

---

فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات  
في مملكة البحرين

إعداد

سامي محمد الخجوب  
محاضر جامعة البحرين  
تحت إشراف

أ.د. أمينة إبراهيم شلبي  
أستاذ علم النفس المعرفي  
جامعة المنصورة

أ.د. عصام محمد زيدان  
أستاذ الصحة النفسية  
جامعة المنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة  
عدد (٥٧) - يناير ٢٠٢٠

---



## فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين

إعداد

أ.د. عصام محمد زيدان\* أ.د. أمينة إبراهيم شلي\*\* سامي محمد المحجوب\*\*\*

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى النساء المطلقات بمملكة البحرين. ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي، حيث تكوّنت عينة الدراسة من (١٨) امرأة مطلقّة، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥ - ٤٠) سنة، وتم توزيعهن بالتساوي على مجموعتي الدراسة: الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية، مع مراعاة التجانس بين المجموعتين. وقد تم اختيار أفراد عينة الدراسة من المطلقات المستفيدات من خدمات مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري في البحرين. وتمثلت أدوات الدراسة من: مقياس التسامح مع الذات والآخر، إعداد عبير أنور (٢٠١٠)، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المقترح، إعداد الباحثون. وبعد حساب المحددات السيكومترية للأدوات وباستخدام اساليب الاحصاء اللابارمترية، توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. بالإضافة إلى أنه يوجد أثر دال إيجابي للبرنامج في تنمية التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في مملكة البحرين، حيث بلغت قيمة مربع إيتا (٠,٣٦٦).

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - التسامح - المطلقات

### مقدمة وخلفية نظرية

يمر الإنسان في هذه الحياة بالعديد من المواقف والخبرات السعيدة والحزينة ويعتبر الطلاق أحد الخبرات الحزينة التي قد تترك أثراً نفسية واجتماعية مؤلمة على الفرد والمجتمع حيث تتعرض الأسرة إلى التفكك ويعاني أفرادها من التششت وعدم الاستقرار، حيث يشير عبد الرحمن العسيوي

\* أستاذ الصحة النفسية جامعة المنصورة

\*\* أستاذ علم النفس المعرفي جامعة المنصورة

\*\*\* محاضر جامعة البحرين

(٢٠٠٦) أن الطلاق يشكل موقفاً ضاعطاً على المطلق والمطلقة بسبب عدم التوازن النفسي لكليهما. كما أن الإنحلال الزوجي لديه القدرة على خلق اضطرابات كبيرة في حياة الناس، لكن الناس يختلفون إختلافاً كبيراً في ردود أفعالهم. يفيد الطلاق بعض الأفراد، ويقود الآخرين لتجربة انخفاضات في الرفاهية، ويفرض على الآخرين مساراً هبوطياً قد لا يتعافون منه تماماً. ومن العواقب والنتائج السلبية المعروفة والشائعة للطلاق زيادة العزلة الاجتماعية وتدني مستوى المعيشة وزيادة صعوبة تربية الأطفال وزيادة خطر المشكلات الصحية وزيادة الألام والمحن النفسية ( Amato, 2000).

ويؤثر الطلاق على المرأة بشكل خاص حيث تصبح في وضع إجتماعي جديد يحمل في طياته الكثير من المعاناة ولا سيما على المستوى النفسي فتعاني المطلقة من الشعور بالحزن والوحدة وكثرة الضغوط والمسؤوليات وتتأثر الصحة النفسية بشكل عام لديها حيث يشير فريد بكييس (٢٠١٢) في دراسته الى ان الطلاق يكون له تأثير سلبي على مستوى الصحة النفسية للمرأة المطلقة. وهذا ما أكد عليه مصطفى حجازي (٢٠١٥) حينما أشار الى أن الطلاق ينتج عنه ردة فعل نفسية تتمثل بالأسى على فشل مشروع الزواج ويؤدي الى أعراض تؤثر على الصحة النفسية للمطلقة مثل: الاكتئاب، القلق، الشعور بالذنب، سرعة الانفعال وفقدان القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة. كما يذكر ناصح عبد الله (٢٠١٨) في دراسته التي هدفت الى التعرف على الآثار النفسية التي يتركها الطلاق لدى المطلقات الى أن الطلاق سبب رئيسي في اختلال الصحة النفسية لدى المطلقات ولا سيما في الحالات التي تتعلق بالاكتئاب والقلق والشعور بالنقص والشعور بالذنب.

وفي المقابل أصبح إهتمام الباحثين خلال الفترة الأخيرة بالموضوعات الإيجابية وعدم التركيز فقط على الإضطرابات والمشكلات النفسية بل العمل على استغلال الموضوعات الإيجابية للتخفيف من حدة المشكلات النفسية والتكيف معها بما يعرف بعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تحفيز العلماء وتغيير اتجاهاتهم من الإستغراق التام في علاج الإضطرابات النفسية إلى الإهتمام بدراسة جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة والإنتفاع على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى إستفادة من الإستعدادات الكامنة ويعتبر موضوع التسامح أحد الموضوعات التي تدخل ضمن إهتمام علم النفس الإيجابي. ( Lynch, 2006)

وتزايد إهتمام الباحثين بدراسة التسامح منذ سنة (١٩٩٣) حيث بُحث التسامح في مجال العلاقات الأسرية والزوجية ومجال العمل الإجمالي ووظف كأسلوب علاجي وأُستخدم على نطاق واسع. ويلعب التسامح دوراً مهماً في العلاقات الأسرية والزوجية والعلاقات الحميمة وعلاقات العمل ويسهل حدوث الثقة والتعاون والإنتماء والتي تعد جميعاً ذات أهمية كبيرة لإقامة علاقات اجتماعية مرضية وهادفة ويترتب على عدم التسامح في العلاقات الإجتماعية آثار سلبية عديدة منها الفشل في مواجهة توقعات الآخرين وقصور الكفاءة الاجتماعية كما يؤدي الى تفاقم العديد من المشكلات. (Rainey, 2008) والتسامح مع الذات يكون نتيجة تحمل الأفراد المسؤولية عن دورهم في الموقف

الذي أدى إلى مشاعر جارحة ومؤذية لدى الآخرين، والضرر البدني للآخرين، وحمل مشاعر سلبية عن الآخرين، وعتاب ولوم وتوبيخ الذات. ويتحقق التسامح مع الذات عندما يكون الناس قادرين على أن يدركوا أنهم غير معصومين من الخطأ، وبسبب هذا النقص في الوعي فإنهم أحيانا لا يكونون صورة صحيحة عن الذات وربما تتسم هذه الصورة بمثالية زائدة. كما أن كثير من الناس يلومون ويعاتبون ويوبخون أنفسهم بلا سبب، وحياة الإنسان التي تعتمد على التسامح مع الذات تحتاج إلى أن يعتنق ويتقبل الفرد الجانب الخفي من شخصيته وكذلك الذات العليا. أضف إلى ذلك أن هؤلاء الناس يحتاجون إلى القدرة على معرفة أن كل شخص هو جزء في مجتمع الآخرين غير المعصومين من الخطأ الذي يجاهدون ويسعون دائما إلى أن يكونوا أفضل الناس بقدر الإمكان. ( Jacinto & Edwards, 2011)

ويرجع اهتمام الباحثين بدراسة التسامح على نطاق واسع خلال السنوات الأخيرة إلى أهمية هذا المفهوم وارتباطه بالصحة النفسية، فالتسامح يعد خطوة مهمة لإستعادة العلاقات المتصدعة والثقة المتبادلة بين طرفي العلاقة لمزيد من الإنسجام والألفة. كما يعتبر الميل للتسامح وسيطا مهما لنموذج التعلق بالذات والرضا عن العلاقة مع الآخرين وتحديدًا في العلاقات الزوجية وتميل الزوجات إلى التسامح بغض النظر عن شدة الإساءة التي تعرضن لها وبالتالي يشكل التسامح عاملا مهما في استمرارية العلاقات (Kachadourian, Fincham, Davila, 2004).

ويتعرض الناس لخبرات ضارة ومؤذية كثيرة في الحياة اليومية، والخبرات الضارة والمؤذية قد تسبب مشاعر وانفعالات سلبية مثل الغضب والإننتقام والعار والذنب، ويجب على الناس السيطرة على هذه الخبرات بفعالية لحماية صحتهم النفسية والعقلية. وعدم التسامح هو أحد أهم مصادر التوتر والإجهد في حياة الفرد، ومن جهة أخرى، التسامح هو وسيلة مسابرة فعالة يمكن استخدامها في مسابرة واجتياز هذه الحالة المزاجية المتوترة. (Asli & Ilhan, 2017)

ويستلزم التسامح تخفيض الدافعية للانتقام من المسيء أو تجنبه وهو منبئ جيد بالرضا عن العلاقات وحل فعال للصراعات ( Lambert, Fincham, Stillman, Graham & Beach, 2009) ويقترح موراي (Murray 2002) إستخدام التسامح كخيار علاجي في المعالجة الفردية وفي مجال العلاقات والمشكلات الزوجية. ويشير جاستنو وادواردز (Jacinto & Edwards 2011) إلى وجود أربع مراحل علاجية للتسامح والتسامح الذاتي وهي: الاعتراف، المسؤولية، التعبير وإعادة الصياغة، والهدف منها هو تزويد المعالجين بمرحل وصفية تمكنهم من تطوير تدخلات فعالة لكل مرحلة من مراحل التسامح.

لقد كان للعلاج بالتسامح آثار ايجابية دالة على الصحة النفسية لدى الأشخاص الذين يعانون من إصابات عاطفية لم يتم حلها، حيث أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا كبيرا في التسامح مع الجاني وفي الشعور بالأمل وفي تحسن نوعية الحياة ونقص واضح في الشعور بالغضب مقارنة بالمجموعة الضابطة (Hansen, 2002). وفي ذات السياق أشار كل من ويد، هويت، كاديل وورثنتجتون (Wade, Hoyt, Kidwell & Worthington 2014) في تحليلهم لحوالي (٥٤)

بحث ودراسة حول فعالية تدخلات العلاج النفسي لتعزيز وتشجيع التسامح والصفح أن الأفراد الذين تلقوا علاجات صريحة ومباشرة في التسامح والصفح تميزوا بدرجة من التسامح أكثر من الأفراد الذين لم يتلقوا هذه التدخلات، كما أظهرت النتائج أن العلاج والإرشاد في مجال التسامح أدى إلى تغيرات كبيرة في الإكتئاب والقلق والأمل والرجاء. كما قدم أختار وبارلو ( Akhtar & Barlow 2018) مراجعة منهجية منظمة وما وراء التحليل لفعالية تدخلات التسامح على أساس العملية مع عينات متنوعة من المراهقين والكبار الذين تعرضوا لعدد من مصادر الإيذاء والضرر أو العنف ضدهم، حيث أظهرت النتائج أن تدخلات التسامح فعالة ومؤثرة في خفض وتقليل الإكتئاب والغضب والعدوانية والتوتر والإجهاد والكرب، وفعالة أيضاً في تعزيز العاطفة الإيجابية والشعور الإيجابي. وأظهرت النتائج أن هناك أدلة كذلك على التحسين في التسامح مع السمات والحالات. وتقدم النتائج أدلة قوية تثبت وتؤكد أن التسامح مع عدد من الإساءات والإهانات الشخصية الحياتية الواقعية قد يكون فعالاً في تعزيز الأبعاد المختلفة للصحة النفسية. كما أن التدخلات التي تساعد الأفراد على المزيد من التسامح مع الآخرين والتسامح مع الذات هي تدخلات مهمة للكبار في السن.

ويعتبر التسامح إستراتيجية مهمة لتجاوز محنة الطلاق، والتسامح يشمل التخلي عن الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية رداً على السلوكيات والتصرفات الخاطئة، والتسامح ربما يشمل الاستجابة والردود الإيجابية نحو الشخص مصدر الإساءة والإهانة (Rye & Pargament, 2002) ومن المهم التفريق بين التسامح والصلح لأنه ربما من غير الممكن غالباً التصالح وتسوية الخلافات مع الزوج السابق ويجب على المعالجين توضيح كافة الفروق بين التسامح والتصالح ولاسيما في حالات الأيذاء العميق والشخصي الغير عادل (Freedman, 1998). إضافة إلى ذلك التسامح لا يتضمن نسيان سلوك وتصرف الشخص المسيء أو العفو والصفح عن هذا السلوك ولا يعني توقف قدرة الفرد على متابعة ومواصلة المطالبات والتسويات القانونية والشرعية بعد الطلاق. (Rey, Folck, Heim, Olszewski, & Traina, 2004)

ويحمل كثير من الأفراد المطلقين والمطلقات مشاعر سلبية نحو الزوج السابق أو الزوجة السابقة لفترة طويلة بعد وقوع الطلاق. فقد أجرى والرشتاين (Wallerstein 1986) دراسة طويلة مدتها عشر سنوات شملت (٦٠) عائلة مطلقه حيث قام بإجراء مقابلات مع الأفراد بعد الطلاق وكشفت المقابلات أن حوالي ٤٠% من المطلقات كان لديهن مشاعر الغضب والألم والمرارة نحو الزوج السابق. وقد أشار ري، فولك، هيم، ولزيسوكي وترينا (Rey, Folck, Heim, Olszewski, & Traina 2004) إلى إرتباط التسامح مع مجموعة من مقاييس الصحة النفسية عندما درسوا علاقة التسامح مع الزوج السابق بالصحة النفسية، وأعتقد غالبية المشاركين أن التسامح من أحد الزوجين مهم للحصول على الشفاء العاطفي بعد الطلاق. وهذا ما أكد عليه ساغراريو (2013) Sagrario أن التسامح عامل رئيسي للتوافق مع الطلاق.

وفي دراسة أجاي، كريمي، ميسريبور ومعروف (Aghaei, Karimi, Mesripour & Maroufi 2019) والتي هدفت إلى المقارنة بين التسامح ومكوناته مع الصحة النفسية لدى الأزواج

العاديين والأزواج في حالة طلاق مستمر في أصفهان. تكونت عينة الدراسة من مجموعتين من الأزواج: المجموعة الأولى من (١٠٠) من الأزواج العاديين والمجموعة الثانية من (١٠٠) زوج في مراكز الطلاق. استخدمت الدراسة مقياس التسامح (FFS) لقياس التسامح ومكوناته وعناصره، واستبيان الصحة العامة (GHS) لقياس الصحة النفسية. وأظهرت النتائج أن الأزواج العاديين يتميزون بالتسامح وعناصره ومكوناته (التقدير والتدرك والعودة إلى الوضع السابق والحل) أكثر من الأزواج في حالة طلاق مستمر.

كما بحثت دراسة أجاجدي، جولبارفار وأغاي Aghagedi, Golparvar & Aghaei (2018) تأثير العلاج بالتأمل الواعي على أساس التسامح والعلاج بالعواطف على التسامح لدى المرأة المتضررة بسبب خيانة زوجها. وكان هدف الدراسة هو تحديد آثار أسلوب العلاج بالوعي على أساس التسامح والعلاج بالتركيز على العواطف على التسامح لدى الزوجة التي تضررت من خيانة زوجها. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي و(٣) مجموعات. وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) امرأة. طبقت الدراسة على العينة مقياس التسامح لقياس متغيرات الدراسة في مرحلتها الإختبار القبلي والإختبار البعدي. مجموعة العلاج بالوعي على أساس التسامح حضرت (١١) جلسة إرشادية، ومجموعة العلاج بالتركيز على العواطف حضرت (٩) جلسات إرشادية، ولم تحضر المجموعة الضابطة أية جلسات. كان هناك فروق دالة بين المجموعات التجريبية والضابطة في التسامح ومكوناته وعناصره (غياب العواطف السلبية والعواطف الإيجابية) في الإختبار البعدي. النتائج الختامية أظهرت أن أسلوب العلاج بالوعي على أساس التسامح والعلاج بالتركيز على العواطف طريقتان ووسيلتان ناجحتان في دعم وتعزيز التسامح بين النساء التي عانت من خيانة زوجها. ولذلك، من توصيات الدراسة استخدام هاتان الطريقتان في العلاج لزيادة التسامح والقضاء على المشكلات السلوكية لدى هذه المجموعة من الزوجات.

كما هدفت دراسة فيسر وآخرون (Visser et al. 2017) إلى البحث عن العلاقة بين الطلاق والنزاعات والوالدية التي تحدث بين الأم والأب بخصوص القرارات المصيرية في صنع مستقبل أطفالهم، كالتعليم، مكان إقامة الطفل، وبين عدم التسامح وأثر ذلك على التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال، تمت الدراسة على عينة قوامها (١٣٦) من أولياء الأمور المطلقين، وقد استخدمت الدراسة مقياس التسامح، ومقياس التفاعل الاجتماعي، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين رفض التفاعل الاجتماعي والنزاعات المشتركة بين الأم والأب، ووجود علاقة سلبية بين التفاعل الاجتماعي والتسامح. ويقدم كل فولك، دايتون وفيتزجيرالد Foulk, Dayton (2017) وصفاً لأحد التدخلات الجماعية مع الكبار وهذا التدخل الجماعي يدمج مهارات التسامح مع أسلوب التأمل الواعي. حيث عقدت (٨) جلسات تم خلالها تزويد أفراد المجموعة بعدد من الفنيات في التأمل الواعي والتعاطف الذاتي والتسامح. وعلى أساس مقاييس الإختبارات القبلي والبعدي، كشفت التحليلات عن وجود تحسن كبير لدى عينة الدراسة في التسامح والتأمل الواعي/التعاطف الذاتي والصحة النفسية والعقلية.

وهدفت دراسة تينكلوفا وسليزاكوفافا (2016) Tenklova & Slezackova إلى التعرف على العلاقة بين التسامح والصحة النفسية، وهدفت أيضاً إلى دراسة الفروق الكامنة بين نوعين من التسامح: التسامح مع الذات (الذاتي) والتسامح الاجتماعي (مع الآخرين). تكونت عينة الدراسة من (٣٣١) فرداً في المدى العمري ١٦ - ٦٩ سنة. استخدمت الدراسة عدة أدوات منها: مقياس التسامح لهارتلاندر (HFS) ومقياس سلسلة الصحة النفسية (MHCS) - الصورة القصيرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التسامح والمتغيرات التي تم دراستها. وأظهرت النتائج وجود ارتباط وثيق بين التسامح مع الذات والمتغيرات التي تم بحثها أكثر من التسامح مع الآخرين. وبالتالي تؤكد الدراسة أن التسامح الذاتي قد يكون له تأثير دال وكبير على الجوانب المختلفة للصحة النفسية أكبر من التسامح الاجتماعي مع الآخرين

وفي المقابل أشارت دراسة كلاوير (2016) Kluwer المطبقة على عينة مكونة من (١٠٨) من آباء مطلقيين هولنديين أن وجود تواصل مستمر بين الآباء المنفصلين يبنى بوجود عدم تسامح وهذا التواصل يجعل الصراع قائماً والرغبة في الانتقام حاضرة مما ينعكس سلباً على عملية التسامح. كما هدفت دراسة اسيل، عبيدي، قانجي وبحرينيان (Asil, Abddi, Ganji & Bahrainian 2014) إلى الكشف عن مدى فاعلية الإرشادات التي تحث على التسامح في النزاعات الزوجية لدى السيدات اللاتي تنظر نزاعاتهن بالمحاكم، وقد إتبعت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) سيدة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم تقسيمهن إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد استخدمت الدراسة مقياس النزعات الزوجية، والجلسات الإرشادية التي بلغت عدد (٨) جلسات تم خلالها التعامل مع المجموعة التجريبية، وقد توصلت النتائج إلى إثبات فاعلية الجلسات الإرشادية في تنمية التسامح لدى السيدات اللواتي يعانين من النزاعات الزوجية المنظر قضاياهن أمام المحاكم. كما سعت دراسة أليني (2010) Alaine إلى الكشف عن دور جماعات الاستشفاء على تنمية التسامح لدى المطلقات بالنسبة للزوج السابق، وقد أتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى جدوى جلسات الاستشفاء على تنمية التسامح لدى المطلقات حيث ساعدت تدخلات التسامح على التكيف مع ضغوط ما بعد الطلاق.

وفي دراسة ريد وإنرايت (2006) Reed & Enright حول استخدام العلاج بالتسامح في الاكتئاب والقلق والتوتر والإجهاد بعد الجرح مع نساء خضن تجربة سوء المعاملة العاطفي مع الزوج السابق، وأجرت الدراسة مقارنة بين هذه العينة ومجموعة ضابطة نشيطة وفعالة تلقت معاملة مختلفة وعلاجاً مختلفاً. تكونت العينة من (٢٠) امرأة تعرضن لسوء المعاملة النفسي، وتراوحت أعمار العينة من (٣٢) سنة إلى (٥٤) سنة عاشت تلك العينة تجربة الطلاق لمدة سنتين على الأقل بعد سوء المعاملة من الزوج السابق. وتم توزيع كل العينة عشوائياً على مجموعة العلاج بالتسامح (FT) حيث تلقت العينة تدريباً في جلسات إسبوعية لمدة ساعة على أساس نموذج التسامح أما المجموعة الضابطة التي تلقت تدريباً في جلسات فردية لمدة ساعة واحدة من العلاج البديل (AT) الذي ركز على قضايا وهموم الحياة الحالية وتأييد غضب المرأة وإستراتيجيات الخيارات الصحية السليمة ومهارات العلاقات الشخصية مع الآخرين. وأشارت النتائج إلى أن عينة العلاج بالتسامح أظهرت زيادة



كبيرة ذات دلالة إحصائية في التسامح مع الشريك المجرم والمذنب السابق وفي تقدير الذات وفي إيجاد معنى ومعزى من المعاناة وأظهرت العينة نقصاً وانخفاضاً كبيراً ذات دلالة إحصائية في قلق السمات والاكتئاب وأعراض التوتر والإجهاد بعد الجرح مقارنة مع المجموعة الضابطة التي تلقت العلاج البديل.

وقد أعد راي وآخرون (Rye et al. (2004 برنامجاً إرشادياً يستهدف زيادة مستويات التسامح لدى الأفراد المطلقين مع الأزواج السابقين أو الزوجات السابقات، وطبق هذا البرنامج بطريقة العلاج الجماعي ويتكون هذا البرنامج من خمسة خطوات: (١) مناقشة مشاعر الخيانة، و(٢) مسaire الغضب والتغلب عليه، و(٣) تعليم التسامح وعقبات وموانع التسامح واستراتيجيات تحقيق وتنفيذ التسامح، و(٤) رعاية الذات والتسامح مع الذات، و(٥) الوقاية من الانتكاسة والارتداد والانغلاق. تكونت عينة الدراسة من (١٤٩) فرداً من المطلقين والمطلقات وتم اختيار العينة عشوائياً وتم توزيعهم على مجموعة التسامح المدني ومجموعة التسامح الديني (تشبه مجموعة التسامح الديني إلا أن العينة يعتمدون على معتقداتهم الروحانية أثناء التعامل مع التسامح) وكذلك المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود آثار دالة للتدخل في مستويات التسامح وعلاج الاكتئاب البعدي حتى أن الأفراد في مجموعتي التدخل كان لديهم تسامح أكثر من خلال التقرير الذاتي وانخفاض الاكتئاب في نهاية العلاج.

كما أن الشخص الذي تعرض للإهانة والإساءة أحياناً قد لا تكون لديه القدرة أو الرغبة أو الإرادة للتسامح لأسباب واضحة وجلية. فالشخص الذي تعرض للظلم والإهانة والإساءة ربما يحقق ويحصل على مكاسب ثانوية من دور الضحية. على سبيل المثال، الإهتمام الذي يلقيه الشخص أو التأثير الذي عاد عليه من إهانته وظلمه أو القوة التي ربما يشعر بها الشخص، أو الهروب من الأثم العاطفي أو الاكتئاب من إخفاء الاستياء والغضب الشديد ربما يعزز عدم التسامح (Enright & Fitzgibbons, 2000)

والتسامح مع الذات يكون نتيجة تحمل الأفراد المسؤولية عن دورهم في الموقف الذي أدى إلى مشاعر جارحة ومؤذية لدى الآخرين، والضرر البدني للآخرين، وحمل مشاعر سلبية عن الآخرين، وعتاب ولوم وتوبيخ الذات. ويتحقق التسامح مع الذات عندما يكون الناس قادرين على أن يدركوا أنهم غير معصومين من الخطأ، وبسبب هذا النقص في الوعي فإنهم أحياناً لا تتكون لديهم صورة صحيحة عن الذات وربما تتسم هذه الصورة بمثالية زائفة. كما أن كثير من الناس يلومون ويعاقبون ويوبخون أنفسهم بلا سبب، وحياة الإنسان التي تعتمد على التسامح مع الذات تحتاج إلى أن يعتنق ويتقبل الفرد الجانب الخفي من شخصيته وكذلك الذات العليا. أضف إلى ذلك أن هؤلاء الناس يحتاجون إلى القدرة على معرفة أن كل شخص هو جزء في مجتمع الآخرين غير المعصومين من الخطأ الذي يجاهدون ويسعون دائماً إلى أن يكونوا أفضل الناس بقدر الإمكان. (Jacinto & Edwards, 2011)

وتسعي الدراسة الحالية الى إجراء تدخل من خلال برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات، حيث تولي مملكة البحرين إهتماماً بالغاً بكل ما من شأنه أن يساهم في الحفاظ على شخصية المرأة البحرينية وصون كرامتها وتماسك ذاتها، ولاسيما في ظل تعرضها لظروف وأحداث مثل حادثة الطلاق والتي قد تؤثر سلباً على صحتها النفسية، كما تساهم هذه الدراسة ذلك الإهتمام الذي يسعى في جوهره للحفاظ على الأسرة باعتبار المرأة هي الضامن الرئيسي لتماسك الأسرة، مما يحتم تطبيق الدراسات والبرامج النفسية التي تساعد المرأة على التكيف مع الضغوط الحياتية، لذلك تختبر الدراسة الحالية فعالية برنامجاً إرشادياً لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات بمملكة البحرين.

### مشكلة الدراسة

يعد موضوع التسامح من الموضوعات التي تناولها الباحثون بالدراسة والبحث خلال الفترة القريبة الماضية، وقد لاحظ الباحث أثناء عمله الإرشادي سابقاً مع عدد من حالات المطلقات وجود مشاعر سلبية مترسبة تتمثل بالإحساس بالغضب والأسى النفسي والرغبة بالانتقام من الزوج السابق، ونظراً لعدم تلقي المطلقة للمساعدة النفسية الكافية والمتمثلة في برنامج إرشادي ينمي التسامح مع الذات ومع الآخر (في حدود علم الباحث) ساهم ذلك في استمرار المعاناة النفسية لدى المطلقة، وفي ظل عدم وجود تسامح لدى المرأة المطلقة لن يكون هناك معالجة عاطفية فكرية للتخلص من الآثار السلبية الناجمة عن التعرض للإساءة وبالتالي استمرار الألم النفسي بسبب وجود مشاعر وانفعالات سلبية تجاه الآخر كالغضب والأسى والحقد والخوف والقلق أو مشاعر سلبية تجاه الذات كالندم والذنب والدونية وغيرها، مما يجعلنا أمام دائرة من الغضب والانتقام لا تنتهي حيث يشير أختار وبارلو (Akhtar & Barlow, 2018) الى أن الأفراد الذين يتعرضون لمثل هذا الضرر والإساءة قد ينتابهم مجموعة من العواطف والانفعالات مثل الغضب المزمن والعدوانية المزمنة والتي قد تؤدي أحياناً إلى حلقة من العنف في السعي نحو الإنتقام.

ومما قد يزيد الأمر سوءاً هو تأثير الأبناء بذلك مما يجعل الآثار السلبية تمتد لتشمل الأسرة بأكملها حيث يشير ترندير، كيليت وسويفت (Trindr, Kellet & Swift, 2008) أنه بالإضافة إلى التأثير السلبي والعكسي على الصحة وصعوبة التغلب على المشكلات، فإن مشاعر العداوة والكراهية نحو الشريك السابق قد يكون لها أثر سلبي على الأطفال، وقد ينذر الغضب بوجود صراع كبير بين الأبوين وهذا يرتبط بضعف التوافق والتأقلم بين الأبوين بعد الطلاق.

كما يعد تقديم هذه الدراسة توظيفاً للتراث الأدبي الذي أكد على أهمية استخدام التسامح في إطار علم النفس الإرشادي حيث أوضحت الأوراق البحثية التي نشرت في الدورية الرئيسية لعلم النفس العيادي أنه من المحتمل أن يكون للتسامح ارتباط وثيق بالعمل العيادي مع جماعات متنوعة (Coy & Enrigh, 1997). في: ميشيل، كينث، كارل، (٢٠١٥) كما أن هناك إجماع عام على أنه يوجد ارتباط وعلاقة بين التسامح وتحرر الشخص من الغضب والغيط والإستياء والخوف وعدم الرغبة في السعي نحو الإنتقام (Lisa & Varda, 2008) وقد أشار ويد وآخرون Wade et

al. (2014) في تحليلهم إلى أن استخدام تدخلات التسامح على أسس نظرية هو اختيار سليم ومنطقي لمساعدة الأفراد على التعامل مع الإساءات والإهانات في الماضي ومساعدتهم في التوصل إلى حل في شكل تسامح، وبالتالي تأتي هذه الدراسة بما تقدمه من برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لمساعدة المرأة المطلقة على التخلص من تلك الآثار السلبية بشكل خاص والحفاظ على التماسك النفسي للأسرة والمجتمع بشكل عام.

ويمكن تحديد مشكلة الدراسة من خلال التساؤل الرئيسي التالي:

**ما فعالية برنامج إرشادي تكاملي مقترح في تنمية التسامح لدى المطلقات في مملكة**

**البحرين؟**

ويتفرع من التساؤل الرئيس السابق الاسئلة الفرعية التالية:

١. ما فعالية البرنامج الارشادي التكاملي المقترح في الدراسة الحالية في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات في مملكة البحرين؟
٢. ما فعالية البرنامج الارشادي التكاملي المقترح في الدراسة الحالية في تنمية التسامح مع الآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين؟

### **أهداف الدراسة:**

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادي التكاملي المقترح في تنمية التسامح مع الذات لدى المطلقات في مملكة البحرين.
٢. التعرف على مدى فاعلية البرنامج الارشادي التكاملي المقترح في تنمية التسامح مع الآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين

### **أهمية الدراسة:**

تستمد الدراسة أهميتها النظرية والتطبيقية من خلال أهمية الموضوع الذي تسعى لدراسته وكذلك من خلال أهمية عينة الدراسة، ويمكن توضيح أهمية الدراسة على النحو التالي:

١. تساهم الدراسة في إثراء البحث العلمي حول موضوع التسامح وهو من الموضوعات الحديثة نسبياً والذي قليلاً ما يلتفت اليه الباحثين في وطننا العربي وبالتالي يمكن أن تكون هذه الدراسة إضافة علمية مميزة في ميدان التراث النفسي العربي.
٢. تساهم الدراسة في إثراء الدراسات المتعلقة بالمطلقات وهي من فئات المجتمع التي تتطلب اهتمام علمي من قبل الباحثين لفهم الآثار النفسية المترتبة على الطلاق
٣. تقدم الدراسة برنامج إرشادي نفسي وتقيس فاعليته في تنمية التسامح مع الذات والآخر وفي حال ثبوت فاعليته التطبيقية يمكن توظيف البرنامج وتعميم استخدامه في المؤسسات والمراكز المعنية والمهتمة بالمطلقات.

٤. يشكل البرنامج المقترح في الدراسة الحالية دليلاً إرشادياً للعاملين في ميدان الإرشاد النفسي والصحة النفسية لمساعدة المطلقات على التكيف والتوافق النفسي.

### حدود الدراسة:

سوف تقتصر الدراسة على الحدود التالية:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصر موضوع الدراسة على فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى عينة من المطلقات في مملكة البحرين.
- **الحدود البشرية:** اقتصر الدراسة على عينة من المطلقات المستفيدات من مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري.
- **الحدود الزمانية:** استغرق الباحث في تطبيق أدوات الدراسة خلال فترة (٤) شهور وذلك ابتداء من شهر يونيو لغاية شهر أكتوبر ٢٠١٩م.
- **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة على المطلقات في مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري ويقع المركز في مملكة البحرين في المحافظة الشمالية بمنطقة مدينة حمد.

### مصطلحات الدراسة:

التسامح Forgiveness

تضمنت الأدبيات عدداً من تعريفات التسامح وركزت معظم تلك التعريفات على التسامح كعملية حيث أن الفرد يتحرك وينتقل من حالة الغيظ والإستياء إلى حالة تناقص وتقليل الغضب من الشخص الأثم والجاني (Lisa & Varda, 2008)

فالتسامح هو تخلي المساء إليه عن حقه في الإنتقام ممن أساء إليه والتغلب على الإستياء والمرارة والغضب والغيظ وقد يتضمن إنصرافاً عن الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية نحو الشخص الذي أساء (Rainey, 2008 ; Barbee, 2008) ويعرف التسامح بأنه عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الإستجابة السلبية (الإنتقام من المسيء) إلى الإستجابة الإيجابية فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول إنفعالاته وأفكاره وسلوكياته تجاه المسيء إلى أخرى أكثر ايجابية وذلك بغض النظر عن ردود فعل المسيء كالإعتذار عن سلوكه السابق أو ندمه (Green, Burnette & Davis, 2008).

ويتبنى الباحثون تعريف التسامح مع الذات ومع الآخر، وفقاً لما وضحه المقياس المستخدم في الدراسة الحالية لعبير أنور (٢٠١٠) وذلك على النحو التالي:

يعرف التسامح مع الذات: بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها الإنصراف الذهني عن الإستياء الذاتي من جراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين أو في حق ذاته، ومع الإعتراف بالخطأ، والتوقف عن النقد الذاتي اللاذع، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه الذات، واستبدال الإنفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها.

ويعرف التسامح مع الآخر: بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء، واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها (عبير أنور وفاتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ص: ٥٠٩).

### فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من المطلقات على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
٣. يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في مملكة البحرين.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها

#### منهج الدراسة

تم استخدام المنهج شبه التجريبي (طريقة المجموعة التجريبية والضابطة مع قياس قبلي وبعدي) وتم اختيار هذا المنهج للاثمته لنوع الدراسة التي تهدف الى اكتشاف مدى فعالية برنامج إرشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر لدى عينة من المطلقات في مملكة البحرين.

#### مجتمع الدراسة

المطلقات المستفيدات من خدمات مركز عائشة يتيم للإرشاد الاسري

#### عينة الدراسة

تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (١٨) مطلقة مقسمة الى مجموعتين (٩) للمجموعة تجريبية، ٩ للمجموعة ضابطة)

#### - وصف العينة:

وقد جاء وصف العينة كما هو موضح في الجدول التالية:

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموجرافية

المتغير	التوزيع	العدد	النسبة المئوية %
الفئة العمرية	من ٢٥ الى ٣٠ سنة	٢	١١,١
	من ٣٠ الى ٣٥ سنة	٥	٢٧,٨
	من ٣٥ إلى ٤٠ سنة	١١	٦١,١
	الإجمالي	١٨	١٠٠
سنوات الطلاق	أقل من ٣ سنوات	٢	١١,١
	من ٣ الى ٦ سنوات	١٣	٧٢,٢
	من ٦ الى ٩ سنوات	٣	١٦,٧
	الإجمالي	١٨	١٠٠
المستوى التعليمي	اعدادي	٢	١١,١
	ثانوي	٦	٣٣,٣
	جامعي	١٠	٥٥,٦
	الإجمالي	١٨	١٠٠

يتضح من الجدول السابق أن معظم أفراد العينة يقعون في الفئة أكثر من (٣٥) سنة، وأن مدة الطلاق لمعظم أفراد العينة تقع بين (٣ الى ٦) سنوات، كما أن معظم أفراد العينة من ذوي المستوى التعليم الجامعي.

- تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث المتغيرات الديموجرافية:

لتحقيق التجانس بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann-Whitney-U test) للتعرف على مدى دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من متغيرات الدراسة الديموجرافية على النحو التالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموجرافية

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة ويلكسون	قيمة Z	مستوى الدلالة
الفئة العمرية	الضابطة	٩	٩,٩٤	٨٩,٥	٣٦,٥٠	٨١,٥٠	-٠,٤٠٧	.730 (غير دالة)
	التجريبية	٩	٩,٠٦	٨١,٥				
سنوات الطلاق	الضابطة	٩	٨,٣٣	٧٥,٠	٣٠,٠	٧٥	-1.157	.387 (غير دالة)
	التجريبية	٩	١٠,٦٧	٩٦,٠				
المستوى التعليمي	الضابطة	٩	٨,٦١	٧٧,٥٠	٣٢,٥٠	٧٧,٥٠	-٠,793	.489 (غير دالة)
	التجريبية	٩	١٠,٣٩	٩٣,٥٠				

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في متغيرات الفئة العمرية وسنوات الطلاق والمستوى التعليمي

#### - تجانس المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في أدوات الدراسة:

ولتحقيق التجانس بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann-Whitney-U test) للتعرف على مدى دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس الدراسة على القياس القبلي على النحو التالي:

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس التسامح

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	قيمة ويلكسون	قيمة Z	مستوى الدلالة
الضابطة	٩	١١,١١	١٠٠	٢٦,٠	٧١,٠	١,٢٨١-	٠,٢٢٢
التجريبية	٩	٧,٨٩	٧١				(غير دالة)

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس التسامح

#### أدوات الدراسة:

#### ١. مقياس التسامح: (من إعداد عبير أنور ٢٠١٠):

يتكون المقياس من (٤٥) عبارة موزعة على بعدين أساسين على النحو التالي:

أ. التسامح مع الذات: تعكس الدرجة عليه انخفاض اللوم الذاتي المفرض والشعور بالذنب والاستياء الذاتي والنقد الذاتي المؤلم مع اعتراف الفرد بأخطائه، وعدد عباراته (19) عبارة، مقسمة إلى (٥) عبارات ايجابية و(١٤) عبارة سلبية.

ب. التسامح مع الآخر: وتعكس الدرجة عليه التغاضي عن الاساءات الموجهة للذات من قبل فرد اخر مع انخفاض الانفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء واستبدال الانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية لها، وعدد عباراته (26) عبارة، مقسمة إلى (9) عبارات ايجابية و(17) عبارة سلبية.

ويحصل المشاركون على درجة كلية في التسامح بشكل عام، تتراوح من (٤٥ - ١٨٠) ودرجة خاصة بالتسامح مع الذات، تتراوح من (١٩ - ٧٦) ودرجة خاصة بالتسامح مع الآخر تتراوح من (٢٦ - ١٠٤) درجة.

• **صدق المقياس:**

وللتحقق من صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية قام الباحثون بتطبيق المقياس في البيئة المحلية على عينة بلغت (99) شخص، يقعون في الفئة العمرية (من 20 الى 45 سنة) والتحقق من صدق وثبات المقياس عن طريق:

- **صدق المحتوى:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس من جامعات مختلفة وأخذ آرائهم حول صياغة العبارات ومدى صدقها في قياس التسامح، وتم الأخذ بملاحظات السادة المحكمين. حيث تم تعديل صياغة العبارات (٢، ٤، ٩، ١١، ١٢، ١٧، ٢٣، ٢٦، ٣١) واتفق جميع المحكمين على صدق عبارات المقياس، والجدول التالي يوضح قائمة السادة المحكمين:

**جدول (٤)**

قائمة بأسماء السادة المحكمين لمقياس التسامح مع الذات والآخر

م	الاسم	القسم	الجامعة التي ينتمي إليها
١	د. أحمد صابر الشركسي	أصول التربية	جامعة الامام عبد الرحمن بن فيصل
٢	د. أماني الشيراوي	قسم علم النفس	جامعة البحرين
٣	د. توفيق عبد المنعم	قسم علم النفس	جامعة البحرين
٤	د. شيخة جنيد	قسم علم النفس	جامعة البحرين
٥	أ.د. محمد جعفر جمل الليل	قسم علم النفس	جامعة الملك عبد العزيز
٦	أ.د. سعد المشوح	قسم علم النفس	جامعة الامام محمد بن سعود

❖ قائمة أسماء السادة المحكمين مرتبة طبقاً للترتيب الأبجدي.

- **صدق البناء (التكوين):** تم حساب صدق البناء (التكوين) Interco relation among cluster scale من خلال حساب الارتباطات الداخلية بين أبعاد المقياس مع درجته الكلية من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون، والجدول يوضح ذلك:

**جدول (٥)**

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التسامح والدرجة الكلية

م	أبعاد مقياس التسامح	معاملات الارتباط	ن
١	التسامح مع الذات	**0.676	٩٩
٢	التسامح مع الآخر	** 0.917	

❖ دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد مرتبطة طردياً بشكل دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على صدق المقياس المستخدم في هذه الدراسة، وأن الأبعاد تقيس ما وضعت لقياسه وهو التسامح.



جدول (٦)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التسامح مع بعضهم البعض

م	أبعاد مقياس التسامح	معاملات الارتباط	ن
١	التسامح مع الذات	0.326 **	٩٩
٢	التسامح مع الآخر		

♦♦ دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول السابق ان أبعاد مقياس التسامح مرتبطة مع بعضها البعض طردياً

بشكل دال إحصائياً

- ثبات المقياس (ثبات الاتساق الداخلي): للتحقق من ثبات مقياس التسامح تم حساب طريقة التجانس الداخلي لاستخراج معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وذلك لكل بعد من أبعاد مقياس التسامح، ومقياس التسامح ككل كما يوضح الجدول التالي:

جدول (٧)

التجانس الداخلي لأبعاد مقياس التسامح بطريقة ألفا كرونباخ

ن	ثبات ألفا كرونباخ	عدد العبارات	أبعاد مقياس التسامح
٩٩	0.633	19	التسامح مع الذات
	0.856	26	التسامح مع الآخر
	0.840	٤٥	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha)

مقبولة إحصائياً، لمقياس التسامح، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بمستوى ثبات مقبول.

١. برنامج ارشادي لتنمية التسامح مع الذات والآخر:

تم تطبيق البرنامج في (١٤) جلسة ارشادية، وبمعدل جلسة في كل أسبوع بحيث تكون الجلسة الأولى جلسة تعريفية والجلسة الأخيرة جلسة ختامية، وقام الباحث بتحكيم البرنامج بالاستعانة بمجموعة من الأساتذة المتخصصين وفيما يلي تفصيل للبرنامج الارشادي:

• الهدف الرئيس للبرنامج:

تنمية مهارات التسامح مع الذات ومع الآخر لدى عينة من المطلقات في مملكة البحرين.

• الأهداف قصيرة المدى:

١. أن يعين المطلقات بالمفهوم الصحيح للتسامح والانفتاح الأولي على المشاعر
٢. أن يُعائشْنَ المطلقات الخبرات العميقة المرتبطة بالإساءة السابقة من خلال التنفيس الانفعالي عن مشاعر الكره والحزن والجرح الذاتي.
٣. أن يحررنَ المطلقات الشعور بالغضب وادارته كمهارة نفسية مهمة مساندة لتحقيق التسامح.

٤. أن يقللن المطلقات من الآثار النفسية السلبية الناجمة عن التعرض للإساءة من خلال تقوية الأنا وتعزيز القيمة الذاتية.
٥. أن يقللن المطلقات من الأفكار والمشاعر السلبية الموجه نحو الذات ونحو الآخر ويزدن من الأفكار والمشاعر الإيجابية باستخدام فنيات تعديل الأفكار.
٦. أن يتبنين المطلقات مفهوم إيجابي جديد عن الذات وتفهم إيجابي عن الآخر مما ينعكس إيجابيا على مسامحة الذات والآخر.
٧. أن ينمين المطلقات مهارات الاسترخاء لمواجهة الضغوط النفسية لدى المطلقات.
٨. أن يتخذن المطلقات قرار مسامحة الذات والآخر من خلال إدراك المعنى الحقيقي للتسامح.

• **الفئة المستهدفة:**

عينة من المطلقات في مملكة البحرين.

• **العينة المستهدفة:**

مجموعة من المطلقات المستفيدات من خدمات مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري

• **مكان تطبيق البرنامج:**

مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري التابع لجمعية نهضة فتاة البحرين.

• **عدد جلسات البرنامج:**

يتكون البرنامج من ١٤ جلسة.

• **المدة الزمنية للجلسة الواحدة:**

تستغرق الجلسة الواحدة ما بين ٦٠ – ٩٠ دقيقة تقريبا.

• **مراحل تطبيق البرنامج:**

يتم تطبيق البرنامج في إطار ثلاثة مراحل أساسية بحيث تتضمن المرحلة التنفيذية ثلاثة مراحل فرعية تم تصميمها من قبل الباحث وذلك على النحو التالي:

١. **المرحلة التمهيدية:** وتشمل هذه المرحلة التطبيق القبلي لأدوات الدراسة (مقياس التسامح مع الذات والآخر) بالإضافة الى جلسة التعارف بين الباحث والأعضاء والحديث عن أهداف البرنامج ومبادئ العمل وتوقعات الأعضاء وتوزيع الحقيبة التدريبية.

٢. **المرحلة التنفيذية:** وتتضمن هذه المرحلة ثلاثة مراحل فرعية قام الباحث بتصميمها وفقا للإطار النظري السابق المعتمد في بناء البرنامج الإرشادي وذلك على النحو التالي:

أ. **مرحلة التعبير التدريجي عن المشاعر والإنفعالات:** حيث يتم خلال هذه المرحلة مساعدة الأعضاء على الانفتاح الأولي على المشاعر والاعتراف بها وعدم انكارها من خلال التنفيس أولا عن المشاعر الخفيفة ثم التعمق للوصول الى الانفعالات الأكثر شدة وقوة وصولا الى التدريب على مواجهة مشاعر الغضب والتعامل معه بطريقة تكيفية. وتحقيقا لذلك يتم استخدام تمارين وفنيات مساعدة على التنفيس الانفعالي مثل تمرين (تنطيق المشاعر) والإستعانة بفضية الكرسي الخالي التي تمكن من إعادة احياء خبرات الإساءة والاعتراف بها وبالمشاعر المرتبطة وما يحقق ذلك هو العمل على تمثيل الآخر على نحو سلبي مما يجعل

معايشة الخبرات السابقة على نحو عميق بوابة العبور نحو الانفعالات الشديدة والافصاح عنها. واعتراف الشخص بمشاعره والتعبير عنها ومواجهتها يساعده كذلك في تحقيق التسامح الذاتي باعتبار انه قد تتكون تلك المشاعر من الإحساس بالذنب والاثم والخزي وهذه المشاعر مهمة في عملية تحقيق الصفاء النفسي الداخلي ومسامحة الذات. وتحقق هذه المرحلة في الجلسات (٢، ٣، ٤، ٥)

ب. **مرحلة التعامل مع الإطار الفكري السلبي:** يتم خلال هذه المرحلة العمل على مساعدة الأعضاء على تبني فلسفة فكرية ايجابية من خلال التعامل مع التشوهات الفكرية المرتبطة بالوضع الاجتماعي للأعضاء باعتبارهن (مطلقات)، مما يؤثر على الشعور بالقيمة الذاتية، لذا يتم مساعدة الأعضاء على تبني مفهوم إيجابي عن الذات ورفع مستوى تقدير الذات تحقيقاً لقوة الأنا والشعور بالكفاءة والجدارة. كما يتم العمل على تعديل الأفكار السلبية المرتبطة بمواقف الإساءة ومحاولة تبني أفكار أكثر ايجابية واستخدام ذلك كفلسفة فكرية للتعامل مع أي مواقف حدثت في الماضي او ممكن حدوثها في المستقبل. وكل ذلك يساعد على التمهيد لاتخاذ القرار بالتسامح باعتبار ان تغيير الأفكار السلبية المرتبطة بمواقف الإساءة السابقة يساعد على التخلص من الانفعال والشعور السيء والمؤلم حيث ان الاحداث والمواقف ليست هي السبب في هذه المشاعر وانما افكاري ومعتقداتي حول تلك المواقف، وافكاري هي مسؤوليتي واختياري لذا يجب ان احافظ على ذاتي خالية من أي مشاعر سلبية من منطلق تلك المسؤولية والاختيار. وتحقق هذه المرحلة في الجلسات (٦، ٧، ٨)

ت. **مرحلة التسامح الحقيقي والصورة الجديدة:** في هذه المرحلة يتم مساعدة الأعضاء على تبني تصور جديد عن الذات من خلال ادراكها بمزيد من القوة والجدارة وانها محقة بما تحمله من مشاعر سلبية نحو الآخر وهي من تملك القرار في التخلص من تلك المشاعر وكذلك تكوين صورة جديدة عن الآخر من خلال إعادة تمثله وادراكه على نحو إيجابي، وأنا من يقوم بتقديم العون العاطفي والشفقة للآخر، حيث يتم مساعدة الأعضاء على الفهم الصحيح لمعنى التسامح والتفريق بينه وبين التصالح فلا يتطلب التسامح إعادة الثقة مع الشريك السابق كما لا يعني التسامح أن أتخلى عن حقوقي الشرعية، وإنما أتسامح حتى أسمو بنفسي وأخلصها من أي ضرر نفسي قد يكون ناتجاً عن استمرارتي في الشعور السلبي تجاه الآخر فعندما اتخلص من هذا الشعور كأني أقوم بعملية تنظيف داخلي، وأتسامح مع الآخر من منطلق شعوري وایماني بأن التسامح يتطلب قوة وهو بمثابة الصداقة العاطفية التي أعطيها للشخص الآخر وإن كان هذا الشخص لا يستحقها، فأنا أتسامح لأجل نفسي. وهذه المرحلة يتم الوصول لها كذلك من خلال إعادة تصور الآخر على نحو إيجابي والنظر اليه كشخص لديه صفات ايجابية وأخرى سلبية وإعادة تمثله على نحو إيجابي وتشكيل صورة جديدة له أكثر واقعية مبنية على النظام الفكري الجديد الذي تشكل خلال الجلسات السابقة ومبنياً على الفهم الصحيح للتسامح. كما يتم خلال

نهاية هذه المرحلة تعزيز مفهوم السلام الداخلي والمحبة الحقيقية باعتبار ان الإنسان كائن يحمل ذاتا خيره ويحب الخير للجميع كما يحبه نفسه وأن ما يمر به من أحداث مؤلمة في حياته تحمل إختباراً لقوة صبره وتحمله ويتم مساعدة الأعضاء على استنباط المعاني الإيجابية التي تحملها المعاناة والانطلاق نحو الحياة بمزيد من الحيوية والتفاؤل والإنفتاح. وتحقق هذه المرحلة في الجلسات (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣)

٣. المرحلة الختامية: ويتم في هذه المرحلة التمهيد لإنهاء البرنامج الإرشادي من خلال الحصول على تقييم الأعضاء للبرنامج بشكل عام والتطبيق البعدي لمقياس التسامح مع الذات والآخر.

### إجراءات الدراسة:

بعد التأكد المحددات السيكومترية للمقياس وتحكيم البرنامج الإرشادي تم الاتفاق مع مركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري لتوفير عينة الدراسة، وتم تقسيم العينة الكلية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وتطبيق القياس القبلي على المجموعتين مع مراعاة تجانس المجموعتين في المتغيرات الديموغرافية وفي القياس القبلي لأداة الدراسة. بعدها تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية ولم تتعرض المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج وفي نهاية البرنامج تم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين، ثم قام الباحثون باستخراج وتحليل نتائج التطبيق باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

### نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

**الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكسون (Wilcoxon) للعينات المترابطة وذلك كما هو موضح كالتالي:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح في القياسين القبلي

والبعدي، ن=١٨

المقياس	نوع القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
التسامح الكلي	قبلي	٢,٥٦٨	٠,٤٧٤	٠	٠	٢,٦٧٥	٠.٠٠٨*
	بعدي	٣,١٤٦	٠,٣١٦	٥	٤٥		(دالة)
التسامح مع الذات	قبلي	٢,٨٠١	٠,٢٩٠	٠	٠	٢,٥٢١	٠.٠١٢*
	بعدي	٣,٢٠٤	٠,٢٣٣	٤,٤٥	٣٦		(دالة)
التسامح مع الآخر	قبلي	٢,٣٩٧	٠,٦٨٥	٠	٠	٢,٦٦٨	٠.٠٠٨*
	بعدي	٣,١٠٢	٠,٤٤٤	٥	٤٥		(دالة)

♦ دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (0.01)

♦ دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التسامح (الدرجة الكلية) في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد التسامح مع الذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد التسامح مع الآخر في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وبالتالي يتم قبول الفرضية الأولى التي تنص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التسامح مع الذات والآخر في اتجاه القياس البعدي) حيث أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في التسامح الكلي والتسامح مع الذات والتسامح مع الآخر أكثر من المتوسط الحسابي للقياس القبلي، وهذا يعني زيادة درجات أفراد المجموعة التجريبية في التسامح وتحسنهم بعد التعرض لجلسات البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة، مما يبين دور البرنامج في تحسن وزيادة مستوى التسامح لدى المطلقات.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة راي وآخرون (2004) Rye et al. والتي هدفت إلى تصميم برنامج إرشادي لزيادة مستويات التسامح لدى الأفراد المطلقين وتم اختيار العينة عشوائياً وتوزيعهم على مجموعة التسامح المدني ومجموعة التسامح الديني وكذلك المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود آثار دالة للتدخل في مستويات التسامح وعلاج الاكتئاب البعدي حتى أن الأفراد في مجموعتي التدخل كان لديهم تسامح أكثر. وكذلك دراسة اسيل وآخرون (Asil et al. 2014) والتي هدفت إلى الكشف عن مدى فاعلية الإرشادات التي تحث على التسامح في النزاعات الزوجية لدى السيدات اللاتي تنظر نزاعاتهن بالمحاكم، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠)

سيدة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتوصلت النتائج إلى اثبات فاعلية الجلسات إرشادية في تنمية التسامح لدى السيدات اللواتي يعانون من النزاعات الزوجية المنظر قضاياهن أمام المحاكم. بالإضافة الى دراسة أغاجدي، جولبارفار وأغاي (2018) Aghagedi, Golparvar, & Aghaei حول تأثير العلاج بالتأمل الواعي على أساس التسامح والعلاج بالعواطف على التسامح لدى المرأة المتضررة بسبب خيانة زوجها وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب العلاج بالوعي على أساس التسامح والعلاج بالتركيز على العواطف طريقتان ووسيلتان ناجحتان في دعم وتعزيز التسامح بين النساء اللاتي عانين من خيانة أزواجهن.

**الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التسامح مع الذات والآخر في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار مان وتني (U-Mann-Whitney) للعينات المستقلة، وذلك كما هو موضح كالتالي:

#### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس

التسامح في القياس البعدي، ن=١٨

مستوى الدلالة	قيمة (ن)	قيمة ما ويتني	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعة	المقياس
*0.031 (دالة)	٢,١٦٨ <sub>-</sub>	١٦,٠٠	٦١,٠	٦,٧٨	ضابطة	التسامح الكلي
			١١٠,٠	١٢,٢٢	تجريبية	
*0.014 (دالة)	٢,٤٣٧ <sub>-</sub>	١٣,٠٠	٥٨,٠	٦,٤٤	ضابطة	التسامح مع الذات
			١١٣,٠	١٢,٥٦	تجريبية	
‡0.05 (دالة)	١,٨٩٩ <sub>-</sub>	١٩,٠٠	٦٤,٠	٧,١١	ضابطة	التسامح مع الآخر
			١٠٧,٠	١١,٨٩	تجريبية	

♦دالة إحصائية عند مستوى دلالة = (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس التسامح (الدرجة الكلية) لصالح المجموعة التجريبية كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد التسامح مع الذات لصالح المجموعة التجريبية، وكذلك توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات أفراد كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعد التسامح مع الآخر لصالح المجموعة التجريبية وبالتالي لا يتم قبول الفرضية الثانية التي تنص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

البعدي لمقياس التسامح مع الذات والآخر في اتجاه المجموعة التجريبية) حيث أن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية لمقياس التسامح (الدرجة الكلية) والتسامح مع الذات والتسامح مع الآخر أعلى من متوسط رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة، وهذا يعني زيادة درجات أفراد المجموعة التجريبية في التسامح وتحسنهم بعد التعرض لجلسات البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة أثناء مقارنتهم بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد على الأثر الإيجابي للبرنامج في تحسن وزيادة مستوى التسامح لدى المطلقات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج التحليل الذي أجراه كل من ويد، هويت، كاديل وورثنجتون (2014) Wade, Hoyt, Kidwell & Worthington في تحليلهم لحوالي ٥٤ بحث ودراسة حول فعالية تدخلات العلاج النفسي لتعزيز وتشجيع التسامح والصفح حيث أشارت النتائج إلى أن الأفراد الذين تلقوا علاجات صريحة ومباشرة في التسامح والصفح تميزوا بدرجة من التسامح أكثر من الأفراد الذين لم يتلقوا هذه التدخلات. كما تتفق مع دراسة ريد وإنرايت Reed & Enright (2006) التي بحثت استخدام العلاج بالتسامح في الاكتئاب والقلق والتوتر والإجهاد بعد الجرح مع نساء خضن تجربة سوء المعاملة العاطفي مع الزوج السابق، وأجرت الدراسة مقارنة بين هذه العينة ومجموعة ضابطة، حيث تفترض تلك الدراسة أن العلاج بالتسامح قد يكون أكثر فعالية من علاجات أخرى لأنه يركز على خفض وتقليل الغيظ والإستياء الشديد ومشاعر الإنتقام نحو الشريك السابق الذي أساء معاملة الزوجة. وأشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت زيادة كبيرة ذات دلالة إحصائية في التسامح مع الشريك المجرم والمذنب السابق وفي تقدير الذات وفي إيجاد معنى ومغزى من المعاناة. كما كان للعلاج بالتسامح آثار إيجابية دالة على الصحة النفسية لدى الأشخاص الذين يعانون من إصابات عاطفية لم يتم حلها، حيث أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا كبيرا في التسامح مع الجاني وفي الشعور بالأمل وفي تحسن نوعية الحياة ونقص واضح في الشعور بالغضب مقارنة بالمجموعة الضابطة (Hansen, 2002)

**الفرض الثالث:** يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في مملكة البحرين.  
تنص الفرضية الخامسة على أنه (يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في مملكة البحرين)، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخراج حجم الأثر للعينات المستقلة باستخدام قيمة مربع إيتا (Eta squared) وذلك كما هو موضح كالتالي:

جدول (١٠)

دلالة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى أفراد المجموعة التجريبية، ن=١٨

المقياس	المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (F)	قيمة مربع (إيتا)	مستوى الدلالة
التسامح	تجريبية	قبلي	٢,٥٦٧	٠,٤٧٤	٩,٢٣٥	٠,٣٦٦	***٠,٠٠٨
	تجريبية	بعدي	٣,١٤٥	٠,٣١٦٢			
التسامح مع الذات	تجريبية	قبلي	٢,٨٠١	٠,٢٩٠	١٠,٥٦٨	٠,٣٩٨	***٠,٠٠٥
	تجريبية	بعدي	٣,٢٠٤	٠,٢٣٣			
التسامح مع الآخر	تجريبية	قبلي	٢,٣٩٧	٠,٦٨٥	٦,٧٠٧	٠,٢٩٥	**٠,٠٢٠
	تجريبية	بعدي	٣,١٠٢	٠,٤٤٤			

♦ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة = (٠,٠١)

♦ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة = (٠,٠٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي في تنمية التسامح لدى أفراد العينة التجريبية وذلك عند مستوى دلالة (٠,٠١) في درجة التسامح الكلي كما يوجد أثر دال للبرنامج الإرشادي في تنمية التسامح مع الذات لدى أفراد العينة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بالإضافة الى وجود أثر دال للبرنامج في تنمية التسامح مع الآخر عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبالتالي يتم قبول الفرضية الخامسة التي تنص على أنه (يوجد أثر دال موجب للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية من المطلقات في مملكة البحرين) ويعتبر ذلك إضافة تأكيدية لدور وفعالية البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة في تنمية التسامح مع الذات والآخر لدى المطلقات في مملكة البحرين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار كل من ويد، هويت، كاديل وورثنتجتون Wade, Hoyt, (2014) Kidwell & Worthington في تحليلهم لحوالي ٥٤ بحث ودراسة حول فعالية تدخلات الإرشاد والعلاج النفسي لتعزيز وتشجيع التسامح أن استخدام تدخلات التسامح والصفح على أسس نظرية هو اختيار سليم ومنطقي لمساعدة الأفراد على التعامل مع الإساءات والإهانات في الماضي ومساعدتهم في التوصل الى حل في شكل تسامح.

ويفسر الباحث وجود هذا الأثر الايجابي للبرنامج في تنمية التسامح مع الذات والآخر لدى أفراد المجموعة التجريبية لأن البرنامج بشكل عام يقوم على بناء منهجي يعتمد على التعبير بشكل تدريجي ومكثف عن المشاعر والانفعالات المرتبطة بالإساءة (اللوم والشكوى والالتم، الغضب، الحزن والأسى) ومحاولة تعديل البناء المعرفي والادراكي المرتبط بمواقف الإساءة والاحداث الماضية المؤلمة وكذلك المرتبط بالزوج السابق من خلال مواجهته وإعادة تمثله في البداية على نحو سلبي يسهم في معايشة خبرات الإساءة على نحو عميق ثم إعادة تمثله على نحو إيجابي بعد ان تكون المطلقة قد عايشة خلال عدد من الجلسات التنفيس الانفعالي وتدريب على تعديل الأفكار واكتسبت الفهم الصحيح لمعنى التسامح باعتبار فائدته يعود لها وليس لتطبيقها، وأنه يختلف عن التصالح أو العفو .



كل ذلك من شأنه أن يساهم في تشكيل فهم جديد للذات باعتبارها قوية و متمكنة والآخر باعتباره انسان ليس معصوم من الخطأ وقد يكون ضحية أو ربما لا يستحق أن تحمل المطلق في نفسها طاقة سلبية مرتبطة به تؤدي ذاتها. وبالتالي ووفقا لهذا البناء المنهجي المتدرج في تعامله الفكري والانفعالي مع المطلق خلال جلسات البرنامج ساهم ذلك في وجود أثر إيجابي للبرنامج في تنمية التسامح مع الذات والآخر.

## التوصيات:

### استناداً إلى النتائج التي كشفت عنها الدراسة يوصى بما يلي:

١. توجيه المزيد من الاهتمام نحو تنمية التسامح لدى المطلقات من خلال اعداد البرامج الارشادية الفعالة لما له من أثر إيجابي في تعزيز الصحة النفسية وبما ينعكس على تحقيق الاستقرار النفسي للأسرة والمجتمع.
٢. تعميم البرنامج الإرشادي المقترح في هذه الدراسة على المؤسسات والمراكز المعنية بتقديم الخدمات النفسية للمطلقات مما يساهم في مساعدتهن على التكيف النفسي ويساعد في الوصول الى شريحة كبيرة في المجتمع بحاجة الى الدعم النفسي من خلال برامج عملية.
٣. الاهتمام بتطبيق المفاهيم والموضوعات الإيجابية مثل التسامح والعتو والصفح والتي تشكل استراتيجيات نفسية وفكرية في مواجهة الاساءات والاعتداءات الشخصية بما يحقق الشعور بالسلام الداخلي.
٤. تقديم المحاضرات التوعوية التي تتناول المعاني الصحيحة لمفهوم التسامح والتي تشكل ركيزة أساسية لمساعدة الأشخاص على تبني وتقديم التسامح للمسيئين وفق الفهم الصحيح لهذه المعاني بما يعود ايجاباً على صحتهم النفسية.
٥. اعداد نماذج ارشادية عربية على غرار النماذج الأجنبية في تنمية التسامح بما يساعد الباحثين أو الممارسين لتبني هذه النماذج والاستفادة منها في تطبيق دراساتهم وبحوثهم.

## المراجع:

- العيسوي، عبد الرحمن (2006). علم النفس الاجتماعي. بيروت، جمهورية لبنان: دار النهضة
- الفكي، عباس (2009). الصحة النفسية والرضا عن العمل لدى الزوجات الأول والزوجات الثواني في الزواج المتعدد والزوجة في الزواج الأحادي. (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة الخرطوم: جمهورية السودان.
- حجازي، مصطفى (2016). الأسرة وصحتها النفسية. ط1، بيروت، جمهورية لبنان: المركز الثقافي العربي
- عبير أنور، فانت صلاح (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات عربية في علم النفس، 9(3)، 491-571.
- ميشيل ماركو، كينث بارجمنت و كارل ثورسين (2015). التسامح، النظرية والبحث والممارسة. (ترجمة: عبير أنور) المركز القومي للترجمة، القاهرة: جمهورية مصر العربية. (العمل الأصلي نشر في عام 2001).

- ناصح، عبد الله (2018)، الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة حلبجة العراقية (رؤية إسلامية)، مجلة الفنون والأدب وعلوم الانسانيات والاجتماع، كلية التربية والعلوم الإنسانية، جامعة حلبجة، جمهورية العراق، العدد (24)
- Aghaii, A., Karimi, S., Mesripour, S., & Maroufi, M., (2013). Comparison between Forgiveness and Mental Health among Normal and Ongoing Divorce Spouses in Isfahan. *Journal of Res Behave Sci* 11(4)
- Aghagedi, P., Golparvar, M., & Aghaei, A., (2018). The Effect of “Forgiveness Based Mindfulness Therapy” and “Emotionally Focused Therapy” on Forgiveness of Women who damaged by their Husbands' Infidelity. *Journal of Health Promotion Management*, 7(5), Doi: 10.21859/jhpm-07057
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi: 10.1177/1524838016637079
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Alaine, A. (2010). A Quantitative Study of Forgiveness and Divorce Adjustment ysta, Alaine M.Capella University, ProQuest Dissertations Publishing, 2010. 3409315
- Asil, M., Abddi A., Ganji S., & Bahrainian, A. (2014). The Effectiveness of Forgiveness Based Consultancy on Marital Conflicts of Women With Severe Conflicts Referring to Court in Koohdasht Town, *Journal of Bullentin of Environment, Pharmacology and life Sciences*, 3(4), 13-19. Retrieved from <http://www.bepls.com>
- Barbee, K., (2008). Agreeableness facets and forgiveness of others. (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of the school of psychology & counseling, Regent University.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Foulk, A., Dayton, B., & Fitzgerald, G. (2017). Mindfulness-based forgiveness groups for older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 60(8) 661-675. Doi: 10.1080/01634372.2017.1374314

- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Journal of Counseling & Values*, 42, 200-216.
- Green, J., Burnette, J., Davis, J. (2008). Third-Party Forgiveness: Not Forgiving Your Close Other's Betrayer. *Journal of Society for personality and Social Psychology*, (34)3, 407-418
- Hansen, M., (2002). Forgiveness as educational intervention goal for person at the end of life. (Unpublished doctoral dissertation). University of Wisconsin-Madison.
- Kachadourian, L., Fincham, F., Davila, J., (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Journal of Personal Relationships*, 11(3), 373-393
- Kluwer, S. E., (2016). Unforgiving motivations among divorced parents: Moderation of contact intention and contact frequency. *Journal of Personal relationships*, 23 (4), 818-833. Doi: 10.1111/per.12162.
- Jacinto, G., & Edwards, B. (2011). Therapeutic stages of Forgiveness and Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21:423-437 Doi: 10.1080/15433714.2011.531215.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., Graham, S. M. & Beach, S .R. (2009). Motivating change in relationships: can prayer increase forgiveness? *Psychological Science*, 14, 1-7.
- Lisa, C. & Varda, K. (2008). Forgiveness and forgetting: clinical implications for. *Journal of Mental Health Counseling*, 1040-2861
- Lynch, M. (2006). Optimism, Coping and Quality of life in individual with chronic mental illness. (Unpublished doctoral dissertation). Milwaukee, university of Wisconsin- Madison.
- Murray, R., (2002). Forgiveness as a Therapeutic Option. *The Family Journal*, 10 (3), 315-321
- Raine, C., (2008). Are individual forgiveness interventions for adult more effective than group interventions? Ameta analysis. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University, College of Human Science.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929.

- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Rye, M., Folck, C., Heim, T., Olszowski, B., & Traina, E., (2004). Forgiveness of an Ex-Spouse, How Does It Relate to Mental Health Following a Divorce? *Journal of Divorce & Remarriage*, 31-51. DOI: 10.1300/J087v41n03\_02
- Sagrario, Y., (2013). Forgiveness, Adjustment to Divorce and Support from the Former Spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 287-297.
- Tenklova, L., & Slezackova, A. (2016). Differences between Self-forgiveness and Interpersonal Forgiveness in Relation to Mental Health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(2), 281 - 289.
- Trinder, L., Kellet, J., & Swift, L. (2008). The relationship between contact and child adjustment in high conflict cases after divorce or separation. *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 13(4), 181–187. doi:10.1111/j.1475-3588.2008.00484.x
- Visser, M., Finkenauer, C., Schoemaker, K., Kluwer, E., Van ,R., Van, J., Bom ,H., & et all. (2017). Ill Never Forgive you : High Conflicts Divorce, Social Network, and Co-Parenting Conflicts, *Journal of Child and Family Studies*, 26(11) ,3055-3066. doi: 10.1007/s10826-017-0821-6 .
- Wade, G., Hoyt, T., Kidwell, E., Worthington, E. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170
- Wallerstein, J. S. (1986). Women after divorce: Preliminary report from a ten-year follow-up. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(1), 65–77. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1986.tb01543.x>

## ***Effectiveness of a counseling program for developing forgiveness with self and others among divorced women in Kingdom of Bahrain***

### ***Abstract***

The aim of this study was to identify the effectiveness of a Counseling Program to develop forgiveness for self and the other among divorced women in the Kingdom of Bahrain. To achieve this goal, the authors used the semi-experimental method, where the sample consisted of (18) divorced women, Their ages ranged between (25-40) years, who were randomly distributed equally to the two study groups: control and experimental, taking into account the homogeneity between the two groups. The study sample was chosen from the divorced women who take advantage from the services provided by the “Aisha Yateem Center of Family Guidance” in Bahrain.

The study tools consisted of: a measure of forgiveness with oneself and the other, prepared by Abeer Anwar (2010) and the counseling Program, prepared by the authors. The validity and reliability of the tools were estimated by the appropriate methods.

The study found that ,there are statistically significant differences between the ranks of mean scores of women in the experimental group of divorced women in the pre- and post-testing on the scale of forgiveness with oneself and the other in favor of the post-measurement, and there are statistically significant differences between the ranks of mean scores of women in the control and experimental groups in the post-measurement on the scale of forgiveness with oneself and the other in favor of the experimental group. In addition, there is a significant positive effect of the Program in developing forgiveness with oneself and the other among the divorced women in the experimental group in the Kingdom of Bahrain, the value of the ETA squared (0.366)

**Key Words:** counseling program, forgiveness, divorced women