

“فاعلية برنامج نفسي معرفي سلوكي لتنمية العناية بالذات لدى الناجيات من داعش”

يوسف حمه صالح مصطفى* و مُجَدِّ سعيد مُجَدِّ** و جيهان حسين عمر***
* قسم علم النفس، كلية الاداب، جامعة صلاح الدين، اقليم كوردستان-العراق
** قسم علم النفس، كلية التربية اساس، جامعة دهوك، اقليم كوردستان-العراق
*** علم النفس، كلية التربية، جامعة زاخو، اقليم كوردستان-العراق

(تاريخ استلام البحث: 28 شباط، 2022، تاريخ القبول بالنشر: 26 نيسان، 2022)

الخلاصة:

هدف البحث الحالي الى التعرف على فاعلية برنامج نفسي معرفي سلوكي لتنمية العناية بالذات لدى الناجيات من داعش" ولتحقيق أهداف قام الباحثون ببناء برنامج نفسي استنادا على النظرية المعرفية السلوكية حيث بلغ عدد جلسات 12 جلسة وايضا قام الباحثون باعداد مقياس عن العناية بالذات وتم استخراج الصدق الظاهري بعرض المقياس على مجموعة من خبراء في قسم علم النفس. واصبح عدد فقرات المقياس (32) فقرة. ايضا تم استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ , واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك من خلال المجموعة التجريبية الواحدة مع اختبارين القبلي و البعدي , اما عينة البحث فشملت النساء الناجيات البالغ عددهم (20) ناجية وبعد تحليل البيانات ب SPSS أظهرت نتائج البحث ان هناك فرق بين متوسطي درجات عينة البحث في الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي، و أن البرنامج كان له اثر ايجابي على تنمية العناية بالذات لدى الناجيات , ولا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي فروق درجات افراد عينة البحث في العناية بالذات تبعا لمنغيرات (المستوى التعليمي الحالة المادية) للاختبارين القبلي والبعدي بينما كان هناك فروق ذو دلالة احصائية بين متوسطي فروق درجات افراد عينة البحث في العناية بالذات تبعا لمنغيرات (سنوات البقاء والتسلسل في العائلة) للاختبارين القبلي و البعدي ثم قام الباحثون بتوجيه بعض توصيات للجهات المعنية (المختصة) وبعض المقترحات للباحثين في المستقبل.

الكلمات المفتاحية : برنامج نفسي معرفي سلوكي, العناية بالذات . الناجيات

مشكلة البحث: Research Problem

تقوم عليها الشخصية كوحدة دينامية و وظيفية مركبة والذات مفهومها لا يظهر الا عندما يصبح الشخص اجتماعيا لانه مفهوم مرتبط بدرجة كبيرة بعضوية الفرد في الجماعة حيث ينمو ويتطور عن طريق الخبرات والتجارب ونمط العلاقات المتفرقة بين الفرد والمحيط. (طه, 1994: 362)

حيث شهد القرن الحادي والعشرون العديد من التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية والثقافية والسياسية فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقييم الإنسانية، مما تسببت في صراعات بين ما هو قديم و ما هو جديد. إن تلك التغيرات المتسارعة والصراعات المتعددة تحمل في طياتها كثير من المواقف التي تتضمن عناصر من الضغط والتوتر وبالتالي الكثير

احتلت موضوع الذات مكانة بارزة في نظريات الشخصية وتعددت الآراء واختلفت التيارات التي تناولت فكرة الذات . وقد اهتم علماء النفس بالبحث في مدلولها وماهيتها، وكانت لهم في تحديد مفهومها ومدلولها أبحاث متعددة أدت إلى وجود نظريات متعددة، حاولت كل منها أن تصبغ هذا المفهوم في إطارها الفلسفة.

ومن المواضيع الهامة التي تطرق لها البحث الحالي الا هو الذات يعني مجرد ادراك الفرد لذاته جسميا وعقليا واجتماعيا واخلاقيا في ضوء علاقته بالآخرين . والذات هي النواة التي

وكانت شريحة النساء والاطفال الاكثر تعرضا للانتهاكات ، فقد اختطفت الآف النساء والاطفال وتم استرقاقهن واستعبادهن فيما نقل الاطفال الى معسكرات التدريب . (الشمري , 2019 : 19) وان النساء والفتيات الخاضعات لسيطرة داعش، وعلى وجه الخصوص اللواتي ينتمين الى الطائفة الايزيدية أو الى الاقليات أخرى كنّ عرضة الى الانتهاكات والخروقات المتعلقة بالقانون الدولي لحقوق الانسان والقانون الدولي الذي يشمل على أمور أخرى منها التهجير القسري، الاختطاف، سلب الحرية، الاستعباد (5) المعاملة القاسية وللانسانية والمهينة، إجبار الشخص على إعتناق دين آخر، والاعتداء الجنسي، والاعتداء والاشكال الاخرى من العنف الجنسي. ونتيجة الاستهداف داعش للمدنيين والقتل الجماعي، فآن الكثير من النساء والفتيات الناجيات من تلك الانتهاكات قد حُرِمْنَ من المساعدات النفسية الاجتماعية والمادية من عوائلهنّ ولا تتوفر لديهنّ الفرص الكافية ليعشنّ معتمدين على أنفسهن (6) كل ذلك كان سبب في اهمالهنّ لذواتهنّ وسببت لهن اضطرابات نفسية عدة .

ويشكل مفهوم الذات للفرد أهمية خاصة، لفهم ديناميات الشخصية والتوافق النفسي، والذات هو الوعي بكيونونة الفرد، وتنمو الذات وتتفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بنية الذات كنتيجة للتفاعل مع البيئة التي يعيشها الفرد ، وتشمل الذات المدركة، و الاجتماعية، والمثالية، وقد تمتص قيم الآخرين، وتسعى للاندماج والثبات، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم . فمفهوم الذات ينعكس على احترام الفرد لذاته وتقديرها، ومن ثم تحقيقها، كما ينعكس على سلوكه إما بالسلب أو بالإيجاب، وينعكس أيضاً على درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية ، ومن هنا فإن مفهوم الذات الإيجابي يعتبر من مظاهر الصحة النفسية الجيدة. وهنا يأتي دور الوالدين والاهل في ممارساتهم وتعاملهم مع الطفل خلال عملية التنشئة الاجتماعية، حيث أن لهم أثرًا بارزًا في الفكرة التي يبلورها الطفل عن نفسه. (عبد العلي، 2003: 29)

من الشقاء الإنساني وهذا يدفع الإنسان إلى الانزواء والعزلة والشعور بالوحدة واثرت نفسياً على الانسان . وفي حزيران 2014 عندما إجتاح داعش مدينة سنجار، ومنذ ذلك الحين أصدرت بعثة الامم المتحدة لمساعدة العراق (يونامي)⁽¹⁾ ومكتب مفوضية الامم المتحدة السامية لحقوق الانسان ستّة تقارير (2) حول حماية الناس في ظل النزاع المستمر في العراق وتمّ توثيق الانتهاكات والخروقات التي انتهكت ضد الرجال والنساء والاطفال من كافة الاقليات العرقية والدينية بما في ذلك المسيحيين والكرد الفيليين والكاكائين والصابئة والشبك والعرب الشيعة والتركمان. ولقد تعرّضت تلك المجتمعات الى إستهداف ممنهج واضطهاد على يد داعش كجزء من سياسية مستمرة تهدف الى القمع والطرده النهائي أو تدمير العديد من تلك المجتمعات في المناطق التي يسيطر عليها داعش لقد اكد مكتب مفوضية الامم المتحدة السامية لحقوق في بعثة الامم المتحدة لمساعدة العراق يونامي مرارا أن الكثير من الجرائم التي ارتكبتها داعش ترقى الى جرائم الحرب والجرائم ضد الانسانية ومن المحتمل أنها ترقى الى جرائم الابادة الجماعية⁽³⁾ . ولا يزال يتعين تحديد ذلك من قبل محكمة مستقلة مختصة .

حيث استهدف داعش الطائفة اليزيدية على وجه الخصوص وأظهر رغبته بتدميرها بشكل كامل أو بشكل جزئي .ومنذ بداية آب 2016 ،قُدرت المصادر أنّ أعداد القتلى من الطائفة اليزيدية الذين قُضوا على يد داعش منذ 3 آب 2014 يتراوح بين 2000 – 5500 وفقاً لوزارة الاوقاف والشؤون الدينية، قسم شؤون اليزيديين فانه بين 3 اب 2014 و 2 تموز 2017 اختطف داعش حوالي 6417 شخصاً من الطائفة الايزيدية (3547 امرأة و 2870 رجل) وفي بداية تموز 2017 ، افادت التقارير بان (3048) شخصاً من الطائفة الايزيدية قد تمكنوا من الهرب من اسر داعش (1090 امرأة، 334 رجل ، 819 فتاة و 803 اولاد) وبنفس الوقت بقي حوالي 3369 شخصاً من الطائفة الايزيدية في اسر داعش ويشمل ذلك 1636 امرأة وفتاة و 1733 رجل وصبي⁽⁴⁾

ينجح في الاخذ بالطريق للنجاح لانه يرى نفسه غير قادر وليس مستحقا لذلك النجاح . وبالتالي فان تقدير الذات ضروري لكي ينجح الفرد اجتماعيا. وتقدير الذات لا يولد مع الانسان انما هو مكتسب من تجارب الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات في حياته، وايضا تقييمه الذاتي الذي يقيم به الفرد لذاته ومهاراته ومدة نجاحه او فشله في تحقيق اهدافه التي وضعها لكي يصل الفرد الى مستوى عالي من احترام الذات والثقة بذاته والقدرة على اثبات ذاته اجتماعيا ونفسيا في مجالات الحياة. (السيد 2017: 2-3)

و لان المرأة في حياتها تتعرض إلى العديد من الأزمات والصدمات النفسية المفاجئة التي قد تسبب لها صعوبات عديدة تؤثر على تقديرهن لذواتهن والاهتمام بها، أو إلى مشكلات نفسية حادة تنعكس على طريقة عيشها. ومن بين هذه المشكلات والصدمات الطلاق أو وفاة الزوج لتصبح المرأة بعده أرملة وحيدة أمام مسؤولياتها ومعاناتها التي تبدأ بعدم قدرتها على العناية بانفسهن لان هذا سوف يؤثر سلبا على العائلة و المجتمع وعلى تربية الاطفال والعناية باطفالها.

واشارت دراسة لين وآخرون Lynne et. All: 2007 بعنوان العلاج المعرفي لانخفاض تقدير الذات في معالجة الاكتئاب لدى نساء كبيرات في السن هدفت الدراسة إلى تحسين تقدير الذات عن طريق العلاج المعرفي تألفت عينة الدراسة من 76 امرأة كازت تعاني من اعراض القلق والاكتئاب مع ردود افكار انتحارية واشتملت أدوات الدراسة على البرنامج العلاجي المعرفي والتقارير الشفوية من الحالة. وأسفرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج العلاجي المعرفي للتأثير ايجابا في تقدير الذات لدى النساء، واختفاء الافكار الانتحارية و انخفاض مستوى ، الاكتئاب و اشارت نتائج الدراسة ايضا أن العلاج المعرفي لها القدرة وبكفاءة على التصدي للتقييمات السلبية الذاتية. (Lynnee :ALL 2007)

ويرى Dawn M. Ehde, 2014 ان العلاج المعرفي السلوكي هو "المعيار الذهبي" للعلاج الأفراد الذين يعانون من مجموعة واسعة من مشاكل واضطرابات النفسية والالام

وإن اختيار الباحثون لموضوع دراستهم قد تكون لأسباب واعتبارات كثيرة، منها ليست هي ذاتية او متمثلة في رغبتهم لتجسيد فكرة أو لتحقيق أغراض معينة يهدفون إليها، ألا وهو أن الناجيات من جرائم داعش يعانين يوميا واصبّين بالكثير من الامراض النفسية هذا ما استوقفتهن لكي يستقصوا هذه المشكلة بين الناجيات من النساء اليزيديات. لهذا اختار الباحثون موضوع العناية بالذات لدى الناجيات ذلك لكونهم يشاهدون هذه المعاناة بشكل وشعروا بمعاناة المرأة وما اصابتها من صدمات نفسية هذا كان الدافع الاول والاخير لاجراء هذا البحث من خلال ممارسة بعض تقنيات للوصول الى الرفاه النفسي من المواضيع الاساسية في علم النفس بشكل عام ويعتبره البعض الموضوع الاوحد لعلم النفس ومطلوب تحقيق في كافة النواحي الحياة بمختلف المراحل النمائية وفي هذه الدراسة والتي موضوعها الرئيسي هو العناية بالذات للناجيات من جرائم داعش وللتحقق من فاعلية برنامج نفسي السلوكي المعد في تحقيق العناية بالذات يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الاسئلة التالية: هل تعاني الناجيات من جرائم داعش من عدم قدرتهن على العناية بذواتهن؟ وما فاعلية برنامج نفسي سلوكي لتنمية مهارات العناية بالذات لدى الناجيات من جرائم داعش؟

أهمية البحث: importance Research

عاش الانسان منذ القدم باحثا عن الاستقرار والامان , وينشد الطمانينة له لابنائهم فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله ولما زادت متطلبات الحياة تعقيدا وتوسعت حاجاتها ازادت الضغوط الناجمة عن ذلك من جراء الكفاح من اجل العيش ومواكبة متطلبات العصر , وفي حالة تعذر الانسان للوصول الى ما يصبو اليه من تامين حياة واعده فقد ينعكس ذلك سلبا على صحته النفسية و الجسدية وعلى مدى انسحابه مع بيئته , وهذا التسارع زاده مرة اخرى الضغوط على النفس وتحميلها اكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب التحضر .

وتقدير الذات يعني مقدار الصورة التي ينظر الانسان فيها الى نفسه , فاذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن

وتوظيف نتائج الدراسة الحالية من نتائج وبيانات في التخطيط العالم لبرامج مماثلة تساعد على تحسين تقنيات ومهارات العناية بالذات .

اهداف البحث: The aims of the Research

يهدف البحث الحالي :

- 1- التعرف على مستوى العناية بالذات لدى الناجيات من داعش بشكل عام
- 2- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات العناية بالذات في الاختبار القبلي لدى الناجيات من داعش اللواتي تعرض للبرنامج المعرفي السلوكي ومتوسط درجاتهن في الاختبار البعدي
- 3- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي فروق درجات افراد عينة البحث في العناية بالذات تبعا لمتغيرات (المستوى التعليمي لهم، سنوات البقاء بيد الاعداء، تسلسل الفرد في العائلة، الحالة المادية)

5-1 مجالات البحث: Erea of the Research

- 1-5-1 المجال البشري: الناجيات من جرائم داعش
- 2-5-1 المجال المكاني: مخيمات في اقليم كردستان العراق مخيم قادي (8) نموذجاً
- 3-5-1 المجال الزماني: أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية (2021-6-24 الى 2021-10-3)

6-1 تحديد المصطلحات: Terminology

اولا / فاعلية Effectiveness

- يعرفها البدوي 1982 "بأنها القدرة على تحقيق الاهداف المقصودة طبقا لمعايير محددة مسبقا وتزداد الكفاءة او الفاعلية كلما امكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا. (سليمان ومُجد 2014: 6)
- تعرف الفاعلية اجرائيا : بأنها الأثر المنشود والمرغوب الذي ينتج عن البرنامج النفسي السلوكي بهدف تنمية العناية بالذات.

ثانيا / برنامج نفسي معرفي سلوكي يعرفها كل من :

1. Kendall, 2011، هو دمج عقلائي، ومحاوله هادفة، للاستفادة من الجوانب الايجابية للتقنيات السلوكية، بالترابط

الجسدية ايضا. وبدا استخدامه على مدى عقود الماضية واصبح علاجاً نفسياً من الدرجة الاولى لعلاج الاضطرابات النفسية. (Dawn M. Ehde, 2014.p161)

اما العناية بالذات (Self-care) ومن المفارقات أنه أمر نتجاهل ممارسته بشكل متكرر لا شك في أن كل شخص يرغب بأن يهتم بصحته العقلية، لذلك فإنّ الرعاية الذاتية لا تخص فقط أولئك الذين يعانون من مرض نفسي، وإنما الأشخاص الأصحاء أيضاً، من المهم أن نأخذ جميعنا وقتاً لفعل الأشياء التي تسعدنا لأنها ستجدد نشاطنا وتعيد شحن طاقتنا ونكون في أفضل حالاتنا. فهي أي نشاط نشارك فيه لرعاية احتياجاتنا الشخصية اليومية؛ مثل إطعام المرء لنفسه، والاستحمام، وتنظيف الأسنان ، وارتداء الملابس النظيفة، والاهتمام بالأمر الطبية، وهو يعد أمر حيوي لصحتنا العقلية والعامه. (7)

ان دور المرأة في الحياة المعاصر اصبح معقدا إلى حد كبير و ذلك لتعرضها لضغوط عديدة، فهي من ناحية تخضع لضغط التقاليد وللطبيعة البيولوجية التي تدفعها في اتجاه الأعمال المنزلية و الأمومة، و من ناحية أخرى الفرص التي أصبحت متاحة أمامها في عالم الاعمال والوظيفة ، ويواجه اختيار المرأة بالعقبات نتيجة لأربعة عوامل: الزواج، الأعمال المنزلية، إنجاب الأطفال و تربيتهم، والوظيفة. فضلا عن ان المرأة اليزيدية ازداد عبئها في الحياة من جراء الصدمات التي تعرضت لها من قبل داعش اثرت سلبا على رغبتها العناية بذاتها مما جعلها تعاني من بعض اضطرابات نفسية .

فيما يلي الاهمية النظرية ترجع اهمية البحث الى ما يلي:

- ❖ ندرة البحوث والدراسات التي عالجت مشكلة العناية بالذات لدى الناجيات من جرائم داعش في سنجار على حد حسب علم الباحثون , واول دراسة تدرس دور برنامج العناية بالذات للناجيات من جرائم داعش.

اما الاهمية العملية (الجانب التطبيقي) قد يسهم البرنامج

المعرفي السلوكي في تعلم طرق جديدة للتغلب على المسكلات التي تواجه الناجيات من داعش في ظل هذه ظروف الراهنة الصعبة التي يعيشها اليزيديات وتوعيتهم للعناية بالذات

رابعا- **تعريف العناية بالذات Self care** يعرفها كل من:
 ❖ سيسالم 2002 "مجموعة نشاطات ومهارات تشتمل على الاستحمام، والنظافة الشخصية، وتناول الطعام واجراءات الامن والامان الشخصي" (عبد الجليل، 2018: ق)
 ❖ هي أي فعل تقوم به بهدف تحسين صحتنا النفسية أو البدنية أو العاطفية. فكل فعل تفعله للاهتمام بنفسك وتحسين أدائك بشكل عام يقع أسفل شمسية الرعاية الذاتية. فعلى سبيل المثال الذهاب للرياضة الاسترخاء وتصفية الذهن. (9)
 ❖ تعريف الباحثون للعناية بالذات : بأنها مجموعة من الانشطة التي يقوم بها الافراد والعائلة بهدف تحسين الصحة والوقاية من الامراض والحفاظ على الصحة النفسية والوصول الى الرفاه النفسي والاحساس بالراحة النفسية والحفاظ على الصحة البدنية والنفسية ايضا مع الشعور بالاستمتاع عند ممارسة هذه الانشطة "
 ❖ التعريف الاجرائي للعناية بالذات : بأنه قدرة الفرد على الاهتمام بذاته من خلال القيام ببعض الانشطة التي تمنحه الراحة النفسية الجسدية والاجتماعية و يظهر ذلك من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس العناية بالذات المستخدم في البحث والمكون من عدة جوانب وهي :
 الجانب الجسمي .النفسي .الاجتماعي والانفعالي)
خامسا/ تعريف الناجية كالاتي : الناجية هي انسانة نجت من كارثة أو حادث أو مرض وهي التي تستمر في العيش بعد معاناة التي مر بها وهي الان بالامان وتحررت من الموقف الصادم⁽¹⁰⁾
 ❖ هو مصطلح لوصف النساء والفتيات المعرضات للعنف. يُستخدم في بعض الأحيان مصطلح "الضحية" لوصف الناجيات، إلا أن بحسب، التوجه السائد في الأدبيات عالميًا وفي توصيات أسس التعامل مع المعرّضين للعنف، فالأفضل استعمال ناجية عند الإشارة إلى متلقيات جرائم العنف، بغض النظر عن ردود أفعالهن، سواء كان رد فعلهن فعّال أو سلبى. بالإنجليزية Survivor⁽¹¹⁾.

مع الانشطة المعرفية والخبرات الانفعالية خلال عملية التغير العلاجي. (Kendall,2011, p5) .
2. يعرفها (ريتشارد1997) Richard, العلاج المعرفي السلوكي هي مجموعة من الإجراءات التي تجسد تصورات عن التغير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية.(نفين، 2009، 18- 19)
3. Beck,Steven 1995 " هو تلك التدخلات التي يهدف إلى تعديل أو تخفيف الاضطرابات النفسية القائمة على المفاهيم العقلية الخاطئة أو العمليات المعرفية. (Beck,Steven 1995p442,)
4. تعريف الباحثون للبرنامج النفسي السلوكي: مجموعة من الخطوات المنظمة و المتسلسلة، والتي تستند إلى مجموعة من الاساليب والفتيات المشتقة من النظريات نفسية المعرفية السلوكية، تقدم من خلال جلسات ارشاد جماعي وتهدف الى تنمية الاندماج النفسي والاجتماعي والعناية بالذات لدى المشاركات في البرنامج .
5. ويعرف اجرائيا "أنه مجموعة من الأنشطة والخبرات والإجراءات والخدمات العلاجية المباشرة وغير المباشرة المخطط لها، والتي استخدمها الباحثون مع عينة من الناجيات بقصد احداث تغيير متوقع من حيث العناية بالذات والتخفيف من حدة اعراض الضغط النفسي التي يعانين منها بقدر الامكان في نهاية البرنامج وتحقيق الصحة النفسية، ويعتمد في إطاره النظري على النظرية السلوكية المعرفية وذلك بالاعتماد على فنيات سلوكية معرفية كالمحاضرة، المناقشة، التفرغ الانفعالي، الاسترخاء وغيرها من الفنيات "

ثالثا/ تعاريف الذات Self يعرفها كل من :

❖ **منصر، 2017** "إدراك الفرد وتقييمه الذاتي لما لديه من خصائص نفسية وجسمية واجتماعية وأكاديمية. (منصر، 2017: 9)
 ❖ **الباشا، 2016** "هي فكرة الفرد عن نفسه وقدراته، واستعداداته، ومواهب، و تصوره لنظرة الاخرين له ومدى تقبله ورضاه عن هذه الصورة أو الفكرة. (الباشا، 2016: 558)

يستخدم في إطار العلاج الفردي والعلاج الجماعي، وعلاج الزوجي الاسري. (المصدر السابق: 100)

ومنذ ظهور كتابات بيك حول العلاج المعرفي 1967 وخاصة كتابه "العلاج المعرفي للاكتئاب، Beck, 1979; Rush, 1979; Beck, 1977; Hollon Beck, Kovacs, & (" توالى الدراسات لفحص الكفاءة العلاجية لهذا التوجه العلاجي. واهتم الباحثون في البداية بتقييم العلاج المعرفي وقياس كفاءته في علاج أعراض الاكتئاب، وتوالى دراسات منها (Feeley & DeRubeis, 1990) التي استهدفت الى تحديد العوامل التي تسهم في إنجاح العلاج أو في فشله، تناولت الدراسات (Florian Weck, Grikschei Jakob, Höfling, & Stangier, 2015) العوامل المتعلقة بالعلاج وفعاليتها، وتلك المتعلقة بالمعالج كالكفاءة والاتقان للفنيات العلاجية وطريقة تقديمها Thase, & Simons, Bryant, 1999، وتلك المتعلقة بالعلاقة العلاجية، وما تتضمنه من تحالف علاجي والاستمرار في تلقي العلاج والتكاتف العلاجي (DeRubeis, Strunk, & Brotman, 2010)، كما درست كفاءة المعالج وعلاقتها بالتغير في الاعراض المرضية. (Strunk, Brotman, DeRubeis, & Hollon, 2010)

واكدت دراسة Stefan G. Hofmann and all 2013 بان العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ⁽¹⁵⁾ يشير إلى فئة من التدخلات التي تشترك في الافتراض الأساسي بأن الاضطرابات النفسية والضغط النفسية يتم الحفاظ عليها بسبب العوامل المعرفية. إن الفرضية الأساسية لهذا النهج العلاجي، كما ابتكرها (Beck 1970) و (Ellis 1962)، تنص على أن الإدراك غير القادر على الاندماج يساهم في الحفاظ على الضيق العاطفي والمشاكل السلوكية. وفقاً لنموذج بيك، فإن هذه الإدراك غير القادر على الاندماج تشمل المعتقدات أو المخططات العامة حول العالم والذات والمستقبل، مما يؤدي إلى ظهور أفكار محددة وتلقائية في مواقف معينة. يفترض النموذج الأساسي أن الاستراتيجيات العلاجية لتغيير هذه الإدراك غير القادر على التكيف تؤدي إلى تغييرات في

سادسا / تعريف ISIS ⁽¹²⁾ او ما يسمى داعش ⁽¹³⁾

تعريف Merani 2018 " وهو تنظيم مسلح يتبع فكر جماعات السلفية الجهادية، ويهدف أعضاؤه حسب اعتقادهم- إلى إعادة الخلافة الإسلامية وتطبيق الشريعة ويتواجد أفرادها وينتشر نفوذه بشكل رئيسي في العراق وسوريا (Merani 2018 :11-12)

الفصل الثاني اطار نظري ودراسات ⁽¹⁴⁾ Theory and Literature Review

1- الاطار النظري: Theory سوف يتم تناول متغيرات البحث الحالي (العلاج المعرفي السلوكي ، والذات والعناية بالذات) من الجانب النظري والتنظيري كالآتي:

اولا : العلاج المعرفي السلوكي إن الانسان من بداية خلقه يواجه تحديات نمائية، وبيئية واجتماعية مختلفة، وكلما كان عمره أصغر كانت قدراته تتحسس طريقها للنضج، وكان بحاجة للمساعدة لتعلم الاساليب التكيفية السليمة؛ والتي هي مهمة لجودة صحته النفسية. و تقديم نماذج من العلاج المعرفي السلوكي قد تساعد الناجية من جرائم داعش على العناية بالذات و وعيها بنفسها، وتدريبها على إدراك مشكلاتها، وادارة انفعالاتها، وتوليد الحلول المناسبة. ويُعد العلاج المعرفي السلوكي اتجاهاً علاجياً حديثاً، ويعمل على الدمج بين العلاج المعرفي والعلاج السلوكي بما يتضمنه من فنيات وتقنيات، ويهدف إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي الابعاد اذ يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً. (حنون، 2019: 99)

ويرى بيك (Beck, 2011) أن العلاج المعرفي السلوكي تم ملائمته ليناسب المستويات التعليمية والثقافية والعمرية المختلفة، فيمكن استخدامه مع جميع مستويات البشر، وهو مناسب للاستخدام في الاماكن المتخصصة وغير المتخصصة، ولاهداف متعددة فحالياً يستخدم على نطاق واسع في مراكز الرعاية الاولية والمؤسسات الطبية الاخرى، و المدارس و البرامج المهنية والسجون و أماكن أخرى. كما أنه

يفترضه الفرد من وقائع أساسية بمعنى أن أفكار الفرد هي السبب وراء مشاعره وسلوكياته وليس الأشياء السطحية أو الخارجية كالأحداث أو المواقف، وبذلك فإن الفرد إذا استطاع أن يغير طريقة تفكيره يمكنه أن يتصرف بشكل أفضل ويحصل على نتائج مرضية حتى وابتداءً من الأحداث أو المواقف التي تدور حوله.

ثانياً / مبادئ العلاج المعرفي السلوكي: المبادئ هي القواعد الأساسية والمسلّمات الذي تنطلق منها النظرية، بحيث تعبر عن أفكار جذرية مهمة ينبغي على المعالج المعتمد على هذه الطريقة في العلاج الالتزام بها من حيث التطبيق كالاتي :

1- يعمل العلاج المعرفي السلوكي على صياغة مشكلة المريض التي يتم تطويرها وتقسيمها ضمن إطار المنظور المعرفي .

2- يشترط في العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض، لكي تجعل المريض يثق في العلاج ويتطلب ذلك مهارة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمريض، وكذلك الاحترام.

3- . يركز المعالج على أهمية التعاون والمشاركة النشطة والعمل كفريق يشترك في وضع جداول عمل للجلسات في إعداد الواجبات المنزلية التي يقوم بها المريض بين الجلسات .

4- . يسعى المعالج لتحقيق أهداف معينة لحل مشكلات معينة .

5- . يركز العلاج على الحاضر وعلى المواقف التي تثير القلق والاكنتاب لدى المريض ، ومع ذلك يتطلب الأمر رجوعاً للماضي. (عبد الله، 2000: 6)

6- . يعلم العلاج المعرفي السلوكي المريض كيف يتعرف على الآثار والاعتقادات غير فعّالة وكيف يقومها ويستجيب لها.

7- يستخدم فنيات ومهارات متعددة الأحداث تغير في التفكير والم ارج والسلوك.

8- يؤكد العلاج المعرفي السلوكي على أن يكون المعالج صريحاً مع المريض ، يناقش معه وجهة نظره حول المشكلة ، ويتعرف الى أخطائه ويسمح للمريض بمعارضته ومناقشته.

9- العلاج المعرفي السلوكي علاج تعليمي يهدف لجعل المريض معالماً نفسياً. (سعود 2015: 44-45)

الضيق العاطفي واضطرابات سلوكية ونفسية (Stefan G. Hofmann and all 2013)

و يُعزى "إليس" نشوء الأمراض النفسية إلى ما تم تعلمه من الأفكار غير العقلانية من الناس المهمين خلال فترة الطفولة (بفعل التنشئة الاجتماعية) بالإضافة إلى ما يبتدعه الأطفال أنفسهم من اعتقادات غير منطقية وخرافات، وبعد ذلك يقوم الناس بإعادة تنشيط هذه الاعتقادات غير الفعالة من خلال الإيجاء الذاتي والتكرار، وتنتج معظم الانفعالات من التفكير ويشكل اللوم للنفس وللآخرين حجر الأساس في معظم الاضطرابات الانفعالية، ولذلك فإن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكير الخاطئة وغير المنطقي ، ومن ثم لا بد من مساعدة الأفراد في التغلب عليها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية ويشير "إليس" إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين و هما:

1- **الأفكار اللاعقلانية:** وتعتبر هي المسؤولة عن إحداث الاضطرابات النفسية للفرد والسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغط، حيث تسيطر على تفكير الفرد وتوجه سلوكه وهي عبارة عن معارف وأفكار غير واقعية وغير أمبريقية وغير مرنة في طبيعتها وغير ملائمة حتى لا تؤدي إلى نتائج انفعالية سلبية ، ويعبر عنها الفرد في شكل الموجبات (musts, Shoulds) مثل (يجب أن، ينبغي أن او من الضروري أن) والفرد الذي يقع تحت وطأة الضغوط النفسية يجد نفسه يفكر في الأمور بطريقة كمالية مطلقة، وهذا التفكير الكمالي يتحول إلى مصدر للاضطراب النفسي بسبب نقص جوانب غير معلومة ومخاوف من العجز عن الوصول إلى كمال ليس له وجود فعلي.

2- **الأفكار العقلانية:** وتكون منطقية ومتسقة مع الواقع وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي و التحرر من الاضطرابات الانفعالية وتؤدي بالفرد إلى الإبداع و الإنجاز والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين. (حسين، 2006 262-263)

ويرى الباحثون أن العلاج المعرفي السلوكي يشدد على أهمية دور التفكير والخبرات المبكرة والاعتقادات وكذلك ما

Verbalization) تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن هذا الحديث الداخلي يأتي على شكل تعليمات تصدر من الآخرين إلى الطفل على شكل حوار خارجي، ثم يكتسب الفرد القدرة على ضبط سلوكه عن طريق تعليمات صريحة يقولها الفرد لنفسه. (الشناوي وعبد الرحمن، 2005: 222)

ويتضح من ذلك أن ميكنبوم قد تأثر بآراء علماء النفس السوفيت أمثال فيجوتسكي (62 Vyotsky ولوريا 69 Luria) اللذان درسا العلاقة بين كل من اللغة والتفكير والسلوك، وتبين لهما أن ضبط الذات عند الطفل يمر بثلاث مراحل، ففي المرحلة الاولى يكون حديث الآخرين (الكبار) هو ما يضبط ويوجه سلوك الطفل، وفي المرحلة الثانية يبدأ بالتحدث بطريقة علنية ويصبح كلامه المعلن منظماً ، وفي المرحلة الاخيرة يحدث سلوك الطفل بطريقة غير علنية، ويصبح ضبط الذات لديه من خلال التعليمات الداخلية المتبادلة التي يقدمها الطفل لنفسه. وقد اقترح (فيجوتسكي) أنه يمكننا تعديل السلوك عن طريق تعديل الحوار الداخلي. (دييس، 1998، 321-322)

ويحدد (ميكنبوم) طرائق تعديل السلوك في تدريب الفرد على التعرف على التعليمات الذاتية السلبية ونمذجة السلوك الايجابي، وذلك بتقديم تعليمات ذاتية يقدمها الفرد لنفسه وتؤكد الكفاءة الذاتية التركيز على أداء السلوك المستهدف ومن ثم تقديم الفرد للتعليمات الذاتية الايجابية. وبالرغم من أن طريقة ميكنبوم أثبتت فاعليتها بنجاح في مجال تخفيف المشكلات المرتبطة بالقلق الاجتماعي ومواجهة الضغوط النفسية والتعامل مع الازمات وزيادة الضبط الذات (الصياح، 2014: 23)

خامسا -الذات والعناية بالذات The Self Self care and سوف يتم التطرق في هذا الجزء الى بعض معلومات تتعلق بالذات والعناية بالذات وهي كالآتي :

اولا- مفهوم الذات self concept لا شك أن ما يحمله الفرد من مفهوم حول ذاته له دور كبير في تحديد سلوكه وشخصيته . حيث أن مفهوم الذات هو الذي يميز الانسان

ثالثا - اهداف العلاج السلوكي المعرفي: تحدف طريقة العلاج المعرفي السلوكي الى ما يأتي :

❖ تعلم بعض المهارات الجديدة , وتدعيم بعضها من خلال استخدام العديد من تعلم البناء المعرفي وإيجاد مهارات التوافق الطبيعية (الاستراتيجيات) وتعميمها

❖ تعليم العميل متابعة وإدراك الواقع في إطار الأفكار الحالية و مواجهة التحديات بأفكار جديدة.

❖ الدعوة إلى التفكير المنطقي والاختبارات الواقعية للتفكير السلبي وهكذا يتعلم العميل كيفية تعديل أخطائه وزيادة الأداء الحالي بشكل واضح. (ماهر ، 2006، 66)

رابعاً- الاتجاهات النظرية للعلاج المعرفي السلوكي

اولا - نظرية بيك آرون Beck قدم (بيك) من خلال دراساته المتواصلة نموذجاً في إعادة البناء المعرفي للأفراد الذين يعانون مشكلات انفعالية مثل القلق والاكتئاب... إلخ، من خلال تنمية أنماط من التفكير المنطقي في المواقف المشككة. ومحور الفرضية يستند إلى فكرة تعديل المفاهيم الخاطئة والاشارات الذاتية المغلوطة وتصويب الاعتقادات الذاتية المشوهة 'Cognitive distortions' or 'biases' وبالتالي تتطلب من المعالج أن يدرب الفرد على تجنب تحريف الواقع أو التقدير المبالغ فيه للواقع والتخلص من الافكار غير المنطقية عن طريق مبدأ (تعلم كيف تتعلم) والعديد من التقنيات Techniques مثل ضبط الذات - وتأكيذ الذات -

والمراقبة الذاتية والتقييم الذاتي أو غيرها مما يعتبر المحور المشترك بين أقطاب الاتجاه السلوكي المعرفي . ويرى بيك وزملاءه أن ما يميز التدخل السلوكي المعرفي في تعديل السلوك هو أنه علاج محدد ومختصر ويتضمن تكامل جهود المرشد والمسترشد بحيث يتشكل موقف تعليمي عن طريق الاسئلة أو الواجبات المنزلية وغيرها. (الصياح، 2014: 23)

ثانيا - نظرية ميكنبوم Michnbaum اتفق (ميكنبوم) مع إليس في دور الحوار الداخلي dialogue-Inner على سلوك الافراد، وقد انطلق (ميكنبوم) من الفرضية التي مفادها أن الاشياء التي يقولها الناس لانفسهم

هي : حيث توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات و الاندماج الشخصي لدى الطالب الجامعي .
-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفهوم الذات والتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي .وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية :توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي.وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة . (منصر 2017- أ-ب)

1- ثانياً- أشكال الذات **forms of self**

2- الذات المدركة **Perceived Self** : ادراك الفرد ذاته وليس كما يدركها الاخرين فهناك حقيقة تراها الذات المدركة من خلال تفاعله مع البيئة، و المزايا الجسمية و العقلية، و العلاقات الهادفة مع الاخرين، إضافة إلى الخبرات الشخصية و الاجتماعية لتشكيل الذات

3- الذات المثالية **ideal self** : يتكون من المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية التي يود الفرد أن يكون على شاكلتها هي ذات الطموحة ، وهي عبارة عن الحالة التي يتمنى أن يكون عليها الفرد سواء ما كان يتعلق الفرد . بالجانب النفسي أم الجسمي أم كليهما معاً، معتمداً على مدى سيطرة، مفهوم الذات المدرك لدى. وفي الطفولة يكون الفرق كبيراً بين المفهوم المدرك للذات، والمفهوم الاجتماعي، والمثالي للذات.

4- الذات الاجتماعية **social self** : يشير إلى ادراك الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك على سلوكياتهم وأقوالهم، ويتكون من المدركات و التصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين يتصورونها ويتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين .(صيام، 2011، 50).

5- الذات المؤقتة **temporary self** : أنها مرتبطة بظروف معينة ولفترة مؤقتة ، تعكس الحالة النفسية للفرد ازاء الظروف والمواقف التي تحيط بالفرد، مفهوم غير ثابت يمتلكه الفرد لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدها وقد يكون مرغوباً أو غير

عن غيره من الكائنات، فالانسان هو الوحيد الذي يمكنه إدراك ذاته، وحتى نستطيع فهم شخصية الانسان فلا بد لنا من دراسة مفهوم الذات فهو يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وطبيعة المفهوم الذي يدركه الفرد حول ذاته هو الذي يؤثر وبشكل كبير في شخصيته وسلوكه، حيث أن صورة الفرد عن ذاته لها أهمية كبيرة في حياته ، من خلال ما تعكسه من تصور و رؤية الفرد لذاته واحترامه وتقبله لها، فكلما كان ذلك المفهوم ايجابياً فذلك يعني قرب الفرد من الصحة النفسية ، وتلعب البيئة المحيطة بالفرد، وكذلك الافراد المحيطون به خاصة أسرته دوراً هاماً في تكوين الفرد لمفهوم الذات الخاص به، وسوف نستعرض في هذا الفصل كل ما يخص بمفهوم الذات، وذلك كي نتعرف وبشكل اكبر على مدى أهميته في حياة الفرد، خاصة وان موضوع الذات يعتبر من المواضيع الهامة والحيوية للكثير من الدراسات النفسية. (منصر، 2017، 35)

ويلعب مفهوم الذات دورا اساسيا في حياة الانسان من حيث أنه يشكل الدافع الاساسي لسلوكه واتجاهاته وتوافقه مع نفسه ومع الاخرين ، و لهذا أصبح مفهوم الذات يتأثر بالخبرات الحياتية ، وبما أن الطفل لا يستطيع أن يلاحظ ذاته بموضوعية كما أنه لا يقوم بمقارنة موضوعية بين ذاته والاطفال الاخرين في نفس عمره لذا فإنه يعتمد كثيرا على تفاعلات الاخرين من اجل الحصول على أدلة وتأييد حول جدارته ، كما أن مفهوم الذات له أهميته في الدراسات الشخصية فهو ينبأ الدارسين بالمعتقدات والدوافع السلوكية واضطراباتها وسوء الاندماج .وعليه تتضح الاهمية ادرسة الفرد وتفاعله مع الاخرين وذلك لتنمية مفهوم ذات ايجابي ومفهوم عالي للذات. (عبد القادر . 2015: 2)

واشارت دراسة منصر 2017 والتي هدفت التعرف إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من مفهوم الذات والتوافق النفسي وإتباع المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، وتم طرح الفرضيات التالية : الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والاندماج النفسي لدى الطالب الجامعيو .الفرضيات الاجرائية

الاجتماعية هي نظرة الآخرين إليك، أما الذات الروحية فتتكون من ملكاته النفسية ونزعاته وميوله، أما الأنا الخالصة فيرى جيمس أنها ذلك التيار من التفكير الذي يكون إحساس المرء بهويته الشخصية . (عبد العلي، 2003، 43) .

10- مفهوم الذات عند (روجرز Rogers) 1951 يعتبر كارل روجرز (Karl Rogers) صاحب هذه النظرية وتعد نظريته روجرز "العلاج المتمركز حول المسترشد" من النظريات الهامة في الارشاد النفسي. تعرف نظريته روجرز في شخصيه بنظريته الذات، الذي عرفه على أنه نموذج منظم ومنسق من الخصائص المدركة (للانا) مع القيم المتعلقة بهذه الرموز. ينمو مفهوم الذات منذ الطفولة ويتطور هذا المفهوم ببطء ويسعى الكائن البشري لتحقيقه. يرى روجرز أن كل فرد يحتاج أن يحصل من الآخرين على الإعتبار الإيجابي والدفع العاطفي والقبول، فالفرد يعمل كل شئ لإشباع هذه الحاجات. ويرى روجرز أن الأفراد مدفوعون ليحققوا امكانياتهم الكاملة وذواتهم ، وتنمية هذه الامكانيات تتطلب فهم الذات ونمط حياه سوي. إن الأفراد حسنو التوافق لديهم مفاهيم واقعية عن الذات وأنهم واعون بدقة لعالمهم، منفتحون على كل الخبرات كما أنهم على درجة عالية من فهم الذات. (منصر، 2017: 39-40)

11- نظرية الذات عند لندهولم 1940, Lundholm ميز لندهولم بين الذات الذاتية والذات الموضوعية , فالذات الذاتية تتكون من تلك الرموز التي يعنى الفرد نفسه من خلالها ، في حين تتكون الذات الموضوعية من تلك الرموز التي يصف الآخرون الشخص من خلالها ، وبعبارة أخرى فإن الذات الذاتية هي أعتقده في نفسي والذات الموضوعية هي ما يعتقده الآخرون في ، ويشير لندهولم إلى أن صورة الذات الذاتية ليست ثابتة وإنما تتسع وتضيق اعتمادا على عوامل مثل التعاون أو الصراع مع الآخرين ، ودرجة الجهد المطلوب لإنجاز مهمة معينة ، ولم يذكر لندهولم الأنا مطلقا . (مُجَّد ، 2015: 20)

مرغوب فيه، حسب المواقف والمتغيرات التي يجد الفرد نفسه ازاءها.

6- الذات الروحية spiritual self : وتتضمن مختلف القيم والمثل والعقائد الراسخة في ذهن الفرد بصفة دائمة ، كما تتصل بالكفاءة الشخصية للفرد وقدرته على التحصيل المعرفي والاستفادة والخبرة ونمو تفكيره ابتكاري ، ومحاولة تدعيم الجانب الخلقى والاعتماد على النفس ، فالذات اذن تحتوي على ذات مادية وذات اجتماعية وروحية وهذه الذات مكملة لبعضها البعض ، فهي تحتوي على تحقيق وتقبل وتقدير للذات. (العطاء ، 2014: 15)

7- الذات الايجابية positive self : تقبل الذات من اهم العوامل الاساسية في الاندماج الشخصية، يعتمد بشكل اساسي على تقبل الاخرين لنا و نظرتهم لنا أيضا، ان معرفته لذاته بشكل جيد لهذه الذات والتعايش معها وفهمها، ويلعب دورا هاما بأنه يتمتع الفرد بالصحة النفسية و الاندماج النفسي.

8- الذات السلبية negative self : وهي تعبير الفرد عن نفسه أو الاخرين بشكل سلبي و الناتج عن تكوين الفرد لمفهوم سلبي عن ذاته، وإن تصرفات الفرد و السلبيه في الحياة والتي تعتبر خروجاً عن الذكاء الاجتماعي (سليمان، 2013: 21).

ثالثا - مفهوم الذات وفقا لبعض النظريات النفسية ادناه بعض النظريات التي فسرت الذات :

9- مفهوم الذات عند وليام جيمس William James ، 1890 يشير "جيمس" إلى أن الذات أو الأنا هي كل ما يستطيع الإنسان أن يدعي أن له جسده .سماته, قدراته, ممتلكاته المادية و أسرته و أصدقاؤه وحتى أعداؤه مهنته و هواياته والكثير غير ذلك، ويعتبر الكثير مما يكتب اليوم عن الذات أو الأنا مستمد- مباشرة من جيمس، ولقد ناقش جيمس الذات من خلال(مكونات الذات مشاعر الذات نشاط البحث عن الذات) حيث تشمل مكونات الذات، الذات المادية، الاجتماعية، والذات الروحية، والانا الخالصة وممتلكات الفرد المادية هي الذات المادية في حين الذات

12- نظرية التحليل النفسي وتفسيراتها للذات.

تقدير الذات منخفض، أما إذا كان هذا التفكير واقعياً ونظرة الفرد موضوعية يصبح تقدير الذات مرتفع. يؤكد أيضا "ألبرت أليس" في نفس السنة على أن الأفراد اللذين يسببون لأنفسهم العصاب يتصفون بالقلق والاكتئاب والعدوانية وذلك من أفكارهم اللاعقلانية التي تؤثر على تقديرهم بالسلبية والانخفاض الذي يؤدي إلى اضطراب وأمراض نفسية. (صبرينة، 2011: 45).

تعقيب على النظريات المفسرة لمفهوم الذات: بعد استعراض عدداً من النظريات المفسرة لمفهوم الذات، يتبين أن عدة نقاط ذات أهمية في تحديد مصطلح مفهوم الذات، وهي: ومنهم من فرق بينهما وفقاً لخصائص كل منهما، في حين ساوى البعض في البداية بينا اختلف العلماء في تحديد معنى الذات والأنا، فمنهم من اعتبر أن الذات والأنا مترادفين، ثم اعتبروا فيما بعد أن الأنا هي الجزء الذي نعرفه عن الذات. وخلاصة القول أن الذات هي حجر الزاوية الأساسي في بناء وتنظيم الشخصية وإدراك الفرد. الشعور والاشعوري بنفسه فرق البعض وأن الذات تتأثر بالبيئة المحيطة وتفاعل الفرد معها من خلال علاقاته بالآخرين، مما يجعل من مفهوم الذات مفهوماً متغيراً (ديناميكياً)، ودائم التطور، وليس جامداً لأن الفرد يعيش في عالم متطوراً من الخبرة المستمرة يكون هو محوراً، كذلك يتضح أن مفهوم الذات يتميز بثلاثة خصائص جوهرية هي: أنه مكتسب، وأنه منظم، وأنه ديناميكي (متغير)

ثانياً - العناية بالذات self care

ونظراً لأن الناجيات قد تآثرن كثيراً نفسياً أثناء وجودهن مع داعش كل ذلك كان له تأثير سلبي عليهن لذلك يجب العمل على تثقيفهن وتعليمهن على بعض تقنيات حتى يستطعن العناية بذواتهن وهنا خلال هذا الجزء سوف نتطرق الى بعض اسباب ضعف العناية بالذات وبعض تقنيات العناية بالذات.

ويعتبر اهمال الذات حالة سلوكية عكس العناية بالذات يهمل فيها الفرد في تلبية احتياجاته الأساسية، مثل النظافة الشخصية، والملابس المناسبة، والتغذية، أو الاعتناء بشكل

❖ أكد فرويد على أهمية الجوانب التطورية في الشخصية، وخاصة الدور الحاسم لسنوات الطفولة المبكرة والمتأخرة ارساء الخصائص الأساسية لبناء الشخصية، التي يكمل القدر الأكبر منها عند نهاية السنة الخامسة من العمر، وتتكون الشخصية عند فرويد من ثلاثة نظم أساسية، هي: الهو، الأنا، الأنا الأعلى، فالأنا والذي يرادف الذات في هذه النظرية هو الجزء الشعوري في هذا النظام وهو يطبع مبدأ الواقع، فالأنا هو الجهاز الإرادي للشخصية لسيطرته على منافذ الفعل والسلوك و يختار من البيئة الجوانب التي يستجيب لها، ويقرر الغرائز التي سوف تشبع وكيفية إشباعها. (بدير، 2004: 292)

❖ **الذات عند ادلر Adler** وقد تكلم ادلر عن مفهوم الذات وأشار بصفة خاصة الى الذات المبتكرة Creative self وهي العنصر الدينامي المهم النشط في حياة الانسان، وتبحث عن الخبرات التي تنتهي بتحديد اسلوب حياة الشخص واذا لم تتوفر هذه الخبرات في حياة الفرد الواقعية فان الذات المبتكرة تحاول انكارها وابتداعها، والذات عند ادلر ايضا هي صاحبة السيادة في بناء الشخصية فالانسان أكثر من مجرد حيوان لديه استعدادات تخضع لماضيه الغريزي الموروث بل انه مفسر الحياة و مترجمها فهو ينمي تراكيب الذات من ماضيه الموروث و يترجم انطباعات حياته اليومية و يبحث عن خبرات جديدة لاشباع رغبته في التفوق والسيطرة وبالتالي يخلق لنفسه ذاتا وهوية تختلفان عن ذوات الاخرين وهوياتهم. (مُجد، 2015: 22)

13- النظرية السلوكية المعرفية Cognitive

behavior theory من أشهر أنصار هذه النظرية "ألبرت أليس" (1961) "بيك" (1976) فالعالم "ألبرت أليس" (1961) يعتبر أن الذات عبارة عن تقييم الفرد لذاته، وهو مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي يستدعيها الشخص عند مواجهة العالم المحيط به، ويؤكد أن أساليب التفكير اللاعقلانية والأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية عن الذات تؤثر تأثيراً سلبياً مباشراً على سلوك الفرد، فإذا كان نسق التفكير غير عقلائي يكون الاضطراب الانفعالي هو المتوقع بالتالي يصبح

- مناسب بأي ظروف طبية لديهم .وبشكل أعم، يمكن الإشارة إلى أي نقص في الرعاية الذاتية من حيث الصحة الشخصية والنظافة الجسدية والظروف المعيشية على أنها إهمال ذاتي. 1- الرعاية الذاتية العاطفية: من الصحي أن تتفاعل مع مشاعرك التي تتحرك، فكتمان المشاعر قد يسبب لك عدم الشعور بالراحة، فلا تلوم ذاتك على المشاعر التي تحس بها، ولكن تقبلها كما هي واستجب لها، وهناك عدة طرق لتحقيق تلك الرعاية:
- اكتب المشاعر التي تتحرك بصدق في مفكرة يومية.
 - قم بتنمية مهارة التعبير عن الذات من خلال كتابة مجموعة من كلمات الشعور.
 - حفز ذاتك على الضحك من خلال مقاطع الفيديو المضحكة، أو تذكر الذكريات القديمة المضحكة.
 - ابك عندما تريد ذلك، ولا تكن مشاعر الحزن أبداً.
 - حدد وقتاً في يومك لمجالسة فرد من أفراد العائلة أو صديق لك يستطيع فهمك حقاً.
 - احرص على تطوير شخصيتك من خلال قضاء من ثماني إلى عشر جلسات مع المعالج النفسي. (19)
- 2- الرعاية الذاتية الاجتماعية: اختيار الأشخاص الذين يشعرونك بالراحة عند التعامل معهم؛ للقيام بالأنشطة المفضلة لديك هي الرعاية الذاتية الاجتماعية، فالتواصل مع الناس من حولك يمنحك السعادة، ويجنبك العزلة والوحدة؛ لأنك تشعر بالأنس وأنت لست وحدك، وهناك عدة طرق للعناية بذلك الجانب:

- وسائل العناية بالذات عند روجرز: اشار روجرز الى وسائل اهمها :**
1. مهارة الإصغاء والانتباه والاستماع الجيد : بحيث يسمح لنفسه أن ينفس عن مشاعره وانفعالاته.
 2. التعاطف : أي يفهم نفسه من خلال اطاره المرجعي أو كما ينظر هو إلى نفسه ومشكلاته.
 3. الاحترام غير المشروط : وذلك بأن يحترم نفسه احترام غير مقيد كانسان له قيمته بغض النظر عن مشكلاته
 4. ألا يقيد النفس ويطلق عليه أحكاما.
 5. أن تكون العلاقة بينهما علاقة مهنية قائمة على الثقة والاحترام.
 6. أن يعكس مشاعر نفسه بكلماته الخاصة للتأكد من أنه قد فهم فهما عميقا طبيعة المشكلة، وأن يلخص مشاعر المسترشد بما تحتويه من معارف واتجاهات وانفعالات.
- ابتعد عن الأشخاص السلبيين الذين يشعرونك بالضعف وقلة الحيلة كلما تواصلت معهم.
 - قم بتحديد موعداً مع صديقك المقرب لتناول وجبة الغداء أو العشاء.
 - انضم إلى الفئة التي تشاركك اهتماماتك.
 - بادر في التواصل مع شخص يثير اهتمامك.
 - حادث شخصاً تحبه ولم تلتقيا منذ فترة.
 - ارسل رسالة أو اتصل بشخص يفتقدك، ولكنه يعيش بعيداً عنك.

الاحصائيات التي حصل عليها الباحثون من ادارة المخيم بعد اخذ الموفقات من الجهات الرسمية من محافظة دهوك ومديرية الهجرة والمهجرين و⁽²³⁾ BCF علما كان اعدادهن في تلك المخيمات كانت اكثر قبل هجرة مجموعة منهن .

عينة البحث The research sample تم تحديد مخيم قادي للنازحين من مدينة شنكال نموذجاً لان ساكنو مخيم قادي من قرى كوجو وتل عزيز هم اكثر القرى تضرراً وتم تعذيبهم وقتلهم وتهجيرهم الى عدة مناطق و تكونت عينة البحث من (20) ناجية من مخيم قادي اللاتي تم تطبيق شروط المشاركة بالجلسات و ابدن الموافقة على مشاركتهن في الاستجابة لمتطلبات البحث وكمشاركة في جلسات البرنامج والاجابة على فقرات المقياس، من اجل الحصول على عينة التطبيق النهائي للبرنامج المعرفي السلوكي ، تم تطبيق مقياس العناية بالذات على الناجيات والبالغ عددهن (40) ناجية ومن هذه العينة اختارت الباحثة 20 ناجية مع مراعاة الرغبة في المشاركة⁽²⁴⁾ في جلسات البرنامج .

ادوات البحث search tools مقياس العناية بالذات : بهدف اعداد اداة لمقياس العناية بالذات تم الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت العناية بالذات بغية معرفة مجالات العناية بالذات التي تناولها الباحثون في دراساتهم وكذلك تم الاطلاع على بعض المقاييس لنفس الغرض منها من المقاييس : (Jeffrey E. Barnett, Jeffrey E. National Alliance , Barnett, Psy.D., ABPP ABP Patricia A.) ومقياس (on Mental health .NAMI) ومقياس (Rupert and Katherine E. Dorociak)⁽²⁵⁾ تم قام باحثون بوضع الاوزان للمجالات وعرضها على مجموعة من المحكمين لقياس وزن كل المجال وبعد الاخذ بآرائهم تم صياغة فقرات الاختبار بصيغته الاولى حيث حدد الباحثون في اختياراتهم المجالات⁽²⁶⁾ ذات صلة اكثر بموضوع العناية بالذات ومن ثم تمت صياغة بنود الفقرات لكل مجال وتكون من (45) فقرة تم تحديد بدائل الاجابة بطريقة ليكرت الرباعية (ابدأ , نادراً , احياناً, دائماً) ويتم تصحيح المقياس باعطائهم

- انضم إلى فصل دراسي لتتعلم ما تحبه، وابدأ في التعرف على أناس جدد في الوقت ذاته.⁽²⁰⁾
- **3-الرعاية الذاتية الروحانية :** يقصد بها توطيد علاقتك مع ربك، وكذلك مع القيم التي تعتنقها، وهناك طرق لتنمية الرعاية الروحانية، نذكرها في الآتي:
- مارس التأمل باستمرار.
- تفكر في جمال الكون من حولك، واحرص على السير وسط المناظر الطبيعية الخلابة
- قدّم خدمة إنسانية أو دينية.
- احرص على ممارسة هوايات التي تبدع فيها، مثل: الكتابة أو الموسيقى، أو أي هواية تحبها.
- اقرأ الشعر.
- اكتب من خمسة إلى عشرة أشياء تشعرك بالامتنان.⁽²¹⁾

الفصل الثالث اجراءات البحث ومنهجيته

تناول الباحثون في هذا الفصل اجراءات البحث ومنهجيته من حيث مجتمع الدراسة وعينتها والادوات وخطوات التأكد من الخصائص السايكومترية للادوات والوسائل الاحصائية .

منهجية البحث Research Methodology استُخدم المنهج الوصفي والمنهج شبه تجريبي لملائمتها لطبيعة متغيرات البحث الحالي التي تتطلب استقصاء العلاقة بين المتغيرات من جهة ومعرفة تأثير البرنامج النفسي في متغير البحث من جهة اخرى و .اعتمد الباحثون على منهج الشبه التجريبي الذي يدرس المشكلة الحالية مع ادخال تغييرات في احد العوامل .ورصد نتائج هذا التغير بهدف التعرف الى تأثير برنامج نفسي معرفي سلوكي لتنمية العناية بالذات لدى الناجيات وذلك من خلال اخضاع مجموعة التجريبية لقياس قبلي ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ثم تطبيق القياس البعدي على المجموعة التجريبية .

مجتمع البحث Research community شمل مجتمع البحث النساء والفتيات الناجيات من داعش واللواتي يعشن في مخيمات في محافظة دهوك باقليم كوردستان - العراق⁽²²⁾ وكان عدد الناجيات في مخيم قادي (68) ناجية حسب

طبقت معامل الفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الف كرونباخ لمقياس (0.96) وبذلك يعتبر المقياس ثابتا بدرجة كبيرة ومعد للتطبيق على العينة الاساسية بصيغته النهائية والمكون من (32) فقرة رباعي البدائل.

خطوات اعداد برنامج معرفي سلوكي من اعداد الباحثة يعد هذا البرنامج من الادوات الاساسية التي تم اعدادها لتحقيق اهداف الدراسة و هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتنمي العناية بالذات لدى الناجيات من داعش ويستخدم هذا البرنامج فنيات العلاج المعرفي السلوكي المستمد من النظرية المعرفية السلوكية .

مصادر اعداد البرنامج : اعتمدت الباحثون في اعداد البرنامج على مصادر منها :

➤ الاطار النظري الخاص بالعلاج المعرفي السلوكي الذي سبق تقديمه.

➤ الدراسات السابقة العربية والاجنبية ذات العلاقة بالعلاج المعرفي السلوكي

الاطلاع على بعض برامج العلاج المعرفي السلوكي التي تناولت متغيرات مشكلة الدراسة الحالية منها سليمان، 2014 ، البطينجي 2015 ، الشحادات 2017 ، المنعمي 20213 ، كرسوع 2016.

➤ اجرا مقابلات مع بعض معالجين النفسانيين للاستفادة من خبراتهم لصياغة وترتيب الجلسات

قام الباحثون بصياغة جلسات البرنامج والتي تالف بصيغته الاولى من 12 جلسة

صدق المقياس : تم التحقق من صدق البرنامج النفسي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين من الاختصاصيين في العلاج النفسي . من عدة جامعات لتحديد مدى مناسبتها للاهداف التي اعد من اجلها تم تعديل وحذف بعض الجلسات وعلى ضوئه تم تطبيق البرنامج النفسي بعد اجرا التعديلات المطلوبة واصبح بصيغته النهائية مكون من 12 جلسة .

الوسائل الاحصائية: لمعالجة البيانات تم استخدام برنامج المعالجة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS⁽²⁹⁾

درجات (1-2-3-4) على التوالي لل فقرات المقياس السلبية و (1.2.3.4) درجة على التوالي لل فقرات الايجابية .

الخصائص السيكومترية بالنسبة للمقياس العناية

الصدق الظاهري Face Validity , و للتحقق من صدق المقياس اعتمد الباحثون على طريقة الصدق الظاهري من قبل المحكمين و تم عرض فقرات المقياس على مجموعة بلغ عددهم (11) من اعضاء الهيئة التدريسية والمختصين النفسانيين باقسام علم النفس بجامعة دهوك, زاخو ,صلاح الدين , الموصل , بغداد وذلك للاسترشاد بآرائهم حول صلاحية المقياس وللتأكد من ملائمة فقراتها, واقتراح ما يروونه من حذف وتعديلات وازافة بشانها , واتفقت آرائهم على صلاحية فقرات المقياس مع بعض تعديلات على بعض الفقرات وبهذا الاجراء تم التأكد من صدق المحكمين من خلال استخدام معادلة كوبر Cooper : نسبة الاتفاق = عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق x 100 وتراوحت نسبة الاتفاق (82,81) حيث تم تعديل بعض فقرات وحذف بعضها وبعد الاخذ بآراء المحكمين وتم توزيعها على اربع مجالات (الجسدي . النفسي . الاجتماعي .الانفعالي) واصبح بصيغته النهائية مؤلف من (45) فقرة .

الصدق بطريقة الاتساق الداخلي من خلال علاقة الفقرة بفقرات مقياس العناية بالذات ولكل مجال من مجالات المقياس , طبق الباحثون الاداة على عينة استطلاعية مكونة من (32) فردا ثم استخرج المجموع والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ثم طبق معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين الفقرة و المجال من جهة والفقرة والمقياس ككل وكان هناك علاقة ارتباطية بين الفقرة ومجالها من جهة ، وبين الفقرة والمقياس من جهة اخرى باستثناء الفقرات (C10, 11, C⁽²⁸⁾, 5, D⁽²⁷⁾) حيث بلغت قيمة معامل ارتباط لهم اقل من القيمة الجدولية وبذلك حذفت من المقياس.

ثبات مقياس العناية بالذات ومجالاتها بطريقة الفا كرونباخ : للتحقق من ثبات المقياس والمجالات طبق الباحثون الاداة بعد أن حذفت الفقرات غير دالة منها والتي رفضت من الاتساق الداخلي لل فقرات على عينة استطلاعية بلغت(32) فردا ، ثم

الفصل الرابع عرض نتائج البحث ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث في ضوء أهدافه وتفسيرها وعلى نحو الآتي :

التعرف على مستويات العناية بالذات لدى الناجيات من داعش بشكل عام " وللتحقق من هذا الهدف تم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث ككل ثم طبقت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة وكما هو في الجدول (1) .

جدول (1) -: نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمستويات العناية بالذات لدى افراد عينة البحث بشكل عام

الدلالة	مستوى دلالة و درجات الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	العينة
		الجدولية	المحسوبة				
يوجد فرق	0.05 (19)	1.73	3.08	14.591	69.95	80	20

الناجيات كنّ يتعالجنّ نفسيا عند بعض الاخصائيين النفسانيين .

1- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات العناية بالذات في الاختبار القبلي لدى الناجيات من داعش اللواتي تعرض للبرنامج المعرفي السلوكي ومتوسط درجاتهن في الاختبار البعدي .

للتأكد من هذه الفرضية استخرج الباحثون المتوسط

الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث

للاختبارين القبلي والبعدي، ثم طبقت الاختبار التائي

لعينتين مترابطين وادرجت النتائج في الجدول (2).

يتضح من الجدول (1) أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (3.08) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (19) وهذا يعني هناك فرق بين المتوسطين و لصالح المتوسط الفرضي ، أي أن الناجيات لم يكن يهتمنّ بانفسهن ويعزو الباحثون سبب ذلك بان الناجيات بسبب معاناتهنّ اثناء تواجدهنّ بيد داعش عانينّ من اضطرابات نفسية سبب لهن اهمال انفسهن وايضا يعتقد الباحثون سبب ذلك هو ان المجتمع لم يتقبلنهنّ بسبب تعرضهنّ للتعنف بشتى انواعه و لان من عواقب العنف الاصابة بالاضطرابات النفسية منها اكتئاب ومن اعراض الاكتئاب هي اهمال النفس وعدم الاهتمامهن بالنظافة الشخصية ولاحظ الباحثون خلال التطبيق ايضا بان غالبية

جدول(2):- بين القيمة التائية لعينتين مترابطين في العناية بالذات

القيمة التائية		الفرق	البعدي	القبلي	العناية بالذات
الجدولية	المحسوبة				
1.73 (0.05) (19)	4.45	15.60	85.55	69.95	المتوسط الحسابي
		15.656	8.666	14.591	الانحراف المعياري
		20	20	20	العدد

البحث في الاختبارين القبلي و البعدي للعناية بالذات ولصالح الاختبار البعدي ، هذا يعني أن البرنامج كان له اثر ايجابي على افراد العينة نحو العناية بالذات ويعزو الباحثون سبب ذلك بانه من خلال تطبيق جلسات البرنامج النفسي المعرفي

بعد تحليل البيانات احصائيا وجدت بان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية (19) حيث ادرجت في جدول رقم (2) هذا يعني أن هناك فرق بين متوسطي درجات عينة

تواجهن بالجلسات عبّر عن احساسيهن بكل حرية و بدأً يهتمّ بانفسهنّ.

2- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي فروق درجات افراد عينة البحث في العناية بالذات تبعا لمتغيرات (المستوى التعليمي لهم، سنوات البقاء بيد الاعداء، تسلسل الفرد في العائلة، الحالة المادية) للتأكد من هذا الهدف استخرج الباحثون المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لافراد عينة البحث ثم طبقت الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وادرجت النتائج في الجدول(3)

السلوكي فان الناجيات استفدنّ من نشاطات ومعلومات التي شملتها الجلسات الجماعية حول العناية بالذات ولاحظ الباحثون ايضا خلال الجلسات بان الناجيات كنّ حريصات على وقت الجلسات ويلتزمّن بها وايضا تطبيق الواجب المنزلي واعداد ما تم تعليمه وكذلك تضمن الجلسات نشاطات ترفيهية تثقيفية من خلال التطبيق لاحظ الباحثون تغير الناجيات وبدأن يهتمن بانفسهنّ وكنّ يشعرنّ بالراحة النفسية لان جلسات البرنامج اتاحت لهنّ الفرصة للتعلم من بعضهن البعض و التعبير عن مشاعرهن بعد ان وصلنا الى مرحلة تحديد المشاعر والتي هي احدى اعراض PTSD ولكن من خلال

جدول(3) :- يبين القيمة التائية لعينتين مستقلتين لكل متغير

المتغيرات	التصنيف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		النتيجة
				الحسوبة	الجدولية	
مستوى التعليمي	أمية	12	16.00	15.568	0.13	لا يوجد فرق
	ابتدائية فأكثر	8	15.00	16.844		
سنوات البقاء	1-3 سنة	10	24.90	6.154	3.26	لا يوجد فرق
	4 فأكثر	10	6.30	16.951		
تسلسل في العائلة	1-4	10	7.80	17.370	2.52	يوجد فرق
	5 فأكثر	10	23.40	8.972		
الحالة المادية	ضعيفة	14	13.79	14.598	0.78	لا يوجد فرق
	متوسطة	6	19.83	18.616		

(5 فأكثر) ويعزو الباحثون سبب ذلك الناجيات اللاتي ابقينّ سنوات أكثر تعرضنّ للعنف والاهمال أكثر وجعلهنّ يصلنّ لمرحلة من الصدمة النفسية نتجت عنها اهمالها لذواتهنّ وعدو الاكترت لها وبعضهنّ حاولنّ الانتحار اثناء تواجدهنّ بيد داعش بسبب ممارسات اللانسانية التي كانت تمارس ضدهنّ .
اولا - الاستنتاجات :

1- كان هناك فرق بين متوسطي درجات الناجيات في الاختبارين القبلي والبعدي العناية بالذات ولصالح الاختبار البعدي.

2- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي فروق درجات افراد عينة البحث في العناية بالذات تبعا لمتغيرات (المستوى التعليمي , الحالة المادية) للاختبارين القبلي والبعدي وكان هناك فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي

نلاحظ من الجدول(3) أن القيمة التائية المحسوبة عند المتغيرين (مستوى التعليمي ، والحالة المادية) كانتا أقل من القيمة الجدولية البالغة(2.10) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (18) هذا يعني لا يوجد فرق في العناية بالذات لدى افراد عينة البحث عند هذين المتغيرين. ويعزو الباحثون سبب ذلك بان المتغيرات آنفه الذكر لم يكن لها تاثير اي ان الناجيات تعرضنّ للعنف وعانينّ من اضطرابات نفسية واثرت سلبيا على الاهتمام بذواتهنّ بينما كانت القيمة التائية المحسوبة عند المتغيرين (سنوات البقاء والتسلسل في العائلة) كانتا أكبر من القيمة الجدولية البالغة(2.01) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (18) هذا يعني هناك فرق في العناية بالذات لدى افراد عينة البحث عند متغير سنوات البقاء ولصالح فئة (1-3 سنوات) بينما عند متغير التسلسل في العائلة كانت لصالح فئة

الهوامش

- (1) **UNITED NATIONS ASSISTANCE MISSION FOR IRAQ** _بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق <http://uniraq.org> يونامي
- (2) تم إصدار تلك التقارير للفترة الواقعة بين 5 حزيران - 5 تموز 2014، 6 تموز - 10 أيلول، 11 أيلول - 10 كانون الأول 2014، 11 كانون الأول - 30 نيسان 2015 و 1 أيار الى 31 تشرين الأول 2015 و 1 تشرين الثاني 2015 الى 30 أيلول 2016 وهي متاحة على الرابط التالي . : www.ohchr.org/EN/Countries/MENARegion/Pages/UNAMIHRReports.aspx
- (3) ماورد أعلاه هو حسب النتائج التي توصل اليها مكتب مفوضية الأمم المتحدة السامية لحقوق الإنسان في بعثة الأمم المتحدة لمساعدة العراق (يونامي) وكذلك بعثة تقصي الحقائق التابعة للمفوضية السامية لحقوق الإنسان (التقرير / A حملة حقوق الإنسان/ 28/ 18 لشهر آذار 2015). علاوة على ذلك، في آب 2014، عبّر الممثل الخاص للأمين العام للأمم المتحدة في مجال العنف الجنسي في ظل النزاع عن قلقه العميق حول "التقارير المستمرة المتعلقة بأعمال العنف بما في ذلك، وذلك العنف الجنسي ضد النساء والفتيات المراهقات والأولاد الذين ينتمون الى أقليت عراقية" أطراف النزاع "بأن أعمال العنف الجنسي هي انتهاكات خطيرة لحقوق الإنسان ويمكن أن ترقى الى جرائم حرب وجرائم ضد الإنسانية". أنظر
- <http://www.un.org/sexualviolenceinconflict/press-release/iraq-un-officials-call-for-violence-immediate-end-to-sexual-minorities-iraqi-against> . . بيّنت التقارير السنوية للأمين العام حول العنف الجنسي خلال النزاع أيضا استخدام العنف الجنسي ضد الاقليات في العراق. : أنظر الى أحدث تقرير الأمين العام للأمم المتحدة حول العنف الجنسي خلال النزاع، 22 حزيران 2016/S/2016/361/مراجعة 1، 40-41 متاح على الرابط http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=S/2016/361/Rev.1
- (4) حسب احصائيات وزارة الاوقاف والشؤون الدينية، دائرة الشؤون الادارية لأليزيديين، 2 تموز
- (5) لقد أكدت بيانات عامّة متعددة لتنظيم داعش . وقد أشار الى النساء السيّ أنّ استبعاد السيّ كان أمرا مقبولا باعتباره "جوراي" أو "غنائم حرب". وقد استخدم داعش في بياناته عبارة ماملكت أمانكم والتي تعني "ملك بمين"، فعلى سبيل المثال، أنظر الى وكالة داعش الخبارية دابق، 1435 الاصدار 4: "الحملة الصليبية الفاشلة"، صفحة

فروق درجات افراد عينة البحث في العناية بالذات تبعا لمغريات (سنوات البقاء والتسلسل في العائلة) للاختبارين القبلي و البعدي.

3- ان البرنامج النفسي السلوكي عبر جلساته والانشطة والفنيات والتقنيات المستخدمة كانت لها اثر الاثر الفعال في تنمية العناية بالذات لدى الناجيات من داعش بشكل واضح .

ثانيا/ التوصيات في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون ما يلي:

- ❖ الاهتمام بإعداد برامج إرشادية في المؤسسات المعنية بالمرأة للتعامل مع الحالات النفسية وما ينتج عنها من مشكلات نفسية واجتماعية .
- ❖ العمل على منح الناجيات قروض من أجل إقامة مشروع صغير يعتاش منه وينمي عندهنّ المسؤولية والاعتماد على الذات. وتوفير خدمات الدعم النفسي وبرامج ارشادية للناجيات من داعش في المخيمات .
- ❖ على مراكز دعم الناجيات فتح مساحات خاصة للنساء الناجيات وتوفير دورات مهنية لهم كنوع من الدعم النفسي الاجتماعي وجعلهن يندمجن مع المجتمع المحلي تخفيف الاعباء النفسية الاجتماعية عليهن .

ثالثا / مقترحات: يثير البحث الحالي العديد من الموضوعات البحثية التي تدور في اطار العناية بالذات مثل :

- ❖ اجراء نفس البحث عن ناجيات في مخيمات اخرى.
- ❖ فعالية برنامج نفسي معرفي سلوكي لتنمية التوافق الزوجي والاسري لدى النساء الناجيات.
- ❖ اجراء دراسة وصفية عن علاقة تقدير الذات لدى النساء بالتوافق النفسي .
- ❖ عمل برنامج نفسي لدعم الاناث ولتنمية مفهوم الذات لديهنّ يصلح لتجنيبهنّ الوقوع في اضطرابات نفسية .
- ❖ دراسة برنامج مقترح للتخفيف من الضغوط النفسية لدى الناجيات وحاجتهن للعلاج النفسي.

المصادر

- الباشا، إبراهيم أحمد سليمان (2016)، مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى التلاميذ المراهقين الموهوبين بالمرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية - جامعة بورسعيد، عدد (21) 2017 (554-583).
- بدير، كريمات بدير (2004) (الرعاية المتكاملة للأطفال، ط 1، عالم الكتب، القاهرة
- حسين، طه عبد العظيم و حسين، سلامة عبد العظيم (2006) (استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1. عمان دار الفكر للطبع و النشر.
- حنون، نادين عبد الوهاب (2019) فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطالب ذوي المشكلات السلوكية، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة
- ديبس، سعيد (1998) التدخل السلوكي المعرفي لخفض الندفاعية لدى الأطفال المتخلفين عقليا من الدرجة البسيطة، مجلة جامعة أم القرى. السعودية.
- سعود، اسماء محمود 2015 فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح لتخفيف الاكتئاب لدى امهات الاطفال المصابين بتشوهات خلقية، الجامعة الاسلامية - غزة كلية التربية قسم الصحة النفسية والمجتمعية
- سليمان، مهند و مُجَد، رفعت رمضان 2014 فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتخفيف من اعراض الاكتئاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة غزة رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية - غزة كلية التربية، قسم علم النفس
- سليمان، شمس عبدالله عكسر (2013)، مفهوم الذات و علاقته بالجدية بالعمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية شمال الضفة الغربية، جامعة القدس، كلية الدراسات العليا، القدس، فلسطين
- السيد، رجاء عثمان مُجَد قسم (2017) التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى نزلاء السجون بولاية الخرطوم، جامعة الرباط الوطني. كلية الدراسات العليا و البحث العلمي. رسالة ماجستير
- الشمري، رنا جاسم (2019) السبايا. دراسة اجتماعية ميدانية للايزيديات العائدات في العراق. مطبعة روزهلات اربيل.
- الشناوي، مُجَد. عبد الرحمن، مُجَد. (2005) العلاج السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار غريب للنشر
- صبرينة، كساي (2011) التعرف على تقدير الذات عند مرضى القصور الكلوي المزمن الخاضعين لعملية تصفية الدم، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي المركز الجامعي العقيد أكلي محمد أولحاج بالبويرة معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية

- 14 البيان، متاح على الرابط
<http://media.clarionproject.org/files/islamic-state/islamic-state-isis-magazineIssue-4-the-failedcrusade.pdf>
- (6) التواجد إحصائيات حول مستويات العنف الجنسي والعنف المرتبط بالنوع الاجتماعي في العراق بإستثناء اقليم كردستان حيث بذلت حكومة كردستان جهودا حثيثة لتشجيع النساء للابلاغ عن حوادث العنف وتوفير الحماية والدعم لهن
- (7) <https://www.sehatok.com/psychology>
- (8) تم اختيار مخيم قاديا لان حسب الاحصائيات المتوفرة يوجد بها اكبر عدد من الناجيات ولان سكان المخيم هم من مدينة كوجو اكثر المدن تضررا اثناء هجمات داعش الاهابي¹
- (9) <https://www.e7kky.com/article/32142>
- (10) <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/survivor>
- (11) <https://genderiyya.xyz/wiki/>
- (12) [Islamic state of Iraq and al -Sham](https://www.shamnews.com/islamic-state-of-iraq-and-al-sham)
- (13) الدولة لاسلامية في العراق والشام
- (14) لم يتم الاشارة الى دراسات سابقة مفصلا وانما تم توظيفها بالبحث ببعض الفقرات و لان لا يوجد دراسات سابقة عن متغير البحث والعينة
- (15) Cognitive behavior therapy
- (16) تراكم الأعراض والانكماش على الذات من أعراض متلازمة ديوجين
- (17) إهمال الذات - ويكيبيديا (wikipedia.org)
- (18) <https://www.sehatok.com/psychology>
- (19) <https://www.qodraat.com/>
- (20) <https://www.qodraat.com/>
- (21) <https://www.qodraat.com/>
- (22) لم يتم مشاركة معلومات الديمغرافية مع الباحثة بالرغم من محاولتها المتكررة نظرا لسريتها
- (23) منظمة البارزاني الخيرية Barzani Charity Foundation
- (24) قامت الباحثة باخذ موافقات منهن بتوقيع خطي بالموافقة
- (25) [Rupert, P. A., & Dorociak, K. E. \(2019, July 1\). Self-Care, Stress, and Well-Being Among Practicing Psychologists. Professional Psychology: Research and Practice. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/pro0000251](http://dx.doi.org/10.1037/pro0000251)
- (26) المجال الجسدي والنفسي الاجتماعي والانفعالي
- (27) المجال الانفعالي
- (28) المجال الاجتماعي
- (29) SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

ماهر، سكران (2006) استخدام العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتنمية المهارات الاجتماعية للأطفال، مجلة كلية التربية، مجلد 1
منصر، نجية 2017 مفهوم الذات و علاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير - جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية،
نيفين، صابر عبد الحكيم السيد (2009) ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللااتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية الآداب جامعة حلوان، عدد 26.

Dawn M. Ehde, Tiara M. Dillworth, and Judith A. Turner 2014, Cognitive-Behavioral Therapy for Individuals With Chronic Pain, Efficacy, Innovations, and Directions for Research, February-March 2014 • American Psychologist 153 © 2014 American Psychological Association 0003-066X/14/12.00 Vol. 69, No. 2, 153-166 DOI: 10.1037/a0035747

Kendall, P. C. (Ed.). (2011). Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures. Guilford Press.

Lynne, C. Mccarley, t. Aalto, w. (2007). Cognitive therapy for low self-esteem in the treatment of depression in an older adult. Journal of Behavioral and Cognitive Psychotherapy. Vol. 35, 3, 365-369.

Merani, Delwen, 2018 Sexual violence by ISIS, The case of the Yezidis, University of Amsterdam.

Strunk, D. R., Brotman, M. A., DeRubeis, R. J., & Hollon, S. D. (2010). Therapist competence in cognitive therapy for depression: predicting subsequent symptom change. Journal.

Stefan G. Hofmann, Anu Asnaani, 2013, The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses Published online 2012 Jul 31. doi: 10.1007/s10608-012-9476-1

الصباح، مُجّد ربيع ادريس 2014 فاعلية برنامج ارشاد معرفي سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي، اطروحة دكتوراه - جامعة دمشق - كلية التربية - قسم الارشاد النفسي

صيام، طارق مُجّد (2015) هوية الذات والتوافق النفسي لدى السجناء متعاطي المخدرات وأبنائهم في قطاع الجامعة الاسلامية غزة ع، الدراسات العليا كلية التربية قسم علم النفس

طه، فرج عبد القادر (1994) قراءات في علم النفس الصناعي والتنظيمي في الوطن العربي، الطبعة الرابعة. دار النشر، دار المعرفة، القاهرة

عبد الجليل، هند نور الدائم 2018، فاعلية برنامج تدريب لتنمية بعض مهارات العناية بالذات لدى الاطفال المتوحدين، محلية الخرطوم، رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا كلية التربية - قسم علم النفس.

عبد العلي، مهند عبد سليم (2003) مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس. رسالة ماجستير. جامعة النجاح الوطنية. كلية الدراسات العليا

عبد القادر (2015) مفهوم الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ الحلقة الثالثة بمرحلة الاساس بمدينة شندي جمهورية السودان جامعة شندي كلية الدراسات العليا والبحث العملي، رسالة ماجستير.

العتا، عايدة مُجّد (2014)، تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي و التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل اولياء، جامعة السودان للعلوم التكنولوجية، كلية الدراسات العليا، السودان.

عبد الله، عادل (2000) العلاج المعرفي السلوكي - أسس وتطبيقات. دار الرشاد، القاهرة: مصر.

مُجّد، سهام إبراهيم كامل (2015) مفهوم الذات رسالة ماجستير في التربية الخاصة - جامعة القاهرة

"كارتىكارىيا پروگرامى دەرۋونى مەرىفى رەفتارى بۇ گەشەيا پۈتەكرن بخۇ لىك رزگاربووئىن دەستىن داعش"

پوختە

ئەرمانجا قى قەگۈلىنى ناسىنا كارتىكارىيا دەرۋونى مەرىفى رەفتارىيا گەشەيا پۈتەكرن بخۇ لىك ئىن رزگاربووئىن دەستى داعشى يە، وبۇ قى مەبەستى قەكۈلەر رابوويە ب دەناندا پروگرامەكى دەرۋونى ب پشتگرىدان ب تىۋرىيا مەرىفى رەفتارى ، و ئەف پروگرامە پىك دەيت ژ (۱۲) روينشتان و ھەرۋەسا قەكۈلەر رابوويە ب بەرھەفكرنا پىقەرئ پۈتەدانه بخۇ،وبۇ دەئىخستنا راستگۈيا سەرھەيى ئەو پىقەر نىشا چەندىن شەھرازىن دەرۋونى كرىە ل پىشكا دەرۋوناسىن دا و ھژمارا بركىن پىقەرى بوويە (۳۲) برگە. ھەرۋەسا بۇ دەئىخستنا نەگوھۋرىيا پىقەرى مفا ژ رىكا ئالفا كرۋنباخ وەرگرتيا قەكۈلەرئ شىۋازئ تاقىكرنى بكارئىنايا و ئەف چەندە ئى برىكا دەيناندا گروويەكى تاقىكەرى و ئەنجامدانا دوو ئەزمونىن پىشى و دۇماھىكى و سەمپلى قەگۈلىنى پىك دەيت ژ (۲۰) ئىن رزگاربووئىن دەستى داعشى و پشتى شروھەكرنا داتاين ب رىكا پروگرامى قەگۈلىنى چكاكى (Spss) و ئەنجام بقى رەنگى دەرکەفتن : ئەنجامىن قەگۈلىنى دياركر كۇ جياۋازى ھەيە ل نمرىن نمونە قەگۈلىنى دا ل ھەردو ئەزمونىن پىشى و پاشى دا و ئەفە ئى ل بەرژەۋەندىيا ئەزمونە پاشى دايە ، و ھەرۋەسا دياربوو پروگرامى كارتىكرنەكا ئەرئى لسەر گەشەيا پۈتەبخۇ كرن لىك رزگاربووئىن دەستى داعشى ھەيە، و چ جياۋازىيەكا ب رامانا ئامارى دناقبەرا ناقىنى جياۋازىي دناقبەرا نمرەيىن كەسىن سەمپلى قەگۈلىنى دىياقى پۈتە بخۇ كرن لدويف كۇراوئىن (ئاستى خۇيندەۋەرىي،بارىي ئابورى) و ھەرۋەسا جياۋازىياكە نمرى ھەيە ل ئامارىن ناقىنى قەگۈلىنى دا لدويف كۇراوئىن (سالىن ل دەستىن داعشى دا ماين و رىزباندىيا وئ دىزانى دا) ل ھەردو ئەزمونىن پىشى و پاشى نە ھاتن دىتن ل دۇماھىكى قەگۈلەرئ ھندەك راسپاردا يىن پىشكەشى جەئىن پەيۋەندىدار كرىن، و ھندەك يىن پىشكەشى قەگۈلىنىن ئايىدەكرىن. شەئىن كلىكى (سەرەكى): پروگرامى دەرۋونى مەرىفى رەفتارى، پۈتە بخۇ دان، رزگاربوو

THE EFFECTIVENESS OF A COGNITIVE-BEHAVIORAL PSYCHOLOGICAL PROGRAM FOR DEVELOPING SELF-CARE AMONG ISIS SURVIVORS

YOUSIF HAMA SALIH MUSTAFA^{*}, MOHAMMED SAEED MOHAMMED^{**} and JEHAN HUSSEIN OMAR^{***}

^{*}Dept. of Psychology, College of Arts, University of Salahaddin, Kurdistan Region-Iraq

^{**}Dept. of Psychology, College of Basic Education, University of Duhok, Kurdistan Region-Iraq

^{***}Dept. of Psychology, Faculty of Education, University of Zakho, Kurdistan Region-Iraq

ABSTRACT

The aim of the current research is to identify the effectiveness of a cognitive-behavioral psychological program for developing self-care among ISIS survivors. To achieve the goals, the researchers built a psychological program based on the cognitive-behavioral theory, where the number of sessions reached 12 sessions. The researchers also prepared a scale about self-care, and the apparent validity was extracted by showing the scale to a group of experts in the Department of Psychology. The number of the scale items became (32) items. Also, the stability was extracted using the Alpha Cronbach method, and the researcher used the experimental method through one experimental group with two tests, pre and post tests. The results of the research that there is a difference between the mean scores of the research sample in the pre and post tests in favor of the post test, and that the program had a positive impact on the development of self-care among the survivors, and there is no statistically significant difference between the mean differences in the scores of the research sample members in self-care according to the variables (level Educational, physical condition) for the two tests, the pre and post tests, while there were statistically significant differences between the mean differences in the scores of the research sample members in self-care according to the variables (years of survival and sequencing in the family) for the two tests, then the researchers directed some recommendations to the concerned authorities (competent) and some suggestions for future researchers.

KEYWORDS: Cognitive-behavioral psychological program, self-care. Survivors.