

<https://www.doi.org/10.31918/twejer.2362.42>

e-ISSN (2617-0752)

p-ISSN (2617-0744)



فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الانسجام النفسي لدى النساء المعنفات دراسة شبه تجريبية في تخصص الإرشاد

أ. د. سلمى حسين كامل

نيرگز علی عثمان

قسم الإرشاد التربوي و النفسي- أربيل

جامعة صالح الدين/ كلية التربية

nergz.aliothman@gmail.com

الملخص

يستهدف هذا البحث التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الإنسجام النفسي لدى النساء المعنفات، ولتحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٠) سيدة معنفة، وزعن بطريقة عشوائية على المجموعة التجريبية (١٠) سيدات، والمجموعة الضابطة (١٠) سيدات، وتبنت الباحثة النظرية المعرفية السلوكية (آرون بيك) لغرض بناء البرنامج الإرشادي، يتكون من (١٤) جلسة إرشادية بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، مدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، وتم التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عدد من المتغيرات وهي (العمر، التحصيل الدراسي، الحالة الاقتصادية، الحالة الزوجية، نوع العنف الذي واجهتها)، وقامت الباحثة بتبني مقياس (سلمان، ٢٠١٨) لإنسجام النفسي مكون من (٣٦) فقرة، وقد تم إستخراج صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري، وصدق الترجمة، وأما ثبات المقياس فقد تم تحقيق منه بإستخدام طريقتين الأولى (إعادة الاختبار) إذ بلغت قيمته (٠.٨٩) لمقياس الإنسجام النفسي، الثانية قامت الباحثة بإستخراج قيمة الثبات لمقياس الإنسجام النفسي بطريقة (التجزئة النصفية) وبلغت قيمته (٠.٨٢) وهدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الفرضيات الآتية.

وتوصلت الباحثة في نتائج هذا البحث إلى أن البرنامج الإرشادي له تأثير في تنمية الإنسجام النفسي لدى النساء المعنفات لصالح مجموعة التجريبية، لذلك قدمت الباحثة بطرح بعض التوصيات والمقترحات في هذا الجانب.

الكلمات الإفتتاحية: البرنامج الإرشادي، الإنسجام النفسي، النساء المعنفات.

المقدمة البحث:

شهد إقليم كردستان العراق تغيرات واسعة في مجالات كافة الحياة، وكانت لتلك المتغيرات السياسية والاقتصادية والإجتماعية والثقافية انعكاساتها على النمو الإنساني والعلاقات الإجتماعية بين الأفراد سواء في مجال الأسرة أو الدراسة أو العمل، ولأسيما السيدات اللواتي يمثلن طاقة المجتمع وثروة الأمة، وقد ترتب على تلك التغيرات بعض الإضطرابات والقلق، لذلك ظهر الإنسان أكثر تعصبا. والسبب يعود إلى الإخفاق في إشباع حاجاتهم النفسية والإجتماعية، وهذا السبب من شأنه أن يؤدي إلى جعل الفرد متوترا وغير متوافق في تفاعله مع الآخرين.

وهو بدوره يؤدي إلى ظهور المشكلات الأسرية بشكل عام والعنف ضد السيدات بشكل خاص، إن العنف الموجه ضد السيدات بالتحديد ظاهرة ذات أبعاد تاريخية وحضارية ومجتمعية، فهي ليست قاصرة على مكان دون آخر ولا زمان دون آخر، ولا بطبيعة المجتمع متحضرا أو متخلفا، غريبا أو شرقيا بل هي قضية ترتبط بوجود الإنسان، والعلاقات المتبادلة بين الرجل وسيدة داخل الأسرة.

وتشير الدراسات إلى أن هذا العنف يطال كل شرائح السيدات، حيث يمكن أن يكون من ضحاياه سيدات فقيرات ووجنيات ومتعلمات وأميات، متزوجات ومطلقات وصغيرات ومراهقات، مسنات على حد سواء، ويمارسه الطرف الأقوى في الأسرة وهو الرجل سواء كان الأب، الأخ أو الزوج وحتى الابن ضد والدته أحيانا .

فالعنف الأسري أصبح ظاهرة منتشرة، تشكل خطورة كبيرة على الفرد والمجتمع لأنه يصيب الخلية الأولى في المجتمع (الأسرة) بالخلل، بحيث تصبح طبيعة العلاقات بين أفرادها مبنية على القوة والقسوة والصراع بدل الاحترام والتعاون والتقدير المتبادل وتوفير الأجواء الآمنة لأفرادها، والملائمة لعيش حياة كريمة، وهذه الظاهرة تأثر على السلامة النفسية للسيدات التي يواجهن هذا العنف بسبب كثرة الضغوط النفسية المكبوتة لهذا الحدث.

كما أشار (الداهري، ٢٠٠٥) بأن التراكم والضغوط النفسية والجسدية والقهر النفسي والكبت المدفون لفترة من الزمن يؤثر على الوظائف النفسية

والفسيولوجية للسيدات، وعادة ما تبدأ بأفكار مشوشة وقلق واضح في التعامل مع المقربين ومع الآخرين في المجتمع، وأيضاً نتيجة الخوف من أن تفعل ما يجعلها تتعرض للعنف (الداهري، ٢٠٠٥، ٣٢٦).

ورغم خطورة هذه الظاهرة وتزايدها في السنوات الأخيرة في كل المجتمعات بشكل عام وفي المجتمع الكردي بشكل خاص، فقد أشارت الإحصائيات الحديثة أن العنف ضد السيدات أصبح ظاهرة ملفتة للانتباه وذات حجم ملحوظ في كل المجتمعات، فعدد السيدات الأمريكيات المتعرضات للعنف الجسدي من قبل أزواجهن (٣٠%) أما في فرنسا (٩٥%) من ضحايا العنف من سيدة (٥١%) منهن ضحايا عنف لأزواجهن، أما في العراق وحسب (اللجنة الوطنية للسياسات السكانية في العراق (INPC، ٢٠١٧) فقد ذهبت الدراسة إلى أن (٢٣%) من السيدات المتزوجات من الفئة العمرية ١٥-٤٥ سنة تعرضن للعنف بأشكاله النفسية والجسدية واللفظية، و(١٠%) من السيدات تعرضن للعنف الجنسي، في حين تعرض (٤٠%) منهن إلى السيطرة والتحكم من قبل الزوج (هذه الأخيرة أشك في دقتها، باعتبار أن الواقع يقول بوجود نسبة أكبر بكثير من هذه النسبة من السيدات اللاتي يتعرضن إلى السيطرة والتحكم).

وبالنسبة لمحافظة كردستان، ففي أربيل تتعرض (١٢%) فقط للعنف النفسي والجسدي واللفظي وفي (محافظة دهوك) حيث بلغت نسبة السيدات اللاتي يتعرضن لهذا الشكل من العنف ٢.١٢% وفي السليمانية (٥.١٣%) (عباس، ٢٠١٧، ٧٩).

المشكلة البحث:

إن الانسجام النفسي هو موضوع مهم في علم النفس الإيجابي وهو أعلى مراتب كقيمة بشرية، والانسجام النفسي هو شعور الإنسان بتوافق في: (المشاعر، والأفعال، والعلاقات، والآراء، والمصالح... إلخ)، والانسجام هو الرضا والبساطة وعدم التكلف، ونعني به السلام مع الذات ومع الآخرين بشكل عام و شريك الحياة بشكل خاص، والانسجام يولد الحب والثبات، والسيطرة في المواقف والثقة بالنفس، والتحكم في المشاعر، والتوازن في الحياة، وهو التوافق والشاركة الإيجابية والاحترام والتقدير، ويعمق مشاعر الود والحنان بين أفراد

الأسرة بشكل عام، فكم من أسرة بدأت حياتها متعثرة، ولكن سرعان ما تبدل الحال، وجاءت السعادة بعد ذلك نتيجة الانسجام والتقارب والتفاهم.

إن عدم الفهم للعلاقة الأسرية و الزوجية و عدم الفهم لطبيعة السيدة و متطلباته يؤدي في النهاية إلى البرود العاطفي بين أفراد الأسرة، والبرود يؤدي إلى خرس الحياة الأسرية، الذي بدوره يهدد استقرار الحياة الأسرية و الزوجية.

ويعد الانسجام النفسي مفهوما فلسفيا صينيا يبدأ من الانسجام الداخلي للفرد، ثم الانسجام في داخل الأسرة والمجتمع، وأخيرا يصل إلى الانسجام مع الكون بأسره، كما يفهم منه أنه عملية التوازن بين مكونات الذات المختلفة و الوصول الإنسان إلى الشعور بالسلام الداخلي، وبين أنه يشمل الأبعاد المكانية و الزمنية، و الأبعاد الميتافيزيقية و كذلك الأخلاقية و الجمالية (Li, 2008, 423).

أما قلة شعور الفرد بالانسجام فيظهر من خلال الخلل في العلاقة الناتجة من ثلاث مكونات رئيسة، مع النفس، و الآخرين، والطبيعة، مع أن الانسجام النفسي يتضمن الاختلافات المكانية و الزمانية، فإن حدث أي خلل في أحد مكونة لهذه المنظومة المتسقة فإنه سيؤدي إلى خلل فيما بعدها لحدوث اختلال في التوازن، وهذا يسبب إلى زيادة شعور السيدة بضياغ النفسي والقلق والإكتئاب و عدم القدرة على تعبير مشاعرهم بشكل واضح (Cong, 2017, 5131).

و أشار فرويد (١٩٣٩، Freud): أن المشاكل اليومية سبب لفقدان التوازن بين ثلاثة مكونات الرئيسة (هو) و (الأنا) و (الأنا العليا)، مما يسبب ضعف الانسجام (جورارد، لنزمن: ٤٦-٤٧)، كما أشارت دراسة (براون وهربرت، 1997) إلى أن السيدة المعنفة ترى نفسها ليس لها قيمة، وغير محبوبة، لذلك تلوم نفسها باستمرار وتعيش في عزلة اجتماعية وانفعالية، وهذه حالة تسبب لظهور اضطرابات النفسية و عدم شعور بالسلام الداخلي والرضا بالحياة لديها (إبراهيم، ٢٠١٠: ٣٠٢).

وهناك العديد من الدراسات أخرى التي أوضحت وبينت المشكلات النفسية والاجتماعية التي تقع عليها السيدة بسبب العنف كدراسة (الهـر، ٢٠٠٨)، ودراسة

(إبراهيم، ٢٠١٠)، ودراسة (زهرة، ٢٠١٠)، ودراسة (زهير والشيخ سمية، ٢٠١٧).

ومن خلال خبرة الباحثة كونها متخصصة في مجال الإرشاد النفسي، و تعاملها مع السيدات من خلال دراسة إستطلاعية أحست بأن السيدات اللاتي تعرضن بأشكال مختلفة من العنف تركت عليهن آثار سلبية وتعرضن لصدمات نفسية وعاطفية وأثر بالأخير على القدرة على التعبير عن المشاعر وكتمانها، وإن كتمان المشاعر يجعل العلاقة الزوجية غير حميمة، لذلك لا تستطيع سيدة أن تقوم بدورها في الأسرة والمجتمع وتعيش حياة مليئة باليأس وفقدان معنى الحياة، وكل هذا يتسبب إلى ظهور حالة الأليكسيثيميا (Alexithymia) أو نقص الإنسجام النفسي .

كما أشارت (عار، ٢٠٢٠) أن الصدمات النفسية والعاطفية لها دور رئيسي في إصابة السيدة بحالة نقص الإنسجام النفسي، و تسبب بإضعاف الصلة بين المشاعر و القدرة على التعبير عنها (عار، ٢٠٢٠، ١)، وكل ذلك ساهمت الباحثة لإجراء هذا البحث لمعرفة مشكلات السيدات حينما يواجهن العنف بشكل علمي و بناء البرنامج الإرشادي لخفض الإضطرابات التي يشعرون بها بسبب العنف الذي يواجهنه، ويمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية :

١. هل يمكن للبرنامج الإرشادي أثر في تنمية الإنسجام النفسي لدى السيدات المعنفات؟
٣. هل تنعكس فعالية البرنامج بعد تطبيقه على السيدات المعنفات في خفض إضطرابات التي يشعرون بها بسبب العنف الذي يواجهنه؟

أهمية البحث: تتضح أهمية هذا البحث في النقاط التالية:-

الأهمية النظرية

١. يعد من الدراسات الإرشادية الأولى في المجتمع الكوردي التي تعنى بتصميم وتطبيق البرنامج الإرشادية لمواجهة الآثار السلبية لظاهرة العنف ضد السيدات ، وتهدف إلى تنمية الإنسجام النفسي (على حد علم الباحثة).

٢. تناول البحث شريحة مهمة وهنّ السيدات المعنفات، وهي فئة تحتاج إلى رعاية خاصة كونها نصف المجتمع.

٣. إضافة معرفية جديدة للمكتبة المحلية تفيد الباحثين من خلال تقديم الإطار النظري المتعلق بالإنسجام النفسي.

الأهمية التطبيقية

١. قد يستفيد الباحثون والمختصون من أدوات الدراسة الحالية التي طبقت على السيدات المعنفات.

٢. يمكن أن يفيد هذا البحث في اعداد دورات تدريبية في مجال الرعاية النفسية والاجتماعية للسيدات المعنفات، من خلال التعامل مع الإضطرابات والعمل على خفض درجة التأثيرات النفسية لهذا العنف الذي تواجهه السيدات.

٣. حسن استخدام الاستراتيجيات والفنيات المستخدمة في هذا البرنامج لتنمية الإنسجام النفسي.

٤. الإستفادة من نتائج هذا البحث في اعداد البرنامج الإرشادية وعلى أهمية بناء البرنامج الإرشادي في تطوير أداء الأفراد والمؤسسات المختلفة.

٥. الخروج ببعض التوصيات و المقترحات، بناءً على النتائج التي تفيد في التقليل من العنف ضد السيدات.

هدف البحث: التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الإنسجام النفسي لدى السيدات المعنفات من خلال الفرضيات التالية:-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات السيدات المعنفات على مقياس الإنسجام النفسي بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في الإختبار القبلي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات السيدات المعنفات على مقياس الإنسجام النفسي بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) في الإختبار البعدي.

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على السيدات المعنفات في دارمأوى للرعاية والمحافظة لسيدات واجهن العنف في مركز محافظة أربيل، للعام (٢٠٢١-٢٠٢٢).

المصطلحات البحث:

١. البرنامج الإرشادي:

-عرفه (Borders& Drury,1992): بأنه هو مجموعة من الأنشطة الإرشادية يقوم بها المسترشدون في تعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع رغباتهم وميولهم وحاجاتهم وإستعداداتهم في جو يسوده الأمن والأمان والطمأنينة النفسية وعلاقة ودية والتعاونية بينهم وبين لمرشد (Borders Drury,1992, 461).

وعرفه (الداهري، ٢٠٠١) : البرنامج الإرشادي بأنه عبارة عن عملية تساعد الفرد في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخبرات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو معلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية (الداهري، ٢٠٠١، ٤٦٨).

تعريف نظري لبرنامج الإرشادي: إعتمدت الباحثة مع ما ذهب إليه تعريف (Borders& Drury,1992) تعريفاً نظرياً للبرنامج الإرشادي.

تعريف الإجرائي لبرنامج الإرشادي: برنامج يحتوي على مجموعة من الحصص على شكل جلسات، تتضمن كل جلسة عنواناً وأهدافاً تسعى لتحقيقها عن طريق مجموعة من الإستراتيجيات والفنيات وهي: (المحاضرات - المناقشة- الأمثلة-إعادة الصياغة- إعادة التسمية- التأمل،

الإصغاء الفعال- تعديل الأفكار السلبية ، تمرينات الإسترخاء، نموذج واقعي ، أنشطة- تدريب بيتي....إلخ).

٢. تنمية:

عرفه (عيسوي، ١٩٨٨): هو التدخل المقصود لتحقيق النمو صفة في حدود فترة زمنية محددة وتحددها خطط معينة (هلال، ٢٠٢١، ١٩).

٣. الانسجام النفسي:

عرفه (Li,2008): بأنه هو التوازن لمختلف الجوانب مع الذات والمحيط، إذ تزدهر فيها الأشياء من خلال الإعتماد المتبادلين" (Li,2008, 427).

وعرفة كييل(Kjell,2011): بأنه " عملية ديناميكية مستمرة غير مؤقتة و مواعمة بين مختلف جوانب ومكونات الشخصية مما يؤدي بالفرد إلى الشعور بالتحكم النفسي والتميز والرفاهية كما ينطوي على السلام الداخلي وشعور بالانتماء إلى الذات" (Kjell,2011, 260)

تعريف نظري لإنسجام النفسي: تبنت الباحثة تعريف (Kjell,2011) لأنه تبني الإطار النظري له، ولأنه قدم أنموذج جديد للإنسجام النفسي.

تعريف الإجرائي لإنسجام النفسي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها السيدات المعنفات على مقياس الإنسجام النفسي، التي تبني من قبل الباحثة و المستعمل لأغراض القياس الإنسجام النفسي البحث الحالي.

٤. النساء: هو الأم أو الزوجة أو الأخت أو بنت وهي أعظم كائن الحي في الدنيا و نصف المجتمع.

٥. العنف: تلك الأفعال التي تتضمن عنفاً جسدياً أو نفسياً أو جنسين أو لغوياً ضاراً موجهاً نحو النساء بواسطة أزواجهن أو آبائهن أو إخوانهن أو مدير أعمالهن أو زملائهن ويشمل الإيذاء الجنسي والاغتصاب الزوجي (أجلال ، ١٩٩٩، ٢٧).

٦. النساء المعنفات: عرف (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠١): بأنهن النساء اللاتي تعرضن لأي فعل عنيف ومن الممكن أن يسبب هذا العنف أضراراً نفسية أو عقلية أو جنسية أو جسدية يتضمن التهديد أو الحرمان من الحرية والحقوق على صعيد الحياة العامة و الخاصة (عامر، ٢٠١٥، ٥٨٩).

التعريف الإجرائي للنساء المعنفات: درجة تحصل عليها السيدات على مقياس الإنسجام النفسي لعينة إستطلاعية.

مفاهيم النظرية للبحث:

البرنامج الإرشادي:

عملية الإرشاد والتوجيه فرع من فروع علم النفس التطبيقي، يعتمد في وسائله، وفي الإرشاد على فروع متعددة في علم النفس الإرتقائي، تحتاج إلى التخصص العميق في الممارسة لغرض معرفة مطالب النمو ومعاييرته التي يرجع إليها في تقييم نمو الفرد (هل هو عادي، أو متقدم، أو متأخر)، وعملية الإرشاد علاقة مهنية يتحمل فيها المرشد مسؤولية المساعدة الإيجابية للمسترشد، من خلال تغيير أنماط سلوكية ومعرفية سلبية بأنماط جديدة أكثر إيجابية، ومن خلال فهم وتحليل إستعداداته وقدراته وإمكاناته وميوله والفرص المتاحة أمامه، وتنمية مهارات المواجهة والضغوطات ومشكلات الحياة، وتطوير وتقوية قدرات المسترشدين على الإختيار و إتخاذ القرار، وإستعداداه لمستقبله، بهدف وضعه في المكان المناسب له لتحقيق أهداف سليمة وحياة ناجحة ومواطنة صالحة وتوافق مع بيئته، حتى يتمكن من الشعور بالرضا والرفاهية والحياة والسعادة والسلام النفسي (أحمد، ٢٠٠٠، ٧).

وتمكن أهمية الخدمات الإرشادية من خلال البرنامج الإرشادي التي تبنى على أسس علمية وبتخطيط دقيق لتشعر المسترشدات بالراحة النفسية والسلام الداخلي، كما أشار (الدوسري، ١٩٨٥) إلى أن البرامج الإرشادية جميعها بغض النظر عن نوعها تعمل على مساعدة الأفراد في التخلص من المشكلات التي يعانون منها، من خلال أساليب عملية وتنمية ميولها وإتجاهاتهم ومساعدتهم

لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، وفهم حياتهم وحبهم للآخرين وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين في مجتمعاتهم (هلال، ٢٠٢١، ٩).

نظريات الإرشاد:

١ - النظرية السلوكية:

لهذه النظرية مكانة بارزة بين نظريات علم النفس وتهتم بدراسة السلوك لذلك تم توظيف مفاهيمها في خدمة الارشاد الذي يهتم بالسلوك أساسا ويركز أصحاب هذه النظرية وهم بافلوف، وواطسون، وهل، وسكنر، ودولارد وميلر وغيرهم على مفاهيم ومسلّمات ومبادئ وقوانين تتعلق بالسلوك وبعملية التعلم وحل المشكلات ومن مفاهيمها الارشادية أن معظم سلوك الانسان متعلم، وأن لكل مثير استجابة، والشخصية على وفق هذه النظرية هي مجموعة من التنظيمات أو الاساليب السلوكية المتعلمة الثابتة نسبيا والتي تميز الفرد عن غيره من الافراد كما تركز على الدوافع الفطرية والمكتسبة، الأولية والثانوية، وعلى التعزيز والانطفاء والتعميم والتعلم وإعادة التعلم (زهران، ١٩٨٠، ٩٣).

٢ - نظرية العقلاني إنفعالي:

هي من أكثر أساليب العلاج السلوكي المعرفي شيوعاً، وقد أسس ألبرت أليس الافتراض الرئيسي وهو (إن الإضطرابات النفسية، إنما هي نتائج التفكير غير العقلاني الذي يتبناه الإنسان)، بدأ ألبرت أليس التدريب على نظام كارين هورنى في العلاج ثم أسس معهد العلاج العقلاني (الخطيب، ٢٠٠٣، ٣٤٢).

والإنسان عند أليس يولد وفطرته تدفعه بأن يحافظ على نفسه بصوره متكاملة وأن يبحث عن السعادة ويحقق ذاته وفي نفس الوقت يولد باستعداد مقابل ذلك لتحطيم النفس، ومن خلال نمو الفرد ونشأته يكون عنده استعداد كبير للاستجابة للإجاءات التي تظهر في ذهنه، والفرد يبدأ في تقييم نفسه في ضوء ما يقوله الآخرون عنه، ويرى أليس أن التفكير اللا عقلاني ينشأ عند الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية ويتأثر بأفكار الآخرين من حوله خلال مراحل نموه، وإن الفكرة الرئيسية التي تعتمد عليها أساليب الإرشاد العقلاني الإنفعالي عند أليس هي

أنه لا يمكن الفصل بين تفكير الفرد وبين إنفعاله وسلوكه (العاسمي، ٢٠١٥، ٣٨-٢٦).

وبرى (أليس وديفيد ولين، ٢٠١٠) أن إرشاد والعلاج العقلاني العاطفي يستخدم معظم الأساليب السلوكية، كالتخلص من الحساسية التدريجية، وفنيات الإسترخاء، واستراتيجيات إدارة الذات، والنمذجة، والضبط الذاتي، كما يعطي الإرشاد العلاج العقلاني الإنفعالي أهمية للواجبات المنزلية، وينظر إليها على أنها أكثر أهمية مما يتم في الجلسات الإرشادية والعلاجية، ومن خلال تلك الواجبات يتم مساعدة الفرد على استخدام التعرض والتخلص المنظم من الحساسية بشكل ذاتي(عبدالرحمن، ٢٠١٨، ٣٠).

٣- نظرية المعرفي السلوكي:

فيكتور رايمي وميتشنيوم وأرون بيك من رواد هذه نظرية، ويعد أرون بيك من أبرز رواد الإرشاد المعرفي، لأنه صاحب أكثر نظريات الإرشاد المعرفي شيوعاً، ويقوم الإرشاد حسب بيك على أساس نظري عقلائي، وهو الطريقة التي يحدد بها الأفراد أبنية خبراتهم كيف يشعرون وكيف يسلكون، فإذا فسروا موقفاً بأنه خطر فإنهم يشعرون بالقلق ويريدون الهروب، وترى (Beck, 1997) أن الناس لديهم أفكار تلقائية، وهذا النوع من الأنظمة الداخلية له علاقة بالتقييم الذاتي والتفكير حول ما يعتقده الآخرون عنك، والمراقبة الذاتية، والتنبؤات الذاتية، وما إلى ذلك (Beck, 1997, 277).

الإستراتيجيات والفنيات الإرشاد والعلاج المعرفية: هناك مجموعة من الفنيات العلاجية التي يعتمد عليها الإرشاد والعلاج المعرفي ويتمثل أهمها فيما يلي:- (التسجيل اليومي للأفكار الأتوماتيكية، تعديل الأخطاء المعرفية، الحوار والأسئلة السقراطية، التعرف على الأفكار السلبية اللامنطقية واللاعقلانية، المناقشة، إعادة التفكير، إعادة البنية المعرفية، تحليل الإيجابيات والسلبيات، ومهارة ضبط الذات (هوفمان، ٢٠١٢، ٤٣-٤٥).

وقد تبنت الباحثة النظرية المعرفية السلوكية لـ (بيك) لبناء البرنامج الإرشادي لأن تميز هذه النظرية بشموليتها من جوانب الشخصية الفرد وتعدد

أساليبها وفنيتها وأثبتت أساليب و طرق الإرشادي في هذه النظرية فعاليتها في الكثير من الدراسات.

مكونات الإنسجام النفسي:

١- الرفاهية الذاتية: وهي أحد المفاهيم المدروسة في علم النفس الإيجابي وتعد من المفاهيم المرتبطة بالسعادة الفردية والاجتماعية (Saticil& Tekin, 2017, 2).

٢- الإستقلالية الذاتية: وفقاً لنموذج الذات المستقلة والتي حددت في الثقافات الغربية، يُفترض أن تكون الذات كياناً مستقلاً وفريداً ومحدوداً، ويكون فيه الهدف الأساسي للسلوك هو تنظيم إحتياجات الفرد وأهدافه بما يتوافق مع توقعات الآخرين.

٣- تحقيق السعادة: فينظر إلى الإنسجام لنفسي على أنه الشاغل الرئيسي في تحقيق السعادة، كما أن الحافظ على العلاقات الاجتماعية المنسجمة والعمل على ماهو مفيد للمجموعة يحتمل أن يكون له الأسبقية على تحقيق التفوق أو التفرد (Markus & Kitayama, 1991, 224- 253).

٤- النظرة الإيجابية للذات: لايمكن أن يتحقق الإحساس بالرضا عن الذات المترابطة من خلال تعزيز القيمة المرتبطة بالصفات الداخلية للإنسان المتحيز لخدمة مصالح ذاتية، وبدلاً من ذلك، يجب أن تكون المشاعر الإيجابية حول الذات ستمدة من إنجاز المهام المرتبطة مع الآخرين ذوي الصلة : كالإنتماء، والتلاؤم، وإحتلال المكانة المناسبة، والإنخراط في العمل المناسب، وتعزيز أهداف الآخرين، والحفاظ على الإنسجام النفسي (Markus & Kitayama, 1991, 240).

وقد أشار (دينر وآخرين، 2000) إلى أن الرفاهية الذاتية تشتمل على مكونين أساسيين هما:

المكون الوجداني: والذي يشير إلى توافر المشاعر الإيجابية أو فقدان التأثيرات السلبية وهو الشعور بالرضا والإنجاز في الحياة.

المكون المعرفي: وهو ذلك التقييم الذي يصدره الإنسان على مدى رضا عن الحياة التي يحيها بحلولها ومُرها وبعزها وقساوتها (عبدالعال، ٢٠١٣، ٨٥).

نظريات الإنسجام النفسي:

١- نظرية (ماركوس، 1991) عن الذات المنسجمة المترابطة: أشار ماركوس في نظريته بأنه يوجد لدى الناس في مختلف ثقافتهم تأويلات متفاوتة بطريقة لافتة للنظر إلى الذات والآخرين والترابط بينهما، ويمكن إرجاع هذه الاختلافات بينهم إلى طبيعة التجربة الفردية، بما في ذلك الإدراك، والعاطفة، والدوافع وغيرها، ففي الثقافات الآسيوية هناك العديد من التصورات المتميزة عن الفردية ولكنها تتشارك وتؤكد العلاقة الأساسية بين الأفراد لبعضهم البعض، وينصب التركيز على الإهتمام بالآخرين والالتزام والترابط المنسجم معهم، أما في الثقافة الأمريكية فلا تفترض أو تثمن مثل هذا الترابط العلني بين الأفراد، إنما يسعى الأفراد للحفاظ على استقلالهم عن الآخرين من خلال حضور الذات وعن طريق إكتشاف سماتهم الداخلية الفريدة والتعبير عنها (Markus & Kitayama, 1991, 224).

٢- (نظرية أدلر، ١٩٢٧): أشار أدلر في نظريته بأن أهمية التنشئة الاجتماعية في إعداد الفرد، وأشار إلى أن أساليب الحياة تتكون من خلال علاقة الطفل بوالديه في السنوات الخمس الأولى من حياته، وكما أفترض أن التسلسل الولادي هو أحد المؤثرات المهمة في طفولة الفرد، وأشار بأن لا تقف التنشئة الاجتماعية عند حدود المنزل، بل تشمل المدرسة والمجتمع إذ أن الإنسجام سيؤدي إلى بناء أساليب حياة جديدة (سعود، ٢٠١٨، ٣).

٣- أنموذج كييل (Kjell, 2011- 2018) الإنسجام في الحياة: أهملت كييل الأدبيات المتعلقة بالرفاهية وتجاهلت أهمية الإنسجام النفسي في الحياة والترابط والتوازن النفسي ولم تعده مكونات الرفاهية الذاتية، كما أنها أكدت الإنحياز الفردي في الأساليب والإجراءات التجريبية المتعلقة بالرفاهية والسعادة، ويتم التركيز بشكل مفرط على أهمية الجوانب الأنانية للأفراد في الرفاهية، وكما أن الإجراءات المنهجية لقياس الرفاهية تفرض قيماً معينة على الباحثين وتحد من

قدرة المجيبين عن التعبير عن أنفسهم فيما يتعلق بسلامتهم النفسية، وأكدت كجيل أن الطريقة التي نحدد بها الرفاهية تؤثر في البحث النفسي والمجتمع بشكل عام، وقد يؤدي هذا التأثير إلى شيء من هذا القبيل، إذ إن الطريقة التي يتم بها تعريف الرفاهية لها تأثير مباشر في بناء أسئلة لقياسها، فإن الأسئلة التي تشكل إستبانات الرفاهية ستركز على الرضا والإنجازات بدلاً من الإنسجام النفسي والتوازن، وأشارت بأن الإنسجام النفسي يمثل الجانب المكمل للرضا عن الحياة (Kjell, 2018, 36).

الدراسات السابقة متعلق بالبرنامج الإرشادي:

١- دراسة (خنجر والجوري، ٢٠٠٤): هدفت دراسة بناء برنامج ارشادي لتخفيف حدة المشكلات الدراسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ولتحقيق ذلك قام الباحثان بإجراء دراسة لتحديد المشكلات الدراسية لدى طلاب المرحلة الاعدادية شملت، عينة البحث (٤٤٠) طالبا اختيروا عشوائيا وبلغ عدد المشكلات الدراسية (٢٤) مشكلة موزعة بين خمسة محاور هي (العادات الدراسية والاستنكار، الامتحانات، العلاقة مع الزملاء، المشكلات النفسية، العلاقة مع المدرسين)، وفي ضوء هذه المشكلات الدراسية قام الباحثان ببناء برنامج ارشادي وقد تحقق الباحثان من الصدق الظاهري والصدق التجريبي للبرنامج حيث قام الباحثان بتطبيقه على عينة من الطلاب مكونة من (١٥) طالبا على (١٤) جلسة ارشادية، بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع، وحسب حدة المشكلات الدراسية باستخدام الوسط المرجح والوزن المئوي وفي ضوء النتائج استنتج الباحثان أن البرنامج الارشادي من قبل المرشدين التربويين، واقتراح الباحثان اجراء دراسة مماثلة على مراحل دراسية أخرى واجراء دراسة مقارنة للمشكلات الدراسية التي يعاني منها طلاب وطالبات المرحلة الاعدادية.

٢-دراسة (طراد، ٢٠١٢): يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية والدراسات المقارنة في قياس التلوث النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية، كما استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) في خفض التلوث النفسي لدى الطلاب، وقد تحدد مجتمع البحث بطلبة كلية التربية

الرياضية - جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١١-٢٠١٢)، أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٤٠) طالبا وطالبة بواقع (٨٨) طالبة و(١٥٢) طالبا، واشتملت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي على (٥٠) طالبا من الحاصلين على درجات أعلى من الوسط الفرصي على مقياس التلوث النفسي في التجربة الرئيسة ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٢٥) طالبا لكل مجموعة، تبنى الباحث مقياس (محمد ، ٢٠٠٤) لقياس التلوث النفسي المكون من (١١٨) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي (التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها ، التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية ، التخنت ، الفوضوية) وبعد تقنيه على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ليصبح عدد فقراته بعد التقنين (٨٦) فقرة . كما قام الباحث ببناء وتطبيق برنامج إرشادي وفق النظرية السلوكية المعرفية لخفض التلوث النفسي لدى العينة التجريبية من الطلاب، حيث يتكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة . وبانتهاء تطبيق البرنامج وبعد إجراء الاختبارات البعدية توصل الباحث إلى إثبات فاعلية الإرشاد الجماعي في خفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة بابل.

٤- دراسة(روبيبي، ٢٠٢٠): هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، تم بناء أدوات الدراسة من طرف الباحثة تمثلت في برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية السلوكية (أرون بيك) والنظرية العقلانية الانفعالية (ألبرت إليس)، يتكون من (١٤) جلسة إرشادية بمعدل جلستين في الأسبوع مدة كل جلسة (60) دقيقة، ومقياس فاعلية الذات متكون من أربعة أبعاد (إنجاز الأداء، الخبرات البديلة، الإقناع اللفظي، الاستثارة الانفعالية)، تم التأكد من خصائصها السيكمترية (الصدق والثبات). بعدها تم تطبيق البرنامج الإرشادي ومقياس فاعلية الذات على عينة الدراسة الأساسية المتكونة من (٣٠) تلميذا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي موزعون على المجموعة التجريبية (١٥) والمجموعة الضابطة (١٥)، باعتماد المنهج التجريبي وفق القياس القبلي والبعدى. توصلت الدراسة بأن للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي أثر في تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الدراسات السابقة متعلق بالإنسجام النفسي:

١- دراسة هاريس (Harris, 1997): هدفت دراسة معرفة على وجود علاقة بين الإنسجام النفسي مع تقدير الذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة وشملت الدراسة عينتين من الطلاب في (الولايات المتحدة و هونغ كونغ)، فكانت نتائج وجود أهمية كبيرة للإنسجام النفسي مع تقدير الذات أكبر في هونغ كونغ أكثر من الولايات المتحدة، وفسرت الدراسة أن ذلك يعود إلى النظرية ماركوس و كيتمان (Markus & Kitayama, 1991) حول الذات المستقلة الفردية و المرتبطة المنسجمة (Harris, 1997,1).

٢- دراسة ساتيكي (Satıcı, 2017):- هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الإنسجام النفسي التي أجريت على الطلبة الجامعات التركية، أشارت إلى أن مستوى الإنسجام النفسي لدى الطلبة كان بمستوى عالٍ، كما أنهم حصلوا على درجات أعلى في الإزدهار (flourish) والرفاهية (SWB)، و بينت نتائج الدراسة أن من يشعر بدرجة أكبر من القلق و الإكتئاب والإجهاد أنه يؤثر بشكل سلبي في الإنسجام النفسي، بسبب ذلك أقترحت النتائج في هذه الدراسة أن الإنسجام النفسي كان له إرتباطات إيجابية مع أبعاد الرفاهية، والإرتباطات مع المفاهيم المتعلقة بالصحة العقلية والإكتئاب والقلق وعدم الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية، والتي تتفق مع دراسات سابقة (Satıcı& Tekin, 2017, 6).

٣- دراسة (سعود، ٢٠١٨): هدفت دراسة التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الإنسجام النفسي وأساليب الحياة لدى المدرسين والمدرسات في ضوء متغير الجنس ومدة الخدمة والعمر، منهج البحث ، المنهج الوصفي الإرتباطي، وإشتملت عينة البحث من (٤٠٠) مدرس ومدرسة من محافظة ذي قار قسم تربية الشطرة للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩)، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد قام الباحث ببناء مقياس الإنسجام النفسي وأساليب الحياة، وعرض المقياسين على مجموعة من المحكمين، بعدها تم إستخراج الخصائص السيكمترية للمقياسين، وظهرت في نتائج البحث أن مستوى الإنسجام النفسي والأساليب الحياة دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولاتوجد فروق دلالة إحصائية في الإنسجام النفسي

والأساليب الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس وعمر ومدة الخدمة) وظهرت أن ثمة علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الانسجام النفسي وأساليب الحياة.

محددات الدراسة:

عينة البحث: وتتمثل عينة الدراسة في كل من العينة إستطلاعية والعينة التجريبية:

العينة الإستطلاعية:

تكونت العينة إستطلاعية من (٣٠) السيدات المعنفات تم اختيارهن بطريقة عشوائية من النساء في (شلتنر) دارالمأوى لرعاية النساء في مركز محافظة أربيل، وذلك لتطبيق مقياس الانسجام النفسي وإستبانة إستطلاعية لمعرفة نوع العنف الذي واجهن وسؤال (مفتوح) لمعرفة آراء السيدات و أفكارهن عن موضوع الانسجام النفسي باللغة الكردية والعربية على أفراد العينة، بغرض معرفة نوع العنف الذي واجهنه ومستوى الانسجام النفسي لديهن، ولغرض ترتيب حاجات البرنامج الإرشادي وفق على فقرات مقياس الانسجام النفسي.

العينة التجريبية: تم تطبيق البرنامج على عينة تجريبية قوامها (١٠) سيدات معنفات تم اختيارهن من اللائي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس الانسجام النفسي، والإستغراق الوظيفي لتطبيق البرنامج الارشادي.

أدوات البحث: قامت الباحثة بتطبيق ثلاث أدوات على عينة الدراسة للتحقق من فروض الدراسة و تمثلت تلك الأدوات في:

أولاً: إستبيان عينة إستطلاعية، مكون من عدد من الأسئلة المفتوحة ومن إعداد الباحثة.

ثانياً: مقياس الانسجام النفسي، تبنت الباحثة مقياس (سعود، ٢٠١٩)، وهو عبارة عن (٣٦) فقرة، وحددت الأوزان بين (٥، ٤، ٣، ٢، ١) والبدائل (موافق بشدة، موافق، متردد، غير موافق، غير موافق بشدة) وإستخرجت له الصدق و الثبات، وترجم المقياس إلى اللغة الكردية و إستخرج له أيضاً صدق الترجمة.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي القائم على نموذج بيك، بناءً من قبل الباحثة.

صدق الاداة:

قامت الباحثة بإيجاد الصدق الظاهري لمقياس وقد تم ذلك من خلال عرضها على مجموعة من خبراء من (١٨) خبيراً في مجال العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية والقياس والتقويم لإبداء آرائهم في مدى صلاحية كل فقرة من فقرات مقياس الإنسجام النفسي والتعديل المناسب لكل الفقرة.

الثبات: يعني الثبات اتساق النتائج اذا ما أعيد التطبيق لعدة مرات وعلى نفس الافراد (الإمام وآخرون , ١٩٩٠, ص ١٤٥). وقد تم حساب الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار على نفس المجموعة من السيدات المعنفات اللواتي بلغن (٣٠) سيدة وبفاصل زمني (١٤) يوماً وقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط ألفا كرونباخ بلغ عدده (٠.٨٦) ونسبة الثبات لمقياس الإنسجام النفسي بمعاملة التجزئة النصفية (٠,٨٢) وهو معامل ثبات جيد.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة عدة أساليب الإحصائية، وذلك للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة ، وكذلك:

- معامل الارتباط بيرسون، لإيجاد الثبات المقياس (الإنسجام النفسي).

- معامل مربع كاي لمعرفة تكافؤ المجموعتين.

- معامل ألفا كرونباخ.

-معامل التجزئة النصفية.

- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

بناء البرنامج الإرشادي:

تمّ بناء البرنامج الإرشادي لمساعدة السيدات المعنفات لتنمية الإنسجام النفسي على وفق الإجراءات التالية:

الاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة حول الموضوع.

العمل على تطوير البرنامج الإرشادي وذلك من خلال التركيز على مجموعة من الإجراءات، والتمارين و الإستراتيجيات الفاعلة في تحسين الإنسجام النفسي، مع التعزيز الإيجابي.

تمّ الاستفادة في تطوير البرنامج الإرشادي من خبرات الباحثين وأخصائي الإرشاد وذلك من خلال إلتقاءهم بالسيدات، والتعرف على أشكال ضعف الإنسجام النفسي لديهن.

ولما كان أكثر إستراتيجيات وفنيات التكيّف استخداما من قبل السيدات المعنفات، هي: إستراتيجيات البحث عن إعادة صياغة التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي، والتعزيز، والتعبير عن المشاعر، والاسترخاء، و التأمل، والحديث الإيجابي. ومن خلال البرنامج تمّ الاهتمام بمهارات مستمدة من هذه الإستراتيجيات حتى تستطيع السيدات المعنفات من ممارستها؛ كونها تبدو أكثر الأمور استخداما في الممارسة اليومية في مواجهة المواقف الضاغطة.

تمّ تحديد موضوعات الجلسات، وعددها (١٤) جلسات، بواقع (ثلاث جلسات) في إسبوعين، ومدة كل منها (٦٠) دقيقة، وأهدافها العامة والخاصة، إضافة إلى الإستراتيجيات و الفنيات، والإجراءات، والتقويم البنائي، والتدريب البيئي، وعرض فيديو هات و أفلام قصيرة خاصة بموضوع الجلسة، مع عرض فيديو هات موسيقى هادئة و تمرينات التأمل من خلال سماع موسيقى هادئة مسترخية لتوترات وعرض فيديو هات رسوم طبيعية مسترخية للعين والذهن المتعلقة بموضوع الجلسة من خلال تطبيق الجلسات.

- تم التدريب من خلال استخدام أساليب تدريبية متعددة تمثلت في: الحوار، والمناقشة، والتخيل، وطرح الأمثلة، والأسئلة، وأنشطة كتابة الجدول اليومية،

والمحاضرة، والعمل في مجموعات صغيرة، و التدريب البيئي، كما موضح في جدول (١).

جدول (١)

عنوان الجلسات وأهدافها والإستراتيجيات وفنياتها ووقت البرنامج الإرشادي لتنمية الإنسجام النفسي

ت	عنوان الجلسة	عدد الجلسات	هدف الجلسة	إستراتيجيات والفنيات	وقت التنفيذ
١	الإفتتاحية	١	تهيئة افراد المجموعة للبرنامج الارشادي، وأبرام عقديين إرشادي بين الباحثة و المسترشدات.	المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	٢٠٢٢/٧/١٧ يوم الأحد في الساعة (١٠) صباحاً
٢	الرضا عن الحياة	١	تشعر بالرضا و الرفاهية عن حياتها	تقديم موضوع، المفهوم الإيجابي، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	٢٠٢٢/٧/١٩ يوم الثلاثاء في الساعة (١٠) صباحاً
٣	خفض الشعور بالقلق	١	تعرفن على كيفية مواجهة القلق واستعادة التوازن. وتشعر	-تقديم موضوع، تعديل الأفكار، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة.	٢٠٢٢/٧/٢١ يوم الخميس في الساعة (١٠) صباحاً

		بالاستقرار النفسي.			
٢٠٢٢/٧/٢٤	تقديم موضوع، دحض الأفكار اللاعقلانية، المناقشة، التعزيز ، التغذية الراجعة	يتحملن المسؤولية أثناء التفاعل مع الآخرين.	١	تحمل المسؤولية	٤
يوم الأحد في الساعة (١٠) صباحاً					
٢٠٢٢/٧/٢٦	تقديم موضوع، تدريب على الإسترخاء، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة.	- يتعرفن معنى التوازن النفسي، يعددن صفات الشخص المتصف بالتوازن النفسي.	١	التوازن النفسي	٥
يوم الثلاثاء في الساعة (١٠) صباحاً					
٢٠٢٢/٧/٢٨	تقديم موضوع، وبناء عادات الجيدة (جدول نشاطات أوالمهام)، والمناقشة، والوصف السلوك، والتعزيز، والتغذية الراجعة.	يتعرفن أهمية إدارة الوقت الفراغ ويمارسن مهارات إدارة الوقت.	١	مهارات إدارة وقت الفراغ	٦
يوم الخميس في الساعة (١٠) صباحاً					

ت	عنوان الجلسة	عدد الجلسات	هدف الجلسة	إستراتيجيات والفنيات	وقت التنفيذ
٨-٧	الثقة بالنفس	٢	يتعرفن أهمية الثقة بالنفس، وثثق بنفسها في حل مشاكلها الخاصة.	تقديم الموضوع، المناقشة، التعزيز، التخيل الإيجابي، إيقاف الأفكار والتغذية الراجعة	٢٠٢٢/٧/٣١ يوم الأحد ٢٠٢٢/٨/٢ يوم الثلاثاء في الساعة (١٠) صباحاً
٩	التحكم بالذات	١	تعرفن أساليب مؤدية إلى التحكم بالذات، وأن تتحكم بذاتها في المواقف الحرجة.	تقديم موضوع، الحديث الذاتي، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	٢٠٢٢/٨/٤ يوم الخميس في الساعة (١٠) صباحاً
١٠	التفائل	١	تعرفن عدد استراتيجيات مؤدية إلى شعور بتفائل، وأن تكون متفائلة في المواقف الصعبة.	-تقديم موضوع، التأمل الذاتي، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة.	٢٠٢٢/٨/٧ يوم الأحد في الساعة (١٠) صباحاً
١١	قدرة على التسامح	١	- يتذكرن أهمية القدرة على التسامح، وأن تسامح صفوفها في العمل.	تقديم موضوع، إعادة التسمية، المناقشة، التعزيز، والتغذية الراجعة.	٢٠٢٢/٨/٩ يوم الثلاثاء في الساعة (١٠) صباحاً
١٢	إدارة الغضب	١	-توضح استراتيجيات تحقيق إدارة الغضب، وتتمكن من	تقديم موضوع، التحليل المنطقي، المناقشة،	٢٠٢٢/٨/١١ يوم الخميس في

			إدارة غضبها مع الآخرين.	التعزيز، التغذية الراجعة.	الساعة (١٠) صباحاً
١٣	التفاعل الإجتماعي	١	معرفة أساليب التفاعل والاندماج مع الآخرين، وأن تتفاعل إجتماعياً مع أقربين في نشاطات اليومية.	-تقديم موضوع، وإعادة الصياغة، والمناقشة، والوصف السلوك، والتعزيز، والتغذية الراجعة.	٢٠٢٢/٨/١٤ يوم الأحد الساعة (١٠) صباحاً
١٤	الإختتام البرنامج الإرشادي	١	يتعرفن كيفية تطبيق ما تعلموه من خلال الجلسات في الحياة اليومية.	-تقديم موضوع، والمناقشة، والتعزيز، والتغذية الراجعة.	٢٠٢٢ /٨ /١٦ يوم الثلاثاء الساعة (١٠) صباحاً

إجراءات تطبيق البرنامج:

١- تمّ التنسيق مع مديرة (شلتنر) دار المأوى لرعاية السيدات المعنفات، لتسهيل عملية تطبيق البرنامج في إحدى القاعات الشلتنر، كمكان لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي، لمدة (١٤) جلسات بحيث تم عقد ثلاث جلسات أسبوعياً، في يوم (الأحد، الثلاثاء، والخميس) من ساعة (١٠) صباحاً.

٢- تم تطبيق مقياس الإنسجام النفسي على (٣٠) سيدة كعينة إستطلاعية لغرض تحديد ترتيب حاجات البرنامج الإرشادي في مقياس الإنسجام النفسي كما موضح في الجدول (١).

٣- تم تطبيق مقياس الإنسجام النفسي على المجموعة الضابطة (١٠) سيدات معنفات، والمجموعة التجريبية (١٠) سيدات معنفات، قبل بدء تطبيق البرنامج للتأكد من تكافؤ مجموعات النساء المعنفات في (العمر، والترتيب الولادي، والحالة الزوجية، والحالات الإقتصادية، والتحصيل الدراسي، ونوع العنف الذي واجهته).

٤- تمّ في آخر جلسة إعادة تطبيق مقياس الإنسجام النفسي على عينة المجموعتين الضابطة والتجريبية، كخطوة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج في مساعدة السيدات المعنفات في تنمية مستوى الإنسجام النفسي.

عرض نتائج فحص فرضيات الدراسة:

١.٤ نتائج تحليل الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات السيدات المعنفات على مقياس الإنسجام النفسي بين مجموعتين (التجريبية- الضابطة) في الإختبار القبلي.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى، إستخدمت الباحثة إختبار ت (t.test) لعينتين مستقلتين، لتحديد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الإنسجام النفسي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، و ذلك كما هو موضح في الجدول (٢).

الجدول (٢)

نتائج الإختبار التائي لدلالة الفروق في إجابات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار القبلي للمقياس الإنسجام النفسى

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة (t)	القيمة الجدولية (t)	الدلالة الإحصائية
التجريبي	١٠	١٣٤.٦٠	٧.٩٧٥	٢.٤٨٤	٢.١٠١	دالة عند مستوى (٠.٠٥)
الضابط	١٠	١٢٣.٨٠	١١.٢٠٣			

يتضح من جدول (٢) بلغ متوسط درجات أفراد المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية (١٣٤.٦٠) وللمجموعة الضابطة (١٢٣.٨٠) والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (٧.٩٧٥) وللمجموعة الضابطة (١١.٢٠٣)، ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام الاختبار التائي إذ اتضح أن قيمة (T) المحسوبة للاختبار القبلي في مجموعتين التجريبية والضابطة (٢.٤٨٤) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢.١٠١) درجة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) و درجة الحرية (١٨) إذ كان الفرق لصالح العينة التجريبية، و هذا يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيقين وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، وهذا النتيجة تتفق مع نظرية (أليس وديفيد ولين، ٢٠١٠) أشار بأن الإرشاد المعرفي السلوكي يكون في مساعدة المسترشد على إستخدام التعرض والتخلص المنظم من الحساسية بشكل ذاتي وتنمية الأساليب والأفكار الموجبة (عبدالرحمن، ٢٠١٨، ٣٠)، وأيضاً تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من (خنجر والجبوري، ٢٠٠٤)، دراسة (طراد، ٢٠١٢).

٢.٤ نتائج تحليل الفرضية الثاني:

الفرضية الثاني:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات السيدات المعنفات على مقياس الإنسجام النفسي بين مجموعتين (التجريبية- الضابطة) في الإختبار البعدي.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية، إستخدم إختبار ت (t.test) لعينتين مستقلتين، لتحديد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الإنسجام النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، و ذلك كما هو موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣)

نتائج الإختبار التائي لدلالة الفروق في إجابات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي للمقياس الإنسجام النفسي

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة (t)	القيمة الجدولية (t)	الدلالة الإحصائية
التجريبي	١٠	١٤١.٠٠	١١.٤٢١	٣.٤٦٧	٢.١٠١	دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)
الضابط	١٠	١٢٣.٦٠	١١.٠١٧			

يتضح من جدول (٣) بلغ متوسط درجات أفراد المجموعتين بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في المجموعة التجريبية (١٤١.٠٠) وللمجموعة الضابطة (١٢٣.٦٠) و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية (١١.٤٢١) وللمجموعة الضابطة (١١.٠١٧) ، ولمعرفة دلالة الفرق تم استخدام الإختبار التائي إذ اتضح أن قيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي في مجموعتين التجريبية والضابطة (٣.٤٦٧) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢.١٠١) درجة عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) و درجة الحرية (١٨) إذ كان الفرق لصالح العينة التجريبية

، وهذا يشير إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات التطبيقين وبذلك نرفض الفرضية الصفرية، وهذه النتيجة تتفق مع نظرية (Markus & Kitayama, 1991) التي أشارت بأن يجب أن تكون المشاعر الإيجابية حول الذات والآخرين، وهذه لا يتحقق إلى عن طريق توجيه الذات باتجاه إيجابي وهذا شيء لا يتحقق إلا من خلال منهج والبرنامج إرشادي قوي كي مساعدة الفرد لحفاظ على الانسجام النفسي ، وأيضاً تتفق مع نتيجة دراسة كل من (Satici, 2017)، (روبيبي، ٢٠٢٠)، (سعود، ٢٠١٨).

هذه النتائج أثبتت فاعلية وأثر البرنامج الإرشادي على السيدات المعنفات لتنمية الانسجام النفسي، وهذا يدل على نجاح البرنامج الإرشادي وهذا تعبير إيجابي على الإيجابيات و أثر الإستراتيجيات و الفنيات التي إستخدمتها الباحثة في جلسات البرنامج، لذلك تعد هذه الدراسة خدمة علمية ممتازة لمساعدة الباحثين والمرشدين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، بهدف متابعة وإستعمال هذه الإستراتيجيات وفنيات لمساعدة فئات السيدات و جميع أفراد المجتمع، لتنمية السلوك أو التفاعل الإيجابي أو صفة المراد حتى تمكن مساعدة أفراد المجتمع الكردي لزيادة القدرة على مواجهة ضغوطات الحياة و التوافق الإجتماعي و الانسجام النفسي و الشعور بالسعادة و الرفاهية والرضا بالحياة، واستنادا إلى نتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات و المقترحات.

التوصيات:-

١- إن العنف ضد السيدات هو ليس مسألة عائلية تخص الزوجين فقط، بل هو مسألة أو قضية مجتمع يجب أن تبحث بدقة لآثارها السلبية على الفرد المتمثل بالزوجة وعلى الأسرة ككل، لذلك توصي الباحثة المرشحات النفسيات في جميع المؤسسات التربوية والصحية بالاستفسار من السيدات فيما إذا كنّ قد تعرضن إلى العنف في أي مرحلة عمرية وذلك لغرض التعرف المبكر عليه وعلى الآثار المحتمل أن يسببها هذا العنف .

٢. بذل جميع الجهود الممكنة من دورات إرشادية وتثقيفية في تنظيم العلاقة الصحيحة بين الرجل والسيدات و أفراد العائلة (كالأب و الأم والأخ و الأخت)

مما يدفع كلا الطرفين إلى تفهم الطرف الأول للآخر وهذا قد يقلل من العنف بينهما.

٣. تدريب المتعاملين مع هذا الموضوع من نفسانيين والباحثين في مراكز رعاية السيدات على كيفية التعامل مع الأزمة التي تمر بها الزوجة أو لبنت متعرضة للعنف لما لها من أهمية في تقديم المساعدة والدعم النفسي لها مما يخفف من الآثار السلبية عليها .

٤. توفير مراكز تثقيفية وتأهيلية للرجال العنيفين أو الذين يستخدمون العنف ضد سيدات بشكل مؤثر لمساعدتهم على تخطي حالة الانفعال هذه بما يمكنهم من تجنب تكرار العنف ضد الزوجة أو أي فرد آخر في المجتمع الذي يعيشون فيه، بما يساعد في المحافظة على الأسرة ككيان واحد.

المقترحات :

١. إجراء دراسة مسحية على مستوى إقليم كردستان حول الإنسجام النفسي و الحالات أو المشكلات النفسية الأخرى لدى السيدات المعنفات.

٢. إجراء دراسة تجريبية أخرى لتنمية الإنسجام النفسي لدى الأطفال المحرّمين من رعاية والدين في دار رعاية الأطفال. لمساعدة الأطفال المفقولين من ذويهم بسبب العنف، وذلك من أجل التخفيف من آثار مشاهدة العنف المستخدم ضد الأم .

٣. إجراء دراسة تجريبية أخرى لخفض القلق أو الإكتئاب، أو القلق المستقبلي، أو الشعور بالخجل و اليأس، أو الجفاف العاطفي، أو لخفض إضطرابات ما بعد الصدمة، لدى السيدات المعنفات، لأن هذه الحالات أكثر شيوعاً لديهما.

المصادر:

- أجلال ، حلمي اسماعيل (١٩٩٩): العنف الأسري، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة ،
- أحمد، سبير كامل (٢٠٠٠): التوجيه والإرشاد النفسي، ط١، مركز الأسكندرية للكتاب- مصر.
- إبراهيم، أسماء بدري (٢٠١٠): الصحة النفسية لدى النساء الأردنيات المعنفات، رسالة منشورة، كلية التربية جامعة آل البيت- الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد(١٨)، العدد(٢).
- الداهري ، صالح حسن (٢٠٠٥): مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر، عمان.
- الداهري، صالح، وزملاؤه (٢٠٠١): مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي. الطبعة الأولى. دار الكندي. مؤسسة حمادة. إربد- الأردن.
- جورارد، سيدني و ليندزمن، تيد (١٩٨٨): الشخصية السليمة، دراسة للشخصية من وجهة نظر علم النفس الإنساني، جامعة بغداد/ كلية الآداب، مطبعة تعليم العالي.
- الخطيب، جمال (٢٠٠٣): تعديل السلوك الإنساني، ط١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، برقياً- الكويت.
- خنجر، هاشم فرحان و رمح الجبوري،عباس رمضان (٢٠٠٤): بناء برنامج ارشادي لتخفيف المشكلات الدراسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة منشورة، مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، مجلد٣.
- روبيبي، حبيبة (٢٠٢٠): أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية فاعلية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة غير منشورة، كلية العلوم

الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة محمد بوضياف المسيلة،
جمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٨٠): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عالم
الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة-مصر.

-زهير، بوسنة عبدالوافي و الشيخ سمية، حاج (٢٠١٧): دور العنف الجسدي
في ظهور أعراض الصدمة النفسية لدى الزوجة المعنفة في مجتمع
الجزائري، دراسة عيادية على حالتين من زوجات المعنفات في ولاية بسكرة
في المجتمع الجزائري. العدد (٧).

- سلمان، سعود جابر(٢٠١٩): الإنسجام النفسي و علاقته بالأساليب الحية،
رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الأداب، قسم علم النفس.

- طرد، حيدر عبدالرضا (٢٠١٢): فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التلوث
النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة منشورة، مجلة علم التربية
الرياضية، المجلد (٥)، ج٢، العدد٣.

- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥): العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي بين
النظرية والممارسة، ط١، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان-
الأردن.

- عار، حنين (٢٠٢٠): النقص الإنسجام النفسي"اليكسيثيميا" المقالة
منشورة، <https://e3arabi.Com>.

- عامر، نادية فتحي إسماعيل(٢٠١٥): برنامج الإرشادي لزيادة المرونة
النفسية و خفض العنف الأسري لدى بعض الحالات المعنفة من النساء
بالمملكة العربية السعودية، جامعة الطائف- كلية العلوم الإدارية و المالية،
رسالة منشورة، مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي، المجلد (١)،
العدد (٤٢).

- عباس، حامد حمودي (٢٠١٧): العنف ضد المرأة في العراق .. الاشكالات والخيارات، دراسة جرى اعدادها من قبل اللجنة الوطنية للسياسات السكانية في العراق (INPC).

- عبدالرحمن، ولاء محمد أحمد (٢٠١٨): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تحسين مستوى المهارات الإجتماعية وخفض سلوكيات العزلة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، غير منشورة، كلية دراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين.

- عبدالعال، تحية محمد أحمد و مصطفى على رمضان مظلوم (٢٠١٣): الإستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية، دراسة في علم النفس الإيجابي، كلية التربية- جامعة بنها.

- هلال، سناء حسين خلف (٢٠٢١): برنامج إرشادي مقترح بأسلوب (إعادة الصياغة و التخيل العقلائي الإنفعالي) في تنمية التجهيز الإنفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى.

- هوفمان ، إس جي (٢٠١٢): العلاج المعرفي السلوكي المعاصر -الحلول النفسية لمشكلات الصحة العقلية - دار الفجر للنشر و التوزيع / ترجمة مراد عيسى.

-Border & Dryra L.D. Sander, MD (1992) : Comprehensive school counseling programs , Are View for policy markers And Practitioner , Journal Of counseling and Development.

- Beck, Aron(1997): The Past and Future of Cognitive Therapy, SPECIAL ARTICLES,
The Journal of Psychotherapy Practice and Research.

- Cong. Wenjun (2017): Study on the Application of Psychological Harmony of Kindergarten Teachers. School of Education, Huaibei Normal University, Huaibei 235000, China.

Harris, MichaelBond & Kwan, Virginia and): pancultural explanations for 1997(Singelis, Theodore life satisfaction:adding relationship harmony to self-esteem.APA, University of Hong Kong& Chico, Article in Journal of Personality and Social Psychology.

(2011): Sustainable well-being: A potential synergy , -Kjell between sustainability and well-being research. Review of General Psychology, 15(3), 255–266.

_____ (2018): Conceptualizing and Measuring Well- - Being Using Statistical Semantics and Numerical Rating Scales.

): The philosophy of harmony in classical ۲۰۰۸-Li, Chanyan (confucianism, Central Washington university, Philosophy Compass, 3(3), 13.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. .Psychological Review, 98(2), 224–253

-Satici .Seydi Ahmet& Tekin. Emine Goce 2017 :Harmony in Life Scale - Turkish version: Studies of validity and reliability.p1-9.

پوخته ی توژیینه وه

ئهم توژیینه وه یه ئامانجی دیاریکردنی کاریگه‌ری به‌رنامه‌یه‌کی راینماییه له پهره‌پیدانی هاوئا‌ه‌نگی ده‌روونی لای ئه‌و ئافره‌تانه‌ی توندوتیژیان له به‌رامبه‌ر کراوه، نمونه‌ی توژیینه‌وه‌که پینک هاتبوون له (۲۰) خانم له مالی دالده‌دانی ئافره‌تان له هه‌ولیر، توژی‌هر نمونه‌ی توژیینه‌وه‌که‌ی دابه‌شکرد بو دوو‌گروپ، گروپی (ئه‌زمونگه‌ری) که پینک‌هاتبوون له (۱۰) خانم وگروپی (کۆنترۆل‌کراو) پینک‌هاتبوون له (۱۰) خانم، شیوه‌ی دابه‌ش‌کردنه‌که به‌جۆریک بوو که هه‌ردوو گروپ یه‌کسان بوون له پووی (ته‌مه‌ن، ئاستی خویندن، باری دارایی، باری خێزانی، جۆری ئه‌و توندو تیژی‌یه‌ی له به‌رامبه‌ریان ئه‌نجامدراوه)، پاشان توژی‌هر هه‌ستا به‌ بنیادنانی به‌رنامه‌یه‌کی رینمایکردن بو گروپی (ئه‌زمونگه‌ری) به‌ پپی تیۆری مه‌عریفی-په‌فتار (ئارۆن بیک)، به‌رنامه‌ی رینمایکردنه‌که پینک هاتبوو له (۱۴) دانیشتنی رینمای، به‌شیوه‌ی سێ دانیشتن له هه‌فته‌یه‌کدا، ماوه‌ی هه‌ر دانیشتنیک (۶۰) خوله‌ک بوو، بو پپوانی ئاستی هاوئا‌ه‌نگی ده‌روونی لای نمونه‌ی توژیینه‌وه‌که، توژی‌هر پشتی به‌ ستوه به‌ پپوه‌ری (سالم، ۲۰۱۸) که پینک‌هاتبوو له (۳۶) برگه، پاشان توژی‌هر هه‌ستاوه به‌ ده‌رهینانی راس‌تگویی رواله‌تیی وراستگویی وهرگێران بو پپوه‌ره‌که له رینگه‌ی نیشاندانی پپوه‌ره‌که به‌ چه‌ند شاره‌زایه‌ک له بواری ده‌روونناسی وپپوان وه‌له‌سه‌نگاندن، توژی‌هران هه‌موو برگه‌کانیان په‌سند کردوه، واتا هه‌چ برگه‌یه‌ک لانه‌دراوه، پاشان توژی‌هر هه‌ستاوه به‌ ده‌رهینانی جیگری بو پپوه‌ره‌که به‌ به‌کارهینانی دوو رینگه، یه‌که‌م (رینگه‌ی دوباره‌ تاقیکردنه‌وه)، به‌های جیگری پپوه‌ره‌که به‌م رینگه‌یه (۰.۸۹) بوو، دواتر توژی‌هر هه‌ستاوه به‌ ده‌رهینانی جیگری به‌ رینگه‌ی (دوو‌که‌رت بوون) به‌های جیگری بو پپوه‌ره‌که (۰.۸۲) وئامانجی توژیینه‌وه‌که به‌ده‌سته‌هینانی ئهم گریمانانه‌ی خواره‌وه بوو له ئه‌نجامی توژیینه‌وه‌که:

- له كۆتايى تويژينه وه كه تويژهر گه يشت به و ئه نجامه ي كه به رنامه ي راوينمايكر دنه كه كاريگه ري هه بووه له سه ر په ره پيداني ئاستى هاوئا ههنگى دهروونى له لاي ئه م خانمانه ي كه وا توندوتيزيان له به رامبه ر كراوه، كاريگه ريه كه ش له به رژه وهندى گروهى ئه زمونگه ري بوو، بويه تويژهر له كۆتاي تويژينه وه كه چهند پيشنيار وراسپارده يه كي خسته پروو.

كليله ووشه: به رنامه ي راوينمايى، هاوئا ههنگى دهروونى، ئه و ئافره تانه ي توندوتيزيان له به رامبه ر كراوه.

Abstract

This research aims to identify the effectiveness of a counseling program in developing psychological harmony among battered women. The researcher adopted the cognitive-behavioral theory (Aaron Beck) for the purpose of constructing a counseling program, which consists of (14) counseling sessions, three sessions per week, the duration of each session is (60) minutes. Academic achievement, economic status, marital status, type of violence that she faced), and the researcher adopted a scale (Salman, 2018) for psychological harmony consisting of (36) items, and the validity of the scale was extracted through apparent honesty, and the validity of the targumah, and the stability was measured An investigation of it using two methods, the first (re-testing) with a value of (0.89) for the psychological harmony scale, the second, the researcher extracted the stability value of the psychological harmony scale by (half segmentation) and its value reached (0.82) and the study aimed to achieve the following hypotheses.

-The researcher concluded, for the results of this research, that the counseling program had an impact on developing psychological harmony among battered women in favor of the experimental group, so the researcher presented some recommendations and suggestions.

Keywords: counseling program, psychological harmony, battered women.

الملحق (١)

مقياس الإنسجام النفسي (الصيغة النهائية)

ت	الفقرة	موافق بشدة	موافق	متردد	غير موافق	غير موافق بشدة
١-	أرى أن معظم جوانب حياتي متوازنة.					
٢-	أسعى أن أكون متواءم بشكل جيد مع محيطي.					
٣-	أجد أن ظروف حياتي تسير بصورة طبيعية.					
٤-	أنا متوافق بشكل جيد في الحياة رغم كل شيء.					
٥-	أعيش حياتي في سلام مع الآخرين.					
٦-	توقعاتي عن ظروف الحياة يبشر بالخير.					
٧-	أتعامل مع الآخرين بإنسجام تام.					
٨-	أقوم بتعديل نمط حياتي ليتناسب مع محيطي.					
٩-	أسعى لتحقيق الرضا في حياتي.					
١٠-	أشعر بسلام داخلي يسهل لي حياتي اليومية.					
١١-	أسعى لتحقيق أهدافي رغم كل الظروف الصعبة.					
١٢-	علاقاتي الإجتماعية تتيح لي أن أنسجم مع الآخرين.					
١٣-	أرضى بظروفي رغم صعوباتها.					
١٤-	أضبط نفسي بنجاح لأحفظ انسجامي مع بيئتي.					
١٥-	أعتقد أن طريقة التي أعيش بها منسجمة مع العالم.					
١٦-	أخشى بأنني قد أكون لست منتميا لهذه البيئة.					
١٧-	أنا لست سعيدا في حياتي.					
١٨-	أجد صعوبة في تعاملتي مع المجتمع.					

١٩-	هناك الكثير من الشكوك في رأسي.				
٢٠-	بنتابني الحزن لصعوبة الحياة.				
٢١-	أحب معظم خصائص شخصيتي.				
٢٢-	لدي ثقة بأفكاري وأرائي حتى لو تعارضت مع الإجماع العام.				
٢٣-	أعتقد أنني جيد في إدارة مسؤولياتي اليومية.				
٢٤-	أرى أن حياتي عبارة عن عملية تعلم مستمرة.				
٢٥-	أنا مستقل بقراراتي بشكل تام.				
٢٦-	يصفني الناس بأني شخص معطاء.				
٢٧-	أجد نفسي مستعد لأن أقضي وقتي مع الآخرين.				
٢٨-	أحافظ على التوازن بين رغباتي و إحتياجاتي.				
٢٩-	علاقتي مع الآخرين ودية تعاونية خالية من النزاعات.				
٣٠-	أرى ذاتي مستقلة عن الآخرين.				
٣١-	حتى الآن حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة.				
٣٢-	أنا متأثر بأراء الناس من حولي.				
٣٣-	أجد متعة في التعاون مع الآخرين.				
٣٤-	من أولوياتي أحافظ على علاقاتي الإجتماعية				
٣٥-	أسعى لتحقيق السعادة من خلال الصداقة.				
٣٦-	أشعر أنني غير منسجم مع ذاتي.				