



كلية التربية جامعة عين شمس
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

" فعالية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي سلوكي لتحسين التوافق النفسي لدي عينة من المعلمات المطلقات "

رسالة مقدمة من

وليد محمد فؤاد الدسوقي

للحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص (صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

الدكتور / صابر فاروق محمد
مدرس الصحة النفسية و الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

الأستاذ الدكتور / حسام الدين محمود عزب
أستاذ الصحة النفسية و الإرشاد النفسي
كلية التربية - جامعة عين شمس

(٢٠١٨ م - ١٤٣٩ هـ)

"بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ"

"وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَّغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأُمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ
أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِّتَعْتَدُوا
وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ
هُزُؤًا وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمَا أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّنَ
الْكِتَابِ وَالْحِكْمَةِ يَعِظُكُمْ بِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ
اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ"

البقرة: ٢٣١



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الباحث : وليد محمد فؤاد الدسوقي
الدرجة العلمية : دكتوراة في فلسفة التربية
التخصص : صحة نفسية
القسم التابع له : الصحة النفسية والإرشاد النفسي
اسم الكلية : التربية
اسم الجامعة : عين شمس
سنة التخرج : ١٩٩٩ م
سنة المنح : ٢٠١٨ م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

رسالة دكتوراة

اسم الطالب: وليد محمد فؤاد الدسوقي

عنوان الدراسة: " فعالية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي سلوكي لتحسين التوافق النفسي لدي عينة من المعلمات المطلقات . "

اسم الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص صحة نفسية).
لجنة الإشراف:

١- الأستاذ الدكتور: حسام الدين محمود عزب، أستاذ الصحة النفسية
والإرشاد النفسي - كلية التربية، جامعة عين شمس.

٢- الدكتور: صابر فاروق محمد، مدرس الصحة النفسية والإرشاد
النفسي - كلية التربية، جامعة عين شمس .

تاريخ إجازة البحث

٢٠١٨ / / م

الدراسات العليا

ختم الإجازة

أجيزت الرسالة بتاريخ

٢٠١٨ / / م

موافقة مجلس الجامعة

٢٠١٨ / / م

موافقة مجلس الكلية :

٢٠١٨ / / م

مستخلص الدراسة

- **إسم الباحث** : وليد محمد فؤاد الدسوقي
- **عنوان الدراسة** : فعالية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي لتحسين التوافق النفسي لدي عينة من المعلمات المطلقات .
- **إشراف** : أ . د . د . حسام الدين محمود عزب ، د . صابر فاروق محمد
- جهة الدراسة** : جامعة عين شمس - كلية التربية - قسم الصحة النفسية
- هدف الدراسة** : التحقق من فاعلية برنامج إرشادي عقلاني إنفعالي سلوكي لتحسين التوافق النفسي لدي

عينة من المعلمات المطلقات .

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من ٢٠ من المعلمات المطلقات .

وتم تقسيم العينة الي مجموعتين متكافئتين :

- ١- مجموعة تجريبية مكونة من (١٠) معلمات مطلقات .
- ٢- مجموعة ضابطة مكونة من (١٠) معلمات مطلقات .

وإشتملت أدوات الدراسة على :

- ١- إستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة (اعداد عبدالعزيز الشخص ٢٠١٣م).
- ٢- مقياس التوافق النفسي (اعداد الباحث).
- ٣- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي (اعداد الباحث).

الكلمات المفتاحية :

البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي the Rational Emotive Behavior
Counseling program

التوافق النفسي Adjustment .

نتائج الدراسة :

أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق صحة الفروض بما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين التوافق النفسي لدي عينة من المعلمات المطلقات .

Abstract of the study

- Name of researcher** : **walid Mohamed Fouad EL Desouky**
- Title of the study** : **"The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling program For Improving Psychological Adjustment in a sample of Teachers Divorced"**
- Supervising** : **" Prof.Dr. Hosam El-Din Mahmod Azab, and Dr. Saber Farouk Mohammed"**
- Place of the study** : **Ain Shams University – Faculty of Education – Mental Health and psychological Counseling Department.**
- Aim of the study** : **Test The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling For Improving Psychological Adjustment Divorced"**
- Samples** : **10 for control group
10 for experimental group**
- Tools** : **1– Adjustment Scale.
2– the Rational Emotive Behavior Counseling program.
3– The level Of Social Economic Scale For Family**
- Results** : **The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Counseling For Improving Psychological Adjustment in a sample of Divorced.**
- Key words** : **1- Rational Emotive Behavior Counseling
2- Adjustment**

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم ، وأصلي وأسلم علي أفضل معلم وصحبه الكرام الذين علموا البشر كافة وأخرجوهم من الظلمات إلي النور ، وبعد.

أسجد لله الكبير المتعال شاكرا لجلال نعمه وعظيم فضله، والآئه التي لا تحصى، ثم أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / حسام الدين محمود عزب - أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية - جامعة عين شمس. العالم الجليل ، القيمة والقامة، على المكان والمكانة، ثاقب الرأى والرؤية ، طاهر السيرة والمسيرة ، بعيد النظر قوى المناظرة، رفيع القدر والمقدار ، وإنه لشرف أتية به إشراف سيادته علىّ في رسالتي الماجستير والدكتوراة واعتبر ذلك وساما يوضع على صدرى وتاجا يكمل هامتى ، فهذه شهادة حق واعتراف بفضل ولا أزكى على الله أحدا ، ثم أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور / صابر فاروق محمد - مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية - جامعة عين شمس لأرائه ورعايته ومساهمة بمجهود عظيم في الإشراف علي هذا البحث ونصائحه التي ساهمت في بناء وبلورة هذا البحث في صورته النهائية، كما أتقدم باسمي آيات الشكر والتقدير إلي العالمان الجليلان سعادة الاستاذة الدكتورة / سعيدة محمد محمد أبوسوسو - أستاذ الصحة النفسية - كلية الدراسات الانسانية - جامعة الأزهر ، وسعادة الاستاذة الدكتورة / تهاني محمد عثمان منيب - أستاذ التربية الخاصة - كلية التربية - جامعة عين شمس ، فجزاهم الله خيرا الجزاء علي قبولهم مناقشتي وجعله الله في ميزان حسناتهم جميعا، كما أتقدم باسمي آيات الشكر والتقدير لوالدى العزيزين وإلى زوجتي العزيزة وأخواتي على الدعم المعنوي المتواصل ، وبخاصة أبنائي ندى، وآية، ومحمد، ودعمهم المستمر لي حتى يرى حلمي النور فكل الحب والتقدير منى لا يكفي شكرهم ولا يفي مجهودهم ، وشكري وعرفاني لأصدقائي الكرام وكل من قدم المساعدة والتشجيع لإنجاز هذه الرسالة ، وأشكر الله الذي أحاطني بالصحة الطيبة وأتوجه بالشكر لكل من مد لي يد العون ، ممن لم تسعفني الذاكرة بذكرهم ، فجزاهم الله عني خير الجزاء .وختاماً أسأل الله العلي القدير أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى ، وأن يجعله علماً نافعاً، ويسهل لي به طريقاً إلى الجنة ، وأخيرا فإن كان في هذه الدراسة من صواب فالفضل والمنة لله وحده ، وإن كانت الأخرى فيكفيني شرف البحث ونبل الغاية ولذة المعاناة وحالة العشق لطلب العلم ولا يوجد عشق كما يقولون بدون مواجع العشاق والله در الشاعر

إذا الوجوه خلت من نور سجدتها

وإذا القلوب خلت من ذكر خالقها

وإذا خلا المرء من علم ومعرفة

لم تستحق غداة الموت أكفانا

فهي الصخور التي تحتل أبدانا

ظلمت نفسك لو تدعوه انسانا

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحث

وليد محمد فؤاد الدسوقي

أولاً : قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٩ - ١	الفصل الأول مدخل الدراسة
٢	مقدمة
٥	مشكلة الدراسة
٦	أهداف الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٧	التحديد الإجرائي للمصطلحات
٩	محددات الدراسة
٩٢-١٠	الفصل الثاني : الإطار النظري
١١	تمهيد
١١	أولاً: البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي .
١١	خلفية نظرية
١٣	تعريف البرنامج الإرشادي العقلائي الانفعالي السلوكي .
١٤	مسلمات الإرشاد و العلاج العقلائي الانفعالي السلوكي.
١٦	نظرية العلاج العقلائي الإنفعالي السلوكي لألبرت إيليس .
٢٢	نموذج ABC .
٢٥	تعريف الأفكار العقلانية و الأفكار اللاعقلانية .
٢٦	نماذج لأفكار غير عقلانية وغير منطقية .
٢٨	سمات الأفكار العقلانية واللاعقلانية .
٣١	أسباب الأفكار اللاعقلانية .
٣٢	فاعلية العلاج العقلائي الانفعالي في تخفيف / علاج الاضطرابات النفسية .
٣٤	التصور الإسلامي للإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي .
٤٠	ثانياً : التوافق النفسي :-Adjustment
٤٠	معنى التوافق لغةً .
٤٠	تعريف التوافق لنفسي .

تابع : أولاً : قائمة الموضوعات

٤٢	الفرق بين مفهوم التوافق ومفهوم التكيف .
٤٣	أبعاد التوافق النفسي .
٤٦	عوامل تؤثر في عملية التوافق النفسي .
٤٨	العلاقة بين الصحة النفسية والتوافق النفسي .
٤٩	التوافق النفسي ومطالب النمو .
٥٢	التوافق النفسي ودوافع السلوك .
٥٦	التوافق النفسي وحيل الدفاع النفسي .
٦٠	مفهوم التوافق في المدارس والإتجاهات النفسية .
٦٢	التصور الإسلامي للتوافق النفسي .
٦٥	ثالثاً : الطلاق
٦٦	تعريف الطلاق .
٦٨	حكم الطلاق .
٧١	دليل مشروعية الطلاق .
٧١	أركان الطلاق .
٧٢	الطلاق السني والبدعي .
٧٤	المفهوم النظري للطلاق .
٧٦	أسباب الطلاق .
٧٨	الطلاق عند غير المسلمين .
٧٩	تأثير الطلاق على المطلقين .
٨١	الآثار النفسية للطلاق .
٨٥	رابعاً : تعقيب عام على الإطار النظري
٩٣ - ١٤٩	الفصل الثالث : دراسات سابقة
٩٤	تمهيد
٩٤	المحور الأول: دراسات تناولت الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وبعض البرامج الإرشادية الأخرى كاتجاه حديث وفعال في مواجهة مشكلات المطلقات وما يرتبط بها .
١٠٧	المحور الثاني: دراسات تناولت التوافق النفسي لدي المتزوجات والمطلقات .

تابع : أولاً : قائمة الموضوعات	
١١٤	المحور الثالث : دراسات تناولت الطلاق وعلاقته ببعض المتغيرات .
١٤٦	المحور الرابع : خلاصة وتعقيب عام علي الدراسات السابقة .
١٤٩	فروض الدراسة .
١٥٠ - ١٨٢	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
١٥١	تمهيد
١٥١	أولاً: منهج الدراسة
١٥١	ثانياً: عينة الدراسة
١٥٦	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٨١	رابعاً : الأساليب الإحصائية
١٨٢	خامساً : خطوات الدراسة
١٨٣ - ١٩٥	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٨٤	تمهيد
١٨٤	أولاً : نتائج التحقق من فروض الدراسة
١٩٢	ثانياً : تعقيب عام على النتائج السابقة
١٩٥	ثالثاً : توصيات الدراسة
١٩٥	رابعاً : البحوث المقترحة
١٩٦ - ٢١١	المراجع
١٩٧	أولاً : المراجع العربية
٢٠٨	ثانياً : المراجع الأجنبية
٢١٢ - ٢٦٥	الملاحق
٢٦٦	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-4	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

ثانياً : قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
٨٢	نسبة عقود الزواج والطلاق بين ٢٠٠٠ الى ٢٠١٦	(١)
١٥٢	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني (ن=٢٠)	(٢)
١٥٣	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في فترة الطلاق (ن=٢٠)	(٣)
١٥٤	دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي والاجتماعي (ن=٢٠)	(٤)
١٥٥	نتائج تكافؤ أفراد العينة من المعلمات المطلقات على مقياس التوافق النفسى قبل تطبيق البرنامج	(٥)
١٥٩	التعديلات التي أجريت لعبارات مقياس التوافق النفسى بعد التحكيم	(٦)
١٦١	تشبعات مفردات مقياس التوافق النفسى بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاسكتشاف	(٧)
١٦٥	الاتساق الداخلي لكل بعد على مقياس التوافق النفسى	(٨)
١٦٦	معاملات الارتباط بين لأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسى	(٩)
١٦٦	معاملات الثبات لأبعاد مقياس التوافق النفسى والمقياس ككل	(١٠)
١٧٤	مختصر جلسات البرنامج	(١١)
١٨٥	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المعلمات بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس التوافق النفسى	(١٢)
١٨٧	دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المعلمات في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التوافق النفسى (ن = ١٠)	(١٣)
١٩٠	دلالة فروق دالة إحصائية بين درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والنتبعي على أبعاد مقياس التوافق النفسى (ن = ١٠)	(١٤)

ثالثاً : قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
١٤	العلاقة بين الفكر و الانفعال و السلوك	١
٨٣	معدلات الزواج و الطلاق من عام ٢٠٠٠ الى عام ٢٠١٦	٢
١٥٢	المتوسط الحسابي للعمر الزمني لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة.	٣
١٥٣	المتوسط الحسابي لفترات الطلاق لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة	٤
١٥٤	المتوسط الحسابي للمستوى الاقتصادي والاجتماعي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة	٥
١٥٦	المتوسط الحسابي لنتائج تكافؤ أفراد العينة من المعلمات المطلقات على مقياس التوافق النفسي قبل تطبيق البرنامج	٦
١٨٦	المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التوافق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج.	٧
١٨٩	المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التوافق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس القبلي والبعدي	٨
١٩٢	المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التوافق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية فى القياس البعدي والتتبعي.	٩

رابعاً : قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	الملحق
٢١٣	مقياس التوافق النفسي لدي عينة من المعلمات المطلقات في صورته الأولية .	ملحق (١)
٢٢٠	مقياس التوافق النفسي لدي عينة من المعلمات المطلقات في صورته النهائية .	ملحق (٢)
٢٢٥	مقياس المستوي الاقتصادي للأسرة (إعداد عبد العزيز السيد الشخص ، ٢٠١٣)	ملحق (٣)
٢٢٧	أسماء الأساتذة المحكمين مرتبة أبجدياً	ملحق (٤)
٢٢٨	جلسات البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي	ملحق (٥)

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- مقدمة .

- مشكلة الدراسة .

- أهداف الدراسة .

- أهمية الدراسة .

- التحديد الإجرائي للمصطلحات .

- محددات الدراسة .

الفصل الأول

مدخل الدراسة

مقدمة :-

يواجه الفرد في مراحل حياته العديد من المواقف والأحداث والأزمات ، تختلف من حيث شدتها وتأثيرها على الإنسان، والفرد خُلِقَ والأحداث محيطة به مصداقاً لقوله تعالى: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" [سورة البلد آية ٤] .

ومن الملاحظ أن من سنن الله الطيبة أن أحل الله الزواج والطلاق ولكن وفقاً لشروط ومعايير، معينة وصدق الله حين قال : بسم الله الرحمن الرحيم "وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرَحوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لَنْتَعْتِدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ ..."

(سورة البقرة آية ٢٣١)

ونجد هنا أن للدين دوراً هاماً في تربية الوازع الديني والضمير الخفي وتعديل السلوك لدى الأفراد، لتحقيق قدر من التوافق وهذا ما دعي إليه (محمد عبد الفتاح المهدي ، ٢٠٠٢ : ٢٧) حيث أشار إلي ان هناك علاقة تنافسية بين علم النفس والدين محورها سلوك الانسان فكلاهما يتناول نواحي السلوك والحياة ، ويشكل نظرة كونية شاملة من خلال أيدلوجيته الخاصة ومنهاجه المتبع ، فعلم النفس علم عقلاني تجريبي يتبع المنهج العلمي ، في حين أن محور الدين هو الانسان ويتبع في ذلك المنهج الإيماني .

ومن الجدير بالذكر أن التوافق هو ثمرة التكيف ، وسوء التوافق فشل أو عدم قابلية ملائمة ما هو نفسي بما هو اجتماعي ، وهو عدم قدره الفرد علي تخطي عقبات البيئة أو التغلب علي صعوبات المواقف. (عبد المجيد منصور وآخرون ، ٢٠٠٢ : ٣١٦)

ومما لا شك فيه أنه أجريت العديد من البحوث التي كشفت عن أن خبرة الطلاق من أكثر الأحداث إثارة للضغوط والإجهاد والتوتر في حياة الراشدين ، خاصة ما تفرضه من متطلبات إعادة التنظيم ، وإعادة التكيف ، وتكشف النتائج أيضاً عن أن التوافق بعد الطلاق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة الاستعداد له وتوقع حدوثه. (أمال صادق ، فؤاد أبو حطب ، ١٩٩٩ : ٤٠٥)

ونجد أيضاً انه لا يخلو شخص في حياته من سوء التوافق فالإنسان يتعرض طوال حياته للعديد من الضغوط والمشاكل الجسدية والنفسية التي تؤثر علي عملية التوافق لدية مثل تعرضه للأمراض النفسية والجسدية المزمنة حيث يحتاج الفرد لبذل مجهود أكثر للوصول إلي حالة التوافق الكاملة.

(عبد الكريم رضوان ، ٢٠٠٨ : ٣)

ويري الباحث أن سنة الله في خلقه أن جعل الدنيا دار ابتلاء ، فكثرة التغيرات والتحويلات وما يصاحبها من ضغوط توجب على الفرد السوى التأقلم ، وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات

ومقاومة التغيرات في البيئة المحيطة بهم، فهناك من يتكيف ويصمد للأحداث ويتعامل معها، وهناك من يقع في براثنها، وإزاء المقاومة والاستسلام، والتعافى والسقوط يظهر مفهوم التوافق النفسي موضع هذه الدراسة.

ومن هنا ظهرت أهمية التوافق النفسي لدى المعلمات المطلقات ، فالتعليم مهنة والمعلم صاحب مهنة ورسالة متميزة والمعلم الكفاء المتوافق مع نفسه ومع الآخرين يمثل حجر الزاوية لإنجاح المنظومة التربوية عامة والتعليمية خاصة ، مما ينعكس أثره على سلوك وقيم وطرق تفكير طلابه فهو الذى يعلم النشئ ويكونهم باعتبارهم الثروة البشرية المستقبلية للأمة.

فالمعلم هو أهم عوامل العملية التعليمية، و التوافق النفسي للمعلمة المطلقة يساعد على التقدم العلمى لطلابها ، وكلما كانت المعلمة المطلقة تمتلك قدرًا كافيًا من التوافق النفسي و مقبولة ومدركة عند الطلاب أصبحت قادره على توصيل المعرفة والتأثير في طلابها ، وذلك لشعورهم بالتقبل والأمن .

والحديث عن التوافق النفسي بصفة عامة يدعو للبحث عن مسبباته ، والمفند للأطر النظرية يخلص إلى أن التوافق النفسي يأتى فى صدارة هذه الأسباب ، الأمر الذى يوجب عمل برنامج ارشادى عقلاى إنفعالى سلوكى لتحسين التوافق النفسى لى عينة من المعلمات المطلقات .

إن متغيرات الدراسة تزداد قدرا ووضوحا من خلال العينات موضع الدراسة ، فالتوافق النفسى من متطلبات المعلمة .على أنه من المهم دراسة هذه المتغيرات من خلال بعض المتغيرات الديموجرافية والتي من شأنها أن تجسد هوية وملامح المتغيرات الرئيسية فى البحث فالعينات (حضر - ريف) ونوعية التعليم (أزهري - لغات) والنوع (إناث) يمكن أن يتبعها ظهور أو اختفاء المتغيرات النفسية.

- و يرى الباحث : أنه تعقبا لما سبق أن الإرشاد العقلاى الانفعالى السلوكى من أهم الأساليب التى يجب ان يتخذها المرشد فى التعامل مع العميل ، إذا لابد من وضع الأدوات التى يتحقق من خلالها التوافق النفسى ، وذلك لتخفيف أعباء الحياة الاجتماعية والاقتصادية والأسرية والمهنية والدراسية والعاطفية التى تقع على عاتق المعلمة المطلقة وكيفية تخفيف الالم النفسى الذى يلحق بها نتيجة نظرة المجتمع لها وكونها تحمل لقب مطلقة فنجد أنها تأن فى صمت من نظرة المجتمع لها وللأولادها ، فقليل منهن الذى يتحمل هذه الضغوط ويستطيع ان يتصالح مع نفسه ومع المجتمع ولكن على النقيض نجد أن الكثير لا ينجح فى استيعاب هذه الحياة الجديدة فيخسر قدرته الجسدية والنفسية ومقاومته فى التحمل، مما يؤدي إلى استنزاف طاقته وتدميره، وبالتالي تدمير الذات.

أن من أهم ما يميز شخصية عن أخرى القدرة على التوافق النفسى والاجتماعى والتصالح مع النفس، حيث أنها تدل على امتلاكه الطرق والوسائل التى تؤهل الفرد للتعامل مع ما يمر به من ظروف متغيرة وأحداث جديدة فى حياته ينتج عنها أساليب التوافق التى تساعد على كيفية التعامل بعقلانية والتوافق انفعالياً وسلوكياً مع هذه الأحداث وكيف يتأقلم مع أي وضع جديد للحياة، ولقد تميز العصر الحالى بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التى تواجه