

فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرامل.

د. لولوة صالح الرشيد

أستاذ مشارك – قسم علم النفس

كلية التربية – جامعة القصيم

- الملخص

أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على مدى أثير برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة لدى الأرامل، طبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٤٠ أرملة تعاني من الوحدة النفسية، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة، المنهج والإجراءات: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي والأدوات قامت الباحثة بإعداد وبناء مقياس الوحدة النفسية كما أعدت برنامجا إرشاديا، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في كل من القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أكدت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أكدت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي، وقد اختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات .

- الكلمات المفتاحية (فاعلية- برنامج إرشادي- الوحدة النفسية- الأرامل)

Abstract

Aim of the research this study was conducted to identify the effect of an counseling program in alleviating the psychological loneliness of widows . the study was conducted on (40) widows. The sample was divided in to two groups: the first is the study experimental group and the seconds control group.

Methods: the study was designed based on the guided experimental approach. Tools: lone lines scale.

The results of the study revealed that there are significant satirical differences between scores of the experimental group on the loneliness scale used in pre-and post- application with valley sat (0,01).

The study also showed that there was no statistically signify cant difference between the scores of the experimental group and control group on the ucla loneliness scale after the post application respectively with p value at (0.001) The current study suggested a number of recommendations.

- key words: (loneliness- counseling program- widow)

مقدمة :

تعد الأسرة هي اللبنة الأساسية لبناء المجتمع الإنساني الذي يتوقف صلاحه أو فساده على ما تملك هذه الأسرة من مقومات أخلاقية، وتستمر الأسرة في مواجهة المشكلات وظروف الحياة المعقدة والتغلب عليها تارة والخضوع لها تارة أخرى وذلك بفضل تماسك أفراد الأسرة بركنيها الأساسيين؛ زوج قائد، وزوجة مربية، بالإضافة إلى أولاد هم أمل المستقبل، إلى أن يتوفى الزوج، فيحدث اضطراب في الأسرة، وسوء تكيف، وتظهر مشكلات لدى الزوجة التي تحولت بين ليلة وضحاها أرملة بلا زوج، فتعاني من اضطرابات نفسية: مثل الاكتئاب والعزلة والشعور بالوحدة النفسية .

ويؤكد المشتغلون بالطب النفسي والصحة النفسية بمضار شعور الفرد بالوحدة النفسية والعواقب المرضية التي يترتب على هذا الشعور، كما يشير عدد من الباحثين إلى أن الشعور بالوحدة النفسية يرتبط بقصور العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

ويرى إبراهيم قشقوش (١٩٩٨ : ١٩٤) أن الشعور بالوحدة النفسية يحدث عقب مواقف حياتية معينة؛ كالطلاق، والترمل، وتمزق علاقات الحب، والحنين للأسرة والوطن.

ويؤكد نورمان (Norman, 1996: 75) أن الأفراد الذين يعانون من مشاعر الوحدة النفسية يميلون إلى الخجل والانطواء والاكتئاب والإحباط والقلق والأرق والضيق والعزلة وقلة علاقاتهم الاجتماعية بصورة ملحوظة.

وتذكر آمال جودة (٢٠٠٩ : ١٠) أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما وتسبب له الألم والضيق والأسى، فهي حقيقة لا مفر منها، ولا تقتصر على فئة عمرية معينة فيعاني منها الأطفال والمراهقون والراشدون والمسنون.

كما يضيف إبراهيم أبو زيد (٢٠٠٨ : ٥) أن الترملة من أكبر مشكلات المجتمع لأنها تحدث تغييرات اجتماعية تؤدي إلى عدم الاتزان الاجتماعي باعتبار أن سلامة الأسرة كوحدة اجتماعية أساسية داخل المجتمع.

ومما سبق يتضح أن الوحدة النفسية تعد حالة انفعالية يعاني منها الفرد عندما يشعر أن تفاعله مع الآخرين لا يحقق له الإشباع الذي ينشده لذا فإن الوحدة النفسية ترتبط بتصدد العلاقات الاجتماعية مع الآخرين والشعور بالعزلة، لهذا اهتمت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي يهدف إلى تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأراامل .

مشكلة الدراسة:

إن الشعور بالوحدة النفسية يمثل إحدى المشكلات النفسية والاجتماعية الهامة في حياة الانسان نظرا لأن هذه المشكلة تعتبر بمثابة البداية للعديد من المشكلات والاضطرابات النفسية ، ومن هذا المنطلق يتبين أن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور نفسي أليم وقد يكون مسؤولا عن شتى أشكال المعاناة، لذلك تصدت هذه الدراسة لتقديم برنامج إرشادي يسعى لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأراامل، وتتبلور مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدى.

٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى.

٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى والتتبعي .



أهداف الدراسة:

في ضوء ما سبق فإن الهدف الرئيس لهذه الدراسة يتلخص في الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرمال.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

(أ) الأهمية النظرية:

- ١- إلقاء الضوء على فئة الأرمال باعتبارها شريحة هامة في المجتمع وثروة بشرية.
- ٢- تتمثل أهمية الدراسة فيما تقترحه من توصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

(ب) الأهمية التطبيقية:

- ١- إعداد وبناء مقياس للوحدة النفسية للأرمال.
- ٢- إعداد برنامج إرشادي لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية للأرمال.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الوحدة النفسية Psychological loneliness

عرفها مجدى الدسوقي (١٩٩٨: ١٦) بأنها إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين الآخرين المحيطين به لافتقاده القدرة على الانخراط في علاقات اجتماعية مشبعة وإيجابية مما يؤدي إلى شعوره بعدم التقبل والنبذ والإهمال . وتعرفها الباحثة إجرائياً:- هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص علي مقياس الشعور بالوحدة النفسية .

ثانياً: الأرملة Widow

عرف ابن منظور (٢٠٠٣: ٢٤٩) الأرملة فيقول: وامرأة أرملة لا زوج لها، وأرملت المرأة إذا مات عنها زوجها. وتعرفها الباحثة أنها تلك المرأة التي فقدت شريك حياتها بسبب الموت ، وما قد يترتب على ذلك من تعرضها للعديد من الاضطرابات النفسية ومن أهمها الوحدة النفسية.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي Counseling Program

عرفه حامد زهران (١٩٩٨: ٢٠٥) بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بهدف المساعدة في تخفيف حدة الاضطرابات النفسية والسلوكية والاجتماعية التي يعاني منها الفرد.



الإطار النظري للدراسة

أولاً: الوحدة النفسية

- تعريف الوحدة النفسية:

عرفها فاروق جبريل (١٩٩٩: ٢٤٨) بأنها خبرة غير ساره متمثلة في القلق والاكتئاب وإحساس الانفصال عن الآخرين أو الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

وذكرت زينب شقير (٢٠٠٤: ١٦٥) أن الوحدة النفسية هي الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد أو التمسك بهم، ولا يكون هناك تفاعل مع الآخرين بشكل ايجابي ومقبول

وأضاف صلاح مخيمر (٢٠٠٧: ٧٨) أن الوحدة النفسية هي غياب العلاقات الاجتماعية المشبعة للحاجات النفسية والاجتماعية للفرد واقتران ذلك ببعض الأعراض النفسية.

ورأت وفاء عابد (٢٠٠٨: ١٣٠) أن الوحدة النفسية هي إحساس الفرد بعدم التقبل من المحيطين به وافتقاده الحب والود والمساندة الاجتماعية من جانبهم الأمر الذي يترتب عليه الشعور بالتوتر والرغبة في العزلة والانطواء وقطع العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .

وعرفها عادل غنيم (٢٠٠٦: ٨٤) بأنها خبرة مؤلمة تنتج عن فقدان العلاقات الاجتماعية .

ويتفق العاملون في مجال الصحة النفسية والطب النفسى علي أن أزمات ومشكلات الحياة اليومية التي يمر بها الفرد تشكل عاملاً أساسياً في تفجير بعض الاضطرابات النفسية، فالمشكلة ليست في البناء الداخلي للفرد بل في مواقف الحياة وماتتطوي عليها من صراعات وضغوط نفسية وخبرات وأحداث مؤلمة كفقد عزيز، حيث تعتبر بمثابة خبرة مؤلمة من الممكن أن تهز كيان الفرد وتؤدي إلى تصدعه .

وتري الباحثة أن الوحدة النفسية هي حالة انفعالية مؤلمة تؤثر على الفرد وتقلل من تفاعله مع الأشخاص المحيطين به ويتمثل ذلك في مشاعر القلق والضيق والاحباط والأرق والانعزال عن الآخرين .

- عناصر الشعور بالوحدة النفسية

حدد إبراهيم قشقوش (١٩٩٨: ١٩) أربعة عناصر للوحدة النفسية هي علي النحو التالي :

١- ألم وصراع عنيف يتمثل في سرعة الحساسية والغضب والارتباك والاضطراب واللامبالاة وفقدان القدرة علي الدفاع عن النفس .

٢- ردود الأفعال الضاغطة وهي عبارة عن مزيد من المعاناة والخبرة المعيشة للشعور بالوحدة النفسية ومزيد من الألم .

٣- اغتراب الذات وهو الشعور بالانفصال عن الآخرين وعن نفسه وشعوره بالفراغ الداخلي .

٤- العزلة الشخصية وتتمثل بالشعور بالوحدة الاجتماعية والانفعالية وغياب المودة والشعور بالهجر والإهمال وعدم الانتماء.



- خصائص الشعور بالوحدة النفسية :

أشار برليمان وآخرون (١٩٩٩: ١٢٢) إلى عدة خصائص للوحدة النفسية هي على النحو التالي:

١- شعور الفرد أنه عديم القيمة وغير كفاء.

٢- شعور الفرد أنه غير محبوب .

٣- الشعور بالانفصال والاختلاف عن الآخرين .

٤- الشعور بعدم الانتماء .

٥- الانسحاب من المواقف الاجتماعية .

٦- الشعور بفجوة نفسية تباعد بينه وبين الآخرين .

وأضافت مايسه النبال (١٩٩٨: ٧٣) أن الوحدة النفسية هي نقطة البداية للمشكلات التي تعاني منها المرأة ويتصدرها الشعور بعدم السعادة والتشاؤم فضلا عن الشعور بالإحساس بالعجز نتيجة الانعزال عن المجتمع، ومن هذا المنطلق يتضح أن الشعور بالوحدة النفسية هو شعور نفسى أليم يصيب المرأة بعد وفاة الزوج حيث تنعدم ثقته بالآخرين وتشعر بالحزن الدائم وفقدان أهدافها في الحياة بل وفقدان معني الحياة بصورة عامة .

ويذكر مجدي الدسوقي (٢٠٠٨: ١٤) أن الشعور بالوحدة النفسية يأخذ صورا وأشكالا متعددة منها ما يلي:

١ - الوحدة النفسية الأولية :

وهي اضطراب في إحدى سمات الشخصية يرتبط أو يصاحب الانسحاب الانفعالي عن الآخرين ففي الوقت الذي يجد فيه الفرد غير قادر على تكوين علاقات مشبعة يحاول هؤلاء الأفراد الهروب من إحساسهم بالوحدة النفسية عن طريق الانخراط أو الدخول في علاقات مؤذية أو مرضية مع الآخرين وقد تنتج هذه العلاقات في رد الاحساس بالوحدة النفسية مؤقتا ولكن يشعر أطرافها في نهاية الامر بالاحباط والاكتئاب.

٢ - الوحدة النفسية الثانوية :

عادة ما يظهر الشعور بالوحدة النفسية الثانوية في حياة الفرد عقب حدوث مواقف أو أزمات في حياة الفرد مثل الطلاق أو الترمل أو تمزق وتصدع علاقات الحب والتعاطف وهناك ثلاث محكات يمكن من خلالها التمييز بين الوحدة النفسية الأولية والوحدة النفسية الثانوية أول محك هو حدوث تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد والمحك الثاني هو أن الشعور يحدث فجأة كاستجابة من جانب الفرد لحرمان مفاجئ يطرأ في حياته من آخرين يعتبرهم الفرد ذوي أهمية في حياته أما المحك الثالث والأخير فهو أن الشعور بالوحدة النفسية الثانوية يسكن ويكمن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ علي حياة الفرد .

ومما سبق يتضح أن الشعور بالوحدة النفسية الثانوية يمثل استجابة انفعالية مؤلمة يتعرض لها الفرد نتيجة عوامل وتغيرات تحدث في بيئته ويترتب عليها حرمانه من العلاقات الاجتماعية الدافئة التي كان ينعم بها في حياته ويصبح الفرد بعد افتقاده لتلك العلاقات غير قادر على مواصلة متطلبات الحياة ويظهر لديه الانسحاب والانعزال من كل المحيطين حوله مع إحساسه بالعجز والضعف وعدم القدرة علي التفاعل مع الآخرين.

٣- الوحدة النفسية الوجودية :

ويعتبر هذا الشكل من أشكال الوحدة النفسية هو حالة انسانية طبيعية وحتمية لدى الفرد ويتعذر الهروب منها وهي ترجع إلى الأسباب الوراثية والاستعداد الفطري لدى الفرد بالإضافة إلى وجود عوامل اجتماعية ساعدت على غرس هذه الوحدة النفسية وتوغلها في شخصية الفرد كما أن البنية معززة ومشجعة لتلك الوحدة .

وقد ميز يونج (young) (٢٠٠٢: ٣٣٠) بين ثلاثة أنواع من الوحدة النفسية هي

١- الوحدة النفسية العابرة :

وتتضمن فترات من الشعور بالوحدة النفسية على الرغم من أن حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمؤامنة .

٢- الوحدة النفسية التحولية:

وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنه يشعر بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف الاجتماعية المستجدة مثل حالة الطلاق أو فقدان شخص عزيز.

٣- الوحدة النفسية المزمنة :

والتي قد تستمر لفترات طويلة تصل إلى عدة سنين وفيها لا يشعر الفرد بأي إحساس بالرضا عن حياته وعن علاقاته مع الآخرين كما يشعر بعدم الرضا عن ذاته .

- أسباب الشعور بالوحدة النفسية :

يرى وايس (Weiss) (١٩٩٤: ١٧) أن للوحدة النفسية أسباب منها :

١- البيئة الاجتماعية :

مواقف الحياة اليومية والأزمات والضغوط النفسية تعتبر بمثابة محرك الشعور بالوحدة النفسية لدى الفرد

٢- العوامل الشخصية:

وهي سمات الفرد التي تميزه عن الآخرين وهي الاستعداد الوراثي والفطري لدى الفرد مثل ميله للانطواء ورغبته في الانعزال عن الآخرين والاحباط والضيق بصورة مستمرة كلها مسببات الشعور بالوحدة النفسية لدى أي شخص.

وجملة القول أن الوحدة النفسية هي خبرة أليمة يعاني منها عديد من الأفراد حينما يتعرضون لمواقف وازمات ومشكلات في حياتهم مثل تصدع الأسرة بالانفصال بين الزوجين أو الطلاق أو فقدان شريك الحياة بالوفاة فتشعر الزوجة بالألم شديد وشعور بالحزن مصحوب بالألم مع الشعور بانعدام القيمة وفقدان التواصل والمساندة الاجتماعية من المحيطين كل هذه المشاعر تولد الإحساس بالوحدة النفسية لذا اهتمت الباحثة بهذه الظاهرة وهدفت إلى تقديم برنامج إرشادي لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرملة أفراد عينة الدراسة.

ثانيا :الأرامل :

شغلت قضايا المرأة اهتماما خاصة في العقد الأخير من هذا القرن وذلك من أجل رفع مستوى المرأة ثقافيا واجتماعيا ونفسيا وسياسيا وخاصة داخل المجتمع السعودي في الأونة الأخيرة فقد عني بقضايا المرأة كما أولاها مساحة من الحرية في أمور عدة فتمثل المرأة ركنا هاما في بناء المجتمع فهي نصف المجتمع وهي المسؤلة عن تربية النصف الآخر فهي تتأثر بما يجرى من تفاعلات بين منظومات المجتمع بل وهي مطالبة بالتأثير فيه دعما للحياة، والمرأة الأرملة تعتبر حالة



خاصة في المجتمع وذلك بسبب التغيير الجذري لأسلوب وشكل حياتها حيث شعرت فجأة بأنها لم تعد زوجة ولم تعد جزءا من كينونة ثنائية بل أصبحت كأنها يدعى أرملة لذا فهي تحتاج مزيدا من الرعاية والاهتمام من قبل المتخصصين في مجال الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية بل والرعاية الاقتصادية أيضا

- تعريف الأرملة:

عرفها ابن منظور بأنها المرأة التي مات عنها زوجها .

وتعرفها الباحثة بأنها المرأة التي فقدت شريك حياتها بسبب الموت فهي تحتاج كل الرعاية والاهتمام من قبل المسؤولين عن قضايا المرأة والعاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية والطب النفسي

- الآثار المترتبة على ترميل المرأة :

يذكر أحمد عبد الخالق (٢٠٠٤ : ٧٢٤) أن فقدان الزوج يؤثر علي حياة الأرملة وذلك من خلال ثلاثة جوانب متداخلة هي علي النحو التالي :

١- الجانب الجسمي والعضوي :

تزيد الضغوط الناتجة عن فقد الزوج من تعرض الزوجة للأمراض العضوية، فالترمل يكون له تأثير خطير على الحالة الصحية للزوجة مثل إصابتها بأمراض الضغط والسكري والاضطراب في هرمونات الجسم وغيرها من الأمراض الخطيرة مثل جلطات القلب أو الازمات القلبية الحادة أو جلطات المخ .

٢- الجانب النفسي :

تتعرض الأرملة لعدة اضطرابات نفسية وانفعالية فتشعر بالأسى والحزن واليأس والإحباط وتميل للعزلة وتسعى للانسحاب من المواقف الاجتماعية وتسيطر عليها مشاعر الضيق والقلق والأرق لذلك تعاني الأرملة من الشعور بالوحدة النفسية .

٣- الجانب الاقتصادي :

تكون الحالة المادية عنصرا متداخلا مع الجانب الجسمي والنفسي لذا فالمشكلات المادية تسبب للأرامل حالة من الانزعاج والارتباك والضيق، كما تزداد مسؤولية الأبناء عليها فتصبح الأرملة تقوم بدور الأب والأم في نفس الوقت مما يؤدي إلى مزيد من التوتر لديها.

- المشكلات التي تعاني منها المرأة الأرملة :

بعد وفاة الزوج أصبحت المرأة الأرملة هي المسؤول الأول في الأسرة فهي تقوم بكل الدورين معاً؛ دور الأب ودور الأم مما يؤثر عليها ويجعلها تقع فريسة الاضطرابات النفسية والاجتماعية بالإضافة للضغوط الاقتصادية، وتذكر إقبال السمالوطي (٢٠٠٤ : ٥) إن المشكلات التي تعاني منها الأرملة هي علي النحو التالي :

١- ترتيبات الإقامة لها وللابناء أي تأمين محل الإقامة لها .

٢- الموارد المالية التي تخضع لحكم الأرملة وإدارتها.

٣- اتجاهات الأبناء وأفراد الأسرة حيال الأرملة.

٤- الأنشطة والمهام اليومية التي تؤديها الأرملة خاصة إذا كانت عاملة .



وتضيف علياء شكري (٢٠٠٨: ٦٤) أن الموت ذا مغزى اجتماعي أساسي وليس مجرد عملية بيولوجية ينتهي بمقتضاها الإنسان فتعاني الأرملة من عدة خبرات أليمة تتمثل فيما يلي :

- ١- توقف الرغبة والإشباع الجنسي .
- ٢- فقدان الاحساس بالأمن والحب والطمأنينة والسكينة.
- ٣- زيادة الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقها.
- ٤ - زيادة الأزمات والمشكلات المادية.
- ٥- إعادة توزيع المهام والمسؤوليات بالأسرة .
- ٦- عدم وجود مثل أعلى لدور النموذج أو القدوة للأبناء .

ومما سبق يتضح أن الأرملة كائن ضعيف يعاني من مشكلات وأزمات واضطرابات نفسية عديدة نتيجة فقدان شريك الحياة لذلك فهي تحتاج ليد العون والمساعدة كي تخفف حدة الشعور بالوحدة النفسية لذا هتمت الباحثة الحالية باعداد برنامج إرشادي هدفه الاساسي مساعدة الارامل في خفض الشعور بالوحدة النفسية ومساعدتهن في حل المشكلات والضغوط التي تواجههن في الحياة كما يهدف البرنامج مساعدة الارامل تعلم مهارات اجتماعية تساعدن في تحدي الصعاب والخروج من حالة العزلة والوحدة النفسية ، وفي السطور التالية ستعرض الباحثة بعض مواصفات البرنامج الإرشادي أما التفاصيل والأساسيات التي تم إعداد وتصميم البرنامج بناء عليها فهي تعرض بالتفصيل في ادوات الدراسة .

ثالثا: البرنامج الإرشادي :

أكد من الباحثين والعاملين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والتراث السيكلوجي إلى أهمية البرامج الإرشادية في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية والاجتماعية وربما يرجع ذلك لمدى فاعلية الاستراتيجيات والفنيات التي تستند إليها هذه البرامج، كما تشير نتائج العديد من الدراسات العربية والأجنبية إلى فاعلية البرامج الإرشادية فدراسة هونور Honor (١٩٩٩: ٣٦٠) تؤكد أن البرامج الإرشادية ذو فاعلية في معالجة الاضطرابات النفسية .

- تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف حامد زهران (٢٠٠٥: ٤٢٢) البرنامج الإرشادي بأنه برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي وتحقيق التوافق .

- أهداف البرنامج الإرشادي الحالي:

- ١- مساعدة الأرملة في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية .
- ٢- تشجيع الأرملة على الحوار والمناقشة للخروج من العزلة.
- ٣- تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأرملة .
- ٤- مساعدة الأرملة على مواجهة تحديات الحياة والضغوط النفسية .
- ٥- تشجيع الأرملة على توسيع دائرة العلاقات الاجتماعية مع العضوات المشاركات في البرنامج الإرشادي .
- ٦- تدريب الأرملة على فنية الاسترخاء لتخفيف الضغوط النفسية.
- ٧- تنمية مواهب وهوايات الأرملة من خلال أنشطة البرنامج .
- ٨- تشجيع الأرملة على الحوار والمناقشة .

وصف البرنامج الإرشادي

اعتمد البرنامج علي الجلسات الجماعية والإرشاد الجماعي وذلك لمساعدة الارامل على الخروج من حالة العزلة والاندماج مع جميع أفراد المجموعة التجريبية ومساعدتهن على زيادة الثقة بالنفس بالإضافة إلى إشاعة جو من



الألفة والمرح بين أفراد المجموعة ومع الباحثة والمساعدة على تكوين صداقات بين أفراد البرنامج واستند البرنامج على عدة أساليب هي (المحاضرة – الرحلات – المقابلات – حفلات السمر). وقد أكدت الباحثة علي عدة شروط قبل بدء البرنامج وهي الالتزام بالمواعيد والالتزام بالواجبات والتكليفات المطلوبة في كل جلسة كما طبقت الباحثة قياس قبلي قبل البدء بالبرنامج ثم قياس بعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ثم قياس تتبعي بعد انتهاء البرنامج بشهر تم القياس التتبعي للمجموعة التجريبية وذلك للتعرف علي مدى استمراره فاعلية البرنامج بعد انتهائه بفواصل زمني مدته شهر تقريبا . وقد اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج على الدراسات السابقة والتراث السيكولوجي للوحدة النفسية وسيكولوجية الأرملة واستند البرنامج على عدة فنيات منها لعب الدور وفنية الاسترخاء والحوار والمناقشة والواجب المنزلي والتعزيز وفنية النمذجة

الدراسات السابقة

المحور الأول دراسات تناولت برامج لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية :-

دراسة عادل أمين (٢٠٠٠): استهدفت الدراسة الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الإناث تراوحت أعمارهن من (٢٢- ٥٥) وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ سيدة، وقد استخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية لبيوتي Buty وكشفت النتائج عن وجود تحسن ملحوظ لأفراد المجموعة التجريبية حيث أدى البرنامج الإرشادي دورا ملموسا في خفض الشعور بالوحدة النفسية

دراسة لاروس Larose (٢٠٠٢): استهدفت المقارنة بين نوعين من برامج الإرشاد النفسي (الاجتماعي والمعرفي) ومدى تأثيرها في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الشباب، وتكونت عينة الدراسة من ٥٢ شابا وشابة يعانون بدرجة مرتفعة من الوحدة النفسية من مدارس عدة بكندا، واستخدم الباحث برنامجين إحداهما اجتماعي والآخر معرفي، واعتمد البرنامج الاجتماعي علي التدريب علي المهارات الاجتماعية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الاندماج مع الآخرين وتدعيم المهارات الاجتماعية له تأثير دال في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية من خلال دمج البرنامجين أفضل من فاعلية كل برنامج علي حدة.

دراسة ليلى المزروع (٢٠٠٣): هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات جامعة ام القرى المقيمت بالوحدات السكنية بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طالبة، وقد طبقت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس المصفوفات والبرنامج الإرشادي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في خفض الشعور بالوحدة النفسية خاصة أنه اعتمد على تدريب الطالبات على المهارات الاجتماعية .

دراسة سافكو Svakko (٢٠٠٨) : استهدفت الدراسة التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من السيدات العاملات المعنفات، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٧٠ سيدة عاملة معنفة، تراوحت أعمارهن من (٢٠ – ٥٠) سنة بمدينة فنلندا، وكشفت نتائج الدراسة عن مدى فاعلية البرنامج في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية.

دراسة إيمان محمود (٢٠١١) : استهدفت الدراسة التعرف علي مدى تأثير برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المساء إليها، بلغ قوام العينة ٢٠ زوجة مساء إليها، وقد طبقت الباحثة مقياس الوحدة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

دراسة صفاء عبد العزيز (٢٠١٢): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى الأطفال ضعاف السمع ، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨ تلميذا وتلميذة من ضعاف السمع تراوحت أعمارهم ما بين (٧-١٣) عاما، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد طبقت الباحثة مقياس الذكاء



اللفظي ومقياس الوحدة النفسية والبرنامج الإرشادي، وأسفرت نتائج الدراسة إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية .

دراسة أسامة أحمد (٢٠١٣): أجرى دراسة هدفت الى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المهارات الاجتماعية وأثره في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع، وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ طفلاً وزعت علي مجموعتين ضابطة وتجريبية، تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة، وأسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية، كما أن البرنامج ساعد في خفض الشعور بالوحدة النفسية لأنه اعتمد على تنمية المهارات الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في المشاعر السلبية والإيجابية والنمو اللغوي .

دراسة لافوا Lavoie (٢٠١٥): استهدفت الدراسة التعرف علي فاعلية برنامج إرشادي يستخدم تدعيم الأقران في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأولى من التعليم وبلغ قوام العينة ٣٠ تلميذا وتلميذة تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) عاماً، وتم توزيع العينة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والآخرى تجريبية، وأسفرت نتائج الدراسة عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية ، حيث استند البرنامج علي فنية لعب الدور مع الأقران وتكوين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ العاديين والتلاميذ المنزولين .

دراسة نوال أبو العلا (٢٠١٦): استهدفت دراستها التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأطفال ضعاف السمع في مرحلة الطفولة المتأخرة، وقد بلغ قوام العينة ٢٠ طفلاً تراوحت أعمارهم من (٩-١٢) سنة، وتم توزيع العينة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والمجموعة الأخرى تجريبية ، وقد استخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما أشارت النتائج إلى مدى فاعلية البرنامج في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية ، وقد اعتمدت الباحثة على تطبيق مواقف اجتماعية تم تدريب العينة عليها من خلال لعب الدور وفنية التعلم بالنموذج، كما استند البرنامج على تعديل الأفكار والمعتقدات اللاتوافقية لدى الأطفال المنزولين، فكان لدعم الأقران دور فعال في البرنامج .

المحور الثاني: دراسات تناولت الشعور بالوحدة النفسية لدى الأرامل :-

دراسة عايدة خويطر (٢٠١٦): هدفت الدراسة إلى التعرف علي طبيعة العلاقة بين الأمن النفسى والوحدة النفسية لدى عينة من الأرامل والمطلقات، بلغ قوام عينة الدراسة ٢٣٧ امرأة منهم ١٤٦ أرملة و ٩١ مطلقة ، وقد استخدمت الباحثة استمارة جمع البيانات ومقياس الأمن النفسى ومقياس الوحدة النفسية وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأمن النفسى والشعور بالوحدة النفسية ، كما أشارت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المطلقات ومستوى تعليمهن بالنسبة لمستوى الوحدة النفسية لصالح المستوى التعليمي الأعلى .

دراسة حسن عبيد (٢٠١٨): هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والالتزام الديني لدى عينة من الأرامل، وقد بلغ قوام العينة ١٥٣ أرملة ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة عكسية دالة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والالتزام الديني، كما أكدت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى لكل من المستوى الاقتصادي ونمط السكن وعدد الإبناء .

دراسة سيجيت Speight (٢٠١٨) : هدفت تلك الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين مقياسي الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى عينة من الأرامل، وبلغ قوام عينة الدراسة ٢١٠ من الأرامل، وقد استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين الرضا عن الحياة وبين الشعور بالوحدة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق جوهرية في الشعور بالوحدة النفسية تعزى لنقص أو قلة عدد الأصدقاء، كما توجد علاقة موجبة غير دالة بين مجالي التقدير الاجتماعي والشعور بالإهمال .

تعقيب علي الدراسات السابقة



- لا توجد دراسة عربية أو أجنبية تناولت برامج إرشادية خاصة بفئة الأرمال، لذلك تصدت الباحثة لهذا الموضوع بالدراسة الحالية .
- أكدت غالبية الدراسات العربية والأجنبية على مدى فاعلية البرامج الإرشادية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية، مثل دراسة كل من : إيمان محمود (٢٠١١) ودراسة صفاء عبد العزيز (٢٠١٢) ودراسة نوال أبو العلا (٢٠١٦) .
- اعتمدت البرامج الإرشادية على عدة مداخل وتوجهات بعضها اعتمد على تنمية المهارات الاجتماعية كدراسة عادل أمين (٢٠٠٠) ودراسة لاروس (٢٠٠٢) ودراسة أسامة أحمد (٢٠١٣) ودراسات اعتمدت علي تدعيم الأقران مثل دراسة ليلى المزروع (٢٠٠٣) ودراسة لافوا (٢٠١٥)
- أكدت غالبية الدراسات العربية والأجنبية أن الأرملة تعاني من عدة اضطرابات نفسية منها نقص المساندة الاجتماعية، ضعف الأمن النفسي، الشعور بالوحدة النفسية، انخفاض الرضا عن الحياة.
- استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في إجراءات دراستها الحالية وفي المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة **فروض الدراسة**

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في كل من القياسين القبلي والبعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في القياس البعدي .
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي .

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة :

استندت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي الذي يتميز بقدرته على التحكم في متغيرات الدراسة وتحقيق التكافؤ بين أفراد عينة الدراسة باستخدام عينة ضابطة وأخرى تجريبية ثم قياس المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي على المتغير التابع وهو الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الأرمال .

ثانياً : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من ٤٠ أرملة تم توزيعهم على مجموعتين إحداهما ضابطة وقوامها ٢٠ أرملة والأخرى مجموعة تجريبية وقوامها ٢٠ أرملة، وقد تم اختيار هذه العينة من عينة كلية قوامها ١٠٠ أرملة ، وقد طبق مقياس الوحدة النفسية على العينة الكلية ثم تم اختيار عينة الدراسة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الوحدة النفسية .

ثالثاً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الوحدة النفسية : من إعداد الباحثة

٢- البرنامج الإرشادي : من إعداد الباحثة

خطوات بناء المقياس :

١- قامت الباحثة بالاطلاع على التراث السيكولوجي للوحدة النفسية وللدراسات السابقة العربية والاجنبية التي طبقت مقاييس الوحدة النفسية .

٢- أسفر الاطلاع على الدراسات عدم وجود مقياس للوحدة النفسية موجه لفئة الأرمال .

٣- قامت الباحثة بإعداد المقياس حيث تكون من أربعة أبعاد هي:



البعد الأول: وهو بعد المهارات الاجتماعية .

البعد الثاني: وهو بعد العزلة والرفض الاجتماعي .

البعد الثالث: هو بعد عدم الثقة والإحساس بالدونية .

البعد الرابع: هو بعد افتقاد الزوج .

٤- وضعت الباحثة عددا من العبارات في ضوء كل بعد من الأبعاد الأربعة السابقة

البعد الأول: ويتألف من ٥ عبارات هي عبارة رقم:

(٥- ٧- ٨- ١١- ٢٥)

البعد الثاني: ويتألف من ١١ عبارة وهي عبارة رقم:

(١- ١٨- ١٥- ١٤- ١٠- ٦- ٣- ٢- ٢٤- ٢٠- ١٩)

البعد الثالث: ويتألف من ٩ عبارات هي عبارة رقم:

(١٣- ٢٢- ٢٣- ٢١- ١٧- ١٦- ١٢- ٩- ٤)

البعد الرابع: ويتألف من ٥ عبارات وهي عبارة رقم:

(٢٦- ٢٧- ٢٨- ٢٩- ٣٠)

إجراءات تقدير الكفاءة السيكومترية للمقياس:

١- صدق المقياس

اعتمدت الباحثة في تقدير صدق المقياس على الأساليب الآتية:

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية حيث كان عدد فقراته (٣٢) عبارة، وقد عرض المقياس على (١٠) من المحكمين وهم أساتذة متخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس وعلم النفس التربوي بجامعة القصيم ، وذلك لتحديد مدى مناسبة العبارات وصحة صياغتها وارتباطها بالأبعاد وكذلك إمكانية حذف أو إضافة العبارات التي تحصل على نسب اتفاق أقل من ٥٠% ، وقد تراوحت نسب الاتفاق على العبارات ما بين (٨٩% - ١٠٠%) إلا عبارتين بلغت نسب الاتفاق عليهن ٤٥% فتم حذفهن فبلغ عدد عبارات المقياس ككل ٣٠ عبارة فقط .

الصدق التمييزي :

وهو حساب قدرة المقياس على التمييز، ويتم ذلك من خلال المقارنة الطرفية للأداء الأعلى والأداء الأدنى للعينة علي المقياس، فقد وجد الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى، فقد بلغت قيمة الفروق (١٣,٦٧) وهي نسبة دالة عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على أن المقياس لديه قدرة على التمييز.

٢- ثبات المقياس

تم التأكد من ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره ١٥ يوما، وبلغت معاملات الارتباط من (٠,٧٦، إلى ٠,٨٧) وهي معاملات مقبولة ويمكن الوثوق والاعتماد عليها .



كما استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تجزئة المقياس إلى نصفين وتم تقدير درجات العبارات الفردية ثم تقدير درجات العبارات الزوجية ثم حساب معامل الارتباط "بيرسون" بين التقديرات وقد بلغ معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان $0,0082$ معامل مرتفع يدل على ثبات المقياس

البرنامج الإرشادي

- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى الأرامل بالإضافة لعدة أهداف فرعية أخرى، مثل دعم الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة عن التواصل مع الآخرين، بالإضافة للتدريب على المهارات الاجتماعية وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية والقدرة على تحمل المسؤولية .

- محاور البرنامج :

اعتمد البرنامج على الجلسات الجماعية وهي تتمثل في الآتي : تحديد عنوان لكل جلسة – أهداف الجلسة – فنيات الجلسة – زمن الجلسة – إجراءات الجلسة.

وقد بلغ عدد الجلسات ١٦ جلسة بواقع جلستين أسبوعياً ومدة الجلسة من (٤٥ – ٦٠) دقيقة .

- الفنيات المستخدمة في البرنامج هي:

- ١- فنية التعلم بالنموذج .
- ٢- فنية الاسترخاء.
- ٣- العصف الذهني.
- ٤- الحوار والمناقشة .
- ٥ – فنية الدحض والتفنيد.
- ٦- الحوار الذاتي .
- ٧- الواجب المنزلي .
- ٨- التدريب على المهارات الاجتماعية .

- مراحل سير البرنامج:

استند البرنامج على القياس القبلي وذلك قبل البدء في البرنامج، ثم مرحلة تطبيق البرنامج من خلال الجلسات، ثم مرحلة التطبيق البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، ثم تعقبها المرحلة الأخيرة وهي القياس التبعي، وهي مرحلة بعد انتهاء البرنامج بفاصل زمني قدره شهر، والهدف من القياس التبعي هو التأكد من استمرارية التحسن بعد الانتهاء من البرنامج .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدمت الباحثة عدة أساليب إحصائية هي على النحو التالي :

- ١- المتوسط الحسابي .
 - ٢- الانحراف المعياري.
 - ٣- معامل الارتباط .
 - ٤- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين القياسات منها القياس القبلي والبعدي والقياس التبعي والتبعي .
- وجميع العمليات أجريت ببرنامج (SPSS) وهو المعروف بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية واعتمدت الباحثة على الإصدار الرابع عشر .

نتائج الدراسة وتفسيرها

الفرض الأول :

ينص على الآتي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في القياسين القبلي والبعدي، والجدوال التالي يوضح ذلك .

جدول (١)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات

المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية

المقياس	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الشعور بالوحدة النفسية	القبلي	٢٠	٤٨,٨٠	١,٨	٢,٩	دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	البعدي	٢٠	١٦,٥٠	٤,٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسطي درجات الشعور بالوحدة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وبمقارنة متوسطي الدرجات للمجموعة التجريبية يتضح أن متوسط درجات الشعور بالوحدة النفسية للمجموعة التجريبية في القياس البعدي أقل من متوسط المجموعة في القياس القبلي، مما يدل على أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث انخفضت حدة الشعور بالوحدة النفسية بشكل كبير وملحوظ بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مما يدل على فاعلية البرنامج ويؤكد صحة الفرض الأول من الدراسة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كل من عادل أمين (٢٠٠٠) ودراسة لاروس (٢٠٠٢) ودراسة سافكو (٢٠٠٨) ودراسة إيمان محمود (٢٠١١) ودراسة صفاء عبد العزيز (٢٠١٢)، وقد أكدت نتائج الدراسات السابقة إلى مدى فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية، وقد استندت جميع الدراسات السابقة على توجهات وفنيات مختلفة ساعدت في خفض حدة الوحدة النفسية منها، تنمية المهارات الاجتماعية وفنية لعب الدور والتعلم بالنموذج والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية.

الفرض الثاني :

ينص علي مايلي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في القياس البعدي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٢)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية

المقياس	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الشعور بالوحدة النفسية	البعدي	٢٠	١٦,٥٠	٤,٥	٢,٧	دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	تجريبية	٢٠	٤٦,٧٥	١,٩		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعور بالوحدة النفسية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وبالكشف عن دلالتها الإحصائية وجد أنها دالة عند مستوى ٠,٠٠١ وبمقارنة متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة يتضح أن متوسط درجات الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعة التجريبية أقل من متوسط درجات المجموعة الضابطة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية بعد تطبيق البرنامج، ويدل ذلك على أن الفروق الدالة لصالح المجموعة التجريبية حيث انخفضت حدة الشعور بالوحدة النفسية بشكل ملحوظ، وهذا يؤكد صحة هذا الفرض بالدراسة.



الفرض الثالث

ينص على ما يلي: لاتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ، والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٣)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية

المقياس	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الشعور بالوحدة النفسية	البعدي	٢٠	١٦,٥٠	٤,٥٠	٠,٦٢	غير دالة إحصائياً
	التتبعي	٢٠	١٧,٥٤	٤,٦٢		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعور بالوحدة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية بانتهاء فترة المتابعة، وبذلك يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية مما يؤكد على استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الوحدة النفسية، كما يؤكد صحة هذا الفرض من الدراسة حيث ظل مستوى الشعور بالوحدة النفسية ثابتاً عند مستواه المنخفض في القياس التتبعي كما كان عليه في القياس البعدي دون حدوث تغيير دال، لذا يمكن القول بأنه قد تأكدت فاعلية البرنامج الإرشادي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى الأرامل، وقد استمرت تلك الفاعلية بعد انتهاء تطبيق البرنامج بفاصل زمني أكثر من شهر تقريباً مما يؤكد نجاح البرنامج وصحة هذا الفرض

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة تم عرض عدة توصيات هي على النحو التالي :

- ضرورة التدريب على المهارات الاجتماعية لفاعليتها في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية.
- الاهتمام بتقديم المزيد من الخدمات الإرشادية والنفسية لفئة الأرامل لمساعدتهن في مواجهة التحديات والأزمات .
- منح البرامج الإرشادية والعلاجية مزيداً من الاهتمام من قبل الباحثين والعاملين في الإرشاد النفسي.
- مساهمة نخبة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي والطب النفسي لعمل ندوات وورش عمل ومحاضرات للأرامل من شأنها مساعدتهن في تخفيف شعورهن بالوحدة النفسية وفي علاج اضطراباتهن النفسية.

المراجع:

١. ابن منظور ٢٠٠٣ لسان العرب دار الكتب العلمية بيروت
٢. ابو العلا نوال كامل ٢٠١٦ فاعلية برنامج تدريبي في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى الاطفال ضعاف السمع بمرحلة الطفولة المتأخرة مجلة علم النفس العدد ٤٩ الهيئة العامة للكتاب
٣. ابو زيد ابراهيم حسن ٢٠٠٨ سيكولوجية الذات والتوافق دار المعرفة الجامعية الاسكندرية
٤. احمد اسامة محمود ٢٠١٣ فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية و اثره في خفض الشعور بالوحدة النفسية مجلة دراسات نفسية العدد ٤ مكتبة الانجلو
٥. امين عادل حلمي ٢٠٠٠ مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية لتخفيف الوحدة النفسية مجلة كلية التربية جامعة حلوان العدد ٣
٦. جبريل فاروق احمد ١٩٩٩ الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية مجلة كلية التربية العدد ٢٣ مجلة المنصورة
٧. جودة امال محمد ٢٠٠٩ سيكولوجية الشخصية مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
٨. خويطر عايدة حمدي ٢٠١٦ العلاقة بين الامن النفسي والوحدة النفسية لدى الارامل والمطلقات مجلة كلية التربية جامعة غزة
٩. الدسوقي مجدى محمد ٢٠٠٨ دراسة العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى المراهقين من الجنسين مجلة دراسات فى الصحة النفسية المجلد ١ مكتبة الانجلو
١٠. الدسوقي مجدى محمد ١٩٩٨ دراسة ابعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية المجلة المجلد ٨ مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
١١. زهران حامد عبد السلام ١٩٩٨ علم نفس النمو عالم الكتب القاهرة
١٢. زهران حامد عبد السلام ٢٠٠٥ الصحة النفسية والعلاج النفسى عالم الكتاب القاهرة
١٣. السمالوطى اقبال احمد ٢٠٠٤ النساء المعيلات لاسر المشكلات والحلول مجلة المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالقاهرة العدد ٢٤
١٤. شقير زينب محمود ٢٠٠٤ تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والعلاقة بالشعور بالوحدة النفسية مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت العدد ١
١٥. شكرى علياء محمد ٢٠٠٨ الاتجاهات المعاصرة فى دراسة الاسرة القاهرة دار المعارف
١٦. عابد وفاء حسين ٢٠٠٨ الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء رسالة ماجستير جامعة غزة
١٧. عبد الخالق احمد محمد ٢٠٠٤ الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية مجلة دراسات نفسية المجلد ٤ العدد ٣
١٨. عبد العزيز صفاء الحكيم ٢٠١٢ مدى فاعلية برنامج لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى ضعاف السمع مجلة علم النفس العدد ١٢ الهيئة العامة للكتاب
١٩. عبيد حسن حسين ٢٠١٨ العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والالتزام الدينى مجلة العلوم النفسية الجامعة الاسلامية العدد ٣٦
٢٠. غنيم عادل حلمي ٢٠٠٦ الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية مجلة الجامعة الاسلامية غزة العدد ٣
٢١. قشقوش ابراهيم زكي ١٩٩٨ دراسة العلاقة بين الاحساس بالوحدة النفسية وعدد
٢٢. محمود ايمان ابراهيم ٢٠١١ فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة المساء اليها مجلة دراسات نفسية العدد ٢ مكتبة الانجلو
٢٣. مخيمر صلاح محمود ٢٠٠٧ المدخل الى علم النفس الاجتماعى المكتب الجامعى الحديث الاسكندرية
٢٤. المزروع ليلي حمد ٢٠٠٣ الشعور بالوحدة النفسية مراجعة نظرية المؤتمر الثامن مركز الارشاد النفسى مجلد ٢١
٢٥. النيال مايسة احمد ١٩٩٨ بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها مجلة علم النفس الهيئة العامة المصرية للكتاب العدد ٥ وعدد من الابعاد التوادية لدى طلاب المرحلة الثانوية مجلة دراسات نفسية المجلد ٨ جامعة قطر

- Breman.T (1999): Loneliness at adolescence in. Applaud. A source book of current theory. Research and therapy, New York: Wile.
26. Honor. France (1999): loneliness: the experience of emotional and social isolation Cambridge
 27. Larose, M (2002): loneliness and inter personal isolation focus for therapy with schizophrenic. Journal of psychotherapy 28 .
 28. Lavoie, R (2015)/: the teachers' role in developing social skills. Wkid source
 29. Norman,R (1997): Loneliness Correlates, attributions Social l Psychology Bulletin .vol. 10 (1)
 30. Speight, S (2018): an analysis of loneliness and depression as experienced by Colorado southern. university degree PHD
 31. Svakko, A(2008): loneliness and social isolation in the work place for deaf individuals during the transition years
 32. Weiss, R (1994): Rural adolescent loneliness and coping strategies.
 33. dissertation. Abstracts international, vole (40)