



الجامعة الإسلامية - غزة  
عمادة الدراسات العليا  
كلية التربية/قسم علم النفس  
الصحة النفسية والمجتمعية

## فاعليّة برنامج إرشاديّ معرفيّ سلوكيّ في تنمية التوكيديّة لدى عيّنة من المتزوّجات المعنّفات في محافظة الوسطى

إعداد الطالبة:

إيمان فضل خالد الزهار

إشراف الدكتورة:

ختام اسماعيل موسى السحّار

قدّمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية  
بقسم الصحة النفسية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

2014م-1436هـ

نموذج رقم (1)

## إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه  
حيثما ورد، وإن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل درجة أو لقب علمي أو  
بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

### DECLARATION

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification

Student's name:

اسم الطالب: إيمان فضل خالد الزهار

Signature

التوقيع: 

Date:

التاريخ: ٢٠١٤ - ١١ - ٢٢



## نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ إيمان فضل خالد الزهار لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

### فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المُعنفات في محافظة الوسطى

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الاثنين 03 محرم 1436هـ، الموافق 2014/10/27م الساعة الثانية عشرة ظهراً بمبنى الحديدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. ختام إسماعيل السحار

مشرفاً ورئيساً

أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة

مناقشاً داخلياً

د. تغريد محمد عبد الهادي

مناقشاً خارجياً

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية .  
واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق ،،،

مساعد نائب الرئيس للبحث العلمي و للدراسات العليا

أ.د. فؤاد علي العاجز

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قُلْ إِنِّي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيمًا تَمَلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنْ  
الْمُشْرِكِينَ \* قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾

161-162 الأنعام

صدق الله العظيم

## إهداء

⇨ إلى منارة إلهامي وناصحتي الداعية لي بالخير أُمي الغالية

⇨ إلى مشجعي ومساندي أبي الحبيب جزاه الله عني كل خير

⇨ إلى إخواني وأخواتي رفقاء دربي وسلوى قلبي وفقهم الله

⇨ إلى من يصنعون مجدنا وكرامتنا، شهدائنا شفّعنا الله بهم

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي هدانا، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا بنور رضاه وعفوه، الحمد لله الذي يسرّ أمورنا وشرح صدورنا وأعاننا وبغيره لا نستعين، الحمد لله الذي جعلنا من أتباع سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وسلّم، الحمد لله الذي خلقنا أحراراً وكزّه لنا الذلّ والعبودية ولم يقبل الإمعية لنا هوية.

و تطبيقاً لما أوصاني به رسولي صلى الله عليه وسلّم (لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ) ثمّ ما أوصتني به أمنا الحبيبة عائشة رضوان ربي عليها (مَنْ أَتَى إِلَيْهِ مَعْرُوفٌ فَلْيَكْفَأْ بِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَذْكُرْهُ فَمَنْ ذَكَرَهُ فَقَدْ شَكَرَهُ).

وامتثالاً واعترافاً بفضل أهل الفضل الذي ما أنكره إلا مَنْ كان على قلبه غشاوة وساء أصلاً ومنبتاً ولكي لا أغرق في بحور الأنا المقيتة كان لزاماً عليّ التوجّه بالشكر لكلّ من: أسرّتي البسيطة حجماً الكبيرة قدراً، أبي، أمي، إخوتي وأخواتي لكم مني كلّ التقدير والاعتزاز والحب.

كما أتوجّه بخالص الامتنان وأصدقه لجامعتي الغالية الجامعة الإسلامية، وأخصّ بالذكر رئيسَ قسم الإرشاد النفسي والمشرفة على هذه الدراسة الدكتور ختام السحّار، التي ما بذلت عليّ بالجهد والنصح وتذليل الصّعّب مما واجهتُ في طريق إتمام هذه الدراسة وكلّ ما أملكه لها دعوة خالصة لله أن يمدّها بالعفو والعافية ويجزيها عني وزميلاتي الباحثات كلّ خير.

كما أقدم شكري وتقديري للدكتور الفاضل سناء أبو دقة على تفضّلها بأن تكون مناقشاً داخلياً والدكتور الفاضل تغريد عبد الهادي على تفضّلها بأن تكون مناقشاً خارجياً.

ولا أنسى الجامعة التي على مقاعدها نهلت الأساسيات الأولى في مجال دراستي في علم النفس، وفيها مارست توكيديّتي الأولى، جامعة دمشق الحبيبة، وخاصة كلية الآداب قسم علم النفس.

كما أقدم امتناني لمحكمي أدوات الدراسة، الذين لم يبخلوا عليّ بالوقت والنصح، وأقدم شكري لمركز صحة المرأة - البريج ممثلاً بإدارته، والمشاركات فيه ممن تميّزوا بالالتزام و المثابرة فلهم مني كل التقدير والاحترام.

هؤلاء من تذكّرت فشكرت، أما من سهوت عن ذكرهم فلهم مني كل الشكر والامتنان مع دعائي لله أن يوفّقني في هذا العمل ويتقبله مني، فيكفيني أي بذلت فيه ما استطعت من جهد، والله لا يضيع أجر العاملين، ولست ممن بلغوا الكمال، فقد خصّ الله به نفسه، وإن وفّقت فمنه جلّ قدره وإن قصرت فمن نفسي ولا عذر لي سوى ما قاله خالقي جلّ شأنه (قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۚ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ) (البقرة: 32)

إنّ هذا البحث هو الذي سيغلق سنواتٍ طويلةً من الدراسة علماً وعملاً، جداً وجهداً، طمعاً في رؤية الثمر وقد أینع على سطورها، وأنا أنظّم وأناقش صفحاتٍ من عمري أمام من حمل الأمانة ناقداً وموجّهاً لي ليثبتني ويقويني فشكراً لكل من أعانني على تخطّي حواجز الأيام.

## مُلخَص الدراسة باللغة العربية

دراسة بعنوان فاعليَّة برنامجٍ معرفيٍّ سلوكيٍّ في تنمية التوكيديَّة لدى عيِّنةٍ منَ المتزوِّجات المعنَّفات في محافظة الوسطى، وهدفت إلى اختبار فاعليَّة البرنامج في تنمية التوكيديَّة لدى العينة واختارت الباحثة عيِّنةً فاعليَّةً تضمُّ (24) متزوِّجةً من المعنَّفات في مركز صحة المرأة -البريج واللواتي حصَّنَ أعلى الدرجات في مقياس العنف الزوجي، وأقلَّ الدرجات في مقياس التوكيديَّة وتم تقسيمهنَّ إلى عيِّنتين، الأولى ضابطةً تضمُّ (12) سيِّدةً والثانية تجربيَّةً تضمُّ (12) سيِّدةً مع مراعاة التجانس بين العيِّنتين (العمر، التعليم، السكن، فترة الزواج، خبرة العنف الزوجي).

و استخدمت الباحثة عدداً من الأدوات هي:

- مقياس العنف الزوجي، من إعداد الدكتور سفيان أبو نجيلة 2002.
  - مقياس التوكيديَّة، من إعداد الباحثة.
  - برنامج إرشاديٍّ معرفيٍّ سلوكيٍّ لتنمية التوكيديَّة، من إعداد الباحثة.
- وقامت الباحثة باستخدام عددٍ من الأساليب الإحصائية التي تناسب أسئلة الدراسة وفرضياتها.
- وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- توجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التوكيديَّة لدى المجموعة التجربية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي.
  - لا توجد فروقاتٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التوكيديَّة لدى المجموعة التجربية بين القياس البعديِّ و التَّبَعيِّ لصالح التطبيق التَّبَعي.
- وأسفرت الدراسة عن مجموعة توصيات تمثلت أهمها بـ
- تفعيل دور المؤسسات المختصة بالمتزوِّجات المعنَّفات من خلال تنفيذ برامج إرشادية فردية وجماعية مماثلة للدراسة الحالية لإكسابهن المهارات والاستراتيجيات الملائمة التي تسهم في التكيف الإيجابي.



- تفعيل دور الجامعات في علاج ظاهرة العنف الزوجي من خلال اعداد الدراسات التي ترصد الآثار النفسية الناتجة عنها واعداد البرامج الإرشادية لعلاجها.
- تفعيل دور المؤسسات المجتمعية في نشر التوعية لدى المقبلين على الزواج حول موضوع التوكيدية وأهميته في تحقيق الصحة النفسية للحياة الزوجية.

## Abstract

Study entitled :The Effect of a Cognitive Behavioral Program in Developing Assertiveness for a Sample of Abused Married Women in the Governorates of Mid- Gaza Strip.

This study aimed at identifying the effect of a cognitive behavioral program in developing assertiveness for a sample of abused married women in the governorates of mid- Gaza Strip.

The researcher chose a group of 24 abused married women from Women Health Centre-Al Burayj. Those women got the highest rate in Violence Test and the lowest rate in the Assertiveness Test.

The researcher divided them into two groups: the control group and the experimental one where each contained 12 women. The similar circumstances between the two groups were considered in terms of age, educational level, place of residence , marriage duration, and experience with violence.

The researcher used the following methods:

- 1.Violence Test prepared by Dr. Sophian abo Nujaila 2002.
- 2 .Assertiveness Test prepared by the researcher herself.
- 3.Behavioral Cognitive Counseling Program prepared by the researcher herself.

A number of statistical methods which suit the study's questions and hypotheses were also used.

### **The study showed the following results:**

-There are statistically differences at the level (0.05) concerning the assertiveness mean in the experimental group before and after applying the counseling program in favor of the post application.

-There are no statistically differences at the level (0.05) concerning the assertiveness mean in the experimental group in the post application of the program and the iterative one in favor of the iterative application.

The researcher recommended the following:

- Activating the role of the institutions who work with the abused married women through applying individual and group counseling programs similar to this study in order for them to acquire suitable skills and strategies that helps to positively adapt violence.

- Activating the role of the universities in handling marriage violence phenomena through preparing studies that define the psychological effects of the phenomena and define the suitable counseling programs for treating it.

- Activating the role of the social institutions through spreading awareness for those who are to get married concerning the importance of assertiveness in achieving mental health for the married couples.

## فهرس المحتويات

ب	آية قرآنية
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ح	ملخص الدراسة (اللغة العربية)
د	ملخص الدراسة ( اللغة الإنجليزية )
ز	فهرس الدراسة
ض	قائمة الجداول
ط	قائمة الملاحق
الفصل الأول/ مدخل الدراسة	
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
5	أهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
6	مصطلحات الدراسة
7	حدود الدراسة
الفصل الثاني / مفاهيم الدراسة	
المبحث الأول: البرنامج الإرشادي	
9	تعريف البرنامج الإرشادي
11	أهمية ومميزات البرنامج الإرشادي
11	الأسس التي يجب مراعاتها عند تخطيط البرنامج الإرشادي
12	خطوات تخطيط البرنامج
المبحث الثاني: النظرية المعرفية السلوكية	
13	تاريخ النظرية المعرفية السلوكية

15	تعريف النظرية المعرفية السلوكية
17	النظرية المعرفية السلوكية لآرون بيك
17	مزايا الإرشاد المعرفي السلوكي
17	فروض ومُسلّمات النظرية المعرفية السلوكية
18	مبادئ النظرية المعرفية السلوكية
20	التشوّهات المعرفية في النظرية المعرفية السلوكية
22	أساليب التدخل المعرفية السلوكية
26	أهداف النظرية المعرفية السلوكية
27	النظرية السلوكية العاطفية العقلانية
29	نظرية التعديل السلوكي المعرفي
30	النظرية المعرفية السلوكية في الاسلام
<b>المبحث الثالث: التوكيديّة</b>	
33	تعريف التوكيديّة
34	الفرق بين السلوك التوكيدي - العدوانى - السلبي
35	أهمية التوكيديّة
36	التفسير النظري للتوكيديّة
39	خصائص السلوك التوكيدي
40	مظاهر السلوك التوكيدي
41	أنماط السلوك التوكيدي
42	محدّدات السلوك التوكيدي
45	الفروق بين الجنسين في التوكيديّة
45	التدريب على السلوك التوكيدي
47	التوكيديّة في الإسلام
<b>المبحث الرابع: العنف الزوجي</b>	
49	تعريف العنف

51	الخصائص التي تتصف بها المرأة المعنفة
51	أشكال العنف الزوجي
54	علاقة العنف بمفاهيم أخرى
54	النظريات المفسرة للعنف الزوجي
56	العوامل التي تُسبب العنف ضد المتزوجات المعنّفات
58	تأثير العنف على المتزوجات المعنّفات
59	مكانة المرأة في الإسلام
61	التعقيب على الإطار النظري
الفصل الثالث /الدراسات السابقة	
64	الدراسات العربية
71	الدراسات الأجنبية
75	التعقيب على الدراسات السابقة
78	فروض الدراسة
الفصل الرابع /المنهجية والإجراءات	
80	منهج الدراسة
80	متغيرات الدراسة
80	مجتمع الدراسة
80	عيّنة الدراسة
81	أدوات الدراسة
92	الأساليب الإحصائية
الفصل الخامس/عرض نتائج الدراسة وتفسيرها	
96	الفرض الأول وتفسيره
99	الفرض الثاني وتفسيره
100	تعقيب عام على النتائج
101	توصيات الدراسة

103	مقترحات الدراسة
104	المراجع و المصادر
116	الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
1	الفروق في متوسط العنف بين المجموعتين التجريبية والضابطة.	81
2	الفروق بين متوسط التوكيدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	82
3	أنواع العنف الزوجي حسب انتشاره لدي العينة	83
4	صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوكيدية.	85
5	صدق الاتساق الداخلي لمقياس العنف الزوجي.	87
6	معامل ثبات أدوات الدراسة بطريقة ألفا كرونباخ.	88
7	خطة البرنامج الإرشادي.	90
8	الفروق في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.	96
9	الفروق في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي.	99



## فهرس الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	الرقم
116	قائمة بأسماء المحكمين.	1
117	خطاب تحكيم لأدوات الدراسة.	2
118	البرنامج الإرشادي.	3
145	مقياس التوكيدية "الصورة النهائية".	4
148	مقياس العنف الزوجي "الصورة النهائية".	5
154	أداة تقييم البرنامج للمشاركات.	6
155	خطاب تسهيل مهمة.	7

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- أولاً: المقدمة
- ثانياً: مشكلة الدراسة
- ثالثاً: أهداف الدراسة
- رابعاً: أهمية الدراسة
- خامساً: مصطلحات الدراسة
- سادساً: حدود الدراسة

## الفصل الأول مدخل الدراسة

### مقدمة:

على الرغم مما حققته الإنسانية من تقدّم هائلٍ في كافة الصُّعد والمجالات الحياتية ومع ما يعيشه إنسان اليوم من الحداثة والتطور، لم يستطع كلُّ هذا أن يحقق أسمى ما ترغب به البشرية من رحمة وألفة واستقرار، وما زلنا حتى اليوم ندفع ضريبةً باهظةً جزاءً اعتمادنا العنف وسيلةً لتسيير حياتنا، وخاصةً عندما يُعتدى على أضعف الفئات في المجتمع، نصف المجتمع ومربيةً وراعيةً نصفه الآخر.

تلك المرأة التي كَرَّمتها جميع الأديان والمجتمعات، خاصة وأنها تحمل مع الرجل الأمانة العظمى والمهمّة الأصعب في الحياة، ألا وهي تكوين الأسرة .

حيث أن مشكلة العنف ضد المرأة بأشكالها المتعددة النفسي، الجسدي، المادي والاجتماعي من المشكلات الأبرز في مجتمعنا الفلسطيني التي تلقي بآثارها الخطيرة على المرأة بشكلٍ خاصّ والأسرة والمجتمع بشكلٍ عام، وعلى الرغم من ذلك تُجبر المجتمعات المرأة المعنّفة على التزام الصمت إزاء ما تتعرض له من عنف، وتلقي عليها لوماً كبيراً عند معرفة أحدٍ خارج نطاق الأسرة بواقع العنف (الإبراهيم، 2010:310) وفي فلسطين نحو ثلثي النساء تُفضّلن السكوت واللجوء للعائلة، وهو خيارهنّ الثاني، كما أنّ نحو 4 نساءٍ من بين كلِّ 100 تتعرضن للعنف من قِبَل أزواجهنّ، ونساء غزة أكثر عرضةً لمثل هذا العنف بكافة أشكاله مقارنةً بنساء الضفة الغربية (الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2012:45).

وتتعدد أسباب العنف، فقد يحدث العنف بين الزوجين بسبب عاملٍ أو أكثر من العوامل التالية: المشاكل المادية، الغيرة، عصبية الزوج الشديدة، مشاكل الأبناء، التحريض الخارجي من قِبَل الأهل، عصبية الزوجة وعنادها المستمر للزوج، السكن مع الحماة في منزلٍ واحد العقم عند الزوج أو الزوجة، وجود زوجة ثانية، تعاطي المخدرات، الخيانة الزوجية، البطالة و السهر خارج المنزل (عزام، 2011:5843)، وفي غزة تعتبر الظروف الضاغطة كالحروب سبباً جوهرياً للعنف الزوجي.

وترى الباحثة أنه خلال حياة الزوجة المعنّفة نجد لها ثلاثة أنماطٍ في ردود الأفعال فإما أن تتسم بالسلبية والاستسلام وإرضاء الآخرين على حسابها، أو أن تبدي ردةً عنيفة على نفسها

وعلى مَنْ يحيطون بها، والعنف والسلبية هما طرفا نقيضٍ يتوسَّطهما التوكيد الذي فيه تُدافع المرأة عن نفسها وتطلب حقوقها، وثقةً، تفعل و تقول ما تعتقد صوابه دون الشعور بالذنب. و خلال عمل الباحثة ميدانياً مع هذه الفئة لاحظت ما تعانيه المتزوجات نتيجة العنف الواقع عليهنَّ من أعراضٍ ومشكلاتٍ نفسيةٍ قد تطورت في بعض الأحيان إلى اضطراباتٍ بحاجةٍ إلى تدخُّلٍ العلاجي وهذا ما دعمته دراساتٌ سابقةٌ عادت إليها الباحثة.

بيَّنت هذه الدراسات أنَّ النساء اللواتي تعرضنَّ للعنف لديهنَّ صلاتٌ قليلةٌ بأعضاء العائلة والأصدقاء والجيران، أي تغلب عليهنَّ سمة الانطوائية أكثر من النساء اللواتي لم يتعرضنَّ للعنف. (الإبراهيم، 2010:312)

كما أن هناك مجموعةً من الاستجابات السلوكية والآثار النفسية التي تقع بصورةٍ متكررةٍ بين ضحايا العنف الزوجي منها: الاكتئاب والميلول الانتحارية ونقص الدافعية والاضطرابات الشخصية والعجز عن حلِّ المشكلات وعدم القدرة على إقامة علاقاتٍ وثيقةٍ مع الآخرين (عزام، 2011:5832)

وفي دراسة البلاد 1997م النساء المُساءً إليهنَّ كُنَّ أكثر احتماليةً لظهور سمات عدم الثقة بالنفس والآخرين، وعدم القدرة على تربية الأطفال وتحمل المسؤولية واللامبالاة وكذلك يتَّصفن بارتفاع مستوى القلق. (الإبراهيم، 2010:314)

وبحسب دراسة مؤسسة الملك حسين تُعدُّ النساء المعنَّفات من فئات الأفراد غير المؤكَّدين لذواتهم بسبب تسامحهنَّ المستمر ورفضهنَّ إحداث أيِّ تغييرٍ في حياتهنَّ وشعورهنَّ بالذنب تجاه حدوث العنف و الإساءة لهن (مؤسسه الملك حسين، 2011:68).

وبحسب الباحثة تشير الدراسات في مجملها إلى ظهور اضطراباتٍ واستجاباتٍ غير تكيفيةٍ لدى النساء المعنَّفات تؤثر سلباً على مستوى الصحة النفسية لديهنَّ لتظهر بأعراض مشكلاتٍ نفسيةٍ كالقلق والغضب وسهولة الاستثارة والإحباط والاكتئاب والتوتر وقد عانينَّ من اضطراب قلق ما بعد الصدمة والعزلة ومشاعر الدونية والنقص التي في مجملها هي مكونات للتوكيديَّة.

وبناءً على نتائج بعض الدراسات السابقة التي ترصد هذه الأعراض لدى المتزوجات المعنَّفات فإنَّ دراساتٍ أخرى عملت جاهدة على إيجاد البرامج والطُّرق الإرشادية والعلاجية التي تسهم في التكيف والتوافق مع النفس ومع الواقع المحيط بها وحاولت علاج هذه الأعراض مثل دراسة محمود (2011) التي كانت بعنوان (فاعلية برنامجٍ إرشاديٍّ للتخفيف من حدَّة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المُساءً إليها)، ودراسة منصور (2008) بعنوان (فاعلية برنامجٍ للتدخل المهنيٍّ من

منظور الخدمة الاجتماعية لتنمية وعي المرأة بدورها في التخفيف من مظاهر العنف الموجّه ضدها ( ودراسة أبو سعيد، حمدي، حسين (2008) بعنوان (فعالية برنامج إرشادي قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حلّ المشكلات وإدارة الغضب و خفض العنف لدى الزوجات المعنّفات في الأردن، والدسوقي (2006) بعنوان (الشعور باليأس والعجز وتصوّر الانتحار لدى عيّنة من النساء الراشدات المعرّضات للإساءة الزوجية ) ودراسة بنات (2004) بعنوان (أثر التدريب على مهارات الاتصال وحلّ المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيّف لدى النساء المعنّفات وخفض مستوى العنف الأسري ) و دراسة Lynch & Graham (2004) بعنوان العلاقة بين إساءة معاملة الشريك المعنّف، ومستوى العمل وإحساس المرأة بذاتها في سياق إساءة الشريك.

واستكمالاً لهذه الدراسات فقد عازمت الباحثة على تطبيق أحد البرامج الإرشادية القائم على النظرية المعرفية السلوكية، حيث يُعرّف الإرشاد المعرفي السلوكي cognitive behavior counseling بأنه إرشادٌ يهتم ويركز على دور الأفكار والمعتقدات والمعلومات والتصورات في انفعالاتنا، والعلاج يتم بتزويد المريض بمعلومات ومعارف وحقائق تفيد في تغيير سلوكياته وانفعالاته ويكون دور المعالج هو معرفة أغوار المريض وأعماله والعمل على تصحيح وتصويب أفكاره مما يؤدي إلى تعديل سلوكه(عكاشة، 2003:265)

بحسب الباحثة فإن التوكيديّة من الأسس التي يقوم العنف بهدمها و إضعافها شيئاً فشيئاً في شخصية المتزوّجة المعنّفة، لذلك فإنّها ستعمل في دراستها على تنميه هذا الأساس ودعمه، وقد اعتمدت الباحثة المدخل المعرفي السلوكي في دراستها باعتباره من المداخل المهمة في خدمة الإنسان، و الذي يقوم على تلمّس العديد من الأفكار الخاطئة الموجودة لدى الزوجات المعنّفات نتيجة الواقع الذي تربين عليه والأفكار المختلفة مع الدين والمنطق والتي لُقنت لهنّ حول علاقة يغلبُ عليها الظلم كما أنه الأكثر مناسبةً لمثل هذه المشكلات التي تنتجها أفكارٌ ومعتقداتٌ خاطئة.

## مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي:

ما هي فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية التوكيديّة لدى المتزوجات المعنّفات في محافظة الوسطى؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التوكيديّة لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط التوكيديّة لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي؟

## أهداف الدراسة :

- 1- تصميم برنامج إرشادي لتنمية التوكيديّة لدى المتزوجات المعنّفات.
- 2- الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التوكيديّة لدى عيّنة من المتزوجات المعنّفات.
- 3- التعرف على الفروق في متوسط التوكيديّة لدى المجموعة التجريبية، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- 4- التعرف على الفروق في متوسط التوكيديّة لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي.

## أهمية الدراسة:

الدراسة الحالية هي محاولة لتنمية التوكيديّة عند المتزوجات المعنّفات من خلال البرنامج المعرفي السلوكي المقترح .

و تظهر أهمية الدراسة في النقاط التالية :

- تزايد معدّل العنف الزوجي حيث أنّ نحو 4 نسوة من بين كلّ 100 تعرضنّ للعنف من قبل أزواجهنّ، ونساء غزّة أكثر عرضةً لمثل هذا العنف بكافة أشكاله مقارنةً بنساء الضفة الغربية بحسب الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني كما أشرنا سابقاً.
- أهمية العيّنة كونها شريحة تحتاج إلى اهتمام من المجتمع، فهي من يقع على عاتقها تنشئة جيلٍ بأكمله، ولا بُدّ من مدّ يد العون لها بما يكفل على الأقلّ تنشئة الجيل على

- أُسِّسَ سليمةً، خاصةً أنَّ الكثير من الدراسات أكَّدت على الآثار السلبية التي تنعكس على أبناء المعنَّفات زواجياً.
- معرفة مدى فعالية البرنامج الحالي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنَّفات بما يحقق لها شخصيةً فاعلةً قادرةً على القيام بواجباتها والمطالبة بحقوقها من خلالها الأساليب والفنَّيات المستخدمة، سيوفَّر لهذه الفئة التي تزداد يوماً بعد يوم أساساً عملياً يمكن الاستفادة منه وبالتالي إضافة نتائج جديدة للتراث المعرفي.
- تفيد هذه الدراسة المتعاملين و القائمين على برامج رعاية المرأة وتميئتها في التخطيط لبرامج أكثر تطوراً وعمقاً.
- تُسهم الدراسة في توعية أفراد المجتمع بأهمية هذا الموضوع في المجتمع الفلسطيني وضرورة الاهتمام به كظاهرة اجتماعية.
- قد تفيد الدراسة الباحثين في الجامعات فيما بعد، بإقامة دراسات تتَّخذ منها أرضيةً لها.

### مصطلحات الدراسة:

تقدم الباحثة مصطلحات الدراسة إجرائياً كالتالي:

#### 1- برنامج إرشادي:

**إصطلاحاً:** برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدِّمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً، والهدف منه المساعدة في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتنفيذه وتخطيطه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، 1998:449).

**إجرائياً:** هو خطة مدروسة قائمة على اتجاه أو نظرية هي المعرفية السلوكية في هذا البحث متضمناً مجموعة أنشطة تُطبَّق على المتزوجات المعنَّفات.

#### 2- برنامج معرفي سلوكي:

**إصطلاحاً:** مجموعة من الإجراءات التي تهدف إلى إيصال الفرد لحالة الاستبصار بأسباب الاضطراب لديه وتعليمه الاستراتيجيات اللازمة للتعامل، وتوظَّف لهذا الغرض العديد من الأساليب التي وضعتها النظرية المعرفية السلوكية (مقادي، 2008:279)

- **إجرائياً:** عمليات تهدف لدفع الفئة المستهدفة نحو التركيز على الأفكار التي تحملها ومحاولة تعديلها والقناعة بأنها هي التي تخلُق واقعنا السيئ و تغيير هذا الواقع يكون بتعديل الافكار التي تحملها المتزوجة المعنفة.

### 3- التوكيدية:

إصطلاحاً: تعبير الفرد عن تلقائيته في العلاقات العامة مع الآخرين أقوالاً ممثلةً بأسئلة وإجابات وحركاتٍ تعبيريةٍ وإيماءات، وأفعالاً وتصرفات، مع عدم التعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة ودون إضرارٍ غير مشروعٍ بالآخرين ولا بالذات (عبد الجبار، 2002:98) إجرائياً: قدرة الزوجة المعنفة على أن تكون الشخصية الفاعلة التي ترغب أن تكونها وأن تستطيع قول وفعل ما هو من حقها وأن تطالب به إذا سلب منها.

### 4- العنف الزوجي:

إصطلاحاً: هو فعلٌ عنيفٌ يقوم على أساس النوع، ينجم عنه أو يُحتمل أن ينجم عنه أذىً أو معاناةً جسميةً أو جنسيةً أو نفسيةً للزوجة بما في ذلك التهديد باقتراف هذا الفعل، أو الإكراه أو الحرمان من الحرية سواء وقع ذلك في الحياة العامة أو الخاصة (هاشم، 2010:35) إجرائياً: هو ممارسة أنواع العنف النفسي، الجسدي، المادي، الجنسي على المتزوجات و حرمان المتزوجات من حقوقهنّ التي سنّها الشرع والشارع وأنكرها ولاية الأمر.

### حدود الدراسة:

- الحدّ الموضوعي: معرفة مدى فعالية برنامجٍ معرفيٍّ سلوكيٍّ في تنمية التوكيدية.
- الحدّ الزمني: أُجريتِ الدراسة خلال العام الدراسي 2014.
- الحدّ المكاني: أُجريتِ الدراسة في محافظة الوسطى /مركز صحة المرأة - البريج.
- الحدّ البشري: طُبقتِ الدراسة على عيّنةٍ من المتزوجات المعنّفات من عمر 30-40 عاماً.



## الفصل الثاني

### مفاهيم الدراسة

➤ أولاً: البرنامج الإرشادي

➤ ثانياً: النظرية المعرفية السلوكية

➤ ثالثاً: التوكيدية

➤ رابعاً: العنف الزوجي

إن رقيّ الأمة و تقدّمها و ازدهارها مرتبط بالصحة النفسية والاجتماعية لأفرادها وبشكل خاصّ للمرأة التي تُشكّل سواده الأعظم، فهي راعية أسرته والأساس في استمراريتها وصحتها والمجتمع السليم هو الذي يضع المرأة نصب عينيه لأنها من ستضمن له المستقبل الذي تطمح إليه الأمم، وجاء هذا الفصل من البحث ليسلّط الضوء على ظاهرة مهمة تسيئ للمرأة في مجتمعها وتعتبر عائقاً أمام أي تقدّم وازدهار فيه.

حيث يشمل الفصل أربعة مباحث هي: البرنامج الإرشادي، النظرية المعرفية السلوكية، التوكيدية، العنف الزوجي، وفيما يلي عرض لها.

### أولاً: البرنامج الإرشادي

بناءً على الأهمية الملموسة للبرامج الإرشادية عبر سنوات تطبيقها الطويلة ودورها الفعّال في مساعدة المسترشدين والعملاء على اختلاف مشاكلهم، تمّ الاعتماد في دراستنا الحالية على نموذجٍ مقترحٍ لأحد هذه البرامج والذي اتّخذ من النظرية المعرفية السلوكية أساساً له ليطبّق، ونرى مدى فعاليته التي تحدّد مدى القدرة على الاستفادة منه بعد ذلك على نطاقٍ أوسع.

### تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرّفه "زهران" بأنّه برنامجٌ منظّمٌ في ضوء أسسٍ علميةٍ لتقديم الخدّمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً، والهدف منه المساعدة في تحقيق النموّ السويّ والقيام بالاختيار الواعي لتحقيق التوافق النفسيّ، وتقوم بتنفيذه وتخطيطه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. (زهران، 1998:449)

و يُعرّفه "عارف" بأنّه برنامجٌ يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسيّ على مساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم، والتي تؤدي إلى سوء التوافق، ويعمل البرنامج على تبصير الأفراد على حلّ هذه المشكلات بما يحقّق سعادة الفرد مع الآخرين بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية. (عارف، 2003:249)

ويعرّفه "سعفان" بأنّه مزيجٌ من الأهداف الخاصة والاستراتيجيات الإرشادية الموجهة لتحقيق هذه الأهداف، والتصميمُ البحثيُّ الملائم ومحتوى البرنامج والإجراءاتُ التنظيميةُ وتنفيذُ البرنامج وتقويمُهُ والتنسيقُ بين كلِّ ما سبق. (سعفان، 2005 : 202)

ومن خلال التعريفات السابقة لاحظت الباحثة أن:  
البرنامج الإرشادي خطة مدروسة قائمة على اتجاه أو نظرية متضمنة مجموعة أنشطة تُطبَّق ضمن حدود زمنية، مكانية وبشرية بهدف إحداث تغيير إيجابي في حياة الفئة المستهدفة.  
- التركيز على أن يكتشف المسترشد قدراته وإمكاناته، ويعمل على تنميتها إلى أقصى حد ممكن.

- التنظيم أساس لإنجاز أي برنامج ولا يمكن تطبيقه دون تنظيم.  
- المساعدة من قبل شخص مؤهل ومدرب وصاحب خبرة للمسترشد، يسهل عليه الكثير من المشقة والتعب الذي يمكن أن ينعكس عليه إن لم يجد من يساعده.

ولقد لجأت الباحثة الى الجانب الإرشادي وليس العلاجي وذلك يعود الى أن السيدات اللواتي يتم التعامل معهن يتصفن بالسوء ولم يصلن الى حد المرض، ولا تحتجن لخدمات علاجية متخصصة كالدواء، وخلال البرنامج الإرشادي سيتم الاعتماد عليهن لإعادة بناء شخصياتهن من خلال تبصيرهن بمشكلاتهن ومساعدتهن في اقتراح البدائل، وليس اعادة بناء شخصياتهن المنهارة من قبل المرشد، وهنا الدور الذي سيلعبه الإرشاد هو الوقاية من الوقوع في الامراض النفسية والانحرافات السلوكية .

يعتبر الإرشاد الجمعي أكثر فعالية لأنه يساعد النساء المعنفات على اكتساب مهارات تفاعل اجتماعي داخل الجماعة، والتعلم المشترك وتشجيع بعضهم البعض بواسطة التغذية الراجعة والنقاش بين أعضاء المجموعة.(اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة، 2012:94)  
ومن خلال اطلاع الباحثة وجدت أشكال متنوعة لمجموعات الإرشاد الجماعي كالمغلقة، المنفتحة، المتجانسة، غير المتجانسة وسيتم الاعتماد هنا على شكل المجموعة المغلقة: حيث أنها الأكثر فعالية وهنا يتم تحديد المعنفات ضمن المجموعة، ولا يتم إدخال أي عضو بعد بدء البرنامج، حتى وان شغل أحد الأماكن، فإنه يبقى شاغرا، بهدف الحفاظ على الخصوصية و الوقت.

وبحسب الباحثة فإن الإرشاد الجمعي يبث روح التفاؤل والامل في نفوس المتزوجات عندما تلاحظ كل واحدة منهن معاناة الاخرى، والتعلم ما استطاعت أو تحاول تحقيقه من نجاح، كما أنه يعتبر من أفضل الوسائل للتفريغ والدعم.

## أهمية ومميزات البرنامج الإرشادي:

اختيار البرنامج كأداة للدراسة ووسيلة لإحداث التغيير، لم يأت من فراغ، إنما جاء بناءً على فهم ودراسة لمميزات البرنامج الإرشادي خاصة فيما يقدمه من خدمة لموضوع الدراسة الحالية.

- الترشيد والاقتصاد في النفقات والوقت والجهد.
- تعدد أفضل طرق الإرشاد بالنسبة للحالات التي تعاني من ضعف في المهارات والعلاقات الاجتماعية.
- الشعور بالانتماء للجماعة و احترام الرأي الآخر حتى ولو اختلف مع وجهة نظره خلال التفاعل والتعاون مع الأقران، وأن إرشاد مجموعة الأقران يعد مشحناً لمشكلاتهم ومعالجاً لها ومطوراً لإمكانياتهم الشخصية والاجتماعية (الخطيب، 2008:104).
- التركيز على أهمية المشاعر حيال الصعوبات.
- مناقشة المفاهيم الخاطئة من أجل مساعدة المسترشدين، وتقبل كوسيلة للسيطرة على المشاعر مما يساعد على زيادة الثقة لدى المسترشدين.
- مناقشة التعامل الجيد وتعزيز أي استجابة توافقيّة من المجموعة.
- النظرة التفاضلية التي تساعد على زيادة الجهد المبذول.
- تعزيز الكفاءة الذاتية، فحضور أفراد المجموعة للبرنامج دليل على قدرتهم على التغيير ومؤشر قوي على أنهم يملكون القرار (الصميلي، 2009:242).

## الأسس التي يجب مراعاتها عند التخطيط للبرامج الإرشادية:

- الأساس العام: الذي يشمل السلوك الإنساني المكتسب والذي يتصف بالثبات النسبي بمعنى قابلية السلوك للتعديل وأن سلوك الفرد والجماعة قابل للتوجيه والإرشاد.
- الأساس الفلسفي: وهو مجموعة الأسس التي تدعو إلى نظرة الإنسان إلى الحياة من منطلق أخلاقياته ورؤيته للواقع.
- الأساس الإداري: ويشمل الإعداد والتخطيط والتنفيذ ومن ثم الإشراف والمتابعة.
- الأساس الاجتماعي: الذي يتمثل في اهتمام الفرد كعضو في الجماعة.
- الأساس التربوي والنفسي: ويشمل مطالب واحتياجات النمو المتعددة والفروق بين أفراد الجنسين.
- تكامل أهداف الإرشاد مع الأهداف التربوية: لأن أهدافها تؤدي إلى حل المشاكل بطريقة مناسبة في مراحل النمو (الخطيب، 2010:26)

ترى الباحثة أنه بناءً على الموروث العلمي لا بد أن يكون لكلٍ منهجٍ أو طريقةٍ أسسٌ يرتكز عليها، والتي تشكل مصادر قوته واستمراريته، وبما أن البرنامج أداةٌ يُعتمد عليها كأسلوبٍ إرشاديٍّ قويٍّ، فإنَّ هذه القوة تتبع من الأسس التي يعتمد عليها.

### خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي:

حتى يتم تنفيذ البرنامج وصولاً إلى مقصوده منه فلا بدَّ من السير خطوةً بخطوةٍ على النحو التالي:

- تحديد أهداف البرنامج.
- تحديد الوسائل والطرق لتحقيق الأهداف.
- تحديد الإمكانيات الموجودة والمطلوبة.
- تحديد ميزانية البرنامج أي النفقة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- تحديد الخدمات.
- تحديد الخطوط العريضة لتنفيذ البرنامج.
- تحديد إجراءات تقييم البرنامج بهدف التقويم.
- اتخاذ الاحتياطات لمقابلة المشاكل. (زهران:1998:501)

## ثانياً: النظرية المعرفية السلوكية

تتنوع المدارس والنظريات النفسية، فبعد ظهور إحدى المدارس للنور، سرعان ما تلحق بها مدرسة أخرى، مستندة إلى سابقتها فتقوي بنيانها وتدعمها أو ترفضها وتقوم ضد أفكارها، وتعتبر النظرية المعرفية السلوكية إحدى هذه المدارس التي لمع نجمها في سماء الإرشاد والعلاج النفسي، خاصة وأنها استطاعت إظهار فعاليتها وجدواها على أرض الواقع.

و مع النصف الأخير من القرن العشرين، بدأ الاهتمام الفعلي بالجوانب المعرفية فكان نشوء هذا الأسلوب نتيجة التدمر وعدم الرضا الذي ساد بين بعض العاملين من خارج أصحاب المدرسة السلوكية، وقد اهتم هذا الاتجاه الجديد بما يحمله الإنسان من أفكار في عقله، والاتجاه المعرفي السلوكي عبارة عن مظلة تنطوي على العديد من النظريات التي وإن تشابهت في جوهرها، فإنها تتنوع في فنياتها وأفكارها.

على الرغم من وجود أكثر من عشرين اتجاهًا للنظرية المعرفية السلوكية، إلا أن الباحثة اختارت الاتجاه المعرفي لآرون بيك الذي ينسب له الكم الأكبر من الدراسات المؤكدة على فعاليته.

### تاريخ النظرية المعرفية السلوكية:

تتبع الفلاسفة اليونان منذ القدم إلى أن إدراك الإنسان للأشياء وليس الأشياء نفسها يلعب دوراً مهماً في تحديد نوع استجابته وهي التي تصف سلوكه وتنعته بالاضطراب أو السواء (إبراهيم، 1994: 273) حيث تعود فكرة النظرية المعرفية السلوكية إلى الفيلسوف الرواقي "إبيكتيتس" Epictetus الذي عاش من سنة 55 م وحتى 134م، ضمن مقولاته (الناس لا تحركهم الأشياء، ولكن يحركهم منظورهم للأشياء) بعد ذلك كتب ماركوس 121-180 بعد الميلاد (لو أنك تألمت أي شيء خارجي، فليس هذا الشيء هو الذي سبب لك هذا الإزعاج إنما حكمك عليه، وبمقدورك أن تُزيل هذا الحكم الآن)، كما كتب وليام شكسبير في هامليت (ليس هناك شيء جيد وآخر سيء، ولكن التفكير هو الذي يجعله كذلك (هوفمان، 2012: 16) ويفيد بيك أن العلاج المعرفي يقوم على دعائم فلسفية ليست جديدة، بل هي غاية في القدم وتعود بالتحديد إلى زمن الرواقيين Stoics، حيث اعتبر الفلاسفة الرواقيون أن فكرة الإنسان عن الأحداث لا الأحداث ذاتها هي المسؤولة عن اعتلال مزاجه.

و إلى هذا المنطق الرواقي يستند هذا العلاج المعرفي، فالمشكلات النفسية ترجع بالدرجة الأولى إلى تحريف الفرد للواقع و الحقائق بناءً على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة وتنشأ هذه الأوهام نتيجة تعلم خاطئ في إحدى مراحل نموه المعرفي. (بيك، 2000: 60)

ويشمل مفهوم العلاج المعرفي مناهج عديدةً تتشابه في جوهرها وتختلف في فنيات تطبيقها. وعلى الرغم من أنّ هناك أكثر من عشرين نوعاً منها إلا أنّ أشهرها منهج "بيك" في العلاج المعرفي، ومنهج "البرت آليس" في العلاج العقلاني الانفعالي، وتأتي بعد ذلك مناهج أخرى أقل شهرةً كمنهج "ميكينبوم" في تعديل السلوك المعرفي، ومنهج "ويسلر و هانكين" Cognitive Appraisal Therapy في العلاج التقويمي المعرفي الذي حاول فيه الجمع بين العلاج العقلاني الانفعالي ومكتشفات التعلّم الاجتماعيّ وعلم النفس الاجتماعيّ المعرفي، ومنهج "كلي" للتصورات الشخصية، ومنهج "البرت باندورا" في التعليم الاجتماعيّ ومنهج "لازاروس" Multi-Modal Therapy في العلاج متعدد النماذج، ومنهج "ماهوني" Cognitive Learning Therapy في علاج التعلّم المعرفي، وأسلوب حلّ المشكلات لـ"قولدرايد" (Phares,1984.p.159)

وفي الحقيقة فقد أسس كلُّ من آرون بيك والبرت آليس العلاج النفسيّ الذي أصبح يُعرفُ بعد ذلك بالعلاج المعرفيّ السلوكي، وإن كان كلُّ منهما يعمل بشكلٍ مستقلٍّ عن الآخر، فقد تربى بيك على التحليل النفسي الفرويدي، وشعر بعدم الرضا عن قلّة الدعم التجريبي لأفكار فرويد (هوفمان، 2012:13)

وكان لـ"بيك" السبقُ بعد أن نشر مقالاً عام 1952 حول تطبيق العلاج المعرفي على حالة فصامٍ مزمن، أشار فيه إلى أنّه قام بإضفاء صبغةٍ مقبولةٍ وطبيعيةٍ على هذات (هذيان) ثم طُلبَ منه القيامُ بفحصٍ منظمٍ لمعرفة دقتها، وقد لاحظ بشيءٍ من الدهشة أنّ هذات المريض بدأت تختفي بالتدرّج، ثم قدّم "كلي" Kelly عام 1955م أفكاره حول التصورات الشخصية Psychology of personal constructs وكان له كبير الأثر على بداية العلاج النفسي المعرفي، لأنّه ركّز على أهمية الطُرق الذاتية التي ينظرُ ويُفسّرُ الفردُ من خلالها ما يدور حوله من تغيير في السلوك، حيث يرى في نظريته، نظرية التصورات الشخصية personal construct theory أنّ الشخصَ يقوم بصياغة تصورات (توقّعات) حول ما يجري من حوله ثمّ يتفحص هذه التصورات، وبناءً على النتائج التي يتوصّل إليها يقوم بتصحيح أو تعديل هذه التصورات، أي أنّه يقوم بإعطاء المعاني للظواهر لكي يستطيع فيما بعد توقّع ما قد يحدثُ ويحاول التحكمُ به (Phares,1984.p.159) وتزامن في نفس هذه الفترة ظهورُ العلاج العقلاني الانفعالي لـ "ألبرت آليس" Albert Ellis قبل التطورات الأساسية في علم النفس المعرفي وكانت نظريتهُ علاج الاكتئاب لـ "بيك" في مراحلها الأولى حيث كان "آليس" بصد التخلي عن التحليل النفسي وتطوير نظرية معرفية سلوكية خاصة به.

وفي الوقت الذي كان فيه "بيك" Beck يبتعد بالتدرج عن التحليل النفسي وبيني نظريته في العلاج المعرفي خطوة بخطوة، كان "كلي" Kelly أيضاً يُبلور أفكاره حول دور الجوانب المعرفية في تكيف الإنسان مع بيئته (Ellis, 1979, p.173).

وترى الباحثة أنّ ما قدّمة بيك للنظرية المعرفية السلوكية يعتبر الأكثر أهمية في مقابل ما قدّمه العلماء الآخرون وإن كنا لا نقفّ من قيمته، ولعلّ هذا يعود إلى ما تتمتع به أفكاره من ترحيب وقبول خلال العمل الميداني من قبل المختصين والمسترشدين، حيث أنه لم ينكر الجانب الإيجابي في السلوكية، كالتخطيط والتحديد الكمي في الوقت الذي تمسك فيه باتجاهه المعرفي، بالإضافة إلى العديد من المميزات وجوانب القوة التي أدت لاعتماد اتجاهه في الدراسة الحالية.

### تعريف النظرية المعرفية السلوكية:

كلمة معرفي cognitive مشتقة من مصطلح cognition، ولقد استُخدمت بعض المصطلحات العربية كترجمة لهذا المصطلح، منها على سبيل المثال لا الحصر "استغراق، تعرّف، ذهن". (المحارب، 2000:1)

تُعرّف المعرفية السلوكية بأنها مدخل يتم من خلاله تحديد وتقييم وتتابع السلوك، ويركز هذا المدخل على تطور وتكيف السلوك وأيضاً نتيجة السلوك غير التكيفي (أبو فايد، 2010:79)

كما يُعرّفها الغامدي بأنها وسيلة من وسائل العلاج النفسي الحديث، التي يمكن استخدامها في تخفيف اضطراب القلق ومساعدة هؤلاء المرضى على التكيف داخل البيئة، من خلال تصحيح المعتقدات الخاطئة وتدريبهم على أداء السلوك الصحيح، وذلك من خلال الأساليب المعرفية والسلوكية (الغامدي، 2010:21).

تعتمد هذه النظرية على الإقناع الجدلي التعليمي بما يضمه من فنيات عديدة في تقديم منطِق العلاج وشرحه للمريض وإقناعه بضرورة الالتزام بالعلاج وقيامه بالدور المنوط به مع توضيح العلاقة بين الأفكار المشوهة والاعتقادات اللاعقلانية من ناحية، وبين ما يعانيه المريض منه سواء تمثل ذلك في اضطرابات، و ما يترتب عليها من مشاعر سلبية تُحد من أدائه الوظيفي في مختلف المجالات، وتصبغ هذا الأداء الوظيفي بالخلل، ويتم مثل هذا الإقناع من خلال عملية تعليم وتعلم تستند في المقام الأول على العلاقة العلاجية التي تنشأ بين المعالج والمريض ومدى القوة التي تتسم بها (محمد، 2010:17).



وترى الباحثة أنّ النظرية المعرفية السلوكية هي مجموعة عمليات تهدف إلى دفع الفئة المستهدفة نحو التركيز على الأفكار التي تحملها ومحاولة تعديلها والقناعة بأنها هي التي تخلق واقعنا، وإن أردنا تغيير هذا الواقع فعلينا أن نُجري تعديلاً عليها.

### النظرية المعرفية السلوكية لآرون بيك cognitive Therapy:

يرى بعض العلماء أن العلاج المعرفي السلوكي ارتبط باسم بيك (الزعيبي، 2010:26) فقد جذب الاتجاه السلوكي اهتمام بيك حيث درسه وتدرّب عليه ومارسه، وقد شعر بيك أنّ التكتيكات السلوكية ذات فعالية، ولكن هذه الفعالية ليست راجعة إلى الأسباب التي قدّمها المعالجون السلوكيون، إنما هي راجعة إلى أنّ هذه الأساليب تؤدي إلى تغييرات اتجاهية ومعرفية لدى الحالات المرضية.

ومع أنّ العلاج السلوكي محدود، لأنه يغفل تفكير المرضى المقلق بأنفسهم، إلا أنه بسبب تأكيده على أهمية الحصول على المادة الموضوعية من المرضى وأهمية التخطيط المنسق لعملية العلاج، وأهمية التحديد الكمي للتغيير السلوكي، أصبح ذا قيمة في نظر بيك شجعه على استخدامه في العلاج المعرفي. (باتيرسون، 1990:27)

ويمثل اتجاه "بيك" الاتجاه الاستدلالي البنائي في العلاج المعرفي السلوكي، وقد شهدت فترة الثمانينات وخصوصاً في الجزء الأخير منها، تطبيقات جديدة وموسّعة لهذا الاتجاه على عدد كبير من الاضطرابات بدءاً من العمل مع كبار السن وحتى العمل مع مشكلات الأطفال وهو ما لم يكن موجوداً من قبل (Kelly, 1996:28)

و صميم عمل العلاج المعرفي لبيك هو التعرف على الافتراضات السلبية المؤدية إلى حالة مزاجية سالبة، من شأنها أن تزيد احتمالية توارد أفكار سالبة ومن ثم تقوم بخلق دورة فاسدة من الأفكار والمزاج، ويُعدّ التعرف على هذه الافتراضات السلبية و الهدف الأساس للعلاج المعرفي هو استبدال هذه الأفكار بأفكار دقيقة، إيجابية وموضوعية، ولتحقيق ذلك يُضطرّ المعالج إلى استخدام طرق ذات طبيعة سلوكية معرفية، ففي الجانب السلوكي يُكفّل المريض بعدد من الواجبات أو المهام المترتبة التي تسعى إلى تزويد المسترشد بخبرات ناجحة، وكذلك بعض الواجبات المنزلية، أما في الجانب المعرفي، فيتمّ تدريب المسترشد على عمليات عقلية مثل التفرقة أو التمييز بين " أنا أظن " وهي فكرة يمكن أن تقبل التشكيك وبين " أنا أعرف " وهي حقائق لا تحتمل الرفض، وكذلك عملية الفصل أي أن يفصل المريض ذاته عن خبرات الآخرين. (Kelly, 1996:28)

و يعتبرُ بيك العلاجَ المعرفيَّ السلوكيَّ أسلوباً لتعديلِ السلوكِ لدى الفرد، من خلالِ التأثيرِ على عملياتِ التفكير، حيثُ يؤديُّ تغييرُ الأفكارِ إلى تغييرِ السلوك، وفي الوقت نفسه ينتجُ عن تغييرِ السلوكِ تغييرٌ في الأفكار، وهذا يشيرُ إلى أنَّ العلاجَ المعرفيَّ عندما ركَّزَ على الدَّورِ السببيِّ للتفكيرِ في حدوثِ الانفعالاتِ والسلوك، لم يُهملِ دورَ تغييرِ السلوكِ في تغييرِ الانفعالاتِ والتفكير (مقداي، 2008:271).

### مزايا الإرشادِ المعرفيِّ السلوكي:

حتى يتم اختيار مدرسة أو طريقة ارشادية ما لا بد أن يكون لها من المميزات ما يجعلها أهلاً للاختيار من بين النظريات الأخرى وتبدو مميزات الإرشاد المعرفي السلوكي في :

- مختصرٌ ومحدّدُ الوقتِ بمتوسطِ جَلَسَاتٍ يبلغُ ستَّ عَشْرَةَ (16) جِلْسَةً، وبمعدّلِ جِلْسَةٍ كُلِّ أسبوعٍ أو أسبوعين، وتمتدُّ كُلُّ جِلْسَةٍ لما بينَ 30 إلى 60 دقيقة، وقد تستغرقُ الجلساتُ من 6 أسابيع إلى 6 أشهر.

- طبيعتهُ التثقيفيَّةُ تجعلُ المرضى يشعرونَ بالارتياحِ ويغيرونَ بعضَ مفاهيمهمُ الخاطئة.
- جُهْدٌ متعاونٌ بينَ العميلِ والمعالِجَةِ، يتحمّلُ فيه المرضى جزءاً مهماً منَ المسؤوليةِ العلاجية.
- إقامةُ علاقةٍ إرشادية ناجحةٍ هو أمرٌ مهمٌّ في نجاحِ العلاجِ ولكنه لا يحقّقُ النجاحَ وحدهُ كونَ التغيّراتِ تحدثُ نتيجةَ تعلُّمِ المعنّفةِ كيفيةَ التفكيرِ بشكلٍ مختلف.
- بنيةُ الجلساتِ لا تتغيّرُ ويتغيّرُ المضمونُ بحسبِ الحالةِ المرضيّةِ وما يرافقُها من تشوّهاتٍ معرفيّةِ وأفكارٍ سلبيةٍ تلقائيّةِ (شواش، 2012:52)

### الفروض والمسلّمات الرئيسة التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية هي:

- إنَّ العمليّاتِ المعرفيةِ يمكنُ مراقبتها ورصدها و إحداثِ تغييرٍ فيها.
- إنَّ السلوكِ يمكنُ تغييره من خلالِ إحداثِ تغيّراتٍ معرفية، و من هنا يمكن القول إن الهدف هو تغيير السلوك الظاهر من خلال تغيير الأفكار والتفسيرات والافتراضات و طرق الاستجابة، ومن هنا نجد أن المفهوم قد تحوّل من سلوكية صرفة إلى سلوكية معرفية. (الزيات، 1996:367)
- الطريقة التي يشعر بها الناس ويسلكون، تتسبب بالكيفية التي يدرك بها الناس خبراتهم و يبنون عليها استجاباتهم.
- إنَّ ما يجري في داخل الإنسان يمكن التحرّي عنه عن طريق الاستبطان.
- إنَّ معتقداتِ الإنسان تحملُ معنىً شخصياً.

- إنَّ هذه المعاني يمكن اكتشافها ومعرفةًها عن طريق العميلِ نفسه وليس عن طريق ما يُفسَّرُه أو يقومُ بتعليمه المعالج(الخفش، 2011:372).
- الإنسانُ نفسه هو المسؤولُ عما يقوم به من أعمالٍ، وليس الناس من حوله.
- الإنسان قادرٌ على التخلُّص من الحالة التي هو عليها عن طريق تصحيح الاستنتاجات الخاطئة.
- إنَّ الفرد قادرٌ على حلِّ مشكلاته ولكنَّه بحاجةٌ لمن يوجِّهه (أبو أسعد-عربيات، 2012:220)
- هناك ثلاثٌ من الأفكار تمَّ التركيزُ عليها في العلاج المعرفيِّ السلوكيِّ وهي:
  - الأفكار الآلية automatic thought : مصطلحٌ أطلقه بيك على الأفكارِ والصُّورِ الذهنية التي تظهرُ بشكلٍ لا إراديٍّ خلالَ تدفُّقِ الوعي الشخصي.
  - المعتقدات المضمرة underlying belief: هي المعتقدات و الافتراضيات التي تنتج الأفكار و الصور الذهنية التي تشكل محتوى الأفكار الآلية.
  - يمكن فهم العلاقة بين الأفكار الآلية، والمعتقدات المضمرة بالنظرِ بشكلٍ موجزٍ إلى مصطلح المخططات schemas فالمخططات عبارةٌ عن خُططٍ عقليةٍ مجردةٍ تعملُ كموجِّهاتٍ للفعلِ وكبناءاتٍ لتذكُّرِ المعلوماتِ وتفسيرها، وكإطارٍ عمليٍّ مُنظَّمٍ لحلِّ المشكلاتِ ، وكلُّ منا يتبنى مدىً واسعاً من المخططات التي تمكِّننا من تكوينِ حسٍّ عامٍّ للعالمِ ووضعِ أيِّ معلوماتٍ وخبراتٍ جديدةٍ داخلَ سياقِهِ، وتلكَ الأنظمةُ يبدأُ تشكيلها منذُ الطفولةِ المبكرةِ وبمجردِ تشكيلها فهي ترشِّدُ معالجةَ المعلوماتِ information processing وتوجِّهها كما توجِّهُ السلوكَ وتشكِّلُ كيفيةَ تفكيرِ الفردِ وكيفَ يشعُرُ وكيفَ يسألُ ويتصرَّفُ ويدركُ نفسهُ والآخرينَ والعالمَ، وهي مُرتَّبةٌ تصاعدياً تبعاً للأهمية.
  - المعتقدات الوسيطة: intermediate beliefs
- يقع بين المعتقداتِ المحوريةِ والأفكارِ الآليةِ عددٌ من المعتقداتِ الوسيطةِ وهي مركَّبةٌ من اتجاهاتٍ attitude وقواعدٍ rule أو افتراضاتٍ (مصطفى، 2008:29)

### مبادئ النظرية المعرفية السلوكية:

- المبادئ هي القواعد الاساسية و المسلمات الذي تنطلق منها النظرية بحيث تعبر عن افكارها الجذرية التي تلتزم بها في تفسير حياة الانسان وأفعاله.
- يتطلَّبُ العلاج المعرفيُّ السلوكيُّ وجودَ علاقةٍ علاجيةٍ جيدةٍ بين المعالجِ والمريضِ تجعلُ المريضَ يثقُ بالمعالجِ، وذلكُ يتطلَّبُ قدرةَ المعالجِ على التعاطفِ والاهتمامِ بالمريضِ

- والاحترام الصادق له وحسن الاستماع، بالإضافة إلى كفاءة المعالج التي تظهر من خلال سير العملية العلاجية.
- يُشدد العلاج المعرفي السلوكي على أهمية التعاون والمشاركة النشطة والعمل كفريق مشترك في وضع جداول عمل الجلسات، وفي إعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المريض بين الجلسات.
  - يسعى المُعالج إلى تحقيق أهداف معينة وحل مشكلات معينة.
  - العلاج المعرفي السلوكي علاج تعليمي، يهدف إلى جعل المريض معالجا لنفسه كما أنه يهتم كثيراً بتزويد المريض بالمهارات اللازمة لمنع عودة المرض بعد التحسن.
  - العلاج المعرفي السلوكي علاج قصير المدى.
  - تتم الجلسات في العلاج المعرفي السلوكي وفق جدول معين يحاول المعالج تنفيذه قدر الاستطاعة، والتعرف على الوضع الانفعالي للمريض، ويطلب من المريض تقديم ملخص لما حدث خلال الأسبوع الماضي، وإعداد جدول لأعمال الجلسة (بالتعاون مع المريض)، والتعرف على رد فعل المريض حول الجلسة السابقة، ومراجعة الواجبات المنزلية السابقة، مع تقديم ملخصات لما تم في الجلسة بين الحين والآخر، ثم أخذ رأي المريض فيما تم في نهاية الجلسة (بدوى، 2009:75).
  - العلاج المعرفي السلوكي يقدم طريقة جديدة لفهم المشكلة: العديد من المرضى يبدوون العلاج ولديهم فكرة بأن مشكلاتهم يستحيل أن يتم التحكم بها، لأنها نتيجة مباشرة لصراعات لا شعورية عميقة أو ذات أصول جينية، والمعرفة السلوكية مصممة من أجل تزويد العملاء بقدرة أعظم على التحكم والسيطرة بمساعدتهم على فهم مشكلاتهم بطريقة جديدة.
  - مبدأ هنا والآن: يعتمد العلاج على عوامل استمرارية المشكلة، فمثلاً ما يفعله المريض ويفكر ويشعر به الآن أكثر من تركيزه على العوامل المساهمة في تطور المشكلة كتاريخ العائلة ومراعاة الطفولة سبب ذلك أن تحديد أصول المشكلة لوحده لا يحل المشكلة (Michel, 1997:88).
  - الاعتبار غير المشروط للذات والآخرين: أي قبول الذات والآخرين دون شروط ويشمل قبول نقاط القوة والضعف.

- الافتراضُ المستمر: بمعنى أنَّ السلوكَ الخفيَّ غيرَ الظاهرِ يخضعُ لنفسِ قوانينِ التعلُّمِ التي يخضعُ لها السلوكُ الظاهرُ والملاحظُ، فحتى المعارفُ يتمُّ تعلُّمها من خلالِ النمذجةِ ولعبِ الدورِ والتشكيلِ.

- المسؤولية الذاتية: فقبُولُ الفردِ لمسؤوليتهِ الذاتيةِ عنِ انفعالاتِهِ الخاصةِ بالسلوكِ غيرِ التكيفيِّ دلالةٌ على الصِّحةِ النفسيَّةِ (أبو سعد -عربيات، 2012:226).

وبناءً على هذه القواعدِ فالأخصائي النفسي في نظرية بيك يؤدي عدداً من الأدوار، فهو يعملُ كمُرشدٍ ومشخِّصٍ ومعلِّمٍ، فعليه أن يطبِّقَ أساليبَ العلاجِ المعرفيِّ السلوكيِّ ويُرَكِّزَ على عملياتِ الأفكارِ التي يعتقدُ أنَّها ترتبطُ بالسلوكِ واعتقاداتِ الشخصِ التي نعتبرها هي المصدرَ الرئيسَ للمشكلة، فدوره كمرشدٍ تمثَّلَ في تنميةِ مهاراتِ التفكيرِ بشكلٍ مستقلٍّ والتعاونِ معَ الفردِ في محاولةٍ لحلِّ مشكلتهِ وتوليدِ أفكارٍ جديدةٍ وتزويدهِ بالافتراحاتِ و إعطائهِ فرصةً مناسبةً لاختبارِ هذه الأفكارِ وإيجادِ الفرصةِ المناسبةِ لتدريبه، واستغلالِ دوره كمشخِّصٍ حيثُ يجمعُ المعلوماتِ عنِ الفردِ من مصادرٍ متعددةٍ ويدمجُ المعلوماتِ التي حصلَ عليها لتحديدِ طبيعةِ الاضطرابِ والتخطيطِ للتدخلِ المناسبِ، وكذلك دوره كمرشدٍ حيثُ يُعنى بالتدريبِ على المهاراتِ وتعليمِ العميلِ كيفَ يحلُّ نماذجَ التفكيرِ المشوِّهَ أو المنحرفِ ويضعُ بدلاً منها نماذجَ تكيفيَّةَ. (السيد، 2009:716)

### التشوّهات المعرفيَّة في النظرية المعرفيَّة السلوكيَّة cognitive Distortions :

اقتنع بيك أنَّ النَّاسَ الذين يعانونَ من المصاعبِ الانفعاليَّةِ يلجؤونَ إلى ما يُسمَّى الأخطاءَ المنطقيَّةَ Logical Errors التي تشوِّه الواقعَ الموضوعيَّ في اتجاهِ تحقيرِ الذاتِ، ومن أهمِّ هذه الأخطاءِ أو التشوّهات:

- الاستنتاجُ العشوائي Arbitrary Monclusion: نعني بذلك الخروجَ باستنتاجاتٍ دونَ وجودِ سندٍ لها حتى يدعمها، وهذا يشملُ النَّظَرَ إلى المواقفِ على أنَّها مأساويَّةٌ أو كارثيَّةٌ أو التفكيرِ بأسوأ سيناريو ممكنٍ للنتائجِ في بعضِ المواقفِ.

- التجريد الاختياري / التنقية العقلية: Selective abstraction- Mental filter

تكوين استنتاجٍ مبنيٍّ على النَّظَرِ إلى الحدثِ وتفصيلاتهِ بمعزلٍ عن أيِّ شواهدٍ أو أحداثٍ أخرى، وفي هذه العمليَّة يتمُّ تجاهلُ الكثيرِ من المعلوماتِ الأخرى، وأهمُّ نقطةٍ في الحدِّثِ يتمُّ استبعادها كلياً، والافتراضُ هنا أنَّ الأحداثِ التي لها قيمةٌ ووزنٌ هي تلكَ التي لها علاقةٌ بالفشلِ والحرمانِ.

- التعميم الزائد Overgeneralization: يشير إلى اعتناق معتقداتٍ متطرفةٍ بُنيتِ إثرَ حادثٍ معيّنٍ، ثمَّ يميلُ الفردُ إلى تطبيقِ هذه المعتقداتِ بشكلٍ غير صحيحٍ على حوادثٍ ليست مشابهةً للحدثِ السابق.
- التضخيم والتقليل Magnification and Minimization: إدراكُ حالةٍ أو موقفٍ بشكلٍ أكبرَ بكثيرٍ مما هوَ فعلاً أو أقلَّ بكثيرٍ من الواقع. (الخفش، 2011:373)
- الشخصية Personalization: ميلُ الأفرادِ إلى أن يعزو الأسبابَ أو الحوادثَ الخارجيةَ إلى أنفسهم ، حتى وإن لم يكن هناك أيُّ أساسٍ لهذا الربط.
- الكلُّ واللاشيءُ /التفكير الثنائي All or nothing thinking: يدرك الشخص نفسه والآخرين والمواقفَ والعالمَ وفقاً لفئاتٍ حادّةٍ متطرفةٍ، ويميلُ هذا النمط من التفكير إلى أن يكونَ مطلقاً ولا مجال فيه لبصيصٍ من الأمل. (مصطفى، 2008:35)
- التجريد الانتقائي Selective Abstraction: وهنا يركّز الفردُ على تفاصيلٍ ذاتِ طبيعةٍ سلبيةٍ ويتجاهلُ المظاهرَ الإيجابيةَ، فيركّزُ لاعبُ الكرةِ الذي لديه نجاحٌ كبيرٌ على خطأ واحدٍ حصلَ معه.
- التعميم الزائد Over Generalization: هنا يستخلصُ الفردُ قاعدةً أو فكرةً على أساسِ خبرةٍ أو حادثٍ معيّنٍ وتعميمها على مواقفَ غير مماثلةٍ، فيقول طالبٌ مستتجاً: بما أن أدائي في الجبر سيءٌ سيكونُ أدائي في الرياضياتِ والعلوم أيضاً سيء.
- التسمية أو فقد التسمية label: فنظرةُ الفردِ لنفسه تنتجُ من عدم اللباقةِ مع بعض الأقارب، فيقول: أنا لست محبوباً.
- الشخصية Personalization: جعلُ حادثَةٍ غير مرتبطةٍ بالفردِ ذاتِ معنىٍ مما يُسببُ تشوّهاً معرفياً، مثلاً : تمطرُ دوماً عندما أريدُ الدّهَابَ إلى السوق.
- لوم الذات Self-Blame: وهو إساءةُ تفسيرِ الوقائعِ وفقاً لأفكارٍ سلبيةٍ واستنتاجاتٍ غير منطقيةٍ، و فيه يُحمَلُ الشخصُ نفسه مسؤولياتِ الفشلِ عن كُلِّ ما يدورُ حولَه، ويعتبرُ أنّه المسؤول عن فشلِ الآخرينَ بشكلٍ مبالغٍ فيه في تعميمٍ وتضخيمِ الأمور.(أبو سعد-عريبات، 2012:221)
- القفز إلى النتائج jumping to conclusion: يَسْتَنْتِجُ أن النتائجَ ستكونُ سلبيةً دونَ وجودِ دليلٍ على ذلك حتى لو كانت هناك دلائلٌ تشيرُ إلى وجودِ نتائجٍ إيجابية.
- التفكير الكارثي/قراءة المستقبل catastrophizing: يتوقّع الفردُ سوءَ الحظِّ وسلبيةَ المستقبلِ ويعتقدُ أن أشياءً ستعود عليه بالسوء. (مصطفى، 2008:35)

- قراءة الأفكار Mind Reading: أتتعرض أنتك تعرف ما يفكر فيه الناس دون أن يكون لديك دليل كافٍ على صحة أفكارهم؟ "هو يعتقد أنه منحوس" أو أنه يكرهني ولا يرغب بي وهذا ظاهرٌ في وجهه "أنا أعرف كيف يفكرون ويشعرون تجاهي".

- القواعد الإلزامية Rules SHOULD: وضع قائمة من القواعد الصارمة التي تُنظّم سلوكك وسلوكيات الآخرين، وعندما يخالف أحدكم تلك القواعد فإنك تشعر بالغضب تجاهه كما تشعر بالذنب عندما تُخالفها أنت شخصياً.

- ماذا لو؟ WHAT IF: (الأسئلة العقيمة) تستمر في طرح الأسئلة الخاصة "ماذا لو حدث شيء ما" وتفشل في الاقتناع بأي إجابة تصل إليها "نعم.. ولكن ماذا لو لم تتحسن أعراضي؟ أو ماذا لو أنني لم أستطع التنفس؟

- المقارنات المجحفة Unfair Comparison: تفسر الأحداث في ضوء معايير غير واقعية فعلى سبيل المثال، تُركّز بشكلٍ أساسي على الآخرين الذين يؤدون أفضل منك وتجذب نفسك أدنى أو أقل في المقارنة "إنها أكثر نجاحاً مني" أو "الآخرون يؤدون أفضل مني في الاختبار". (شواش، 2012:53)

### أساليب التدخل المعرفية السلوكية:

تمر عملية التدخل حسب هذه النظرية بمراحل، تبدأ أولاً بمرحلة بناء العلاقة مع المسترشد، ومن ثم يتم الانتقال إلى مرحلة تقييم المشكلة من حيث ظروف حدوثها وشدها والسلوكيات السلبية المرافقة لها، ومدى وضوح المشكلة لدى المسترشد والمرشد، وبعد الانتهاء من هذه المرحلة يتم الدخول بمرحلة تطوير الأهداف الإرشادية التي يناقش فيها المرشد والمسترشد المخرجات السلوكية التي يطمح لتحقيقها، تليها مرحلة التأكد من استعداد المسترشد والتزامه لتحقيق هذه الأهداف، ومن ثم مرحلة جمع معلومات حول مقاييس الخط القاعدي، وأخيراً يتم الوصول إلى المرحلة الأخيرة التي تهدف إلى تطبيق المسترشد للاستراتيجيات العلاجية (مقدادي، 2008:273).

ويتم بناءً على ذلك الاعتماد على مجموعة من أساليب التدخل التي تعتمد على افتراض أن أي شخص منّا قد تتطور لديه مشكلات الصحة النفسية، إذا كانت المعاني التي تُعطيها لحوادث خاصة أو معينة محبطة بالقدر الكافي (Grant, 2004:1) و يمكن الاستعانة بأي منها، إضافة إلى الأنشطة المرافقة المختلفة مراعيًا تشخيص الحالة، وهذا يتطلب معرفة مسبقة بالأخطاء أو المفاهيم الخاطئة التي تُميز كل اضطراب (شواش، 2012:51).

وتتنوع الفنيات المستخدمة في التدخل حسب النظرية وتُصنَّفُ الفنيات في ثلاثة أنواع كالتالي:

- فنياتٌ خبريَّةٌ انفعاليَّةٌ Experiential-emotive techniques: وهي الفنياتُ التي تتعرَّضُ لمشاعرِ المريضِ وأحاسيسه وردودِ أفعاله تجاهَ المواقفِ والمثيراتِ المختلفةِ والخبراتِ المنشطَّة، خاصة فيما يتعلق منها بمشكلاته.

- فنياتٌ معرفيَّةٌ cognitive techniques: وهي الفنياتُ التي تساعدُ المريضَ على أن يغيِّرَ أفكاره وطريقةَ تفكيره اللاعقلانية، وفلسفتهُ غيرَ المنطقيَّةِ وغيرَ العلميَّة، وأن يستبدلَ مكانها أفكاراً وطريقةَ تفكيرٍ عقلانيةٍ وفلسفةً منطقيَّةً علميةً.

- فنياتٌ سلوكيَّةٌ behavioral techniques: وهي الفنياتُ التي تساعدُ على تخلُّصِ المريضِ منَ السلوكِ غيرِ المرغوبِ أو تعديله، وتغييره إلى سلوكٍ مرغوبٍ مع تدعيمه (زهران، 2004: 83)

في العلاجِ المعرفيِّ السلوكيِّ نجدُ تنوعاً كبيراً في الأساليبِ المعرفيَّةِ السلوكيَّةِ واستخداماتٍ متعددةً له، فقد اعتمده بيبك وزملاؤه في خفضِ الاكتئابِ، واستخدمَ سوني وريتشارد سون تدريباتِ إدارةِ القلق، وتناول أليس و جريجر إجراءاتِ إعادةِ البناءِ المعرفيِّ، واستخدمَ ماكينبوم التدرُّبَ على مهاراتِ التخفيفِ ضدَّ التوتر، وتُعدُّ التدخُّلاتُ العلاجيَّةُ القائمةُ على التعديلِ المعرفيِّ السلوكيِّ فعالةً في النتائجِ التي تحقَّقتها، ويتمُّ بناءُ هذهِ التدخُّلاتِ بطريقةٍ مُنصِّفةٍ لكلِّ منَ المعالجِ والعميلِ، حيثُ يتمُّ إشراكُ العميلِ في تصميمِ الخطَّةِ العلاجيَّةِ وبالتالي يصبحُ أكثرَ وعياً بذاته وينخرطُ في العملِ، حيثُ يُشكِّلُ كلُّ منَ المعالجِ والعميلِ فريقاً يعملُ على التخفيفِ منَ الأفكارِ والسلوكيَّاتِ اللاوظفيَّةِ (مقدادي، 2008:272).

ومن أهمِّ هذهِ الأساليبِ التي اعتمدت عليها الدراسة الحالية، وتمَّ تطبيقها عملياً مع الفئة المستهدفة من خلال البرنامج الإرشادي:

- التعليمُ النفسي Psycho Education : حيثُ الجلساتِ الأولى القليلةُ تكونُ مخصَّصةً للتعلُّمِ النفسيِّ حيثُ يُزوَّدُ المرشِدُ العميلَ بمعلوماتٍ حولَ تركيبةِ الجلساتِ والمبادئِ الإرشاديَّةِ للتدخُّلِ السلوكيِّ المعرفي (michle.2007:87)

- النموذج البديل Vicarious Modeling: يتعلَّمُ العميلُ من خلالِ النموذجِ كيفَ يكونُ على وعيٍ بأنَّ الآخرينَ لم يُدْمَرُوا لتعرُّضِهِمَ لنفسِ المشكلاتِ، كما يستطيعُ أن يتعلَّم أنَّ الحياةَ ستستمرُّ بالرغمِ مما تحتويه من أحداثٍ مؤلمة، ويمكنُ أن يُطبَّقَ العميلُ هذهِ المعرفةَ على نفسه، وتكونُ هذهِ الفنيَّةُ مفيدةً عندما تكونُ مشكلةُ العميلِ عامَّةً.



- تحريّ الأفكار اللاعقلانية Detecting Irrational Beliefs: إنَّ مهمَّةَ المرشدِ هيَ تحريّ الأفكارِ اللاعقلانيَّةِ التي تُسبِّبُ الانفعالاتِ للشخصِ. (الزويد: 2008:262)
- الحوارُ السقراطي Socratic dialogue: حينما يُستخدَمُ الأسلوبُ السقراطيُّ في تفنيدِ الأفكارِ والمعتقداتِ اللاعقلانيَّةِ، فإنَّ مهمَّةَ المرشدِ تكونُ طرحَ مجموعةٍ منَ الأسئلةِ المتعلِّقةِ بالجوانبِ اللامنطقيَّةِ والمختلفةِ وظيفياً عن معتقداتِ العميلِ اللاعقلانيةِ، والهدفُ من ذلك تشجيعُ العميلِ على التفكيرِ في نفسه وتصحيحِ سوء فهمه. (زهران، 2004:84)
- فنيَّةُ اختبارِ البديلِ Alternatives choosing: تُستخدَمُ هذه الفنيَّةُ من أجل مساعدة العملاء على اكتشافِ المنطقِ الخاطئِ الكامن وراء تفسيراتهم ومعتقداتهم المشوَّهة، إذ يُطلَبُ من العميل أن يُقدِّمَ الدليلَ المؤيِّدَ أو المعارِضَ لمعتقداته وتفسيراته للأحداثِ، وأن يقوم بتسجيلِ الدليلِ المؤيِّدِ أو المعارِضِ في العمودِ المخصَّصِ لذلك.
- التعديلُ المعرفي Cognitive Modification: يتضمَّنُ تغييراً في الاستخدامِ الطبيعيِّ للغةِ والإدراكِ، فالنمطُ الطبيعيُّ للحياةِ يبدو عندما نرى العالمَ كما هو مبنيٌّ من خلالِ أفكارنا فنحنُ لا ندركُ أنَّ فكرنا يؤثِّرُ على الشكلِ الذي يبدو فيه العالمُ بالنسبةِ لنا، و أحدُ الأغراضِ للتعديلِ المعرفيِّ مساعدةُ الناسِ ليصبحوا أكثرَ وعياً بالعالمِ، من خلالِ الفكرِ وبذلك يرتبطوا بالفكرِ والعالمِ بأنماطِ استجابةٍ أكثرَ مرونة، وإن تمَّ ذلكَ بدونِ تغييرِ الشكلِ أو تكرارِ بعضِ الأفكارِ الخاصَّةِ (William.2008.83)
- أسلوبُ حلِّ المشكلةِ Problem Solving: فمن خلالهِ يتمُّ التدريبُ على خطواتِ حلِّ المشكلةِ، كتوليدِ البدائلِ التي يمكن أن تُستخدَمَ وتقييمها، والنتائجِ المرتبطةِ بها، ثم اختيارِ الحلِّ المناسبِ وتصميمِ الخطَّةِ وممارستها. (السيد، 2009:715)
- لعبُ الأدوارِ Role Play: ويستطيعُ العملاءُ أن يتدرَّبوا على أنماطِ معيَّنةٍ من السلوكِ ليعبروا عن ما في داخلهم تجاه موقفٍ ما، ويكونُ التركيزُ على المعتقداتِ اللاعقلانيَّةِ التي لها علاقةٌ بالمشاعرِ المزعجةِ غير السارةِ .
- الواجباتُ المنزليَّةُ Homework Assignments: الواجباتُ المنزليَّةُ تُقدِّمُ فرصةً للعملاءِ للتدريبِ على مهاراتٍ جديدةٍ خارجِ الجلساتِ العلاجيَّةِ، والتي قد تكونُ أكثرَ فائدةً منَ الجلسةِ الرسميةِ (الخفش، 2011:369)، ويتمُّ ذلكَ في نهايةِ كلِّ جلسةٍ، حيثُ يعطى العميلُ واجباً منزلياً يقومُ فيه بممارسةِ المهاراتِ التي تعلَّمها، وتكونُ بدايةً الواجباتِ منَ الجلسةِ الثانيةِ في الغالبِ. (حسين، 2004:82)

- التدريبُ على الاسترخاء Relaxation Training: يرجعُ الفضلُ في استخدام أسلوبِ التدريبِ على الاسترخاءِ إلى العالمِ جاكبسون عامَ 1983 ويهدفُ إلى الوصولِ بالعميلِ إلى حالةِ استرخاءٍ مضادةٍ لحالةِ القلقِ والانفعالاتِ الحادّةِ لديه (حسين، 2004:83)
- إعادةُ التدريبِ على التنفُّسِ Training to breathe: للحدِّ منَ القلقِ والضغطِ، فالتنفُّسُ العميقُ والبطيءُ عن طريقِ الأنفِ إلى عضلةِ البطنِ الموجودةِ أسفلَ الرئتينِ بالقربِ منَ الحجابِ الحاجزِ، يخلُقُ حالةً إيجابيةً منَ الاسترخاءِ وآثاراً نفسيةً إيجابيةً على درجةِ النقيضِ لما هوَ موجودٌ في حالاتِ التنفُّسِ السريعِ واستثارةِ النظامِ العصبي(William.2008:68)، ويُستخدمُ التنفُّسُ العميقُ في كثيرٍ منَ الأحيانِ مرافقاً للاسترخاءِ نظراً لما لهُ من فوائدٍ نفسيةٍ وفسولوجية (شواش، 2012:52).
- الكتابةُ حولِ الخبراتِ Write About Experience: يبدو أن الكتابةَ حولِ الخبراتِ تكونُ نافعاً لصحةِ الناسِ الجسديةِ والنفسيةِ، التفرغِ عن الأفكارِ والمشاعرِ الشخصيةِ، و بيك يرى بأن المرشدِ يساعدُ المسترشدَ على أن يتعلَّمَ تحديدِ وتحدي الأنماطِ غيرِ الوظيفيةِ في التفكيرِ والتي يتمُ الكشفُ عنها من خلالِ كتابةِ المريض(William.2008.197)
- الأحاديثُ الذاتيةُ self-talk: إنّ الحوارَ معِ النفسِ عندَ أيِّ نشاطٍ معيَّنٍ من شأنه أن ينبهَ الفردَ إلى تأثيرِ أفكارِهِ السلبيةِ على سلوكه، فحديثُ المرءِ معِ نفسهِ وما يحويه من انطباعاتٍ وتوقُّعاتٍ عنِ المواقفِ التي تواجهه هو السببُ في تفاعله المضطرب، لهذا يعتمدُ على تحديدِ مضمونِ مثلِ هذا الحديثِ والعملِ على تعديله كخطوةٍ أساسيةٍ في مساعدةِ الفردِ على التغلُّبِ على اضطرابه (عوض، 2001:112).
- النمذجة Modeling: يكتسبُ العميلُ السلوكَ أو يتخلَّصَ منه بسهولةٍ من خلالِ ملاحظةِ النموذجِ وبالتالي يُقدِّمُ المعالجُ أنموذجاً تعليمياً للتدريبِ على مهاراتٍ معيَّنة.
- التدعيمُ الإيجابي: في كلِّ مرّةٍ يودى فيه السلوكُ المرغوب، يكونُ التأكيدُ ليس فقط لمجرّدِ النجاحِ الكليِّ بل على الجزئي أيضاً، فالشخصُ يريدُ التدعيمَ الإيجابيَّ (الثناء والمدح) حيثُ يزيدُ من احتمالية حدوثِ السلوكِ مرّةً أخرى (السيد، 209: 715).
- صرف الانتباه Distribution: تُستخدَمُ فنيّةُ صرفِ الانتباهِ لأهدافٍ محدّدةٍ وقصيرةِ المدى، وذلكَ بأنَّ يُطلَبَ منَ العميلِ الذي يعاني منَ القلقِ، مثلاً القيامُ بسلوكٍ يصرفُ انتباهه عنِ الأعراضِ التي يشعرُ بها لأنَّ التركيزَ على هذه الأعراضِ يجعلها تزدادُ سوءاً (الزعيبي، 2010:45).

- فنية المتّصلِ المعرفيِّ Cognitive Continuum: وفي هذه الفنية يُطلبُ من المعنفة أن تُوضّح كيفَ ترى نفسَها مقارنةً بالآخرين، وعلى سبيلِ المثالِ يُطلبُ من المعنفة التي لديها اعتقادُ أنها شخصٌ عديمُ الفائدةِ أن تعرفَ المقصودَ بعديمِ الفائدةِ، ثم يُطلبُ منها أن تُشيرَ إلى أين سيكونُ بعضُ النَّاسِ الذينَ تعرفُهمُ على معيارٍ مندرجٍ لهذهِ الصفةِ، يبدأ بصفرٍ (عديمِ الفائدةِ تماماً) و 100% (فعّالٌ جداً) (شواش، 2012:62)

- التعريض Exposure: تُصوّرُ الموقفَ على مستوى الخيالِ بدلاً من مواجهتهِ واقعياً والإبقاءِ عليه حتى يتمّ التعودُ عليه و إضعافُ القلق (بدوى، 2009:69)

- اللا مصيبة أو اللا فاجعة What If: وذلك عندما يكونُ المسترشدُ خائفاً من نتائج لا يحبُّ حدوثها، فيتمّ التعاملُ معه عادةً بماذا لو، أو ماذا إذا.

- الإرشاد الشخصي الداخلي Internal Personal Counseling: وهنا تدريبُ الفردِ على المهاراتِ التي تُساعدُهُ في تغييرِ أنماطِ وأشكالِ التفاعلِ الذي يُسببُ له مشكلاتٍ في البيئة مثل المهاراتِ الاجتماعية والتدريبِ على التواصلِ واتخاذِ القرار.

وترى الباحثة أن هذا الاتجاه أعطى المختصّ مدىً واسعاً من التقنيات والفنيات ذاتِ الفعالية والمرونة، والتي تراعي الفروق الفردية بين المسترشدين، مما أتاح في الوقت نفسه مجالاً واسعاً للاستفادة وتحقيق الأهداف المنشودة.

ومن خلال استخدام التقنيات السابقة تصبو هذه المدرسة إلى تحقيق أهدافٍ متنوّعةٍ كذلك ألا وهي:

### أهداف النظرية المعرفية السلوكية:

لا بد ان نظرية عميقة بأفكارها، واسعه بأدواتها و فنياتها كالنظرية المعرفية السلوكية لها أيضا من الأهداف التي ترقى الى مكانتها ودورها وتتمثل هذه الأهداف في:  
تدريب الفرد على:

- أن يُصبح واعياً بأفكاره الآلية.

- استخدام استجاباتٍ سلوكيةٍ ومعرفيةٍ في نفسِ الوقتِ لمواجهةِ المثيراتِ المزعجة، ففي الجانبِ السلوكيِّ يوضعُ جدولٌ واضحٌ و محدّدٌ من المهامّ نسعى من خلاله إلى تزويدِ المسترشدِ بخبراتٍ ناجحة، أمّا الجانبِ المعرفيِّ فيشتملُ على عملية التفرقة ما بين أنا أظنُّ وهي الفكرة التي تقبلُ التشكيكُ وبين أنا أعرفُ وهي حقائقٌ لا تحتلُّ الرفض.

- كيفية حلّ المشكلة وذلك بإشراكِ المسترشدِ في حلّها بمساعدةِ المرشدِ حيثُ يتعلّمُ المسترشدُ بدوره كيفَ يحلُّ المشكلات (أبو سعد- عريبات، 2012:225).

- التعامل مع تحريف الفرد للواقع (بيك، 2000:175)

- التعامل مع التفكير غير المنطقي: فقد لا يكون هناك تشويش للواقع وإنما يكون التفكير نفسه قائماً على أساس افتراضات خاطئة، ومشتماً على استنتاجات خاطئة أو الوصول إلى استنتاجات خاطئة من المشاهدات.

- مساعدة المريض للتوصل إلى منظور جديد لفهم مشكلته، وتعليمه كيف أن معارفه يمكن أن تساعد في تفسير أسباب الاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تنسب بسوء التكيف وكذلك مساعدة الفرد في معرفة أن التغيير المعرفي له أهمية رئيسة في العلاج (الزعبى، 2010:16) إلى جانب نظرية بيك هناك مجموعة من النظريات التي تنطوي تحت مظلة المدرسة المعرفية السلوكية ولها أهميتها على أرض الواقع، والتي ستعرض الباحثة نبذة بسيطة عنها وستكتفي بنظرية أليس، وماكينوم كنظريات رائدة ولها مكانتها وفعاليتها في المجال.

### النظرية السلوكية العاطفية العقلانية: Rational emotive behavior therapy

مؤسسها "أليس" وهي أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العملاء في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية، يصحبها اضطراب في سلوك وشخصية الفرد واستبدالها بأفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع المجتمع (حسين، 2004:86)

وحسب النظرية فإن عواطفنا تنبع أساساً من معتقداتنا، تقيمتنا، تفسيراتنا وردود أفعالنا للمواقف الحياتية، ويصير أليس أن اللوم هو السبب الجوهري لمعظم الاضطرابات الانفعالية ولذلك حتى نستطيع التخلص من الأمراض العصبية أو الاضطرابات في الشخصية، فمن الأفضل التوقف عن لوم أنفسنا والآخرين، وبدلاً من ذلك فمن المهم أن نتعلم تقبل أنفسنا بالرغم من عثراتنا، وأن نتذكر أننا بشر غير كاملين الصفات، وقام أليس بوضع فرضية أننا نحمل في صدورنا اتجاهات قوية للمبالغة في رغباتنا وتفضيلاتنا لتتحول إلى ما يشبه المعتقد المتحجر المكون من "يجب أن، عليك أن، المفروض أن" بالإضافة إلى الأوامر والطلبات وعندما نشعر بالضيق، فعلى أن ننتبه ونتذكر المعتقد المتحجر "يجب أن" و "عليك أن" مثل هذه الأوامر تخلق نوعاً من المشاعر الوعرة وأنماط السلوك غير الفعالة (الخفش، 2011:375).

### أهداف الإرشاد العقلاني الانفعالي:

- الكشف عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير المنطقية لدى الأفراد، والتي هي المصدر الأساس في اضطراباته النفسية.

- مساعدة العميل في التغلب على الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تُسبب له الاضطرابات النفسية واستبدالها بأفكار جديدة أكثر عقلانية ومنطقية، وذلك من خلال مناقشة وتحليل وتفنيده أو دحض الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد.

- تزويد الفرد بالمعلومات والأفكار الصحيحة التي تعينه على التوافق في حياته.  
- زيادة اهتمام الفرد بنفسه وتقبله لذاته وتقبله للتفكير العلمي والمنطقي.  
- مهاجمة الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد ومساعدته في التوقف عنها (حسين، 2004: 87)

### نموذج ABC:

تقوم نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي على نموذج تعليمي هو نموذج ABC والذي يختصر خطوات عملها.

الحرف (A) Activating events: ويعني الأحداث والخبرات المنشّطة، وهي في العادة خبرات مؤلمة وغير سارة مثل خبرة الطلاق أو الفشل أو الموت أو الفصل من العمل

الحرف (B) Irrational Belief System: ويعني نسق الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية لدى الفرد، والتي تؤدي إلى إثارة الاضطراب الانفعالي وتدمير وهزيمة الذات.

أما الحرف (C) Consequence: ويُقصد به النتيجة الانفعالية أو الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد وهي دائماً تكون مرتبطة بنسق المعتقدات والأفكار لدى الفرد. وبعد أن وضح أليس هذا النموذج قام باستكمالهِ وطوره حتى أصبح نموذجاً جديداً هو (ABCDEF) وتمثل الحروف الثلاثة الجديدة الأسلوب الإرشادي العلاجي الذي ينتهجه أليس مع عملائه.

الحرف (D) Disputation: ويتضمن مفهوم المجادلة والاحتجاج على المعتقدات غير العقلانية والأفكار الخاطئة، مما يجعل العميل يتحدى نفسه ويتحدى أفكاره واعتقاداته ويجادلها ويحتج على عدم منطقيتها ثم يُغيّرُها.

الحرف (E) Finial new effect: وتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يُحققه الفرد نتيجة لتغيير أفكاره واعتقاداته غير العقلانية إلى أفكار صحيحة واعتقادات عقلانية .

الحرف (F) Feelings: وهو يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد بعد أن يصل إلى حالة من الارتياح العام والاستقرار النفسي، وهي الخطوة الأخيرة التي من خلالها تتغير انفعالات الفرد السلبية إلى انفعالات موجبة. (حسين، 2004: 91)

## نظرية التعديل السلوكي المعرفي Cognitive Behavior Modification:

صاحب هذه النظرية "دونالد ماكينبوم"، وطبقاً لرؤية ماكينبوم فإن الأفكار أو الجمل والتعبيرات التي يخاطب بها الفرد نفسه، تؤثر على سلوك الفرد بنفس الأثر الذي تتركه تعبيرات شخص آخر والركيزة الرئيسة في النظرية هي أن العملاء كمتطلب لتغيير السلوك يجب أن يلاحظوا أنفسهم كيف يفكرون، يشعرون، ويسلكون وكذلك يلاحظون الأثر الذي يتركونه على الآخرين، وحتى يحدث التغيير يحتاج العملاء إلى أن يُغيروا طبيعة سلوكياتهم حتى يستطيعوا أن يُقيموا سلوكهم وفقاً للمواقف المختلفة.

### مراحل تغيير السلوك لدى ماكينبوم:

اقترح "ماكينبوم" أن السلوك يتغير من خلال عمليات تفكيرية تأملية متتابعة تتضمن تفاعل الحديث الداخلي و التراكيب المعرفية والسلوكيات ثم النتائج التي تحدث من هذا التفاعل الكلي ووصف عملية تتألف من ثلاث مراحل للتغيير، حيث تتشابه هذه المراحل الثلاثة مع بعضها، وتبعاً لوجهة نظره فإن التركيز على جانب واحد فقط لن يعطي النتيجة المرغوبة.

#### -المرحلة الأولى: ملاحظة الذات

الخطوة الأولى في عملية التغيير تتألف من تعلم العملاء كيفية ملاحظة سلوكياتهم

#### -المرحلة الثانية: البدء بحوار داخلي جديد

يتعلم العملاء أن يغيروا الحوار الداخلي بواسطة العلاج فحوارهم الداخلي الجديد يخدم كموجه لسلوك جديد، ونتيجة لذلك فإن هذه العملية لها تأثير على البناءات المعرفية للعميل .

#### - المرحلة الثالثة: تعلم مهارات جديدة

تتألف هذه المرحلة من تعليم العملاء مهارات تكيفية أكثر فعالية، والتي تُمارس في مواقف حياتية واقعية.

إن إعادة بناء الجانب المعرفي يمكن أن يساعدهم في تغيير وجهة نظرهم السلبية، مما يجعلهم راغبين أكثر في الانغماس في النشاطات المرغوبة.

وفي نفس الوقت يستمر العملاء في التركيز على التحدث مع أنفسهم بجملة وعبارات جديدة ثم ملاحظة وتقييم النتائج، وعندما يسلكون بشكل مختلف في الموقف، فسوف يحصلون على ردود أفعال مختلفة من الآخرين، إن ثبات وبقاء ما يتعلمونه يتأثر بدرجة كبيرة لما يقولونه لأنفسهم عن سلوكهم الجديد الذي اكتسبوه ونتائج. (الخفش، 2011:384)

## النظرية المعرفية السلوكية والإسلام:

كلُّ منا يعيش في مجتمع له خصائصه ولا يمكننا أن نكون تكررًا لغيرنا، فمجتمعنا متفرد وله صفاته، عقيدته الدينية، تقاليده، أفكاره، حالنا كحال أيِّ مجتمعٍ آخر، وهذا يستدعي أن تكون الطريقة الإرشادية أو العلاجية لمشكلاتنا وعللنا مناسبةً وملائمةً لهذا المجتمع، إذاً هل النظرية "المعرفية السلوكية" وطريقتها في العلاج لها أصلٌ أو تتفق مع ديننا وتاريخنا وهل يمكن أن تتفق مع خصائصنا.

حسب "أبو هندي" فإن فكرة النظرية المعرفية الجوهرية تقوم على أساس أن معاناة المريض سببها مجموعة من الأفكار الخاطئة غير المنطقية، ويعتبرها المريض من المسلمات دون مناقشة، بل ودون وعي بها غالباً (أبو هندي، 2002: 58) و فكرة العلاج تعتمد على تدريب المريض على اكتشاف أفكاره السلبية التي لا تتماشى مع معتقداته الإيجابية، ثم تصحيحها، وفي المقابل يتبنى الشخص محتوى من العبارات الداخلية ذات الطابع التكيّفي في مواقف الحياة المختلفة، وقد ثبت بالبحث العلمي تفوق استخدام المواد الدينية في أساليب العلاج الذاتي مع الأشخاص المؤمنين مقارنةً بالأساليب العلمانية التقليدية. (سالم 2007: مؤتمر الطب و القرآن)

ولعل أول ما نُشرَ علمياً عن العلاج السلوكي المعرفي بمحتوى ديني كانت الدراسة التي أجرتها بروس في الولايات المتحدة الأمريكية، ونُشرت في عام 1992، وفيها قارنت بين عيّتين من المرضى المكتئبين المتدينين المسيحيين إحداهما خضعت لعلاج سلوكي معرفي تقليدي، والأخرى لعلاج سلوكي معرفي بمحتوى ديني، وكانت النتيجة إيجابيةً بالنسبة للمجموعة الثانية، وبعدها أُجريت دراسة أخرى مماثلة على عيّنة من المرضى المسلمين في ماليزيا، أجراها الأزهر ونشرها في عام 1994، وتلا ذلك دراسات أخرى في هذا الاتجاه.

ويعتبر ما بات يُعرفُ بالعلاج المعرفي السلوكي الديني Religious Cognitive Behavioral Therapy أحد الاتجاهات الحديثة نسبياً في العلاج النفسي (Rajagopal, et al: 2002)، وتقوم فلسفته على استخدام الأفكار والنصوص الدينية المعتبرة عند المريض بحسب اعتقاده في تصحيح الأفكار المرضية المغلوطة المساهمة في حصول المرض، والجدير بالذكر أن الأبحاث في هذا الميدان ما زالت أنشط أخذاً عن التوراة والإنجيل وغيرهما. (Hall, et al: 2004)

و كما يقول "أبو هندي" 2002 كلاً ما حاولنا تطبيق المعطيات الغربية في هذا النوع من العلاج فإننا نشعرُ بعدم جدواها وبأنها غير مناسبة لمجتمعنا، وربما يعودُ السببُ إلى أن محتوى

العلاج المعرفي الغربي يقوم على نظرة مختلفة عن نظرتنا كمجتمع للكون والحياة، فليست هناك غيبات ولا قيم نبيلة في العلاج المعرفي الغربي، وهذا ما لا يتوافق معنا كأمة أو كمجتمع ولا حتى في أغلب الأحوال كأفراد. (أبو هندي، 2002:58)

وقد أشار العلماء المسلمون للدور الذي يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وفي سعاده وشقائه، وقد سبقوا بذلك العلماء المحدثين في إبراز أهمية العوامل المعرفية في توجيه استجابات الفرد للظروف المحيطة به، فقد أوضح ابن القيم قدرة الأفكار إذا لم يتم تغييرها على التحول إلى دوافع ثم سلوك حتى تصبح عادة يحتاج التخلص منها إلى جهد أكبر، كما أشار الغزالي إلى أن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولاً تغيير أفكار الفرد عن نفسه ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد اكتسابها حتى تصبح عادة، ولم يخلو التراث الإسلامي أيضاً من الإشارات الواضحة لأثر التفكير ليس فقط في توجيه السلوك، ولكن أيضاً في الحالة الصحية للناس، ويبدو ذلك جلياً في القول المأثور "لا تمارضوا فتمرضوا فتموتوا" (المحارب، 2000:4). إذاً هذا يعبر عن اتفاق جلي بين ديننا الإسلامي الأصل وبين هذه النظرية، فكل مشكلات الإنسان في حياته نتاج لأفكاره الخاطئة، وهناك مجموعة من الأسس التي تقوم عليها النظرية المعرفية السلوكية أقرها الدين الحنيف منذ مئات السنين، وأهمها:

1- الفروق الفردية بين البشر: فالأفراد متباينون في الخلق والرزق والقدرات والاستعدادات والسلوك ولهذا يختلف التكليف من إنسان لآخر حسب عقله وقوته وصحته وظروفه المختلفة، قال تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا

أَكْسَبَتْ﴾ [البقرة:286]

2- قابلية السلوك للتعديل: يؤكد المنهج الإسلامي على قابلية الإنسان للتعلم فهو يملك العقل والحواس والقدرة على التفكير، ومن هذا المنطلق ولأن الإنسان قابل للخير والشر أرسل الرسل ليبينوا للناس الطريق الصحيح، طريق الخير ويغيروا من سلوكهم، وطرق تفكيرهم وتصحيح عقيدتهم من الظاهر والباطن، وكل مسلم يعرف ما حَقَّقَهُ الرسالة المحمدية من تغيير لدى الناس في عقيدتهم وطريقة تفكيرهم وسلوكهم، فنشير في ذلك إلى الخساء قبل دخولها الإسلام وبعده كيف بكت صخرًا وعانت من الاكتئاب والحزن ووصلت إلى حد التفكير في الانتحار، وحين دخلت الإسلام دفعت بأولادها الأربعة إلى الجهاد واستشهدوا فشعرت أن ذلك تشريف لها من الله. (السلمان، 2006:73)

3- التعلم أساس التغيير: للإنسان القدرة على توجيه نفسه وإصلاحها، وذلك من خلال قدرته على التعلم الذاتي وتوظيفه لذلك في تعديل سلوكه وأفكاره، ونجد تصديق ذلك في كتاب الله ﴿إِنَّ



اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿الرعد:11﴾ وفي أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم "الكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ" و " احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز" (سالم، 2007: مؤتمر الطب و القرآن) كما كرم الله تعالى الإنسان على سائر المخلوقات بالعقل وحنئه على التدبّر والتبصّر فقال جلّ من قائل ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ [محمد:24]، حتى يستطيع أن يعلم ما هو الخطأ وما هو الصواب، ولكي يسلك المسلك الذي يؤدّي به إلى الأخذ بما علم به واتباع الصواب، وفي ذلك قال تعالى ﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبِكُمْ وِمُتَوَكِّمًا﴾ [محمد:19].

4-الدافع الشخصي مهم للتغيير: الإنسان مطالب في الإسلام بأن يحاسب نفسه وأن يسعى لتزكية هذه النفس، وأن يأمرها بالخير وينهاها عن الشرّ واتباع الهوى وأن يقودها إلى سبيل الهداية والرشاد، وهذا لا شك لا يتأتى إلا برغبة جادة وسعي حثيث من الشخص نفسه ليلبغ ذلك بتوفيق الله، قال تعالى ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد:11].

5-أهمية التدرج في التغيير: المتأمل في الإسلام يجد تدرجاً في الخطوات للوصول إلى الهدف المنشود، حيث يبدأ بالتعرّف والنصح قبل اتّخاذ أي أسلوب عقابي فلا يبدأ بالتوبيخ قبل النصح ولا الضرب قبل التوبيخ، قال تعالى ﴿وَاللَّائِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَأَهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا﴾ [النساء:34]، (السلمان، 2006:74)

هذا يعني كما ترى الباحثة إمكانية تطبيق هذه الطريقة الإرشادية والأخذ بمبادئها في إطار ديني يتفوق معها ويدعمها ويرضى عنها، كما يعني أن الدين كان سابقاً لهذه الطريقة لأنه وجد ليساعد الإنسان منذ بدء الخليقة، وإن لم تقدّم الطريقة بنفس المسمى الذي يطلق عليها اليوم، إلا حملت نفس المضمون، والأخذ بهذه النظرية بمحتوى ديني، يسهل علينا استخدامها في مجتمعاتنا، كما يسهل علينا التواصل مع العالم الذي يرى فيها صرحاً من صروح التقدم الإنساني.

## ثالثاً: التوكيدية

الإنسان في بحثه الدؤوب عن ذاته وكيانه الفردي والاجتماعي، ذكراً وأنثى لا يحتاج إلى مفهوم إيجابي عن ذاته فقط ولكنه يحتاج أيضاً أن يؤكد هذه الذات في مواجهة ما يقابلها من تحديات وصعوبات، وفي عالمنا الذي نحياه معيقات كثيرة وظروف جسيمة تحرم الإنسان من حقه في توكيد ذاته ولعل أهمها العنف وخاصة الذي يختبره من أقرب المقربين له.

### تعريف التوكيدية Assertiveness Definition:

- التوكيدية لغة:

وكَدَّ العَقْدَ والعَهْدَ: أوثَقَهُ، والهمزُ فيه لغةٌ، يُقالُ أوكَدْتُهُ وَاكْدَتُهُ إيكاداً، وبالواوِ أفصحُ أي شددتُهُ، ويُقالُ وكَدتُ اليمينَ، والهمزُ في العَقْدِ أجود، وتقولُ إذا عَقَدتُ فأكَدُ، وإذا حَلَقْتَ فوكَدُ، وقالَ أبو العباس: التوكيدُ دَخَلَ في الكلامِ لإخراجِ الشكِّ وفي الأعدادِ لإحاطةِ الأجزاء، ووكَدَ الرَّحْلَ والسَّرَجَ توكيداً: شدَّهُ، والوكائِدُ: السيور التي يُشدُّ بها، وأحدها وكادٌ وإكادٌ (ابن منظور، 2000:269)

- التوكيدية اصطلاحاً:

عرّفت "منشار" التوكيدية بأنها الإيجابية في العلاقات الاجتماعية، فالشخص التوكيدي هو الشخص الإيجابي القادر على المبادرة الواثق بنفسه، الذي لا يخجل في المواقف الاجتماعية (منشار، 1990:21)

وعرّف "إبراهيم" التوكيدية بأنها القدرة على التعبير الملائم عن أي انفعال نحو المواقف

و الأشخاص فيما عدا التعبير عن انفعال القلق (إبراهيم، 1994:203)

كما عرّفها "لازورس" Lazarus بأنه القدرة على قول لا ، وطلب خدمة من الآخرين والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية (فرج، 1998:53)

عرّفها "آلن وسانتروك" Allen and santrock بأنها السلوك الذي يمكن الشخص من التصرف بما فيه مصلحته، من أن يدافع عن حقوقه المشروعة، ومن أن يعبر بحرية عن آرائه بدون تردد وهذا يؤكد تعزيز الذات والقدرة على الاختيار الحر (جودة، 1998:38).

و يرى "جيمس" أن التوكيد عبارة عن تصريح ذهني أو عملي لنفسك وللعالم من حولك

عن كيف تزيد لحياتك أن تكون (جيمس، 2001:67).

و تُعرّف "قطان" التوكيدية بأنها تعبير الفرد عن تلقائيته في العلاقات العامة مع الآخرين

أقولاً في أسئلة وإجابات، وفي حركات تعبيرية وإيماءات وفي أفعال وتصرفات وفي غير

تعارض مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة وبدون إضرارٍ غير مشروع بالآخرين ولا بالذات. (عبد الجبار، 2002:98)

وتُعرف التوكيدية بأنها قدرة الفرد على السلوك الإيجابي بصورة مختلفة سواء في المشاعر أو في الأفكار أو في التصرفات، والذي يستطيع الفرد من خلاله الحصول على حقوقه وتحقيق أهدافه. (عطي، 2004:18)

كما أن التوكيدية عبارة عن مهارة أساسية في التفاعلات الشخصية وإدارة الغضب (reilly,Michael,2002:7)

يُعرف "خليل" التوكيدية أنها أسلوب ينتهجه الإنسان ويتضمن قدرته على التعبير عن انفعالاته و آرائه ووجهة نظره حول ما يتعلّق بذاته أو بالآخرين، وذلك بصورة سوية وإيجابية تكون مقبولة من المجتمع. (خليل، 2006:39)

مع العلم أن التوكيدية من المفاهيم النفسية التي أثارت جدلاً بين علماء النفس، فمنهم من اعتبرها أسلوباً من أساليب الشخصية والبعض أقرنها بالسلوك الإيجابي والسلبي معاً (يونس، 2005:929) وبالإجمال فإن التوكيدية تتضمن:

- أن تكون قادراً على التعبير عن آرائك ووجهات نظرك .
- أن تكون قادراً على قول لا، دون الشعور بالذنب.
- أن تكون قادراً على طلب ما تريده.
- أن تختار كيف تعيش حياتك دون الشعور بالذنب.
- أن تكون قادراً على خوض المجازفات. (Pipas& Jaradat,2010:652)

وبحسب الباحثة فالتوكيدية هي القدرة على رفض ما لا ترتضيه لنفسك وللآخر، بعيداً عن العدوانية من جهة والضعف من جهة أخرى، وما يتبع هذا الرفض اللفظي من رفض عملي سلوكي، مما يجعلك قادراً على فتح مجال للنقاش، وباستخدام عبارات لك الحرية في اختيارها وصياغتها ، مع القناعة بأحقيتك بهذه الميزة.

### الفرق بين السلوك التوكيدي - العدواني - السلبي:

تري الباحثة أنه قد حدث الكثير من الخلط بين التوكيدية وغيرها من المصطلحات، إلا أنها في الواقع تختلف عن بعضها كثيراً في المعنى، وبالرغم من أن الشخص ربما تعلم في حياته ردود الفعل غير المناسبة إلا أن هذا لا يعني النهاية، فهو يمكنه التغيير والتعلم ليصبح أكثر توكيدياً، لننظر للفرق بين التوكيدية ومصطلحات أخرى قد تتداخل معها :

- السلوك السلبي **Passive behavior**: ألا تُعبّر عن حقوقك، مشاعرك، آراءك وحاجاتك، وتكبت المشاعر الخاصة بك، وتستسلم للآخرين وترى نفسك قليل المساهمة أو النفع، والهدف من السلوك السلبي هو تجنب الصراع في جميع الأوقات، وإرضاء الآخرين. قد تكون هناك آثار إيجابية فورية من كونها سلبية مثل الحد من القلق، وتجنب الشعور بالذنب وما إلى ذلك، ومع ذلك فإن التأثيرات طويلة الأمد تكون سلبية مثل استمرار فقدان احترام الذات، والإجهاد والغضب، ويمكن أن تُثير غضب الآخرين تجاهك مع عدم احترامك.

- السلوك العدواني **Aggressive behavior**: سلوك يُعبّر عن حقوقك الخاصة مشاعرك، احتياجاتك و آرائك بدون احترام لحقوق ومشاعر الآخرين، فيكون تعبيرك عن مشاعرك وطلبك بطريقة غاضبة، ترى الاحتياجات الخاصة بك على أنها أكثر أهمية من غيرها و ترى الآخرين أقل فعالية ومساهمة، والهدف من العدوان هو الفوز، في حين يتم تجاهل مشاعر الآخرين، على الرغم من أن الآثار على المدى القصير من العدوان قد تبدو مُجزية (على سبيل المثال: الإفراج عن التوتر و الشعور بالقوة) الآثار الأطول أمداً هي أقل فائدة مثل الشعور بالذنب، والاستياء من الناس من حولك ويمكن أن يسبب مشاكل بالنسبة لك وبالنسبة لأولئك من حولك .

- السلوك التوكيدي **Assertiveness Behavior**: على النقيض من السلوك العدواني والسلبي، فالتوكيديّة هي التعبير عن حقوقك الخاصة، مشاعرك، حاجاتك، وآرائك مع الحفاظ على احترام حقوق الآخرين، مشاعرهم، احتياجاتهم وآرائهم و تستطيع التعبير عن مشاعرك بطريقة مباشرة صادقة ومناسبة ( Alwan,2005:2 )

ترى الباحثة أنه من خلال العرض السابق تبدو جلياً أوجه القوة التي تظهر في السلوك التوكيدي من خلال المقارنة بالنقيضين العدوانى والاستسلامي.

### أهمية التوكيديّة:

من خلال عرض أهمية التوكيديّة يظهر ما قد يُعانيه الإنسان من مشكلات إن لم يتّصف بالتوكيديّة وكأنّ الأشياء تُعرّف بضدّها، فإن لم تكن توكيدياً فقد تعاني إحدى المشكلات التالية :

- الاكتئاب depression: الشعور بالعجز مع فقدان السيطرة على حياتك .

- الاستياء Resentment: الغضب من الآخرين لتحقيق فائدة لك .

- الإحباط frustration: لماذا أدع ذلك يحدث .

- القلق anxiety: قد تتجنب بعض المواقف التي تجعلك تشعر بعدم الارتياح، و بالتالي تقوت على نفسك بعض الأنشطة و فرص العمل..إلخ.

- الصعوبات الاجتماعية Relationship difficulties: قد نجد صعوبة في العلاقات عندما لا يستطيع الأفراد إخبار الآخرين ماذا يريدون ويحتاجون، أو كيف يؤثر الشخص الآخر عليهم.

- المشاكل المتعلقة بالإجهاد Stress-related problems: الإجهاد يمكن أن يكون ذو تأثير سلبي على الجسم، و التوكيديّة يمكن أن تكون وسيلة جيدة لإدارة الإجهاد. (Alwan,2000:2)

### التفسير النظري للتوكيديّة:

يُعتبر تأكيد الذات من المفاهيم النفسيّة التي أثارت جدلاً بين علماء النفس، فمنهم من اعتبرها أسلوباً من أساليب الشخصية والبعض أقرنها بالسلوك الإيجابي والسلبي معاً (يونس، 2005:929)

"قطان" رأت أن توكيد الذات من المفاهيم النفسيّة التي ركزت عليها الدراسات النفسيّة في العقدين الأخيرين من القرن العشرين، حيث أن المصطلح ظهر أول مرة في حديث سالتر Salter وأسماء السلوك الاستثاري excitatory مقابل السلوك الإنكفافي inhibitory (خليل، 2006:35)

وفي عصرنا غدت التوكيديّة مهارة تُقام على أساسها برامج متنوّعة لأهدافٍ مختلفة مثل برنامجنا الذي سننمذ عليه في هذه الدراسة، وهذا يتفق مع Williams فهي المهارة التي يمكن تعلّمها، وهي وسيلة للتواصل والتصرف مع الآخرين، والتي تجعل الأشخاص أكثر ثقة وعلماً بأنفسهم. (Williams,2005:3)

وهي ليست سلوكاً طبيعياً وُلدنا به، فالتأس يتصرفون ويتواصلون تبعاً لطريقتين أساسيتين في ردّة الفعل إما الفرار أو الصراع، الاستسلاميّة أو العدوانيّة فبشكلٍ طبيعيّ نحن نتصرف أو نتواصل بشكلٍ استسلاميّ أو عدوانيّ (Pipas&Jaradat,2010:649).

فكما نكبّر نحن نتعلّم التكيف مع سلوكنا نتيجة للأحداث التي تمرّ بنا، نحن نُتمدج أنفسنا بحسب من حولنا كأبائنا وأمّهاتنا، معلّمينا وأصدقائنا، والتأثيرات الأخرى مثل التلفزيون والمجالات.

وخلال الوقت تتأكل ثقفتنا بأنفسنا، من خلال تعرّضنا للمعاملة القاسية على سبيل المثال أو السخرية منا في المدرسة و الانتقاد داخل الأسرة، ثم في حياتنا ككبارٍ ربما نصبح أكثر عرضة للردود العدوانيّة أو السلبية.

وبالرغم من أنّ الشخص قد تعلم أن يتفاعل بشكلٍ سلبيّ أو بعدوانيّة، يمكنه أن يتغيّر ويتعلم حتى يُصبح أكثر توكيديّة. (william,2000:4)

التصور النظريّ لأسلوب تأكيد الذات قائم على نظريّة العُصاب ومؤدّاها أنّ القلق استجابة متعلّمة غير تكيفيّة لمواقف أو منبهات محايدة، أي ليس فيها ما يؤدي إلى مشاعر الخوف

والصراع، وأنه بهذا المعنى يُشكّل عنصراً رئيساً من عناصر السلوك العصابي، ويقوم التخلص من القلق على أساس تعريض الكائن وتعليمه عدداً من الاستجابات المعارضة للقلق أثناء تعرّضه لمواقف الخوف والصراع، بحيث يختفي الخوف والقلق تماماً نتيجة لتأثير الاستجابات المتعلّمة الجديدة، وتأكيد الذات وحرية التعبير الانفعالي هو أسلوب من الأساليب التي تتعارض مع القلق وتفتيه، وهذا ما عبّر عنه وولب بأن القلق والتعبير عن الغضب والاستياء " التوكيد " متعارضان.

فإن استطاع الفرد أن يؤكد ذاته فإن كمية قلقه ستتخف وتبتسئ ذلك من خلال تشجيع الفرد على التعبير عن مشاعره والإصرار على حقوقه، وإيضاح عدم منطقيّة مخاوفه، أي أنّ القلق يتم إبعاده وعزله من خلال استجابة منافسة وهي التوكيد، التي تنمو من خلال الكف المتبادل. ونموذج وولب حول الكف المتبادل يتمركز حول المحاور الآتية:

- الشحنة الانفعالية: وهي تُعبّر عن الطّاقة التي يمتلكها الفرد والتي تدفعه للسلوك، وهي متفاوتة من فرد لآخر وقد تكون موجبة أو سالبة.

- الحرية الانفعالية: وتعني حرية الفرد في التعبير عن مشاعره الحقيقية وأن يفعل ذلك في صراحة وافتتاح، وهي بذلك تعطي عائداً صادقاً وأميناً في انخفاض مستوى القلق، وفي تكوين عادات وعلاقات اجتماعية إنسانية، وتعطي مقدرة على التكيف الاجتماعيّ الفعّال واحترام الذات.

- الاستنارة: وهي عملية تتعلّق باستنارة العمليات العصبية في المخ، وتزداد عمليات الاستنارة عند بعض الأفراد وتتنخفض عند بعضهم الآخر، فهي عموماً ترتبط بالخبرات الاجتماعية التي مرّ بها الفرد.

- عمليات معارضة الاستنارة: وهي عمليات الكف والتي من شأنها التقليل من النشاط والتعلم وهي أيضاً ترتبط بالخبرات السابقة، والشخصية المكفوفة أو الشخصية المقيدة هي شخصية منسجبة وحبسية لانفعالاتها وعاداتها وتقاليد المجتمع.

التعزيز: ويقصد به نوع الإثابة على فعل ما، وهو هنا مهم وضروري لإتمام عملية التعلم سواء أكان التعزيز موجباً بالإثابة أو سالباً بالحرمان.

وقد أشار لي " lee " أن هناك منحي آخر للتوكيد عُرف بالمنحي المعرفي الذي تم التركيز فيه على المتغيرات المعرفية التي تتوسط ما بين الموقف الذي يستثير الاستجابة المؤكدة وبين السلوك المؤكّد، والمسلّمة الأساسية التي يقوم عليها هذا المنحي هي أنّ انخفاض التوكيد ينبع من قصور معرفي وليس عجزاً عن أداء المهارات المناسبة.

والتأكيدات كلها جُمْلٌ مختصرةٌ مُركّزةٌ تمنحك المزيد من القوة وتتعامل مع العوامل السلبية التي كثيراً ما تجتاح عقلك كما تُكسبك الثقة بالنفس وتفتح عينيك على المزيد من الفرص السانحة، والأكثر أهميةً أنّ هذه التأكيدات تفتح عينيك على القوة الكامنة في ذاتك والتي تجعلك قادراً على إنجاز الكثير من الأعمال وتدفعهم إلى طريق السعادة (الأغا، 1996:45)

وباختصارٍ يقوم مفهوم الاستجابة التوكيدية على أسس كل من نظرية الإشرط الكلاسيكي Classical Conditioning ونظرية الإشرط الإجرائي Operant Conditioning، فالإنسان يُولدُ مستثاراً ومنطقاً بالطبيعة، إلا أنّ أغلب الأطفال يقابلون بالعديد من مصادر الكف في البيئة والتي تشكل كلها عوامل شرطية تؤدي إلى تعلمهم التفكير في السلوك والمبالغة في الأدب وعدم المعارضة وعدم المقاطعة فإن الثقافة الحديثة عادة ما تميل إلى تحويل أطفالها إلى أشخاص مكفوفين، والسلوك التوكيدي يعمل على تقوية وتعزيز استجابات مضادة لهذا النوع من القلق. (بدر، 2006:20)

وقد ازداد اهتمام العاملين في مجالي الصحة النفسية والعلاج النفسي بمفهوم الاستجابة التوكيدية Assertive Response منذ ظهور كتاب سالتز 1971 Cognitive Reflex Therapy.

وعلى الرغم من أنّ سالتز لم يستخدم مفهوم توكيد الذات إلا أنّه اعتُبر رائد البحث في هذا الموضوع، ويعتقد سالتز أنّ دراسة النشاط العصبي للإنسان لا بد وأن تكون عن طريق دراسة الكف Inhibition والاستثارة Excitation وأن الاستثارة والتعبير عن الانفعالات هما عمليتان متوازيتان، كما اعتقد أنّ الاستثارة هي أساس الحياة (إنّ الاستثارة هي القانون الأساسي للحياة) بينما ينشأ العصاب كنتيجة لعملية كف الدفعات الطبيعية.

ويُعد "وولب" أول من اقترح مفهوم التوكيد Assertiveness بدلاً من مفهوم الاستثارة وأوضح "وولب" أنّ سبب تفضيله مفهوم التوكيد، هو أنّه يُعتبر أكثر تحديداً للمعنى وذلك لأنّ الاستثارة غالباً ما تكون متضمنةً لانفعال القلق الذي تهدف الاستجابة التوكيدية في الأصل إلى كفه.

ويرى "وولب ولازورس" أنّه في حالات عديدة فإن الشخصيات المكبوته والملحة باستمرار داخل الشخص يمكن أن تُحدث أعراضاً جسمية، بل وربما تُحدث تغييرات مرضية في أعضاء الجسم المهيأة لذلك مثل: الالتهابات الجلدية، الربو، الصداع، قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم، كما يُشير وولب بالآ أنّ استجابات القلق في مواقف العلاقات الاجتماعية تؤدي أحياناً إلى تحوّل الرغبات الحميمة للشخص إلى مسالك غير تكيفية، وربما يُحوّل الخوف المستثار في مواقف

التعامل مع أفراد الجنس الآخر ... الفرد ... إلى أنواع من العلاقات الشاذة.  
(غريب، 1997:55)

### خصائص السلوك التوكيدي: Assertiveness Properties

اتفقت العديد من الدراسات على أن للتوكيدية خصائصها التي تجعل منها موضوعاً مهماً للتدريب والدراسة و أسلوباً في العلاج وأهمها:

1- نوعي:

يتضمن عدداً من المهارات النوعية، بغض النظر عن الاختلاف في الفئات النوعية لهذا السلوك، وهي:

- القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والآراء المثقفة مع الآخرين، أو المختلفة.
- الدفاع عن الحقوق الخاصة، والإصرار على ممارستها.
- المبادأة بالتفاعل الاجتماعي.
- رفض مطالب غير معقولة.

2- لا ينطوي على انتهاك حقوق الغير:

حرص الباحثون على وضع البعد الاجتماعي في الحسبان عند تحديد طبيعة السلوك التوكيدي سعيًا إلى تقديم تعريف أكثر واقعية لهذا السلوك، فعلى سبيل المثال، يُعرّف "لانج و جاكو بوسكي" التوكيد بأنه "الدفاع عن الحقوق الخاصة، والتعبير عن الأفكار والمشاعر والمعتقدات على نحو صريح ومباشر، وبطرق مناسبة ليس من شأنها انتهاك حقوق الآخرين (صافي، 2009:46).

3- فعاليته نسبية:

أي أن التوكيدية ليست فعالة دائماً، فالسلوك التوكيدي قد يجلب المزيد من المتاعب للفرد ويتوقف مدى فعاليته على عدد من المتغيرات مثل: المعيار المستخدم في تحديد الفاعلية هل هو الشخص نفسه أو الآخرون أم الأهداف الموضوعية للسلوك؟ (الفيقي، 2000:71).

4- موقعي:

تتنوع التوكيدية بدرجة ما كنتيجة للتأثر بموقف بدرجات مختلفة، فمثلاً تتأثر بخصائص الطرف الآخر في موقف التفاعل، وخصائص الموقف بما يحوي من أشخاص آخرين سواء أكانوا أصدقاء، أم أقارب، أم غرباء وكذلك الخصائص الفيزيائية، وخصائص السياق الثقافي المحيط ومدى حنّها أو كفّها للتوكيدية.

5- قابليته للتعلم:



فالسُّلوكُ التوكيديُّ مكتسبٌ وهو قابلٌ للتعلُّم، سواءً بطريقةٍ نظاميَّةٍ كالاتِّراكِ في برامجِ التدرُّيبِ التوكيديِّ، والتي تُعنى بتنميةِ مهاراتهِ الفرعيَّةِ، أو بطريقةٍ ذاتيَّةٍ حيثُ يرتقي من خلالِ الخبرةِ والخبرةِ الاجتماعيَّةِ التي يكتسبها الفردُ عبرَ تاريخه.

6- يتضمَّنُ عناصرَ لفظيَّةً وغيرَ لفظيَّة:

قد يصدرُ التوكيدُ بوصفه وسيلةً للتعبيرِ عن مشاعرِ الفردِ و آرائه في صورةِ استجابةٍ لفظيَّةٍ مثل: أنا لا أوافقُ على ما تقوله، أو غيرُ لفظيَّةٍ من قبيلِ وضعِ أصبعِ السبابةِ اليمنى متعمداً على الفمِ لتحذيرِ مَنْ يتحدَّثُ معك بطريقةٍ غيرِ لائقَةٍ من الاستمرارِ في ذلك، والسُّلوكُ المؤكِّدُ يُعدُّ محصَّلةً لكلِّ من مكوثاتهِ اللفظيَّةِ وغيرِ اللفظيَّةِ (سمور، 2012:38).

### مظاهرُ السلوكِ التوكيدي:

الاستجابةُ التوكيديَّةُ تتنوعُ في مظاهرها فهي لا تبدو بشكلٍ واحدٍ وإنَّما تتنوعُ كالتالي:

- الجوانبُ اللفظيَّةُ: وتعني الكلماتِ التي يستخدمها الفردُ وتلكَ المعاني كثيرةٌ وتختلفُ من فردٍ لآخر، وكذلك تختلفُ من مجتمعٍ لمجتمعٍ آخر.

- الجوانبُ المعرفيَّةُ: وتعني العملياتِ العقليَّةِ التي يستخدمها الفردُ، بالإضافةِ إلى الأفكارِ و الآراءِ التي يستخدمها في تلكِ الاستجابة.

- الجوانبُ العاطفيَّةُ: والتي تعني الانفعالاتِ والأحاسيسَ ومستوى المشاعرِ، وندمةِ الصوِّتِ وحجمه، والمسافةُ النفسيَّة.

الجوانبُ غيرُ اللفظيَّةُ: وتعني لغةَ الفردِ، بل ولهجتهُ، والتعبيراتِ الحركيَّةِ والإيماءاتِ والإشاراتِ وتعبيراتِ الوجه، ونظرةَ العينين. (زقوت، 1996:42)

إذاً للسلوكِ التوكيديِّ جانبانِ رئيسانِ ظاهرانِ ونحْكُمُ من خلالهما على توكيديَّةِ الشَّخصِ أو عدمها ، وهما الجانبُ اللفظيُّ والجانبُ غيرُ اللفظيُّ، ومن المعروفِ أنَّ لكلِّ جانبٍ منهما أسلوباً لقياسه ، حيثُ يتمُّ قياسُ الجانبِ اللفظيِّ عادةً من خلالِ التقريرِ الذاتيِّ أما الجانبُ غيرُ اللفظيِّ فهو إمَّا أن يكونَ سلوكاً خارجياً (إيماءات - حركات - إشارات ) وعندئذٍ فإنَّهُ يمكنُ من خلالِ ملاحظةِ الفردِ وهو يؤدِّي سلوكاً فعلياً، وإن تعذَّرَ ذلكَ فمن خلالِ مشاهدتهِ يؤدِّي أدواراً مصطنعةً معملياً أو أن يكونَ سلوكاً (فسيولوجياً) وفي هذه الحالةِ نقيسهُ بالأساليبِ والأدواتِ الملائمةِ التي ثمكَّننا من الحصولِ على مؤشَّراتٍ لبعضِ العمليَّاتِ الفسيولوجية.

تُعتبرُ الجوانبُ غيرُ اللفظيَّةِ من العناصرِ الأساسيَّةِ للسلوكِ التوكيديِّ، وعلى الرغمِ من أهميَّةِ تلكَ الجوانبِ إلا أنَّها لم تحظْ بقدرٍ مساوٍ من الاهتمامِ كالذي حظَّيتُ بهِ الجوانبُ اللفظيَّةُ لذا

- فقد سعت مجموعة من الباحثين، وهم قلّة إلى استكشافها من خلال دراساتٍ تجريبيةٍ تستخدم أسلوبَ تمثيلِ الدّورِ ، وحرّيّ بالذّكر أنّ الجوانبَ غيرَ اللفظيّةِ تنقسمُ بدورها إلى قسمين:
- مظاهرُ سلوكيّةٍ داخليةٍ: مثلُ العمليّاتِ الفسيولوجيّةِ كالنبضِ وضغطِ الدّمِ وتقلّصاتِ المعدة.
  - مظاهرُ سلوكيّةٍ خارجيّةٍ: وتتمثّلُ هذه السلوكيّاتُ في:
    - التّقاءِ العيونِ: وتشيرُ إلى طولِ الفترةِ الزمنيّةِ التي ينظرُ فيها المبحوثُ إلى الطّرفِ الآخرِ (وتقدّرُ بالنّوّاني) منذُ بدءِ التّفاعلِ حتى نهايته، وتُنسَبُ هذه المُدّةُ إلى الزمَنِ الكليّ الذي يستعرّفُه الموقفُ، ومن مظاهرِ أهميّةِ ذلكَ العنصرِ أنّ تجنّبَ النّظرِ لآخرِ يُعدُّ من سماتِ الشّخصِ غيرِ المؤكّد.
    - الابتسام: ويتمُّ تقويمه من خلالِ تقديرِ معدّلِ حدوثه، وذلكَ بحسابِ عددِ الابتساماتِ الملائمةِ للموقفِ ، والتي يُصدِرُها الفردُ أثناءَ فترةِ التّفاعلِ.
    - مدّةُ الاستجابة: الفترةُ التي يتكلّمُ فيها الفردُ في كلّ موقفٍ من المواقفِ التي تتطلّبُ منه أداءَ دورٍ مؤكّدٍ فيها(سمور، 2012:42)

### أنماطُ السلوكِ التوكيدي:

- كما يتنوّعُ الأفرادُ وتنوّعُ الأنماطُ التي يُصنّفونَ حسبها فإنّ توكيديّتهم أيضاً وإن كان لها الهدفُ نفسهُ تنقسمُ إلى أنماطٍ في طريقةِ التعبيرِ سلوكياً عنها وهذه الأنماطُ هي:
- أ- التوكيدُ الأوّلي (المركّز): حيثُ يُعبّرُ الفردُ بشكلٍ مباشرٍ عن مشاعره وآرائه ، ويدافعُ عن حقوقه على نحوٍ لا يتضمّنُ استخدامَ مهاراتِ اجتماعيّةٍ أخرى مصاحبةً للتوكيد ، كالتعاطفِ والإقناع ، كأنْ يقولَ الفردُ لفردٍ آخرٍ يُشوِّشُ عليه أثناءَ حديثه: هلاً تركتني أكملُ ما أريدُ قوله، وهذا النمطُ من التوكيدِ أقلُّها فعاليةً نظراً لخلوّه النسبيّ من اللّياقةِ على نحوٍ يتسبّبُ معه في إثارةِ قدرٍ من المشكلاتِ أكبرِ مما يهدفُ إلى مواجهته (فرج، 1998:80)
  - ب- التوكيدُ التعاطفيّ (المخفّف): وفيه تسبقُ العبارةُ التوكيديّةُ عباراتٍ مخفّفةً تُعبّرُ عن تقديرِ وجهةِ نظرِ الآخرِ التي يختلفُ معها ، وإظهارِ الامتنانِ له حتى يتضاءلَ ردُّ فعله السلبيّ حيالَ ما سيقوله الفردُ من عباراتٍ توكيديّةٍ ، وخاصّةً حينَ يكونُ الموقفُ حسّاساً كمن يريدُ رفضَ نصحِ أخيه الأكبرِ بأنْ يُعبّرَ له عن مدى اهتمامه وتقديره لتلكَ النصيحةِ وتفهمه لدوافعها، فهي تنطلقُ من الحرصِ عليه والرغبةِ في حمايةِ مصالحه، إلّا أنّه يوضّحُ له رغبته في الاعتمادِ على نفسه في اتّخاذِ قراره لكي يتدرّبَ على ذلك. (العجلة، 2012:62)
  - ج- التوكيدُ التصاعدي: حينَ يواجهُ الفردُ موقفاً يتطلّبُ التصرّفَ على نحوٍ مؤكّدٍ ، فإنّه يقومُ أولاً بإصدارِ استجابةٍ مؤكّدةٍ بسيطةٍ تكفي لتحقيقِ هدفه بأدنى انفعالٍ ممكنٍ ، وأقلّ قدرٍ من

العواقب السلبية أيضاً، بيد أن عليه في حالة عدم استجابة الآخر له أن يُصعد من تلك الاستجابة ويصبح أكثر حزماً.

د- التوكيد التصادمي: يتوجب صدور هذا النمط من التوكيد عندما تتعارض كلمات الطرف الآخر مع أفعاله أو مع حاجات الفرد، حتى يشعر بأنه تصرف بطريقة غير مناسبة، كأن نلفت نظر المعلم الذي ينهر الطلاب بأسلوب منفر إلى ضرورة الامتناع عن ذلك. (فرج، 1998:80)

وبحسب الباحثة إن تنوعت أنماط التوكيديّة فإنّ هناك أنماطاً يُفضّل استخدامها عن أنماطٍ أخرى، وذلك يُبنى على أساس الأهداف التي ستُحقّق والنتائج التي نرغب في تحقيقها وخصائص المجتمع وأفراده فليس الذكاء في الحياة أن تُعتبر نفسك توكيدياً بغض النظر عن كفيّة استخدامك التوكيديّة ولكنّ الذكاء أن تكون توكيدياً بالطريقة التي تجعلك سعيداً راضياً قادراً على الاستمرار في حياتك الاجتماعية.

### مُحدّدات السلوك التوكيدي:

اقترح " فرج " أربعة مُحدّداتٍ للسلوك التوكيديّ، وهي مُحدّداتٌ خاصّة بالفرد ومُحدّداتٌ خاصّة بالطرف الآخر، ومُحدّداتٌ خاصّة بالسياق الثقافي الاجتماعي، ومُحدّداتٌ خاصّة بالسياق الموقفّي - النوعي، وقد تزايدَ اهتمامُ الباحثين منذ منتصف السبعينيات بتلك المُحدّدات و قاموا بدراسة دور البعض منها امبيريقياً - سواء منفرداً أو في تفاعله مع البعض الآخر، بيد أنّ فحص الثّراث المتّصل بتلك المُحدّدات يثير عدداً من الملاحظات يمكن أن نوجزها فيما يلي:

- حظيت فنّات المُحدّدات المتّصلة بالفرد وبالطرف الآخر بالقدر الأكبر من جهد الباحثين. ففيما يتّصل بالمُحدّدات الخاصّة بالفرد على سبيل المثال نجد أنّ البحوث اهتمتّ البعض منها كالقلق الاجتماعي والحوار الداخلي الإيجابي والسلبّي، وتوقّع العواقب في حين لم يتطرّق إلى مُحدّداتٍ أخرى مثل مستوى التديّن.

- نظراً لأنّ السلوك التوكيديّ يتشكّل وفقاً لمُحدّداتٍ شخصيّة وثقافيّة واجتماعيّة، وحيث أنّه يصعبُ فهمه في ضوء عددٍ قليلٍ من المتغيّرات لذا فالحاجةُ ماسّةٌ للتعامل مع عددٍ أكبر من تلك المتغيّرات في الدراسة الواحدة (فرج، 2003:110)

وهناك متغيّراتٌ متعدّدة تمارس تأثيراً في تفسير السلوك التوكيديّ، وهذه المتغيّرات تشمل عدّة فئاتٍ تحتوي كلّ منها مجموعة من المتغيّرات التي يجمعها عنصرٌ معيّن وذلك من أجل الوصول إلى معرفة طبيعته و دورها حيث أنّ مُحدّدات السلوك التوكيديّ تنتظم في فئاتٍ أربع وهي :

## 1. خصال الفرد:

وتعتبرُ خصالُ الفردِ أحدَ مكوناتِ السياقِ التفاعليِّ الذي يحدثُ من خلاله السلوكُ التوكيديُّ والذي يحتوي بدوره على عددٍ من المتغيّراتِ وهي:

- متغيّراتٌ ديمغرافية: تحدّدُ Herson الخصالَ العامّةَ للفردِ كنوعه، عمره، سلطته ومستوى تعليمه وحالته الاجتماعية والاقتصادية، وتسهمُ بطريقةٍ مباشرةٍ أو غير مباشرةٍ في تحديدِ درجةِ السلوكِ التوكيدي.

- متغيّراتٌ نفسية: تتعدّدُ المتغيّراتُ النفسيّةُ التي لها ارتباطٌ وتأثيرٌ في السلوكِ التوكيديِّ ومن هذه المتغيّراتِ كلُّ من القلق العامّ، والقلق الاجتماعيّ التي يعتبرها المنظرون في السلوكِ التوكيديِّ إحدى الركائز الأساسية لتفسير نشوئه.

- القلق العامّ: يوضّحُ Patterson أن الدورَ الذي يؤديه القلقُ في حدوثِ التوكيدِ له أهمية تاريخية، يتوضح من خلال أعمال "ولبه" ونموذجه في الكفّ المتبادل، الذي يقوم جزئياً على جهود بافلوف وسالتر ويُفترض وجودُ علاقةٍ تبادليةٍ بين القلق والتوكيد (الشهري، 2005:24).

- القلق الاجتماعي: لقد أجرى ظريف دراسةً بيّنت أن مُنخضِي القلق من الذكور أكثر إقداماً اجتماعياً، ودفاعاً عن حقوقهم الخاصة أي أكثر توكيداً، وبالنسبة للإناث العاملات فقد كانت مُنخضاتُ القلق أكثر ارتفاعاً على كل من أبعاد مواجهة الآخرين، والاعتداد بالذات والتعبير عن مشاعر التّناء للآخرين وهو ما يدعمُ التّصورَ القائل بأنّ القلق الاجتماعيّ من المتغيّرات التي تُمارس دوراً نشطاً في كفّ التوكيد حين يتوقّف قدرٌ كبيرٌ فيه أو في حتّ الفرد على أن يكون مؤكّداً حين ينخفض مقداره (فرج، 1998:159).

- المتغيّراتُ المعرفية: لقد أسهمت الجوانبُ المعرفيةُ في تفسير السلوكِ الاجتماعيّ بدرجةٍ كبيرةٍ وبالتالي في تطوير علم النفس، وجعله أكثر اقتراباً من فهم السلوكِ بصورة واقعية حيث يتمحور اهتمام الجوانبِ المعرفية على كيفية توظيف مُنحني معالجة المعلومات في تفسير السلوكِ والتعرّف على الطريقة التي تتشكّل بها المشاعر والانفعالات من خلال المعنى الذي يضيفه الفردُ عليها، وكيف أنّ الأحداث يتم إدراكها وتفسيرها في ضوء تصورات الفرد (الشهري، 2005:26).

- توقُّع العواقب: إذا كانت قدرة الفرد على التقويم الكلي لعناصر الموقف، والآثار بعيدة المدى فقد يتوقّع الفرد عواقب سلبيةً للتوكيد على المدى القريب، ولكنه يستمر في التصرف بتوكيديّة لأنّه يتوقّع على المدى البعيد عواقب إيجابية (فرج، 1998:165) كما يُمارس العائد الفعلي للتوكيد دوراً جوهرياً في إصدار الاستجابة التوكيديّة، وهذا العائد قد يكون إيجابياً متمثلاً في كل

من الدعم الذاتي، النابع من ملاحظة الفرد لذاته وتقويم أدائها أو الدعم الخارجي الذي يُقدّمه الآخرون للفرد حين يسلك على نحو مرتفع أو منخفض التوكيد وقد يكون هذا العائد سلبياً متمثلاً في العقاب إما على السلوك المرتفع أو المنخفض التوكيد ومصدره الذات والآخرون أيضاً (بدر، 201:2006).

## 2. خصال الطرف الآخر:

قد تلعب خصال الطرف الآخر دوراً في تشكيل السلوك التوكيدي للفرد، ومن هذه المتغيرات:

- نوع الطرف الآخر: إدراك الفرد وتقويمه للسلوك التوكيدي لنوع الطرف الآخر الذي يُصدر هذا السلوك من شأنه أن يوجّه استجابة الفرد اللاحقة، كما أن نوع الطرف الآخر يؤثر في طبيعة استجابة الفرد في المواقف التي يتفاعل معه فيها.

- سلطة الطرف الآخر: سلطة الطرف الآخر تُمارس دوراً مهماً في تحديد السلوك التوكيدي للفرد، خصوصاً حين يكون الفرد الآخر ممن يتعامل معه بصورة مباشرة ومنكرّة.

- الألفة بالطرف الآخر: طبيعة التفاعل بين الفرد والطرف الآخر، وأيضاً التاريخ السابق للتفاعل لها دور مهم في تحديد السلوك التوكيدي، مع الطرف الآخر، حيث إن الألفة بالآخر، ومدى هذه العلاقة من حيث هل العلاقة عميقة أو سطحية؟ وأيضاً من حيث التفاعل: هل هو مكثف أو منخفض؟ كل ذلك من شأنه أن يسهم في تحديد السلوك التوكيدي (الشهري، 2005:29) وقد لوحظ أن مرتفعي التوكيديّة تكون دائرة علاقاتهم أكبر من منخفضي التوكيديّة ممّا يقلل من فرص التفاعل الاجتماعي مع الآخرين (بدر، 2006:21).

## 3. خصائص موقف التفاعل:

ضبط الموقف والمناسبة تُشكّل موقفاً إما أن يكون مثيراً ومشجعاً لتوكيد الأفراد فيها، أو مثبطاً لها كما أن لأهمية الموقف والحضور المكثف للآخرين في الموقف تأثير في زيادة أو انخفاض مستوى السلوك التوكيدي (فرج، 1998:183)

4. الانفتاح على الخبرة: فاستجابات الأفراد للمواقف المختلفة يتمّ تعلّمها من خلال الخبرات المتعدّدة التي يتعرضون لها والتوكيد بوصفه استجابة فمن المفترض أنه لا يُحدّد ولا يرتقي بالضرورة تبعاً للمدى العمري للفرد، بل إنّه دالّة لحجم ما يتعرّض له الفرد من خبرات يكتسبها من خلال التفاعل المكثف مع الآخرين والأفكار والموضوعات. (بدر، 2006:21)

## الفروق بين الجنسين في التوكيديّة Assertiveness difference in both sexes:

المجتمعات تختلف في نظرتها لكل من الجنسين، فحيث تنظر بعض الثقافات الشرقية إلى تميّز الذكور ببعض الخصائص والسمات التي ينفردون بها كالتنافس والتوكيديّة والإنجاز وبعض

المهام الإدارية، بينما تنتظر بعض الثقافات الغربية إلى تلك السمات والخصائص بعدم انفراد الذكور وحدهم، فقد تشترك معهم الإناث في بعض الخصائص بل ربما يكون للإناث نصيب كبير فيها وبالطبع لا يرجع ذلك إلى التكوين أو البناء الاجتماعي لتلك المجتمعات، ولقد أكدت كثير من الدراسات أن هناك فروقاً بين الجنسين في الاستجابة التوكيدية فالذكور يستجيبون بطريقة أكثر انفتاحاً وأكثر صراحة، بل وأكثر موضوعية من الإناث في حين أن الإناث يملن إلى الانغلاق والتركيز وعدم الموضوعية والعاطفة الزائدة المسيطرة على الاستجابة بل ويُنظر إلى الإناث التوكيديّات على أنهم أكثر عدوانية وأقل ذكاءً من الذكور غير التوكيديين، وقد قيل إن المرأة تستجيب في البداية بطريقة عدوانية ثم بعدها قد تُنتج سلوكاً توكيدياً.

ومن الممكن أن يكون السلوك التوكيدي صفة مرغوباً فيها للذكور و خلافه للإناث والصفات التوكيدية مقبولة في الرجال أكثر من قابليتها في النساء، حتى المعلمين أنفسهم يميلون إلى التقليل من قيمة التوكيدية عند الإناث فهو إظهار للعدوان بينما يُنظر إلى السلوك التوكيدي للذكور نظرة أكثر إيجابية (الأغا: 1996، 95)

وقد نجد أن مستوى التوكيدية يختلف لدى الجنسين باختلاف المكان الذي يتواجدون فيه فنناج دراسة حسني أظهرت أن الذكور أكثر توكيدية من الإناث في الريف، كما كان الذكور أكثر توكيدية من الإناث في الحضر ، كما كان الذكور والإناث في الحضر أكثر توكيدية من الذكور والإناث في الريف (الرحيب، 2007: 51)

إذاً هناك اتفاق بين ما يشيع في المجتمع وبين الدراسات التي أُجريت على أن التوكيدية هي صفة إيجابية تخص الذكور أكثر مما تخص الإناث.

### التدريب على السلوك التوكيدي:

تعد التوكيدية أداة فعالة في تخلص حياتنا وعقولنا من السلبية وفي شحذ جهودنا لكي تشكل حياتنا بالطريقة التي نريدها لها (جيمس ، 2001: 67)

ومن خلال هذا التدريب هناك أهداف نصبو إلى تحقيقها وتتمثل بـ

### أهداف التدريب التوكيدي:

- تقليل القلق المرتفع للفرد في مواقف التفاعل الاجتماعي : تدريب الفرد على الاسترخاء والتحكم في مستوى قلقه إبان مواقف التفاعل مع الآخرين يساعد على زيادة توكيده.
- تعريف الفرد بمفهوم التوكيد وتمييزه عن العدوان والخضوع ، وتزويده بحصيلة واسعة من الاستجابات والخبرات التوكيدية في مواقف متنوعة أو معاونته على أن يعرف ويتقبل حقوقه

التوكيديَّة ومسؤولياته تجاه الآخرين وأن يتقبَّل في المقابل حقوق الآخرين ومسؤولياتهم التوكيديَّة.

- تعديل البنية المعرفية للفرد، وذلك بالتعرُّف على المعوِّقات المعرفيَّة التي تحوُّل دون توكيد الفرد لذاته من قبيل المعتقدات غير المنطقية التي يتبنَّاها مثل "إذا أصبحت مؤكِّداً سأصبح وقحاً" والعبارات الذاتية السلبية التي يقولها لنفسه مثل "من الأفضل أن أحتفظ برأيي لنفسي" ولوم الذات على التوكيد، والتقييم السلبي لها، والخوف من التقييم السلبي للآخرين حين يتصرَّف بطريقة مؤكِّدة.

- التدريب على التلقائية سواء على المستوى الانفعالي أو الفكري أو السلوكي ، والتي يفصح الفرد بموجبها عن مشاعره بصورةٍ جليَّة و أفكاره بسلاسةٍ وأن ينتقد الآخرين على نحوٍ بناءً، وبدون حدَّةٍ أو عصبية، وأن يتصرَّف بطريقةٍ تخلو من القلق المفرط. (الحلو، 2012:26)

### إجراءات التدريب التوكيدي:

- الجلسات الأولى تُخصص لتطوير العلاقة وتحليل السلوك للتعرف على المواقف التي تكون فيها المرأة غير مؤكِّدة لذاتها والاستجابات الانفعالية والسلوكية المرافقة.

- يبدأ بتثقيف المعنفة حول أهمية التوكيدية كمهارة ضرورية للتعبير عن رأيها ومشاعرها بشكل ملائم.

- تطبيق مقياس التوكيدية لمعرفة المستوى.

- تحديد المواقف وطبيعة الاستجابة غير التوكيدية وترتيب المواقف حسب شدتها وتأثيرها كما هو في تقليل الحساسية التدريجي.

- تُخصص عدة جلسات لإجراء لعب الدور بحيث يتم استعراض المواقف التي أظهرت المريضة سلبية في مواجهتها ويقوم المعالج بلعب دور المريضة وهي تلعب دور الشخص المعنف ومن خلالها يتم تدريبها على كيفية الإجابة السليمة ومهارات التعبير اللفظي وغير اللفظي، ومن ثم يتم استبدال الدور بحيث تلعب المريضة دورها الحقيقي والمعالج دور المعنف ويكون المعالج بمثابة نموذج تقتدي بسلوكه وانفعالاته المريضة أي التعلم بالتقليد ويتم تكرار ذلك مراراً وبالجلسات النهائية تعطى المريضة واجبات بأن تقوم بتعريض نفسها للمواقف التي كانت تظهر ضعف وعدم توكيدية وفي كل موقف تتجح به تقدم تغذية راجعة ويتم مناقشة الموقف مع المعالج.

- بعد أن يتأكد كل من المعالج والمريضة بأن لديها المهارات التوكيدية السليمة يقرران إنهاء الجلسات مع إجراء متابعة لستة أشهر أخرى. (شواش، 2012:52)

وحسب الباحثة أنه كما تم ذكره آنفاً من خطوات في متابعة الحالات الفردية سيتم استخدام نفس الخطوات في الإرشاد الجماعي بطريقة جماعية مع اجراء بعض التعديلات المناسبة.

## التوكيديَّة و الإسلام:

حين ننظر إلى جوهر الدين الإسلامي لنقف على موقفه من التوكيد للذات سنجد أنه يتبنى موقفاً مختلفاً نحوه، حيث ينظر إليه بوصفه وسيلةً لدعم رسالة الإسلام، حيث يذخر الدين الإسلامي بالأوامر والسير والنماذج التي تحضُّ الفرد على أن يكون مؤكِّداً لذاته، وهو أمرٌ متوقع ، لأن التوكيد يساعد الفرد على إعلان معتقداته، التي قد تكون مختلفة عمَّن حوله وعدم الخجل من تبني موقفٍ مختلف، أو ممارسة سلوكٍ معارضٍ لما هو شائعٌ، ما دام مشروعاً، فضلاً عن أنه يُشجِّع المسلم على أن يكون مستقلاً فكرياً، وقادراً على النظر لأمرٍ كثيرة بطريقة عقلانية ويرفض الإمعية ، أي إتيان سلوكٍ لمجرد أن سابقين أتوه ، مهما كانت مكانتهم.

ويضع الفكر الإسلامي معايير وضوابط خاصة للحكم على التوكيد، فالمسألة ليست مجرد تلقائية تعبيرية لا تحدُّها كما في التصور الغربي سوى حقوق الآخر التي يعد انتهاكها خروجاً للسلوك من دائرة التوكيد إلى العدوان، بل إن التصور الإسلامي يضيف حداً آخر لمفهوم التوكيد ألا وهو حقوق الله، فمن يعتدي عليها ويتهم على سلوكٍ إسلامي ما، شريطة أن يكون نابعاً من قاعدة إسلامية موثقة، كالتأسي بالرسول في ملبسٍ أو مشربٍ أو مأكلي أو هيئة، فإنه يصبح متعدياً على حقوق الله، وهو ما لا يُعدُّ توكيداً حينئذ. (الطو، 2012:35)

ومن أبرز سمات الشخصية المؤكدة لذاتها في الثقافة الإسلامية ما يلي:

1- الجهر بالحق والقدرة على إظهار الاختلاف: حثَّ الإسلام الفرد على أن يجهر باختلافه مع المحيطين به سواء كانوا من الأشخاص العاديين أو ممن يُمثِّلون السلطة، فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - " أفضل الجهاد كلمة حق عند سلطان جائر".

2- عدم الإذعان للمطالب غير المقبولة أو المعقولة: فالإسلام يحضُّ الفرد على أن يعلن رفضه لما يُطلب منه إذا رأى أن ذلك غير مشروع أو مقبول، ومما يدلُّ على ذلك تلك القاعدة الإسلامية الشهيرة " لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق".

3- مراجعة الذات والاعتذار العلني: يحثُّ الإسلام الإنسان على عدم التمادي في الخطأ ويرسِّخ القاعدة التي تُقرُّ بأن مراجعة الحق خير، ويرسِّخ القاعدة التي تُقرُّ بأن مراجعة الحق خيرٌ من التمادي بالباطل، وهناك منسجٌ لمراجعة الذات ما دام ذلك يخدم الصالح العام أو الخاص. (العجلة، 2012:63)



4- القدرة على طلب تفسيراتٍ من الآخر حول سلوكه : مما يُسجّل للإسلام أنه يحثُّ أتباعه على أن يستفسروا من الطرف الآخر حول مبررات بعض سلوكياته التي تثير الغموض لديهم وليس أدلَّ على ذلك من أن الرسول - صلى الله عليه وسلم- كان دائم الطلب من أصحابه أن يسألوه توضيح أو تفسير أشياء عديدة كان يفعلها أمامهم، وهو ما يُنمِّي لديهم تلك المهارة التوكيدية المهمة.

5- الاعتداد بالذات: إنَّ شعور الفرد بقيمته يُعدُّ محركاً رئيساً لتوكيده لذاته، وهذا عنصرٌ مطلوبٌ في شخصية الفرد المسلم يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " اطلبوا الحوائج بعزة نفسٍ، فإنَّ الأمور تجري بمقادير" ويروى أنَّ معاوية بن أبي سفيان قال لجارية بد قداحة : ما كان أهونك على أهلك إذ سموك جارية، فردَّ عليه جارية قائلاً: وما كان أهونك على أهلك إذ سموك معاوية (وهي الأنثى من الكلاب).

6- عدم الحياء في الحق: قد يستغلُّ البعض نقص الشجاعة الأدبية للآخر، للحصول على مزايا منه أو على حسابه، وقد يصعبُ على الفرد التراجع عن رأي تبين خطأه، لأنه لا يملك القدر الكافي من الشجاعة الأدبية للتصريح، ومن هنا كان الساكتُ عن الحق في الإسلام شيطاناً أخرس، وقد خاطب الرسول- صلى الله عليه وسلم- أصحابه قائلاً: " لا يحقر أحدكم نفسه، قالوا: كيف يحقر أحدنا نفسه؟ قال : يرى أمر الله عليه مقال، فلا يقول فيه فيقول الله عز وجل له يوم القيامة: ما منعك أن تقول في كذا وكذا؟ فيقول: خشية الناس فيقول الله: فإياي كنت أحق أن تخشى" (زقوت ، 2011:65)

7- التعبير عن المودة والمساندة والثناء على الفعل الجيد: لا تتمثل التوكيدية فقط في دفاع الفرد عن حقوقه، وحماية خصوصيته، بل إنها تساعد أيضاً على بدء علاقةٍ مع الآخر وتوطيدها من خلال تعبيره عن مشاعر الودية نحوها، ومساندته وقت الشدة، ويحثنا الإسلام على إرساء دعائم مجتمع التراحم بين أتباعه، فيذوبون رقةً فيما بينهم وتعاطفاً ومودةً، ولكنهم صناديد في مواجهة الباطل، قال تعالى ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ [الفتح:29] ، ويقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم- : " إذا أحبَّ أحدكم أخاه فليعلمه أنه يحبُّه" وفي هذا تشجيعٌ على التعبير عن مشاعر المودة والحبِّ نحو الآخرين، بل والشكر لهم، فكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس" إنَّ في ذلك غمطاً للحقِّ وجحوداً للآخرين، فالمسلم المؤكِّد يجب ألا يقتصر سلوكه على النقد، وإن كان بناءً، ولكنَّ عليه أن يثني على العمل الجيد(الطهراوي ، 2007:37)

وفي مجتمعنا الفلسطيني الذي يعتبر جزءاً من المجتمع المسلم نجدُ كثيراً ممن سؤلت لهم أنفسهم وعملوا لصالح الاحتلال الإسرائيلي وشعر بالخطأ الذي ارتكبه وتاب، ومنهم من قتل الضابط المسؤول وانضمَّ لصفوف المجاهدين ولا يستحيي الإنسان أن يطلب تفسيراً لسلوك أو تصرف لا يفهمه، وعلى الإنسان أن يكون معتزاً بنفسه، ولا يُذل نفسه لأحد، وألا يستحيي من قول الحق، و التوكيديَّة لا تعني أن يدافع الفرد عن نفسه و حقوقه فقط ولكنه يدافع عن الآخرين، وهذا ما لاحظناه في الشعب الفلسطيني وخصوصاً في حالة الحرب، التحام الشعب بأكمله ووقوفهم مع بعضهم البعض، والتزامهم الديني الذي وحدهم وجمع صفوفهم، وقدرتهم على الصبر والتحمل، والتكافل الاجتماعي، وزيادة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ومساعدة الناس لبعضهم البعض والدفاع عنهم، ورفع البلاء عن المحتاجين، وتمسك الشعب بالثوابت. (زقوت، 2011:64)

مما سبق تستخلص الباحثة أنَّ التوكيديَّة أسلوبٌ شجَّع عليه الإسلام ودعانا لالتزام به، فمن حق الفرد أن يجهر بما يريد، وأن يبدي وجهة نظره، ولا يخاف أحداً سوى الله، وألاً يُصرَّ على خطأ، وأن يكون لديه خطُّ رجعةٍ دون الخوف من ملامة أحد .

## رابعاً: العنف الزوجي

من المعروف أنَّ حياتنا اليوم هي حياة العنف في عالم أصبح العنف من مكوناته وخصائصه البديهية، وفي غزة التي اختبرت العنف بكافة أشكاله، نالت المرأة والمتروجة بشكلاً خاصاً نصيبها من العنف سواءً من الاحتلال أو من الأسرة والمجتمع.

## تعريف العنف

### - العنف لغة:

الخرق بالأمر وقلة الرفق به، وهو ضد الرفق، وهو عنيف إذا لم يكن رقيقاً في أمره واعتنف الأمر أي أخذه بعنف، وفي الحديث أنَّ الله يعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وهو بالضم الشدة والمشقة، وكلُّ ما في الرفق من الخير ففي العنف من الشرِّ مثله (ابن منظور، 2000: 300).

والعنف حسب Oxford هو السلوك العدواني الذي يهدف لإيذاء أو قتل شخصٍ ما (Oxford 1445:، 2004).

## - العنف اصطلاحاً:

العنف بشكل عام هو عبارة عن سلوك أو فعل يتسبب بالعدوانية، يصدر عن طرف قد يكون فرداً أو جماعة أو طبقة اجتماعية أو دولة بهدف استغلال و إخضاع طرف آخر في إطار علاقة قوة غير متكافئة اقتصادياً واجتماعياً وسياسياً، مما يتسبب في إحداث أضرار مادية أو معنوية أو نفسية لفرد أو جماعة أو طبقة اجتماعية أو دولة أخرى (عبد الوهاب:2000،16) وقد عرفته "منظمة الصحة العالمية" بأنه الاستعمال المتعمد للقوة الفيزيائية (المادية) سواء بالتهديد أو الاستعمال المادي الحقيقي ضد الذات، أو ضد شخص آخر، أو ضد مجموعة أو مجتمع، بحيث يؤدي إلى حدوث أو (رجحان حدوث) أو إصابة أو موت أو إصابة نفسية أو سوء النماء أو الحرمان (منظمة الصحة العالمية،2002:2).

وعرفه "العدوي" بأنه "كافة التصرفات التي تصدر عن فرد أو جماعة أو مؤسسة بهدف التأثير على إرادة الطرف الآخر، لإثبات أفعال معينة أو التوقف عن أخرى حسب أهداف الطرف القائم بالعنف وضد إرادة الطرف الآخر، وذلك بصورة حالية أو مستقبلية. (العدوي،2008:417). ويعرفه "عبد الغني" بأنه: "فعل يبالغ في السلوك العدائي أو العدوانية، يترتب عليه إرسال مؤثرات مقلقة أو مدمرة تحدث أذى نفسياً أو فيزيقياً أو مادياً في الموضوع بشراً كان أو حيواناً أو موضوعاً مادياً. (عبد الغني،2003:85).

ويُعرفه "ابن دريدي" بأنه: "الإيذاء باليد أو باللسان، بالفعل أو بالكلمة في الحقل التصادمي مع الآخر (بن دريدي،2007:3).

وإذا أردنا تعريف العنف الزوجي بشكل خاص فهي تلك الأفعال التي تتضمن عنفاً جسدياً ضاراً موجهاً نحو النساء بوساطة أزواجهن ويشمل الإيذاء الجنسي والاغتصاب الزوجي (إجلال،1999:27).

وهو عند "أبو نجيلة" أي فعل يقترفه الزوج وينجم عنه أو يُحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة نفسية أو جسمية أو مالية للزوجة بما في ذلك التهديد باقتراح مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية. (أبو نجيلة،2007:197)

وترى "الأطرش" أنه أي سلوك يصدر في إطار العلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة ويُسبب معاناة أو آلاماً جسمية أو نفسية أو جنسية أو اقتصادية للزوجة (الأطرش:2010،20). ومن خلال التعريفات السابقة ترى الباحثة أن التعريفات تجمع على شيء مشترك حول العنف الزوجي ضد الزوجة وهو إيقاع الضرر بالزوجة وإن اختلفت الأساليب والأهداف.

## الخصائص التي تتصفُّ بها المرأة المعنفة:

وفقاً للظروف التي تعيشها المرأة المعنفة وبناءً على الأساليب التي تعاملَ وُفقها فإنَّ لها جُملةً من الخصائص التي تميِّزها عن غيرها من النساء.

إحدى الدراسات بيَّنت أنَّ هذه الفئة تتَّصفُ بشكلٍ عامٍّ بالجمودِ والقلق العُصابي ، والنزعة للكمال والطاعة والخضوع ، والاكتئابِ واليأس، ومشاعر فقدانِ الحيلة والعجز المتعلِّم وعدم تقديرِ الذاتِ والشعور بالإهانة، ولديها اضطرابات في النوم والأكل (الشراهة وفقدان الشهية ) إضافةً إلى الميل للانتحارِ والعملِ على إحداثِ عاهات بنفسها ، والانعزاليةِ عن النشاط الاجتماعي والاختلاط بالآخرين، والرغبة السريعة بالبكاء ، والإصابات بنوبات الهستيريا والتهويل في الأحداث التي تقع عليها (الدوة، درويش، 2008:226)

دراسة أخرى وجدت أنها تتَّصفُ بمجموعةٍ خصائص تؤهِّلها لأن تُسمَّى بالمرأة غير التوكيديَّة ومنه.

- لا يستطيعن التعبير عن غضبهنَّ ويلجأنَّ إلى كبتِه.
  - لديهنَّ صعوباتٌ في قول لا.
  - يسمحن للآخرين استغلالهنَّ.
  - يجدنَّ صعوبةً في التعبير عن مشاعرهن.
  - يشعرنَّ بأنَّهنَّ لا يمكنن التعبير الصحيِّ لأفكارهن .
  - يلجأن إلى العدوانية أحياناً كأسلوبٍ مواجهة (شواش، 2012:50)
- هذه بعضٌ من الصفات التي وجدتها الدراسات لدى المعنَّفات وهي كفيلة بتبنيها إلى ضرورة التدخُّل لمساعدة هذه الفئة.

## أشكال العنف الزوجي:

- ويقع العنف الزوجي في أشكالٍ متنوعةٍ وإن كان في النهاية يؤدي إلى نفس الآثار السلبية.
- العنف القولي أو اللفظي :هو شكلٌ من أشكال العنف المستمر، لا يعني فقط التشاجر مع الشريك ، بل هي علامة عدم المساواة ، يستخدمها المعتدي ليقيم جواً من الضغط والخوف بهدف مراقبة وجعل الشريكة تسقط(هاشيم ،2010:58).
- وهو من أكثر أنواع العنف شيوعاً في المجتمعات الغنية والفقيرة على حدِّ سواء، ويُعتبر العنف اللفظيُّ هداماً بشكلٍ كبير، خاصةً لصورة الذات لدى المرأة وخصوصاً إذا كان موجَّهاً من الزوج(الإبراهيم ،2010:304)

- العنف الجسدي: أيُّ فعلٍ من قِبَلِ الزوج يؤدي أو قد يؤدي إلى إيذاء الزوجة جسدياً ويتراوح هذا الإيذاء ما بين الإيذاء الخفيف والمتوسّط والشديد والإصابة (أبو نجيله، 2007، 197)
- العنف المالي والاقتصادي: أيُّ فعلٍ من قِبَلِ الزوج يؤدي إلى إيذاء الزوجة مالياً واقتصادياً و قد يتمثّل هذا الفعل على سبيل المثال لا الحصر بإجبار الزوجة على بيع بعض الأشياء الثمينة خاصتها ، أو إجباره لها بأن تعطيه كلَّ ما تحصّلت عليه من أموال، أو ابتزاز الزوجة مادياً أو إجبار الزوج الزوجة على طلب المساعدة الماديّة من عائلتها(أبو نجيله، 2007:197)
- وفي العنف الاقتصادي قد يصل البخل الشديد لدرجة الحرمان من المصروف ، وذلك بهدف إذلالها وزيادة شعورها بحاجتها له إن لم تكن عاملة، وقد يلجأ المسيء إلى حرمان المرأة من راتبها إذا كانت عاملةً والسيطرة عليها مادياً(الإبراهيم، 2010:303)
- العنف الجنسي: أيُّ فعلٍ من قِبَلِ الزوج يؤدي أو قد يؤدي إلى إيذاء الزوجة جنسياً وقد يتمثّل هذا الفعل على سبيل المثال لا الحصر بإجبار الزوجة على الممارسة الجنسيّة في أوقاتٍ لا تحلو لها أو في أوقاتٍ مرضها أو بدفع الزوجة للقيام بأفعالٍ جنسيّةٍ مُدَلّةٍ أثناء الجماع(أبونجيله، 2007:197)
- العنف الاجتماعي: هو أكثرُ الأنواع ممارسةً ضد المرأة في المجتمع العربي ، وهو في أبسط معانيه محاولة فرض حصار اجتماعي على الفتاة وتضييق الخناق على فُرصِ تواصلها وتفاعلها مع العالم الاجتماعي الخارجي، وهو أيضاً محاولة الحدّ من انخراطها في المجتمع وممارستها لأدوارها مثل : تقييد الحركة والتدخل في الشؤون الخاصة، وتحديد أدوار المرأة وعدم السماح باتخاذ القرارات وعدم الاستماع لها، وعدم دعم أهدافها في الحياة(التوايهة والجهني، 2007: 113).
- العنف الصحي: ويقصد به حرمان المرأة من الظروف الصحيّة المناسبة لها وعدم مراعاة صحتها الإنجابية دون التعرّض لأمراض نسائية، عن طريق المراجعات الطبية وأخذ المطاعيم الضرورية والتغذية الجيدة للحامل والمباعدة بين الأحمال. (الابراهيم، 2010:303)
- العنف النفسي: الإنسان في بداية خروجه إلى الدنيا عاجزٌ يحتاج إلى رعايةٍ وعنايةٍ حتى ينمو، بحيث أنّ الإنسان عندما يتأثر نفسياً تقلُّ مناعته جسده ويصبح عُرضةً لجميع الأمراض أو لا يستطيع مقاومة الأمراض التي تصيب ذلك الجسد والعكس صحيح فالجانب النفسي مرتبطٌ ارتباطاً وثيقاً بالجانب الجسدي(الشرييني، 2005:14).

والعنف النفسي أيُّ فعلٍ من قِبَلِ الزوج يؤدي أو قد يؤدي إلى إيذاء الزوجة نفسياً ويشمل هذا الإيذاء، الإيذاء اللفظي والعاطفي وتصرفات العزل أو السيطرة أو التحكم أو الإكراه أو التهديد- الوعيد الجسدي للزوجة(أبو نجيله،2007:197).

وهو التدمير المتعمد لتقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى الزوجة و أكثر صورها شيوعاً هو الإساءة اللفظية المتكررة التي تتراوح من التهديدات الغاضبة إلى النقد الجارح ومن الصور الأخرى كالعزلة الاجتماعية (عبد العال،1999:88) ويُعتبر العنف النفسي من أصعب أنواع العنف ضد الزوجة لأنه الوحيد الذي يصعب قياسه ، واتخاذ الإجراءات للحد منه ،أما الضغوط النفسية التي تعاني منها فتعكس سلباً على الأسرة وعلى تربية الأطفال الذين يتأثرون بهذا الجوّ المشحون بمشاعر الكُره والخوف والغضب(رحماني ،2011:51).

ويتضمّن إذلال الزوجة والتقليل من شأنها وتخويفها ، ورفض الحديث معها ، مناداتها بالأسماء التي لا تحبها ، سوء المعاملة والإهمال، التحقير ، وتحطيم ممتلكاتها الشخصية والاستيلاء على ممتلكاتها، والتحكم في الزوجة، وكذلك تشمل الإساءة النفسية الإهانة - التوعّد - التجهم ورفض الحديث في أي قضية -التجاهل - الصراخ -التهديد بالضرب أو الطلاق، ويشير الباحثون إلى أنّ الاضطرابات الانفعالية المترتبة على العنف ضد المرأة تشمل ما يُطلق عليها الآثار النفسية للعنف الذي تتعرض له المرأة التي يتمّ الاعتداء عليها ويتمثل فيما يلي :أعراض الاكتئاب -الشعور بعدم الثقة -السلبية والعجز-الشعور بعدم الأمان والشعور بالوحدة النفسية (محمود،2011:254) وسينصبّ الاهتمام في هذا البحث على هذا النوع من العنف أكثر من غيره ، محاولة منا لدرء آثاره السلبية.

وعلى الرغم من تعدّد أشكال العنف الزوجي إلا أنّ ثقافة المجتمع تلعب دوراً في تحديد السلوك الذي يُعتبر عنيفاً، فما يُعتبر عنيفاً في ثقافة معينة قد لا يُعتبر كذلك في ثقافة أخرى، وذلك لأنّ العنف مصطلحٌ ثقافيٌّ يرتبط بالسياق الذي حدث فيه الفعل، كما أنّ أشكال العنف يرتبط بعضها ببعض، بل ويؤدي بعضها إلى وجود البعض الآخر، فالعنف الجسدي يصاحبه عنفٌ معنويٌّ أو لفظيٌّ والعنف المتبادل بين الوالدين يصاحبه عنفٌ موجّه للأبناء. (عزام،2011:5828)

## علاقة العنف بمفاهيم أخرى:

- العلاقة بين العنف والعدوان والعدوانية:

جميعنا لدينا الاتجاه العدواني ، وهو مبني على أساس بيولوجي ، ولذلك فالاستعداد للقيام بالعنف متوفر لدى الجميع ، فعند وجود موقفٍ خطيرٍ يعمل الجسم على إعدادنا إما لمواجهة أو الهروب كحل للمشكلة (صبان، 2010:264)

العلاقة بين العنف والعدوان علاقةً العامّ بالخاصّ فكلُّ عنفٍ يُعدُّ عدواناً لكن ليس كل عدوان يُعدُّ عنفاً بالضرورة ، فالعدوان هجومٌ صريحٌ على الذات والآخرين، أما العنف فهو شكّلٌ من أشكال العدوان بمعنى أنّ العدوان أشمل من العنف (عبد العظيم ، 2008:20) و يرى الحربي أن العدوان هو: "السلوك الظاهر أو الملاحظ ، الذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالآخرين سواء بشكلٍ مباشرٍ أو غير مباشرٍ، مادياً أو معنوياً، أو هو الذي ينتج عن الغضب والكرهية من الآخرين، وهذا السلوك يهدف إلى التوافق مع الواقع. (الحربي، 2003:36)

- العلاقة بين العنف والغضب:

يُعدُّ العنف مظهراً من مظاهر التعبير عن الغضب، ويُعدُّ الغضب أحد الدوافع التي قد تؤدي إلى العنف فإذا اعتبرنا الغضب يمثل مشكلةً بين طرفين، يقع عند أحدهما القمع لمشاعر الغضب ويقع العنف عند الطرف الآخر، حيث يتم التعبير عن مشاعر الغضب في صورة عنف وتدمير وعدوان ( عبد العظيم ، 2008:21)

- العلاقة بين العنف والجريمة:

الجريمة سلوك يخالف القانون وهي تُحدثُ ضرراً بالأشخاص والممتلكات رغم أنها قد لا تكون بالضرورة مصحوبةً بالعنف، فالعنف أكثر اتساعاً من الجريمة ، حيث يشمل تلك الأفعال التي لا يُعاقب عليها القانون، بل إنّ بعضها قد يكون مرغوباً فيه اجتماعياً عندما يكون منظماً من خلال معايير المجتمع .

- العلاقة بين العنف والقوة:

القوة عبارة عن شيءٍ مضبوطٍ ومتحكّم فيه ، وله اتجاهاته وأهدافه الخاصة ، أما العنف فلا يمكن التنبؤ ببدايته ومجراه وتطوّره (بولسنان ، 2006:39)

## النظريات المفسرة للعنف الزوجي:

تنوعت النظريات المفسرة للعنف وتعددت لكننا في هذه الدراسة سنتطرق فقط للنظريات التي ترتبط بموضوع الدراسة وتدعمه وأهمها:

نظرية الإحباط والعدوان: frustration and aggression theory

أكدت هذه النظرية أنّ الإحباط يُنتج دافعاً عدوانياً يستثير السلوك بهدف أو ينتهي بإيذاء الآخرين و أنّ هذا ينخفض تدريجياً بعد أن يقوم الفرد بإلحاق الأذى بالآخرين، وهذه العملية تسمى التنفيس أو التفريغ وبحسب هذه النظرية فإنّ الإنسان ليس عدوانياً بطبعه. (الابراهيم، 2010:305)

ويرى أصحاب هذه النظرية أن العنف سلاح قوي بين الجنسين، فالعنف الأسري دائماً يُعدُّ أحد الوسائل الأساسية لفرض سيطرة الرجل على المرأة داخل الأسرة فالزوج الذي يتعرّض للصراعات في مجال عمله ويُعرّف بالضعف في التحكم في عمله أو التعامل مع زملائه أو أي عناصر أخرى في البيئة الخارجية ، فإنه عندما يعود إلى منزله يمارس القوة على أفراد أسرته محاولاً تحويل الإحباط الخارجي إلى قوة داخل أسرته (مجدوب، 2003:29)

ويُعدُّ الإحباط الناتج عن الحرمان المادي أشدّ قسوة، لأنه يؤدي إلى الإيذاء الجسدي للزوجة من جانب الزوج الذي يفتقد الموارد المادية التي تحقّق التوقعات المعيارية ومسؤولياته تجاه أفراد أسرته، ومن أهمّ أوجه النقد التي تعرّضت لها نظرية الإحباط والعدوان أنّ هذه النظرية قد تُمدّنا بالتفسير المنطقي لأسباب ظهور العنف في المناطق المختلفة من المدينة، إلا أنها تفشل في تفسير أسباب وجود العنف لدى بعض أعضاء الطبقة العليا ، وأسباب عدم ظهور العنف لدى كثير من الفقراء المصابين بالإحباط (الأغا: 2004، 48)

- نظرية الثقافة الفرعية للعنف: The subculture of violence theory

ترتكز نظرية الثقافة الفرعية للعنف على افتراضٍ أساسيٍّ مؤداه أنّ سلوك العنف يُعدُّ نتيجةً مباشرةً لتبني قيم الثقافة الخاصة للعنف، ويرى ( وولفاج ) أنّ الثقافة الفرعية للعنف تنتقل من جيلٍ إلى جيلٍ عن طريق التنشئة الاجتماعية.

حيث لا يُنظر إلى استخدام العنف على أنّه سلوكٌ غير مشروع ، وبالتالي لا يشعر مستخدمو العنف بالذنب تجاه عدوانهم، فقد يصبح العنف جزءاً من أسلوب حياتهم ووسيلةً لحلّ مشكلاتهم الاجتماعية، ويُطلق مصطلح Machismo (الرجولة) على الشخص الذي يستجيب بعنف وعدوانية نحو أيّ نظرةٍ أو هفوةٍ بسيطةٍ يعتبرها إهانةً له، فيعتدي على الآخرين، وقد يضرب الأزواج زوجاتهم أو يقتلونهنّ لأقلّ هفوةٍ تحدث في وقتٍ غير مناسب عند شعور الزوج بالمهانة بسبب ضحكةٍ من زوجته قد تجعله يضربها أو يقتلها (مجدوب: 2003:32)



ومن أهم أوجه النقد التي وُجِّهت لهذه النظرية أنَّ الناس الذين يتصرفون بعنفٍ لديهم اتجاهات إيجابيةٌ نحو العنف تختلف عن اتجاهات الشخص العادي، إلا أنهم يتصرفون بعنفٍ بسبب الظروف والمواقف التي يتعرضون لها (الأطرش، 2010:31)

- نظرية الضبط الاجتماعي social control theory:

يرى أصحاب هذه النظرية أن العنف غريزةٌ إنسانيةٌ فطريةٌ تعبّر عن نفسها عندما يفشل المجتمع في وضع قيودٍ محكمةٍ على أعضائه، فأعضاء المجتمع الذين لا يتم ضبط سلوكهم عن طريق الأسرة وغيرها من الجماعات الأولية، يتم ضبط سلوكهم عن طريق رجال الشرطة والخوف من القانون، أي عن طريق وسائل الضبط الاجتماعي الرسمية وعندما تفشل الضوابط الرسمية يظهر سلوك العنف (الأطرش، 2010:32)

والحل الذي يراه أنصار هذه النظرية للحدّ من العنف الأسريّ يكمن في زيادة التكامل الاجتماعي حيث تنتقل جدّة العنف لزيادة ارتباط الأشخاص بالجماعات الأولية التي تعمل على إشباع احتياجاتهم النفسية والاجتماعية وتغرس القيم الدينية وقيم الانتماء (مجدوب، 2003:34)

- نظرية التعلّم الاجتماعي:

يؤكد باندورا على أن السلوك العدواني يتم تعلمه من خلال مشاهدة النماذج السلوكية وملاحظتها، ومن ثم يقوم بمحاكاة وتقليد هذا السلوك (السعودي، 2005:54)

فرؤية الطفل للعنف داخل العلاقة الزوجية قد لا تجعل الطفل فقط عنيفاً ضد الآخرين ولكنها تهيء الطفل للسلوك الجانح فيما بعد وقد يكون الاعتداء على الآخرين هو شكلٌ من أشكال السلوك المضادّ للمجتمع وقد لا يقتصر العنف على الزوجة ولكنه قد يكون أسلوب الحياة (عزام، 2011:583)

### العوامل التي تُسبّب العنف الزوجي:

- تعددت وتنوعت العوامل المفجّرة للعنف بناءً على الزاوية التي ركّزت عليها كلُّ دراسةٍ من الدراسات، فبشكلٍ عامٍّ رأت دراسة محمود أنها تتعلق بـ
- عوامل اجتماعية: من أهمها عدم الاهتمام بموضوع العنف ضد المرأة على اعتبار أنه شأنٌ عائليٌّ خاص.
  - عوامل تعليمية ثقافية : حيث النقص في وسائل التعليم والتنشئة الصحيحة في شأن العلاقة بين الرجل والمرأة، وعدم وجود ثقافة توضح حقوق كلٍّ من الجنسين.
  - عوامل اقتصادية: تؤدي الأوضاع الاقتصادية إلى انتشار العنف ضد المرأة وذلك عندما لا

يستطيع الرجل تلبية احتياجات الأسرة والتهرّب من توفيرها، مما يؤدي لحدوث الخلافات المستمرة التي قد تصل إلى حدّ العنف.

- عوامل فردية : ترجع إلى الخصائص الشخصية للزوج والزوجة أيضاً .(محمود،2011:253)  
- عوامل دينية : تتعلق بعدم الالتزام بتعاليم الدين ، كرجبة الرجل في عدم إعطاء المرأة حقّها متجاهلاً قوله ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِدَهْبُوهُنَّ بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَاحِشَةٍ مُّبِينَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَمَعْسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء:19](حجازي،2012:3236) دراسة مؤسسة الملك حسين حدّدت هذه العوامل بالتالي:

-العادات والتقاليد الاجتماعية التي تُشجّع المرأة أن تكون سلبية.  
- تعرّض المسيء لسلوكٍ عنفٍ سابقٍ في عائلته وهذا ما يُطلق عليه أسبابٌ سلوكيةٌ متعلّمةٌ من البيئة(تناقل العنف بين الأجيال).  
- الأمراض النفسية كالأضطرابات الانفعالية أو السلوكية أو الأشخاص الذين يتعودون على متعاطي المخدرات والكحول قد يلجؤون للعنف كأسلوبٍ لحلّ المشكلات.  
- غياب مهارات الاتصال بين الطرفين المتحاوِرين.(مؤسسة الملك حسين ،2011:39)  
- بطالة الرجل ( الزوج ): يشعر الرجل العاطل عن العمل بأنّه لا شيء أي أنه لا يؤدي دوره الفاعل والمنوط به في الأسرة باعتباره القائم على حمايتها ورعايتها وتوفير سُبُل العيش والحياة الكريمة لهذه الأسرة فيعيش حالةً من القنوط واليأس والاضطراب، سواء وسط مجتمعه أو بين أفراد عائلته، حيث يشعر بالانفصال عن ذاته والآخرين ويتحوّل إلى مجرد شيءٍ من الأشياء، وخسارة الوظيفة ليست عاصفةً تُعكّرُ نفسيةَ الرجل فحسب، بل تنعكس على حياته الزوجية التي تتحوّل لحظائنها السعيدة إلى توتّرٍ و قلق.(عبد العال،1999: 73)

دراسة عبد اللطيف رأت أن من أسباب العنف الممارس ضدّ الزوجة كثرة المطالب، العناد عدم رعاية الأبناء وعدم الحرص على الحياة الزوجية، في حين تمّ الربط بين العنف ضد الزوجات وبعض السمات الشخصية والاجتماعية للزوج في دراسة عبد اللطيف ، والمتمثلة في الغيرة

والتقاليد، تدني مستوى المعيشة، الفهم الخاطئ لمفاهيم الدين، ضعف شخصية الزوج وإدمان المخدرات. (عبد اللطيف، 2005:3409)

و وجدت دراسة "الغامدي" أنّ من الأسباب المؤدية للعنف انعدام الاحترام والتفاهم بين الزوجين، عدم تفهّم الطرف الآخر، كما ينتج العنف الزوجي عن الحالة المزاجية والعصبية لكلّ من الزوجين أو لاختلاف الزوجين في العادات والتقاليد والاتجاهات والقيم نتيجة نشأة وتربية كلّ منهما والتي تؤثر على الحياة الأسريّة والزوجية أو لحدوث حالةٍ من الصراع الناتج عن الاختلاف في توقّعات أدوار الأزواج والزوجات والأبناء مما يحدثُ خللاً في الأسرة وشجاراً دائماً وعدم تفاهم بين الزوجين (الغامدي، 2008:3410)، وبالتالي فما تمّ عرضه من عوامل وأسباب مؤدية للعنف تشكّل الحاضنة للعنف الزوجي سواء كانت هذه العوامل متعلّقة بالزوج، الزوجة و البيئة الاجتماعية والمادية ، ومن المعروف أنه إذا عُرِفَ السبب بطلّ العجب، فإذا كان بإمكاننا وضع يدنا على مسببات المشكلة فقد قطعنا مسافةً جيدةً لعلاجها وأمكننا الوقاية منه إلى درجة كبيرة وذلك بنشر الوعي وبناء القدرات للقضاء على هذه العوامل من مهدها أو تعديلها لتغدو عوامل قوة بدل الضعف.

### تأثير العنف الزوجي على المتزوجات:

الحديث عن آثار العنف بناءً على تجارب وخبراتٍ ودراساتٍ هي أفضل دليلٍ على نتائج العنف وآثاره السلبية على النساء المعنّفات، حيث قام Gleason 1993 بدراسةٍ استهدفت دراسة الاضطرابات النفسية لدى النساء المعنّفات، وقد أُجريت على عيّنةٍ من السيدات بلغ عددهنّ 25 سيدة تراوحت أعمارهنّ بين 18 - 65 سنة أشارت النتائج إلى أنّ السيدات يعانين أعراض الاكتئاب، والتي تتمثّل في الشعور بالإجهاد، التعب والتشاؤم والوحدة النفسية التي تؤدي إلى العزلة الاجتماعية مما يؤدي إلى الاضطراب في العلاقة الزوجية والآخرين (محمود، 2011:248) دراسةً قام بها ناصر الشيخ وصفوت فرج (2004) هدفت إلى التعرف على الفروق بين المتعرّضات للعنف وغير المتعرّضات له في متغيّرات الاكتئاب الوسواس القهري، اضطرابات الضغوط التالية للصدمات، اضطرابات النوم والأبعاد المختلفة لمفهوم الذات، وقد أظهرت النتائج وجود فروقٍ بين المتعرّضات للعنف وغير المتعرّضات له في كلّ من الاكتئاب، الوسواس القهري، اضطرابات النوم وجميع أبعاد مفهوم الذات باستثناء الذات الجسمية، واضطراب الضغوطات التالية للصدمة وذلك لصالح مجموعة المتعرّضات للعنف، كما أظهرت النتائج ارتباط العنف بنوعيه اللفظي والجسمي بجميع متغيّرات الدراسة. (الدسوقي، 2006:83)

وبحسب دراسة مؤسسة الملك حسين تُعدُّ النساء المعنَّفات من فئات الأفراد غير المؤكَّدين لذواتهم بسبب تسامُحِهِنَّ المستمرِّ ورفضِهِنَّ إحداثَ أيِّ تغييرٍ في حياتِهِنَّ وشعورِهِنَّ بالذنبِ تجاهَ حدوثِ العنفِ و الإساءةِ لهن (مؤسسه الملك حسين، 2011:68) وترى الباحثة أن دراستها تعتبر مكملاً للدراسات السابقة باتخاذها مُطلقاً في عملية إرشادية متكاملة تُسهِّمُ في حماية الزوجات المعرَّضات للعنفِ من أيِّ تطوُّراتٍ يمكن أن يسببها العنف من اضطراباتٍ أو أعراضٍ مرضيةٍ كخطوةٍ احترازيةٍ قبل حدوثها.

### المرأة و الإسلام:

بيَّن ديننا الحنيف حقوق وواجبات كلِّ من الزوج والزوجة ، ليعلم كل طرف ما له وما عليه ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَالرِّجَالُ عَلَيْهِمْ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [البقرة:228] ، وإنَّ في جهل الواجبات والحقوق لغبنٍ كبيرٍ ينال الفرد والمجتمع ، فإدراك المرأة لمكانتها ودورها كزوجة يجعلها قادرة أكثر على الدفاع عن حقوقها التي أقرها الدين ومنحها إياها وبالمقابل تكون واعيةً بواجباتها تجاه زوجها.

إذ ليست هناك طاعة مطلقة للزوج وحق كامل في كل ما يفعله، بل الزوج والزوجة شريكان يكوَّنان نواة المجتمع، وكل واحد منهما يقوم بدوره في جوٍّ من التقاهم (خلوى، 2013:19)

وقد لعب الإسلام دوراً عظيماً في رفع لواء الظلم والاستبداد الذي عاشته المرأة منذ نعومة أظافرها ، حيث ساعد على تسوية حقوقها وواجباتها في جميع أطوار حياتها ، وبذلك صانها وحفظ كرامتها، وسما بها إلى منزلةٍ رفيعةٍ ، لم تعرف مثلها في أي شريحة من شرائح المجتمع الأخرى ، فقام بتغيير النظرة إلى الفتاة، فأصبح لديها كياناً تفتخر بوجوده، حيث اعتبر الإسلام المرأة جوهرة الأسرة، فهي التي تربي وتنشئ الجيل، وإذا صلحت صلح المجتمع والعكس صحيح، فبالحفاظة عليها نحافظ على بقائنا واستمرار عقيدتنا، وكرِّم الزوجة وحفظ كرامتها، واعتبرها السكن الذي يلجأ إليه الزوج، ويستأنس بوجودها في فرحته وفي حزنه، قال تعالى ﴿وَمَنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم:21] (رحمانى، 2011:47)

هذه الأمور الشرعية التي نظمت حياتنا لم يتم الأخذ بها على حقيقتها مما سبب انحرافاً عن شكل المجتمع الذي أراده الإسلام فانتشر فيه الظلم والعنف وكمثالٍ على أحد هذه الأوامر

موضوع القوامة حيث جعل التشريع الإسلامي القوامة الشرعية للرجل على زوجته بدليل قوله عز وجل ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ [النساء:34] والقوامة الزوجية هي أن يكون الزوج قيماً على شؤون زوجته حكماً ورعايةً وصوناً لها ولشؤونها، فهي إذاً تكليفٌ للزوج وتشريفٌ للزوجة.

استعمل الرجال حقهم في تأديب المرأة إذا اعوجت بطريقة خاطئة فمن أحكام ولاية الزوج على تأديب زوجته إن كانت ناشزة، والنشوز في اصطلاح الشرع هو معصية الزوج فيما فرض الله عليها من طاعته، مأخوذاً من النشز وهو الارتفاع، فكأنها ارتفعت وتعالَت عما فرض الله عليها من طاعته وعن تأديب الزوجة الناشز يقول تعالى ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَمَعْظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيماً كَبِيراً﴾ [النساء:34]

والعجيب أن يتلقف الكثير من الأزواج لفظة "واضربوهن" ويلوون عنق الآية متتاسين ما قبلها وما بعدها، والمشكلة هي ممارسة الزوج لحق الضرب والقفز إليه دون استخدام وسيلة الوعظ والهجر. (خلوى، 2013:9)

ابتعد المجتمع المسلم عامة والفلسطيني كجزءٍ منه عما سنّه الشرع فظلمت المرأة وأهينت وانقص قدرها وسلبت حقوقها وكل ذلك باسم الدين الذي هو براءً من ذلك فكيف لرنا عز وجل الذي حرم الظلم على نفسه أن يقبل الظلم على عبده " يا عبادي إني حرمت الظلم على نفسي وجعلته بينكم محرماً فلا تظالموا " .

في الحقيقة هذا الظلم الذي وقع في حق المرأة هو بسبب البعد عن الدين وأوامره حتى بتنا نتمسك بالمظاهر الفارغة ونترك الأصل الذي فيه تكمن كل الأهمية ، ولن يكون صلاح حالنا إلا بالعودة إلى ما ابتعدنا عنه حتى نستعيد ما فقدناه .

## التعقيب على الإطار النظري:

من خلال عرض الباحثة للمباحث الأربعة المكوّنة للإطار النظري: البرنامج الإرشادي النظرية المعرفية السلوكية، التوكيدية، العنف الزوجي. حظيت ظاهرة العنف الزوجي بأنواعه المختلفة بالاهتمام الواسع، ذلك ان العنف وتقاوم التوترات بين الزوجين لها من الآثار الخطيرة إلى الحد الذي يهدد بالانهيار. فقد بينت العديد من الدراسات دور العنف في إضعاف وهدم أسس القوة التي تقوم عليها شخصية المتزوجة المعنّفة باعتبارها الأكثر تعرضاً له في مجتمعنا ولا سيما أساس التوكيدية الذي يمثل خطاً دفاعها الأول عن حياتها بكرامة من خلال الوفاء بواجباتها وتحصيل حقوقها. وبحسب ما تم عرضه في الإطار النظري فان تعرض الزوجة للعنف من الشخص الأقرب اليها أي الزوج فإنها تعاني أعراضاً متنوعة كالشعور بالخزي والضعف وعدم القدرة على الثقة بنفسها وشيئاً فشيئاً فان هذا الوضع يسبب اختلالاً في نسق القيم الثقافية والدينية ويؤدى في النهاية الى تفكك الأسرة كما يهدد بانهيار المجتمع.

وتعرض الزوجة لهذه الظروف قد يسبب أعراضاً و أمراضاً نفسية وانحرافات سلوكية متنوعة مثل الاكتئاب والميول الانتحارية ونقص الدافعية والعجز عن حل المشكلات وضعف القدرة على اقامة علاقات وثيقة بالآخرين، عدم الرضى، الشعور بالعجز، الاستسلام أو العدوانية، الاضطرابات السيكوسوماتية... كما أن الأطفال لا ينجون من الآثار السلبية التي تعكر صفو حياتهم.

ومن خلال عرض الباحثة لمفهوم التوكيدية أهميتها، خصائصها، أنماطها، مظاهرها محدداتها، كيفية التدريب عليها، مع عرض ملامح الشخصية التوكيدية في الإسلام يتضح الدور المهم الذي تلعبه في صقل وبناء شخصية المتزوجة المعنفة لتكون قادرة على العيش في المجتمع الذي فرض عليها التكيف معه، وتكون قادرة على التفاعل الإيجابي وتحقيق المستوى المناسب من الرضى والاستقرار النفسي.

و بما أن التوكيدية تستطيع تدعيم جوانب شخصية الزوجة المعنّفة، وباعتبارها في كثير من الأحيان تعيش ضمن هذا المجتمع القاسي فإكتسابها لهذا الأساس يؤهلها لإكمال حياتها بشكل صحي وخاصة بعد معرفة ما يسببه ضعف التوكيدية لدى المتزوجات المعنّفات من أعراضٍ وآثارٍ سلبيةٍ ذكرتها الباحثة سابقاً.

وحتى يتم تدريب المعنفة زواجياً على التوكيدية فقد تم البحث في إحدى النظريات التي تعمل على هذا النوع من التدريب ألا وهي النظرية المعرفية السلوكية التي تؤكد على أهمية إدراك الفرد لقدراته من خلال التدريب في المواقف الواقعية من أجل السيطرة على أفكاره ومعتقداته ومشاعره.

وترى النظرية أن السلوك التوكيدي محصلة لمجموعه تفاعلات وعمليات بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد ومحيطه من جهة أخرى وتظهر كفاءته فيها من خلال قدرته على السيطرة على أفكاره ومشاعره وسلوكه وتوجيه استجاباته بطريقة فعالة الى ابعد الحدود لتحقيق النتائج المرجوة بأقل خسائر ممكنة.

تعتبر عملية الارشاد المعرفي السلوكي الجمعي التي اعتمدها الباحثة في دراستها مساعدة هادفة بين المرشدة و المعنفات زواجياً اللواتي يتشاركن معاناتهن ومشكلاتهن، غاية هذه المساعدة هو التعامل مع الأفكار غير المرغوبة وإعادة تشكيلها بالإضافة الى تعلم السلوك الاجتماعي المناسب وتعزز القدرة على التعبير عن الذات مما يضمن الاستقرار والرضي النفسي المنشود ولتعديل دورها المشاعر والسلوك، بناءً على أساس أن يفهم الفرد نفسه ككائن اجتماعي يتجه لبناء وتطوير علاقات اجتماعية متنوعة مع الآخرين.

وترى الباحثة من خلال التعامل مع المتزوجات المعنفات في الميدان أن ضعف التوكيدية لديهن ظاهرة منتشرة بآثارها السلبية وهذا قد يعود إلى التنشئة الاجتماعية، العادات والتقاليد الثقافية، وضعف التدريبات التوكيدية.

من هذا المنطلق سعت الباحثة جاهدة من خلال الدراسة إلى مساعدة المتزوجات المعنفات على تنمية توكيديتهن من خلال إعداد برنامج إرشادي اعتماداً على إحدى النظريات المهمة والأكثر استخداماً على أرض الواقع اليوم والتي أثبتت فعاليتها في هذا المجال، حيث تأملُ الباحثة أن يكون بجلساته المتعددة قادراً على إحداث التغييرات المطلوبة، كما تأملُ الباحثة أن يستفيد الكثيرون من هذا البرنامج وخاصة المؤسسات العاملة مع هذه الفئة.

## الفصل الثالث

### دراسات السابقة

- أولاً: الدراسات العربية
- ثانياً: الدراسات الأجنبية
- ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة
- رابعاً: فروض الدراسة



بعد إطلاع الباحثة على التراث العلمي في المجال النفسي، قامت بالاطلاع وتجميع عددٍ من البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية والتي تُعتبر أساساً تنطلق منه الدراسة كما أنها داعمٌ لتفسير نتائج الدراسة فيما بعد.

### الدراسات العربية:

-محمد وجبريل (2013)

بعنوان (أثر برنامجٍ علاجيٍّ في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنّفات في الأردن )

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامجٍ علاجيٍّ لخفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة ، لدى النساء المعنّفات في الأردن، و تألفت عيّنة الدراسة من (18) امرأة، تم اختيارهنّ بصورةٍ قصديةٍ، وتم تقسيمهنّ إلى مجموعتين، تجريبية و ضابطة، وقد استُخدمَ مقياس العنف ضدّ النساء وذلك لاختيار عيّنة البحث من النساء المعنّفات واستخدمت استبانة اضطراب ضغط ما بعد الصدمة للناجيات من الصدمة، المصمّمة من قِبَل Williams 2002 وتم تطبيق البرنامج العلاجي الذي استند إلى النظرية المعرفية السلوكية وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالةٍ إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أعراض ضغط ما بعد الصدمة، حيث انخفض مستوى أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى المشاركات وخصّصت الدراسة إلى استنتاج مفادُه أنّ البرنامج العلاجي ذو فاعلية في خفض أعراض ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنّفات.

-أحمد (2012)

بعنوان (أشكال العنف الأسريّ الموجّه ضد المرأة وعلاقته ببعض مهارات توكيد الذات في العلاقات الزوجية )

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أشكال العنف الأسريّ الموجّه ضد المرأة من الأزواج سواء كان بدنياً أو لفظياً أو عدائياً و فحص العلاقة بين هذه الأشكال من العنف وبين توكيد الذات في العلاقات الزوجية لدى الأزواج، ومقاييس الدراسة شملت مقياساً لأشكال العنف الأسريّ ومقياسَ مهارات توكيد الذات في العلاقات الزوجية ، على عيّنة مكوّنة من 330 من الأزواج، وقد أظهرت النتائج أنّ هناك علاقةً ارتباطيةً سلبيةً بين ارتفاع الدرجات على توكيد الذات كإبداء الإعجاب وضبط النفس، المصارحة، الاعتذار العلني، الدفاع عن الحقوق الخاصة لدى الأزواج والعنف الأسريّ الموجّه ضدّ زوجاتهم، كذلك أشارت إلى أنّ الدرجة المنخفضة في

توكيد الذات لدى الرجال ترتبط إيجابياً بالعنف الأسري، كما أشارت النتائج في هذا الإطار إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مهارات التوكيد السلبية كتوجيه النقد وإظهار الغضب وبين العنف الأسري الموجّه ضدّ المرأة.

-محمود (2011)

**بِعنوان (فاعلية برنامج إرشاديّ للتخفيف من حدّة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المُساء إليها)**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج إرشاديّ في التخفيف من حدّة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المُساء لها، و تكوّنت العيّنة من 20 زوجةً معنّفةً، ولديهنّ شعورٌ بالوحدة النفسية وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، واستخدمت أدوات مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد الباحثة والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي من إعداد الباحثة، وقد أكدت النتائج فعالية البرنامج في التخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المُساء لها.

-بدران (2010)

**بِعنوان ( أثر برنامجٍ علاجيّ سلوكيّ معرفيّ في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عيّنة من النساء المعنّفات في مدينة عمان )**

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامجٍ علاجيّ سلوكيّ معرفيّ في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق لدى عيّنة من النساء تكوّنت من 13 سيدةً غالبيتهم من المتزوجات وتمّ اختيار النساء اللواتي شُخّصن على أنّهنّ يعانين من اضطراب ما بعد الصدمة وتمّ استخدام ثلاثة مقاييس وهي مقياس اضطراب ما بعد الصدمة- مقياس بيك للاكتئاب - مقياس القلق حالة / سمة - البرنامج العلاجي، والذي تكوّن من 10 جلسات وقد وجدت الدراسة أنّ البرنامج السلوكيّ المعرفيّ المستخدم كان فعّالاً في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى النساء المعنّفات، كما أنّه كان فعّالاً في خفض درجة الاكتئاب ومستوى القلق.

-الأطرش (2010)

بعنوان ( العنف الزوجي ضد الزوجة وانعكاساته على الصحة النفسية لدى الزوجات المعنفات في قطاع غزة )

هدفت الدراسة للوقوف على ظاهرة العنف الزوجي ومدى تأثيرها على الصحة النفسية لدى النساء المعنفات في قطاع غزة والتعرف على أشكال العنف القائمة ضدّ الزوجة ومدى انعكاسها على الصحة النفسية لدى أفراد العينة، وأتتبع الباحثة المنهج الوصفي التحليلي واشتمل مجتمع الدراسة على السيدات المتزوجات في محافظة غزة - فلسطين لعام 2010-2011، وقد أسفرت الدراسة عن علاقة إحصائية دالة على العنف الزوجي ضدّ الزوجة وانعكاساته على الصحة النفسية لدى الزوجات المعنفات في قطاع غزة.

-زهرا، زيان (2009)

بعنوان ( فعالية برنامج إرشادي في خفض حدة العنف الأسري وتحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة الملك فيصل )

هدفت الدراسة للتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة العنف الأسري وتحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة الملك فيصل وتتبع استمرار فاعلية جلسات هذا البرنامج بعد مرور فترة زمنية من خلال زمن المتابعة، وقد أتتبع الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 60 طالبة متزوجة من طالبات السنة الرابعة بكلية التربية للبنات القسم الأدبي بجامعة الملك فيصل بين عمر 21-29 عاماً، وتتحدد سنوات الزواج من 1 إلى 12 سنة زواج، و استخدمت الأدوات التالية: مقياس العنف الأسري للطالبات المتزوجات، و اختبار التوافق النفسي للطالبات المتزوجات وبرنامج إرشادي لخفض العنف الأسري و تحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطالبات المتزوجات، أكدت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة العنف الأسري وتحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة الملك فيصل.

-أبو جياب (2009)

بعنوان ( فاعلية العلاج الأسري في تحقيق التأهيل الاجتماعي للنساء ضحايا العنف في قطاع غزة )

هدفت الدراسة للتحقق من مدى فعالية العلاج الأسري في تحقيق التأهيل الاجتماعي للنساء ضحايا العنف بجميع أشكاله في قطاع غزة، منهج الدراسة شبه تجريبي، واعتمدت الدراسة على أدوات متعددة هي المقابلات المهنية، ومقياس العنف ضد المرأة ومقياس التأهيل

الاجتماعي من إعداد الباحثة، الزيارات المنزلية، السجلات والإحصاءات والملفات وما يُتاح من تقارير والاختبارات الإحصائية، وقد طُبِّقَت الدراسة في مشروع دعم تأهيل المرأة ويتكوّن من 48 سيدة ممّن تعرّضن للعنف بجميع أشكاله وأهمّ ما أسفرت عنه النتائج فاعلية البرنامج في خفض درجة الحرمان الاجتماعي، وعدم فعاليته في خفض درجات العنف اللفظي والجنسي والاقتصادي و للبرنامج فاعليّة في خفض درجات العنف بشكلٍ عامّ لدى النساء وإن كانت فعاليته ليست كبيرة.

-القرني (2008)

بعنوان ( تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح لتخفيف مستوى الكدر الزوجي )

هدفت هذه الدراسة لمعرفة فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح للتخفيف من مستوى الكدر الزوجي ممن يعانون من هذه المشكلة، وتكوّنت عينة الدراسة من 40 زوج من جميع حالات الكدر الزوجي التي تُراجع مراكز العلاج الأسري وإصلاح ذات البين ومجموعة من العيادات النفسية، أعمارهم بين 20-40 سنة وتمّ تقسيمهم لمجموعتين : تجريبية وضابطة والذين راجعوا العيادات النفسية خلال 6 شهور ماضية من تاريخ بداية البرنامج ، الدراسة اتبعت المنهج شبه التجريبي، واستخدم الباحث عدّة أدوات للدراسة وهي استمارة مقابلة أولية ومقياس الكدر الزوجي والبرنامج العلاجي من إعداد الباحثة، وقائمة الأعراض -symptoms check list وقد بيّنت النتائج فعالية البرنامج العلاجي المعرفي السلوكي المقترح في تخفيف مستوى الكدر الزوجي.

-منصور (2008)

بعنوان (فاعلية برنامج للتدخل المهني من منظور الخدمة الاجتماعية لتنمية وعي المرأة بدورها في التخفيف من مظاهر العنف الموجّه ضدها )

هدفت الدراسة لمعرفة فعالية برنامج للتدخل المهني في تنمية وعي المرأة بدورها في التخفيف من مظاهر العنف الموجّه ضدها، ثم وضع تصوراً لتفعيل دور الأخصائي المجتمعي داخل المجتمع للتخفيف من حدّة العنف الموجّه ضدّ المرأة ، العينة تكوّنت من 30 سيّدة تم اختيارهن عشوائياً ليُطبّق عليهنّ البرنامج، هذه الدراسة شبه تجريبية، وقد اعتمدت منهج المسح الاجتماعي بالعينة لاختيار إحدى الجمعيات الأهلية المهتمّة بالعمل مع المرأة من خلال مركز المساندة القانونية، أمّا أدوات الدراسة فهي مقياس لتنمية وعي المرأة بدورها للتخفيف من مظاهر العنف الموجّه ضدها بأبعاده الثلاثة الأسري، المؤسسي والمجتمعي، وقد أكدت الدراسة وجود

علاقة إيجابية دالة على فعالية البرنامج في تنمية وعي المرأة بدورها في التخفيف من مظاهر العنف الموجّه ضدها بشكل عام وأنواعه الأسريّ المؤسسيّ والمجتمعيّ.

- أبو سعيد، حمدي، حسين (2008)

بعنوان (فعالية برنامج إرشاديّ قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حلّ المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى الزوجات المعنّفات في الأردن)

هدفت الدراسة للكشف عن فعالية برنامج إرشاديّ قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حلّ المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى الزوجات المعنّفات في الأردن، وقد تكوّن أفراد الدراسة من 16 زوجة معنّفة، وقد تمّ استخدام مقياس حلّ المشكلات ومقياس إدارة الغضب ومقياس العنف ضدّ الزوجة وطبّق البرنامج في 18 جلسة خلال 15 أسبوعاً، وأظهرت النتائج فعالية البرنامج.

- الطاهر (2007)

بعنوان (مظاهر العنف ضدّ الزوجات وعلاقته ببعض سمات الشخصية وتقدير الذات وأساليب التعامل معه لدى الزوجات المعنّفات في الأردن)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مظاهر العنف التي تمارس ضدّ الزوجات المعنّفات وأساليب التعامل التي تستخدمها الزوجات المعنّفات في مواجهة العنف حسب متغيّري التعليم والعمل وسمات الشخصية وتقدير الذات ومعرفة الفروق بين المتزوجات المعنّفات وغير المعنّفات في ذلك، تكوّنت عينة الدراسة من 132 زوجة، منهنّ 112 زوجة معنّفة، و 20 زوجة غير معنّفة تمّ اختيارهنّ قصداً، وتمخّضت النتائج عن أنّ أكثر سمات الشخصية التي تميّزت بها النساء المعنّفات هي السيطرة وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى أنهنّ أقلّ تقديراً لذواتهنّ من الزوجات غير المعنّفات.

- حمدونة (2006)

بعنوان (تقدير الذات والرضا الزوجي وعلاقتهما بالعنف الموجّه ضدّ الزوجة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى اختلاف مستوى تقدير الذات والرضا الزوجي لدى الزوجات باختلاف مستوى العنف الزوجي لديهنّ وتكوّنت عينة الدراسة من 1265 زوجة تمّ اختيارهنّ بطريقة عشوائية بما يضمن احتواءها لمتغيّرات الدراسة وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مستوى العنف الزوجي بين الزوجات مرتفعات ومنخفضات تقدير الذات والفروق لصالح منخفضي تقدير الذات كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العنف

الزوجي بين الزوجات منخفضات ومرتفعات مستوى الرضا الزوجي وكانت النتائج في صالح منخفضات الرضي الزوجي.

-الدسوقي (2006)

بغوان (الشعور باليأس والعجز وتصور الانتحار لدى عينة من النساء الراشدات المعرضات للإساءة الزوجية )

وقد هدفت الدراسة إلى محاولة الوقوف على علاقة خبرات الإساءة بكل من الشعور باليأس والعجز الناتج عن الإساءة، وتصور الانتحار لدى عينة من النساء الراشدات المعرضات للإساءة كما يهدف البحث إلى معرفة مدى إمكانية التنبؤ بكل من الشعور باليأس والعجز الناتج عن الإساءة وتصور الانتحار كمتغيرات تابعة من خلال التعرض لخبرات الإساءة الجسمية والنفسية أو الجنسية، أما الأدوات التي اعتمدت عليها استمارة البيانات الأولية فهي مقياس المستوى الاجتماعي، الاقتصادي، الثقافي المطور للأسرة ومقياس تقدير سلوكيات الإساءة، وقد بينت النتائج وجود فروق دالة بين النساء المعرضات للإساءة وغير المعرضات للإساءة في الشعور باليأس والعجز وتصور الانتحار لصالح السيدات المعرضات للإساءة، وبينت النتائج أن التعرض للإساءة يُنبئ بحدوث بعض الاضطرابات النفسية مثل الشعور باليأس والعجز وتصور الانتحار.

-يحيي (2006)

بغوان(العنف الأسري في الأراضي الفلسطينية، دراسة تحليلية)

هدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين النساء الفلسطينيات اللواتي تعرضن للعنف واللواتي لم تتعرضن للعنف في قطاع غزة، والصفة الغربية حيث تكوّنت العينة من 1334 امرأة تم اختيارهن وفقاً للطريقة العشوائية المنتظمة ، وقد أظهرت النتائج أن النساء المعنفات قد أظهرن تقدير ذاتٍ منخفضٍ إضافةً للقلق والإحباط أكثر من النساء اللواتي لم تتعرضن للعنف.

-بنات (2004)

بغوان (أثر التدريب على مهارات الاتصال وحلّ المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسري)

هدفت الدراسة لقياس أثر التدريب على مهارات الاتصال ومهارة حلّ المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسري، وهو بحث قائم على المنهج التجريبي، وقد بينت الدراسة فعالية التدريب على برنامجي مهارات الاتصال و حلّ

المشكلات، وظهرت فروقٌ دالّةٌ إحصائياً لصالح المجموعتين التجريبيّتين مقارنةً بالضابطة في تقدير الذات ومستوى التكيف ومستوى العنف الأسريّ ولم تظهر فروقٌ ذات دلالةٍ بين المجموعتين التجريبيّتين.

-عسّال (2003)

بعنوان ( العنف ضدّ المرأة وأثره على الإساءة للطفل )

هدفت الدراسة إلى التعرف على ردود فعل الأمهات المعنّفات المتمثلة بالإساءة إلى أطفالهنّ من النواحي الجسدية، النفسية والإهمال وذلك بسبب تعرّضهنّ للعنف من قبل أزواجهنّ وقد تكوّنت عيّنة الدراسة من 100 متزوّجة معنّفة، وأوضحت النتائج أنّ تعرّض الأمهات للعنف سبّب تعرّض الأطفال للإساءة الجسدية والنفسية والإهمال من وجهة نظر الأطفال، أما من وجهة نظر الأمهات فأشارت لعدم تعرّض الأطفال للإساءة الجسدية بينما أكّدت النتائج تعرّض الأطفال للإساءة النفسية والإهمال، كما وجدت فروقاً تُعزى لعمر الأم عند الزواج ومستواها التعليمي في الإساءة الجسدية حسب وجهة نظر الأطفال، أما من وجهة نظر الأمهات فكلّ الفروق السابقة ليست ذات دلالة إحصائية في الإساءة الجسدية والنفسية.

- الطراونة (2003):

بعنوان ( السمّات الشخصية لدى النساء اللواتي وقع عليهنّ العنف الجسدي والنفسي)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للزوجات المعنّفات جسدياً ونفسياً في الأردن، وقد تكوّنت عيّنة الدراسة من 120 سيدةً متزوّجةً وتمّ اختيارهنّ بطريقةً قسديةً واستُخدِمَ اختبارٌ كاتل للشخصية للراشدين ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنّ النساء المعنّفات اتّصفنّ بالخجل والضعف والسلبية في العلاقات مع الآخرين والشعور بالنقص، وتدني مفهوم الذات، وإهمال القوانين الاجتماعية والتحفّظ والانعزالية في علاقاتهنّ مع الآخرين والخضوع والمجاملة وسهولة الانقياد مع التبعية والالتكالية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات والسداجة في سلوكهنّ والبُعد عن الدهاء.

-حسن (2001)

بعنوان (الإساءة إلى المرأة - دراسة في سيكوديناميات العلاقة الزوجية )

هدفت الدراسة للكشف عن ديناميات البناء النفسي للزوجات المعنّفات والأزواج المسيئين لزوجاتهم، بهدف التوصل لصياغة معرفية تتيح إمكانية تشخيص هذه المشكلة وتحديد أبعادها والاستفادة من النتائج في وضع برنامج للإرشاد الزوجيّ للتخفيف من النتائج المترتبة على

الإساءة للزوجات، وتكوّنت عيّنة الدراسة من 60 سيدةً متزوجةً وتمّ اختيار 6 من المتزوجات وأزواجهن، وأهم النتائج التي بيّنتها الدراسة وجود ارتباطٍ عكسيّ دالّ بين أشكال العنف النفسي والجسمي والجنسي، وبين الاتجاهات السلبية نحو الزواج ونحو وحدة الأسرة ونحو الذات، مما يعني أن زيادة تعرّض الزوجة للعنف من الزوج يؤدي إلى تكوينها صيغةً معرفيةً سلبيةً تجاه ذاتها وتجاه مستقبلها مما يؤدي إلى زيادة أعراض القلق والاكتئاب.

### الدراسات الأجنبية:

– Sax (2012)

#### بغوان (عنف الشريك الحميم، نموذجُ العلاج السلوكي المعرفي الجمعي)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامجٍ علاجيّ لضحايا عنف الشريك الحميم وتكوّنت العيّنة من 15 امرأةً أعمارهنّ من 25-45 سنةً ولديهنّ خبراتٌ صادمةً متشابهةً وشخصّ لديهنّ اضطرابٌ ما بعد الصدمة، والاكتئاب والقلق، كما تمّ استخدام مقاييس اضطراب ما بعد الصدمة وتقرير ذاتي، مقياس بيك للاكتئاب، مقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي، مقياس النمو وفهم الذات والشخصية، اعتمد البرنامج في جلساته على تقنيات العلاج السلوكي المعرفي التنقيف النفسي، وقف الأفكار، تسجيل الأفكار، تحدي المعتقدات الخاطئة تعديل التقييمات المعرفية المرتبطة بالصدمة وتمثيل الأدوار، وقد أظهرت النتائج انخفاض أعراض الصدمة والاكتئاب، زيادة الوعي بالذات وأظهرت النتائج فعالية البرنامج العلاجي في تحقيق أهدافه.

– Johnson and Dotnick (2011)

#### بغوان (العلاج المعرفي لاضطراب ما بعد الخبرة الصادمة للنساء المعنّفات المقيّمات في مراكز الإيواء)

هدفت هذه الدراسة لاكتشاف قابلية وجدوى وفعالية البرنامج في علاج ضحايا مراكز الإيواء الجديدة، ضحايا عنف الشريك الحميم، حيث تمّ استخدام استراتيجية الأمل التي قام عليها البرنامج فنمّت مقارنة الأمل لدى العيّنة المكوّنة من 35 معنّفةً مع خدمات المأوى القياسية، وتمّ استخدام مقياس (CAPS) ومقياس العنف المتلقّى وتمّت متابعة نتائج القياس خلال الأسبوع الأول – الشهر الثالث وحتى الشهر السادس الذي تلا الخروج من المأوى، بيّنت نتائج الدراسة فعالية برنامج الأمل وقد يصبح برنامجاً واعداً للضحايا المعنّفات في الملاجئ.



-Iverson and shenk and Fruzzetti (2009)-

### بعنوان (العلاج السلوكي الجدلي للنساء ضحايا العنف المنزلي)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية البرنامج في تعزيز الصحة النفسية والرفاه الاجتماعي للنساء ضحايا العنف المنزلي، حيث تكوّنت العيّنة من 31 مشاركةً بين عمر 22-56 سنة وتمّ اختيارهنّ ممن يعانين تقلّباتٍ عاطفيةً حادّةً ومُزمنةً، تكوّن البرنامج من 12 جلسة، والأدوات التي تمّ استخدامها هي اختبارُ بيك للاكتئاب، اختبار اليأس لبيك، مقياس التكيّف الاجتماعي، التقرير الذاتي و البرنامج العلاجي، وقد أظهرت النتائج تقلّصاً واضحاً في الاكتئاب واليأس والضغط النفسي العامّ، بالإضافة إلى زيادة مستوى التكيّف الاجتماعي وهذه النتائج تدعم فاعلية البرنامج السلوكي الجدلي في تعزيز الصحة النفسية والرفاه الاجتماعي لضحايا العنف المنزلي من النساء .

-Chowdhury and Patel (2008)-

### بعنوان (تأثير العنف الزوجي على صحة المرأة)

هدفت الدراسة إلى اختبار فرضية أنّ العنف الزوجي هو عاملٌ خطرٌ مسجلٌ لطائفةٍ واسعةٍ من النتائج الصحية السلبية على نفسية المرأة، وقد طُبِّقت الدراسة على النساء في مراكز الرعاية الصحية الأولية في شمال الهند، وأدوات الدراسة هي المقابلة مع كلّ مشاركةٍ لتقييم العنف الذي تعرّضت له وتأثيره، وقد بيّنت النتائج ارتباط العنف المالي بالاكتئاب ومحاولات الانتحار ووجود تأثيرٍ لصحة الزوج النفسية وعمله وعلمه ودخله في صحة المرأة النفسية .

-Zlotnick (2006)-

### بعنوان (العلاج المعرفي السلوكي للنساء المعنّفات المصابات بأعراض ضغط ما بعد الصدمة في الملاجئ)

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية العلاج المعرفي السلوكي للنساء المعنّفات المصابات بأعراض ضغط ما بعد الصدمة، وقد تكوّنت عيّنة الدراسة من 18 سيّدة تمّ تعليمهنّ استراتيجيات العلاج التي تساعد في تمكينهنّ وبتّ روح الأمل والتفاؤل بالمستقبل، وقد بيّنت النتائج أنّ الأعراض تنخفض مقارنةً بالمجموعة التي لم تتلقّ الجلسات، مما يعني فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه.

-Cohen et (2006)

بعنوان (نتائج علاج النساء المُساءِ إليهنَّ جسدياً واللاتي لديهنَّ خبراتٌ صدميةٌ معقدةٌ مع أعراض ضغط ما بعد الصدمة)

هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية العلاج المعرفي السلوكي لدى عينةٍ من النساء المعنَّفات المصابات بضغط ما بعد الصدمة، وتمَّ الاستخدام للقياس العياديّ التقييميّ لضغط ما بعد الصدمة caps scale، وتألفت عينةُ الدراسة من 107 من النساء المعنَّفات، وُسمتِ العينةُ إلى مجموعتين، التجريبية بعدد(75) امرأةً تتلقى العلاج المعرفي السلوكي، أما المجموعة الضابطة فتكونت من(32) امرأةً لم تتلقين أيّ مساعدة، وقد خلُصت نتائج الدراسة إلى أنّ المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضاً كبيراً في أعراض اضطراب ما بعد الصدمة مقارنةً بالمجموعة الضابطة، وهذا يعني فعالية البرنامج في تحقيق أهدافه التي وُضِعَ لأجلها.

-Waldrop and Resick (2004)

بعنوان (دراسةُ العوامل الاجتماعية لضربِ النساءِ السود)

هدفت الدراسة لمعرفة أساليب التكيف التي تستخدمها النساء اللواتي تتعرضن للعنف حيث تمت دراسة مجموعةٍ من المتغيرات ترتبط بقرار اختيار استراتيجية التكيف لدى هؤلاء النساء كما تمَّ اختبار العلاقة بين مختلف أشكال التكيف والنواتج النفسية المترتبة على ذلك، وقد تكوّنت عينةُ الدراسة من 78 امرأةً تلقين خدمات الدعم النفسي من إحدى المؤسسات التي ترعى النساء المعنَّفات، وقد أشارت النتائج أن نسبة الاكتئاب مرتفعةً لدى النساء المعنَّفات واستراتيجية التكيف التي تستخدمها النساء هي التجنُّب، كما أنّ عدم وجود مصادرٍ ماليةٍ مستقلةً، وطول العلاقة الزوجية ارتبط باستخدام استراتيجيات التكيف السلبية.

-Clements (2004)

بعنوان (العجزُ والانزعاجُ التالي للعنف، الدور المتصور للتحكُّم واحترام الذات)

هدفت الدراسة إلى التعامل مع القلق واليأس الذي يتبع العنف وتأثير السيطرة الواعية والتفاعل وتقدير الذات للمرأة المعنَّفة وقد تكوّنت عينةُ الدراسة من ١٠٠ زوجةٍ معنَّفة من المقيّمات في الملاجئ، وقد تمَّ تطبيق عدة مقاييس على هؤلاء النساء، مقياس بيك مقياس الصراع ومقياس الضبط، وأظهرت النتائج أنّ النساء المعنَّفات أظهرن تقديرَ ذاتٍ متدنياً وقلقاً ولكن لم يُظهرن اليأس والعجز، وقد بيّنت النتائج أن المتزوجات المعنَّفات أظهرن انخفاضاً في تقدير الذات، قلقاً، وتوتراً و صعوبةً في التواصل ولوم الذات.

### -Lynch & Graham (2004)-

بعنوان (العلاقة بين إساءة معاملة الشريك المعنّف، ومستوى العمل وإحساس المرأة بذاتها في سياق إساءة الشريك)

هدفت الدراسة إلى اختبار العلاقة بين إساءة معاملة الشريك المعنّف ومستوى العمل وإحساس المرأة بذاتها، تكوّنت عيّنة الدراسة من ١٠٠ امرأة عاملةٍ تعرّضن لعنف الشريك، وذلك من خلال التقارير الذاتية التي قمن بتعبئتها، وقد تمّ استخدام التحليل العملي المتعدّد لمعرفة العلاقة بين إساءة معاملة الشريك ومستوى العمل وثلاثة أبنية للذات، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة تربط بين عنف الشريك وتقدير الذات في العمل، بينما كانت العلاقة سلبيةً بين إساءة معاملة الشريك وتقدير الذات في المنزل.

### - Kubany (2003) -

بعنوان(العلاج المعرفي السلوكي للنساء المعنّفات بأعراض ضغط ما بعد الصدمة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج معرفي سلوكي في علاج ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنّفات، وقد تكوّنت العيّنة من 25 سيدة، حيث طُبقت في البرنامج مجموعة استراتيجيات منها: التعليم، التعريض و مراقبة الحديث الذاتي السلبي، وبيّنت الدراسة أنّ السيدات الملتزمات بالجلسات أظهرن انخفاضاً في مشاعر الذنب والاكتئاب، وارتفاعاً في تقدير الذات، كما بيّنت النتائج أنّ توكيد الذات ينخفض لدى السيدات ضحايا العنف.

### -Coolidge & Anderson (2002)-

بعنوان ( ملامح شخصية المرأة في العنف المتنوع)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على سمات شخصية المتزوّجات اللواتي تتعرضن للعنف حيث قُسمت النساء إلى 3 مجموعات، 2تجريبية أحدهما تعرّضت لعنف متنوعٍ والأخرى تعرّضت لنوع واحدٍ من العنف، والمجموعة الثالثة الضابطة لم تتعرض لأي نوعٍ من العنف وقد بيّنت النتائج أنّ المتزوّجات المعرّضات لأنواعٍ متعدّدةٍ من العنف أظهرن مستوى عالٍ من الاعتمادية والانهازمية واضطرابات الشخصية والاكتئاب، واضطرابات ما بعد الصدمة.

### -Hughes and Jones (2000)-

بعنوان (العنف المنزلي للمرأة واضطراب ما بعد الخبرة الصادمة )

هدفت هذه الدراسة لمعرفة مدى ارتباط العنف باضطراب ضغط ما بعد الصدمة وأثر توكيد الذات في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنّفات في ولاية

كاليفورنيا، شملت الدراسة 68 مقاطعة تمَّ اختيارُ العيّنة فيها بطريقةٍ المسح من مديريّات الصحة النفسية، وتمَّ الاعتماد في جمع المعلومات على استبانة العنف الأسريّ، ونتائج الدراسة بيّنت أنّ ما تعانيه النساء المعنّفات من أعراضٍ تنفّق مع المحكّات التشخيصيّة لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة، كما أنّ العنف الموجّه ضدّ المرأة يؤثّر في شدة الاضطراب، ووضّحت الدراسة أنّ توكيد الذات يساعد في تخفيف العنف الذي يُخفّف هو الآخر من أعراض الاضطراب.

#### **Bridget Busch(2000)-**

#### **بعنوان (مقارنات بين مستويات التفكير الأخلاقي بين النساء المعنّفات وغير المعنّفات)**

هدفت الدراسة إلى دراسة التفكير والأفكار الأكثر انتشاراً لدى المرأة المعنّفة والمرأة غير المعنّفة، حيث وُجِدَ أنّ أكثر الخصائص شيوعاً لدى المرأة التي تتعرّض للعنف تتعلّق بالسلبية والميول المازوشية، كما أنها تحمل العديد من الأفكار الخاطئة حول نفسها تتعلّق بانخفاض تقديرها لذاتها، وتوكّد الدراسة أنّ المرأة المعنّفة تعاني من نظرةٍ دونيةٍ لذاتها والعديد من التشوّهات المعرفية، مع عدم القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ في علاقاتهنّ الزوجية.

#### **التعقيب على الدراسات السابقة:**

من خلال التمعّن في الدراسات السابقة بهدف استخدامها كمنطلق للدراسة فقد تم مقارنة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية من حيث الهدف، والعينة والأدوات والنتائج.

#### **من حيث الهدف:**

تقاربت الدراسات السابقة في أهدافها مع الدراسة الحالية، فقد هدفت معظم الدراسات إلى نقطتين، الأولى تعديل جوانب الضعف التي تعاني منها المتزوجات المعنّفات، والتي سعت الدراسة الحالية إلى علاجها ومنها دراسة محمد وجبريل 2011 ، محمود 2011، بدران 2010، زهران وزيان 2009، أبو جياب و القرني 2008، أبو سعيد، حمدي، حسين 2008، بنات 2004 ودراسة sax 2012 ، Jonson and dotnick 2011 ، Iverson and shenk and fruzzetti 2009 ، zlotnick 2006 ، Kubany 2005.

والنقطة الثانية معرفة مدى ارتباط العنف وبعض العوامل الأخرى بالتوكيدية مثل دراسة أحمد 2013، الأطرش 2010 والظاهر 2007 و حمدونة 2006 و الدسوقي 2006، يحيى 2006، عسال 2003 و الطراونة 2003 و حسن 2001، ودراسة waldrop and resick 2009 ، cooling and Anderson 2006 ، Cohen et 2008 ، Chowdhury and Patel 2002 ، Bridget Busch 2000.

وبذلك فقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في هدفها لإيجاد وعي لدى النساء بآثار العنف الزوجي عليهن، وخاصة فيما يتعلق بالتوكيدية ومحاولة تنميتها باختلاف الآليات المستخدمة والآثار التي خلقها العنف الزوجي.

#### من حيث العينة:

جميع الدراسات السابقة استهدفت عينات تضم متزوجات معنفات، أي نفس الفئة التي استهدفتها الباحثة، وقد اختلفت العينة من حيث حجم العينة وذلك خدمة لأهدافها تعليمياً أو لمجرد رصد المشكلة، فمثلاً دراسة حسن 2001، الطراونة 2003، عسال 2003، يحيي 2006، الدسوقي 2006، حمدونة 2006، الطاهر 2007، زهران و زيان 2009، الأطرش 2010، أحمد 2012، Lynch & Graham 2004، Hughes and Jones 2000، Clements 2004، Waldrop and Resick 2004، Cohen et 2006، استخدمت العينة كبيرة الحجم.

بينما دراسة بنات 2004، Bridget Busch 2000، Coolidge & Anderson 2002، Kubany 2003، Zlotnick 2006، Johnson and dotnick 2011، Sax 2012، لجأت لاستخدام العينة صغيرة الحجم.

#### من حيث الأساليب الإحصائية:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بدرجة كبيرة في الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحليل البيانات حيث تمثلت هذه الأساليب في المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية، التحليل العاملي، التباين الأحادي، معامل ارتباط بيرسون.

#### من حيث النتائج:

تنوعت نتائج الدراسات بتنوع أهدافها التي تسعى لتحقيقها فدراسة محمد وجبريل 2012، محمود 2011، بدران 2011، زهران وزيان 2009، أبو جياب 2009، القرني 2008، منصور 2008، أبوسعيد و حمدي وحسين 2008، بنات 2004، Sax 2012، Johnson, dotnick, 2011، liverson, shenk and fruzzetti 2009، Cohenet 2009، zlotnick 2006، Kubany 2003، Clements 2004. هدفت لاختبار فعالية البرامج، والنتائج أثبتت فعالية هذه البرامج والأساليب المستخدمة في تحقيق أهدافها.

ودراسات أخرى سعت إلى الكشف عن حقائق ومعلومات وصفية مهمة كدراسة أحمد  
2012، حسن 2011، الاطرش 2010، الطاهر 2007، حمدونة 2006، الدسوقي 2006،  
يحي 2006، الطراونة 2003، Johnson and dotnick، 2000 Bridget and basch،  
2011.

### وقد التقت الدراسة الحالية بالدراسات السابقة واستفادت منها حيث أن:

- بعض الدراسات تعتبر منطلقاً لهذه الدراسة، وذلك استكمالاً للنسق البحثي العلمي في سد وإكمال بعض نواحي القصور في الدراسات السابقة، وخاصة المخصصة لتنمية قدرات النساء المعنفات.
- إثراء البرنامج الإرشادي المستخدم بعدد من الأساليب والفنيات التي تساعد في تنمية المهارات الاجتماعية لدى النساء.
- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تصميم برنامج إرشادي سلوكي معرفي بطريقة مهنية دقيقة قدر الإمكان.
- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وفروضها وإجراءاتها المنهجية وإطارها النظري وتحديد أهم مفاهيمها.
- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في نظرتها للمرأة كذات مستقلة والسعي الدؤوب نحو تطويرها وتفعيلها وإن اختلفت المسميات والطرق كتوكيد الذات، تقدير الذات، حل المشكلات، إدارة الغضب ، ولكن في النهاية الهدف هو تطوير هذه الذات وتميئتها بعد أن دمر العنف بعض جزئياتها.
- اتفقت الدراسات السابقة في العلة التي لأجلها تم عمل الدراسة ، ألا وهي العنف بأبعاده المختلفة وآثاره المتنوعة وكونه واقعاً لا بد من معاشته وإيجاد الحلول له.
- بعض الدراسات جرت عن العنف وآثاره كظاهرة تحتاج الدراسة بشكلٍ مستفيضٍ ومعرقٍ أكثر وبعضها الآخر رأى أن ما جرى من دراسات حول العنف يكفي، وأنها بحاجة لدراسات تطبيقية لتحقيق الأثر الأعظم والتي توافقها دراستنا الحالية.
- معظم الدراسات السابقة اعتمدت برامج إرشادية معرفية سلوكية ، وهذه الدراسة ستعتمد برنامجاً إرشادياً مبنياً على النظرية المعرفية السلوكية ، التي يعتبر فيها التدريب التوكيدي كطريقة علاجية هدفاً و دعامةً أساسية.

و بناءً على الدراسات السابقة فان الباحثة قد وضعت الفروض التالية:

### فروض الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي .

## الفصل الرابع المنهجية والإجراءات

- أولاً: منهج الدراسة
- ثانياً: مجتمع الدراسة
- ثالثاً: عينة الدراسة
- رابعاً: أدوات الدراسة
- خامساً: الأساليب الإحصائية



يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قامت بها الباحثة لتحقيق أهداف الدراسة، ويتضمن وصف مجتمع وعينة الدراسة، ثم يتطرق إلى أدوات الدراسة، وكيفية بنائها، والإجراءات التي تم استخدامها في فحص أدوات الدراسة (التحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها)، والأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل البيانات بهدف اختبار فرضيات الدراسة للوصول الى النتائج التي تُعبر عن واقع الظاهرة قيد الدراسة.

### منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، ويقصد به تغيير شيء، وملاحظة هذا التغيير على شيء آخر، أي أن التجريب هو إدخال تعديلاتٍ أو تغييراتٍ معينةٍ من أجل ملاحظة أثرها على شيءٍ آخر، والغرض النهائي من التجربة هو التعلُّم، أي تعلُّم نتيجة أو أثر التغيير الذي تُحدثه (الخطيب، 2010:97).

### متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: برنامج إرشادي مستخدم لتنمية التوكيدية لدى الزوجات المُعنَّفات.
- المتغير التابع: التوكيدية وما تتضمنه من أنشطة ومهارات معتمدة على النظرية المعرفية السلوكية.

### مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع المتزوجات المُعنَّفات المقيّمات في المحافظة الوسطى، والمسجّلات في مركز صحة المرأة- البريج، والواقعة أعمارهن في الفئة العمرية (30-40) وتعدادهن عند تاريخ اقامة الدراسة 415 سيدة

### عينة الدراسة:

#### العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من 50 سيدة من المترددات على مركز صحة المرأة- البريج.

#### العينة الفعلية:

تكوّنت عينة الدراسة من (24) سيدة تمّ اختيارهنّ بطريقةٍ قسديةٍ من أصل 50 سيدة طُبّق عليهنّ مقياس العنف ومقياس التوكيدية، واختيرت النساء اللواتي حصلن على اعلى الدرجات

في مقياس العنف وأقل الدرجات في مستوى التوكيدية، وقد قُسمَنَ بطريقةٍ عشوائيةٍ بسيطةٍ إلى (12) سيدة تُمثِّلن العيِّنة الضابطة و(12) سيدة تمثلن العيِّنة التجريبية.

شروط اختيار العيِّنة:

- أن تكون السيدة متزوجة.
  - أن تكون السيدة بين عمر 30-40 عاماً.
  - أن تكون السيدة قادرة على القراءة والكتابة.
  - أن تكون قد تعرَّضت لأحد أنواع العنف الزوجي.
  - لم تتلق السيدة أو تشارك في أنشطة مشابهة لما ورد في البرنامج الإرشادي.
  - الحصول على الموافقة الشفوية من قبل السيدة بعد عرض البرنامج وفكرته عليها.
- و يعتبر تحقيق التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية أحد الاسس العلمية قبل البدء بتنفيذ البرنامج للتأكد من تجانسهما ومعرفة اثر البرنامج عليهما وهذا يستلزم الإجابة على السؤال التالي:

-هل توجد فروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط العنف الزوجي ومتوسط التوكيدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي؟ وهذا ما توضحه نتائج اختبار **MANN – WHITNY** لدراسة الفروق في متوسط العنف الزوجي ومتوسط التوكيدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول رقم (1)

الفروق في متوسط العنف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig.
ضابطة	12	3.39	1.12	24.48	587.50	-1.068	0.992
تجريبية	12	3.46	0.88	24.52	588.50		

(z=-1.68,p-value=0.992)

حيث يلاحظ من خلال الجدول السابق أن متوسط رتب إجابات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس العنف بلغ 24.48، بينما بلغ متوسط رتب إجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس العنف 24.52، وللتحقق من وجود فروق جوهرية في متوسط الإجابات كانت قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (**Sig 0.992**)، وهي أكبر من مستوى 0.05 ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية والتي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )

في متوسط العنف الزوجي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يؤكد تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العنف الزوجي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي. وللتحقق من تجانس المجموعتين من حيث التوكيدية تم استخدام اختبار **MANN – WHITNY** لدراسة الفروق في متوسط التوكيدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### جدول رقم (2)

الفروق في متوسط التوكيدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	Sig.
ضابطة	12	4.59	0.11	20.58	458.22	-2.054	0.851
تجريبية	12	4.55	0.78	20.52	446.20		

(z=-1.68,p-value=0.992)

حيث يلاحظ من خلال الجدول السابق أن متوسط رتب إجابات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس التوكيدية بلغ **20.58**، بينما بلغ متوسط رتب إجابات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التوكيدية **20.52**، وللتحقق من وجود فروق جوهرية في متوسط الإجابات كانت قيمة دلالة الاختبار المحسوبة (**Sig 0.851**)، وهي أكبر من مستوى **0.05** ويعني ذلك قبول الفرضية العدمية والتي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (**0.05**)  $(\alpha \leq)$  في متوسط التوكيدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يؤكد تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث التوكيدية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

و ترغب الباحثة في الإشارة إلى أن المتزوجات المعنقات يعانين في هذه المنطقة من ضعف في التدريبات والبرامج التي تتلقاها في هذا الموضوع وتم الإشارة إلى ذلك في الإطار النظري حيث أكدت الدراسات أن الزوجات المعنقات يتصفن بأنهن لا يستطعن التعبير عن غضبهن ويلجأن إلى كبتهم ، لديهن صعوبات في قول لا، يسمحن للآخرين استغلالهن، يجدن صعوبة في التعبير عن مشاعرهن، يشعرن بأنهن لا يملكن التعبير الصحي لأفكارهن، يلجأن إلى العدوانية أحياناً كأسلوب مواجهة، كما بينت دراسة شواش (2012) وهذه الخصائص كانت بمثابة الإشارة لنا لضرورة التدخل مع هذه الفئة .

ولكن ما أكثر أنواع العنف التي تعانیه الزوجة المعنقة؟

لمعرفة أكثر أنواع العنف انتشاراً لدي أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، قامت الدارسة باحتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي

لإجابات أفراد الدراسة على مجالات مقياس العنف الأربعة، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

### جدول (3)

أنواع العنف الزوجي حسب انتشارها لدى العينة

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العبارات	نوع العنف
3	81.69%	0.75	4.09	48	عنف نفسي
2	82.54%	0.72	4.13	15	عنف جسدي
4	79.55%	0.88	3.98	9	عنف جنسي
1	83.02%	0.78	4.15	9	عنف مالي

الأرقام بالجدول مقربة لأقرب رقمين بعد الفاصلة

من الجدول السابق يتضح لدينا أن أكثر أنواع العنف منتشرة بين النساء أفراد عينة الدراسة في المجموعتين الضابطة والتجريبية هو العنف المالي يليه العنف الجسدي ثم النفسي والجنسي. وهذا لا يتفق مع دراسات أخرى كدراسة أبو نجيلة 2002، والذي بيّن أن العنف الأكثر انتشاراً في دراسته هو العنف النفسي .

ولعل ذلك يعود في نظر الباحثة إلى الوضع الاقتصادي السيئ في الوقت الحالي مع وصول المتزوجات لحالة من التعايش مع الأنواع الأخرى من العنف، واعتبارها جزءاً من الحياة الزوجية، بحيث لم تعد مستهجنة من قبلهنّ كما ظهرت في آرائهنّ وأفكارهنّ خلال جلسات البرنامج الإرشادي.

تبيّن إذا أن المجموعتين التجريبية والضابطة متجانستين إلى درجة كبيرة من حيث تعرضها للعنف، ومن حيث ضعف توكيديتها بالإضافة إلى المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، العمر، المنطقة السكنية، حجم الأسرة ونوعها، المستوى الاقتصادي والعمل.

وهذا ما سعت الدراسة الحالية إلى تحقيقه قبل إدخال المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية لرؤية نتائج هذا المتغير ولا يمكن للنتائج أن تكون واقعيةً وصادقةً إلا بتحقيق تجانس المجموعتين وهذا ما سعت إليه الدراسات التي اعتمدت على إدخال التجربة باعتبار ذلك مبدأً للمقارنة الناجحة مثل دراسة محمد 2012، محمود 2011، بدران 2010، زهران وزيان 2009، القرني 2008، منصور 2008، أبو سعيد وحمدي و حسين 2008، بنات 2004

والدراسات الأجنبية كدراسة 2012 sax، Johnson and dotnick 2006، 2011  
.Kubany 2003، shenk and fruzzetti

### أدوات الدراسة:

اشتملت أدوات الدراسة على مقياسين بالإضافة إلى برنامج إرشادي قامت بإعداده الباحثة، حيث كانت المقاييس على النحو التالي:

### أولاً: مقياس التوكيدية:

بعد إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة بالإضافة إلى الإطار النظري المتعلق بالتوكيدية، قامت الباحثة بإعداد مقياس التوكيدية، تكوّن من (23) فقرة بعد التعديل. وتم الاجابة على المقياس وفقاً لخمسة خياراتٍ على طريقة ليكرت (تعبر عني تماماً تعبر عني لحدّ ما، لست أدري، لا تعبر عني لحدّ ما، لا تعبر عني إطلاقاً)، ويحتوي 7 فقرات سلبية هي كالتالي (2-4-6-8-10-15-22). وتتراوح الدرجة بين (23-125) وتدلّ الدرجة المنخفضة على توكيدية منخفضة، أما الدرجة المرتفعة فتدلّ على توكيدية مرتفعة.

### صدق مقياس التوكيدية: (Validity)

ويعرف الصدق بأنه: أهم خاصية من خواص القياس ويشير مفهوم الصدق إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وتحقيق صدق القياس معناه تجميع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات. (أبو علام، 2010:465)

### أولاً: الصدق الظاهري (Face validity):

تمّ استخدام أسلوب الصدق الظاهري، بهدف التأكد من مدى صلاحية مقياس التوكيدية وملاءمته لأغراض الدراسة، وذلك من خلال عرضه على سبعة من المحكمين من الأكاديميين والمختصين في المجال، من جامعات فلسطينية، الجامعة الإسلامية، جامعة الأزهر، جامعة الأقصى، وطلب منهم إبداء الرأي فيما يتعلق بمدى صدق وصلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ومدى مناسبتها لقياس ما وضع لقياسيه، وإدخال التعديلات اللازمة عليه سواء بالحذف أو الإضافة أو إعادة الصياغة.

حيث قدّم السادة المحكمين العديد من التعديلات الجوهرية على أدوات الدراسة واستجابت الباحثة لهذه التعديلات، وقامت بإعادة صياغة المقياس في ضوء الملاحظات التي قدمها المحكمون، حتى أخذ شكله النهائي، انظر الملحق رقم (1).

## ثانياً: صدق الاتساق الداخلي: Internal Consistency

يقصد بالاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات أدوات الدراسة مع مجالها الذي تنتمي إليه ومدى تعبيرها عن المقياس، وعليه فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وذلك بهدف التحقق من مدى صدق مقياس الدراسة، و جدول رقم (4) يعرض لنتائج التحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوكيدية.

### جدول رقم (4)

#### صدق الاتساق الداخلي الكلية لمقياس التوكيدية

م	الفقرة	م. الصدق	م. الدلالة
1.	أُعبر ببساطة عن رأيي الذي يختلف عن رأي زوجي.	0.605*	0.002
2.	التعبير عما بداخلي من مشاعر وآراء لزوجي سيثير المشكلات أكثر من حلها.	0.650*	0.001
3.	أطيل النظر لعيني زوجي عندما أتحدث إليه.	0.512*	0.011
4.	أتجنب انتقاد زوجي خوفاً من غضبه.	0.575*	0.003
5.	إذا أخطأت بحق زوجي أمام الآخرين ألجأ للاعتذار له أمامهم.	0.574*	0.003
6.	أحتفظ برأيي لنفسي تجنباً للمشاكل.	0.555*	0.005
7.	أعترف بخطأي ولا أرى هذا تقليلاً من احترامي لذاتي.	0.579*	0.003
8.	انتقاد زوجي لي هو بهدف التقليل من قيمتي.	0.591*	0.003
9.	أسنفسر من زوجي عن النقاط الغامضة في حديثه.	0.539*	0.007

0.002	0.606*	10. الاعتراف بخطأي، سيشوّه صورتي عند زوجي.
0.000	0.681*	11. تعبيرتي عما في نفسي أولاً بأول لزوجي هو ضمان تمتعي بالصحة النفسية.
0.001	0.619*	12. أنبّه زوجي لأخطائه في حقي حتى لا يكررها.
0.001	0.623*	13. أقدم من وقت لآخر عباراتٍ وديّةً وحانيّةً لزوجي تُعبّر عن مشاعري له.
0.013	0.499*	14. أصرّ على إعلان اختلافي مع زوجي حين يحاول فرض رأيه عليّ رغم رفضي له.
0.041	0.430*	15. إذا ضايقتني زوجي أفضلُ ألا أعبرَ عن ضيقي منه.
0.034	0.444*	16. أرفض ما يطلبه زوجي إذا رأيته غير معقولٍ دون الشعور بالإثم.
0.013	0.498*	17. احتفظ بهدوئي عندما يحتدم نقاشي مع زوجي.
0.002	0.590*	18. عندما أقوم بعمل شيءٍ مهم، أسعى أن يعرفه زوجي.
0.001	0.652*	19. أوّمن أن الحقوق يقابلها واجبات .
0.000	0.662*	20. أبينُ لزوجي إعجابي بشيءٍ جيد قاله أو فعله.
0.000	0.847*	21. أختار الوقت والمكان المناسب لأوصل ما أريده لزوجي.
0.034	0.434*	22. أتجنب النظر لوجه زوجي وعينيّه عندما نتحدث وألجأ للنظر لأشياءٍ أخرى.
0.000	0.735*	23. أخبر زوجي بمدى سروري بحديثي أو وجودي معه.

دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول السابق يتضح لدينا أن جميع فقرات المقياس ترتبط ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط لهذه الفقرات بين 0.430 و0.847، ويشير ذلك لوجود صدق اتساقٍ داخليٍّ جيدٍ في فقرات مقياس التوكيدية، مما يدعم صحة البيانات التي تم جمعها من أفراد عينة الدراسة بهذا الشأن.

### ثانياً: مقياس العنف الزوجي:

بعد إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة بالإضافة إلى الإطار النظري المتعلق بالعنف الزوجي الذي قامت بإعداده، فقد وقع اختيارها على مقياس العنف الزوجي من إعداد الدكتور سفيان أبو نجيله 2002، حيث يتكوّن المقياس من (81) فقرة، حيث اشتمل المقياس على أربعة أبعاد رئيسة تُمثّل أنواع العنف وبياناتها كالتالي:

1. عنفٌ نفسيٌّ، ويتكون هذا المجال من الفقرات من (1-48).
2. عنفٌ جسديٌّ، ويتكون هذا المجال من الفقرات من (49-62).
3. عنفٌ جنسيٌّ، ويتكون هذا المجال من الفقرات من (63-71).
4. عنفٌ ماليٌّ، ويتكون هذا المجال من الفقرات من (72-81).

وتمت الاستجابة على المقياس وفقاً لخمسٍ خياراتٍ على طريقة ليكرت (كثيراً جداً، كثيراً بدرجةٍ متوسطةٍ، قليلاً، ولا مرة) ، ولا يحتوي المقياس فقراتٍ عكسية . وتتراوح الدرجة بين (81 - 405) وتدل الدرجة المنخفضة على عنف زوجي منخفض، أما الدرجة المرتفعة فتدلُّ على عنف زوجي مرتفع.

- صدق مقياس العنف الزوجي:

لحساب صدق المقياس اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم(5)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس العنف الزوجي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الابعاد
دالة عند 0.01	0.807	العنف المالي
دالة عند 0.01	0.894	العنف الجسدي
دالة عند 0.01	0.984	العنف النفسي
دالة عند 0.01	0.762	العنف الجنسي

قيمة ر الجدولية (د. ح=68) عند 0.05 = 0.250 ، وعند 0.01 = 0.325



يتضح من الجدول السابق أنّ الأبعاد الرئيسة للعنف حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية لمقياس العنف الزوجي عند مستوى دلالة **0.01**.

### ثبات أدوات الدراسة **Reliability**:

ويعرف الثبات بأنّه عبارة عن مدى اتساق نتائج المقياس، فإذا حصلنا على درجات مشابهة عند تطبيق نفس المقياس على نفس مجموعة الأفراد مرتين مختلفتين، فإننا نستدل من ذلك على أن نتائجنا لها درجة عالية الثبات من إجراءٍ لآخر.

هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها قياس ثبات أدوات الدراسة وذلك للتأكد من مدى صلاحية هذه الأدوات لقياس ما وُضِعَتْ لقياسه، ولكن في هذه الدراسة تم استخدام طريقة ألفاكرونباخ Alpha Cronbach's لحساب الثبات لكلّ من مقياس التوكيدية ومقياس العنف فكانت النتائج كما هو موضّح بالجدول رقم (3) أدناه:

جدول رقم (6)

معاملات ثبات أدوات الدراسة بطريقة ألفاكرونباخ

الأداة	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ
مقياس التوكيدية	23	0.933
مقياس العنف	81	0.997

حيث يتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفاكرونباخ لمقياس التوكيدية بلغ **0.933** مما يشير لوجود ثباتٍ عالٍ جداً في البيانات التي تمّ جمعها من أفراد الدراسة، وبالتالي يمكن الاعتماد على هذه البيانات وتحليلها وتعميم نتائجها على مجتمع الدراسة. وبالنسبة لمقياس العنف بجميع مجالاته وفقراته فقد كانت قيمة ألفاكرونباخ تساوي **0.977** مما يشير لوجود ثباتٍ عالٍ جداً في البيانات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليها وتحليلها وتعميم نتائجها على مجتمع الدراسة.

### ثالثاً: البرنامج الإرشادي:

يُعرّف البرنامج الإرشادي بأنّه مجموعة أنشطةٍ عمليةٍ مخططةٍ ومدروسةٍ مبنية على النظرية المعرفية السلوكية، تُدمج فيها المتروجات المعنّفات، بهدف تنمية التوكيدية لديهن.

## أهداف البرنامج الإرشادي:

- الهدف العام للبرنامج الإرشادي:
  - تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنفات في محافظة الوسطى.
- الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي:
  - تعريف المشاركات بمفهوم التوكيدية.
  - تمييز مفهوم التوكيدية عن العدوان والخضوع .
  - تعلم وتدرب المشاركات على طُرُقٍ جديدةٍ للتعبير عن مشاعرهن.
  - تطبيق المشاركات لمهارة التنفس والاسترخاء.
  - تدرب المشاركات على كيفية خلق وعي معرفي جديد للمشاركات وإعادة تشكيل البنية المعرفية.
  - استخدام المشاركات طُرُقَ التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن ومعتقداتهن بحزم دون التعدي على الآخر.
  - تدرب المشاركات على كيفية خلق وعي معرفي جديد وإعادة تشكيل البنية المعرفية.
  - تعلم المشاركات طُرُقَ التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن ومعتقداتهن بحزم دون التعدي على الآخر.
  - تدرب المشاركات على الحلّ المعرفي البنائي المترابط لمشكلة محددة مروا أو قد يمرون بها مستقبلاً.
  - تطبيق المشاركات لمهارة رفض المطالب غير المنطقية من الآخرين والقدرة على قول لا عندما يتطلب الأمر استخدامها.
  - تعلم المشاركات كيفية التواصل التوكيدي بالآخرين
  - تدرب المشاركات على ممارسة السلوك التوكيدي.
  - تعرّف المشاركات على أسس وضع خطة مستقبلية ناجحة لحياتهن، مُعدّلة لمسارها وتدريهن على بعض مهارات إدارة الضغوط .

## خطوات إعداد البرنامج الإرشادي:

- وفقاً لهدف البحث "معرفة أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى النساء المعنفات" لذا قامت الباحثة بالخطوات التالية:
  - الاطلاع على الأدبيات والدراسات التي بحثت موضوع استخدام الأساليب المعرفية السلوكية في تنمية التوكيدية لدى النساء المعنفات.

- عرض مخطط الجلسات الإرشادية بصيغته الأولية على عددٍ من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، للتأكد من صلاحية الأهداف والاستراتيجيات التي استخدمت فضلاً عن عدد الجلسات والمدة الزمنية لتحقيق أهداف البرنامج.

- بعد إطلاع المحكمين على مخطط الجلسات الإرشادية ، وإجراء التعديلات اللازمة أصبح البرنامج الإرشادي جاهزاً للتطبيق، إذ تكوّن البرنامج من 12 جلسةً إرشادية، كل جلسة مدتها 120 دقيقة.

- بدأت الباحثة بتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية يوم السبت الموافق 5-4-2014 وانتهت يوم 14-5-2014.

#### جدول رقم (4)

#### خطة البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	هدف الجلسة	الفنيات والأساليب الإرشادية
1	التعارف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التعارف بين الباحثة والمشاركات و المشاركات أنفسهن.</li> <li>- تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي.</li> <li>- الاتفاق على قواعد العمل.</li> <li>- تحديد توقعات المشاركات من البرنامج الإرشادي.</li> <li>- تطبيق المشاركات التقييم القبلي للبرنامج.</li> </ul>	<p>المناقشة الجماعية العصف الذهني.</p> <p>الإصغاء، الاستيضاح ، طرح الأسئلة، التعزيز، التلخيص.</p>
2	التثقيف النفسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إلمام المشاركات بالمعلومات التي تُثمي استبصارهن بمشكلتهن من خلال عملية التثقيف النفسي (التوكيدية العنف ، الإرشاد المعرفي السلوكي)</li> </ul>	<p>المحاضرة، المناقشة الجماعية، ضرب الأمثلة مجموعات العمل التعزيز، التعبير عن الذات الواجبات المنزلية، تخيل النتائج ، الإصغاء الواجبات المنزلية .</p>
3	التعبير عن المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> <li>-تعلم وتدريب المشاركات على طرق جديدة للتعبير عن مشاعرهن.</li> <li>-تطبيق المشاركات لمهارة التنفس والاسترخاء</li> </ul>	<p>المناقشة الجماعية العصف الذهني</p> <p>لعب الأدوار، التعزيز التعبير عن الذات الاسترخاء، الواجبات المنزلية ، تخيل النتائج الإصغاء، المواجهة، التلخيص.</p>

4	الوعي المعرفي	-تدرب المشاركات على كيفية خلق وعي معرفي جديد وإعادة تشكيل البنية المعرفية.	المناقشة الجماعية العصف الذهني، التعزيز إيقاف الفكرة ، تصرف كما لو أن، إثبات الأفكار بالأدلة ، الحديث الذاتي لعب الأدوار، التعبير عن الذات ، تخيل النتائج الواجبات المنزلية الإصغاء، التلخيص
5	الحزم	-تعلم المشاركات طرق التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن ومعتقداتهن بحزم دون التعدي على الآخر.	المناقشة الجماعية، لعب الأدوار، التعزيز، التعبير عن الذات ، الواجبات المنزلية، الغمر، المهام المتدرجة ، تخيل النتائج الإصغاء، المواجهة عكس المشاعر، الملاحظة التلخيص.
7+6	حل المشكلات	-تدرب المشاركات على الحل المعرفي البنائي المترابط لمشكلة محددة مروا أو قد يمرون بها مستقبلاً .	المحاضرة ،المناقشة الجماعية، العصف الذهني، مجموعات العمل التخيل ، التعزيز، الواجبات المنزلية ، تخيل النتائج التلخيص.
8	الجسارة الاجتماعية	تطبيق المشاركات لمهارة رفض المطالب غير المنطقية من الآخرين والقدرة على قول لا عندما يتطلب الأمر استخدامها.	المناقشة الجماعية الحديث الذاتي، النمذجة لعب الأدوار، التعبير عن الذات، الواجبات المنزلية تخيل النتائج ، التعزيز الإصغاء، المواجهة التلخيص.
9	التواصل التوكيدي	-تعلم المشاركات كيفية التواصل بطريقة توكيدية بالآخرين	المناقشة الجماعية العصف الذهني . لعب الأدوار، التعبير عن الذات، الملاحظة الواجبات المنزلية ، التعزيز التلخيص .
10	اكتساب الاستجابة	-تدرب المشاركات على ممارسة السلوك التوكيدي .	المحاضرة، المناقشة الجماعية، العصف الذهني، الملاحظة ،التقليد التكرار، التعميم، النمذجة لعب الأدوار، المهام المتدرجة، التعزيز، الواجبات المنزلية.

11	التخطيط وإدارة الضغوط	-تعلم المشاركات طرق ادارة الضغوط . - تعلم المشاركات أسس وضع خطة مستقبلية ناجحة لحياتهن ، معدله لمسارها	المحاضرة، العصف الذهني، الاسترخاء الواجبات المنزلية، تخيل النتائج، التلخيص.
12	الإنهاء	-ذكر كل مشاركة تقييمها الخاص بالبرنامج الإرشادي وتقدم توصياتها لبرامج مستقبلية. - تطبيق المشاركات التقييم البعدي للبرنامج .	المناقشة الجماعية، التعزيز، الإصغاء، عكس المشاعر، التلخيص.

كما أن لكل جلسة إرشادية خطوات تسير وفقها أيضا:

- الترحيب بأعضاء المجموعة.
- مراجعة الجلسة السابقة بهدفها وأنشطتها.
- مراجعة الواجب المنزلي.
- طرح هدف الجلسة وموضوعها لليوم، وتطبيق الأنشطة الخاصة بها.
- تحديد واجب منزلي للجلسة القادمة.
- إنهاء الجلسة بتلخيصها والحصول على تغذية راجعة حولها من المجموعة.

رابعاً: استمارة تقييم جلسات البرنامج الإرشادي للمشاركات

هذه الأداة صممتها الباحثة بهدف الاطلاع على التقييمات الخاصة للفئة المستهدفة حول البرنامج، بحيث قامت كل سيدة بتعبئة التقييم يومياً وبعد كل جلسة، حيث تم أخذ توصياتهن وملاحظاتهم بعين الاعتبار خلال الجلسات.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات Statistical Methods:**

تم الاعتماد بشكل أساسي على برنامج التحليل الإحصائي (SPSS v.22) في إدخال بيانات الدراسة وتحليلها، مع الاستعانة بالأساليب الإحصائية اللازمة، لتحقيق أهداف الدراسة وكانت هذه الأساليب على النحو الآتي:

- التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لقياس الثبات في البيانات.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient): لقياس صدق الاتساق الداخلي لفقرات مجالات الدراسة.

• اختبار ولكوكسون (Wilcoxon Test): لعينتين غير مستقلة: للتحقق من وجود فروق جوهرية في متوسط التوكيدية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية.

• اختبار مان-وتني (Mann-Whitney Test) لعينتين مستقلتين: للتحقق من وجود فروق جوهرية في متوسط التوكيدية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي ، وكذلك للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة من حيث العنف الزوجي والتوكيدية، حسب مقياسه.

### الخطوات الإجرائية للدراسة:

- الاطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع التوكيدية والعنف الزوجي والبرنامج الإرشادي.
- إعداد إطار نظري مناسب للدراسة فيما يتعلق بموضوع البرنامج الإرشادي ،النظرية المعرفية السلوكية، التوكيدية والعنف الزوجي.
- إعداد مقياس التوكيدية و تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التوكيدية اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة ليشمل البرنامج 12 جلسة متنوعة في أهدافها وفعاليتها ثم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين لتعديلها وإبداء الملاحظات عليها.
- اختيار المتزوجات المعنفات الأقل تمتعاً بالتوكيدية على مقياس التوكيدية والأعلى تعرضاً للعنف على مقياس العنف الزوجي من خلال "التطبيق القبلي".
- تطبيق البرنامج المقترح على المجموعتين لمدة شهر ونصف، بواقع جلستين كل أسبوع.
- إعادة تطبيق المقياس بعد انتهاء البرنامج ثم إعادة تطبيقه بعد شهر من انتهاء البرنامج على نفس عينة الدراسة السابقة.
- علاج البيانات ووضع التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة.
- إعداد ملخص للدراسة باللغتين العربية والانجليزية لتسهيل الاطلاع عليها.

## الصعوبات التي واجهت الباحثة:

- قلة الدراسات السابقة التي تتعلق بتنمية التوكيدية بشكل خاص لدى النساء المعنّفات في مجتمعنا حسب علم الباحثة ولذلك تمّ الاعتماد على دراسات عربية وأجنبية تعالج الموضوع نفسه أو ما يدعمه.
- صعوبة تطبيق أدوات المقياس بشكل جمعي للمشاركات جميعاً لذلك اضطرت الباحثة إلى التطبيق الفردي لتسهيل المهمة.
- حاجة النساء ورغبتهم بمثل هذه البرامج دفعت كثيراً من النساء إلى محاولة الانخراط فيه وهذا ما اضطرت الباحثة مراراً إلى التأكيد على شروط المشاركة في البرنامج التي لا تتفق معهن كالزواج والعمر، والقيام باستبادهن بعد إقناعهن بإجراء برامج أخرى تلبي احتياجاتهن.
- صعوبة توفّر المكان المناسب في المركز لكثرة الأنشطة وامتلاء الجدول اليومي فيها، لذا اضطرت الباحثة إلى تغيير الأماكن حسب الشواغر والذي سبّب أحياناً حالة من التشتت لدى الفئة والباحثة في بداية النشاط، ولكن ما يلبث أن يتمّ الانسجام في النشاط والتأقلم مع المكان.

## الفصل الخامس

### عرض النتائج وتفسيرها

أولاً: أسئلة و فروض الدراسة.

نتائج الفرض الأول

نتائج الفرض الثاني

ثانياً: توصيات الدراسة.

ثالثاً: مقترحات الدراسة.

رابعاً: المراجع.

خامساً: الملاحق.



## الفصل الخامس

### عرض النتائج وتفسيرها

#### أولاً: أسئلة و فروض الدراسة :

التساؤل الرئيس " ماهي فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى المتزوجات المعنفات في محافظة الوسطى؟ يمثل الفرضية الاولى و الثانية .

#### نتائج الفرض الأول:

حيث تنص الفرضية الأولى على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي " .

والتطبيق البعدي هو الذي يجرى في نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي ويعتمد على التغذية الراجعة التي تفيد المرشد في معرفة المستوى الذي حققته الفئة المستهدفة وفعالية البرنامج و باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) تم اختبار الفرضية العدمية (Ho) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، مقابل الفرضية البديلة (H1) التي تفترض وجود فروق في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية، قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والجدول رقم (8) يوضح نتيجة الاختبار .

#### جدول (8)

الفروق في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي

التوكيدية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إحصائية z	مستوى الدلالة
القيم السالبة	0	3.63	0.91	0.00	0.00	-3.06	0.002
القيم الموجبة	12			6.50	78.00		
التساوي	0						
المجموع	12						

(Z=-3.06,p-value=0.002)

يتضح من الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسط التوكيدية لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي، مما يعني تحسن مستوى التوكيدية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم الذي تنص عليه الفرضية البديلة.

وبناءً على تأكيد مخيمر (1994) على فعالية البرامج الإرشادية حيث تهتم بالشخص وتقديم المساعدة الإيجابية لكي تساعده على حل مشكلاته الحالية ومواجهة ما قد يعترضها من مشكلات وكيفية التعامل مع المشكلات بشكل عام ، وبحسب عارف (2003) فالبرنامج يعمل على تبصير الأفراد على حلّ هذه المشكلات بما يحقّق سعادة الفرد مع الآخرين بحيث يصل الفرد إلى أفضل مستوى من التوافق والرضا والصحة النفسية.

ولذلك تمّ اقتراح هذا البرنامج الذي سعت الباحثة من خلاله إلى تنمية التوكيدية لدى هذه الفئة من خلال اعتماد الاتجاه المعرفي السلوكي الذي يُعتبر من أهم الاتجاهات والأكثر فعالية نظرياً وعملياً بحسب الدراسات كدراسة محمد وجبريل (2013) وبدران (2010) اللذين استخدمتا برنامجاً يعتمد على النظرية المعرفية السلوكية لخفض أعراض اضطراب ما بعد الخبرة الصادمة لدى النساء المعنّفات ، والقرني (2008) الذي استخدم برنامجاً علاجياً معرفياً سلوكياً لتخفيف مستوى الكدّر الزوجي ، ودراسة أبو سعيد، حمدي وحسين (2008) التي قام باحثيها بتصميم برنامج إرشادي قائم على فنيات معرفية سلوكية بعينها كالنمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حلّ المشكلات وإدارة الغضب وخفض العنف لدى الزوجات المعنّفات ودراسة 2012 (Sax) الذي صمم نموذجاً للعلاج السلوكي المعرفي الجمعي بهدف خفض أعراض الصدمة والاكتئاب لدى النساء المعنّفات.

وقد تضمن البرنامج مجموعة من الأنشطة المنظّمة التي تُطبّق على أرض الواقع لتدعيم ما يتمّ تعلمه داخل الجلسة، وبناءً على ما يفقده ويعانيه الإنسان عندما تضعف توكيديته وبشكل خاصّ هذه الفئة.

وتعود فعالية البرنامج الى جدية المشاركات في متابعة البرنامج وحضورهن بانتظام بالإضافة إلى التطبيق العملي وتأدية الواجبات المطلوبة منهنّ خلال الجلسات ، كما كانت الفنيات والأساليب المستخدمة في البرنامج جديدةً ومثيرةً لاهتمام المشاركات وهذا ما بيّنته أوراق التقييم الخاصة بالمشاركات بالإضافة للتقييم الشفهي خلال الجلسات، وهذا ما دفعهنّ للحرص على الالتزام بالإضافة إلى أنّ العديد منهنّ أكدن أهمية البرنامج لبناتهنّ من خلال تعليمهنّ ما يصل إليهنّ من معلومات وهذا ما اعتبرنه وقايةً لبناتهنّ من اختبار ما وقعن فيه من عنفٍ

وضعفٍ توكيدي، وهذا ما وجدت فيه الباحثة تحقيقاً لهدفٍ وقائيٍ لفئةٍ ستَقْبِلُ على الزواج أو في بدايته ، وإن لم تكن الفئة موجودةً في نفس الجلسة إلا أنها تتلقى آثارها بطريقة غير مباشرة. وخلال الجلسات اتضح أن المشاركات لديهنَّ الكثير من القدرات والإمكانات والأفكار العميقة التي أثرت الجلسات وكان لها دورٌ كبيرٌ في جعل الجلسات أكثر فعاليةً وحماسة. كما أن الفنيات الإرشادية المستخدمة وبشكل خاصّ المعرفة السلوكية مثل التعليم النفسي الحوار السقراطي، حل المشكلات، أساليب التعديل المعرفي، لعب الأدوار، الواجبات المنزلية.. الخ ، كان لها الأثر الأكبر في تحفيز الفئة المستهدفة على المشاركة والتفاعل والتعبير عن الأفكار وتعديلها بمرونة لفتح الباب أمام طُرُقٍ جديدةٍ للتكيف مع الواقع المحيط بأقلّ خسائر ممكنة، وهذا ما توصلت إليه الدراسات السابقة وإن استخدمت كل دراسة ما يتناسب مع أهدافها من الفنيات كدراسة بنات(2004) التي لجأت لفنية حل المشكلات ودراسة (Kubany2003) التي وجدت في التعليم والتعريض ومراقبة الحديث الذاتي الفنيات الأكثر تأثيراً في برنامجها. وفي البرنامج الحالي من المهم التأكيد على الدور الذي لعبته الواجبات المنزلية في ترسيخ آثار الجلسة، والتي تمثّلت بنماذج و أوراق عمل وُزعت على المشاركات ، وتفاجأت الباحثة بمدى الالتزام بها والذي خالف توقعاتها حول إمكانية تهرب الفئة من الالتزام بها. من الجدير بالذكر أن المشاركات أكدنّ انعكاس آثار بعض أساليب البرنامج في التعامل مع أولادهنَّ من خلال السيطرة على العصبية وإدارة الغضب وحساب النتائج قبل التصرف. وترى الباحثة أن طريقة الإرشاد الجمعي كانت ذات أهمية كبيرة، حيث أنّ النساء تحدثنّ بطلاقةٍ عن مشكلاتهنَّ وشجعن بعضهن، بالإضافة إلى التعلُّم من خبرات الآخرين، مما جعل المشاركات أكثر استبصاراً بمشكلاتهنَّ وهذا ما اتبعته بعض الدراسات السابقة وأكدت فعاليته كدراسة محمد وجبريل2012، و دراسة محمود2011، ودراسة بدران2010، و القرنى2008 ،ومنصور2008، ودراسة Sax 2012، ودراسة Iverson and shenk and fruzzetti 2009، ودراسة Zlotnick 2006 ، ودراسة Kubany 2003، وبالتأكيد لجوء كل هذه الدراسات لطريقة الإرشاد الجمعي لم يكن إلا وليد القناعة بجداها ومميزاتها التي لا تتوفر بطرق إرشادية أخرى .

- و تُرجِعُ الباحثة الفروق في متوسط التوكيدية إلى بعض الأسباب:
- رغبة داخلية من المشاركات بالاستفادة إلى أقصى درجة ممكنة.
- التعلم النفسي الذي يعتبر أساس النظرية المعرفية السلوكية والذي وُفِّر للفئة المستهدفة معلوماتٍ لم تتوفر مسبقاً عن أنفسهن.

- غنى البرنامج الإرشادي واحتواء جلساته على أهداف وأنشطة متنوعة تخدم الهدف النهائي.
- النتائج التي كُنَّ يحققها على صعيدهنَّ الشخصي، وكُنَّ يلمسَنَ ذلك خلال مواقف حياتهنَّ.
- النتائج التي كانت تظهر خلال الجلسات وتقوم الباحثة بتعزيزها بشكلٍ مستمر.

#### نتائج الفرض الثاني:

و بالنسبة للفرضية الثانية التي تنصُّ على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي "

والقياس التتبعي يتم بعد انتهاء التطبيق لجلسات البرنامج بفترة من الزمن لمعرفة فعالية البرنامج بعد ممارسة العمل به وتطبيق أنشطته لفترة من الزمن و باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) تمَّ اختبار الفرضية العدمية (Ho) التي تفترض عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي، مقابل الفرضية البديلة (H1) التي تفترض وجود فروق في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي، والجدول أدناه يوضح نتيجة الاختبار .

#### جدول رقم (9)

الفروق في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي

التوكيدية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إحصائية z	مستوى الدلالة
القيم السالبة	5	4.21	0.55	5.70	28.50	-0.824	0.410 غير دالة إحصائياً
القيم الموجبة	7			7.07	49.50		
التساوي	0						
المجموع	12						

$$(Z=-0.824, p\text{-value}=0.410)$$

يتضح من الجدول أعلاه عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي، وبالتالي تتحقق فرضية الدراسة الثانية.

فيما يتعلق بمتابعة استمرارية الفعالية للبرنامج والتي تبدو من خلال القياس التتبعي والذي تم تطبيقه بعد شهر تقريباً من القياس البعدي وإنهاء البرنامج، فالدراسة بيَّنت أن هناك

استمراريةً في التحسُّن، لكنها لم تتعدَّ ما حقَّقه في القياس البعدي كما هو متوقَّع بأثرٍ من التدريب وتعمُّق الفهم وهذا ما حدث في دراسة الخطيب (2012) وخلال النقاش في جلسة القياس التتبعي أوضحت السيدات أنهنَّ خلال الشهر لم يستطعن التطبيق لما تمَّ تعلُّمه بالدرجة المطلوبة حيث كانت فترة ضغط شديدة تمثَّلت بالامتحانات والتي دفعت كل واحدة للتفكير بتأجيل تطبيق ما تعلمته إلى ما بعد هذه الفترة تفادياً لما قد يحدث من ضغطٍ عليهنَّ وعلى أبنائهنَّ ، كما تعزو الباحثة ذلك إلى كون مثل هذا النوع من البرامج جديداً على الفئة المستهدفة، مما يعني حاجتها للمتابعة والتوجيه لفترةٍ أطول من فترة البرنامج حتى تثبت آثاره الإيجابية وتمارينه التطبيقية لديهن، ولكن بشكلٍ عامَّ البرنامج استطاع أن يحقِّق الأهداف التي وُضِعَ من أجلها.

### تعقيبٌ عامٌّ على نتائج الدراسة:

من خلال العرض السابق فما توصلت إليه النتائجُ تمثَّل بـ

- توجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي".
- لا توجد فروقٌ ذات دلالةٍ إحصائيةٍ عند مستوى 0.05 في متوسط التوكيدية لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي".

حيث أنه بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين، جاء الفرض الأول لبيِّن الدور الإيجابي الذي لعبه البرنامج الإرشادي في تحقيق الهدف الذي وضع لأجله، أي تنمية التوكيدية لدى المتزوجات المعنَّفات، حيث أنَّه من الطبيعي أن من حق كل إنسانٍ أن يمارس توكيدية بحرية دون الاعتداء على حق أحد، ولكن بسبب الظروف المحيطة فإن الإنسان قد يُحرم من توكيدية ويحرم من ممارستها.

بيَّنت الدراسة أنَّ ما تعانيه الزوجة المعنَّفة من ضعف في التوكيدية يعود إلى البيئة التي تعيشها والأشخاص المقربين والمحيطين بها، وبالنسبة للمرأة المتزوجة فإن الزوج هو الأكثر قرباً لها والأكثر تأثيراً في شخصيتها.

وبحسب الدراسة الحالية ظهر ميل النساء اللواتي يعانين ضعف التوكيدية إلى طرفي النقيض العدوان والسلبية كما بيَّنت دراسة Waldrop and Resick 2004 والتي بيَّنت أن استراتيجية

التكيف التي تستخدمها النساء هي التجنب، والذي ارتبط باستخدام استراتيجيات التكيف السلبية والهدف الأساس الذي سعى له البرنامج هو تعليم النساء استراتيجيات التكيف الإيجابية. و ترى الباحثة أنه من خلال الدراسة الحالية وغيرها من الدراسات فتوفير الجو المناسب الخالي من العنف يساعد المتروجات المعنفات على أن توكيد ذواتهن، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين ، ويندمجن في المجتمع المحيط بهن، بدون أن يعانين العزلة والانطواء والوحدة ولكن بوجود البيئة المعنفة التي تمارس عليهنّ الظلم والعنف بأنواعه فإنهنّ يكوننّ مفهوماً سلبياً عن ذواتهن، وتأكيدهنّ لذواتهنّ يكون ضعيفاً ويعانين العزلة والانطواء.

أما بالنسبة للفرض الثاني فبيّن أن التحسن ما زال قائماً إثر تطبيق البرنامج الإرشادي، إلا أنه لم يتفق مع فرض الدراسة الذي ينص على أن هناك فروقاً قائمة بين القياس البعدي والتتبعي لصالح التتبعي حيث كانت النتيجة لصالح القياس البعدي، وترى الباحثة أن هذا قد يعود لكون هذه الفئة المعنفة لم تتلق تدريباً مسبقاً في هذا المجال، وبالتالي فإن فترة التطبيق لم تكن بالقدر الكافي ولا بدّ أن تكون أكثر كثافة وتكراراً حتى تثبت نتائجها كما أن المعلومات المتعلّمة ربما تعرضت للنسيان أو التداخل، كما أن البيئة التي تعيش فيها السيدة زادت سوءاً بإبداء شيء من التصرفات التوكيدية، وبالتالي فقد كانت حائلاً أمام تطبيق ما تعلمته خلال الفترة الفاصلة بين القياس البعدي والتتبعي.

### ثالثاً: توصيات الدراسة:

قامت الباحثة بدراسة فاعليّة برنامج إرشاديّ معرفيّ سلوكيّ في تنمية التوكيدية واختارت عيّنة الدراسة من المتروجات المعنفات في مركز صحة المرأة \_ منطقة البريج، باستخدام مجموعة أدوات وهي البرنامج الإرشادي، مقياس التوكيدية، مقياس العنف الزوجي، وقد تم التأكد من صدقها وثباتها، و بعد الحصول على النتائج تم تفسيرها، وقد توصلت الباحثة إلى عدد من التوصيات:

#### للمؤسسات المهتمة بالمرأة :

- توصي الباحثة بتفعيل دور مؤسسات حماية المرأة وعلى رأسها وزارة شؤون المرأة من خلال تكثيف حملات توعية للنساء بحقوقهنّ التي كفلها الشرع والمجتمعات، وتشجيعهنّ على مواجهة العنف الزوجي الواقع عليهنّ بتوفير الدعم والمساعدة، وإتاحة الفرصة لهنّ للإبلاغ عما يتعرضن له من عنف وعمل اللازم تجاهه.

- توصي الباحثة المؤسسات العاملة مع الزوجات المعنّفات بنشر الوعي المعرفي واستراتيجيات ومعالجة الأفكار والتشويبات المعرفية في المجتمع التي تلعب الدور الأكبر في تطبيع ظاهرة العنف على الزوجة.

-توصي الباحثة بتفعيل دور المؤسسات المجتمعية في نشر التوعية لدى المقبلين على الزواج حول موضوع التوكيدية وأهميته في تحقيق الصحة النفسية للحياة الزوجية.

- توصي الباحثة بتنفيذ المؤسسات النسوية لبرامج إرشادية جماعية وفردية للمتزوجات المعنّفات بهدف إكسابهن مهارات واستراتيجيات وفنيات تسهم في مواجهة العنف والتعامل معه.

-توصي الباحثة بتفعيل دور المؤسسات المختصة بالمتزوجات المعنّفات من خلال تنفيذ برامج إرشادية فردية وجماعية مماثلة للدراسة الحالية لإكسابهن المهارات والاستراتيجيات الملائمة التي تسهم في التكيف الإيجابي مع العنف.

#### للمؤسسات التعليمية:

-توصي الباحثة بتفعيل دور الجامعات في علاج ظاهرة العنف الزوجي من خلال اعداد الدراسات التي ترصد الآثار النفسية الناتجة عن العنف الزوجي واعداد البرامج الإرشادية لعلاجها.

- توصي الباحثة بتفعيل دور المدارس من خلال توعية الأهالي وأبنائهم وبناتهم بموضوع التوكيدية وأهميته في ضمان الصحة النفسية للإنسان، وقد يكون ذلك من خلال إدراج الموضوع ضمن المنهج الدراسي، أو من خلال الأنشطة اللامنهجية

#### للمؤسسات الدينية:

- توصي الباحثة بتفعيل دور المؤسسات الدينية فيما يتعلق بالتأصيل الديني لموضوع التوكيدية خلال عملية نشرها والتوعية بها فهي من صلب ديننا وليست ثقافة واردة من الغرب كما كانت تعتقد فئة الدراسة قبل البدء بتطبيق البرنامج، وهذا سيخدم أهدافاً تنموية ووقائية من منطلق ديني للحدّ من ظاهرة ضعف التوكيدية بسبب العنف الزوجي.

#### لل سيدات اللواتي شاركن في الدراسة:

- توصي الباحثة بتفعيل دور السيدات اللواتي أجريت عليهن الدراسة من خلال اشراكهن في نشر الوعي بهذا الموضوع ، كإنشاء مجموعات بؤرية في أماكن سكنهم، تسهم بتعليم فئات اخرى وتوعيتها، فهنّ فئة داعمة يمكن أن تسهم بشكل إيجابي في ذلك.

## رابعاً: مقترحات الدراسة:

بناءً على دراسة الباحثة الحالية فقد توارد الى ذهنها مجموعة من الدراسات التي تقترح على باحثين آخرين اختيارها كموضوعات لدراساتهم:

- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التوكيدية لدى الرجال المعنفين لزوجاتهم.
- الأفكار غير العقلانية لدى النساء المعنفات.
- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التوكيدية لدى الأطفال في الأسر المعنفة زواجياً.
- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التوكيدية لدى الشباب المقبلين على الزواج.
- التوكيدية في الأديان، دراسة مقارنة.



## خامساً: المصادر و المراجع

### أولاً- قائمة المصادر

• القرآن الكريم

### ثانياً- قائمة المراجع

#### المراجع العربية:

- 1- أبو سعد و أحمد عبد اللطيف و عربيات ، أحمد عبد الحليم (2012) . نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، الطبعة الثانية ، عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- 2- أبو علام ، رجاء محمود(2010) .مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 3- ابن منظور (2000). لسان العرب .المجلد العاشر، الطبعة الأولى، بيروت : دار صادر.
- 4- أبو اسعيد ، مرفت عبد الرحيم و حمدي، محمد نزية و حسين ،محمود عطا (2008). فاعلية برنامج إرشادي قائم على النمذجة المعرفية والتعليمات الذاتية في تنمية مهارات حل المشكلات وإدارة الغضب و خفض العنف لدى الزوجات المعنفات في الأردن ، مجلة البصائر العلمية المحكمة ، المجلد 12 ، العدد 2 ، الاردن .
- 5- أبو فايد ، ريم محمود(2010). فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من حدة الاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 6- أبو هندي ، وائل (2002). نحو طب نفسي إسلامي . سلسلة التوير الإسلامي (58)، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 7- أبو نجيله ، سفيان محمد (2007) . مستوى ومظاهر العنف الزوجي الموجّه ضد الزوجة وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والسياسية .المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد 16 ، العدد 50 ، فبراير .
- 8- أبو جياب، آيات عبد الحميد(2009).فاعلية العلاج الأسرى في تحقيق التأهيل الاجتماعي للنساء ضحايا العنف. رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .
- 9- أبو عيطة، سهام درويش (1997). مبادئ الإرشاد النفسي. جامعة البنات الأردنية الطبعة الأولى، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
- 10- ابراهيم ،عبد الستار (1994).العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه . القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.

- 11-الإبراهيم، أسماء بدرى (2010) . الصحة النفسية لدى النساء الاردنيات المعنفات . رسالة ماجستير منشورة ، مجلة الجامعة الاسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد 18، العدد 2، غزة
- 12- أحمد، ممدوح صابر (2012). أشكال العنف الأسري الموجّه ضد المرأة وعلاقته ببعض مهارات توكيد الذات في العلاقات الزوجية. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (1) العدد 5.
- 13- إجلال، حلمي اسماعيل (1999). العنف الأسرى، القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر.
- 14- الأطرش، حنان عودة (2010). العنف الزوجي ضد الزوجة وانعكاساته على الصحة النفسية لدى الزوجات المعنفات في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- 15- ابن منظور (2000). لسان العرب، المجلد العاشر، الطبعة الأولى، بيروت: دار صادر.
- 16- الآغا، عاطف (1996). البنية العاملية لبعض المتغيرات الدافعية لعينةٍ مصريةٍ وأخرى فلسطينية من طلاب الجامعات الإسلامية. رسالة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الإسلامية غزة.
- 17- باتيرسون، س ، هـ (1992). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . (ترجمة حامد عبد العزيز الفقى )، الكويت : دار القلم .
- 18- بدر ، فائقة محمد (2006) . وجهة الضبط وتوكيد الذات ، دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها . مجلة دراسات عربية في علم النفس ، مجلد 5 ، عدد 1 .
- 19- بدران ، سعاد غازي (2010) . أثر برنامجٍ علاجيٍّ سلوكيٍّ معرفيٍّ في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينةٍ من النساء المعنفات في مدينة عمان . الجامعة الأردنية، الأردن .
- 20- بدوي ، ولاء (2009).مدى فعالية برنامجٍ علاجيٍّ سلوكيٍّ معرفيٍّ لخفض تكرار النوبات وبعض الاضطرابات النفسية المصاحبة لدى عيّناتٍ مصريةٍ من مرضى نوبات الصرع المستعصية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة المنوفية ، مصر .

- 21- بنات ، سهيلة محمود صالح(2004).أثر التدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسرى . رساله دكتوراه منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان .
- 22- بن ديري، فوزي أحمد ( 2007 ) . العنف لدى التلاميذ في المدارس الثانوية الجزائرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الملك سعود، الرياض.
- 23- بولسنان ، فريدة (2006) .التصورات الاجتماعية المساهمة في ظهور العنف الزوجي في المجتمع الجزائري . رساله ماجستير غير منشورة ، جامعه بسكرة، الجزائر .
- 24- بيك ، جان سكت ومارك ، وليامز آرون (2000). العلاج المعرفي و الممارسة الإكلينيكية (ترجمه حسن مصطفى عبد المعطى ) القاهرة ، مصر : مكتبة زهراء الشرق.
- 25- بيك ، آرون (2000).العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ( ترجمة عادل مصطفى) ،طبعة 1،القاهرة : دار الآفاق العربية .
- 26- التوايهه، عباطة ضبعان و الجهني ، حامد عيد (2007).الخصائص الشخصية للأزواج الذين يستخدمون العنف الجسدي ضد زوجاتهم في محافظة ينبع البحر في المملكة العربية السعودية وفق مقياس MMPI . مجلة مؤتة للبحوث والدراسات ،المجلد 22 ،العدد 5 .
- 27- جودة، أمال عبد القادر(1998) . مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الإسلامية، غزة .
- 28- جيمس ، آلين سانت (2001) . بساطة النفس مئة طريقة لتغذية الروح واستعادة السلام مع النفس ، ط1 ،مكتبة جرير السعودية.
- 29- الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2012).المرأة والرجل في فلسطين -قضايا وإحصاءات. فلسطين .
- 30- حجازي ، نادية (2011).مشكلات المرأة المعنفة أسرياً في المجتمع السعودي وتصور مقترح لنموذج حل المشكلة في طريقة خدمة الجماعة للتخفيف من حداثها، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية.
- 31- حسين ، طه عبد العظيم (2004) .الإرشاد النفسي : النظرية - التطبيق - التكنولوجيا . عمان : دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 32- حسن ، هبة محمد (2001) .الإساءة إلى المرأة دراسة في سيكوديناميات العلاقة الزوجية. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، مصر

- 33- حمدونة، أسامه سعيد(2005). تقدير الذات والرضا الزوجي وعلاقتها بالعنف الموجه ضد الزوجة. بحث مقدم للمؤتمر الثاني لبرنامج المشاركة المجتمعية المناهضة للعنف الأسري، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، غزة، فلسطين .
- 34- الحلو ، رمضان سعيد (2012)فاعلية برنامج إرشادي في فنيّات العقل والجسم لزيادة التوكيدية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية، غزة .
- 35- الحربي، سلمى(2003). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم، الرياض.
- 36- الخطيب، عبد الله عبد الهادي(2010). برنامج إرشادي مقترح لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى أبناء الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 37- خليل، جواد محمد سعدي الشيخ (2006). السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة . رسالة دكتوراه غير منشورة الجامعة الإسلامية.
- 38- الدسوقي ، مجدى محمد (2006).الشعور باليأس والعجز وتصور الانتحار لدى عينة من النساء الراشحات المعرّضات للإساءة الزوجية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر العدد20.
- 39- الدوّة، أمل محمود و درويش، زينب عبد المحسن(2008) .علاقة بعض المتغيرات النفسية والمعرفية والاجتماعية بمستويات تقبل المرأة للعنف الزوجي. دراسات عربية في علم النفس، مجلد7، عدد2 ، 304-225.
- 40- رحمانى ، نعيمة (2011).العنف الزوجي الممارس ضد المرأة بتلمسان . رسالة دكتوراه غير منشورة ،جامعة أبى بكر بلقايد ، الجزائر.
- 41- الزعبي، ابتسام بنت عبد الله (2010). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتعديل بعض سمات الشخصية المرتبطة بالسلوك الإجرامي للسجينات السعوديات . رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى ، السعودية .
- 42- زقوت ، ماجدة (2011). هوية الذات وعلاقتها بالتوكيدية والوحدة النفسية لدى مجهولي النسب. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 43- زهران ، سناء حامد (2004).إرشاد الصحة النفسية . الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر.

- 44- زهران، سناء حامد و زيان، سحر زيدان (2009). فعالية برنامج إرشاديّ في خفض حدة العنف الأسري وتحسين مستوى التوافق لدى عينةٍ من الطالبات المتزوجات بجامعة الملك فيصل، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، المجلد 19، العدد 2.
- 45- الزيات، فتحي مصطفى(1996). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي . القاهرة ، مصر: دار النشر للجامعات .
- 46- الزيود، نادر فهمي (2008). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي . الطبعة 2 ، عمان الأردن دار الفكر للنشر والطباعة.
- 47- سالم، محمد عمر ، 2007 ،.العلاج السلوكي المعرفي بمحتوى ديني . ورقة مقدّمة إلى مؤتمر العلاج بالقرآن بين الدين والطب ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، أبو ظبي
- 48- سغان، محمد أحمد (2005). العملية الإرشادية ، القاهرة ، مصر : دار الكتاب الحديث.
- 49- سمور، أحلام نعيم عبد الله (2012). المغامرة - المسامرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية، غزة
- 50- السعودي، خالد بن محمد ( 2005 ). مدى رضا طلاب المرحلة الثانوية عن دور المرشد الطلابي وعلاقته بالسلوك العدواني . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- 51- السلطان، عبد الله بن عبد العزيز (2006). برنامج إرشاديّ علاجيّ إسلامي يوظف استراتيجيات نظرية العلاج المعرفي السلوكي في علاج القلق النفسي. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- 52- السيد، عطي ثريا (2004). عقوق الوالدين وعلاقته بالقيم الخلقية وتأکید الذات لدى الأبناء. مجلة كلية التربية وعلم النفس، العدد الثامن والعشرون، الجزء الأول .
- 53- السيد، نفين صابر (2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللا توافقي للأطفال المعرضين للانحراف ، مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان عدد26، مصر.
- 54- الشربيني، مروة (2005). العنف الجسدي ضد المرأة ومكانتها في المجتمع تحت أضواء السيرة النبوية . رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الإسلامية، غزة.

- 55- الشهري ، يزيد بن محمد (2005). السلوك التوكيدي لدى مدمني أربعة أنماط من المخدرات - دراسة مقارنة بين مدمني المخدرات المنومين بمجمع الأمل للصحة النفسية. رسالة ماجستير منشورة ،جامعة نايف للعلوم الأمنية ، الرياض .
- 56- صافي، تحرير أحمد (2009). سمة الحياء وعلاقتها بالتوكيدية وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة . رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
- 57- صبان، انتصار سالم حسن (2010، نوفمبر) .فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي قائم على مهارة حل المشكلات في التخفيف من درجة العنف الموقفي . ورقة مقدّمة إلى المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، جامعة الملك عبد العزيز ، جدة.
- 58- الصميلي، حسن بن ادريس عبدة(2009) .فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض السلوك الفوضوي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان التعليمية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، السعودية .
- 59- الضيدان، الحمدي محمد ضيدان ( 2003 ) . تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- 60- الطهراوي، جميل(2007).التوكيدية . مجلة ثقافتنا التربوية، الجامعة الإسلامية العدد1، غزة.
- 61- الطاهر، مي سليم عبد الحميد (2007). مظاهر العنف ضد الزوجات وعلاقته ببعض سمات الشخصية وتقدير الذات وأساليب التعامل معه لدى الزوجات المعنفات في الأردن. رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا ،الأردن .
- 62- الطراونة، أحمد (2003).السمات الشخصية لدى النساء اللواتي وقع عليهن العنف الجسدي والنفسى. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة، عمان.
- 63- عارف، نجوى عبد الجليل (2003) .برنامج إرشادي مقترح لتنمية التواصل اللفظي بين الأزواج . مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس ، العدد(7) :247-280.
- 64- عبد الجبار، عادل بن صلاح عمر(2002). العلاقة بين التوكيدية وتحقيق الذات لدى طلاب الجامعة . دراسات طفولة ، مجلد 5 ، عدد 15.

- 65- عبد العال، تحيه محمد أحمد (1999). خبرات الإساءة الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرأة المساءة - دراسة في سيكولوجية العنف المنزلي. مجله كلية التربية بينها مصر.
- 66- عبد العظيم، طه حسين (2008). سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي. الاسكندرية : دار الجامعة الجديدة .
- 67- عبد الوهاب، خالد محمود (2008) . تنمية السلوك التوكيدي لدى عينة من مرضى الإدمان، مجلة دراسات الطفولة ،11(1).
- 68- عبد الغني، سميحة نصر ( 2003 ) . العنف في الحياة اليومية في المجتمع المصري. المجلة الجنائية القومية، المجلد 46، العدد ( 2 ) القاهرة.
- 69- عبد اللطيف، رشاد (2005) . الأدوار والمسؤوليات والمدائل المهنية لمواجهة العنف الأسري. ورقة عمل مقدّمة إلى المؤتمر العربي الإقليمي لحماية الأسرة من العنف السعودية.
- 70- عزام، شعبان عبد الصادق (2011). برنامج إرشادي معرفي لتنمية وعي الشباب الجامعي بالعوامل المؤدية للعنف الزوجي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة حلوان.
- 71- عسال، ضرار نمر (2003).العنف ضد المرأة وأثره على الإساءة للطفل . دليل الدراسات والبحوث ذات العلاقة بالأسرة . مجلد 1، الجامعة الأردنية، الأردن .
- 72- عكاشة، أحمد (2003).الطب النفسي المعاصر .القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- 73- عوض، رثيفة رجب (2001) . ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة .التشخيص والعلاج ، القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.
- 74- العجلة، محمد (2012) .المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان في محافظات غزة . رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الإسلامية، غزة .
- 75- العدوى، أسامة محمد أحمد (2008). دور مديري المدارس تجاه الحد من ظاهرة العنف لدى طلبة الثانوية بمحافظات غزة وسبل تفعيله من وجهة نظر المعلمين . رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .
- 76- غانم، عبد الله عبد الغني(2004). جرائم العنف وسبل المواجهة. جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الطبعة الأولى، الرياض، المملكة العربية السعودية.

- 77- غريب ، غريب عبد الفتاح (1997). مقياس توكيد الذات - الصورة الإماراتية. جامعة الأزهر، غزة.
- 78- الغامدي، محمد سعيد (2008). خصائص العنف في المجتمع السعودي- دراسة ميدانية على عينةٍ من النساء المتزوجات في محافظة جدة، مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية، القاهرة.
- 79- فرج، طريف شوقي (2003). المهارات الاجتماعية و الاتصالية. دراسات وبحوث نفسية، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 80- كورى، جيرالد (2011). النظرية و التطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي ( ترجمة سامح الخفش) الطبعة الأولى، الأردن : دار الفكر.
- 81- كوروين، بيرنى و روول، بيتر و بالمر ستيفين ( 2008 ). سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر ( ترجمة محمد عيد مصطفى)، الكتاب الخامس، الطبعة الأولى مصر: دار ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
- 82- اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة (2012). دليل الأخصائيين النفسيين والمرشدين في التعامل مع النساء ضحايا العنف، عمان : شواش، تيسير إلياس .
- 83- محمود، إيمان عبد الوهاب(2011) . فاعلية برنامج إرشاديّ للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المساء إليها. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية رانم ، عدد21 مجلد 2، 245-276 .
- 84- محمود، إيمان عبد الوهاب (2011). فاعلية برنامج إرشاديّ للتخفيف من حدة الشعور بالوحدة النفسية للمرأة المساء إليها . مجلة دراسات نفسية، مجلد 21، عدد 2.
- 85- محمد، أسماء عبد الحسين و جبريل، موسى عبد الخالق(2013) . أثر برنامجٍ علاجيّ في خفض أعراض اضطراب ضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنّفات في الأردن . دراسات العلوم التربوية ، المجلد 40 ، العدد 1.
- 86- محمد، عادل عبد الله (2010) . العلاج المعرفي السلوكي /أسسه وتطبيقاته: دار الراشد.
- 87- مقدادي، يوسف موسى فرحان (2008). فاعلية برنامج إرشادٍ جمعيّ معرفيّ سلوكيّ في خفض الوسواس القهري لدى عينةٍ من طلبة جامعة آل البيت . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، العدد2، المجلد 20، الأردن .



- 88- منشار، كريمان(1990). دراسة علاقة مستوى التوكيدية ومستوى التوافق الانفعالي على التحصيل الدراسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعه الزقازيق ، مجلة كلية التربية (19) ، ص 209.
- 89- منظمة الصحة العالمية جنيف( 2002 ).التقرير العالمي حول العنف والصحة، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، القاهرة.
- 90- مؤسسة الملك حسين(2011). وضع المرأة في الأردن- تحدي منذ الطفولة وحتى الشيخوخة. دليل تمكين المرأة من الطفولة إلى الشيخوخة، معهد العناية بصحة الأسرة مشروع الحرية للمرأة الأردنية، الأردن .
- 91- المحارب، ناصر بن إبراهيم(2000) .المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي. الرياض، السعودية : دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- 92- المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية(2003) . ظاهرة العنف داخل الأسرة المصرية ، مصر : مجدوب ، أحمد.
- 93- يحيى، محمد الحاج (2006). العنف الأسرى في الأراضي الفلسطينية ، دراسة تحليلية. الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني ، رام الله ، فلسطين .
- 94- يونس، محمد(2005) .علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ،مجلد 19 ، عدد 3، الأردن.
- 95- هاشيم، طاووس (2010).التكفل النفسي المعرفي السلوكي لدى النساء ضحايا العنف الزوجي اللواتي يعانين من اضطراب ضغط ما بعد الصدمة ، رساله ماجستير غير منشورة جامعه مولود معمري - تيرزى وز .
- 96- هوفمان اس جي، (2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر( ترجمة مراد على عيسى)، الطبعة الاولى ، مصر : دار الفجر للنشر والتوزيع.

## المراجع الأجنبية

- 1-Alwan ,c & Reeve ,N (2005). **Assertiveness** . Norfolk and Waveney .Mental Health Care NHS Trust , America
- 2-Bridget ,B.N (2000): Comparisons of Moral Reasoning Levels between Battered & Non-Battered Women. **Journal of Interpersonal Violence**, 6 , 367-375.
- 3-Cohen ,L . R and Denise , A .H (2006).Treatment outcomes for women with substance abuse and PTSD who have experienced complex trauma .**psychiatric service**,vol.57(1).
- 4-Clements .C & Sabourin . C & Spiby, I (2004) dysphoria and – hopelessness following battering –the role of perceived control ,coping and self-esteem ,**journal of family violence**.v.19 (1) pp25-37.
- 5-Chowdhury , N & Patel , V (2008)The effect of spousal violence women's health. In Goa, India –Fonte : **J postgrad med**,54(4) 306.
- 6-Daniel , E. H & Harold, G .K & Keith, G. M (2004). Conceptualizing "religion": how language shapes and constrains knowledge in the study of religion and health. **Perspectives in Biology and Medicine** 47(3): .386-401
- 7-Dawn, j & Caron, z & Sara, p (2011): Cognitive behavioral – treatment of PTSD in residents of battered women's shelters, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, Vol 79(4), Aug 2011, 542-551
- 8-Ellis, A.(1987). **The Evolution of Rational-Emotive Therapy and Cognitive Behavior Therapy CBT The Evolution of Psychotherapy** .New York: Beruner/ Mazel ,INC

- 9-Frederik , L . Coolidge & laura , w. Anderson (2002).personality profiles of women in multiple Abusive Relationships ,**journal of family violence** ,vol.17,No,2
- 10-Grant ,a & mills ,j & mulhern ,r-short, n (2004).**cognitive behavioral therapy in mental health care** . London – New Delhi: .sage publications
- 11-Hughes ,N .J & jones .L (2000). **Women domestic violence and post-traumatic stress disorder (ptsd)**,department of health and **human service** ,san Diego state university.
- 12-Iverson, K . M & Shenk , C & Fruzzetti, E. A (2009). Dialectical behavior therapy for women victims of domestic abuse, **A pilot study. Professional Psychology**, Research and Practice, Vol 40(3), 242–248.
- 13-Kelly ,M(1996). Clinical Snapshot, Chronic Renal Failure, **Journal sociology** , London Vol,96(1).
- 14-Kubany , E .S & Hill ,E .E (2003).Cognitive Truma therapy for Battered women with PTSD. **journal of traumatic stress** , 16 (1) :81–91.
- 15-Lynch ,S. & Bermann ,S.(2004).Exploring the Relationship, Between Positive Work Experiences and Women Sense of Self in the, Context of Partner Abuse. **Psychology of Women Quarterly** .Vol. 28,161–159.
- 16-Michel ,f (2008).assert yourself . Perth : **western Australia – centre for clinical interventions**.
- 17-Pipas ,M.D & Jaradat ,M (2010) .Assertive communication skills. – **Annales Universitatis Apulensis Series Oeconomica** ,vol. 12(2)649–656.

18-Phares (1984). Cognitive Therapy Today : **Beck Institute offers – newsletters.**

19- Rajagopal , D & Mackenzie, E & Bailey, C & Mourey, R (2002): **The Effectiveness of a Spiritually–Based Intervention to Alleviate Subsyndromal Anxiety and Minor Depression Among Older Adults. Journal of Religion and Health, Journal of religion and health .Vol. 41 2:153–166.**

20-Reilly .p , shopshire . M(2002). Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients: A Cognitive Behavioral Therapy Manual , United States of America: **Center for Substance Abuse Treatment.**

21-Sax ,K (2012). Intimate partner violence– A group cognitive – behavioral therapy model ,**society of group psychology and group . psychotherapy** ,American psychological association.

22-Waldrop ,A.E & Resick ,P.A (2004) .coping among adult female – victims of domestic violence ,**journal of family violence** .vol.19(5).

23-wehmeier ,S (2004).**Oxford dictionary**. edition sixth ,oxford .university press

24- Williams ,C J (2000). **Being assertive** .university of Leeds innovations ltd (ULIS).

25-William, T .O & Hayes ,S . C (2005). **cognitive behavior therapy , applying empirically support techniques in your practice**, second edition , newjersey ,united states of America in Canada.

26-Zlotnick ,c (2006). A cognitive behavioral treatment for battered – women with ptsd in shelters . **journal of traumatic stress**,19(4) 559–564.

## سادساً: ملاحق الدراسة

ملحق رقم (1)

قائمة بأسماء المحكمين لأدوات الدراسة

الاسم	مكان العمل
الدكتور نبيل دخان	الجامعة الإسلامية
الدكتور سمير قوته	الجامعة الإسلامية
الدكتور عاطف الآغا	الجامعة الإسلامية
الدكتور محمد عليان	جامعة الأزهر
الدكتور عبد العظيم المصدر	جامعة الأزهر
الدكتور فضل أبو هين	جامعة الأقصى
الدكتور فؤاد عليان	جامعة الأقصى

ملحق رقم (2)  
خطاب تحكيم برنامج إرشادي



الجامعة الإسلامية - غزة  
عمادة الدراسات العليا  
كلية التربية  
قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدكتور ..... حفظه الله.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.  
نحية طيبة وبعد ...

الموضوع / طلب تحكيم مقياس وبرنامج إرشادي

أتشرف بإفادتكم أنني بصدد تطبيق دراسة بعنوان (فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنفات في محافظة الوسطى) على عينة من المتزوجات المعنفات في الفترة العمرية (30-40)، وذلك ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية، قسم علم النفس من الجامعة الإسلامية بغزة. لذا يسرني أن أضع بين أيديكم مقياساً للتوكيدية و البرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة وبعد الاطلاع على الأدبيات السابقة في هذا المجال لتفضلوا بتحكيما، رغبة من الباحثة في الاستشارة برأيكم ، لذا يرجى التكرم بوضع ملاحظاتكم وأفكاركم و توجيهاتكم وفق استمارة التحكيم المرفقة، ويرجى التكرم بأي تعديل ترونه مناسباً.

ولكم جزيل الشكر وفائق التحية والتقدير

الباحثة: إيمان فضل الزهار

ملحق رقم (3)

## جلسات البرنامج الإرشادي

### الجلسة الأولى

1. عنوان الجلسة: التعارف.

2. أهداف الجلسة الإرشادية.

- التعارف بين الباحثة والمشاركات و المشاركات أنفسهن ( كسر الحواجز )
- تعريف المشاركات بالبرنامج الإرشادي، ماهيته وأهدافه.
- الاتفاق على قواعد العمل .
- تحديد توقعات المشاركات من البرنامج الإرشادي.
- تطبيق المشاركات التقييم القبلي للبرنامج.

3. الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، العصف الذهني، الإصغاء، الاستيضاح، طرح الأسئلة، التعزيز و التلخيص.

4. سير الجلسة:

الهدف الأول: التعارف بين الباحثة و المشاركات، و المشاركات أنفسهن ( كسر الحواجز) تم الترحيب بالمشاركات والشكر على الحضور واستخدام تمرين شبكة العنكبوت بهدف التعارف و إيجاد جوٍّ من الألفة بين المشاركات.

النشاط: شبكة العنكبوت

تطلب الباحثة من المشاركات الوقوف بشكلٍ دائري ، ثم تُمسِكُ الباحثة بطرف الخيط وتُعرِّفُ عن نفسها (الاسم، العمر، هواية تحبها، طعام تفضله، أي شيء آخر)، ثم تقوم بإلقاء لفّة الصوف على أي مشاركةٍ بشكلٍ عشوائيٍّ وتقوم المسترشدة بالتعريف عن نفسها وتمسك بالخيط ، ثم تلقي بها لمشاركةٍ أخرى ، وتُعرِّفُ بنفسها وتمسك بالخيط وتستمر هذه الطريقة حتى يتم التعرّف على جميع المشاركات مع إمساك الخيط حتى ينتج لدينا شكلٌ يشبه شبكة العنكبوت، تحاول الباحثة من خلاله توضيح نوع العلاقة القوية التي ستربط جميع المشاركات معاً.

الهدف الثاني: تعريف المسترشدات بالبرنامج الإرشادي، ماهيته وأهدافه.

قامت الباحثة بتعريف المشاركات بالبرنامج الذي سيُطبَّقُ عليهنّ بتوضيح ماهيته أو لا حيث أنه يتكون من 12 جلسة إرشادية على أن تكون مدة كل جلسة (90 دقيقة) وأن هذه الجلسات

تتضمن موضوعات، أهدافاً ونشاطاتٍ وأنَّ الهدف النهائي من هذا البرنامج هو " تنمية التوكيديَّة لديهن "

أطلعت المشاركات على أنَّ البرنامج يقوم على مجموعةٍ من مهارات الحياة الأساسية وإعطاء فكرة بسيطة عن هذه المهارات وكيفية تنفيذ الجلسات الإرشادية، كما يقوم على أفكار مدرسة نفسية معينة ، وهي المدرسة المعرفية السلوكية، كما تم توزيع جدولٍ بقائمةِ الجلسات الإرشادية ومواعيدها ليكون لديهم العلم بمواعيد حضورهم للجلسات واستشعار الجدية والالتزام.

الهدف الثالث: الاتفاق على قواعد العمل والعلاقة سواء بين الباحثة و المشاركات وبين المشاركات خلال جلسات البرنامج.

تحدثت الباحثة عن أهمية وجود قوانين تحكم الجلسات ويلتزم بها الجميع لتحقيق الشعور بالرضى ونيل الفائدة المطلوبة وتمَّ تعليق بوسترٍ كبيرٍ بعد كتابة هذه القوانين بالتوافق مع المشاركات والتوقيع عليه من الجميع في مكانٍ مناسبٍ للتذكير بها حال الحاجة، والقوانين هي

- المشاركة، فنحن نودُّ أن نستمع منك أنت، لذا تحدّثي أكثر.
- لا توجد إجاباتٍ صحيحةٍ وإجاباتٍ خاطئة.
- الالتزام بأداء الواجبات المنزلية.
- الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات.
- احترام الأخريات وآرائهن فكلُّها مهمة.
- الإصغاء الجيد وعدم المقاطعة أو الحديث الجانبي.
- أن تحترم كل مشاركة حق الأخريات ولا بد من الاستئذان قبل الحديث.
- إغلاق الجوال خلال الجلسة.

نسأل المشاركين إن أرادوا إضافة قواعد جديدة.

الهدف الرابع: التعرّف على توقّعات المشاركات حول البرنامج الإرشادي.

النشاط: ورقة عمل (أخبرينا عن توقعاتك في البرنامج الإرشادي )

.....  
.....

تم نقاش المشاركات حول آرائهنّ في البرنامج وإضافة أي مقترحات أو ملاحظات يرينها

مناسبةً وتزيد من قيمة وفعالية البرنامج الإرشادي.

الهدف الخامس: تطبيق المشاركات التقييم القبلي للبرنامج.



تم في الجلسة تطبيق المقياس القبلي على المجموعة والذي سيُعاد تطبيقه في نهاية الجلسات لمعرفة مقدار التحسُّن من خلاله وسيوضَّح ذلك للمجموعة .  
وقبل تطبيق المقياس تمَّ توضيح الهدف منه، ماهيته، طريقة الإجابة عليه.

#### 5. الواجب المنزلي:

قراءة مطويةٍ حول موضوع التوكيدية بهدف التشارك في النقاش حوله في الجلسة القادمة وسيتمُّ توزيع مطويةٍ على كلِّ مشاركة.  
في نهاية الجلسة تشكر الباحثة المشاركات على تفاعلهنَّ ومشاركتهنَّ في الجلسة، ويتمُّ عمل تلخيصٍ تشاركيٍّ لما تمَّ في الجلسة.

## الجلسة الثانية

1. عنوان الجلسة: التثقيف النفسي والتقييم

2. أهداف الجلسة:

إمام المشاركات بالمعلومات التي تنمي استبصارهنّ بمشكلاتهنّ من خلال عملية التثقيف النفسي (التوكيدية، العنف، الإرشاد المعرفي السلوكي).

3. الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

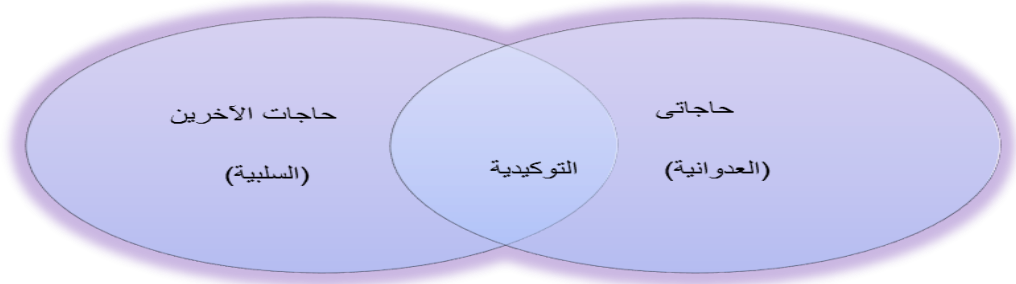
المحاضرة، المناقشة الجماعية، ضرب الأمثلة، مجموعات العمل، التعزيز، التعبير عن الذات، الواجبات المنزلية، تخيل النتائج و الإصغاء.

4. سيرُ الجلسة:

بدأت الباحثة بالترحيب بالمشاركات وشكرهنّ على الحضور والالتزام، ثم قدّمت ملخصاً عن الجلسة الماضية بمساعدة المشاركات، وبعد ذلك تمّ مراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة والتعرّف إلى مدى الالتزام بأدائه، والصعوبات التي واجهتها المشاركات في إنجازه.

ثلاث نقاط تمّ عرضها وتناولها بالشرح والنقاش

التوكيدية: تحديد نوع الشخصية وعلاقتها بالبين شخصية لتحقيق الفهم (العدوانية - التوكيدية - السلبية)

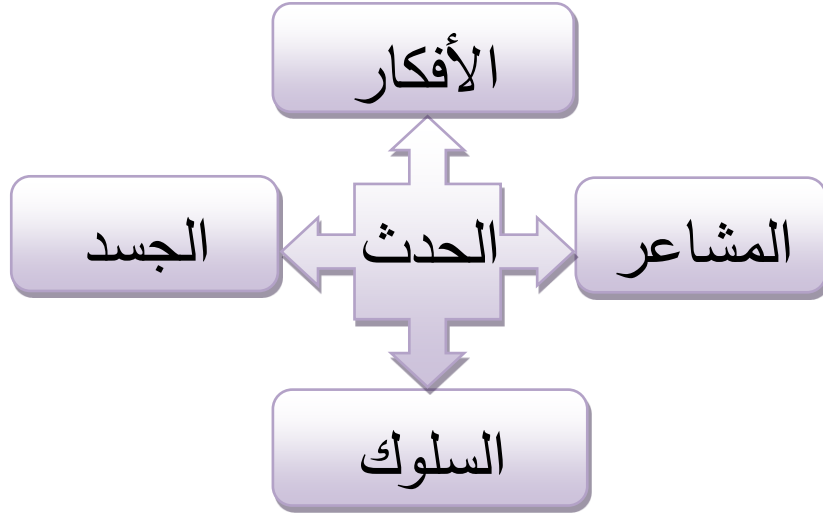


العنف: ما هي علاقة العنف بالتوكيدية وكيف يمكنه التأثير.

نشاط: عرض قصة شخصية تسبب العنف في خفض توكيديتها واستخلاص النتائج.

العلاج المعرفي السلوكي: تم تقديم فكرة مبسطة عن هذا النوع من العلاج وكيف يمكن أن يساعدنا في فهم المشكلة وللمساعدة في ذلك تم شرح النموذج الخماسي والتطبيق عليه مع الفريق.

### النموذج الخماسي:



### 5. واجب منزلي:

استذكري 3 مواقف تبدين فيها غير توكيديّة في علاقتك مع زوجك، حاولي أن تعيشي الأفكار والمشاعر (اكتبي ما يدور في ذهنك وما تشعرين به من انفعالات، عندما تعيشين هذه المشاهد تلاحظين أنك تحيطين نفسك بأفكار سلبية من مثل: لا أستطيع عمل ذلك، أنا ضيّعت الفرصة، أتصرّف بغبابة، ما أطلبه أو أفكر فيه غير معقول وغير منطقي، وقد تشعرين باضطراب في المعدة أو ضيق في التنفس، هذه الأعراض مهمّة عليك الانتباه لها وتسجيلها بشكل جيد، حتى تكوني قادرة من الآن وصاعداً على تغيير طرُقك المعتادة في علاقاتك غير التوكيديّة مع الزوج والتي لا تعمل لصالحك على المدى البعيد وبالتالي تغيير حياتك للأفضل.

الموقف	الأفكار	المشاعر	الجسد	السلوك

في نهاية الجلسة تم عمل تلخيص لما جرى في جلسة اليوم، و شكرت الباحثة المشاركات على تفاعلهنّ ومشاركتهنّ في الجلسة.

## الجلسة الثالثة

### 1. عنوان الجلسة: التعبير عن المشاعر

### 2. أهداف الجلسة:

- تعلم وتدرب المشاركات على طُرُقٍ جديدةٍ للتعبير عن مشاعرهن.
- تطبيق المشاركات لمهارة التنفس والاسترخاء.

### 3. الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، العصف الذهني، لعب الأدوار، التعزيز، التعبير عن الذات الاسترخاء، الواجبات المنزلية، تخيل النتائج، الإصغاء، المواجهة، عكس المشاعر و التلخيص.

### 4. سيرُ الجلسة

قامت الباحثة بالترحيب بالمشاركات و شكرهم على الحضور والالتزام، تلخيص للجلسة الماضية وما جرى فيها والتذكير بها كأساس للانطلاق منها. في الخطوة الثانية تم مراجعة الواجب المنزلي الخاص بالجلسة السابقة والتعرف على مدى الالتزام بالأداء، والصعوبات التي واجهتها المشاركات في إنجازه، والإجابة عليه بالنقاش المشترك.

هدفت الجلسة إلى تعليم المشاركات التعبير عن المشاعر وأهمية ذلك في حياتنا، بدايةً باستجلاب هذه المشاعر وبشكلٍ خاصٍ التي تزعجهنّ، ومن ثم ستركز الخطوة الثانية على مواجهة هذه المشاعر بتقنية الاسترخاء والتنفس.

الهدف الأول : تعلم وتدرب المشاركات على طُرُقٍ جديدةٍ للتعبير عن مشاعرهن (التعرف على المشاعر)

يوضحُ هذا التمرين أن الناس لديهم العديد من المشاعر بعضها جيدٌ وبعضها محزنٌ وحياة كلِّ فردٍ مليئةٌ بهذه المشاعر، والدليل أننا الآن في هذه اللحظة كلُّ منا يحمل مشاعر مختلفة عن الآخر، وليس هناك مشاعر صحيحة وأخرى خاطئة ولكن من الضروري أن نعرف بماذا نحس لكي نستطيع البحث عن الراحة، إذا كنا في حالة خوفٍ ومن المهم أن نعرف كيف يحس من يحيط بنا، لكي نفهمهم ونستطيع مساعدتهم وخاصةً أقرب المقربين كالأزواج.

نطلب من المشاركات أن يعطوا بعض الأمثلة على المشاعر والطلب من كلِّ منهنّ أن يمثلن هذه المشاعر باستخدام الوجه والجسد.

يوضِّحُ للمشاركات أننا سنقوم برسم بعض المشاعر، ويتم توزيع البطاقات والأقلام و نطلب من المشاركات التعبير عن أكبر عددٍ ممكنٍ من المشاعر ورسم كلِّ شعورٍ على بطاقةٍ منفصلةٍ وأن يكتبن ما هو الشعور الذي قُمنَ برسمه على البطاقة.

خلال عمل المشاركات قامت المرشدةُ بتحضير ورقتين من الحجم الكبير والصاق ما على الحائط، وعند الانتهاء من عرض المشاعر من الضروري إعطاء الشرعية للمشاعر على اختلافها، والتأكيد على أن هذه المشاعر تساعدنا في الحفاظ على حياتنا، والتأكيد على وجودنا كبشر.

في البداية سيتم النقاش حول المشاعر، معناها، أهميتها للإنسان، دورها في حياته، كيفية تأثرها بمواقف الضغط المحيطة بالإنسان.

يقوم النشاط على الطلب من المشاركات إعطاء أمثلة للمشاعر التي اختبرنها في حياتهن و القيام برسمها على بطاقات منفصلة، ومن ثم يتم تعليق هذه المشاعر على الحائط وذلك بتجميعها ضمن مجموعات والتعرُّف على المشاعر الأكثر انتشاراً.  
نشاط: افتح قلبك.

تم ممارسة التعبير عن المشاعر من خلال نشاط افتح قلبك.

كم واحدة منا وقفت مع نفسها يوماً وتأمّلت.. ماذا أعطت لمن تحب؟ (ولا أقصد بالضرورة هنا عطاءً مادياً) متى هي آخر مرة عبّرت فيها عن مشاعرك تجاه زوجك؟ أكانت هذه المشاعر إيجابية أم سلبية، هل سبق لك وفعلت ذلك؟ أم أنك تكتمين بكم تلك المشاعر وإماتتها داخلك دون الإفصاح عنها!! فتحيين وتموتين بمشاعر خُلقَت ودُفِنَت داخلك دون أن تُعبّري عنها.

تجلس المشاركات بشكلٍ دائريٍّ مع وجود كُرسِيِّ فارغين و تقوم المرشدة باختيار مشاركة تقوم بدور المذيع أو مدير النشاط ومشاركة أخرى تمثل ضيف البرنامج التي ستقوم بفتح قلبها والتحدث عن العنف الزوجي الذي تعرّضت له والمشاعر التي تكوّنت لديها نتيجة لذلك.

يمكن للمشاركين الموجودين في القاعة المشاركة في البرنامج من خلال الاتصال الهاتفي على البرنامج وعمل أيّ مداخلة.

تنتهي الحلقة بانتهاء المشاركة من التحدث عما تريده، وقامت المرشدة بعد ذلك باختيار أخريات للقيام بدور المذيع والضيف في البرنامج.

الهدف الثاني: تطبيق المشاركات لمهارة التنفُّس والاسترخاء.

النشاط: تمّ تدريب المجموعة على تمرين الاسترخاء لجكسون وتمارين التنفس، وذلك بالنقاش أولاً حول ما يسببه العنف الزوجي من أعراضٍ سلبيةٍ فسيولوجيةٍ و نفسيةٍ و عقليةٍ ثم توضيح

أهمية مثل هذه التمارين في التقليل من مثل هذه الأعراض وفي تعزيز التوكيدية لدى الإنسان، بعد ذلك تقديم شرحٍ نظريٍّ حول هذين التمرينين والإجابة على أي استفسارٍ من المشاركات وتبع ذلك تطبيق تمرينَي الاسترخاء والتنفس والنقاش حول آثاره من خلال التغذية الراجعة المقدّمة من المشاركات، وطُبّق التمرينُ جماعياً، ثم عُبِّتِ النماذج فدياً وبعد ذلك النقاش الجماعي حول التمرين.

ورقة عمل:

تأثير الاسترخاء والتنفس على				
الموقف	الجسد	الأفكار	المشاعر	السلوك

### 5. الواجب المنزلي:

1-رسالة المشاعر (تقوم رسالة المشاعر على تحرير الطاقة المكبوتة من الماضي ، وذلك عن طريق الكتابة و التعبير عن مشاعرك، وإن لم تتذكري الموقف فيكفي أن تعبري بحرية واصفةً مشاعرك باسترسال.. خوف.. قلق.. ضعف.. حزن.. وحدة.. خجل.. غضب.. تقوم رسالة المشاعر على أمرين أساسيين عند الكتابة بها:

- التعبير عن الموقف الذي يؤدي أن تُحرّري مشاعرك نحوه، وذلك بحريّة ودون تحفُّظٍ (بإسهاب).

- أن تتصورى الرد الذي تودين سماعه من الشخص الذي سبّب لك الألم (بشكلٍ خاصّ الزوج)، لتشعري بالرضا والسعادة.

الموقف الماضي	مشاعرك	الرد الذي تودين سماعه

2- ما هي فوائد التعبير عن المشاعر.

3- تطبيق تمرينَي الاسترخاء والتنفس باستخدام ورقة العمل السابقة.

في نهاية الجلسة تلخيصٌ لما تمَّ في جلسة اليوم، وشكر المشاركات على الالتزام.

## الجلسة الرابعة

1. عنوان الجلسة: (الوعي المعرفي)

2. أهداف الجلسة:

تدرب المشاركات على كيفية خلق وعي معرفي جديد وإعادة تشكيل البنية المعرفية.

3. الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، العصف الذهني، التعزيز، إيقاف الفكرة ، تصرف كما لو أن، إثبات الأفكار بالأدلة، الحديث الذاتي، لعب الأدوار، التعبير عن الذات، تخيل النتائج الواجبات المنزلية، الإصغاء و التلخيص .

4. سير الجلسة:

تلخيص لما تم في الجلسة الماضية وربطها بالجلسة الحالية، ومن ثم مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة والنقاش حوله.

في التدخل عملت المرشدة على تقييم الوعي المعرفي المسبق وما فيه من أفكار مسببة للمشكلة (الأفكار غير العقلانية التي تخفض من التوكيدية ) وتقوم بشرحها وضرب الأمثلة عنها ومن أهم هذه الأفكار: كل شيء أو لا شيء، التفكير الكارثي، التكبير والتهويل مقابل التقليل والتهوين، العنونة، التقييم المبالغ فيه، الشخصنة، رؤية نفقية و قراءة أفكار الآخر.

بعد ذلك تم إعادة تشكيل البنية المعرفية الصحيحة عبر مجموعة تقنيات:

تعلم تقنية إثبات الأفكار بالأدلة: فأى فكرة خاطئة يتم اختبار صحتها من خلال الأدلة التي تدعمها أو تنقضها.

الدليل مع	الفكرة السلبية	الدليل ضد

\* تقنية تصرف كما لو أن (Acting if is): والتي تقوم على تقمص الفكر و الفعل المخالف للأفكار اللاعقلانية.

تصرف كما لو أن	الفكرة السلبية

\* تقنية التحدث الذاتي الإيجابي (Positive self-talk): الأشخاص يتحدثون بشكلٍ سلبيٍّ إلى ذواتهم، ويفلقون حول ما يمكن أن يكون خاطئاً، وينتقدون ما يفعلونه دائماً وما يفعلونه الآن، ويشعرون بعدم قدرتهم على عمل أي شيءٍ بشكلٍ ناجح، ويدفعون أنفسهم للعمل بجدٍّ أكثر، ويمكن مساعدة المشاركات في التعامل مع الأحاديث الذاتية السلبية بمواجهتها بعباراتٍ إيجابيةٍ داعمةٍ والمواجهة تكون بتكرار عباراتٍ تُفندُ وتدحض الحديث الذاتي السلبي.

العبارات الإيجابية الذاتية	الحديث الذاتي السلبي

\* تقنية إيقاف الفكرة ( Stop the idea ).

تتضمن إيقاف التفكير والتركيز على فكرة غير مرغوبة أو مزعجة (غير عقلانية )، ثم إيقافها فجأة وإفراغ الذهن منها و يستخدم لذلك إطلاق الأمر الحازم ( توقف ) وذلك باستخدام عدة

- إعداد قائمة بالأفكار غير المرغوبة: ضعي على ورقة قائمة من 3 إلى 4 أفكار تطاردك ولا تستطيعين التوقف عن القلق بشأنها.

-إعداد قائمة بالأفكار السارة : ضعي على ورقة قائمة من 3 إلى 4 أفكار سارة تحبين أن تشغلي تفكيرك، ذلك أن مبدأ إيقاف التفكير هو إحلال أفكار سارة مكان الأفكار المزعجة.

- مارسي الاسترخاء: استرخ تماماً في مكانٍ خاصٍّ ومريحٍ بعيداً عن ضغوطات الحياة اليومية، ابدئي التركيز على الفكرة الأقل إزعاجاً من القائمة التي وضعتها واتركي أشدَّ الأفكار إزعاجاً للآخر. أغمضي عينيك وركزي على هذه الفكرة الأولى والمشهد المصاحب لها وحاولي العيش ضمنها بكل حواسك ( سمعياً وبصرياً ... الخ ) واندمجي تماماً في المشهد.

- حين تصلين إلى درجة الاندماج الحي، اقطعي فكرتك غير المرغوبة و اصرخي "قف" بصوتٍ عالٍ جداً واطرديها من رأسك، يمكنك أيضاً مع الصرخة أن تضربي بكفيك بقوة او تشدي شريطاً مطاطياً حول رسغك وترخيه بقوةٍ حتى تشعرى بالألم، وهذا ما ندعوه العلاج بالتنفير، بحيث تهربين من عمل ما قد يؤلمك.

- تحولي إلى الأفكار المحببة و السارة: بعد إفراغ ذهنك من الفكرة المؤلمة تحولي فوراً إلى إحدى الأفكار المحببة واندمجي تماماً في المشهد الخاص بها لمدة 30 ثانية إلى دقيقة. وإذا



رجعت الفكرة المزعجة خلال هذا الوقت عاودي طردها من خلال صرخة " قف " ، وتابعي العيش في المشهد المحبب.

كرري التمرين: لابد من تكرار التمرين حتى تتمكن صرخة "قف" من طرد الفكرة واستبدالها بالمشهد الممتع وبعد النجاح في إيقاف أفكارك المؤلمة بصوت عالٍ تحولي إلى إيقافها بصوتٍ منخفضٍ (أحاديث ذاتيه) وتخيلي فمك ولسانك وحنجرتك تقول "قف" بحزم، حين تصلين إلى هذا الحد يمكنك إيقاف الأفكار المزعجة بحضور الآخرين من خلال تكرار "قف" في ذهنك، كما يمكن الدمج بين هذا التمرين وتمارين التنفس.

### 5. الواجب المنزلي

- تسجيل الأفكار السلبية السابقة التي سببت ضعف التوكيدية من خلال مراقبة الذات .
- التطبيق العملي للتقنيات والتسجيل على النماذج الخاصة.
- وفي نهاية الجلسة تم عمل تلخيص لما تم عمله في الجلسة وعمل تغذية راجعة وشكر المشاركين.

## الجلسة الخامسة

1. عنوان الجلسة: ( الحزم )

2. أهداف الجلسة

- تعلم المسترشدات طرق التعبير عن مشاعرهنّ وأفكارهنّ ومعتقداتهنّ بحزمٍ دون التعدي على الآخر.

3. الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، لعب الأدوار، التعزيز، الغمر، المهام المتدرجة، التعبير عن الذات، الواجبات المنزلية، تخيل النتائج، الإصغاء، المواجهة، عكس المشاعر، الملاحظة و التلخيص.

4. سَيُزُّرُ الجلسة:

- الترحيب بالمسترشدات وعمل تلخيصٍ للجلسة الماضية، ثم مراجعة الواجب المنزلي.  
- في مرحلة التدخل تم الشرح حول الحزم، وماهيته حيث أن الحزم هو جزء لا يتجزأ من التوكيدية والتعبير عنها فالسلوك الحازم ليس عدوانياً ولا توبيخاً ولا تهديدياً ولا قاسياً ولا تهكمياً، الحزم يعني أن توصل ما تريد قوله إلى الآخرين بطريقة واضحة، مع احترام حقوقك ومشاعرك وحقوق الآخرين ومشاعرهم.

نشاط: تقييم

تقييم مهارات الزوجة المعنفة وتقييم البيئة الاجتماعية التي لا تسمح للشخص بالتعبير عن نفسه.

مجتمعي		أنا	
عقبته	محفظته	سلبياتي	إيجابياتي

النشاط : رسالة لشخص مسّ بي (زوجي).

كل مشاركة تأخذ ورقة وقلم، وتختار مكاناً لتجلس فيه بمفردها وتكتب رسالة لشخص مسّ بها ( أذاها ) مع التنويه إلى امتلاك كل مشاركة الحرية في اللوم، الغضب، العتاب، أي إعطاء المشاركات الحرية المطلقة في التعبير عن مشاعرهنّ، أفكارهنّ، معتقداتهنّ، ويمكن أن نستخدم هنا موسيقى تهيج المشاعر لدى المشاركات، و تمّ العمل بعد ذلك على شكل ثنائيات، حيث

اختارت كلُّ مشاركةٍ شريكها وقامت بالتعبير لها بحزمٍ وجرأةٍ عما كتبتة في رسالتها وكأنها تمثل (الزوج)، وهنا لا بدَّ من تجهيز المشاركات لتحمل بعضهنَّ البعض ومحاولة احتواء كلِّ واحدةٍ منهنَّ للأخرى .

### الواجب المنزلي

- التطبيق العملي لمهارات الحزم وتسجيل المشاعر والأفكار الناتجة عن ذلك في ورقة الإجابة

الأفكار	المشاعر	التصرف الحازم	الموقف

في النهاية تلخيص لما تمَّ في الجلسة و إعطاء المشاركات تغذيةً راجعةً إيجابيةً حول ما يقمن بتطبيقه .

## الجلسة السادسة والسابعة

1. عنوان الجلسة: حل المشكلات

2. أهداف الجلسة:

- تدرب المشاركات على الحل المعرفي البنائي المترابط لمشكلة محددة مررن أو قد تمررن بها مستقبلاً .

3. الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، العصف الذهني، مجموعات العمل، التخيل، التعزيز  
الواجبات المنزلية، تخيل النتائج و التلخيص.

4. سير الجلسة:

النشاط : خطوات حل المشكلة

من خلال تمرين نهر الحياة ونموذج حل المشكلة سيتم تعليم المنتفعات طريقة حلّ المشكلات بخطواتها: تحديد وتعريف المشكلة، الأهداف، البدائل، الاختيار بين البدائل (الأسهل والمنتج)، ثم تطبيق وتقييم مدى الفعالية.

يقوم تمرين نهر الحياة على رسم نهر يمثل حياة كل مشاركة منذ الولادة(منبع النهر) حتى اليوم (المصب) الذي تتجمّع فيه آثار الأحداث الماضية ونتائجها، وبعد الانتهاء من الرسم قامت كل مشاركة بشرح نهر حياتها الخاص وما اعترضه من معيقات.

النشاط: الحوار مع المشكلة

تم دعوة المشاركات لتذكّر مشكلة لنجري حواراً بيننا وبينها بحيث نتصور المشكلة إنساناً نحن نحاوره ونتعرف على هذا الإنسان" المشكلة "محاولةً منا لفهمه (المشكلة).  
يدور الحوار من خلال (استرخاء من 3-4 دقائق مع موسيقى، ومن ثم قيام الباحثة بإدارة الحوار من خلال نَفَسٍ عميقٍ من الأنف وإخراجه بهدوءٍ من الفم لمدة ثلاث مرات، حاولي طرد أي أفكار تأتيك من الخارج، تخيلي المشكلة التي تعانين منها، وأجلسي هذه المشكلة أمامك وكأنها إنسان ستتكلمين معه، ممكن أن تكون هذه المشكلة في المنزل في المدرسة في الشارع في أي مكان، تحدثي مع هذه المشكلة، استفسري منها عن سببها وأخبريها عما سببته من معاناة لك، اتقفي مع هذه المشكلة على الحل مع الوعد بتنفيذه، وبعد الانتهاء خذي نفساً عميقاً من الأنف وحاولي إخراجه من الفم و كرري العملية ثلاث مرات، إذا وجدت نفسك مرتاحة حاولي فتح عينيك مع تحريك أطراف الأصابع، ورسم ابتسامة على الوجه.

تؤكد أن الفكرة التي تظهر أمامك هي الفكرة الصحيحة ولا تجهد نفسك في صياغة الحوار، اكتبه كما يتبادر في ذهنك على الورقة، وحينما تنتهي من كتابة الحوار أعيد قراءة ما كتبت.

تفسح المرشدة المجال أمام المشاركات لقراءة الحوار الذي دار بينها وبين المشكلة. تسأل الباحثة المشاركات عن مشاعرهم بعد الحوار الذي دار مع المشكلة، وتشكر السيدات على المشاركة في النشاط.

### 5. الواجب المنزلي:

تطبيق طريقة حل المشكلات مع مشكلة راهنة تودين حلها ووجدت في هذه الطريقة أسلوباً ساعدك على حلها باستخدام نموذج حل المشكلات.

## نموذج العلاج بحل المشاكل

التوجه نحو المشاكل الآن:

- إيجابي: المشاكل جزء أساسي من الحياة؟ المشاكل قابلة للحل؟ أستطيع بالجهد و الوقت المطلوب أن أصل لحل و لو جزئي؟

- سلبي: المشاكل غير قابلة للحل؟ لا أستطيع حلها؟ حاولت و فشلت في السابق؟ أتمنى لو لم يكن في حياتي مشاكل بالمرّة؟

\*نمط حل المشاكل :

عقلانية:  تجنب:  اندفاعية:

مثال:.....  
.....

### قائمة المشاكل الحياتية

	رعاية الذات
	اجتماعية - علاقات
	مهنية - دراسية
	روحية (ثقافية، دينية)

المشكلة المختارة للحل:

### تقييم و تعريف المشكلة

	من المقصود بالمشكلة؟
	متى تحدث؟
	أين تحدث؟
	ماذا تتضمن؟
	كيف تولدت المشكلة؟
	ما هي طريقة تعامل المسترشد مع المشكلة حتى الآن؟

	نتيجة تعامل المسترشد حتى الآن؟
صياغة المشكلة :	

### قائمة البدائل المقترحة للحل

	1
	2
	3

تقييم البدائل / البديل : \_\_\_\_\_

التأثير الإيجابي	الدرجة	التأثير السلبي	الدرجة	تأثير جانبي

\*الحل المختار: \_\_\_\_\_

في النهاية تم تلخيص الجلسة وتقديم تغذية راجعة لها.

## الجلسة الثامنة

1. عنوان الجلسة: الجسرة الاجتماعية

2. أهداف الجلسة:

- تطبيق المشاركات لمهارة رفض المطالب غير المنطقية من الآخرين والقدرة على قول لا عندما يتطلب الأمر استخدامها.

3. الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، الحديث الذاتي، النمذجة، لعب الأدوار، التعبير عن الذات الواجبات المنزلية، تخييل النتائج، التعزيز، الإصغاء، المواجهة و التلخيص.

4. سير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات، و التلخيص لما تم في الجلسة السابقة، ثم مراجعة الواجب المنزلي الماضي ومناقشة أهم الصعوبات التي واجهتهم في تنفيذه.

- قامت الباحثة بتعريف معنى (الجسرة الاجتماعية) والتي تعني أن من حق أي إنسان اختيار الإجابة التي يريدونها والسلوك الذي يرغبه في الموقف الذي يتعرض له ما دامت الاستجابة تتناسب مع قناعاته ومصالحه في إطار من الالتزام والقيم والمبادئ التي يؤمن بها وإلا سيكون لإجبار النفس على قول ما لا تريده ذو آثار سلبية.

- لا بد أن يكون القرار بقول نعم أو لا حسب قناعتك المنطقية وفق أسس ومعايير منطقية محددة فكما كان من حقك أن تقولي نعم في أغلب الأوقات ويتقبل من الآخرين ذلك، فمن حقك أيضاً قول لا.

- يجب عليك ألا تشعرى بالذنب أو الندم وتأنيب الضمير و تكوني واضحة في رفض مطالب الآخرين و إلحاحهم.

- تبرز كلمة لا عندما يكون الموقف الذي تتطلبه الاستجابة، لا ترغيبين به أو فيه ضرر أو استغلال أو لا تقدرين عليه، فاعتذري عن الموافقة بكل بساطة وأريحية فالمطلوب إذاً أن تقول ما تريد قوله فعلاً وليس غير ذلك.



### الواجب المنزلي :

- استذكرى المواقف التي قلت فيها (نعم) وكنت تريد قول (لا) فيها .

الموقف	مشاعرك (كيف تشعر)	أفكارك (حول نفسك)	سلوكك (نحو نفسك والآخرين)	جسدك (الأعراض الجسدية)

التدريب على المواقف خلال الأسبوع القادم.

الموقف	مشاعرك	أفكارك	سلوكك	جسدك

في النهاية تم تلخيص الجلسة وشكر المشاركات على تعاونهن.

## الجلسة التاسعة

1. عنوان الجلسة: التواصل التوكيدي

2. أهداف الجلسة:

- تعلم المسترشدات كيف يكون التواصل بتوكيدية مع الآخرين.

3. الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، العصف الذهني، لعب الأدوار، التعبير عن الذات، الملاحظة، الواجبات المنزلية، التعزيز و التلخيص.

4. سير الجلسة:

تتاول أهمية موضوع التواصل ودوره في حياة الإنسان وكونه ركيزة أساسية في التوكيد وإقامة العلاقات الاجتماعية على أسس صحيحة.

نشاط : الإصغاء السلبي

يبين هذا التمرين ما يحتاجه التواصل من أسس حتى يسير بالطريقة الصحيحة ويحقق النتائج المرجوة منه.

خروج أحد المشاركين من القاعة ويحدد موضوعاً معيناً يريد التحدث عنه عند عودته و داخل القاعة يطلب الأخصائي من جميع المشاركين عدم الإصغاء لحديث المشارك عند عودته للقاعة، يدخل المشارك ويبدأ الحديث حول الموضوع دون أن يستمع له أحدٌ مفتعلين ذلك أما الأخصائي فيشجع المشارك على الاستمرار على الرغم من إهمال بقية المشاركين، ويتم سؤال المشارك عن الطريقة التي سيرد بها للاتصال بالمجموعة بطريقة توكيدية.

يُكرَّر التمرين ويخرج المشارك من القاعة ويطلب من باقي المشاركين الاستماع بانتباه إليه هذه المرة وفي نهاية التمرين يصغي المشاركون لزميلهم دعماً له.

نشاط: معيقات التواصل مع الآخرين

ورقة عمل: يهدف هذا النشاط إلى التعريف بدور الاتصال في حل المشكلات

من المؤكد أنك تستطيع الالتزام بالتعليمات، وهذه محاولة لإثبات ذلك، وما عليك إلا التركيز، ولكن عليك أن تعلم أن الوقت الممنوح لك هو ثلاث دقائق فقط.

- اقرأ كل شيء قبل أن تباشر العمل.

- اكتب اسمك في رأس الزاوية اليمنى من هذه الصفحة.

- ضع دائرة حول كلمة "اسم" في الجملة الثانية.

- ارسم أربعة مربعاتٍ صغيرةٍ في رأس الزاوية اليسرى من هذه الورقة.
- ضع إشارة (+) في كل مربع.
- ضع دائرة حول كل مربع.
- وُقع اسمك تحت العنوان.
- بعد العنوان أكتب : نعم : نعم : نعم.
- ضع دائرة حول كل كلمة في الجملة الثامنة.
- ضع إشارة (+) في أسفل الزاوية اليسرى من هذه الورقة.
- ارسم مثلثاً حول إشارة (+) التي رسمتها لتوك.
- على ظهر هذه الورقة، اضرب رقم 703 في 9805.
- ارسم مستطيلاً حول كلمة "ورقة" في الجملة الرابعة.
- عندما تصل إلى هذه النقطة ، أذكر اسمك الأول بصوت مسموع.
- إذا كنت تعتقد أنك اتبعت التعليمات حتى هذه النقطة، فعليك أن تقول وصلت.
- على ظهر هذه الورقة ، اجمع 3950 و 9850.
- ارسم دائرة حول النتيجة ، وارسم مربعاً حول الدائرة.
- عد عكسياً من 10 إلى 1 بصوت مسموع.
- الآن وبعد فراغك من قراءة التعليمات، نفذ التعليمات 1 و2 فقط .
- بعد إكمال فحصك، تأمل بهدوء.
- يناقش الباحث أهم معيقات التواصل مع الآخرين.
- حيث يوضح هذا التمرين أهم معيقات التواصل مع الآخرين.

#### - الواجب المنزلي :

تحديد معيقات التواصل الماضية والتي كانت سبباً في المشكلات الزوجية بشكل خاص.

المشكلات الزوجية التي سببتها	معيقات التواصل

في نهاية الجلسة تم عمل تلخيص للجلسة وشكر المشاركات على التعاون .

## الجلسة العاشرة

1. عنوان الجلسة: اكتساب الاستجابة

2. أهداف الجلسة:

- تُدرَّب المشاركات على ممارسة السلوك التوكيدي.

3. الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة:

المحاضرة، المناقشة الجماعية، العصف الذهني، الملاحظة، التقليد، التكرار، التعميم، النمذجة، لعب الأدوار، التعزيز، الواجبات المنزلية و المهام المتدرجة.

4. سير الجلسة:

قُدِّمت في الجلسة نماذج واقعية أو متخيلة للأشخاص التوكيديين، مع ضرورة التركيز على الجوانب اللفظية وغير اللفظية في السلوك التوكيدي من أجل اكتسابها، وهذه النماذج تتحلى بمواصفات معينة تتوافق مع طبيعة الموقف وخصائص المتدرب وخصائص الاستجابة ذاتها حتى تكون أكثر فعالية.

نشاط: (القدوة)

قامت كل مشاركة بإعداد قائمةٍ بخمسة أفرادٍ من أكثر الأشخاص توكيدياً في حياتهن وطلبَ منهن أن تكتبن جملةً تعلن فيها سبب توكيديه هؤلاء الأشخاص.

بعد ذلك طلبت الباحثة تطوع بعض المشاركات بالحديث عن بعض من كتبوا أسماءهم واستعمال ما يقولونه كأساس للمناقشة لماذا هم نماذج للتوكيديه (إن لم ترغب السيدة بذكر الاسم

فنكتفي بما تخبرنا عنه من صفات)

- كيف تعرفين أنهم توكيديون؟

- كيف يستعملون توكيديتهم؟

- ما الصفات المشتركة بينهم؟

- بماذا يختلفون عنك؟

بعد اطلاع المسترشدات على الاستجابات التوكيدية من النماذج المقدَّمة مسبقاً أو من نماذج أخرى تعرفه هي، تقوم باختيار نموذج لها نطلب منها أن تقلد سلوكه وتعيده مرات عديدة حتى تتدرب عليه، إما بصورة فعلية أو متخيلة، ويتم ذلك بتجزئة الموقف لعناصر فرعية يتم التدرب عليها، ويقدم له الدعم عند كل تحسن، وعقب ذلك نطلب منها تنفيذ ذلك في حياتها اليومية.

عدد مرات إعادة السلوك التوكيدي	سلوكه التوكيدي	النموذج

- لكي تصدر الاستجابة التوكيدية المطلوبة لابد من تدعيمها، وذلك من خلال طريقتين:
- تقييم سلوك المعنفة ومعرفة جوانب القوة والضعف فيه.
  - العمل على تقوية نقاط القوة بتدعيمها، والتخلص من نقاط الضعف والذي يتم بمساعدة الأخصائية وبقية أعضاء الفريق.

نقاط قوتي	نقاط ضعفي

بعد اكتساب الاستجابة التوكيدية وإحكامها، يتم التدريب العملي، بحيث تنتقل الاستجابة التوكيدية وتتمارس في المواقف الفعلية التي تخبرها المسترشدات في حياته اليومية، معتمدين في ذلك على أسلوب التدرج .

5. الواجب المنزلي:

اختيار قدة تعتبرها المشاركة مؤكدة لذاتها والعمل على ملاحظته واكتساب أحد سلوكياته التوكيدية والقيام بتقليدها بشكل متكرر مراراً ومن ثم تسجيل آثار اكتساب السلوك الجديد على الأفكار، المشاعر، السلوك، الجسد .

آثار اكتساب هذا السلوك على				السلوك التوكيدي للقدوة
جسدي	سلوكي	مشاعري	أفكاري	

في نهاية الجلسة تم عمل تلخيص لها وتقديم تغذية راجعة إيجابية للمشاركات والعمل على تشجيعهن .

## الجلسة الحادية عشر

1. عنوان الجلسة: التخطيط وإدارة الضغوط

2. أهداف الجلسة:

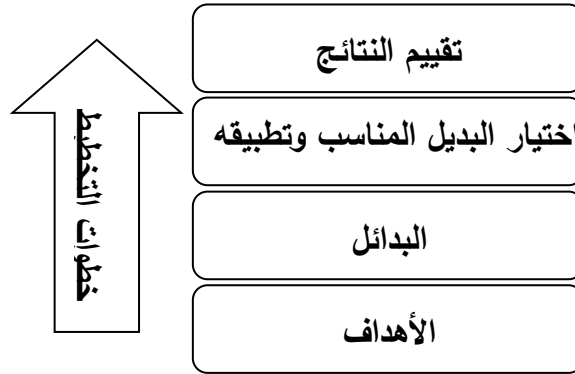
- تعلم المشاركات أسس وضع خطة مستقبلية ناجحة لحياتهن ، معدله لمسارها .

3. الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة:

المحاضرة، العصف الذهني، الاسترخاء، الواجبات المنزلية، تخيل النتائج، مواجهة الافكار اللاعقلانية، الاسترخاء و التلخيص.

4. سير الجلسة:

تقوم الأخصائية بعرض مفهوم التخطيط، فائدته ودوره في حياتنا وخاصة عندما نرغب بالتغيير، والمتعلق هنا باكتساب التوكيدية ، بعد ذلك تم التطرق لأهم الخطوات التخطيطية؟ يمكن تعريف التخطيط بأنه العملية المتدرجة لتحقيق الأهداف الشخصية، بناءً على دراسة وتخطيط منظم.



تناقش الباحثة المشاركات حول :

- أهدافكن في الحياة و هل هي مناسبة لقدراتكن؟

- هل ترغبين في التغيير ؟ وما يجب عليكم فعله للوصول إلى هذا التغيير؟

- نشاط (نستطيع ولا نستطيع)

من خلال هذه الأسئلة أكدت الباحثة على أن مبدأ التخطيط، هو الأساس في عمل أي شيء صحيح كما أنه يؤدي إلى الثقة بالنفس والطمأنينة النفسية ولا سيما أنه يعني عيش الإنسان حياة مستقبلية يرسمها بيديه ولكن بناءً على ما يتوفر لدى الشخص من قدرات ومهارات، وإلا فإنه سيُمنى بالفشل مع ضرورة تقبل صعوبة تحقيق كثير من الأهداف لعدم توافر

الظروف أو الإمكانيات، أو القدرات ولكن هذا لا يعني الإحباط وإنما يعني ضرورة التقبل والتكيف مع هذه الإمكانيات ومحاولة تطويرها:

نشاط نستطيع أو لا نستطيع

ما لا أستطيع عمله بشكل جيد	ما أستطيع عمله بشكل جيد

نشاط: (إدارة الضغوط)

من خلال هذا النشاط يتم التأكيد على الضغوط التي تصيب الإنسان حال عرقلة مخططاته وفي الوقت نفسه كما أي عمل يمكن أن يتعرض لعقبات تمنعه من السير قدماً يمكن أن يتعرض خطط الإنسان للكثير من العقبات.

- تتعرف المسترشدات من خلال إدارة الضغوط على طريقة التعامل مع الصعوبات المستقبلية وكيفية التغلب عليها.

- خلال النشاط يتم تعليم المشاركات مجموعة أنشطة كالدعم الاجتماعي، مواجهة الأفكار اللاعقلانية، الاسترخاء لإدارة ضغوطاتهن.

**5.الواجب المنزلي:**

- وضع تصور خطة لتغيير مجرى الحياة؟  
في نهاية الجلسة تم عمل تلخيص لها وتشجيع المشاركات وتعزيزهن.

## الجلسة الثانية عشر

1. عنوان الجلسة : تقييم وإنهاء البرنامج الإرشادي

2. أهداف الجلسة:

- ذكر كل مشاركة تقييمها الخاص بالبرنامج الإرشادي، وتقديم توصياتها لبرامج مستقبلية.

تطبيق المشاركات التقييم البعدي للبرنامج.

3. الفنيات و الأساليب الإرشادية المستخدمة:

المناقشة الجماعية، التعزيز، الإصغاء، عكس المشاعر و التلخيص.

4. سير الجلسة: تبدأ الباحثة بالترحيب بالمسترشدات و التناء عليهن وتذكيرهن بمحتوى الجلسة

السابقة ومناقشة الواجب البيتي.

- ناقشت الباحثة المسترشدات بما يلي:

- سلبيات وإيجابيات البرنامج.

- مدى الإعجاب بالجلسات وهل حققت الهدف المنشود.

- أهم الصعوبات التي واجهتهن خلال مشاركتهن في البرنامج وكيف تغلبوا عليها.

- تناقش توقعات المسترشدات حول البرنامج هل تم تحقيقها أم لا.

تم توزيع أداة التقييم لفعالية البرنامج (مقياس التوكيدية).

- نشاط: (ما الذي تغير)

قسمت المجموعة لقسمين، فريق داخل الغرفة عليه أن يغير بعض الأشياء داخلها أو في

ترتيبها نحو الكراسي والأدوات وغيرها، وقسم آخر خارج الغرفة لا يعلم ماذا حدث، ثم يرجع

الفريق الذي كان خارج الغرفة وعليه أن يلاحظ ما التغيرات التي حدثت في الغرفة.

انطلقت الباحثة من هذا النشاط لطرح ومناقشة عدة تساؤلات:

كما حدث في النشاط نريد مناقشة ما الذي تغير فينا خلال جلسات البرنامج؟

ماذا أضاف البرنامج ؟

هل تشعرين بالتغيير بعد تطبيق جميع الجلسات؟

هل ترغبين بإضافة أو مناقشة أشياء أخرى؟

- نشاط 2(الرسالة):

طلب من كل مشاركة أن تكتب رسالة للمشاركات الأخريات تحثهم فيها على التفكير الإيجابي

والسلوك التوكيدي .



قامت الباحثة بالشكر والثناء على كل الإنجازات التي نفذت خلال البرنامج الإرشادي، وتؤكد على اللقاء القادم بعد شهر تقريباً لعمل التقييم التتبعي والذي سيكون فرصة لنقاش آخر المستجدات التي حدثت خلال الحياة الواقعية اثر هذا البرنامج .

5.الواجب المنزلي :

الانتباه إلى الذات ومراقبتها، ومحاولة المقارنة بين واقعها خلال الشهر الذي يتلو البرنامج والذي ستحرص فيه المشاركة على تطبيق كل ما تعلمته في البرنامج وبين الماضي وما وجه الاختلاف بينهما، وسيتم مناقشة ذلك بعد شهر، خلال جلسة التقييم التتبعي.

الفرق بين	
الحاضر	الماضي

ثم يتم اختتام البرنامج باحتفال صغير يسوده جو من المرح مع توزيع هدايا رمزية.

## ملحق رقم (4)

### الصورة النهائية لمقياس التوكيدية

#### عزيزتي المرأة:

تقوم الباحثة إيمان فضل الزهار من كلية التربية بالجامعة الإسلامية - قسم الصحة النفسية - الدراسات العليا - بإجراء بحث بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية التوكيدية لدى عينة من المتزوجات المعنّفات في محافظة غزة".

بين يديك قائمة تحتوي مجموعة عبارات تعبر عن جوانب مختلفة تشير إلى تصرفات يقوم بها الإنسان، و المطلوب منك أن تقرأي كل عبارة، ثم ضعي إشارة (x) في الخانة التي تتطبق عليك وتعبر عنك، مع العلم بأنه لا توجد عبارة خاطئة وأخرى صحيحة، كما أن نتائج هذا البحث ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

#### ملاحظات:

1. اقرأي كل عبارة جيداً.
  2. عبري عن نفسك بصراحة وحاولي الابتعاد عن العشوائية في الإجابة.
  3. ما تقدميه من إجابات سيكون سرّياً ولن يطلّع عليها أحد.
- الرجاء قبل البدء بالإجابة على العبارات تعبئة البيانات التالية :
- حجم الأسرة : أقل من 5 أفراد ( ) 5-10 أفراد ( ) أكثر من 10 أفراد ( ) .
  - نوع الأسرة : نووية ( ) ممتدة ( ) .
  - المستوى التعليمي : أمية ( ) ، اقرأ واكتب ( ) ، توجيهي ( ) دبلوم ( ) ، بكالوريوس ( )
  - المستوى الاقتصادي : متدني ( ) ، متوسط ( ) ، جيد ( ) .
  - سنوات الزواج : أقل من 5 سنوات ( ) ، 5-10 سنوات ( ) ، أكثر من 10 سنوات ( ) .
  - المهنة : أعمل ( ) ، ربة منزل ( ) .

م	العبارات	تعبر عني تماماً	تعبر عني لحد ما	لست أدري	لا تعبر عني لحد ما	لا تعبر عني إطلاقاً
1	أعبر ببساطة عن رأيي الذي يختلف عن رأي زوجي .					
2	التعبير عما بداخلي من مشاعر وآراء لزوجي سيثير المشكلات أكثر من حلها .					
3	أطيل النظر لعيني زوجي عندما أتحدث إليه.					
4	أتجنب انتقاد زوجي خوفاً من غضبه.					
5	إذا أخطأت بحق زوجي أمام الآخرين ألجأ للاعتذار له أمامهم .					
6	أحتفظ برأيي لنفسي تجنباً للمشاكل .					
7	أعترف بخطأي ولا أرى هذا تقليلاً لاحترامي لذاتي .					
8	انتقاد زوجي لي هو بهدف التقليل من قيمتي.					
9	أستفسر من زوجي عن النقاط الغامضة في حديثه .					
10	الاعتراف بخطأي ، سيسوّه صورتي في عيني زوجي .					
11	تعبيري عما في نفسي أولاً بأول لزوجي هو ضمان تمتعي بالصحة النفسية .					
12	أنبه زوجي لأخطائه في حقي حتى لا يكررها .					
13	أقدم من وقت لآخر عبارات ودية وحانية لزوجي تُعبّر عن مشاعري له .					
14	أصّر على إعلان اختلافي مع زوجي حين يحاول فرض رأيه على الرغم من رفضي له .					
15	إذا ضايقتني زوجي أفضل ألا أعبر عن ضيقي منه.					
16	أرفض ما يطلبه زوجي إذا رأيت أنه غير معقول					

					دون الشعور بالإنتم .	
					أحتفظ بهدوئي عندما يحتدم نقاشي مع زوجي.	17
					عندما أقوم بعمل شيء مهم، أسعى أن يعرفه زوجي.	18
					أؤمن أن الحقوق يقابلها واجبات .	19
					أبين لزوجي إعجابي بشيء جيد قاله أو فعله.	20
					أختار الوقت والمكان المناسب لأوصل ما أريده لزوجي.	21
					أتجنب النظر لوجه زوجي وعينية عندما نتحدث وألجأ للنظر لأشياء أخرى .	22
					أخبر زوجي بمدى سروري بحديثي أو وجودي معه.	23

## ملحق رقم (5)

### الصورة النهائية لمقياس العنف الزوجي

لقد أُعدَّ هذا الجزء من الاستبيان لدراسة الخبرات التي مررت بها خلال حياتك الزوجية فمهما كانت الحياة سعيدة وهانئة بين الزوجين ومهما كانت درجة التوافق والانسجام بينهما، إلا أنه ما من شك في أن هناك لحظاتٍ تمرُّ عليهما تعكر صفو حياتهما وتتغص عليهما عيشتهما قد يكون السبب وراءها خلافاً في الآراء ووجهات النظر، أو تضارب في المطالب والحاجات أو بعض المشاحنات ، والمضايقات الناجمة عن تعكر المزاج أو التعب والإرهاق، أو لسببٍ آخر غير هذا أو ذاك أو تلك ومع ذلك نجد لديهما سبلاً شتى يتوجهان إليها لتسوية خلافاتهما وحل مشكلاتهما.

ويقيس هذا الاستبيان مدى لجوء الأزواج لاستخدام أسلوب الإساءة النفسية والجسدية لحل مشاكلهم الأسرية وتسوية خلافاتهم العائلية، لذا سنعرض عليكم عدداً من التصرفات التي يلجأ إليها الأزواج في حياتهم الزوجية، التي نرجو منكم قراءتها بعناية ومن ثم وضع علامة تحت الخانة التي تُبيِّن كيف تصرفتم أنتم و أزواجكم في حياتكم الزوجية خلال السنة الماضية كما هو موضَّح في المثال المبيَّن أدناه .

يوجد أمام كل عبارة ميزان تقدير يتضمن خمسة خيارات ، على النحو التالي :

كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	ولا مرة
-------------	--------	--------------	--------	---------

والمطلوب منك وضع علامة (×) أمام العبارة تحت مستوى انطباقها عليك ، فإذا كانت تنطبق عليك كثيراً جداً فتضع علامة (×) أمام العبارة تحت خانة كثيراً جداً

كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	ولا مرة
×				

وإذا كانت تنطبق عليك كثيراً فضع علامة (×) أمام العبارة تحت خانة كثيراً.

كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	ولا مرة
	×			

أما إذا كانت تنطبق عليك بدرجة متوسطة ، فضع علامة (X) أمام العبارة تحت الخانة بدرجة متوسطة.

كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	ولا مرة
		X		

أما إذا كانت قليلاً ما تنطبق عليك، فضع علامة (X) أمام العبارة تحت الخانة قليلاً.

كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسط	قليلاً	ولا مرة
			X	

أما إذا كانت لا تنطبق عليك ، فضع علامة (X) أمام العبارة تحت خانة ولا مرة.

كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	ولا مرة
				X

م	العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	بدرجة متوسطة	قليلاً	ولا مرة
1	يرفع زوجي صوته علي ويصرخ في وجهي.					
2	سبق وأن أهانني زوجي وسبني وشتمني.					
3	سبق وأن تصرف معي زوجي تصرفاً معيناً لإغاظتي فقط.					
4	يجعلني زوجي أشعر بعدم الأمان.					
5	يسخر زوجي من بعض تصرفاتي.					
6	يويخني زوجي عندما يتعرض لفشل ما.					
7	أجبرني زوجي على القيام بتصرفات وأشياء معينة في محاولة منه لإهانتني وإذلالني.					
8	أحاول جاهدة أن أتجنب الحديث مع زوجي خوفاً من عصبية.					
9	سبق وأن خرج زوجي من البيت بعد أن احتدم النقاش بيننا وهو يصرخ ويزعق علي ويسبني.					
10	يقلل زوجي من قيمة عائلتي أو أقاربي أو أصدقائي ومعارفي وذلك بإهانتهم أو لعنهم وسبهم.					
11	يهينني زوجي ويقلل من شأنني.					

					12	يكشر زوجي في وجهي ويرفض الكلام معي.
					13	يغيظني زوجي بالأقوال والأفعال.
					14	يقوم زوجي بيهانتني وتخجيلي أمام الآخرين.
					15	يعاملني زوجي وكأنني خادمة في منزلي.
					16	يجعلني زوجي مدعاةً للسخرية في البيت.
					17	يناديني زوجي بصفات سيئة.
					18	يقارنني زوجي بنساء أخريات ويشعرنني بأنهن أفضل مني.
					19	يفرض زوجي قيوداً شديدة وعديدة على خروجي.
					20	يرفض زوجي خروجي من البيت دون إبداء الأسباب.
					21	لا يسمح لي زوجي بمغادرة المنزل.
					22	منعني زوجي من زيارة الأصحاب والجيران.
					23	منعني زوجي من زيارة أهلي.
					24	يمنع زوجي زيارة المعارف والجيران لنا.
					25	أجبرني زوجي على ترك البيت.
					26	طردني زوجي من البيت.
					27	يهددني زوجي بالطلاق.
					28	يهددني زوجي بالزواج من امرأة أخرى.
					29	يحاول زوجي أن يتحكم في حياتي وجميع تحركاتي وتنقلاتي.
					30	يرفض زوجي أن يكون لي رأي وشخصية مستقلة.
					31	كان زوجي يراقب تصرفاتي وجميع تحركاتي.
					32	يجلس زوجي صامتاً ولا يتحدث معي لفترات طويلة.
					33	جعلني زوجي أعاني من العزلة ، فلا أدري لمن ألبأ.
					34	سبق وأن تقاتل زوجي معي وساب لي البيت وطلع.
					35	زوجي قليل الكلام معي ويتصرف كأنني غير موجودة.
					36	يتدخل زوجي في علاقاتي بأفراد أسرتي.

					سبق وأن هددني زوجي بالضرب.	37
					سبق وأن قام زوجي بتهديدي دون أن يمد يده علي.	38
					مرت علاقتي بزوجي بفترات أساء إليّ فيها إساءة جسدية.	39
					عَرَّضَ زوجي سلامتي الجسدية لمخاطر عدة.	40
					هددني زوجي بأن يرمي عليّ ما يقع تحت يديه أو يكسره.	41
					سبق وأن هددني زوجي بتحويل أقواله إلى أفعال لإيذائي جسدياً	42
					سبق وأن جمدني زوجي بنظراته (عمره اتطلع فيك تطلبة جمدتك).	43
					سبق وأن خرب زوجي ملابسني أو أغراضي أو حاجاتي.	44
					يتعمد زوجي قول أشياء معينة لتهديدي وتخويفي ومن ثم إجباري على فعل أشياء لا أريد فعلها.	45
					سبق وأن هددني زوجي بإيذاء صديقاتي وأسرتي.	46
					يقوم زوجي بقلب طاولة الطعام بما عليها عندما يغضب.	47
					سبق وأن قام زوجي بتكسير أثاث المنزل كالشبابيك أو الأبواب أو الدولاب.	48
					أعرض للاعتداء الجسدي كالضرب و الركل(الضرب بالشلوط)	49
					سبق وأن أمسكني زوجي بقوة وعنف.	50
					سبق وأن شدني زوجي من شعري.	51
					سبق وأن صفعني زوجي (سبق وأن ضربني زوجي كف).	52
					سبق وأن دفعتني زوجي بكل شدة وعنف .	53
					سبق وأن قذفتني زوجي بأشياء أحدثت لي بعض الجروح البسيطة.	54



					سبق وأن لكمني زوجي أو ضربني بشيء تسبب في إيذائي.	55
					سبق وأن ضربني زوجي ضرباً مبرحاً.	56
					سبق وأن دفعتني زوجي إلى الحائط بقوة وعنّف (مرة) خبطني رزني في الحيط).	57
					يقذفني زوجي بما يقع تحت يديه عندما يغضب مني.	58
					سبق وأن لوى زوجي نراعي.	59
					قام زوجي بضربي بكلتا يديه على أجزاء مختلفة من جسدي.	60
					سبق وأن هاجمني زوجي بعصاة أو بحزام أو بشيء ما من هذا القبيل.	61
					سبق وأن عانيت من التواء في المفصل ، أو من كدمات ورضوض وازرقاق في الجلد ، أو من بعض الجروح بعد حدوث شجار بيني وبين زوجي.	62
					سبق وأن شعرت بأوجاع في أنحاء مختلفة من جسدي بعد حدوث شجار بيني وبين زوجي ولازمتني هذه الآلام حتى اليوم التالي.	63
					يشعرنني زوجي بأنني لست جديرة بممارسة الجنس معه.	64
					يهجرني زوجي جنسياً لفترات طويلة.	65
					يمارس زوجي الجنس معي دون أي اعتبار لمشاعري.	66
					حاول زوجي ممارسة الجنس معي رغماً عني.	67
					يجبرني زوجي بالقوة على ممارسة الجنس معه.	68
					سبق وأن أصر زوجي على ممارسة الجنس معي في أوقات لم أكن أرغب فيها بذلك دون أن يستخدم القوة الجسدية لإجباري.	69
					سبق وأن أجبرني زوجي على ممارسة الجنس في أوقات لا أكون فيها بكامل قواي (نعسانة ، نائمة ، تعبانة ، مريضة).	70

					سبق وأن هددني زوجي بإجباري على ممارسة الجنس معه.	71
					في بعض الأحيان يحب زوجك أن تتم الممارسة الجنسية بطريقة تعترضين عليها.	72
					يمنتع زوجي عن تلبية احتياجات ومتطلبات البيت رغم توفر المال لديه.	73
					يعطيني زوجي مصروف البيت بعد مئة طوشة.	74
					لا يسهم زوجي في مصروف البيت ويتركني وشأني في تدبير الاحتياجات اللازمة للبيت.	75
					لا يفي زوجي باحتياجاتي المادية رغم توفر المال لديه.	76
					يمنع زوجي المصروف عني.	77
					لا يسمح لي زوجي بالاحتفاظ ببعض المال لإنفاقه على أمور الخاصة. (لا يسمح لي بإنفاقه كما يحلو لي).	78
					يتهمني زوجي بالفشل في تدبير شؤون البيت المالية.	79
					يفتقر زوجي إلى الشعور بالمسؤولية تجاه تأمين مصادرنا المالية	80
					يجبرني زوجي على إعطائه كل ما أحصل عليه من مال في مواسم الأعياد والمناسبات.	81

## ملحق رقم (6)

الفروق في متوسط العنف بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ملاحظات	سير الجلسة		الأهداف		عنوان الجلسة
	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	
					التعارف
					التثقيف النفسي
					التعبير عن المشاعر
					الوعي المعرفي
					تدريبات الحزم
					حل المشكلات
					الجسارة الاجتماعية
					التواصل التوكيدي
					اكتساب الاستجابة
					التخطيط
					إنهاء البرنامج

