

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

”دراسة على عينة من زوجات الشهداء بمحافظة غزة“

د. زهير النواجحة

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد

د. نعمات شعبان علوان

عميد كلية التربية

جامعة الأقصى - غزة - فلسطين

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات شهداء الحرب الأخيرة على قطاع غزة (ديسمبر - يناير - ٢٠٠٨ / ٢٠٠٩). ولأختيار عينة الدراسة قام الباحثان بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة مكونة من (٩٧) أرملة من زوجات الشهداء الذين استشهدوا خلال الحرب الأخيرة على قطاع غزة، وذلك كعملية تشخيصية للوصول إلى زوجات الشهداء اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية، وقد تم اختيار عدد (٣٦) زوجة ممن كانت درجاتهن مرتفعة على المقياس، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة الأولى تجريبية بواقع (١٨) أرملة، والمجموعة الثانية ضابطة قوامها (١٨) أرملة، وقد تحقق الباحثان من تجانس وتكافؤ المجموعتين، كما جرى بناء البرنامج الإرشادي المكون من (١٨) جلسة تدريبية، وكذلك إعداد مقياس الضغوط النفسية مكون من (٥٠) فقرة موزعة على (٥) أبعاد، وأسفرت النتائج عن وجود أثر وفاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية. وقد تم تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري، والإجراءات التدريبية.

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

"دراسة على عينة من زوجات الشهداء بمحافظات غزة"

د. زهير النواجحة

أستاذ الإرشاد النفسي المساعد

د. نعمات شعبان علوان

عميد كلية التربية
جامعة الأقصى - غزة - فلسطين

مقدمة:

عاش الإنسان منذ القدم باحثاً عن الأمن والأمان والاستقرار، ساعياً وراء الراحة التي تمنحه الطمأنينة والهدوء والسكينة، فكل فرد يسعى لتخفيف أعباء الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة صعوبة وتعقيداً وتوسعاً، ازدادت مطالبها واحتياجاتها، مما شكل ضغطاً نفسياً زائداً على الفرد، حتى أصبحت ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية الحتمية التي يجب على الفرد أن يسعى مجتهداً لمواجهتها أو التعايش معها.

ويختلف الأفراد في القدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها اختلافاً كبيراً، فالمواقف الضاغطة تجعلهم يقفون أمام خيارات صعبة تتطلب منهم اتخاذ قرارات حازمة، فمنهم من يمتلك القدرة على مواجهة الضغوط، والتكيف والتوافق والتعايش معها، وتحويل الهزائم والانتكاسات، إلى انتصارات ونجاحات إيجابية، وآخرون يترددون في اتخاذ القرار، وتجنب المواجهة، وترك الأمور تسير كيفما شاعت.

و الضغوط النفسية لا تقتصر على النوع الانساني (ذكور - إناث)، كما أنها لا تصيب فئة عمرية دون الأخرى، ويرتبط بمستوى ثقافي، أو اجتماعي، أو اقتصادي، أو سياسي محدد، كذلك لا ترتبط بزمان أو مكان معين، فالمتتبع للتاريخ الإنساني، يلمس أن الضغوط النفسية وجدت مع وجود الإنسان على هذه البسيطة. إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها. قال الله تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ}. (سورة البلد: الآية- ٤)

وتترك الضغوطات النفسية العديد من الآثار السلبية على صحة الفرد الجسمية والنفسية، حيث إن

(٦٢٠) المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٣ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١ =

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة

تراكم الضغوط وعدم مواجهتها يؤدي إلى حالات التعب والملل، اللذين يؤديان إلى القلق النفسي، فعندما يتعرض الفرد لموقف ضاغط فإنه يحاول الاستجابة بصورة ما ليخفف توتره ويزيل قلقه، فإذا نجح في تخفيف التوتر، وإزالة القلق، شعر بالارتياح، أما إذا استمر في الوقوع الفرد إلى مرحلة المقاومة Resistance، حيث يحاول الجسم إدارة الموقف النضاغط وتعويض الطاقة المفقودة، للوصول إلى مرحلة الاتزان النفسي، من خلال ما يسمى بعمليات تحمل ومعالجة الضغوط. (جايلا مرسي، ٢٠٠٦: ٢١٦)

وقد اهتم الباحثون بدراسة موضوع الضغوط النفسية، وتحديد مفهومها ومصادرها، وما يترتب عليها، وما ينجم عنها، حتى يمكن اختيار أفضل الأساليب والطرق، لمواجهتها وتخفيفها وإدارتها والتعايش معها، وذلك نظراً لآثارها السلبية التي تتركها على الصحة الجسمية والنفسية.

وأكد هولمز و راهي (Holmes & Rahe، ٢٠٠١: 210-218) أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أم سلبية من شأنها أن تسبب ضغطاً على الفرد، وأعد لذلك مقياساً لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، حيث أكد أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكس وتراكم أحداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضيق للفرد، وأن أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة والأحداث غير المرغوبة اجتماعياً ولا يمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها وترتبط بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالاكنتاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات العقلية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضاً إلى المنغصات اليومية، وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية.

وقد استخدم مفهوم الضغوط Stress ليشير إلى معان متعددة كالصلابة Hardship، والعسر Strait، والضراء Adversity والابتلاء Affliction، كما بدأ مفهوم الضغوط في الظهور في الفهارس العلمية، مثل الملخصات السيكولوجية، والملخصات البيولوجية والفهرس الطبي. (عبد الحليم السيد وآخرون، ٢٠٠٩: ٢٦١-٢٦٢)

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

وقد عرف فولكمان (Folkman، ١٩٨٤: ٨٥٢): الضغط على أنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيّمها الفرد على أنها مُهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته .

ويقدم لازاروس (Lazarus ، ١٩٩٣ :٦): تصوره حول الضغوط ويعرفها بأنها " مثيرات يتعرض لها الفرد، تدفعه للقيام باستجابة معينة تجاهها، لدرء خطر يعتقد أنه سيواجهه وهذه الاستجابة تتمثل في اختيار أساليب التكيف مع هذه المثيرات، وتتضمن الضغوط كل المواقف التي يترتب عليها كافة الاضطرابات الفسيولوجية والبيولوجية التي تعوق ظهور الوظائف المعرفية التي تواجه الضغوط. في حين يعرّف (سعد الإمارة ، ٢٠٠١ :٢٣): الضغط النفسي بأنه: مفهوم يشير الى درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات البيئية في حياته اليومية.

أما (حسن عبد المعطي، ٢٠٠٦ :٢٣): فيرى أن الضغوط النفسية مجموعة من المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي.

وقد حظيت بحوث الضغوط باهتمام كبير كونها تمثل جانباً مهماً في البحوث والدراسات السيكولوجية على المستوى العالمي والعربي، لدورها المميز والمؤثر في معالجة الكثير من المشكلات الصحية، والجسمية، والنفسية. ويعزز ذلك دراسة كولكا وآخرون (Kulka & et.al, 1988) والتي هدفت الى تعرّف اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من المحاربين الأمريكيين القدامى ومساعدتهم على التكيف الاجتماعي ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المشكلات لدى أسر المحاربين القدامى، الذين لديهم اضطراب الضغوط التالية للصدمة أقل سعادة وقدرة على التعايش مع المجتمع، مقارنة بأسر المحاربين القدامى الذين لا يعانون من ضغوط تالية للصدمة. وتوصلت دراسة نايسل وآخرون (Nisell, et al (١٩٨٩) إلى وجود علاقة بين ضغوط الحياة وارتفاع ضغط الدم. أما الدراسة التي قامت بها سوزان بميونني (٢٠٠٤) فقد أكدت على أهمية العلاقات الاجتماعية الناجحة، باعتبارها أهم الأساليب الوقائية التي تعين الفرد بصفة عامة، والمرأة بصفة خاصة على تحمل الضغوط.

فالقدرّة على مواجهة الضغوط النفسية، وضبط وتنظيم الانفعالات، هي قدرة مكتسبة تحتاج إلى تعلم

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة =

وتدريب، وتتطلب ثقة بالنفس، وإرادة قوية، وإصرار على الاستمرار، ومثابرة وصبر على الصعوبات والمشكلات، واتزان انفعالي ونكاء وابتكار، وهي تمثل البوابة للوصول إلى التميز والنجاح والتفوق.

وقد اهتمت الاتجاهات المختلفة في الإرشاد النفسي بموضوع الضغوط النفسية وعلاجها، حيث أظهر الإرشاد المعرفي السلوكي، مجموعة من الفنيات والأساليب المختلفة لمعالجة الضغوط النفسية مثل التفكير، والحديث الذاتي، والتخيل، والتحصين التدريجي، والطريقة الاقترائية، (المنذجة) والاسترخاء، والمحاضرة والحوار والمناقشة.... الخ. كما اهتمت النظرية الجشطالتيّة بموضوع الضغوط حيث أوضحت أن سببه يعزى إلى عدم إدراك الفرد للعلاقة القائمة بين مشاعره، وتذكيره في خبراته السابقة والحالية، مما يؤدي إلى فجوة بين الحاضر والمستقبل وعدم إرضاء حاجات الفرد الأساسية، كذلك اهتمت نظرية العلاج المتمركز حول الذات لروجرز بموضوع الضغوط، حيث أكدت على أهمية توفير بيئة آمنة خالية من التوتر تمكن الفرد من التحرك نحو الانفتاح، وتساعد على تحقيق الذات.

مشكلة الدراسة:

تعد الذكبة التي حلت بالشعب الفلسطيني عام ١٩٤٨، من أهم مسببات الضغوط، التي ما زال تأثيرها قائماً حتى الآن على الشعب الفلسطيني، فقد أدت الهجمات الصهيونية الشرسة، وما تلاها من حروب وانتهاكات وممارسات عدوانية، إلى اقتلاع شعب بأكمله من موطنه، وتشريدته في أصقاع المعمورة، كما نجم عن تلك الممارسات ويلات، وفظائع، ومجازر، تعتبر من أقسى الصدمات وقعاً على النفس. فقد خلفت الحرب الأخيرة التي شنتها (إسرائيل) على قطاع غزة في كانون الأول عام ٢٠٠٨، العديد من الخسائر، فقد استشهد أكثر من (١٥٠٠) مواطن، و(١٠٠٠٠) جريح ومعاق، بالإضافة إلى تدمير آلاف المباني السكنية والمصانع وتجريف الأراضي الزراعية..... الخ، ومثلت تلك الانتهاكات والممارسات العنصرية، وضغوطاً نفسية شديدة، ترتب عليها فقدان الأمن والأمل في المستقبل، والشعور بالتهديد والخوف. ولا تقتصر الضغوط التي تعرض لها الشعب الفلسطيني على أسر دون أخرى، فالجميع في المصاب سواء.

فالأحداث المأساوية التي حلت بالمجتمع الفلسطيني، فرضت على المرأة واقعاً صعباً و غيرت دورها بشكل جذري وجوهري، فأصبحت تتحمل مسؤولية مضاعفة، ناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد، وتوفير الراحة للأسرة، في ظل الأوضاع المعيشية الصعبة، وتعتبر زوجة الشهيد هي

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

المتضرر الأول من فقد زوجها، فالزواج ضرورة اجتماعية وجزء من التركيبة النفسية للمرأة، فلا تكتمل شخصيتها إلا به، فهو يحقق لها مجموعة من الحاجات والإشباعات تتلخص في توفير الطمأنينة، والحب، والحماية، والرعاية، فالمرأة بشكل عام تحن وتميل إلى ممارسة أدوارها الفطرية في المجتمع، وعليه فإن فقدان الزوج في عمر مبكر، كما هو الحال بالنسبة لزوجات الشهداء، يشكل اختلالاً جوهرياً في بناء الأسرة وتوازنها في مرحلة هي أحوج ما تكون فيها إلى الرعاية المادية، والنفسية، والتشئة الاجتماعية لأبنائها، وهذا يعني أن فقدان الزوج الشهيد يعني توقفاً للنمو العددي للمرأة، كما يشكل خسارة اقتصادية، واجتماعية لها. وكذلك يعد فقدان الزوج من أشد العوامل المؤثرة على الشعور بالوحدة النفسية، والإحساس بالكآبة، والعجز، والضعف. حيث تتعد الأوار التي تقوم بها، ويؤدي ذلك إلى الشعور بحالة من الإعياء والإجهاد وعدم القدرة على تحمل الأعباء المتزايدة على كاهلها والتي فرضت عليها، علاوة على ذلك فقد يكون هناك صعوبة في الجمع بين دور الرجل ودور الأم، وذلك للتعارض بين الدورين مع أصالتها كأنثى وكأم مما يسبب لها مزيداً من الضغوط. وتشكل العادات والتقاليد السائدة عبئاً إضافياً على زوجة الشهيد وتفرض عليها مجموعة من الإجراءات التي تقيد حركتها ضمن إطار محدود وضيق توجب عليها العزلة وتحاشي الاحتكاك بالمجتمع، وخاصة من الجنس الآخر، الأمر الذي يعمق إحساسها بالوحشة والفراغ النفسي والعاطفي، وتعد تلك الإجراءات من أهم الصعوبات التي تقف عائقاً أمام تحرك زوجة الشهيد لسد النقص الحاصل، وخاصة تحملها وظائف ومسؤوليات جديدة يتطلبها الوضع العائلي الجديد بعد استشهاد الزوج.

وتأسيساً على ما سبق ذكره، يعتقد الباحثان أن زوجات الشهداء من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط بأنواعها المختلفة، نظراً لحجم المسؤولية التي فرضت عليهن، نتيجة فقد الزوج، ومن أجل مساعدتهن في تقليل مستوى الضغوط ومواجهتها والتعايش معها قام الباحثان بتصميم برنامج إرشادي يهدف إلى خفض الضغوط النفسية لديهن، وبناء على ذلك يصبح للبحث الحالي ضرورة بحثية، وتتلور مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي :

ما فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات شهداء الحرب الأخيرة على قطاع غزة؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية.

١- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

على مقياس الضغوط النفسية ؟

- ٢- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية ؟
- ٣- هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية ؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في ضوء منطلقات نظرية وتطبيقية:

- ١- أن البحوث في البيئة المحلية الفلسطينية لم تعط الاهتمام الكافي لهذه النوعية من الدراسات وذلك في حدود علم الباحثين.
- ٢- تصميم وتطبيق واستخدام برنامج إرشادي ، يستند إلى مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات، التي تسمح في إكساب المشاركين مهارات متنوعة لمواجهة الضغوط والتعامل معها بفاعلية وإيجابية، كما تتمثل أهمية هذا البحث في إعداد مقياس للضغوط النفسية.
- ٣- أهمية الموضوع التي تتصدى له الدراسة (الضغوط النفسية) والذي يتعرض له الشعب الفلسطيني على مدار أكثر من ستة عقود مضت وما زال قائماً، وما يترتب على تلك الضغوط من آثار سلبية تمس المجتمع بشكل عام وتؤثر على التوافق، وعلى المستويين الشخصي والاجتماعي ، وعلى الصحة النفسية والجسمية المجتمعية.
- ٤- إفادة المؤسسات والجمعيات العاملة في مجال رعاية زوجات الشهداء والأسر المحتاجة بأفضل الطرق والوسائل الممكنة لهم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى إعداد برنامج إرشادي يسهم في تدريب زوجات الشهداء وإكسابهن مهارات متعددة تساعد على خفض الضغوط النفسية التي يتعرضن لها ، كما يهدف البحث إلى التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ تطبيق البرنامج بشهرين.

مصطلحات الدراسة:

الضغوط النفسية:

هي مجموعة من الأحداث والمواقف الحياتية الضاغطة، التي تتعرض لها زوجات الشهداء عقب فقد الزوج، ويترتب على تلك المواقف الصعبة الشعور بالضيق، والتوتر، والقهر، والألم النفسي الشديد، الأمر الذي قد ينجم عنه عدم القدرة على التوافق، وتصنف الضغوط في هذه الدراسة إلى خمسة أصناف هي: (ضغوط شخصية، انفعالية، أسرية، اجتماعية، واقتصادية).

زوجات الشهداء:

يصنفن ضمن الحالة الاجتماعية بالأرامل، واللواتي فقدن أزواجهن خلال الحرب الأخيرة على غزة في ديسمبر - يناير ٢٠٠٨-٢٠٠٩.

قطاع غزة:

هو المنطقة الجنوبية من الساحل الفلسطيني على البحر المتوسط، وهو على شكل شريط ضيق تبلغ مساحته نحو (٣٦٥) كيلو متر مربع، وينقسم إلى خمس محافظات هي (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح)

حدود الدراسة:

اختار الباحثان عينة الدراسة من زوجات الشهداء الذين استشهدوا خلال الحرب الأخيرة على قطاع غزة عام ٢٠٠٨-٢٠٠٩، واستغرقت مدة الدراسة التجريبية نحو أربعة أشهر، وذلك خلال الفترة الواقعة من بداية شهر نوفمبر ٢٠٠٩ وحتى نهاية شهر فبراير ٢٠١٠، وقد تم خلال هذه الفترة تنفيذ البرنامج الإرشادي، بواقع جلستين أسبوعياً في مركز الطلائع الفلسطيني.

دراسات سابقة:

اطلع الباحثان على الأدبيات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية، ونظرا لقلّة عدد الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، فقد حاول الباحثان الوصول إلى أكثر الدراسات السابقة ارتباطاً بموضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لأهم الدراسات ذات الصلة.

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير الفواجة =

قامت هالة شوقي الدمرداش (٢٠٠١): بدراسة هدفت تعرّف فاعلية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين بالتساوي، إحداهما تجريبية، والثانية ضابطة. وبيّنت النتائج فاعلية البرنامج في خفض درجة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة.

وأجرت إيناس عبد الفتاح ومحمد نجيب (٢٠٠٢): دراسة هدفها معرفة العلاقة بين مستويات الضغوط الحياتية وبعض الأعراض السيكوسوماتية، وبعض خصال الشخصية لدى عينة مكونة من (٢٩٧) طالباً بالفرقتين الثالثة والرابعة من قسمي علم النفس، بجامعة عين شمس وحلوان. وبيّنت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط الحياة والأعراض السيكوسوماتية والنواحي العصائية.

وسعى محمود محمد عطية (٢٠٠٢) إلى تحري مدى فاعلية الأساليب الإرشادية في خفض مستوى الضغوط وإدارتها، وتحقيق التوافق السوي، وتألّفت العينة من (١٦) طالباً قسمت بالتساوي إلى مجموعتين: الأولى تجريبية والثانية ضابطة. وأظهرت النتائج فاعلية الأساليب الإرشادية في خفض مستوى الضغوط النفسية وزيادة التوافق على المستويين النفسي والاجتماعي.

وأجرت هدى داود (٢٠٠٢): دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط المهنية والأسرية لدى مجموعة من الممرضات اليمينيات، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القدرة على مواجهة الضغوط الأسرية والمهنية لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كما هدفت دراسة جوردين وآخرون (٢٠٠٤) Gordon & et al إلى معرفة ما إذا كان استخدام الأساليب العقلية والجسدية، تخفض من الاضطرابات الناتجة عن الضغوط لدى المراهقين أم لا. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٩) طالباً من المدارس الثانوية في كسوفو والذين اشتركوا في برنامج يتضمن مجموعة من الأنشطة، كالتحكم الجسدي والرسم وأسابيل التنفس. وأظهرت النتائج أن معدلات اضطرابات الضغوط قد خفت بعد المشاركة في البرنامج.

وأهتمت دراسة هشام عبد الرحمن (٢٠٠٤): بتصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي والتعرف على أثره في تخفيف حدة الضغوط النفسية، لدى عينة مكونة من (٢٤) معلماً ومعلمة، حيث وزعت مجموعة المعلمين وعددها (١٢) معلماً بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، كما وزعت مجموعة المعلمات البالغ عددها (١٢) معلمة بالتساوي إلى مجموعتين الأولى تجريبية، والأخرى ضابطة. وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج العلاجي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى

وأجرى كوياني وآخرون (Kubany et. Al (2004) دراسة هدفت فحص فاعلية برنامج للعلاج المعرفي في تخفيف مشكلات ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة مكونة من (125) من الإناث تعرضن للعنف، وقد استخدمت عدة فنيات وأساليب علاجية كالمراقبة الذاتية للأفكار السالبة والإقضاء والتخلص من الإحساس بالذنب، وكشفت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى الملوك التوكيدي لدى أفراد العينة ضحايا العنف، وأشارت النتائج أيضاً إلى فعالية الفنيات المستخدمة مثل المراقبة الذاتية للأفكار السالبة، والإقضاء والتخلص من الشعور بالذنب في تخفيف ضغوط ما بعد الصدمة.

وسعت دراسة حسين علي فايد (٢٠٠٥): إلى الكشف عما إذا كان كل من ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساعدة الاجتماعية، تعمل كعوامل استهداف من نشأة الأعراض السيكوسوماتية. وتكونت عينة الدراسة من (٤١٦) ذكراً من المقيمين بالقاهرة. وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة، بين الأعراض السيكوسوماتية وضغوط الحياة، ووجود علاقة سالبة، بين الأعراض السيكوسوماتية وكل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساعدة الاجتماعية، كما أوضحت النتائج وجود فروق جوهرية بين منخفضي ومرتفعي الأعراض السيكوسوماتية من ذوي الضغوط المرتفعة في كل من الضبط المدرك للحالات الذاتية والمساعدة الاجتماعية، لصالح منخفضي الأعراض السيكوسوماتية من ذوي الضغوط المرتفعة.

وقام أنجر وفلورين (Unger & Floren (٢٠٠٤)، بدراسة هدفت إلى الكشف عن العوامل التي تسهم في سوء تكيف الأرملة، بعد موت أزواجهن، الناتج عن المرض الجسدي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٩٣) أرملة من النساء في منتصف العمر، وأظهرت نتائج الدراسة أن النساء اللواتي فقدن أزواجهن يشعن بمتاعب الحياة، والإحساس بالضغط النفسي والتوتر وانخفاض مستوى الصحة العقلية على الرغم من مرور عدة سنوات على موت الزوج مقارنة بالنساء المتزوجات.

وأجرى وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥): دراسة تجريبية هدفها تقصي فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي، في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة مكونة من (٤٠) طالباً وطالبة بكلية التربية ببها. وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس أحداث الحياة الضاغطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياسين البعدي والتتبعي، على مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس التتبعي.

كما قام خالد محمود عبد الوهاب (٢٠٠٦): بدراسة هدفت الكشف عن مدى فاعلية برنامج علاجي

د/نعيمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة =

معرفي سلوكي في تنمية أساليب التعامل الإيجابية مع المواقف الصاعقة لدى عينة قوامها (٦٠) من مرضى الإدمان السعوديين. وكشفت النتائج عن فاعلية البرنامج العلاجي في تنمية بعض أساليب التعامل الإيجابية مع الضغوط.

وأجرى نبيل دخان ويشير الحجار (٢٠٠٦): دراسة هدفت للكشف عن مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، وقد بلغت عينة الدراسة (541) طالباً وطالبة من كليات الجامعة التسع بأقسامها المختلفة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.05%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33) (%). وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

وأجرى محمد الزبيدي (٢٠٠٧): دراسة هدفت للكشف عن علاقة الضغوط والاحتراق النفسي ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي لدى عينة مكونة من (١١٠) معلماً ومعلمة. وأشارت النتائج أن أكثر مصادر الضغوط هي قلة الدخل الشهري، البرنامج الدراسي المكثف، المشكلات السلوكية مع الإدارة، زيادة عدد الطلبة بالصف، عدم وجود حوافز مادية، عدم التعاون بين الزملاء، نظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم.

أما دراسة رجاء مريم (٢٠٠٧): فقد هدفت إلى تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية، وتحديد ما إذا كانت هناك فروق في الاستراتيجيات تعزى إلى متغيرات الجنس، السنة الدراسية، التخصص. وتألقت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة، منهم (١١٥) ذكراً و (١٥٥) أنثى. وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية أكثر من الاستراتيجيات الإجمالية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- ١- تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في اهتمامها بتصميم برنامج إرشادي مستند على مجموعة من الفتيات والأساليب لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في الأراضي الفلسطينية وخاصة بعد حرب الفرقان التي امتدت نحو (٢٢) يوماً، وخلفت العديد من المآسي والنكبات، طالمت معظم فئات الشعب الفلسطيني وكان من أبرز ضحاياها زوجات الشهداء.
- ٢- تنوعت الدراسات السابقة التي تناولت مفهوم الضغوط النفسية، حيث كشفت بعض

الدراسات السابقة، التي استخدمت المنهج الوصفي عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية وكل من الأمراض السيكوسوماتية، وقلة الدخل، والبرنامج التعليمي المكتظ، وعدم التعاون بين الزملاء.

٣- أظهرت الدراسات السابقة التي استخدمت المنهج التجريبي فاعلية البرامج التدريبية في خفض الضغوط النفسية

فروض البحث :

على ضوء مشكلة البحث و نتائج الدراسات والبحوث السابقة، فإن البحث الحالي يقوم على الفروض الثلاثة التالية:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية، لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

إجراءات البحث:

يتناول الباحثان وصفاً لمنهج البحث المستخدم، والخطوات التي اتبعت في اختيار العينة، وكيفية تصميم الأدوات والتحقق من مدى صدقها وثباتها.
منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، الذي يعتمد على (القياس القبلي والبعدي والتتبعي) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الشهداء اللواتي استشهد أزواجهن خلال الحرب الأخيرة على قطاع غزة ٢٠٠٨-٢٠٠٩ ومن المعلوم أنه من الصعب تحديد عدد زوجات الشهداء بصورة نهائية وذلك بسبب سقوط شهداء بصورة مستمرة ويومية

اشتملت عينة البحث على (٩٧) أرملة من زوجات الشهداء الذين استشهدوا خلال الحرب الأخيرة على قطاع غزة، وتراوحت أعمارهن من (٢٢ - ٤٧) سنة ، وقام الباحثان بتطبيق مقياس الضغوط النفسية على أفراد العينة، وذلك كعملية تشخيصية للوصول إلى زوجات الشهداء اللواتي حصلن على أعلى الدرجات على مقياس الضغوط النفسية، وقد اختار الباحثان عدد (٣٦) زوجة ممن كانت درجاتهن مرتفعة على المقياس، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين: المجموعة الأولى تجريبية بواقع (١٨) أرملة، والمجموعة الثانية ضابطة قوامها (١٨) أرملة، وقد تحقق الباحثان من تجانس وتكافؤ المجموعتين، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية، ولقد فضل الباحثان اختيار زوجات الشهداء اللواتي يعلن أسر ، ويأتي ذلك محاولة لضبط بعض المتغيرات الدخيلة، التي قد تؤثر على نتائج التجريب،

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية على مقياس الضغوط النفسية باستخدام اختبار مان وتني

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ١٨		مقياس الضغوط
			متوسط للرتب	مجموع للرتب	متوسط للرتب	مجموع للرتب	
غير دالة	.٣١٢	١٥٢.٥٠٠	٣٢٢.٥٠	١٧.٩٧	٣٤٢.٥٠	١٩.٠٣	ضغوط شخصية
غير دالة	.٠٣٢	١٦١.٠٠٠	٣٢٢.٠٠	١٨.٤٤	٣٢٤.٠٠	١٨.٥٦	ضغوط لفعالية
غير دالة	.١٦١	١٥٧.٠٠٠	٣٢٨.٠٠	١٨.٢٢	٣٢٨.٠٠	١٨.٧٨	ضغوط أسرية
غير دالة	.٤٠١	١٤٩.٥٠٠	٣٢٠.٥٠	١٧.٨١	٣٤٥.٥٠	١٩.١٩	ضغوط اجتماعية
غير دالة	.٥٤٧	١٤٥.٥٠٠	٣١٦.٠٠	١٧.٥٦	٣٥٠.٠٠	١٩.٤٤	ضغوط اقتصادية
غير دالة	.٦٢٩	١٤٢.٠٠٠	٣١٢.٠٠	١٧.٣٩	٣٥٣.٠٠	١٩.٦١	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية.

أدوات الدراسة :

استخدم الباحثان الأداةين الآتيتين :-

أولاً: مقياس الضغوط النفسية:

خطوات إعداد المقياس:

١- الإطلاع على العديد من الدراسات السابقة، التي بحثت العلاقة بين ضغوط الحياة وبعض المتغيرات، و الدراسات التجريبية التي اهتمت بخفض ضغوط الحياة من خلال برامج إرشادية.

٢- الإطلاع على مجموعة من الاختبارات التي اهتمت بقياس مستوى الضغوط الحياتية لدى عينات مختلفة، مثل مقياس كل من : فونتانا وأبر سريع ١٩٩٣، و زينب شقير (١٩٩٨)، صلاح فؤاد مكايي ٢٠٠١، وهالة شوقي وعبد الرحيم الدمرداش (٢٠٠١) ومحمود نجيب ٢٠٠٢.

٣- قام الباحثان بزيارة إلى المؤسسات ذات العلاقة برعاية أسر الشهداء، ومقابلة المسؤولين وكذلك لقاء مجموعة من زوجات الشهداء وذلك بهدف التعرف على الضغوط الحياتية التي يتعرضن لها.

٤- عرض الباحثان سؤالاً عاماً مفتوحاً على عينة مكونة من (٩٧) زوجة شهيد يتضمن حصر أهم الأحداث والمواقف التي خلفتها مشاعر الضغوط لدى زوجات الشهداء عقب استشهاد الزوج، ويعد تفرغ الإجابات وإجراء التحليل تم تصنيف الضغوط وحصرها بالضغوط التالية: ضغوط شخصية، وانفعالية، وأسرية، واجتماعية، واقتصادية.

٥- تمت صياغة الضغوط المتكررة في شكل عبارات، حيث تم تضمين العبارات المتسقة في بعد خاص.

٦- تم توزيع عبارات المقياس على الأبعاد التالية: بحيث تضمن البعد الخاص بالضغوط الشخصية العبارات التي تحمل الأرقام التالية: (١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦-٣١-٣٦-٤١-٤٦) ويحمل البعد الخاص بالضغوط الانفعالية الأرقام التالية: (٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٢-٣٧-٤٢-٤٧) والبعد الخاص بالضغوط الأسرية يحمل الأرقام (٣-٨-١٣-١٨-٢٣-٢٨-٣٣-٣٨-٤٣-٤٨) ويحمل البعد الخاص بالضغوط الاجتماعية الأرقام: (٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٩-٣٤-٣٩-٤٤-٤٩) وأخيراً البعد الخاص بالضغوط الاقتصادية فيحمل الأرقام التالية: (٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠).

اختار الباحثان عينة عشوائية استطلاعية Pilot Study Sample قوامها (٩٧) زوجة من زوجات الشهداء في محافظات قطاع غزة تتراوح أعمارهن ما بين (٢٢ - ٤٧) سنة، بهدف التحقق من صلاحية مقياس الضغوط النفسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة. الصدق: لحساب الصدق قام الباحثان بإجراء الخطوات التالية:
صدق المحكمين

بعد أن انتهى الباحثان من تصميم المقياس تم عرضه في صورته الأولية على عدد (٥) من أصحاب الاختصاص في مجال علم النفس في الجامعات الفلسطينية، وذلك لإبداء الرأي والمشورة وللتأكد من أن المقياس يقيس ما وضع لأجله ولتحديد صحة العبارات لغوياً، واقتراح ما يرويه مناسباً، وقد أخذ الباحثان بوجهات نظر المحكمين، وأسفرت نتائج التحكيم عن إتفاق المحكمين على الأبعاد الخمسة، التي تم تحديدها بناءً على تحليل نتائج السؤال المفتوح الموجه لزوجات الشهداء بهدف التعرف على ما يتعرضن له من ضغوط، كما أخذ الباحثان بتوصيات بعض المحكمين بضرورة إجراء صياغة لغوية جديدة لعدد من العبارات الاتساق الداخلي:

١- قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه،

جدول رقم (٢)

يبين معامل ارتباط درجة كل عبارة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه

البعد الأول: الضغوط الشخصية:

م	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١-	أشعر بالإجهاد والتعب الشديد عند أداء أي عمل.	0.45	**
٢-	استغرق في أحلام اليقظة وأعاني من السرحان.	0.38	**
٣-	أعاني من اضطرابات نفسية.	0.37	**
٤-	أشعر بالملل والسأم من الحياة.	0.48	**
٥-	أتردد في اتخاذ القرارات وأقوم بتأجيلها.	0.35	**
٦-	تتناهني أفكار وهواجس وهمية.	0.37	**
٧-	أشعر بأنني مشدودة.	0.50	**
٨-	أشعر أن حالتي الراهنة سيئة.	0.34	**
٩-	استيقظ كثيراً في الليل.	0.48	**
١٠-	أجد صعوبة في التركيز والانتباه.	0.61	**

جدول (٣)

ثانياً: الضغوط الانفعالية:

**	0.30	١- تضايق عندما أتذكر الأحداث التي صاحبتني
**	٠.٣٤	٢- أشعر بالحساسية من تصرفات الآخرين نحوي
**	0.46	٣- أشعر بعدم القدرة على ضبط وتنظيم انفعالاتي
**	٠.٤١	٤- أتوتر وأتور لأتفه الأسباب.
**	0.38	٥- أجد صعوبة في تحمل الأحداث المؤلمة.
**	0.33	٦- نتئابني مشاعر الغيرة.
**	0.30	٧- أشعر بالشفقة والعطف عند مشاهدتي مناظر مؤلمة.
**	0.47	٨- أتأثر بمجرد تعرضي لنقد بسيط.
**	0.48	٩- أجد نفسي منقطعة حبال مشكلات أبنائي.
**	0.55	١٠- يتئابني شعور بالعصية والغضب عندما أفضل في معالجة قضايا أبنائي.

جدول (٤)

ثالثاً: الضغوط الأسرية:

**	0.50	١- تراودني أفكار غريبة عن مستقبل أمرتي تجعلني أشعر بالقلق.
**	0.49	٢- أجد صعوبة بالغة في التعامل مع المشكلات اليومية.
**	0.62	٣- أتجنب مناقشة الكثير من القضايا مع أفراد أمرتي.
**	0.51	٤- أرتبك عند مواجهة المواقف الصعبة.
**	0.64	٥- يتئابني شعور باليأس إذا ما صادفت أموراً معقدة.
**	0.39	٦- تضايق من سوء معاملة أهل زوجي.
**	0.42	٧- أعمل طول الوقت داخل الأسرة بدون راحة.
**	0.46	٨- يصعب علي حل الخلافات بين أفراد أمرتي.
**	0.57	٩- أشعر بانشغال عن أفراد أمرتي لدرجة أنني لا أجد وقتاً للتحدث معهم.
**	0.69	١٠- يصعب علي البت في الكثير من الأمور العائلية.

د/نصمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة
جدول (٥)

رابعاً: الضغوط الاجتماعية:

**	0.43	١- مشاعري تجاه الناس تغيرت كثيراً عن ذي قبل.
**	٠.٣٨	٢- أصبحت أخشى من حديث الناس.
**	0.39	٣- أشعر بأن الحياة قد ضاقت بي.
**	0.53	٤- أصبحت لا أطيق كلام الناس.
**	0.60	٥- أتامل وحدة بالغة مع الانتقادات الموجهة لي.
**	0.64	٦- أشعر بالارتباك عندما أتحدث مع الجنس الآخر.
**	0.56	٧- أتجنب النقاش في المناسبات الاجتماعية.
**	0.69	٨- أجد صعوبة في التمييز عن مشاعري بصراحة ووضوح.
**	0.44	٩- يراودني شعور بالشك في نوايا الآخرين.
**	0.41	١٠- يضايقني أن المجتمع لا يعطي لزوجة الشهيد حقها في أن تعيش مكرمة

جدول (٦)

خامساً: الضغوط الاقتصادية:

**	0.39	١- أعاني من عجز في تغطية مصروفات أبنائي اليومية
**	0.48	٢- أجهش بالبكاء عندما أكون بحاجة للمال.
**	0.43	٣- أجد صعوبة في تحمل أعباء وتكاليف الحياة.
**	0.58	٤- يصعب علي تحمل إلحاح أبنائي.
**	0.41	٥- احتاج إلى من يساعديني في توفير مستلزمات المنزل.
**	0.54	٦- أخجل من زيارة صديقاتي للمنزل بسبب تواضع أثاثه.
**	0.60	٧- أشعر بالأمس في الأعياد لعدم قدرتي على توفير ما يلزم أسرتي .
**	٠.٤٤	٨- أتألم لعدم مقدرتي على سداد رسوم الكهرباء والماء.
**	0.55	٩- يؤلمني الوضع الاقتصادي السيئ الذي نعيش فيه.
**	0.40	١٠- أتألم لعجزني عن مساعدة أبنائي.

* دالة عند مستوى ٠.٠٥

**دالة عند مستوى ٠.٠١

يتبين من الجدول السابق أن جميع عبارات المقياس قد حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٠١، باستثناء عدد (٥ عبارات) حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥.

كما قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس: والجدول التالي يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط، *المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٢ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١ = (٦٣٥)*

مع بيان مستوى الدلالة أسفل الجدول:

جدول رقم (٧)

يبين معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية له

معامل الارتباط R	مقياس الضغوط النفسية
** ٠.762	ضغوط شخصية
** ٠.786	ضغوط انفعالية
** ٠.714	ضغوط أسرية
** ٠.693	ضغوط اجتماعية
** ٠.716	ضغوط اقتصادية

يتضح من الجدول وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين درجة كل بعد من أبعاد

مقياس ثبات الضغوط النفسية، والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

طريقة التجزئة النصفية:

كما قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات العبارات الفردية (٢٥ عبارة)، ومجموع درجات العبارات الزوجية (٢٥ عبارة)، والمكونة لمقياس الضغوط النفسية (مجموع العبارات = ٥٠ فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (معامل ارتباط بيرسون بين النصفين) $R = ٠.٦٩٦$ ثم استخدمت معادلة سبيرمان - يرلون التنبؤية لتعديل طول الاختبار بسبب كون عدد فقرات المقياس زوجياً (النصفين متساويين)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة $R = ٠.٨٢١$ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٠١؛ الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة.

طريقة ألفا كرونباخ:

وكذلك قام الباحثان بتقدير ثبات مقياس الضغوط النفسية في صورته النهائية بحساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس (عدد العبارات = ٥٠)، وقد بلغت قيمة ألفا (٠.٧٩٥) وهي قيمة تكفل على مستوى جيد من الثبات؛ وهي دالة عند ٠.٠٠١؛ وتفي بمتطلبات التطبيق.

د/نعيمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة =

و خلاصة القول أن مقياس الضغوط النفسية يتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات، مما يؤكد صلاحيته، كما يعزز الثقة في استخدامه، وفي النتائج النهائية التي سيتم الحصول عليها.

تصحيح المقياس:

تختار المفحوصة خياراً واحداً من بين ثلاثة اختيارات، فتحسب الدرجات على النحو التالي: يحدث دائماً = ٣ درجات، ويحدث أحياناً = درجتان، ولا يحدث إطلاقاً درجة واحدة، وسقف الدرجة يكون (١٥٠) درجة، وأرضية الدرجة (٥٠)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الضغوط، على حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض الضغوط النفسية.

ثانياً: البرنامج الإرشادي

يتناول الباحثان عرضاً لمراحل إعداد البرنامج الإرشادي وخطوات تصميمه، والأسس والمبادئ التي استندا عليها في إعداده، وتعريف البرنامج والهدف العام والأهداف الفرعية المنبثقة عنه، ووسائل التقييم المتبعة، والأساليب والفنيات المستخدمة، والفئة المستهدفة، والفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج.

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

- الإطلاع على التراث السيكلوجي المتعلق (بالضغوط النفسية) وذلك من قبيل النظريات النفسية والكتابات المختلفة التي تناولت الضغوط النفسية، وكذلك الاطلاع على أدبيات الدراسات السابقة المتصلة بموضوع البحث.
- زيارة المؤسسات الحكومية والجمعيات الأهلية المسؤولة عن رعاية أسر الشهداء وذلك بهدف التعرف على آلية عملهم والمساعدات التي يقدمونها، وحجم ونوع الضغوط النفسية التي تتعرض لها زوجات الشهداء.
- إجراء مقابلات مع عينة مكونة من (٣٠) زوجة من زوجات الشهداء بهدف التعرف على أنواع ومسببات الضغوط التي يتعرضن لها.
- تقديم سؤال مفتوح لزوجات الشهداء، يتضمن حصر أهم المواقف والأحداث التي زكت مشاعر الضغوط التي واجهت زوجات الشهداء، عقب استشهاد الزوج وسببت لهن نوعاً من الألم النفسي والتوتر والقلق والطلب منهن الإجابة عن السؤال .
- تم إعداد الجلسات التدرجية، استناداً إلى الإجابات التي حصل عليها الباحثان من خلال المقابلات والسؤال المفتوح.

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

- عرض البرنامج الإرشادي في صورته الأولى على خمسة من أساتذة علم النفس في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، وذلك بهدف التحقق من ملاءمة البرنامج لأفراد العينة، وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج.

الهدف العام من البرنامج الإرشادي:

خفض الضغوط النفسية والمتمثلة في الضغوط: (الشخصية، والانفعالية، والأسرية، والاجتماعية، والاقتصادية)، لدى زوجات الشهداء .

الأهداف الخاصة المنشودة :

يتوقع الباحثان من المشاركات بعد الانتهاء من تنفيذ الإجراءات التدريبية أن يكن قادرات على تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف بين أفراد المجموعة التدريبية وكسر حاجز الخوف و خلق حالة من المودة والألفة بين المشاركات. والاتفاق على مجموعة من المبادئ والأسس الملزمة. والتعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه ومحتواه.
- تعريف المشاركات بالضغوط النفسية وأنواعها وأسبابها وأثارها.
- تحديد المواقف الحياتية المثيرة للضغوط، والتي تؤدي إلى زيادة التوتر والقلق.
- التعرف على الأفكار و الهواجس والمعتقدات اللاعقلانية السلبية كيواعث للضغوط والتفريق بينها وبين الأفكار المنطقية الإيجابية.
- المساعدة على استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار منطقية عقلانية إيجابية وتعزيزها.
- تنمية قدرة المشاركات على تأكيد الذات والدفاع عن النفس والتعبير عن المشاعر.
- تنمية قدرة المشاركات على التواصل والتفاعل الاجتماعي.
- تنمية القدرة على إدارة الذات وتنظيم الوقت وشغل وقت الفراغ.
- تنمية قدرة المشاركات على الإبداع والتنوع في حل المشكلات الحياتية.
- تدريب المشاركات على إجراء التمرينات الخاصة بالاسترخاء العضلي
- تنمية القدرة على التعبير والدفاع عن الذات.
- تنمية القدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات السلبية والتخفف من حالات التوتر والقلق.

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة =

تعريف البرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الخدمات التخصصية، تتضمن أنشطة وتدريبات متنوعة يقدمها الباحثان لمجموعة من زوجات الشهداء، اللواتي يعانين من ضغوط نفسية، بهدف مساعدتهن على خفض مستوى حدة الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية.

أهمية البرنامج الإرشادي:

تكمن أهمية تصميم البرنامج الإرشادي في أنه يسهم بالتعامل مع مشكلة حيوية وواقعية أفرزتها الممارسات والانتهاكات الإسرائيلية على مدار السنوات السابقة، وزادت من تفاقمها الحرب الأخيرة على غزة مطلع عام ٢٠٠٩، وهي مشكلة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء والعمل على خفضها والاسهام في زيادة شعورهن بالطمأنينة النفسية
الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:
يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس: العامة و النفسية والتربوية والفسولوجية والاجتماعية والدينية و الفلسفية لعل من أهمها:

- ١- مراعاة مرونة السلوك الإنساني، وقابليته للتعديل والتغيير.
- ٢- الأخذ بالصiban الفروق الفردية بين المشاركات في القدرات العقلية والانفعالية والجسمية، ممن يعانين من ارتفاع في مستوى الضغوط النفسية. والعمل على توفير بيئة آمنة بعيدة عن أجواء التوتر والقلق والتهديد و تهيئة جو من الثقة، وتقدير قدرات وجوانب النجاح لدى المشاركات.
- ٣- مراعاة التغيرات الفسيولوجية، التي تعترى المشاركات، والتي تؤثر على سلوكهن أثناء عملية التدريب و مشاركتهن الشعور بنفس الكرب والضيق الذي يعانين منه
- ٤- الأخذ بالجسمان الواقع المجتمعي والمؤثرات الثقافية السائدة في المجتمع وخاصة ظروفهن الخاصة والاستثنائية.
- ٥- أشار الباحثان خلال الجلسات التدريبية الى بعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، التي تسهم في خفض الضغوط النفسية وزيادة الشعور بالطمأنينة .
- ٦- مراعاة الالتزام بالدستور الأخلاقي لعملية الإرشاد النفسي، مع مراعاة الطبيعة الإنسانية واحترامها، والنظر إلى أن الله ميز الإنسان عن سائر المخلوقات بالعقل والتفكير، وخلقه

في أحسن تقويم.

حدود البرنامج الإرشادي:

الحدود البشرية: يطبق البرنامج الإرشادي على عينة مكونة من (١٨) أرملة من زوجات الشهداء .
الحدود المكانية: ينفذ البرنامج الإرشادي على أفراد الفئة المستهدفة، وفي جلسات جماعية، وذلك في إحدى القاعات الدراسية في جامعة الأقصى.

الحدود الزمنية: يتكون البرنامج الإرشادي من (١٨) جلسة تدريبية، بواقع جلستين أسبوعياً، ويستغرق تنفيذ البرنامج أربعة أشهر .

الأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

يستخدم البرنامج الحالي عدداً من فنيات الإرشاد النفسي الأكثر ملاءمة لخفض الضغوط النفسية وزيادة الطمأنينة النفسية، وقد اختار الباحثان الفنيات والأساليب التالية:

فنية وقف الأفكار - فنية إعادة البناء المعرفي - فنية التحصين التدريجي - فنية صرف الانتباه -
الافتداء بنموذج - فنية التخيل والتأمل - الحوار - فنية التعزيز - فنية الاسترخاء والتدريب على
التنفس - أسلوب المحاضرة والوعظ والإرشاد الديني - أسلوب المناقشة الجماعية، الواجبات المنزلية.

تقويم البرنامج الإرشادي:

تقويم قبلي: ويتم ذلك بتطبيق أدوات الدراسة على كل من المجموعة التجريبية والضابطة قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي للتحقق من تجانس المجموعات.

تقويم بعدي: يتم ذلك بتطبيق أدوات الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، للتأكد من أن البرنامج الإرشادي حقق أهدافه المرجوة.

تقويم تتبعي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بنحو شهرين على المجموعة التجريبية، سيتم إجراء تطبيق لاحق تتبعي، وذلك بتطبيق أدوات الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية، بهدف متابعة استمرارية أثر البرنامج.

نتائج البحث:

يتضمن هذا العرض الوصف الإحصائي لنتيجة كل فرض، ومناقشة النتائج في ضوء التراث
السيكولوجي السابق المتفق والمختلف، وفي ضوء رأي الباحثين وتوقعاتهما خلال ما تم ملاحظته أثناء
جلسات البرنامج وتحليل استجابات وتعليقات وتفاعل المشاركات من أفراد المجموعة التجريبية.

وينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب تكرارات أفراد المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، لصالح التطبيق البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأسلوب اللابارامترى مان - ويتنى Mann-Whitney لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح النتائج المتعلقة بهذا الفرض.

جدول رقم (٨)

يبين الفروق في متوسطات الرتب ومجموع الرتب بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده وكذلك يبين الجدول قيمة U وقيمة Z ، ومستوى الدلالة باستخدام اختبار مان وتني

الأبعاد	نوع العينة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط شخصية	تجريبية	١٨	١٠.٣٦	١٨٦.٥٠	١٥.٥٠٠	٤.٦٧٤	* *
	ضابطة	١٨	26.64	٤٧٩.٥٠			
ضغوط انفعالية	تجريبية	١٨	١١.٠٦	١٩٩.٠٠	٢٨.١٠٠	٤.٢٦٥	* *
	ضابطة	١٨	٢٥.٩٤	٤٦٧.٠٠			
ضغوط أسرية	تجريبية	١٨	٩.٦٩	١٧٤.٥٠	٣.٥٠٠	٥.٠٤٥	* *
	ضابطة	١٨	٢٧.٣١	٤٩١.٥٠			
ضغوط اجتماعية	تجريبية	١٨	١٠.٨٦	١٩٥.٥٠	٢٤.٥٠٠	٤.٣٧٤	* *
	ضابطة	١٨	٢٦.١٤	٤٧٠.٥٠			
ضغوط اقتصادية	تجريبية	١٨	١٢.٦١	٢٢٧.٠٠	٥٦.٥٠٠	٣.٣٨٤	* *
	ضابطة	١٨	٢٤.٣٩	٤٣٩.٠٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	١٨	٩.٩٤	١٧٩.٠٠	٨.٠٠٠	٤.٨٨٧	* *
	ضابطة	١٨	٢٧.٠٦	٤٨٧.٠٠			

* * * دال عند مستوى ٠.٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

من الجدول السابق يتضح أن قيمة Z دالة عند مستوى (0:01) في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الرتب ومجموع الرتب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

نتائج الفرض الثاني:

وينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية، لصالح التطبيق البعدي. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأسلوب الإحصائي اللاباراميتري لإختبار ويلكوسون Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية، والجدول التالي يوضح النتائج المتعلقة بهذا الفرض:

جدول (٩)

يبين نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي و البعدي على مقياس الضغوط النفسية

الابعد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط شخصية ضغوط أسرية	١٧	٩.٠٠	١٥٣.٠٠	٣.٦٣٤	* * حصانيا
	٥	-	٢.٠٠		
	١٦	-	٨٩.٥٠		
ضغوط انفعالية توتر اجتماعية	١٦	٩.٣٤	١٤٩.٥٠	٣.٤٦٤	* *
	١٧	٣.٥٠	٣٥.٠٠		
	١٤	-	٢٠.٠٠		
ضغوط أسرية حذرة	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠	٣.٧٣٤	* *
	٥	٧.٠٠	٣٥.٠٠		
	٥	٧.٠٠	٣٥.٠٠		
ضغوط اجتماعية	١٧	٩	١٥٣.٠٠	٣.٦٢٨	* *
	٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠		
	١	-	-		
ضغوط اقتصادية	١٣	١٠	١٤٠.٥٠	٣.٠٣٩	* *
	٤	٣.١٣	١٢.٥٠		
	١	-	-		
الدرجة الكلية	١٨	٩.٥٠	١٧١.٠٠	٣.٧٢٥	* *
	٥	-	-		
	٥	-	-		

من الجدول يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة التجريبية في

القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية - العدد ٧٣ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١

(٦٤٢) المجلد المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٣ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة =

القياسين القبلي و البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي ولمعرفة حجم تأثير المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في خفض الضغوط النفسية (المتغير التابع) استخدم الباحثان مربع إيتا (η^2) باستخدام المعادلة التالية.

$$\frac{Z^2}{\epsilon + Z^2} = (\eta^2)$$

(عزو عفانة، ٢٠٠٠: ٤٣)

جدول (١٠)

جدول مرجعي يحدد مستويات حجم التأثير ب (η^2)

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
٠.١٤	٠.٠٦	٠.٠١	(η^2)

(عزو عفانة، ٢٠٠٠: ٣٨)

جدول رقم (١١)

يوضح قيمة Z وإيتا تربيع وحجم تأثير متغير البرنامج الإرشادي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية باستخدام مربع إيتا (η^2).

حجم التأثير	إيتا تربيع (η^2)	Z	Z	الأبعاد
كبير	٠.٧٦٧	١٣.٢٠٦	٣.٦٣٤	ضغوط شخصية
كبير	٠.٧٥٠	١١.٩٩٩	٣.٤٦٤	ضغوط انفعالية
كبير	٠.٧٧٠	١٣.٩٣٤	٣.٧٣٤	ضغوط أمرية
كبير	٠.٧٦٦	١٣.١٦٢	٣.٦٢٨	ضغوط اجتماعية
كبير	٠.٦٩٨	٩.٢٣٥	٣.٠٣٩	ضغوط اقتصادية
كبير	٠.٧٧٦	١٣.٨٧٥	٣.٧٢٥	الدرجة الكلية

تدل قيم مربع إيتا على أن حجم تأثير متغير البرنامج الإرشادي على أبعاد الضغوط النفسية كبير.

نتائج الفرض الثالث:

وينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الضغوط النفسية

المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٢ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١ = (٦٤٣)

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام الأسلوب الإحصائي اللاباراميتري ويلكوكسون Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي (بعد مرور شهرين من إنتهاء البرنامج) على مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الفرعية، والجدول التالي يوضح النتائج المتعلقة بهذا الفرض.

جدول (١٢)

يبين نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية

الأبعاد	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط شخصية	الرتب السالبة	١٠	٧.٤٠	٧٤.٠٠	١.٣٨١	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٤	٧.٧٥	٣١.٠٠		
	الرتب المتعادلة	٤	-	-		
ضغوط التفاعلية	الرتب السالبة	٨	٧.٣٨	٥٩.٠٠	٠.٠٥٨	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٧	٨.٧١	٦١.٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣	-	-		
ضغوط اسرية	الرتب السالبة	٦	٥.٠٨	٣٠.٥٠	١.٦٨٧	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٩	٩.٩٤	٨٩.٥٠		
	الرتب المتعادلة	٣	-	-		
ضغوط اجتماعية	الرتب السالبة	٧	٦.٤٣	٤٥.٠٠	١.٠٨٣	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٤	٥.٢٥	٢١.٠٠		
	الرتب المتعادلة	٧	-	-		
ضغوط اقتصادية	الرتب السالبة	٩	٧.٥٠	٦٧.٥٠	٠.٩٥٣	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٥	٧.٥٠	٣٧.٥٠		
	الرتب المتعادلة	٤	-	-		
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٩٧٢	غير دالة إحصائياً
	الرتب الموجبة	٠	-	-		
	الرتب المتعادلة	٨	-	-		

من الجدول السابق يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب تكرارات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.

مناقشة النتائج:

مما لا شك فيه أن الضغوط النفسية ترتبط بالأحداث اليومية التي نتعرض لها بشكل مستمر، ومن مصادر مختلفة، إما خارجية أثناء العمل، أو الدراسة، أو في الشارع، وهذه تؤدي بنا

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة =

إلى تفاعل الجسم معها بشكل قد يصيبه بالضرر، إذ تظهر على شكل غضب، أو انفعالات عصبية، أو كتمان داخلي، حيث تمثل تفاعلات الحالة النفسية للإنسان من داخل ذاته هو، خاصة عندما يقف الفرد عاجزاً عن إيجاد حل يُريح ذلك الصراع. وفي كلا الحالتين فإن الضغوط تمثل اضطراباً يهدد أمن واستقرار الفرد.

كما إن واقع الحياة في المجتمع الفلسطيني في ظل الحصار، الإغلاقات، نقشي الأمراض، وارتفاع نسبة الفقر، وتزايد أعداد الشهداء، لتتدر بتقشي الأمراض النفسية بين فئاته، خاصة التي تعرضت لأزمات أثرت فيها، وزوجات الشهداء من الفئات الأكثر تأثراً وتضرراً على المستوى الشخصي، والاجتماعي، كونها يقع على عاتقها، عبء الحياة، إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية، وتربية الأبناء، وتوفير الراحة لهم في وقت عصفت بهم الأزمات، وابتعد عنهم الاستقرار؛ لذلك جاءت الدراسة الحالية لتضع برنامجاً يساعد زوجات الشهداء على مواجهة الضغوط، والتخفيف منها حتى لا يصل الأمر إلى العنف، أو التطرف، أو السخط على الواقع، التأثير السلبي على العلاقات الاجتماعية، والإصابة بالأمراض النفسجسمية، فركز البرنامج على مجموعة من الفتيات والإجراءات التي أسهمت في تخفيف الضغوط النفسية.

يتضح من نتائج الدراسة، مدى التغيير والتحسين الذي أحدثه البرنامج الإرشادي المقدم لزوجات الشهداء، في خفض الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة لديهن، وللتحقق من صحة تلك الفروض تمت المقارنة بين المجموعات المستقلة (المجموعتين التجريبية والضابطة) في القياس البعدي من خلال حساب اختبار (مان وتسي)، وكذلك بين متوسطات درجات المجموعات المرتبطة (المجموعة التجريبية) في القياسين القبلي والبعدي، وأيضاً بين متوسطات درجات نفس المجموعة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية وذلك من خلال حساب اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، وكذلك حساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية من خلال حساب مربع إيتا (η^2)

أظهرت نتائج القياس البعدي، فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء، وكذلك بينت نتائج القياس التتبعي استمرارية فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية.

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة، ومن بين تلك الدراسات، ودراسة هالة الدمرداش (٢٠٠١) والتي تناولت طالبات الجامعة، ودراسة هدى داود (٢٠٠٢) والتي تناولت الممرضات، ودراسة هشام

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

عبد الرحمن (٢٠٠٤) والتي تناولت المعلمين والمعلمات، ودراسة أنجر وقلورين (٢٠٠٤) Unger & Floren والتي تناولت النساء الأرملة، ودراسة سليمان أحمد (٢٠٠٨) والتي تناولت مرضى الفصام،

وإعمال الفكر في هذه النتيجة، والتي أظهرت وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية، والضابطة، لصالح التجريبية ، وكذلك وجود فروق في أداء المجموعة التجريبية، بعد تقديم البرنامج الإرشادي، مقارنة بأدائها قبل البرنامج، فإنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرة العلمية، التي تشير إلى قابلية العقل البشري للنمو والتعديل الذاتي نتيجة لبرامج التدريب والتنمية. كما أن هذه النتيجة هي نتيجة منطقية وجاءت متسقة مع التوقعات ، حيث إن المسيل إلى خفض الضغوط النفسية والحد منها، لا يكون إلا بمواجهتها، وقد استخدم الباحثان مجموعة من الأساليب والفتيات، لمواجهة تلك الضغوط والتخفيف منها، وقد استطاعت زوجات الشهداء توظيف تلك الفتيات والأساليب التدريبية، التي تعلمنها من خلال الجلسات التدريبية المختلفة، و أصبحن أكثر قدرة على حمل الأحداث والمواقف الصعبة والانفعالات القوية، وذلك عن طريق التعامل والتعايش مع هذه الضغوط بفاعلية وإيجابية وهذا ما ظهر خلال تصرفاتهن بالجلسات التدريبية، حيث كن كثيرات التسبيح والذكر والرضا بالواقع والموجود كواقع معاش.

وكان من بين تلك الأساليب والفتيات ما يلي: التعرف على الضغوط ومصادرها وآثارها السلبية، والتدريب على التحكم الايجابي في الضغوط، والقدرة على التحكم في التفكير، وتنمية مهارات التو كيدية والاتزان الانفعالي، وتعلم حل المشكلات، والتعلم بالقدرة، والتكيف، والتدريب على إدارة الوقت، وممارسة تمارين الاسترخاء... الخ. وفيما يلي توضيح لأثر تلك الفتيات في مواجهة الضغوط وخفضها:

لقد كان لبعض الفتيات المعرفية المستخدمة في البرنامج الإرشادي، كالمحاضرة، والحوار والمناقشة، أثر كبير في تعديل بعض المفاهيم الخاطئة، والتي تكونت لدى زوجات الشهداء عقب فقدان الزوج، ودحض العديد من الأفكار الانهزامية، التي تدعو لليأس والاكتئاب، واستبدالها بأفكار إيجابية، فأصبح يتكون لدى زوجات الشهداء بنية معرفية حول الضغوط، ومسبباتها وتأثيراتها المختلفة ومظاهرها، وعليه فإن المعرفة بمستوى الضغوط يساعد في تدارك الوضع وتصحيح المسار، وإعادة النظر وإجراء مراجعة ذاتية ويتضمن المضمون الحقيقي لهذه الفتيات تقديم شرح مستفيض عن ماهية الضغوط وأسبابها وأنواعها ومصادرها وآثارها وكيفية مواجهتها والتعامل والتعايش معها.

وفي هذا الإطار يؤكد (حامد زهران، ١٩٨٠: 309) إن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية

يؤدي إلى نتائج مهمة في تعديل اتجاهات العملاء نحو أنفسهم والآخرين ومشكلاتهم. وهذا يتفق مع ما ذكره باندورا (Bandura, 1982: 11) الذي أكد على أن العمليات المعرفية ذات تأثير كبير على سلوك الفرد، وهي تتوسط التفاعل بين المؤثرات البيئية و السلوك، فهي تحدد ما يدرك وما لا يدرك من البيئة، كما أنها تحدد كيف تفسر مشيرات البيئة وكيف تنظم وكيف يتفاعل معها الفرد. كما تضمن البرنامج الإرشادي فنية الإرشاد بالتغيير، والتي تمثل في ربط الاستجابة بشيء منفرد بهدف كف الاستجابة وإطفاؤها، وهي تقوم على ممارسة شخص لأدوار اجتماعية تساعده على الاستبصار بمشكلاته، عبر تحميله أو تغريمه شيئاً مادياً أو معنوياً إذا قام بالسلوك غير المرغوب، وهذا يؤدي إلى تقليل ذلك السلوك مستقبلاً (عدنان الفسفوس، ٢٠٠٦، ص١١٧)، إن استخدام هذه التقنية كان له أثر بارز في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء، وفي هذا الصدد قام الباحثان بتقديم مثير اشتراطي تنفيري لمقاومة الضغوط والحد منها، وذلك من خلال توضيح الآثار السلبية الناجمة عن تأثير الضغوط النفسية والمتمثلة في الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية (النفس-جسمية) والتي تحدث نتيجة اختلال شديد أو مزمن في كيمياء الجسم نتيجة للضغوط النفسية المتراكمة والمستمرة وأهم هذه الأمراض هي: الصداع النصفي، والأرق ووهقان القلب، وآلام الذبحة الصدرية، وزيادة سرعة التنفس، وارتفاع ضغط الدم، والقولون العصبي، وحساسية الجلد، وآلام المعدة والحموضة، وذلك استطاع الباحثان توظيف بعض فنيات النظرية السلوكية في تخفيف الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء..

كما أن تدريب زوجات الشهداء على تسمية السلوك التوكيدي، أسهم في خفض حدة الضغوط وآثارها على اعتبار أن السلوك التوكيدي هو " قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر والآراء والمعتقدات والدفاع عن الحقوق الخاصة والعامة، والمبادأة في التفاعل الاجتماعي، ورفض المطالب غير المعقولة بطرق مناسبة دون انتهاك حقوق الآخرين ". (رجب علي ، ٢٠٠٣ ، ١٩١)، فقد برهنت نتائج العديد من الدراسات التجريبية مثل:

Howkins et. AL. , (1986), Kiselice et al (1994) , Lee & Crockett (1994), أن السلوك التوكيدي يعد متغيراً مقاوماً للضغوط، ويحد من آثارها السلبية، كما أشارت نتائج دراسة كل من: (1999) Joe et al , (1990) Elliot & Gramling , (1987) Zika & Chamberlain ، إلى أن مرتفعي السلوك التوكيدي يمتلكون مهارات اجتماعية تمكنهم من إدارة المواقف الضاغطة بفعالية وإيجابية، وأكدت دراسة (Elaina, 1983: 99) أن السلوك التوكيدي في جوهره يعد توأصلاً جيداً، يمكن الفرد من الحفاظ على علاقات نافعة مع الآخرين تحد من تعرضه لضغوط العلاقات

ومن الشواهد الدالة على فاعلية تنمية السلوك التوكيدي لدى زوجات الشهداء تكريهين على المواقف الحياتية المتمثلة في التعبير عن الذات والدفاع عن الحقوق، والجرأة في الحديث في المواقف الاجتماعية، دون خجل أو خوف، باعتبارها أسلوباً فعالاً في مواجهة المواقف الضاغطة، في مجال العلاقات الشخصية. فالسلوك التوكيدي يسهم في تقليل ردود أفعال الضغط النفسي، حيث إن من لم يستطع التعبير عن مشاعره وانفعالاته، والدفاع عن حقوقه سوف يخبر مستويات عالية من الضغوط، ولذلك يعتبر أسلوب التدريب الذي استخدمه الباحثان في تنمية السلوك التوكيدي والذي تمثل في إكساب المشاركات مهارات من قبيل المعرفة الذاتية، والمراقبة الذاتية، ونقد الذات وتقويمها، والمرونة، المثابرة الذاتية- احترام الذات واحترام الآخرين و- التعبير عن المشاعر والآراء، التحرر من مشاعر الخوف، التزام الهدوء وضبط الذات، وتحديد الهدف مسبقاً، استخدام التعبيرات الجسدية المناسبة، كمجموعة من المهارات التي تمثل السلوك التوكيدي ساعد على خفض الضغوط الناجمة عن العلاقات الاجتماعية.

وأيضاً كان للآيات القرآنية والأحاديث الشريفة التي توضح أجر الصابرين والثواب الذي ينتظرهم وتقديم نماذج وأمثلة لنساء مسلمات في الصبر الدور الكبير في خفض الضغوط النفسية، حيث أن التدريب على الصبر يزيد المشاركات قوة نفسية يستطعن من خلالها مقاومة الضغوط وتجاوز الأزمات، والقدرة على ضبط الذات والثبات، وتحمل الأحداث المأساوية واستعادة التوازن والشعور بالطمأنينة والسكينة والهدوء.

فالإنسان قوي الإيمان هو أبعد الناس عن الضغط النفسي، فهو يصبر ابتغاء وجه الله، ويعالج الضغوط النفسية بكل هدوء ورضا وسعادة، فنجدوه وهو في أشد حالات الضغط النفسي راضياً بقضاء الله وقدره، ولذلك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عجبت لأمر المؤمن... إذا أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وإن أصابته سرء شكر فكان خيراً له). فالإيمان بالله يمنح الإنسان الصبر والقدرة على التحمل.

ومن الإجراءات التدريبية التي تضمنها البرنامج الإرشادي التعرف على الأفكار اللاعقلانية، والعمل على استبدالها بأفكار إيجابية، وكيفية معاشتها وتجنبها وتغيير طريقة التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي. حيث أن الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية والتفكير السلبي تمثل متغيرات ميمة وأساسية لإدراك الفرد للضغوط الحياتية، ويؤكد (Wagenaar et al 1994: 3) على أن تبني الفرد تفسيراً غير عقلانياً للأحداث البيئية يحد من قدرته على إدارة مصادره الذاتية والبيئية في مواجهة

د/نعمات شعبان علوان ود/زهير الضواجحة

الأحداث، فيميل لتضخيم الأحداث، والتعميم الزائد لخبرات الفشل وتوقع الكوارث، كما إن التقويم المعرفي للفرد وما يدور بداخله من معتقدات وأفكار سلبية يساعد في تعديل تلك الأفكار والتغلب على الضغوط، وتشير دراسة رثيفة عوض (٢٠٠١) الى فعالية العلاج المعرفي الانفعالي في تعديل المعارف والأفكار المشوهة والمرتبطة بالشعور بالضغوط، وذلك من خلال تعديل عمليات التفكير والتدريب على تكوين أفكار ومعارف بديلة تتسم بالدقة والواقعية والنظرة الموضوعية للذات. والعالم والمستقبل. وهذا ما أشارت إليه نظرية إليس Ellis، أن المواقف الضاغطة ما هي إلا نتيجة للأفكار اللاعقلانية (محروس الشناوي، ١٩٩٧، ٧٦) وباستطاعة الفرد خفض حدة الضغوط من خلال تحويل الأفكار اللاعقلانية، إلى أفكار عقلانية، كما يرى ميكينباوم ١٩٩٣ Mecinhenbaum، أنه يمكن تعديل السلوك معرفياً عن طريق إكساب الفرد عمليات التفكير والتنظيم والتخطيط والتحليل والتمحيص قبل إصدار الأفكار على المواقف المختلفة.

كما أن استخدام فنية التدريب على إدارة الوقت، وحل المشكلات من المهارات المستخدمة في مواجهة الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة المختلفة، وأعباء العمل الزائدة، كان لها دوراً في تطوير قدرة زوجات الشهداء على الارتقاء بأساليب وطرق التعامل بشكل فعال في المواقف الحياتية الصعبة، فمن البديهي أن تواجه زوجات الشهداء عقب فقد الزوج العديد من التحديات والمشكلات المختلفة، ومن هنا جاءت أهمية تعلم أسلوب حل المشكلات باعتباره متغيراً مهماً في مواجهة الأحداث اليومية والضغوط النفسية فقد وضع الباحثان المشاركات في مواقف وتحديات حقيقية _ ككيفية مواجهة الشعور بالوحدة بعد استشهاد الزوج، وتوفير متطلبات الأبناء، والمحافظة على العلاقات الاجتماعية _ تمكنهن من تطبيق المهارات بشكل إيجابي، والتعامل مع تلك المشكلات بشكل منطقي، ولقد لمس الباحثان أن المشاركات أصبحن قادرات على حل المشكلات باقتدار وكفاية ومرونة الأمر الذي أدى إلى خفض الانفعالات السلبية لديهن، وزيادة تقدير الذات وتشير ريتا (Rita, 2001 : 62) إلى أن الأسلوب المتمركز حول المشكلة يقوم على تبني الفرد لاستراتيجيات التعامل الإيجابي وأيضاً تعديل واستبعاد الحدث بما يضمن خفض حدته، من خلال اشتراك الفرد بأنشطة جديدة، أو حصوله على إفادات بديلة، وأن التعامل الإيجابي مع المشكلة يتضمن العديد من المهارات منها (مهارة الحصول على الدعم من الآخرين والتوجه الصحيح نحو المشكلة، مرونة الفرد في إدارة إمكانياته، الحصول على

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء: معلومات تساعد على اتخاذ القرار) حيث يعد التدريب على إدارة الوقت وحل المشكلات باعتباره نوعاً من القدرة على الضبط الذاتي وإدارة الذات والاستقلالية:

كما أن تمارين الاسترخاء تستخدم عادةً إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض، وذلك عندما يحتاج الفرد إلى خلق استجابة مضادة للقلق والتوتر، وتشتمل فنية الاسترخاء التي اقترحها "جيبكوسون" عام ١٩٢٨ على إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب ومساعدة المسترشد على التمييز بين حالة الاسترخاء وحالة التوتر، على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء ولذلك فهو بحاجة إلى التدريب المنظم والمكثف (عدنان الفسفوس، ٢٠٠٦، ١٦٢).

وعليه فإن الاسترخاء يعتبر طريقة من طرق العلاج السلوكي يتم بمقتضاها تدريب المشاركات في البرنامج على التحكم في إيقاف الانقباضات والتشنجات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق، وتوجد أنواع كثيرة من الاسترخاء منها: "الاسترخاء العضلي، والعقلي، والتخيلي، والنفسي" (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٤، ٣٣٠).

كما استخدم الباحثان الاسترخاء التخيلي التأملي والتنفس العميق كوسيلة مساعدة في إزالة المشاعر السلبية واستبدالها بالمشاعر الإيجابية، ومحاولة غرسها في أعماق النفس البشرية، حيث يقصد بهذه الفنية من وجهة نظر إيليس "مساعدة المسترشد على تخيل المواقف الصعبة التي مر بها مع الأشخاص الذين تعامل معهم عن قرب في حياته" (ماهر عمر، ٢٠٠٣، ١٣٥)، كما قام الباحثان بإعطاء المسترشدات واجبات ومهمات منزلية موجهة تتناسب وحالة المسترشدة كأسلوب من أساليب التحسين التدريجي ضد ما يعانيه من سلوك غير واقعي من حيث الوظيفة كأن يطلب من المسترشدة اختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الضوضاء، واختيار التوقيت الملائم، وارتداء الملابس الفضفاضة المريحة، والاسترخاء أثناء الجلوس، وخلق العينين، لنجاح التمرينات المكلفة بها كالتمرينات الشفهية وتكرارها عدة مرات، حتى يتم تحصينها تدريجياً ضدها، كما يطلب منها تكرار كمية كبيرة من المعلومات والأفكار الصحيحة، والتي تتناقض مع أفكارها غير العقلانية (عبد اللطيف عمار، ١٩٨٥، ٣٦).

كما استخدم الباحثان فنيات لضبط الانفعالات السلبية، وجاء ذلك من خلال النتائج السلبية التي حصلت عليها المشاركات حيث أكدت النتائج على ارتفاع نسبة الانفعالات والحالة المزاجية والتوتر

د/نعيمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة

والعصبية لديهم مما حدا بالباحثين تضمين البرنامج فنيات تدريبية تسهم في ضبط وتنظيم الانفعالات السلبية ومن بينها: التعليمات، والإرشادات، والتأمل، والتحدث مع الذات، فقد توصلت دراسة واطسن ، Watson ١٩٩٨ إلى أن ذوي الوجدان السلبي لديهم أساليب مواجهة ضعيفة وغير فعالة في التعامل مع الضغوط الحياتية، فهم أكثر ميلاً للإحجام عن التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة، وأن فشلهم في مواجهة المواقف الضاغطة يعد منبئاً جيداً للإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية. كما توصلت دراسة Christine & Jerry (1993) إلى أن متفعلي الوجدان السلبي لديهم إدراكاً مرتفعاً للأحداث على أنها ضاغطة، ويعانون من حساسية مفرطة نحو مشكلات وأحداث قُيِّمت من قبل منخفضي الوجدان السلبي على أنها بسيطة

التوصيات:

استناداً الى النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثان بتحسين واقع الحياة الاقتصادية الاجتماعية والنفسية لزوجات الشهداء من خلال التالي:

- ١- الإسراع في سن القوانين التي من شأنها دعم النساء المعيلات لأسرهن ، وإلزام مؤسسات الدولة بتوفير فرص عمل ملائمة لهن ، بما يتيح لتلك الأسر الحصول على حياة كريمة تليق بكرامة الإنسان.
- ٢- إشراكهن في دورات تدريبية مهنية وإكسابهن حرفة يمكن العيش منها
- ٣- تأسيس ملتقى أو جمعية تعنى بشؤون تلك الشريحة من النساء للبحث في مشكلاتهن وحاجاتهن، وتقديم لهن الدعم والمشورة. وتقديم كافة الاستشارات القانونية والخدماتية
- ٤- تقديم كافة التسهيلات أمام من يرغب من الشباب في الزواج من تلك الفئة من النساء، وذلك من خلال الأخذ بمبدأ تعدد الزوجات.
- ٥- عقد مؤتمرات علمية وندوات وورش عمل تتناول التحديات المجتمعية والاقتصادية، والنفسية التي تواجهها زوجات الشهداء
- ٦- حث كليات التربية في الجامعات ومراكز الإرشاد النفسي على تقديم برامج إرشادية

فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

موجهة نحو هذه الشريحة من النساء بهدف التخفيف من حدة الضغوط والانفعالات السلبية والعمل على إعادة تأهيلهن.

دراسات مقترحة:

بعد تقديم نتائج الدراسة وتوصياتها ، يمكن تقديم مجموعة من الدراسات والبحوث المقترحة في ضوء ما تمّ عرضه من توصيات، و هي

- ١- دراسات تجريبية تتناول اثر تطبيق برامج إرشادية على خفض الضغوط الحياتية وتحسين جودة الحياة لدى زوجات الشهداء .
- ٢- تحليل الحاجات الوجدانية الانفعالية لزوجات الشهداء . .
- ٣- دراسة حول الحاجة إلى الإشباع العاطفي وتأثيرها على التوافق النفسي والاجتماعي

المراجع

١. إيناس عبد الفتاح ومحمد نجيب (٢٠٠٢): ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٢)، العدد (٣)، ص ص ٤١٧ - ٤٥٨.
 ٢. جليئة مرسي (٢٠٠٦): فاعلية برنامج تدريبي لإكساب بعض المهارات الاجتماعية لتخفيف حدة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بكلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٦)، العدد (٥١)، ص ص ٢١٣ - ٢٦٣.
 ٣. حامد عبدالسلام زهران (١٩٨٠): الإرشاد والتوجيه النفسي التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
 ٤. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٦). ضغوط الحياة: وأساليب مواجهتها، ط١ الصحة النفسية القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
 ٥. حسين علي فايد (٢٠٠٥): ضغوط الحياة والضببط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض الميكوسوماتية لدى عينة غير أكليينكية، مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٥) العدد (١)، ص ص ٥ - ٥٣.
 ٦. خالد محمود عبد الوهاب (٢٠٠٦): مدى فاعلية برنامج علاجي في تعديل أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة لدى عينة من مرضى الإلتمان السعوديين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد (٥)، العدد (١)، ص ص ٧٩ - ١٤٤.
 ٧. رنيقة عوض (٢٠٠١): ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة ، التشخيص والعلاج، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية .
 ٨. رجب علي (٢٠٠٣): التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد السابع عشر، ص ص ١٥٤ - ٢١٥.
 ٩. رجاء مريم (٢٠٠٧): الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية * دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (١٥)، العدد (١)، ص ص
- بالمجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٢ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١ = (٦٥٣)

١٠. سوزان بسيوني (٢٠٠٤) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، الجزء ٣، المجلد ٢٨، ص ص ٤٥ - ٢٨١
 ١١. عبد الحليم السيد، طريف فرج، جمعة يوسف، عبد اللطيف خليفة، عبد المنعم محمود (٢٠٠٩): الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، ط١، القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع.
 ١٢. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤): العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه ومبادئه تطبيقه، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
 ١٣. عبد اللطيف عمارة (١٩٨٥): العلاج العقلاني الانفعالي لبعض الأفكار الخرافية لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس: كلية التربية
 ١٤. عدنان أحمد الفسفوس (٢٠٠٦): أساليب تعديل السلوك الإنساني، مجلة احتياجات خاصة، السلسلة الإرشادية، فلسطين.
 ١٥. عزو عفانة (2000) : حجم التأثير واستخداماته في الكشف عن مصداقية النتائج في البحوث التربوية والنفسية ، مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، جمعية البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، العدد الثالث.
 ١٦. ماهر محمود عمر (٢٠٠٣): العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (رؤية تطبيقية لمدرسة البرت اليس الإرشادية، الإسكندرية: مركز الدلتا للطباعة.
 ١٧. محمد الزيودي (٢٠٠٧): مصادر الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى معلمي لتربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٣)، العدد (٢)، ص ص ١٨٩ - ٢١٩.
 ١٨. محمد محروس الشناوي (١٩٩٧): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
 ١٩. محمود محمد عطية (٢٠٠٢): مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه غير منشورة
- (٦٥٤) المجلة المصرية للدراسات النفسية - العدد ٧٣ - المجلد الواحد والعشرون - أكتوبر ٢٠١١ =

٥٠/ أبحاث شعبية علىان ود/ زهير النواجدة =

منشورة، جامعة القاهرة: معهد البحوث والدراسات التربوية.

٢٠. نبيل دخان. ويشنيز الحجار (٢٠٠٦): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصنابة. النشالية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد (٤)، العدد (٢) ص ٢٦٩ - ٢٩٨
٢١. هالة شوقي التمرداشن (٢٠١٠): امدى فاعلية برنامج ارشادي لخفض نرجة الضغوط لدى الطالبات المستعدات بالمدن الجامعية: جامعة حلوان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان. معهد الدراسات العليا للطفولة.
٢٢. هدى داود (٢٠٠٢): فاعلية برنامج ارشادي لتطوير القدرة على مواجهة الضغوط لدى المرأة اليمنية العاطلة، رسالة دكتوراه: غير منشورة، كلية التربية، جامعة صنعاء، اليمن.
٢٣. هشام عبد الرحمن (٢٠٠٤): فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، العدد (٨) ص ٨٣ - ١٣٥. منشور في العدد ١٣٥ من اس
٢٤. وحيد مصطفى كامل (٢٠٠٥): فاعلية برنامج ارشادي عقلاني-انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد ٦، ٩:١٥، العدد (٤) ص ٥٦٩ - ٥٩٨. خالد
25. Bandura, A. (1988). Self- Efficacy Conception of Anxiety ., Anxiety Research 1, 77-98.
26. Christine, A & Jerry, S (1993). Daily stress and the Trajectory of Mood :Spillover, response assimilation, contrast, chronic negative affectivity, journal of personality and social psychology, 64, 6, 1053-1063. ريفعة شوار
27. Elaina, Z. (1983). Mastering Assertiveness skills. Power and positive influence at work, Amacom, American Management Associations
28. Elliot, T, R. & Gramling, S. (1990). Personal assertiveness and the effects of social support among college students, journal of counseling psychology, 37, 427-436. ريفعة شوار
29. Folkman, S. (1984). Person control and stress and coping processes: A theoretical analysis . Journal of Personality and Social Psychology, 46:(4):p.839- 852.
30. Gorden, S. Staples, K. Blyta, A (2004): Treatment of Posttraumatic

- Stress Disorder in Post War Kosovo High School Students Using Mind Body Skills, Group, A pilot Study, Journal of Traumatic Stress, Klawer Academic Publisher, Netherlands, Vol (17) No(2), PP 143-147.
31. Holmes, T & Rahe, R (٢٠٠١). The social readjustment rating scale, *Journal of Psychosomatic Medicine*, 40: p.210- 215.
 32. Howkins, J & Catalano, R & Wells, E. (1986). Measuring effects of a skills -٣٢
 33. training intervention for drug abusers, *journal of consulting and clinical psychology*, 54, 5, 661-664
 34. Joe, T et al (1999) Assertiveness predicts threat and challenge reactions to potential stress among women, *journal of personality and social psychology*, 76,6, 1008-1021.
 35. Kiselica, M, Baker, S, Thomas, R. & Reedy, S. (1994). Effects of stress inoculation training on anxiety, stress and academic performance among adolescents. *Journal of counseling psychology*, 41, 3, 335-342.
 36. Kulka, R. A., Jordan. B. K. Hough, R. A. (1988), The Prevalence of Lifelong and Partial Post-traumatic Stress Disorder in Vietnam Theatre Veterans, *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 5. 2
 37. Kubany, E. et al (2004). Cognitive Trauma Therapy for Battered women with PTSD (CTT-BW), *journal of consulting and clinical psychology*, 72, 1, 3-18.
 38. Lazarus, R. S. (1993). 'From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks', *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
 39. Nisell, H. Larsson, G & Wager, J (1989): The Relation Between Life Stress and Hypertensive Complications During Pregnancy, *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, Volume [http://www.informaworld.com/smpp/title~db=all~content=t716100748~tab=issueslist~branches=68 - v6868](http://www.informaworld.com/smpp/title~db=all~content=t716100748~tab=issueslist~branches=68-v6868), Issue 5, PP 423 - 427.
 40. Lee, S. & Crockett, M. (1994). Effect of assertiveness training on levels of stress and assertiveness experienced by nurses in Taiwan Republic of China, *Issues in Mental Health Nursing*, 15, 419-432
 41. Rita, A. (2001). *Stress in life and at work*, Response Books A division of Sage Publications, London.
 42. Ungar, L & Floren, V (2004): *What Helps Middle -Aged*

== **د/نعمات شعبان علوان ود/زهير النواجحة**

- Widows with Their Psychological and Social Adaptaion Several Year after Their Loss? Death Studies, V (28) N (7) PP 621-642.
43. Wagenaar, et al (1994). Stress counseling theory and practice a cautionary review, journal of counseling and development, 73, 1.1-15
 44. Watson, D (1988). Intreindividual and intraindividual analyses of positive and negative affect. Their relation to health complaints, perceived stress and daily activities, journal of personality and social psychology, 54, 6, 1020-1030
 45. Zika, S. & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being, journal of personality and social psychology, 53, 1,155-162.

Abstract

**The Effectiveness of a Counseling Programme on Reducing
Psychological Distress among Martyrs' Wives.**

Dr. Neamat Sh. Alwan

Dr. Zohair Al Nawajha

The current study aims to identify the effectiveness of a counseling programme on reducing psychological distress among martyrs' wives in Gaza.

The study sample consisted of 97 widows whose husbands were killed in the last Israeli war on Gaza strip in December January 2008-2009. The two researchers designed and administered a fifty-item psychological distress scale to the subjects as a diagnostic process to access martyrs' wives who have got the highest score on the scale. Then thirty six widows of these were selected randomly and equally assigned to an experimental and control groups.

Moreover, the researchers ensured the equivalence and uniformity of the two groups. Then the eighteen-session counseling programme was constructed and applied on the experimental group. The results revealed the existence of an impact and effectiveness of the counseling programme on reducing the psychological distress. Besides, the results were interpreted in the light of previous studies and theoretical background in addition to the training procedures.