

## اثر برنامج ارشادي لتخفيف الافلاس العاطفي لدى المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات

ا.م.د.هدى عبد الرزاق محمد الجنديل

الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

### الملخص

هدفت الدراسة الى تحديد تأثير برنامج ارشادي لتخفيف الافلاس العاطفي لدى المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات، وقد استخدمت الباحثة منهج البحث التجريبي، ولاختبار فرضية البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ذات الاختبار البعدي، وتكونت عينة البحث من (60) طالبة تم توزيعهن الى مجموعتين متكافئتين، بواقع (30) طالبة في كل مجموعة و بعد إجراءات التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات (العمر و الافلاس العاطفي) قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب اليقظة الذهنية لتخفيف الافلاس العاطفي مع المجموعة التجريبية، في حين لم يطبق أي برنامج مع افراد المجموعة الضابطة، وقامت الباحثة ببناء مقياس الافلاس العاطفي الذي تكون من (24) فقرة وبناء برنامج ارشادي بأسلوب اليقظة الذهنية يتكون من (10) جلسات ارشادية واستعملت الباحثة الوسائل الإحصائية لمعالجة بيانات هذا البحث وهي: الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والاختبار التائي لعينة واحدة، والفا كرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون. وكانت نتيجة البحث هي: وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الافلاس العاطفي بعد تطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب اليقظة الذهنية في تخفيف الافلاس العاطفي.

**الكلمات المفتاحية:** الافلاس العاطفي، البرنامج الارشادي، اسلوب اليقظة الذهنية، طالبات الجامعة المعنفات

## The effect of a counseling program on the mitigation of emotional Bankruptcy among Abused married university Students

Prof. Huda Abdel Razzaq Muhammad Al-Jandil (Ph.D.)

Al-Mustansiriya University, College of Education, Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

### Abstract

The study sought to investigate the impact of a counseling intervention aimed at alleviating emotional distress among married university students who have experienced abuse. An experimental research approach was employed by the researcher. In order to assess the research hypothesis, an experimental design was utilized for both the experimental and control groups, followed by a post-test. A total of sixty female students were selected as the research sample and evenly distributed into two groups, with thirty students in each group. Following the establishment of equivalence between the groups in terms of variables such as age and emotional distress, the counseling program was administered to reduce emotional distress in the experimental group, while no intervention was provided to the control group members. The researcher developed a comprehensive emotional distress scale comprising twenty-four items and a structured format. The counseling program, designed in a mindfulness style, consisted of ten counseling sessions. Various statistical methods, including the t-test for two independent samples, Cronbach's alpha, and Pearson's correlation coefficient, were utilized to analyze the research data. The findings of the study revealed a significant statistical difference in favor of the experimental group on the emotional distress scale subsequent to the implementation of the counseling program utilizing a mindfulness approach to alleviate emotional distress.

**Keywords:** emotional bankruptcy, counselling program, mindfulness method, violent university students

### مشكلة البحث:

يعد الإفلاس العاطفي لدى طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات قضية مثيرة للقلق للغاية وتستحق الاهتمام من الناحيتين النفسية والاجتماعية ويمكن أن يكون للتعنيف، سواء كان جسدياً أو عاطفياً أو نفسياً، آثار خطيرة ودائمة على الصحة العقلية والرفاهية العاطفية للمعنفات، وخاصة في سياق الزواج ويمكن أن تظهر الخسائر العاطفية للتعنيف بطرق مختلفة، بما في ذلك الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، وانخفاض احترام الذات، والشعور باليأس، وقد سلطت العديد من الدراسات الضوء على التأثير الضار للعلاقات المسيئة على الصحة العاطفية للمرأة (Coker, 2002, pp. 451-457)، لذا يجب أن ندرك أن الإفلاس العاطفي يمتد إلى ما هو أبعد من مجرد الإرهاق العاطفي، إنه يدل على حالة تشعر فيها المعنفات بالاستنزاف العاطفي، وعدم القدرة على التعامل مع مشاعرهن، وغالباً ما يكونن محاصرات في دائرة من التعنيف وسوء المعاملة (Bonomi, 2006، الصفحات 599-611) لذا تتطلب معالجة هذه المشكلة اتباع نهج متعدد الأوجه يشمل دعم الصحة العقلية والحماية القانونية والوعي المجتمعي واعتماد برنامج إرشادي لتخفيف الإفلاس العاطفي لدى المعنفات وتسهيل الضوء على مدى الإفلاس العاطفي بين النساء المتزوجات المعنفات، مما يسهل تطوير برامج إرشادية للتدخل وأنظمة الدعم لمساعدة المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات وإعادة بناء مرونتهن العاطفية واستعادة السيطرة على حياتهن، لذا تتمثل مشكلة البحث الآتي:

ما اثر برنامج ارشادي لتخفيف الافلاس العاطفي لدى المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات؟

### اهمية البحث:

هناك أهمية كبيرة لدور برامج الإرشاد النفسي في الوقاية من الإفلاس العاطفي لدى النساء المتزوجات المعنفات وتوفر هذه البرامج بيئة آمنة وداعمة للمعنفات لمعالجة الصدمة العاطفية التي تعرضن لها ومن خلال برامج الإرشاد النفسي، إذ يستطيعن المعنفات استكشاف مشاعرهن، وتطوير استراتيجيات التكيف، وإعادة بناء مرونتهن العاطفية تدريجياً (Tiwari, 2005، صفحة 41)، علاوة على ذلك، تساعد برامج الإرشاد النفسي المعنفات على التعرف على علامات سوء المعاملة، وتأكيد حقوقهن، واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن علاقاتهن، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى وقف سوء المعاملة (Rothman, 2007، صفحة 23)، وتلعب هذه البرامج دوراً حاسماً في كسر دائرة العنف وتعزيز الشفاء العاطفي بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد برامج الإرشاد النفسي النساء المعنفات على استعادة الشعور بقيمة الذات، وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، وتحسين صحتهن العقلية بشكل عام (Sullivan, 2019، الصفحات 564-572) كما أنها مفيدة في تمكين المعنفات من التماس الحماية القانونية والوصول إلى خدمات الدعم الأخرى وبالتالي، فإن هذه البرامج الاستشارية تكون بمثابة مورد حيوي لمساعدة النساء المتزوجات المعنفات على التغلب على الإفلاس العاطفي واستعادة السيطرة على حياتهن ويمكن إجمال أهمية البحث بما يأتي:

### 1: الأهمية النظرية:

- تركز هذه الدراسة على عينة من الطالبات الجامعيات، وهي فئة ديموغرافية تتميز بالحاجة الخاصة إلى الاهتمام والرعاية، وخاصة بين المتزوجات المعنفات إذ تسعى هذه الفئة العمرية إلى الطمأنينة النفسية، وتهدف إلى إقامة علاقات اجتماعية آمنة ومستقرة .  
- يعد البحث بمثابة إضافة قيمة إلى القاعدة المعرفية النفسية والتربوية داخل المجتمع العراقي ويؤكد على أهمية التخفيف من الإفلاس العاطفي لدى طالبات الجامعات المتزوجات، وتسهيل الضوء على جانب مهم من رفاهيتهن.

### 2 : الأهمية التطبيقية:

- توفير برنامج إرشادي لتخفيف الإفلاس العاطفي بأسلوب اليقظة الذهنية لدى المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات والمساعدة في تصميم البرامج الإرشادية والنفسية التي تساهم في تكوين نظرة ايجابية للطالبات المعنفات اتجاه ذواتهن ومعرفة حقوقهن .

### أهداف البحث:

#### يستهدف البحث الحالي الى:

- 1- إعداد برنامج إرشادي بأسلوب اليقظة الذهنية لتخفيف الإفلاس العاطفي لدى المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات .

2- اثر البرنامج الارشادي باسلوب اليقظة الذهنية في تخفيف الافلاس العاطفي لدى المعنفات من طالبات الجامعة المتزوجات ، ويتحقق هذا الهدف من خلال التحقق من الفرضية الاتية :-

3- لا يوجد فرق ذا دلالة احصائية في الافلاس العاطفي بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الارشادي باسلوب اليقظة الذهنية على مقياس الافلاس العاطفي لدى المجموعة التجريبية.  
حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات الصف الثاني والثالث والرابع / الجامعة المستنصرية للدراسات الصباحية للعام الدراسي (2022-2023) اللواتي حصلن على درجة اكبر من ( 72 ) وهو المتوسط الفرضي لمقياس الافلاس العاطفي .

### تحديد مصطلحات البحث:

#### 1- البرنامج الارشادي Counseling Program

#### 2- كرسيني و ودنك (Corsini & Wedding, 2017) :

نهج منظم لتعزيز الصحة العقلية والرفاهية من خلال التدخلات الارشادية وتقنيات العلاج النفسي و تهدف هذه البرامج إلى مساعدة الأفراد على فهم عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم مع تزويدهم بالمهارات وآليات التكيف اللازمة لإدارة الاضطرابات النفسية وتحسين نوعية حياتهم بشكل عام. (Corsini, 2017، صفحة 36)  
- عرفه هايس وايرفورد (Hays & Erford, 2018)

تدخل منظم مصمم لتزويد الأفراد ببيئة داعمة وعلاجية لمعالجة وحل التحديات العاطفية والنفسية والسلوكية و تتضمن هذه البرامج عادةً متخصصين مدربين في مجال الصحة العقلية، مثل المرشدين أو المعالجين، الذين يستخدمون تقنيات واستراتيجيات علاجية مختلفة لمساعدة العملاء على تحسين صحتهم العقلية، والتعامل مع الضغوطات، وتطوير استراتيجيات فعالة للنمو الشخصي وحل المشكلات. (Hays, 2018، صفحة 25)

#### 2- اسلوب اليقظة الذهنية الارشادي : وعرفة كل من

#### - سيجال واخرون (Segal et al, 2002)

تقنية علاج نفسي متجذرة في الممارسات القائمة على الذهن، مثل الحد من التوتر الذهني أو العلاج المعرفي القائم على الذهن و تتضمن هذه الطريقة توجيه الأفراد لتركيز انتباههم على اللحظة الحالية، وتعزيز الوعي الذاتي، والتنظيم العاطفي، والحد من التوتر وتساعد استشارات اليقظة الذهنية العملاء على تطوير مهارات التعامل مع التحديات النفسية، مما يجعلها فعالة بشكل خاص للقلق والاكتئاب والصحة العقلية العامة.  
(Segal, 2002، صفحة 22)

- كريمير واخرون (Germer,et al 2005) : نهج علاجي يدمج مبادئ وممارسات الذهن في عملية الاسترشاد و تشجع استشارات اليقظة الذهنية الأفراد على تنمية الوعي لأفكارهم وعواطفهم وأحاسيسهم الجسدية في الوقت الحاضر و يعمل هذا الاسلوب، الذي يستخدم غالبًا في معالجة التوتر والقلق واضطرابات المزاج، على تمكين العملاء من مراقبة تجاربهم دون ارتباط وتطوير قدر أكبر من التعاطف مع الذات. (Germer, 2005, p. 25)

- تعرفه الباحثه اجرائيا بانه اسلوب ضمن البرنامج الارشادي متكون من (10) جلسات لتخفيف الافلاس العاطفي لدى عينة البحث .  
3- الافلاس العاطفي emotional bankruptcy وعرفة كل من:

#### - ماسلاش وليتر (Maslach & Leiter, 1997) :

حالة نفسية تتميز باستنفاد الفرد لموارده العاطفية، وغالبًا ما تنتج عن التعرض لفترة طويلة للضغط النفسي أو الصدمة أو الاضطراب العاطفي المزمن وقد يعاني الشخص من الخدر العاطفي والإرهاق وانخفاض القدرة على الانخراط في علاقات ذات معنى أو تجربة مشاعر إيجابية و يشبه الإفلاس العاطفي الشعور بالاستنزاف العاطفي وقد يؤدي إلى تحديات تتعلق بالصحة العقلية، مثل الاكتئاب أو القلق. (Maslach, 1997، صفحة 75)

- برير وسكوت (Briere & Scott, 2015) :

مفهوم يشير إلى حالة استنفاد فيها الأفراد احتياجاتهم العاطفية ولم يعودوا قادرين على التعامل بشكل فعال مع المتطلبات العاطفية أو الضغوطات في حياتهم و غالبًا ما يستخدم هذا المصطلح في سياق العلاقات المسيئة أو المواقف التي يعاني فيها الأفراد من اضطراب عاطفي طويل الأمد و يمكن أن يظهر الإفلاس العاطفي على شكل فقدان الاستجابة العاطفية، والشعور بالفراغ، وصعوبة تجربة السعادة أو الإنجاز (Briere, 2015، صفحة 16)

- وتعرف الباحثة الإفلاس العاطفي إجرائيًا بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها المعنفة من الطالبات الجامعيات المتزوجات من خلال إجابتها على فقرات مقياس الإفلاس العاطفي في هذا البحث.

- تعنيف النساء :

- الأمم المتحدة: (United Nations, 1993) يشمل تعنيف المرأة "أي فعل من أعمال العنف القائم على النوع الاجتماعي يؤدي، أو من المحتمل أن يؤدي إلى أذى أو معاناة للمرأة، جسديًا أو جنسيًا أو نفسيًا، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل، أو الإكراه، أو التحرش". الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة" (Nations, 1993)

- منظمة الصحة العالمية (: World Health Organization, 2021) تعنيف المرأة بأنه أي عمل من أعمال العنف القائم على النوع الاجتماعي ويترتب عليه، أو من المحتمل أن يؤدي إلى أذى أو معاناة للمرأة، جسديًا أو جنسيًا أو نفسيًا، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو الإكراه أو التعسف". الحرمان من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة (Organization, 2021)

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة (Centers for Disease Control and Prevention, 2021): تعنيف المرأة بأنه مشكلة صحية عامة خطيرة ويمكن الوقاية منها وتؤثر على ملايين النساء ولها آثار بعيدة المدى على صحتهن الجسدية والعقلية والإنجابية" (Prevention, 2021).

## خلفية نظرية :

ستعرض الباحثة في الخلفية النظرية مفهوم الإفلاس العاطفي و البرنامج الإرشادي بأسلوب اليقظة الذهنية ، والتعنيف ضد النساء .

### 1- الإفلاس العاطفي :

مفهوم نفسي يرتبط بشكل عام بالقضايا النفسية مثل الإرهاق العاطفي، والاحتراق العاطفي، والإفلاس النفسي، والإفلاس العقلي، والثقة بين الأشخاص وما إلى ذلك هي مواضيع مشابهة لموضوع الإفلاس العاطفي ولكن الإفلاس العاطفي هو الخطوة الأخيرة من كل هذه المفاهيم. وعند فحص الفرق بين الإرهاق العاطفي والإفلاس العاطفي، يمكن رؤية الإرهاق العاطفي في كل أنواع العلاقات الشخصية على نطاق واسع من الحياة العملية إلى العلاقات الإنسانية، لكن الإفلاس العاطفي يُلاحظ في الغالب في العلاقات الثنائية الوثيقة وخاصة مع البيئة الاجتماعية (الأسرة ، الزوج ، الأصدقاء، الخ. (Aksoy, 2017، صفحة 44)

فالإفلاس العاطفي هو حالة مزمنة من الإرهاق الجسدي والعاطفي الناتج عن المطالب الشخصية والضغط المستمرة و إنه يصف الشعور بالإرهاق العاطفي والاستنزاف بسبب علاقات الفرد مع الناس ويتجلى ذلك في الإرهاق الجسدي والشعور بالإرهاق النفسي والعاطفي، وهو أيضًا مصطلح يستخدم لوصف شخص لا يعبر عن أي مشاعر و ينطبق الإفلاس العاطفي على الشخص الذي تعرض للأذى العاطفي مرة أو أكثر و كانت خيبة الأمل بمثابة كارثة عاطفية لدرجة أن الشخص قرر بناء جدار لحماية مشاعره و من خلال القيام بذلك، سيقوم الشخص بإبعاد الحب الجديد، وسيتمتع عن إظهار الكثير من المشاعر وفي اللحظة التي يشعر فيها أن المشاعر ستفرض هذا الشخص الجديد تلقائيًا ، فالشخص المفلس عاطفياً رخيص للغاية بالمشاعر و مجرد التفكير في العلاقة يجعلهم مرضى. (Aksoy, 2017، صفحة 45)

الإفلاس العاطفي هو مفهوم يستخدم لوصف حالة من الاستنزاف العاطفي أو الإرهاق، وغالبًا ما يكون ناتجًا عن التوتر لفترات طويلة، أو التجارب المؤلمة، أو عدم القدرة على التعامل مع المشاعر الغامرة و يستخدم لنقل فكرة أن الموارد العاطفية للفرد قد استنفدت تمامًا، مما يجعلهم يشعرون بالاستنزاف العاطفي وغير قادرين على التعامل مع المزيد من الضغوطات. (Maslach C. S., 2001, p. 397)

يسلط هذا المفهوم الضوء على أهمية الرعاية الذاتية العاطفية، وطلب الدعم، وممارسة تقنيات إدارة التوتر لمنع الإرهاق العاطفي أو التعافي منه ويمكن أن تظهر على شكل أعراض مثل التعب المزمن، ومشاعر اليأس، والتهيج، وانخفاض التعاطف، وانخفاض القدرة على التعامل مع التحديات اليومية. (Tugade, 2004, pp. 320-333)

يمكن تجنب الإفلاس العاطفي إذا لاحظنا العلامات في المراحل المبكرة و قد يتجنب الفرد ذلك إذا تعلم أخذ فترات راحة عند الحاجة بدلاً من تجاوز حدوده و قد يكون من المفيد أيضاً أن تعلم كيفية قول لا وأن يكون موافقاً على قول لا و عندما يقول لا، فإنه يقلل من فرص تحمل الكثير والإرهاق. (White، 2013، صفحة 12)

#### - مميزات الافلاس العاطفي :

يتصف الفرد ذو الافلاس العاطفي بعدد من الصفات وهي :

- الإرهاق، والتعب أكثر مما يشعر بالراحة.
- يكون سريع الانفعال، ويسهل إحباطه أو استفزازه.
- يشعر بالإساءة بسهولة.
- يشعر بالإحباط والاكتئاب .
- يتصف بالقلق .
- يظهر عليه النسيان الواضح.
- الشعور بالإرهاق الجسدي، وضعف الجهاز المناعي.
- لا يستطيع الاستقرار، وعقله في سباق مستمر.
- صعوبة النوم ليلاً أو الرغبة في النوم أكثر .
- الافتقار إلى السلام والفرح.
- غير مهتم بالأنشطة مع الآخرين. قد حتى يعزل نفسه. (Reck، 2016، صفحة 3)

#### ثانيا : اسلوب اليقظة الذهنية الارشادي :

اسلوب اليقظة الذهنية هي طريقة علاجية اكتسبت اعترافا كبيرا وأهمية في علاج الصحة العقلية المعاصر و متجذرة في ممارسات اليقظة القديمة، ولقد تطورت إلى نهج شامل مدمج في الارشاد النفسي الحديث لتعزيز الوعي الذاتي والتنظيم العاطفي والنمو الشخصي ، اذ الأصول التاريخية لليقظة الذهنية جذور عميقة في تقاليد التأمل البوذي ، ولا سيما تم تقديمه إلى علم النفس الغربي من قبل جون كابات زين في أواخر 1970 (Kabat-Zinn، 1990، صفحة 44).

ويتضمن اسلوب اليقظة الوعي المتعمد بتجارب الفرد وأفكاره وعواطفه الحالية (Kabat-Zinn، Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Hyperion، 1994، صفحة 33) ويتم دمج ممارسات اليقظة بمهارة في الارشاد النفسي ، بما في ذلك الحد من التوتر القائم على اليقظة والعلاج المعرفي القائم على اليقظة ، لتعزيز الرفاهية العاطفية (Baer، 2003، صفحة 125).

يدعم اسلوب اليقظة الذهنية الارشادي فعالية التدخلات القائمة على اليقظة في الحد من أعراض القلق والاكتئاب والضيق النفسي العام (Hofmann، 2010، الصفحات 169-183).

وقد أظهرت دراسات التصوير العصبي أن ممارسة اليقظة الذهنية يمكن أن تؤدي إلى تغييرات كبيرة في بنية الدماغ ووظيفته ، لا سيما في المناطق المرتبطة بتنظيم الانتباه والعاطفة (Tang، 2015، الصفحات 213-225) والحد من الإجهاد القائم على الذهن ، الذي وضع اسسه النظرية جون كابات زين ، وهو برنامج راسخ يجمع بين التأمل الذهن واليوغا لتخفيف التوتر وتعزيز الصحة العقلية (Kabat-Zinn، Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta، 1990، صفحة 84).

العلاج المعرفي يمزج ممارسات الذهن مع تقنيات العلاج المعرفي لمنع الاكتئاب و الانتكاس (Segal Z, 2002,، صفحة 10) اعتمدت المؤسسات الأكاديمية بشكل متزايد برامج اليقظة لتحسين التنظيم العاطفي للطلبة ، والاهتمام ، والرفاهية العامة ، مما يدل على قيمتها في الأوساط الأكاديمية (Meiklejohn, 2012,، صفحة 291).

ويؤكد أسلوب اليقظة الذهنية الإرشادي على التعاطف مع الذات ، وتشجع الأفراد على تنمية علاقة طيبة والتفاهم مع أنفسهم (Neff, 2003,، صفحة 85).

و ممارسات اليقظة تعزز التنظيم العاطفي من خلال تعزيز الوعي وقبول العواطف ، والحد من ردود الفعل الاندفاعية (Chambers, 2009, الصفحات 303-322) ويتم تطبيق التدخلات القائمة على اليقظة في علاج تعاطي المخدرات لمساعدة الأفراد على إدارة الرغبة الشديدة ، والتعامل مع الإجهاد ، ومنع الانتكاس. (Witkiewitz, 2014, الصفحات 513-524)

تقدم العديد من المنظمات برامج اليقظة لتقليل الإجهاد في مكان العمل ، وتحسين رفاهية الموظف ، وتعزيز الإنتاجية (Good, 2016, الصفحات 146-153).

ويدمج المرشدون النفسيون والمعالجون الأسريون تقنيات اليقظة لتعزيز التواصل والتعاطف ومهارات حل النزاعات بين العملاء (Carson, 2004, الصفحات 287-304).

لذا يجب على المرشدين ممارسة الحساسية الثقافية عند تطبيق اساليب اليقظة ، مع إدراك أن الخلفيات الثقافية المختلفة قد تؤثر على المواقف تجاه ممارسات اليقظة (Lutz, 2015, الصفحات 632-658) ، و تشير الأبحاث إلى أن التدخلات القائمة على اليقظة يمكن أن تكون فعالة في الحد من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (اضطراب ما بعد الصدمة) من خلال معالجة الأفكار المفرطة والتطفلية (Hölzel, 2013, الصفحات 36-43).

و تقنيات إدارة الألم القائمة على اليقظة تمكن الأفراد من التعامل مع الألم المزمن عن طريق تغيير إدراكهم واستجاباتهم لأحاسيس الألم (Cherkin, 2016, صفحة 1240) ، وتوسعت إمكانية الوصول إلى برامج اليقظة عبر الإنترنت من انتشارها ، مما سمح للأفراد في المناطق النائية بالاستفادة من هذه الممارسات (Boettcher, 2014, صفحة 89).

و تشمل الاهتمامات الأخلاقية في استشارات اليقظة القضايا المتعلقة بالسرية والموافقة المستنيرة ودور المستشار في توجيه رحلات اليقظة للعملاء. (Shapiro, 2006, pp. 265-286)

و حديثاً تهدف المساعي البحثية المستمرة إلى تعميق فهم الآليات الكامنة وراء اليقظة وتطبيقاتها المحتملة في مجالات الصحة العقلية المتنوعة ، مما يضمن استمرار نموها وتطورها . (Taren, 2015, صفحة 1768)

### ثالثاً : تعنيف المرأة :

إن تعنيف المرأة هي قضية منتشرة ومقلقة للغاية وتتجاوز الحدود الجغرافية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية وهو يشمل مجموعة واسعة من الانتهاكات الجسدية والنفسية والجنسية والاقتصادية الموجهة ضد النساء فقط بسبب جنسهن وهذا الشكل من أشكال العنف القائم على نوع الجنس لا يزال قائماً في جميع أنحاء العالم، وله عواقب وخيمة على السلامة البدنية والعقلية للمرأة و إن فهم الطبيعة المتعددة الأوجه التعنيف ضد المرأة أمر بالغ الأهمية لإنشاء تدخلات وسياسات فعالة لمكافحة هذا التعنيف ، أحد أكثر أشكال إساءة معاملة المرأة انتشاراً هو عنف الشريك الحميم أي الزوج أو العنف المنزلي ، يتضمن ذلك الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي من قبل الزوج حالي أو سابق و وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO)، تعرضت واحدة تقريباً من كل ثلاث نساء على مستوى العالم للعنف الجسدي أو الجنسي في حياتها (منظمة الصحة العالمية، 2021) ، مما يؤدي إلى إصابات جسدية، ومشاكل في الصحة العقلية، وحتى الموت في الحالات القصوى فهو يديم دائرة من الخوف والأذى، مما يجعل في كثير من الأحيان من الصعب على الضحايا الهروب وطلب المساعدة.

(Organization, Violence against women prevalence estimates, 2018.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>, 2021)

بالإضافة إلى عنف الزوج، تتعرض النساء أيضًا لأشكال مختلفة من التحرش الجنسي والاستغلال والاتجار بالبشر و يعد العنف الجنسي، بما في ذلك الاغتصاب، تجربة مؤلمة يمكن أن يكون لها آثار نفسية وجسدية طويلة الأمد على الناجيات علاوة على ذلك، لا تزال الممارسات الثقافية الضارة، مثل تشويه الأعضاء التناسلية للإناث وزواج الأطفال، تؤثر على ملايين النساء والفتيات،



وتحرمهم من سلطاتهم وحقوقهم الإنسانية الأساسية وهذه الممارسات متأصلة بعمق في مجتمعات معينة وتتطلب بذل جهود شاملة للقضاء عليها (UNICEF، 2020)

ومن الضروري معالجة تقاطع هذه القضايا، مع الاعتراف بأن النساء من المجتمعات المهمشة غالباً ما يواجهن أشكالاً مركبة من سوء المعاملة والتمييز . (Crenshaw، 1991، صفحة 1241)

وتشمل الجهود المبذولة لمكافحة تعنيف المرأة الإصلاحات القانونية، وحملات التوعية، وخدمات الدعم للناجيات بالإضافة إلى ذلك، لعبت حركة حقوق المرأة العالمية دوراً حاسماً في رفع مستوى الوعي والدعوة إلى المساواة بين الجنسين و تعد مبادرات مثل الهدف الخامس للأمم المتحدة من أهداف التنمية المستدامة، والذي يهدف إلى تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات، خطوات حيوية نحو معالجة الأسباب الجذرية للإساءة ضد المرأة ، لذا يتطلب إنهاء إساءة معاملة المرأة التزاماً جماعياً بتحدي الأعراف وتعزيز ثقافة الاحترام والمساواة والتعاطف

(Goal 5: Gender equality. <https://sdgs.un.org/goals/goal5>، Nations)

### أنواع العنف ضد المرأة:

يشمل تعنيف المرأة مجموعة من السلوكيات والأفعال الضارة التي تستهدف المرأة على أساس جنسها يمكن أن تظهر أشكال الإساءة هذه بطرق مختلفة، مما يؤثر على سلامة المرأة الجسدية والعاطفية والنفسية والاقتصادية من الضروري التعرف على الأنواع المختلفة للإساءة وفهمها لمعالجة هذه المشكلة المنتشرة بشكل فعال وهي:

1. **الاعتداء الجسدي:** يتضمن الاعتداء الجسدي استخدام القوة الجسدية أو العنف لإحداث الأذى أو الإصابة للمرأة و يمكن أن يشمل ذلك الضرب والصفع واللكم والركل والاختناق وأي أفعال أخرى تؤدي إلى ضرر جسدي وغالباً ما يحدث ذلك في العلاقات الحميمة بين الشركاء ويمكن أن يؤدي إلى إصابات خطيرة أو مشكلات صحية طويلة الأمد أو حتى حالات وفاة (Organization، 2018 World Health Organization. Violence against women prevalence estimates, 2018، صفحة 90).

2. **الإساءة العاطفية والنفسية:** يتميز الإساءة العاطفية بسلوكيات تهدف إلى تقويض احترام المرأة لذاتها وسلامتها النفسية و يمكن أن يشمل ذلك الإهانات اللفظية والإذلال والتهديدات والنقد المستمر و يؤدي الإساءة العاطفية إلى فقدان ثقة المرأة بنفسها ويمكن أن تكون له تداعيات دائمة على الصحة العقلية. (Hotline).

3. **الاعتداء الجنسي:** يشمل الاعتداء الجنسي الأنشطة الجنسية غير الرضائية أو الإكراه، بما في ذلك الاغتصاب والاعتداء الجنسي والقدوم الجنسي غير المرغوب فيه ، و قد يستخدم الجناة القوة البدنية أو التهديدات أو التلاعب للسيطرة على النساء وترهيبهن جنسياً و يمكن أن يسبب الاعتداء الجنسي صدمة جسدية وعاطفية، مما يؤثر على شعور المرأة بالأمان والاستقلالية (Hotline،، صفحة 1).

4. **الإساءة الاقتصادية:** الإساءة الاقتصادية هي شكل من أشكال السيطرة التي تنطوي على الحد من استقلال المرأة المالي ومواردها ويمكن أن يشمل تقييد الوصول إلى المال أو العمل أو التعليم، فضلاً عن استغلال الاعتماد المالي على السلطة والسيطرة و يمكن أن يؤدي سوء المعاملة الاقتصادية إلى ترك المرأة ضعيفة مالياً ومحاصرة في علاقات مسيئة (Adams، 2008، الصفحات 563-588)

5. **الإكراه على الإنجاب:** يتضمن الإكراه على الإنجاب التلاعب بخيارات المرأة الإنجابية دون موافقتها ويمكن أن يشمل ذلك تخريب وسائل منع الحمل، أو الضغط عليها حتى تصبح حاملاً، أو إجبارها على الإجهاض رغماً عنها إنه انتهاك للاستقلالية الجسدية والحقوق الإنجابية (Gynecologists، 2020، الصفحات 197-204).

6. **إساءة الاستخدام الرقمي:** في العصر الرقمي، يمكن أن تمتد إساءة الاستخدام إلى منصات الإنترنت و يتضمن الاعتداء الرقمي أفعالاً مثل التمر عبر الإنترنت، والمضايقة، والمشاركة غير الرضائية للصور الحميمة (الإباحية الانتقامية)، والمطاردة عبر وسائل التواصل الاجتماعي أو الاتصالات الإلكترونية و يمكن أن يكون للإساءة الرقمية عواقب عاطفية ونفسية كبيرة (Drouin، 2015، صفحة 197).

7. **الإساءة الثقافية والتقليدية:** بعض أشكال الإساءة ضد المرأة متجذرة بعمق في الممارسات الثقافية أو التقليدية وقد تشمل هذه الانتهاكات تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، وزواج الأطفال، وجرائم الشرف، والزواج القسري وتنتهك هذه الممارسات حقوق الإنسان وغالباً ما يصعب القضاء عليها بسبب الأعراف الثقافية المتأصلة (Fund، 2020، صفحة 2).

إن فهم الأنواع المختلفة من التعنيف ضد المرأة أمر بالغ الأهمية لتطوير استراتيجيات الوقاية الفعالة، وتوفير الدعم للناجيات، والدعوة إلى التغييرات القانونية والاجتماعية التي تعزز المساواة بين الجنسين والقضاء على العنف ضد المرأة.

#### منهج البحث:

اتبعت الباحثة منهج البحث التجريبي وهو منهج يستخدم في البحث العلمي للتحقيق في علاقات السبب والنتيجة بين المتغيرات ويعتبر من أقوى المناهج البحثية لإقامة الروابط السببية واختبار الفرضيات وفي مجال البحث العلمي، تلعب الدراسات التجريبية دوراً محورياً في توسيع فهمنا للعالم الطبيعي والاجتماعي. (الرحمن، 2022، صفحة 35)

#### - التصميم التجريبي:

التصميم التجريبي هو خطة عمل تحدد كيفية إجراء التجربة، وتتضمن تحديد ما يتم اختباره، وكيف سيتم قياسه، ومن سيشارك، وكيف سيتم التحكم في العوامل الأخرى التي قد تؤثر على النتائج. (الحמיד، 2022، صفحة 42).

#### صممت الباحثة تجربتها وفقاً للتصميم التجريبي باتباع الخطوات الآتية:-

- 1- اختيار (60) طالبة بطريقة الاسلوب العشوائي كعينة للتجربة.
- 2- توزيع افراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (30) طالبة في كل مجموعة بعد مكافئتهن وفقاً لعدد من المتغيرات وقد تم تطبيق مقياس الافلاس العاطفي للمجموعتين البحث.
- 3- تطبيق البرنامج الارشادي على وفق الاسلوب اليقظة الذهنية كمتغير مستقل مع المجموعة التجريبية في حين المجموعة الضابطة بدون برنامج ارشادي.
- 4- اجراء اختبار بعدي للمجموعتين على مقياس الافلاس العاطفي لمعرفة اثر البرنامج الارشادي على وفق اليقظة الذهنية في تخفيف الافلاس العاطفي كمتغير تابع وكما موضح في الشكل الاتي:

المتغير التابع	المتغير المستقل	المجموعة
الافلاس العاطفي	برنامج ارشادي على وفق الاسلوب اليقظة الذهنية	التجريبية
	لم تتعرض الى اي برنامج	الضابطة

شكل التصميم التجريبي

#### مجتمع البحث :

تألف مجتمع البحث من طالبات الصف الثاني و الثالث و الرابع الدراسة الصباحية في كليات الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2022-2023)، وبذلك يتكون مجتمع البحث من (581)<sup>10</sup> طالبة موزعات على اربعة كليات من طالبات الصف الثاني و الثالث والرابع ، كلية العلوم بواقع ( 110 ) طالبة، و كلية الهندسة بواقع ( 180 ) طالبة ، و كلية التربية بواقع ( 192 ) طالبة ، و كلية الاداب بواقع (99) طالبة.

#### عينة البحث :

#### 1- عينة التجربة :

لغرض الحصول على عينة ملائمة لأجراء التجربة و تحقيق اهداف هذا البحث بتطبيق مقياس الافلاس العاطفي على طالبات الصف الثاني و الثالث والرابع من الجامعة المستنصرية بلغت (120) طالبة موزعات على اربعة كليات بواقع (30) طالبة الجدول (1) يوضح ذلك .

\*تم الحصول على هذه البيانات من قسم التسجيل في الكليات في الجامعة المستنصرية



## الجدول (1)

## عينة البحث التجريبية

مجموع الطلبة	الكلية
30	كلية الآداب
30	كلية التربية
30	كلية العلوم
30	كلية الهندسة
120	المجموع

## 2- اختيار عينة التجربة :

لغرض اختيار عينة البحث التجريبية اختارت الباحثة الطالبات اللواتي حصلن على درجة اعلى من المتوسط الفرضي لمقياس الافلاس العاطفي و البالغ (72) و بلغ عددهن (62) طالبة من الطالبات المتزوجات المعنفات , واستبعدت (2) طالبة منهن لعدم رغبتهم في المشاركة في البرنامج الارشادي , وتم توزيعهن باسلوب عشوائي على مجموعتين وواقع (30) طالبة للمجموعة التجريبية و(30) طالبة للمجموعة الضابطة .

تكافؤ مجموعتي البحث:

## - متغير الافلاس العاطفي:

للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث والبالغ عددهن (60) طالبة في متغير درجات مقياس الافلاس العاطفي وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهرت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية (2) للاختبار التائي عند مستوى دلالة (0.05). وتشير هذه النتيجة إلى أنه لا يوجد فرق بين المجموعتين في متغير الافلاس العاطفي مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير الجدول (2) يوضح ذلك.

## الجدول (2)

قيم مان وتي المحسوبة والجدولية للتكافؤ بين مجموعتي البحث تبعاً لدرجات مقياس الافلاس العاطفي

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	2	0.124	3.254	78.235	30	التجريبية
			4.251	78.114	30	الضابطة

## - العمر:

كافئت الباحثة المجموعتين في متغير العمر , وباستعمال إختبار التائي لعينتين مستقلتين إتضح أن القيمة المحسوبة اقل من الجدولية (2) , عند مستوى دلالة (0.05), والجدول (3) يوضح ذلك وتشير هذه النتيجة إلى أنه لا فروق بين المجموعتين في متغير العمر .

## الجدول (3)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية للتكافؤ بين مجموعتي البحث تبعاً للعمر

مستوى الدلالة 0.05 غير دالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	2	0.135	3.258	252.121	30	التجريبية
			4.232	251.989	30	الضابطة

## السلامة الخارجية للتجربة :

تم ضمان التكافؤ في العمر والافلاس العاطفي بين المشاركات في مجموعتي البحث من خلال عملية اختيار عشوائية ويهدف هذا الأسلوب إلى تحقيق التكافؤ الإحصائي بين المجموعتين في هذين المتغيرين.

1- للتخفيف من أي تحيز محتمل ينبع من السمات الشخصية للباحثة، تم تنفيذ جميع جلسات الإرشادية لكلا المجموعتين باستمرار وإدارتها طوال مدة التجربة و تهدف هذه الممارسة إلى تقليل التناقضات الناتجة عن مشاركة الباحثة وتأثيرها المحتمل على مجموعتي البحث.

2- تم إجراء جلسات إرشادية منفصلة للمجموعتين داخل قاعة واحدة، مما يضمن تعرض المجموعتين لظروف وبيئات متطابقة أثناء جلسات الإرشاد.

3- تم إجراء ما مجموعه ( 10) جلسة من الجلسات الإرشادية، حيث تلقت كلا المجموعتين جلستين في الأسبوع كان هذا الجدول الزمني المنظم متسقاً لكلا المجموعتين.

4- أن سلامة التجربة البحثية ظلت سليمة حيث لم يحدث أي اندثار تجريبي يشير هذا المصطلح إلى المواقف التي يقوم فيها بعض المشاركين ضمن عينة البحث بالنقل أو الانسحاب أو التوقف عن حضورهم أو مشاركتهم في جلسات الإرشاد.

5- ومن الجدير بالذكر أن الإطار الزمني للتجربة كان موحداً لكلا المجموعتين، مما يضمن سياقاً زمنياً عادلاً لنتائج البحث.

## أداة البحث :

استعملت الباحثة مقياس الافلاس العاطفي وهو مقياس قامت الباحثة ببناءه ، وفيما يلي إجراءات بناء لمقياس .

## مقياس الافلاس العاطفي :

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات و الدراسات السابقة التي تتعلق بالافلاس العاطفي، وجدت من أناسب بناء مقياس يتناسب و خصائص عينة البحث:

## إجراءات بناء مقياس الافلاس العاطفي:

-إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية :-

تم إعداد (24) فقرة لمقياس الافلاس العاطفي وتم صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة هي (وافق بشدة ، لا اوافق ، محايد ، لا اوافق ، لا اوافق بشدة) تعطى لها عند التصحيح (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

## الصدق الظاهري:

عرضت الباحثة فقرات المقياس بصيغته الأولية باستبانة على (8) محكمين في الارشاد التربوي والمقياس النفسي وطلب منهم فحص الفقرات و بدائل الإجابة عن فقرات المقياس وأوزانها و لم تستبعد اي فقرة من المقياس، إذ اعتمدت الباحثة موافقة (85%) من المحكمين فأكثر معياراً لصلاحية الفقرات في قياس الافلاس العاطفي.

## تحديد الوقت و وضوح الفقرات:

طبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية عشوائية بلغ عددها (25) طالبة ، ونتيجة لذلك اتضح أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة وان متوسط زمن الإجابة بلغ (15) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:-

القوة التمييزية لفقرات:-

للتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الافلاس العاطفي طبق على عينة التحليل الإحصائي المكونة من (400) طالبة اخذت من مجتمع البحث من غير عينة تطبيق التجربة.

#### جدول (4)

القوة التمييزية لمقياس الافلاس العاطفي باستعمال العينتين المتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	13.793	0.628	1.67	0.579	3.891	.1
دالة	12.595	0.716	1.745	0.411	3.8	.2
دالة	17.613	0.428	1.38	0.579	3.761	.3
دالة	9.687	0.721	1.894	0.7	3.689	.4
دالة	13.594	0.52	1.595	0.712	3.761	.5
دالة	9.563	0.565	1.904	0.563	3.643	.6
دالة	12.738	0.576	1.801	0.379	3.937	.7
دالة	10.789	0.595	1.866	0.469	3.763	.8
دالة	12.682	0.708	1.829	0.426	4.002	.9
دالة	8.177	0.677	2.1	0.52	3.726	.10
دالة	12.26	0.662	1.773	0.534	3.844	.11
دالة	10.402	0.654	1.913	0.403	3.772	.12
دالة	11.959	0.667	1.801	0.451	3.826	.13
دالة	13.675	0.564	1.614	0.512	3.717	.14
دالة	12.045	0.597	1.773	0.582	3.826	.15
دالة	9.458	0.659	1.829	0.741	3.541	.16
دالة	10.163	0.649	1.979	0.425	3.863	.17
دالة	12.934	0.546	1.754	0.407	3.874	.18
دالة	14.040	0.452	1.661	0.469	3.863	.19
دالة	8.628	0.571	2.044	0.57	3.726	.20
دالة	12.674	0.557	1.698	0.555	3.761	.21
دالة	9.290	0.714	1.913	0.705	3.652	.22
دالة	12.756	0.657	1.736	0.637	3.891	.23
دالة	12.164	0.657	1.736	0.637	3.791	.24

رتبت إجابات تنازلياً وحددت (108) طالبة نسبة (27%) مجموعة عليا و كذلك مجموعة دنيا ، طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين تبين أن جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحسوبة أعلى من التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214) .

- صدق الفقرات علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وحسبت دلالة معامل الارتباط ولكل فقرة فكلها كانت بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لأن قيمة معامل القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط اكبر من القيمة الجدولية (1.96) بدرجة حرية (398) والجدول (5) يوضح ذلك.

## جدول (5)

قيمة معاملات الارتباط لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية<sup>20</sup>

القيمة التائية	معامل الارتباط	ت	القيمة التائية	معامل الارتباط	ت
12.67	0.536	-13	11.43	0.497	.1
11.77	0.508	-14	11.83	0.51	.2
12.27	0.524	-15	13.14	0.55	.3
12.97	0.545	-16	12.11	0.519	.4
12.90	0.543	-17	12.40	0.528	.5
12.67	0.536	-18	12.97	0.545	.6
13.56	0.562	-19	10.77	0.475	.7
10.25	0.457	-20	11.95	0.514	.8
12.34	0.526	-21	12.34	0.526	.9
9.18	0.418	-22	11.83	0.51	.10
11.12	0.487	-23	12.73	0.538	.11
10.59	0.469	-24	12.24	0.523	.12

## الخصائص السيكومترية للمقياس :-

**صدق المقياس:** قد تحققت الباحثة من صدق مقياسها بمؤشري الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس وكالاتي:

## أ- الصدق الظاهري :

تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس الافلاس العاطفي بصيغته الأولية من خلال عرضه باستبانة على (8) محكمين في الارشاد التربوي و القياس النفسي لفحص الفقرات ومدى ملائمة بدائل الإجابة عن فقرات المقياس وأوزانها، وما يرونه مناسباً من تعديلات للفقرات، وبناء على آرائهم ومقترحاتهم عدلت صياغة الفقرات.

## ب- صدق البناء :

تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق بحساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميع المعاملات ذات دلالة احصائية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وهي مؤشرات على صدق بناء المقياس.

## ثبات المقياس :

تحققت الباحثة من ثبات مقياس الافلاس العاطفي بطريقة الفا كرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية ، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.80)

## اجراءات البرنامج الارشادي :

قامت الباحثة ببناء البرنامج الارشادي بأسلوب اليقظة الذهنية الارشادي ، وقد عرض البرنامج الذي يتكون من (10) جلسات زمن كل جلسة (60) دقيقة بمعدل جلستين اسبوعياً عدد من المحكمين في الارشاد و علم النفس ، وبعد الاطلاع على ملاحظات المحكمين على محتويات البرنامج لم يكن لديهم أي ملاحظات حول البرنامج سوى ما يتعلق بتقديم وتأخير الجلسات.

- عدد الجلسات: أحتوى البرنامج الارشادي على (10) جلسات بواقع جلستين أسبوعياً.

- مدة الجلسة: استغرقت مدة كل جلسة (60) دقيقة تتضمن فترة استراحة (8) دقائق يتناول فيها المشاركون الحلويات و العصائر .

- منفذ البرنامج: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج و في النهاية تطبيق المقياس.

- مكان الجلسة وموعدها: الوحدة الارشادية في كلية التربية ، الساعة (1) ظهراً.

## الوسائل الاحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية

(SPSS) وبرنامج الاكسل في الوسائل الاحصائية :-

\*القيمة التائية لمعامل الارتباط عند درجة حرية (398) وبمستوى (0.05) يساوي 1.96.

- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين و لعينة واحدة و معادلة الفاكرونباخ و معامل ارتباط بيرسون.

### نتائج البحث و تفسيرها:

لا يوجد فرق ذا دلالة أحصائية في الافلاس العاطفي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب اليقظة الذهنية على مقياس الافلاس العاطفي لدى المجموعة التجريبية. واختبار صحة هذه الفرضية قامت الباحثة باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للاختبار البعدي لمقياس الافلاس العاطفي لطالبات مجموعتي البحث ، وقد تبين أن القيمة المحسوبة المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية (2) عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق بين مجموعتي البحث و الجدول (6) يوضح ذلك .

### الجدول (6)

القيمة المحسوبة والجدولية لمجموعتي البحث تبعاً لدرجات مقياس الافلاس العاطفي في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
0.05						
دالة	2	25.636	4.258	42.564	30	التجريبية
			5.258	74.231	30	الضابطة

ومن نتائج الجدول اعلاه ترفض الفرضية الصفرية التي تؤكد وجود فرق ذو دلالة احصائية في متغير الافلاس العاطفي في القياس البعدي على مقياس الافلاس العاطفي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب اليقظة الذهنية مع الطالبات المتزوجات المعنفات في المجموعة التجريبية وظهر فرقا ذو دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وهذا مؤشر على فاعلية البرنامج الإرشادي واختيار موضوعات البرنامج الإرشادي واسلوب اليقظة الذهنية وتشير هذه النتيجة الى :

ان تنفيذ برنامج إرشادي وفقا لاسلوب اليقظة الذهنية الإرشادي اثبت تأثيرًا عميقًا وفعالًا للغاية في تخفيف الإفلاس العاطفي بين طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات اذ توفر التدخلات القائمة على اليقظة الذهنية لطالبات الجامعة المتزوجات المعنفات مساحة آمنة وداعمة لمواجهة اضطراباتهن العاطفية والتعامل معها ومن خلال ممارسات مثل التأمل الذهني، وتمارين التنفس العميق، وتنمية الوعي بالحظة الحالية، اكتسبن طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات أدوات قيمة للتحرك من قيود صدماتهن الماضية يؤكد هذا النهج العلاجي على التعاطف مع الذات، ومساعدة طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات على التخلص من لوم الذات والحكم على الذات، وهو الأمر الذي غالبًا ما يكون سائدًا بين اللواتي تعرضن للإيذاء ومن خلال تعزيز الموقف تجاه أفكارهن ومشاعرهن، ويمكن البرنامج الإرشادي طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات من إطلاق المشاعر المكبوتة تدريجيًا وتخفيف الإفلاس العاطفي.

لذلك، فإن البرنامج الإرشادي القائم على اليقظة الذهنية يزداد طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات بمهارات التنظيم العاطفي وغالبًا ما يعانين هؤلاء من مشاعر القلق والاكتئاب والإجهاد اللاحق للصدمة، والتي يمكن أن تؤثر بشدة على حياتهن اليومية ورفاههن بشكل عام ومن خلال ممارسات اليقظة الذهنية، يتعلمن التعرف على هذه المشاعر وإدارتها بشكل بناء ويكتسبن إحساسًا قويًا بالسيطرة على استجاباتهن للمثيرات، مما يقلل من شدة ردود الفعل العاطفية و بمرور الوقت، لا يؤدي هذا إلى تخفيف الإفلاس العاطفي فحسب، بل يمكن طالبات الجامعة المتزوجات المعنفات أيضًا من استعادة الشعور بالقوة والمرونة في حياتهن في جوهره، يعد البرنامج الإرشادي بأسلوب اليقظة الذهنية بمثابة رحلة تحويلية نحو الشفاء العاطفي والتجديد للنساء المعنفات، مما يوفر لهن الأمل والأدوات اللازمة لإعادة بناء قوتهن العاطفية والشروع في طريق نحو التعافي الدائم.

### الاستنتاجات:

وفي ضوء نتائج البحث تستنتج الباحثة ماياتي:

1- لعب تركيز برنامج الإرشاد بأسلوب اليقظة الذهنية على الوعي الذاتي والتعاطف مع الذات دورًا محوريًا في مساعدة الطالبات على مواجهة اضطراباتهن العاطفية ومن خلال تعزيز فهم أعظم لمشاعرهن وتنمية التعاطف مع الذات، فقد أصبحن مزودات بشكل أفضل لإدارة مشاعرهن وبناء المرونة في مواجهة الشدائد.

- 2- أفادت الطالبات الجامعيات المتزوجات المعنفات اللاتي شاركن في البرنامج بوجود آليات تكيف أكثر فعالية للتعامل مع الضغوطات، وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، وتعزيز استقرارهن العاطفي بشكل عام.
- 3- كان أسلوب اليقظة الذهنية الذي اتبعه البرنامج، والذي تناول الجوانب النفسية والشخصية للإفلاس العاطفي، فعالاً بشكل خاص إذ أفاد الطالبات الجامعيات المتزوجات المعنفات بتحسّن مهارات الاتصال، وقدرات أفضل على حل النزاعات، واحترام أقوى للذات، مما ساهم في علاقات أكثر صحة وتقليل الاضطرابات العاطفية.
- 4- تمتد التأثيرات الإيجابية للبرنامج الإرشادي هذا إلى ما هو أبعد من التخفيف الفوري للإفلاس العاطفي وإنما اكتسبن المشاركات أدوات قيمة لتحقيق الرفاهية العاطفية على المدى الطويل، وتمكينهن من مواجهة التحديات المستقبلية بمرونة وإحساس متجدد بقيمة الذات وهذا يؤكد أهمية البرنامج في تعزيز الشفاء العاطفي وتمكين الطالبات الجامعيات المتزوجات المعنفات، مما يمهّد الطريق في نهاية المطاف لمستقبل أكثر إشراقاً وأكثر أملاً.

#### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة ما يأتي:
- 1- من الضروري إنشاء نظام دعم شامل ومتكامل داخل الحرم الجامعي يشمل الدعم الأكاديمي والنفسي والقانوني و التأكد من سهولة وصول الطالبات المعنفات إلى المرشدين التربويين الذين لديهم خبرة جيدة في معالجة التحديات الفريدة التي يواجهونها و التعاون مع المنظمات لتقديم الدعم الشامل، بما في ذلك الاستشارة والمساعدة القانونية والمساعدة المالية.
  - 2- تطوير وتنفيذ مبادرات توعوية ووقائية تستهدف بشكل خاص معالجة الإفلاس العاطفي وأسبابه الجذرية لدى طالبات الجامعة و إطلاق حملات وورش عمل لتثقيف الطالبات وأعضاء هيئة التدريس حول علامات التعنيف ، وأهمية تعزيز بيئة الحرم الجامعي الآمنة والمتعاطفة تشجيع ثقافة الإبلاغ وتدخل لإنشاء مجتمع وقائي لهؤلاء الأفراد الضعفاء.
  - 3- إنشاء تسهيلات أكاديمية مرنة للطالبات المعنفات مثل تمديد المواعيد النهائية، وسحب الدورات دون عقوبة، أو خيار إعادة الدورات إذا تأثر أدائهن الأكاديمي سلبيًا بتجاربهن و تأكد من أن أعضاء هيئة التدريس على دراية بهذه التسهيلات وأنهم على استعداد لدعم الطالبات في مساعيهم الأكاديمية أثناء عملهم من خلال التحديات العاطفية سيساعد ذلك في التخفيف من العواقب الأكاديمية للإفلاس العاطفي وتعزيز بقاء الطالبات ونجاحهن في التعليم العالي.

#### المقترحات:

- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة الذهنية في الإدماج الاجتماعي لدى الناجيات من من أعمال الارهاب.
- تأثير الإرشاد الجماعي على المرونة العاطفية والحد من الإفلاس العاطفي لدى المراهقين.
- فعالية الجلسات الإرشادية عبر الإنترنت في التخفيف من الإفلاس العاطفي بين طلاب الجامعات .

#### المصادر

- الحميد، أ. (2022). *الطريقة التجريبية في البحث العلمي*. الأردن: دار المسيرة.
- الرحمن، ب. ، (2022). *مناهج البحث العلمي*، القاهرة: دار النهضة العربية.

#### References

- Al-Hamid, A. a. (2022). *Experimental method in scientific research*. Jordan: Dar Al Masirah.
- Adams, A. E. (2008). *Development of the scale of economic abuse. Violence Against Women, 14(5)*.
- Aksoy, C. (2017). *EMOTIONAL BANKRUPTCY. The Journal of Social Science , 1 (1) , 44-49 . DOI: 10.30520/tjsosci.341216*. The Journal of Social Science .
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2)* .
- Boettcher, J. e. (2014). *Internet-based attention training for social anxiety: A randomized controlled trial. , 38(1)*. Cognitive Therapy and Research.



- Bonomi, A. E. (2006). *Health outcomes in women with physical and sexual intimate partner violence exposure.* , 15(5). Journal of Women's Health.
- Briere, J. &. (2015). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment.* SAGE Publications. SAGE Publications.
- Carson, J. W. (2004). *Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial.* Journal of Holistic Nursing, 22(3).
- Chambers, R. e. (2009). *The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect.* Cognitive Therapy and Research, 32(3).
- Cherkin, D. C. (2016). *Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain: A randomized clinical trial.* Journal of the American.
- Coker, A. L. (2002). *Physical health consequences of physical and psychological intimate partner violence.*Archives of Family Medicine , 9(5). Archives of Family Medicine.
- Corsini, R. J. (2017). *Current Psychotherapies.* Cengage Learning.
- Crenshaw, K. (1991). *Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color.* Stanford Law Review, 43(6), 1241-1299.
- Drouin, M. R. (2015). *Sexting: A new, digital vehicle for intimate partner aggression? Computers in Human Behavior, 50.*
- Fund, U. N. (2020). *Addressing harmful practices and violence against women and girls.* . [https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/UNFPA\\_Strategic\\_Framework\\_Harmful\\_Practices\\_FINAL\\_10July2020.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/UNFPA_Strategic_Framework_Harmful_Practices_FINAL_10July2020.pdf).
- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy.* Guilford Press. Guilford Press.
- Good, D. J. (2016). *Contemplative practices and mental training: Prospects for American education.* Child Development Perspectives, 10(2).
- Gynecologists, A. C. (2020). *Reproductive and sexual coercion.* <https://www.acog.org/womens-health/faqs/reproductive-and-sexual-coercion>.
- Hays, D. G. (2018). *Developing Multicultural Counseling Competence: A Systems Approach.* Pearson.
- Hofmann, S. G. (2010). *The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), .
- Hölzel, B. K. (2013). *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.* Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1).
- Hotline., N. D. (n.d.). *National Domestic Violence Hotline. (n.d.). What is emotional abuse?* <https://www.thehotline.org/is-this-abuse/abuse-defined/#toggle-id-3>.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.* Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.* Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.* Hyperion.
- Lutz, A. e. (2015). *Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective.* American Psychologist, 70(7).
- Maslach, C. &. (1997). *The Truth about Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It.* Jossey-Bass. Jossey-Bass.
- Maslach, C. S. (2001). *Job burnout.* Annual Review of Psychology, 52(1).
- Meiklejohn, J. e. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education.* Mindfulness, 3(4), .
- Nations, U. (1993). *Declaration on the Elimination of Violence against Women.* [https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/atrocities-crimes/Doc.21\\_declaration%20elimination%20vaw.pdf](https://www.un.org/en/genocideprevention/documents/atrocities-crimes/Doc.21_declaration%20elimination%20vaw.pdf).
- Nations, U. (n.d.). *Goal 5: Gender equality.* <https://sdgs.un.org/goals/goal5>.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself.* Self and Identity, 2(2), .
- Rahman, B. . (2022). *Research Methodology.* Cairo: Dar Al Nahda Al Arabiya.

- Organization, W. H. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>.
- Organization, W. H. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>.
- Organization, W. H. (2021). *World Health Organization. Violence against women prevalence estimates, 2018*. . <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/vaw-prevalence-estimates-2018/en/>.
- Prevention, C. f. (2021). *Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Violence against women prevention*. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/fastfact.html>.
- Reck, S. L. (2016). "Are You Emotionally Bankrupt?", <https://pulse941.com.au>.
- Rothman, E. F. (2007). *Intimate Partner Violence and Mental Health Study Team. Intervening with perpetrators of intimate partner violence: A global perspective*. . World Health Organization.
- Segal, Z. V. (2002). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Guilford Press.
- Segal, Z. V. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press. Guilford Press.
- Shapiro, S. L. (2006). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*.18(4). Psychological Inquiry.
- Sullivan, C. M. (2019). *Evaluating the impact of domestic violence shelter services on women's mental health: Mediating effects of psychological abuse severity*. American : American Journal of Orthopsychiatry.
- Tang, Y. Y. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), .
- Taren, A. A. (2015). *Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: A randomized controlled trial*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(12).
- Tiwari, A. F. (2005). *Effect of an advocacy intervention on mental health in Chinese women survivors of intimate partner violence: A randomized controlled trial*. *JAMA*, 294(5).
- Tugade, M. M. (2004). *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2).
- UNICEF. (2020). *Female genital mutilation/cutting: A global concern*.  
<https://data.unicef.org/resources/female-genital-mutilation-cutting-global-concern/>.
- White, D. M. (2013). *Avoiding Emotional Exhaustion: Filling Our Emotional Tank*",  
<https://psychcentral.com/blog/archives/2013/06/05/avoiding-emotional-exhaustion-filling-our-emotional-tank/?>.
- Witkiewitz, K. e. (2014). *Mindfulness-based treatment to prevent addictive behavior relapse: Theoretical models and hypothesized mechanisms of change*. *Substance Use and Misuse*, 49(5).