

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الكرب النفسي وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات بعد انتهاء العلاقة العاطفية: دراسة حالة

إعداد

د. / نصره منصور عبدالمجيد

قسم علم النفس - جامعة القاهرة

ملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الكرب النفسي وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى فتاة مصرية جامعية بعد انتهاء علاقتها العاطفية مع شاب. وأدى انتهاء العلاقة العاطفية إلى معاناتها من ارتفاع مستوى الكرب النفسي المتعلق بالاكْتئاب، والأفكار الآلية السلبية، والشعور بالذنب، وزيادة مستوى القلق، والتعب المزمن، وكذلك انخفاض تنظيمها للانفعالات، وضعف مستوى تقديرها لذاتها. واعتمدت الدراسة على منهج دراسة الحالة الفردية المنظمة، الذي يقوم على التصميم القبلي البعدي بقياسات متكررة، ثم قياسات المتابعات على فترات زمنية متتالية. وطُبّق على الحالة مجموعة من المقاييس، تمثلت في: مقياس الكرب النفسي، إعداد هدى سعيد (٢٠١٧)، ومقياس تنظيم الانفعال، إعداد جروس وجون (Gross & John, 2003)، وترجمة نصره منصور، واختبار تقدير الذات لنانجنت وتوماس (Nugent & Thomas, 2008)، وترجمة عالية فاروق. ومقياس تقدير الشخصية الحدية، إعداد ليزي موري، وترجمة مصري حنورة (٢٠٠٥). وكشفت النتائج عن فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الكرب النفسي لدى الحالة كما تمثل في انخفاض مستوى الاكتئاب والأفكار الآلية السلبية، والصور الذهنية، والشعور بالذنب. كما انخفض مستوى القلق والتوتر والشعور بالتعب المزمن بعد القياس البعدي وعبر فترات المتابعات الثلاث. كما أشارت نتائج البرنامج إلى تحسن واضح لدى الحالة في تنظيم الانفعال المرتبط باستراتيجيات إعادة التفسير المعرفي وقمع التعبير عن الانفعالات. وكشفت النتائج أيضًا عن ارتفاع مستوى تقديرها لذاتها. واستمر التحسن في القياسات البعدية وقياسات المتابعات الثلاث. ونوقشت النتائج في ضوء مدى اتساقها مع الدراسات السابقة، ونظرية التعلق الوجداني، وبعض الاستنتاجات. وانتهت الدراسة ببعض التساؤلات المستقبلية.

كلمات مفتاحية: الكرب النفسي - تنظيم الانفعال - تقدير الذات - انتهاء العلاقة العاطفية.

مقدمة :

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث فاعلية برنامج إرشادي معرفي لخفض الكرب النفسي وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى فتاة مصرية جامعية بعد انتهاء علاقتها العاطفية مع شاب. وتبلغ الفتاة من العمر اثنين وعشرين سنة، وتعاني كربًا نفسيًا مرتبطًا لديها بارتفاع مستويات الاكتئاب والقلق والتعب المزمن. كما تعاني من صعوبات في تنظيم الانفعالات وإدارتها وانخفاض تقديرها وتوكيدها لذاتها. ويعد كرب الانتهاء **Break-up distress** نوع من التوتر الناجم عن الحزن بعد انتهاء العلاقة العاطفية. ويتسم بوجود أفكار حزينة وآسية على شريك العلاقة السابق، وعدم قبول الانفصال، وتغير مشاعر القرب والثقة في شريك العلاقة، والضيق والغضب والأسى، وزيادة اضطرابات النوم، والقلق، والاكتئاب (Roos, 2018).

تجدر الإشارة إلى أن مرحلة الشباب أحد المراحل الانتقالية بين المراهقة المتأخرة والرشد المبكر. وتعد هذه المرحلة بمثابة نقطة تحول حاسمة في ارتقاء الهوية الشخصية للشباب والمرور بالعلاقات العاطفية واستكشافها بوصفها جزءًا من ارتقائهم الوجداني والانفعالي (Imran & Jackson, 2022). وفي بداية العلاقة العاطفية يكون لدى الفرد درجة مرتفعة من التفاؤل فيما يتعلق بمستقبله، وتكون العلاقة العاطفية بالنسبة له أحد مصادر الشعور بالسعادة والرفاه النفسي والرضا عن الحياة بشكل عام (Arnett, 2000). لكن بعض العلاقات العاطفية لا تسير بالشكل المتوقع لها وذلك عندما يتم فقدان الثقة في العلاقة الأمر الذي يؤثر على إخفاقاتها وفشلها وحدوث الانفصال بين الطرفين (Gilbert & Sifers, 2011; Krisnamurthi & Hanum, 2020).

تاريخيًا يقول كارل يونج Jung أن "لقاء شخصين يشبه التلامس بين مادتين كيميائيتين، فأني رد فعل أو تفاعل يجعل كليهما يتحول" (Brunson et al., 2019). كما يذكر الفيلسوف بروخ سبينوزا Spinoza "أن كل السعادة أو التماسية تعتمد على نوعية الشيء الذي نتعلق به بواسطة الحب" (Heller & Levine, 2010). ومن ثم فالتفاعل الخاص بالعلاقات العاطفية يساعد الفرد على تشكيل مواقفه تجاه ذاته والعالم من حوله. وتؤثر هذه العلاقات على شعوره بحسن الحال. ومع ذلك قد لا تكون هذه العلاقات ناجحة تمامًا ويؤدي الانفصال عنها إلى تأثير عميق على الفرد (Burscheid & Reis, 1998). وعندما يفكر الشباب في التجارب السلبية المتعلقة بانتهاء العلاقة العاطفية ففي هذه الحالة يصابون بارتفاع مشاعر الحزن والأسى التي قد تستمر في المستقبل وذلك على عكس ما تشير إليه الكتابات في مجال القصص العاطفية بأن العلاقات العاطفية سعيدة دائمًا (Kansky et al., 2017).

يتباين المراهقون والشباب في الطريقة التي يُقيمون بها انتهاء العلاقة العاطفية. فبعض الحالات التي خضعت لخبرة انتهاء العلاقة تواجه صعوبات أكثر من غيرها اعتمادًا على أسلوب

تفسيرهم للعلاقة (McKiernan et al., 2018). وفي هذا المقام وضحت أعمال نولن هوكسيما (Nolen-Hoeksema 2001) عن التقييمات السلبية للعلاقات العاطفية أن العلاقات بالنسبة للشباب تساعد على التوافق بوصفها جزءًا من الجانب الإيجابي لحياتهم، وعندما يحدث قطع أو انتهاء لهذه العلاقات يتباينون في كيفية تفسيرها. وربما يدعي بعضهم أن العلاقة العاطفية كانت تتضمن الخداع والخيانة مما يصعب التعامل معها.

يُشكل انتهاء العلاقة العاطفية والانفصال عنها أحد مصادر أحداث الحياة السلبية المحملة بالمشقة (Rhoades et al., 2011; Chow et al., 2015). ويؤدي هذا الحدث الشاق إلى اجترار الأفكار السلبية والشعور بفقدان الراحة (Verhallen et al., 2019). كما يؤثر انتهاء العلاقة العاطفية على الفرد في صور أخرى، منها: التردد في إقامة علاقة زوجية في المستقبل، وانخفاض الشعور بحسن الحال (Blanks, 2017; Krisnamurthi & Hanum, 2020) وينتج عن تفكك العلاقة وانهاؤها بعض المشكلات والاضطرابات النفسية، مثل: القلق، والاكتئاب، والتفسيرات الكارثية، والتصورات السلبية للذات، ولوم الذات وجلدها واحتقارها (Boelen & Reijntjes, 2009). كما يؤدي الانفصال عن العلاقة إلى فقدان قيمة الذات، وانخفاض الكفاءة الشخصية (Furman & Schaffer, 2003). ونقص الأداء، والعوانية، والسلوكيات المدمرة للذات، والأفكار المعطلة، والإحباط (Nikoogoftar et al., 2018). وارتفاع مستوى الأعراض الجسمية، مثل: ضعف المناعة، وزيادة ضغط الدم، وأمراض القلب وغيرها (Field et al., 2021).

إضافة إلى المشكلات الخاصة بصعوبات تنظيم الانفعال وقمع التعبير عنها، وكبتها وإعادة التفسير السلبي لأحداث العلاقة، وغياب الاتزان الوجداني (Noppaprach et al., 2015). فنهاية العلاقة تولد انفعالات شديدة خاصة عندما تكون عوامل الانتهاء مرتبطة بخيانة العلاقة أو الطوق إلى شريك سابق أو الراحة من العلاقة خاصة إذا تصورهما أحد الطرفين أنها تشكل عبئًا كبيرًا. وتحدث معظم نوبات فقدان تنظيم الانفعال في السياقات الاجتماعية وخاصة في إطار العلاقات العاطفية بوصفها عنصرًا مليئًا بالانفعالات التي تتباين بين السعادة والحزن خاصة مع تطور العلاقة، فالبدية تختلف أحيانًا عن النهاية. وقد يستخدم الفرد بعد انتهاء العلاقة استراتيجيات لتنظيم الانفعال غير توافقية، ومنها: الاستمرار في الاتصال بشريك العلاقة السابق أو مطاردته عبر الانترنت أو متابعته أو مراقبته. ويلاحظ أن بعض الأفراد بعد انتهاء العلاقة ينتكسون على حين يُعيد البعض الآخر اكتشاف أنفسهم وما الذي يهدفون إليه، وما الذي يمنحهم المتعة والمعنى في الحياة، وما إذا كانوا سيستمرون بدون زواج أم سيبحثون عن علاقة جديدة أمنة (Roos, 2018).

يؤثر انتهاء العلاقة العاطفية من ناحية أخرى على انخفاض تقدير الذات، وضعف الثقة بالنفس، وانخفاض درجة احترام الذات وتوكيدها. ويؤدي انخفاض تقدير الذات بدوره إلى القلق والاكتئاب والشعور بالعجز (Chung et al., 2002). كما يتسم الفرد الذي يعاني من انخفاض تقدير

الذات بصعوبة القدرة على الأداء الجيد في أي مجال من مجالات الحياة. وغالبًا ينسحب من المواقف الاجتماعية ويصعب عليه مواجهتها (Verma & Kumar, 2019).

نظرًا إلى تصاعد المشكلات والاضطرابات النفسية الناتجة عن انتهاء العلاقات العاطفية ظهرت عدة أنواع من أساليب الإرشاد والعلاج الموجهة للتخلص من هذه المشكلات وخفض الأعراض المرتبطة بها. ومنها الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي (الذي تعتمد على استخدامه الدراسة الحالية). ويهدف إلى تغيير أنماط التفكير لدى الفرد؛ بحيث يعدل أفكاره السلبية إلى أخرى أكثر عقلانية ومنطقية (Dobson & Dobson, 2018). كما يحدد المعتقدات الأساسية غير التوافقية بغرض تغييرها باستخدام فنيات وأساليب إرشادية وعلاجية تعمل بوصفها تدخلات تسعى إلى تعديل سلوك الفرد وتخطي مشاعره السلبية (Krisnamurthi & Hanum, 2020). وتساعد تدريبات العلاج المعرفي السلوكي أيضًا على ممارسة الفرد للأنشطة السارة، وتحسين أنماط التفكير المشوهة معرفيًا، وتخفيف الأعراض الاكتئابية (Westbrook et al., 2011). وتجدر الإشارة إلى فاعلية الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي للأفراد الذين يعانون من الاكتئاب (Butler, 2006; Dobson & Dobson, 2018). وتفوق أيضًا هذا النوع من العلاج مقارنة بأنواع أخرى من العلاجات في التخلص من الأعراض الاكتئابية (Hofmann et al., 2012). كما توجد مجموعة أخرى من الأساليب الإرشادية والعلاجية تستخدم في دراسات أخرى، منها: العلاج المتمركز حول الانفعال، والعلاج بالالتزام والقبول (Noormohamadi et al., 2019)، والعلاج الروحي والديني (Soltani & Fatehizadeh, 2020)، والعلاج القائم على التعقل (Falb, 2015; Strohmaier, 2020). واهتمت التدخلات المعتمدة على هذه الأساليب الإرشادية والعلاجية بخفض الكرب الناتج عن انتهاء العلاقة العاطفية (Field et al., 2021).

مشكلة الدراسة :

استمدت مشكلة الدراسة الحالية من ارتفاع مستوى الضغوط النفسية الناتجة عن انتهاء العلاقات العاطفية بين الشباب، وخاصة فئة الطلاب الجامعيين (Wright et al., 2007). وشهد المجتمع المصري في الآونة الأخيرة ظهور نوعية من جرائم العنف والقتل على يد الشريك العاطفي نتيجة انتهاء العلاقة العاطفية. ووفقًا للتقرير الصادر من الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠٠٢ تبين أن العنف الموجه من شريك العلاقة العاطفية يحدث في جميع بلدان العالم بصرف النظر عن الظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الدينية. وأظهر التقرير الإحصائي الجنائي بالأردن أن النساء أكثر عرضة للقتل، وأن حوالي ٤٥% من هذه الجرائم ترجع لخلافات شخصية وأسباب عاطفية، وأن أكثر الجناة لارتكاب جرائم القتل العمد من الفئة العمرية من ١٨-٢٧ سنة (خالد، عبدالقادر، ٢٠٢٢). وأشارت بعض الدراسات المسحية في هذا الإطار إلى تعرض ما بين ١٠% و ٦٩% من النساء في معظم دول العالم إلى العنف الجسدي من الشريك الحميم من الذكور. كما

كشفت النتائج عن تعرض نسبة منهن للقتل على يد شريك العلاقة (Aizer & Dal Bó, 2009; Akbari et al., 2015). وهدفت دراسة شاكليفورد (Shackelford, 2001) إلى مراجعة الدراسات المسحية التي أجريت في أمريكا في الفترة ما بين ١٩٧٦ إلى ١٩٩٤ حول جرائم قتل النساء على يد شركائهن في العلاقة العاطفية من حيث نوع العلاقة (عاطفية، وزوجية)، وأعمار الشريكين (الشباب، وكبار السن)، وفرق السن بين الشريكين. وأظهرت النتائج أن النساء في العلاقة العاطفية يتعرضن للقتل حوالي تسع مرات مقارنة بجرائم قتل النساء في العلاقات الزوجية. كما تبين أن النساء الشابات في منتصف العمر أكثر عرضة للقتل، وترتفع النسب بين فئة الشباب.

كما دعمت نتائج الدراسات الخاصة بالفروق بين الجنسين في العلاقات العاطفية أن الإناث أكثر عرضة للكرب النفسي بعد انتهاء العلاقة العاطفية مقارنة بالذكور؛ حيث يخبرن مشاعر الحزن والأسى والارتباك والخوف، ويهددن بالانتحار (Perilloux & Buss, 2008). كما توصلت دراسة ميرنس (Mearns, 1991) إلى أن الإناث يعانين من ارتفاع درجة الاكتئاب بعد انتهاء العلاقة العاطفية مقارنة بالذكور. وتوصلت دراسة فرهالين وزملائه (Verhallen et al., 2019) إلى ارتفاع درجات الإناث اللاتي تعرضن لخبرة انتهاء العلاقة العاطفية في الاكتئاب مقارنة بالذكور. كما بينت أن الإناث أكثر اجترارًا للأفكار السلبية حول العلاقة؛ حيث أدت الأفكار المتعلقة بفقد العلاقة وخسارتها إلى إصابتهن بالحزن والأسى.

فتفكك العلاقة العاطفية والانفصال عنها يؤثر على الأداء الاجتماعي للمراهقين والشباب (Hendy et al., 2013). وأشارت نتائج الدراسات إلى ارتفاع مستوى الكرب النفسي الناتج عن انتهاء العلاقات العاطفية خلال مرحلة المراهقة المبكرة (١٢-١٤ عامًا)، ومنها زيادة درجة الاكتئاب (Doyle et al., 2003; Steinberg & Davila, 2008). كما بينت دراسة أخرى أن معظم مشكلات الصحة النفسية، ومنها المشكلات الناتجة عن العلاقات العاطفية تبدأ لدى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢٥ سنة (Imran & Jackson, 2022).

يفتقد الشباب في بعض الظروف إلى التوجيه سواء من أسرهم أو معلمهم أو من بيئتهم الاجتماعية فيما يتعلق بالمهارات الكافية التي تخص علاقاتهم العاطفية. وقد يتكون لدى فئة منهم معتقدات خاطئة حول أساسيات تكوين العلاقة العاطفية (Wright et al., 2007). ويواجه الشباب الجامعيون بعد الانتقال إلى المرحلة الجامعية عدة ضغوط ترتبط بمشكلاتهم العاطفية الأمر الذي يدفع بهم إلى إحالتهم إلى مراكز الإرشاد الجامعي لتلقي الخدمات النفسية التخصصية (Hoffman, 2011). وفي هذا الإطار أشار هيس وأكسلي (Hayes & Oaxley, 1986) إلى إقرار بعض الشباب الجامعيين بانخفاض جودة حياتهم نتيجة خلل العلاقة العاطفية، وتوجههم إلى طلب الإرشاد النفسي بالوحدات التابعة للجامعة. كما أظهرت الدراسات أن ٦٥% من الشباب الجامعيين قرروا مغادرة الجامعة لأسباب غير دراسية، منها: الانفصال عن شريك العلاقة، وصعوبة تكوين صداقات مع الآخرين (Hendy et al., 2013).

جدير بالذكر أن انتهاء العلاقة العاطفية يعد نوع من الفقد يؤثر على حياة الأفراد. ففي دراسة أجريت على مجموعتين من الطلاب إحداها عانت من الهم الناتج عن الفقد بالموت والأخرى عانت من الهم الناتج عن فقد شريك العلاقة وكشفت النتائج عن غياب الفروق بين المجموعتين. وعندما سُئل مجموعة الطلاب عن تجارب الفقد في حياتهم تم تحديد انتهاء العلاقة العاطفية بوصفها خسارة كبيرة في حياتهم (Primeau, 2013). وفي دراسة أخرى اهتمت ببحث الفروق في الأعراض الاكتئابية الناتجة عن كرب انتهاء العلاقة العاطفية بين مجموعتين إحداها مجموعة تعرضت لانتهاء العلاقة العاطفية (مدمرو القلوب) والأخرى مجموعة العلاقة العاطفية (المستمرون في العلاقة) كشفت نتائجها عن ارتفاع مستويات الأعراض الاكتئابية لدى مجموعة انتهاء العلاقة العاطفية.

فيما يخص نتائج الدراسات الخاصة بالكرب النفسي الناتج عن انتهاء العلاقة العاطفية والتعلق الوجداني بشريك العلاقة اهتمت دراسة ريزابور وزملائه (Rezapour et al., 2021) بمراجعة نتائج الدراسات السابقة بين عامي ٢٠٠٧ إلى ٢٠٢١ حول انتهاء العلاقات العاطفية. وأظهرت المراجعة أن انتهاء العلاقة يعد من الأحداث الصدمية الشديدة. فبسبب تجربة الخسارة العاطفية يعاني الفرد من فقدان الأمان، وسرعة الاستثارة، واستخدام استراتيجيات مواجهة غير فعّالة، وزيادة الكرب النفسي والانفعالي. وتوصلت دراسة فيلد وزملائه (Field et al., 2021) إلى وجود علاقة بين السلوكيات السلبية في العلاقة العاطفية والكرب الناتج عن الصدمة وظهور الأعراض النفسية بعد انتهاء العلاقة. إضافة إلى التقييم المنخفض للعلاقة، والإساءة اللفظية، واستغراق المزيد من الوقت في نشر الرسائل عبر الإنترنت. وأوضح كريسنامورتي وهانوم (Krisnamurthi & Hanum, 2020) أن انتهاء العلاقة العاطفية يعرض الفتيات إلى التقييم السلبي للذات، والشعور بالغضب والحزن، وفقدان الأمان، والخوف من بدء علاقة زواجية جديدة، والانسحاب من البيئة الاجتماعية.

أما فيما يتعلق ببحث علاقة الكرب النفسي بأنماط التعلق الوجداني لدى الشباب فقد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية بين المفهومين. وفي هذا الإطار أجريت دراسة على عينة من ١٤٤ طالباً استرالياً، و ٢٥٠ طالباً صينياً بهونج كونج ومن بينهم الطلاب الذين عانوا من انتهاء العلاقة العاطفية. وتوصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين تعرضوا لانتهاء العلاقة العاطفية كشفوا عن مزيد من مشاعر الكرب النفسي والألم المرتبط بأنماط تعلقهم الوجداني. كما أظهرت النتائج أن الإناث يخبرن مستويات أعلى من الكرب النفسي مقارنة بالذكور (Leung et al., 2011). وكشفت دراسة بيترسون ولي (Petersen & Le, 2017) عن ارتباط الكرب النفسي بنمطي التعلق الوجداني القلق والتجنبني لدى عينة من الأفراد الذين يخبرون العلاقات العاطفية. وأيدت هذه النتيجة دراسة بريما (Primeau, 2013) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الهم المرتبط بالكرب النفسي وأنماط التعلق الوجداني لدى عينة من الطلاب الذين انتهت علاقاتهم العاطفية.

من ناحية أخرى يرتبط ارتفاع مستويات الكرب النفسي بصعوبة تنظيم الانفعال؛ حيث يستخدم الأفراد الذين تعرضوا لانتهااء العلاقة العاطفية استراتيجيات غير توافقية لتنظيم انفعالاتهم نتيجة لمعاناتهم من هذه الخبرة الصدمية (Imran & Jackson, 2022). وتوصلت دراسة نوبابراش وزملائه (Noppaprach et al., 2015) إلى أن الكرب النفسي يؤثر على تنظيم الانفعال المتعلق باستراتيجية إعادة التفسير المعرفي. كما يتأثر التعلق غير الأمن بمستوى الرضا عن العلاقة العاطفية من خلال الدور الوسيط لتنظيم الانفعال والكرب النفسي. كما بينت دراسة روس (Roos, 2018) وجود علاقة بين الكرب النفسي وضعف القدرة على تنظيم الانفعال.

تجدر الإشارة إلى وجود ارتباط أيضًا بين الكرب النفسي الناتج عن العلاقات العاطفية وتقدير الذات. وفي هذا المقام أسفرت دراسة عمران وجاكسون (Imran & Jackson, 2022) إلى أن تقدير الذات يؤدي دورًا وسيطًا في العلاقة بين علاقات التعلق والكرب النفسي لدى عينة من الشباب تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٥ سنة. وكشفت دراسة أخرى عن وجود علاقة بين الكرب النفسي وانخفاض تقدير الذات. كما وضحت أن الأفراد غير الأمنين في علاقاتهم العاطفية يميلون إلى إظهار مستويات منخفضة من تقدير الذات (Petersen & Le, 2017).

بمراجعة الدراسات المشار إليها سابقًا يتبين أن معظمها كان في اتجاه وجود علاقات بين الكرب النفسي الناتج عن انتهاء العلاقات العاطفية والاضطرابات النفسية لدى الشباب من المراهقين والراشدين ومن بينهم فئة الطلاب الجامعيين. إضافة إلى ارتباط الكرب النفسي بضعف تنظيم الانفعالات وانخفاض تقدير الذات. وعلى الرغم من أن هذه الدراسات لم تبحث عينات من دراسات الحالة الواحدة وأجريت على عينات من مجموعات من الأفراد فإنها تعكس بعض المؤشرات على العلاقات الارتباطية بين تعرض الفرد للخبرة الصدمية الناجمة عن انتهاء العلاقة العاطفية وظهور الأعراض والاضطرابات النفسية التي تتطلب إلى إعداد البرامج والتدخلات الإرشادية والعلاجية التي يهتم بها البحث الحالي.

عندما نتطرق إلى الدراسات المهمة بالإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي القائمة على برامج دراسة الحالة الواحدة والموجهة لخفض الكرب النفسي بعد انتهاء العلاقة العاطفية تبين من مراجعة الدراسات السابقة وجود قلة واضحة في هذه الدراسات. ومنها دراسة مينالدي وجوزان (Menaldi & Gozan, 2020) التي هدفت إلى بحث فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الأعراض الاكتئابية والأفكار السلبية والمعتقدات غير التوافقية بعد انتهاء العلاقة العاطفية لدى حالة شاب اندونيسي يبلغ من العمر ٢٦ سنة. وكشفت نتيجة الدراسة عن فاعلية البرنامج في خفض الأعراض الاكتئابية المرتبطة بالحزن والأفكار السلبية المعطلة بعد تلقي البرنامج. كما أسهم البرنامج التدريبي في زيادة ثقته بنفسه، ومواجهة مشكلاته العاطفية، والسيطرة على أفكاره، وتعلم طرق ومهارات جديدة لمواجهة التحديات في علاقاته بالآخرين وخاصة علاقته العاطفية بالطرف الآخر. واستمر التحسن عبر قياسات فترات المتابعة.

اهتمت دراسة أخرى أجراها سولتاني وفتحيزادي (Soltani & Fatehizadeh, 2020) ببحث تأثير العلاج المتمركز حول الرحمة بالذات لخفيف الاكتئاب والاجترار. وذلك باستخدام المنهج شبه التجريبي القائم على دراسة الحالات. وضمت العينة ثلاثة من الإناث تراوحت أعمارهن بين ١٨-٣٠ سنة، ممن انتهت علاقاتهن العاطفية منذ ثلاثة شهور. وطُبق عليهن مقياس بك للاكتئاب، وبطارية صدمة الحب، ومقياس الشخصية متعددة الأوجه. وخضعن لبرنامج تدريبي مكون من ثمان من الجلسات، إضافة إلى فترات المتابعات بعد انتهاء البرنامج. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في خفض الاكتئاب والحد من اجترار الأفكار السلبية. كما تحسنت نظرة أفراد العينة لأنفسهن؛ حيث أصبحن ينظرن لذواتهن بمنظور جديد ورحيم.

فيما يخص فاعلية البرامج الموجهة لخفض القلق المرتبط بالكرب النفسي سعت دراسة هوفمان (Hoffman, 2011) لبحث فاعلية برنامج تربوي نفسي لخفض القلق والتوتر الناتج عن العلاقات العاطفية لدى عينة من ستة من الطلاب الجامعيين. وكشفت نتائجها عن فاعلية البرنامج في خفض القلق والضغوط الناتجة عن العلاقات العاطفية غير الصحية. كما أسهم البرنامج في إرشاد الطلاب وتوجيههم لفهم الأسس الصحية لتكوين علاقات عاطفية سوية وذلك من خلال تدريبهم على مفاهيم أساليب التعلق الوجداني الآمنة، وبعض الأنشطة التجريبية الأخرى.

بالنسبة إلى فاعلية البرامج الموجهة لتحسين تنظيم الانفعال، تبين أنّ بعض البرامج اتجه إلى دراسة التدريب على تنظيم الانفعال لخفض القلق لكن لدى مجموعات من الأفراد ولم تكن موجه لدراسات الحالة الواحدة، ومنها: دراسة نسايان وزملائه (Nesayan et al., 2017) التي أظهرت نتائجها أن التدريب على استراتيجية إعادة التفسير المعرفي تساعد على خفض درجة التوتر والقلق وذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتضامنت مع هذه النتائج دراسة سولان وزملائه (Sloan et al., 2017) التي كشفت عن أن التدريب على استراتيجيات تنظيم الانفعال تؤدي إلى انخفاض مستوى القلق. واتفق مع هذه النتيجة دراسة مولتريشت وزملائه (Moltrecht et al., 2020) التي أسفرت عن فاعلية التدخلات النفسية في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من الشباب.

أما فيما يتعلق بالدراسات التي هدفت إلى تحسين تقدير الذات بعد انتهاء العلاقة العاطفية باستخدام برنامج الإرشاد والعلاج السلوكي فقد بحثت دراسة كريسنامورتي وهانوم (Krisnamurthi & Hanum, 2020) فاعلية برنامج معرفي سلوكي جماعي عبر الإنترنت لتحسين تقدير الذات لدى عينة تكونت من ثمان من الإناث الراشدين تراوحت أعمارهن بين ٢٠-٢٥ سنة، ممن تعرضن لخبرة انتهاء العلاقة العاطفية. وتمت المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. وكشفت نتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة عن زيادة مستوى تقدير الذات لدى جميع أفراد العينة. كما أصبحت الشابات أكثر قدرة على تقبل ذواتهن، وأكثر معرفة بنقاط قوتهن وضعفهن.

كما توصلت نتائج البرنامج أيضًا إلى تحسن حالاتهن المزاجية والانفعالية، وأقرت الشابات أن انتهاء العلاقة العاطفية كان درسًا للمستقبل.

تعقيب :

مما سبق يتبين ندرة الدراسات الأجنبية الخاصة بدراسات الحالة الواحدة التي اهتمت ببحث فاعلية الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي في خفض الكرب النفسي وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات بعد انتهاء العلاقة العاطفية. وعلى الرغم من اهتمام إحدى الدراسات التي أجراها سولتاني وفتحيزادي (Soltani & Fatehizadeh, 2020) لبحث فاعلية برنامج لتخفيف الاكتئاب والاجترار بعد انتهاء العلاقة العاطفية فإنها استخدمت برنامجًا مختلفًا قائمًا على فنيات العلاج المتمركز حول الرحمة بالذات باستخدام المنهج شبه التجريبي القائم على دراسة الحالات ولم تستخدم الأساليب القائمة على الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي. كما اتجهت دراسة أخرى مثل دراسة كريسانمورتي وهانوم (Krisnamurthi & Hanum, 2020) إلى بحث فاعلية برنامج معرفي سلوكي جماعي عبر الإنترنت لتحسين تقدير الذات لدى عينة من الشابات ممن انتهت علاقاتهن العاطفية ولم تستخدم المنهج القائم على دراسة الحالة الواحدة. أما على مستوى الدراسات المصرية والعربية-حسب حدود اطلاع الباحثة لا توجد دراسات اهتمت بدراسة هذا الموضوع مما يدفع إلى إجراء الدراسة الحالية.

مبررات إجراء الدراسة :

- ارتفاع مستوى الضغوط والكرب النفسي الناتج عن انتهاء العلاقات العاطفية لدى المراهقين والشباب على مستوى أنحاء العالم (Aizer & Dal Bó, 2009). وشهد المجتمع المصري في الآونة الأخيرة ظهور نوعية من الجرائم العاطفية التي وصلت إلى درجة القتل بين بعض فئات المجتمع ومنها فئة الطلاب الجامعيين؛ الأمر الذي لفت الاهتمام إلى إجراء الدراسات القائمة على استخدام البرامج الإرشادية العلاجية لمن يعانون من هذه المشكلات. وتصنف الدراسة الحالية ضمن دراسات الحالة الواحدة التي تهتم بهذا الموضوع.
- ندرة الدراسات الأجنبية الخاصة بدراسات الحالة الواحدة التي اهتمت ببحث فاعلية الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي لخفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن بعد انتهاء العلاقة العاطفية. وكذلك ندرة الدراسات الموجهة لتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى الشباب المكروبيين بعد انفصالهم عن العلاقة العاطفية وانتهائها. وعلى مستوى الدراسات العربية-حسب حدود اطلاع الباحثة لا توجد دراسات عربية أو مصرية عنيت ببحث هذا الموضوع.
- تركّز اهتمام معظم الدراسات التي تم الاطلاع عليها لبحث فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية بعد انتهاء العلاقة العاطفية وذلك إما لتحسين مستوى متغير واحد فقط أو خفض درجة متغير

آخر، ومنها على سبيل المثال: دراسة مينالدي وجوزان (Menaldi & Gozan, 2020) التي عُنيت بتخفيف الاكتئاب، ودراسة دراسة هوفمان (Hoffman, 2011) التي اهتمت بخفض القلق، ودراسة كريسنامورتي وهانوم (Krisnamurthi & Hanum, 2020) التي اهتمت بتحسين تقدير الذات. أما الدراسة الحالية فقد عُنيت ببحث فاعلية برنامج يتجه إلى التعامل مع جميع هذه المتغيرات وذلك بخفض الكرب النفسي وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات مما يؤدي إلى إجراء الدراسة الحالية.

بناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية :

أسئلة الدراسة :

- ١ - إلى أي درجة يؤدي برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إلى خفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات؟
- ٢ - إلى أي درجة يستمر خفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن ويتحسن تنظيم الانفعال وتقدير الذات عبر فترات المتابعة الأولى، والثانية، والثالثة؟

فروض الدراسة :

- ١ - يؤدي برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إلى خفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات.
- ٢ - يستمر خفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن ويتحسن تنظيم الانفعال وتقدير الذات عبر فترات المتابعة الأولى، والثانية، والثالثة.

منهج الدراسة وإجراءاتها :

تعتمد الدراسة الحالية على منهج دراسة الحالة الفردية المنظمة. ويستخدم هذا المنهج في البحث الكمي والكيفي، ويتضمن وصفاً وتحليلاً مكثفاً وشاملاً لحالة أو ظاهرة أو وحدة اجتماعية. وقد تكون دراسة الحالة وصفية أو تفسيرية أو تقييمية (Sinha, 2017). ويتعلق منهج دراسة الحالة ببحث العوامل والظروف السياقية الخاصة بدراسة الحالة الواحدة (Baxter & Jack 2008). كما يقوم هذا المنهج على ملاحظة الحالة ووصف الجوانب المتعلقة بها واستخدام القياسات التي تهدف إلى تقييم مدى التحسن الذي يطرأ على الحالة (McLeod, 2010).

فيما يأتي عناصر هذا المنهج :

تصميم الدراسة :

تستند الدراسة الحالية على تصميم الحالة الواحدة القبلي البعدي بقياسات متكررة، الذي يقوم على قياس قبلي (خط الأساس)، وأثناء تقديم البرنامج (التدخل)، وقياس بعدي لقياس استقرار وثبات أثر التدخل بالبرنامج الإرشادي العلاجي إضافة إلى قياسات فترات المتابعة (Sinha, 2017).

تاريخ الحالة وصياغتها :

الفتاة (س) طالبة تبلغ من العمر اثنين وعشرين سنة، ملتحقة بإحدى الجامعات المصرية ذات التخصص النظري، وأوشكت على التخرج والحصول على شهادة المؤهل الجامعي. تعيش الحالة في أسرة صغيرة مكونة من الأم والأخوين، وتبلغ الأم ٤٩ سنة وتعمل بأحد المصانع، أما الأخوين فهما أصغر منها سنًا؛ حيث يبلغ أحدهما ٢٠ سنة على حين يبلغ الآخر ١٤ سنة. وحدث طلاق بين الوالدين منذ حوالي خمس سنوات وكانت حينئذ الحالة في الصف الثالث الثانوي. وعلاقتها بالأب سلبية ويوجد صعوبة في التفاعل بينهما. فالأب لا يعمل، ولا يتحمل مسؤولية الإنفاق على الأسرة. وتصفه الحالة بأنه سيء السمعة، ويتسم بالعنف؛ حيث يوجه إليها العنف النفسي المتمثل في إهانته بشكل دائم سواء أثناء محادثاته الهاتفية معها أو أمام الآخرين، أيضًا كان يوجه إليها العنف الجسدي المتمثل في استعمال الضرب. أما علاقتها بالأم والأخوات فتتسم بأنها علاقة طيبة.

بدأت الحالة معاناتها منذ أن كانت في الصف الثالث الثانوي وهو الوقت الذي تزامن مع طلاق الوالدين؛ حيث تعرّفت على شاب كان ملتحقًا بالفرقة الثالثة الجامعية ويكبرها في السن حوالي ثلاث سنوات، وتورطت معه في علاقة عاطفية وجنسية غير كاملة مع الاحتفاظ بعذريتها. واستمرت هذه العلاقة حوالي ثلاثة سنوات حتى التحاق الطالبة بالفرقة الثانية بالجامعة. وقد نشأت بداية هذه العلاقة عندما كان الشاب يعمل بمهنة تدريس اللغة الإنجليزية في مركز يخصصه في الطابق الذي يعلو شقة أسرته. ويتكون المركز من حجرتين إحداها يستخدمها لعمله والأخرى حجرة نوم يستخدمها الشاب للاستراحة من إجهاد العمل. وتسكن الحالة في منطقة قريبة من المركز الذي يعمل فيه، وكانت تتردد على المركز بصحبة زملاء آخرين لتنمية مهاراتها في تعلم اللغة الإنجليزية التي كان يدرسها الشاب لتلاميذ المرحلة الثانوية. ومن مظاهر إعجابها بهذا الشاب اهتمامه بمظهره ووسامته وطريقة لبسه وتعبيراته العاطفية، وقوة شخصيته، وجاذبيته للفتيات الأخريات اللاتي يتلقين معها دروس اللغة الإنجليزية. وتصف (س) نفسها بأنها كانت شخصية تميل للتدين والالتزام بوضع حدود مع الآخرين، والاهتمام بالحصول على تقديرات جيدة في مستواها التعليمي. وتدرجياً بدأت مظاهر العلاقة العاطفية والجنسية بين الشاب والفتاة تتطور وفقًا لعدة خطوات. ففي الخطوة الأولى تمثلت بداية العلاقة بين الطرفين في تبادل الحديث العاطفي، فكان يُبادى الشاب بتعبيراته العاطفية المتدفقة نحوها على الرغم من أنها كانت - على حد قولها - لا تستطيع أن تجاربه. كما كان يرتبان للتنزه معًا في كثير من أماكن الترفيه، وتبادل الاتصال الهاتفي المتكرر طوال أيام الأسبوع للاطمئنان

على ظروفهما الشخصية، وتبادل الهدايا في عدة صور، ومشاركة الاهتمامات والمشكلات الشخصية والاجتماعية معًا. وفي الخطوة التالية طلب الشاب إلى الفتاة أن ترسل له صورها الشخصية على هاتفه الذكي. بالإضافة إلى دفعها لتبادل الدردشة الجنسية معه على الهاتف بوصفها مظهر من مظاهر التعبير عن حبها نحوه. وتطور الأمر إلى تحفيز الشاب للفتاة على إرسال صور شخصية مغرية لها، وطلب إليها أيضًا أن تلتقط لنفسها مقاطع فيديو جنسية تُظهر فيها أجزاء محددة من جسمها مجردة من الملابس مع إخفاء وجهها.

على الرغم من تردد الفتاة ومقاومتها لطلبات الشاب في بداية الأمر فإنها تحت ضغوط كثيرة منه كان يستميلها للاستجابة لتنفيذ طلباته. وتمثلت هذه الضغوط في تهديده لها بأنه سيقاطعها ويتخلّى عنها. وأنه ترك الارتباط بالفتيات الأخريات من أجلها. وأنها الوحيدة التي جذبت انتباهه مقارنة بالأخريات. وأنها تتصف بالأنانية وبخل المشاعر، وضعف المبادأة معه. وأنها ينبغي أن تفعل ما يطلبه لتثبت له بالدليل مقدار حبها له وأنها تستحقه. وفي الخطوة الثالثة طلب إليها الشاب أن تتردد عليه وتزوره في المركز الذي كان يعمل فيه، خاصة أن مركزه كان بالقرب من المنطقة السكنية التي تعيش فيها الفتاة. وبالفعل كلما تهيأت للفتاة فرصة الخروج من المنزل كانت تذهب إليه بعد انتهاء عمله. وكلما بدأ الشاب في تبادل التفاعلات الجنسية مع الفتاة فإنها لا تبادر وكان يلومها كثيرًا على عدم مبادأتها. وتكرر هذا الأمر عبر سنوات علاقتها بالشاب. وبعد محاولة مأمولة من الفتاة لصد استجاباته وعدم تنفيذ طلباته اتخذ الشاب قرارًا بالبعد عن الفتاة وقاطعها لمدة ثلاثة شهور كاملة. وأثرت هذه المدة الزمنية على شعور الفتاة بمشاعر الوحدة والفراغ والافتقاد والاحتياج العاطفي له. وذات مرة اتصل عليها الشاب واستعاد علاقته بها واستسلمت الفتاة هذه المرة لطلباته خوفًا من أن يتركها ويقاطعها مرة أخرى. وأصبح المظهر الذي يُشكّل علاقاتهما معًا هو تبادل التعبيرات العاطفية، والتفاعلات الجنسية والدردشة الجنسية على الهاتف، كما أرسلت له صورها الشخصية المغرية ومقاطع الفيديو الجنسية. كما طلب الشاب إليها أيضًا أن تتعلم طقوس العلاقة الجنسية، فكان يدعوها للتردد على شبكة الإنترنت لمشاهدة مقاطع الفيديو الإباحية. وكان يطلب منها أن تقوم بعمل بحث عن مصطلحات جنسية باللغة الإنجليزية ويطلب إليها أن تستكشفها وتجمع معلومات عنها حتى تكون على ألفة ومعرفة بطبيعة الممارسات العاطفية والجنسية. وبالفعل نفذت الفتاة كل ما طلبه الشاب.

أما الخطوة الفاصلة في تحول علاقة الشاب بالفتاة فحدثت عندما طلب الشاب لقاء الفتاة في مركزه، وعندما حضرت الفتاة حاول استدراجها إلى حجرة الاستراحة داخل المركز. وأثناء التفاعلات الجنسية مع الفتاة حاول التجرد من ملابسه وطلب إليها أن تبادل له الأمر نفسه وتتجرد أيضًا من ملابسها. وفي هذه الحالة رفضت الفتاة بشدة وخافت من فقدان عذريتها. فعلى الرغم من حبها الشديد له رفضت بشكل قاطع جميع محاولاته، وأبت بإصرار شديد ألا تستجيب لطلباته. وترتب

على هذا الأمر قيام الشاب بقطع صلته تمامًا بالفتاة وأنهى علاقته بها. ومضى على انتهاء العلاقة العاطفية بين الشاب والفتاة حوالي سنة ونصف وبعدها تعرضت الفتاة لكرب انتهاء العلاقة العاطفية وهاجمتها المشكلات النفسية. وفاقم مستوى الأعراض النفسية لدى الفتاة معرفتها (أثناء الجلسات الوسطى للبرنامج) أن الشاب أعلن خطبته من فتاة أخرى.

بدأت (س) تعاني من أعراض الاكتئاب، والشعور بالذنب والندم وجلد الذات، ونوبات البكاء المتكررة، وسيطرة الأفكار السلبية حول كونها فتاة سيئة ومذنبه ولا تستحق شيئاً، ولن يغفر الله لها مهما فعلت، وداهمتها الصور الذهنية حول جميع ذكرياتها مع الشاب، وخاصة الصور المرتبطة بالأوضاع الجنسية التي كانت تنورط فيها معه، وارتفع مستوى شعورها بالقلق وأصبحت سهلة الاستثارة والتوتر، وضعف مستوى تقديرها وتوكيدها لذاتها، وانخفضت قدرتها على تنظيم انفعالاتها، وأصبحت تعاني من صعوبة اتزانها الوجداني والانفعالي. وكذلك معاناتها من التعب المزمن الخاص بانخفاض طاقتها في القيام بالأنشطة، ومعاناتها من آلام وإرهاق جسدي، والإحباط بسبب التعب. كما لجأت إلى ممارسة العادة السرية بمعدل أربعة مرات في الشهر خاصة بعد انتهاء علاقتها العاطفية بالشاب، وظلت هذه الأعراض مستمرة معها وما زالت تهاجمها، ولم تلجأ لمحاولات إرشادية أو علاجية سابقة للتخلص من مشكلاتها.

استقبال الحالة وإجراءات التعاقد :

استمدت الحالة من مركز الدعم النفسي وبناء الذات جامعة القاهرة؛ حيث ترددت الفتاة على المركز لطلب الخدمة النفسية الإرشادية التخصصية واستقبلتها الباحثة بوصفها أحد أعضاء فريق العمل بالمركز بعيادة الاستشارات الأسرية. وكانت هذه أول مرة تتردد فيها الفتاة على العيادة النفسية التخصصية للحصول على الخدمة النفسية. ووفقاً لإجراءات التعاقد حصلت الباحثة على تعهد مكتوب وقعت عليها الحالة بأنها ستتنظم في حضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي ولن تخل بشروط الجلسات المتفق عليها. ويعد هذا التعاقد جزءاً من سياسة التعامل مع الحالات بمركز الدعم النفسي. وتم الحصول على موافقة من الحالة بإجراء البحث الحالي.

قوائم المشكلات :

يمكن تحديد قوائم المشكلات التي تعاني منها الحالة على النحو الآتي :

مشكلات معرفية :

بمتتبع تاريخ الحالة تم رصد مجموعة من قوائم الأفكار السلبية المرتبطة بالمشكلات المعرفية التي تعاني منها الحالة، وتمثلت في ثلاثة أنواع من الأفكار، الأولى: أفكار حول الذات، مثل: (أنا فتاة سيئة وجريئة، أنا فتاة ملوثة، أنا المسؤولة عن الذنب والخطيئة، أنا ضعيفة الشخصية، أكره ذاتي، أنا لا أستحق شيئاً، لن يغفر الله لي مهما فعلت). والثانية: أفكار حول الشاب في شكل

تساؤلات، مثل: (هل أحبني أم لا، هل كان يخدعني، هل استغلني، هل أنا ظلمته أم كنت الضحية، إذا قابلته صدفة ماذا سيفعل معي، هل يمكن أن يمنحني القدر فرصة ليرى شخصيتي الجديدة، ترى كيف يفكر في الآن). والثالثة: أفكار حول العالم والمستقبل، مثل: (لا أمل من الحياة، المستقبل غامض ومظلم، أخاف من المستقبل، أتوقع صعوبات في المستقبل وليس لدى ما أفعله لتغيير ذلك).

مشكلات عاطفية :

تمثلت المشكلات العاطفية لدى (س) في أسلوب تعلقها الوجداني بالآخرين وخاصة طريقة تعلقها الوجداني بالشاب. وتوجد بعض العوامل المهيئة التي تداخلت بشكل أو بآخر في شعور الأمان لديها المرتبط بأسلوب التعلق. فالحالة تتردد كثيرًا في ترك علاقة أو إنهاء أخرى نظرًا لخوفها وقلقها الشديد من الانفصال عن الآخرين. وارتبطت هذه العوامل المهيئة بمشكلة طلاق والديها، وتخلي الأب عن مسؤولية رعاية الأسرة والإنفاق عليها، وافتقاد (س) لمشاعر الدفء والاهتمام الأسري. وكذلك انصراف الأم للعمل والانشغال بالإنفاق على الأسرة الأمر الذي أسهم في سعي الفتاة للحصول على مشاعر الأمان المستمدة من ارتباطها العاطفي بالشاب لتعوض ما فقدته من رعاية واهتمام خاصة في ظل سيادة التفاعل السلبي مع الأب واستخدامه العنف الشديد في معاملته معها. كما اتضحت مظاهر هذا التعلق من ناحية أخرى في خوفها من ترك الأشخاص المقربين لها، ومنهم الأصدقاء على سبيل المثال. فعلى حد تعبيرها تذكر أنها شديدة التعلق بالآخرين الذين يمثلون أهمية خاصة بالنسبة لها، وأنها لا تُبادئ أبدًا بإنهاء علاقتها بالآخرين وتحاول التماس الأعذار لتصرفاتهم الخاطئة.

مشكلات اجتماعية :

واجهت (س) مشكلات اجتماعية تمثلت في انخفاض ثقتها بنفسها، وضعف تقديرها لذاتها، وانخفاض درجة توكيدها لذاتها في كثير من مواقف تفاعلها العاطفي مع الشاب. ففي المواقف التي مارس فيها الشاب عدة ضغوط على الفتاة لتعبّر عن حبها نحوه وتُبادئ معه بالملاطفات العاطفية والتفاعلات الجنسية كانت-رغم محاولات مقاومته تستلم في النهاية لما يطلبه منها خاصة إذا استخدم معها من ناحية أساليبه التهديدية ووعيده بأنه سيقطع العلاقة معها. ومن ناحية أخرى إقناعه لها بأن التفاعلات الجنسية التي تحدث بينهما تتدرج تحت مسمى "الحب". وجاء في تقرير الحالة لفظيًا: بأن الشاب كان يقول لها دائمًا: "إذا لم تفعل الفتاة كل ما يُرضي الشاب ويحقق له السعادة فإنه سيبتعد عنها ويبحث عن فتاة أخرى". ولذلك فإن دورها يتمثل في بعث المشاعر السارة إليه. أيضًا ارتبط جزء من مشكلة ضعف توكيد الذات لدى الحالة بالصورة التي كوّنها هذا الشاب عن شخصيتها. وتذكر الفتاة أنه على الرغم من ادعائه بأنه يحبها لكنه لم يكن معجبًا بشخصيتها الضعيفة الساذجة، وكان دائمًا يوجه النقد إليها ويحاول أن يحفزها على أن يكون لها رأيًا مستقلًا

عن الآخرين، ويدفعها أن تُعبّر عن نفسها وشخصيتها، وأن تهتم بشكلها وطريقة لبسها مثلما تفعل الفتيات الأنبيات. فجزء من صورة الذات التي تكونت في انطباعات هذا الشاب ارتبطت لديه بأنه يتعامل مع شخصية هشة ضعيفة يستطيع أن يُشكّلها بالطريقة التي يريدّها. وانعكس ضعف توكيد الذات لدى (س) على شعورها بالذنب والندم، وارتفاع درجة الشعور بالهم والكآبة والحزن، والبكاء، وزيادة مستوى القلق والتوتر.

مشكلات سلوكية :

تمثلت المشكلات السلوكية لدى (س) في عدة مظاهر، هي ممارسة العادة السرية، وارتداد المواقع الإباحية على الإنترنت واللجوء إلى مشاهدة مقاطع الفيديو والصور الجنسية، والبحث عن المصطلحات الجنسية المكتوبة باللغة الإنجليزية، ومحاولة ترجمتها، والبحث عن معناها واستكشافها خاصة في الفترة التي تورطت فيها في الانغماس في ممارسة العلاقة الجنسية مع الشاب. وبعد انتهاء علاقتها بالشاب ذكرت أنها أصبحت تمارس العادة السرية على فترات زمنية متقاربة حوالي أربعة مرات في الشهر لتعوض المشاعر العاطفية والجنسية التي افتقدتها وتعودت عليها، فقد زادت ممارسة هذه العادة بعد قطع الشاب علاقته بها. كما تذكر أنها تمارس هذه العادة بالطريقة نفسها التي كان يعتمد فيها هذا الشاب لاستخدامها معها مع حرصها على عذريتها. وانعكس تأثير ممارسة (س) للعادة السرية وارتداد المواقع الإباحية على ارتفاع درجة شعورها بالذنب والندم، وتقلب حالتها المزاجية، وعدم اتزانها الوجداني، واستمرار شعورها بالهم والأسى.

مما سبق يتبين أن مجموعة المشكلات التي تعاني منها (س) ترتبط بالجانب النفسي في الأساس وترجع معظمها إلى الشعور بالذنب وكراهية الذات والاعتقاد بأن الله لن يسامحها على ما اقترفته من أخطاء، وسيطرة الشعور بالهم والأسى والحزن، والبكاء المتكرر، وتدني تقدير الذات. إضافة إلى غياب الاستقرار الوجداني والتذبذب الانفعالي المرتبط بتقلب حالتها المزاجية. واتجهت الباحثة بعد تطرقها لتسجيل قوائم المشكلات السابقة إلى توجيه سؤال تأكيدى للحالة حول جمع البيانات وهو: هل لديك أية مشكلات أخرى؟ وكان الهدف من هذا السؤال التأكد بأن ما ذكرته (س) يمثل جميع المشكلات النفسية التي تعاني منها ولا توجد لديها مشكلات أخرى حتى يتسنى للباحثة وضع خطة الإرشاد المعرفي السلوكي بشكل مناسب. ولوحظ في إطار التخطيط لبنية البرنامج الإرشادي أن الحالة لديها استعداد كبير للتخلص من مشكلاتها، ولديها دافعية مرتفعة لتلقي جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي بانتظام. فقد جاءت الحالة إلى العيادة النفسية بمحض إرادتها الكاملة، مما دفع الباحثة إلى التعاقد معها والاتفاق على قواعد الجلسات التي ستتلقاها. ويتوقع في ضوء هذا التعاقد احتمالية نجاح برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي الذي سيستخدم مع الحالة لمساعدتها على تخطي مشكلاتها وإعادة توافقها النفسي.

التقييم النفسي لمشكلات الحالة :

الهدف من التقييم النفسي للحالة التأكد من مجموعة المشكلات والأعراض التي تعاني منها، وقياس شدتها بواسطة تطبيق مجموعة من الاختبارات والمقاييس، شملت: مقياس الكرب النفسي ويضم الأبعاد المتمثلة في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن. ومقياس تنظيم الانفعال ويتكون من بعدين هما استراتيجية إعادة التفسير المعرفي، واستراتيجية قمع التعبير عن الانفعال، واختبار تقدير الذات. وكشفت نتائج درجات الحالة في القياس القبلي على مقياس الكرب النفسي عن حصولها على (١٦١) درجة على مستوى الدرجة الكلية للمقياس. كما كشفت درجاتها على الأبعاد الفرعية المتمثلة في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن عن حصولها على (٦٢، ٥٣، ٤٦) درجة على التوالي، وتصنفها هذه الدرجات وفقاً للمحك في فئة الكرب النفسي الشديد وذلك على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس. وفيما يخص درجاتها على مقياس تنظيم الانفعال كشفت نتيجة أدائها على المقياس عن حصولها على الدرجة (١٢) لاستراتيجية إعادة التفسير المعرفي (بوصفها استراتيجية إيجابية) بينما حصلت على الدرجة (١٧) في استراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات (بوصفها استراتيجية سلبية) وتشير هذه الدرجات إلى وجود مشكلات في تنظيم الانفعال لدى الحالة. وفيما يخص نتيجة درجاتها على اختبار تقدير الذات فقد حصلت على الدرجة (٧٢) التي تشير إلى انخفاض تقديرها لذاته عند مقارنتها بالمعايير الإحصائية (١٨٥,٩ ± ٢٨,٨). كما كشف تطبيق مقياس تقدير الشخصية الحدية عن حصولها على الدرجة (٧٦) التي لا تصنف الحالة ضمن اضطراب الشخصية الحدية. وفيما يأتي عرضاً لوصف أدوات الدراسة بالتفصيل.

أدوات الدراسة :

أولاً : مقياس الكرب النفسي :

أعدت هذا المقياس هدى سعيد (٢٠١٧). وقامت بتعريف الكرب النفسي إجرائياً بأنه: تجربة انفعالية غير سارة متعددة العوامل، منها النفسية (المعرفية والسلوكية والوجدانية والجسمية)، ومنها الاجتماعية وهو أكثر شدة من القلق والاكتئاب. وينشأ نتيجة لصعوبات في حياة الفرد ومنها الألم والتعب والمخاوف وسوء التغذية وأعراض جسدية أخرى فضلاً عن الهموم المعقدة مثل الأمور المالية والأدوية. ويتكون المقياس من ٦١ بنداً تقيس الكرب النفسي، وتوزع البنود على أربعة مقاييس فرعية، هي القلق، والاكتئاب، والوساوس، والتعب المزمن. ويتضمن القلق ١٨ بنداً، هي: (١، ٥، ٩، ١٣، ١٧، ٢١، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٣٧، ٤١، ٤٥، ٤٨، ٥٢، ٥٤، ٥٦، ٥٨، ٦٠). ويشمل الاكتئاب ٢٠ بنداً، هي: (٢، ٦، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٢، ٢٦، ٣٠، ٣٤، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٣، ٥٥، ٥٧، ٥٩، ٦١)، وتتضمن الوسوس ١٢ بنداً، هي: (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣١، ٣٥، ٣٩، ٤٣، ٤٧). أما التعب المزمن فيتضمن ١١ بنداً، هي: (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٢، ٣٦، ٤٠، ٤٤). ويتم تصحيح كل بند على مقياس شدة يكون

من خمس نقاط ويتدرج من (١) لا ينطبق مطلقاً إلى (٥) ينطبق بدرجة شديدة جداً. ولا توجد بنود عكسية. وتمثل أقصى درجة كلية على المقياس ($315 = 5 \times 63$) درجة بينما الحد الأدنى لدرجات المقياس فبلغت ٦٣ درجة. كما تم حساب الحد الأقصى للمقاييس الفرعية، وبلغت ١٠٠ درجة للقلق، و ١٠٠ درجة للاكتئاب، و ٦٠ درجة للوساوس، و ٥٥ درجة للتعب المزمن. أما الحد الأدنى لهذه المقاييس فكانت (٢٠، ٢٠، ١٢، ١١) للقلق، والاكتئاب، والوساوس، والتعب المزمن على التوالي. وكانت النقاط التشخيصية الفاصلة للمقياس كالتالي: من ١-٧٨ كرب نفسي بسيط، ومن ٧٩-١٥٧ كرب نفسي متوسط، ومن ١٥٨-٢٣٦ كرب نفسي شديد، ومن ٢٣٧-٣١٥ كرب نفسي شديد جداً. وكشف المقياس عن ارتفاع معاملات صدقه وثباته. فقد كشفت نتيجة الدراسة التي أجرتها هدى سعيد على عينة مكونة من مجموعتين إحداهما من الأصحاء والأخرى من مرضى الشريان التاجي عن تميز المقياس بصدق الارتباط بالمحك من خلال ارتباطه بقائمة سبيلبرجر للقلق كحالة. كما كشف المقياس بالنسبة لعينة الأصحاء عن ارتفاع معاملات ثبات الدرجة الكلية بطريقتي ألفا والقسمية النصفية؛ حيث بلغت (٠,٩٨، ٠,٧٥) على التوالي. وكشفت المقاييس الفرعية عن ارتفاع معاملات ثباتها أيضاً، وتراوحت معاملات ثبات ألفا بين ٠,٧١-٠,٩٦، وتراوحت معاملات ثبات القسمية النصفية بين ٠,٧٦-٠,٨٥.

ثانياً : مقياس تنظيم الانفعال :

أعد جروس وجون (Gross & John, 2003) هذا المقياس وقامت الباحثة بترجمته واستخدامه في دراسة سابقة لها. ووفقاً لهذا المقياس عرّف جروس وجون تنظيم الانفعال إجرائياً بأنه: الطريقة التي يؤثر بها الفرد على خبرته الانفعالية وكيفية التعبير عنها. ويتضمن استراتيجيتين، هما إعادة التفسير المعرفي، وقمع التعبير عن الانفعالات. وتشير الأولى إلى إعادة تقييم وتفسير الطريقة التي يفكر فيها الفرد في الموقف أو الحدث قبل عملية توليد الانفعالات بينما تتضمن الثانية كبت التعبير عن الانفعالات وإخفائها سواء كانت انفعالات إيجابية أو سلبية بعيداً عن الخبرة الداخلية التي يمر بها الفرد. ويتكون المقياس من عشرة بنود موزعة على بعدين أو استراتيجيتين هما: إعادة التفسير المعرفي وتضم ستة بنود (من ١-٦). واستراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات، وتضم أربعة بنود (من ٧-١٠). ويجاب عن المقياس على مقياس ليكرت الذي تراوح بين الدرجة (١) لا أوافق أبداً إلى الدرجة (٥) أوافق بشدة. وكشفت الدراسة التي أجراها جروس وجون للتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس عن تميز المقياس بمعاملات ثبات وصدق مقبولة ومرتفعة على عينات من طلاب الجامعة، وعينات مجتمعية عامة. وأسفر تقدير الكفاءة القياسية للمقياس على هذه العينات عن تراوح معامل ثبات ألفا لاستراتيجية إعادة التفسير المعرفي بين (٠,٨٢-٠,٧٥)، وتراوح معامل ثبات ألفا لاستراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات بين (٠,٦٨-٠,٧٦). وكشف المقياس عن تميزه بصدق تمييزي وتقاربي. كما كشف أيضاً عن صدق عاملي؛ حيث تم

استخلاص عاملين للمقياس تشبعت عليهما بنود المكونين الخاصين بإعادة التفسير المعرفي وقمع التعبير عن الانفعالات على عينات تنتمي إلى خلفيات عرقية متباينة شملت طلاب أمريكيين من أصل أفريقي وأسيوي وأوروبي، واللاتينيين. كما تم التحقق من ارتفاع معاملات ثباته وصدقه في بعض الدراسات في ثقافات مختلفة، وطُبق في عدة دراسات على عينات متباينة ومنها عينات من طلاب الجامعة وعينات مجتمعية عامة (Melka et al., 2011; Sala et al., 2012; Cabello et al., 2013;) (Preece et al., 2020). وكشفت الدراسة التي أجرتها نصره منصور (٢٠٢٣) عن تميز المقياس بثبات وصدق مرتفعين؛ حيث كشف المقياس عن تميزه بصدق المفهوم من خلال الاتساق الداخلي، وصدق المحكمين. كما كشف عن ارتفاع معاملات ثباته بطريقتي ألفا والقسم النصفية.

ثالثاً : اختبار تقدير الذات :

صمم هذا الاختبار وليام ناجينت وجانيتا توماس Nugent & Thomas، وترجمة عالية فاروق (٢٠٠٨). وقامت بتعريف تقدير الذات إجرائياً بأنه: " نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته، وقدراته، وما ينجزه من مهام، مما يعكس تقييم الفرد لذاته من حيث قيمة الذات، والكفاءة الاجتماعية، والقدرات العقلية ومنها: القدرة على حل المشكلات. ويتشكل تقييم الفرد لذاته من خلال تفاعله مع الأفراد الآخرين، وتعاملهم معه، والنجاح الذي يحققه، فتتكون صورته عن ذاته وتقديره لها، وينعكس ذلك على سلوكه". ويتكون هذا الاختبار من (٤٠) بنداً، صُممت لتدخل في نطاق مجالات تقييم الذات، بما تشتمل عليه من قيمة الذات، والكفاءة الاجتماعية للفرد، وقدراته العقلية ومنها القدرة على حل المشكلات، كما تعكس البنود الكفاءة الذاتية للفرد، ومكانته لدى الآخرين. وتتطلب الإجابة عن كل بند أن يحدد الفرد درجة انطباق كل بند عليه باستخدام مقياس شدة يتراوح بين (١) تدل على أن مضمون البند لا ينطبق عليه أبداً، إلى (٧) تدل على أن مضمون البند ينطبق عليه دائماً. وتمثل درجة الفرد على الاختبار حاصل جمع درجاته على مقياس الشدة حيث تبلغ النهاية العظمى على الاختبار ٢٨٠ درجة. وفيما يتعلق بصدق الاختبار، فإنه يتميز بصدق عاملي وصدق مضمون مرتفع؛ حيث قام مؤلفو الاختبار بتقدير صدقه من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (٢٤٦) فرداً (٩١ من الذكور، ١٥٥ من الإناث)، متوسط أعمارهم (٣٢,٥) سنة، بانحراف معياري (٢,٥) سنة (Fischer & Corcoran, 1994). وكشفت دراسة عالية فاروق على عينة من طالبات الجامعة عن تميز المقياس بثبات مرتفع؛ حيث بلغ ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للاختبار ٠,٩١، وكان ثبات إعادة الاختبار للدرجة الكلية للاختبار ٠,٧٩.

رابعاً : مقياس تقدير الشخصية الحدية :

أعد هذا المقياس ليزي موراي، وترجمة مصري حنورة (٢٠٠٥). ووفقاً لهذا المقياس يُعرّف اضطراب الشخصية الحدية إجرائياً بأنه: اضطراب يؤثر على العلاقات الشخصية المتبادلة ويتسم بعدم الاستقرار والعجز عن تنظيم الانفعال، والاندفاعية ونوبات الغضب، وصورة الذات السلبية،

والميل للانتحار، والهوية غير المستقرة، وتشوه الذات وغيرها من سلوكيات تدمير الذات. ويتكون المقياس من ٢٤ بنداً تتضمن أربعة مقاييس فرعية تضم كل منها ٦ بنود. وهي: الاضطراب الانفعالي، وتمثله البنود: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٤، ١٨). واضطراب الهوية، ويضم البنود: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٥، ١٩). والعلاقات السلبية، وتمثله البنود (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٦، ٢٠). وإيذاء الذات، ويضم البنود: (١٣، ١٧، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤). أما البنود المعكوسة في المقياس فهي (٤، ١٢، ١٤، ١٩، ٢٠، ٢٤). وتمثل درجة الفرد الكلية على المقياس حاصل جمع درجاته على مقياس الشدة، وأقصى درجة على المقياس ($5 \times 24 = 120$) درجة. وتم التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس في عدة دراسات، منها الدراسة التي أجراها ليزي موري وشملت ١٨٠ من مرضى اضطرابات الشخصية الحدية، و ١٨٠ من الجمهور العام، و ٢٠٢ من طلاب الجامعة. وكشفت الدراسة عن تميز المقياس بصدق محكي (من خلال: غزي، ٢٠٢٠). وفي البيئة العربية أجريت بعض الدراسات حول صدق وثبات المقياس، ومنها: دراسة محمود (٢٠١٢) التي كشفت عن الصدق المحكي للمقياس من خلال ارتباط مقياس مظاهر الشخصية التي أعدته ومقياس ليزي موري لتقدير الشخصية الحدية. وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٦٣، كما كشفت دراسة غزي (٢٠٢٠) عن صدق تمييزي للمقياس حيث بينت وجود فروق جوهرية بين المرضى والأسوياء في مظاهر اضطراب الشخصية الحدية. وبلغ ثبات الدرجة الكلية بطريقة ألفا (٠,٧٨، ٠,٦٦) للمرضى والأسوياء على التوالي، وبلغ ثبات القسمة النصفية (٠,٨٧، ٠,٧٨) على التوالي. كما كشفت المكونات الفرعية للمقياس عن معاملات ثبات مقبولة.

الوصف التفصيلي لخطة الإرشاد المتبعة :

تشتمل خطة الإرشاد المعرفي السلوكي على عدة عناصر، هي: الأهداف قصيرة وطويلة المدى، والمدة الزمنية للبرنامج بالكامل، وعدد الجلسات، ووقت كل جلسة. والوصف المفصل للجوانب الأساسية لمحتوى الجلسات. وفيما يأتي عرضاً لهذه العناصر :

أولاً : الأهداف طويلة المدى :

١ - تغيير الحالة المزاجية والانفعالية للحالة من خلال إعادة تشكيل البنية المعرفية ومساعدتها على التخلص من الأعراض الاكتئابية والقلق والتوتر وعدم الاتزان الانفعالي، وتدريبها على تحدي الأفكار غير المنطقية التي تتسبب في تغيير المزاج وتقلبه.

٢ - مساعدة (س) على التوافق مع الحياة، واستشراف المستقبل، والتغلب على مشاعر التعاسة والشعور بالحزن والهم ومن ثم تخليصها من أعراض الكرب النفسي وتغيير نظرتها التشاؤمية للمستقبل، وإعادة ثقتها في الأمل في الحياة.

ثانيًا : الأهداف قصيرة المدى :

- ١ - تعديل الأفكار والمعتقدات الآلية السلبية التي تواجه الحالة خاصة أفكارها حول كراهية الذات وجلدها والشعور بالذنب والخطيئة، وتخليصها من الصور الذهنية المتكررة التي تراودها وتقتحم أفكارها خاصة الصور التي تهاجمها حول ذكرياتها وتفاعلاتها العاطفية والجنسية مع الشاب.
- ٢ - مساعدتها على خفض الشعور بالهم والكآبة والأسى وتخليصها من الشعور بالانزعاج وتدريبها على ممارسة الأنشطة السارة التي تشتت انتباهها عن الأفكار المعطلة وتسهم في بعث الشعور بالراحة.
- ٣ - خفض أعراض القلق والتوتر، ومساعدتها على تنظيم انفعالاتها وتدريبها على ممارسة الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي.
- ٤ - رفع تقديرها لذاتها ومساعدتها على تنمية مهارات توكيد الذات، وتدريبها على استخدام هذه المهارات حسب المواقف التي تواجهها، وتعزيز ثقتها بنفسها وقدرتها على مواجهة مشكلاتها ومنع استغلالها العاطفي.
- ٥ - تخليصها من العادة السرية وارتداد المواقف الإباحية والتخلي عن مشاهدة مقاطع الفيديو والصور الجنسية، وخفض دافعيته لاستكشاف المصطلحات الجنسية التي تسهم في استثارة رغباتها وغرائزها الجنسية.

المدة الزمنية للبرنامج الإرشادي :

استغرق البرنامج الإرشادي ثلاثة شهور بحيث تتلقى الحالة جلسة واحدة أسبوعيًا تستغرق بين ٤٥-٦٠ دقيقة، وذلك حسب طبيعة الجلسة وأهدافها. وأما جلسات المتابعات الثلاث فقد استغرقت ستة شهور، بواقع جلسة كل شهرين، بحيث تستمر فترة المتابعة ضعف فترة الإرشاد للتأكد من استقرار وثبات نتائج البرنامج الإرشادي.

المحاور الأساسية لجلسات البرنامج الإرشادي :

تضمنت المحاور الأساسية الخاصة بالبرنامج الإرشادي عدة جوانب، تمثلت في وصف عام للخطة التي سيقوم عليها البرنامج الإرشادي والعناصر المتبعة فيه، مع توضيح المدة الزمنية للبرنامج، وضرورة الالتزام بالتعاقد الإرشادي العلاجي حتى تحقق الجلسات الهدف منها، مع تقديم عرضًا موضحًا للأساليب التي سيتم استخدامها. وتقديم معلومات حول الكرب النفسي والأعراض المرتبطة به ومترببات التعرض له وتأثيره على الحالة المزاجية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، وتأثيره بشكل عام على مظاهر عدم التوافق مع الحياة. والتدريب على تحديد الأفكار الآلية السلبية التي تقتحم المزاج، وتهدة القلق والتوتر من خلال ممارسة تمارين الاسترخاء في أشكالها المتعددة سواء كانت تمارين للاسترخاء العضلي أو التنفسي أو التخيلي. وتدريبها على الثقة بالنفس ورفع

مستوى تقديرها وتوكيدها لذاتها. والاتفاق مع الحالة على التعاقد العلاجي الخاص بأهمية أداء الواجبات التي ستكلف بها في كل جلسة، ومراجعة هذه الواجبات مع بداية كل جلسة، وطمأنتها من خلال المناقشة والحوار، والرد على استفساراتها ورفع دافعيته لاستكمال جلسات الإرشاد، وبث الأمل لديها في احتمالية نجاح البرنامج الإرشادي.

جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي :

الجلسة الأولى :

أهدافها :

- جمع بيانات تفصيلية لمشكلات الحالة.
- تعاقد إرشادي للالتزام بقواعد البرنامج.

هدفت هذه الجلسة إلى جمع بيانات ومعلومات تفصيلية عن مشكلة الحالة من جميع أبعادها. كما ركزت على التدقيق في التفاصيل المرتبطة بالمشكلة. ثم اتجهت الباحثة إلى عمل قائمة بهذه المشكلات وكانت تستفسر من الحالة عن طبيعة كل مشكلة ومدى تأثيرها على توافقها وشدة المعاناة منها. مع توجيه الحالة لأهمية الإفصاح بصدق عن هذه المشكلات حتى يتم تخليصها منها وحتى يحقق البرنامج الإرشادي الهدف المنوط منه. واهتمت الباحثة من ناحية أخرى بطمأنة الحالة بالالتزام المرشد بالميثاق الأخلاقي في العمل النفسي ويتضمن الحرص على عدم الإفصاح عن أسرار الحالة وجميع المعلومات المتعلقة بها، مع توجيه الحالة لضرورة التعاون المشترك مع المعالج والالتزام بقواعد البرنامج الإرشادي.

الجلسة الثانية :

أهدافها :

- القياس القبلي لشدة الأعراض النفسية.
- وصف عناصر الخطة الإرشادية.

اهتمت هذه الجلسة بتقدير القياس القبلي للحالة من خلال تطبيق مجموعة من المقاييس والاختبارات النفسية للكشف عن شدة أعراض الكرب النفسي المتمثل في القلق والاكتئاب والتعب المزمن. وكذلك تقدير القياس القبلي الخاص بتنظيم الانفعال المتمثل في استراتيجية إعادة التفسير المعرفي، واستراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات. والقياس القبلي أيضاً لتقدير الذات، ومظاهر اضطراب الشخصية الحدية المتمثل في الاضطراب الانفعالي، واضطراب الهوية، والعلاقات السلبية، وإيذاء الذات. ثم تطرقت الجلسة لتقديم وصفاً لعناصر الخطة الإرشادية، وضرورة اهتمام الحالة بأداء الواجبات المنزلية وتعريفها بعائد أدائها، والتأكد من استيعابها لكل المعلومات التي يتم تقديمها في هذه الجلسات.

الجلسة الثالثة :

أهدافها :

- تعليم نفسي بأهداف الإرشاد المعرفي السلوكي.
- شرح أخطاء التفكير غير المنطقية.

هدفت هذه الجلسة إلى تعليم نفسي للحالة من خلال شرح أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي حتى تكون الحالة على دراية بنوعية الإرشاد الذي تتلقاه في الجلسات. ومن ناحية أخرى تدريبها على فهم العلاقة بين الجوانب المعرفية والسلوكية التي تتمثل في الاستجابات التي يصدرها الفرد مع لفت انتباهها إلى أن جداول المراقبة الذاتية التي ستكلف بها وتسجل فيها الواجبات هي عبارة عن انعكاس للأفكار والمشاعر والسلوكيات الخاصة بها. ثم اتجهت الباحثة إلى تسجيل أخطاء التفكير الخاصة بالحالة وتم رصدتها في جدول وعمل قائمة بها حتى يتسنى لها تنفيذ الأفكار الآلية المعطلة التي تتسبب في شكل أو آخر في تغيير الحالة المزاجية للحالة وتصيبها بالشعور بالذنب والفشل واليأس من المستقبل. وتم رصد معظم الأفكار المعطلة، وتمثلت في: خطأ معرفة الغيب (أنا مهما فعلت لن يغفر الله ذنبي)، والأفكار الكارثية المأساوية (مستقبلي القادم مظلم، لن أحسن للأفضل)، والأفكار الخاصة بالتسمية (أنا فتاة سيئة وجريئة، أكره نفسي، أنا شخصيتي ضعيفة)، والأفكار الخاصة بالمبالغة في التعميم (أنا فشلت في حياتي الشخصية). والمقارنات المجحفة (أنا دائماً أقل من الآخرين وأتمنى أكون مميزة).

شرحت للحالة أيضاً أخطاء التفكير غير المنطقية، كما فسّرت لها منطق المخططات Schema المرتبطة بأخطاء التفكير السلبية. ووضحت لها أن هذه المخططات عبارة عن تمثيلات عقلية للذات ومُخزّنة أيضاً من الخبرات السابقة. وعندما يواجه الفرد مواقف معينة تنشط المخططات المتصلة بهذه المواقف ثم تؤثر لاحقاً على كيفية إدراك الفرد وترميزه للمعلومات واستردادها في الذاكرة (Stolow, 2011). ووضحت لها بالأمثلة أنواع أخطاء التفكير التي تشوش على حالتها المزاجية، ومنها: قراءة المستقبل سلبياً، والتأويل الشخصي للمواقف، والمقارنات المجحفة (Munoz & Miranda, 2000)، والتفسيرات المنحرفة Skewes interpretation لأحداث الحياة السلبية، مثل: التعميم المفرط، والتهويل، والتفكير الكارثي (Stolow, 2011).

كما فسّرت لها أن أخطاء التفكير لديها تزيد من احتمالية تطور الثالوث المعرفي الذي يتألف من ثلاثة أنماط من التفكير الاكتئابي، أولها: وجهات نظرها السلبية حول الذات (مثل: لن يغفر الله لي مهما فعلت، أنا فتاة سيئة وجريئة، أنا المسؤولة عن الذنب والخطيئة). وثانيها: وجهات نظرها السلبية حول العالم (مثل: تجاربي الحياتية في هذا العالم فاشلة). وثالثاً: وجهات نظرها حول المستقبل (مثل: أتوقع صعوبات في المستقبل وليس لدى ما أفعله لتغيير ذلك). وفي إطار ذلك وضحت لها أن هذا الثالوث يفاقم درجة الاكتئاب لديها، ثم بيّنت لها من ناحية أخرى أن العوامل

المهيئة الناتجة عن تعرضها للضغوط الأسرية، مثل: إهانتها من الأب بشكل دائم، وسوء المعاملة، وشخصيتها الضعيفة كانت من أهم العوامل التي دفعتها بشكل أو بآخر إلى استرعاء الاهتمام العاطفي من الشاب. كما وضحت لها أهمية الانتباه إلى مبدأ "الفروق الفردية". فعلى الرغم من تعرض فتيات أخريات لنفس الظروف والعوامل البيئية فلا يتفاعلن مع هذه الأحداث ولم يصبن بالقلق الاكتئاب. وأن الأفراد الذين يملكون عوامل التهيؤ المعرفي تؤدي معالجة المعلومات المعرفية لديهم إلى تعرضهم للأعراض الاكتئابية (Ingram & Luxton, 2005). ثم شجعت الباحثة الحالة على ضرورة التغلب على الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار أكثر منطقية حتى يمكن استفادتها من الإرشاد الموجه إليها.

في نهاية هذه الجلسة قدمت الباحثة للحالة سجل المراقبة الذاتية للأفكار، ويتكون هذا السجل من الأفكار والمشاعر والسلوكيات، وطلبت إلى (س) أن تقوم بأداء واجب منزلي يتمثل في تسجيل الأفكار الآلية السلبية التي تجلب لها الشعور بالهم. وتسجيل أيضًا الصور الذهنية التي تراودها حول مواقف تفاعلها الجنسي مع الشاب. وأكدت الباحثة أن هذا الواجب سيتم مراجعته قبل بدء انعقاد الجلسة التالية مع الاستمرار في رفع دافعية الحالة.

الجلسة الرابعة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار المعطلة).
- تنفيذ الأفكار الآلية السلبية والصور الذهنية.
- الأنشطة السارة.

هدفت هذه الجلسة في إلى مراجعة الواجبات المنزلية ثم تنفيذ الأفكار الآلية السلبية خاصة أفكار الشعور بالذنب لدى (س). وفي الجزء الأول من الجلسة الخاص بمراجعة الواجبات المنزلية تبين أن الفتاة عندما تجلس بمفردها تقلب في ذكريات العلاقة مع الشاب. ومنها: مواقف خروجها وترفيها معه، والمواقف التي كان يطلب إليها الشاب أن تهتم بمظهرها وطريقة لبسها، وتفكيرها حول المدة الزمنية التي عاشتها معه، وتفكيرها في كيفية تفكير الشاب في شخصيتها بعد انتهاء العلاقة. وفي هذا الإطار تذكر "أنها كانت ساذجة ومتاحة وشخصية ضعيفة، وأن الشاب استطاع أن يحولها إلى شخصية أخرى، وأن يستدرجها تدريجيًا ليستغلها، وأنها كانت صغيرة وتقريبًا تربت على يديه".

كما ذكرت أيضًا أنها عندما تشعر في بعض الفترات بشئ من الراحة تلاحقها أفكار الذنب والمشاعر المرتبطة به وتفتح راحتها. وهنا تقول: "عندما أواجه مواقف سارة ينتابني حديثًا داخليًا بأنني ليس من حقي أن أحظى بهذا الهدوء وهذه الراحة". ثم بعد ذلك قامت الباحثة بتوجيه سؤالاً لـ (س) لمعرفة أكثر الصور الذهنية التي تقتحم تفكيرها. وأجابت: أن أكثر صورة ذهنية تشغل تفكيرها هي الصورة الخاصة بمواقف تفاعلها الجنسي مع الشاب.

أما الجزء الآخر من الجلسة فهدف إلى تنفيذ الأفكار الآلية السلبية حول الشعور بالذنب وجلد الذات وخاصة المعتقد الرئيس بأنها: "مهما فعلت لن يغفر الله ذنبها". وهنا قامت الباحثة بتدريب (س) على التخلص من أفكار الذنب وخفض مستوى جلد الذات عن طريق شرح منطق المشاعر ووظيفتها، والرسائل التي تهدف المشاعر إلى توصيلها إلينا، وتدريبات للتعلل والرحمة بالذات. ولتحقيق ذلك عرّفت لها الباحثة المقصود بوظيفة الشعور بالذنب والرسائل التي جاء بها؛ حيث وضحت لها أن المشاعر الداخلية الخاصة بالشعور بالذنب أو الغضب أو الضيق وغيرها خلقت لتوصيل رسائل إلينا محتواها انتهاك الحقوق، وأن المشكلة ليست في الشعور بالذنب وجلد الذات وإنما في كيفية التعامل مع هذه المشاعر والتخلص منها بعد المرور بها حتى لا تسبب لها الأذى مدى الحياة. وفي هذا الإطار تجدر الإشارة إلى أن الشعور بالذنب حالة نفسية تتسم بشعور محدد أكثر من كونه مجرد انتهاك يخالف القواعد. ويحدث عندما يشعر الفرد أن وضعه الحالي أصبح سيئاً وأنه خالف القواعد بطريقة جديرة باللوم (Ketelaar, 2003). ويؤدي الشعور بالذنب إما إلى سوء توافق وذلك عندما يجتر الفرد المشاعر المرتبطة به ويستمر في معاقبة ذاته وجلدها وإما يؤدي وظيفة أخلاقية تسهم في تعديل سلوك الفرد بعد انتهاك قاعدة اجتماعية أو قانونية أو دينية (O'Connor, 2010). واتجهت إلى الاستفادة من الجانب البناء للشعور بالذنب وقمت بشرح وظيفته الأخلاقية للحالة ثم كنّفت لها بعد ذلك التعليم الديني بواسطة الآيات القرآنية والأحاديث. ووجهت إلى الحالة سؤالاً مفاده: هل الشعور بالذنب أكبر من منظومة قيمك وأخلاقك؟ وكان الهدف من هذا السؤال لفت انتباه (س) إلى جوانب القوة الأخلاقية والقيمية لديها بدلاً من تركيزها على نقاط ضعفها، وأن الإنسان يستطيع تجاوز دائرة الذنب عن طريق الإنجاز المتمثل في القيام بسلوكيات سوية وإيجابية. وتم توجيهها للقيام بتنفيذ الواجبات المنزلية والقيام بالأنشطة السارة وتم تحديدها مع الحالة؛ حيث ذكرت أنها تميل إلى قراءة الروايات، والترفيه مع الأصدقاء، وتم رفع دافعيتهما للالتزام بأداء هذه الأنشطة.

ثم تلا ذلك تدريب (س) على التعلل والرحمة بالذات. وشرحت للحالة أن منطق الرحمة بالذات هو وعي الفرد بمعاناته ومشاعره دون تجنبها أو الانفصال عنها، مع الرفق بذاته، وتجنب الحكم السلبي تجاه أوجه القصور والفشل عقب المرور بخبرات مؤلمة، وإدراكه أن هذه الخبرات جزء من الخبرة الإنسانية بشكل عام (سليمان، ٢٠٢١). وفي هذا الإطار وجهت إليها تدريباً، مفاده ما يلي: "أغمضي عينيكي وتخيلي أن أحد صديقاتك تعرضت لموقف عاطفي مشابه لموقفك. ما الطريقة أو الوسيلة التي ستستخدمها معها لتهدئتها وبث الطمأنينة إليها؟ ثم اجلسي معها يومياً لمدة خمس دقائق وأكتبتي إليها ماذا تفعل". وكان الغرض من هذا التدريب أن ترسل لذاتها رسائل تحمل الهدوء والرحمة والشفقة بالذات، وأيضاً تنتبه لحلول المشكلة (الوعي بأفكارها المرتبط بالتعلل)، وترى الجانب الإيجابي في الذات عن طريق الوعي والتأمل اليقظ المرتبط بالتعلل. ويتميز التعلل بأنه حالة عقلية تتميز بتنظيم الذات للانتباه للخبرة الحالية بوعي منفتح وواسع، بحيث تكون جميع أنواع

الأفكار والتخيلات والذكريات والانفعالات التي يخبرها الفرد في مجال انتباهه ويدركها ويتقبلها (Gomes da Silva et al., 2023). ثم وضحت الباحثة للحالة أن العامل الأساسي للتغيير هو قبول الذات وليست رفضها أو تعنيفها أو إغفال الرحمة بها أو جلدتها. وأن من المهم أن تتقبل أنها أخطأت مثلما يُخطئ معظم البشر، وأنها لا تستحسن ما حدث وإنما عليها تجنب تكراره.

أشارت الباحثة في الجزء الأخير من الجلسة إلى أنه في حالة إلحاح أفكار الذنب على تفكير (س) فالمطلوب منها أمرين، الأول: ألا تحاول أن تدخل في معركة مع الشعور بالذنب وتتخلص منه بقوة؛ فليس معنى محاولة تغيير أفكار الذنب أنها ستخفف من ذاكرتها تمامًا ذلك لأن محاولة محو الفكرة بكاملها بالقوة يمكن أن يزيد من تفاقمها. والثاني: عدم التماهي مع الفكرة أو الصورة حتى لا تتكرر الذكريات المرتبطة بها، وأن تحاول التوافق مع ما سيتبقى من الشعور المزعج بالذنب. وهنا أقرت (س) أنها بالفعل تكرر الذكريات المرتبطة بعلاقتها بالشاب وأنها بدأت تنتبه أنها تبالغ في مسألة عدم مغفرة الله لذنبها. ولاحظت الباحثة أن الحالة لديها دافعية للتحسن، وبإدارة أمل للتخلص من مشكلاتها.

الجلسة الخامسة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار المعطلة).
- الاستمرار في تنفيذ الأفكار الآلية السلبية.

بدأت هذه الجلسة بالمراجعة والاستمرار في تنفيذ الأفكار الآلية المعطلة والصور الذهنية التي تقتحم الحالة. وتبين أن (س) بدأت تنتبه إلى نوعية أفكارها السلبية. أما فيما يخص الصور الذهنية التي تراودها فما زالت صورة تفاعلها الجنسي مع الشاب تراحم خيالها وذهنها. إلى جانب صور فرعية أخرى ربما تكون أقل حدة. فقد أشارت (س) أنها تراودها صور ذهنية وسيناريوهات حول أهمية أن يرى الشاب تطور شخصيتها، وصور حول ماذا سيفعل إذا قابلها صدفة في مكان ما، وهل سيسلم عليها أم سيتحركها وكأنه لم يعرفها، وصور حول رؤيته لها وهي في كامل أناقتها وحسن مظهرها. وعلى الفور، وجهت لها الباحثة سؤالاً مهماً: "إذا حدث ما تتخيليه أو تفكرين فيه هل الأمر سيفرق معك؟ وما الذي سيفيدك إذا منحك القدر فرصة رؤياه؟ ألم تتخزين قراراً بعدم استعادة العلاقة؟ هنا أطالت (س) فترة الصمت ولم تجب. وعلى الفور أجابتها أن هذه النوعية من الصور الذهنية تعكس أنك ما زلت تهتمين بأمر الشاب، وأن هذه السيناريوهات تعوق بالفعل تفكيرك وتسهم في قلب حالتك المزاجية، ومن ثم عليك أن تنتبهي جيداً لهذه الأفكار المعطلة التي تؤجل تحسنك.

كما ذكرت الفتاة في هذه الجلسة أن المعتقد الخاص بأنها "فتاة سيئة وجريئة" يزداد تفاقمًا خاصة عندما كانت تدخل على حسابها الشخصي على الفيس بوك وتطلع على المنشورات

الخاصة بالفتيات التي تم التشهير بهن، فهنا كانت تشعر بالخوف الشديد وتتخيل أنها ربما كانت ستكون في مثل موقفهن يوماً ما. وأشارت أيضاً أنها انزعجت عندما تلقت أخباراً من صديقة كانت متورطة في علاقة عاطفية مع شاب وغدر بها وقام بالتشهير بها. ثم ذكرت أيضاً الحادثة الشهيرة لمقتل الفتاة الجامعية على يد زميلها الشاب الجامعي بعد انتهاء العلاقة العاطفية التي كانت حديث الرأي العام المصري في الآونة الأخيرة. وأنها شعرت حينئذ بالخوف الشديد لدرجة أنها تجنبت الخروج إلى الشارع أو النظر من شرفة منزلها. وفي الحال وجهت إليها الباحثة السؤال الآتي: أليس هذا أدعى أن تتخلصي من بقايا ذكرياتك مع هذا الشاب حتى لا تتفاقم أفكارك السلبية وتغرق نظرتك للمستقبل؟ وهنا أجابت "نعم". ثم ذكرت (س) أيضاً أنها في بعض الأحيان تطوف بها ذكريات ومشاعر الحنين نحو الشاب خاصة عندما تشعر بالوحدة أو الفراغ الوجداني. وبسؤالها: ماذا كنتِ تفعلين في هذه الحالة؟ أجابت: كنت اتجه إلى شراء نوعية معينة من زجاجات العطر التي كان يستخدمها الشاب أثناء التفاعل الجنسي معي وأقوم باستخدامها لأستعيد الذكريات وأتخفف من مشاعر افتقادي له. كما ذكرت أنها كانت تتردد على صفحته الشخصية على الفيس بوك لتتبع أخباره. وفي هذه الحالة قامت الباحثة بتدريب (س) على فك الارتباط الشرطي بين المنبهات والاستجابات وشرحت لها هذا الأمر بالتفصيل. وطلبت إليها القيام بالواجبات المتمثلة في امتناعها عن شراء هذه النوعية من زجاجات العطور، وأن تلغي حساب صداقاتها بالشباب من على الفيس بوك أو أي موقع من مواقع التواصل الاجتماعي يجمع بينهما. وألاً تعتمد السير في الأماكن التي تتوقع فيها مصادفة الشاب حتى تتخفف من ازدحام الصور الذهنية، وأن تقاطع المنشورات التي تقرأها في مواقع التواصل الاجتماعي الخاصة بالتشهير بالفتيات اللاتي انتهت علاقتهن العاطفية. والهدف من ذلك تحفيز الفتاة على البعد عن البيئة المثيرة لمشاعرها وذكرياتها مع الشاب من ناحية، ومحاولة تثبيط الأفكار الآلية السلبية حول اتهام الذات وجلدها وأفكار الذنب من ناحية أخرى.

فيما يتعلق بممارسة (س) للأنشطة السارة. أجابت أنها لا تنفذها بالشكل المطلوب. وفي إطار ذلك بينت لها أن أداء الأنشطة السارة ستساعدك كثيراً في التغلب على تقلبات حالتها المزاجية وتخليصها من المشاعر الاكتئابية. وأنها إذا استمرت في تخصيص جزء من وقتها يومياً للقيام بهذه الأنشطة سيكون إجراءً مفيداً وسيتحول إلى عادة صحية تسهم في منع التشوش المعرفي الذي يعوق تفكيرها. فالأنشطة السارة وسيلة مهمة للتغلب على الحالة المزاجية الحزينة، وترتبط على سبيل المثال بتعلم أشياء جديدة أو التواصل الإيجابي مع الأصدقاء وغيرها (Ertezaee et al., 2019). ووضحت للحالة أنه عندما تتسرب لنفسها بعض الأفكار اللاعقلانية (حوار سلبي) فإن هذا الإجراء غير مفيد، ويؤجل تحسين حالتها المزاجية، وعليها أن تكون يقظة لهذه الأفكار السلبية وتستبدلها بأفكار أكثر عقلانية (يحيى، ٢٠١٤). واستمرت الباحثة في مناقشة خطأ هذه الأفكار بمزيد من التدريبات. وفي نهاية الجلسة تم الاتفاق مع الحالة على الاستمرار في تسجيل أية أفكار آلية سلبية يمكن أن تقتحم تفكيرها مع الالتزام بممارسة الأنشطة السارة.

الجلسة السادسة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار السلبية، والأنشطة السارة).
- ممارسة تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي.

تضمنت هذه الجلسة مراجعة لما تم في الجلسات السابقة. ولاحظت الباحثة أن (س) بدأت تتخفف من وطأة المشاعر السلبية الخاصة بالحزن والأسى. وبدأت تعدل من أفكارها المعطلة خاصة فكرتها الأساسية حول "أنها مهما فعلت لن يغفر الله ذنبها، وأنها فتاة سيئة وجريئة". وصحيح أن هذا المعتقد لم يختفي لديها بالصورة المأمولة لكن الفتاة بدأت تفكر أنها تعرضت لارتكاب أخطاء يمكن أن يرتكبها بعض البشر. كما بدأت تركز انتباهها على الرسائل التي تختص بها بوظيفة المشاعر خاصة الشعور بالذنب، وبدأت أيضًا تفهم أن الهدف من مشاعر الذنب هو تأنيب الضمير الذي يعد المؤشر الجوهري للاتجاه نحو تعديل السلوك.

أما فيما يخص مراجعة أفكارها الأخرى، مثل: "أنا فتاة سيئة وجريئة" فمن خلال تدريبها على تنفيذ الأفكار المعطلة في الجلسات السابقة بدأت ترى أن المشكلة ليست بهذا القدر من الصعوبة خاصة أنها كانت تتهم ذاتها بأنها المسؤولة الأولى والأخيرة عن الخطأ، وأنها ربما تسببت في ظلم الشاب عندما اتهمته بالأنانية وأنه قام باستغلالها. وفي هذا المقام ذكرت الفتاة لفظيًا: "كنت أرى أنني المسؤولة عن الخطأ وحدي، وكنت أتساءل: هل ظلمته؟ لكنني الآن بعد ما تلقيت إجابة عن بعض تساؤلاتي التي كانت تحيرني وتربكني أراه شخصية تسببت في إيذائي واستغلالتي حتى وصلت إلى هذه المرحلة، صحيح ألوم نفسي لكنني أيضًا ألومه". ووصفت الباحثة هذا المؤشر من التفكير بداية لا بأس بها لتعديل جزء من أفكارها المعطلة. كما اهتمت الحالة بتنفيذ الأنشطة السارة وممارسة متعتها في قراءة الروايات، والتخطيط لمقابلة الأصدقاء. وقد لاحظت الباحثة أن الحالة بعد تحصيلها هذه النتائج بدأت تزداد دافعيته للتخلص من مشكلاتها، وأقرت أنها تشعر بالأمل وستتابع جلسات الإرشاد حتى نهايتها.

أما الجزء الآخر من هذه الجلسة فكان هدفه تدريب (س) على تمارينات الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي وذلك لتخليصها من قلقها وخفض توترها. وتتيح تمارينات الاسترخاء العضلي العميق الفرصة للفرد لتحقيق الاسترخاء الكامل لعضلات الجسم. ويعد أحد التمارينات الفعالة لخفض مستوى القلق والتوتر للفرد خاصة في المواقف التي تتضمن بعض الأحداث الانفعالية العصبية أو المواقف التي يواجه فيها الفرد مستويات مرتفعة من الضغوط (Rooks et al., 2017). ويركز مثل هذا التدريب عادة على التحكم في الجوانب البدنية والفسيولوجية (العضلات والتنفس) فضلاً عن الجوانب الانفعالية والمعرفية (الغضب، والتقييمات السلبية للذات) (عبدالمحسن، ٢٠٢١).

أشارت إحدى الدراسات إلى فاعليته في خفض القلق الناتج عن التعرض للضغوط البيئية كما يساعد الفرد على التمييز بين حالتي التوتر والاسترخاء (Nien et al., 2023). ويتضمن هذا التمرين عمليات فسيولوجية وعصبية تؤثر بشكل أو بآخر على الجوانب الجسمية والنفسية للفرد. ومن أهم أهدافه: تقليل مستوى القلق والغضب، وتحسين نوعية النوم، والتخلص من الآلام المزعجة في مناطق الرقبة والظهر والمفاصل ومعظم عضلات الجسم. كما يحسن من ضغط الدم، ويغير الحالة المزاجية، ويقلل التوتر المصحوب باستثارة فسيولوجية (Luberto et al., 2020).

بعد توضيح الهدف من هذه التمرينات وضحت للحالة أنها ربما تستغرق الجلستين التاليتين حتى تتأكد الباحثة من إتقانها لهذه التدرّيات واستخدامها في المواقف الضاغطة التي تهدد راحتها. وكانت خطوات التدريب كما يأتي: من فضلك اجلسي في مكان هادئ في أفضل وضع يريحك، وخذي نفساً عميقاً من أنفك واكتميه لمدة ثانيتين ثم أخرجيه من فمك بهدوء، واقبضي يدك اليسرى (٥ ثوانٍ) ثم أرخها وركزي عليها، واقبضي يدك اليمنى (٥ ثوانٍ) ثم أرخها وركزي عليها، ومُدّي ذراعيك إلى الأمام وافردِي كفيك للوراء (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما، وافردِي ذراعيك وطبقي كفيك واشتبهما (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما، وارفعي كتفيك حتى تصدما بأذنك (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما، وجعدي جبهتك (٥ ثوانٍ) ثم أرخها وركزي عليها، وأغمضي عينيك بشدة (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما، وأطبقي فكّيك (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما (إبراهيم، ٢٠٠٨؛ يحيى، ٢٠١٤). وفي ختام الجلسة طلبت الباحثة من الحالة أن تقوم بممارسة هذه التمرينات وتطبيقها بالشكل المناسب بين مرتين أو ثلاثة يومياً وأن تسجل عدد المرات في سجل المراقبة الذاتية، وأن تقوم بهذه التمرينات في مواعيد تختلف عن أوقات استيقاظها من النوم أو أوقات نومها. وتستمر في تسجيل أفكارها، وممارسة الأنشطة السارة.

الجلسة السابعة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار السلبية، وتدرّيات الاسترخاء العضلي والتنفسي).
- متابعة ممارسة تدرّيات الاسترخاء العضلي والتنفسي التخلي.

اهتمت هذه الجلسة بمراجعة الواجبات المنزلية، والاستمرار في تدريب (م) على تمرينات الاسترخاء. وبالمراجعة تبيّن وجود تحسن ملحوظ في الأفكار الخاصة بذكرات الفتاة مع الشاب. وذكرت هذه المرة أنها أصبحت لا تمر في الأماكن التي تتوقع فيها مقابلة الشاب، كما أنها قاطعت المثيرات (مثل: شراء نوعية زجاجات العطر التي كان يستخدمها الشاب وتستدعي من خلالها ذكرياتها معه، والتردد على صفحته لتتبع أخباره). كما ذكرت (س) أنها مارست تمرينات الجزء الأول من تمرينات الاسترخاء العضلي العميق خاصة عندما كانت تواجه مواقف عصبية أو عندما

كانت تستدعي ذكرياتها العاطفية التي تصيبها بالقلق والتوتر. وأشارت أن هذه التمرين كان مفيداً لها وخفف من وطأة شعورها بالتعب.

في إطار هذه الجلسة تم استكمال الجزء الآخر من تمارين الاسترخاء العضلي، وكانت خطوات التدريب كما يأتي: من فضلك اجلسي في مكان هادئ في أفضل وضع يريحك، وخذي نفساً عميقاً من أنفك واكتميه لمدة ثانيتين ثم أخرجيه من فمك بهدوء، واثني رأسك إلى الأمام (٥ ثوانٍ) ثم أرخيه وركزي عليه، وارجعي رأسك للخلف (٥ ثوانٍ) ثم أرخيه وركزي عليه، واقبضي عضلات بطنك (٥ ثوانٍ) ثم أرخيها وركزي عليها، واثني ظهرك (٥ ثوانٍ) ثم أرخيه وركزي عليه، ومُدِّي رجليك إلى الأمام وقربي ركبتيك وأبعدي قدميك (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما، ومُدِّي رجليك إلى الأمام وارجعي قدميك إلى الخلف (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما، ومُدِّي رجليك إلى الأمام ومُدِّي قدميك إلى الأمام (٥ ثوانٍ) ثم أرخيهما وركزي عليهما. ثم طلبت إليها أن تراجع في ذهنها على كل جزء في جسمها حتى تتأكد أنه مسترخٍ وفي أفضل وضع، وأن تعد من ١-١٠ ومع كل رقم تسترخي أكثر، وأن تنتظر ٥ ثوانٍ ثم تعد من ١-٥ ومع كل رقم تفتح عينيها بهدوء كأنها تستيقظ من النوم (يحيى، ٢٠١٤).

أما الجزء التالي من الجلسة، فهدف إلى تدريب (س) على تمارين الاسترخاء التخيلي. وقمت بإعطائها مثالاً تطبيقياً لهذا التمرين تمثل فيما يلي: "تخيلي أنك تجلسين في مكان حقيقي أو متخيل وليكن شاطئ البحر في يوم جميل تشعرين فيه بالأمان والسلام والهدوء. تخيلي ذلك بكل حواسك. تخيلي دفء الشمس على قمة رأسك وكتفيك. اسمحي لهذه الصورة الذهنية بالتطور وتخيلي وجود نسيم لطيف يسري على وجهك وكتفيك. انظري إلى أعلى الشاطئ وأسفله ولاحظي امتداد الرمال، وتخيلي أنك تلمسين الرمال الجافة وتشعرين بها تحت قدميك وبين أصابع قدميك. اقتربي من الماء ولاحظي الأمواج تتدفق بلطف وتلتف على الشاطئ. انظري إلى حافة الماء ولاحظي النقاء لونها بالرمال والأمواج. دعي نفسك تشعرين بمساحة السماء وتخيلي أنك تتنفسين. وامتلئي بهذا الشعور بالراحة. تخيلي هذه الطاقة المهدئة تتحرك في جسمك في موجات وتصل إلى جميع أجزاء جسمك. لاحظي الآن كيف تبدو مشاعرك وأفكارك وشعورك الجسمي". وفي نهاية الجلسة طلبت الباحثة من الحالة أن تستمر في تنفيذ تمارين الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي بأكمله مع مراعاة شروط تطبيقه كما في الجلسة السابقة، وتستمر في تسجيل أية أفكار معطلة تهاجمها، وتستمر كذلك في ممارسة الأنشطة السارة التي تسهم في تحسين حالتها المزاجية، وتشتت انتباهها عن الحوار السلبي الناتج عن الأفكار غير العقلانية التي تعرقل تحسينها وتؤجل راحتها وسعادتها.

الجلسة الثامنة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار السلبية، والأنشطة السارة، وتدريبات الاسترخاء).
- التدريب على مهارات توكيد الذات ومهارات الرفض

اتجهت هذه الجلسة إلى تدريب (س) على مهارات توكيد الذات وأيضًا مهارات الرفض، ومراجعة الواجبات المنزلية. وأشارت (س) أثناء مراجعة الواجبات المنزلية أنها بدأت تُعدل من أنماط تفكيرها السلبي المعطل وتستبدله بأفكار أكثر عقلانية خاصة الفكرة الرئيسية المرتبطة بأنها مهما فعلت لن يغفر الله ذنبها؛ حيث أجابت بأنها اقتنعت بأنها يمكن أن تُخطئ مثلما يُخطئ بعض البشر. ومما أسهم أيضًا في تعديل هذه الفكرة أنها ترى نفسها فتاة أخلصت في حبها للشباب، ولم تدخل في علاقات عاطفية سابقة، وتم استغلالها وإيقاع الأذى بها. كما لوحظ أنها في اتجاه تحسن الأفكار الخاصة بمعرفة الغيب (أنا مهما فعلت لن يغفر الله ذنبي)، والأفكار الكارثية المأساوية (مستقبلي القادم مظلم، لن أحسن للأفضل)، والأفكار الخاصة بالتسمية (أنا فتاة سيئة وجريئة، أكره نفسي، أنا شخصيتي ضعيفة)، والأفكار الخاصة بالمبالغة في التعميم (أنا فشلت في حياتي الشخصية). والمقارنات المجحفة (أنا دائمًا أقل من الآخرين وأتمنى أكون مميزة). كما أقرت (س) أنها بدأت تنتبه إلى أهمية تجاهل بعض هذه الأفكار باستخدام فنية الإلهاء والتشتيت، وممارسة الأنشطة السارة. وقد لاحظت الباحثة استمرار دافعية الفتاة لاستكمال البرنامج الإرشادي.

اتجهت الباحثة بعد ذلك إلى استكمال الجزء الآخر الجلسة وتمثل في تدريب (س) على مهارات توكيد الذات، وتعلم مهارات الرفض لتعزيز تقديرها لذاتها، ورفع مستوى ثقتها بنفسها، وتخليصها من مشاعر الضعف. ولتحقيق هذا التدريب شرحت لها معنى توكيد الذات حتى تكون على ألفة بالمفهوم وفهم أبعاده والعناصر التي يتضمنها، والفرق بين الشخصيات المؤكدة وغير المؤكدة لذاتها. ومرتبات توكيد الذات في حالة الشخصيات المؤكدة، والآثار المترتبة على ضعف توكيد الذات في مواقف التفاعل مع الآخرين. وأوضحت لها أن توكيد الذات عبارة عن مهارات سلوكية، لفظية وغير لفظية، نوعية موقفية متعلمة، ذات فاعلية نسبية، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الإيجابية (تقدير - ثناء) والسلبية (غضب - احتجاج) بصورة ملائمة، ومقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما لا يرغبه، أو الكف عن فعل ما يرغبه، والمبادرة ببده، والاستمرار في، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، والدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين (عبدالمحسن، ٢٠٢١).

من أهم فنيات التدريب التوكيدي التي استخدمت مع الحالة هي أداء أو تمثيل الدور، وقلب الدور، وتكرار السلوك، وإيقاف التفكير، والأساليب غير اللفظية (البدنية). وصاحب استخدام هذه الفنيات ضرب الأمثلة التي تساعد الحالة على تعديل بنيتها المعرفية، وتغيير المعتقدات غير

المنطقية حول ذاتها وإحلال أفكار إيجابية تسهم في زيادة توكيدها لذاتها، والتعبير عن رأيها مع الآخرين، وتعلم مهارات الرفض خاصة في المواقف التي يمكن أن تتعرض فيها للاستغلال العاطفي من الآخرين.

فيما يخص تدريب الفتاة على فنية تمثيل الدور فقد قامت الباحثة بشرح وتوضيح المنطق الخاص بهذا الأسلوب، ووضحت للحالة أنه يتمثل في قيام الفرد بتمثيل الدور الذي يصعب القيام به في الواقع الفعلي، مما يجعله أكثر ألفة به، ومن ثم اعتياداً عليه، وأقل تهيباً من أدائه فيما بعد في مواقف طبيعية. فضلاً عن أنه يمكن الفرد من إجراء بيان عملي "بروفة" على السلوك قبل تنفيذه (عبد المحسن، ٢٠٢١). وفي هذا الإطار مثلت لها دور الفتاة التي تتسم بضعف شخصيتها ويتم استغلالها من الآخرين وخاصة الاستغلال العاطفي المرتبط بضعف مهارات الرفض وفُسرت لها أن المقصود بهذه المهارة هو تجنب ارتكاب الفرد للسلوكيات الخطيرة والسلبية سواء بطريقة لفظية أو غير لفظية (Krishnan & Shaiju, 2017)، والقدرة على إنتاج استجابات متعددة ومتباينة للتخفف من الضغوط الموقفية مع الاستجابات التوكيدية التي ترتبط برفض الأوامر الموجهة من الآخرين، وتتضمن الرفض بطريقة واضحة ومسموعة أو قول جمل وكلمات محددة تتسم بالرفض أو قول لا أو مغادرة الموقف المصحوب بتعبيرات غير لفظية (Wright et al., 2004).

بعد هذا الشرح استعنت بمثال من مواقف توكيدها السلبي مع الشاب، وضعف شخصيتها أمامه، وتلا ذلك تمثيل دور الفتاة التي تتسم بقوة الشخصية، وتستخدم تعبيرات لفظية معينة وجمل محددة تعلن بها عن رفض مجارة الطرف الآخر الذي ينوي استغلالها وخداع مشاعرها، مع استخدام تعبيرات بصرية من خلال النظرة أو التحدث بنغمة صوتية واضحة، واتخاذ مسافة حيز شخصي مناسب حتى يمكنها توصيل الرسالة بشكل واضح ومحدد للطرف الآخر. ثم كلفتها أن تقوم بعمل مقارنة بين دوري الفتاة ضعيفة الشخصية وقوية الشخصية وعدت إلى دوري الأساسي بوصفي مرشد. وانتهت الجلسة على هذا النحو مع استمرار (س) في أداء الواجبات المنزلية.

الجلسة التاسعة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار السلبية، والأنشطة السارة، وتدريبات الاسترخاء).
- متابعة تدريبات مهارات الرفض وتوكيد الذات

اهتمت هذه الجلسة بمراجعة الواجبات المنزلية، واستكمال التدريب على فنيات توكيد الذات المتمثلة في تكرار السلوك التوكيدي، وإيقاف التفكير السلبي، والأساليب غير اللفظية (البدنية). وأثناء مراجعة الواجبات لاحظت الباحثة أن الحالة هذه المرة تعاني حالة مزاجية متكررة. فعلى الرغم من تحصيل الفتاة نتائج إرشادية مأمولة ومناسبة في الجلسات السابقة فقد تعرضت لانتكاسة سريعة

مرة أخرى، واقتحمتها الأفكار الآلية السلبية وهاجمتها الصور الذهنية بشدة وما يرتبط بها من حوارات وسيناريوهات سلبية. وبسؤالها عن العوامل المسؤلة عن هذه الانتكاسة، أجابت بأنها علمت بأن الشاب التي كانت تحبه قد أعلن خطبته من فتاة أخرى. وبسؤالها عن مصدر هذه المعلومة، أجابت بأن صديقها المقربة التي كانت تعلم تفاصيل علاقتها بالشاب أرسلت لها على الوتس آب الخاص بها صورة الشاب وهو يقف إلى جوار فتاة بملابس حفل الخطبة. وقد حصلت صديقته على هذه الصورة من خلال الاطلاع على حسابه الشخصي بوصفه صديق مضاف على صفحتها الشخصية. وقد أدت هذه العوامل إلى اجترار الفتاة للأفكار السلبية والشعور بالهم والكآبة وحاصرتها الصور الذهنية. وهنا طلبت إليها أن تذكر أمثلة لهذه الصورة، فأجابت لفظيًا: "انتابتي صورة أنني قابلته بالصدفة هو وخطيبته، وماذا سيفعل هل سيسلم عليّ أم سيعاملني بوصفي شخصية غريبة عنه، وصورة وهو في العمل مع خطيبته وأنا لست معه، وصورة أنني تمت خطبتي من شاب وهو يرى شخصيتي القوية".

للقضاء على آثار هذه الانتكاسة قدمت لها الباحثة مزيدًا من التدريبات المعرفية من خلال استخدام أسلوب تنفيذ الأفكار، وإحلال أفكار إيجابية محل الأفكار السلبية؛ لتتحدى الأفكار التي تسبب لها الانهزام النفسي، والشعور بالكآبة واليأس. وهنا دار بيننا الحوار التنفيذي التالي: الباحثة: ماذا سيحدث إذا قابلك صديقة ومعه خطيبته؟. الحالة: لن يسلم عليّ. الباحثة: وإذا سَلَمَ عليك؟ الحالة: سيعاملني كأنني غريبة عنه. الباحثة: وما الذي يضايك في الأمر وقد اتخذتي قرارًا بالبعد عنه. الحالة: بدأت تفكر وأجابت: بعد كل ما حدث يعاملني كأنني غريبة وقد تعبت معه كثيرًا ومنحته كل عواطفني. الباحثة: ولكنك الآن أقوى منه يكفي أنك اتجهتي للإرشاد للتخلص من مشكلاتك بإرادتك. الحالة: نعم أدرك واقعيًا أنني لا يصح أن أسلم عليه، ولا أريد العودة إليه، لكنني حزينة من أجل نفسي. الباحثة: وما درجة اقتناعك بعدم التفكير في العودة إليه وتنفيذ ذلك على درجة من عشرة. الحالة: مقتنعة وسأنفذ ذلك بدرجة عشرة. الباحثة: هل أنت مقتنعة؟ الحالة: نعم. وبعد خضوعها لهذه التدريبات انتقلت الباحثة للجزء الآخر من الجلسة لاستكمال التدريب على بقية فنيات التدريب التوكيدي.

قامت الباحثة بتدريب (س) على بقية فنيات التدريب التوكيدي، ومنها: تكرار السلوك التوكيدي في المواقف التي يحتمل أن تتعرض فيها الفتاة للاستغلال العاطفي أو الجنسي. كما تم تدريبها على استخدام الأساليب غير اللفظية، مثل: تعبيرات الوجه وأساليب الحركة والكلام والمشى. ومن هذه الاستجابات نبرة الصوت إذ يجب أن يكون الصوت قاطعًا مسموعًا واثقًا، وكذلك النقاء العيون، ووضع الجسم وحركاته واستخدام إشارات اليد والذراع ودورها في التعبير، وملائمة تعبيرات الوجه لمحتوى الكلام (عبدالمحسن، ٢٠٢١). وبعد تقديم هذه التدريبات لاحظت الباحثة أن الفتاة أصبحت أكثر وعيًا بالمقصود بمهارات الرفض وتوكيد الذات، وأكثر معرفة بمهارة تمثيل الدور وقلبه وتكرار

السلوك والأساليب غير اللفظية. وختمت الجلسة مع الاستمرار في دعمها على تسجيل أفكارها في جدول المراقبة الذاتية وممارسة تمرينات الاسترخاء والأنشطة السارة.

الجلسة العاشرة :

أهدافها :

- مراجعة الواجبات: (مراقبة ذاتية للأفكار السلبية، وتدريب الاسترخاء، ومهارات توكيد الذات).
- تدريبات لخفض العادة السرية (فك الارتباط الشرطي).

كان الهدف من هذه الجلسة مراجعة الواجبات، وتدريب (س) على خفض ممارسة العادة السرية. وبالمراجعة ذكرت أنها مستمرة في تطبيق الأنشطة السارة بشكل مناسب، كما مارست تمرينات الاسترخاء. وأوضحت أنها بدأت تشعر بالهدوء والارتياح مقارنة بالفترات السابقة، وتخففت إلى حد كبير من التوتر والقلق والاستثارة العصبية. كما أشارت إلى انخفاض أفكار الذنب والمشاعر المصاحبة له، خاصة المعتقد الرئيس "لن يغفر الله ذنبي مهما فعلت" حيث عبرت عن تخلصها بشكل كبير من هذا المعتقد. كما عبرت عن إيمانها بأن الوقوع في الخطأ وارتكاب مشاعر الذنب من الأمور الواردة وإنما من المهم تخطي هذه المشاعر. كما أعلنت عن تخففها من الصور الذهنية الخاصة برؤية الشاب لها بعد تحليلها بقوة الشخصية، والصور الخاصة بتوقع مقابلتها له بالصدفة سواء قابلته بمفرده أو بصحبة خطيبته.

فيما يخص مهاراتها الاجتماعية، أوضحت أنها استفادت إلى حد كبير من هذه التدريبات. وذكرت في هذا الإطار أن ابنة خالتها كانت على الوشك الخوض في تجربة مماثلة لتجربتها العاطفية، واستطاعت (س) أن تقدم لها بعض النصائح والإرشادات سواء من خبرتها السابقة أو من خلال ما تعلمته بواسطة جلسات الإرشاد النفسي. وبسؤال الحالة عن التوجيهات والإرشادات التي أدلت بها إلى ابنة خالتها، أجابت لفظيًا: "قلت لها ينبغي أن تنتهي فإن الشاب يبدأ معك بكلمات تعبيرية بسيطة، ثم يرسل إضافة لك كصديق على مواقع التواصل الاجتماعي، ويقوم بالتعليق اللطيف على صورك الشخصية أو منشوراتك ويتابعك بدقة، ثم شيئاً فشيئاً يقترب منك. ومع تطور الارتباط يحدثك عن الأشياء التي يحبها في الفتاة ثم تقومي أنت بعملها لأنك عرفت ما يحبه، ثم يطلب إليك أن تصوري نفسك وتظهري شعر رأسك ثم يبدأ التنازل بعد ذلك". ثم استطردت قائلة: "لا أريد نسخة أخرى مني، فأنا لا أستطيع التخلي عن ابنة خالتي حتى لا تواجه لحظات تعيسة وصعبة وتصاب بمشاعر الحزن والهم والذنب بعد انتهاء الموضوع، وأريد الآن من كل فتاة أن تنتبه حتى لا تعيش مثل تجربتي".

سعت الجلسة في الجزء الآخر منها إلى تخلص (س) من ممارسة العادة السرية. وبسؤالها عن معدل تكرار العادة السرية، ومتى بدأت؟. أجابت: أن بداية تعلمها للعادة السرية عندما كانت متورطة

في علاقتها العاطفية والجنسية بالشباب. وزادت بعد انقطاع علاقتها به وأصبحت تمارسها بمعدل أربعة مرات في الشهر. وذكرت أن الشاب قام بتدريبها وتعليمها لممارسة هذه العادة أثناء تفاعلها الجنسي معه ولكنها كانت أحياناً لا تضطر كثيراً لممارستها بمفردها لأن الشاب كان يعوضها ويشبع احتياجاتها. وبدأت ممارستها للعادة السرية بمفردها بعد انقطاع علاقتها بالشباب خاصة في الأوقات التي كانت تشعر فيها بالوحدة وتهاجمها مشاعر الاحتياج العاطفي أو الأوقات التي كانت تشغل فيها بالتفكير العاطفي والجنسي فتراودها الصور والتخيلات الجنسية. وفي هذا الإطار نود أن نوضح أن العادة السرية هي فعل مثير؛ حيث يمارس فيه الفرد ما يسمى بالجنس الفردي عن طريق تعمد إثارة أعضائه التناسلية بالحك أو الضغط أو الطي وغيرها من أشكال المداعبة للوصول إلى النشوة الجنسية (Kabbash et al., 2017). فالعادة السرية ليست مجرد طريقة للتعرف على جسد الفرد فحسب بل ينظر إليها على أنها تدخل يؤدي إلى حدوث النشوة الجنسية (Gerressu et al., 2007). وترفض بعض القيم الدينية ومنها القيم الخاصة بالديانة الإسلامية ممارسة الشباب للعادة السرية وتتنظر إليها على أنها خطيئة (Chowdhury et al., 2019). كما تعد في بعض المجتمعات أمراً محرّجاً وغير مقبول اجتماعياً، ويرتبط بحدوث العادة السرية عدة عوامل: منها: التوتر والقلق والمشكلات الأسرية والعوامل الاجتماعية الأخرى (Shekarey et al., 2011).

لتلخيص (س) من ممارسة العادة السرية قمت بتدريبها على مجموعة من الأساليب، منها: العواقب الوخيمة المرتبطة بالتحليل الوظيفي للسلوك، والتحكم في المنبهات، وتفريغ المشكلة من مضمونها، واستخدام أساليب التشتيث والإلهاء. ويختص الأسلوب الأول الخاص بالعواقب الوخيمة بالتحليل الوظيفي للسلوك، بتوضيح مترتبات إدمان العادة السرية على الجوانب الصحية والنفسية. ثم طلبت إليها أن تصف المشاعر التي تمر بها بعد اقتراف هذا الفعل. أجابت الشعور بالذنب وتأنيب الضمير، والضييق الشديد. ثم سألتها: لكنك ذكرت عيوب ممارسة العادة السرية ولاحظت أنك لم تذكرين جوانب استمتاعك بأدائها. أجابت أصبحت الآن غير قادرة على تحديد استمتاعي بها لكن أجدني مضطرة إلى ارتكابها.

أما فيما يخص تدريبها على أسلوب الضبط والسيطرة والتحكم في المنبهات، فتمثل هذا الإجراء في عدة خطوات: هي: التحكم في غرفة النوم عن طريق تجنب بقائها بمفردها وعدم لمس الأجزاء الحميمة من الجسم أو تبديل غرفة النوم إذا كان الأمر متاحاً لكسر الارتباط الشرطي. مع إعطائها إرشادات أخرى، منها: إذا كان السرير هو المكان الذي تواجهين فيه مشكلتك فنامي وأنت ترتدي ملابسك كاملة بحيث لا يمكنك لمس الأجزاء الحيوية من الجسم. وإذا بدأ الإغراء طاعياً انهضي من السرير وقومي بتشتيت الأفكار والذهاب للمطبخ لتناول شيئاً. وتجنبي قراءة المواد الإباحية على الانترنت بحيث لا تبقى المشكلة في ذهنك. وفيما يتعلق بتدريبها على تفريغ المشكلة من محتواها طلبت إليها أن تكتب الفكرة في ورقة ثم تمزقها وتقوم بكتابة فكرة مضادة تناهض هذه الفكرة. فالفكرة

هي: القيام بالعادة السرية. والفكرة المناهضة: أنا لن أمارس العادة السرية ولن أضعف وأستسلم لمثل هذه الأفعال بعد اليوم. وبالنسبة لاستخدام أساليب الإلهاء والتشتيت، تم تدريبها على أساليب إلهاء معرفية، مثل: ممارسة هواياتها المفضلة بالقراءة، والتركيز في مذكراتها الجامعية. وتدريبها على أساليب إلهاء سلوكية، مثل: المشي إيجاباً وذهاباً في المنزل أو ممارسة أية رياضة. وتدريبها على أساليب إلهاء اجتماعية، مثل: التواصل مع صديقاتها والترفيه معاً. وأخيراً تدريبها على أساليب إلهاء دينية، مثل: الوضوء وصلاة ركعتين قبل النوم، وقراءة بعض الآيات القرآنية، والاستغفار وقراءة الأدعية. وفي ختام الجلسة طلبت إليها أن تستمر في الالتزام بتعليمات الإرشاد التي كان يوصى بها في كل جلسة من الجلسات السابقة.

الجلسة الحادية عشر :

أهدافها :

- مراجعة واجبات المراقبة الذاتية.
- تقييم نهائي لتأثير جلسات الإرشاد.

كان هدف هذه الجلسة تقييم تأثير جلسات الإرشاد السابقة، ومراجعة واجبات المراقبة الذاتية، ومدى استفادة الحالة من العناصر المتضمنة في الجلسات، والتقدير الذاتي لفاعلية وتأثير هذه الجلسات على مقياس يتدرج من صفر إلى عشرة يطلب فيه من الحالة أن تدلي بتقرير لفظي عن درجة تحسنها على كل المتغيرات التي خضع البرنامج الإرشادي إلى تنميتها مثل تنظيم الانفعالات، وتقدير الذات وتوكيدها. وكذلك تقريرها عن مدى انخفاض مشاعر الكآبة والهم والحزن والقلق والتوتر. وخفض مستوى ممارسة العادة السرية. وفي هذا الإطار ذكرت الفتاة (س) أنها تخلصت بشكل كبير من الأفكار السلبية المعطلة، وخاصة أفكار المعتقد الرئيس "مهما فعلت لن يغفر الله ذنبي"، وأفكارها حول ذاتها وأنها فتاة سيئة وجريئة ولا تستحق شيئاً، فقد تحسنت هذه الأفكار بشكل ملحوظ، كما انخفضت أفكار الذنب والمشاعر المرتبطة بها. واستطاعت أن تتخلص من معظم الصور الذهنية التي كانت تراودها وتزاحم ذهنها وخيالها وخاصة الصور الخاصة بالانطباعات التي تركتها في ذهن الشاب عن شخصيتها، والصور المتعلقة برؤيته لشخصيتها القوية. كما تخففت من صور توقع مقابلتها للشاب في بعض الأماكن وذلك بعد تدريبها على البعد عن البيئات المثيرة لذكراياتها العاطفية معه، وعدم اللجوء للمنبهات الشرطية (مثل: استخدامها لنوعية زجاجات العطر التي كان يستخدمها الشاب، والسير بجوار المركز الذي يخص الشاب). كما تغلبت على الصورة الذهنية الخاصة بموقف الصدفة والشاب بصحبة خطيبته. فالموقف بالنسبة للفتاة أصبح (عادي) على حد تعبيرها. لكن تبقى جزء بسيط من صورة ذهنية واحدة الخاصة بمواقف تفاعلها الجنسي من الشاب، صحيح جزء من الصورة مازال موجوداً لكنه لم يصبح يعوق توافقها خاصة بعد

تعديل أفكار الذنب وإدراكها وظيفية المشاعر وأن البشر عرضة للخطأ لكن عليهم السيطرة على أفعالهم وضبط ذواتهم للتخلص من عدم الانغماس في الخطأ أو العودة إلى تكراره.

أقرت الفتاة أيضاً بأن أفكارها الآلية السلبية قد تحسنت بدرجة ثمانية من عشرة، خاصة بعد ممارسة الأنشطة السارة. وانخفضت مشاعر الذنب وجلد الذات والأفكار المرتبطة بها بدرجة ثمانية من عشرة، وتحسن تنظيمها لانفعالاتها بدرجة سبعة من عشرة، وانخفض مستوى قلقها بدرجة ثمانية من عشرة خاصة بعد ممارسة تمرينات الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي. وتحسن تقديرها وتوكيدها لذاتها وثقتها بنفسها بدرجة سبعة من عشرة، وازدادت درجة تقبلها لذاتها بدرجة ثمانية من عشرة. وفيما يخص ممارسة العادة السرية. ذكرت الحالة أنها تحسنت بشكل مقبول مقارنة بالفترات السابقة وخاصة أنها تميل إلى التدين ولديها منظومة مناسبة من القيم. كما أقرت بالالتزام بأداء الفروض، والالتزام بأوقات الصلاة. وأصبحت تمارس أساليب الإلهاء والتشتيت خاصة أساليب الإلهاء المعرفية وركزت بشكل خاص على الاهتمام بالذاكرة خاصة مع قرب الامتحانات النهائية التي ستؤهلها للتخرج التي تلزمها بتخصيص أوقات لإنجاز واجباتها الدراسية مما يسمح لها بإيقاف الأفكار الخاصة بالصور والتخيلات الجنسية التي تورطها في العادة السرية. وقرب نهاية الجلسة لفت نظر الحالة بأننا قمنا بتحقيق معظم الأهداف الإرشادية التي تمت وفقاً للتعاقد الإرشادي، وأننا على وشك الانتهاء من الجلسات، وأننا سنأهّب لمرحلة جلسات المتابعة، مع تهنئة الحالة على ما أحرزته من نتائج إرشادية ورفع دافعيته لأهمية إعادة توافيقها مع الحياة واستقبالها بمنظور جديد.

نتائج الدراسة :

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن عدد من المؤشرات الخاصة بالكرب النفسي المتمثل في كل من الأفكار الآلية السلبية والمشاعر الاكتئابية، والقلق، والتعب المزمن. كما أسفرت الدراسة عن نتائج أخرى تخص مؤشرات تقدير الذات، واستراتيجيات تنظيم الانفعال المرتبطة بإعادة التفسير المعرفي وقمع التعبير عن الانفعالات. وتجدر الإشارة إلى أن الحالة خضعت لبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي الذي تضمن إحدى عشر جلسة سعت إلى تحقيق أهداف طويلة المدى تمثلت في إعادة توافق الحالة وتعديل وتغيير بنيتها المعرفية حتى تستطيع مواجهة الضغوط الحياتية بشكل عام. ومن ناحية أخرى كان لكل جلسة أهداف قصيرة المدى تم تغطية معظمها خلال البرنامج التدريبي. بالإضافة إلى جدول زمني محدد؛ حيث خضعت (س) إلى جلسة واحدة أسبوعياً لمدة ثلاثة شهور، واستغرقت مدة المتابعات الثلاث حولي ستة شهور بما يعادل ضعف المدة الزمنية للإرشاد. ومن المهم توضيح أن الحالة كانت على دراية كاملة بمشكلاتها وعلى وعي تام بدرجة معاناتها، وقد ترددت على العيادة النفسية بكامل إرادتها لرغبتها الشديدة في التخلص من زملة المشكلات والأعراض التي هددت راحتها وأصابها بأفكار الذنب وجلد الذات. والتزمت الفتاة بحضور كل الجلسات بانتظام

ولم تتغيب في أية جلسة. وكانت في الوقت نفسه عندما تداهمها الأفكار المعطلة - تقوم إضافة إلى حضور الجلسات بالاتصال الهاتفي بالباحثة للمتابعة وخاصة بعد صدمتها بنبا خطبة الشاب من فتاة أخرى؛ حيث تم تهدئة استنارتها الانفعالية لحين قرب انعقاد موعد الجلسة الإرشادية القادمة.

كانت الباحثة تُقيّم مدى التحسن الذي يطرأ على الحالة على مسار الجلسات من خلال بعض المؤشرات، منها: ملاحظة الحالة، ومتابعة حالتها المزاجية وأيضًا تقييمها بواسطة التقارير اللفظية التي كانت تدلي بها الحالة ردًا على أسئلة الباحثة. وتبين أن (س) قد أحرزت تحسنًا ملحوظًا في مقاومة الأفكار المعطلة التي كانت تشوش على محتوى تفكيرها، خاصة المعتقد الرئيس المتعلق بأن الله لن يغفر لها ذنبها، وتحسنت إلى حد كبير الصور الذهنية التي كانت تهاجمها وتراود تفكيرها، واستعادت ثقتها بنفسها، وأصبحت أكثر فهمًا للتغيرات المزاجية والانفعالية التي كانت تمر بها مع تنظيم انفعالاتها خاصة في المواقف المثيرة للضغط، وانعكس ذلك على حالتها الجسمية وانخفض مستوى التعب وبعض الأعراض المصاحبة له.

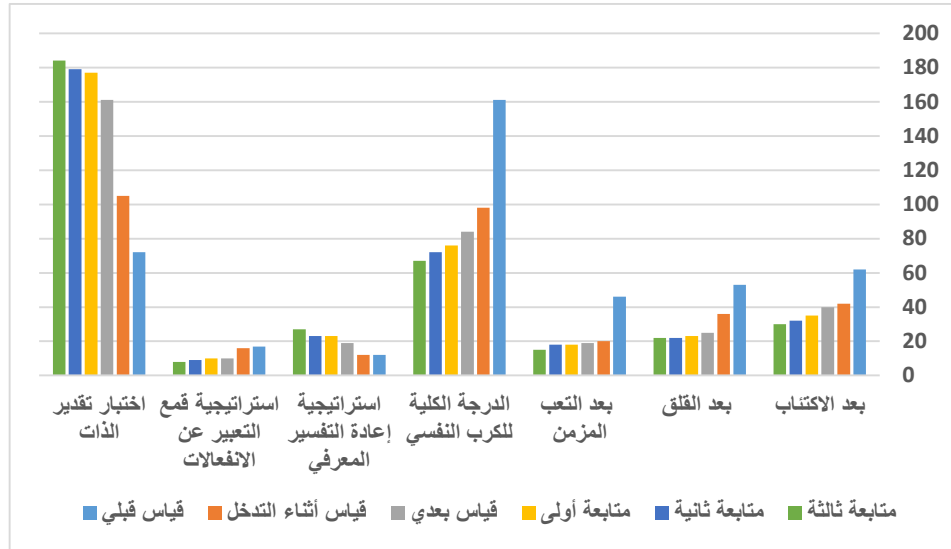
فيما يخص المؤشر التقييمي الآخر لفاعلية البرنامج الإرشادي فقد تمثل في نتائج أداء الحالة على المقاييس والاختبارات النفسية التي تم تطبيقها عليها في القياسات البعديّة وقياسات المتابعات الثلاث. وضمت مقياس الكرب النفسي بأبعاده الفرعية الخاصة بالاكنتاب والقلق والتعب المزمن، ومقياس تنظيم الانفعال ببعديه المتمثلين في استراتيجية إعادة التفسير المعرفي، واستراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات، واختبار تقدير الذات، ومقياس تقدير الشخصية الحدية بمكوناته التي ضمت الاضطراب الانفعالي، واضطراب الهوية، والعلاقات السلبية، وإيذاء الذات. وكشفت نتائج أدائها على هذه المقاييس عن أن درجاتها في القياس البعدي وقياسات المتابعات الثلاث تحسنت بشكل ملحوظ مقارنة بدرجاتها في القياس القبلي.

فيما يأتي جدول وأشكال توضح درجات الحالة في كل من القياسات القبلية وأثناء التدخل والقياس البعدي وقياسات المتابعات الثلاث.

جدول درجات القياسات القبلية وأثناء التدخل والقياس البعدي والمتابعات الثلاث

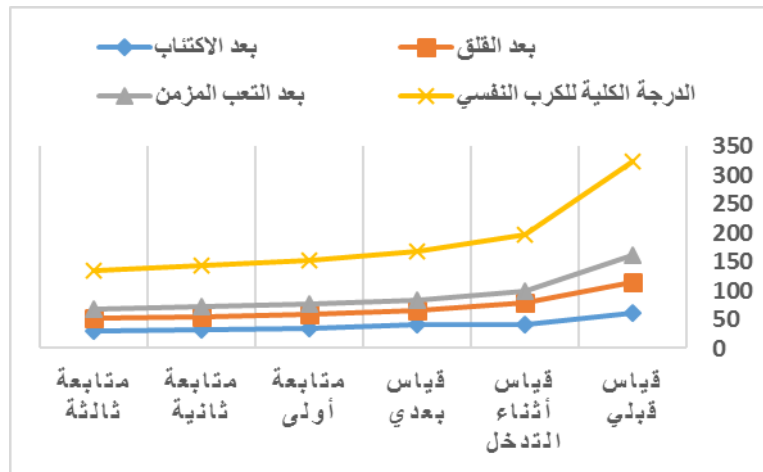
المقاييس	قياس قبلي	قياس أثناء التدخل	قياس بعدي	متابعة أولى	متابعة ثانية	متابعة ثالثة
١ - مقياس الكرب النفسي :						
أ (الاكنتاب.	٦٢	٤٢	٤٠	٣٥	٣٢	٣٠
ب (القلق.	٥٣	٣٦	٢٥	٢٣	٢٢	٢٢
ج (التعب المزمن.	٤٦	٢٠	١٩	١٨	١٨	١٥
الدرجة الكلية للكرب النفسي	١٦١	٩٨	٨٤	٧٦	٧٢	٦٧
٢ - مقياس تنظيم الانفعال :						
أ (استراتيجية إعادة التفسير المعرفي.	١٢	١٢	١٩	٢٣	٢٣	٢٧
ب (استراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات.	١٧	١٦	١٠	١٠	٩	٨
٣ - اختبار تقدير الذات.	٧٢	١٠٥	١٦١	١٧٧	١٧٩	١٨٤

يتضح من الجدول انخفاض مستوى الكرب النفسي على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية المتمثلة في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن في القياس البعدي وقياسات المتابعات الثلاث؛ حيث انخفضت درجة الأعراض الاكتئابية والقلق والتوتر والشعور بالتعب المزمن. كما تحسنت درجات الحالة في تنظيم الانفعال؛ حيث ارتفعت درجة استراتيجية التفسير المعرفي على حين انخفضت درجة قمع التعبير عن الانفعالات. كما تحسنت درجة تقدير الذات في القياس البعدي وقياسات المتابعات الثلاث مقارنة بدرجة القياس القبلي.



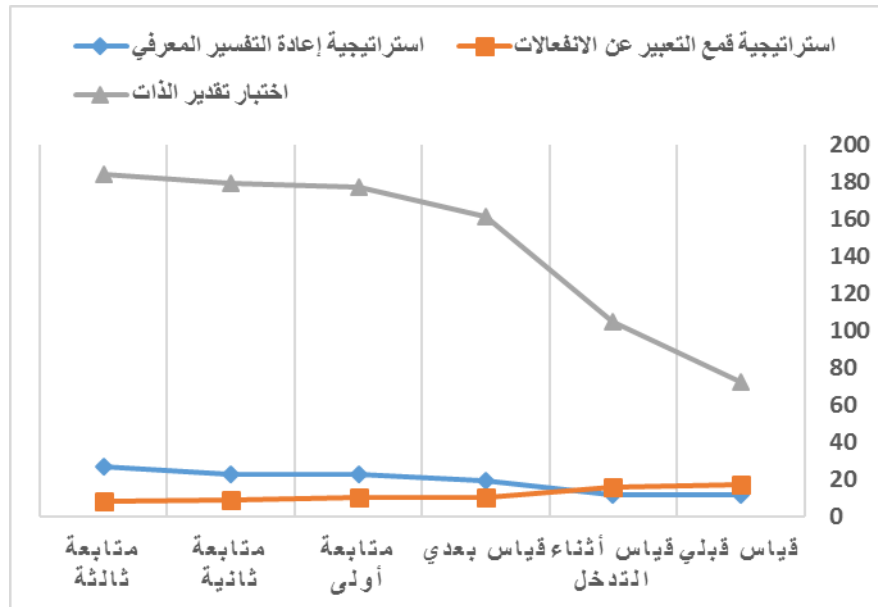
شكل (١) يوضح درجات الاختبارات عبر القياسات المتعددة لجميع متغيرات الدراسة

يتبين من الشكل (١) انخفاض درجة الكرب النفسي وأبعاده الفرعية المتعلقة بالاكتئاب والقلق والتعب المزمن، وتحسن درجات تنظيم الانفعال وتقدير الذات في القياس البعدي وقياسات المتابعات الثلاث مقارنة بدرجة القياس القبلي.



شكل (٢) يوضح درجات الاختبارات عبر القياسات المتعددة للكرب النفسي

يتبين من الشكل (٢) انخفاض درجة الكرب النفسي بعد تلقي البرنامج وعبر قياسات المتابعات الثلاث، كما انخفضت درجة الاكتئاب والأعراض المرتبطة به، وانخفضت أيضًا درجة القلق، والتعب المزمن.



شكل (٣) يوضح درجات الاختبارات عبر القياسات المتعددة لاستراتيجيات تنظيم الانفعال وتقدير الذات

يتبين من الشكل (٣) تحسن درجة تنظيم الانفعال على مستوى استراتيجية إعادة التفسير المعرفي، واستراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات. كما تحسنت درجة تقدير الذات في القياس البعدي وعبر قياس المتابعات الثلاث مقارنة بقياس خط الأساس.

فيما يأتي عرضًا لمؤشرات نتائج أداء الحالة :

أولاً : مؤشرات الكرب النفسي :

أ (مؤشر الأفكار السلبية المعطلة : كشف هذا المؤشر عن انخفاض مستوى الأفكار الآلية السلبية المعطلة التي كانت تهاجم (س)، كما تخلصت إلى حد كبير من الحوار السلبية المرتبط بأخطاء التفكير لديها. وخاصة الأفكار الكارثية المأساوية حول ظلمة المستقبل، وأفكار التعميم والمبالغة والتهويل والمقارنات المجحفة والتسمية. وانخفض بشكل مقبول المعتقد الرئيس الخاص بأن الله لن يغفر ذنبها مهما فعلت. وأصبحت الفتاة متقبلة لفكرة أن البشر يخطئون لكن لا ينبغي تكرار أخطائهم، وأن المشاعر صنعها الله لتأدية وظائف معينة والنهوض برسائل مفادها أن الهدف ليس العيش في ألم الشعور وجلد الذات المستمر وإنما كيفية تخطيه بتعديل السلوك. كما تخلصت من بعض الصور الذهنية الخاصة بأفكارها حول تفكير الشاب في سلوكها بعد انقطاع العلاقة، وأفكارها حول رؤيته بالصدفة ليرى شخصيتها الجديدة بعد تحليلها بالقوة. وبتضامن نتيجة هذا المؤشر مع ما ذكرته الحالة في التقرير اللفظي أشارت إلى أن كل

ما يشغلها الآن هو التخلص من مشكلاتها حتى تستطيع مواجهة الحياة بمنظور صحي ومختلف. وبناءً على هذه النتائج مقارنة بخط الأساس فقد استطاعت (س) بعد خضوعها لهذه الجلسات أن تقاوم الأفكار الآلية المعطلة، وأصبحت أكثر فاعلية في التعامل مع هذه الأفكار كما عكستها جداول تسجيل المراقبة الذاتية.

ب) مؤشر أعراض القلق : أظهر هذا المؤشر انخفاضاً ملحوظاً في القلق والأعراض المرتبطة به مثل التوتر والاستثارة الانفعالية الزائدة خاصة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي مقارنة بخط الأساس. واستطاعت الحالة بعد ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي أن تكون أكثر هدوءاً وإدارة لانفعالاتها خاصة في المواقف التي تواجه فيها مثيرات للضغط. وقد تبين ذلك بشكل ملحوظ خاصة عندما علمت بخطبة الشاب من فتاة أخرى بعد انقطاع علاقتها به. صحيح أنها انتكست في إحدى الجلسات، وهاجمتها بكثافة الأفكار السلبية المعطلة لكنها عادت مرة أخرى لتقاوم الانتكاسة وتهدئ توترها بالجوء إلى عدة آليات، منها: ممارسة تمارين الاسترخاء، والاتصال الهاتفي على الباحثة لتوجيهها في هذه اللحظة حتى لا تتفقم الانتكاسة، ثم الاتصال على إحدى صديقاتها المقربات للتفيس الانفعالي عن صدمتها في خطبة الشاب من فتاة أخرى، وخاصة أنها لم تتخيل أن يخطب الشاب بهذه السرعة بعد انقطاع علاقته بها بحوالي سنة ونصف تقريباً. وبشكل عام لوحظ من نتائج أدائها على هذا المقياس وجود تحسن ملحوظ في مستوى القلق بعد خضوعها للتدريبات.

ج) مؤشر التعب الجسمي : كشف أداء (س) على هذا المقياس انخفاض في درجة التعب الجسمي ملحوظ مقارنة بدرجة القياس القبلي، واستمر هذا التحسن عبر قياسات المتابعة، وانعكست مظاهر هذا الانخفاض في بعض الجوانب، منها: انخفاض مستوى الأوجاع والآلام والإرهاق الجسمي، وارتفاع كفاءتها في القيام بواجباتها الأسرية خاصة المشاركة في حل المشكلات التي تحدث داخل الأسرة، والاهتمام بتحصيلها الدراسي والالتزام بمذاكرتها خاصة مع قرب مدة امتحانات مرحلة اليسانس. كما تخففت من الشعور بالإحباط والأسى على الذات الناتج عن الشعور بالتعب. وساعد خضوعها لأداء الواجبات المنزلية الخاصة بالأنشطة السارة على تخلصها من الشعور بالتعب، لا سيما عندما كانت تتواصل لتحديد لقاء بصديقاتها لتخطيط موعد للترفيه معاً. كما أسهمت أساليب الإلهاء الدينية في تحسين مستوى نشاطها، والخاصة بالصلاة وأداء ركعتين قبل النوم. وساعدت أيضاً أساليب الإلهاء السلوكية الخاصة بالمشي في المنزل ذهاباً وإياباً على تجديد طاقتها والحد من التعب.

ثانياً : مؤشر تنظيم الانفعال :

أسفر أداء (س) على هذا المقياس عن تحسن قدرتها على تنظيم الانفعال واستبدال الاستراتيجيات غير التوافقية التي كانت تستخدمها للتخلص من مشكلاتها النفسية باستراتيجيات أخرى

أكثر ملاءمة. فقد تجنبت الحالة شراء نوعيات زجاجات العطور الذي كان يستخدمها الشاب وتسبب في تحريك غرائزها. وابتعدت عن السير في الأماكن التي كانت تتوقع فيها لقائه (سواء وسائل المواصلات التي كان يستخدمها الشاب أو السير في نفس شارع منزله)، واستطاعت أيضًا أن تغلق صفحته الشخصية على وسائل التواصل الاجتماعي حتى لا تتابعه أو تراقبه أو تطارد أخباره. كما كان استخدامها للأنشطة السارة أثرًا واضحًا في تهدئة انفعالاتها وتغيير حالتها المزاجية السلبية. كما لجأت الحالة إلى استخدام استراتيجية التعبير عن انفعالاتها بدلاً من قمعها وكتبها عن طريق مشاركة صديقاتها المقربات تغيراتها الانفعالية خاصة عندما كانت تهاجمها الصور الذهنية بين الحين والآخر حول علاقتها المتخالدة بالشاب، وصدمتها بإعلانه خطبته من فتاة أخرى.

ثالثًا : مؤشر تقدير الذات :

أسفرت نتيجة (س) على هذا المقياس عن حصولها على درجة مرتفعة سواء على مستوى القياس البعدي أو قياسات المتابعات الثلاث بعد انتهاء البرنامج التدريبي. فقد استطاعت (س) بعد تلقيها لهذه الجلسات أن تكون أكثر تقديرًا لذاتها، كما تخلصت من مظاهر شخصيتها الضعيفة بعد تدريبها على مهارات توكيد الذات وأيضًا مهارات الرفض والدفاع عن حقوقها ضد من يريد انتهاكها. ومما أسهم في زيادة تقديرها لذاتها تدريبها على الأساليب الخاصة بتمثيل الدور وقلبه، وتكرار السلوك التوكيدي، والأساليب غير اللفظية. وأيضًا تدريبها على أهمية الرحمة بالذات والتعقل. كذلك ارتبط ارتفاع تقديرها لذاتها بتعديل سلوكها حول أخطاء التفكير الخاصة بالذات، فاتهمها لذاتها بالتلوث والسوء والجرأة عكس لنفسها منظورًا سلبيًا عن ذاتها فاقم من تشوه صورة الذات وتدنيها لديها، وعن طريق خضوعها للتدريبات تحسن بشكل ملحوظ تقديرها لذاتها، وأصبحت متقبلة لذاتها خاصة بعد اتخاذ قرار استقامتها والتردد على العيادة النفسية لتغيير سلوكها وتعديله.

رابعًا : مؤشر العادة السرية السلوكية :

كشفت نتيجة البرنامج التدريبي في الجزء الخاص بتخليص (س) من العادة السرية السلوكية عن تخفف الحالة من معدلات تكرار العادة السرية؛ فبعد ما كانت تمارسها حوالي أربعة مرات في الشهر خاصة بعد انقطاع علاقتها بالشاب وتعرضها لإلحاحات جنسية. أصبحت بعد تلقيها للبرنامج تمارسها مرة كل أربعة شهور ثم تقلصت المدة الزمنية لمارسها على فترات بعيدة. وقد أسهم في هذا التحسن الفنيات السلوكية التي خضعت لها الحالة لمساعدتها على خفض هذا السلوك، ومنها: استخدام أساليب الإلهاء والتشتيت بأشكالها المتعددة، ومنها أساليب الإلهاء الاجتماعية كاللتزح مع أصدقائها، وأساليب الإلهاء الدينية بصلاة ركعتين قبل النوم والالتزام بالأدعية وغيرها من الأساليب الأخرى. وكذلك تدريبها على فنيات أساليب العواقب الوخيمة، والبُعد عن العوامل التي تُهيئ لممارسة سلوك العادة السرية.

مما سبق يتبين فاعلية برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الكرب النفسي الذي تعرضت له (س) والمرتبب بانتهاء علاقتها العاطفية بالشاب. فقد تحسنت الحالة تحسناً واضحاً وتخففت من مشاعر الهم والأسى المرتبطة بأفكارها الاكتئابية، وانخفض مستوى الصور الذهنية، وانخفضت حدة معاناتها من القلق والتعب المزمن، كما تحسن مستوى تنظيمها للانفعالات، وارتفع تقديرها لذاتها بشكل مقبول. وفيما يأتي مناقشة نتائج الدراسة.

مناقشة نتائج الدراسة :

كشفت النتائج عن تحقق فروض الدراسة. فقد تحسنت أعراض الكرب النفسي المرتبطة بانتهاء العلاقة العاطفية لدى الحالة وذلك على مستوى عدة مؤشرات. فقد انخفض مستوى الكرب النفسي بشكل ملحوظ المتعلق بالاكتئاب والقلق والتعب المزمن. كما تحسنت درجات تنظيم الانفعال وتقدير الذات. واستمر التحسن عبر فترات المتابعات الثلاث، الأولى والثانية والثالثة.

فيما يأتي مناقشة تفصيلية لنتائج الدراسة :

مناقشة نتيجة الفرض الأول: ومفاده "يؤدي برنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إلى خفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن وتحسين تنظيم الانفعال وتقدير الذات" :

فيما يخص مناقشة نتيجة انخفاض مستويات الكرب النفسي لدى الحالة بعد انتهاء البرنامج التدريبي، تبين فيما يخص الأعراض الاكتئابية أن الحالة بعد خضوعها للبرنامج التدريبي الذي استغرق إحدى عشر جلسة إرشادية أن تتحدى أفكارها المعطلة التي كانت تعوق توافقها وتشوش على مضمون تفكيرها خاصة في ظل سيطرة المعتقدات الأساسية الراسخة، ومنها المعتقد الرئيس الذي كان يهاجمها ويؤجل تحسينها والمتمثل في أنها "مهما فعلت لن يغفر الله ذنبها". فقد تحسّن هذا المعتقد، وبدأت تدرك أن جميع البشر يتعرضون للخطأ، وأن الإقلاع عن الذنب واتخاذ خطوة جديدة في اتجاه السلوك السوي تمثل العنصر الجوهري للتحسن. كما انخفض مستوى الأفكار الكارثية المأساوية حول افتقاد الأمل في علاقة زوجية صحية في المستقبل، وتبعها انخفاض مستوى أفكار التعميم والمبالغة والتهويل والمقارنات المجحفة والتسمية. وفي الاتجاه نفسه تحسنت الصور الذهنية التي كانت تراود تفكيرها حول علاقتها بالشاب مما أسهم في تغيير بنيتها المعرفية.

عندما نتجه إلى تفسير هذه النتيجة في ضوء التصورات النظرية يتبين أن تعرض الفتاة للأعراض الاكتئابية نتج من أفكارها السلبية حول منظورها ورؤيتها لنفسها وللعالم من حولها. وفي هذا الإطار أشار أرون بك (Beck et al., 1977) إلى أن الأعراض الاكتئابية تزداد عندما يُكتف الفرد بمعتقداته الأساسية، وتتأثر هذه المعتقدات بذكرياته وتجاربه السابقة وتحيزاته السلبية التي تعوق أدائه، مع زيادة احتمالية تركيزه على المعلومات التي تتوافق مع وجهة نظره السلبية. وأن من المهم في

تخفيف الأعراض الاكتئابية التعامل مع الجوانب المعرفية للفرد (Cuijpers et al., 2013). وتبعاً لمؤشر نتائج دراسة الحالة في الدراسة الحالية حدث تحسناً واضحاً في منظورها لذاتها (حيث تخفف اتهامها لذاتها بأنها فتاة سيئة وجريئة)، كما تعدلت نظرتها لمستقبلها (حيث تغيرت حدة معتقداتها حول أنها ستقشل في علاقاتها المقبلة خاصة الزواج). من ناحية أخرى ساعد البرنامج الإرشادي الحالة على أن تكون رحيمة بذاتها الأمر الذي انعكس على تحسن حالتها المزاجية. وتتضمن الرحمة بالذات اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي، والشعور بالإنسانية مقابل العزلة، واليقظة مقابل الإفراط في تحديد الهوية. وتتفاعل هذه المكونات لتشكل إطاراً ذهنياً عتوفاً بالذات (Neff, 2003). فأنظمة العاطفة لدى الأفراد محكومة بتجاربهم في الحياة. ويساعد هذا النوع من الإرشاد على فهم أصول المشكلات التي يتعرض لها الأفراد، وتعلم طرق جديدة لمواجهة فشلهم وإخفاقهم العاطفي (Irons & Lad, 2017).

بمحاولة تفسير هذه النتيجة على مستوى مدى الاتساق أو الاختلاف مع الدراسات السابقة تبين أن هذه النتيجة اتفقت مع دراسة مينالدي وجوزان (Menaldi & Gozan, 2020) التي كشفت عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض الأعراض الاكتئابية والأفكار السلبية والمعتقدات غير التوافقية لدى حالة شاب بعد انتهاء علاقته العاطفية. مع ملاحظة اختلاف الدراسة من حيث نوع الحالة؛ حيث طبقت على شاب يبلغ من العمر ٢٦ سنة. ووفقاً لنتائج الفروق بين الجنسين في خبرة الكرب النفسي الناتج عن صدمة الانتهاء تزداد حدة أعراض الكرب لدى الإناث مقارنة بالذكور. فعلى الرغم من أن الذكور والإناث يخبرون العلاقات العاطفية فإن الضحايا من الإناث يخبرن أيضاً مستويات أعلى من الخوف مقارنة بالذكور. وبمجرد وعي الذكور بأن النساء يقدرن الالتزام العاطفي طويل المدى فقد يستخدم الذكور استراتيجية مضادة لاستغلال هذه الرغبة عن طريق السعي نحو الوصول الجنسي إلى المرأة (Perilloux & Buss, 2008). كما اتسقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة سولتاني وفتحيزادي (Soltani & Fatehizadeh, 2020) التي توصلت باستخدام منهج دراسة الحالة إلى تحسن اجترار الأفكار السلبية والنظرة للذات لدى عينة ضمت ثلاثة من الإناث تراوحت أعمارهن بين ١٨-٣٠ سنة، ممن انتهت علاقاتهن العاطفية.

عندما نتطرق إلى تفسير نتيجة مدى تحسن أعراض القلق تبين أن تلقي الحالة لتدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي والتخيلي قد أسهم بشكل واضح في انخفاض القلق والأعراض المتصلة به، وانخفضت مستوى الشكوى من التعب والإجهاد الجسمي وسرعة ضربات القلب. وجدير بالإشارة في إطار هذا التفسير إلى أن إثارة الانفعالات تؤدي إلى توتر في الرقبة ومفاصل الذراعين والركبتين وكذلك العضلات الباسطة. كذلك تتوتر الأعضاء الداخلية كالمعدة والقفص الصدري. وعندما يزداد مستوى التوتر تزداد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع. ومن المؤسف أن التوتر العضلي الشديد يُضعف القدرة على التوافق ويؤثر على النشاط والإنتاج والكفاءة العقلية.

فالأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدرتهم على الاستمرار في النشاط العقلي والجسمي. لذلك تساعد تمارينات الاسترخاء في اكتساب الفرد مقداراً من الهدوء خاصة إزاء المواقف الضاغطة (إبراهيم، ٢٠٠٨). واستطاعت الحالة بعد تدريبها على هذه الأساليب الاسترخائية أن تحقق مقداراً واضحاً من الهدوء مقارنة بارتفاع مستويات قلقها في قياس خط الأساس. واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة هوفمان (Hoffman, 2011) التي أظهرت نتائجها فاعلية برنامج قائم على خفض القلق والتوتر بعد انتهاء العلاقة العاطفية. فقد ساعد البرنامج على خفض الضغوط الناتجة عن العلاقات العاطفية غير الصحية لدى بعض الطلاب.

فيما يخص تفسير نتيجة تحسن مؤشر تنظيم الانفعال لدى الحالة فقد ساعد أيضاً البرنامج التدريبي في الجزء الموجه لخفض القلق لدى (س) على مساعدتها على تغيير تقلب حالتها المزاجية، ومحاولة السيطرة على انفعالاتها الناتجة عن علاقتها العاطفية مع الشاب. فقد أسهم تدريبها على استخدام استراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعالات في تحسن مستوى أعراضها النفسية والجسمية. ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة نسايمان وزملائه (Nesayan et al., 2017) التي كشفت عن أن التدريب على مهارات واستراتيجيات تنظيم الانفعال تساعد على خفض القلق. كما أوضحت النتائج أن التدريب على استراتيجية إعادة التفسير المعرفي تساعد على خفض درجة التوتر والقلق أما التدريب على استراتيجية قمع التعبير عن الانفعال تزيد من درجة القلق. واتفقت أيضاً مع دراسة مولترشت وزملائه (Moltrecht et al., 2020) التي أوضحت أن التدخلات النفسية تسهم في تحسين تنظيم الانفعال لدى الشباب.

عندما نتناول تفسير نتيجة مؤشر تقدير الذات لدى الحالة. فمن الأهمية الإشارة إلى وجود تحسناً ملحوظاً لدى (س) في مستوى تقديرها ونظرتها لذاتها خاصة بعد خفض المشاعر الاكتئابية والتغلب على الأفكار المعرقة لمسار تفكيرها، وتدريبها على التخلص من قلقها وتنظيمها لانفعالاتها. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كريسنامورتي وهانوم (Krisnamurthi & Hanum, 2020) التي أسفرت عن زيادة تقدير الذات بعد تلقي البرنامج التدريبي لدى عينة من الشابات المتعرضات لانتهاء العلاقة العاطفية، وكذلك ارتفاع ثقتهم بأنفسهن وتقبل ذواتهن. وإضافة لمتضمنات هذا التفسير فقد ساعد على استمرار التحسن الفنيات الإرشادية التي تلقتها (س) المتمثلة في أداء الدور وتمثيله وقلبه، وتكرار السلوك، وإيقاف التفكير، والأساليب غير اللفظية. وكذلك تعليمها مهارات الرفض خاصة في المواقف التي تتعرض فيها للاستغلال العاطفي، وتوضيح ذلك بضرب الأمثلة التي أسهمت في مساعدة الحالة على تعديل بنيتها المعرفية، وتغيير المعتقدات غير المنطقية. وقد جاء هذا التدريب متزامناً مع الوقت الذي تعرضت فيه الفتاة لانتكاسة جديدة بعد معرفتها بنأ خطبة الشاب من فتاة أخرى، ومحاولة تتبع أخباره ومراقبة صفحته الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي. ويتضامن هذا مع ما توصلت إليه دراسة فوكس وتوكوناجا (Fox & Tokunaga, 2015) إلى أن هذه المواقع

تسهل الاتصالات المستمرة بين الشريكين؛ حيث إن المراقبة الإلكترونية المستمرة لنشاط أحد الشركاء عبر الانترنت تتضمن مراقبة تواجد الطرف الآخر، والتطلع إلى المحتوى الذي يعرضه الأمر الذي قد يؤثر على تعافي الشريك الذي خبر انتهاء العلاقة العاطفية.

يمكن تفسير نتيجة هذا الفرض أيضاً في ضوء نظرية التعلق الوجداني (التي تتبناها الدراسة الحالية) الذي تختص بتفسير العلاقة بين أنماط التعلق الوجداني والتعرض للكرب النفسي بعد انتهاء العلاقة العاطفية من خلال نموذجي الذات والآخر. فالعلاقة المتبادلة بين الذات والآخر تتكوّن بناءً على أنماط التعلق الوجداني التي تتباين بين الأمان أو القلق أو الانشغال أو التجنب. وحسب كل نمط إما تكون العلاقة مصدراً للأمان والثقة وإما أن تكون مصدراً للتهوؤ للصدمة وفقدان الثقة وغياب الراحة والتعرض للمشكلات النفسية (Imran & Jackson, 2022).

عندما نتجه إلى تفسير نتيجة مؤشر العادة السرية، أظهرت نتيجة الدراسة تخفف (س) من سلوك العادة السرية بعد تلقي البرنامج الإرشادي مقارنة بخط الأساس. فقد استطاعت (س) بعد توجيهها لتلقي التدريبات الخاصة بالعواقب الوخيمة المرتبطة بالتحليل الوظيفي للسلوك، والتحكم في المنبهات، وتفريغ المشكلة من مضمونها، واستخدام أساليب التشتت والإلهاء المعرفية والسلوكية والاجتماعية والدينية أن تحجم من دوافعها في ممارسة هذا السلوك مما انعكس على انخفاض مشاعر الذنب واتهام الذات واتسقت هذه النتيجة مع دراسة إبراهيم وزملائه (Ebrahim et al., 2017) التي توصلت إلى انخفاض ممارسة العادة السرية لدى عينة من الطلاب والطالبات بعد تلقي البرنامج الإرشادي. كما اتفق مع هذه النتيجة دراسة شيكاري وزملائه (Shekarey et al., 2011) التي وضحت أهمية التدريبات الموجهة للتخلص من العادة السرية والميل إلى اتباع سلوكيات صحية لدى طلاب الجامعة. كما أشارت إلى ضرورة التثقيف الجنسي للشباب حول المترتبات السلبية للعادة السرية، وتحسين الثقة بالنفس، والتخلص من الشعور بالوحدة، وتنمية الجوانب الدينية، والامتناع عن مشاهدة الأفلام الإباحية، وتعزيز جودة التفاعل الصحي مع الآخرين. واتفقت مع هذه النتيجة أيضاً دراسة يونس وزملائه (Younis et al., 2011) التي أجريت على عينة من النساء المصريات وخلصت إلى اعتبار النساء العادة السرية "حرام" وشعرن بالذنب حيال ذلك. وكان العمر الأكثر شيوعاً لممارسة العادة السرية بين ٢٠ و ٢٩ سنة، وكان المستوى التعليمي الأكثر شيوعاً هو الشهادة الجامعية.

ينبغي الإشارة في إطار تفسير نتائج الدراسة إلى الفروق الثقافية في الحب العاطفي وأساليب التعلق الوجداني بين الشباب. ففي جميع الثقافات يخبر بعض المراهقين والشباب علاقات التعلق الوجداني والوقوع في الحب لكن طريقة التعبير عن الحب تتباين من ثقافة إلى أخرى (Kim & Hatfield, 2004). ففي الثقافات الفردية، مثل: أمريكا، وإنجلترا وأستراليا وغيرها يعترفون بأهمية الحب العاطفي ونظراً لحرية الانفتاح خاصة حول الدخول في العلاقات العاطفية فإن هذه الثقافات تناقش الموضوعات الخاصة بالحب والجوانب العاطفية واختيار الشريك الآخر بشكل واسع، كما

تؤثر وسائل الإعلام في هذه الثقافات في الانغماس في علاقات الحب وضرورته (منصور، المغربي، ٢٠١٨). ويعد اختيار المحبوب في هذه الثقافات قاعدة أساسية ينبغي أن يمر بها معظم الراشدين ويقوم هذا الاختيار على الحب (Gao, 2001). أما الحب في الثقافات الجماعية، مثل: الصين، واليابان، والهند ففي بعض الأحيان تميل العلاقات العاطفية إلى الانتهاء بالزواج لإدراك أهمية الحياة الأسرية وحفاظاً على تماسك المجتمع. أما في ثقافتنا المصرية (بوصفها ثقافة جماعية)، فعلى الرغم من وجود الحب العاطفي بين فئة من الشباب فإن الحب بين الرجل والمرأة مشروط بالزواج، وينظم كل مجتمع هذه الخطوات وفق أعراف معينة أو قوانين تشرعها الجهات المختصة (منصور ٢٠٢٠). ونستنتج من ذلك أنه على الرغم من الشكل المتعارف عليه في تبادل بعض الشباب في الثقافة المصرية للحب العاطفي فإن بعض العلاقات تنتهي بالزواج على حين تنتهي أخرى بالفشل والانتهاء كما هو الحال في بعض الثقافات الأخرى مع الوضع في الحسبان اختلاف الطريقة التي يُعبر بها الشباب عن الحب حسب قواعد المجتمع.

مناقشة نتيجة الفرض الثاني: ومفاده: "يستمر خفض الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن ويتحسن تنظيم الانفعال وتقدير الذات عبر فترات المتابعة الأولى، والثانية، والثالثة":

كشفت نتيجة الدراسة عن استمرار انخفاض مستوى الكرب النفسي المتمثل في الاكتئاب والقلق والتعب المزمن. كما استمر التحسن في تنظيم الانفعال وتقدير الذات. فعلى الرغم من الانخفاض الملاحظ لأعراض الكرب النفسي في فترة المتابعة الأولى مقارنة بالقياس البعدي فإن هذا الانخفاض أصبح أكثر وضوحاً في فترة المتابعة الثالثة بعد مرور ستة شهور من تلقي البرنامج التدريبي الذي خضعت له الحالة (حيث إن المتابعة ضعف فترة العلاج). كما زاد التحسن في فترة المتابعة الثالثة لاستراتيجيتي تنظيم الانفعال وتقدير الذات. وكشفت النتائج عن حصول الحالة على الدرجة ١٦١ في القياس القبلي للدرجة الكلية للكرب النفسي وانخفضت الدرجة في القياسات البعدية وقياسات فترات المتابعة لتصبح ٦٧ في فترة المتابعة الثالثة. وحصلت الحالة على درجة منخفضة في استراتيجية إعادة التفسير المعرفي المرتبطة بتنظيم الانفعال؛ حيث سجلت ١٢ درجة في القياس القبلي وارتفعت الدرجة بعد تلقي البرنامج لتصبح ٢٧ درجة في فترة المتابعة الثالثة. كما حصلت الحالة على درجة مرتفعة في استراتيجية قمع التعبير عن الانفعالات؛ حيث سجلت ١٧ درجة في القياس البعدي ومع استمرار التدريب انخفضت الدرجة لتحصل على ٨ درجات في قياس فترة المتابعة الثالثة. كما حصلت على ٧٢ في القياس القبلي لتقدير الذات وبعد البرنامج ووصولاً لفترة المتابعة الثالثة تحسنت الدرجة لتصبح ١٨٤ درجة.

تشير نتائج الدراسات إلى أهمية قياسات المتابعة لتتبع مدى تقدم التحسن من ناحية، والتأكد من فاعلية تأثير البرنامج وصدقه من ناحية أخرى (Von Allmen et al., 2015; Xue, 2017).

وتجدر الإشارة إلى أهمية الدافعية التي تمتعت بها الفتاة للتخلص من مشكلاتها مما أسهم بشكل فعال في استكمالها للبرنامج التدريبي حتى نهايته وصولاً إلى فترات المتابعات الثلاث. وقد ظهرت بؤار هذه الدافعية بشكل واضح عندما لجأت الحالة بنفسها إلى التردد على العيادة النفسية الخاصة بالإرشاد الأسري بمركز الدعم النفسي جامعة القاهرة للتخلص من مشكلاتها. وتجدر الإشارة إلى أهمية الملاحظة التي تؤدي جوهرياً في استمرار تقديم البرنامج الإرشادي. فقد لاحظت الباحثة منذ اليوم الأول لاستقبال الحالة أنها تتميز بدافعية مرتفعة للقضاء على مشكلاتها، كما تتمتع بطلاقة لغوية أسهمت في تقديمها وصفاً دقيقاً لمعاناتها النفسية. إضافة إلى إفصاحها الواضح عن شكوتها. كما كان يبدو على مظهرها النظام، ويتسم أسلوبها بالتهذب - حسب حدود ملاحظة الباحثة. وعلى الرغم من أن الحالة تعرضت لانتكاسة شديدة في المرحلة الوسطى لتقديم جلسات البرنامج التدريبي عندما علمت بنبا خطبة الشاب من فتاة أخرى فقد اتجهت الباحثة إلى تقديم تدريبات مكثفة لرفع دافعيته، وبعدها استجابت الحالة واستكملت الجلسات حتى نهايتها. وأسهم في استمرارها أيضاً النتائج الإرشادية التي حصلت عليها على مدى الجلسات السابقة التي أسهمت في زيادة مستوى الأمل لديها وارتفاع رغبتها في تخطي المشكلة واستقبال الحياة بطريقة أخرى.

ذكرت الحالة في نهاية الجلسات تقريراً لفظياً مفاده: "أحمد الله الذي منحني فرصة لتلقي جلسات الإرشاد المعرفي السلوكي وخاصة أن هذه الجلسات جاءت متزامنة مع خطبة الشاب من فتاة أخرى. فهذه الجلسات هدية القدر لي حتى أستطيع تحمل صدمة خطبته، وتحمل صدمة السنوات العديدة التي منحتني فيها حبي الصادق، وتحمل صدمة خداعه واستغلاله لي وثقتي به. وأنني رغم حزني على نفسي فإنني اتخذت قراراً بعدم العودة إليه مهما حدث، ولا أريد مقابلته صدفة، فقد ظلمني وكنت ضحية لأفعاله مع إقرارى بمشاركة الخطأ معه. والآن لا أملك أية مشاعر نحوه، ولن أكرر هذا الخطأ. وأنني عرفت الفرق بين الحب العاطفي الصادق والحب الجسدي الزائف. ولن أسمح لنفسي بالتورط العاطفي مع شاب غيره، فقد أدركت حيل الشاب ومدخله للوصول إلى الفتاة، وأنني من الممكن أن أخوض خبرة الزواج بشكل رسمي. وسأفكر في مستقبلي وعملي. الآن أشعر أنني تحولت، الآن أشعر أنني أقوى".

حدود الدراسة :

تختص الاستجابات على البرنامج الإرشادي المستخدم بتفاصيل البيانات التي تم الحصول عليها من فتاة مصرية جامعية تعرضت للكرب النفسي بعد انتهاء العلاقة العاطفية، ومن ثم ينبغي أن نضع في الحسبان حدود الدراسة فهي غير قابلة للتعميم والتمثيل لجميع الشباب الذين تعرضوا لكرب انتهاء العلاقة العاطفية في ثقافات أخرى نظراً لتباين خلفياتها الثقافية والقيمية والاجتماعية والدينية مقارنة بالثقافة المصرية. كما ينبغي الإشارة إلى ارتباط المعلومات والبيانات التي تم

الحصول عليها من الحالة قبل البرنامج وبعده بالتفسيرات التي أدلت بها مع توقع بعض التحيز الذي يواجه منهج دراسة الحالة.

أسئلة لبحوث مستقبلية :

- تسهم هذه الدراسة في طرح عدة أسئلة تحتاج لمزيد من البحوث المستقبلية، أهمها:
- مقارنة فاعلية البرامج الإرشادية العلاجية المرتكزة على الرحمة بالذات والتعقل ببرنامج الإرشاد والعلاج المعرفي السلوكي لدى حالات الكرب الناتج عن الصدمات العاطفية.
- بحث الفروق في الكرب النفسي الناجم عن انتهاء العلاقات العاطفية لدى عينات أكبر من الذكور والإناث.
- دراسة اختلال أساليب التنشئة الوالدية في التنبؤ بانحرافات العلاقات العاطفية والجنسية لدى الشباب.
- بحث العلاقة بين سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتتبع وملاحقة الشريك العاطفي واجترار الغضب بعد انتهاء العلاقة العاطفية.
- دراسة العلاقة بين العنف ودوافع ارتكاب جرائم قتل الشريك العاطفي واختلال العلاقة العاطفية لدى الشباب.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

إبراهيم، عبدالستار (٢٠٠٨). الاكتئاب والكدر النفسي: فهمه وأساليب علاجه، ط٢. الكويت: عالم المعرفة.

حنورة، مصري (٢٠٠٥). الشخصية والصحة النفسية. القاهرة: الأنجلو المصرية.

خالد، هديل، عبدالقادر، قبلان (٢٠٢٢). العوامل المؤدية لجرائم قتل النساء من وجهة نظر القضاة والمحامين في المجتمع الأردني. المجلة العربية للنشر العلمي، ٤٣، ٤٢٩-٤٥١.

سعيد، هدى (٢٠١٧). قلق الموت والكرب النفسي كمنبئين بنوبات الهلع لدى مرضى الشريان التاجي والأصحاء. رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

سليمان، آية الله (٢٠٢١). دور التعقل في تعديل العلاقة بين التمر في العمل والرضا الوظيفي لدى العاملات بالوظائف الإدارية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١٣)، ١١٥-١٦٣.

عبد المحسن، خالد (٢٠٢١). علم النفس الاجتماعي التطبيقي. القاهرة: مركز التعليم المدمج. غزي، هبة (٢٠٢٠). دور السياق الأسري والأحداث الصدمية في مرحلة الطفولة في التنبؤ بمظاهر اضطراب الشخصية الحدية لدى الراشدين. رسالة دكتوراة (غير منشور)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

فاروق، عالية (٢٠٠٨). الفروق بين صناع القرار ومتخذيهم في بعض السمات الشخصية لدى طلاب الجامعة في سياق الحياة اليومية. رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

محمود، شيرين (٢٠٢٠). كفاءة بعض الوظائف المعرفية لدى مرتفعي ومنخفضي مظاهر اضطراب الشخصية الحدية في ضوء النموذج الارتقائي العصبي. رسالة دكتوراة (غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

منصور، نصر (٢٠٢٣). دور تنظيم الانفعال في تعديل العلاقة بين الأنانية الزوجية والانفصال العاطفي لدى الأزواج والزوجات. مجلة كلية الآداب، جامعة الفيوم، ١٥ (٢)، ٢٩٣-٣٥٧.

المغربي، الطاهرة، منصور، نصر (٢٠١٨). علم النفس الأسري. القاهرة: مركز التعليم المدمج. منصور، نصر (٢٠٢٠). الحب في الحياة الزوجية. القاهرة: دار إيتراك.

يحيى، أمارة (٢٠١٤). دورة أسس العلاج المعرفي السلوكي وفنياته. القاهرة: مركز مقياس.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Aizer, A. & Dal Bó, P. (2009). Love, Hate and Murder: Commitment Devices in Violent Relationship. *Public Econ*, 93(3-4), 1-33. doi.10.1016/j.jpubeco.2008.09.011.
- Akbari, E.; Poursharifi, H.; Fahimi, S.; Azimi, Z.; Alilou, M.M.; Amiri Pichakolaei, A. & Vahidi Madadlou, P. (2015). Effectiveness of emotion focused therapy on sexual victims of romantic relationships: A single case study. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(1), 10-21.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *Am Psychol*, 55(5), 469-480. doi.10.1037//0003-066x.55.5.469
- Baxter, P. & Jack, S. (2008). Qualitative case study methodology: Study design and implementation for novice researcher. *The Qualitative Report*, 13(4), 544-559. doi.10.46743/2160-3715/2008.1573
- Beck, A.T. (1977). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Blanks, E.Y.M. (2017). Factors associated with ending unsatisfying relationships. *Doctoral Dissertation*, Alder University.
- Brunson, J.A.; Øverup, C.S. & Acitelli, L.K. (2019). Lover and learner: Exploring relational schema change following relationship dissolution. *The Journal of social psychology*, 159(3), 270-283. doi.10.1080/00224545.2018.1458019
- Burscheid, E. & Reis, H.T. (1998). Attraction and close relationships. In D.T. Gilbert, S.T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The Handbook of Social Psychology* (4th ed., pp. 193-281). New York, NY: McGraw Hill.
- Butler, A.; Chapman, J.; Forman, E. & Beck, A. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 36, 17-31. doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003
- Boelen, P.A. & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25, 11-19. doi.org/10.1002/smi.1219
- Cabello, R.; Salguero, J.M.; Fernández-Berrocal, P. & Gross, J.J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 234-240. doi.10.1016/j.biopsycho.2013.09.003

- Chow, C.M.; Ruhl, H. & Buhrmester, D. (2015). Romantic relationships and psychological distress among adolescents: Moderating role of friendship closeness. *International Journal of Social Psychiatry*, 1 -10. doi.10.1177/0020764015585329
- Chowdhury, M.H.K.; Chowdhury, M.R.K.; Nipa, N.S.; Kabir, R.; Moni, M.A. & Kordowicz, M. (2019). Masturbation experience: A case study of undergraduate students in Bangladesh. *Journal of Population and Social Studies*, 27(4), 359-372. doi.10.25133/JPSSv27n4.024
- Chung, M.C.; Farmer, S.; Grant, K.; Newton, R.; Payne, S.; Perry, M.; Saunders, J.; Smith, C. & Stone, N., (2002). Self- esteem, personality and post-traumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18, 83-90.
- Cuijpers, P.; Berking, M.; Andersson, G.; Quigley, L.; Kleiboer, A. & Dobson, K.S. (2013). A meta-analysis of cognitive behavioral therapy for adult depression, alone and in comparison with other treatments. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58, 376-385. doi.10.1177/070674371305800702
- Dobson, D. & Dobson, K.S. (2018). *Evidence-Based Practice of Cognitive-Behavioral Therapy*. Guilford Publications.
- Doyle, A.; Brendgen, M.; Markiewicz, D. & Kamkar, K. (2003). Family relationships as moderators of the association between romantic relationships and adjustment in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 23, 316-340. doi.10.1177/0272431603254238
- Ebrahim, H.; Elkreem, E.; Sedky Faheim, S. & Eltelt, R.H. (2017). Effect of educational program about masturbation on blind adolescent students': Knowledge and attitude. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 19(2), 87-102. doi.10.21608/asalexu.2017.208353
- Ertezaee, B.; Asghari, K.; Oreizi, H. & Ghasemi, N. (2019). The mediating role of pleasant activities in cognitive behavioural therapy for depressed adolescents. *Int. J. Behav Sci*, 13(1), 33-39.
- Falb, M.D. (2015). Effects om mindfulness training on individual experiencing post breakup distress: A randomized controlled trail. *Doctoral Dissertation*, Bowling Green State University.
- Field, T.; Diego, M.; Pelaez, M.; Deeds, O. & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.

- Field, T.; Poling, S.; Mines, S.; Bendell, D. & Pelaez, M. (2021). Negative relationship behaviors are related to trauma symptoms following romantic breakups: a correlation study. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 12(1), 15-19. doi.10.15406/jpcpy.2021.12.00697
- Fischer, J. & Corcoran, K. (1994). *Measures for clinical practice: A source book*, Vol.2 (2 ed.). New York: The Free Press A division of Macmillan, Inc.
- Fox, J. & Tokunaga, R.S. (2015). Romantic partner monitoring after breakups: Attachment, dependence, distress, and post-dissolution online surveillance via social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Network*, 18(9), 491-498. doi. 10.1089/cyber.2015.012
- Furman, W. & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gao, G. (2001). Intimacy, passion, and commitment in Chinese and US American romantic relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(3), 329-324. doi.org/10.1016/S0147-1767(01)00007-4
- Gerressu, M.; Mercer, C.H.; Graham, C.A.; Wellings, K. & Johnson, A.M. (2007). Prevalence of masturbation and associated factors in a British national probability survey. *Archives of Sexual Behavior*, 37(2), 266-278. doi.10.1007/s10508-006-9123-6
- Gilbert, S.P., & Sifers, S.K. (2011). Bouncing back from a breakup: Attachment, time perspective, mental health, and romantic loss. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25, 295-310. doi.10.1080/87568225.2011.605693
- Gomes da Silva, C.C.; Bolognani, C.V.; Amorim, F.F. & Imoto, A.M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 12(79), 1-28. doi.10.1186/s13643-023-02244-y
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362. doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hayes, R. & Oaxley, P. (1986). Social network development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 305-313.

- Heller, R. & Levine, A. (2010). *Attached: The new science of adult attachment and how it can help you find- and keep-love*. New York.
- Hendy, H.M.; Can, S.H.; Joseph, L.G. & Scherer, C.R. (2013). University students leaving relationships (uslr): Scale development and gender differences in decisions to leave romantic relationships, measurement and evaluation in counseling and development. *Eric*, 46(3), 232-242.
- Hoffman, K. (2011). An attachment-based romantic relationships intervention for young adults. *Doctoral Dissertation*, Alliant International University.
- Hofmann, S.G.; Asnaani, A.; Vonk, I.J.; Sawyer, A.T. & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 427-440. doi.10.1007/s10608-012-9476-1
- Imran, S. & Jackson, S. (2022). Attachment relationships and psychological distress in young adults: The mediating role of self-esteem. *Journal of Affective Disorders Reports*, s8,100328. doi.10.1016/j.jadr.2022.100328
- Ingram, R.E. & Luxton, D.D. (2005). Vulnerability-stress models. In B.L. Hankin & J.R.Z. Abela (Eds.), *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective* (pp. 32-46). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Irons, C. & Lad, S. (2017). Using compassion focused therapy to work with shame and self-criticism in complex trauma. *Australian Clinical Psychologist*, 3(1), 1743. doi.10.1016/j.beth.2016.11.012
- Kabbash, I.A.; Ali, E.A.A.; Kabbash, M.I. & El-Naga, A.A. (2017). Perception and practices of masturbation by male medical students, Tanta University, Egypt. *Egyptian Journal of Community Medicine*, 35(1), 99-109. doi.10.21608/EJCM.2017.2814
- Kansky, J.; Ruzek, E. & Allen, J. (2017). Observing adolescent relationships: Autonomy processes in parent, peer, and romantic partner interactions. In *Autonomy in Adolescent Development* (pp. 49-68). Psychology Press.
- Ketelaar, T. (2003). The effects of feelings of guilt on the behavior of uncooperative individuals in repeated social bargaining games: An affect-as-information interpretation of the role of emotion in social interaction. *Cognition and Emotion*, 17(3), 429-453. doi.10.1080/02699930143000662
- Kim, J. & Hatfield, E. (2004). Love type and subjective-well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 32(2), 173-182. doi.org/10.2224/sbp.2004.32.2.173
- Krishnan K. & Shaiju B. (2017). Refusal strategies to prevent substance abuse among adolescents. *Int J Nurs Midwif Res*, 4, 48-50.

- Krisnamurthi, P.B.U. & Hanum. L. (2020). The effectiveness of online group cognitive and behavioral therapy on self-esteem and forgiveness in young adult women after romantic relationship break up. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 530, 38-45. doi.10.2991/assehr.k.210423.006
- Leung, C.; Moore, S.; Victoria, W.K. & Lung, C.L. (2011). Romantic relationships, relationship styles, coping strategies, and psychological distress among Chinese and Australian young adults. *Social Development*, 20, 4, 783- 804. doi.10.1111/j.1467-9507.2011.00616.x
- Luberto, C.M.; Hall, D.L.; Park, E.R.; Haramati, A. & Cotton, S. (2020). A perspective on the similarities and differences between mindfulness and relaxation. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 2164956120905597. doi.org/10.1177/2164956120905597
- McKiernan, A.P.; Ryan, P.; McMahon, E.; Bradley, S. & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 1-19. doi.10.1080/15325024.2018.1426979
- Mcleod, J. (2010). *Case study research in counseling and psychotherapy*. London: Sage Publications, Ltd.
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 327-334. doi.10.1037//0022-3514.60.2.327
- Melka, S.E.; Lancaster, S.L.; Bryant, A.R. & Rodriguez, B.F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1283-1293. doi.10.1002/jclp.20836
- Menaldi, A. & Gozan, M.M. (2020). Mending a broken heart: A single case study on cognitive behavioural therapy for depression after romantic relationship break-up. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, e55. doi.org/10.1017/S1754470X20000537
- Moltrecht, B.; Deighton, J.; Patalay, P. & Edbrooke-Childs, J. (2020). Effectiveness of current psychological interventions to improve emotion regulation in youth: a meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*. doi.org/10.1007/s00787-020-01498-4
- Munoz, R.F. & Miranda, J.D. (2000). *Individual Therapy Manual for Cognitive-Behavioral Treatment of Depression*. Santa Monica: Partner in Case.

- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. doi:10.1080/15298860390129863
- Nesayan, A.; Hosseini, B. & Asadi Gandomani, R. (2017). The effectiveness of emotion regulation skills training on anxiety and emotional regulation strategies in adolescent students. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 263270. doi.org/10.29252/NIRP.JPCP.5.4.263
- Nien, J.T.; Gill, D.L.; Chou, T.; Liu, C.; Geng, X.; Hung, T. & Chang, Y. (2023). Effect of brief mindfulness and relaxation inductions on anxiety, affect and brain activation in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 67, 102422. doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102422
- Nikoogoftar, M.; Sangani, A.; Ahmadi, A. & Ramak, N. (2018). Effectiveness of logotherapy in the hutzel method on personality state, love trauma and attitudes to the opposite sex in female students with emotional breakdown experience. *Quarterly of Clinical Psychology Studies*, 8(30), 103-116. doi.org/10.22054/jcps.2018.8583
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. In M. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. A. W. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp. 545-562). Washington DC: American Psychological Association Press.
- Noormohamadi, S.M.; Arefi, M.; Afshaini, K. & Kakabaraee, K. (2019). The effect of acceptance and commitment therapy on the mental health of students with an emotional breakdown. *International journal of adolescent medicine and health*, 11, 34(1). doi:10.1515/ijamh-2019-0096.
- Noppaprach, S.; Blauw, J. & Tuicomepe, A. (2015). A Causal model of the direct and indirect impact of insecure attachment styles on romantic relationship satisfaction mediated by emotion regulation strategies and psychological distress. *Bangkok: Assumption University Press*, 7(2), 151-160.
- O'Connor, L.E. (2010). Guilt. In Corsini (Ed.). *Encyclopedia of Psychology*. doi:10.1002/9780470479216.corpsy0395
- Perilloux, C. & Buss, D.M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181. doi.org/10.1177/147470490800600119
- Petersen, J. & Le, B. (2017). Psychological distress, attachment, and conflict resolution in psychological distress, attachment, and conflict resolution in romantic relationships. *Modern Psychological Studies*, 33(1), 1-26.

- Preece, D.A.; Becerra, R.; Robinson, K. & Gross, J.J. (2020). The emotion Regulation Questionnaire: Psychometric properties in general community samples. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 348-356. doi.10.1080/00223891.2018.1564319
- Primeau, J. (2013). Romantic breakup and college student adjustment: Attachment dimensions, patterns of grief, and Sex. *Doctoral Dissertation*, Purdue University.
- Rezapour, R.; Vaziri, S. & Kashani, F.L. (2021). The Role of romantic breakup in increasing vulnerability to emotional disorders: A Systematic review. *Clin Schizophr Relat Psychoses*, 15(2), 1-10. doi.10.3371/CSRP.RRSV.091521
- Rhoades, G.K.; Kamp Dush, C.M.; Atkins, D.C.; Stanley, S.M. & Markman, H.J., (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25, 366. doi.10.1037/a0023627
- Rooks, J.D.; Morrison, A.B.; Goolsarran, M.; Rogers, S.L. & Jha, A.P. (2017). We are talking about practice: The influence of mindfulness vs. relaxation training on athletes' attention and well-being over high-demand intervals. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1, 141-153. doi.org/10.1007/s41465-017-0016-5
- Roos, L.G. (2018). The influence of emotion regulation on psychological distress and physiological functioning following a romantic breakup. *Master Dissertation*, University of North Carolina at Charlotte.
- Sala, M.N.; Molina, P.; Abler, B.; Kessler, H.; Vanbrabant, L. & Van de Schoot, R. (2012). Measurement invariance of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). A cross national validity study. *European Journal of Developmental Psychology*, 9, 751-757. doi.10.1080/17405629.2012.690604
- Shackelford, T.K. (2001). Cohabitation, marriage, and murder: Woman killing by male romantic partners. *Aggressive Behavior*, 27, 248-291. doi.org/10.1002/ab.1011
- Shekarey, A.; Rostami, M.S.; Mazdai, K. & Mohammadi, A. (2011). Masturbation: prevention& treatment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1641-1646. doi. 10.1016/j.sbspro.2011.10.318
- Sinha, S.K. (2017). Case study approach in qualitative research. *International Journal of Research Society*, 1(7), 99-103.
- Soltani, M. & Fatehizadeh, M. (2020). The effectiveness of compassion focused therapy on depression and rumination after romantic relationship breakup: A Single Case Study. *Quarterly of Clinical Psychology Studies*, Allameh Tabataba'i University, 10, 37, 63-90. doi.org/10.22054/jcps.2020.50657.2304

- Steinberg, S.J. & Davila, J. (2008). Romantic functioning and depressive symptoms among early adolescent girls: The moderating role of parental emotional availability. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37, 350-362. doi.10.1080/15374410801955847
- Stolow, D. (2011). A Prospective examination of Beck's cognitive theory of depression in university students in Mainland China. Graduate Program in Psychology, *Master Dissertation*, University of New Jersey.
- Strohmaier, S. (2020). The relationship between doses of mindfulness-based programs and depression, anxiety, stress, and mindfulness: A dose-response meta-regression of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(6), 1315-1335. doi.org/ 10.1007/s12671-020-01319-4
- Verhallen, A.M.; Renken, R.J.; Marsman, J.B.C. & Ter Horst, G.J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS One*, 14, e0217320. doi. 10.1371/journal.pone.0217320
- Verma, M.K. & Kumar, P.Y. (2019). Effect of psychological interventions for improving self-confidence of university students. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 7(6S5), 2277-3878.
- Von Allmen, R.S.; Weiss, S.; Tevæarai, H.T.; Kuemmerli, C.; Tinner, C. & Carrel, T.P. et al. (2015). Completeness of follow-up determines validity of study findings Results of a Prospective Repeated Measures Cohort Study. *PLoS ONE*, 10(10), e0140817. doi.10.1371/journal.pone.0140817
- Westbrook, D.; Kennerley, H. & Kirk, J. (2011). *Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications* (2nd ed). London, UK: Sage Publications.
- Wright, A.; Nichols, T.; Graber, J.; Brooks-Gunn, J. & Botvin, G. (2004). It's not what you say, it's how many different ways you can say it: Links between divergent peer resistance skills and delinquency a year later. *Journal of Adolescent Health*, 33, 380-390. doi.10.1016/j.jadohealth.2003.12.008
- Wright, D.W.; Simmons, L.A. & Campbell, K. (2007). Does a healthy marriage ideal exist? Using a q-sort methodology to compare young adults' and professional educators' views on healthy marriages. *Contemporary Family Therapy*, 29, 223-236.
- Xue, X.; Agalliu, L.; Kim, M.Y.; Wang, T.; Lin, L.; Ghavamian, R. & Strickler, H.D. (2017). New methods for estimating follow-up rates in cohort studies. *BMC Medical Research Methodology*, 17-155. doi.10.1186/s12874-017-0436-z
- Younis, I.; Abdel-Rahman, S.H.; El-Esawi, F.M. & AlAwady, M.A. (2018). Solo sex: Masturbation in a sample of Egyptian women. *HXA*, 8(1), 11-18. doi.10.21608/ha.2018.1894.1017

Efficacy of Program based Cognitive-Behavioral Counseling to Reduce Psychological Distress and Improve Emotion Regulation and Self-Esteem after Romantic Relationship Break-up: A Single Case Study

Nasra M. Abd ELMaged

Dept. Psychology – Cairo University

Abstract :

The present study aimed to examine efficacy of program based cognitive-behavioral counseling to reduce psychological distress and improve emotion regulation and self-esteem of an Egyptian college girl after her romantic relationship break-up with a young adult. Romantic relationship break-up led her to suffer from a high level of psychological distress related to depression, negative automatic thoughts, guilt, increased level of anxiety and chronic fatigue, as well as low emotion regulation and poor self-esteem. The study depends on systematic single case study method which based on pre-post-test design with repeated measures then follow-up measurements over successive periods of time. Four scales were used: Psychological Distress Scale, prepared by Huda Said (2017), Emotion Regulation Scale, prepared by Gross and John (2003), translated by Nasra Mansour, Self-esteem Scale prepared by Nagent and Thomas (2008), translated by Alia Farouk, Borderline Personality Rating Scale, prepared Liz Murray (2005), translated by Masry Hanoura. Results revealed efficacy of program based cognitive-behavioral counseling in reducing psychological distress, negative automatic thoughts, mental image and guilt. The level of anxiety, stress and chronic fatigue decreased after post-test and cross the three follow-up periods. Results also indicated a clear improvement in emotion regulation associated with cognitive reappraisal and emotional suppression strategies. Improvement in post-test and three follow-up measurements continued. Results were discussed in light of their consistency with previous studies, theory of emotional attachment, and conclusions. The study concluded with some future questions.

Key words: Psychological distress - Emotion regulation - Self-Esteem - Romantic relationship break-up.