



تأثير أسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى

المتزوجات في بغداد

م. د. هدى عبد الرزاق محمد

الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

المخلص :

الزواج هو حجر الأساس لتشكيل الأسرة ونواة للمجتمع الواسع الكبير ، فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع وإذا فسدت الأسرة فسدَ المجتمع، لان الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الإنسان ويتم تحويله إلى كائن اجتماعي من خلال تعلمه القيم الدينية والأخلاقية والأعراف الاجتماعية المختلفة . يهدف البحث إلى التعرف على تأثير أسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات . أما أهم ما توصل إليه البحث فهو جعل موضوع التدريب على أسلوب فاعلية الذات ضمن منهاج اعداد وتدريب المرشدات النفسيات ، وعليهن تضمين الجلسات الارشادية بعض الانشطة (مثل النمذجة ولعب الدور والافناع اللفظي) بدلاً من اعتمادهن على جلسات الارشاد الجماعي فقط (المحاضرات) لانها اكثر فاعلية في العملية الارشادية، فضلاً عن تقديم النموذج والقوة الحسنة والتركيز على السلوكيات الايجابية لدى المتزوجات. وعلى الاسرة الاهتمام بانماء فاعلية الذات لدى المتزوجات وتوجيههن نحو استثمار قدراتهن وزرع الثقة في نفوسهن على انهن قادرات على الانجاز.

The Effect of Self-Efficacy Style in Reducing Emotional Cutting of Married Women in Baghdad

Inst. Dr. Huda Abdulrazaq Mohammed

The University of Al-Mustansiryah/ College of Education

Psychological and Educational Counseling Dept.

.....

Abstract

The present research aims at knowing the effect of self-efficacy style in reducing emotional cutting of married women in Baghdad through ascertaining the following hypotheses

- 1- There are no statistically significant differences among the ranks of the grades of the controlled group in the pre and post-tests on the scale of.
- 2- There are no statistically significant differences among the ranks of the grades of the experimental group in the pre and post-tests on the scale of emotional cutting after applying the counseling program.
- 3- There are no statistically significant differences among the ranks of the grades between the experimental and controlled groups on the scale of emotional cutting after applying the counseling program.

However, the main sample of the research consists of (20) married women distributed randomly on two groups (controlled and experimental) with (10) women in each one after conducting the equalization of the two groups on a number of variables that have relation with the dependent variable.

The researcher has adopted a scale for measuring emotional cutting (Hadi, 2015) which consists of (39) items. The validity of the items have

been ascertained through exposing them on a number of experts specialized in this field and then analyzed statistically. The validity of the scale has been ascertained by using face validity. In order to ascertain the reliability of the scale, the researcher has used re-test where the coefficient is (84, 02). Moreover, the researcher has constructed a counseling program of (self-efficacy) depending on social learning theory for (Albert Bandura) with (12) sessions for each style with two sessions per-week. The researcher has used self-efficacy style with the experimental group whereas the controlled group has not received any treatment. In order to ascertain the procedure and results of the research, the researcher has used the following statistical means: (Pearson coefficient. Mann-Whitney test, Wilcoxon test, standard error, T-test for two independent samples, Chi-Square, and the percentage weigh).

The results show the following:-

- 1- There are no statistically significant differences among the ranks of the grades of the controlled group in the pre and post-tests on the scale of emotional cutting.
- 2- There are statistically significant differences among the ranks of the grades of the experimental group in the pre and post-tests on the scale of emotional cutting after applying the counseling program.
- 3- There are statistically significant differences among the ranks of the grades between the experimental and controlled groups on the scale of emotional cutting after applying the counseling program for the benefit of the experimental group. In the light of the afore-mentioned results, the researcher has put forward a number of recommendations and suggestions.

الفصل الاول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

الزواج هو حجر الأساس لتشكيل الأسرة ونواة للمجتمع الواسع الكبير ، فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع وإذا فسدت الأسرة فسدَ المجتمع، لان الأسرة هي المؤسسة الاجتماعية الأولى التي ينشأ فيها الإنسان ويتم تحويله إلى كائن اجتماعي من خلال تعلمه القيم الدينية والأخلاقية والأعراف الاجتماعية المختلفة (سواء كانت إيجابية أو سلبية) . وقد تكون عملية التنشئة الاجتماعية في الأسرة خاطئة ينقصها تعلم المعايير والأدوار الاجتماعية السليمة أو تقوم على اتجاهات والدية سلبية مثل التسلط أو القسوة أو الرعاية الزائدة أو التدليل أو الإهمال والرفض والتفرقة في المعاملة بين الذكور والإناث وبين الكبار والصغار وبين الأشقاء وغير الأشقاء والتذبذب في المعاملة ، واضطراب العلاقات بين الوالدين والأولاد ويتخذ ذلك صوراً عديدة منها ، فقدان الحب ونقص الاتصال وذوبان الحدود في سلوك الطرفين ، وقد ينكر الأولاد عندما يكبرون فضل الوالدين ولا يبرونهم وينقصهم واجب احترامهما والإحسان إليهما .

وتعد رابطة الدم التي تربط الفرد بأسرته وعشيرته رابطة مقدسة حيث أوصى الباري عز وجل على ضرورة المحافظة على التواصل بين أعضاء الأسرة والأقارب والعشيرة ومشاركة بعضهم لبعض في أفراحهم وإحزانهم ، وإن قطع الصلة معهم والانفصال عنهم له آثاره السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع . وقد اهتم بوين Bowen صاحب نظرية النظم الأسرية بظاهرة القطع مع الأهل وجعل القطع العاطفي معهم Emotional cutoff أحد المفاهيم الرئيسية لنظريته وتوصل إلى آثاره السلبية من خلال الأبحاث والدراسات العديدة التي قام بها والتي استمرت سنين طويلة حيث قال " هناك آليات يلجأ الأفراد إلى استخدامها للتعبير عن القطع العاطفي مثل اللجوء إلى العزلة والانسحاب والهروب لتجنب المواقف المشحونة انفعالياً، هم يكونون في المستقبل أكثر عرضة لأعراض الاكتئاب والإدمان على الكحول والاختلال الوظيفي وأعراض جسدية كالإصابة بالأمراض المزمنة والعنف الأسري وإساءة معاملة الأطفال" (Titelman, 2007 :38) " تتأثر الأسرة

بالمجتمع الذي تعيش فيه من لغة وسلوك واتجاهات وأفكار وقيم دينية و أخلاقية و اجتماعية و اقتصادية وسياسية ولا تخلو أسرة من الاختلاف وهذا يتمثل بعدة أشكال منها الاختلافات بين الزوجين أو بين الوالدين والأبناء إلا إن هذه الاختلافات غالبا ما تكون سطحية لا تمس جوهر الأسرة ، فقد تسبب بعض الاختلافات العميقة و التصادم العنيف أو الصراع المستمر الذي يؤدي إلى هدم العلاقات القائمة بين أفراد الأسرة والذي غالبا ما يكون السبب في ضعف القيم والمعايير السليمة للحياة الأسرية الطبيعية و يؤدي إلى انعدام الألفة والمودة بين الآباء وأبنائهم وظهور الروح العدائية بينهم ، فالتصادم بين مثالية الأبناء وواقعية الآباء يؤدي إلى هذا الاختلاف ، ويقل التصادم بتمسكهم بالقيم المثالية كلما تقدم بهم العمر فيكتشفون أنّ المثل التي كانوا يؤمنون بها لا تمثل الحقيقة والصدق والواقعية فيحصل عندهم التمرد على هذه القيم ومن ثم حدوث المشكلات " (العاني ، 2011: 106).

وكما إن لمشكلة القطع العاطفي عوامله فأن له آثارا سلبية على جميع أفراد الأسرة وعلى المجتمع وعليه يعد القطع بين أعضاء الأسرة تهديداً خطيرا لها لذا تحاول الباحثة القيام ببناء برنامج ارشادي في خفض القطع العاطفي بأسلوب الفاعلية الذاتية لدى المتزوجات. وتتضح مشكلة البحث الحالي من خلال عرض السؤال التالي :س/ هل هناك تأثير لاسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات ؟

أهمية البحث:

يكتسب البحث أهميته من أهمية الأسرة ودورها في المجتمع باعتبارها نواة له والبيئة الاجتماعية التي نشأ فيها الفرد " إن عملية تكوين الذات تسير في خط موازٍ مع العلاقة بالأم ، فتحقق نوعا أو درجة من الوعي العقلي أو الانفعالي المبدئي بالانفصال والاستقلال عن الأم أو بالانفصال البدني عنها ، ويُعد أساسا لنمو الذات وتشجيع الطفل على استكشاف البيئة المحيطة به من خلال حب الاستطلاع لديه حتى يتم الانفصال الذاتي أو تتضح الذات لدى الطفل بالتدرج ، فالفترة التي يتم فيها تكوين الذات في السنوات الخمس الأولى من عمر الطفل تعد من أخطر المراحل التي تمر بها العلاقة النفسية بين الطفل



والأم وأبعدها أثرا فيما يتعرض له من اضطرابات أو ما يتمتع به من صحة نفسية في المستقبل هذا ما أكده الأخصائيون في مجال علم النفس " (الكندري،1992: 18). فالأسرة تساهم في توفير الإسناد المادي والمعنوي لأبنائها في مختلف المواقف من خلال التواصل بين أعضائها فيتم المشاركة في الأفراح والأحزان وخلال أوقات الأزمات والنكبات والحوادث التي قد يتعرض لها الأفراد، فضلا عن تبادل المساعدات المادية والإسناد والدعم المعنوي و الخدمات الزيارات لاسيما في الأعياد والمناسبات المختلفة والاشتراك في الأنشطة الترفيهية وتقديم النصيحة والمشورة من الآباء إلى الأبناء و تقديم الخدمات للمسنين مثل الرعاية الطبية ومنحهم المأوى ومرافقتهم وشراء حاجياتهم وأداء الأعمال المنزلية لهم ومشاركتهم أوقات الفراغ وهذه الأعمال يقوم بها صغار السن من أعضاء الأسرة وهذه الأفعال نابعة من الشعور العاطفي بالمسؤولية. يعد التفاعل والتماسك والتواصل الايجابي بين الأبناء من سمات الأسرة السعيدة، لان الإنسان بطبعه كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمفرده وهو بحاجة إلى الآخرين والآخرين بحاجة له . أكدت دراسة قامت بها مؤسسة للعلاج الأسري في الولايات المتحدة الأمريكية على خمس عشرة فتاة يعانين من اضطرابات سلوكية بعد انفصالهن عن أسرهن، وبعد إعادة الاتصال مع ذويهم عن طريق الهاتف، الزيارات الشخصية لاحظ الأطباء تغييرات ايجابية لدى الفتيات منها انخفاض جرعات الدواء وقلة حالات الهروب ومحاولات الانتحار والنزاعات بين النزليات بشكل كبير (Gilbert,2006: 61) وفي دراسة أخرى قام مجموعة من الباحثين من جامعة فرجينيا عام 2000 بعنوان (القطع العاطفي لدى النساء الذين يسيئون استخدام المواد) وكان الهدف من الدراسة معرفة العلاقة بين القطع العاطفي وتعاطي المخدرات فضلا عن علاقتها بالاكنتئاب ، القلق، العدوانية، الأضرار الجسدية والنفسية اضطراب الوسواس القهري وزيادة الحساسية الشخصية وكانت النتائج كما يلي : - وجود علاقة ايجابية بين القطع العاطفي وبقية المتغيرات المذكورة أعلاه (www.schola.Lib.vt.edu).

أن التربية السليمة هي التي تعطي ثمارا طيبة تدفع للمجتمع بأفراد صالحين نافعين لأنفسهم وأسرهم وبالتالي مجتمعهم، ولكي تتجح الأسرة في أداء مهمتها هذه لا بد من أن يكون دخلها يكفي لإشباع حاجات أبنائها الأساسية كالمأوى والمأكل والملبس ولا بد من توفر الخدمات الصحية . لذا يجب أن نهتم بالإنسان منذ بداية الحمل ليكون طفلا قويا وسليما معافى من جميع الجوانب ويتوفير الجو الأسري الصحي القائم على الاحترام المتبادل والتعاون والحب والألفة والتواصل بين أعضاء الأسرة بعيدا عن العنف والاضطرابات السلوكية والعقد النفسية التي تؤثر على مستقبل الفرد وأدائه في المجتمع ، مستقبل مليء بالثقة والتواضع ، أن المستقبل الذي نبتغيه يعبر عن امتنانه للماضي ، فالحاضر هو نتاج الماضي ، والمستقبل نتاج الحاضر ، لذا يجب علينا أن نعتني بالحاضر ليزدهر المستقبل .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في مجالين:

• المجال النظري:

- أ. تسليط الضوء على نظرية التعلم الاجتماعي التي تناولت اسلوب الفاعلية الذات وكذلك تسليط الضوء على الانشطة والفنيات الارشادية فيها.
- ب. أن هناك نقصاً واضحاً في المكتبة العربية والعراقية لدراسات القطع العاطفي وعلاجه مما يجعل هذا البحث يسهم في رفق هما يمثل هذه الدراسات وقد يسد نقصاً حاصلأ فيها.
- ج. دراسة القطع العاطفي والاهتمام الباحثين والمرشدين التربويين لأجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتناول سلوكيات المتزوجات التي تحتاج الى تعديل.
- د. استخدام فنية ارشادية (فاعلية الذات) قد تكون اسلوبا من الاساليب المهمة التي يستعملها المرشدون التربويون في خفض القطع العاطفي .

• المجال التطبيقي:

- أ. سوف تقدم الباحثة مقياس القطع العاطفي لدى المتزوجات في بغداد .

ب. سوف تقدم الباحثة أسلوباً إرشادياً (فاعلية الذات) لمعالجة مشكلة القطع العاطفي لدى المتزوجات

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على تأثير أسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

فرضيات البحث :

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القطع العاطفي لدى المتزوجات.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القطع العاطفي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القطع العاطفي في الاختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

حدود البحث :

يقصر البحث الحالي على المتزوجات اللواتي لديهم قطع عاطفي في مدينة بغداد.

تحديد المصطلحات: أسلوب فاعلية الذات **Self Efficacy Technique** عرفه كل من :

1. باندورا (1977) Bandura :

"مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة ومرونته في التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب ومدى مثابرتة لانجاز المهام المكلف بها" (Bandura, 1977, P 193).

2. لينت ومادكس (1997) Lent & Maddux



الاعتقادات الفردية التي يحملها الفرد عن قابليته على اداء سلوكيات معينة (Lent & Maddux, 1997, P 241).

3. دي تور (2004) DeTure

ثقة الافراد بقابلياتهم على اداء المهام وتحقيق الاهداف (DeTure, 2004, P 24).
التعريف النظري لفاعلية الذات

أعتمدت الباحثة تعريف(Bandura (1977) لفاعلية الذات لاعتماد نظرية باندورا (التعلم الاجتماعي)

التعريف الاجرائي لاسلوب فاعلية الذات

هو اسلوب منظم يتضمن عدداً من النشاطات والفنيات (النمذجة ولعب الدور والاقناع الاجتماعي والتغذية الراجعة) تضمنت (13) جلسة منتظمة ووفق جدول زمني لخفض القطع العاطفي على وفق حدة المشكلات التي تعاني منها المتزوجات وقد تظهر اثاره على درجاتهن في الاختبار البعدي على مقياس القطع العاطفي .

3-القطع العاطفي Emotional cutoff

1 - عرفه بوين 1978 Bowen بأنه

" هو الأسلوب الذي يستخدمه الأفراد في إبعاد أنفسهم عن أسرهم الأصلية من أجل التعامل مع الاستجابة العاطفية (315 : Lanham , 2004) .

2 - عرفه كيبير 1988 Keer

" هو قطع الناس مع أسرهم الأصلية للحد من عدم الراحة الناتج عن الاتصال العاطفي معهم (382: Titelman , 2007).

الفصل الثاني

يعرض هذا الفصل عرضاً وافياً لنظرية النظم الأسرية لصاحبها (موراي بوين) المتبناة واستعراض لمفاهيم النظرية مع رسوم ومخططات توضيحية ومفاهيم البحث الحالي وهي: -

مفهوم القطع العاطفي (Emotional cutoff concept)

القطع العاطفي هو عملية عاطفية بين الأجيال تشير بالدرجة الأولى إلى علاقة الفرد بأبويه بعد مغادرة البيت بمعنى آخر هي العملية العاطفية للانفصال بين الفرد و أبويه عندما يبدأ بإنشاء نواة لاسرة جديدة أو يبدأ موقفاً حياتياً معتمداً على نفسه أو مستقلاً بذاته (Titelman, 2007: 23).

يبرز القطع من خلال مجموعة من السلوكيات والبُعد العاطفي الشديد والذي يكون إما داخليا أو جغرافيا ، وهو رد فعل اوتوماتيكي عاطفي ويكون أحيانا محاولة مقصودة للابتعاد في الحالات التي يكون فيها الصراع شديداً ومخيفاً وقلقاً (Titelmam, 2007 :22). إن القطع العاطفي هو حل متطرف إذ يحاول الفرد تخفيف القلق الناتج عن التجمع togetherness الشديد بالذهاب إلى أقصى درجة للابتعاد عن الطرف الآخر ويفصل نفسه بالكامل عن النسق الأسري الأصلي أو على الأقل يتجنب كل المواقف المشحونة عاطفياً في التفاعل الأسري(كفافي،1999:379).

لان ميل أفراد الأسرة نحو بعضهم البعض والاعتماد على بعضهم البعض في نواحي كثيرة هذه الحاجة والضغط يولد الميل إلى القلق ، و في الحقيقة إن القطع لا يحل شيئاً لان الفرد الذي يستخدم القطع عن الأهل سوف يسعى إلى دمج نفسه في علاقات أخرى (Sholevar , 1981 : 156). يظهر القطع في تعرض بعض الأبناء في الأسرة للعزل أو الانسحاب من التفاعل الأسري أو قد يتفاعل مع الأسرة و لكن بمستوى اندماجي اقل الأمر الذي سوف يجعله قادرا على تحقيق نسبة ملائمة من التفرّد فيصبح حرا من الارتباطات القوية و المعقدة داخل الأسرة و اقل عرضة للضغوط النفسية و الصراعات التي تخص الأسرة (سليمان ، 2005 :315).

ومن علامات القطع هي : الانفصال ، العزلة ، الانسحاب ، الهروب ، الشعور بالوحدة ، نكران أهمية العائلة وهذه جميعها تؤدي إلى انهيار العلاقة بين الأبناء و الآباء أو الأبناء بعضهم ببعض (Titelman,2007: 10) توجد مقدمات لهذا القطع ولكن من النادر أن يتم تشخيصها ويمكن أن يظهر بعد سنين طويلة من البعد أو قد يكون

نتيجة مفاجئة لصراع توصل إليه احد الطرفين بصعوبة استمرار العلاقة ، وقد يكون هذا القطع متبادلاً حيث يرغب به كلا الطرفين أو قد يكون من طرف واحد دون الآخر (Gilbert , 2006 : 58).

أنواع القطع العاطفي

يقسم القطع إلى عدة أنواع هي :-

1- القطع الأولي:-

يحدث هذا النوع من القطع عندما يقطع الفرد علاقته بوالديه أو احدهما .

2- القطع الثانوي:-

يحدث هذا القطع بين الفرد و إخوته و أخواته أو خالاته أو عماته أو أعمامه....الخ.

(Titelman , 2007: 26) وقد أضاف (Keer) نوعاً ثالثاً وهو :-

3-القطع العاطفي غير المباشر :-

يحدث هذا النوع من القطع بين الفرد وأقاربه فقط لمجرد أنّ والديه لديهم قطع عاطفي معهم (Lanham , 2004 : 535) كل خطوة إضافية نحو إعادة الاتصال بالأهل هي استفزاز للقلق محفوف بكثير من التوجس وسوء الظن التي يتصورها الشخص ويساء تفسيرها ، أي بمعنى عند زيارة الفرد لأسرته الممتدة لأول مرة بعد قطع عاطفي لعدة سنوات يتصور إنهم قد لا يحسنون استقباله وقد تثار مواضيع قديمة سلبية...الخ لهذا يكون كثير التوجس والحذر منهم ، إن العلاقات الجيدة مع الأهل تجعل الإنسان يكون أكثر انفتاحاً لآراء الآخرين (Titelman , 2007 : 25) .

وظيفة القطع :

للقطع عدة وظائف هي :-

1. السيطرة والحد من القلق الناتج عن الاتصال المكثف والاندماج العالي مع الأسرة

الأصلية

2. السيطرة على القلق الحاد في المدى القريب عن طريق تقليل الخوف من فقدان

الذات .

3. تجنب مجموعة من المواقف المتنوعة التي تثير الحساسية العاطفية Emotional allergies بين أعضاء الأسرة . على المدى البعيد تزيد هذه الوظائف من القلق المزمن والذي يعيق الاتصال بالأهل (Titelman , 2007 :22) .

نظرية بوين للنظم الأسرية Bowen family systems Theory

تركز نظرية بوين للنظم الأسرية على ثلاثة محاور رئيسية هي:-

1- النظام العاطفي . 2 - مستوى القلق . 3 - نظام التفكير .

أولاً :- النظام العاطفي Emotional system

العاطفة حسب هذه النظرية هي القوة الكامنة وراء استجابة الأفراد للبيئة الاجتماعية والطبيعية وان رد الفعل العاطفي مبني أساسا على تصرفات والحالات الداخلية والخارجية لانفعالات الجسم مثل سوء الهضم وسرعة دقات القلب لكل ما تقدم تأثر برودة الفعل العاطفية للإنسان (Titelman,2007: 20). عندما يسيطر النظام العاطفي على استجابات وردود أفعال الفرد تكون قدرة الشخص على توجيه حياته في خطر لأنه لا يستخدم التفكير عند استجابته لمواقف القلق والتوتر بل يعتمد على ردود الأفعال العاطفية التي تعلمها من الأسرة على سبيل المثال ، الغضب يتم تشغيله من قبل الانفعال بدلا من استخدام الاستجابات الموضوعية التي أساسها التفكير يلجأ الفرد إلى استجابات عاطفية آلية تعلمها من الأسرة لمواجهة الغضب ، فالشخص الناضج يعبر عن الغضب بحيث لا يسمح له بالسيطرة على سلوكه ، ويحدد أسباب غضبه ويتخذ خطوات لمعالجة المشكلة ، هؤلاء الأشخاص أكثر تحكما بعواطفهم بالرد على الغضب ، عندما يعمل الناس بهدوء وبطريقة مدروسة يكونون أكثر انسجاما مع مشاعرهم ولديهم القدرة والحرية في التمييز بين التفكير والجانب العاطفي دون أن يسمحوا للجانب العاطفي بأن يطغى على سلوكهم ، ويتميز النظام العاطفي بعمق الاتصال والاعتماد المتداخل بين أعضاء الأسرة الواحدة ، ويفترض بوين وجود قوتين أساسيتين في النظام العاطفي والتي من خلالها يتم الاستدلال على أداء السلوك البشري هما :-

1- القوة الفردية أو التمايز Individuality force or differentiation.

2- قوة التجمع أو الاندماج Togetherness force or fusion.

1- القوة الفردية أو التمايز Individuality force or differentiation

وهي القوة التي تقود الفرد وتحرك قدراته على توجيه حياته بطريقة ناضجة وليكونَ كيانا منفصلا مستقلا متميزا وان النظم البيولوجية والنفسية تكون قد تطورت لديه ، وانه قادر على مواصلة حياته الخاصة وينطلق منفردا كونه شخص يمثل نفسه ويضع حدا في علاقته مع أعضاء أسرته ، والفردية تشبه واحد ضد المجموعة والفرد إما مع المجموعة أو يكون على إنفراد ويتميز عن الآخرين بالتفكير وإن كان ضمن مجموعة ويدافع عن رأيه ويكون مسؤولا عنه وهذا الفرد يمثل تهديدا للمجموعة (Titelman , 1998 :207).

ويكون هذا واضحا في قدرة الفرد على ادعاء التحكم الذاتي لتكوين الذات المستقلة بشكل مواز للسيطرة على الذات من قبل قوة التجمع ، يكون الفرد لديه قدرة في الحفاظ على أداء الأفكار والعاطفة بشكل مستقل و منفصل وهذا يؤدي إلى انخفاض في التفاعل العاطفي ويعني التمايز والقدرة في التفرد وتحمل مسؤولية حياته الخاصة وحده وهذا يتراوح بين عدم ألقاء اللوم والقلق الخاص على الآخرين إلى الشجاعة لاتخاذ القرارات والتمسك بها ، وتستمد هذه القوة من ذات الفرد بدلا من توجيهات الجماعة (Sholevar, 1981: 147).

2- قوة التجمع أو (الاندماج) Togetherness force or fusion

هي الوحدة العاطفية أو التمسك العاطفي والتكاتف بين أعضاء الأسرة ، كل شخص يكون مدفوع عاطفيا للتعاون مع الأسرة ويكون مستعداً لاختراق القيم من أجل موافقة و قبول الآخرين له ويكون مستعدا لتبني توجيهات الآخرين غير الواضحة ويثق بهم ، ويتأثر الفرد بشدة التجمع بشكل كبير من قبل نظم العلاقة في الأسرة التي ترعرع فيها (Titelman , 1998 :268) يشير الاندماج في المقام الأول إلى سلسلة متصلة من التقارب بين الطفل ووالديه داخل الأسرة النوية ، الاندماج المقصود بين الفرد وأخيه أو أخته من أعضاء الأسرة الممتدة وغيرهم إن الكثير من سلوكيات الإنسان تُملى عليه من

قبل قوة التجمع القوية التي تنشأ في أكثر المؤسسات الاجتماعية رسوخا وهي الأسرة تلك القوة التي تكون على العكس من القوة الفردية ، تجذبنا آليا وفطريا تجاه بعضنا البعض، والتي تمتص جزءا من ذواتنا وتطالبنا بأن نكون مع الجماعة ومن اجلهم ، التجمع هو القوة التي تحاول أن تسحب الفرد إلى مكانه في المجموعة عندما يتصرف بفردية مفرطة ولسان حالها يقول

(كن مثلنا ، كن من اجلنا أكثر من كونك لنفسك)أو(فكر كما نفكر) ويمكن ان يكون جيدا ويمكن أن يكون سيئا يمكن أن تحمينا أو يمكن إن تمنعنا من أن نصبح أفضل بهذه الطريقة فان الكيان الأكبر بكثير من الذات والذي نحن جميعا جزء منه ، فالأسرة مكونة من تبرعات أعضائها بأجزاء من ذواتهم الموجودة داخل الأسرة أكثر مما هي من اجل الفرد ، بهذه الطريقة يتحد الأعضاء معا أو تضيع الذات في الأسرة في ردود أفعال آلية قديمة وبما أن الأفراد يتحكمون بجزء من ذواتهم فان هذه الأجزاء من الذات تصبح مندمجة مع بعضها في (ذات المجموعة) وكل ما تبقى للفرد وما يبقى للذات هو الجزء الذي لم يندمج في المجموعة وهذا الجزء المتبقي هو ما يميز كل واحد على انه ذات فردية ، هذه الكمية ستتباين في مختلف الأسر وحتى بين أفراد الأسرة نفسها (Gilbert, 2006: 9).

وكلما كان اندماج الفرد عاليا (مستوى التمايز منخفضا) كلما كانت استجابة الفرد إلى القلق أكثر وقد يكون الشخص قليل التميز أو طبيعيا في مكان خال من القلق ولكنه أول من يطور إعراضا عندما يزداد القلق ، أما الذين يكون لديهم مستوى تميز أعلى إي اندماج اقل تكون استجابتهم للقلق اقل واقل احتمالا لتطور الأعراض المرضية في مكان مشحون بالقلق ، وتستمد قوة التجمع من حاجة الحب العالمية واستحسان أعضاء الأسرة والتقارب والدفء العاطفي (Lanham, 2004: 4 07).

علامات ودلائل عن الاندماج العاطفي داخل الأسرة : -

هناك علامات ودلائل عن الاندماج العالي عند أفراد الأسرة نختر منها : -

1. يتصرف الفرد كما لو كان بإمكانه أن يقرأ ما في عقل الآخر .

2. يتحدث ويتصرف نيابة عن الآخر .
 3. تكون الاستجابات الانفعالية أو الاجتماعية أو المادية بشكل اوتوماتيكي وبدون تفكير وهي رد فعل للتعبير عن المشاعر لأفراد الأسرة .
 4. يتبنون ويتكيفون أوتوماتيكيا مع اعتقادات الأسرة وتقاليدها واختيار نمط الحياة ، أو يعيشون خارجاً . (Titelman,2007: 22).
- يرتبط التوازن بين القوى الفردية وقوى التجمع عند الفرد بمستوى التمايز في الأسرة ، وهذا التوازن يتأثر بكل من : -
1. مستوى القلق الذي ينتقل من جيل إلى جيل في الأسرة أي طريقة التعبير عنه .
 2. أحداث الحياة المهمة مثل الموت أو الطلاق .
 3. الضغوط البيئية .

نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory

نظرية التعلم الاجتماعي تفسر السلوك في ضوء مفهوم الحتمية التبادلية (Reciprocal Determinism) الذي يستخدمه باندورا (Bandura, 1978) لتوضيح ان السلوك هو نتاج تفاعل مستمر ومتبادل ما بين العوامل السلوكية والمعرفية والبيئية . وتتأسس هذه النظرية على اساس ان السلوك يحدد بالتوقعات **Expectations** والمعززات **Reinforcements** حيث تنقسم التوقعات على:

1. التوقعات حول الاشارات البيئية **Enviornmental Cues** ويقصد بها التوقعات حول كيفية ترابط الاحداث وما الذي يسبب حدوث النتائج.
2. التوقعات حول عواقب افعال الفرد ذاته ويقصد بها الاعتقادات حول كيفية تأثير سلوك الفرد في احداث المخرجات، هذا النوع من التوقعات يسمى توقع المخرج **Outcome Expectation**
3. توقعات الفرد عن قابليته على اداء السلوك المطلوب لاحداث المخرج، هذا النوع من التوقعات يسمى توقع الفاعلية او فاعلية الذات **Self-Efficacy**

اما المعززات Reinforcments فتعرف على انها قيمة المخرج المعين الناتج عن السلوك إذ إن السلوك يحدد بوساطة عواقبه وحسب الدرجة التي يفسر ويفهم بها الفرد هذه العواقب، لذا فان الافراد الذين يقدرون قيمة التأثير الناجم عن تغيير نمط حياتهم سيقومون بالتغيير اذا ما اعتقدوا ان نمط حياتهم الحالي يهدد اي مخرجات قيمة بالنسبة لهم شخصيا (اشارات بيئية) واذا اعتقدوا ان تغييرا في سلوكهم سيؤدي الى تقليل هذه التهديدات (توقع المخرج) واذا اعتقدوا انهم قادرون على تقبل هذه السلوكيات الجديدة (توقع الفاعلية) (Rosenstock, 1988, 176) ويؤكد باندورا إن هناك عددا من التعزيزات مثل:

1. التعزيز الجوهرى :وهي التعزيزات التي تظهر بصورة طبيعية في علاقتها بالسلوك عن طريق التأثير الحسى لها حيث تولد تأثيراً فسيولوجياً فمثلا الاحساس بالشبع الناجم عن الاكل يعزز من سلوك التوجه نحو الاكل عند الاحساس بالجوع من دون الحاجة الى تعلم مسبق. وفي مثل هذه المواقف فلا يعد السلوك نفسه أو التغذية الراجعة هي المكافأة ولكنه الإحساس والشعور عند الموقف؛ فالرضا الذاتي يعزز من تطبيق أو ممارسة هذا السلوك .
 2. التعزيز البديل: وهو التغيير في سلوك فرد ما نتيجة لملاحظته العواقب المصاحبة لأداء الافراد الاخرين للسلوك والتعزيز البديل يمكن أن يأخذ شكلا حسب العواقب التي يتعرض لها الاخرون.
 3. التعزيز الذاتي :هي ردود الافعال الذاتية التي يكافئ او يعاقب بها الافراد انفسهم عندما يقارنون نتائج افعالهم مع المعايير السلوكية التي وضعوها لانفسهم والتعزيز الذاتي يزيد من الأداء من خلال وظيفته الدافعية فالأفراد يحفزون ويدفعون أنفسهم؛ لكي يعيشوا على مستوى معين من الأهداف والمعايير (بركات، 2009، ص 14). ويشير باندورا الى إن اثار التعلم بالملاحظة، والذي يعد المفهوم الرئيس في نظرية التعلم الاجتماعي، تنقسم على:
- 1) تعلم استجابات جديدة: يستطيع الفرد تعلم انماط جديدة اذا لاحظ اداء الاخرين فعندما يقوم النموذج باداء استجابة جديدة ليست في حصيلة الفرد فسوف يحاول

الفرد تقليديها ولا يتأثر سلوك الفرد بالنماذج الحية فقط وإنما يتعدى تأثير التعلم بالملاحظة الى نماذج المبنوثة في وسائل الاعلام المختلفة.

(2) الكف والتحرير: حيث إن عملية ملاحظة سلوك الاخرين قد تؤدي الى كف بعض الاستجابات او تجنب اداء بعض انماط السلوك وبخاصة اذا ما واجه النموذج عواقب سلبية او غير مرغوب فيها من جراء انهماكه في هذا السلوك فالمعلم الذي يعاقب الطالب بمرأى من زملائه يقوم بنقل اثر العقاب الى هؤلاء الزملاء بحيث يمتنعون عن اداء السلوك الذي كان سببا في عقاب زميلهم، وقد تؤدي عملية ملاحظة سلوك الاخرين الى عكس ذلك اي الى تحرير بعض الاستجابات المكفوفة او المقيدة .

(3) التسهيل: قد تؤدي عملية ملاحظة سلوك النموذج الى تسهيل ظهور الاستجابات التي تقع في حصيلة الفرد السلوكية والتي تعلمها على نحو مسبق الا انه لا يستخدمها اي إن سلوك النموذج يساعد الفرد على تذكر الاستجابات المشابهة لاستجابات النموذج بحيث يغدو استخدامها في الاوضاع المشابهة أكثر تواترا. وتختلف عملية تسهيل السلوك عن تحريره فالتسهيل يتناول الاستجابات المتعلمة غير المكفوفة او المقيدة والتي يندر حدوثها او تواترها بسبب النسيان او عدم الاستخدام فيعمل على زيادة تواترها بسبب ملاحظة نموذج يؤدي مثل هذه الاستجابات اما تحرير السلوك فيتناول الاستجابات المكفوفة او المقيدة التي تقف منها البيئة الاجتماعية موقفا سلبيا فيعمل على تحريرها بسبب ملاحظة نموذج يؤدي مثل هذه الاستجابات دون إن يصيبه سوء (نشواتي، 2003، 357).

عوامل التعلم بالملاحظة المتعلقة بالفرد

1. العمر الزمني والاستعداد العقلي العام واتجاهه نحو النموذج

2. إدراك الفرد لمدى أهمية ما يصدر عن النموذج

عوامل التعلم بالملاحظة المتعلقة بالنموذج

1. المكانة الاجتماعية للنموذج أو درجة نجوميته.



2. جنس النموذج.

عوامل التعلم بالملاحظة المتعلقة بالظروف البيئية

1. مدى التوافق بين القيم السائدة والمحددات الثقافية والاجتماعية والدينية والأخلاقية من ناحية وبين ما يصدر عن النموذج.

2. مدى ملائمة الظروف البيئية التي يحدث فيها التعلم بالملاحظة من حيث الزمان والمكان والوسيلة وحجم التفاعل القائم بين الفرد والنموذج (بركات، 2009، ص 23) وقد حدد باندورا (Bandura) مفهومين أساسيين ضمن النظرية هما:

(1) الضبط الذاتي Regulation-Self: ويعني ممارسة الفرد للسيطرة على التحفيز والعمليات العقلية والحالة الشعورية وانماط السلوك الخاصة به (Bandura, 1994, P 1)

(2) فاعلية الذات Self-Efficacy: وهي اعتقاد الفرد عن قابليته على الاداء وبطريقة تمكنه من السيطرة جزئيا على الاحداث التي تتحكم بحياته (Bandura, 1999, P 46) والعلاقة بين المفهومين تتوضح في كون ضعف ضبط الفرد لذاته في موقف يسلك فيه سلوكا سيئا يتأثر بضعف اعتقاده على قدرته على الامتناع عن هذا السلوك (Bandura, 1982, P 129) ومصطلح فاعلية الذات Self Efficacy يشابه الى حد كبير مصطلح تقدير الذات Self Esteem وكثيرا ما يخلط الباحثون بين فاعلية الذات وتقدير الذات ويستخدمون هذين المصطلحين بشكل متبادل باعتبار انهما يعبران عن الظاهرة نفسها وفي حقيقة الامر انهما يختلفان اختلافا جوهريا مهما ففاعلية الذات تركز على ما يحمله الفرد من احكام عن قابليته بينما تقدير الذات يركز على احكام الفرد عن قيمته الذاتية هو ككل (Hartfield, 2011, P 26) والفرد يكتسب المعتقدات المتعلقة بفاعلية الذات من ادائه الفعلي في المواقف التعليمية السابقة وكذلك من التقدير الذي يستقبله من الاخرين فيما يتعلق بادائه ففاعلية الذات للفرد يمكن تحسينها عن طريق التشجيع الذي يلقيه الفرد من الاخرين. وبصورة عامة فان النجاح في المهام يؤدي الى زيادة



فاعلية الذات للفرد أما الفشل في انجاز المهام فيؤدي الى نقص فاعلية الذات وهذه المعتقدات التي يحملها الفرد فيما يتعلق بقدراته وامكانياته تؤثر بصورة مباشرة على الجهد الذي يبذله لانجاز مهمة ما . والفرد ذو فاعلية الذات العالية يجد في المهام الصعبة تحديات ينبغي التغلب عليها ولا يجد فيها تهديدات ينبغي تجنبها ولذا فانه ينمي اهتمامه بعمله ويحدد اهداف عالية المستوى لنفسه ويظهر التزاما قويا بتحقيق هذه الاهداف وكذلك فانه يركز على كيفية الاداء بصورة ناجحة بدلا من تركيزه على نفسه عندما يواجه المشاكل وبذا فانه يكون متحفز بصورة مستمرة ويقل لديه القلق والقابلية على الاحباط (Bandura, 1999a, P 52).

**مصادر فاعلية الذات :

يقترح باندورا اربعة مصادر لتنمية فاعلية الذات لدى الافراد وهي الانجازات الادائية والخبرات البديلة والافئاع الاجتماعي والحالة الشعورية والفسولوجية وهي تختلف فيما بينها من حيث شدتها ومدى تأثيرها (Palsdottir, 2005, P 16).

1. الانجازات الأدائية Mastery Experiences

ويمثل المصدر الاكثر تاثيرا في تنمية فاعلية الذات حيث تؤدي النجاحات المتعددة الى بناء اعتقاد قوي بفاعلية الذات لدى الفرد بينما حالات الفشل تضعف هذا الاعتقاد خصوصا عندما يقع الفشل قبل أن يتم تكوين فاعلية ذات مستقرة لدى الفرد (Bandura, 1994, P 72). وعلى الرغم من إن الانجازات الناجحة التي حققها الفرد في السابق تعد مصدرا قويا لفاعلية الذات الا إن ذلك لا يتحقق من خلال المهام السهلة بل من خلال مواجهة المشاكل والتغلب عليها (Palsdottir, 2005, P 16) حيث إن تعود الفرد على النجاحات السهلة يجعله في حالة توقع مستمر للنتائج السريعة ويصبح من السهل احباطه عن طريق الفشل بينما تؤدي الصعوبات التي يواجهها الفرد دورا تعليميا لأن النجاح يحتاج الى جهود مستمرة (Bandura, 1994, P 72).

2. الخبرات البديلة Vocarious Experiences

ويقصد بها التعلم من ملاحظة الافراد الاخرين (النماذج) ينجحون في اداء المهام مما ينمي فاعلية الذات لدى الفرد الملاحظ وتعد أكثر فاعلية عندما يلاحظ الفرد نماذجا يماثلونه في الصفات (Lunenberg, 2011, P 3) كما وجد أن مراقبة فرد ما مثابر في مواجهة الصعوبات قبل تحقيق مهماته بنجاح يكون أكثر تأثيرا على فاعلية الذات لدى من يقوم بملاحظته مقارنة بمراقبة إنموذج آخر قادر على تحقيق المهمة ،وهذا يتماشى مع فكرة التشابه؛ لأن مراقبة فرد ما قادر على التغلب على العقبات يمنح الفرد مشاعر الأمل ويحفزه على المثابرة (جابر، 2011، ص 18).

3. الاقناع اللفظي Verbal Persuasion

عندما يتم اقناع الافراد لفظيا بانهم يمتلكون القابليات على السيطرة على المهام الموكلة اليهم فانهم سوف يبذلون جهودا اكبر ويظهرون اصرارا على بذلها عندما يواجهون المشاكل ولا بد من الاشارة الى ان الاقناع اللفظي يسهل استخدامه في اضعاف فاعلية الذات مقارنة باستخدامه في تقويتها اي ان الافراد الذين يتم اقناعهم بانهم لا يمتلكون قابليات سوف يميلون الى تجنب الانشطة التي تتحدى قابلياتهم ويسارعون للانسحاب في مواجهة المصاعب (Bandura, 1994, P 2) والاقناع اللفظي قد لا يكفي لوحده في تنمية فاعلية الذات الا انه يقود الناس الى أن يحاولوا بشدة كي ينجحوا مما ينمي المهارات لديهم والاحساس بفاعلية الذات (Bandura, 1982, P 127).

4. الحالة النفسية والفسولوجية Physiological & Psychological State

يمكن ان ينظر الافراد للتوتر والشد العصبي على انها علامات تدل على ضعفهم وبالتالي فان هذا الاعتقاد يسهم في اضعاف فاعلية الذات لديهم ولذا فان تعليم الافراد وسائل التغلب على التوتر سوف يسهم في تقوية فاعلية الذات وكذلك يمكن للعوامل الشعورية كالمزاج ان تؤثر على احكام الافراد عن فعاليتهم الذاتية اذ ان المزاج الايجابي يزيد من ادراك فاعلية الذات والعكس صحيح بالنسبة للمزاج السلبي (Palsdottir, 2005, P 16) وفيما يخص الاعراض الفسولوجية التي تصاحب التوتر فهي تسارع نبضات



القلب وتعرق راحتي اليد والشعور بالصداع وغيرها والتي تختلف في شدتها من فرد لآخر ولكن استمرارها ممكن إن يرتبط بسوء الاداء (Lunenber, 2011, P 4).
واوضح بانديورا وجود ثلاثة ابعاد لفاعلية الذات وهي:

1. شدة او مدى الفاعلية Self-Efficacy Magnitude/ Level: حيث يمتلك الافراد مستويات مختلفة من القابلية على الاداء.
2. قوة الفاعلية Self-Efficacy Strength: اذ يمتلك الافراد مستويات مختلفة من الثقة في مدى امكانية وصولهم الى مستوى معين من الاداء.
3. عمومية الفاعلية Self-Efficacy Generality: إن الاعتقادات عن شدة وقوة الفاعلية ممكن إن تكون محددة بموضوع معين او ممكن إن يعممها الفرد، لتشمل مواقف عدة مختلفة (Brummet, 2007, P 38). ويؤكد بانديورا إن مفهوم فاعلية الذات يحتل مركزاً رئيساً في تفسير القوة الانسانية Human Agency (قدرة الفرد على القيام بفعل ما بارادته الحرة وبشكل مستقل) حيث إن فاعلية الذات تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاستثارة الانفعالية فكما ارتفع مستوى فاعلية الذات كلما ارتفع الانجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية (العتيبي، 2008، ص 3).

وقد تبنت الباحثة نظرية التعلم الاجتماعي لـ (ألبرت بانديورا) لكلا المتغيرين (القطع العاطفي) وفي بناء برنامج بأسلوب فاعلية الذات وذلك للمبررات الآتية:

1. تبنت الباحثة هذه النظرية؛ لكونها نظرية شاملة وضعت تفسيرات للسلوك بوجه عام والقطع العاطفي خاصة من خلال المحاكاة وملاحظة سلوك الآخرين يتم اكتساب السلوك المرغوب.
2. تعد هذه النظرية أكثر واقعية في تفسيرها للسلوك وكيفية تشكيله وتعديله.
3. سهولة استعمال الأساليب والفنيات المتبعة في هذه النظرية؛ لكونها ركزت على مفاهيم الضبط الذاتي والسيطرة الذاتية وتحديد مفهوم فاعلية الذات وتوضيح مصادرها.

4. منحت الباحثة مجالاً واسعاً في اختيار الفنيات المناسبة في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات ، من خلال (النمذجة ولعب الدور والإقناع الاجتماعي اللفظي)).

5. إن من أهم الأسباب التي أدت إلى اعتماد الباحثة لنظرية التعلم بالملاحظة هو التداخل بين مُسَلِّمات النظرية في كيفية تعلم السلوك السوي وتعديله من خلال إقناع المتزوجات بإمكانية نجاحهم في أداء السلوك المطلوب ورفع فاعلية الذات من خلال البرنامج الإرشادي .

منهجية البحث وإجراءاته

يعد البحث التجريبي من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس، 1998، ص 84)، وعليه فقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي وذلك من خلال استعمال مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لغرض تأثير فاعلية برنامج إرشادي والتعرف على أثر فاعلية الذات (Self-Efficacy) في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات في بغداد.

أولاً: التصميم التجريبي (Experimental Design)

التصميم التجريبي هو المخطط الذي يحتوي الاجراءات التي تمكن الباحثة من اختبار فرضياته عن طريق الوصول الى استنتاجات حول اثر المتغير المستقل في المتغير التابع (Key,1997,P1). ويتضمن قيام الباحثة بمعالجة المتغير المستقل عن طريق تقديمه بأشكال او طرق او قيم مختلفة ؛ لبيان ما يحدثه من تغيير في المتغير التابع. ولغرض اختبار فرضيات البحث أستعملت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعتين وهو تصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ذات الاختبار (القبلي - البعدي)، وقد صُمِّمَ على وفق الخطوات الآتية:

1. أختارت الباحثة (20) متزوجة عينة لموضوع البحث بعد إجراء الاختبار القبلي للمتزوجات اللاتي حصلن على أعلى الدرجات القطع العاطفي.
2. توزيع العينة بصورة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

3. إجراء التكافؤ للمجموعتين في متغيرات (درجات مقياس القطع العاطفي)، مستوى التحصيل الدراسي ل (الأب - الأم)، (التسلسل الولادي).
4. قدم برنامج اسلوب فاعلية الذات للمجموعة التجريبية و لم يقدم البرنامج للمجموعة للضابطة.
5. إجراء اختبار بعدي؛ لمعرفة الفروق ودلالاتها فيما يخص المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	إختبار قبلي في القطع العاطفي للمجموعتين	تكافؤ المجموعتين بمتغيرات درجات مقياس القطع العاطفي، مستوى التحصيل الدراسي (للأب - الام)، التسلسل الولادي لمتزوجات	أسلوب فاعلية الذات	إختبار بعدي
المجموعة الضابطة			-----	

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم لانه ذو ضبط محكم، فالعامل الاساسي في هذا التصميم هو التوزيع العشوائي للمجموعتين وذلك لاستبعاد الفروق بين افراد المجموعتين الناتج عن اسلوب اختيار افراد المجموعة حيث ان الفروق بين الافراد يكون لها تاثير على الفروق في النتائج، واجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات والتي اكدت الاديبيات على انها تلعب دورا في المتغير التابع (ابو علام، 1989، ص124-125) وهذا يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث المتزوجات في مدينة بغداد والبالغ عددها (229346)

والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) أعداد المتزوجات في مدينة بغداد موزعين بحسب المناطق

المجموع	الكرخ/ 3	الكرخ/ 2	الكرخ/ 1	الرصافة/ 3	الرصافة/ 2	الرصافة/ 1	المناطق
229346	32513	46804	27676	29119	48702	44532	عدد المتزوجات

يشمل مجتمع البحث الحالي في مدينة بغداد للعام (2016/2017) والبالغ عددهن (216) متزوجة والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) اعداد المتزوجات حسب توزيعها في بغداد

المناطق	الرصافة/1	الرصافة /2	الكرخ/1	الكرخ/2	الكرخ/3	المجموع
العدد	42	36	31	37	31	216

عينة البحث The Research sample

- لغرض اختيار عينة البحث قامت الباحثة باختيار المتزوجات بغداد وذلك للأسباب الآتية:
- وجود عدد من المتزوجات ظهر لديهن القطع العاطفي وكانت النسبة اعلى من بقية المناطق التي تم فيها تطبيق المقياس.
 - قربها من سكن الباحثة مما يسهل مهمة الباحثة في الالتزام بمواعيد الجلسات.
 - وجود مكان مناسب لتطبيق البرنامج.

**أختيار العينة:

قامت الباحثة بالخطوات الآتية لاختيار عينة البحث:

1. تطبيق مقياس القطع العاطفي بواقع (80) المتزوجة .
2. اختيار (20) من اللواتي حصلن على اعلى الدرجات على المقياس المستخدم.
3. وزعت المتزوجات وبشكل عشوائي الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة وبواقع (10) متزوجات في كل مجموعة.
3. التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)

ان توفر التكافؤ بين مجموعات البحث امر ضروري لتصميم البحث، إذ تسعى الباحثة الى ان تكون مجموعتي البحث متكافئة؛ حتى لا تكون الفروق في ادائها راجعة الى الفروق بين المجموعات (ابو علام ، 1989، ص 114)، لذا يفترض أن الفروق التي توجد لا بد أن تكون نتيجة للمعاملة التجريبية، فالمجرب يستعمل مجموعة ضابطة؛ ليدعم اعتقاده بأن المتغير المستقل مسؤول فعلاً عن التغير في المتغير التابع (فان دالين، 1977، ص 396)

ولذا فقد كافأة الباحثة افراد المجموعتين في المتغيرات الآتية:

التكافؤ في درجات مقياس القطع العاطفي والتكافؤ في التحصيل الدراسي للأب والتكافؤ في التحصيل الدراسي للأم والتكافؤ في التسلسل الولادي وذلك لان التحصيل الدراسي للوالدين والتسلسل الولادي للفرد تسهم في التكوين الثقافي للفرد والذي يعد بدوره من العوامل المؤثرة في القطع العاطفي (Lin, 2008, P 14).

1. مكافأة درجات المجموعتين على مقياس القطع العاطفي .

لكي يتم التأكد من تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على هذا المتغير، فقد قامت الباحثة باستعمال قيمة اختبار (مان - وتي U) للعينات متوسطة الحجم وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في هذا المتغير، إذ تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (48) والقيمة الجدولية تساوي (23) عند مستوى دلالة (0,05)، وهي غير دالة إحصائياً بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) التكافؤ في متغير درجات مقياس القطع العاطفي لأفراد المجموعتين

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة U مان وتي المحسوبة	قيمة U مان وتي الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
الضابطة	10	101,5	10,15	48	23	0,05	غير دالة
التجريبية	10	107	10,7				

2. التحصيل الدراسي للأب:

تم ترتيب المستوى الدراسي للأب كما يلي (ابتدائي - ثانوي - جامعي) وقد أستعملت الباحثة اختبار (كولموجروف - سميرنوف) لمعرفة دلالة الفرق، فقد كانت القيمة المحسوبة تساوي (0,8) وهي أقل من القيمة الجدولية (9) عند مستوى دلالة (0,05)، وهي غير دالة إحصائياً مما يؤكد تكافؤ المجموعتين والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب لأفراد المجموعتين

مستوى دلالة (0,05)	قيمة كا ² الجدولية	قيمة كا ² المحسوبة	التحصيل الدراسي للأب			العدد	المجموعة
			جامعي	ثانوي	ابتدائي		
غير دالة	9	0,8	5	2	3	10	الضابطة
			3	2	5	10	التجريبية

3. التحصيل الدراسي للأب: تم ترتيب المستوى الدراسي للأب كما يلي (ابتدائي - ثانوي - جامعي) وقد أستعملت الباحثة اختبار (كولموجروف- سميرنوف) لمعرفة دلالة الفرق، فقد كانت القيمة المحسوبة تساوي (0,2) وهي أقل من القيمة الجدولية (9) عند مستوى دلالة (0,05)، وهي غير دالة إحصائياً مما يؤكد تكافؤ المجموعتين والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب لأفراد المجموعتين

مستوى دلالة (0,05)	قيمة كا ² الجدولية	قيمة كا ² المحسوبة	التحصيل الدراسي للأب			العدد	المجموعة
			جامعي	ثانوي	ابتدائي		
غير دالة	9	0,2	3	4	3	10	الضابطة
			4	4	2	10	التجريبية

4. التسلسل الولادي للمتروجة

رتب التسلسل الولادي لأفراد المجموعتين كما يلي (الأولى، الوسطى، الأخيرة) وقد أستعملت الباحثة اختبار (كولموجروف- سميرنوف) لمعرفة دلالة الفرق، فقد كانت القيمة المحسوبة تساوي (0,8) وهي من القيمة الجدولية (9) عند مستوى دلالة (0,05) وهي غير دالة إحصائياً، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) التكافؤ في متغير التسلسل الولادي لأفراد المجموعتين

مستوى دلالة (0,05)	قيمة كا ² الجدولية	قيمة كا ² المحسوبة	التسلسل الولادي للمتروجة			العدد	المجموعة
			الأخيرة	الوسطى	الأولى		
غير دالة	9	0,8	4	5	1	10	الضابطة
			6	1	3	10	التجريبية

رابعاً : أدوات البحث Research tools

1. مقياس القطع العاطفي .

تبتت الباحثة مقياس القطع العاطفي المتكون من 39 فقرة أربع بدائل :

تعليمات المقياس:

تعليمات الاجابة عليه، وقد روعي ان تتسم بالوضوح، والدقة وان تكون مناسبة لمستوى العينة. وقد تضمنت طريقة الاجابة عن فقرات المقياس من خلال تقديم نموذج. واحتوت التعليمات على ملاحظات عامة تناولت سرية الاجابة، وتأكيد الاجابة الصادقة وكذلك ضرورة الاجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس من دون ترك اي منها وايضا عدم ذكر الاسم على استمارة المقياس؛ للتعبير بحرية وصدق عند استجاباتهم على فقرات المقياس.

4. التطبيق الاستطلاعي للمقياس: للتأكد من وضوح الفقرات والتعليمات التي تم إعدادها في المقياس والوقوف على الصعوبات التي يواجهها المستجيب أثناء إجابته على فقرات المقياس، حتى يمكن تجاوزها وأن التطبيق الاستطلاعي للمقياس يمنح الباحثة فرصة كبيرة في ملاحظة مدى وضوح أو غموض الفقرات بالنسبة للمستجيب، وكذلك لتحديد الفترة الزمنية التي تستغرقها الإجابة على المقياس ، لذلك تم تطبيق مقياس القطع العاطفي بلغت (30) زوجة تم اختيارهم عشوائياً في بغداد، وطبقاً لذلك أتضح أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة وأن الوقت المستغرق في الإجابة بمعدل (25) دقيقة. وبعد انتهاء المتزوجات من الاستجابة لفقرات المقياس، اجريت مناقشة بشأن وضوح تعليمات المقياس واسلوب صياغة الفقرات. ولم تؤثر اية صعوبة في فهم المستجيبين لتعليمات المقياس ولفقراته، اذ اكدت الزوجة ان تعليمات المقياس وفقراته تتسم بالوضوح وسهولة الفهم.

5. تصحيح المقياس: يقصد بتصحيح المقياس الحصول على الدرجة الكلية للمفحوص وقد حسبت عن طريق جمع درجات فقرات مقياس القطع العاطفي المكون من (39) فقرة وقد وضع امام كل فقرة اربعة بدائل للاستجابة (دائماً، غالباً، احياناً، ابداء)، وكانت اوزان الفقرات الايجابية (1، 2، 3، 4) والسلبية (4، 3، 2، 1) وبذلك فقد اصبح اعلى درجة

للمقياس تساوي (156) وادنى درجة فيه تساوي (39) درجة ودرجة الحياد (97,5) وهي تمثل الوسط الفرضي للمقياس الذي من خلاله نستطيع تشخيص مدى فاعلية الذات، فكلما كانت الدرجة اعلى منه دلت على ان القطع العاطفي عالي وكلما كانت الدرجة ادنى منه دلت على ان القطع العاطفي ضعيف.

الثبات : تم استخراج معامل الثبات للمقياس الحالي بطريقتين:

طريقة إعادة الاختبار: تم حساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها البالغ عددها (20) متزوجة، بعد (14) يوماً من التطبيق الأول. وبعد الانتهاء من التطبيق الأول والثاني وتحليل الإجابات وحساب الدرجات استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون ، فكانت درجة ثبات المقياس (0.84) وهو مؤشر يدل على ثبات جيد للمقياس (0).

ب. طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي : لحساب الثبات بهذه الطريقة، سحبت (30) استمارة بصورة عشوائية من عينة تحليل الفقرات. وبعد ها تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ (Alpha Cronback formula) للاتساق الداخلي. وقد بلغ ثبات المقياس (0.82) وقد عدت هذه القيمة مؤشرا جيدا على ثبات المقياس.

صدق المقياس Scale Validity

يعد الصدق اساساً في اعداد أي اداة، ويقصد بالصدق ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من اجلها وهو يمدنا بدليل على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته (كراجة، 1997، 141) ولأجل التحقق من مؤشرات الصدق لمقياس القطع العاطفي استخدمت الباحثة ما يلي .

1. الصدق الظاهري face validity:

وهو يعتمد على اساس مدى تمثيل المقياس للمكونات التي يقيسها بحيث من المنطقي ان يكون محتوى المقياس ظاهريا ممثلا لمحتوى السلوك المراد قياسه، وتعد طريقة اعتماد المحكمين في استخراج الصدق الظاهري للمقياس مهمة في الوصول الى مقياس متكامل (Hardesty, 2004, P 99) وقد تحقق هذا الصدق في المقياس

الحالي عندما عرضت فقراته على المحكمين والاخذ بتوجيهاتهم بشأن صلاحية فقرات وملائمتها لمجتمع الدراسة .

الخطأ المعياري للمقياس

يعد عاملاً أساسياً في تقدير نتائج الاختبار وتفسيرها وهو مرتبط بالثبات (علام، 2000، ص179) وهو مؤشر من مؤشرات دقة المقياس لانه يوضح دقة اقتراب درجة الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية، وبعد تطبيق معادلة الخطأ المعياري للمقياس بلغت قيمة الخطأ (5,79) عندما كان معامل الثبات الذي استخرج بطريقة اعادة الاختبار (0,84)، وبلغت قيمته (6,14) عندما كان معامل الثبات (0,82) بطريقة الاتساق الداخلي وبذلك فان الدرجة الحقيقية للمستجيبة تساوي درجتها على المقياس.

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي (اسلوب فاعلية الذات):

إن العملية الإرشادية تقوم على زيادة استبصار الفرد ولذا فانها تؤكد عملية التعلم من حيث اهتمامها بتعديل افكار الافراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم ونحو الاخرين (كفافي، 1999: 11) وإن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم على اساس علمية سليمة ويتكون من مجموعة من الاساليب التي تحدد وفق خصائص واحتياجات المسترشدين النفسية . إن أهمية البرنامج تتطلب أن يكون منظماً ومتكاملاً وأن تكون له أهداف يسعى إلى تحقيقها.

إن خطوات التخطيط بناءً على هذا النظام هي:

1. تحديد الحاجات **Needs Assessments**/لغرض تحديد حاجات المتزوجات تم اجراء الاختبار القبلي على مقياس القطع العاطفي لدى عينة من المتزوجات البالغ (80) ومن ثم رتب فقرات تنازلياً بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية لكل فقرة من الفقرات والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) ترتيب الفقرات تنازليا حسب اوساطها المرجحة واوزانها المنوية⁽¹⁾

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	تسلسل الفقرة	ت
91,25	3,65	عندما أتحدث مع أمي ارغب في مخالفتها الرأي	4	1
88,75	3,55	أتحمس للمشاركة بالسفرات العائلية عندما يكون أبي معنا	8	2
85	3,4	أتجاهل نصائح أمي عن الحياة الزوجية وتربية الأطفال	12	3
83,75	3,35	عندما أتحدث مع أبي ارغب في مخالفتها الرأي	1	4
81,25	3,25	اختلق الأعذار عندما اعلم ان امي تريد مني مالا	18	5
80	3,2	عندما تواجهني مشكلة ما يكون أبي جانبي	20	6
78,75	3,15	أتجاهل اتصالات أمي	25	7
75	3	احرص على المشاركة في المناسبات العائلية	32	8
75	3	تزداد مشاكلني عندما تزورني امي	37	9
73	2,92	اشعر أن أمي تفضل أبناء إخوتي وأخواتي على أبنائي	9	10
72,81	2,9125	احرص على متابعة صحة أمي عند مرضها	17	11
72,5	2,9	عندما يحدث خلاف مع أمي أبادر إلى الصلح	10	12
72,5	2,9	أتجاهل أخي عندما أصادفه في مكان ما	2	13
66,75	2,67	أتجاهل مكالمات واتصالات اخي بجهاز الموبايل	5	14
65,75	2,63	تتفق ارائي مع اراء أخي في كثيرمن المواضيع	13	15
65,25	2,61	اشعر أن أختي وعائلتها يحسدوني وعائلتي	7	16
64,37	2,5748	عندما أتحدث عن اخي لا أحب ذكر اسمه	33	17
64	2,56	عندما يحدث خلاف مع أخي أكون راغبا في الصلح منه	29	18
63,75	2,55	احرص على متابعة صحة أخي عند مرضه	36	19
63,25	2,53	عندما أتحدث مع ابي ارغب في مخالفته الرأي	26	20

(1) أ. د. قبيل كودي، التربية العلوم النفسية والتربوية/ المستنصرية/أ.د.د. أزهار عبود حسون، قياس

ونقويم/ المستنصرية/ أ.د.د. نبيل عبد الغفور، التربية، قياس ونقويم/ . ا.م.د.هنا محمد

حسن، الارشاد النفسي/ المستنصرية/ أ.م. د. بسمة كريم شامخ/ الصحة النفسية/ التربية



الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	تسلسل الفقرة	ت
62,62	2,5048	عندما أتحدث مع أختي ارغب في مخالفتها	27	21
61,87	2,4748	زوجتي تتسجم مع زوجة أخي	23	22
61,56	2,4624	يتصل أخي بي عندما عنده حاجة	11	23
61,25	2,45	عندما أتحدث مع أختي ارغب في مخالفتها	24	24
58,12	2,3248	زوجتي تتسجم مع اختي	35	25
52	2,08	عندما أتحدث عن اختي لا احب ذكر اسمها	30	26
51,25	2,05	عندما يحدث خلاف مع أختي أكون راغبا في الصلح منها	31	27
51,25	2,05	أتحدث عن مشكلاتي أمام أخي	34	28
50,31	2,0124	اختلفت الحجج عندما يريد أخي أن يقترض مني مالا	38	29
50	2	أتحدث عن مشكلاتي أمام أختي	39	30
49,68	1,9872	عندما يحدث خلاف مع أمي أبادر إلى الصلح	3	31
48,75	1,95	ازور بيت أخي	14	32
47	1,88	تزداد مشاكلي عندما يزورني أبي	15	33
45	1,8	تكون إجابتي مختصرة عندما يحدثني	16	34
43,12	1,7248	احرص على تهنئة أمي في الاعياد الدينية	21	35
43,12	1,7248	اختلفت الأعذار عندما اعلم ان ابي يريد مني مالا	6	36
37,5	1,5	تزداد مشاكلي عندما يزورني أبي	22	37
36,25	1,45	أتجنب النظر في عيون أختي أقبالها	19	38
33,75	1,35	زوجة أخي ترحب بزيارتنا	28	39

2. تحديد الاولويات : حددت الاولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازليا (مسبقا) إذ اعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح (2,5) فما فوق هي بمثابة حاجة تؤدي الى القطع العاطفي لدى المتزوجات وقد تبين ان هناك (21) فقرة (مشكلة) كما موضح في الجدول (9).

جدول (9) المشكلات التي تعاني منها المتزوجات والتي تكشف عن مستوى القطع العاطفي وقد تم ترتيبها تنازليا بحسب اوساطها المرجحة واوزانها المنوية

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات	تسلسل الفقرة	ت
91,25	3,65	عندما أتحدث مع أمي ارغب في مخالفتها	4	1
88,75	3,55	أتحمس للمشاركة بالسفرات العائلية عندما يكون ابي معنا	8	2
85	3,4	أتجاهل نصائح امي عن الحياة الزوجية وتربية الأطفال	12	3
83,75	3,35	عندما أتحدث مع أبي ارغب في مخالفتها الرأي	1	4
81,25	3,25	اختلف الأعداء عندما اعلم امي تريد مني مالا	18	5
80	3,2	عندما تواجهني مشكلة ما يكون أبي جانبي	20	6
78,75	3,15	أتجاهل اتصالات أمي	25	7
75	3	أحرص على المشاركة في المناسبات العائلية	32	8
75	3	اشعر أن امي تفضل ابناء اخوتي وأخواتي على ابنائي	37	9
73	2,92	أحرص على متابعة صحة أمي عند مرضها	9	10
72,81	2,9125	عندما يحدث خلاف مع امي ابادر إلى الصلح	17	11
72,5	2,9	أتجاهل أخي عندما أصادفه في مكان ما	10	12
72,5	2,9	أتجاهل مكالمات واتصالات أخي بجهاز الموبايل	2	13
66,75	2,67	تتفق آرائي مع آراء اخي في كثير من المواضيع	5	14
65,75	2,63	أشعر أن اخوتي وعائلتها يحسدوني وعائلتي	13	15
65,25	2,61	عندما يحدث خلاف مع اخي اكون راغبا الصلح منه	7	16
64,37	2,5748	عندما أتحدث عن اخي لاحب ذكر اسمه	33	17
64	2,56	أحرص على متابعة صحة أخي عند مرضه	29	18
63,75	2,55	عندما أتحدث مع أبي ارغب في مخالفة الرأي	36	19
63,25	2,53	عندما أتحدث مع أخي ارغب في مخالفتها	26	20
62,62	2,5048	زوجي تتسجم زوج أختي	27	21

وقد حولت هذه المشكلات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية حيث تم وضع الحاجات (الفقرات) التي لها علاقة بالموضوع في الجلسة الإرشادية، وعرضت هذه الفقرات على عدد من المحكمين، في مجال الإرشاد النفسي لإبداء آرائهم حول صلاحيتها والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10) تحويل المشكلات الى مواضيع للجلسات الارشادية بحسب اولوياتها

ت	المشكلات	عنوان الجلسة
1	عندما أتحدث مع أمي ارجب في مخالفتها الراي.	تنمية الدافعية
2	أتحمس للمشاركة بالسفرات العائلية عندما يكون ابي معنا .	
3	اتحمس للمشاركة بالسفرات العائلية عندما تكون أمي معنا .	
4	عندما أتحدث مع أبي ارجب في مخالفتها الرأي.	الثقة بالنفس
5	اختلق الأعذار عندما ان امي تريد مني مالا .	
6	عندما تواجهني مشكلة ما يكون أبي جانبي .	التعاون
7	احرص على تهنئة أمي في الأعياد الدينية .	
8	اشعر أن امي تفضل ابناء اخواتي واخواتي على ابنائي.	الايثار
9	احرص على متابعة صحة أمي عند مرضها .	
10	عندما يحدث خلاف مع امي ابادر إلى الصلح .	تقدير الذات
11	زوجي تتسجم مع زوج أختي .	
12	تتفق ارائي مع اراء أخي في كثير من المواضيع .	التفاعل الاجتماعي
13	احرص على المشاركة في المناسبات العائلية .	
14	أتجاهل مكالمات واتصالات اخي بجهاز الموبايل .	حب الاخرين
15	اشعر أن اختي وعائلتها يحسدوني وعائلتي .	
16	عندما يحدث عن اخي للاحب ذكر اسمه .	المساعدة
17	احرص على متابعة صحة أخي عند مرضه .	
18	عندما أتحدث مع أبي ارجب في مخالفتها الرأي .	التسامح
19	عندما اتحدث مع أخي ارجب في مخالفتها .	خفض الاعتماد على الاخرين
20	ينصل أخي بي عندما عنده حاجة .	
21	أتجاهل نصائح أمي عن الحياة الزوجية وتربية الأطفال .	المسؤولية

3. تحديد الاهداف:

إن تحديد الأهداف من شأنه أن يساعد المرشد النفسي على تحديد الأداء الناجح ومعرفة أساليب حل المشكلات (الخالدي، 2007، 93)، لذلك فقد تم تحديد أهداف البرنامج على النحو التالي:

أ. الهدف العام: يعنى مثل هذا النوع من الأهداف بوصف النتائج النهائية لمجمل البرنامج الإرشادي ويهدف الى تزويد البرنامج بموجه عام يضبط الانشطة ويسيرها نحو تحقيقه.

ب. الأهداف الخاصة: و تسمى بالأهداف التعليمية أو الضمنية والتي تصف السلوك المتوقع صدوره عن المسترشد بعد أن يتعلم السلوك المراد تعليمه (نشواتي، 1997، ص51).

لهذا فقد حددت الباحثة خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات كهدف عام للبرنامج وحددت أهدافا سلوكية فرعية أستنادا إلى نظرية التعلم الإجتماعي (التعلم بالملاحظة) وعلى وفق أسلوب فاعلية الذات، ولتحقيق ذلك تم تحديد الاهداف لكل جلسة ارشادية تتسجم مع موضوع الجلسة، مع تحديد الفنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي كما هو في الجدول (11).

الجدول (11) الفنيات المستعملة في البرنامج الإرشادي

الفنيات المستعملة	الأسلوب المستعمل	النظرية المتبناة
النمذجة Modeling	أسلوب فاعلية الذات Self – Efficacy	نظرية التعلم الاجتماعي ل ألبرت باندورا، 1977
لعب الدور Role Playing		
الإقناع الاجتماعي Social Persuasion		
التغذية الراجعة Feed back		
التقويم Evaluation		
التدريب البيتي Home Work		

4. اختيار الأنشطة:

أعتمدت الباحثة على أسلوب فاعلية الذات الذي تضمنته نظرية التعلم الاجتماعي للعالم ألبرت باندورا والتي اشتملت على فنيات عدة، بحيث أُختيرت الأنشطة والوسائل التي تتناسب مع البرنامج الإرشادي وأهدافه الموضوعية، وأن هذه الفنيات هي:

1. فنية النمذجة (Modeling)

عملية يتم فيها تمثيل الخبرات والسلوكيات التي يعرضها نموذج (Model) يتصف بخصائص محددة ومهمة لدى الملاحظ؛ لتحقيق أهداف ذات أهمية له ثم تتم عملية النمذجة من خلال المشاهدة الحية لسلوك النموذج وتمثيله أمام الآخرين ومن خلال النمذجة يؤدي الفرد (النموذج) سلوكا يصلح كمثال بالنسبة لفرد اخر (المسترشد) حيث يلاحظ المسترشد السلوك ثم يقوم بتقليده وقد اكد باندورا إن النموذج اذا ما تم مكافأته على سلوكه فان فرصة تقليده من المسترشد سوف تزداد وان تعزيز المسترشد اثناء مراقبته للنموذج سوف تزيد من فرصة أن يقوم بتقليد سلوك النموذج لاحقا (Osagie, 2009, P 107). وتعتمد النمذجة على تعلم المسترشد من خلال ملاحظته لسلوكيات الآخرين انهم يمثلون قدوة حسنة في هذه السلوكيات وتهدف هذه المهارة الى مساعدة المسترشد للتغلب على بعض المشكلات الشخصية التي تتصل بعلاقاته طريقة تعامله مع الآخرين من خلال اكسابه مهارات وسلوكيات جديدة في التعامل كما انها تستخدم لكف السلوكيات غير المرغوب بها (ابو عباة ونيازي، 2000، ص 106).

إن استخدام النمذجة في العملية الارشادية يتم من خلال:

1. عندما يقلد المسترشد سلوك المرشد والذي لم يقصد المرشد من خلاله أن يكون نموذجا.

2. عندما يقوم المسترشد والمرشد وبصورة قصدية ومنهجية بالاستفادة من النمذجة في تشكيل مهارات معينة او استجابات من المسترشد.

إن النمذجة تمثل وسيلة فعالة لتأسيس قواعد للسلوك او ما يسميه باندورا (Bandura, 1989) السلوك المبني على القاعدة Role-Based Behavior حيث

يقوم الافراد بناءً على المعلومة المستقاة من النمذجة وضمن مجموعة من المعلومات الاخرى .

2. فنية لعب الدور (Role Playing)

إن فنية لعب الدور تتضمن الطلب من الافراد إن يتصرفوا كما لو كانوا اشخاصا معينين في ظروف معينة (Greenberg, 1993, P 221) ويستفاد من خلال هذه الفنية في تعليم السلوك الملائم والمقبول اجتماعيا من خلال الامثلة والدروس (Schwartz & Riley, 2005, P 15). ويعد لعب الدور احدى الاستراتيجيات التي تؤدي الى التنبؤ بسلوكيات الاخرين فعندما يؤدي الافراد ادواراً معينة فانهم ينتهجون سلوكيات تتفق مع هذا الدور وتكون مبنية اساسا على توقعات الاخرين من لاعب هذا الدور وعندما يتصرف فرد ما على نحو لا يتفق وتوقعات الاخرين يشار اليه الى انه لا يتصرف وفق دوره وعملية القيام بالدور مسألة طبيعية مستمرة مدى الحياة حيث يتطبع الفرد بطباع المجتمع الذي يعيش فيه (سالم، 2011، ص 7).

أن استخدام هذا الأسلوب كأسلوب ارشادي له فوائد عدة منها:

1. زيادة فهم واهتمام المسترشدين بموضوع المادة المطروحة عليهم
2. زيادة مشاركة المسترشدين بالموضوع حيث يؤدي دورا ايجابيا بدلا من الاكتفاء بكونهم متلقين سلبيين لتعليمات ومعلومات المرشد.
3. انه يعلم التعاطف empathy وتفهم وجهات النظر المختلفة حيث يمكن مؤدي الدور من الاحساس بمشاعر الشخصية التي يلعبها (Jarvis, 2002, P 1).

فنية الإقناع الاجتماعي (Social Persuasion)

أن الإقناع الاجتماعي او ما يسمى بالإقناع اللفظي يعني معلومات تأتي الى الفرد لفظيا عن طريق الاخرين فيما قد يكسبه نوعا من الترغيب في اداء الفعل، ويؤثر على سلوك الشخص اثناء محاولاته لاداء المهمة، وإن الإقناع الاجتماعي له دور مهم في تنمية الفعالية الذاتية (العتيبي، 2008، ص 32) تهدف هذه الفنية الى احداث التغيير باستخدام المنطق والحث وهي فعالة عندما يكون مدى التغيير المطلوب كبيرا او عندما يكون الالتزام

منخفضا او عندما يكون الوقت ضيقا (Obrien, 1999, P 11). ويؤثر استخدام الاقناع الاجتماعي بشكل ايجابي على تنمية فاعلية الذات لدى الفرد وتعتمد شدة هذا التأثير على درجة المصداقية والخبرة والتأثير والثقة التي يمتلكها الفرد الذي يمارس الاقناع الاجتماعي (Feltz & Lirgg, 2001, P 4).

3. التغذية الراجعة (Feed back)

تقوم هذه الفنية على اساس اعطاء الفرد للمعلومات حول ادراكه او تفاعله مع سلوك فرد اخر وهي تتضمن الافصاح عن الذات وتفيد التغذية الراجعة أما في أن تعطي الفرد الفرصة كي يعرف بانه يؤدي عمله بشكل صحيح او أن تصح مسار الفرد باعطائه المعلومات عن اخطائه او أن تكون محفزة من خلال اقتراح التحسينات على الاداء او من خلال الشرح بالنسبة للفرد المتلقي للتغذية الراجعة وتتكون التغذية الراجعة من ملاحظة السلوك (Osagie, 2009, 106). وقد بنت الباحثة على ردود افعال المتزوجات، بعد تأدية زميلاتهن للعب الادوار وللانشطة ضمن الجلسات، العديد من التعزيزات للسلوكيات الايجابية حيث استخدمت العلاقة بين افراد المجموعة كمحفز لتقبل الملاحظات والاراء الصادرة عن المتزوجات حول المفاهيم الواردة في الجلسات.

4. التقويم (Evaluation)

إن الغرض من التقويم هو الحصول على المعلومات اللازمة لمعرفة فيما لو كان البرنامج قد استطاع أن يحقق الاهداف المنصوص عليها وكذلك من اجل تنظيم البرنامج وتطويره الى الاحسن ويجب إن يعتمد التقويم على معلومات دقيقة وموضوعية وهي المعلومات التي توصف بانها معطيات معتمدة Hard Data مثل المواظبة والسلوك ونتائج الاختبارات والمقاييس بدلا من الاعتماد على المعلومات التي توصف بانها معطيات غير معتمدة Soft Data مثل التعليقات والاراء غير الموضوعية حول السلوك (الدوسري، 1985، 247).

ويعرف التقويم بانه عملية تحديد كفاءة وفاعلية برنامج ما بالمقارنة مع برامج اخرى مماثلة وبالرجوع الى الاهداف الخاصة به. ويتضمن التقويم جمع المعلومات والبيانات



اللازمة؛ لمعرفة درجة تأثير طرائق واساليب التدخل المستخدمة مع المسترشد ومعرفة الانجازات التي تحققت من خلال العمل الإرشادي ومقارنتها بالاهداف المرسومة والتقييم هو عملية مستمرة تبدأ مع بداية العمل الإرشادي حيث يقوم المرشد كل خطوة ومرحلة وعملية واجراء يقود به لمعرفة مدى الجدوى والفاعلية لكل ما سبق (ابوعباة ونيازي، 2000، 108). وقد أشتمل البرنامج الإرشادي على جميع أنواع التقييم منها، التقييم الأولي الذي تمثل في تطبيق مقياس القبلي، والتقييم البنائي الذي تخلل كل جلسة إرشادية من جلسات البرنامج إذ يتم في نهاية كل جلسة معرفة مدى تطبيق افراد المجموعة لما دار في الجلسة من خلال اجراء تلخيص لمحاور الجلسة وإظهار اهم النقاط الايجابية والسلبية للجلسة، والتقييم النهائي الذي تمثل في الأختبار البعدي، ويمكن أن يتم التقييم النهائي من خلال التغيير في مقياس القطع العاطفي.

5. التدريب البيتي (Home Work)

إن مهارة اداء التدريب البيتي تنمو عندما يكون الفرد ايجابي بمعنى انه يحمل اتجاهات ايجابية عن ذاته فيمارس الانضباط الذاتي Self-Displine والذي يتضمن قوة الارادة والتركيز والقابلية على تنظيم اداء الواجبات البيئية والاستفادة الحكيمة من الوقت والفرد يحتاج الى التعزيز والتشجيع؛ من اجل تطوير هذه المهارة ويؤدي التدريب البيتي دور المحفز على الاهتمام بتعلم المواضيع الجديدة (German & Brown, 2005, P 5). ونتيجة لاجابيات هذه الفنية فقد قامت الباحثة بتكليف الطالبات بمهام وواجبات متعلقة بالبرنامج يؤديونها بعد انتهاء كل جلسة وتتم مناقشتها لاحقا وقد ساعدت هذه المهام في تقبل الطالبات لاثر الفنيات المستخدمة وكذلك فقد ساعدت في توفير تعزيز اضافي من اسر الطالبات عند اطلاعهم على مضمون الواجبات البيئية.

صدق البرنامج Program Validity

بعد تصميم البرنامج الإرشادي وفق اسلوب فاعلية الذات بصيغته الأولية، قامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في ميدان الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (7) خبير، من اجل استعلامهم عن آرائهم في:

1. مدى ملائمة البرنامج في تحقيق الهدف الرئيس للبحث.
 2. مدى صلاحية فنيات البرنامج في خفض القطع العاطفي عند تطبيقه في الواقع.
 3. إبداء ملاحظاتهم السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة.
- وقد حصل البرنامج على اتفاق عالٍ على معظم فقراته وقد أخذت الباحثة بمعظم المقترحات والملاحظات للوصول بالبرنامج إلى المستوى المطلوب إذ أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق وبشكل نهائي، حيث تم تحديد (13) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع، كما أن الزمن المستغرق في عقد الجلسات (45) دقيقة لكل جلسة والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12) الجلسات لأسلوب فاعلية الذات للمجموعة التجريبية حسب عناوينها وتاريخ انعقادها

ت	عنوان الجلسة	الفنيات المستعملة	تاريخ انعقادها	الزمن
1	التهيئة للبرنامج	التعليمات	الأثنين 2017 / 1/2	45 دقيقة
2	تتمية الدافعية	الإقناع الاجتماعي، النمذجة، التدريب البيئي	الاربعاء 2017/1/4	45 دقيقة
3	الثقة بالنفس	الإقناع الاجتماعي، النمذجة، التغذية الراجعة، التدريب	الأحد 2017/1/8	45 دقيقة
4	التعاون	الإقناع الاجتماعي، لعب الدور، التدريب البيئي	الثلاثاء 2017/1/10	45 دقيقة
5	الايثار	النمذجة، الإقناع الاجتماعي، التدريب البيئي	الأثنين 2017/1/16	45 دقيقة
6	تقدير الذات	الإقناع الاجتماعي، النمذجة، لعب الدور، التدريب البيئي	الاربعاء 2017/1/18	45 دقيقة
7	التفاعل الاجتماعي	الإقناع الاجتماعي، النمذجة، التدريب البيئي	الاثنين 2017/1/23	45 دقيقة
8	حب الآخرين	الإقناع الاجتماعي، النمذجة، لعب الدور، التدريب البيئي	الاربعاء 2017/1/25	45 دقيقة
9	المساعدة	النمذجة، الإقناع الاجتماعي، التدريب البيئي	الاحد 2017/1/29	45 دقيقة
10	التواضع	النمذجة، الإقناع الاجتماعي، التدريب البيئي	الثلاثاء 2017/2 / 31	45 دقيقة
11	خفض التكاليف	لعب الدور، الإقناع الاجتماعي، التدريب البيئي	الخميس 2017/2/2	45 دقيقة
12	المسؤولية	الإقناع الاجتماعي، التدريب البيئي	الاحد 2017/2/5	45 دقيقة
13	إنهاء البرنامج		الاحد 2017/2/19	45 دقيقة

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي في جمعية نساء بغداد ضمن منظمات المجتمع المدني على وفق أسلوب فاعلية الذات على المجموعة التجريبية على وفق الخطوات الآتية:

1. حدد يوم الاثنين الموافق 2017/1/2 موعداً للبدء في تطبيق البرنامج الإرشادي والذي تضمن (13) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع.
2. حدد يوم الاحد 2017/2/19 موعداً لإنهاء البرنامج وقد كان الزمن المستغرق لكل جلسة (45) دقيقة.
3. حدد موعد تطبيق الأختبار البعدي لـ (مقياس القطع العاطفي) يوم الثلاثاء 2017/3 /1 للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).

جلسات البرنامج

الجلسة الثانية: تنمية الدافعية مدة الجلسة: 45 دقيقة

الموضوع	تنمية الدافعية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	<ol style="list-style-type: none"> 1. معرفة معنى الدافعية 2. ان تعرف المتزوجات ماذا تتطلب المهمة المكلفات بها. 3. ان تعرف المتزوجات ان التعاون والعمل المشترك لا يضعف الدافعية 4. ان تتعرف المتزوجات على اساليب العمل الجماعي بشكل صحيح
الهدف العام	ان تنمي هذه الجلسة الدافعية لدى المتزوجات
الأهداف الخاصة	<ol style="list-style-type: none"> 1. ان تعرف كل امرأة ما معنى الدافعية 2. ان تتعرف المرأة ما هي المهام التي يجب ان تقوم بها عند تكليفها بالمهمة 3. ان تقوم المرأة بالتعاون مع المتزوجات في العمل المشترك الذي تكلف به 4. ان تعرف المرأة الاساليب التي تجعلها مندفعة للعمل الجماعي
الفيئات والانشطة المستخدمة	تشكر الباحثة المتزوجات على حضورهن بالوقت المخصص للجلسة وتقدم الشكر والتناء لل المتزوجات لالتزامهن بالجلسة. تقوم الباحثة بتوضيح القيام بالعمل او بشكل فعال نشط يتخلل ذلك النقاش وابداء الاراء والتعبير الحر من المتزوجات ثم تصل الباحثة الى تعريف الدافعية من خلال تكليف المجموعة بمهمة جماعية. توضح الباحثة كيفية القيام بالاعمال المشتركة وان لا يقل جهد الفرد عندما يقوم بعمل مشترك بل يجب تقسيم العمل بشكل متساوي.

الموضوع	تنمية الدافعية
	تصل الباحثة من خلال ذلك الى اساليب تجعل المرأة مندفعة للقيام بالعمل المشترك تقوم الباحثة بنمذجة ما ذكرته سابقا من خلال ذكر نموذج يوضح الدافعية يتخلل ذلك التعزيز والاثابة والتغذية الراجعة للنساء اللواتي يناقشن ويدلين بارائهن في جوء من الحرية والالفة
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بالوقوف على ايجابيات وسلبيات الجلسة
التدريب البيئي	تطلب الباحثة من كل امرأة ان تقوم بعمل جماعي في البيت تشعر من خلاله انها تحب ذلك العمل وتكون مندفعة اليه

ادارة الجلسة

تشكر الباحثة انساء اللاتي انجزن التدريب البيئي بشكل صحيح وتثني عليهن. وتبدأ

الباحثة بفتح باب النقاش حول الدافعية

الباحثة: عند انجاز الاعمال المختلفة ما الذي يميز بين الناس؟

لمى: يتميزون بحسن الاداء وسرعة الانتهاء من العمل

نور: هم يفضلون الراحة على العمل

الباحثة: هذا صحيح ولكن أن يفضل الانسان اقطع العاطفي فهذا يعني انه يرى فيه قيمة

وفائدة بالنسبة له، تتفوق على الفوائد الاخرى المترتبة على التواصل ولكن الانسان الذي

يختار التواصل والنجاح في الحياة يحتاج الى أن ينمي الدافعية لديه والدافعية هي

الاستعدادات او العوامل الكامنة لدى الفرد التي تثير السلوك وترسم له اهدافه وغاياته

لتحقيق تكيف افضل (الداهري، 2010، ص 176). ان العمل الجماعي يتطلب ان نحفز

بعضنا البعض على ان نحقق هدف المجموعة وان نقنع انفسنا اننا قادرون على تحقيق

النجاح. توضح الباحثة إن العمل المشترك:

1. يولد الالفة بين الافراد.

2. يسهل مواجهة المشكلات الصعبة.

3. يمكن الفرد من اكتساب خبرات من الاخرين.

الجلسة الثامنة: حب الآخرين مدة الجلسة: 45 دقيقة

الموضوع	حب الآخرين
الحاجات المرتبطة بالموضوع	1. ان تتعرف المتزوجات على معنى حب الآخرين. 2. ان تتعرف المتزوجات على اساليب حب الآخرين. 3. ان يتعرفن كيف يحبين الآخرين.
الهدف العام	ان تتمكن المتزوجات من حب الآخرين
الأهداف الخاصة	1. ان تكون المرأة قادرة على معرفة معنى حب الآخرين. 2. ان تتمكن المرأة من معرفة اساليب حب الآخرين. 3. ان تفرح المرأة لفرح الآخرين وتحزن لحزنهم. 4. ان تكون المرأة محبة للآخرين.
الفتيات والانشطة المستخدمة	تقدم الباحثة الشكر للمتزوجات اللواتي انجزن اعمالهن بشكل صحيح. تقوم الباحثة بتوجيه سؤال ما معنى حب الآخرين؟ من خلال توضيح السؤال يتم معرفة معنى حب الآخرين. يدور النقاش بجو من الحرية والتعبير الحر والتشجيع والوقوف على كيفية تقديم المحبة للآخرين. تقدم الباحثة نماذج عدة مع المتزوجات عندما تتجح الامراة او نتقدم في عمل ما ان نفرح لها. واذا اصابها مكروه للمرأة يجب ان لا نفرح لعقابها ومن خلال مناقشة النموذج نتعرف المتزوجات على اساليب الفرحة للآخرين وكيف نوضح اننا فرحين لفرحهم. وان تميز المتزوجات بين الغيرة والحقد والحسد والفرح لتسود المحبة في المجموعة التي نعمل بها
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بالوقوف على ايجابيات وسلبيات الجلسة
التدريب البيئي	تكلف الباحثة كل إمراة بذكر موقفين كانت فيه فرحة لفرح الآخرين كدليل على المحبة.

ادارة الجلسة

تقدم الباحثة الشكر الجزيل للمتزوجات لكونهن اتممن الواجب بشكل جيد. ثم توجه سؤال

للمتزوجات ما معنى حب الآخرين؟

ندى: هو الاهتمام بالآخرين والعناية بهم.

عبير: هو رعاية اسرة وطاعة الزوج.

الباحثة: ممتاز ولكن هل يقتصر على الاسرة فقط؟

سناء: لا بل هو يشمل الصديقات والاقارب والجارات.

فيان: هو الشعور بالمودة والسعادة والالفة مع الناس.
 الباحثة: احسنتن. هو ظاهرة نفسية اجتماعية كحب الله ورسوله او الوفاء للوطن والاهل.
 تناقش الباحثة مع المتزوجات كل ما دار في الجلسة وتستمع اليهن وتثني على الاجابات
 الجيدة وتشكر جميع النساء.

الجلسة الثانية عشر: المسؤولية مدة الجلسة: 45 دقيقة

الموضوع	المسؤولية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	1. ان تعرف المرأة معنى المسؤولية. 2. ان تعرف المرأة المواقف التي تكون فيها مسؤولة. 3. ان تعرف المرأة متطلبات المسؤولية.
الهدف العام	ان يكن المتزوجات قادرات على تحمل المسؤولية
الأهداف الخاصة	1. تعرف المرأة معنى المسؤولية. 2. تعرف المرأة وتعدد المواقف التي تكون فيها مسؤولة عن العمل. 3. ان تعدد المرأة متطلبات المسؤولية وكيفية القيام بها. 4. ان تتحمل المرأة المسؤولية الموكلة اليها وتكون قادرة عليها.
الفنيات والانشطة المستخدمة	تقدم الباحثة الشكر للمتزوجات اللواتي انجزن اعمالهن بشكل صحيح. تقوم الباحثة بتعريف المسؤولية وتناقش هذا المفهوم مع النساء بجو من التعبير الحر والتعزيز توضح الباحثة متطلبات المسؤولية وكيفية القيام بالمسؤولية من خلال توضيح ان لكل عمل مسؤول وان الالتزام بالمسؤولية يتطلب ان تشارك المرأة نفسها في تحديد مسؤوليتها. يتم ذلك بجو من النقاش والامثلة والتعبير الحر والتعزيز مع توضيح الاعمال التي يمكن ان تكون المرأة مسؤولة فيها.
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بالوقوف على ايجابيات وسلبيات الجلسة
التدريب البيئي	تكلف الباحثة كل إمراة بذكر موقف كانت تتخوف فيه من تحمل المسؤولية واصبحت الان تتحمل المسؤولية.

ادارة الجلسة

تبدأ الباحثة بمتابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر للمتزوجات لانجازهن التدريب المطلوب منهن.



تقدم الباحثة موضوعاً جديداً وهو عن المسؤولية:

الباحثة: كلنا قد سمع بكلمة المسؤولية فمن الاحاديث المشهورة حديث الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته" فهل سألنا انفسنا كيف نحدد مسؤوليتنا كمتزوجات؟ ومن سيتابعنا في الالتزام بها؟

عبير: مسؤوليتنا يحددها الزوج والمجتمع من حولنا وهم من سيتابعنا الباحثة: ولكن الا يدعو تحديد الاخرين لمسؤوليتنا الى أن نتراخى في الالتزام بها بحجة انني لم اقرر الالتزام بكذا وكذا ولكن الامر قد فرض علي كما إن تحديد مسؤوليتنا من الاخرين يؤدي الى عدم ادراكنا الكامل لحدود المسؤولية فما هي برأيكن حدود مسؤوليتكن كمتزوجات؟

سناء: نحن مطالبات بالتوافق في البيت وسعادة الاسرة .

الباحثة: هذا جواب جيد ولكن هناك معايير متعددة للتوافق وبث السعادة بين أفراد الاسرة فالبعض يعد الحصول على درجات عالية في التوافق والبعض يعد استيعاب افراد وفهم وجه نظرهم .إن الالتزام بالمسؤولية يشجع من هم حولنا على الالتزام بمسؤوليتهم الخاصة بهم فيساعد على انتشار الشعور بالمسؤولية بين الناس مما يسهم في تحقيق التقدم والازدهار لمجتمعنا وبلدنا ولا بد لكل شخص من أن يتحمل مسؤوليته كإنسان كي نستطيع إن نشجع الانجازات وان نوجه الاخفاقات وهناك اعمال عدة يكون الفرد مسؤولا عنها في الوقت نفسه فهو مسؤول عن بيته وترتيبه كما هو مسؤول عن اولاده والالتزام بالمسؤولية يجمع الافراد على هدف واحد وذلك من اجل تحقيق ما يكفون به.

التقويم البنائي: تقف الباحثة على سلبيات وايجابيات الجلسة.

التدريب البيئي: تطلب الباحثة من كل إمراة أن تعد تقريرا عن الاعمال التي كانت تتخوف من أن تتحمل المسؤولية واصبحت الآن تتحمل المسؤولية.

الفصل الخامس

عرض النتائج

سوف تعرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق فرضيات البحث المبينة في الفصل الاول وكما يأتي:

1. الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة

الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القطع العاطفي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (25) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج الارشادي لانهم لم يتلقوا اي تدريب على البرنامج والجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13) رتب درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس القطع العاطفي قبل

تطبيق البرنامج وبعده ودلالة الفرق بينهما

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة و		الرتب ذات الاشارة الاقل تكرارا	رتب الفرق	الفرق بين درجات القبلي والبعدي	درجات المجموعة الضابطة		ت
		المحسوبة	الجدولية				بعد التجربة	قبل التجربة	
غير دال	0,05	8	25	4+	4+	2+	98	100	1
					4-	2-	100	98	2
				1+	1+	+صفر	97	97	3
					8-	11-	110	99	4
				2+	2+	1+	109	110	5
					8-	11-	112	101	6
				10+	10+	15+	97	112	7
					6-	6-	111	105	8
				8+	8+	11+	99	110	9
					4-	2-	99	97	10
			103,2	102,9	المتوسط				

2. الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القطع العاطفي بعد تطبيق البرنامج الارشادي

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (8) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14) رتب درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس القطع العاطفي قبل تطبيق البرنامج وبعده ودلالة الفرق بينهما

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة و		الرتب ذات الاشارة الاقل تكرارا	رتب الفرق	الفرق بين درجات القبلي والبعدي	درجات المجموعة التجريبية		ت
		المحسوبة	الجدولية				قبل التجربة	بعد التجربة	
دالة	0,05	8	صفر	صفر	7+	26+	85	111	1
					9+	29+	70	99	2
					10+	32+	73	105	3
					8+	28+	74	102	4
					6+	24+	80	104	5
					1,5+	8+	92	100	6
					1,5+	8+	90	98	7
					5+	21+	81	102	8
					3,5+	20+	81	101	9
					3,5+	20+	79	99	10
								80,5	102,1

3. الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس القطع العاطفي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (23) عند مستوى دلالة (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (15) يوضح ذلك

جدول (15) درجات افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس القطع العاطفي بعد تطبيق البرنامج

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة U		درجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق		درجات المجموعة التجريبية بعد التطبيق		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	البعدي	الرتبة	البعدي	
دالة	0,05	23	صفر	13	98	8	85	1
				16	100	1	70	2
				11,5	97	2	73	3
				18	110	3	74	4
				17	109	5	80	5
				20	112	10	92	6
				11,5	97	9	90	7
				19	111	6,5	81	8
				14,5	99	6,5	81	9
				14,5	99	4	79	10
			155	103,5	55	80,5	المتوسط	

تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال استعراض النتائج التي توصلت اليها الباحثة فقد تبين ان هناك فروقاً دالة احصائياً بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبين رتب درجات المجموعة التجريبية نفسها قبل وبعد تطبيق البرنامج إذ ان المجموعة التجريبية قد دُرِبَت على اسلوب فاعلية الذات بينما لم تُدرب المجموعة الضابطة عليه لذا فقد ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية دون الضابطة وهذا يدل على اثر التدريب على اسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات .

كما لاحظت وجود تحسن في شعور المتزوجات بالايجابية وحب التعاون والايثار ومساعدة زميلاتهن. وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية التعلم الاجتماعي والتي تؤكد على ان الفرد من الممكن ان يتعلم من خلال ملاحظة سلوك الاخرين وملاحظة نتائج السلوك (ثواب او عقاب) وتوقع الفرد للنتائج التي سوف يحصل عليها نتيجة القيام بذلك السلوك، ومن خلال فاعلية الذات لديه والتي يستطيع من خلالها بناء الثقة في داخله على انه قادر على اداء السلوك وبأن سلوكه سوف يؤدي الى تحقيق نتائج مرغوبة بالنسبة له.

وقد اوضح باندورا كيفية قيام الافراد بالسلوكيات غير المقبولة ومنها التكاسل الاجتماعي عن طريق تحرر الفرد من السيطرة الذاتية لديه والمعتمدة على الاخلاقيات التي يكتسبها من البيئة التي يعيش فيها وعن طريق تعلمه من النماذج من حوله والتي تؤثر في المعايير المستقبلية التي يعتمد عليها كمقياس للسلوك حيث يمثل النموذج السيء معيارا غير صحيح للحكم على مدى صوابية فعل ما اذا ما اختار الفرد تقليد ذلك النموذج ومن خلال انكار الفرد لمسؤوليته عن الفعل السيء او من خلال التهوين من الاثار التي يعكسها على الافراد الذين يتأثرون بفعله السيء او من خلال انكار ان يكون لهم الحق اصلا في التأثر بافعاله فان الفرد يتفقت من ضبطه الذاتي .

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من (سهيل، 2007) و(الحسيني، 2010) حيث اشارتا الى فاعلية التدريب على اسلوب فاعلية الذات ونجاح استخدام هذا الاسلوب في العملية الارشادية.

الاستنتاجات

1. اثر اسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى المتزوجات .
2. حاجة المتزوجات الى مثل هذه البرامج الارشادية لانماء الدافعية نحو الدراسة لديهن.
3. تؤثر البيئة المحيطة بالمتزوجة في تعلمها للسلوكيات الايجابية.
4. تفاعل المتزوجات مع الانشطة المقدمة خلال الجلسة والتي ساعدتهن على تعلم المهارات بشكل افضل.

التوصيات

1. جعل موضوع التدريب على اسلوب فاعلية الذات ضمن منهاج اعداد وتدريب المرشحات النفسيات
2. على المرشحات النفسيات تضمين الجلسات الارشادية بعض الانشطة (مثل النمذجة ولعب الدور والافناع اللفظي) بدلاً من اعتمادهم على جلسات الارشاد الجماعي فقط (المحاضرات) لانها اكثر فاعلية في العملية الارشادية.
3. تقديم النموذج والقوة الحسنة والتركيز على السلوكيات الايجابية لدى المتزوجات.
4. على الاسرة الاهتمام بانماء فاعلية الذات لدى المتزوجات وتوجيههن نحو استثمار قدراتهن وزرع الثقة في نفوسهن على انهن قادرات على الانجاز.

المقترحات:

1. اجراء دراسة للتعرف على اثر التدريب على اسلوب فاعلية الذات في خفض القطع العاطفي لدى (الارامل، وكبار السن).
2. اجراء دراسة للتعرف على اثر التدريب على اسلوب فاعلية الذات في تنمية (الايثار والتعاون وحب المساعدة وتقدير الذات والشعور بالمسؤولية).
3. اجراء دراسة للتعرف على اثر استخدام اساليب ارشادية اخرى في خفض القطع العاطفي مثل (حل المشكلات والسايكودراما).

المصادر العربية والأجنبية :

- أبو اسعد ، احمد ، د. احمد عربيات ، 2009 ، نظريات الإرشاد النفسي ، ط1، دار المسيرة ، عمان الأردن .
- هادي، انوار مجيد، 2015، الغنف السري والنكوص المجتمعي وعلاقتها بالقطع العاطفي ،، أطروحة دكتوراه مقدمة الى كلية التربية ، الجامعة المستنصرية
- بركات ، اسية علي راجح ، 2009 نظرية باندورا في التعلم الاجتماعي ، موقع جامعة البتراء .
- سعيد ، أسو صالح ، 2005 ، أثر توكيد الذات في تنمية فاعلية الذات للطلبة ذوي القلق الاجتماعي في المرحلة الجامعية ، أطروحة دكتوراه مقدمة الى كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- سليمان ، حسين حسن ، وآخرون ، 2005 ، الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة ، ط 1 ، مؤسسة مجد الجامعية للدراسات ، بيروت، لبنان .
- السيوطي ، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر ، جلال الدين بن احمد المحلي، 1988 ، تفسير الجلالين ، ط 5 ، بغداد ، العراق .
- ألناشي ، وجدان عبد الأمير ، 2005 ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق
- طه ، هادي ، الشيخ ، 2006 ، الأربعون حديثاً في بر الوالدين ، دار البدر ، العراق
- العاني ، عبد اللطيف عبد الحميد والدكتور معن خليل عمر ، 2011 ، المشكلات الاجتماعية ، صادر عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، ط2، مطبعة الأثير



- العزة ، سعيد حسني ، 1999 ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن .
- علاء الدين ، جهاد محمود ، 2010 ، نظريات وفنيات الإرشاد الأسري، عمان ، الأردن .
- عبادة ، مديحة احمد ، خالد كاظم ابو دوح ، 2008 ، العنف ضد المرأة ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، كلية الآداب جامعة سوهاج ، جمهورية مصر العربية .
- عبد ، رندة رحيم ، 2010 ، الانسحاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الاعدائية وعلاقته بالعنف الأسري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، المستنصرية ، العراق .
- العلق ، عبد الله بن احمد ، مقالة عن العنف الأسري [http / www.bahethat](http://www.bahethat.com) . com .
- عربي ،محمد عزت ، كلية التربية ، دمشق ، [http / www.Damascusuniverisity . edu](http://www.Damascusuniverisity.edu)
- عبد الرحمن ، علي إسماعيل ،كتاب العنف الأسري . [http / www . genderclearinghouse org .](http://www.genderclearinghouse.org)
- غدنز ، اتنوني ، ترجمة د فايز الصيّاغ ، 2005 ،علم الاجتماع ط 4 ، م ترجمان ، بيروت لبنان
- الفياض ، منى ، 2013 ، أن نتعامل مع العنف بيننا ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، لبنان .
- _فان دالين ،ديوبولدب ،1977 ترجمة نوفل ، محمد نبيل ،الخضري ،سليمان واخرون ،مناهج البحث في التربية وعلم النفس مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- فيركسون ، جورج أي 1991 ،التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء محسن العكلي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد العراق .



- القرشي ، عدي جبر كاظم ، 2009 ، التوافق الزوجي لدى الممرضات / قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، دبلوم عالي ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، العراق .
- الكيلاني ، عبد الله زيد ، 1993 ، القياس والتقويم في التعلم والتعليم ، ط1 ،جامعة القدس المفتوحة الأردن .
- كراجة ،عبد القادر 1997،القياس والتقويم في علم النفس :رؤية جديدة ،دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ،عمان .
- الكندري ، احمد محمد مبارك ، 1992 ، علم النفس الأسري ،مكتبة الفلاح ، الكويت .
- كفاي ، ، علاء الدين ، 1999 ، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط 1 ، عمان ، الأردن
- الدوسري ،صالح جاسم 1985،الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والأرشاد الحلقة الدراسية للعاملين في مجال التوجيه والأرشاد والطلابي مكتب العربي لدول الخليج -البحرين .
- مصطفى ، عدنان ياسين ، 2003 ، رؤية في المتغيرات الاجتماعية لعراق ما بعد الحرب ،مجلة الحكمة ، العدد 34 ، بغداد العراق ،
- محي ، أسماء عبد ، 2012 ، مشكلات الصحة النفسية لأطفال العراق ، بحث علمي مقدم إلى مجلة الحكمة ، العدد 27 ، بغداد أ العراق .
- محمد ، أفراح جاسم ، 2007 ، العنف الأسري ضد الزوجة ، دراسة ميدانية في مدينة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم الاجتماع ، كلية الآداب جامعة بغداد ، العراق
- مجيد ، سوسن شاكر ، 2007 ، أسس بناء الاختبارات النفسية ، ط 1 ، دييونوا للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن .



- محمود ، بيداء مجيد ، 2011 ، العنف الأسري وعلاقته بطلب المساعدة الإرشادية لـدبـطالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، العراق لأردن .
- المطيري ،عبد المحسن بن عمار ، 2006 ، دراسة العنف الأسري وعلاقته بانحراف الأحداث لدى نزلاء دار الملاحظة الاجتماعية بمدينة الرياض / http / www . tit . net .
- مخزومي ، امل ، 2004 ، دليل العائلة النفسي ، ط2 ، دار العلم للملايين للترجمة والنشر ، لبنان
- هيريجوبان ، ماري فرانسيس ، ترجمة سهيل أبو فخر، 2010 ، الاستنزاف المعنوي ، من منشورات وزارة الثقافة السورية ، دمشق .
- هادي ، أنوار مجيد ، 2012 ، الابتزاز العاطفي بين الزوجين ، مجلة آداب المستنصرية ، العدد التاسع والخمسون ، مجلة علمية تصدر من كلية الآداب الجامعة المستنصرية ، بغداد ، العراق .

المصادر الأجنبية

- Bandura, Albert, 1977, Self Efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review, Vol 84, No 2, P 191-215.
- Bandura, Albert, 1978, the Self System in Reciprocal Determinism, American Psychologist, Vol 33, No 4, P 344-358.
- Bandura, Albert, 1982, Self Efficacy Mechanism in Human Agency, American Psychologist, Vol 37, No 2, P 122-147.

- Bandura, A., 1989, Social Cognitive Theory, . In R. Vasta (Ed.), Annals of Child Development, Volume 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI.
- Bandura, Albert, 1990, Selective Activation and Disengagement of Moral Control, Journal of Social Issues, Vol 46, No 1, P 27-46.
- Bandura, Albert, 1993, Perceived Self Efficacy in Cognitive Development and Functioning, Educational Psychologist
- Bandura, A., 1994, Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), Encyclopedia of human behavior, Vol 4, P 71-81, New York.
- Bandura, Albert, Barbaranelli, Calaudio, Capara, Gian Vittorio and Pastorelli, Concetta, 1996, Mechanisms of Moral Disengagement in the exercise of Moral Agency, Journal of Personality and Social Psychology, Vol 71, No 2, P 364-374.
- Bandura, Albert, 1999a, Social Cognitive Theory of Personality, in Handbook of Personality (L. Pervin & O. Jhon), P 1-81.
- Bandura, Albert, 1999b, Moral Disengagement in the Perpetration of Inhumanities, Personality and Social Psychology Review, Vol 3, No 3, P 193-209.
- Bandura, Albert, 2006, chapter three in Applied Psychology: new frontiers and rewarding careers (Davidson), P 53-79.

-
- Bonaccio, Silvia, 2002, the effect of Intrinsic and Extrinsic Motivation on Social Loafing, unpublished master thesis in administration, Concordia University, Montreal.
 - Boyd, Danah, 2002, Faceted Id/entity: Managing representation in a digital world, Submitted to the Program in Media Arts and Sciences School of Architecture and Planning in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Media Arts and Sciences at the Massachusetts Institute of Technology.
 - Brummet, Bradley Roger, 2007, Attachment Style, Early Maladaptive Schemes, Coping Self Efficacy, Therapy Alliance and their Influence on Addiction Severity in Methadone-Maintenance Treatment, dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor in philosophy in the department of psychology at Fordham University, New York.
 - Bryant, Brigit A, 2011, Olympic Swimming and Individualism: Can Culture Influence Performance in the Olympic Arena, Journal of Articles in Support of the Null Hypothesis, Vol. 7, No. 2.
 - Gladding , Samuel T , 1996 , Counseling a comprehensive profession , New Jersey , U S A .

- Titelman , Peter PHD , 1998 , Clinical Applications' of Bowen Family System Theory , New Yurok , U S A.
- Lanham , Boulder, 2004 , Family Therapy in Clinical PracticeNew
- Sperry Len , 2004 , Assessment of Couples and Families , New yurok.
- Gilbert , Roberta m Peter PHD , 2012 , Triangles , New Yurok , U S A .
- Sholevar,pirooz, M,D,1981,the Handbook of , MD, 2006 , The eight Concept of Bowen Theory , Virginia . USA
- Titelman , Peter PHD , 2007 , Emotional cutoff, New York , U S A.
- Titelman ,marriage and marital therapy,New yourk, USA.
- [http / www. Scholor. Lib.vt,edu](http://www.Scholar.Lib.vt.edu) ,2013 ,Emotional cutoff in women who abuse substances .virgina USA
- Anastasi , Ann &Urbina , Susana , 1997 :Psychological Testing , New jersey , prentice Hall .
- [http / www . citeseerx . ist.pus , edu](http://www.citeseerx.ist.pus.edu) دراسة عن علاقة القطع العاطفي بالتعلق العاطفي