مجلة التطوير العلمي للدراسات والبحوث
Journal of Scientific Development for Studies and Research (JSD)
P- ISSN 2709-1635 E-ISSN 2958-7328

المجلد 4 / العـدد: 14 (2023)، Volume 4, Issue 14
ص 92 – 122

الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية وعلاقتهما بالاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات في محافظات غزة

مرفت عاطف جودت النجار
جامعة الأقصى (فلسطين)

Feeling of psychological helplessness and emotional sensitivity and their relationship to emotional balance among battered women in Gaza governorate

Mervat Atef Alnajar
https://orcid.org/0009-0000-4871-3569
Al-Aqsa University (Palestine), mervat.alnajar.12@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2023/11/19 تاريخ القبول: 2023/02/23 تاريخ النشر: 2023/06/01

ملخص:

هدفت الدراسة للتعرف إلى مستوى الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسريًّا في محافظات غزة، إضافة طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، والعينة العشوائية الطبقية، والتي تكونت من (160) معنفة في محافظات غزة، وأعدت مقاييس الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى كل من الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي جاءت بدرجة مرتفعة، بالإضافة إلى عدم وجود علاقة ارتباط عكسية بين الشعور بالعجز النفسي والاتزان الانفعالي، وعدم وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالعجز النفسي؛ الحساسية الانفعالية؛ الاتزان الانفعالي؛ النساء المعنفات أسريًّا؛ محافظات غزة.

Abstract:

The study aimed to identify the level of feelings of psychological helplessness, emotional sensitivity and emotional balance among domestically abused women in the governorates of Gaza, in addition to the nature of the correlation between feelings of psychological helplessness and emotional sensitivity and emotional balance among the study sample. It consisted of (160) violent women in the governorates of Gaza, and Measures of feelings of psychological helplessness, emotional sensitivity, and emotional balance were prepared, and the results of the study concluded that the level of each of the feelings of psychological helplessness, emotional sensitivity and emotional

balance came to a high degree, in addition to the absence of an inverse relationship between the feeling of psychological helplessness and emotional balance, and the absence of an inverse correlation between sensitivity Emotional and emotional balance.
Keywords: Feeling of psychological helplessness; Emotional sensitivity; Emotional balance; domestically abused women; Gaza governorates.

مقدمة:

العنف كسلوك أو ظاهرة لا يقتصر على زمن بذاته أو مكان أو عرق أو دين، بل إن أسبابه ودواعيه متنوعة ومتعددة تظهر في مختلف الحضارات والأزمنة، ونحن نعيش في عصر التغير السريع والأحداث المتسارعة وكثرة الضغوط النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية والجسمية التي تسبب شعور الفرد بالعجز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات السليم، ومع ازدياد البشرية تعدادًا وتنوعًا أصبح العنف إحدى سمات المجتمعات على الصعيد الفردي أو المجتمعي، ولا سيما مشكلة العنف ضد المرأة والتي تعدّ محطّ اهتمام المنظمات الدولية ومنظمات حقوق الإنسان.

وجوهر العجز عند الفرد يتأتى أساسًا من توقعه بأنه لا يملك القدرة على التحكم وممارسة الضبط، وهذا يعود إلى أن الأشياء التي تحيط به تسيطر عليها ظروف خارجية أقوى منه ومن إرادته، الأمر الذي يولد خبرة الشعور بالعجز والإحباط وخيبة الأمل في إمكانية التأثير في متغيرات هذا السياق والقوى المسيطرة عليه.(الفضلي،2017، 67).

والعجز النفسي هو شعور الفرد بعدم إيجابيته وفعاليته، وعجزه عن تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، وعدم قدرته على السيطرة على الأحداث والمجريات مع عدم قدرته على التأثير في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها وعجزه عن السيطرة على تصرفاته وأفعاله ورغباته. ولأهمية هذا المتغير في سلوك الأفراد أجريت العديد من الدراسات التجريبية بهدف خفض هذا المتغير من خلال برامج علاجية، كدراسة العبادي (2022)، التي هدفت لمعرفة أثر برنامج العلاج عن طريق السيكودراما في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من النساء المعنفات أسرياً، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًّا بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس العجز المتعلم، ولصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وأجريت دراسات وصفية للتعرف إلى العجز النفسي وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى، كدراسة قنيطة(2019) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين العجز النفسي والحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظة غزة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى العجز

النفسي ومستوى الحساسية الانفعالية جاء بدرجة متوسطة، ووجود علاقة طردية بين العجز النفسي والحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسرياً.

وتشكل الحياة الانفعالية جزءًا مهمًّا في الشخصية؛ حيث إنها تؤثر في توجيه سلوك الفرد، وتتدخل إلى حد كبير في سلامته النفسية، ويخفض من حدة التوتر الذي يسببه وبخاصة في حالة الخوف والقلق وبعض الحالات الانفعالية الأخرى (عبد الله، 2017، 748).

وتشكل الحساسية الانفعالية نمطًا من أنماط المبالغة في الانفعال؛ والشخص الحساس انفعاليًّا هو الشخص الذي يتأثر أكثر من اللازم بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه، فقد يفسر الكلمة بأكثر مما تحتمل، ويفتقر إلى الثبات، وعدم النضج الانفعالي، وعدم ملاءمة الاستجابات الانفعالية بمثيراتها (منصور،2011). وهذا بدوره يؤثر على اتزانها الانفعالي ويدفعها للمزيد من التوتر والقلق. وقد أجريت العديد من الدراسات التي استهدفت الكشف عن الحساسية الانفعالية وتأثيرها في متغيرات نفسية أخرى، كدراسة الفقي (2022) التي سعت إلى التعرف للعلاقة بين الحساسية الانفعالية والمهارات الاجتماعية لدى الأطفال المتأخرين لغويًّا، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الدرجات الكلية للحساسية الانفعالية والمهارات الاجتماعية، وأن مستوى الحساسية الانفعالية جاء بدرجة متوسطة، وحاولت دراسة (Barbieri,2020)التعرف لمدى ودقة تقييمات الأفراد الذين يشعرون بالحساسية الانفعالية، وتوصلت الدراسة أن الخوف من التقييم السلبي قد يكون عاملًا للحماية من التأثير السلبي لسوء التنظيم الانفعالي على دقة التعرف إلى الجانب الانفعالي لدى الفرد الذي يعاني من الحساسية من الرفض الانفعالي.

أما الاتزان الانفعالي فيشكل عاملًا مهمًّا في مساعدة الفرد على وضع مكابح للقلق والخوف، ويجعله يهتم بمشاعر الرضا والراحة، ويساعده على تخطي المواقف الصعبة، إضافة إلى اكتسابه المهارات التي تؤهله ليكون قادرًا على قيادة حياته الشخصية والاجتماعية، ويصبح فردًا فاعلا في المجتمع، وهذا ليس بالأمر الهين، بل يحتاج إلى خلق حالة من التوزان(اشبير،11،2018).

وعليه فإن مقدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتعرف إلى مشاعره وأفكاره ورصد العلاقات بين هذه المشاعر والأفكار والانفعالات، ومن ثم تنظيمها، يعينه على اتخاذ قراراته بشكل مناسب دون غرق في الانفعالات(موسى،13،2017). وفي ضوء هذه الأهمية للاتزان الانفعالي أجرى الباحثون عددًا من البحوث والدراسات التي تتعلق بهذا المتغير، كدراسة سيد ومحمد وموسى وباخوم(2022) بهدف الكشف عن الأداء التفاضلي للنوع على مفردات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام طريقة مانتل –هانزل وفق افتراضات نظرية

الاستجابة للمفردة، وأسفرت نتائج الدراسة عن تحقق افتراضات نظرية الاستجابة للمفردة في البيانات المستمدة من أداء عينة التدريج على مقياس الاتزان الانفعالي المعد بالبحث الحالي.

استنادًا لما تقدم من معلومات حول متغيرات الدراسة وما يرتبط بكل منها من دراسات سابقة، وفي ضوء ما يعيشه الشعب الفلسطيني من ظروف قاهرة تهدد كيانه النفسي ونسيجه الاجتماعي نتيجة ممارسات الاحتلال، وما يشكله الحصار المفروض عليه، وبالذات في قطاع غزة، من ظروف ضاغطة في جميع الجوانب الإنسانية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية المؤثرة على شخصية الفرد، حيث يؤثر الوضع الاقتصادي على الأفراد تأثيرًا مباشرًا من حيث عدم الإشباع والحرمان؛ فمعظم فئات المجتمع تعاني من فقدانهم للرواتب والذي يؤدي بدوره إلى تدهور الوضع المادي للمجتمع فيؤثر على حياتهم الاجتماعية والنفسية.

مشكلة الدراسة:

إن الحياة التي تعيشها المرأة المعنفة قد تمر بمواقف مليئة بالفشل والصراعات والاحباطات، فالمعنفة إذا سيطرت عليها مشاعر العجز النفسي وازدادت حساسيتها الانفعالية وقل اتزانها الانفعالي هذا كله يجعلها غير قادرة على النمو الوجداني ويعرقل تقدمها على المستوى الشخصي والاجتماعي، وقد يؤدي إلى فشل علاقتها مع الآخري، فمن خلال عمل الباحثة في الميدان لاحظت أن النساء المعنفات يتعرضن للعنف من الأزواج والأهل وغيرهم مما يجعلهن عرضة للشعور بالعجز النفسي

حيث وجدت الباحثة أنه لابد من الاهتمام بدراسة العجز النفسي والحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسريًا في محافظات غزة، لمحاولة تخطي الضغوطات والعقبات التي يتعرضن لها، مما دفعها للبحث عن طرق يمكن من خلالها الوصول للاتزان الانفعالي لديهن وتدريبهن على مواجهة المحن والضغوطات وبناء عما سبق فإن مشكلة الدراسة تتمحور في الإجابة عن التساؤل الرئيس التالية: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات في محافظات غزة؟

وانبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1- ما مستوى العجز النفسي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

2- ما مستوى الحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

3- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

1- التعرف إلى مستوى العجز النفسي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

2- التعرف إلى مستوى الحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

3- التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

4- التعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين العجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

أهمية الدراسة:

أولًا: الأهمية النظرية:

1- تهتم الدراسة بدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع؛ المعنفات، والاهتمام الكافي على الصعيد الرسمي من الجهات المختصة بفئة، كإشارة إلى المبادئ الاجتماعية والأخلاقية التي جاء بها الإسلام من الاهتمام والرعاية.

3- إضافة مقاييس جديدة خاصة بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة يمكن الاستفادة منها في الدراسات المستقبلية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

1- قد تفيد هذه الدراسة المؤسسات القائمة على رعاية المعنفات من خلال تصميم برامج إرشادية تهدف إلى الحد من فرط الحساسية الانفعالية لدى المرأة المعنفة، وبالتالي يساعد على تحقيق التوازن الانفعالي للمرأة المعنفة.

2- إمكانية استخدام نتائج هذه الدراسة وما تناولته من متغيرات مرتبطة بهذا الموضوع في إعداد برامج علاجية فيما بعد لتجنب أو التقليل من آثار هذه المشكلة فيما بعد.

3- تخدم المجتمع الفلسطيني وقطاعات التخطيط للمستقبل بمجالات متعددة تخص المرأة.

مصطلحات الدراسة:

العجز النفسي: هو أن الفرد يريد الشيء وضده في الوقت ذاته حتى يتعادل الدافعان المتعارضان مؤديًا إلى عدم التنفيذ مع عدم القدرة على أداء الوظيفة واتخاذ القرارات والشعور باليأس وفقدان المساعدة النفسية (محمود،2014، 132).

ويعرف العجز النفسي إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المعنفات من خلال استجاباتهنّ على فقرات مقياس العجز النفسي المعد لأغراض الدراسة الحالية.

الحساسية الانفعالية: سمة شخصية يقظة للغاية للمعلومات والمؤثرات الخارجية، والشخص الحساس انفعاليًا لديه قدرة أعلى على إدراك التغيرات الطفيفة (Li, Fu, Ma, Yu& Bai,2021,2582) .

وتعرف الحساسية الانفعالية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المعنفات من خلال استجاباتهنّ على فقرات مقياس الحساسية الانفعالية المعد لأغراض الدراسة الحالية.

الاتزان الانفعالي: وهو مقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، وعدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة على التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهودا نفسيا كبيرا(الحجرف وأحمد وكامل، 2021، 184).

ويعرف الاتزان الانفعالي إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المعنفات من خلال استجاباتهنّ على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي المعد لأغراض الدراسة الحالية.

المرأة المعنفة: هي المرأة التي تعرضت للأذى الجسدي أو الجنسي وصدر فعليًا من الآخرين، ما تسبب في إحداث أضرار مادية أو معنوية لدى المرأة.

حدود الدراسة:

الحد الموضوعي: الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية وعلاقتهما بالاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

الحد البشري: عينة من النساء المعنفات أسرياً في محافظة غزة والمسجلات في مؤسسة بيت الأمان وجمعية عائشة مركز شؤون المرأة وصحة المرأة والطفل.

الحد المكاني: المؤسسات التي تهتم برعاية النساء المعنفات أسرياً؛ وهي بيت الأمان في محافظة غزة، وجمعية عائشة لرعاية المرأة والطفل، ومركز شؤون المرأة، وصحة المرأة والطفل.

الحد الزماني: مايو 2022.

المبحث الأول

الإطار النظري (الشعور بالعجز النفسي)

المطلب الأول: مقدمة:

يعدّ العجز النفسي شعورًا مدمرًا وهدامًا؛ فإذا سمح الفرد به يمكن أن يسدد ضربة معينة لأي محاولة منه ضد إدارة حياته، فمن المستحيل أن يصنع الإنسان الحياة التي يرغب بها حقًا، حيث إن العجز النفسي عبارة عن مدركات سلبية لدى الفرد لا يستطيع معها تنفيذ المهام المطلوبة منه؛ لتوقعه أنه لا يستطيع إنجازها، وتدعو إلى عدم بذل جهد للتغلب على العقبات التي تواجهه، ما يؤدي إلى حالة من الشعور بتدني الذات، والاستسلام وخفض الدافع، وفقدان السيطرة على التحكم في الأحداث والمواقف(أبوزيد وخميس وعبده،2022، 356) .

المطلب الثاني: مظاهر العجز النفسي:

هناك مظاهر متعددة للعجز النفسي، وهي:

1- السلبية وتوقع الأحداث أو المواقف غير السارة: والتي تنشأ من مكافأة الاستجابات السلبية ومعاقبة الاستجابات الإيجابية ما يؤدي بالفرد بأنه لا توجد فائدة أو جدوى من جهده.

2- الأحداث غير القابلة للتحكم وإدراكها: والتي تولد لدى الأفراد ضعف القدرة على التعامل بمرونة مع تلك الأحداث ما يؤدي إلى تشكيل وتعميق العجز.

3- معارف العجز: وهي معارف تتوسط إدراك وممارسة سلوكات العجز والأحداث غير القابلة للتحكم، وهي معارف ما زالت غير واضحة في معاملها وقابلة للتعميم في مواقف جديدة(قنيطة، 2019، 11).

المطلب الثالث: أنواع العجز النفسي:

1- العجز الدافعي: وهو انخفاض دافعية الفرد في التحكم بالأحداث؛ لاعتقاده بعدم امتلاكه القدرة على التحكم في استجابه(عبد الغني وعبد الجواد،2019، 30).

2- عجز معرفي: وهو ضعف قدرة الفرد على التعلم من خبراته السابقة، لاعتقاده بعدم امتلاكه القدرة على التحكم في استجاباته.(Fisk & Taylor, 2017,56)

3- العجز الانفعالي: ويتمثل في ظهور انفعالات سلبية مثل القلق والاكتئاب والغضب والحزن؛ حيث يظهر في البداية كاستجابة لعدم القدرة على التحكم، ثم يظهر الحزن والاكتئاب كنتيجة لاستمرار الأحداث غير الممكن التحكم فيها(علي،2019، 289).

4- العجز السلوكي: تصرفات الفرد السلبية فاتر الهمة والاعتمادية الزائدة على الآخرين(الضامن وسمور،2017، 172).

المطلب الرابع: خصائص الأفراد ذوي العجز النفسي:

1- عدم القدرة على تحقيق الأهداف المرغوب فيها بسبب ضعف الإمكانيات.

2- عدم التكامل بين الأنا والأنا العليا والذي بدوره يؤدي إلى عدم القدرة على تحقيق أهدافه المرغوبة ذات الطابع التفاؤلي(ابن هداية والسفاسفة،2021، 422).

3- الإنهاك النفسي واللوم الذاتي، وفقدان التواصل الوجداني مع الآخرين.

4- عدم القدرة على حل المشكلات، وعدم الرغبة في المبادرة (نوير، 2021، 258).

المبحث الثاني

الحساسية الانفعالية

المطلب الأول: مقدمة:

إن الحساسية الانفعالية لها وجهان أحدهما إيجابي يتمثل في إنشاء علاقات التواد والتعاطف، ويمكن اعتبارها أحد عناصر بناء الشخصية، أمّا الجانب السلبي للحساسية الانفعالية فيتمثل في ردود أفعال مبالغ فيها تجاه أحداث بسيطة تجعله يبدو غير ناضج انفعاليا، ويبرر هذا أن الشخص ذا الحساسية الانفعالية المرتفعة هو شخص عادي قد نمت لديه المشاعر والأحاسيس أكثر من الطبيعي(شعيب، 2021، 76)

وتستخدم للإشارة لمجموعة من سمات الشخصية التي تتناول قدرة الفرد على التعرف والتعبير عن انفعالاته، وسرعة تفاعله الوجداني بالإضافة إلى وصف قدرة الفرد على تحديد هوية انفعالاته عند التأثر بمواقف عاديه قد لا يعبأ بها الآخرون(ناضرين،2022، 178).

ثانيا/ المطلب الثاني: مجالات الحساسية الانفعالية:

1- المجال النفس حركي: وتتبدى في المستويات العالية من الطاقة الجسمية ووفرة النشاط الحركي وارتفاع مستوى التوتر؛ إذ يتم تحويل التوتر الانفعالي إلى نشاط نفس حركي يظهر في التشنجات اللاإرادية، وعض الأظافر، والعادات العصبية، والاندفاعية.

2- المجال العقلي: الرغبة الجامحة في البحث والتجريب وحب المعرفة والاستطلاع والتفكير النقدي والتأملي والإبداعي، والتحميل والتركيب، والتعامل مع المجردات(المصري، 2021، 254)

3- المجال الجسدي: من خلال استجابات حسية قوية للمذاقات والملامس والروائح المختلفة والأشكال البصرية كالألوان والمساحات والمثيرات البصرية كالأصوات والأنغام (الفقي، 2022، 279)

المطلب الثالث: أسباب فرط الحساسية الانفعالية:

أشارت بعض الدراسات إلى أن فرط الحساسية الانفعالية ينتج عنها:

1- الشعور بالوحدة النفسية: والتي قد تسبب الشعور بالغضب بسبب الرفض من الجميع.

2- التغيرات في الظروف أو الأحداث: وخاصة التي يصعب التحكم فيها من الفرد.

3- التأثيرات الخارجية غير المنضبطة: والتي تنشأ من خلال نقص الخبرات في معالجة أو تنظيم الانفعالات الطبيعية واسعة النطاق(سيد، 2019، 512).

المطلب الرابع: سمات الشخص الحساس انفعاليًا:

1- كثرة التأثر بالمواقف التي يتعرض لها الفرد مقارنة بالآخرين.

2- المهارة في استقبال انفعالات الآخرين وقراءة رسائلهم الانفعالية غير اللفظية وتفسيرها(عبد الله، 2018، 743).

3- يتصرفون بأسلوب يفتقد إلى المرونة، وتتصف استجاباتهم بسوء التوافق بغض النظر عن محتوى الموقف الباعث على الحساسية الانفعالية(Barbieri,2020,35).

المبحث الثالث

الاتزان الانفعالي

المطلب الأول: مقدمة:

يعدّ الاعتدال في الانفعالات والسيطرة عليها في لحظات المشاعر المتباينة ركنًا أساسًا لصحة الفرد النفسية السوية؛ لأنه يولد التفكير السليم وبالتالي السلوكيات الإيجابية.

وقد نال مفهوم الاتزان الانفعالي اهتمامًا كبيرًا وسط التيارات العلمية في علم النفس؛ فقد دخل هذا المفهوم في العديد من المجالات النفسية المتنوعة مثل علم النفس السريري، والصحة النفسية، وعلم نفس الشخصية، وتتمثل وظيفة الاتزان الانفعالي بوصفه متغيرًا مهمًا يحافظ على تماسك الشخصية، وتكاملها، ما يمثل دليلًا قويًا على بناء توازن الفرد النفسي، وتمتعه بالمرونة الوجدانية تجاه المواقف(اليحيانية والخواجة، 2021، 301).

فقد عرف (Bhagat, Simbak & Haque,2015, 407) الاتزان الانفعالي بأنه "مقدار ما يمتلكه الفرد من قدرات تساعده على البقاء في حالة من الهدوء والاستقرار عند تعرضه للعديد من المواقف والمثيرات التي من شأنها أن تسبب له الضغط والإجهاد".

المطلب الثاني: أهمية الاتزان الانفعالي:

يعد واحدًا من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعاليًّا لديه القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات(عبد الله، 2020، 227)، وأشار (Zapata,2015,2) إلى أن ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع، يكون لديهم درجة أقل من العصابية، ويكون لديهم مستويات أقل من الضغوط، كما يساعد الاتزان الانفعالي الفرد على النجاح في تطوير درجة الاستقلالية والاعتماد على الذات، ويساعده أيضًا على المواجهة الواعية لظروف الحياة، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه.

المطلب الثالث: سمات الشخص المتزن انفعاليًّا:

إن الشخص المتزن انفعاليًّا يستجيب للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف، وبالتالي فهو شخص يشعر بالتفاؤل والبشاشة، والاستقرار النفسي والتحرر إلى حد كبير من الشعور بالألم والقلق والوحدة النفسية، ويعد هذا الاتزان الانفعالي ضروريًّا للأفراد في المراحل العمرية كافة(عبارة ورحال وموسى، 2019، 108).

المطلب الرابع: العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

الاتزان الانفعالي يتأثر بالعديد من العوامل، وتصنف هذه العوامل إلى ذاتية خاصة بالفرد، وبيئية، ويندرج تحت العوامل الذاتية، العوامل الوراثية والجينية، وكذلك بعض الاضطرابات الفسيولوجية أو اضطراب بعض العمليات المعرفية، أما العوامل البيئية فتشمل البيئة الاجتماعية والمادية وما ينتج عنها من مشكلات أو ضغوط، وقدرة الفرد أو عدم قدرته على التعامل مع أهدافه وحاجاته وإشباعها، ويمكن القول إن التفاعل بين العوامل الذاتية والبيئية هو ما ينتج عنه الاتزان الانفعالي (محمود، 2020، 167).

منهجية الدراسة وإجراءاتها: تم تناول الخطوات الإجرائية من حيث المنهجية وانتقاء العينة وإعداد الأدوات والتحقق من خصائصها السيكومترية (الصدق والثبات)، والمعالجات الإحصائية التي أُستخدمت لتحليل البيانات، والإجراءات العملية التي أُتبعت في الدراسة، وفيما يلي شرح وافٍ لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث يقوم على دراسة العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المعنفات أسرياً في محافظة غزة والمسجلات في مؤسسات المجتمع المحلي والبالغ عددهن(564)، والتي تم الحصول عليها من مؤسسة بيت الأمان في محفظة غزة، ومركز شؤون المرأة، ومؤسسة صحة المرأة والطفل وجمعية عائشة.

عينة الدراسة:

أ- **عينة استطلاعية:** طبقت الباحثة أدوات الدراسة على عينةٍ استطلاعية مكونة من (30) معنفة في محافظة غزة تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية الطبقية، وذلك ليتم تقنين أدوات الدراسة عليهن من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق المناسبة، وقد تم استبعادهن من عينة الدراسة التي تم التطبيق عليها.

ب- **عينة الدراسة الفعلية:** اختيرت بطريقة عشوائية طبقية من مجتمع الدراسة، وهن النساء المعنفات أسرياً في مؤسسة بيت الأمان ومؤسسة صحة المرأة والطفل وجمعية عائشة ومركز شؤون المرأة، وقد بلغ حجم العينة المختارة (160) معنفة، ويعدّ هذا العدد مقبولًا لإجراء التحليل الإحصائي.

أدوات الدراسة وإجراءات إعدادها: بعد اطلاع الباحثة على الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة والعينة المستهدفة، -في حدود علمها- لم تجد المقاييس التي تتناسب مع ظروف وطبيعة العينة المستهدفة، لهذا ارتأت أنْ تعد مقايس جديدة خاصة بمتغيرات الدراسة؛ لتحقيق أهدافها، وتمثلت المقاييس فيما يلي: **أولًا:** مقياس الشعور بالعجز النفسي (إعداد الباحثة). **ثانيًا:** مقياس الحساسية الانفعالية (إعداد الباحثة).

ثالثًا: مقياس الاتزان الانفعالي(إعداد الباحثة).

أولًا: مقياس الشعور بالعجز النفسي: طوّرت الباحثة مقياس الشعور بالعجز النفسي للمعنفات، بما يناسب عينة الدراسة وخصوصيتها؛ ذلك أن المقاييس المتوفرة محليًّا وإقليميًّا لا تتناسب في صياغة فقراتها مع العينة المستهدفة؛ وذلك من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والسيكولوجي المعني بتعريف معنى الشعور بالعجز النفسي، والتعريف الإجرائي، والاطلاع على عدد من المقاييس، وقد استعانت الباحثة عند إعدادها لفقرات مقياس الشعور بالعجز النفسي بمجموعةٍ من المقاييس العربية، وهي: مقياس مقاييس محمود(2014)، والخالدي وسهم(2015)، وفي ضوء ذلك تم تحديد مكونات المقياس؛ حيث بلغ عدد فقرات مقياس الشعور بالعجز النفسي في صورته الأولية (33) فقرة. موزعة على (3) أبعاد، هي: الانزعاج الذاتي، والعجز في الوظيفة الاجتماعية، والعجز في الأداء الأسري.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين): عرضت الباحثة مقياس الشعور بالعجز النفسي بصورته الأولية على مجموعةٍ من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد والصحة النفسية بلغ عددهم (9)؛ للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملاءمة الفقرات من حيث الصياغة المبدئية ومدى انتمائها للبعد الذي تضمنه المقياس، وقد أعطى المحكمون ما نسبته 80% من الاتفاق على ملاحظاتٍ قيّمة، وفي ضوئها عُدلت بعض الفقرات واستبعدت فقراتٌ أخرى؛ وتم حذف (5) فقرات من فقرات المقياس في صورته الأولية، وإضافة فقرتين جديدتين، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم (30) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي

جدول (1) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الشعور بالعجز النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الانزعاج الذاتي			العجز في الوظيفة الاجتماعية		
1	.581**	0.01	11	.846**	0.01
2	.838**	0.01	12	.591**	0.01
3	.710**	0.01	13	.603**	0.01
4	.855**	0.01	14	.910**	0.01
5	.607**	0.01	15	.675**	0.01
6	.625**	0.01	16	.913**	0.01
7	.746**	0.01	17	.836**	0.01
8	.287**	0.01	18	.581**	0.01
9	.855**	0.01	19	.756**	0.01
10	.844**	0.01	20	.554**	0.01
العجز في الأداء الأسري					
21	.881**	0.01	26	.630**	0.01
22	.754**	0.01	27	.442**	0.01
23	.791**	0.01	28	.539**	0.01
24	.543**	0.01	29	.630**	0.01
25	.742**	0.01	30	.881**	0.01

**دالة عند 1% *دالة عند5% # غير دالة عند 5%

يتبين من الجدول (1) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الشعور بالعجز النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبا ودالًّا عند مستوى دلالة 0.01.

صدق الاتساق البنائي لمقياس الشعور بالعجز النفسي.

جدول (2) نتائج معامل الارتباط بين كل بعد معامل الارتباط من أبعاد المقياس الشعور بالعجز النفسي مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	الشعور بالعجز النفسي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الانزعاج الذاتي	.901**	0.01
العجز في الوظيفية الاجتماعية	.949**	0.01
العجز في الأداء الأسري	.866**	0.01

يتبين من الجدول (2) أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبا ودالًّا إحصائيًّا عند مستوى دلالة 0.01 ما يشير إلى أن المقياس يتميز بصدق البنائي لأبعاده، وهذا مؤشر على صدق المقياس في قياس الطاهرة التي أعد من أجلها.

ثانيا: ثبات مقياس الشعور بالعجز النفسي

أجرت الباحثة خطوات الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين هما: معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية.

جدول (3) معامل الثبات مقياس الشعور بالعجز النفسي الشعور بالعجز النفسي وفقا لطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	البعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
				قبل التعديل	بعد التعديل
1	الانزعاج الذاتي	10	.787	.954	.976
2	العجز في الوظيفية الاجتماعية	10	.772	.956	.978
3	العجز في الأداء الأسري	10	.765	.948	.973
4	الشعور بالعجز النفسي	26	.866	.956	.977

يتبين من الجدول (3) أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الشعور بالعجز النفسي وفقا لطريقة ألفا كرونباخ كانت (.866) ويعد معامل ثبات مرتفعًا، وطريقة التجزئة النصفية كانت(.977) ويعد معامل ثبات مرتفعًا، ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

وصف مقياس الشعور بالعجز النفسي في صورته النهائية: اشتمل مقياس الشعور بالعجز النفسي في صورته النهائية على (30) فقرةً، البعد الأول: الانزعاج الذاتي ويتكون من (10) فقرات، الثاني: العجز في الوظيفة الاجتماعية ويتكون من (10) فقرات، الثالث: العجز في الأداء الأسري ويتكون من (10) فقرات.

ثانيًا: مقياس الحساسية الانفعالية: طوّرت الباحثة مقياس الحساسية الانفعالية للمعنفات بما يناسب عينة الدراسة وخصوصيتها؛ ذلك أن المقاييس المتوفرة محليًّا وإقليميًّا لا تتناسب في صياغة فقراتها مع العينة المستهدفة؛ وذلك من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والسيكولوجي المعني بتعريف معنى الحساسية الانفعالية، والتعريف الإجرائي، والاطلاع على عدد من المقاييس، وقد استعانت الباحثة عند إعدادها لفقرات مقياس الحساسية الانفعالية بمجموعةٍ من المقاييس العربية، وهي: مقياس عبد الله(2017)، و مقياس سكيك(2018)، ومقياس أبو مطير(2013)، وفي ضوء ذلك تم تحديد مكونات المقياس حيث جاءت في ثلاثة أبعاد هي: الكفاءة الانفعالية، والضبط والتحكم، والمرونة في المواقف، حيث بلغ عدد فقرات مقياس الحساسية الانفعالية في صورته الأولية (30) فقرة موزعة على (3) أبعاد، هي: الحساسية الموجبة، والابتعاد العاطفي، والحساسية السالبة.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين): عرضت الباحثة مقياس الحساسية الانفعالية بصورته الأولية على مجموعةٍ من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد والصحة النفسية بلغ عددهم (9)؛ للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملاءمة الفقرات من حيث الصياغة المبدئية ومدى انتمائها لكل بعد من الأبعاد الخمسة التي تضمنها المقياس، وقد أعطى المحكمون ما نسبته 80% من الاتفاق على ملاحظاتٍ قيّمة، وفي ضوئها عُدلت بعض الفقرات واستبعدت فقراتٌ أخرى؛ وتم حذف فقرتين من فقرات المقياس في صورته الأولية، وإضافة فقرتين جديدتين، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم (30) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي

جدول (4) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الحساسية الموجبة			الابتعاد العاطفي		
1	.761**	0.01	11	.803**	0.01
2	.559**	0.01	12	.541**	0.01
3	.541**	0.01	13	.873**	0.01
4	.671**	0.01	14	.535**	0.01
5	.760**	0.01	15	.793**	0.01
6	.416*	0.05	16	.558**	0.01
7	.590**	0.01	17	.738**	0.01
8	.684**	0.01	18	.768**	0.01
9	.438*	0.05	19	.463**	0.01
10	.793**	0.01	20	.466**	0.01
الحساسية السالبة					
21	.711**	0.01	26	.711**	0.01
22	.774**	0.01	27	.774**	0.01
23	.546**	0.01	28	.504**	0.01
24	.711**	0.00	29	.570**	0.01
26	.456*	0.05	30	.363*	0.05

**دالة عند 1% *دالة عند5% # غير دالة عند 5%

يتبين من الجدول (4) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبا ودالًّا عند مستوى دلالة 0.01، في حين الفقرات(6، 9، 26، 30) كانت دالة عند مستوى (0.05).

صدق الاتساق البنائي لمقياس الحساسية الانفعالية

جدول (5)نتائج معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	الحساسية الانفعالية	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الحساسية الموجبة	.901**	0.01
الابتعاد العاطفي	.931**	0.01
الحساسية السالبة	.927**	0.01

**دالة عند 1% *دالة عند5%

يتبين من الجدول (5) أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبا ودالًّا إحصائيًّا عند مستوى دلالة 0.01 ما يشير إلي أن المقياس يتميز بصدق البنائي لأبعاده، وهذا مؤشر على صدق المقياس في قياس الطاهرة التي أعد من أجلها.

ثانيا: ثبات المقياس الحساسية الانفعالية

جدول (6) معامل الثبات مقياس الحساسية الانفعالية وفقا لطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	البعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
				قبل التعديل	بعد التعديل
1	الحساسية الموجبة	10	.753	.915	.955
2	الابتعاد العاطفي	10	.757	.909	.952
3	الحساسية السالبة	10	.715	.860	.925
4	الحساسية الانفعالية	30	.869	.952	.976

يتبين من الجدول (6) أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الحساسية الانفعالية وفقا لطريقة ألفا كرونباخ كانت (.869) ويعد معامل ثبات مرتفعًا، وطريقة التجزئة النصفية كانت(.976) ويعد معامل ثبات مرتفعًا، ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

وصف مقياس الحساسية الانفعالية في صورته النهائية: اشتمل مقياس الشعور بالعجز النفسي في صورته النهائية على (30) فقرةً، موزعةً على ثلاثة أبعاد كالتالي: البعد الأول: الحساسية الموجبة (10) فقرات، البعد الثاني: الابتعاد العاطفي(10) فقرات. البعد الثالث: الحساسية السالبة (10) فقرات.

ثالثًا: مقياس الاتزان الانفعالي: طوّرت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي للمعنفات، بما يناسب عينة الدراسة وخصوصيتها؛ ذلك أن المقاييس المتوفرة محليًّا وإقليميًّا لا تتناسب في صياغة فقراتها مع العينة المستهدفة؛ وذلك من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والسيكولوجي المعني بتعريف معنى الاتزان الانفعالي، والتعريف الإجرائي، والاطلاع على عدد من المقاييس، منها وقد استعانت الباحثة عند إعدادها لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي بمجموعةٍ من المقاييس العربية، وهي: مقياس عوض(2016)، ومقياس حمدان(2010)، ومقياس بن علي(2018)، وفي ضوء ذلك تم تحديد مكونات المقياس حيث جاءت في ثلاثة أبعاد هي: الكفاءة الانفعالية، الضبط والتحكم، المرونة في المواقف، حيث بلغ عدد فقرات مقياس الحساسية الانفعالية في صورته الأولية (30) فقرة موزعة على (3) أبعاد، هي: الكفاءة الانفعالية، الضبط والتحكم، المرونة في المواقف

الصدق الظاهري (صدق المحكمين): عرضت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي بصورته الأولية على مجموعةٍ من المحكمين وأساتذة الجامعات في الوطن وخارجه من الاختصاصيين في الإرشاد والصحة النفسية بلغ عددهم (9)؛ للأخذ برأيهم واستشارتهم في مدى ملاءمة الفقرات من حيث الصياغة المبدئية ومدى انتمائها لكل بعد من الأبعاد الخمسة التي تضمنها المقياس، وقد أعطى المحكمون ما نسبته 80% من الاتفاق على ملاحظاتٍ قيّمة، وفي ضوئها عُدلت بعض الفقرات واستبعدت فقراتٌ أخرى؛ وتم حذف (6) فقرات من فقرات المقياس في صورته الأولية، وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس بعد الانتهاء من التحكيم (24) فقرة.

صدق الاتساق الداخلي:

جدول (7) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الانفعالية			الضبط والتحكم		
1	.733**	0.01	9	.845**	0.01
2	.669**	0.01	10	.815**	00.0
3	.263	0.00	11	.857**	0.01
4	.798**	0.01	12	.660**	0.01
5	.799**	0.01	13	.751**	50.0
6	.672**	0.01	14	.742**	0.01
7	.684**	0.01	15	.781**	0.01
8	.632**	0.01	16	.883**	0.01
الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرونة في المواقف					
17	**841.	0.01	21	.762**	0.00
18	.755**	0.01	22	.667**	0.01
19	.658**	0.01	23	.806**	0.01
20	.791**	0.01	24	.693**	0.01

يتبين من الجدول (7) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كان موجبا ودالًّا عند مستوى دلالة 0.01. ما عدا الفقرة رقم(3) في بعد الكفاءة الانفعالية، فقد كانت غير دالة عند مستوى .01 لذا وجب حذفها.

صدق الاتساق البنائي لمقياس الاتزان الانفعالي

جدول (8)نتائج معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	الاتزان الانفعالي	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الكفاءة الانفعالية	.917**	0.01
الضبط والتحكم	.823**	0.01
المرونة في المواقف	.803**	0.01

**دالة عند 1% *دالة عند5 %

يتبين من الجدول (8) أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس كان موجبا ودالًّا إحصائيًّا عند مستوى دلالة 0.01 ما يشير إلي أن المقياس يتميز بصدق البنائي لأبعاده، وهذا مؤشر على صدق المقياس في قياس الطاهرة التي أعد من أجلها.

ثانيا: ثبات المقياس الاتزان الانفعالي

جدول (9)معامل الثبات مقياس الاتزان الانفعالي وفقا لطريقة والتجزئة النصفية

م	البعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
				قبل التعديل	بعد التعديل
1	الكفاءة الانفعالية	7	778.	810.	731.
2	الضبط والتحكم	8	787.	964.	981.
3	المرونة في المواقف	8	780.	896.	945.
	الدرجة الكلية	23	874.	964.	847.

يتبين من الجدول (9) أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي وفقا لطريقة ألفا كرونباخ كانت (.874) ويعد معامل ثبات مرتفعًا، وطريقة التجزئة النصفية كانت (.847) ويعد معامل ثبات مرتفعًا، ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

وصف مقياس الاتزان الانفعالي في صورته النهائية: اشتمل مقياس الشعور بالعجز النفسي في صورته النهائية على (23) فقرةً موزعةً على ثلاثة أبعاد كالتالي: البعد الأول: الكفاءة الانفعالية (7) فقرات، بعد حذف الفقرة رقم (3)، البعد الثاني: الضبط والتحكم(8) فقرات. البعد الثالث: المرونة في المواقف (8) فقرات .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1- معامل ارتباط بيرسون(Pearson Correlation Coefficient) ، لقياس الارتباط، ويقوم على دراسة العلاقة بين متغيرين، واستخدم لحساب صدق الاتساق الداخلي، والصدق البنائي للمقياس، والعلاقة بين المتغيرات .

2- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) واختبار التجزئة النصفية؛ لمعرفة ثبات فقرات المقياس.

3- اختبارT-test ؛ لحساب دلالة الفروق بين متوسطات مجموعتين مستقلتين غير مترابطتين.

المحك المعتمد في الدراسة: لتحديد المحك المعتمد في الدراسة، فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (5-1=4) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الفئة (5/4=0.8)، لتحديد فئات المستويات الخمسة.

نتائج تساؤلات الدراسة:

نتائج السؤال الأول والذي ينص على: ما مستوى الشعور بالعجز النفسي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

للإجابة على ذلك التساؤل حسبت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للمقياس وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول(10) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للشعور بالعجز النفسي

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الانزعاج الذاتي	4.1887	.65589	%83.77
العجز في الوظيفة الاجتماعية	4.2051	.64385	%84.10
العجز في الاداء الأسري	4.2414	.61043	%84.82
الشعور بالعجز النفسي	4.2444	.61037	%84.88

يتبين من الجدول (10) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الشعور بالعجز النفسي قد بلغ (4.2444) بوزن نسبي(84.88%)، ما يشير إلى أن الشعور بالعجز النفسي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة كان مرتفعا وفقا لمحك المعتمد بالدراسة، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى النظرة السلبية من المجتمع تجاه المرأة المعنفة، والتي تتسم بالدونية والتميز في ظل مجتمع ذكوري يعزز العنف ضد المرأة، وهذا بدوره ينعكس سلبًا على المرأة المعنفة، ويؤثر على ثقتها بنفسها، وبالتالي شعورها بالعجز النفسي، فعند سماعها حدثا سيئا تصبح غير قادرة على ممارسة أي نشاط متوترة حزينة، وتشعر بالكآبة، وقد يقودها ذلك إلى أمراض جسدية واضطرابات نفسية.

حيث اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة قنيطة(2019) والتي أوضحت أن مستوى العجز النفسي جاء بدرجة متوسطة، وكذلك مع نتائج دراسة داجول(DAĞGÖL, 2018)، ودراسة ايدودان (Aydodan,2016) والتي أوضحت أن مستوى العجز المتعلم جاء بدرجة منخفضة، في حين لم تجد الباحثة دراسات اتفقت مع نتيجة دراستها.

نتائج السؤال الثاني والذي ينص على ما مستوى الحساسية لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

للإجابة على ذلك السؤال حسبت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للمقياس وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول(11) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للحساسية الانفعالية

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الحساسية الموجبة	4.1388	.61204	%82.77
الابتعاد العاطفي	4.1132	.57775	%82.26
الحساسية السلبية	4.1022	.57345	%82.04
الحساسية الانفعالية	4.1006	.57429	%82.01

يتبين من الجدول(11) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الحساسية الانفعالية قد بلغ (4.1006)بوزن نسبي (82.01)%، ما يشير إلى أن الحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة قد كان مرتفعا وفقا لمحك المعتمد بالدراسة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن النساء المعنفات أسرياً يعشن ظروفًا مختلفة عن باقي النساء بالإضافة إلى الاعتبارات الاجتماعية التي جعلتها تقتنع بعدم التصدي للعنف الواقع عليها؛ خوفا من زوجها أو أي طرف آخر لأجل البقاء بجانب أطفالها أو خوفها من خسارة عائلتها أو عملها، فالمعنفات لا يكنّ قادرات على تحديد أهداف مناسبة لحياتهن من أجل التأقلم مع الوضع المعيش، وهذا يدل على تأثر إدراك المعنفة بالحساسية الانفعالية بما أنها تمر في ظروف صعبة.

هذا واختلفت نتائج الدراسة مع نتيجة دراسة الفقي (2022) والتي أوضحت أن مستوى الحساسية الانفعالية جاء بدرجة منخفضة، وكذلك مع دراسة ناصر (2021) والتي أوضحت أن مستوى الحساسية الانفعالية جاء بدرجة متوسطة، ولم تجد الباحثة دراسات اتفقت مع نتيجة دراستها.

نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

للإجابة على ذلك السؤال حسبت الباحثة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للمقياس وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول(**13**) **يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للاتزان الانفعالي**

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الكفاءة الانفعالية	3.8616	.88229	.2377%
الضبط والتحكم	3.8476	.89380	%76.95
المرونة في المواقف	3.8661	.88640	%77.32
الاتزان الانفعالي	3.8671	.88977	%77.34

يتبين من الجدول(13) أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي قد بلغ (3.8671) بوزن نسبي (77.34%)، ما يشير إلي أن الاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة قد كان مرتفعا وفقا لمحك المعتمد بالدراسة، كما يتبين أن بعد المرونة في المواقف كان أكبر الأبعاد مقياس الاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة بوزن نسبي 77.32%، في حين بعد الضبط والتحكم كان أقل الأبعاد بوزن نسبي 76.95%، وهي نتيجة منطقية كونهم يتعاملوا مع أشكال متعددة ومتنوعة من المواقف الصعبة والحرجة التي جعلت لها القدرة على التعامل مع المواقف المختلفة، واعطتها قوة، حيث أصبحت أكثر فهمًا لكثير من الأمور، وعاشت التجربة، واستفادت منها، حيث أصبح لهدبها حصيلة معرفية بعد تجربتا، وأصبحت اكثر وعيًا وثقافة وفهمًا لما يدور حولها، لأنها تعاملت مع تحديات، وأزمات، جعلت منها أكثر استيعابًا للأحداث، والتب صقلت شخصيتها، وكل هذا أدى إلى ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لديها.

واتفقت نتيجة الدراسة مع نتائج دراسة حنتول (2021) والتي أوضحت أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة لدى عينة الدراسة.

نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالعجز النفسي والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة والنتائج موضح بالجدول.(14)

جدول(14) يوضح معاملات الارتباط بين الشعور بالعجز النفسي والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

البيان	الكفاءة الانفعالية	الضبط والتحكم	المرونة في المواقف	الاتزان الانفعالي
الانزعاج الذاتي	.072-	.059-	.064-	.064-
العجز في الوظيفة الاجتماعية	.094-	.080-	.082-	.081-
العجز في الأداء الأسري	.102-	.091-	.092-	.091-
الشعور بالعجز النفسي	.103-	.092-	.092-	.092-

يتبين من الجدول (14) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للشعور بالعجز من جهة والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي وأبعادها من جهة أخرى كان غير دالّ إحصائيًّا عند مستوى دلالة 0.01، ومما سبق يمكن القول بعدم وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين الدرجة الكلية للشعور بالعجز النفسي وبين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة، وهذه النتيجة منطقية؛ حيث نجد أن النساء المعنفات أسرياً وبالرغم من أنهنّ يعانين من العجز النفسي حيال فعل الأشياء ويشعرن بالحزن والفقد وبأن الأشياء السيئة ستبقى على حالها، وأيضاً ثقتهم المتدنية وعدم اهتمامهن بهيئتهن ومظهرهن إلا أنهن يمتلكن اتزانًا انفعاليًّا يجعلهن صبورات ومسيطرات على خوفهن بحكمة وروية وقادرات على التكيف مع كل ما هو سيئ في حياتهن، وغير ذلك استطاعتهن حل مشاكلهن بكفاءة ورضاهن عن حياتهن التي يعشنها.

نتائج التساؤل الخامس والذي ينص على: هل توجد علاقة ارتباطية بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة ؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة والنتائج موضح بالجدول.(15)

جدول(15) يوضح معاملات الارتباط بين الحساسية الانفعالية والاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة.

البيان	الكفاءة الانفعالية	الضبط والتحكم	المرونة في المواقف	الاتزان الانفعالي
الحساسية الموجبة	.088	.092	.090	.090
الابتعاد العاطفي	.082	.085	.087	.087
الحساسية السالبة	.075	.069	.070	.070
الحساسية الانفعالية	.074	.067	.069	.068

يتبين من الجدول (15) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للحساسية الانفعالية من جهة والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي وأبعادها من جهة أخرى كان غير دالّ إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01، ومما سبق يمكن القول بعدم وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين الدرجة الكلية للحساسية الانفعالية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة، وهذه النتيجة منطقية؛ فبالرغم من الحساسية الانفعالية التي تعاني منها نساء غزة المعنفات وتجعلهن يرغبن بالبكاء في أي وقت صعب يمررن به، هذا مع عزلتهن عن الناس وعدم الاختلاط بهم لشعورهن بأن الناس يتعمدون إزعاجهن ومضايقتهن، بالرغم من كل ذلك إلا أنهن قادرات على تحقيق أهدافهن وشعورهن بأنهن في قمة السعادة وبالرغم من وحدتهن يستطعن على التكيف بسهولة مع الظروف القاسية ويتجاوزن للعقبات التي تعترضهن.

خاتمة:

من خلال ما سبق فإن الدراسة الحالية توصلت إلى:

1- أن مستوى الشعور بالعجز النفسي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة كان مرتفعا.

2- أن مستوى الحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة كان مرتفعا.

3- أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة كان مرتفعا.

4- عدم وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 بين الدرجة الكلية للشعور بالعجز النفسي وبين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي لدى النساء المعنفات أسرياً في محافظات غزة

التوصيات:

1- الاهتمام بموضوع العجز النفسي والعمل على نشر الوعي عن طريق المراكز.

2- العمل على تخفيف حدة الآثار النفسية المترتبة على الصدمات التي تواجهها المعنفات، من خلال اللقاءات الاجتماعية في الجمعيات النسوية، ومشاركتهن في أدوار اجتماعية لتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الاستقرار الاجتماعي لديهنّ.

3- إعداد برامج دينية وتثقيفية وترفيهية لزيادة الوعي والثقافة لدى المعنفات أسريًّا؛ لتخفيف حدة الضغوط النفسية.

4- تعزيز دور المعنفات من خلال التشجيع وتقديم الحافز لتنمية المهارات الداخلية مثل الاتزان الانفعالي لديهنّ.

المقترحات:

1- تصميم برامج إرشادية وبرامج دعم نفسي تهتم بالنساء المعنفات أسرياً من أجل التخفيف من الضغوط النفسية لديهنّ.

2- إجراء دراسات حول اتجاهات الرجال نحو النساء المعنفات أسرياً

3- العمل على تعزيز المكتبات الفلسطينية بالأبحاث التي تتعلق بالمرأة الفلسطينية والتي تتناول متغيرات(العجز النفسي، الحساسية الانفعالية، والاتزان الانفعالي)؛ نظرًا لعدم وجود دراسات تناولت متغيرات الدراسة في حدود علم الباحثة.

قائمة المراجع:

1. ابن هداية، وصال دحيلان غيث والسفاسفة، محمد ابراهيم محمد(2021): الطمأنينة النفسية وعلاقتها بالعجز النفسي لدى الطالبات اللاجئات السوريات في محافظة الكرك، **مجلة التربية**، جامعة الأزهر، كلية التربية، 3(189)، 413-435.

2. أبو زيد، آية أبو زيد سعد وخميس، إيمان أحمد وعبده، عبد الهادي السيد(2022): فاعلية برنامج قائم على الانشطة المتكاملة لخفض العجز المتعلم لدى الطفل الاعتمادي بمرحلة رياض الأطفال، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنوفية، كلية التربية، 37(1)، 347-390.

3. اشبير، نور(2018):**التنبؤ بالاتزان الانفعالي في ضوء صورة الجسم والشره العصبي لدى السيدات المترددات على الأندية الرياضية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.

4. الحجرف، شيخة بداح فلاح وأحمد، عاصم عبد المجيد وبدوي، منى حسن(2021): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت، **مجلة القراءة والمعرفة**، جامعة عين شمس، (232)، 177-201.

5. السيد، سعاد كامل(2019): اضطراب صورة الجسم كمنبئ بفرط الحساسية الانفعالية والوجدانات السالبة لدى المراهقين المكفوفين، **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج، 65، 499-552.

6. سيد، مصطفي محمد ومحمد، محمد ابراهيم وموسى، نجاة زكي وباخوم، رأفت عطية(2022): الكشف عن الأداء التفاضلي لنوع الطالب على مفردات مقياس الاتزان الانفعالي باستخدام طريقة مانتل – هانزل Manrel Haenszel - وفق افتراضيات نظرية الاستجابة للمفردة، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، جامعة المنيا، كلية التربية، 37(1)، 361-396.

7. شعيب، علي محمود (2021): الإسهام النسبي للحساسية الانفعالية والقلق والاكتئاب في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، **المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية**،4(2)، 71-130

8. الضامن، صلاح الدين وسمور، قاسم(2017): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرنة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، 13(2)، 171-191.

9. العبادي، رزان جلال(2022): أثر برنامج ارشادي العلاج بالسيكودراما في خفض مستوى العجز المتعلم لدى عينة من النساء المعنفات أسرياً، **المجلة التربوية الأردنية**، 6(2)، 222-245.

10. عبارة، محمد هاني ورحال، ماريو جرجس وموسى، أحمد حاج(2019): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الدراسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة حمص في سوريا، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، 10(27)، 108-127.

11. عبد الغني، سلوى عبد السلام وعبد الجواد، وفاء رشاد(2019): العجز المتعلم كمنبئ لدى أطفال الروضة العاديين، **مجلة الطفولة والتربية**، كلية رياض الأطفال، 11(40)، 15-83.

12. عبد الله، حنان موسى(2020):أثر تفاعل التفكير الإيجابي والاتزان الانفعالي في التنبؤ بالكفاءة الذاتية المهنية لدى الطالبات المعلمات برياض الأطفال، **مجلة كلية التربية في العلوم النفسية**، جامعة عين شمس، 44(3)، 201-288.

13. عبد الله، مالك فضيل(2018): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية، جامعة واسط**، (30)، 736-794.

14. عبد الله، مالك(2017): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي بدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية**، (30)، 736-794.

15. فاطمة الزهراء محمد(2021): الجانب السلبي للحساسية الانفعالية ونقد الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموجزافية لدى الطلاب الملتحقين بمدارس STEM، **المجلة التربوية**، كلية التربية، جامعة سوهاج، 6(91)، 2530- 2592.

16. الفضلي، حيدر(2017): العجز النفسي. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة.

17. الفقي، مريم محمد(2022): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى الأطفال المتأخرين لغويًا، **دراسات تربوية وتنفسية**، جامعة الزقازيق، (115)، 365-427.

18. قنيطة، إسراء سمير(2019): **الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات في محافظة غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

19. محمود، جيهان عثمان(2020): الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة البصرية، **مجلة البحث العلمي في التربية**، جامعة عين شمس، 2(21)، 156-199.

20. محمود، ضحى عادل(2014): العجز النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات. **مجلة مركز البحوث التربوية والنفسية**، (16)، 131-200.

21. منصور، حنان(2011): **الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيًّا في محافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

22. موسى، فاطمة(2017). **إدارة الانفعالات كمتغير وسيط في العلاقة بين الوعي بالذات والعجز المتعلم لدى السيدات الأرامل في محافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة.

23. ناصر، زيد حسون(2021): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لدى طلاب المرجلة الاعدادية، **المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة**، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، (35)، 41-58.

24. ناضرين، حاتم بن محمد صالح(2022): قوة الأنا والضغط النفسي المدرك والحساسية الانفعالية كعوامل منبئة بالضجر الأكاديمي لدى طلاب جامعة جدة، **مجلة العلوم التربوية**، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، 8(1)، 169-203.

25. نوير، مها فتح الله(2021): فاعلية توظيف إستراتيجية البنتاجرام "Pentagram" في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية التفكير التصميمي وتحقيق الازدهار النفسي للطالبات ذوات العجز المتعلم بالمرحلة الاعدادية، **مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية**، جامعة المنيا، كلية التربية النوعية، 7(34)، 237-315.

26. اليحيانية، شيخة بنت ناصر والخواجة، عبد الفتاح(2021): الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، **مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات الاجتماع**، (65)، 297-311.

المراجع الاجنبية:

1. Bhagat, V., Simbak, N & Haque, M (2015): Impact of Emotional Stability of Working Men in their Social Adjustment of Mangalore, Karnataka, India. **National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology**, 5(5), 407- 410.
2. Barbieri, v, a.(2020): **The uflyence of rejaection sensitivity and peqr of negative evaluation on emotion recognition, American University, Washington, D,. C**; Submitted to the Faculty of he College of Arts and Sciences of American University for Master of Arts in Psychology.
3. Barbieri, V. A. (2020): **The Influence of Rejection Sensitivity and Fear of Negative Evaluation on Emotion Recognition**. American University..

4. Fiske, S,. & Taytor, S, E.(2017): **Social Cognition- From Brains to Culture(3rd ed). London**: SAGE Publication Ltd.
5. Li, M., Fu, B., Ma, J., Yu, H., & Bai, L. (2021): Sensitivity and emotional intelligence: An empirical study with mental health as a regulating variable. **Current Psychology**, 40(6), 2581-2589.
6. .
7. Rutter, L. A., Scheuer, L., Vahia, I. V., Forester, B. P., Smoller, J. W., & Germine, L. (2019): Emotion sensitivity and self-reported symptoms of generalized anxiety disorder across the lifespan: A population-based sample approach. **Brain and behavior**, 9(6), e01282.
8. Zapata, A. (2015): The emotional stability and emotional maturity of fourth-year teacher education students of the Bulacan state university. **Journal of Social Sciences & Humanities Research**, 1(2), 1-5.