

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي المرأة المعيلة بتقدير الذات وعلاقته بالمشكلات التي تواجهها

إعداد

د. وفاء محمد خليل

د. عفاف عزت رفلة

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي-كلية التربية النوعية

مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي-كلية التربية النوعية

جامعة الفيوم

جامعة الفيوم

المقدمة ومشكلة البحث:

الأسرة هي لبنة من لبنات المجتمع، والقاعدة الصلبة التي يقوم عليها بناء المجتمع فإذا قامت كل أسرة بتربية أبنائها التربية السليمة الصحيحة صلح المجتمع بأسره ونهضت الأمة، وللأسرة من أهمية بالغة في تربية الأبناء وتنمية مداركهم وربطهم بالمجتمع الخارجي، فهي بمثابة وسيط ينقل ثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده لأفرادها والأسرة هي المدرسة الأساسية لكل طفل والجماعة الأولية التي تغذي أبنائها بكل جوانب المعرفة والثقافة. ومن هنا نتضح أهمية من يقوم بشؤون التربية داخل الأسرة وما ينتج عنها من ثمار. فالأسرة هي المحصن الأساسي والأول للأبناء والتي تؤثر في تصرفاته وسلوكه وآدابه وأخلاقه ولغته (سعيد اسماعيل، ٢٠٠١)، ويعانى المجتمع المصرى من العديد من المشكلات والقضايا و من هذه القضايا، قضية المرأة المعيلة، فهي من القضايا شديدة التعقيد، فالمرأة المصرية تواجه العديد من الأوضاع المجتمعية السيئة، ومصر لا تزال من المجتمعات النامية التى تشكو من الكثير من المعوقات والصعوبات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، والتى تعاني منها المرأة بوجه عام والمرأة المعيلة بوجه خاص وهي: الأرملة. المطلقة. زوجة المريض بمرض مستعصى. زوجة العاجز عجز كلى أو جزئى. زوجة السجين. زوجة مهجورة العائل ومن فى حكم ذلك، ولقد أكدت الغالبية العظمى للنساء أن من أهم دوافعهن للعمل هو الحاجة الاقتصادية، والمقصود هو حاجة المرأة الملحة لكسب قوتها أو حاجة الأسرة للإعتماد على دخل المرأة (هنري عزام، ٢٠٠٨)، وقد وصلت نسبة المرأة المعيلة في مصر ٣٥% معظمهن يعملن في قطاع غير رسمي، تفتقد التأمينات والتعويضات والرعاية الصحية، ومن الملحوظ تدني نسب تمثيل المرأة في مواقع القيادة وصنع القرار مما يحد من اشراكها في رسم مستقبل هذا الوطن (نادية محمد، ٢٠١٢)، وتشير (سامية قذري، ٢٠١٠) إلى أن هناك زيادة في أعداد النساء المعيلات خلال السنوات العشر الأخيرة من ٢٥: ٤٥ % من إجمالي النساء العاملات بسبب التفكك الأسري وتدني الحالة الاقتصادية وارتفاع الأسعار.. والكثير من الرجال تخلوا عن دورهم كأزواج وفضلوا البطالة أو هجر الأسرة، ولا تجد المرأة حلاً سوى الخروج للعمل (أي عمل) وبأي أجر، وأن نسبة النساء المعيلات ارتفعت منذ منتصف القرن الماضي بسبب الأزمات الاقتصادية وارتفاع الأسعار، وأضافت أنه كلما زادت نسبة الفقر زادت معها أعداد النساء المعيلات واللواتي يعملن بلا تأمينات وتعويضات أو رعاية صحية، ويعود ذلك أيضاً بأضرار على الأبناء لغياب السيطرة لغياب الأم المعيلة ومن قبلها الأب. أما (منال زكريا، ٢٠١٠) فتوضح أن المرأة المعيلة تقوم بدور الأب والأم في وقت واحد مما يصيبها بضغط نفسي نتيجة لازدواجية الأدوار، والمرأة المعيلة كذلك حريصة على أن يحصل أبنائها على قسط من التعليم لذلك قد تعمل في أكثر من مهنة لتوفير النفقات. وفيما يتعلق بدور المجلس القومي للمرأة في رعاية المرأة العاملة فقد تم إعلان أن المجلس يعمل بمشروع للتمكين الاقتصادي للمرأة المعيلة لإجراء دراسة حول المرأة المعيلة وتحديد المشروعات المدرة للدخل الملائمة للمرأة، وكذلك النهوض بالجمعيات الأهلية وتأهيلها للتعامل مع السيدات المعيلات. ومن هنا تزايد الاهتمام العالمي والمحلي بقضية الأسرة ذات العائل الواحد وزيادة الاهتمام بدور المرأة على المستوى الاجتماعي وذلك انه دور متعدد بطبيعته حيث تظهر قيمته في دورها كأم ويظهر تميزها في مقدرتها على تنمية قدرات أبنائها وتنشئهم في غياب الأب (سميرة محمد، ٢٠٠٠)، وقد اتفقت دراسات كلاً من (Damiano, 2003) و(نورة

الصوبان، ٢٠٠١، رشا سعود، ٢٠٠٥) على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرأة العاملة وغير العاملة في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لصالح المرأة غير العاملة، كما أظهرت دراسة (إيمان شعبان، ٢٠٠٢، حنان السيد، ٢٠٠٢، ونعمة رقبان وربيعة نوفل، ٢٠٠١) على وجود علاقة ارتباطية طردية بين المستوى التعليمي ومستوى دخل الأسرة وبين مستوى الوعي بإداري شؤون الأسرة، وأكدت دراسة (مهجة اسماعيل ٢٠٠٠، راجية حلمي ٢٠٠١) على أن المرأة الريفية الغير عاملة وغير المتعلمة تواجه مشكلات مرتبطة بإدارة شؤون المنزل واتخاذ القرارات في الحياة الأسرية، وأوضحت دراسة كلا من (امنية محمد، ٢٠٠٧) (اميرة حسن، ٢٠١١) أن هناك فروق بين نوعية الأزمات التي تواجه المرأة المعيلة ونوع الإعالة ومستوى التعليمي والدخل والمنطقة السكنية (ريف، حضر) لصالح المرأة المعيلة في الحضر، وقد وجدت (هناء عز، ٢٠٠٣) أن أهم المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة هي الضائقة المالية لهذه الأسر والتي تؤدي إلى حرمان الأبناء من التعليم وخرجها للعمل ذات المردود الضعيف، كما أكد (Bradbury and Norris, 2005) ان الأسر ذات الدخل المنخفض نتيجة الطلاق تعاني من الاكتئاب والضغط النفسية بدرجة أعلى من الأسر الأخرى، وتتكون الذات من خلال التفاعل المستمر بين الفرد وبين البيئة التي يعيش فيها خاصة ذلك الجزء الذي يتكون من تفاعله مع الآخرين المحيطين به باعتبارهم مصدرًا لإشباع حاجات الفرد أو إحباطه، فمن تقدير الآخرين للفرد يكون الفرد فكرته أو مفهومه عن ذاته وتتكون فكرة الفرد عن ذاته في ضوء استجاباته التي يقيم ذاته من خلالها، ويحتل الجانب العقلي أهمية كبيرة في تقدير الفرد لذاته، ويستطيع الفرد أن يكون حكمه علي ذاته بنفسه من خلال خبراته وجوانب شخصيته المعرفية والانفعالية مما ينعكس علي تقييمه لذاته وعلاقاته الاجتماعية، وتعد دراسة مفهوم الذات وتقديره من الموضوعات المهمة فنحن نعيش في عصر يتميز بمتغيرات سياسية واقتصادية وثقافية لها تأثيرها المباشر علي البشرية، فتزيد من معدلات المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والتي بدورها ترفع من معدلات الاضطرابات النفسية والجسمية لتحول دون التوافق السليم للفرد، فتؤثر تأثيراً جوهرياً علي الشخصية ومن بينها تقديره لذاته (عبد الرحمن سيد، ٢٠٠٠)، وقد اتسع نطاق استخدام مصطلح " تقدير الذات" وأخذ مكانته في كتابات الباحثين والعلماء بجانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات والتي زودت بها النظرية الأدب السيكولوجي مثل " الذات الواقعية " Real self الذي يشير إلي إدراك الفرد لذاته كما هي في الواقع، ومفهوم " الذات المثالية " Ideal self الذي يشير إلي الصورة المثالية أو النموذجية التي كان يتمنى المرء أن يري نفسه علي منوالها، ومفهوم " تقبل الذات " self Acceptance وهو المفهوم الذي يشير إلي الفرق بين المفهومين السابقين أو بين ذات الفرد الواقعية وذاته المثالية، وثم ظهر "تقدير الذات" وهو يشير بدرجة أساسية إلي حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته (علي عبد السلام، ٢٠٠٨)، ويسعى الفرد منذ القدم للمعرفة وفهمها بشكل أفضل فهو يريد أن يعرف بالضبط من هو، ولماذا هو علي ما هو عليه الان، وكيف وصل الى ما وصل إليه، ومن هذا المنطلق، فان مفهوم الذات ليس مجرد انعكاس لما يراه الفرد عن نفسه وعيون الآخرين وأرائهم بل مصطلح سيكولوجي معقد يؤثر في سلوك الإنسان ويواجهه بشكل شعوري ويؤثر في علاقته مع الآخرين بدء بالأسرة وامتداداً الى الجماعات والمؤسسات الاجتماعية (أدم عبد الكريم، ٢٠٠٢)، ويستخدم علماء النفس مصطلح مفهوم الذات ليعبروا عن مفهوم افتراضي شامل يتضمن جميع الأفكار والمشاعر عند الفرد التي تعبر عن خصائص جسمية وعقلية وشخصية، ويشمل ذلك معتقداته وقيمه وقناعاته كما يشكل خبراته السابقة وطموحاتها المستقبلية، و مفهوم الذات هو الحكم على أهمية الشخصية فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع ويعتقدون أنهم ذو قيمة وأهمية وانهم جديرون بالاحترام والتقدير كما إنهم يتقنون بصحة أفكارهم، إما الأشخاص الذين لديهم مفهوم ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون إن الآخرين لا يقبلونهم، ويشعرون بالعجز (سلامة عبد الحافظ، ٢٠٠٧) ولمفهوم الذات أثراً واضحاً في جوانب الصحة النفسية والتوافق وتنفيذ المسؤوليات بنجاح، فقد اتضح في

مجال الصحة النفسية إن عدم تقبل الذات أو رفضها يؤدي الى الاضطراب النفسي والصراع والقلق (عباس صالح، ٢٠٠٨)، يرى (احمد عبد الخالق، ٢٠٠٣) إن الأفراد يقدرون كل خبره لها علاقة بمفهومهم الذاتي ويتصرفون بطريقه تتسق مع صورهم الذاتية وخبراتهم ومشاعرهم، وتسبب الخبرات والمشاعر غير المتسقة تهديداً لهم ، وبذلك يتضح مفهوم الذات لدى الفرد في مراحل حياته حيث يبدأ في تجميع المعلومات عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به في البيئة التي يعيش فيها ويمكن إن تتغير كلما تكونت لديه خبرات وأفكار جديدة.

ويحتوي التراث السيكولوجي علي العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم تقدير الذات ، حيث يحتل تقدير الذات مكانة خاصة في حياة الإنسان ، فقد أظهرت دراسة (Glynda,2008) الى أن الأفراد ذوي فاعلية الذات المرتفعة لديهم قدره مرتفعة على التعامل مع المواقف المؤلمة ، ويدركون المواقف لكي تكون أقل ألماً بسبب خبراتهم الحياتية، وأشارت دراسة (Hay,2001) الى أن الأفراد ذوي الفعالية المنخفضة تتكون لديهم أفكار سلبية من خلال الرؤية المسبقة للمهام وتتكون لديهم أخطاء معرفية أكثر سلبية وتؤثر على أدائهم وتفكيرهم وذلك من خلال الرؤية المستقبلية للمهام، وأكدت دراسة (Arıcak,2002) فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشعور بالذات لدى طلبة الجامعة ذكور وإناث، وإن السعادة النفسية تأتي من المساندة الاجتماعية (العائلة، الأصدقاء، العلاقة مع الآخرين)

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في تساؤل أساسي هو "هل تؤثر المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة على تقديرها لذاتها؟" وعلى ضوء ذلك تتضح تساؤلات البحث:

١. ما هي المشكلات التي تواجهها المرأة المعيلة؟
٢. هل توجد علاقة بين تقدير الذات والمشكلات التي تواجه المرأة المعيلة (اقتصادية، اجتماعية، مهنية، إدارية)؟
٣. هل توجد فروق بين تقدير الذات للمرأة المعيلة و (الحالة الاجتماعية، المنطقة السكنية)؟
٤. هل توجد علاقة بين المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة ومتغيرات الدراسة (المستوى التعليمي، فترة الإعالة، عدد الأبناء، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، نوع المهنة)؟
٥. هل توجد فروق بين المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة و (الحالة الاجتماعية، المنطقة السكنية)؟
٦. ما مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية وعي المرأة المعيلة بتقدير الذات وعلاقته بالمشكلات التي تواجهها؟

أهداف البحث:

١. يهدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى المرأة المعيلة.
٢. التعرف على المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة.
٣. التعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرات (المستوى التعليمي، فترة الإعالة، عدد الأبناء، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، نوع المهنة) وتقدير الذات لأفراد عينة البحث.
٤. تحديد العلاقة بين تقدير الذات والمشكلات التي تواجه المرأة المعيلة (اقتصادية، اجتماعية، مهنية، إدارية).
٥. التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية تقدير الذات لدى أفراد عينة البحث التجريبية.

أهمية البحث:

- ترجع أهمية البحث إلى عدم شعور المرأة المعيلة بذاتها كامرأة فعالة في المجتمع مما يمثل ظاهرة نفسية اجتماعية تؤثر سلبياً على الفرد والمجتمع ولضرورة التعرف على حجم هذه الظاهرة ووسائل مواجهتها يمكن تحديد أهمية الدراسة فيما يلي:
١. يغطي البحث موضوعاً من الموضوعات التي لم تلق الاهتمام الكافي من باحثين الاقتصاد المنزلي.
 ٢. يسهم البرنامج الإرشادي المصمم في إكساب المرأة المعيلة الشعور بالرضا والسعادة وتحقيق التوافق النفسي مما يزيد من رغباتهن في استشراف مستقبل مزدهر لحياتهن.

٣. إلقاء الضوء على المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة والعمل على مواجهتها.

٤. الوقوف على العلاقة بين العوامل الديموجرافية للمرأة المعيلة وعلاقتها بتقدير الذات.

الإسلوب البحثي.

أولاً : فروض البحث

١. تختلف الالاهمية النسبية لانواع المشكلات (اقتصادية، اجتماعية، مهنية، ادارية) التي تواجه المرأة المعيلة في اسر عينة البحث.
٢. توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات للمرأة المعيلة ومتغيرات الدراسة(المستوى التعليمي، فترة الإعالة، عدد الأبناء، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، نوع المهنة).
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات للمرأة المعيلة و (الحالة الاجتماعية، المنطقة السكنية).
٤. توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمشكلات التي تواجه المرأة المعيلة (اقتصادية، اجتماعية، مهنية، إدارية).
٥. توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة ومتغيرات الدراسة(المستوى التعليمي، فترة الإعالة، عدد الأبناء، المستوى الاجتماعي الاقتصادي، نوع المهنة).
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة و (الحالة الاجتماعية، المنطقة السكنية).
٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح التطبيق البعدي.

ثانياً : المفاهيم النظرية والتعريفات الاجرائية للبحث:

١ - البرنامج الإرشادي

وتركز البرامج التربوية الحديثة على تحقيق النمو الشامل المتكامل للأفراد فهي تسعى إلي تنمية قدرات الأفراد وتفجير طاقاتهم وإمكاناتهم واستعداداتهم الفطرية والوصول بهم إلي أعلى مستوي تمكنهم منه مواصفاتهم الوراثية وظروفهم البيئية ، وتساعدهم علي اكتساب المهارات الحياتية المختلفة التي تمكنهم من الاعتماد علي ذويهم والاستقلال النفسي وتشعرهم بالتالي بالثقة في الذات وتعددهم للحياة السوية في المجتمع والبيئة (سهير محمد، ٢٠٠١)، ويرى (سيد صبحي، ٢٠٠٢) أن الإرشاد النفسي هو " ذلك العلم التطبيقي الذي يتعامل مع المشكلات التي تحتاج إلي توجيه وهو الذي يستند إلي الأساليب المشتقة من علم النفس وفروعه وعلم الاجتماع والانثربولوجيا والتربية والاقتصاد والفلسفة " ، ويعرف (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٢) الإرشاد النفسي بأنه " عملية بناءة تهدف إلي مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلي تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً " .

وتعرف الباحثتان البرنامج الإرشادي تعريفاً إجرائياً بأنه " مجموعة من الأنشطة والخدمات المبنية على أسس علمية بهدف مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته وينمي إمكاناته ويحدد ويحل مشكلاته، وهذه العملية تتم من خلال مجموعة من الجلسات تشتمل على تفاعل المرشد مع الجماعة المستهدفة حتى يصل إلى تنمية الذات لكل فرد" .

مراحل العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي :

وتتخذ العملية الإرشادية في الاتجاه الانتقائي مراحل متتالية ، ذكرها نادر فهمي الزبود (٢٠٠٥) فيما يلي :

المرحلة الأولى : اكتشاف المشكلة

وفيها يركز المرشد النفسي على الإصغاء لاهتمامات المسترشد ، والاستجابة بطريقة تشجع المسترشد على الكشف عن اهتماماته العميقة لديه ، ويتم ذلك من خلال تطوير ثقة متبادلة بينهما ، والسماح للمسترشد بالتفكير عندما تدعو الحاجة إلى ذلك ، ويكون المرشد متعاطفاً أو يشعر المسترشد بذلك ، ولا يصدر حكماً ، ويتقبل أي قدر من العلاقة مع المسترشد .

المرحلة الثانية : تحديد المشكلة

تهدف هذه المرحلة إلى الإحساس الحقيقي بالمسكلة حيث يصل كلا الطرفين (المسترشد والمرشد) إلى اتفاق حول تعريف المشكلة تعريفاً دقيقاً ، والتعريف بالمسكلة يتيح للمسترشد والمرشد التعرف على الأسباب التي أدت إلى هذه المشكلة.

المرحلة الثالثة : تحديد البدائل المتاحة لحل المشكلة

وفيها يكون دور المرشد متمثلاً في استكشاف وفحص البدائل المتاحة لحل المشكلة ، بما في ذلك السلامة الجسدية والعاطفية للمسترشد ، مع ملاحظة فحص جميع الاحتمالات الممكنة لحل هذه المشكلة بصورة جيدة .

المرحلة الرابعة : الالتزام والإجراءات

وفيها يتم التزام المسترشد بالخطوات الأكثر مناسبة لعمله ، وتعد هذه الخطوة هدفاً أولياً ومهماً بالنسبة له ، وعليه يقرر أي الخطوات الإجرائية التي يجب أن يعهد بها بخصوص حل المشكلة ، وهنا يكون دور المرشد الموافقة على ما يقوم به المسترشد من تفحص خطوات الإجراءات كهدف ، ويظهر الرغبة في التجريب .

المرحلة الخامسة : التقييم والتغذية الراجعة

في هذه المرحلة يقوم المسترشد بتلخيص التقدم الذي تم إنجازه حول تحقيق هدف متفق عليه في الإجراءات والالتزام في جلسة سابقة ، وهنا يقوم المرشد والمسترشد بمراجعة وتقييم مستوى تحقيق الهدف ، بخصوص احتياجات المسترشد وشعوره ومستوى الإنجاز والمناقشة ، وتقييم آخر للخطوة يمكن إدارته ، إن كان تقييماً يؤدي إلى تحقيق المستوى الأفضل لاحتياجات المسترشد الحالية ، ويمكن للتغذية الراجعة من خلال البيانات في عملية التقييم أن تعالج من قبل المرشد والمسترشد في ضوء رغبة المسترشد لتحقيق نجاح إضافي ، أو في ضوء احتياجات المسترشد لمناقشة إحدى المشكلات الأخرى تحت إشراف المرشد النفسي الذي يمكن أن يتابع كشخص منظم ومؤيد .

وقد اعتمد الباحثان في بناء البرنامج الإرشادي لتنمية تقدير الذات للمرأة المعيلة على النظرية الانتقائية ؛ لما تتسم به هذه النظرية من مرونة تمكن الباحثان من استخدام فنيات متنوعة وأنشطة مختلفة ، ويرجع ذلك لطبيعة عينة الدراسة ، فهم ربات أسر مسئوليات كاملة عن أسرهم وأبنائهم وهذه المسئولية الكبيرة الملقاة على عاتقها تجعلهن سريعات التشتت مع نقص في انتباههن.

الفنيات الإرشادية :

وحدد (جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسن العزة ، ٢٠٠٣) الفنيات الإرشادية في ثلاث مجموعات هي المعرفية

– الانفعالية – السلوكية.

(١) الفنيات المعرفية : Cognitive Techniques

تعتمد هذه الفنيات على التحليل المنطقي للأفكار غير المنطقية ومن هذه الفنيات المعرفية :

(الحوار والمناقشة، الدحض أو التفنيد، الاستبصار، أسلوب حل المشكلة).

(٢) الفنيات الانفعالية : Emotive Techniques

وتستخدم هذه الفنيات لإحداث تأثير على مشاعر ووجدان المسترشدين من خلال بعض الأساليب أهمها ما يلي

(لعب الدور، النمذجة، المرح والدعابة، التقبل غير المشروط، الحث).

(٣) الفنيات السلوكية : Behavioural Techniques

وتستخدم هذه الفنيات بدرجة كبيرة فى الإرشاد العقلاني الانفعالي حيث تعزز المهارات المكتسبة في العملية الإرشادية ، ومن أهم تلك الأساليب : الواجبات المنزلية- الإشراف الإجرائي- الاسترخاء- التخيل والتصور- التدريب على المهارات.

٢- المرأة المعيلة

مفهوم المرأة المعيلة فقد ذكر (Naryan Deapa,2000) أن المرأة المعيلة هي التي تتحمل إعالة أفراد أسرتها وذلك لمجموعة من الأسباب والتي من بينها هجرة الزوج والطلاق والرجل المتواجد ولكن لا يسهم في توفير المورد المالي للحياة المعيشية، وتشير (نادية حليم ووفاء مرقس، ٢٠٠٣) إلى أن النساء العائلات لأسرهن اللاتي يتولين بصورة مهمة الإنفاق على أعضاء الأسرة ورعايتهم اجتماعيا واقتصاديا ويندرج تحت هذه الفئة الأرمال والمهجورات والفقيات اللاتي لم يتزوجن ولكنهن مسؤولات عن إعالة الوالدين أو الأخوة كما أشتمل التعريف على زوجات المرضى والمسنونين أو العاطلين عن العمل.

وتعرف الباحثتان المرأة المعيلة بأنها المرأة التي تعرضت لظروف كالطلاق أو موت الزوج أو مرضه مرض مزمن يجعله غير قادر على العمل أو انفصاله عن الأسرة للسجن فأصبحت هي المسؤولة الوحيدة عن أفراد أسرتها.

وتتصف النساء المسؤولات عن أسر بالآتي:

١- المرأة المعيلة هي المسؤولة الاولى داخل اسرتها عن اشباع حاجات الابناء (الجسمية، النفسية، الاجتماعية، الروحية) وكذلك تقديم الرعاية والحماية العلاجية لهم.

٢- المرأة المعيلة تعمل لكسب الرزق للانفاق على الاسرة وتربية الابناء (كمال مرسي، ٢٠٠٣)

٣- أن ٨٠ % من النساء المعيلات تعتمد كلياً على مساعدات من الأهل والأقارب، ١١% يعملن في أعمال غير مستقرة، ٩% تعمل في القطاع الحكومي (عثمان عثمان، ٢٠٠٠).

٤- أن ٧٣% من النساء المعيلات بسبب التزمل وتعتمد غالبيتهم في الحياة على معاش ضئيل ثابت، ٢٠% من النساء المعيلات بسبب الهجرة أو المرض أو إعاقة الزوج مما أدى إلى تحملهن إعالة الأسرة بالكامل (هبة عبد اللطيف، ٢٠٠٤)

أنواع النساء المعيلات:

الزوجات المهجورات: تكون نتيجة خروج الزوج للعمل خارج سوق العمل الوطنية ويترتب على ذلك تولي الزوجة إدارة شئون الأسرة بصورة كاملة ويصاحب ذلك تراخ في العلاقات الى درجة التبعاد والجفوة والفتور الاسري بل الى التفكك في كثير من الاحيان، وعدم شعور الابناء بالدفع العاطفي والامن النفسي الذي لا يمكن ان ياتي الا من اسر بها حد ادنى من التماسك (سامية فهمي، ٢٠٠٠)

المطلقات: أثبتت العديد من الدراسات أن هناك الكثير من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية تواجه المرأة المطلقة بالإضافة إلى المتاعب الجسدية التي تواجهها المرأة المعيلة نتيجة خروجها للعمل خارج المنزل وتركيزها المكثف لرعاية أبنائها (حنان السريحي، ٢٠٠٦).

الأرامل: إن وفاة الزوج يؤدي بالزوجة إلى تحمل مسؤولية الأسرة بمفردها مما ينتج عنه مجموعة من المشاكل المرتبطة بالحالة الاقتصادية لانخفاض الدخل وما يترتب على ذلك في تربية الأبناء (رشا سعيد، ٢٠٠٤)

زوجات رجال عاطلين عن العمل: يكون ذلك نتيجة خروج الزوج على المعاش أو مرضه مما يترتب عليه تحمل الزوجة الإنفاق على أبنائها.

زوجات الرجال الأرزقية: الأرزقي مصطلح يرمز إلى إي شخص لا يعمل عملاً منتظماً ومن ثم ليس له دخل ثابت أو منتظم ومن ثم تكون المرأة مصدر أساسي للإنفاق على هذه الأسرة.

زوجات مدمني الكحول أو المخدرات: تتحمل المرأة مسؤولية الأسرة نتيجة لعدم قدرة الزوج على تحمل المسؤولية.
النساء اللاتي لم يسبق لهن الزوج، المرأة زوجة السجين. (شيماء أحمد، ٢٠١٠)

أهم المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة.

١ - المشكلات الاقتصادية: الافتقار إلى أجور ثابتة، تدفق الضائقة الاقتصادية مما يترتب عليه عمالة الأبناء في مراحل التعليم المختلفة.

٢ - مشكلات اجتماعية: تعاني المرأة المعيلة من نظرة المجتمع لها ولأسرتها، صعوبة تربية الأبناء، تعاني الأسرة من ظروف سكنية متدنية، عدم قدرة بعض النساء المعيلات الحصول على مستحقاتها القانونية

٣ - مشكلات مهنية: مشكلات مرتبطة بخروج المرأة للعمل التي قد لا تكون معتادة عليه سابقاً، عدم قدرتهن على إقامة مشروع صغير لزيادة دخلهن، خروجها للعمل فترات طويلة يؤدي إلى عدم إمكانها الوفاة بالتزامها تجاه الأبناء. (اقبال السمالوطي، ٢٠٠٣).

٣- تقدير الذات

تباينت وكثرت تعريفات تقدير الذات ويمكن أن نشير إلى جانب من هذه التعريفات علي النحو التالي :
نبيل الفحل (٢٠٠٠) يعرف تقدير الذات علي "إنه عبارة عن حكم يتبناه الشخص للحكم علي نفسه وأسلوب شخصي للحكم علي ذات الشخص في مواقف حياتيه عديدة حيث يتقبل هذا الشخص هذا الحكم دون اعتراض أو تظلم لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث ويرضي بهذا الحكم ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه عن ذاته بالفشل فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية"، وترى الأفراد (عواطف صالح، ٢٠٠٥) أنه حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بين نهايتين إحداها موجبة والأخرى سالبة مما يبين أهمية تقدير الذات في حياة، ويعرفه (على محمود شعيب، ٢٠٠٩) بأنه "حكم شخصي يعني القيمة التي يعبر عنها بالاتجاه الذي يشعر به الفرد نحو نفسه، وهو خبرة موضوعية يقدمها الفرد للآخرين من خلال التعليق اللفظي والسلوكيات الأخرى . وهذا يبين أنه عندما نتكلم عن تقدير الذات فإننا نرجع إلى حكم شخصي للفرد عن الاستحقاق وعدم الاستحقاق التي يتم التعبير عنها في الاتجاهات التي يحملها تجاه نفسه." أما (حسين الدريني، ٢٠٠٤) فيعرف تقدير الذات بأنه "تقييم يضعه الفرد لنفسه، وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام، وناجح وكفء.

أهمية تقدير الذات :

إن تقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وطريقة تفكيره، وعمله، ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى انجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية فلا يجب أن تكون إخفاقات وعثرات الماضي عجلة تقودنا للوراء، وتقيدنا عن السير قدماً، بل العكس يجب أن يكون ماضينا سراجاً يمدنا بالتجارب والخبرة في كيفية التعامل مع القضايا، والأحداث، ولكن يعتمد ذلك على مستوى تقديرنا لذاتنا، وعلى تجاربنا الفردية (أمل ملا، ٢٠٠٨)، وتقدير الذات مهم جداً من حيث أنه هو البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة، فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقييمه لذاته وتقييمه لها ضعيفاً، فلن ينجح بالأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر، وغير أهل، ولا يستحق هذا النجاح، كما أن تقدير الذات لا يولد مع الإنسان، بل هو مكتسب من تجاربه في الحياة،

وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته، وضعف تقدير الذات ينمو بسبب كثرة الهروب من مواجهة المشكلات وعدم الرغبة في الحديث عنها، وهذا يتطلب شجاعة في أن يعترف الإنسان بأخطائه وعيوبه، لذلك كانت الخطوة الأولى هي رفع مستوى الشجاعة عند الشخص لمواجهة عيوبه ويعمل على حلها (سيد عبد الحميد، ٢٠٠٤)، ويرى (على عبد السلام، ٢٠٠٨) أن الأفراد الذين يتمتعون بمفهوم إيجابي لتقدير الذات، تكون لديهم بعض الخصائص التي تميزهم عن غيرهم من الأفراد، ومن تلك الخصائص:

- ١ - يشعرون بالأهمية.
 - ٢ - يشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم والآخرين.
 - ٣ - لديهم إحساس قوي بالنفس، ويتصرفون باستقلالية، ولا يقعون تحت تأثير الآخرين بسهولة.
 - ٤ - يعترفون بقدراتهم ومواهبهم، كما أنهم فخورون بما يفعلون.
 - ٥ - يؤمنون بأنفسهم، فلديهم القدرة على المخاطرة ومواجهة التحديات.
 - ٦ - لديهم القدرة العالية على تحمل الإحباط.
 - ٧ - يتمتعون بالقدرة على التحكم العاطفي في الذات.
 - ٨ - يشعرون بالتواصل مع الآخرين، كما أنهم يتمتعون بمهارات جيدة في التواصل.
 - ٩ - يولون العناية بمظهرهم وأجسامهم.
- الأفراد ذوي التقدير السالب للذات** يتميزون بالإدراك السالب لذواتهم، وعدم الرضا عنها، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، بسبب خبراتهم، وتنشئتهم الاجتماعية. بعض الخصائص التي تميز هؤلاء الأفراد:
- ١ - الحساسية نحو النقد : حيث يرون في النقد تأكيداً لصحة شعورهم بالنقص.
 - ٢ - اتجاه نقدي متطرف يستخدم لدفاع عن صورة الذات المهزوزة، ويظهر ذلك من خلال توجيه الانتباه إلى عيوب الآخرين وتجاهل العيوب الشخصية.
 - ٣ - الشعور بالاضطهاد : حيث إن الفشل هو نتيجة تخطيط خفي من قبل الآخرين، وهكذا يتم إنكار الضعف الشخصي والفشل، ويتم إسقاط اللوم على الآخرين.
 - ٤ - نزوع إلى ظهور استجابة قبول نحو التملق.
 - ٥ - الميل إلى العزلة والابتعاد عن التنافس، وذلك بهدف إخفاء النقص المتوقع ظهوره. (موسى جبريل، ٢٠٠٣)
- وهكذا تعتبر الحاجة إلى تقدير الذات من الحاجات الأساسية للفرد والتي يستطيع من خلالها التوافق مع البيئة التي يعيش فيها وبالتالي يساعده ذلك علي تحقيق حياة سعيدة
- ومما سبق يمكن الوصول إلى **تعريف إجرائي** لتقدير الذات (أن تقدير الذات يصف شعور الفرد بالثقة بالنفس والكفاءة الشخصية بما يتضمنه من شعور بالرضا عن مستواه الاقتصادي والاجتماعي ومظهره الجسمي وذلك خلال تفاعله مع بيئته التي تشمل العائلة والمجتمع للوصول إلي توازن يتضمن إشباع معظم حاجاته ومواجهة متطلبات الأسرة بالتعديل أو التغيير)

ثالثاً : منهج البحث:

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج التجريبي.

رابعاً : حدود الدراسة:

يتحدد هذا البحث علي النحو التالي:

عينة البحث:

١ - النطاق الجغرافي:

يتحدد النطاق الجغرافي في محافظة الفيوم وقد تمثل الريف في قريتي الكعابي واللاهون التابعتان لمركز الفيوم في محافظة الفيوم، وتمثل الحضر في مناطق (الغوال، الكيمان، دالة) ، وتمت المقاييلات الشخصية والتطبيق العملي للبرنامج داخل مقر كلا من (المجلس القومي للمرأة، وجمعية تنمية الأسرة والمجتمع المحلي) بمحافظة الفيوم.

٢ - النطاق البشري:

تكونت عينة البحث من ثلاث مجموعات:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (٣٠) امرأة معيلة من مدينة الفيوم وذلك لتقنين أدوات الدراسة.

ب- عينة الدراسة الأساسية وتكونت من (٢٠٠) امرأة معيلة ولديها طفل واحد على الأقل تم اختيارهن بصورة عشوائية مقننة من ريف وحضر محافظة الفيوم (١٠٢ امرأة معيلة من الحضر، ٩٨ امرأة معيلة من الريف) ومن مستويات اجتماعية واقتصادية مختلفة.

ج- عينة الدراسة التجريبية وقوامها (٤٩) امرأة معيلة من العينة الأساسية تم اختيارهم من الرُّبُيع الأدنى لنتائج التحليلات الإحصائية لمقياس تقدير الذات .

٣- **النطاق الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من (أول أبريل ٢٠١٣ حتى منتصف مايو ٢٠١٣)
خامساً : إعداد وبناء أدوات الدراسة:

١. استمارة البيانات العامة. إعداد (ضياء الدين عبد الرؤوف ، ٢٠٠٣)
٢. استبيان المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة (إعداد الباحثان)
٣. مقياس تقدير الذات. (إعداد الباحثان)
٤. برنامج إرشادي لتنمية تقدير الذات لدى المرأة المعيلة (إعداد الباحثان)

٢. استبيان المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة

يهدف هذا الاستبيان التعرف على أنواع المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة وقد حددت الباحثان المشكلات وهي (الاقتصادية، الاجتماعية، المهنية، الإدارية)

تم الإطلاع على الاستبيانات المشابهة للاستبيان المراد تصميمه دراسة (شيماء أحمد، ٢٠١٠)، (حنان أبو صيري، ٢٠٠٥)، (هبة عبد اللطيف، ٢٠٠٤)

أ- إعداد الاستبيان في صورته المبدئية:

ب- إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاستبيان علي عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) امرأة معيلة (١٥ حضر، ١٥ ريف)

ج. قياس صدق الاستبيان:

١. **صدق المحتوي:** تم عرضه في صورته الأولية علي مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال التخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، تخصص علم النفس و علم الاجتماع، وقد تم تفريغ بيانات التحكيم للتعرف على نسبة الموافقة حيث بلغت نسبة الموافقة على العبارات ٩٨ % .

٢. **صدق الاتساق الداخلي:**

تم إيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون.

جدول رقم (١) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور ومع الدرجة الكلية للاستبيان

محاور الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المشكلات الاقتصادية	٠.٨٨١**	٠.٠١
المشكلات الاجتماعية	٠.٨٥٩**	٠.٠١
المشكلات المهنية	٠.٨٤٦**	٠.٠١
المشكلات الإدارية	٠.٨٧٤**	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية له دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١

د. **حساب ثبات الاستبيان**

تم حساب الثبات لكل محور من محاور الاستبيان بالإضافة إلي الدرجة الكلية للمقياس بثلاث طرق هي:

طريقة الفا كرونباخ، طريقة معادلة التصحيح لسبيرمان

جدول رقم (٢) معاملات الثبات لاستبيان الضغوط التي تواجه المرأة المعيلة

مكونات المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات الفا	معامل ثبات سبيرمان
المشكلات الاقتصادية	١٠	٠.٩٠١	٠.٩٢٣
المشكلات الاجتماعية	١٠	٠.٩٦٣	٠.٨٦٦
المشكلات المهنية	١٠	٠.٨٨٦	٠.٧٣٧
المشكلات الإدارية	١٢	٠.٨٥٤	٠.٨٣٩
المقياس ككل	٤٢	٠.٨٧٦	٠.٨٠١

يتضح من الجدول السابق أن جميع القيم عالية الثبات وهذا يدل على ثبات الاستبيان إمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

هـ. مفاتيح تصحيح الاستبيان:

تم تصحيح الاستبيان باستخدام مفاتيح التصحيح الثلاثي للعبارات في المقياس وفق ثلاث استجابات هي (غالبا - أحيانا - نادرا) وتم التصحيح في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي غالبا (ثلاث درجات)، أحيانا (درجتان)، نادرا (درجة واحدة) وذلك للعبارات الموجبة والعكس صحيح للعبارات السالبة.

و. محاور الاستبيان:

التعريف الإجرائي لمحاور استبيان المشكلات التي تواجه المرأة المعيلة:

أولاً: المشكلات الاقتصادية: تتمثل في المشكلات المادية التي تواجه المرأة المعيلة وعدم قدرتها على الموازنة بين الدخل واحتياجات ومتطلبات أفراد الأسرة.

ثانياً: المشكلات الاجتماعية: المنازعات التي قد تنشأ مع الأهل والجيران والزملاء وتخلي بعضهم أو كلهم عن مساندتها.

ثالثاً: المشكلات المهنية: التحديات التي تواجه المرأة المعيلة لاضطرابها للعمل بأي مهنة لسد احتياجاتها ومتطلبات أفراد أسرتها وما تجده من صراعات خاصة بين الزملاء والرؤساء.

رابعاً: المشكلات الإدارية: تتمثل في عدم قدرة المرأة المعيلة على إدارة شئون أسرتها بمفردها والموازنة بين الموارد المتاحة والأهداف التي تسعى لتحقيقها.

٣- مقياس تقدير الذات

تم الإطلاع على المقاييس المشابهة للمقياس المراد تصميمه مقياس تقدير الذات لكل من اختبار تقدير الذات للمراهقين الصم وضعاف السمع نجاح إبراهيم الصايغ (٢٠٠١)، ومقياس تقدير الذات للمرأة العاملة حسام الدين عبد العزيز (٢٠٠٦)، مقياس مفهوم الذات عباس صالح رمح (٢٠٠٨)، مقياس تقدير الذات للشباب علي محمد علي (٢٠٠٩) واتضح أنه من بين المقاييس السابقة لا يوجد مقياس تقدير الذات للمرأة المعيلة لذلك قامت الباحثتان بإعداد مقياس لتقدير الذات للمرأة المعيلة.

أ- إعداد المقياس في صورته المبدئية:

ب- إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس علي عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) امرأة معيلة (١٥ حضر، ١٥ ريف) وكان الهدف من الدراسة التحقق من مدى مناسبة العبارات للمفحوصين وإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة لتقنين المقياس بحساب الصدق والثبات.

ج. قياس صدق المقياس:

٣. صدق المحتوي: وللحكم علي صدق المحتوي (المنطق الظاهري) تم عرضه في صورته الأولية علي مجموعة من الأساتذة المحكمين في مجال التخصص إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، وفي تخصص التربية وعلم النفس. وقد تم تفريغ بيانات التحكيم للتعرف على نسبة الموافقة حيث بلغت نسبة الموافقة على العبارات ٨٩% وتم تغيير صيغة بعض العبارات

٤. صدق الاتساق الداخلي:

يوضح الجدول التالي صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق إيجاد معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون.

جدول رقم (٣)

يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الأبعاد الأخرى ومع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد شخصي	٠.٧٨٦**	٠.٠١
البعد النفسي	٠.٨٩٣**	٠.٠١
البعد الاجتماعي	٠.٨٩١**	٠.٠١

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط أبعاد المقياس والدرجة الكلية له دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠١

د. حساب ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لكل مكون من مكونات المقياس بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس بثلاث طرق هي:

طريقة الفا كرونباخ ، طريقة معادلة التصحيح لسبيرمان

جدول رقم (٤) معاملات ثبات المقياس

مكونات المقياس	عدد العبارات	معامل ثبات الفا كرونباخ	معامل ثبات سبيرمان
البعد الأول	٢٢	٠.٩٠٧	٠.٩٨١
البعد الثاني	١٦	٠.٨٢٩	٠.٨٧٦
البعد الثالث	١٧	٠.٧٥٣	٠.٨٥١
المقياس ككل	٥٥	٠.٠٨٦٤	٠.٨٩٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع القيم عالية الثبات وهذا يدل على ثبات المقياس وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

هـ. الصورة النهائية للمقياس

بعد أن قامت الباحثتان بإجراء التعديلات وهي كالتالي:

ابعاد المقياس	قبل التحكيم	بعد التحكيم
البعد الشخصي	ممارستي للرياضة تقلل من المشكلات الواقعة علي	حذف العبارة
	نجاحي في عملي هو سر سعادتي في الحياة	اشعر بالنجاح في عملي
	أنتظر الشكر من أبنائي عما أبذله من مهام وأعباء أسرية اتجاههم	اشعر بالإحباط لعدم تقدير أبنائي لما أقوم به
	لدي إمكانيات كبيره يصعب علي توظيفها	يصعب علي توظيف إمكانياتي
	أنا أستحق أن أكون محبوبه وموضع احترام الآخرين	اشعر باضطهاد المحيطين
البعد النفسي	أشعر بالارتياح عند وجود الناس بجواري	حذف العبارة
	أثق في مشاعري الداخلية اتجاه من أحبهم	حذف العبارة
	لا أشعر بالندم والذنب عما أريد قوله أو فعله	اشعر بالندم علي ما قلته أو فعلته
	تزداد ثقتي بنفسي لعدم رجوعي إلى ما فشلت فيه	اكره التفكير فيما فشلت فيه
	أجد صعوبة في أن أصارح المقربين بمشاعري	لا أجد صعوبة في أن أصارح المقربين بالمشاعري الداخلية أمام المقربين لي
	أشعر بالاطمئنان والقدرة الذاتية لما أتعرض له من ضغوط	أشعر بالاطمئنان والقدرة الذاتية رغم ما أتعرض له من ضغوط
	لست في حاجة أن يقول الناس عني بأنني كفى في أداء عملي	حذف العبارة
البعد الاجتماعي	العدالة الاجتماعية في المجتمع ترفع من تقديري لنفسي	حذف العبارة
	أأخذ لي أصدقاء مقربين من الأشخاص الذين يحترمونني	أأخذ العديد من الأصدقاء المقربين
	تكراري الأخطاء في المواقف المتشابهة يقلل من تقدير شأني أمام أبنائي	اشعر بضيق أبنائي عند تكراري الخطأ

وبذلك أصبح المقياس معد للتطبيق علي عينة البحث الأساسية.

و. مفاتيح تصحيح المقياس:

تم تصحيح المقياس باستخدام مفاتيح التصحيح الثلاثي للعبارات في المقياس وفق ثلاث استجابات هي (غالبا - أحيانا - نادرا) وتم التصحيح في ضوء الأوزان المحددة للتقدير الثلاثي وهي غالبا (ثلاث درجات)، أحيانا (درجتان)، نادرا (درجة واحدة) وذلك للعبارات الموجبة والعكس صحيح للعبارات السالبة.

ي. أبعاد المقياس :

التعريف الإجرائي لأبعاد مقياس تقدير الذات:

أولاً : **البعد الشخصي:** قدرة المرأة المعيلة على تنمية وتطوير قدراتها وزيادة فعاليتها وكفاءتها الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل، وقدرتها على تحديد أهدافها في الحياة بشكل موضوعي، وأن تكون لها هدف ورؤية واضحة توجه أفعالها وتصرفاتها وسلوكياتها مع المثابرة والإصرار على تحقيق الأهداف.

ثانياً : **البعد النفسي:** يشير إلى القدرة على تقدير الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات وتقبل نفسها بما فيها من إيجابيات وسلبيات.

ثالثاً : **البعد الاجتماعي:** هو شعور المرأة المعيلة بتقدير أبناءها وتقبلهم لشخصيتها وكذلك بتقدير واحترام الآخرين ممن تتعامل معهم في مواقف الحياة اليومية ومدى ثقتهم بها ولشخصيتها وكذلك قدرتها على التفاعل معهم وتكوين صداقات.

البرنامج الإرشادي

١ - تحكيم البرنامج في صورته الأولية للتأكد من صدق محتواه

وذلك عن طريق عرضه على مجموعة المحكمين المتخصصين في مجال إدارة مؤسسات الأسرة والطفولة، التربية وعلم النفس، وقد قامت الباحثتان بتوزيع استمارات خاصة بتقييم البرنامج على السادة المحكمين، ومرفق مع هذه الاستمارة خطاب يوضح الهدف من البرنامج الإرشادي وكان الهدف من التحكيم التعرف على:

- مناسبة المحتوى العلمي لموضوعات البرنامج.
- صحة صياغة الاهداف ومناسبتها لمحتوى البرنامج.
- مدى سهولة البرنامج ووضوحه بالنسبة لعينة البحث.
- ولقد راق المحكمين صلاحية البرنامج وإمكانية استخدامه في توعية المرأة المعيلة عينة البحث : ولكنهم ابدوا بعض الملاحظات التي اخذت في الاعتبار وهي اضافة صور وفيديو اثناء عرض الجلسات.

٢ - التجريب الاولي للبرنامج:

بعد التحقق من صدق محتوى البرنامج من قبل السادة المحكمين، قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة استطلاعية مكونة من (٥) امرأة معيلة وذلك للتعرف على :

- مدى وضوح ودقة محتوى البرنامج.
- سهولة تطبيقه.
- اكتشاف أي تساؤلات أو استفسارات عن محتوى البرنامج.
- وتم التأكد من استيعاب وفهم المحتوى.

٣ - التجريب الفعلي للبرنامج:

البرنامج:

جدول (٥) محتوى البرنامج التدريبي لتنمية المهارات اليدوية

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة / الزمن
الجلسة الأولى: تعارف وتعريف بالبرنامج وإبراز أهميته	الأهداف المعرفية: ١- أن تحدد أهداف البرنامج ٢- أن تشرح أهمية البرنامج ٣- تعرف على خطة العمل بالبرنامج. الأهداف الوجدانية: ١- تنمية روح المحبة بين الباحثان وأفراد العين. ٢- تشارك بنشاط في المناقشات على مدار الجلسة ٣- تبدي حماسا لدراسة البرنامج	بدأت الجلسة بالتعارف بين أفراد العينة بعضهم البعض والباحثان وذلك عن طريق مجموعة من البطاقات توزع على المجموعة وتقوم كل سيدة بكتابة اسمها على البطاقة وبعد الانتهاء تقوم كل سيدة تباعاً بتعليق الكارت الخاص بها والذي يتضمن اسمها على السبورة مع ذكر الاسم وذلك لإكساب أفراد المجموعة القدرة على المبادأة وإزالة الرهبة من الجلسات وتحقيق جو من الألفة بين أفراد العينة وبعضهم البعض وبين المجموعة والباحثان، قامت الباحثان بشرح الهدف من البرنامج وأسلوب سير العمل بالجلسات، أكدت الباحثان للمجموعة على أهمية أن تقوم كل سيدة بالتعبير عما يجول في نفسها دون خجل وأهمية الاشتراك في المناقشات وذلك حتى تتحقق الاستفادة المرجوة من البرنامج، في نهاية الجلسة تم الاتفاق على زمان ومكان تنفيذ الجلسات الخاصة بالبرنامج. تقييم مبدئي: في بداية الجلسة التعرف على أهم المشكلات التي تواجههن واثار ذلك على نفسها، تطبيق ادوات البحث . تقييم مستمر: للتعرف على مدى حماسهن تجاه دراسة البرنامج المقترح من خلال الملاحظة والمناقشات في الجلسة. تقييم نهائي: تم تلخيص عناصر الجلسة من خلال استخلاصها منهن.	المحاضرة ، المناقشة استغرق زمن الجلسة (٤٥ دقيقة)
الجلسة الثانية: ماهية تقدير الذات	الأهداف المعرفية: ١- أن توضح ماهية تقدير الذات ٢- أن تذكر أهم مظاهر تقدير الذات. ٣- أن تذكر مظاهر القوة والضعف في شخصيتها. الأهداف المهارية: ١- أن تكتب بصراحة نقاط القوة والضعف لديها. الأهداف الوجدانية: - تنمية الثقة بالنفس والتعبير عن الرأي ٢- تنمية روح الانتماء للجماعة.	بعض تعاريف تقدير الذات هو نظرة الفرد إلى نفسه وهي تتضمن الوصف وليس الحكم وتتشكل هذه النظرة من خلال تفاعل مجموعة من العوامل أبرزها الخبرة مع البيئة المحيطة وعلاقته مع الآخرين إضافة إلى تفسيره لسلوكه الذي يقوم به . يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أن تقييم المرء الكلي لذاته إما بطريقة ايجابية أو طريقه سلبية. توضيح مظاهر تقدير الذات (تقدير الإنسان لنفسه) - الأشخاص الواقون من ذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا و لديهم الكفاية، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي.	
موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل

التعليمية المستخدمة الزمن /			
	- يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث. ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية. توضيح العوامل المؤثرة على تقدير الإنسان لذاته (لنفسه) : العوامل الداخلية : تلك العوامل التي يولدها الفرد لنفسه مثل أفكاره عن ذاته والتطلعات الشخصية والانجازات الشخصية يوضح العوامل المختلفة التي تحدد مستوى تقدير المرء لذاته العوامل الخارجية : هي العوامل البيئية مثل تأثير الآباء والأشخاص المهمين في حياتنا . والعوامل الخارجية تلعب دوراً حاسماً في تشكيل تقدير الذات لدى المرء أثناء الطفولة، (البيئة الأسرية، آراء الآخرين، الانجاز الأكاديمي، التطلعات الشخصية، البراعة في انجاز المهام) تقييم مبدئي: طرح بعض الأسئلة عن محتوى الجلسة الياقة. تقييم مستمر: من خلال المناقشة الجماعية التي من خلالها توجيه مجموعة من الأسئلة للسيدات ويتعين على السيدات الإجابة على هذه الأسئلة وبعدها ننقل للسؤال الذي يليه وهذه الأسئلة هي : ما هي أهم صفاتك ؟ - ما هي مواطن القوة لديك ؟ - ما هي مواطن الضعف لديك ؟ - هل تؤثر في الآخرين ؟ - كيف تكون الثقة بالنفس ؟ - ما هي المظاهر الجسمية التي لها أهمية لديك ؟ وتم مناقشة السيدات في كل إجابة مع التركيز على نقاط القوة وتعديل المفاهيم الخاطئة لديها التي تمثل نقاط الضعف وتم تدعيم السلوكيات التي تشير إلى تقدير ذات مرتفع وكذلك تم تدعيم السيدات اللاتي اشتركن في المناقشات وذلك بإبداء الثناء عليهم من وقت لآخر. تقييم نهائي: تم تلخيص عناصر الجلسة من خلال استخلاصها منهن عن طريق الأسئلة التالية: ١- اذكر أهم مظاهر القوة التي تراها في نفسك وكذلك مظاهر الضعف والنقص؟ ٢- بصراحة ما هو رأيك في نفسك ؟ ٣- اذكر الأشياء التي تؤثر في تقديرك لذاتك (لنفسك) ؟ ٤- تحدثني عن أهم مظاهر تقدير الذات ؟	٣- غرس قيم وآداب الحديث. ٤- تنمية روح المبادرة ومواجهة الآخرين	

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة / الزمن
الجلسة الثالثة: إرشادات ونصائح لتخفيف المشكلات الواقعة على المرأة المعيلة	الأهداف المعرفية: – أن تشرح الطرق والوسائل لمواجهة المشكلات مع العائلة ٢- أن تذكر الجمعيات والمؤسسات التي تهتم بالأسر ذات العائل الواحد ٣- أن توضح الطرق والوسائل لتقليل المشكلات التي تواجهها ٤- أن تمارس الحوار والمناقشة بأسلوب علمي الأهداف الوجدانية – تنمية صفة التعاون والمشاركة بين أعضاء المجموعة. ٢- تنمية الثقة بالنفس ٣- تقدير قيمة التواصل مع المؤسسات الدينية والاجتماعية للتخفيف من الضغوط الواقعة عليها ٤- إتاحة الفرصة للتنفيس الانفعالي عما بداخلهم.	إرشادات ونصائح لتخفيف المشكلات الواقعة على المرأة المعيلة : – تجنب المشاعر السلبية ومحاولة للتكيف مع الظروف . – التواصل الإجتماعي مع الأهل والأقارب والجيران أثناء المشكلات التي تواجهها . – التواصل مع المؤسسات الدينية والمشاركة بالأنشطة في المؤسسات الاجتماعية. – تقليل الإجهاد والضغط هو طريقة مفيدة لزيادة الإنتاجية والعيش بطريقة صحية والاستمتاع بالحياة وذلك عن طريق (التمارين الرياضية المنظمة، إتباع نظام غذائي صحي، توفير وقت للراحة، الابتسامه). مفاتيح النجاح للوصول إلى السعادة وهي: "الدوافع، الطاقة، المهارة، التصور، الفعل، التوقع، الإلتزام، المرونة، الصبر، الانضباط". تقييم مبدئي: طرح بعض الاسئلة عن محتوى الجلسة السابقة. تقييم مستمر: من خلال الاسئلة والمناقشات التي طرحت على مدار الجلسة ١- هل تستطيع الاعتماد على نفسك في أمور حياتك ؟ ٢- اذكر المواقف التي تتسم بالتعاون بينك وبين زميلاتك وجيرانك وأقاربك ؟ تقييم نهائي: من خلال طرح عدة اسئلة في نهاية الجلسة عن: * الطرق والوسائل لتخفيف المشكلات التي تواجهك. * ما هي مفاتيح الوصول للسعادة والنجاح؟	المحاضرة، تدعيم، مناقشة، التقويم تم توزيع مطوية تحتوي على تعريف مختصر لكل مفتاح من مفاتيح النجاح استغرق زمن الجلسة (٦٠ دقيقة)

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة / الزمن
الجلسة الرابعة: أفكار ذكية وفورية لإدارة وقتك	الأهداف المعرفية: ١- تعريف قيمة الوقت ٢- توضيح طرق ووسائل إدارة الوقت. ٣- تذكر مضيعات الوقت. الأهداف المهارية: ١- ان تكتب قائمة بالمهام المطلوب إنجازها خلال الأسبوع. ٢- تصمم جدول زمنياً لترتيب المهام. الأهداف الوجدانية ١- تنمية مهارة التعاون والمشاركة ٢- تعديل اتجاهاتهم نحو قيمة الوقت ٣- تنمية تقدير الذات لديها.	كيف تنجز مهامك لتحقيق أهدافك خلال الوقت المتاح أمامك؟ أولاً : ضع قائمة بالمهام المطلوب إنجازها سواء يوميها أو أسبوعية. ثانياً : صمم جدولاً زمنياً لترتيب وتنفيذ تلك المهام. ثالثاً : رتب المهام حسب الأولويات ... أي الأهم فالمهم. رابعاً : استخدام الوقت المحدد فقط فيما خصص له. خامساً : تجنب مضيعات الوقت وخاصة أصدقاء السوء. سادساً : إياك والتأجيل لأنه يراكم عليك المهام ويكون من الصعب بعد ذلك إنجاز المؤجلات. سابعاً : اتخذ لنفسك أصدقاء من الناجحين يدفعونك للنجاح. ثامناً : ساعد نفسك على الاستمرار في طريق الكفاح حتى لو أنجزت كل أهدافك. تقييم مبدئي: طرح بعض الاسئلة عن محتوى الجلسة السابقة وربطها بالجلسة الحالية. تقييم مستمر: من خلال الاستماع إلي استفسارات السيدات حول موضوع إدارة الوقت والإجابة عليها وكذلك قامت الباحثتان بتوجيه مجموعة من الأسئلة للسيدات تدور حول كيفية قضاء وقت الفراغ؟ كيفية تقسيم الوقت، عدد الساعات أمام شاشة التلفزيون؟ مدة مكالمات المحمول؟ ثم قامت الباحثتان بالتعليق علي إجابات السيدات ودعم الإجابات الصحيحة وقام بتصحيح المفاهيم الخاطئة لديها. تقييم نهائي: من خلال طرح عدة اسئلة في نهاية الجلسة عن: * أذكر أوجه الاستفادة من الجلسة وأهم ملاحظاتك علي الأداء وما رأيك في المفاهيم المكتسبة؟ وهل يمكن أن تعدل عن نظرتك لإدارة وقتك ؟ وكيف ذلك؟	المناقشة الجماعية، التدعيم، التقويم توزيع مطوية تحتوى على معلومات وأفكار لتنظيم الوقت وتوفير الجهد استغرق زمن الجلسة (٦٠ دقيقة)

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة / الزمن
الجلسة الخامسة: سر الاحتفاظ بصحتك ومظهرك	الأهداف المعرفية: ١- أن تذكر على وسائل المحافظة والعناية بالبشرة والجسم ٢- أن توضح طرق ووسائل الأناقة والجمال ٣- أن تذكر بعض النصائح والارشادة الغذائية للمحافظة على الجسم. الأهداف الوجدانية - إدراك قيمة النجاح الذاتي لزيادة ثقتهم بأنفسهم. ٢- التنفيس الانفعالي وتفرغ الطاقة الكامنة داخلهم من خلال الاهتمام بمظهرها وأنافتها ٣- أن تتحرر من الانطواء والعزلة والخجل والانسحاب مما يؤدي إلي اختفاء التوتر	إرشادات للاهتمام بصحتك ومظهرك أنت وأفراد أسرتك: ١. إحرصى على أن يكون غذائك متنوعاً في الألوان والأنواع محتوياً على جميع العناصر الغذائية ٢. القيام ببعض التمارين المسائية الخفيفة يساعد على استرخاء العضلات . ٣. حمام الماء البارد يفيد في شد البشرة ومقاومة التجاعيد كما يؤدي إلى إزالة احتقان الدم في الرأس ٤. التفاح مفيد جداً للحفاظ على جمال البشرة وللحفاظ على وزن الجسم بلا زيادة . ٥. قومي بشرب القهوة و الشاي بين الوجبات و ليس خلالها. ٦. لتقوية الشعر يدمج مقدار من العسل ومقدار من زيت الزيتون ويسخن ويدلك به الشعر ٧. دائماً إشفطى بطنك للداخل تمرين الشفط يقوى عضلات البطن . ٨. إذا كنت سمراء اللون فابتعدى عن الألوان الداكنة لكن إذا كنت تفضلينها فاستخدمي إيشارب أو كول من لون مخالف ينسجم مع لون بشرتك ولون ملابسك . ٩. إذا كنت بيضاء اللون فابتعدى عن الألوان الباهتة وا جعلى ملابسك ذات ألوان أساسية مثل الأزرق تقييم مبدئي: طرح بعض الاسئلة عن محتوى الجلسة السابقة وربطها بالجلسة الحالية. تقييم نهائي: من خلال طرح عدة اسئلة في نهاية الجلسة عن: ١- أذكر أهم الإيجابيات في معرفتك أهم طرق لتجميل البشرة والعينين والاهتمام باليدين والقدمين وكذلك الاهتمام بالملابس والإكسسوارات ؟ ٢- أذكر أهم السلبيات التي حدثت ولم تعجبك أثناء عرض الموضوع؟	

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل
--------------	---------	--------------	------------------

التعليمية المستخدمة الزمن /			
المنافشة الجماعية، التدعيم، التقويم . استغرق زمن الجلسة (٩٠ دقيقة)	* تعريف القيادة (هي قدرة فرد معين على التأثير في سلوك الآخرين وتوجيههم لأداء أعمال يراها محققة لأهداف مطلوبة ، وهي تفاعل مستمر وتواصل دائم في السر والعلن بين مجموعة من البشر بينهم من يتولى التوجيه ومنهم من يقوم بالتنفيذ، وكلهم في قارب واحد تتصل مصالحهم وتتشابك أهدافهم، ويتأثرون جميعاً بما يحيطهم من ظروف إيجابية وسلبية، والمفروض أن يتعاونوا على الوصول إلى بر الأمان). * مهارات وسمات القيادة الناجحة : ١- يتمتع بذكاء اجتماعي وقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الطلاب داخل الفصل وخارجه. ٢- يحرص على بناء الجماعة وتماسكها والمحافظة عليها من خلال كفاءته في إدارة الصراع والتفاوض، وحل المشكلات واتخاذ القرار . ٣- قادر على تزويد الطلاب بالمعلومات والمعارف الجديدة . ٤- يمارس مبدأ الشورى ويتبادل الآراء مع طلابه. ٥- يتصف بالطموح ، المثابرة، الإبداع والابتكار، التخطيط والتنظيم في عمله، القدرة على حل الصراع الشخصي. ٦- يمارس التوجيه والإرشاد بكفاءة. ٧- يتمتع بذكاء انفعالي بحيث يكون لديه القدرة على موضة مشاعر وانفعالات المحيطين به وإدارة انفعالاته. ٨- الثقة بالنفس مقدار التحدي لذاته وللآخرين وخصوصا حينما يتعلق الأمر بمستقبل المجموعة بشكل كامل ويمكن ان ينعكس هذا المفهوم على مدى قدرة القائد على مناقشة الرأي والرأي الآخر من حيث الإستماع والإقناع. ٩- الصدق والامانة. * خطوات العملية الإدارية (تحديد الهدف، التخطيط، التنظيم، التنفيذ، التقييم) ثم قامت كل واحدة بالتحديث عن نفسها في صورة دعاية انتخابية من خلال الجوانب التالية : أحسن أحسن ما فيها من صفات . المهارات والقدرات التي تتميز بها . عيوبها الشخصية والسلوكية .	الأهداف المعرفية: ١- أن تذكر تعريف للقيادة ٢- أن توضح المهارات اللازمة للقيادة. ٢- أن تشرح كيفية اتخاذ القرار. ٣- أن تذكر خطوات العملية الإدارية الأهداف المهارية: ١- ان تكتفي تقريراً عن محتويات الجلسة. الأهداف الوجدانية - تنمية الميول القيادية (السيطرة، الإدارة، ضبط النفس، المرونة، معرفة الآخرين). ٢- تنمية الثقة بالنفس عن طريق القدرة علي مواجهة الآخرين	الجلسة السادسة: كيف تصبحين قيادية
الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة	محتوى الجلسة	الاهداف	موضوع الجلسة

/ الزمن			
	لو فازت بالمنصب (قائدة المجموعة) ماذا تضيف كي يصبح أحسن و أفضل من الوضع الحالي. ما هي الأشياء التي لم تعجبك وترغب في تعديلها أو تغييرها. ثم اشترك جميع السيدات مع الباحثتان في الحكم علي مدى صدق حديثها . - شروط السباق للحصول على لقب قائدة: ١- أن يكون حديث السيدة بصراحة ولا تتجمل. ٢- الصدق في الحديث عن النفس. ٣- في حالة استشعار جميع السيدات بأن هذه المرأة تكذب تخرج من السباق. ٤- الفائزة في السباق تمنح جائزة رمزية . وتم مناقشة سيده من أجل تدعيم المظاهر الإيجابية للذات وكذلك لتصحيح المفاهيم الخاطئة . تقييم مبدئي: طرح بعض الاسئلة عن محتوى الجلسة السابقة. تقييم مستمر: من خلال الاسئلة والمناقشات التي طرحت على مدار الجلسة تقييم نهائي: اكتبي تقريراً عن أهم ما جري في الجلسة مع ذكر أهم المميزات التي رايتها في المجموعة؟ *هل تري في نفسك القدرة علي قيادة المجموعة ؟ ولماذا؟ * هل تستطيع مواجهة الآخرين والتعبير عن مشاعرك؟		

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة / الزمن
الجلسة السابعة: الصناعات اليدوية	الأهداف المعرفية: ١- أن تذكر أهمية العمل اليدوي. ٢- أن تشرح طريقة عمل المربي والشربات والمخلل. الأهداف المهارية: ١- تنفيذ بعض غرز التطريز. ٢- تنفيذ عمل بعض الأكسورات. ٣- تنفيذ طرق تصنيع المخلل وعمل المربي. الأهداف الوجدانية ١- تنمية مهارات الاعتماد علي الذات وعدم التواكل. ٢- غرس قيمة التعاون والمحبة. ٣- تنمية تقدير الذات.	بدأت الجلسة بالترحيب بالمجموعة ثم استرجاع أهم ما جاء بالجلسة السابقة وبعد الانتهاء قامت الباحثتان بتوضيح نشاط اليوم "تصنيع" ، ثم تم تقسيم المجموعة إلي ثلاث مجموعات وقامت كل مجموعة باختيار بطاقة مكتوب عليها أحد المنتجات (صناعة المربي و صناعة الشربات - مخلات - إكسورات) مع ضرورة قيام كل مجموعة بعمل المربي والشربات والمخللات وكذلك مجموعة الأكسورات بالتبادل . - قامت الباحثتان بشرح وبيان عملي لصناعة المربي والشربات والمخللات وكذلك الأكسورات مع توفير الخامات، وتم توزيع مطويات تحتوي على طريقة عمل كل صنف. تقييم مبدئي: طرح بعض الاسئلة عن محتوى الجلسة السابقة. تقييم مستمر: من خلال الاسئلة والمناقشات التي طرحت على مدار الجلسة تقييم نهائي: هل تري أن اشتراك الأفراد في العمل مفيد في التخلص من الانطواء والخجل والعزلة وتزيد الثقة بالنفس ؟ أم لا ؟ تحدثي عن أهم المهارات التي اكتسبتها من هذه الجلسة؟ ٣- هل تستطيعي بمفردك القيام بعمل الصناعات التي تعلمتها في هذه الجلسة؟	محاضرة، التدريب العملي ، التقويم الأدوات: بعض خامات البيئة المتنوعة استغرق زمن الجلسة (١٢٠ دقيقة)

موضوع الجلسة	الاهداف	محتوى الجلسة	الانشطة والوسائل التعليمية المستخدمة / الزمن
الجلسة الثامنة: تقويم البرنامج	الأهداف المعرفية: ١- ذكر ملخص عن ما تم شرحه في الجلسات السابقة. ٢- التعرف على كيفية تعبئة المقياس للمرة الثانية. الأهداف الوجدانية ١- تنمية روح المحبة والود بين افراد المجموعة. ٢- تنمية روح التعاون والمشاركة بين افراد المجموعة.	في بداية الجلسة قام الباحثان بالترحيب بالحضور ثم طلب بعد ذلك من المشاركات ذكر بعض المشكلات والمواقف التي يصعب عليهن مواجهتها أو التعامل معها وطلب من جميع الأعضاء المشاركة في حلها مع تشجيع الأعضاء على المناقشة والتعبير عن رأيهم وقامت الباحثتان بتعزيز الحل السليم أو التصرف المناسب تجاه الموقف وتلي ذلك استعراض أهم الأفكار والمهارات التي تضمنها البرنامج والتأكيد علي أن جميع المهارات التي تضمنها البرنامج تكمل بعضها البعض لذلك يجب علي الأعضاء ممارستها في المواقف التي تتطلب ذلك ، وبعد ذلك قامت الباحثتان بتطبيق مقياس تقدير الذات - قياس بعدي وبعد الانتهاء من التطبيق قام بتقديم الشكر لأعضاء الجماعة علي انتظامهن في حضور الجلسات.	المناقشة الجماعية، التقويم استغرق زمن الجلسة (١٢٠ دقيقة)