



مجلة العلوم التربوية

كلية التربية - الجامعة الأزهرية الإسلامية

المجلد (5)، العدد (1) (2024)

فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج

نجمة عيسى سعيد العرفي

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بنغازي، ليبيا

najmaalarfy@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي علاجي عقلائي انفعالي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج، تكونت عينة البحث من (10) نساء معنفات تم اختيارهن بالطريقة القصدية وتقسيمهن إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية والمكونة من (5) نساء معنفات، وهن اللاتي تم تعريضهن لجلسات البرنامج العلاجي العقلائي الانفعالي، والمجموعة الضابطة، وهن اللاتي لم يتم تعريضهن لجلسات البرنامج وفنياته، واستخدمت لغرض المقارنة مع المجموعة التجريبية التي تلقت جلسات البرنامج العلاجي، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الأدوات التالية: مقياس بيك للاكتئاب النفسي، والبرنامج العلاجي من إعداد الباحثة، والمقابلة الحرة وغير المقيدة، واستمارة جمع بيانات أولية من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج أن الاكتئاب النفسي يرتفع لدى النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن عن المتوسط الفرضي، كما أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أعراض الاكتئاب النفسي على قائمة بيك للاكتئاب في القياس القبلي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن على قائمة بيك للاكتئاب النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في أعراض الاكتئاب النفسي على قائمة بيك للاكتئاب في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي عقلائي انفعالي، الاكتئاب النفسي، النساء المعنفات.

مقدمة:

يمثل الزواج ضرورة بيولوجية واجتماعية في حياة الإنسان، ويعد الركيزة التي تقوم عليها الأسرة، والزواج رابطة وصلة بين الزوجين تسودها المودة والرحمة والتعاطف، قال تعالى: ((ومن آياته خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون)) الآية:2: الروم.

وبما أن الزواج علاقة مستمرة ومتصلة فإن له متطلبات تستلزم الإشباع الانفعالي والجنسي والاقتصادي المادي والاجتماعي بين الزوجين على حد سواء، وصولاً لتحقيق التوافق الزواجي أو ما يسمى بالسعادة الزوجية، (فرج وعبدالله، 1999:3).

والسعادة الزوجية مطلب أساسي لكلا الزوجين، فمن خلالها يتحقق الاستقرار النفسي والاجتماعي، ولكن مع ذلك لا تخلو أي علاقة زوجية من الخلافات والمشاحنات البسيطة التي تزول بزوال المسبب لها، لأن الخلافات البسيطة أمر طبيعي في حياة الأزواج بل قد تكون مفيدة أحياناً للزوجين حيث تكسبهما مزيداً من الخبرة والفهم للحياة الزوجية، وقد تكون أيضاً مجالاً لتنفيس الشحنات السالبة، (الرشيدي، 1997:17).

وعلى الرغم من ذلك فإن الحياة الزوجية عرضة للمصاعب والمشكلات التي تؤدي إلى سوء الفهم بين الزوجين، لهذا أهتم الإسلام بكل ما قد يهدد استقرار الأسرة، فأولى شؤونها اهتماماً خاصاً وشرع لها كل ما يضمن المحافظة على استقرارها، لذلك أعطى حلولاً تدريجية لكل هذه المشكلات والخلافات التي تواجه الزوجين ابتداءً من الوعظ والإرشاد، وحث على تحمل كل منهما الآخر وذلك تنفيذاً لقوله تعالى: (فإن كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً) (سورة النساء: الآية:9)، ومن ثم حث الإسلام على الهجر والتأديب في حالة استمرار تلك المنازعات والخلافات بين الأزواج، حيث قال الله في محكم كتابه ((واللاتي تخافون نشوزهن فعظوهن واهجروهن في المضاجع وأضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً)) النساء:34.

حيث تُعد ظاهرة العنف ضد الزوجة من الظواهر الاجتماعية المرفوضة على المستوى الغربي والعربي لما له من آثار سلبية وسيئة على المجتمع بوجه عام والزوجان بوجه خاص.

كما أن العنف ضد المرأة ليس مجرد حدث قصير التأثير، بل ينتج عنه مجموعة من الأعراض التي تؤثر في صحة المرأة الجسدية والنفسية، ومن بين الأعراض الجسدية للعنف ضد المرأة مشاكل الجهاز الهضمي كقرحة المعدة والقولون العصبي ومشاكل أمراض القلب والصداع المزمن والإصابة بالجروح والعاهات طويلة المدى.

ومن المشاكل النفسية للعنف ضد المرأة ظهور أعراض القلق والتوتر والخوف من المستقبل وعدم الإحساس والارتباك وتقلبات مزاجية وانخفاض في تقدير الذات والاكتئاب النفسي.

وفي هذا السياق اهتمت العديد من الدراسات بدراسة ظاهرة العنف الموجه نحو الزوجة كدراسة أبو جبل (2017)، وضمرة (2011)، والأطرش (2010)، والحربي (2007)، والتي أظهرت نتائجهم أن العنف

بكل أشكاله له أثر سلبي على الصحة النفسية ويسبب العديد من الاضطرابات النفسية والجسمية التي لها أثر سلبي على الزوجة وعلى الأسرة بأكملها.

وما تجدر الإشارة إليه أن هذه الدراسة لا تهتم بدراسة العنف اللفظي الذي يشمل على السب والشتم والإهانة اللفظية، إنما تهتم بالعنف الجسدي أو الجسدي المتعلق بالصفع والركل ورمي أجسام صلبة وثقيلة عليهن، وضربهن بأشياء حادة والتي لها تأثيرات سلبية مؤدية إلى إصابتهن بالاضطرابات النفسية والتي تؤثر بدورها على تواقفهن وصحتهن الجسمية والنفسية، كما تؤثر على أدائهن لأدوارهن المطلوبة منهن، وفي هذا الصدد أشارت (بنات، 2004: 64) إلى أن النساء اللواتي تعرضن للعنف الجسدي يعانين من أعراض الخوف الشديد والقلق والرغبة واليأس وتدني تقدير الذات والاكتئاب، مع عدم قدرتهن على تحمل المسؤولية.

وأشار (ريموندا، 2010: 335) إلى أن الآثار الناتجة عن العنف الجسدي الموجه نحو النساء يبدأ بإصابات جسدية وجروح وعاهات مؤقتة ودائمة مؤدية بدورها إلى أمراض نفسية.

كما أشار (إبراهيم، 2013: 47) إلى أن نتائج العنف الجسدي الموجه نحو المرأة يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس وانخفاض في تقدير الذات واضطراب في النوم ومعاناتها لمشاعر النقص والدونية والإحساس بالوحدة.

وقد أكدت دراسة (بطيخ، 2016: 126) أن العنف الجسدي الممارس من طرف الزوج على الزوجة يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية وعصبية، ويؤثر على الجانب النفسي بشكل سلبي وكل الأعراض السابقة هي أعراض اضطراب الاكتئاب النفسي والذي يُعد من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً في الوقت الراهن، كما يُعد من أحد الاضطرابات النفسية الخطرة نظراً لما يسببه من عجز ومشقة وكره، ولارتباطه أيضاً بمحاولات الانتحار وتنفيذها، ومن ثم فمن الأهمية بمكان أن تُدرس أسبابه والعوامل المهيئة له وإيجاد حلول فورية للحد من انتشاره وخفضه عن طريق أساليب الإرشاد والعلاج النفسي (عبدالخالق، 2016: 167).

وعليه رأت الباحثة من الضرورة تقديم برنامج إرشادي يعتمد على العلاج العقلائي الانفعالي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات من قبل أزواجهن بمدينة المرح.

حيث يُعد العلاج العقلائي الانفعالي أحد الأساليب العلاجية الحديثة التي تستخدم العقل والمنطق والتجريب في بناء العلاج، ويعتمد على إقامة علاقة علاجية تعاونية دافئة بين المعالج والمضطرب.

* وقد أجريت دراسات عديدة وظهرت طرق علاجية كثيرة لخفض أعراض الاضطرابات النفسية، حيث يعتبر العلاج العقلاني الانفعالي من أفضل المداخل العلاجية لتخفيف وخفض تلك الاضطرابات، ولفاعليته في خفض الكثير من الاضطرابات النفسية فقد استخدمه الكثير من المتخصصين كمدخل لخفض أعراض تلك الاضطرابات، وتوصلوا إلى وجود تحسن ملحوظ لدى الأفراد بعد مرور شهر أو شهرين من التدخل العلاجي لدى هؤلاء الأفراد، وفي هذا الصدد أجرى عبدالله (1991) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض مستوى الاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي في خفض حدة أعراض الاكتئاب النفسي لدى هؤلاء الطلبة.

كما أجرى مختار (2005) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. في حين هدفت دراسة على (2009) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة، وتوصل إلى فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي في رفع تقدير الذات لدى طلبة الجامعة.

كما أجرى المغازي (2011) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على العلاج العقلاني الانفعالي في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من المعلمين، وأظهرت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي في خفض أعراض الاكتئاب النفسي.

في حين هدفت دراسة عبد الخالق ومحمد (2013) للتعرف على أثر برنامج علاجي لخفض أعراض الضغط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات، وتكونت عينة الدراسة من (18) أمراً معنفة اختيرت بطريقة قصدية وقسمت إلى مجموعتين التجريبية وتكونت من (9) نساء معنفات، والضابطة تكونت من (9) نساء معنفات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أعراض ما بعد الصدمة بعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة قطراني (2021) إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي انفعالي للتخفيف من حدة القلق لدى المرأة المعنفة، وتكونت عينة الدراسة من امرأتان معنفتان من قبل أزواجهن، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج ذا فاعلية في خفض حدة القلق النفسي لدى النساء المعنفات.

مشكلة البحث:

يعتبر العنف من أصعب المشكلات الاجتماعية والنفسية والقانونية والمادية التي تواجه المجتمع بشكل عام والأسرة بشكل خاص لما له من آثار سلبية وعواقب وخيمة تؤثر على الزوجين حيث أشار (كرادشة، 2010: 37) أن العنف الأسري واحد من أكثر المواقف المثيرة للضغط النفسي حيث تعيش النساء المعنفات أجواء من الضغط والخوف الشديد والقلق من المستقبل المجهول، إضافة إلى التوتر والهلع نتيجة الضرب والعنف الجسدي. وقد أشارت (ريحاني، 2009: 22) أن العنف ضد المرأة يؤدي إلى إصابتها بالاضطرابات السيكوسوماتية.

وتأكيد لما سبق ذكره فقد أشارت دراسة (الإبراهيم، 2010: 13) أن النساء المعنفات يعشن أزمات اجتماعية ونفسية نتيجة العنف الجسدي الذي يتعرضن له، مما ينعكس بشكل سيئ على شخصياتهن ونظرتهم لذواتهن، كما وينتابهن إحساس بالمعاناة وظهور أعراض الاكتئاب النفسي عليهن.

هذا ويعتبر الاكتئاب النفسي من أكثر الاضطرابات النفسية انتشاراً بين النساء المعنفات لأن تعرض المرأة بشكل مستمر للعنف بشكل عام والعنف الجسدي بشكل خاص يجعلها تعاني الكثير من الأعراض الاكتئابية.

وحسب الإحصائيات المأخوذة من قسم الشكاوى بمحكمة المرج الجزئية دائرة الأحوال الشخصية للعام (2022-2023) أن العديد من الزوجات تقدمن بفتح محاضر في النيابة العامة بمدينة المرج ضد أزواجهن بسبب الضرب المبرح الذي يتعرضن له، والذي أدى إلى إصابتهم بجروح عميقة في مناطق متفرقة في أجسامهم وكسور بالحوض واليد والرجل، والبالغ عددهم (31) زوجة معنفة.

وهذا العدد قليل من كثير لأن العديد من النساء يمتنعن عن التصريح بذلك لخوفهن على مكانتهن الاجتماعية، وكذلك لقلقهن على أولادهن إذا صرحن بالعنف الذي يتعرضن له من قبل أزواجهن سيؤدي إلى طلاقهن وحرمانهن من أطفالهن.

واستناداً لما سبق في مشكلة البحث ومن خلال مقابلة الباحثة للنساء المعنفات جسدياً، رأت الباحثة من الواجب تقديم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لهن لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لديهن،

ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة البحث بالتساؤل الرئيس التالي:

- ما مدى فاعلية برنامج عقلائي انفعالي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من الزوجات المعنفات بمدينة المرج؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

- ما مستوى الاكتئاب النفسي لدى عينة من الزوجات المعنفات من قبل أزواجهن بمدينة المرج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على قائمة بيك للاكتئاب النفسي في القياس القبلي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على قائمة بيك للاكتئاب النفسي في القياسين القبلي والبعدي؟
- أهداف البحث: سعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية: -
- تصميم برنامج قائم على الإرشاد العقلائي الانفعالي يعمل على خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات من قبل أزواجهن بمدينة المرج.
- التعرف على مستوى الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج.
- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على قائمة الاكتئاب النفسي في القياس القبلي.
- الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- الكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

– أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في تناولها لظاهرة اجتماعية تُعد من الظواهر المهمة التي لم تحظى بالدراسة في البيئة المحلية (مدينة المرج) بصفة خاصة، وهي دراسة ظاهرة العنف الجسدي الموجه نحو المرأة لما له من آثار اجتماعية ونفسية على شخصية المرأة، كما ينجم عنه نتائج سلبية وخطيرة تعرضها للإصابة بالأمراض العضوية والاضطرابات النفسية والإصابات الجسدية.

كما تستمد أهمية البحث الحالي من أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة وهن من أهم فئات المجتمع كونها الزوجة والمربية والراعية لبيتها.

حيث إن شريحة الزوجات المعنفات قلما تستهدف بالبحث والدراسة نتيجة لخصوصية المجتمع الليبي.

ويمكن أيضاً أن يستفيد من البحث الحالي المرشدين النفسيين والعاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي والصحة النفسية من خلال إجراء برامج إرشادية وعلاجية تُسهم في خفض العديد من المشكلات الاجتماعية والأعراض الانفعالية والنفسية لدى النساء المعنفات.

– حدود البحث:

– الحدود البشرية: أجري هذا البحث على النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن.

– الحدود المكانية: طبق البحث في مدينة المرج.

– الحدود الزمانية: طبق البحث الحالي ابتداء من 6/17 إلى 2023/7/17

مصطلحات البحث:

– الإرشاد العقلائي الانفعالي: يعرفه (حسين، 2004: 86) بأنه أسلوب أو نظرية من نظريات الإرشاد النفسي تستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة الأفراد في التغلب على ما لديهم من أفكار ومعتقدات خاطئة وغير عقلانية، والتي يصاحبها اضطراب في سلوك الفرد، وأن يستبدل بها أفكار ومعتقدات أكثر عقلانية ومنطقية تساعده على التوافق مع الآخرين.

ويعرفه أيضاً (يسري، 2000: 171) بأنه أسلوب من أساليب الإرشاد النفسي وهو علاج مباشر وتوجيهي يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المريض على تصحيح معتقداته الغير منطقية اللاعقلانية وما يصاحبها من خلل انفعالي وسلوكي وتحويلها إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

وتُعرف الباحثة الإرشاد العقلاني الانفعالي على أنه: نوع من الإرشاد النفسي الذي يعتمد على مواجهة المشاعر السلبية والأفكار الغير عقلانية والغير منطقية التي نبنيها حول المواقف والأحداث التي نمر بها واستبدال هذه الأفكار والمعتقدات بأفكار أخرى أكثر صحة وعقلانية لنصبح أكثر تكيف وتوافق مع هذه الأحداث.

ويُعرف إجرائياً في البحث الحالي بأنه "برنامج علاجي عقلاني انفعالي مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية تقوم على نظرية ألبرت ايليس لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج.

- **الاكتئاب النفسي:** عرفه (المعاينة، 2001: 327) بأنه رد فعل لبعض الأحداث التي يتعرض لها الفرد في حياته، وهذه الأحداث والمواقف تسبب الشعور بالحزن والغم والضيق والعجز والشعور بعدم القيمة والشعور بفقدان الشهية وعدم القدرة على النوم.

وعرفه أيضاً (شاذلي، 2001: 133) بأنه حالة من الحزن الشديد تنتج عن ظروف أليمة تتسم بمشاعر انكسار النفس وفقدان الأمل والشعور بالكسل والبلادة وانحطاط في قيمة الذات.

وتعرفه (العرفي، 2006: 311) بأنه حالة مزاجية لها صفة الثبات النسبي تتسم بالحزن الشديد والشعور المستمر باليأس الذي يسيطر على الفرد، ويكون مصحوباً بانخفاض في تقدير الذات وتأنيبها وتحقيرها والانقاص من قدرها، ويصاحبه كذلك ضعف في النشاط الجسمي والحركي وشعور بالذنب واضطراب في النوم ونقص في الشهية وبطء في الحركة والتفكير.

والجدير بالذكر أن كل هذه الأعراض تؤدي إلى عجز النساء المعنفات من قبل أزواجهن عن إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين بسبب نظرتهم السوداوية للحياة وفقدان ثقتهن بأنفسهن.

ويُعرف الاكتئاب إجرائياً بأنه هو مجموع الدرجات التي تتحصل عليها الزوجة المعنفة من خلال إجابته على فقرات قائمة بيك للاكتئاب النفسي، وتشير الدرجة المرتفعة للقائمة إلى وجود أعراض اكتئابيه.

- **النساء المعنفات:** هن الزوجات اللواتي تعرضن للضرب والعنف الجسدي من قبل أزواجهن وذلك بناء على التقرير المقدم إلى النيابة العامة بمدينة المرج.

-**العنف الجسدي:** عرفه أبونجيلية، (2007: 196) بأنه أي فعل من قبل الزوج يؤدي إلى إيذاء الزوجة جسدياً، ويتراوح هذا الإيذاء ما بين الإيذاء الخفيف والمتوسط والشديد.

وتُعرف الباحثة العنف الجسدي بأنه: الإيذاء الجسدي الذي يلحقه الزوج بزوجته وذلك من خلال ضربها وتعنيفها مسبباً لها أضرار جسدية ونفسية.

إجراءات البحث وأدواته:

منهج البحث:

اتباع البحث المنهج شبه التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة ومشكلة البحث الحالي والمتعلقة بالوقوف على فاعلية برنامج علاجي مقترح لخفض حدة أعراض الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج.

- مجتمع البحث:

تكون المجتمع الكلي للبحث الحالي بشكل مبدئي من جميع النساء المعنفات والبالغ عددهن (51) واللواتي قمن برفع دعوى جنائية للنيابة العامة بمدينة المرج مرفقة بتقرير طبي يوضح أماكن الإصابة الجسدية نتيجة الضرب المبرح، وتشبث الأضرار التي لحقت بها بسبب عنف الزوج وبناء على التقرير تم تحويلهن إلى محكمة المرج الابتدائية دائرة الأحوال الشخصية قسم القضايا الزوجية وقد قامت الباحثة بمساعدة المحامية المختصة بهذه القضايا التواصل مع النساء المعنفات ، وعليه تم استبعاد (9) حالات متعرضات للعنف الأسري من قبل الأب والاختوة، ولأن موضوع البحث الحالي حول العنف الزوجي، كما استبعدت الباحثة الزوجات اللواتي تعرضن للعنف الزوجي اللفظي والذي يشتمل على السب والقذف والإهانة اللفظية السيئة والجارحة والبالغ عددهن (11) وبذلك يكون العدد الكلي لعينة البحث الحالي (31) زوجة معنفة تعرضت للضرب والركل والصفع من الزوج، وذلك بالرجوع إلى البيانات الشخصية الموثقة بصحيفة الدعوى المرفوعة ضد الزوج، ومن ثم تواصلت الباحثة معهن بمساعدة المحامية عن طريق الاتصال الهاتفي، تم رفض (8) منهن المشاركة في جلسات البرنامج المعد بالبحث الحالي وذلك لظروف خاصة بهن ولحساسية الموضوع أيضاً، كما ورفضن (5) منهن المشاركة في البرنامج بحجة بعد المسافة وأنهن

يسكن خارج مدينة المرج ولا يستطيع الالتزام والحضور لكل جلسات البرنامج العلاجي بشكل مستمر، وعليه أصبح عدد المشاركات في البرنامج (18) مشاركة ممن وافقن على المشاركة في جلسات البرنامج، وقد تم التنسيق معهن حول الزمان والمكان الذي ستقام فيه جلسات البرنامج الحالي.

وبعد ذلك تواصلت الباحثة معهن شخصياً وبشكل فردي لتوضيح عدة أمور متعلقة بالبرنامج وأخذ موافقة أزواجهن وأسرتهن للانضمام إلى أفراد المجموعة التجريبية، والتنسيق معهم حول المكان الذي ستجرى فيه جلسات البرنامج العقلاني الانفعالي والتوقيت المناسب لهن.

- عينة البحث:

تكونت عينة البحث الفعلية من (10) نساء معنفات من قبل أزواجهن والحاصلات على أعلى الدرجات على قائمة بيك للاكتئاب النفسي وتم اختيارهن بالطريقة القصدية، وبعد ذلك تم تقسيمهن إلى مجموعتين.

- **المجموعة التجريبية:** وتكونت من خمسة نساء معنفات جسدياً وهي المجموعة التي خضعت للبرنامج العلاجي وفنياته وللقياس القبلي والبعدي.

- **المجموعة الضابطة:** والتي تكونت من خمسة نساء معنفات جسدياً من قبل أزواجهن والتي تستخدم لغرض المقارنة مع المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، ولم تخضع لجلسات البرنامج العلاجي. ولقد راعت الباحثة ضبط بعض المتغيرات الديموغرافية أثناء اختيار عينة الدراسة حتى يتفق جميع أفراد المجموعتين في خصائصها، ولا تتدخل هذه المتغيرات وتؤثر على المتغير التابع.

ومن هذه الخصائص والمتغيرات التي تم ضبطها من قبل الباحثة:

- **الجنس:** حيث كان جميع أفراد المجموعتين من الإناث (النساء المعنفات من قبل أزواجهن).

- **السن:** حيث تراوحت أعمار النساء المعنفات ما بين (25-55) عاماً.

- **المستوى التعليمي:** حيث كن جميعاً من ذوات التعليم العالي.

- **المستوى الاقتصادي:** حيث راعت الباحثة أن تتشابه المجموعتين في المستوى الاقتصادي فكن جميعاً من مستوى اقتصادي متوسط.

- **الأعراض الاكتئابية:** قامت الباحثة بتطبيق قائمة أرون بيك للاكتئاب على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء في جلسات البرنامج العلاجي، وقد تبين من خلال القائمة أن أفراد المجموعتين يعانين من أعراض اكتئابية شديدة ومرتفعة.

- **أدوات البحث:** لقد تم استخدام الأدوات التالية:

- استمارة جمع البيانات الأولية "إعداد الباحثة".

- المقابلة الحرة أو الغير مقيدة.

- قائمة بيك للاكتئاب إعداد أرون بيك.

- البرنامج الإرشادي العلاجي إعداد الباحثة.

- **قائمة بيك للاكتئاب:** تتكون القائمة من (21) فقرة يتعلق كل منها بعرض من أعراض الاكتئاب تتدرج بحسب الشدة في أربع فقرات بجوار كل فقرة درجة تتراوح ما بين الصفر إلى ثلاث درجات، ويضع المفحوص دائرة حول الفقرة أو العبارة التي تنطبق عليه، ويتراوح مجموع الدرجات على هذه الأداة ما بين صفر الذي يشير إلى عدم وجود اكتئاب وتسعة وثلاثون درجة والتي تشير إلى شدة الاكتئاب.

وقد قامت الباحثة بحساب صدق القائمة في البحث الحالي بطريقة صدق الاتساق الداخلي وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات القائمة والدرجة الكلية للقائمة، والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.118	13	0.372
2	0.066	14	0.381
3	0.201	15	0.176
4	0.464	16	0.286
5	0.192	17	0.396
6	0.139	18	0.309
7	0.238	19	0.428

0.182	20	0.259	8
0.356	21	0.226	9
		0.165	10
		0.234	11
		0.530	12

يتضح من الجدول أعلاه ارتفاع مؤشرات الصدق بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لقائمة بيك للاكتئاب وجميعها معاملات ارتباط ذات دلالة عالية عند مستوى دلالة (0.01) وبذلك تعتبر فقرات القائمة صادقة لما وضعت لقياسه ويمكن الوثوق بها والاعتماد عليها.

كما قامت الباحثة بحساب معامل ثبات القائمة بطريقة ألفا كرونباخ حيث بلغ معامل ثبات القائمة إلى (0.95) وهو معامل ثبات عالي جداً، ويشير إلى أن القائمة تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات ويمكن الاعتماد عليها.

- البرنامج العلاجي: وتُعرفه الباحثة بأنه "برنامج يستخدم أو يعتمد على فنيات العلاج العقلاني الانفعالي وفقاً لنموذج أيليس (Ellis) لخفض الأعراض الاكتئابية.

ويعتبر العلاج العقلاني الانفعالي من أفضل وأحسن المداخل العلاجية لخفض وتخفيف كثير من الاضطرابات النفسية ذلك لأنه لا يحتاج وقتاً طويلاً لأحداث تغيير في سلوك الذين لديهم أفكاراً غير عقلانية وغير منطقية، ودور المعالج هنا هو تصحيح هذه الأفكار المشوهة وغير العقلانية واستبدالها بأفكار أخرى أكثر منطقية.

- الهدف العام للبرنامج: يهدف البرنامج الحالي إلى خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج. ويتفرع من هذا الهدف مجموعة أهداف خاصة وهي كما يلي:

- تعديل الأفكار الغير عقلانية والغير منطقية المسببة لأعراض الاكتئاب النفسي.

- تدريب النساء المعنفات على التحدث عما يضايقهن دون قلق وخوف من خلال استخدامهن لفنية التنفيس الانفعالي.

- تعريف النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمفهوم اضطراب الاكتئاب النفسي وأعراضه.

- وصف البرنامج العلاجي: هو برنامج قائم على العلاج العقلاي الانفعالي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن والمعد من قبل الباحثة والمكون من (10) جلسات علاجية جماعية بواقع شهر وبمعدل ثلاث جلسات علاجية في الأسبوعان الأولان، ومن ثم جلستين علاجيتين باقي الأسابيع ابتداء من 2023/6/17 وحتى 2023/7/17، ويتراوح زمن الجلسة من ساعة ونصف إلى ساعتان بواقع (90-120) دقيقة، تبدأ الجلسة من الساعة 4-6.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي: اعتمدت الباحثة على العديد من الفنيات الخاصة بالعلاج العقلاي الانفعالي لتحقيق الأهداف المرجوة من هذا البرنامج وهو خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من النساء المعنفات جسدياً، وهذه الفنيات هي "المحاضرة والمناقشة والحوار، وتنفيذ الأفكار الخاطئة، والتعزيز الإيجابي، والتفريغ والتنفيس الانفعالي، والدعابة وروح المرح، والتخيل العقلاي الانفعالي.

- محتوى الجلسات العلاجية: تعطي كل جلسة بعداً وشكلاً خاصاً، تبدأ بالتعارف وخلق حوار عام وجو يسوده المودة والألفة، وقد راعت الباحثة أن تكون لغة البرنامج بالعامية أي باللهجة الليبية كي تستطيع كل المشاركات الحديث بدون ارتباك أو خوف.

وقد تم عرض البرنامج العلاجي في صورته الأولية على ثلاثة محكمين في مجال الإرشاد والعلاجي النفسي وذلك بهدف التأكد من صلاحية مواضيعه وفنياته وأنشطته وملائمتها لأفراد العينة وقد أجريت بعض التعديلات كزيادة عدد جلسات البرنامج من سبع جلسات إلى عشر جلسات واستبدال فنية الاسترخاء العضلي بفنية التخيل العقلاي الانفعالي.

والجدول رقم (2) يوضح محتوى البرنامج العلاجي العقلاي الانفعالي

العنوان	المحتوى
أهداف البرنامج	استكشاف فاعلية برنامج علاجي عقلاي انفعالي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن بمدينة المرج.
عينة البرنامج	الزوجات المعنفات من أزواجهن
منفذ البرنامج	الباحثة
مكان البرنامج	في بيت واحدة من المشاركات في البرنامج
نوع الإرشاد	جماعي

عدد الجلسات	عشر جلسات علاجية
مدة البرنامج	شهر بواقع أربعة أسابيع
زمن الجلسة	من 90-120 دقيقة
الفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي	المحاضرة والحوار والنقاش، تنفيذ الأفكار الخاطئة التخيل العقلاني الانفعالي تفرغ وتنفيس لفعالي، التعزيز الإيجابي، الدعابة وروح المرح الواجب المنزلي.
التقييم	تقييم قبلي/ بعدي

وحددت الباحثة من خلال جلسات البرنامج الأفكار والمعتقدات الغير منطقية التي تسبب أعراض الاكتئاب، ومساعدتهن على تعديل هذه الأفكار واستبدالها بأخرى أكثر منطقية وعقلانية والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3) يوضح جلسات البرنامج العلاجي

الجلسة	الهدف من الجلسة	فنيات الجلسة	زمن الجلسة
الأولى	هدفها التعارف بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة التجريبية بينهم وبين بعض لخلق جو من الألفة وتكوين علاقة ودية، علاقة تسودها الثقة والاحترام والتعبير بحرية عن مشاعرهن، ومن ثم تقوم الباحثة بشرح الهدف من البرنامج العلاجي وهو خفض الأعراض الاكتئابية، وتبصير النساء المعنفات بواجباتهن في الالتزام بالحضور في المواعيد المحددة للبرنامج، وكذلك وضع مجموعة من البنود التي تحدد سير العمل خلال الجلسات العلاجية، وفي نهاية الجلسة شكرت	المناقشة والحوار الدعابة والفكاهة	ساعة ونصف

		الباحثة النساء المعنفات وأثارت روح الدعابة والاستعداد للجلسة القادمة.	
ساعتان	المحاضرة المناقشة والحوار تعزيز إيجابي	هدفها تعريف النساء المعنفات عن اضطراب الاكتئاب النفسي. أسبابه وأعراضه ومضاعفاته النفسية والجسمية إن لم يعالج ومن ثم تطلب الباحثة من المشاركات نكر أكثر عرض من أعراض الاكتئاب النفسي الذي ينتابهن في الفترة الأخيرة.	الثانية
ساعتان	المحاضرة والحوار والنقاش التعزيز إيجابي واجب منزلي	هدفها تعريف النساء المعنفات بأحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة والتي من بينها العنف الزوجي، وإتاحة الفرصة لهن للحديث عن كل الظروف المؤلمة والمواقف الصعبة التي مررن بها في جو تسوده مشاعر الأمن والتعاطف والود، ثم تطلب الباحثة من النساء المعنفات واجب منزلي وهو كتابة في ورقة كل المواقف الصعبة أو الخبرات المؤلمة التي سببت لهن الحزن والخوف والقلق والشعور باليأس والذنب.	الثالثة
ساعتان	الحوار والنقاش تعزيز إيجابي الدعابة المرح التخيل انفعالي	تحديد المشكلة وفهمها فهماً جيداً وذلك من خلال التعرف على الأعراض والأسباب التي أتت إلى إصابتهم بالأعراض الاكتئابية، ومن ثم تطلب الباحثة من النساء المعنفات وصف للمشاعر والأحاسيس التي شعرن بها طوال الفترة الماضية نتيجة العنف الجسدي وتحديد أكثر الانفعالات والسلوكيات الغير عقلانية الناتجة من المعتقدات والأفكار الخاطئة المسببة للقلق والمثير للتوتر والخوف ومحاولة تغييرها.	الرابعة والخامسة
ساعتان	الحوار والمناقشة تفريغ انفعالي دعابة المرح تعزيز إيجابي	هدفها تنفيس أو تفريغ انفعالي والسماح لهن بالحديث عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة الغير عقلانية المسببة لاضطراب الاكتئاب النفسي والحديث عن هذه الأفكار والمعتقدات المقلقة بكل حرية وبدون خوف ومناقشتها مع بعضهن البعض ومحاولة إيجاد حلولاً لها.	السادسة والسابعة

<p>ساعتان</p>	<p>الحوار والمناقشة التخيل الانفعالي الدعابة وروح المرح</p>	<p>هدفها محض الأفكار السلبية حيث تقوم الباحثة بمناقشة هذه الأفكار الغير عقلانية المسببة للمرض، وتطلب منهن تنفيذها وتصحيحها واستبدالها بأفكار ومعتقدات أخرى أكثر إيجابية.</p>	<p>الثامنة</p>
<p>ساعتان</p>	<p>المناقشة والحوار التعزيز الإيجابي التخيل العقلاني الانفعالي واجب منزلي</p>	<p>هدفها مراقبة الذات ومقاومة التوقعات السلبية حيث تقوم الباحثة بتوضيح أهمية النظر للأشياء نظرة إيجابية وتدريبهن على كيفية النظر للأشياء السلبية وتحويلها إلى إيجابية ثم تقوم الباحثة بفتح باب المناقشة والحوار للنساء المعنفات مع الباحثة ومع بعضهن البعض لعرض مواقف نظرن لها نظرة سلبية ثم العمل على تعديل هذه النظرة من خلال الإقناع المنطقي، ومن ثم تقوم الباحثة بتوضيح أضرار الكبت عليهن وعلى أسرتهن، وتقوم الباحثة بتشجيعهن على الحديث نون خوف أو قلق وسرد معاناتهن مع العنف الجنسي الموجه لهن من أزواجهن، ثم تطلب منهن نكر فوائد الحديث والتنفيس أمام المجموعة عن مشكلاتهن الاجتماعية على أن يكون واجب منزلي وهو مراقبة الذات ومقاومة التوقعات السلبية عن طريق تبديلها بتوقعات إيجابية. وإنهاء الجلسة بلطف مع التأكيد على حضورهن الجلسة الأخيرة.</p>	<p>التاسعة</p>
<p>ساعة ونصف</p>	<p>مناقشة وحوار الدعابة وروح الفكاهة التعزيز إيجابي</p>	<p>هدفها تقييم البرنامج العلاجي من حيث الموضوعات والفنيات المستخدمة حيث تقوم الباحثة في الجلسة الختامية بعرض مختصر لمحتوى البرنامج العلاجي ومعرفة مدى استفادتهن منه والتعبير عن آراءهن حول البرنامج العلاجي والرد على استفساراتهن وتساؤلاتهن حول القياس البعدي. ثم قامت الباحثة بتطبيق مقياس بيك للاكتئاب عليهن، وشكرتهن على حسن تعاونهن طيلة فترة البرنامج العلاجي والتأكيد عليهن ممارسة إجراءات البرنامج بشكل دائم ومستمر والاتصال بها عند الضرورة والحاجة. تم إغلاق البرنامج وإنهائه.</p>	<p>العاشر</p>

الدلالة الإحصائية		الانحراف المعياري	متوسط العينة	المتوسط الفرضي	مقياس الاكتئاب النفسي
0.01	11.395	28.23	273.70	230	الدرجة الكلية

-فروض البحث:

- الفرض الأول والذي ينص على: يرتفع مستوى الاكتئاب النفسي لدى النساء المعنفات على قائمة بيك للاكتئاب النفسي عن المتوسط الفرضي.

- الفرض الثاني: والذي ينص على لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على قائمة بيك للاكتئاب.

- الفرض الثالث والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على قائمة بيك للاكتئاب.

-الفرض الرابع والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على قائمة بيك للاكتئاب النفسي ولصالح القياس البعدي.

- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

الفرض الأول والذي ينص على: " يرتفع مستوى الاكتئاب النفسي لدى النساء المعنفات عن المتوسط الفرضي، وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الفرضي ومتوسط العينة والانحراف المعياري. والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط العينة على مقياس بيك للاكتئاب النفسي لدى النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن عند مستوى دلالة إحصائية (0.01) ولصالح متوسط العينة، وبمقارنة متوسط العينة مع المتوسط الفرضي نلاحظ أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة أكبر من المتوسط الفرضي مما يشير إلى ارتفاع الاكتئاب النفسي لدى النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن.

وتشير هذه النتيجة إلى ارتفاع الاكتئاب النفسي لدى الزوجات المعنفات ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى نوع المعاملة التي تتلقاها الزوجة من قبل الزوج والتي يسودها القوة والعنف والضرب حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن العنف الجسدي يؤدي إلى ظهور أعراض مرضية وعصبية وتؤثر على الجانب

النفسي بشكل سيئ وبذلك جاءت نتيجة هذا الفرض متفقة مع ما جاءت به دراسة كل من بنات، 2004، وريموندا، 2010، وإبراهيم، 2013، وبطيخ، 2016، وكرادشة، 2010 وريحائي، 2009، والإبراهيم، 2010.

الفرض الثاني: والذي ينص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية ورتب المجموعة الضابطة في القياس القبلي على قائمة بيك للاكتئاب النفسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار مان ويتي لإيجاد دلالة الفروق بين عينتين مستقلتين. والجدول رقم (5) يوضح نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين درجات المجموعتين في القياس القبلي

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ب	مستوى الدلالة
التجريبية	11.5	115	40	غير دالة
الضابطة	9.5	95		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين في القياس القبلي على قائمة بيك للاكتئاب النفسي، وهذا يعني أن الفرض الأول قد تحقق مما يدل على تكافؤ النساء المعنفات في أعراض الاكتئاب.

الفرض الثالث: والذي ينص على أن "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعتين في القياس البعدي على قائمة بيك للاكتئاب النفسي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي لإيجاد الفروق بين متوسط المجموعتين. والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ب	مستوى الدلالة
التجريبية	5.8	58	3	0.01
الضابطة	15.2	152		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين عند مستوى دلالة (0.01) على قائمة بيك للاكتئاب النفسي في القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وبذلك يمكننا القول بأن نتيجة هذا الفرض أكدت على فاعلية البرنامج العلاجي في خفض الأعراض الاكتئابية لدى النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن.

وبذلك نستنتج أنه يوجد تأثير للبرنامج العلاجي في خفض الأعراض الاكتئابية لدى أفراد المجموعة التجريبية من النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن، ويمكن إرجاع نتيجة هذا الفرض إلى نوع العلاقة التي يسودها الود والألفة، حيث ركزت الباحثة في بداية الجلسات العلاجية على توثيق هذه العلاقة مع النساء المعنفات وذلك من خلال بث روح التعاطف والثقة والانسجام بين النساء المعنفات والباحثة وبين النساء المعنفات بعضهن البعض، حيث أدت هذه العلاقة الطيبة إلى التحدث مع بعضهن البعض حول مشاكلهن مع أزواجهن ومساعدة بعضهن البعض حول إيجاد طرق لحل مثل هذه المشاكل أو تجنبها مستقبلاً. كما كان للفنيات المستخدمة في البرنامج العلاجي الأثر الإيجابي في خفض الأعراض الاكتئابية لدى المجموعة التجريبية من النساء المعنفات لأنه أحتوى على فنيات متنوعة خفضت الاكتئاب النفسي لديهن وبذلك تتفق نتيجة هذا الفرض مع ما جاءت به نتائج كل من: مختار، 2005، وعلي، 2009، والمغازي، 2011، وعبدالخالق ومحمد، 2013، وقطراني، 2021، والتي أثبتت كل نتائجهم فاعلية البرنامج الإرشادي والعلاجي في خفض العديد من الاضطرابات النفسية.

الفرض الرابع: والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب القياس القبلي ورتب القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على قائمة بيك للاكتئاب النفسي ولصالح القياس البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء المقارنة بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن في القياسين القبلي والبعدي وذلك باستخدام اختبار ويلكوكسون للعينات المترابطة.

والجدول رقم (7) يوضح ذلك

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الاكتئاب النفسي	الرتب السالبة	10	8.5	5.5	2.871	0.01
	الرتب الموجبة	10	0.0	0.0		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى فاعلية البرنامج العلاجي المستخدم في هذا البحث حيث تضمن البرنامج على العديد من الاستراتيجيات والفنيات التي

ساعدت في خفض الأعراض الاكتئابية لدى النساء المعنفات جسدياً من قبل أزواجهن وخاصة أن هذه الفنيات المتنوعة ساهمت وبشكل فعال في تغيير الأفكار اللاعقلانية والغير منطقية التي كانت تسيطر على النساء المعنفات وقد لاحظت الباحثة أن هذه الأفكار كانت مسيطرة عليهن في بداية جلسات البرنامج الإرشادي وعملت الباحثة على تغييرها وحثهن على استبدالها بأفكار أخرى أكثر منطقية وإيجابية، وبذلك تحقق لديهن قدر كبير من التوافق النفسي والاجتماعي.

كما أدت العلاقة السائدة بينهن المبنية على الود والتعاطف والثقة والأمن والاحترام المتبادل الذي نشأ بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية إلى نجاح البرنامج العلاجي في خفض الأعراض الاكتئابية لدى النساء المعنفات، إضافة إلى اهتمام النساء المعنفات بالمجموعة التجريبية إلى حضور الجلسات العلاجية بالوقت المحدد لهذه الجلسات دون تغيب أو تأخير أدت إلى نجاح البرنامج العلاجي، ومن ناحية أخرى تضمن البرنامج فنية التنفيس الانفعالي التي كان لها دور فعال وكبير في خفض الأعراض الاكتئابية من خلال تحدثهن بصراحة دون خوف عما يضايقهن ويسبب لهن القلق والتوتر، وقد اعتمدت الباحثة على هذه الفنية في أغلب جلسات البرنامج العلاجي وحاولت من خلال هذه الفنية الوصول إلى الأفكار الغير منطقية التي كن يعانين منها وتغييرها واستبدالها بأفكار أخرى منطقية، وتفرغ المشاعر السلبية المسببة للاضطراب النفسي وتصحيحها لهن من قبل الباحثة وتعزيزها في حالة وجود تغير طراً عليهن للأفضل.

كما كان لفنية النقاش والحوار الفاعل حول المواضيع التي تطرح خلال الجلسات العلاجية من قبل الباحثة وحثهن على المشاركة فيها دور كبير في خفض الاكتئاب النفسي لديهن.

كما كان لأسلوب التخيل الانفعالي دور مهم في خفض الأعراض الاكتئابية لدى النساء المعنفات، حيث كان يطلب منهن تخيل حلولاً لمشكلة العنف الجسدي الموجه من الزوج ومواجهة هذه المشكلة بطريقة صحيحة.

كما كان لفنية التعزيز الإيجابي دور فعال في خفض الأعراض الاكتئابية لدى النساء المعنفات وذلك من خلال مراقبة ذواتهن ومقاومتهم للتوقعات السلبية والإفصاح عنها أمام الباحثة واستبدالها بتوقعات أكثر إيجابية وعند الوصول إليها يتم تعزيزهن من قبل الباحثة.

وقد كان لفنية الدعابة وروح الفكاهة دور مهم جداً في التخفيف من حدة المواقف الضاغطة والمؤلمة طيلة الجلسات العلاجية لإضافة جو من الضحك والاستمتاع والراحة النفسية.

وأيضاً كان لفئة الواجب المنزلي أهمية كبرى في خفض الأعراض الاكتئابية، حيث كانت تعطي واجبات منزلية لهن ثم يتم مراجعتها أمام أفراد المجموعة التجريبية قبل بداية الجلسات للاستفادة من الحلول التي وضعت أمام الجميع.

وقد كان للأجواء السائدة المفعمة بالاحترام والثقة والمودة والراحة النفسية لأن المكان الذي أجريت فيه جلسات البرنامج العلاجي له أجواء وطابع خاص تميز بالحرية في تصرفاتهن وفي جلوسهن وكلامهن، حيث أقيمت جلسات البرنامج في بيت واحدة من أفراد المجموعة التجريبية بعد الحصول على موافقة أزواجهن حول اشتراكهن في جلسات البرنامج العلاجي.

كما كان لتشجيع الباحثة واهتمامها بهن وحثها الدائم لهن على التعبير عن أفكارهن دون تردد أو خوف، والحديث مع بعضهن البعض عن كل ما يضايقهن ويسبب لهن القلق الأثر الكبير في نجاح الجلسات العلاجية.

- **توصيات البحث:** في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. ضرورة عمل ندوات توعوية عن طريق وسائل الإعلام المحلية للتوعية بالعنف الجسدي وآثارها السلبية على الزوجة بصفة خاصة والأسري بصفة عامة.
2. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول مشكلة العنف الزوجي وإيجاد حلولاً لها.
3. ضرورة الاهتمام بهذه الشريحة المعنفة وذلك من خلال تقديم خدمات إرشادية بمدينة المرج والحرص على الاستمرار في تقديمها.
4. ضرورة تضافر الجهود النفسية والطبية والأسرية لمساعدة النساء المعنفات واللواتي يعانين من الأعراض الاكتئابية من خلال تقبل ذواتهن بطريقة إيجابية لخفض أعراض الاكتئاب النفسي.
5. العمل على إيجاد نوادي ترفيهية رياضية اجتماعية تساعد على خفض الأعراض الاكتئابية.

مراجع البحث:

القرآن الكريم.

الإبراهيم، أسماء بدري (2020): الصحة النفسية لدى النساء الأردنيات المعنفات، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد الثامن عشر، العدد الثاني.

إبراهيم، انتصار عباس (2013): الآثار النفسية والاجتماعية للعنف ضد المرأة، مجلة كلية التربية للبنات، العدد الثالث.

أبو جبل، رنا محمد (2017): العنف الموجه نحو الزوجة وعلاقته بالرضا عن الحياة والاكتمال لدى الزوجات المعنفات في غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

أبو نجيله، سفيان محمد (2006): مستوى مظاهر العنف الزوجي الموجه ضد الزوجة وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية والسياسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السادس، العدد الخمسون.

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.

بنات، سهيلة محمود (2004): أثر التدريب على مهارات الاتصال وحل المشكلات في تحسين الذات والتكيف لدى النساء المعنفات وخفض مستوى العنف الأسري، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة الأردنية، عمان.

الحربي، سلمى بنت محمد (2007): العنف الموجه ضد المرأة ومساندة المجتمع لها، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

حسين، طه عبدالعظيم (2004): الإرشاد النفسي - النظرية - التطبيق - التكنولوجيا، دار الفكر، القاهرة.

الرشيدي، بشير صالح والخليفي، إبراهيم محمد (1997): سيكولوجية الأسرة والوالدية، الطبعة الأولى، الكويت.

ريحاني، الزهرة (2009): العنف الأسري ضد المرأة وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر - بسكرة، الجزائر

ريموندا، أشعيا (2010): المشكلات النفسية الناتجة عن العنف ضد المرأة، مجلة كلية التربية.

الشاذلي، عبدالحميد (2001): الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، بيروت.

ضمرة، جلال كابد (2011): أعراض قلق ما بعد الصدمة لدى عينة من النساء المعنفات في الأردن، مجلة دراسات للعلوم التربوية، المجلد الثامن والثلاثون، العدد الثاني.

عبدالخالق، أحمد محمد (2016): " الضغوط والأمراض، مدخل في الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو، القاهرة".

عبدالخالق، موسى ومحمد، أسماء عبدالحسين (2013): أثر برنامج علاجي في خفض أعراض ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات في الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد الأربعون، العدد الأول.

عبدالله، إبراهيم هشام (1991): أثر العلاج العقلاني الانفعالي لخفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا.

العرفي، نجمة عيسى سعيد (2006): الاكتئاب وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة قاريونس.

علي، سلوى محمد (2009): فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد الثالث والثلاثون.

فرج، طريف شوقي ومحمد، عبدالله (1999): توكيد الذات والتوافق الزوجي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، العدد السابع والستون.

قطراني، هاجر (2021): فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من حدة القلق لدى المرأة المعنفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة العربي.

كرادشة، منير عبدالله (2010): العنف الأسري، سوسولوجية الرجل العنيف والمرأة المعنفة، عالم الكتب الحديث.

لينا، بطيخ (2016): العنف الذي يمارسه الأزواج ضد النساء وعلاقته بظهور اضطرابات الشخصية، مجلة جامعة البعث، العدد التاسع.

مختار، وحيد مصطفى كامل (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس والعشرون، العدد الرابع.

المعاينة، عبدالعزيز (2002): المدخل إلى علم النفس، دار الثقافة، عمان، الأردن.

المغازي، حامد سليمان (2012): فعالية برنامج للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض الاكتئاب النفسي لدى عينة من المعلمين، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد، العدد الثلاثون.

يسري، إجلال محمد (2000): علم النفس العلاجي، الطبعة الثانية، عالم الكتاب، القاهرة.

The Effectiveness Of A Rational Emotional Counseling Program To Reduce The Symptoms Of Psychological Depression Among Wives Physically Abused By Their Husbands In The City Of Al-Marj

Najma Issa Saeed Al-Orfi

Department Of Psychology, Faculty Of Arts, University Of Benghazi, Libya

najmaalarfy@gmail.com

Abstract:

The aim of the research is to reveal the effectiveness of a mental and emotional therapeutic counselling program to reduce the symptoms of psychological depression in physically battered wives by their husbands with meadow range.

The research sample consisted of (10) Violent women chosen in the intentional manner and divided into two groups, the pilot group consisting of (5) battered women, who were subjected to rational and emotional therapeutic program sessions, control starvation, and who were not exposed to the program's sessions and techniques, used for comparison with the pilot group that received the therapeutic program sessions, and the following objectives were used: Beck Scale for Psychological Depression, Therapeutic Program by Researcher, Free and Unrestricted Interview and a preliminary data collection form prepared by the researcher, the results showed that psychological depression in physically abused women by their husbands was higher than the hypothetical average and that there are no statistically significant differences between members of the experimental and control groups in symptoms of psychological depression on Beck's list of depression in tribal measurement, Statistically significant differences between members of the experimental groups and the control of physically abused women by their husbands on Beck's list of psychological depression in dimensional measurement in favor of the experimental group The results also indicated that there were statistically significant differences among

members of the experimental group in symptoms of psychological depression on Beck's list of depression in tribal and postmetric measurements.

Keywords: Rational emotional counseling program, psychological depression, battered women.