

س30: هل أصبحت تعانين من ضعف في الشخصية؟

ج: نعم.

س31: بماذا أصبحت تشعرين اتجاه أحد والديك اللذان تعتقدين بأنها كان سببا في الطلاق؟

ج: أشعر بالكره والحقد الشديد على أبي.

س32: هل تراودك أحلام مزعجة في الليل؟

ج: نعم.

س33: هل يوجد أشخاص يستفزونك ويحتقرونك؟

ج: نعم، وبكثرة إلى الآن.

س34: هل تشعرين بالوحدة رغم تواجدك مع أفراد عائلتك؟

ج: نعم.

س35: هل تحتفظين بداخلك بمشاعر سلبية اتجاه المجتمع؟

ج: نعم، وبكثرة اتجاه أبي.

س36: هل تشعرين بأن لا أحد يهتم بك ولا يسمعك أو أنك لا تنتمي لأحد؟

ج: نعم، أشعر بأن لا أحد يهتم بي وأن الجميع يحتقروني.

س37: هل فكرت في الهروب من البيت؟ وكم من مرة فكرت في ذلك؟

ج: نعم، وكأنت مرة واحدة.

## الملاحق

شبكة ملاحظة مظاهر الضغوط النفسية لدى المراهق ابن المطلق

موجه إلى: الأولياء

من إعداد الطالبتان: • إكرام علال

الأساتذة - المراقبين

• بلقيس بو عافية

رقم الفقرة	درجة الموافقة	يعاني من مشكلة	يعاني بدرجة بسيطة	يعاني بدرجة شديدة
رقم		1	2	3
01	يعاني من مستوى تحصيلي دراسي بشكل ملحوظ			
02	يعاني من ضعف القدرة على الاستعاب			
03	ينسى كل او بعض ما حصله			
04	ليست الدافعية للتعلم			
05	يفتقد الى المناخ المثالي للدراسي			
06	كثيرا ما يشعر بالملل داخل القسم			
07	يعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة			
08	يخاف من الامتحان			
09	يجد صعوبة في توجيه الأسئلة للمعلم			
10	لا يستطيع توظيف معلوماته			
11	يعاني من السرحان ( أحلام اليقظة ) دائم وشروذ في الذهن			
12	يعاني من كثر تشتت الانتباه دخل القسم			
13	يعاني من معاملة والديه القاسية ( الأب )			
14	يعاني من كثرة الشجار مع اخوانه			
15	لا يستطيع مشاركة الآخرين في الحديث والحوار			
16	يعاني من الرقابة اللصيق من والديه			
17	علاقته بزملائه متوترة			
18	يشعر بأن المعلمون لا يحترمونه			
19	يخاف من المعلم			
20	يفتقد إلى أصدقاء			
21	يتشاجر مع زملائه في الصف			
22	يتضايق من مزح زملائه			
23	يشعر بالاكنتاب طول الوقت			
24	يشعر بالقلق في كثير من الأحيان			
25	يسيطر عليه الخجل عندما يكون مع جماعته			
26	يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره			