

The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master of Community Mental Health



الجامعة الإسلامية - غزة
شؤون البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير الصحة النفسية والمجتمعية

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى الأمهات البديلات في قرية الأطفال رفح

**Effectiveness of a Counseling Program in the
Development of Techniques of Coping with
Psychological Stresses among SOS Mothers
Working in SOS Children's Village -Rafah.**

إعداد الباحثة

إسلام محمد فياض

إشراف الدكتور

عبد الفتاح عبد الغني الهمص

قُدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في الصحة النفسية المجتمعية بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

ربيع أول/1438 هـ - يناير 2017 م

إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى الأمهات البديلات في قرية الأطفال رفح

Effectiveness of a Counseling Program in the Development of Techniques of Coping with Psychological Stresses among SOS Mothers Working in SOS Children's Village -Rafah.

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	إسلام محمد فياض	اسم الطالب:
Signature:		التوقيع:
Date:		التاريخ:



هاتف داخلي: 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س غ/35/.....

التاريخ: 2017/05/02م

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ إسلام محمد عيد فياض لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال رفح

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الثلاثاء 05 شعبان 1438هـ، الموافق 2017/05/02م الساعة

الواحدة ظهراً في قاعة الاجتماعات بمبنى القدس، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....
.....
.....

د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص مشرفاً و رئيساً
د. عاطف عثمان الأغا مناقشاً داخلياً
د. صفوت يوسف دياب مناقشاً خارجياً

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية.

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،



نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤف علي المناذفة

ملخص الرسالة باللغة العربية

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات في قرية الأطفال - رفح.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينة المستهدفة، كما هدفت إلى تبصير الأمهات بطبيعة الضغوط التي تعترضهن ومحاولة تخفيفها، وتنمية أساليب مواجهتها.

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج شبه التجريبي.

عينة الدراسة: يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع الأمهات البديلات في قرية الأطفال برفح للعام (2016م).

أدوات الدراسة: البرنامج الإرشادي، استبانة الضغوط النفسية، استبانة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات، والتحقق من صحة الفروض، معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق والثبات، معادلة سيبرمان - براون، ومعادلة جثمان لحساب الثبات، معادلة ألفا كرو نباخ للثبات، اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon، T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، لمجموعتين مرتبطتين، معادلة حجم التأثير (مربع معامل آيتا) للتحقق من فاعلية البرنامج.

نتائج الدراسة:

1. توجد ضغوط نفسية لدى الأمهات البديلات العاملات في قرية الأطفال بدرجة مرتفعة.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغط النفسي، في القياس البعدي مقارنةً بالقياس القبلي، لصالح القياس البعدي.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنةً بالقياس القبلي على مقياس مستوى الضغط النفسي، لصالح التطبيق البعدي.
4. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغط النفسي، في التطبيق البعدي والتطبيق التبعي.

Abstract

Study objectives: The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program in the development of techniques of coping with psychological stresses. The study also aimed to measure the level of psychological stress among the target sample members. In addition, it aimed to raise the mothers' awareness of the nature of the psychological stresses they may be exposed to, ways of reducing them, and developing the techniques of coping with them.

Study methodology: The study used the quasi-experimental approach.

Study sample: The original sample of the study consisted of all the SOS mothers in the Children's Village in Rafah.

Study tools: The counseling program, the scale of psychological stresses, and the scale of the ability to cope with psychological stresses.

Statistical treatments: The researcher used the following statistical methods for data processing and the validation of the hypotheses: Pearson's correlation formula to calculate the validity and reliability coefficient, formula of Spearman-Brown, Gottman's formula for calculating reliability, Cronbach's alpha for reliability, Wilcoxon's non-parametric test for calculating the significance of differences between means of two related groups, and the formula of the effect size (ETA coefficient square) to verify the effectiveness of the program.

Study findings:

1. There were high degree psychological stresses among SOS mothers working in the Children's Village.
2. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the scale of the ability to cope with the psychological stress in the post measurement compared with pre measurement, in favor of the post measurement.
3. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post measurement of the degree of the psychological stress compared with the pre measurement, in favor of the post application.
4. There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group on the ability to cope with psychological stress scale in the post and subsequent applications.



قَالَ تَعَالَى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ [المجادلة : 11]



الإهداء

إلى من كلّلهم الله بالهبة والوقار إلى من علّموني العطاء دون انتظار

إلى النور الذي يضيء ظلمة حياتي

إلى والديّ الكريمين برّاً بهما و عرفاناً بفضلهما.

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة إلى من كانوا ملاذي وملجئي

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات ...

إلى إخوتي الأحباء.

إلى أبنائي وأسرتي الصغيرة ... إلى من ساروا معي نحو الحلم خطوة بخطوة

بذرناه معاً وحصدناه معاً ... وسنبقى معاً بإذن الله

إلى أبنائي سلمى وأحمد وأيسر.

إلى من علمني النجاح والصبر ... إلى من شجعني إلى المضي قدماً

إلى من أعتد عليه بعد الله في مواجهة الصعاب

إلى زوجي الحبيب.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربي ... وقدموا لي الأفكار والمعلومات وساعدوني في تطبيق

برنامجي، مني لكم كل الشكر والتقدير ...

زملائي الأعزاء.

شكرٌ وتقديرٌ

الحمد لله حمداً طيباً مباركاً فيه، وله الشكر سبحانه على توفيقه ومنه وإحسانه.

وأُتقدم بالشكر والتقدير والعرفان وفاءً وامتناناً لصاحب القلب الكبير، والنفس الطويل، والنموذج المشرف لرجل العلم والفكر والخلق والكرم، أستاذي الفاضل والمشرف على دراستي سعادة الدكتور/ عبد الفتاح الهمص، الذي فتح لي عقله قبل أن يفتح لي مكتبه، الذي أعطاني معظم جهده ووقته الثمينين في تنظيم وإعداد وإخراج هذه الدراسة بصورتها النهائية وأشرف على كل جزء منها وكان له الفضل بعد الله عز وجل في اكتمال تلك الأجزاء، ولم يبخل على بعلمه وتوجيهاته وملاحظاته البناءة، ولقد كان لتشجيعه ودعمه الأثر الكبير في مسيرتي العلمية، فلك مني يا أستاذي كل التقدير والعرفان، جزاك الله عني كل الخير .

كما أتقدم بشكري وتقديري إلى فريق تحكيم أدوات الدراسة وهم الدكتور جميل الطهراوي، والدكتور عاطف الأعاء، والدكتور نظمي أبو مصطفى، والدكتور يوسف عوض الله، والدكتور نعمات علوان، والدكتور أسامة حمدونة، والأستاذ ياسر أبو مصطفى، فلهم مني جزيل الشكر والثناء.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والعرفان والتقدير إلى كل من ساعدني في الجانب الميداني لهذه الدراسة وتطبيق أدواتها، وأخص بالذكر على رأسهم مديري في العمل الأستاذ سامي عجور، الذي وجهني وأمدني بالدعم والتحفيز الكبيرين ربما دون أن يشعر فله مني كل الاحترام. كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير لكل من ساهم معي في مراحل إعداد هذا العمل، ولو بجهد بسيط، فإلى هؤلاء جميعاً مني أسمى عبارات الشكر والعرفان.

الباحثة

إسلام محمد فياض

فهرس المحتويات

أ.....	إقرار.....
ب.....	ملخص الرسالة باللغة العربية.....
د.....	آية قرآنية.....
ه.....	الإهداء.....
و.....	شكرٌ وتقديرٌ.....
ز.....	فهرس المحتويات.....
ي.....	قائمة الجداول.....
ل.....	قائمة الملاحق.....
1.....	الفصل الأول خلفية الدراسة.....
2.....	1.1 مقدمة:.....
5.....	1.2 مشكلة الدراسة:.....
6.....	1.3 أهداف الدراسة:.....
7.....	1.4 أهمية الدراسة:.....
8.....	1.5 منهج الدراسة:.....
8.....	1.6 حدود الدراسة:.....
8.....	1.7 المصطلحات الرئيسة للدراسة:.....
12.....	الفصل الثاني الإطار النظري.....
13.....	2.1 المبحث الأول: الإرشاد النفسي.....
13.....	2.1.1 مقدمة:.....
13.....	2.1.2 مفهوم الإرشاد النفسي:.....
14.....	2.1.3 الحاجة إلى الإرشاد النفسي:.....
17.....	2.1.4 أهداف الإرشاد النفسي:.....
19.....	2.1.5 نظريات الإرشاد النفسي:.....
24.....	2.1.6 الإرشاد النفسي من المنظور الإسلامي:.....
30.....	2.2 المبحث الثاني: الضغط النفسي:.....
31.....	2.2.1 مفهوم الضغط النفسي وطبيعته:.....
33.....	2.2.2 مصادر الضغوط وأسبابها:.....

37	2.2.3 أنواع الضغوط النفسية:
38	2.2.4 مستويات الضغوط النفسية:
38	2.2.5 مظاهر الضغوط النفسية:
40	2.2.6 النظريات المفسرة للضغوط:
46	2.2.7 الضغوط النفسية من وجهة نظر إسلامية:
48	2.3 المبحث الثالث: الأسرة:
52	الفصل الثالث الدراسات السابقة
53	3.1 تمهيد:
53	3.2 الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:
53	3.2.1 أولاً - الدراسات العربية:
59	3.2.2 ثانياً - الدراسات الأجنبية:
61	3.3 الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في خفض الضغوط النفسية:
61	3.3.1 أولاً - الدراسات العربية:
66	3.3.2 ثانياً - الدراسات الأجنبية:
67	3.4 تعقيب على الدراسات السابقة:
69	3.5 علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية:
70	3.6 الأمور المستفادة من الدراسات السابقة:
70	3.7 فرضيات الدراسة:
71	الفصل الرابع إجراءات الدراسة
72	4.1 أولاً: منهج الدراسة
72	4.2 ثانياً: مجتمع الدراسة
72	4.3 ثالثاً: عينة الدراسة
73	4.4 رابعاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:
92	4.5 خامساً: إجراءات الدراسة
93	4.6 سادساً: الأساليب الإحصائية:
94	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
95	5.1 الإجابة عن السؤال الأول:
98	5.2 الإجابة عن السؤال الثاني:

102	5.3 الإجابة عن السؤال الثالث:
105	5.4 الإجابة عن السؤال الرابع:
108	5.5 الإجابة عن السؤال الخامس:
111	5.6 توصيات الدراسة:
112	المصادر والمراجع:
119	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول (4.1): مدى الدرجات لكل بعد74
- جدول (4.2): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه75
- جدول (4.3): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى وكذلك77
- كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس.....
- جدول (4.4): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل78
- قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.....
- جدول (4.5): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل78
- جدول (4.6): توزع فقرات المقياس في صورته النهائية على سبع أبعاد ومدى الاستجابة ...81
- جدول (4.7): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه82
- جدول (4.8): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل83
- قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل.....
- جدول (4.9): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل84
- جدول (5.1): التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك ترتيبها في المقياس95
- جدول (5.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (ن=10).....98
- جدول (5.3): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين القبلي والبعدي (ن=10).....99
- جدول (5.4): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير100
- جدول (5.5): قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للمقياس لإيجاد حجم التأثير100
- جدول (5.6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (ن=10).....102

- جدول (5.7): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين القبلي والبعدى (ن=10) 103
- جدول (5.8): قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للمقياس لإيجاد حجم التأثير 104
- جدول (5.9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على في القياسين البعدى والتتبعي (ن=10) 105
- جدول (5.10): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين البعدى والتتبعي (ن=10) 106
- جدول (5.11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على في القياسين البعدى والتتبعي (ن=10) 108
- جدول (5.12): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين البعدى والتتبعي (ن=10) 109

قائمة الملاحق

- ملحق رقم (1): أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي..... 120
- ملحق رقم (2): الكتاب الموجه للمحكمين للبرنامج الإرشادي..... 121
- ملحق رقم (3): البرنامج الإرشادي قبل التحكيم..... 122
- ملحق رقم (4): البرنامج الإرشادي بعد التحكيم..... 136
- ملحق رقم (5): أسماء المحكمين لاستبانة الضغط النفسي..... 149
- ملحق رقم (6): الكتاب الموجه للمحكمين (استبانة الضغوط النفسية)..... 150
- ملحق رقم (7): مقياس الضغوط النفسية(قبل التحكيم)..... 151
- ملحق رقم (8): مقياس الضغوط النفسية(بعد التحكيم)..... 156
- ملحق رقم (9): مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية..... 161
- ملحق رقم (10): تسهيل مهمة طالب ماجستير..... 165

الفصل الأول

خلفية الدراسة

الفصل الأول

خطة الدراسة

1.1 مقدمة:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في مشقة وتعب وشدائد وآلام، وهذه هي طبيعة الحياة، قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلا:4] فهو في مكابدة للمشاق والمتاعب لا ينفك عنها للحصول على رغباته وآماله وغاياته .

وعلى الرغم أن الحياة في عصرنا قد تطورت في كثير من المجالات، كالمجال الاقتصادي والمجال التكنولوجي وغيرهما، مما ولد راحةً في المجال المادي وسهولة في أداء الأعمال، لكنه في الجانب الآخر أدى إلى مزيد من الحاجة إلى مواكبة التطور التكنولوجي، وإلى التعرف إلى كيفية استخدامها، وما يتبع ذلك من متطلبات مالية ليست بالهينة، كل ذلك كان له الأثر على احتياجات الفرد ومتطلباته، مما قد يؤثر على نفسية الأفراد مما يسبب لهم التوتر والضغوط النفسية.

وكوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية في الآونة الأخيرة، ازداد اهتمام علماء النفس بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد على المستويين الفردي والجماعي. فالضغوط النفسية أصبحت صفة من صفات الحياة المعاصرة تسير تغيرات و تحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة على اختلاف أفرادها و تباين الأعمار.

والضغط يحدث عند شعور الفرد بوهن قدراته على مواجهة متطلبات الموقف الذي يتعرض له وعجزه عن التعامل معه، وبعبارة أخرى كيف يرى الفرد الموقف الذي أمامه، و ما يتطلبه هل يعتبره مخيفاً أم تحدياً يمكنه التعامل معه الذي يتحدد في ضوءه كيفية تعامل الفرد مع الحدث. (Lazarus, R.S., 1966, p.52)؛ فالفرد بمجرد استشعاره عدم قدرته على خلق حالة من التوازن بين متطلبات الموقف، وقدرته على الاستجابة له، فإنه يشعر بتفوق الضغوط على قدرة تحمله وبضعفه على مواجهتها، ولكن الجانب الإيجابي يظهر حين يكون الضغط مقبولاً ومفيداً في حال استطاع الفرد التكيف مع المتطلبات، والهدف منه استثارة الأفراد لاستخدام استراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات، والمواقف الضاغطة التي تواجههم (حسنين، 2003م، ص3).

تختلف الضغوط النفسية التي نواجهها في حياتنا اليومية من مجتمع لآخر بحسب طبيعته و تكوينه و استعداده، ومصدر الضغوط النفسية هو التغيرات الحادة و السريعة في مختلف نواحي الحياة في البيت و بيئة العمل و المجتمع المحيط تشكل مواقف ضاغطة و مؤثرات شديدة في حياة الأفراد، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية، وذلك بسبب تعقيد أساليب الحياة، وطبيعة الحياة الاجتماعية، وكثرة الإحباطات والعوائق رغم الأحلام والتطلعات العالية، فلا شك أننا نعيش في عصر يزخم بمطالب الحياة و بالصراعات والتناقضات والمشكلات ، ويزداد فيه التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية، وتأتي المواقف الضاغطة و القلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد كنتيجة (الزبيد، 2004م، ص1) .

فوصف العصر الحديث الذي نعيش فيه بعصر القلق أو عصر الضغوط النفسية ليس فيه أي تعارض أو اختلاف، لأنه إذا أمعنا النظر في الوصفين فسنجد كليهما صحيح، فمن ناحية الأحداث والمثيرات الضاغطة والمتلاحقة التي تعصف بكيان الفرد ووجوده من صوب واتجاه يمكن القول بأنه عصر الضغوط، أما إذا نظرنا من خلال النتائج التي تلم بالإنسان، ويعاني منها من جراء التغيرات والأحداث يمكن القول أنه عصر القلق.

ويعتبر سيلبي Selye أول من قدم مفهوم الضغوط النفسية والتي يقصد بها "رد فعل الجسم لأي متطلب خارجي يوضع عليه" ثم تبعه بعد ذلك عدد كبير من العلماء في محاولة تفسير مفهوم الضغط النفسي.

ويعرف الباحثون في علم النفس الضغط النفسي بعدة تعريفات، وكل تعريف ينطلق من أساس محدد وواضح فبعض التعريفات ينطلق من المثير المحدث للإثارة والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير والبعض الآخر يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة.

أخذ تنظيم العمل أشكالاً متعددة و تنوعت من أشدها تعقيداً إلى ما عليه في الوقت الحالي، وذلك يعبر عن مدى تأثير الظروف البيئية و غيرها في اكتشاف ظواهر تصبح مع الوقت شائعة في مجتمعاتنا و مؤسساتنا ومن أهمها تعرض العديد من العاملين فيها إلى أنواع مختلفة من الضغوط في حياتهم، والتي يكون من أسبابها ظروف العاملين أنفسهم أو المؤسسات التي يعملون بها وتختلف هذه الضغوط باختلاف الجهة، فمنها ما يكون ضغوط نفسية أو اجتماعية أو ما يسمى ضغوط العمل (Work Stress).

تكتمل أهداف أي منظمة بتحقيق رضا العاملين فيها والسعي لمواكبة الظروف العامة في المنظمة مع متطلباتهم و احتياجاتهم، خاصة أن بيئة العمل المعاصرة في أي منظمة تتطلب المزيد من الإنتاج و العمل لفترات طويلة مع ازدياد وتيرة التنافس في ظل الثورة المعرفية و الاضطراب البيئي للحفاظ على وظيفته. مما يؤثر سلباً على صحة الإنسان العامل الذهنية و النفسية و البدنية نتيجة المواقف الضاغطة وما يصاحبها من حالات القلق و الإحباط و التوتر و الغضب مما يؤثر سلباً على مستويات أدائه في العمل وموقفه تجاه عمله ومنظمته، حيث أصبحت الضغوط النفسية جزءاً من حياتنا اليومية نظراً للمدة الزمنية الكبيرة التي نقضيها في تلك المنظمات و هذا الجزء لا يمكن التخلص منه مهما بلغت المحاولة بل التكيف مع قدر المستطاع. نجد على سبيل المثال الأمهات البديلات في قرية الأطفال يعانون من ضغوط نفسية بدأً من الأدوار الاجتماعية و قيامها بالعديد من الأدوار المزدوجة، بأن تكون أمّاً بديلة لأطفال في ظل معادلة صعبة بأنها قد تكون عزباء ولم ترتبط مسبقاً أو لم تعيش في عائلتها الخاصة وتمثل مسبقاً هذا الدور، و مصدراً للدخل في أسرتها الطبيعية كابنة أو أخت عاملة في إحدى المنظمات التي تدر دخلاً شهرياً على الأسرة.

وبالنظر إلى المثل القائل أن فاقد الشيء لا يعطيه تتضح صعوبة معادلة الأم البديلة، ومن هنا ارتأت الباحثة التطرق لموضوع الضغوط النفسية وتنمية أساليب مواجهتها التي تتعرض لها الأمهات البديلات وذلك ضمن مهامها اليومية في العمل في المنظمة واحتكاكها المباشر مع هذه الشريحة المهمة و التي تتدرج ضمن النساء الفلسطينيات العاملات في قطاع غزة. وتكمن خطورة الضغوط النفسية سواء أكانت الخاصة بالعمل أم الخاصة بالأم البديلة في آثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي (Burn-out) والتي أهم مسبباتها التعرض الشديد للضغط، التي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار، والعمل بشكل روتيني قاتل والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني التي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد.

ويرى الباحثون أن الضغط النفسي يعد سمة من سمات الحياة المعاصرة، فهو ببعض مستوياته قد يكون مطلوباً لتحفيز الفرد ودفعه للإنجاز وتحقيق النجاحات، غير أن زيادته عن الحد المطلوب قد يؤدي إلى مشاكل يصعب إيجاد حلول لها، لما له من الآثار السلبية على صحة الفرد سواء كانت عقلية أو بدنية، وعدم التركيز على موضوع الضغط النفسي بصورة مناسبة قد يؤدي إلى تطور الوضع الحالي والوصول لمرحلة الاحتراق النفسي. وبناء عليه فإن الاحتراق النفسي ينتج عن ردود الفعل العضوية للعوامل الفيزيائية والنفسية وعوامل التهديد

والعدوان التي تؤثر في التوازن العضوي الداخلي إذ تشير كلمة الاحتراق إلى مجموعة ردود الفعل العضوية للعوامل الفيزيائية والنفسية وعوامل التهديد والعدوان التي تؤثر في التوازن العضوي الداخلي.

في ضوء ما سبق فقد أهتمت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي مقترح لتدريب الأمهات على استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لما لضغوط العمل من آثار كبيرة ومباشرة على الأداء الوظيفي ومستوى التكيف العام للأمهات البديلات داخل مراكز الإيواء وما لهذه الوظيفة من متطلبات وأعباء اجتماعية كبيرة ، وأيضاً لما لهذه الشريحة من دور مهم وفعال، لأنها تتعامل بشكل مباشر مع فئة من الأطفال الذين تعرضوا لظروف خاصة وحرموا من الرعاية الأسرية والوالدية في أسرهم الطبيعية وأصبحوا ضمن إطار مؤسسة ترعاهم وتقدم لهم كافة الخدمات التي من شأنها أن ترتقي بهم وتصل بهم إلى تخريج إنسان سوي ومستقل ومعتمد على ذاته لذا فإن الأم البديلة لا تتجح في القيام بالدور المنوط بها بشكل سليم إذا ما أصبحت ضحية للأعباء والضغوط الإدارية والنفسية التي ستوصلها من الممكن إلى مرحلة الاحتراق النفسي التي ستكون العائق الأكبر في القيام بالرسالة السامية التي وجدت لأجلها الأم البديلة.

وتخلص الباحثة إلى أن العديد من الدراسات تناولت موضوع الضغط النفسي وأهمها دراسة أبو مصطفى (2015م)، دراسة الرحيلي (2015م)، دراسة البسطامي (2013م)، دراسة العبدلي (2012م)، دراسة القائدي (2012م)، دراسة صباح (2011م)، دراسة الهلالي (2009م)، دراسة ليلي (2009م)، دراسة الشكعة (2009م)، دراسة بخيت (2008م)، دراسة المطيري (2007م)، دراسة قراقيش (2006م)؛ ركزت على أساليب مواجهة الضغوط كافة إما بتجنبها عن طريق تكتيكات إرشادية أو علاجية أو تدميمية وقائية.

ومن الذين قاموا بدراسة وتصميم وبناء برامج إرشادية لمواجهة الضغط النفسي دراسة اليحيى (2014م)، دراسة العنبيبي (2014م)، دراسة المالكي (2013م)، دراسة العاسمي (2011م)، دراسة أبو دردير (2010م)، دراسة رضا (2009م)، دراسة المدهون (2009م)، دراسة رضوان (2008م)، وكذلك دراسة المجدولاي (2005م).

1.2 مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة حول الضغوط النفسية ومما تسببه هذه الضغوط من متاعب وإرهاق للعاملين خاصة في مراكز الإيواء، حيث إن هذه الضغوط تظهر نتيجة أسباب عديدة منها الظروف الخاصة بالعاملين أنفسهم، وبعض هذه الأسباب ناتج عن المؤسسات التي

يعملون لديها مما يتسبب ذلك بانخفاض الدافعية وبالتالي قلة الانتاج والإنجاز وانخفاض مستوى أداء العاملين الذي يعد عنصراً مهماً ومؤشراً حقيقياً على نجاح أو فشل أية منظمة، وعدم تحقيقها للأهداف التي وجدت من أجلها حيث تطلب ذلك تصميم برنامج إرشادي يهدف إلى تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ومن هذا المنطلق يمكن بلورة مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي:

"ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال رفح؟"

ويتفرع من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في مراكز الإيواء في محافظات قطاع غزة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية بين التطبيقين البعدي المباشر والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط النفسية بين التطبيقين البعدي المباشر والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي؟

1.3 أهداف الدراسة:

- 1- التعرف إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي للأمهات البدليات في تنمية أساليب مواجهة الضغوط.
- 2- التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال.
- 3- تبصير الأمهات بطبيعة الضغوط التي يتعرضن إليها، و تنمية أساليب مواجهتها، وتخفيض الضغوط النفسية لديهن.
- 4- التعرف على مدى استدامة أثر البرنامج الإرشادي الذي تم تطبيقه مع الامهات.

1.4 أهمية الدراسة:

بحكم عمل الباحثة أخصائية اجتماعية في قرية الأطفال SO.S رفح وتعاملها المباشر مع الأمهات البديلات واطلاعها عن قرب على المشاكل والتحديات والضغوطات التي تعاني منها الأم البديلة ؛ ارتأت الباحثة تصميم البرنامج الإرشادي وتطبيقه على عينة الامهات البديلات لمساعدتهن على التغلب على الضغوط النفسية والتحديات التي تواجههن ويمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالنقاط التالية حيث تم تقسيم الأهمية إلى نظرية وتطبيقية.

الأهمية النظرية:

- 1- تلقي الدراسة الضوء على الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات الذي قد يعد إضافة نظرية ومعرفية حول نوعية الضغوط التي تعاني منها الأمهات البديلات؛ والتي تضاف للمكتبة العربية والفلسطينية على وجه الخصوص.
- 2- تكمن الأهمية النظرية للدراسة أنها تقدم مختلف المهارات والمعلومات المعرفية، والخبرات التي ترشد الأمهات إلى الطرق السليمة في كيفية تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
- 3- تصميم البرنامج الإرشادي الخاص بتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات يمكن استخدامه على بحوث وعينات متشابهة تجرى مستقبلاً.
- 4- قد تفيد نتائج هذه الدراسة العاملين مع الطفل في مراكز الإيواء التعرف إلى الفنيات القائمة على أسس علمية وإرشادية في تنمية أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.
- 5- تقدم هذه الدراسة نموذجاً إرشادياً يفيد المجال النظري ويمكن أن يخدم المكتبة النفسية ويوفر للعاملين والمهنيين والمرشدين النفسيين التفهم وتنمية أساليب مواجهة الضغوط، وكيفية التعامل معها.

الأهمية التطبيقية:

- 1- بناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات، يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيلي ضد الضغوط، وتنفيذه لدى الأمهات، من أجل الكشف التجريبي عن جدواه، ومدى فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات.

- 2- معرفة أثر البرنامج الإرشادي في تعديل استراتيجيات المقاومة التي تستخدمها الأمهات البديلات لمواجهة الضغوط النفسية، مما يساهم في تعديل إدراك الأمهات لمصادر الضغط المهني، وبالتالي خفض مستويات الضغط والاحتراق النفسي لديهم.
- 3- تحسين الصحة النفسية للأمهات.
- 4- تحسين مستوى تعامل الامهات مع الأطفال لضمان نمو وتطور أفضل.
- 5- تحقيق تقدم المؤسسة .

1.5 منهج الدراسة:

المنهج المستخدم هو المنهج شبه التجريبي الذي يتم بمقتضاه تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات ، لنتبين مدى تنمية أساليب المواجهة قبل البرنامج الإرشادي وبعده.

1.6 حدود الدراسة:

- **الحد الموضوعي:** ويدور حول التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- **الحد البشري:** اقتصرت الدراسة على الأمهات البديلات في قرية الأطفال.
- **الحد المكاني:** قرية الأطفال رفح.
- **الحد الزمني:** أجريت في السنة الدراسية (2016م-2017م).

1.7 المصطلحات الرئيسية للدراسة:

❖ البرنامج الإرشادي (Counseling Program):

هو عبارة عن برنامج يقوم على أسس منظمة وبناء على قواعد علمية بهدف تقديم خدمات إرشادية للفئة المستهدفة من الدراسة (أبوغزالة، 2001م، ص 29) .

والتعريف الإجرائي للبرنامج هو البرنامج الإرشادي المقدم من الباحثة للأمهات البديلات الذي قد يساهم في التخفيف من الضغوط النفسية باستخدام مختلف الفنيات الإرشادية(المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الإيجابي، النمذجة)، أو سلسلة الإجراءات الهادفة والمنظمة المخططة بصورة علمية لمساعدة الأمهات البديلات على مواجهة الضغوط النفسية وإكسابهن مجموعة من المهارات لمواجهة مواقف الضغط النفسي، ويعتمد البرنامج

الإرشادي على استراتيجية حل المشكلة، واستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية وفنياتها المعرفية والسلوكية بجانبه النظري والتطبيقي.

❖ الإرشاد النفسي Psychological Health Counseling:

حيث يعرف الإرشاد النفسي بأنه عبارة عن عملية ذات طابع تعليمي تتم في ظل بيئة اجتماعية بسيطة بين فردين يسعى من خلالها المرشد الذي يحمل المعرفة والمهارة والخبرة لمساعدة المسترشد باستخدام الطرق والأساليب المناسبة لاحتياجاته وتتفق مع قدراته كي يصبح قادراً على تعلم وبلورة أهداف يحددها بطريقة واقعية ويدركها بوضوح كي يصل إلى الغايات التي يطمح لها ، و يصبح أكثر سعادةً و إنتاجية. (أبو عبادة، و نيازي، 2001م، ص 41).

❖ الضغوط النفسية (psychological stress):

تعرف بأنها أحداث ومواقف حياتية تمر بالفرد، ويكون تقييمه لها بأنها شديدة، وتخل بتوازنه النفسي وتتطلب القيام منه بجهود سلوكية أو معرفية للتعامل معها والتخلص من آثارها السلبية، واستعادة توازنه النفسي.

فالضغوط النفسية: "هي الاستجابة التكيفية للفرد تختلف وفقاً لاختلاف خصائص الأفراد، حيث تنتج كردة فعل عن تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة ، وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم، مما يؤدي غالباً إلى مشاكل صحية جسمية ونفسية" (رضا، 2009م، ص10).

ويشير لونغ أن الضغط النفسي يتولد عن مصادر عدة كالتوتر والإجهاد في العمل، وقلة النوم وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة والإفراط في استخدام العقاقير والمضادات الحيوية.

ويعرفه الحجار ودخان (2006م، ص372) بأنه عبارة عن مجموعة من مواقف وأحداث و أفكار التي تؤدي للشعور بالتوتر والقلق، وتُستشف من خلال إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق القدرات والإمكانات التي يمتلكها.

❖ التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

تعرف الباحثة الضغوط النفسية على أنها تلك العوامل التي تولد لدى الفرد الشعور بالضيق والتوتر، وتؤثر على توازنه ، وينعكس ذلك على صحة الفرد الجسمية والنفسية مما يحد من أدائه الوظيفي، وهي تتحدد في ضوء الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية التي صممتها الباحثة ؛والمكون من (68) فقرة .

❖ أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وفقاً لما يتسم به العصر الحديث من قلق وتوتر انفعالي وضغوط حياتية مختلفة، سعت بعض البحوث الحديثة إلى دراسة أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة. فالمواجهة هي الوسيلة التي يتبعها الفرد بهدف التقليل من حدة الضغوط الواقعة عليه. حيث اختلف العلماء في تعريف أساليب مواجهة الضغوط، حيث كان ذلك الاختلاف وفقاً لاختلاف وجهة نظر كل عالم أو باحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، وحيث من بعض هذه التعريفات التالي:

إن استراتيجيات المواجهة تشمل جميع الوسائل والأساليب التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات الحياة والتكيف معها" (أمل أبو عرام، 2005م، ص41). كما عرفها أليس وآخرون (Ellis & et al., 1997, p.3) وفقاً لطريقة إدراك الفرد للموقف الضاغط بأنها " الطريقة التي يدرك بها الفرد الضغوط الحياتية ويفسرها ويقيمها، إلى جانب سلوكه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق ". في حين عرفها كل من (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي، 1989م، ص763) بأنها "سلسلة من عمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط، أو غير سار، أو في تحديد استجابات الفرد في مثل هذا الموقف".

ويرى أبو نجيلة (2009م)، أن استراتيجيات المواجهة تشير إلى تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب، والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة، أو تحملها أو خفضها، أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية أم سلوكية أم انفعالية، وسواءً أكانت إيجابية أم سلبية، وسواءً أكانت إجمالية أم إقدامية وسواءً كانت فعالة أم غير فعالة، وبصرف النظر عما إذا كانت نتائجها جيدة أم غير جيدة.

❖ تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية في البحث الحالي:

ومما سبق تعرف الباحثة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها عبارة عن الطرق والوسائل التي يتبعها الفرد للتغلب على ما يواجهه من ضغوط ومحاولة التقليل من أثارها السلبية وإتباع طرق تكيف إيجابية لا تؤثر على توافق الفرد وتكيفه مع نفسه ومع الوسط المحيط به ، والتي تمثل الدرجة التي تحصل عليها الأم البديلة على مقياس أساليب مواجهة الضغط المستخدم في الدراسة الحالية ، والذي يتكون من (7) أساليب للتكيف أربعة منها إيجابية وثلاثة سلبية ، وهي أسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، أسلوب التخطيط لحل المشكلات، أسلوب إعادة

التقييم الإيجابي ، أسلوب الانتماء ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب التحكم بالنفس ، أسلوب الارتباك والهروب وذلك بهدف التغلب على الضغوط، أو التخفيف من حدتها.

❖ الأم البديلة:

الأم البديلة هي التي تقوم برعاية طفل ليس ابنها، قد تكون غريبة عنه وقد تكون إحدى القريبات، لكنها في الحالتين تحتضنه وتكون معه منذ شهوره الأولى، ترعاه نفسياً واجتماعياً، وتقوم على خدمته كأنه ولدها، يتعرف إليها الطفل كأه وتتكون بينهما علاقة الأمومة والطفولة، وظهرت كوظيفة اجتماعية داخل مؤسسات ومراكز الإيواء لتكون بديلاً عن الأم الطبيعية التي حرم منها هؤلاء الأطفال.

ومن واقع عملها تعرف الباحثة الأم البديلة تعريفاً إجرائياً: وهي السيدة التي تقوم بالنسبة للأطفال مقام الأم بقرية الأطفال S.O.S وهي التي كرست حياتها من أجل رعاية مجموعة من الأطفال قدر لهم أن يحرّموا من أسرهم- لأي سبب من الأسباب- ولا بد أن تتوفر فيها مجموعة من الشروط أهمها أن يتراوح عمرها ما بين 30-40، وألا تكون لديها ارتباطات عائلية (مطلقة أو أرملة أو غير متزوجة) أن تكون قابلة للمواءمة الفورية لأسلوب الحياة بالقرية ، أن تكون قادرة على منح الحب للأطفال الذين لم تتجهم أو تختارهم، وعلى هذه الأم مجموعة من الواجبات، ولها مجموعة من الحقوق توفر لها باعتبارها عنصراً فعالاً داخل هذه القرية.

❖ مراكز الإيواء:

عبارة عن مؤسسات اجتماعية قد تكون حكومية أو خاصة، تقدم خدماتها لفئات معينة من المجتمع، يتم قبول الحالات لديها وفقاً لشروط ومعايير محددة، وبعض مراكز الإيواء تقدم خدمات طويلة المدى وبعضها خدمات قصيرة المدى، وأغلب مراكز الإيواء تقدم خدمات مجانية.

الفصل الثاني

الإطار النظري

2.1 المبحث الأول: الإرشاد النفسي

2.1.1 مقدمة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية، وتحسين التوافق النفسي لدى عدد من الأمهات البديلات العاملات في قرية الأطفال رفح، وانطلاقاً من هذا الهدف تناولت الباحثة التعريفات المختلفة الخاصة بالإرشاد النفسي.

يعد النصح والإرشاد سمة من سمات الطبيعة الإنسانية، وفي الغالب يكون مصدره من ذوي الخبرة الواسعة ويكون موجهاً إلى شخص يواجه مشكلة ويحتاج إلى العون ، وفي الإرشاد يتم تقديم دروس مستفادة من خبرات سابقة ، وفيه يتم طرح حلول للمشاكل القائمة، إلا أن دور الإرشاد النفسي لا يقتصر فقط على تقديم وطرح الحلول الجاهزة ، بل يفتح الأفاق للمسترشد كي يستنبط ويهتدي بنفسه للحلول التي تساعده على التغلب على مشكلاته ، والمرشد غالباً لا يقدم المعلومات الجاهزة إلى العميل لكي تكون دليلاً يقتدي به، بل إنه يسعى إلى أن يكون العميل أفكار و قناعات جديدة انطلاقاً من معارفه السابقة ومن المعلومات الجديدة التي تتوفر له، وغالباً ما تكون هذه الأفكار هي الركيزة الأساسية في الوصول لحل مشكلته.

ومن هنا بدأ الاهتمام في المجتمعات الإنسانية المتقدمة بتقديم الخدمات الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة الإنسان وخلق القدرة لديه في التصدي لما يواجهه من تحديات وعوائق بأساليب مهنية وصحيحة ، ويعتبر وجود هذا النوع من الخدمات دليلاً على تطور المجتمع وتقدمه وتقديره للإنسان، وعليه سيتم فيما يأتي استعراض مفاهيم الإرشاد النفسي، ومناهجه واستراتيجياته، وطريقة الإرشاد الجمعي مع التركيز على النظرية المعرفية السلوكية في الإرشاد.

2.1.2 مفهوم الإرشاد النفسي:

يعتبر الإرشاد النفسي علم وفن وممارسة، فقد أُستعمل استعمالاً متعددة، ليصف مدى واسعاً من النشاطات وتناول العديد من الباحثين الإرشاد النفسي بتعريفات متعددة، حيث يعبر كل تعريف عن وجهة نظر صاحبه، ومجال تخصصه، وميدان خبرته، وستتناول الباحثة من خلال العرض التالي بعض تلك التعريفات.

حيث يرى حسين (2004م، ص14) أن عملية الإرشاد النفسي عملية بناءة تستهدف مساعدة الفرد أن يفهم ذاته ، ويحدد مشكلاته، وينمي إمكانياته لحل مشكلاته في ضوء معرفته، وتدريبه لكي يصل إلى تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية ، وهي عملية تهدف إلى مساعدة الفرد على تحقيق ما يلي:

- فهم الذات من خلال إدراك القدرات والمهارات والاستعدادات.
- القدرة على فهم ما يعترضه من مشاكل.
- استيعاب البيئة التي يعيش فيها.
- القدرة على استغلال ما يمتلك من قدرات و إمكانيات ذاتية وبيئية.
- أن يصبح قادراً على التكيف مع نفسه ومع المجتمع المحيط ويتفاعل بشكل سليم .
- أن تتوفر لديه القدرة على توظيف قدراته وإمكانيات في خدمة نفسه ومجتمعه.

ويعرفه زهران (2002م، ص3) بأنه عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويدرس شخصيته ويتعرف على خبراته، ويحدد مشكلاته وينمي إمكانياته، ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً وزواجياً وأسرياً.

وبناء على - ما سبق من تعريفات - نلاحظ عدم وجود اختلاف في المضمون وأنها تتفق في وجود قاسم مشترك بينهما و هو أن عملية الإرشاد النفسي عبارة عن رابطة بين شخصين الأول يحتاج إلى العون للتغلب على ما يعترضه من مشكلات ويسمي المسترشد، والثاني يساعد في تقديم ما يلزم من مساعدة للطرف الأول ومساعدته في حل مشكلاته تكون الحلول في الغالب مبنية على قواعد علمية ومهنية ويسمى هذا الشخص المرشد.

2.1.3 الحاجة إلى الإرشاد النفسي:

إن كثرة الحروب والحوادث تعد الأصل في ظهور الإرشاد، حيث أدت إلى وجود أشخاص أصيبوا وتأثروا ؛ فهم بحاجة إلى الإرشاد من أجل تفادي تداعيات تلك النتائج المؤلمة لآثار تلك الحروب (منسي، 2004م، ص10) .

وبالنظر للعصر الذي نعيش فيه نلاحظ وجود الكثير من التغيرات المتسارعة والمتلاحقة حيث طالت تلك التغيرات مختلف مناحي حياة الفرد الأسرية والتربوية والاجتماعية

والمهنية ، و بناء على تلك التغيرات تجلت الحاجة بشكل واضح إلى خدمات الإرشاد النفسي، وبررت ضرورة استخدامه في مؤسسات المجتمع باختلاف أنواعها ، وبناءً على ما سبق ترى الباحثة أن الإرشاد النفسي أصبح ضرورةً ملحة في عصرنا الحالي لمواجهة تعقيدات الحياة، وتتوع حاجات الأفراد، حيث تحدث الكثير من الباحثين عن مفهوم الحاجة الإرشادية، ووضعوا لها العديد من التعريفات ومن ضمن الباحثين الذين عرفوا (أبو عيطة، 1988م، ص55). وعرفتها أنها عبارة عن الرغبة التي يبديها الفرد للتعبير عن ما يعترضه من مشاكل بشكل إيجابي ومدروس بهدف الوصول لمرحلة من الإشباع للحاجات النفسية والسيولوجية التي لا يمتلك القدرة على إشباعها بمفرده، ربما بسبب عدم اكتشافها بعد أو اكتشافها وعدم مقدرته على الوصول لمرحلة الإشباع بنفسه ، حيث أن الهدف من الإفصاح عن المشكلات هو محاولة التخلص منها ، والقدرة على التفاعل والتعاطي مع البيئة والمجتمع الذي ينتمي إليه.

ويشير زهران (2003م، ص257) إلى أن الحاجة إلى الإرشاد النفسي من أهم الحاجات لدى الفرد مثل الحاجة إلى الحب والأمن والإنجاز والنجاح، فكل فرد يمر بمشكلات عادية وفترات حرجة خلال مراحل نموه المتتالية تجعله بحاجة إلى الإرشاد.

ولقد طرأت تغيرات أسرية تعتبر من أهم ملامح التغير الاجتماعي، بالإضافة إلى التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير، وتطور المناهج التعليمية هذا كله يؤكد الحاجة الماسة للتوجيه والإرشاد، من خلال ما سبق فإن الباحثة ترى أن من أهم نواحي التطور التي تبرر الحاجة للإرشاد النفسي هي كالاتي:

1- التغيرات الأسرية:

من أشكال تلك التغيرات ، والتي تستوجب العناية والتكيز عليها مشاكل الأسر الممتدة وتفكك الروابط الأسرية وانتشار العلاقات الإنسانية غير السوية ومشاكل خروج المرأة للعمل ومشاكل مرحلة الشيخوخة، كل هذه المشاكل أدت بوضوح للحاجة للإرشاد والتوجيه النفسي في محاولة تقديم الحلول لها.

2- التغيرات الاجتماعية والثقافية:

يعتبر التغيير سمة لكل مجتمع ، ويلاحظ أن مجتمعاتنا في هذا العصر يطرأ عليها الكثير من التغيرات ، ويتغيرها أصبح الحاجة ملحة لتدخل الإرشاد في إيجاد حلول للمشاكل التي تطرأ على أرض الواقع، حيث أن التغيير المتسارع الذي يحصل سواءً أكان على مستوى السلوك فالذي كان غير مقبول قد أصبح يلاقي قبولاً، وبالعكس ، وأكدت الحاجة إلى الإرشاد النفسي، فالطفل عندما ينتقل من البيت للمدرسة، ومن الدراسة للعمل وتنقله خلال مراحل

حياته من مؤسسة اجتماعية لأخرى حيث تتجلى حاجته للتوجيه وللإرشاد النفسي كي يصبح قادراً على التوافق والتكيف مع حياته الجديدة ، وذلك بتزويده بكل ما يلزم من معلومات كي تساعده على إضاءة دربه بالحياة (الزيادي والخطيب، 2000م، ص14) .

3- التقدم العلمي والتكنولوجي:

يشهد عصرنا الحديث تغير في بعض المفاهيم والأفكار وبعض القيم والاتجاهات وأنماط السلوك كما طال التغيير أيضاً النظام التربوي والاقتصادي والمهني كل تلك التغيرات ناجمة عن التغيير التكنولوجي والتقدم العلمي وظهور اختراعات جديدة ووجود وسائل الاتصالات كالراديو والتلفزيون والإنترنت في كل بيت ، وبالتالي ظهور العديد من المشاكل التي يكون فيها الفرد بحاجة لمن يساعده ويمد له يد العون في حلها ومواجهتها ، وهذه هي وظيفة الإرشاد النفسي (حواشين، 2002م، ص23).

4- التغيرات في مجال العمل:

يؤثر التطور العلمي والتكنولوجي على الانسان وما يقوم به من وظائف، فقد أدى لحدوث تغيرات في البناء الوظيفي والمهني في المجتمع فتتعدد الأعمال وتعددت الوسائل المستخدمة للإنتاج وزاد التخصص في مجالات العمل المختلفة واختفت وظائف قديمة وظهرت أخرى لم تكن موجودة أصلاً، هذا إلى جانب ظهور الآلات الصناعية بدلاً من الأيدي العاملة كل ذلك أدى إلى سيطرة التوتر والقلق على الأفراد خوفاً على أعمالهم والاضطرار إلى تغيير مجال العمل إلى عمل آخر، ولكي يتسنى لهم الانسجام والتكيف في أعمالهم لا بد لهم مواجهة كل ما يعترضهم من مشاكل بمساعدة الإرشاد النفسي (سمارة والنمر، 1992م، ص16).

وترى الباحثة أن هناك حاجة ماسة للإرشاد النفسي في مجتمعنا الفلسطيني خصوصاً أن أبناء الشعب الفلسطيني بشكل عام تعرضوا لمعاناة سابقة وما زالوا يعيشوا حالياً بها وتجلت أبرز مظاهر تلك المعاناة في الضغوط النفسية والتعرض للحروب المتكررة في فترات زمنية متقاربة، والتي تخلف ورائها العديد من الاضطرابات والضغوط النفسية التي تكون بحاجة ماسة لتدخلات علاجية وإرشادية متنوعة .

2.1.4 أهداف الإرشاد النفسي:

تتنوع أهداف الإرشاد النفسي بتنوع نظريات الإرشاد، ولكن يمكن إجمال أهداف الإرشاد النفسي على الوجه التالي:

- **تسهيل تغيير السلوك Facilitating Behavior Change:** يهدف الإرشاد إلى مساعدة المسترشد على تغيير سلوكه، وهذا من شأنه أن يجعله أكثر إنتاجية، قانعاً بحياته ومستقبله.
- **تنمية مهارات المسترشد Enhancing Coping Skills:** أن كل الأفراد يواجهون صعوبات أثناء عملية النوم. وقليل منهم الذين ينجزون جميع مهامهم النمائية. وهناك الكثير من المتطلبات المفروضة علينا من قبل الأشخاص المهمين في حياتنا، والتي تقودنا أحياناً إلى مشكلاته تسبب لنا الإزعاج وعدم التكيف، ومن هنا فان دور الإرشاد يظهر في مساعدة المسترشد على تعلم مهارات معينة تمكنهم من التكيف مع الواقع الجديد (الضامن، 2003م، ص 22).
- **بناء مفهوم إيجابي للذات:** حيث يعمل الإرشاد على تطوير مفهوم إيجابي للذات عند المسترشد، والتي تمثل حجر الأساس لشخصية أي إنسان.
- مساعدة الفرد المسترشد في عملية اتخاذ القرارات المهمة والحاسمة في حياته، ويؤكد كلاً من الزبدي والخطيب (2001م، ص 23) ذلك حيث إن العملية الإرشادية تسعى لتمكين المسترشد خوض الحياة بنفسه واتخاذ قراراته المهمة دون أن يتدخل المرشد في اتخاذها.
- **تحسين العلاقات الاجتماعية للمسترشد:** يحتل التفاعل الاجتماعي مع أفراد المجتمع المحيط جزءاً لا بأس به من حياتنا، لكن البعض تواجهه مشاكل في إيجاد طرق سليمة لهذا التفاعل. وقد يكون ذلك نتيجة نقص في الثقة بالنفس مما يترتب عليه اللجوء إلى الحيل الدفاعية لتبرير عدم التفاعل هذا أو قد يكون نقص لدى الفرد في المهارات الاجتماعية. وعليه فإن دور المرشد يتجلى بمساعدة العميل على بناء علاقات اجتماعية وتحسين العلاقات القائمة مع الآخرين سواء كان ذلك على صعيد التفاعل بين الفرد وأقرانه أو في تفاعله مع أسرته (الضامن، 2003م، ص 23).

وعلى ذلك فقد تعددت أهداف الإرشاد النفسي، والتي ركزت في اهتمامها بشكل خاص على مساعدة المسترشد على تخطي العوائق والمشاكل التي تواجهه مراراً، وذلك بتحسين التوافق النفسي لديه وصولاً إلى تحقيق الصحة النفسية السوية، وهو الهدف الأسمى التي تسعى العملية الإرشادية إلى تحقيقه. وهناك إرشاد فردي عن طريق دراسة الحالة والمقابلة الشخصية وطرح

الأسئلة على المسترشد، وهناك الإرشاد النفسي الجماعي الذي يكون لمجموعة من أفراد مسترشدين يقوم المرشد بالعملية الإرشادية لهم بشكل جماعي يتم فيها عرض ومناقشة المشاكل المشتركة أمام الأفراد المسترشدين، وبذلك يتميز الإرشاد الجماعي عن الإرشاد الفردي بكثير من الجوانب.

وتناولت الباحثة الإرشاد الجماعي بشيء من التفصيل، لأنه الأسلوب الإرشادي الأكثر استخداماً في البرنامج الإرشادي التي سوف يتم تطبيقه خلال الدراسة الحالية.

مناهج الإرشاد النفسي: هناك ثلاثة مناهج لتحقيق التوجيه والإرشاد النفسي هي:

1- المنهج الإنمائي:

حيث ترجع أهمية هذا المنهج إلى أن الخدمات المقدمة من التوجيه والإرشاد يتم تقديمها إلى الأشخاص العاديين بهدف تحقيق وتقوية النمو السليم عندهم ، والنهوض بسلوكياتهم، وتنمية الإمكانيات والقدرات والإستعدادات لديهم، ولدعم التوافق النفسي والاجتماعي والصحي والمهني، إلى أقصى درجة ممكنة، حيث يتضمن هذا المنهج ، سلسلة الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي والسليم لدى الأسوياء والعاديين، والوصول بهم خلال فترات نموهم إلى أفضل درجة ممكنة من الصحة والتوافق النفسي، حيث يتحقق ذلك عن طريق فهم وتقبل الذات وتحديد أهداف سليمة للحياة.

2- المنهج الوقائي:

ويعرف بالتحصين النفسي ضد المشاكل والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأصحاء والأسوياء قبل اهتمامه بالمرضي وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات:

- **الوقاية الأولية:** حيث يستهدف هذا النوع من الوقاية الحيلولة دون حدوث المشكلة من خلال إزالة المسببات ومنع حدوث الممنوع .
- **الوقاية الثانوية:** حيث يكون الهدف منها التشخيص والكشف المبكر عن الاضطراب في مراحلها تشكله الأولى و بذل الجهود و محاولة السيطرة عليه ومنع تطوره.
- **الوقاية من الدرجة الثالثة:** والتي من خلالها يتم التعامل مع المشكلة التي تحدث والاضطراب التي يتم الاصابة به وتهدف للحد من أثر الإعاقة او الاضطراب و منع تحوله لمرض مزمن (زهران، 2005م، ص44).

3- المنهج العلاجي:

حيث يستهدف هذا المنهج علاج المشاكل والأعراض النفسية الغير سوية بالإضافة للإضطرابات لكي يتسنى للشخص الرجوع لحالة التوافق النفسي، ويركز هذا المنهج على التعرف على الأسباب المؤدية للإصابة بالمرض و الإضطراب النفسي، ومحاولة التشخيص الدقيق لهذه الأسباب تحديد الطرق السليمة للعلاج وإتاحة الأخصائيين والمعالجين ومحاولة إلحاق المصابين بالعيادات ومستشفيات العلاج النفسي.

2.1.5 نظريات الإرشاد النفسي:

تتعدد النظريات المستخدمة في التوجيه والإرشاد النفسي حيث يفيد هذا التنوع في مواجهة تنوع المشاكل التي يتم تناولها من الإرشاد النفسي في شخصيات المسترشدين والمرشدين على حد سواء، حيث تختلف النظريات تبعاً لاختلاف وجهات نظر العلماء الذين وضعوا تلك النظريات، وفيما يلي عرض لأهم تلك النظريات:

أولاً - نظرية التحليل النفسي:

صاحب تلك النظرية سيجموند فرويد حيث عبرت نظرية التحليل النفسي عن افتراضات أساسية هي أن الفرد كائن حيواني توجهه حاجاته البيولوجية ودوافعه الجنسية والعدوانية، وتؤكد هذه النظرية على ثلاثة مفاهيم أساسية في بناء الشخصية هي الأنا والأنا الأعلى والهو، كما تعتبر أن الخمس سنوات الأولى من عمر الفرد لها كل التأثير في سلوكه في المستقبل سواءً أكان سوية أم مضطرباً، وأن اللبيدو (الطاقة الجنسية) تعتبر مصدراً للأمراض النفسية، ومن أهم الأساليب التي تعتمد عليها نظرية التحليل النفسي في العملية الإرشادية هي:

- 1- **التداعي الحر:** وهو عبارة عن استراتيجية علاجية يتم خلالها إعطاء المسترشد الفرصة أن يقول كل ما يرد إلى ذهنه من أشياء حتى لو كانت تافهة .
- 2- **التفيس الانفعالي:** ويعني تفريغ الشحنات الانفعالية لدى المسترشد، وذلك عندما يتم إطلاق انفعالات مكبوتة، حيث ينجم عنه تخفيف الضغط على المسترشد، وتخفيف آثار تلك الانفعالات في تكوين الاضطراب النفسي.
- 3- **التنويم:** ويسميه بعض الباحثين بالتنويم المغناطيسي أو التنويم بالإيحاء وتستخدم هذه الطريقة في أغلب مجالات العلاج النفسي وهو حالة مؤقتة ينتج عنها تغير في انتباه الشخص المنوم يتأثر من الشخص القائم بالتنويم المغناطيسي.

4- **العلاج النفسي التبصيري:** وهي استراتيجية إرشادية يقوم فيها المرشد بمحاولة توعية المريض عن العوامل المسببة لحالته المرضية وإدراك العناصر الهامة والفعالة في تكوين وضعه القائم ولا يتوقف العلاج عند الإدراك بل يتعداه إلى تحرير المريض من اللاواقعية في حياته النفسية، ومساعدته في الوصول إلى مستوى من السيطرة الداخلية، والتمتع بثقة كبيرة بنفسه وتعزيز قدرته على الاستجابة الملائمة لدوافعه النفسية (الداهري، 2005م، ص515).

وهنا يتبين للباحثة أن نظرية التحليل النفسي تركز على مرحلة الطفولة وتعتبرها أساس السلوك السوي أو المضطرب، وكذلك تعتمد على استخراج الأفكار والانفعالات المكبوتة والعمل على تفرغها دون النظر إلى العوامل الأخرى التي تؤثر في سلوك الإنسان مثل الأسرة، المجتمع، والبيئة.

ثانياً- النظرية السلوكية:

يطلق على النظرية السلوكية ؛ اسم المثير والاستجابة، حيث ترى هذه النظرية أن أى سلوك "استجابة" له مثير، وإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً، أما إذا كانت العلاقة غير سوية وبها اضطراب كان السلوك مضطرباً وغير سوي. ومن ضمن المبادئ المهمة التي تؤمن بها وتعززها النظرية السلوكية أن السلوك الإنساني معظمه متعلم ومكتسب ، وان الإنسان يكتسب السلوك سواء كان سوي او غير سوي ، ومن أهم خصائص الإرشاد السلوكي:

1. السلوك الإنساني معظمه يتم تعلمه واكتسابه سواء كان السلوك سوي أو مضطرب.
2. المبادئ التي يركز عليها السلوك الغير سوي المتعلم هي نفسها المبادئ التي يركز عليها السلوك العادي المتعلم.
3. غير أن السلوك المضطرب يتميز بأنه غير متوافق.
4. يكتسب الفرد السلوكيات المضطربة من خلال التعرض بشكل متكرر لخبرات سيئة تؤدي لتشكله، وحدوث الارتباط الشرطي بين هذه الخبرات وبين السلوك المضطرب .
5. مجموعة الأعراض النفسية تعتبر نتيجة تراكمية لبعض العادات السلوكية المتعلمة بطريقة خاطئة.
6. السلوك الذي يتم تعلمه من السهولة تعديله.

7. يولد الفرد وهو يمتلك الدوافع الفسيولوجية الأولية، ومن خلال التعلم يتم إكتساب الدوافع الجديدة الثانوية الاجتماعية التي تعتبر من اهم حاجاته النفسية (زهرا، 2005م، ص365).

ومن اهم تطبيقات النظرية السلوكية في الإرشاد النفسي "الإرشاد السلوكي":

1. تقوية وتعزيز سلوك الفرد التي يتميز بالسواء والتوافق .
 2. تقديم المساعدة للمسترشد لكي يتسنى له تعلم سلوكيات جديدة مرغوبة والحد من السلوكيات غير المرغوبة.
 3. تغيير سلوك الفرد الغير سوي و غير المتوافق، وذلك من خلال تحديده وتحديد الظروف التي تؤدي لظهوره ومن ثم العمل على إعادة تنظيم البيئة المحيطة به بهدف تشكيل السلوك السوي.
 4. التخلص من تعميم الفرد لحالة القلق التي تسيطر عليه على متغيرات أخرى حديثة.
 5. تقديم القدوة والامثلة الطيبة سلوكياً ؛ وهذا مايسمى بعملية النمذجة الحسنة.
- حيث ترى الباحثة أن النظرية السلوكية تركز على قاعدة أساسية هي أن السلوك الإنساني السوي وغير السوي هو سلوك متعلم من البيئة، وتعتمد النظرية إلى تحديد السلوك الغير سوي واستبداله بأنماط سلوكية سوية دون النظر إلى خصائص الفرد الداخلية.

ثالثاً- نظرية المجال (ملحم، 2001م، ص ص142-144) :

ترتبط نظرية المجال في علم النفس باسم كيرت ليفين Lewin . ولقد ظهر أول تأثير لنظريته في الطبيعة في علم نفس الجشطالت Gestalt Psychology على يد فيرثايمر وكوهلر. والفكرة الأساسية فيه أن ادراك موضوع ما يحدده المجال الإدراكي الكلي الذي يوجد فيه، وان الكل ليس مجرد مجموع الأجزاء، وان الجزء يتحدد بطبيعة الكل، وان الأجزاء تتكامل في وحدات كلية .وتؤكد نظرية المجال أن السلوك هو وظيفة المجال الذي يوجد في الوقت الذي يحدث فيه السلوك، ونتيجة لقوى دينامية محركة، ويبدا التحليل بالموقف ككل، ومن الموقف الكلي تتمايز الأجزاء المكونة.

ويعرف المجال بأنه جماع الوقائع الموجودة معاً، والتي تدرك على أنها تعتمد على بعضها البعض الآخر.

أهمية نظرية المجال في الإرشاد والعلاج النفسي:

- أهمية تغيير الإدراك: تتحدد طبيعة مدركات الفرد بحالة المجال الإدراكي التي يحيط به ، ولأن السلوك الفردي هو وظيفة لحالة مجاله الإدراكي أثناء لحظة الإدراك. والإدراك يتأثر بعامل الوقت إذ يجب أن يكون التعرض للموقف كافياً حتي يسمح للحواس بالقيام بوظيفها بكفاءة، وتؤثر قيم الشخص وأهدافه على إدراكه، وهو يدرك عادة ما يرغب في إدراكه أو ما تدرب على إدراكه ويلعب الإغلاق (ميل الخبرة الجزئية لإكمال نفسها) دوراً مهماً في الإدراك.
- أهمية مساعدة العميل لجعل العوائق التي تهدد شخصيته أكثر مرونة: وهذا يعني جعل العوائق على درجة أقل من الجمود التي هي عليه أصلاً ، ومساعدة العميل على تحديد وبلورة أهداف لحياته وتحديد لمستويات طموح واقعية كي لا يكون عرضة للإحباطات، وأيضاً مساعدته في العمل على توسيع مجال حياته حتى تتوفر لديه المرونة الكافية، ومساعدته في التخفيف من جمود العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه.
- أهمية تعديل المفاهيم والاتجاهات الخاصة بالفرد: وهذا بدوره يتطلب إيجاد أجواء تتاح فيها حرية الاختيار للمساعدة في تحقيق الأهداف.
- أهمية التغيير خطوة تلو الأخرى في اطار التعليم: حيث يتم النظر لهذه الخطوات ضمن اطار التغير التدريجي.
- أهمية عملية الاستبصار في التعلم: وفيه يتسبب البحث عن حل للمشكلة في إعادة تشكيل المجال وإعادة ترتيب المعلومات حيث يؤدي ذلك لإيجاد حل يبدو وكأنه يأتي فجأة. حيث يتم التوصل إلى الاستبصار في العلاج والإرشاد النفسي بمساعدة المرشد للمسترشد على استعادة الخبرات السابقة وتنظيم الخبرات الحالية وتعديل المجال الإدراكي الخاص به حتي يتسنى له التوصل إلى حل بالاستبصار.

رابعاً - النظرية الإنسانية:

حيث ظهرت النظرية الإنسانية معاكسة لنظرية التحليل النفسي، التي تفترض الحتمية النفسية الداخلية للسلوك، مع أن هذه النظرية تعتبر الخصائص الداخلية للإنسان كالإرادة الحرة والخبرة من العوامل المهمة المحددة للسلوك لدى الفرد.

ويشير زهران (2002م، ص94) إلى أن الاضطراب النفسي وفق هذه النظرية يكون نتيجة شعور الفرد المسترشد بالتوتر النفسي عندما يعجز عن فهم واستيعاب ما يمر به من

خبرات حسية عقلية ، بالإضافة إلى ذلك فشله في تنمية مفهوم واقعي لذاته، والعملية الإرشادية وفق النظرية الإنسانية تركز على أن يوجه المرشد اهتمامه نحو المسترشد، ويسعى لفهم اتجاهاته واثرها في مشكلاته وإعطائه حرية التعبير كي يتحرر من التوتر الانفعالي الذي يعيق استخدام إمكانياته، وبالتالي يساعد المرشد المسترشد في زيادة فهمه وإدراكه تجاه أسباب التوتر وتقويته للتغلب على مشكلاته الانفعالية.

ومن خلال ما سبق يتبين للباحثة الحالية أن النظرية الإنسانية أكدت على الإرادة الإنسانية الحرة وتعزيز ثقة المسترشد بنفسه، وهذا شيء هام في العملية الإرشادية والعلاجية وعلاج الاضطرابات والحالات النفسية.

خامساً- النظرية المعرفية:

حيث تهدف هذه النظرية إلى تعديل السلوك المعرفي المتمثل بالتخيل والتذكر والإدراك والتفسير والتفكير واتخاذ القرار. وترتكز هذه النظرية على مبدأ أن الطبيعة الإنسانية ليست سلبية، فطبيعة الإنسان تتميز بأنه يتفاعل مع مثيرات البيئة المحيطة، ويقوم بتكوين المفاهيم ، وتلك المفاهيم بطبيعة الحال ستؤثر في سلوكه (الخطيب،2001م، ص247).

سادساً- النظرية الاختيارية الانتقائية:

صاحب تلك النظرية هو (فريديك Frederick Thorne) وتعني نظريته وجهة نظر الاختيارية، أي اختيار الأسلوب من خلال العديد من المصادر والنظريات، حيث يجب الاستفادة من كافة المصادر المتاحة بهدف مساعدة وخدمة الأشخاص الذين يلجؤون لطلب العون، ومن ويرى أصحاب تلك النظرية أن ما يقوم به المرشدين يركز على أسس مختلفة أهمها: مستوى ما يمتلكه المرشد من مهارة ، شعور المرشد بالراحة أثناء تقديمه للخدمات الإرشادية، ومدى إدراكه لذاته، حيث يتطلب اتباع الإرشاد الاختياري مهارة فائقة لدى المرشد بالإضافة إلى الخبرة المكثفة ودراسة جميع النظريات وأساليبها، وفي حالة عدم تحقيق ذلك، فإن المرشد عندما يتبع الأسلوب الاختياري، لا يستطيع تقديم مساعدة فعلية، ويشعر هو بضعفه كما يشعر المسترشد بذلك (أبو عيطة، 2002م، ص179).

وتستخدم هذه النظرية عند: تقديم إرشاد يومي، وفي حالة تعامل المرشد مع مسترشد لا يستجيب لنظرية محددة، والتعامل مع مسترشد يعاني من مشاكل حياتية مختلفة.

2.1.6 الإرشاد النفسي من المنظور الإسلامي:

- مفهوم الإرشاد في الدين الإسلامي:

لقد ورد في القرآن الكريم لفظ إرشاد والرشد في مواقع كثيرة من الآيات حيث قال تعالى: ﴿قُلْ أُوْحِيَ إِلَى أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا * يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا﴾ [الجن:1]. وفي آية أخرى يقول الحق سبحانه وتعالى: ﴿مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُّرْشِدًا﴾ [الكهف: 18]. ففي الآية الأولى هناك إشارة أن القرآن الكريم يهدي إلى الرشد، أي الإيمان والى سلوك الطريق الصحيح، إلى توحيد رب العباد (تفسير الجلالين:763). أما في الآية الثانية فقد وردت كلمة مرشداً بمعنى الشخص الذي يقدم النصح والهداية والإرشاد، حيث من يوفقه الله للاهتمام بآياته فهو الموفق إلى الحق، ومن لم يوفقه لذلك فلن تجد له معيماً يرشده لإصابة الحق؛ لأن التوفيق والخذلان بيد الله وحده. (تفسير الجلالين، 389).

يتضح من التعريفات سابقة الذكر للإرشاد النفسي تنوع تلك التعريفات حسب تنوع وجهات نظر من قام بالتعريف، ولكن أياً كان الاختلاف فهناك نقطة التقاء في جميع التعريفات الواردة للإرشاد النفسي، وهي أن الإرشاد النفسي هدفه الأساسي مساعدة المسترشد لتخطي ما يعيقه ويساعده على تحقيق التوافق النفسي لديه، ويلاحظ في تعريف زهران التركيز على ذات الفرد بغض النظر عن وجود مرشد. أما باقي التعريفات فقد بينت أن الإرشاد النفسي يتم بين مرشد يحاول المساعدة ومسترشد يحتاج للمساعدة.

من خلال ما سبق يمكن للباحثة أن تعرف الإرشاد النفسي بأنه عملية تهدف إلى مساعدة الأمهات البديلات أفراد العينة التجريبية في التعرف إلى الذات وأن يتعرفوا على خبراتهم، ويحددوا مشكلاتهم، أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة، بقصد التخفيف من الضغوط النفسية وتحقيق التوافق النفسي لديهم.

ورأت الباحثة أن تقدم عرضاً موجزاً لتصور الإرشاد من منظور إسلامي والى نظرة الإسلام في تفسير سلوك الإنسان، حيث يقدم الدين الإسلامي الحنيف أساليب تربية الفرد التي تساعد على اكتساب الصفات الجيدة، والتي تساعد على ظهور نزعة الخير ويتمثل ذلك في تعاليم القرآن والاحاديث والأخبار وحكايات الأبرار (النماذج الاجتماعية الجيدة، وفي ضوء ما سبق يمكن للباحثة أن تتطرق بالذكر إلى طريقة الإرشاد النفسي الديني حيث يقوم الإرشاد النفسي الديني على معرفة الفرد لنفسه ولربه ولدينه والقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية، حيث قال الرسول المصطفى -صلى الله عليه وسلم- "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء"، والإرشاد

النفسي الديني ليس عملية من جانب المرشد نفسه، ولكنه عملية يشترك فيها المرشد والمسترشد، فالمرشد يتناول مع المسترشد موضوع الاعتراف والتوبة والاستبصار ويشتركان معاً في عملية تعليم واكتساب اتجاهات وقيم جديدة ويسير الإرشاد الديني وفقاً لعدة خطوات هي:

أولاً: الاعتراف:

ويتضمن شكوى النفس من النفس طلباً للغفران، والاعتراف فيه إفشاء الإنسان بما في نفسه إلى الله، فهو يخفف من عذاب الضمير ويظهر النفس المضطربة ويعيد إليها طمأنينتها. قال تعالى: ﴿قَالَ رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ [الأعراف: 23]، لذلك يجب على المرشد مساعدة المسترشد على الاعتراف بخطاياهم وتفرغ ما بنفسه من انفعالات ومشاعر الإثم المهددة.

ثانياً: التوبة:

وهي طريق المغفرة، وتشعر النفس بالراحة النفسية والتفاؤل وتجعل الفرد يتقبل ذاته من جديد بعد أن كان يحقرها. قال الله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: 60].

ثالثاً: الاستبصار:

وهو الوصول بالمسترشد إلى فهم أسباب شقائه النفسي ومشكلاته النفسية والدوافع التي أدت إلى ارتكاب الخطيئة والذنوب، وفهم المسترشد لنفسه ومواجهتها وفهم ما بنفسه من خير وشر وتقبل المفاهيم الجديدة والمثل الدينية العليا. قال تعالى: ﴿وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى﴾ [طه: 82].

رابعاً: التعلم واكتساب مهارات وقيم جديدة:

ومن خلالها تتم عملية التقبل للذات والتقبل للآخرين وتتوفر القدرة على التحكم بالذات، والقدرة على تحمل المسؤوليات وبلورة أهداف واقعية ومشروعة للحياة، حيث تتشكل النفس اللوامة كرقيب وسلطة داخلية، و تتطهر النفس وتبتعد عن الرغبات الغير مشروعة، ويتعدل سلوك الإنسان بعد أن يتبع السيئات والذنوب بالحسنات فيمحوها قال عز وجل: ﴿إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ۚ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّاكِرِينَ﴾ [هود: 114].

خامساً: الدعاء:

هو سؤال الله والالتجاء إليه في كشف الضر. قال الله تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ [غافر:60]، وبالاطلاع على ما تقوم عليه نظرة الإسلام للإرشاد من مبادئ يمكننا الاستنتاج أن ما أتت به النظريات المختلفة سواء كانت العقلانية، والظاهرية، والسلوكية، والتحليلية، حول ماهية ومفهوم طبيعة الإنسان، و محاولة تفسير سلوكه والأساليب المختلفة لتعديله لا تتعارض مع ما أقره الدين الإسلامي الحنيف وفيما يلي توضيح لذلك:

1- تتفق المبادئ الإسلامية مع نظرية الإرشاد العقلاني الواقعي الذي يهتم بالعقل وأسلوب التفكير السوي، وان لدى الفرد القدرة على التغلب على النواحي الانفعالية باستخدام العقل والتفكير السوي.

2- اتفقت مبادئ النظرية الإسلامية مع نظرية الإرشاد الظاهري بان الإنسان خير بطبيعته، ويميل إلى عمل الخير اذا أحسنت تربيته، وان تعرض الفرد خلال حياته لخبرات متناقضة وغامضة، تؤدي إلى عدم قدرته على التمييز وتكوين فكرة سلبية عن ذاته وعن العالم المحيط به.

3- تتفق المبادئ الإسلامية مع نظرية الإرشاد السلوكي، بأن المكافاة والمديح والمعززات السلبية والإيجابية، وإعداد البيئة الصالحة، عوامل أساسية في تربية الفرد وتعديل سلوكه.

4- تتفق المبادئ الإسلامية مع نظرية الإرشاد التحليلي بأن السيطرة على النزعات الغريزية وإشباعها بأسلوب سوي، يعد عاملاً إيجابياً في تكوين شخصية الفرد، وأن إشباعها بأسلوب غير سوي يؤثر في شخصية صاحبها وتسبب له التعاسة في الدنيا والآخرة .

5- تتفق المبادئ الإسلامية مع نظرية الإرشاد الوجودي في أن الفرد يحقق وجوده اذا استطاع أن يحقق تفاعلاً إيجابياً مع نفسه ومع المجتمع والبيئة الطبيعية، وان مقدار مشاركة الفرد في الحياة الدنيا يحدد وجوده، ويكافأ عليه في الدنيا والآخرة، وان تقبل الحياة يقابله تقبل الموت وان الإنسان من تراب وسيعود للتراب (أبو عيطة، 2002م، ص ص 187-188).

تعقيب على نظريات الإرشاد النفسي:

يتضح للباحثة الحالية من خلال العرض السابق أن النظريات جميعها تسعى نحو هدف واحد هو تحقيق الذات عند المسترشد، وتبحث كل النظريات في أسباب القلق، وعدم التكيف وفي الأساليب التي تساعد الإنسان على تعديل سلوكه وتحقيق التوافق وعلى الرغم من هذا الاتفاق اختلفت النظريات في تفسير السلوك الإنساني والاضطرابات النفسية، وأساليب

معالجتها، حيث تناولت نظرية التحليل النفسي الجوانب اللاشعورية، وركزت عليها وبعض النظريات ركز على الشعور.

بينما ركزت النظرية السلوكية على تعزيز السلوك السوي ومساعدة المسترشد على تعلم سلوك جديد مرغوب، والتخلص من السلوك غير المرغوب فيه، ركزت النظرية الإنسانية على المسترشد حيث إنها تبين أن مفهوم الذات يعتبر حجراً أساسياً في بناء الشخصية، فيما ركزت النظرية التحليلية على السنوات الأولى من عمر الطفل وعلى استخراج الانفعالات المكبوتة لها من دور فعال في التخفيف من حدة الاضطرابات والأمراض النفسية، فيما تحدثت نظرية المجال عن أهمية مساعدة المرشد للعميل على استرجاع خبراته الماضية وتنظيم خبراته الحاضرة وتعديل مجاله الإدراكي حتي يتم التوصل إلى حل لمشكلته بالاستبصار، فيما ركزت النظرية الانتقائية على ضرورة أن يستفيد المرشد من كافة المصادر والنظريات المتاحة للوصول لحلول لمشكلات المسترشدين، فيما أجملت النظرية الإسلامية وركزت على حقيقة مفادها أن الإسلام هو العلاج الأول والأخير لكل ما يعاني منه الأفراد والمجتمعات من مشكلات نفسية، فأصل الداء هو ابتعاد المرء عن تأدية رسالته السامية، وهدفه الأعظم التي خلق من أجله ألا وهو عبادة الله تعالى وعمارة الأرض التي وجد ليكون خليفة فيها.

طرق الإرشاد النفسي:

تتعدد طرق الإرشاد النفسي حسب ارتباطها بنظريات معينة، ويتحمس بعض المرشدين لطريقة دون أخرى ويعتبرونها الأمثل في التعامل مع المشكلات التي يسعون إلى حلها ومن أهم هذه الطرق كما يلي:

• **الإرشاد الفردي:** وهو عبارة عن تقديم الخدمات الإرشادية لعميل واحد من خلال المقابلة المباشرة في الجلسة الإرشادية. وتعتمد فعالية هذا النوع من الإرشاد على بناء علاقة إرشادية مهنية بين كلاً المرشد والمسترشد، أي انه العلاقة منظمة ومخطط لها، تبنى ضمن اسس واقعية وفي ظل الأعراض وفي حدود شخصية الطرفين ومظاهر النمو لديهم . ومن أهم وظائف الإرشاد الفردي الأساسية هي عملية تبادل المعارف والخبرات وإثارة الدافعية عند المسترشد والكشف عن أسباب المشاكل التي تعرض لها وصياغة الخطط العلاجية المناسبة لعلاجها.

ويعرف الإرشاد الفردي انه علاقة متفاعلة ومتبادلة بين مرشد متخصص في الإرشاد النفسي والعميل الذي يطلب المساعدة والعون للتخلص من مشكلاته التي دفعته للمجيء إلى المرشد وقد يأتي المسترشد من ذاته من خلال إحساسه بان مشكلته من الواجب أن يشاركه احد في حلها، فيأتي للمرشد لتبادل المعلومات حول المشكلة وتلقي النصح والتوجيه حولها، ومن

خلال هذا النوع من الإرشاد يستطيع العميل أن يفرغ انفعالاته الحادة ومشاكله الخاصة وفي جو إرشادي (العمرية، 2005م، ص161) .

حيث يتبين للباحثة أن الإرشاد الفردي عبارة عن علاقة إرشادية وجها لوجه بين مرشد ومسترشد، يتم خلالها تطبيق كافة إجراءات العملية الإرشادية، وفي جلسة يسودها الجو الإرشادي، وذلك لمساعدة المسترشد لحل مشكلاته، و في غالب الأمر يتم استخدام هذا النوع من الإرشاد للتدخل مع حالات يغلب على مشاكلها الطابع الفردي والخاص والمشكلات التي من غير الممكن علاجها بشكل فعال من خلال عملية الإرشاد الجماعي.

الإرشاد الجماعي:

ويعرف بأنه عبارة عن تقديم الإرشاد لعدد من المسترشدين الذين تتشابه المشاكل والاضطرابات ؛ التي يعانون منها حيث يتم تقديم الخدمات الإرشادية من خلال مجموعات محدودة العدد كما يحدث على سبيل المثال في الجماعات الإرشادية أو الفصول الدراسية ويمثل هذا النوع من الإرشاد عملية تربية إذ تقوم على أساس موقف تربوي، والإرشاد الجماعي عملية تربية نفسية تستثمر الوجود الاجتماعي والتفاعل والمشاركة الإيجابية والتعزيز في جو نفسي امن لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها. وتقوم فكرة الإرشاد الجماعي على أن الإنسان كائن اجتماعي ترتبط حياته وحاجاته ومشكلاته بالآخرين، وترجع أهمية هذا النوع من الإرشاد إلى ما تمثله الجماعة من أهمية بحياة الإنسان، المتمثلة في عملية الإشباع لحاجاته ولرغباته ولميوله وتنمية لخبرته ومهارته وتشكل اتجاهاته وقيمه، وتضبط وتعديل سلوكه.

ويعرف الداھري (2005م، ص406) الإرشاد الجماعي ؛ بأنه هو الإرشاد الذي يحقق كل الخدمات الإرشادية أو أغلبها لأكثر من مسترشد تتشابه لديهم الميول والحاجات الإرشادية نوعاً ما، والتي من الممكن تليبيتها من خلال مجموعات صغيرة أو كبيرة وفي موقف جماعي مستخدمين الأسس والأساليب التي يتبناها الإرشاد الجماعي.

وتأتي منطقية الإرشاد الجماعي أن الفرد نشأ وترعرع في جماعة (الأسرة) التي هي النواة الأولى التي يعيش فيها الفرد وله علاقات مختلفة معها ولا يستطيع العيش لوحده بدونها خاصة في مراحلها الأولى من نموه وتطوره فهو بحاجة إليها، وأن شخصيته إلى حد كبير تتأثر بأخلاقها وسلوكياتها وأفكارها وعقيدتها والمسترشد كأى إنسان آخر بحاجة إلى من يساعده والمجموعة تعتبر بمثابة أسرة ينتمي لها ويكتسب منها الخبرة الكافية لمعرفة كيفية حل المشاكل التي تعترضه ويتعلم كيف يعبر عن أفكاره ومشاعره لكي يخلق لديه الشعور بالأمان ومن ثم

البدء في تعديل سلوكياته غير السوية فحاجته للآخرين كأبي حاجة بيولوجية أخرى ولا تقل أهمية عنها (الداهري، 2005م، ص408) .

يركز الإرشاد الجماعي على الجانب الوقائي، حيث إن المسترشدين يمارسون نشاطاتهم ويؤدون وظائفهم بشكل طبيعي في المجتمع إلا أن بعضهم قد يعاني من نقاط قاسية تؤثر في مجريات حياتهم، وبالإرشاد الناجح فإن هذه النقاط القاسية سيتم تخطيها وعلاجها، مع الحفاظ على الكيان العام للشخصية.

كما يوفر الإرشاد الجماعي فرصة نمائية، حيث يزود المشاركين بالحوافز والدوافع لإحداث تغيرات إيجابية في حياتهم من خلال قيامهم بالتصرفات والإجراءات التي تحقق لهم الحد الأقصى من النمو والوصول إلى طاقاتهم من خلال سلوكيات تؤدي إلى تحقيق الذات.

كما يوفر الإرشاد الجماعي أيضاً فرصة علاجية لهؤلاء الأشخاص الذين يعانون من سلوكيات قاهرة وهم غير قادرين على قلب الموقف بدون الإرشاد الجماعي، وبواسطة الإرشاد الجماعي يستطيع المسترشدون التخلص من سلوكياتهم غير المرغوبة بدون معاناة انفعالية.

حيث يقوم البرنامج الإرشادي المقترح في الدراسة الحالية على تبني طريقة الإرشاد الجماعي حيث كانت جميع الجلسات جماعية لتسهيل عملية التواصل والمشاركة وخلق جو من التألف والود، كما أن طريقة الإرشاد الجماعي تتناسب مع العينة موضوع الدراسة وطبيعة المشكلات التي يعانون منها.

2.2 المبحث الثاني: الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية المدخل الرئيس لمعظم أشكال الاضطراب النفسي التي تواجه الفرد والتي تخلق لديه خلل واضح في التكيف سواء مع النفس أو مع مجتمعه المحيط ، وذلك لما لها من تأثيرات خارجية وداخلية على حياة الفرد اليومية، والتي من الممكن أن ينتج عنها ضعف في قدرة الفرد على إصدار استجابة مناسبة للمواقف وما يرافقها من الاضطرابات الانفعالية والفسيولوجية التي تؤثر بشكل سلبي في مجال أو أكثر من مجالات حياته (بطرس، 2008م، ص370).

ويعتبر موضوع الضغط النفسي "Stress" ونتائجه على الأفراد من الموضوعات المهمة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة العامة وعلم النفس والتربية ومختلف العلوم الإنسانية، وذلك لما تتركه من آثار ونتائج خطيرة على حياة الناس أفراد وجماعات، ويرى المتخصصون في هذا المجال أن مشكلة الضغط النفسي واحدة من مشكلات العصر الحديث، وبدا واضحاً بأنه يقلق المجتمعات في الجوانب السياسية أو الاقتصادية أو الاجتماعية وتفاعلاتها المتعددة وإفرازاتها، وما ينتج عنه من أمراض صحية كثيرة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والقرحة (الغريز وأبو أسعد، 2009م، ص17).

وتعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه التوافق، وإعادة التوافق مع البيئة، وظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق، والإحباط، فهي من نواتج متلازمة الوجود الإنساني، ولا تكون دائماً على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد، وإخفاقه في الحياة . وقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من أهمية على صحة الفرد، وعلى المستوى الفردي، والجماعي منطلقاً من كوننا في عصر الضغوط، والأزمات النفسية (الطلاع، 2000م، ص13).

وتستخدم الضغوط للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتسبب له إجهاداً، وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء للدلالة على استجابة جسدية غير محددة لأي تأثير غير مقبول، وفيما بعد أستخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية النفسية والسلوكية وتنقسم الأنماط المختلفة للإجهاد عادة طبقاً لعامل الإجهاد وأثره إلى: إجهاد ناجم عن كثرة المعلومات وإجهاد انفعالي (عثمان، 2001م، ص96).

2.2.1 مفهوم الضغط النفسي وطبيعته:

على الرغم من تنوع الكتابات حول موضوع الضغط النفسي من قبل الدارسين للصحة النفسية، والبدنية غير أن مفهوم الضغط لا يعني لهم نفس الشيء ، وعلى الرغم من ذلك يمكننا القول أن هناك عامل مشترك في التعريفات التي وضعها عدد من المهتمين، والباحثين في المجالين المذكورين وهو أن الضغط عبارة عن العبء الذي يقع على عاتق الفرد وما يتبع ذلك العبء من استجابات من قبل الفرد لكي يتوافق ويتكيف مع التغيرات الذي تواجهه، وتكمن مشكلة إيجاد مفهوم واضح ومحدد للضغط ؛ بأنه ليس شيئاً ملموس وواضح المعالم وليس من السهولة قياسه، ففي الغالب نستدل على وجود الضغط من خلال الاستجابة السلوكية للمثيرات المختلفة (عسكر، 2000م، ص17).

ويؤكد فايد (2000م، ص27) بأن هناك ثلاث اتجاهات تؤخذ بعين الاعتبار حين يتم التطرق إلى تعريف الضغوط وهذه الاتجاهات هي:

الاتجاه الأول: ويتعامل مع الضغط أنه متغير تابع (نتيجة)؛ أي أنه استجابة لمثير معين، حيث يقوم بوصف الفرد ضمن البيئات المزعجة والمضايقة له.

الاتجاه الثاني: ويصف الضغط في صورة مثير بحت يتمثل في الخصائص الخاصة بتلك البيئات المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط في هذا الاتجاه على أنه المتغير المستقل (السبب).

الاتجاه الثالث: وفيه ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوافق بين الشخصية والبيئة، وفي هذا الإطار فإن الضغط يدرس في إطار عوامل مهددة تمهد لظهوره وأخرى بعيدة تتمثل في إثارة، بمعنى أنه ينظر إليه بأنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة.

وتعرض الباحثة بعض التعريفات لمفهوم الضغط النفسي بناء على هذه الاتجاهات:

- أصحاب الاتجاه الأول: الذين تناولوا الضغط النفسي على أنه متغير تابع (نتيجة) تايلور Taylor فقد عرفها بأنها: عملية تقييم الأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية والانفعالية والمعرفية والسلوكية لهذه الأحداث (الحمد، 2013م، ص134).

ويعرفها أتواتر Atwater بأنها: "نموذج من الاستجابات غير المحددة والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه" (السهلي، 2008م، ص17).

ويعرف شافير Shafeer الضغوط النفسية بأنها: إثارة العقل والجسد رداً على مطلب مفروض عليها، يوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة دائماً، وأنها خاصة للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، والدليل على ذلك أننا نفكر دائماً ونعمل لدرجة من الإثارة (حسين وحسين، 2006م، ص21) .

ويؤكد ميلز (1982م) أن الضغوط هي: ردة فعل داخلية تنتج عن عدم مقدرة الشخص على تلبية ما تفرضه البيئة من متطلبات (المشعان، 2001م، ص71) .

- أصحاب الاتجاه الثاني: الذين يرون أن الضغط النفسي على أنه المتغير المستقل (السبب). كلازاروس Lazarus فقد عرفها بأنها: أحداث تتجاوز الإمكانيات البيئية الداخلية والخارجية للمصادر التكيفية للفرد، وعرفها همفري Hsmphrey بأنها: حدث داخلي أو خارجي يؤثر على الفرد ويتطلب من الفرد جهداً إضافياً للعودة إلى حالة التوازن " (كريم وسعود، 2009م، ص548) .

- أصحاب الاتجاه الثالث: الذين يرون الضغط النفسي على أنه متغير وسيط بين المثير والاستجابة كالأمارة (2001م، ص15) فقد عرفها بأنها: الدرجة التي يستجيب بها الفرد لما يقابله ويعترضه من أحداث ومتغيرات محيطة في حياته اليومية، مؤلمة كانت أو سارة، وترتبط هذه الأحداث ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه. ويعرفها متولي (2000م، ص125) بأنها: مجموعة من الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الفرد أثناء قيامه بمهنته، والتي تشكل تهديداً لذاته، لأنها تكون أكبر من إمكانياته الذاتية، وتؤدي إلى استجابات انفعالية حادة ومستمرة لديه، ويصاحب ذلك مظاهر سلبية تنعكس على أداء الفرد وحالته النفسية والسلوكية .

من خلال ما سبق يتضح للباحثة أن المفاهيم الخاصة بالضغط تضمنت بعض العناصر المشتركة ألا وهي:

- أن الضغط النفسي عبارة عن الحالة المزعجة التي يتخللها الشعور بالضيق والارتباك.

- يظهر الضغط النفسي عند مواجهة الفرد لمتطلبات أكبر من القدرات والإمكانيات التي يمتلكها .

- يواجه الفرد الضغط النفسي بعدد من الاستجابات فسيولوجية، معرفية، وسلوكية.

وتبنى الباحثة تعريف سعد الإمارة لما فيه من الشمولية وهو: " مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تجعل الضغوط تختلف من

شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين، وهي فروق فردية بين الأفراد (الأمانة، 2001م، ص1).

ويتضح للباحثة الحالية أن الضغوط النفسية التي نعاشها أما أنها تنشأ من داخل الفرد أو أنها تنشأ من خارج الفرد سواءً كان ذلك من البيئة الاجتماعية النفسية، أو العلاقات مع الآخرين، وأياً كان منشأ الضغوط النفسية خارجي أو داخلي فإن على الفرد التكيف معها والتغلب عليها أو التعايش معها كي يحيا سعيداً.

2.2.2 مصادر الضغوط وأسبابها:

يجد المستعرض للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط تعدداً واختلافاً وتداخلاً في مصادر الضغوط، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي ينطلق منها الباحثين وإلى الجوانب التي تم التركيز عليها عند تناول هذه الضغوط، حيث نجد أنه من يعرف الضغوط أنها مثيرات يرى أن مصادر الضغوط أنها مثيرات، ومن يعرف الضغوط على أنها استجابة يرى أن مصادر الضغوط عبارة عن استجابات.

يعرف بنز (Beinz) مصادر الضغوط على أنها "الموقف أو الظرف الداخلي أو الخارجي الذي يسبب للشخص شعوراً بالتوتر بالضييق، وعدم الارتياح بناءً على تقييم الفرد الذاتي، أو أنه الموقف أو الظرف التي يدركه الشخص بأنه يمثل خطراً على نفسه أو يشكل تهديداً يستهدف كيانه " (غيث وآخرون، 2009م، ص254).

ويذكر هيكنبوري (Hockenbury & Hockenbury) أن الضغط يحدث نتيجة عدة أسباب منها:

- الأحداث المتلاحقة للحياة تحتاج غالباً للتكيف و التأقلم حيث ينتج عنها الضغط.
- المشاكل والمشاحنات اليومية.
- الصراعات التي يواجهها الفرد في حياته مثل صراع الإقدام الإقدام، الإحجام الإحجام، الإقدام الإحجام، وان صراع الإقدام الإحجام هو الذي يتسبب بحدوث أكثر أنواع الضغط (المجدلاوي، 2005م، ص ص14-15).

وقد وضع هولمز (1967م) قائمة بالأحداث الضاغطة تبدأ من أشدها تأثيراً، وهي فقد عزيز، والطلاق ثم الانفصال ثم وفاة شخص عزيز على الأسرة، والزواج، وتنتهي بالأحداث الأقل تأثيراً مثل تغيير المدرسة، وتغيير مستوى المعيشة، والتغير في الأنشطة الاجتماعية، وتغيير مكان النوم (Charles et, al. 1990. P.493).

وحدد بيلز (Beals) العديد من الأسباب المؤدية للضغط النفسي أهمها:

1. عملية التفسير للأحداث الضاغطة فتفسير تلك الأحداث على أنها أشياء ضخمة يزيد من حدة وتعقيد المشكلة ،و تفسير تلك الأحداث بأنها مهددة يزيد من حدة قلق الفرد وشعوره بعدم الأمان، كما أن تفسير الحدث الضاغط على انه ناجم عن ما اقترفه الطفل من آثام يزيد من حدة الشعور بالذنب ويؤدي بعد ذلك للشعور بالاكتئاب .

2. عدم القدرة على إشباع الاحتياجات الأساسية، يؤثر سلبياً في زيادة الشعور بالضغط النفسي.

3. الأحداث اليومية، فالأحداث غير المألوفة، والأحداث غير المتوقعة، والتي يصعب التنبؤ بها، والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم، هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي.

4. نمط الشخصية، فهناك نمطان من الشخصية حسب تصور بيلز في تفاعلها بالضغط النفسية.

• **النمط الأول:** وهو يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح، كما يتميز هذا النوع بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في الوقت نفسه، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط النفسي.

• **النمط الثاني:** ويميز هذا النوع الشعور بالرضا والقناعة بما يقوم به، لذلك فهو يتسم بالهدوء والاسترخاء، مما يجعل تأثير الضغط النفسي عليه قليل (غيث وآخرون، 2009م، ص261).

ويرى الصرايرة (2005م) أن الضغوط النفسية تنشأ من عدة مصادر يمكن تلخيصها فيما يلي:

1. يرجع بعضها إلى تغيرات في حياة الفرد، وتغيرات في أسلوب المعيشة وضغوط العمل والإنجازات الأكاديمية والمشكلات الاجتماعية المتعددة التي تكون ناتجة عن العلاقة بين الفرد والمجتمع مثل: ضغط المواعيد والمناسبات الاجتماعية.

2. يرجع بعضها إلى التغيرات الداخلية: مثال الصراع النفسي، وطموح الفرد الزائد وتنافسه وطريقة تفكيره. ويحصر عبد المعطي (2006م، ص ص40-53) مصادر الضغوط في ثلاثة أقسام:

أ. عوامل البيئة الطبيعية: تزخر البيئة الطبيعية بكثير من الضغوط التي تؤثر على الإنسان، كضغوط الضوضاء، ودرجة الحرارة، والتلوث، والكوارث الكونية.

ب. عوامل اجتماعية نفسية: من الضغوط المهمة داخل البيئة الاجتماعية؛ الازدحام، والهجرة، والفقر، والبطالة وغيرها.

- ج. ضغوط العمل: كثير من خواص العمل يعتبر مسبباً للضغوط مثل: صراع الدور، وأعباء العمل، وطبيعة العمل، والعلاقات الاجتماعية في العمل.
- وأما حسين وحسين (2006م، ص39) فقد صنفا أهم المصادر المؤدية لحدوث الضغوط هي:
1. الضغوط الفيزيائية: وتتمثل في ضغط الغلاف الجوي، والكوارث الطبيعية، والبرودة، والحرارة.
 2. الضغوط الاجتماعية ونفسية: تتمثل في الخلافات الأسرية، الطلاق، المرض وغيرها.
 3. الضغوط المادية أو الاقتصادية: تتمثل في الفقر، البطالة، والتفاوت الطبقي.
 4. الضغوط السياسية: تنشأ من عدم رضا الأفراد عن الأنظمة الحاكمة، والخلافات السياسية.
 5. الضغوط الثقافية: وتتمثل في الانفتاح على الثقافات الوافدة التي تكون غالباً هدامة، واستيراد الثقافات، دون مراعاة للإطار الثقافي والاجتماعي القائم في المجتمع.
- وقد تحدث كل من جيراردنو وإيفرلي عن الأسباب التي تؤدي لحدوث الضغط و مصادره بشكل عام حيث قاموا بتصنيف تلك الأسباب في فئات ثلاثة رئيسية هي:
1. أسباب اجتماعية نفسية: وتركز على أسلوب حياة الفرد، وما يتضمنه ذلك الأسلوب من عوامل مثل درجة التكيف والعبء الزائد، والحرمان، وشعوره بالإحباط.
 2. أسباب البيئة العضوية (الحيوية): وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.
 3. أسباب شخصية: وتتمثل في ادراك الذات والقلق، وإحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب والعدوانية (العبدلي، 2012م، ص42).
- وتلخص الباحثة مصادر الضغوط كما يلي:
1. ضغوط البيئة الطبيعية: وهي تلك الخاصة بدرجة الحرارة، والبرودة وتضاريس الأرض الجغرافية، والموارد الطبيعية، والكوارث الكونية، وازدحام السكان، وقلة الخدمات، وضيق السكن وضعف الإنارة.
 2. الضغوط الاجتماعية: وهي الخاصة بالتمزج الاجتماعية، والمشكلات الأسرية، والتفاوت الحضاري، والعلاقة بين الجيران، والأصحاب، والأقران، وصراع الأجيال، وكثرة عدد الأبناء، وانعدام الرفاهية الاجتماعية، وموت عزيز.
 3. الضغوط الاقتصادية: وهي خاصة بالبطالة، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية.

4. الضغوط السياسية: وتنشأ عن عدم الرضا عن نظام الحكم القائم، ونتيجة للصراعات السياسية، والثقافية، وهيمنة قوى خارجية، والاحتلال، وغياب المشاركة السياسية.
5. الضغوط المهنية: وتنشأ من مهن الفرد، وما يقوم به من عمل وعدم الرضا عن المركز الوظيفي أو عن الراتب، أو الترقية، أو التمييز غير المبرر بين العاملين.
6. الضغوط التعليمية: وتنشأ من ضغط المناهج الدراسية والمعلم، والامتحانات، والقوانين المدرسية، وازدحام الفصول، والفشل الدراسي.
7. ضغوط المستوى الاجتماعي: وتنشأ طبقاً للوسط الاجتماعي، ويأتي الفقر في مقدمة ضغوط الطبقات الدنيا.
8. الضغوط الذاتية: وتنشأ من عوامل فردية ذاتية (جسمية، نفسية، وعقلية)، وتنشأ من الاختلالات في بنية الجسم، أو من القصور في الجوانب المعرفية، والاختلالات الوظيفية المعرفية.

وترى الباحثة أن الضغوط تختلف في نوعها وشدتها ومصادرها باختلاف المستوى الاجتماعي والاقتصادي للفرد، فما يمثل ضغطاً في الطبقات العليا لا يكون كذلك في الطبقات الوسطى والمنخفضة، وقد تكون الضغوط ناجمة عن جوانب نفسية لدى الفرد تتمثل في فشل قدرات الفرد الذاتية في مواجهة القلق والصراع بين مكونات الشخصية والشعور بالإحباط والنقص في إشباع الحاجات النفسية وغيرها.

2.2.3 أنواع الضغوط النفسية:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي لتكون لديه الدافعية للقيام بعمل أو تحقيق إنجاز لنفسه وفي حالة الغياب الكلي للضغط النفسي يتسم سلوك الفرد باللامبالاة وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط، وهذه الأخيرة لها جانبان جانب إيجابي وجانب سلبي، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية أو النفسية.

وهذا ما بينته الدراسات النفسية، لأن هناك مستوى أمثل من الاستثارة النفسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد، ويمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة، ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

1- الضغط النفسي الإيجابي:

وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغوطات النفسية، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من أداء الفرد العام ويساعده على زيادة ثقته بنفسه، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2- الضغط النفسي السلبي:

وهو يعبر عن التوتر والشدة التي يواجهها الشخص في عمله، أو في منزله، أو في علاقاته الاجتماعية، وكذلك الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلباً على حالة الفرد الجسمية والنفسية، وتتسبب في ظهور أعراض مرضية متعلقة بالضغط النفسي مثل الصداع والم المعدة وتشنجات وارتفاع في ضغط الدم وغيرها.

وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الإيجابي والسلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي ويعرف هذا الأخير بنقطة الخبرة المثالية أو الإنتاجية.

(شيخاني، 2003م، ص ص 12-13)

ويشير عويس (2003م) إلى أن هناك نوعين من الضغوط النفسية:

1- ضغط نفسي حاد: وهو الحالة التي يظهر فيها الضغط بسرعة ويزول أيضاً بوتيرة

سريعة، ولكنه يتميز بالحدة والشدة وفي الغالب ما يكون هذا الضغط مفاجئ ومؤقت، مثال تقديم امتحان بصورة مفاجئة، أو خبرات الحروب.

2- ضغط نفسي مزمن: وهو الحالة التي لا يظهر بها الضغط بشكل حاد وواضح، غير أنه

يستمر لفترات زمنية طويلة تمتد لأسابيع أو لأشهر، أو لسنوات، وتكون الضغوطات دائمة ومزمنة ومستمرة في حياة الفرد، مثل خلافات مستمرة بين زوجين، عمل مع مدير

متسلط، أو عيش في مكان غير مريح وغيرها من الضغوطات. ويسبب هذا النوع من الضغط الأمراض والاضطرابات المختلفة، لأن على الفرد أن يعيش هذه الحالة وآثارها على عقله وجسمه فترة طويلة، لذا فهو بحالة استثارة تفوق المعدل الطبيعي لفترة زمنية طويلة نسبياً.

2.2.4 مستويات الضغوط النفسية:

يرى سيلبي (Selye) أن أي إنسان عندما يواجهه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغوط النفسية التالية:

- 1- **الضغط النفسي السيئ:** وهذا النوع من الضغط النفسي يزداد على الفرد بزيادة المتطلبات المستمرة.
- 2- **الضغط النفسي الجيد:** وهذا يحتاج لتكيف جديد ومثال ذلك؛ ولادة طفل.
- 3- **الضغط النفسي الزائد:** وهو ناتج عن تراكم الأحداث على الفرد.
- 4- **الضغط النفسي المنخفض:** حيث يشعر الشخص عندما يصاب به بالملل وانخفاض التحدي (الصريرية، 2005م، ص14).

2.2.5 مظاهر الضغوط النفسية:

عندما يواجه الفرد موقفاً فيه توتر فان الجسم يهيئ نفسه لا إرادياً لذلك، حيث يقوم مركز الضغط في الدماغ (Hypothalamu) بإرسال إشارات إلى الجسم ليبدأ بالدفاع عن نفسه، والتكيف مع مصادر الضغط، ويتم إفراز الأدرينالين في الدم فتزداد سرعة دقات القلب، ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين ويزداد معدل التنفس في الرئتين ويزداد إفراز العرق، وعلى الرغم من أن ردود أفعال الجسم هذه تساعد الفرد على العمل بفعالية اكبر في ظل الضغوطات التي تستمر لفترة زمنية قصيرة، إلا أنها من الممكن أن تؤدي إلى تدمير بعض أعضاء الجسم على المستوى الطويل (الخالدي، 2008م، ص14).

والضغوط النفسية لها العديد من المظاهر أهمها: الفسيولوجية، والانفعالية والسلوكية، والمظاهر المعرفية يمكن تفصيلها كالتالي:

- 1- المظاهر الفسيولوجية الجسدية: تقوم الضغوط بإضعاف مناعة الجسم تجاه مقاومته للأمراض المتعددة، حيث تكون استجابة الفرد في العادة بإصابة المناطق الأكثر استعداداً للإصابة بالمرض، و تختلف من شخص إلى آخر ، وتظهر الآثار الجسدية للضغوط النفسية فيما يلي:

- التعب والإرهاق العام وجفاف في الفم والبلعوم.
- ارتعاش عصبي أو رجفة.
- سرعة في معدل خفقان القلب.
- زيادة في الحاجة للتبول، إمساك/ إسهال.
- اضطراب الجهاز الهضمي والمعدة.
- زيادة الشهية للطعام أو فقدانها .
- تشنج في عضلات الجسم.
- ألم في الظهر والرقبة.
- نوبات من الدوار.
- السكري، الربو.

المظاهر الانفعالية:

- الاكتئاب.
- شعور بالقلق.
- تقلب المزاج والانفعال.
- الخوف من المستقبل.
- تقلب في الانفعال والمزاج.
- دافع داخلي للبكاء.

وليس من ان الضروري مصاحبة كافة هذا الأعراض للضغوط النفسية بل يكون الأمر حسب الموقف الضاغط من جهة، وحسب الفروق الفردية واستجابة الشخص للموقف الضاغط من جهة أخرى، كما أن تلك الأعراض من الممكن أن تكون مؤقتة تزول بزوال المواقف الضاغطة.

المظاهر المعرفية للضغوط النفسية:

يمكن أن تظهر أعراض الضغوط في عدم القدرة على التركيز، قصور في القدرة على الحكم المنطقي والتقدير، إصدار أحكام غير صائبة، التحيز في الأحكام، صعوبة اتخاذ القرارات البسيطة واتخاذ قرارات متهورة، نقص الانتباه، استحواذ فكرة واحدة على الفرد، التفكير المشوش، النسيان وصعوبة استرجاع الأحداث، تدهور القدرة على التخطيط والتنظيم (إسماعيل، 2004م، ص100).

الأعراض السلوكية:

تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحاً من الآثار النفسية والفيسيولوجية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الفرد عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، إذ يظهر لدى الواقعين تحت وطأة الضغوط تغيير في السلوكيات والعادات الشخصية، وتغير ملحوظ في طريقة المشي والجلوس واضطرابات الكلام، الثثرة، الأرق أو الإفراط في النوم، فقدان الشهية، التدخين بشراهة، كثرة تناول المنبهات، الحركات الزائدة، لوم الآخرين، نسيان المواعيد و تأجيلها، ضعف التواصل مع الآخرين، الاعتداء على الأفراد والأشياء.

2.2.6 النظريات المفسرة للضغوط:

يعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع الهامة عند الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس وعلم النفس التربوي تحديداً، وذلك لما لهذا الموضوع من علاقة بالجوانب الخاصة بالفرد سواء كانت صحية، نفسية، أو سلوكية إلى جانب الآثار التي تتركها الضغوط على نجاح أو عدم نجاح المؤسسات في تحقيق أهدافها، إلا أنه على الرغم من أهمية هذا الموضوع فإن الاختلاف بين الباحثين في تحديد مفهومه يعد اختلافاً كبيراً، ويعود ذلك إلى طبيعة المجالات التي ينطلق منها هؤلاء الباحثين في دراسة، وتحليل هذه الظاهرة وتنعكس في واقع الأمر على نظرة هؤلاء الباحثين لموضوع الضغط وطريقة تناولهم أو دراستهم له، مما قاد الباحثين إلى وضع نظريات وتطويرها من أجل دراسة الضغوط النفسية بكل مكوناتها ومن هذه النظريات:

1- نظرية هانز سيلبي:

أن البدايات الأولى للاهتمام بظاهرة الضغوط بشكل علمي ارتبطت بدراسات هانز سيلبي، والذي لقب بالاب لنظرية الضغوط (Selye, 1976) وقد بنى سيلبي نظريته على أساس ردود فعل الفرد تجاه الضغوط، والتي أسماها متلازمة التكيف العام ويرى سيلبي أن الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط فإنه يمر بثلاث مراحل كما أوردها (Archer & Carrol, 2003) كما يلي:

المرحلة الأولى:

• الإنذار: وفي هذه المرحلة ينتبه الفرد للموقف الضاغط فيجهز لمواجهة الموقف، وذلك بإفراز الهرمونات ومن بينها الأدرينالين كما تتزايد سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس، ويرتفع ضغط الدم، وذلك لمساعدة الجسم لمواجهة التهديد، حيث يتم في هذه المرحلة تنبيه وسائل الدفاع في

الجسم للتكيف مع المثير الجديد فإذا استطاع الجسم التكيف فإنه يعود نسبياً لأداء وظائفه الطبيعية، أما إذا لم يستطيع فإنه ينتقل إلى المرحلة التالية.

المرحلة الثانية:

• **المقاومة:** وينتقل إليها الفرد تلقائياً إذا ما زادت حالة الإجهاد أو الضغط، حيث يشعر الفرد بالقلق والتوتر، والإرهاق ويحاول جاهداً مقاومة الضغوط، مما يترتب عليه وقوع حوادث وضعف في القرارات المتخذة والتعرض للأمراض، وذلك بسبب عدم قدرة الفرد على مواجهة متغيرات الموقف.

المرحلة الثالثة:

• **الإنهاك:** وتأتي هذه المرحلة مع انهيار المقاومة حيث تستنزف طاقة الجسم ويصبح عرضة للأمراض المتولدة عن الضغوط مثل: القرحة والصداع وارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديداً مباشراً للأفراد، وقد ينتج عنها الموت، وهنا تسهم عوامل البيئة الخارجية في زيادة شعور الفرد بالضغط كما يشير سيلبي في نظريته إلى أن ردود الفعل السوية هي التي تسمح للجسم بأن يقاوم هذه الضغوط، أما استمرار الضغوط فإنه يؤدي إلى سلسلة من الاستجابات غير الصحية طويلة المدى، وكان لسيلبي الفضل في إبراز الآثار الضارة بعيدة المدى للضغوط.

2 - نظرية الإدراك الكلي للموقف سبيلبيرجر (Spielberger):

اهتم سبيلبيرجر بالضغط بوصفه مثيراً يتعامل معه في شكل الخصائص المنبهة للبيئات التي تدرك على أنها مسببة للاضطرابات بشكل ما، وهو نموذج ذو طابع هندسي، تؤدي الضغوط الخارجية فيه إلى رد فعل الانضغاط داخل الفرد، كما أنه يدخل في لغة الحياة اليومية، ويتعامل مع الضغط على أنه متغير مستقل (الصبان، 2003م، ص46).

حيث تعتبر نظرية سبيلبيرجر في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبيرجر) بين الضغط وحالة القلق ويعتبر الضغط الناتج ضاغطاً مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبيرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق

الناجمة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت -إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب (عثمان، 2001م، ص99).

حيث عرف سيبليبرجر Charles D. Spielberger (1971) الضغوط بأنها القوة الخارجية التي تحدث أثراً على الفرد كخواص موضوعات بيئية أو ظروف مثيرة تتميز بدرجة من الخطر الموضوعي (أبو حطب، 2003م، ص15).

ويميز سيبليبرجر بين الأحداث البيئية الخطرة، والمهددة الضاغطة stressor والتغيرات الانفعالية، والسلوكية، والفسولوجية (رد فعل الضغوط stress reaction) التي تحدث بفعل المواقف الضاغطة، وأوضح أن الضغوط stress تشير إلى خصائص المثيرات، والظروف التي تتميز بدرجة من الخطر، أما التهديد Threat فيشير إلى إدراك الفرد لمواقف محددة أنها خطيرة، ويرى أن تقييم موقف بأنه خطر يعتمد على مميزات الموقف وعلى خبرات الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة ولا يعتبر الموقف مهدداً للفرد إلا إذا أدرك أنه يهدده، وبذلك فإن إدراك تهديد المواقف والأحداث تختلف من فرد إلى آخر حسب مهاراته، وخبراته في مواجهة المواقف الضاغطة، وفي حالة إدراك الفرد لخطر موضوعي أنه مهدد أو خطر فإنه سوف يشعر بزيادة في القلق، وتحديدًا حالة القلق Anxiety state كاستجابة لذلك (أبو حطب، 2003م، ص15).

3-نظرية (موراي، Murray):

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يعرف الحاجة على أنها مركب (تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي) يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك، والتفهم، والتعقل، والنزوع، بحيث تحول الموقف القائم غير المشبع في اتجاه معين، وتستثار الحاجة أحياناً استثارة مباشرة من جراء عمليات داخلية من نوع معين، ولكن الأكثر شيوعاً أن تستثار في حالة الاستعداد بوقوع واحد من تلك الضغوط القليلة التي يغلب أن تكون ذات تأثير قوى بيئية، فتعبر عن نفسها من خلال دفع الإنسان إلى البحث عن أنواع معينة من الضغوط، أو تجنب الاصطدام بها وكن في حالة الاصطدام تؤدي إلى نمط معين من السلوك الظاهر يكفل للموقف نهاية تهدئ الكائن الحي وقد حدد موراي حوالي عشرين حاجة من خلال دراساته التي أجراها على عينة من المفحوصين. (هول وليندزي، 1978م، ص231) والبرعاوي (2001م، ص68).

ويصنف (موراي) الحاجات إلى حاجات نفسية المنشأ، وهي مثل الحاجة إلى الهواء والماء، والطعام وحاجات ظاهرة تأتي أو تستثار من البيئة، وهي تمثل ضغوطاً خارجية .

ويؤكد (موراي) أن السلوك الخاص بالفرد مرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد من خلال خبرته يستطيع أن يربط موضوعات محددة بحاجة بعينها، ويسمى ذلك المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث تفاعل بين موقف محفز، والضغط، والحاجة النشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم ألفا (عثمان، 2001م، ص100) .

4- النظرية التحليلية النفسية:

إن الخبرات التي يتعرض لها الفرد خلال طفولته المبكرة تعتبر الأساس في تشكيل شخصية الفرد في المراحل العمرية اللاحقة ، فالفرد حينما يواجه موقف ضاغط أو مؤلم فإنه يسعى إلى تفريغ الانفعالات السلبية المصاحبة له من خلال الحيل الدفاعية اللاشعورية، وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف أو أي انفعال سلبي يكون مرافق للموقف الضاغط التي يمر به الفرد يتم تفريغه بطريقة لا شعورية من خلال الكبت أو الإنكار وغيرهما من الحيل الدفاعية (سميرة ونورة، 2012م، ص39).

حيث يرى فرويد بأن الأنا يعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له أما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها فالزيادة في الضغط النفسي تولد الإحساس بالألم وانخفاضه يؤدي إلى الإحساس باللذة والأنا بطبيعته يسعى دائماً لتحقيق اللذة وتجنب الألم.

فحسب التحليل النفسي ينظر للضغط من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية ودور العمليات اللاشعورية وميكانزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي واللاسوي للفرد فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو، والأنا، والأنا الأعلى) وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر ادراك الفرد للموقف الضاغط بتجاربه الداخلية (سميرة ونورة، 2012م، ص39). وطبقاً للنظرية التحليلية فأنا جميعاً لدينا صراعات غير شعورية، ولدى بعض الناس على أي حال فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعدداً، وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسببات للضغط، واعتبر فرويد الكبت من أهم عوامل ووسائل ميكانكية الدفاع تجاه الضغوط، وفي الكبت أو الإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جداً أو مؤلمة، ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس أو الوعي والذكريات التي تهيج الخجل، والذنب والاكنتاب تعتبر عوامل الضغط ويعتبرها فرويد غالباً تكبح ويعتقد فرويد أن كبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات، ومخاوف يتم في الطفولة، وإن الكبح نادراً ما يكون ناجحاً كلياً والذين يعانون منه تبرز

لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والسرطان، ويرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات، ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد ذاته، وعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الخارجي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فإن التفاعلات تؤدي إلى نشوء الصراع وتوظيف آليات الدفاع (الوردني، 1986م، ص37).

5 - نظرية أعراض المواجهة والهروب (Fightor Coping Syndrome):

وترجع لصاحبها (ولتر كانون، 1920 Walter Canon) الذي حاول تفسير الاستجابات الفسيولوجية للضغوط في دراسة عن كيفية استجابة الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وجد أن هناك عدداً من الأنشطة المتتابة التي تستثير الأعصاب، والغدد لتهيئ الجسم لمواجهة الخطر، أو الهروب منه، وأطلق عليها اسم (أعراض المواجهة أو الهروب)، وأيضاً أطلق عليها اسم (الاستجابة الطارئة)، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف لضغوط ويتصدى له، أو يتجنب ذلك الموقف، ويهرب منه (Zimbrado, 1988, P.218).

- نظرية لازاروس (Lazarus) (التقدير العقلي والمعرفي للضغوط) :

قدم هذه النظرية لازاروس Lazarus وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها:

العوامل الشخصية.

العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة.

العوامل المتصلة بالموقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير المعرفي (الضغوط) بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عثمان، 2001م، ص101) .

تعقيب على النظريات المفسرة للضغوط:

تخلص الباحثة من خلال العرض السابق للنظريات نجد أن مفهوم الضغط النفسي أكبر بكثير من أن تتناوله نظرية بعينها، حيث إننا نكون بحاجة إلى تلك النظريات التي اتخذت من العوامل الفسيولوجية وحدة تفسيرية لها، بقدر احتياجنا إلى النظريات التي اتخذت العوامل النفسية أساساً لتفسير الضغوط والتعرف إلى طبيعتها وماهيتها وعلاقتها بغيرها من المفاهيم والتأثيرات التي تحدثها في الإنسان، فإذا كانت نظرية سيلبي (Seley) قد قدمت فهماً يغلب عليه الطابع الفسيولوجي، واعتبرت الضغط متغيراً مستقلاً ويكون استجابة لعامل ضاغط، ويحدث تغيرات فسيولوجية أي أن "الضغوط لدى الفرد تظهر في حالات الفشل الذي يقابله وبخاصة عندما تكون هناك مطالب يعتبرها الشخص ذات أهمية له، ولم يستطع تحقيقها فضلاً على تأكيده أن الضغوط النفسية ماهي إلا مواقف محبطة تواجه الفرد (الزيناتى، 2003م، ص86) .

فإن نظرية لازاروس ركزت على التقدير المعرفي للموقف الضاغط، ومهارات المواجهة والتفاعل بين التقديرات المعرفية، والاستجابات الانفعالية، فإذا أدرك الفرد أن الموقف مهدداً لأمنه وسلامته، يعمل مباشرة على إزالة مصدر التهديد ويصحب ذلك انفعالات سلبية، أما إذا أدرك أن الموقف لا يهدده بالخطر فإنه يتبع ذلك انخفاض في مستوى الانفعال السلبي، كما يرى لازاروس أنه يمكن التعرف إلى الشخص الواقع تحت تأثير الضغط من خلال مؤشرين:

1 - **المؤشر الفسيولوجي:** وهو يشير إلى التغيرات التي نلاحظها على الجسم مثل التفاعلات الكيميائية، واضطراب الجهاز العصبي المستقل.

2 - **المؤشر السيكولوجي:** وهو يشير إلى المواقف التي يظهر فيها اضطراب في الانفعالات والوظائف المعرفية (أبو الحصين، 2010م، ص31).

بينما ارتكزت نظرية سبيلبيرجر على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، وما يترتب عليها من آثار إيجابية أو سلبية فضلاً عن أن الضغوط النفسية لا تختلف باختلاف الظروف البيئية الاجتماعية التي تؤثر في المطالب، ولكنها تتأثر باختلاف الخبرة والأحوال الجسمية والنفسية التي تؤثر على قدرة الكائن الحي (ياغي، 2006م، ص19) .

من خلال ما سبق يتبن الباحثة أن الحاجة ضرورية إلى أكثر من نظرية في التعرف إلى مفهوم الضغط، لأن الضغط مفهوم واسع ومعقد، وينتشر على مستويات اجتماعية، ونفسية،

وفسيولوجية، وثبت أن له تأثيرات على المرض الجسدي، والعقلي، والتكيف الاجتماعي، والتوافق النفسي وهي في المقام الأول تأثيرات نفسية وفسيولوجية.

2.2.7 الضغوط النفسية من وجهة نظر إسلامية:

منذ بداية حياة الانسان في هذا الكون بدأ رحلة البحث عن امنه واستقراره ، كما سعى للبحث عن الراحة التي ستضفي على حياته الاتزان، فمنذ تلك الأزمان فهو ينشد الاستقرار ، وقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان للعبادة والاستحلاف في الأرض حيث يقول تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات:56]، حيث جاءت شريعة الله تعالى لتساعد الإنسان على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة من حزن وسرور، والمتأمل لآيات القرآن الكريم وأحاديث السنة النبوية يجد أنها لم تتحدث صراحة عن الضغوط النفسية بالمصطلح الموجود عليه الآن، ولكن يُفهم من بعض النصوص الإشارة إلى بعض الضغوط النفسية وأثرها على نفسية الفرد، فمن ذلك مثلاً قوله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ [طه:124]. أي: فإن لهذا المعرض معيشة ضيقة مليئة بالهم والغم والأحزان وسوء العاقبة، حتى لو ملك المال الوفير، والحطام الكثير فإن المعيشة الطيبة لا تكون إلا مع طاعة الله، وامتثال أمره، واجتتاب نهيه (طنطاوي، ج9، ص164) .

كما تحدث القرآن عن بعض صفات الإنسان غير المؤمن: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾ [المعارج:19-21]، وأما المؤمن فقد استثناه من هؤلاء وبذلك يتبين لنا أننا في هذه الدنيا معرضون للابتلاء: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة: 155-156]. فالفقر من الممكن أن يكون سبباً من أسباب التعاسة والمعاناة والضغط النفسي، حينما لا يؤمن الإنسان أن هذا من قضاء الله وقدره، فينعكس عليه ذلك الابتلاء انعكاساً سلبياً.

أما الذين يؤمنون بأن الله تعالى قد قدر وقضى ذلك عليهم وسلموا بأمر الله، حينئذ سيترتب الثواب على صبرهم وثباتهم على الطاعة وسيشملهم إحسان الله تعالى لهم في الدنيا والأخرة .

ويشير أحمد عكاشة (2000م، ص371) أن الإيمان هو بمثابة علاج للضغوط حيث إنه يؤدي دوراً مهماً في تغيير كيميائية المخ من بث المهدئات والمطمئنتات، مما يمنح الإنسان

الطمأنينة والسلام، ويخفف من حدة الآلام النفسية والجسدية، وهنا لا ننسى أن كل الأنبياء والمرسلين والصالحين قد تعرضوا إلى الضغوط حيث إن إتباع طريق الله بالطاعة يطهر النفس الإنسانية من النقائص التي تشوبها، ويبعد عنها المخاوف فتسلم من الأمراض والعلل النفسية وتشعر بالأمن والأمان .

وقد ذكر عبد القادر (1997م) نقلاً عن (السهلي، 2008م، ص48) بعض الأساليب من تصور إسلامي تساعد في مواجهة الضغوط النفسية وتخفيفها وهي كما يلي:

1. الإيمان بالقدر خيره وشره، ويدخل الجانب الإيماني في صلب عقيدة المسلم، وهي عقيدة التوحيد، وبهذا الجانب تتنابه حالة من التسليم بما كتب الله عليه أو له، فهو يعلم أنه لا يستطيع تغيير أمر قد انتهى، حيث قال تعالى: ﴿قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ ۗ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَاسْتَكْثَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ ۗ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ [الأعراف:188]، ومن سنة الرسول المصطفى عليه السلام في صحيح الإمام مسلم عن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "عجباً لأمر المؤمن أمره كله خير، وذلك ليس لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (مسلم:556) .

2. الإيمان يجعل الإنسان واعياً بغاية حياته، وهي عبادة الله فيعرف لهذه العبادة واجباتها وتكاليفها ويعرف أيضاً حدودها، وما يمكن أن يفسدها، وهو في إطار هذه الغاية وفي حدود ما هو مؤهل للقيام من عمارة الأرض يدرك أن الدنيا إلى زوال، وعليه أن يواجه ما يقابله فيها من الأم ومصائب بالإيمان والصبر والاحتساب، والإيمان هو الزاد الأول للأمن، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ هُمُ الْأَمَنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ [الأنعام:82] .

3. والمؤمن يشعر بالأنس في معرفته لربه، فالمؤمن أياً كان أمره من حيث العزلة المادية أو الثقافية أو بعد عن الناس، أو بعد عن الاتصال بالحياة ومناشطها سيشعر في عبادته لربه ونظرة إياه أن الله معه في كل موقف، وأنه ليس وحيداً ولا غريباً ولا معزولاً، حيث إن المدنية الحديثة قد جعلت الناس يشعرون بالوحدة حتى في وجود آخرين من حولهم، فما ذلك إلا لأنهم قد خلعوا عن أنفسهم أقوى ما يملأ عليهم جنبات هذه النفس وهو معرفة الله تعالى فقد قال تعالى: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾ [الحشر: 19] .

وبذلك يتوجب على الإنسان المؤمن أن يعلم أن الضغوط التي يواجهها ماهي إلا ابتلاء من الله تعالى لاختبار إيمانه وتمسكه بدينه، فعليه أن يواجهها بالصبر والثبات والإكثار من

الأعمال الصالحة والتوكل على الله والإيمان بالقضاء خيره وشره وعليه أن يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه ما كان ليصيبه.

2.3 المبحث الثالث: الأسرة:

تعتبر الأسرة النواة الأولى في المجتمع حيث يترعرع في كنفها الصغار حتى يبلغون مرحلة البلوغ والنضج، حيث منذ ميلاد الطفل يبدأ بتلقي خلاصة الخبرات من أسرته الصغيرة ، وبفضل الرعاية الأسرية له ينمو ويكبر وتتمو قدراته وميوله ومواهبه.

وباعتبار عملية التنشئة الاجتماعية عملية تعليم وتعلم الهدف منها إعداد الإنسان إعداداً كاملاً تراعى فيه كافة الجوانب الشخصية له، وذلك خلال المراحل العمرية له منذ الطفولة ثم الشباب ومن ثم الرشد وتهيئته لعملية الاندماج في المجتمع والتكيف مع معايير و قيمه ، وذلك بطبيعة الحال لا يتم إلا من خلال مؤسسات المجتمع التي تتولى هذا الدور، حيث أول تلك المؤسسات وأهمها هي الأسرة، لأنها أول جماعة ينتمي لها الطفل ويتفاعل مع أفرادها ويتأثر بها ويصغي لتوجيهات أفرادها ونصحهم، وهي أولى المنشئين اجتماعياً ونفسياً، والتي ينال فيها أول قسط من التربية.

وبالتالي فيمكننا القول بأن الأسرة هي الوكالة الاجتماعية التي يوكل لها مهمة تعليم الطفل وتربيته، وإعداده على الصعيد النفسي والاجتماعي والجسمي والأخلاقي و لتجعل منه شخصاً واعياً و سويماً، وتكفل له مستقبل واعد، كل ذلك يتم من خلال وظائف عديدة تقوم بها فهي تشقى كي يسعد وتخسر كي يربح وتكدح كي يفلح، بالإضافة أنها تعتبر من العوامل الفعالة في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل في سنواته العمرية المختلفة ، وهي التي يتشرب من خلالها ثقافة المجتمع والتراث والعادات والتقاليد والقيم والمعتقدات السائدة فيه، كما أنها المدرسة الاجتماعية الأولى حيث تقوم بصنع سلوكه بالصبغة الاجتماعية وتشرف على نموه الاجتماعي، لذا فإن عملية التنشئة الأسرية هي ما يقوم به الوالدان من عمليات بهدف إكساب الأبناء الأساليب السلوكية والقيم والاتجاهات من اجل إكساب أبنائهم أساليب سلوكية متوافقة مع ثقافة المجتمع وفلسفته والضوابط والمعتقدات المعمول بها داخله.

وتكمن أهمية الأسرة في حياة الطفل من حيث نموه وتشكيلها لميوله وقيمه ولاتجاهاته إلى المبررات الأتية كما ذكرها (أحمد، 2001م، ص251):

1. عملية نمو الطفل في سنواته الأولى تكون بوتيرة سريعة جداً ولها جوانب قد تفوق في ذلك السنوات العمرية اللاحقة وما يحدث للطفل من تغيرات خلالها يكون أثره أكثر بقاء وتأثير.

2. خلال السنوات الأولى من عمر الطفل يكون الطفل معتمداً على الوالدين بشكل كبير جداً وهذا يخلق عنده نزعة قوية من المحاكاة والتقليد فيتأثر بالتالي بالمحيطين من حوله ويتشرب المبادئ والميول والاتجاهات الخاصة بهم .

3. تمتلك البيئة تأثيراً كبيراً في سنوات الطفل الأولى ، ويقل ذلك التأثير بالتدرج كلما زادت مراحل نموه.

4. ينمو ويتشكل الضمير في الفترة الزمنية التي يقضيها الطفل مع أسرته في المنزل قبل ذهابه للمدرسة، لذا فإن تلك الفترة تمتلك تأثير فعال في تثبيت قيمه السوية.

ومن هنا فالتنشئة الاجتماعية من خلال أهم مؤسساتها وهي الأسرة تعمل على نقل الفرد من كائن بيولوجي إلى كائن إنساني أي جعله إنساناً فاضلاً (مكرماً) بما ميزه الله وفضله على غيره من الكائنات، وترى الباحثة في ضوء عملها في مؤسسة إيوائية أن أفضل مؤسسة مجهزة لاستقبال الأيتام والمحرومين من الجو الأسري لا تعوض الحاجات النفسية والاجتماعية للأيتام كما تقوم بهذا الدور الأسرة الطبيعية للطفل، لذا فإن أغلب المؤسسات الإيوائية تسعى لخلق حياة أسرية قريبة من أجواء الأسرة الطبيعية ومحاولة تعويض جوانب النقص التي حرم منها الأطفال لظروف خارجة عن إرادتهم.

ويرى إسماعيل (2009م، ص52) أن للأطفال المحرومين من بيئتهم الطبيعية العديد من الحاجات النفسية والاجتماعية ولا تقتصر فقط على الحاجة للإيواء، حيث لخص هذه الحاجات كما يلي:

الحاجة إلى الحنان والمحبة:

يتعرض الطفل اليتيم لتجربة فقدان الاب او الام ، أي أنه فقد المنبع الاساسي للعطف الحقيقي والمحبة الخالصة حيث يتوجب علينا تلبية تلك الحاجة عنده، بأن يعامل الطفل بشكل لائق ولطيف، ومداعبته حيث كان الرسول صلي الله عليه وسلم كان حينما يرى الاطفال الايتام يقوم بإحتضانهم لجانبه ويجلسهم على فخذة؛ ويقوم بالمسح على رؤوسهم ويقول أن الله يؤجر الفرد بعدما يمسح من الشعر بيده.

الحاجة إلى المواساة:

الطفل بحاجة إلى من يستمع لهمه ويهتم بشكواه ومعاناته التي تواجهه في الكثير من الأحيان فلو أفصح عن إحدى همومه فيجب أن يجد من يخفف عنه، ولو طلب الاستماع إلى مسألة ما يتحتم عليهم الاستماع له، حيث إن العمل بهذه المسؤولية مع الطفل سيؤدي إلى إضفاء جو من السكينة والهدوء عليه.

الحاجة إلى الضبط والسيطرة:

صحيح أنه يتيم، ولكن يجب أن لا تصبح معاملتنا إياه بالعطف والحنان سبباً، لأن يشعر بأنه قادر على الإقدام على أي عمل يريد هو وأن لا أحد يمنعه، إذ قال الرسول عليه الصلاة والسلام "أدبوا الأيتام كتأديبكم لأبنائكم".

الحاجة إلى توكيد الذات:

حيث يتوجب على القائمين على رعاية الطفل اليتيم مراعاة بث وزرع الثقة بالنفس للأيتم التي فقدوا جزءاً كبيراً منها نتيجة الظروف الصعبة التي مروا بها لكي يستعيدوا الثقة بأنفسهم مرة أخرى ويبروا لأنفسهم أهمية ومكانة تليق بهم، حتى لا يكونوا عرضة للانحراف والخطر.

الحاجة إلى المدارة:

يجب مدارة اليتيم كما يجب عدم جرح مشاعره أثناء تربيته، كما هو حالنا عادة مع أطفالنا الآخرين، ويجب أن نأخذ في حسابنا قلبه الكسير، ونعلم أنه سريع البكاء، إذ أن بكاءه يهز عرش الرحمن كما قال الرسول صلي الله عليه وسلم "إذا بكى اليتيم اهتز العرش".

وترى الباحثة في ضوء عملها في مؤسسة إيوائية أن تربية الطفل من أول الواجبات التي تعتنى بها المجتمعات، فهي من أهم المسؤوليات التي تقع على عاتق كل أسرة ودولة، وليس أدل على عظيم الاهتمام العالمي بالطفولة ما نص عليه إعلان حقوق الطفل، وتتخذ تربية الأطفال والعناية بهم أشكالاً متعددة، وذلك من منطلق أن مرحلة الطفولة تعتبر حجر الزاوية في بناء شخصية الطفل فلا بد من الاهتمام بتثنيته وأساليب تربيته ومعاملته وتهيئة الجو السليم على نحو يضمن حسن تكيف سلوكه لظروف المجتمع والحياة التي سيجهاها فيما بعد، فإذا كان الأطفال العاديين بشكل عام في حاجة إلى هذه الرعاية، فالأطفال المحرومين من الرعاية الأسرية في أشد الحاجة، خصوصاً في ظل الظروف الخاصة التي يحيا بها مجتمعنا الفلسطيني من سوء أوضاع اقتصادية ومشاكل التفكك الأسري، وحالات العنف بمختلف أنواعه، ومن

خلال عمل الباحثة في قرية الأطفال فإن عدد هؤلاء المحرومين ليس قليلاً، لذا كان لابد من إيجاد طرق لرعايتهم حتى لا يتعرضوا للتشرد والانحراف، حيث تهتم دول العالم بتوفير نوع من الرعاية لهؤلاء الذين قدر لهم أن يعيشوا بعيداً عن أسرهم الحقيقية لأي سبب من الأسباب، حيث تعددت طرق الرعاية لهؤلاء الأطفال سواء في المجتمعات الغربية أم مجتمعنا حيث يطلق على ذلك من الرعاية "الرعاية الأسرية البديلة"، وهي تهدف إلى توفير بيئة تحقق للطفل نوعاً من الرعاية والحماية، حيث تتولى رعاية شؤون الأطفال الأم البديلة وتمثل الأم أهمية كبيرة في حياة الطفل، فالطفل دائماً بحاجة إلى "حضان اجتماعي" وإلى أم ترعى شؤونه، حيث يرى (هيرمان جماينر) أنه يوجد في جميع أنحاء العالم سيدات ليس لديهن ارتباطات عائلية، فهن إما غير متزوجات أو في وضع اجتماعي خاص مطلقة أو أرملة، ويشعرن بفراغ كبير في حياتهن، كما يوجد في جميع أنحاء العالم أطفال بلا أسر بحاجة إلى أم ترعاهم وتحيطهم بحنانها، فمن بين مهام قرى الأطفال ضم هؤلاء الأطفال إلى هؤلاء السيدات، ولألم داخل القرية دور مهم وخطير يتمثل فيما عليها من واجبات ومالها من حقوق فهي التي تمنح الأطفال الحب والاهتمام والحنان الذي فقده وترعاهم وتحسن إدارة منزلها وتتفرغ كاملاً لعملها بحيث تشبع حاجات الطفل ومتطلباته النفسية والروحية، هذا بالإضافة إلى الحقوق التي تقدمها قرى الأطفال للأمهات قبل وبعد تسلمهن للمنزل و الأطفال، وعقد دورات تدريبية لهن لمساعدتهن على مواجهة أعباء العمل، كما تقدم لهن الرعاية الصحية وتمنهن راتباً شخصياً بالإضافة إلى ميزانية المنزل والحصول على إجازة أربعة أيام شهرياً .

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحثة مع الأمهات البديلات كأخصائية اجتماعية يمكن للباحثة أن تعرف الأم البديلة: هي السيدة التي تقوم بالنسبة للأطفال مقام الأم بقرية الأطفال S.O.S وهي التي كرست حياتها من أجل رعاية مجموعة من الأطفال قدر لهم أن يحرروا من أسرهم-لأي سبب من الأسباب- ولابد أن تتوفر فيها مجموعة من الشروط أهمها أن يتراوح عمرها ما بين 30 و40 عاماً، وألا تكون لديها أي ارتباطات عائلية (مطلقة أو أرملة أو غير متزوجة)، أن تكون قابلة للمواءمة الفورية لأسلوب الحياة بالقرية، أن تكون قادرة على منح الحب للأطفال الذين لم تتجبههم أو تختارهم، وعلى هذه الأم مجموعة من الواجبات، ولها مجموعة من الحقوق توفر لها باعتبارها عنصراً فعالاً داخل هذه القرية.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

3.1 تمهيد:

تحاول الباحثة في هذا الفصل استعراض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالية، وقد قامت الباحثة بالبحث في المجالات العربية والأجنبية ومن خلال الإنترنت للحصول على الأبحاث ذات الصلة بهذا الموضوع من قريب أو من بعيد تتناول مواضيع تهتم ببعض أبعاد ومتغيرات البحث الحالي، وقامت الباحثة بتقسيم الدراسات إلى دراسات عربية وأخرى أجنبية، وقامت بعرض الدراسات حسب التاريخ من القديم إلى الحديث.

3.2 الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

3.2.1 أولاً - الدراسات العربية:

1 . دراسة قراقيش (2006م):

هدفت الدراسة إلى تحديد ما يمكن أن يحدثه طفل يعاني من اضطراب التوحد من ضغوط نفسية لدى والديه، بالإضافة إلى معرفة احتياجات أولياء أمور أولئك الأطفال، وعلاقة ذلك بمستويات الضغط النفسي، والتعرف إلى علاقة كل من الضغوط النفسية والاحتياجات بالمتغيرات نفسها، وقد اشتملت عينة الدراسة على (514) من أولياء أمور لأطفال لديهم توحد في السعودية، وتخلف عقلي، وإعاقة سمعية ولتحقيق الهدف من الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس احتياجات أولياء أمور الأطفال المعوقين، وقد أسفرت الدراسة عن نتائج منها ارتفاع بمستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة الكلية، وارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المصابين بالتوحد مقارنة بمستواها لدى الآباء المصابين أطفالهم بالإعاقات الأخرى، واختلاف حاجة الأسر للضغط باختلاف مستوى الضغط النفسي لديهم.

2. دراسة المطيري (2007م):

كان الهدف من الدراسة التطرق إلى الاستراتيجيات التي يتم استخدامها في التعامل مع الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب كلية التربية الأساسية في دولة الكويت وذلك وفقاً لعدة متغيرات كالجنس والمعدل التراكمي و السنة الدراسية. اشتملت الدراسة على عينة قوامها (484) من طلبة وطالبات الكلية حيث اختارهم كان عشوائياً قاموا بتعبئة استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي وتم تطويرها لأغراض الدراسة التي شملت (60) فقرة تم توزيعها على ستة أبعاد كاستراتيجيات كالاتي: طلب المساعدة، التجنب و الهروب من الموقف الضاغط،

الاسترخاء، الاستراتيجيات المعرفية وحل المشكلات، العادات السلوكية غير الملائمة، المواجهة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية يتراوح بين المتوسط والمرتفع وكان أبرزها استخدام الطلبة والطالبات استراتيجيات المواجهة بشكل واضح، وعدم وجود فروق إحصائية في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وفقاً لمتغير جنس الطالب و المعدل التراكمي. بينما ظهرت فروق إحصائية في استخدام الطلبة والطالبات لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية على المستوى الأكاديمي لصالح طلاب السنة الرابعة مقارنة بطلاب السنة الأولى والثانية والثالثة.

3 . دراسة بخيت (2008م):

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الحاجات النفسية بأساليب مواجهة الضغوط لدى ثلاثة فئات من تلاميذ المرحلة الابتدائية المكفوفين والصم والعادين. عينة الدراسة تكونت من 150 طفل من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الشرقية وأعمارهم تراوحت من (9-12) سنة تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات: المجموعة الأولى تكونت من 50 طفل من الصم ذكور وإناث من مدرسة الأمل للصم، بينما المجموعة الثانية تكونت من 50 طفل من المكفوفين ذكور وإناث من مدرسة النور للمكفوفين، والمجموعة الثالثة تكونت من 50 طفل من العادين ذكور وإناث من مدرسة الناصرية الابتدائية. استُخدم فيها استمارة استطلاع رأى ومقياس أساليب مواجهة الضغوطات من إعداد الباحثة، ومقياس الحاجات النفسية إعداد السيد فرحات. كان من نتائجها الأهم علاقة ارتباط موجبة بين درجات أبعاد مقياس الحاجات النفسية ودرجات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط دالة إحصائياً بين تلاميذ المرحلة الابتدائية في كل من الفئات الثلاثة التي جرت عليها الدراسة بين أغلب درجات الأبعاد قيد البحث، بينما لم تتميز العلاقة الارتباطية بدلالة إحصائية بين باقي درجات الأبعاد، في حين الفروق الدالة إحصائياً جاءت لصالح العادين في الدراسة بين متوسطي الثلاث (المكفوفين - الصم - العادين) في جميع درجات أبعاد مقياس الحاجات النفسية والدرجة الكلية باستثناء بُعد التنفيس الانفعالي.

4 . دراسة الشكعة (2009م):

استهدفت الدراسة طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، للتعرف إلى درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وكذلك الفروق في درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

وذلك وفقاً لمتغيري الجنس و مكان السكن والتفاعل بينهما. تناولت عينة الدراسة (400) من الطلاب والطالبات ، واستخدم مقياس "ليونارد . ويون Leonard W.Poon عام 1980م، الذي قام بترجمته علي عبد السلام 2003م. أظهرت النتائج أن استراتيجية التفاعل الإيجابي كانت من أكثر الاستراتيجيات استخداماً، ثم استراتيجية التصرفات السلوكية، وأخيراً استراتيجية التفاعل السلبي، ظهرت فروق في الاستراتيجيات تعود إلى متغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، حيث في التفاعل الإيجابي الفروق دالة لصالح الذكور بعكس التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية الفروق كانت دالة لصالح الإناث.

5 . دراسة ليلي (2009م):

هدفت الدراسة التعرف إلى الفروق في استعمال أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعايشها معلم المرحلة الابتدائية، وذلك حسب متغير الجنس والحالة الاجتماعية (متزوج، أعزب، أخرى)، والخبرة المهنية، حيث تم إجراء هذه الدراسة بمدينة الوادي وبلغت عينة الدراسة (60) معلماً ومعلمة، وكانت أدوات الدراسة استبانة الضغوط النفسية واستبانة استراتيجيات مواجهتها، والتي اشتملت على الاستراتيجيات المعرفية-الوجدانية-الرياضية-دفاعية-اجتماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وباستعمال الاختبار الإحصائي للدلالة الفروق وتحليل التباين الأحادي، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات الرياضية، وحول المعرفية لصالح الذكور حسب متغير الجنس، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات حول المعرفية لصالح ذوي الخبرة الطويلة تبعاً لمتغير الخبرة.

6 - دراسة الهلالي (2009م):

كان الهدف من الدراسة التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية لعينة الدراسة، وتم ترتيبها على مدرج أساليب المواجهة. كما تطرقت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتَي المتوسط البالغ عددهم 259 طالباً والثانوي 288 طالباً بما مجموعه 547 طالباً للعينة تتراوح أعمارهم بين (13-18) سنة. وكان أهم نتائج الدراسة:

- أساليب المواجهة الإيجابية احتلت المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، فأولاً تصدر أسلوب اللجوء إلى الله المدرج، وجاء أسلوب تحمل المسؤولية ثانياً، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً.

- لم تؤثر أساليب مواجهة الضغوط لمرحلتى التعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط هي لوم الذات، وضبط الذات والانعزال والاسترخاء والانعزال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة.

7 . دراسة صباح (2011م):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، ومعرفة نوع استراتيجيات مواجهة تساعد في خفض مستوى الضغط النفسي لدى أمهات هؤلاء الأطفال، كما هدفت لمعرفة طبيعة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون حسب متغير جنس الابن المصاب، ووفقاً لمتغير سن الابن المصاب، واستخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي وكانت أدوات الدراسة المستخدمة هي استمارة البيانات الشخصية من تصميم الباحثة؛ واستبيان الضغوط النفسية من تصميم الباحثة واستبيان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من تصميم الباحثة، وبلغت عينة الدراسة 66 أم تم اختيارهن بالطريقة العشوائية القصدية، حيث توصلت الدراسة إلى أم أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضغوط نفسية، ويعتمدن على استراتيجيات المواجهة الإيجابية لتخفيف الضغوط النفسية؛ كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية، وفي نوع استراتيجيات المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزي لمتغير جنس الابن المصاب، كما توصلت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية وفي نوع استراتيجيات المواجهة المتبعة لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون تعزي إلى متغير سن الأبن المصاب.

8. دراسة القاندي (2012م):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، ومعرفة العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط، وبعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وكانت عينة الدراسة (300) طالباً من طلاب الصف الثاني الثانوي والصف الثالث الثانوي، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد منى عبد الله (2002م)، ومقياس سمات الشخصية، واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: اختبار "ت"، وتحليل التباين الأحادي، وتحليل الانحدار المتعدد، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة

ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط وبين درجاتهم على مقياس سمات الشخصية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط يرجع لمتغير الصف الدراسي سوى أسلوب المواجهة، وتأكيد الذات والتنفيس الانفعالي والدعابة وكانت الفروق لصالح الصف الثالث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط يرجع لمتغير التخصص: (طبيعي- شرعي) سوى أسلوب المواجهة وتأكيد الذات والاسترخاء والانفصال الذهني والدعابة، وكانت لصالح طلاب التخصص الشرعي.

9 . دراسة العبدلي (2012م):

حيث كان الهدف من هذه الدراسة التعرف على مستوى الصلابة النفسية للطلبة العاديين والمتفوقين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية ، وأيضاً التعرف إلى ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب المواجهة المستخدمة، وكذلك التأكد من وجود فروق بين الطلاب العاديين والمتفوقين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، قام الباحث باستخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 2006م)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد (الهالي، 2009م)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، موزعين على مكنتي الشرق والغرب وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين (غالبية) أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحدي، التحكم) من جهة أخرى، لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين .كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين .ووجدت فروق حقيقة بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

10 . دراسة البسطامي (2013م):

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهماتهم في محافظة نابلس من وجهة نظر أولياء الأمور، والتعرف إلى الفروق بين مجالات استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية والتعرف إلى أكثر

مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها آباء الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باعتماد الاستبانة، وسيلة لجمع البيانات، وقد تكونت الاستبانة من (64) فقرة توزعت في (7) استراتيجيات تم التحقق من صدقها وثباتها، وتكونت عينة الدراسة من (255) منهم (46) أباً و(209) أمهات، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية من مجتمع والدي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يراجعون المراكز التي تعنى بذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة نابلس، وقد توصلت النتائج إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً للتكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم كانت استراتيجية التدين فقد حصلت على الترتيب الأول، وتليها استراتيجية حل المشكلات، وتوصلت أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة لاستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس تُعزى لمتغير جنس ولى الأمر، والمستوى الاقتصادي، والوضع الاجتماعي، وجنس الطفل، وشدة الحالة، ونوع الإعاقة، ومكان السكن.

11 . دراسة الرحيلي (2015م):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بمدينة مكة المكرمة، وكذلك التحقق من وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى المرشدين الطلابيين بمدينة مكة المكرمة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (180) مرشداً طلابياً من المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانوية بإدارة التعليم بمكة المكرمة، واستخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد منى عبدالله (2002م)، وتعديل الهاللي (2009م)، وكذلك مقياس الصحة النفسية من إعداد القريطي والشخص (1992م)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية المتنوعة مثل: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت"، وبينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المواجهة وتأكيد الذات والصحة النفسية عند مستوى 0.01 وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين ضبط الذات والصحة النفسية عند مستوى 0.05 ولا توجد فروق بين مجموعات العمر في أساليب مواجهة الضغوط.

12.دراسة أبو مصطفى (2015م):

حيث هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ، والتعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية، والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار، والتعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار وفقاً لعدد من المتغيرات وهي: (الجنس، مدة الخبرة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (220) فرد من ممرضى الطوارئ، واستخدم الباحث لتحقيق أهداف دراسته مقياس الضغط النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس اتخاذ القرار وجميعها من إعداد الباحث، وكانت نتائج الدراسة أنه توجد ضغوط نفسية لدى ممرضى الطوارئ بدرجة منخفضة، يوجد اتزان انفعالي لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية بدرجة متوسطة، كما توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، توجد فروق في الضغوط النفسية لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة تعزى لمتغير: (مكان العمل، الدخل الشهري).

3.2.2 ثانياً - الدراسات الأجنبية:

13. دراسة (Marcos, 2004):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة اليونانيون الدارسون في الجامعات والمعاهد اليونانية، في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واشتملت الدراسة على (648) طالباً وطالبة الدارسون في المعاهد والجامعات اليونانية، واستخدم الباحث قائمة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي ولصالح طلبة الكليات العلمية وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة ولعدم وجود فروق في استراتيجية التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

14. دراسة أوليكان (Olaekan, 2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى المديرين والاستراتيجيات التكيفية الملائمة للتخفيف من الضغط النفسي لدى المديرين، وتكونت عينة الدراسة من (346)،

مديراً في الثانوية في ولاية أوجان (Ogun) في نيجيريا، واستخدمت استبياناه لقياس مستويات الضغط النفسي وتحديد الاستراتيجيات التكيفية التي يتبعها المديرون في التكيف مع الضغط النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة أن من أهم مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها المديرون، هي عبء العمل وطول فترة الدوام المدرسي، والرضا عن المهنة، وغموض الدور، كما أشارت النتائج إلى أن الاستراتيجيات التكيفية التي يلجأ لها المديرون في مواجهتهم لأحداث الحياة الضاغطة هي: استراتيجية الهرب من الأحداث الضاغطة والتي تعد استراتيجية غير فاعلة، كذلك أكدت النتائج على سوء تعامل المديرين مع الضغط النفسي أو التغلب عليه.

15. دراسة هارتلي وماكلين (2005م):

هدفت هذه الدراسة إلى تقويم الضغوط النفسية وأساليب المواجهة لدى الكبار من ذوي الإعاقات الذهنية البسيطة وعددهم (88)، ممن لديهم مهارات مناسبة في الاتصال اللفظي، واستخدمت في الدراسة البيانات الديموغرافية ومقياس ضغوط الحياة (Fogarty, et al. 1997) ومقياس أساليب المواجهة بأكمل الجمل (Wayment and Zetlan, 1989)، وكذلك النموذج المختصر من مقياس التقدير الذاتي للإكتئاب (Birlson, 1981) ومقياس القلق (Espie and Mindham 2003)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة كالتالي:

1. إن ارتفاع أساليب المواجهة الفعالة النشطة قد يقلل من الضغط النفسي بين الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية البسيطة.
2. توجد علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة الفعالة النشطة وبين الضغط النفسي أقل من الارتباط مع أساليب المواجهة بالتجنب أو تشتت الانتباه.

16. دراسة بويلاند (2011م):

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الضغوط لدى مدراء المدارس الابتدائية في ولاية إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، وتحديد مصادر هذه الضغوط ووضع استراتيجيات لمواجهتها من وجهة نظر المدراء، كما هدفت إلى مساعدة القيادات التربوية لوضع خطط ناجحة لإدارة الضغوط والتعامل معها بفاعلية في مواقف الضغط العالي الخاصة بهم، وشارك في الدراسة (193) مديراً من (79) مقاطعة في ولاية إنديانا، وقد استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لتحقيق أهداف الدراسة، وكان من أهم النتائج التي خلصت إليها أن المدراء يعانون من مستويات متوسطة من الضغوط وأن 69% من الأفراد أبدوا أن ضغوط العمل لها مردود سلبي على صحتهم، كما أظهرت النتائج أن مديري المناطق الحضرية سجلوا أعلى معدل من

مستويات ضغوط العمل، وكشفت أيضاً أن المدراء الذين مكثوا في وظائفهم مدة أطول من 25 عاماً فما فوق سجلوا أقل الدرجات في مستوى ضغوط العمل.

وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس ضغوط الهدف، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وقد أوضحت النتائج أنه يوجد تأثير إيجابي للانقباض في مواجهة المشكلات، وأسلوب مواجهة الانفعال، كما ركز العصابيون على أسلوب تجنب المواجهة.

17 . دراسة كومار وبهوكار (Kumarand Bhukar, 2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين من تخصص التربية المهنية وتخصص المهن الهندسية، اشتملت عينة الدراسة على 60 طالباً وطالبة من طلبة التخصصين في الهند، طبق الباحثان مقياسين أحدهما لقياس مستويات الضغط النفسي والثاني لمعرفة استراتيجيات إدارة الضغوط، أظهر التحليل الإحصائي أن الإناث أكثر معاناة من الضغط النفسي مقارنةً مع الذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث، كما أشارت نتائج الدراسة أن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.

3.3 الدراسات التي تناولت فاعلية البرامج الإرشادية في خفض الضغوط النفسية:

3.3.1 أولاً – الدراسات العربية:

1 . دراسة المجدلوي(2005م):

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط النفسية لدى طلبة المدرسة الثانوية في ظروف الاحتلال؛ وإلى معرفة مدى فاعلية البرنامج المستخدم لتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية؛ وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي من مدرسة هایل عبد الحميد من قرية بيت حانون شمال قطاع غزة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (13) طالباً، ومجموعة ضابطة وعددها (25) طالباً؛ وقد استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الضغوط النفسية إعداد الباحث، ومقياس الأمراض النفسجمية إعداد الباحث، واختبار التوافق النفسي إعداد هيوم. بل (1970م) ترجمة عثمان نجاتي، ومقياس الاكتئاب (د) إعداد غريب عبد الفتاح غريب(1999م)، ومقياس القلق الحالة والسمة إعداد سبيلوجر وآخرون ترجمة وتقنين عبد الرقيب البحيري(1984م)، والبرنامج الإرشادي إعداد الباحث.

وكشفت نتائج الدراسة من وجود فروق بين القياس القبلي، والبعدي لاختبار الضغوط النفسية إذ انخفض الضغط لدى المجموعة التجريبية بعد القياس البعدي كما أنهم أصبحوا أكثر توافقاً من ذي قبل مع انخفاض الاكتئاب، والقلق، والأعراض النفسجسمية لديهم .

2 . دراسة دخان والحجار (2006):

هدفت هذه الدراسة إلى فحص أثر برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى معوقي الانتفاضة حركياً وبصرياً في جامعات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً وطالبة من المعوقين حركياً وبصرياً- بسبب الاعتداءات الإسرائيلية -في جامعات غزة حيث طبق عليهم مقياس الضغوط، وفي الجزء الثاني من الدراسة، تم اختيار أعلى (40) طالباً وطالبة في مستوى الضغوط: (20) طالباً: (10) عينة تجريبية، و (10) عينة ضابطة، و(20) طالبة: (10) عينة تجريبية، و (10) عينة ضابطة. واستخدم الباحثان مقياساً للضغوط النفسية من تطويرهما مكوناً من سبعة أبعاد حيث طبق على عينة الدراسة، كما طبقا البرنامج الإرشادي على نفس العينة، والذي تكون من (18) جلسة، ولمعالجة النتائج استخدم الباحثان العديد من الأساليب الإحصائية،

وتوصلت الدراسة إلى أن الوزن النسبي لمجموع الضغوط لدى معوقي الانتفاضة بصرياً في جامعات غزة بلغ (42.61%)، وكانت ضغوط بيئة الجامعة (54.97%) هي الأعلى، والضغوط الأسرية (32.17%) هي الأدنى. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغوط تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى). وتوصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي (الضغوط بعد التطبيق أصبحت أقل).

وأخيراً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية (الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية).

3. دراسة رضوان (2008م):

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من مرضي السكر بمحافظة غزة، وتعديل سلوكهم بعد التعرف إلى مصادر الضغوط ومواجهتها والتغلب عليها، وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم وإيجاد الحلول المناسبة لها وتحقيق التوافق النفسي لديهم، استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تم من خلاله التعرف إلى أثر العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض

الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكري بمحافظة غزة، تكونت عينة الدراسة من (24) مريضاً ومريضة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث في دراسته مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحث)، مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحث)، استمارة التقدير المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة الفلسطينية (إعداد الباحث)، وأخيراً البرنامج الإرشادي، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، ووجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل إجراء البرنامج ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد إجراء البرنامج على مقياس الضغوط النفسية لصالح الإجراء البعدي، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد إجراء البرنامج وبعد فترة التتبع (شهرين) على مقياس الدراسة.

4. دراسة المدهون (2009م):

وقد أجريت في جامعة فلسطين بغزة حيث هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة من أجل تعديل سلوكهم بعد التعرف إلى مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها، وطرق التغلب عليها.

حيث تكونت عينة الدراسة من (28) طالباً وهم الأعلى درجة في مقياس مواقف الحياة الضاغطة، والأدنى درجة في مقياس الرضا عن الحياة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: المجموعة الأولى: مجموعة ضابطة وتضم (7) من الذكور و (7) من الإناث. المجموعة الثانية: مجموعة تجريبية، وتضم (7) من الذكور و (7) من الإناث واستخدمت الدراسة:

- مقياس مواقف الحياة الضاغطة، إعداد / زينب شقير (1988م) .

- مقياس الرضا عن الحياة، إعداد مجدي الدسوقي (1999م).

وتوصلت الدراسة إلى:

1. وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

2. وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة.

5 . دراسة رضا (2009م):

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيلي ضد الضغط، ومعرفة أثر البرنامج

الإرشادي في تعديل استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغوط النفسية مما يساهم في تعديل إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني، واعتمد الباحث في دراسته على المنهج شبه التجريبي، وللتحقق من فروض الدراسة استخدم أربع، أدوات ثلاث مقاييس إضافة إلى البرنامج الإرشادي، والمقاييس هي استمارة جمع بيانات أولية إعداد الباحث، وقائمة مؤشرات الضغط النفسي إعداد الباحث ومقياس مصادر ضغوط العمل لمارثا وآخرون Martha et al 2005، طبقت الدراسة في إمارة دبي في الإمارات العربية المتحدة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع مدرسي المرحلة الابتدائية والذين بلغ عددهم (679) موزعين على (30) مدرسة، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.

6 . دراسة أبو دردير (2010م):

هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على السعادة، حب الحياة، التفاؤل وتكونت عينة الدراسة من (22) طالب وطالبة (11مجموعة تجريبية و11مجموعة ضابطة) واستمر البرنامج 30 جلسة، استخدمت الدراسة الأدوات: مقياس أساليب المواجهة لمحمود عطية، ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية ومقاييس حب الحياة والتفاؤل لأحمد عبد الخالق، ومقياس أكسفورد للسعادة ترجمة وتقنين الباحثة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.

7 . دراسة العاسمي (2011م):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية مجموعات المواجهة وفق نظرية روجرز بمصاحبة تدريبات الاسترخاء والتغذية الراجعة البيولوجية للمؤشرات الفسيولوجية في خفض حدة الضغوط النفسية الناشئة عن مهنة التعليم لدى معلمي المرحلة الإعدادية والثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (32) معلماً ومعلمة يعانون من الضغوط النفسية قسموا إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية (16) تلقوا البرنامج الإرشادي غير الموجه، والمجموعة الضابطة (16)، وقد استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات منها: مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد

الباحث، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي تكون من (12) جلسة، إضافة إلى جلسة قياس قبلي وجلسة قياس بعدي وجلسة قياس متابعة بعد شهرين، أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في تخفيض حدة الضغوط النفسية والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات، وانخفاض في المؤشرات الفسيولوجية المصاحبة للضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموع الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، واستخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي.

8. دراسة المالكي (2013م):

أجريت الدراسة في جامعة أم القرى وهدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جماعي مقترح قائم على استراتيجيات السيكو دراما للتخفيف من الشعور بالضغط النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى، وبلغت عينة الدراسة (189) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وقد تم اختيار (33) طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على استبانة الشعور بالضغط النفسي ليطبق عليهن البرنامج كما تم استخدام أداتين هما: استبانة الشعور بالضغط النفسي والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الطالبات غير المتزوجات على مقياس الشعور بالضغط النفسية بالمجالين الصحي والاقتصادي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طالبات المستوى الثامن على مقياس الشعور بالضغط النفسي في مجال الضغوط الصحية، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة الشعور بالضغط النفسي في الاختبار القبلي والبعدي لصالح درجات الاختبار البعدي، مما يعني فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من الشعور بالضغط النفسي.

9. دراسة العتيبي (2014م):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في التخفيف من الضغط النفسي لدى نزلاء السجون، ومعرفة مدى كفاءة الفنيات المعرفية السلوكية للإرشاد في إكساب المسجونين القدرة على مواجهة الضغط النفسي، حيث اعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي للتعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، وتكونت أدوات الدراسة من: برنامج إرشادي معرفي سلوكي، ومقياس الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون، وتكونت عينة الدراسة من (20) نزلياً من النزلاء الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي تم تقسيمهم بشكل عشوائي إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة الأولى تجريبية عددها (10) نزلاء، والثانية الضابطة وعددها (10) نزلاء، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.

10. دراسة اليحيى (2014م):

حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى مدى فاعلية تطبيق برنامج إرشادي جمعي لأمهات الأطفال التوحديين في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتبصير الأمهات بطبيعة الضغوط التي يتعرضن لها، وأساليب مواجهتها، وتخفيض الضغوط النفسية لديهن، حيث تكونت عينة الدراسة من (9) أمهات لأطفال مصابين بالتوحد، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي التي تم بمقتضاه تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال التوحديين واستخدمت الباحثة استمارة تقدير المستوى الاقتصادي والاجتماعي وجمع البيانات (إعداد الباحثة) ومقياسي الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط: (من إعداد: عبد العزيز الشخص، وزيدان السرطاوي)، وبرنامجاً للإرشاد الجمعي من إعداد الباحثة، وكان من أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لكل من أساليب المواجهة، والضغوط النفسية في القياس البعدي والتتبعي.

3.3.2 ثانياً - الدراسات الأجنبية:

11. دراسة هيل وتوريس (Hall & Torres, 2002):

وقد هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، تألفت عينة الدراسة من (20) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (16-20) عاماً، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها المنهج التجريبي، وعدة مقاييس هي مقياس الضغوط النفسية ومقياس الاكتئاب ومقياس تقبل الذات، كما استخدمت برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على استراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الاسترخاء واستراتيجية إدارة الضغوط، وقد جاءت نتائج الدراسة لتؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

12- دراسة هانجنجام (2003م):

هدفت الدراسة إلى قياس مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى آباء الأطفال المصابين بالتوحد، حيث كانت عينة الدراسة (20) أباً لأطفال مصابين

بالتوحد وممن يعانون من درجات مرتفعة من الضغوط النفسية و لتحقيق أهداف الدراسة صممت الباحثة برنامج إرشاد جمعي يشتمل على تعليمهم مهارات الاتصال، وإدارة الضغوط والمزاج، والتفكير الإيجابي، ثم قامت بتقسيم العينة إلى مجموعتين واحدة تجريبية مكونة من عشرة آباء، ومجموعة ضابطة ضمت نفس العدد من الآباء الذين لم يتلقوا أي برنامج تدريبي، حيث قدمت الباحثة البرنامج الإرشادي لآباء المجموعة التجريبية على مدار عشر جلسات مدة كل جلسة ساعة ونصف، حيث أظهرت النتائج انخفاض مستوى الضغوط النفسية آباء المجموعة التجريبية حيث أصبحت مستويات الضغط لديهم متوسطة بعد أن كانت مرتفعة، إلا أن الانخفاض في مستوى الضغوط النفسية لم يصل إلى حد الفروق الجوهرية، إذ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية، ومع ذلك بقيت مستويات الضغوط النفسية لدى المجموعة الضابطة مرتفعة.

13- دراسة مدانات (2008م):

هدفت هذه الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالشلل الدماغي في الأردن، تألفت عينة الدراسة من (60) أماً ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط النفسية، وقد تم توزيع عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية مؤلفة من (30) أماً تلقين البرنامج الإرشادي المعتمد على النظرية المعرفية السلوكية، ومجموعة ضابطة مؤلفة من (30) أماً لم يتلقين البرنامج الإرشادي، حيث استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي، وأشارت نتائج تحليل التباين المصاحب المستخدم إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تلقته الأمهات في المجموعة التجريبية في خفض مستوى الضغوط النفسية والوالدية لديهن، وزيادة وعي الأمهات بالحاجات النفسية للأطفال المصابين بالشلل الدماغي كما أظهرته نتائج القياسين البعدي والتتبعي.

3.4 تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفاعلية البرامج الإرشادية في تنمية أساليب مواجهة الضغوط، قامت الباحثة بالتعقيب عليها من عدة جوانب:

❖ من حيث الهدف:

تعددت أهداف الدراسات السابقة فقد هدفت بعض هذه الدراسات إلى التعرف إلى مستويات الضغط النفسي، وعلاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات مثل دراسة (قراقيش،

2002م) ودراسة (صباح، 2011م)، كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى طرق التعامل مع الضغوط النفسية والاستراتيجيات التكيفية لمواجهة الضغوط النفسية مثل دراسة (المطيري، 2007م)، دراسة (الشكعة، 2009م)، دراسة (ليلى، 2009م)، دراسة (الهلاي، 2009م)، دراسة (القائدي، 2012م)، دراسة (الرحيلي، 2015م)، دراسة (ماركس، 2004م).

كذلك تعددت أهداف الدراسات السابقة التي تتعلق بفاعلية برنامج إرشادي لمواجهة الضغط النفسي، فمنها ما هدف إلى أنواع الضغوط النفسية ومدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية مثل دراسة (المدهون، 2009م) ودراسة (المجدلاوي، 2005م)، ودراسة (رضوان، 2008م)، دراسة (هيل وتوريس، 2002م)، دراسة (اليحيي، 2014م)، ودراسة (مدانات، 2002م)، كما هدفت بعض الدراسات إلى بناء إرشادي ومعرفة أثره في تعديل استراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية مثل دراسة (رضا، 2009م)، ودراسة (المالكي، 2013م)، كما هدفت بعض الدراسات إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية مثل دراسة (أبو دردير، 2010م)، كما هدفت بعض الدراسات إلى التعرف إلى تأثير الإرشاد المعرفي السلوكي في تخفيف الضغوط النفسية دراسة (العتيبي، 2012م).

❖ من حيث العينة المستخدمة:

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة في موضوع أساليب مواجهة الضغط النفسي من حيث العدد وطبيعة العينة، من حيث العينة المستهدفة تنوعت العينات فمنها ما استهدف أولياء أمور أطفال مصابين بالتوحد مثل دراسة (قراقيش، 2006م)، ودراسة (صباح، 2011م) استهدفت أمهات أطفال مصابين بمتلازمة داون، دراسة (البسطامي، 2013م) استهدفت أولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وهناك دراسات تناولت طلاب المرحلة الجامعية كعينة مستهدفة للدراسة: مثل دراسة (المطيري، 2007م) دراسة (الشكعة، 2009م)، دراسة (ماركس، 2004م)، وباستعراض الدراسات استهدف بعضها طلاب المدارس الابتدائية والإعدادية كعينة مستهدفة، دراسة (القائدي، 2012م)، دراسة (العبدلي، 2012م)، دراسة (بخيت، 2008م)، دراسة (الهلاي، 2009م)، وتبين من الدراسات السابقة أنها تناولت العينة من الجنسين فيما عدا دراسة (صباح، 2011م)، اقتصر على الإناث، حيث تتفق هذه الدراسة في نوعية العينة المستخدمة في الدراسة الحالية حيث تقتصر عينة الدراسة الحالية فقط على الإناث (الأمهات البديلات).

كما تنوعت العينات المستهدفة في الدراسات السابقة التي تناول موضوع فاعلية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية من حيث العدد والنوعية والجنس، حيث استهدفت بعض الدراسات طلبة الجامعة من كلا الجنسين مثل دراسة (المالكي، 2013م)، دراسة (المدهون، 2009م)، دراسة (أبو دردير، 2010م)، وبعض الدراسات استهدفت طلاب المراحل الإعدادية والثانوية، دراسة (المجدلاوي، 2005م)، وتميزت دراسة (العتيبي، 2014م) بالفئة التي استهدفتها حيث استهدف البرنامج الإرشادي نزلاء إحدى السجون بالمملكة العربية السعودية، وتميزت دراسة (رضا، 2009) بكبر حجم العينة المستهدفة حيث بلغت العينة المستهدفة في الدراسة (679) مدرساً من مدرسي المرحلة الابتدائية. حيث تتميز الدراسة الحالية بالفئة المستهدفة التي تناولها إذ تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الأمهات البدليات في قرية الأطفال.

3.5 علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية:

أولاً: نقاط اتفاق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة:

- تناولت الدراسة الحالية متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهو ما جعلها تتفق مع الدراسات التي تناولت هذا المتغير مثل دراسة (بخيت، 2008م)، دراسة (الشكعة، 2009م)، دراسة (إيلي، 2009م)، دراسة (صباح، 2011م).
- تناولت الدراسة الحالية متغير فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسي مما جعلها تتفق مع الدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير، وهي دراسة (المدهون، 2009م)، دراسة (العتيبي، 2014م)، دراسة (اليحيى، 2014م).
- اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في اعتمادها المنهج شبه التجريبي.

ثانياً: ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي تم عرضها أن العينة التي تناولتها الباحثة لم تتناولها أي من الدراسات السابقة، على مستوى قطاع غزة، حيث ان عينة الامهات البدليات لم يستهدفها من قبل أي من البرامج الارشادية.
- الأداة التي استخدمتها الباحثة لم تستخدمها أي من الدراسات السابقة.
- دراسة حديثة، بعكس الدراسات السابقة التي أجريت قبل سنوات.
- المتغيرات التي تناولتها الدراسة الحالية لم تجتمع في أي من الدراسات السابقة، وهذا يضيف ميزة جديدة للدراسة الحالية.

3.6 الأمور المستفادة من الدراسات السابقة:

1. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من خلال تعدد أهداف تلك الدراسات، وذلك في صياغة، وتحديد الأهداف المناسبة للدراسة الحالية.
2. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من خلال تنوع العينات المستهدفة في كل دراسة، في تحديد أفراد العينة في الدراسة الحالية.
3. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة من خلال تنوع الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة في تصميم أدوات الدراسة الحالية.

3.7 فرضيات الدراسة:

- 1- لا توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات في مراكز الإيواء في قطاع غزة.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج وبعده.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي المباشر والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي.
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي المباشر والتتبعي بعد مرور شهرين على تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الفصل الرابع

المنهج وإجراءات الدراسة

تتناول الباحثة في هذا الفصل عرضاً للمنهج الذي تم استخدامه في الدراسة و الإجراءات التي قامت بها لتحقيق أهداف الدراسة، ومن خلال هذا العرض تقوم الباحثة بتعريف منهج الدراسة المستخدم ، ووصف المجتمع الذي استهدفته الدراسة، وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، ثم عرضاً تفصيلياً للأدوات التي تم استخدامها، وهي مقياس الضغط النفسي، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية، وإجراءات التحقق من صلاحيته للتطبيق، وبعد ذلك عرضاً تفصيلياً للبرنامج الذي تم تصميمه لكي يناسب طبيعة هذه الدراسة ومحتواها.

وفي نهاية هذا الفصل يتم عرض الخطوات التجريبية التي قامت بها الباحثة، وهي تتضمن القياس القبلي، ثم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، ثم إجراء القياس البعدي، والقياس التتبعي، وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة . وفيما يلي عرض تفصيلي للإجراءات التي اتبعت:-

4.1 أولاً: منهج الدراسة .

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي القائم على مجموعة واحدة، حيث يتم من خلاله التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات في قرية الأطفال رفح، وذلك من خلال إجراء القياس القبلي والقياس البعدي والقياس التتبعي.

4.2 ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع الأمهات البديلات في قرية الأطفال برفح للعام 2016م.

4.3 ثالثاً: عينة الدراسة

أ- العينة الاستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (20) أماً من خارج أفراد المجتمع الأصلي (أمهات بديلات من مراكز الإيواء الأخرى)، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغط النفسي على جميع الأمهات البديلات العاملات في مراكز الإيواء في قطاع غزة ، ووجدت أن أمهات رفح يتميز عملهن بطبيعة خاصة تختلف عن ظروف عمل العاملات في المراكز الأخرى، ومن خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة على مقياس

الضغط النفسي وجدت أن أعلى مستويات الضغوط كانت في قرية الأطفال رفح ، وبناء عليه تم تطبيق البرنامج الإرشادي في قرية الأطفال رفح؛ حيث تم اختيار العينة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية. وقد تم تطبيق أداة الدراسة على هذه العينة للتحقيق من صدقها وثباتها وإنما تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تؤهلها للتطبيق، والاستخدام في الدراسة التجريبية الحالية، وتناسب البيئة والثقافة الفلسطينية .

ب- **العينة الأساسية (القصديّة):** تكونت عينة الدراسة الأساسية من (10) من الأمهات البدليات العاملات في قرية الأطفال برفح، تم اختيارهن من المجتمع الأصلي البالغ عدد أفرادها (15) أم بديلة ،حيث طبقت الباحثة مقياس الضغوط النفسية على جميع أفراد المجتمع الأصلي ومن خلال تحليل النتائج تبين أن (10) من الأمهات حصلن على أعلى مستويات من الضغط النفسي؛ وبناء عليه تم اختيارهن ليصبحن العينة الأساسية القصديّة وقد قامت الباحثة قبل التحديد النهائي للمجموعة التجريبية، باستبعاد الأمهات اللواتي لهن ظروف تمنع من الاستمرار في الحضور والالتزام بجلسات البرنامج حيث كان العدد المستبعد (5) أمهات، حيث لم يتناسب مع بعضهن توقيت الجلسات الإرشادية ،وبعض الآخر يفضل عدم الإفصاح عن خصوصياته أمام الآخرين . حيث قامت الباحثة بعقد لقاء تعريفى بالبرنامج وإجراءاته والمدة الزمنية التي يحتاجها تطبيقه على الأمهات، حتى تقرر كل أم رضاها الانضمام للبرنامج والتعاون مع الباحثة والالتزام بالمواعيد المحددة للجلسات، وقد تركت هذه الخطوة انطباعاً إيجابياً طيباً في نفوس الأمهات، وتمت موافقة معظم المشاركات اللواتي وقع عليهن الاختيار، على الحضور والالتزام والتعاون لإنجاح البرنامج، وسوف يتم عرض هذا الإجراء بالتفصيل بعد عرض أدوات الدراسة .

4.4 رابعاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

أولاً: مقياس الضغط النفسي:

من خلال الاطلاع على الأدب التربوي والعديد من الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، واستطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الفردية ذات الطابع غير الرسمي قامت الباحثة ببناء وإعداد المقياس وفق الخطوات الآتية:

- تحديد الأبعاد الرئيسية التي تم شملها في المقياس.
- صياغة كل فقرة حسب البعد التي تقع تحته .
- عرض المقياس على المشرف بهدف تحديد مدى ملائمته للغرض الذي وضع من أجله.

- العمل على تعديل المقياس بشكل مبدئي حسب ما يراه المشرف.
- عرض المقياس بصورته الحالية انظر ملحق رقم (5) على (7) من المحكمين المختصين، بعضهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية؛ والآخرين أطباء وأخصائيين نفسيين عاملين في العيادات النفسية ومؤسسات أخرى، انظر ملحق رقم (3) الذي يبين أعضاء اللجنة التي قامت بتحكيم المقياس .
- وبعد أن تم القيام بالتعديلات التي أقرها المحكمون تم العمل على تعديل و حذف وإعادة صياغة بعض الفقرات المتضمنة في المقياس وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد الصياغة النهائية (69) فقرة انظر ملحق رقم (6) موزعة على ستة أبعاد، حيث تم إعطاء كل فقرة وزن متدرج وفق سلم خماسي: (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، تنطبق أبداً)، يتم تصحيح الفقرات على الترتيب (1، 2، 3، 4، 5) .في حين إن هناك فقرات سلبية تعطي درجات على النحو التالي (5، 4، 3، 2، 1)، وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (69، 345) درجة والملحق رقم (4) يبين المقياس في صورته النهائية.
- وقد تراوحت الدرجات على كل بعد بما يتناسب وعدد الفقرات، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (4.1): مدى الدرجات لكل بعد

البعد	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	مدى الاستجابة
الضغوط الصحية	12	1-12	60-12
الضغوط الانفعالية	14	13-26	70-14
الضغوط الاجتماعية	12	27-38	60-12
الضغوط المهنية	16	39-54	80-16
الضغوط الاقتصادية	8	55-62	40-8
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	7	63-69	35-7
الدرجة الكلية للمقياس	69		345

صدق المقياس:

1- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس والذين يعملون في جامعات قطاع غزة، حيث تم إبداء الرأي والملاحظات من قبلهم حول ملائمة الفقرات المتضمنة في المقياس وأجريت التعديلات اللازمة بناء على ذلك.

2- الاتساق الداخلي:

ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات وقد قامت الباحثة بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، فقامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (20) أمماً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4.2): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه

البعـد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	البعـد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	البعـد	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الضغوط الاقتصادية	1	0.513	الضغوط الاجتماعية	1	0.521	الضغوط الصحية	1	0.593
	2	0.482		2	0.702		2	0.785
	3	0.648		3	0.691		3	0.715
	4	0.782		4	0.827		4	0.684
	5	0.750		5	0.672		5	0.789
	6	0.680		6	0.635		6	0.690
	7	0.654		7	0.640		7	0.480
	8	0.613		8	0.557		8	0.525
			9	0.702	9	0.757		
			10	0.895	10	0.536		
			11	0.696	11	0.627		
			12	0.767	12	0.543		

معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد
**0.815	1	الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	**0.640	1	الضغوط المهنية	**0.643	1	الضغوط الانفعالية
**0.755	2		**0.788	2		**0.765	2	
**0.846	3		**0.703	3		**0.638	3	
**0.744	4		**0.792	4		**0.806	4	
**0.793	5		**0.872	5		**0.813	5	
**0.826	6		**0.884	6		**0.853	6	
**0.680	7		**0.763	7		**0.702	7	
			**0.899	8		**0.866	8	
			*0.515	9		**0.744	9	
			**0.626	10		**0.788	10	
			**0.741	11		**0.802	11	
			**0.669	12		**0.638	12	
			**0.896	13		**0.753	13	
			**0.675	14		**0.747	14	
			**0.773	15				
			**0.694	16				

*ر الجدولية عند درجة حرية (18) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.561.

*ر الجدولية عند درجة حرية (18) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.444.

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.05، 0.01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.896-0.515)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

وللتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4.3): مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى وكذلك

كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس

الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	الضغوط الاقتصادية	الضغوط المهنية	الضغوط الاجتماعية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الصحية	الدرجة الكلية للمقياس	
					1	**0.722	الضغوط الصحية
				1	*0.548	**0.946	الضغوط الانفعالية
			1	**0.916	*0.550	**0.941	الضغوط الاجتماعية
		1	**0.863	**0.846	**0.698	**0.947	الضغوط المهنية
	1	**0.795	**0.861	**0.842	**0.615	**0.907	الضغوط الاقتصادية
1	**0.876	**0.848	**0.844	**0.912	**0.637	**0.938	الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال

*ر الجدولية عند درجة حرية (18) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.561.

*ر الجدولية عند درجة حرية (18) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.444.

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض، وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

ثبات المقياس:

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4.4): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الضغوط الصحية	12	0.696	0.820
الضغوط الانفعالية	14	0.830	0.907
الضغوط الاجتماعية	12	0.764	0.866
الضغوط المهنية	16	0.739	0.850
الضغوط الاقتصادية	8	0.831	0.908
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	7	0.918	0.945
الدرجة الكلية للمقياس	69	0.962	0.970

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.970)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4.5): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الصحية	12	0.866
الضغوط الانفعالية	14	0.939
الضغوط الاجتماعية	12	0.888
الضغوط المهنية	16	0.944
الضغوط الاقتصادية	8	0.798
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	7	0.891
الدرجة الكلية للمقياس	69	0.979

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.979)، وهذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقه على عينة الدراسة.

ثانياً: مقياس استراتيجيات التكيف (Richard Lazarus, et al., 1986): تعريب وتقنين سمير قوته 1997 (انظر ملحق رقم 9).

1- وصف المقياس:

مقياس (استراتيجيات التكيف) Ways of Coping، الصيغة المعدلة أعدها في الأصل (Lazarus, Folkman, Dunkel, Schetter, Gruen & Delonis, 1986م)، والمقياس الأصلي يتكون من (46 عبارة) تشمل (8 أبعاد)، تصف كيف يواجه الناس الضغوط النفسية، وقام سمير قوته (1997م) بتعريبه وتقنيه لكي يتلاءم مع البيئة الفلسطينية، حيث احتوت صيغة المقياس المقننة على (44 فقرة)، حيث قام مقنن المقياس بالطلب من عينة التقنين أن يتذكروا مواقف ضاغطة مروا بها، ومن ثم القيام بالإجابة عن عبارات المقياس بطريقة ليكرت، وفق تدرج رباعي للإجابة كما يلي:

- لم أفعل ذلك مطلقاً.
- فعلت ذلك نادراً.
- فعلت ذلك أحياناً.
- فعلت ذلك كثيراً.

حيث يتوجب على المفحوص تحديد مدى انطباق كل عبارة عليه وذلك من خلال وضع علامة (×) أمام العبارة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه .

وتتراوح الدرجة الخاصة بكل عبارة من (1 إلى 4) درجات، بحيث إذا قام المفحوص بوضع علامة (×) أمام العبارة في العمود (لم أفعل ذلك مطلقاً) فإنه سيحصل على درجة، وسيحصل على درجتين إذا وضع العلامة في العمود (فعلت ذلك نادراً)، بينما إذا وضعها في العمود (فعلت ذلك أحياناً) فإنه يحصل على ثلاث درجات، ويحصل على أربع درجات إذا وضع العلامة في العمود (فعلت ذلك كثيراً).

ويتكون المقياس من (7) أساليب للتكيف، أربعة منها أساليب إيجابية وثلاثة سلبية وهي:

1- أسلوب التفكير بالتمني والتجنب:

يغطي هذا الأسلوب (7) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب السلبية، ويصف المجهودات السلوكية التي يقوم الفرد ببذلها بهدف عدم التفكير في المواقف الضاغطة.

2- أسلوب التخطيط لحل المشكلات:

يغطي هذا الأسلوب (6) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب الإيجابية، لأنه يصف المجهودات المعرفية لمواجهة المواقف الضاغطة بأسلوب علمي للتغلب على المشكلة.

3- أسلوب إعادة التقييم الإيجابي:

يغطي هذا الأسلوب (9) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب الإيجابية، ويصف المجهودات المعرفية التي يبذلها الفرد لاكتشاف معانٍ جديدة ومشرفة في الموقف وتقييمه بطريقة إيجابية.

4- أسلوب الانتماء:

يغطي هذا الأسلوب (5) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب الإيجابية لأنه يصف المجهودات السلوكية للفرد في البحث عن المساندة والنصيحة من الآخرين.

5- أسلوب تحمل المسؤولية:

يغطي هذا الأسلوب (5) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب السلبية، لأنه يصف مدى فهم الفرد لدوره في حل المشكلة أو مواجهة الموقف الضاغطة.

6- أسلوب التحكم بالنفس:

يغطي هذا الأسلوب (5) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب الإيجابية، لأنه يصف المجهودات التي يبذلها الفرد من أجل التحكم في مشاعره وضبطها خلال الموقف الضاغطة.

7 - أسلوب الارتباك والهروب:

يغطي هذا الأسلوب (5) فقرات على المقياس ويعتبر من الأساليب السلبية، لأنه يصف المجهودات السلوكية التي يبذلها الفرد لتجنب الموقف بشكل عام. (القرأ، 2015م، ص 119-121).

جدول (4.6): يوضح توزيع فقرات المقياس في صورته النهائية على سبع أبعاد ومدى الاستجابة

#	أساليب مواجهة الضغوط	عدد الفقرات	أرقام الفقرات	مدى الاستجابة
1	التفكير بالتمني والتجنب	7	21، 34، 39، 42، 3، 11، 19	28-7
2	التخطيط لحل المشكلات	6	15، 23، 43، 44، 7، 12	24-6
3	إعادة التقييم	9	31، 32، 38، 40، 5، 8، 9، 16، 20	36-9
4	الانتماء	5	1، 17، 24، 30، 33	20-5
5	تحمل المسؤولية	5	2، 10، 18، 26، 41	20-5
6	التحكم بالنفس	7	22، 28، 35، 37، 6، 13، 14	28-7
7	الارتباك والهروب	5	4، 25، 27، 29، 36	20-5

صدق المقياس:

1- الاتساق الداخلي:

ويقصد به مدى توافق كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه الفقرات، وقد قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، فطبقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (20) أماً، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4.7): معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه

معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد	معامل الارتباط	رقم الفقرة	البعد
**0.823	1	التحكم بالنفس	**0.815	1	إعادة التقييم	**0.755	1	التفكير بالتمني والتجنب
**0.777	2		**0.659	2		*0.500	2	
**0.597	3		**0.882	3		**0.760	3	
**0.601	4		**0.860	4		*0.488	4	
**0.886	5		**0.719	5		**0.768	5	
**0.863	6		**0.646	6		**0.565	6	
**0.939	7		**0.814	7		*0.459	7	
			*0.533	8				
			**0.846	9				
*0.509	1	الارتباك والهروب	**0.799	1	الانتماء	**0.824	1	التخطيط لحل المشكلات
**0.665	2		**0.592	2		**0.822	2	
**0.588	3		**0.900	3		**0.827	3	
**0.680	4		**0.894	4		**0.717	4	
**0.811	5		**0.853	5		**0.704	5	
			**0.683	1		تحمل المسؤولية	**0.841	
			**0.724	2				
			**0.829	3				
			*0.481	4				
			**0.655	5				

**دالة عند مستوى دلالة (0.01)

*دالة عند مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وتراوحت معاملات الارتباط ما بين

(0.488-0.894)، وبذلك فإن فقرات المقياس تتمتع بدرجة صدق كافية تسمح باستخدام المقياس مع العينة الرئيسية لهذه الدراسة.

ثبات المقياس:

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

1- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس الفردية مقابل الفقرات الزوجية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون (Spearman-Brown Coefficient) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4.8): يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
التفكير بالتمني والتجنب	*7	0.643	0.664
التخطيط لحل المشكلات	6	0.674	0.805
إعادة التقييم	*9	0.920	0.936
الانتماء	*5	0.885	0.898
تحمل المسؤولية	*5	0.476	0.508
التحكم بالنفس	*7	0.904	0.921
الارتباك والهروب	*5	0.647	0.958

*تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين.

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.958)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تظمن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصلت على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4.9): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك للمقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
التفكير بالتمني والتجنب	7	0.724
التخطيط لحل المشكلات	6	0.876
إعادة التقييم	9	0.902
الانتماء	5	0.869
تحمل المسؤولية	5	0.695
التحكم بالنفس	7	0.896
الارتباك والهروب	5	0.652

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (0.652)، هذا يدل على أن المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

وفيما يلي عرض مفصّل للبرنامج الإرشادي، حيث يشمل البرنامج العناصر التالية:

- الأهداف (العامة، الإجرائية) للبرنامج.
- محتوى البرنامج ويشمل الأسس التي يقوم عليها وفلسفته.
- جلسات البرنامج وتشمل (12) جلسة حيث تشتمل كل جلسة على (العنوان ، الأهداف ، المدة الزمنية ، الخطوات الإجرائية المستخدمة، والتقييم نهاية كل جلسة) .
- التقييم في نهاية كل جلسة لتقييم الجلسة وتحديد نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف وتعديلها.

قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي لتحقيق الأهداف الخاصة بالدراسة، وذلك بعد ان قامت بالاطلاع على التراث السيكلوجي، مستندة إلى النظرية المعرفية والنظرية السلوكية، وقد تكوّن البرنامج من اثنتي عشرة جلسة اشتملت كل جلسة على العديد من الأهداف التي تهدف للتعرف على الأفكار التي تؤثر سلبياً في سلوك الأم البديلة وتجعلها أسيرة للضغوط النفسية وتعمل على خفض كفاءتها النفسية، مما يؤدي إلى عدم توافقها النفسي مع ذاتها ومع البيئة المحيطة بها، وتضعف قدرتها على مواجهة الضغط النفسي، ومن ثم العمل على إعادة التفكير فيه و محاولة التغلب عليه وتجاوزه ، مما يسهم في تعديل سلوكها، إضافة إلى جلسات البرنامج التمهيدية التي تم التركيز فيها على بناء العلاقة المهنية بين الباحثة والأمهات البديلات.

مصادر البرنامج:

يرى حسين (2004م، ص286) أن بناء واستقاء البرنامج الإرشادي يتم بناء محتواه من العديد من المصادر ، منها الإطار النظري الذي استقي منه الباحث مادته العلمية حول هدف الموضوع، ودراسات سابقة عربية وأجنبية ذات صلة بموضوع وبرنامج الباحث، ومقاييس وأدوات الباحث التي استخدمها في دراسته ومن دراسات لها علاقة بدراسته، والدراسة الاستطلاعية الميدانية التي تتم من خلال الاستبيان المفتوح والتقارير الذاتية لأفراد العينة الاستطلاعية، وأيضاً تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل، والاستفادة منها في عمل جلسات البرنامج الإرشادي مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرنامج يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة.

- وهذا ما كان في الدراسة الحالية، حيث توصلت الباحثة إلى المادة العلمية للبرنامج من خلال اطلاعها على العديد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة، وكانت أهم المصادر هي:
- الإطار النظري للدراسة، والدراسات العربية والأجنبية التي تم تناولها في الفصول السابقة.
 - الاطلاع على الكثير من البرامج الإرشادية والعلاجية، تناولت متغيرات البحث أو متغيرات أخرى مختلفة.
 - من خلال عمل الباحثة في مجال الدعم النفسي، وتلقي العديد من الدورات التدريبية في العلاج المعرفي السلوكي.

الإطار النظري للبرنامج:

استندت الدراسة الحالية في بناء البرنامج الإرشادي على الأساليب المستمدة من النظرية السلوكية المعرفية وفقاً لنموذج التدريب التحصيني ضد الضغوط Training Stress Inoculation لميكنبوم، والذي يتكون من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: مرحلة التصور العقلي: مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على فهم الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، ثم تحديد أهداف العلاج على المدى البعيد والقصير.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات: تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مهارات التكيف الجسدية والمعرفية.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق: مساعدة أفراد المجموعة التجريبية وتشجيعهم على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات لنقله للمواقف الحياتية.

أهداف البرنامج: تم تحديد أهداف البرنامج في هدفين رئيسيين هما:

أ- هدف نمائي: وهو مساعدة الأمهات البديلات على تطوير أساليب مواجهتهن للضغوط من خلال تزويدهن بالمهارات التكيفية المناسبة، التي تمكنهن من التعامل بفاعلية مع الضغوط التي تواجههن في حياتهن اليومية، بحيث تصبح الأم البديلة قادرة على تقييم ما يقابلها من مواقف ضاغطة، وتعديل استجاباتها والتعامل بشكل مناسب يحقق التوافق والتكيف مع الضغط.

ب- هدف وقائي: وهو تزويد الأمهات بالمهارات المعرفية السلوكية التي تسهم في تحسين أنفسهن ضد المشكلات والضغوط النفسية، للسيطرة عليها ومنع تطورها وتفاقمها.

الأهداف الإجرائية:

تتحقق تلك الأهداف من خلال تطبيق محتويات البرنامج المتمثل في الأنشطة المختلفة التي تتم داخل الجلسات، والواجبات المنزلية، والجلسات الجماعية، والمحاضرات التي تتعلق

بالمواقف المسببة للضغوط النفسية، التي تؤدي إلى ظهور أعراض سوء التوافق لديهن، حيث صيغت تلك الأهداف وفقاً للنظرية المعرفية السلوكية، وتمثل الأهداف الإجرائية فيما يلي:

1- مساعدة الأمهات البديلات على التعرف إلى طبيعة الضغوط، ومصادرها والآثار

النفسية والجسدية المترتبة عليها، وأثرها على مستوى التوافق النفسي لديهن.

2- مساعدة الأمهات البديلات أفراد العينة التجريبية على مواجهة المواقف المختلفة التي

تسبب الضغوط النفسية لديهن دون توتر أو قلق أو انفعال قدر المستطاع.

3- مساعدة الأمهات البديلات على تحسين مستوى التوافق النفسي لديهن، والتخلص من

أعراض ومصادر سوء التوافق.

4- تدريب الأمهات على فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي، لتنمية أساليب مواجهة

الضغوط النفسية لديهن.

5- مساعدة الباحثين على البحث في هذا المجال نظراً لقلّة الدراسات فيه.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس أهمها ما يلي:

1- الأسس العامة:

تشمل إتاحة الفرصة للأمهات في التعبير عن أنفسهن وآرائهن مع مراعاة المرونة في السلوك الإنساني، والفروق الفردية وقابلية السلوك للتعديل والتغيير مع احترام الأمهات وإرادتهن.

2- الأسس الفلسفية:

تشتمل على النظريات المعرفية والسلوكية بشكل عام؛ وذلك من أجل خفض مستوى الضغوط النفسية؛ مما يؤثر إيجابياً على أفراد المجموعة التجريبية وبالتحديد في شخصياتهم وأساليب التكيف التي يتبعونها للتعامل مع ضغوطات الحياة التي تواجههن .

3- الأسس النفسية التربوية:

تؤثر الحالة النفسية للفرد على سلوكه، وبالتالي يمكننا القول بأن الإرشاد المعرفي السلوكي وما يتضمنه من عملية إعادة تعليم للأفراد من خلال معلومات بسيطة وواضحة حيث يستطيعون فهم الأسس التي تقوم عليها سلوكياتهم وانفعالاتهم.

4- الأسس الاجتماعية:

تشمل الاهتمام بالفرد كونه عضواً في جماعة مع مراعاة العوامل الاجتماعية المختلفة التي تؤثر في شخصيته وفي عملية الإرشاد بصفة خاصة، وكذلك العمل على دفع الفرد إلى تحقيق توازن معقول في علاقاته وتفاعلاته الاجتماعية داخل المجموعة الإرشادية وخارجها عن طريق التعبير عن الذات واحترام رأي الآخرين.

5- الأسس الإدارية:

وهي تتضمن تهيئة المناخ الإداري المناسب من حيث المكان والزمان والأدوات وتنفيذ البرنامج.

الخدمات المقدمة من البرنامج:

يقدم البرنامج عدداً من الخدمات ومنها:

1- الخدمات الإرشادية:

تتضمن خدمات إرشادية علاجية جماعية، لأفراد المجموعة التجريبية من أجل تنمية أساليب مواجهة الضغوط لديهم، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي لديهم.

2- الخدمات الوقائية:

تتمثل في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على استخدام مهارات متنوعة نابعة من الإرشاد المعرفي السلوكي، تساعد على التفاعل بشكل مناسب مع المواقف الضاغطة التي تواجههم، وبالتالي تحسين مستوى التوافق النفسي لديهم.

3- الخدمات الاجتماعية:

وذلك عن طريق تدعيم العلاقات والتفاعلات الاجتماعية بين أفراد المجموعة التجريبية، أنفسهم وبين المرشد النفسي بحيث يكون ذلك مبنياً على أسس من الثقة المتبادلة.

4- الخدمات الترويحية:

وهي تتمثل في توجيه الأمهات البديلات إلى ممارسة الأنشطة المفيدة، وبعض تمارين الاسترخاء العصبي، وتشجيعهم على ممارسة ما لديهم من هوايات، يكون لها المردود الإيجابي على شخصيتهم ومشاعرهم.

إذ يرى السفاسفة (2003م، ص186)، أن البرنامج الإرشادي إما أن يكون نمائياً أو علاجياً أو وقائياً ولهذا فمن الأفضل إشراك العديد من المتخصصين والمهنيين عند وضع خطة إرشادية ، وأيضاً الاستعانة بهم عند تنظيم والإشراف على تطبيق هذه الخطة.

الحدود الإجرائية للبرنامج:

الحد الزمني: يتكون البرنامج من (12) جلسة حيث يتم تطبيقه خلال فترة زمنية تمتد لثلاثة شهور بواقع جلسة في الأسبوع، ويكون زمن كل جلسة (45-50) دقيقة.

الحد البشري: يقدم البرنامج المستخدم خدمة إرشادية لعينة من الأمهات البديلات العاملات في قرية الأطفال SOS رفح ممن يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية.

الحد المكاني:

تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي بقرية الأطفال SOS، في قاعة الضيافة، حيث إن تلك القاعة مجهزة بالإمكانات والمعدات التي سوف تستعين بها الباحثة في تطبيق برنامجها الإرشادي.

الأسلوب الإرشادي المستخدم في البرنامج: (زهرا، 1997م، ص308) يقوم البرنامج بصورة أساسية على تبني طريقة الإرشاد الجماعي، حيث تكون جميع جلسات البرنامج جماعية لتسهيل عملية التواصل والمشاركة وخلق جو من التآلف والود، كما أن أسلوب الإرشاد الجماعي يتناسب مع طبيعة العينة موضوع الدراسة وطبيعة المشكلات، إذ يتم مناقشة المشكلات التي يعاني منها معظم أفراد العينة بشكل جماعي مع إتاحة الفرصة للحوار المتبادل مع أفراد العينة، ويتمتع أسلوب الإرشاد الجماعي بعدة فوائد منها:

- 1- أن الجماعة تسمح بأن يسود جو من التفاعل والتفاهم المتبادل بين الأفراد.
- 2- أن الجماعة تخفف من حدة المشاعر السلبية لدى الفرد، حيث يدرك أن ما لديه من مشاعر سلبية وضغوطات وسوء توافق هو موجود عند باقي أفراد المجموعة التجريبية.
- 3- أن الجماعة تتيح الفرصة لنمو العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وتعمل على حل المشكلات في موقف جماعي قريب الشبه مع مواقف الحياة العادية.
- 4- أن الجماعة تعمل على تبصير الفرد بمشكلاته وضغوطه من جوانب وأبعاد جديدة.

الجلسات الإرشادية:

ولتحقيق هدفي البرنامج النمائي والوقائي، تم صياغة مجموعة من الأهداف الفرعية التي سيتم تحقيقها من خلال جلسات البرنامج الاثنتي عشرة (12)، وفيما يلي جدول بتلك الجلسات وانظر ملحق رقم (4) الذي يوضح فيه البرنامج الإرشادي بصورته النهائية وأهدافه والفنيات العلاجية المستخدمة لتحقيقه.

مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي في صورتها النهائية

ترتيب الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	التعارف والتهيئة للبرنامج، وبناء العلاقة الإرشادية.
الجلسة الثانية	التعريف بالمفاهيم المرتبطة بالضغوط.
الجلسة الثالثة	مصادر الضغوط الداخلية والخارجية.
الجلسة الرابعة	استراتيجيات المواجهة وأخطاء التفكير.
الجلسة الخامسة	تمارين التنفس والاسترخاء وأهميتها في مواجهة الضغوط.
الجلسة السادسة	التدريب على فنيات الاسترخاء.
الجلسة السابعة	التدريب على مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية.
الجلسة الثامنة	حل المشكلات وإدارة الوقت.
الجلسة التاسعة	التدريب من خلال تخيل المواجهة.
الجلسة العاشرة	التدريب من خلال لعب الأدوار.
الجلسة الحادية عشرة	التدريب من خلال التعرض خلال الجلسة.
الجلسة الثانية عشرة	الإنهاء والتقييم.
الجلسة الثالثة عشر	التقييم التبعي.

تقييم البرنامج:

فقد تمثل تقييم البرنامج الحالي في ثلاثة أنواع هي: التكويني والختامي والتتبعي .

أولاً: التقييم التكويني: وتم ذلك من خلال:

- توزيع البطاقة الخاصة بالتقييم في نهاية كل جلسة، أو من خلال استماع الباحثة شفويًا ، ومن ثم الاستفادة من عملية التغذية الراجعة التي يتم تقديمها من المشاركات .
- الملاحظة بشكل مباشر من قبل الباحثة للمشاركات، وملاحظة التحسن التي يطرأ على تصرفاتهن أثناء الجلسات وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

ثانياً: التقييم الختامي:

تم من خلال قيام الباحثة بإعادة تطبيق استبانة الضغوط النفسية، واستبانة القدرة على مواجهة الضغط النفسي في جلسة البرنامج الختامية لمعالجتها إحصائياً، والتعرف إلى مدى فعالية البرنامج والتأكد من تحقيق الأهداف المنشودة منه.

ثالثاً: التقييم التتبعي:

نفذ ذلك من خلال تطبيق استبانة الضغط النفسي واستبانة القدرة على مواجهة الضغط النفسي بعد مرور مدة الشهرين على الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي وجلساته على العينة المستهدفة ، ثم القيام بالمعالجات الإحصائية المطلوبة، بهدف التأكد من فعالية البرنامج واستمرار الآثار الإيجابية التي تم تحقيقها من خلاله وأن أهدافه تحققت (على، 2009م، ص110) .

4.5 خامساً: إجراءات الدراسة.

قامت الباحثة -بتنفيذ هذه الدراسة- من خلال الإجراءات التالية:

- 1- إعداد البرنامج التدريبي المعرفي السلوكي وفقاً لخطة واضحة ومحددة كما هو موضح في وصف جلسات البرنامج.
- 2- تقدم الباحثة بكتاب رسمي لإدارة قرية الأطفال رفح انظر ملحق رقم (10) ممثلة بمدير برامجها السيد سامي عجور بهدف السماح لها بتطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة وجمع ما يلزم من بيانات ومعلومات لازمة لها، إضافة إلى تنفيذ برنامجها المعرفي السلوكي. وقد تم الموافقة من طرفه مشكوراً على إجراء تلك الدراسة و تطبيق البرنامج المقترح .
- 3- اختارت الباحثة المجموعة التجريبية من بين الأمهات، على أساس حصولهن على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط النفسية . وتكونت العينة الأصلية من (10 أمهات)
- 4- طبقت الباحثة أدوات الدراسة قبل تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية
- 5- طبقت الباحثة البرنامج الإرشادي في الفترة من 2016/8/18م إلى 2016/11/26م بمعدل جلسة كل أسبوع ، وكانت مدة الجلسة الواحدة (60 دقيقة)، وهي مكونة من جزأين وبينهما استراحة (10 دقائق)، وقد استمر تطبيق البرنامج الإرشادي (15) أسبوعاً، مع العلم بأن الباحثة قد عقدت الجلسة الافتتاحية والجلسة الأولى عن الضغوط في الأسبوع الأول .
- 6- بعد تطبيق برنامجها قامت الباحثة بتطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة على المجموعة التجريبية مباشرة، (القياس البعدي).
- 7- قامت الباحثة بعد ذلك بتحليل استجابات الأمهات على أدوات الدراسة باستخدام برنامج (SPSS)، حيث تم رصد الدرجات لمعالجتها إحصائياً، واستخراج النتائج ومناقشتها.
- 8- أعادت الباحثة تطبيق أدوات الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهرين من انتهاء التجربة، (القياس التتبعي).

4.6 سادساً: الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات، والتحقق من صحة

الفروض:

- 1- معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق والثبات.
 - 2- معادلة سييرمان - براون، ومعادلة جتمان لحساب وتعديل معامل الثبات.
 - 3- معادلة ألفا كرو نباخ للثبات.
 - 4- اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon، T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، لمجموعتين مرتبطتين.
 - 5- معادلة حجم التأثير (مربع معامل آيتا) للتحقق من فاعلية البرنامج.
 - 6- الإحصاء الوصفي (المتوسط، الانحراف المعياري، الوزن النسبي).
- وقد استخدم لحساب تلك الأساليب الإحصائية برنامج SPSS للمعالجات الإحصائية.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال رفح، وتعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها، حيث تم إجراء التطبيق القبلي والبعدي لمقاييس الدراسة على أفراد المجموعتين التجريبية وبعد شهرين من انتهاء البرنامج قامت الباحثة بتطبيق مقاييس الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية نفسها، وبعد جمع البيانات تم تفرغها وتصحيحها باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وقد استخدمت الباحثة بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة فروضها، ومن ثم الحصول على النتائج، كما قامت الباحثة بعد عرض نتائج الدراسة بمناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

5.1 الإجابة عن السؤال الأول:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في مراكز الإيواء في محافظات قطاع غزة؟"

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول التالية توضح ذلك:

جدول (5.1): التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك ترتيبها في المقياس

م	البعد	مجموع الاستجابات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	الضغوط الصحية	288	28.800	6.746	48.0	6
2	الضغوط الانفعالية	433	43.300	10.318	61.9	2
3	الضغوط الاجتماعية	352	35.200	9.830	58.7	5
4	الضغوط المهنية	510	51.000	12.632	63.8	1
5	الضغوط الاقتصادية	236	23.600	6.931	59.0	4
6	الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	207	20.700	6.019	59.1	3
	الدرجة الكلية للمقياس	2026	202.600	40.621	58.7	

يتضح من الجدول السابق أن "الضغوط المهنية" حصلت على المرتبة الأولى بوزن نسبي (63.8%)، تلي ذلك الضغوط الانفعالية حصل على المرتبة الثانية بوزن نسبي (61.9%) تلي ذلك "الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال" حصل على المرتبة الثالثة بوزن نسبي (59.1%)، تلي ذلك "والضغوط الاقتصادية" حصلت على المرتبة الرابعة بوزن نسبي (59.0%)، الضغوط الاجتماعية " حصلت على المرتبة الخامسة بوزن نسبي (58.7%)، تلي ذلك الضغوط الصحية " حصلت على المرتبة السادسة بوزن نسبي (48.0%)، أما الدرجة الكلية للضغوط النفسية فقد حصلت على وزن نسبي (58.7%).

وأما بخصوص ترتيب الضغوط فحسب نتائج الدراسة الحالية: الضغوط المهنية، الضغوط الانفعالية، الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية.

وتفسر الباحثة النتيجة السابقة تفسيراً علمياً ومنطقياً، حيث بينت النتيجة أن الضغوط المهنية قد احتلت المرتبة الأولى وهذا يعود إلى الطبيعة الخاصة التي تتمتع بها مهنة الأم البديلة حيث تواجه العديد من الصعوبات والتحديات، والتداخل في الوظائف والأدوار، وبذل مجهودات كبيرة في سبيل تغطية كافة المسؤوليات الموكلة إليها، حيث تبرز تلك الضغوط في رغبة الأم البديلة في وجود علاقات بينها وبين زملاء العمل، وبينها وبين الإدارة المشرفة عليهن، حيث تبذل الأمهات البدليات أقصى ما يمكن من جهد، لكي يقدمن أفضل ما لديهن ويحققن الرسالة السامية التي أوكلت إليهن، أما بخصوص الضغوط الانفعالية فقد احتلت المرتبة الثانية وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى تعدد الوظائف التي تقوم بها الأم البديلة فهي أم ومعلمة وممرضة، فهي آنسة متفرغة اجتماعياً غير متزوجة ولم تخض تجربة الأمومة الحقيقية، ويطلب منها في وظيفتها أن تقدم الحب والحنان والاحتضان للأطفال الأيتام الذين يقعون تحت رعايتها، فهنا يحدث التداخل بين الوظيفة المهنية والمهمة الإنسانية الصعبة التي أوكلت للأم البديلة، حيث تصل الأمهات أحياناً بسبب حجم الضغوط والمسؤوليات إلى الشعور بالضيق والإحباط أحياناً، ولكن عند التفكير بالثواب العظيم الذي ينتظر العاملين في تلك الوظيفة، حيث يتم التركيز من قبل الإدارة المشرفة على عمل الأم البديلة على توفير برامج داعمة تركز على أنشطة التفريغ النفسي، والترفيه وجلسات الاسترخاء وجلسات العقل والجسم للأمهات البدليات بشكل خاص، كي لا يصلن إلى مرحلة الاحتراق الوظيفي والضغط النفسي السلبي، أما بخصوص الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال فقد احتلت المرتبة الثالثة وتعزو تلك النتيجة إلى التفاوت العمري للأطفال الذين ترعاهم الأم البديلة وزيادة عدد أولئك الأطفال أحياناً، ومن خلال عمل الباحثة كأخصائية اجتماعية مع الأمهات البدليات منذ خمس سنوات، فقد لاحظت أن

أبرز المشكلات المتعلقة بتربية الأطفال التي تواجه الأم البديلة هي صعوبة التعامل مع الأطفال عندما يبلغون مرحلة المراهقة وصعوبة التعامل مع الأطفال ممن هم دون سن الخامسة، حيث يتم العمل للتغلب على هذه المشكلات من خلال عقد دورات تدريبية داعمة للأمهات تقدم لهن كافة الطرق والوسائل التربوية لمواجهة أي صعوبات تواجههن في عملية التربية مع الأبناء، كما يتم التنسيق مع مؤسسات ذات علاقة لعقد ورشات عمل وندوات لها علاقة بالموضوع السابق.

تأتي هذه النتيجة لتتعارض مع دراسة (أبو مصطفى، 2015م)، حيث كان ترتيب الضغوط على النحو التالي: الضغوط الاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الأسرية، الضغوط المهنية، الضغوط الانفعالية، ودراسة دخان والحجار (2006م) الذي كان ترتيب الضغوط على النحو التالي: ضغوط البيئة الجامعية، ضغوط دراسية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الشخصية، الضغوط المالية؛ حيث ترى الباحثة أن اختلاف الترتيب ربما يعود إلى اختلاف المقاييس المستخدمة، وكذلك اختلاف العينة المستهدفة في كل دراسة.

5.2 الإجابة عن السؤال الثاني:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده؟.

جدول (5.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (ن=10)

القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.185	14.000	3.406	20.400	التفكير بالتمني والتجنب
1.838	21.400	3.381	13.900	التخطيط لحل المشكلات
4.211	31.200	6.533	23.700	إعادة التقييم
2.283	16.900	4.575	10.400	الانتماء
2.685	12.100	1.430	17.400	تحمل المسؤولية
2.406	24.700	2.923	13.900	التحكم بالنفس
2.150	12.200	2.058	16.700	الارتباك والهروب

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارمتري Wilcoxon، T، للتعرف إلى دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمقياس.

جدول (5.3): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين القبلي والبعدي (ن=10)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التفكير بالتمني والتجنب	قبلي /بعدي	9	6.000	54.000	2.710	دالة عند 0.05
		1	1.000	1.000		
		0				
التخطيط لحل المشكلات	قبلي /بعدي	0	0.000	0.000	2.805	دالة عند 0.05
		10	5.500	55.000		
		0				
إعادة التقييم	قبلي /بعدي	2	2.500	5.000	2.295	دالة عند 0.05
		8	6.250	50.000		
		0				
الانتماء	قبلي /بعدي	1	1.500	1.500	2.654	دالة عند 0.01
		9	5.944	53.500		
		0				
تحمل المسؤولية	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000	2.812	دالة عند 0.01
		0	0.000	0.000		
		0				
التحكم بالنفس	قبلي /بعدي	0	0.000	0.000	2.807	دالة عند 0.01
		10	5.500	55.000		
		0				
الارتباك والهروب	قبلي /بعدي	9	5.944	53.500	2.659	دالة عند 0.01
		1	1.500	1.500		
		0				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت وقيمة "Z" بين القياسين على التوالي (2.710)، (2.805)، (2.295)، (2.654)، (2.812)، (2.807)، (2.659) وهي قيم دالة إحصائياً لصالح التطبيق البعدي.

ولإيجاد حجم التأثير قامت الباحثة بحساب مربع إيتا " η^2 " باستخدام المعادلة التالية:

$$\eta^2 = \frac{Z^2}{Z^2 + 4}$$

والجدول التالي يوضح حجم قيمة η^2 :

جدول (5.4): الجدول المرجعي المقترح لتحديد مستويات حجم التأثير بالنسبة لكل مقياس من مقاييس حجم التأثير

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.14	0.06	0.01	η^2

ولقد قامت الباحثة بحساب حجم تأثير العامل المستقل (البرنامج الإرشادي) على العامل التابع (المقياس)، والجدول التالي يوضح حجم التأثير بواسطة كلٍ من " η^2 " والجدول التالي يوضح حجم التأثير بواسطة كلٍ من " η^2 ".

جدول (5.5): قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للمقياس لإيجاد حجم التأثير

حجم التأثير	η^2	$Z^2 + 4$	Z^2	Z	البعد
كبير	0.647	11.344	7.344	2.710	التفكير بالتمني والتجنب
كبير	0.663	11.867	7.867	2.805	التخطيط لحل المشكلات
كبير	0.568	9.267	5.267	2.295	إعادة التقييم
كبير	0.638	11.042	7.042	2.654	الانتماء
كبير	0.664	11.908	7.908	2.812	تحمل المسؤولية
كبير	0.663	11.878	7.878	2.807	التحكم بالنفس
كبير	0.639	11.069	7.069	2.659	الارتباك والهروب

يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كبير، ويتضح من خلال الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرتب الخاصة بكل من التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى كون أن المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من الأنشطة المتعمقة وعلى أسس علمية مدروسة لتنمية أساليب مواجهة الضغط النفسي.

وترى الباحثة أن تنمية أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الأمهات البديلات قد تكون أصعب من أي شريحة أخرى؛ وذلك لأن وظيفة الأم البديلة تتسم بالتعقيد وتحمل في طياتها العديد من الضغوط والتضارب في الأدوار، حيث إن الأم البديلة تعمل كمعلمة وممرضة وربة

منزل، بالإضافة إلى ضرورة أن يتحتم عليها تغطية الجانب الإنساني لدى عينة الأطفال المسؤولة عنهم ومنحهم الحب والحنان حيث تقوم لهم بمقام الأم الطبيعية التي حرّموا منها، حيث ساعدت الجلسات الإرشادية المشاركات فيها على الوقوف بشكل دقيق على أسباب الضغوط النفسية التي يعانين منها، إذ تم أخذ هذه الأسباب بعين الاعتبار في جلسات البرنامج الإرشادي من خلال التعرف علمياً وعملياً إلى كيفية تخطى هذه الأزمة، وذلك بإتباع فنيات إرشادية أثبتت فعاليتها في مجال البرامج الإرشادية، بدءاً بالحوار والنقاش الذي كان ملازماً لكل جلسة من جلسات البرنامج والذي كان له أهمية كبرى في التخفيف من مشاعر الكبت والضغط في مجال العمل، حيث أثر -بشكل كبير- في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المشاركات؛ وتبين ذلك من خلال التغذية الراجعة التي كانت تتلقاها الباحثة من المشاركات بأن المواضيع التي كانت تطرح للمناقشة في الجلسات كان لها أثر كبير على الصعيد الشخصي أولاً ومن ثم انعكس على الأداء في العمل ثانياً، ثم كانت جلسات التفريغ والاسترخاء لها الدور الأكبر في التخفيف من مشاعر الكبت والمشاعر السلبية التي كانت تسيطر على المشاركات، وقد تبين ذلك من خلال طلب الأمهات من الباحثة إتباع تلك الفنية بشكل منتظم خلال الجلسات، حيث استخدم العديد من الباحثين هذه الفنية في برامجهم الإرشادية مثل (العجوري، 2007م)، والتي كان برنامجها لتخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بسوء التغذية؛ ودراسة (على، 2009م) التي كان برنامجها لتنمية الثقة بالنفس لدى عينة من طالبات الجامعة الإسلامية.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (أبو دردير، 2010م) التي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على السعادة وحب الحياة والتفاؤل، وتوصلت إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل، وتبين ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط النفسية؛ كما جاءت هذه النتيجة لتتفق مع دراسة اليجبي (2014م) والتي كان هدفها اختبار فاعلية تطبيق برنامج إرشادي جمعي على أمهات الأطفال الذين يعانون من التوحد لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهم، وكانت أهم نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لكل من أساليب المواجهة والضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

5.3 الإجابة عن السؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على أنه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

جدول (5.6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي (ن=10)

القياس البعدي		القياس القبلي		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.218	17.300	6.746	28.800	الضغوط الصحية
3.234	21.700	10.318	43.300	الضغوط الانفعالية
5.147	19.600	9.830	35.200	الضغوط الاجتماعية
12.598	29.600	12.632	51.000	الضغوط المهنية
2.627	12.300	6.931	23.600	الضغوط الاقتصادية
2.558	12.100	6.019	20.700	الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال
21.808	112.600	40.621	202.600	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق وجود فروق لدى المجموعة التجريبية بين القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي لصالح القياس البعدي، وللتحقق من النتائج السابقة وتحديد وجهة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon، T، للتعرف إلى دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية، وفيما يلي جدول يوضح نتائج الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة "Z" في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمقياس.

جدول (5.7): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين القبلي والبعدي (ن=10)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الضغوط الصحية	قبلي /بعدي	9	5.000	45.000	2.692	دالة عند 0.01
		0	0.000	0.000		
		1				
الضغوط الانفعالية	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000	2.805	دالة عند 0.01
		0	0.000	0.000		
		0				
الضغوط الاجتماعية	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000	2.805	دالة عند 0.01
		0	0.000	0.000		
		0				
الضغوط المهنية	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000	2.803	دالة عند 0.01
		0	0.000	0.000		
		0				
الضغوط الاقتصادية	قبلي /بعدي	9	6.000	54.000	2.705	دالة عند 0.01
		1	1.000	1.000		
		0				
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	قبلي /بعدي	9	5.722	51.500	2.458	دالة عند 0.05
		1	3.500	3.500		
		0				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي /بعدي	10	5.500	55.000	2.803	دالة عند 0.01
		0	0.000	0.000		
		0				

يتضح من الجدو السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وكانت قيمة "Z" بين القياسين على التوالي (2.692)، (2.805)، (2.805)، (3.803)، (2.705)، (2.458)، (2.803) وهي قيم دالة إحصائياً لصالح التطبيق البعدي.

ولإيجاد حجم التأثير قامت الباحثة بحساب مربع إيتا " η^2 " والجدول التالي يوضح حجم التأثير بواسطة كل من " η^2 ".

جدول (5.8): قيمة "Z" و " η^2 " للدرجة الكلية للمقياس الإيجاد حجم التأثير

المجال	Z	Z ²	Z ² + 4	η^2	حجم التأثير
الضغوط الصحية	2.692	7.245	11.245	0.644	كبير
الضغوط الانفعالية	2.805	7.867	11.867	0.663	كبير
الضغوط الاجتماعية	2.805	7.867	11.867	0.663	كبير
الضغوط المهنية	2.803	7.857	11.857	0.663	كبير
الضغوط الاقتصادية	2.705	7.315	11.315	0.646	كبير
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	2.458	6.039	10.039	0.602	كبير
الدرجة الكلية للمقياس	2.803	7.857	11.857	0.663	كبير

يتضح من الجدول السابق أن حجم التأثير كبير. وتدعم هذه النتائج نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة وفعاليتها في تخفيض نسبة الضغط النفسي التي تعاني منه عينة الدراسة، وترى الباحثة أن البرنامج الذي تم تصميمه وتطبيقه برنامجاً جيداً، ويمكن تطبيقه على عينات مشابهة، وترجع أهمية البرنامج وفعاليتها إلى اهتمامه بتبصير الأمهات البديلات بطبيعة الضغط النفسي وأنواعه، والأخطار المترتبة على الوقوع تحت تأثير الضغوطات والاستسلام لها، كما كان لجلسات التفرغ النفسي والاسترخاء دوراً بالغ الأهمية، خصوصاً تعلم الأمهات لمهارة الاسترخاء وعمل التمارين الخاصة به عند الشعور بسيطرة الضغوط النفسية وزيادة أعباء ومتطلبات العمل، حيث اتفقت تلك النتائج مع دراسة (المدهون، 2008م) التي هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة، والتي بيّنت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الدراسة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي؛ كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (رضا، 2009م) التي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين يستند إلى الفنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيلي ضد الضغط ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي في تعديل استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها المعلمون لمواجهة الضغوط النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي.

5.4 الإجابة عن السؤال الرابع:

ينص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القدرة على مواجهة الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي المباشر والتتبعي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي؟. جدول (5.9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على في القياسين البعدي والتتبعي (ن=10)

القياس التتبعي		القياس البعدي		المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.014	12.500	5.185	14.000	التفكير بالتمني والتجنب
.919	22.800	1.838	21.400	التخطيط لحل المشكلات
2.011	33.600	4.211	31.200	إعادة التقييم
1.075	18.400	2.283	16.900	الانتماء
3.755	11.100	2.685	12.100	تحمل المسؤولية
2.263	25.700	2.406	24.700	التحكم بالنفس
2.300	11.800	2.150	12.200	الارتباك والهروب

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي، وللتحقق من عدم دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon، T للتعرف إلى دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية.

جدول (5.10): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين البعدي والتتبعي (ن=10)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
التفكير بالتمني والتجنب	بعدي/تتبعي	5	6.200	31.000	0.358	غير دالة إحصائياً
		5	4.800	24.000		
		0				
التخطيط لحل المشكلات	بعدي/تتبعي	10			1.845	غير دالة إحصائياً
		2	2.500	5.000		
		6	5.167	31.000		
إعادة التقييم	بعدي/تتبعي	2			1.904	غير دالة إحصائياً
		1	4.500	4.500		
		7	4.500	31.500		
الانتماء	بعدي/تتبعي	2			1.736	غير دالة إحصائياً
		2	4.000	8.000		
		7	5.286	37.000		
تحمل المسؤولية	بعدي/تتبعي	1			0.613	غير دالة إحصائياً
		6	5.583	33.500		
		4	5.375	21.500		
التحكم بالنفس	بعدي/تتبعي	0			0.773	غير دالة إحصائياً
		3	5.333	16.000		
		6	4.833	29.000		
الارتباك والهروب	بعدي/تتبعي	1			0.239	غير دالة إحصائياً
		4	6.125	24.500		
		5	4.100	20.500		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي على التوالي (0.358)، (1.845)، (1.904)، (1.736)، (0.613)، (0.773)، (0.239) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

يتضح من خلال ما سبق عدم وجود فروق جوهرية بين كل من التطبيق البعدي والتتبعي لاستبانة القدرة على مواجهة الضغوط النفسية على أفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، الأمر الذي يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الأمهات البدليات بعد مرور فترة زمنية على تاريخ التطبيق للبرنامج الإرشادي، ويرجع ذلك إلى فهم المجموعة الإرشادية لطبيعة الاستراتيجيات التكيفية سواء المعرفية او السلوكية المتبعة للتقليل من حدة الضغوط والتخفيف من اثارها السلبية.

5.5 الإجابة عن السؤال الخامس:

ينص السؤال الخامس من أسئلة الدراسة على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية في التطبيقين البعدي المباشر والتتبعي بعد مرور شهرين على تطبيق البرنامج؟.

جدول (5.11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية على في القياسين البعدي والتتبعي (ن=10)

القياس التتبعي		القياس البعدي		المجموعة
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.969	14.900	4.218	17.300	الضغوط الصحية
1.647	20.600	3.234	21.700	الضغوط الانفعالية
2.936	17.200	5.147	19.600	الضغوط الاجتماعية
2.898	26.200	12.598	29.600	الضغوط المهنية
2.998	11.900	2.627	12.300	الضغوط الاقتصادية
1.650	10.500	2.558	12.100	الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال
6.783	101.300	21.808	112.600	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي، وللتحقق من عدم دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون اللابارمترى Wilcoxon، T، للتعرف إلى دلالة هذه الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية.

جدول (5.12): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في القياسين البعدي والتتبعي (ن=10)

المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
الضغوط الصحية	بعدي/تتبعي	6	6.917	41.500	1.433	غير دالة إحصائياً
		4	3.375	13.500		
		0				
الضغوط الانفعالية	بعدي/تتبعي	6	4.917	29.500	0.838	غير دالة إحصائياً
		3	5.167	15.500		
		1				
الضغوط الاجتماعية	بعدي/تتبعي	6	5.500	33.000	1.246	غير دالة إحصائياً
		3	4.000	12.000		
		1				
الضغوط المهنية	بعدي/تتبعي	5	6.200	31.000	0.359	غير دالة إحصائياً
		5	4.800	24.000		
		0				
الضغوط الاقتصادية	بعدي/تتبعي	4	4.875	19.500	0.211	غير دالة إحصائياً
		4	4.125	16.500		
		2				
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال	بعدي/تتبعي	7	6.000	42.000	1.492	غير دالة إحصائياً
		3	4.333	13.000		
		0				
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي/تتبعي	5	7.500	37.500	1.020	غير دالة إحصائياً
		5	3.500	17.500		
		0				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي على

التوالي (1.433)، (0.838)، (1.246)، (0.359)، (0.211)، (1.492)، (1.020) وهي قيم غير دالة إحصائياً.

يتضح من خلال ما سبق عدم وجود فروق جوهرية بين كل من التطبيق البعدي والتتبعي لاستبانة الضغط النفسي على أفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للاستبانة، الأمر الذي يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الأمهات البديلات بعد مرور فترة زمنية على تاريخ التطبيق للبرنامج الإرشادي، ويرجع ذلك إلى فهم المجموعة الإرشادية لطبيعة الضغوط النفسية باعتبارها رد فعل طبيعي، يقوم بها الجسم من أجل الدفاع عن نفسه ومواجهة أي تهديد خارجي، وهذه الحالة طبيعية قد يتعرض لها الجميع في نقطة من حياته.

كما ترجع فاعلية البرنامج الإرشادي إلى أن إحساس الأمهات بالمساندة والتقدير وتخصيص برنامج لهن يستهدف مساعدتهن في تنمية أساليب مواجهة الضغط النفسي مما أضاف نوعاً من تقدير الذات لديهن، حيث إن تلك الفئة لم يسبق أن تم تناولها كعينة مستهدفة من قبل الباحثين والدارسين في المجال الإنساني، كما ترى الباحثة أن استمرارية فاعلية البرنامج يرجع إلى استبصار المجموعة الإرشادية بأهمية معرفة ذواتهم وقدراتهم واستعداداتهم وانفعالاتهم ومعرفة مصادر الضغوط والمشاكل التي تعترضهن حتى يتمكنوا من التغلب عليها وعلى المواقف المسببة لكافة المشاعر السلبية التي يشعرون بها.

لقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات التجريبية السابقة ؛ منها دراسة (المجدلاوي، 2005م) والتي استهدفت دراسته اختبار فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق بين القياس القبلي، والبعدي والتتبعي لاختبار الضغوط النفسية، إذ انخفض الضغط لدى المجموعة التجريبية بعد القياس البعدي كما أنهم أصبحوا أكثر توافقاً من ذي قبل مع انخفاض الاكتئاب، والقلق، والأعراض النفسجسمية لديهم ؛ كما اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (رضوان، 2008م) التي كان عنوانها فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، وكذلك وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل إجراء البرنامج ومتوسطات درجات المجموعة نفسها بعد إجراء البرنامج على مقياس الضغوط النفسية لصالح الإجراء البعدي، وعدم

وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بعد إجراء البرنامج وبعد فترة التتبع (شهرين) على مقاييس الدراسة.

5.6 توصيات الدراسة:

من خلال النتائج التي حصلت عليها الباحثة وتوصلت لها الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي:

- بما أن البرنامج الإرشادي أثبت فاعليته فينصح بتطبيقه على باقي الأمهات البديلات العاملات في قرية الأطفال S.OS رفح التي لم يتلقين أي جلسات.
- إستمرار تقديم خدمات الارشاد للأمهات البديلات المشاركات في البحث.
- وضع برامج تثقيفية وتعليمية حول الضغوط النفسية ومخاطرها، وكيفية التخلص منها والحد من أثارها، تستهدف فئة الأمهات البديلات.
- تصميم برامج إرشادية إضافية مشابهة لعينة الدراسة ذاتها للتخفيف من الضغوطات النفسية التي تعاني منها هذه الشريحة المهمة.
- دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض الصفات الشخصية لدى الأمهات البديلات العاملات في مراكز الإيواء.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.

أولاً: المصادر والمراجع العربية:

إسماعيل، بشرى. (2004م). *ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية*. ط1. القاهرة: مكتبة الأنجلو.

إسماعيل، ياسر. (2009م) "المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين من بيئتهم الأسرية" (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

الإمارة، سعد. (2001م). *الضغوط النفسية، مجلة النبأ، الإمارات العربية المتحدة*، ع54.

البرعاوي، أنور. (2001م). *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

بطرس، حافظ. (2002م). *التكيف والصحة النفسية للطفل*. ط1. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

الحجار، بشير، دخان، نبيل . (2006م). *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية، مجلة الجامعة الإسلامية، 14(2)، 369-398.*

حسنيين، عبد الله مصطفى محمد. (2003م). *الدعم الاجتماعي، وموضع الضبط، وعلاقتها بمستوى الضغط النفسي لدى معاقبي انتفاضة الأقصى* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم. (2006م). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. ط1. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

حسين، طه عبد المنعم. (2004م). *الإرشاد النفسي النظرية - التطبيق - التكنولوجيا*. ط1. عمان: دار الفكر.

أبو الحصين، محمد. (2010م). *الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

أبو حطب، صالح محمد. (2003م). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.

الحمد، نايف. (2003م): الضغوط النفسية التي تواجه طالبات كلية إربد الجامعية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية - المملكة العربية السعودية، 14(3)، 129-154.

حواشين، مفيد وحواشين، زياد. (2002م). إرشاد الطفل وتوجيهه. ط1. عمان: دار الفكر.

الخطيب، هشام إبراهيم. (2001م). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط1. عمان: الدار العلمية.

الداهري، صالح حسن. (2005م). مبادئ الصحة النفسية. ط1. عمان: دار وائل.

رضا، مسعودي. (2009م). بناء برنامج معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية لدى المعلمين (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الجزائر، الجزائر.

الزبادي والخطيب، أحمد وهشام. (2000م). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. ط2. لبنان: الأهلية للنشر والتوزيع.

الزبادي، أحمد محمد والخطيب، هشام إبراهيم. (2001م). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي. عمان: الدار العلمية الدولية ودار الثقافة.

زهران، عبد السلام حامد. (2002م). التوجيه والإرشاد النفسي. ط3. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، عبد السلام حامد. (2003م). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. ط1. القاهرة: عالم الكتب.

الزيناتى، اعتماد يعقوب محمد. (2003م). أنماط الشخصية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الزيود، نادر فهمي. (2004م). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، قطر: قسم العلوم النفسية - كلية التربية.

السفاسة، محمد. (2003م). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي. الأردن: دار حنين للنشر والتوزيع، الكويت: ومكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

سمارة، عزيز والنمر، عصام. (1992م). *محاضرات في التوجيه والإرشاد*. ط2. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

سمير، شيخاني. (2003م). *الضغط النفسي*، القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

سميرة، دعو، ونورة، شنوفي. (2012م). *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحدي (دراسة عيادية لخمس حالات)* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أكلى محند اولحاج، الجزائر.

السهلي، عبد الله. (2008م). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى* (رسالة ماجستير غير منشورة). المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى.

الصبان، عبير محمد حسن. (2003م). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة وجدة* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للبنات، جدة.

الصرراية، إبراهيم ناجي. (2005م). *تقنين مؤشر ضغوط التعلم في البيئة الأردنية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة مؤتة، عمان.

الضامن، منذر عبد الحميد. (2003م). *الإرشاد النفسي*. ط1. الكويت: مكتبة الفلاح.

الطلاع، عبد الرؤوف أحمد. (2000م). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون الإسرائيلية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عين شمس بالتعاون مع جامعة الأقصى-غزة.

أبو عبادة، صالح بن عبد الله، نيازي، عبد المجيد طاش. (2001م). *الإرشاد النفسي والاجتماعي*. ط1. الرياض: مكتبة العبيكان.

عبد الباقي، سلوى محمد. (2001م). *الإرشاد والتوجيه النفسي للأطفال*. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

عبد المعطي، حسن. (2006م). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

- العبدلي، خالد. (2012م). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عثمان، فاروق السيد. (2001م). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عسكر، علي. (2000م). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- عسكر، علي. (2000م). ضغوط الحياة، وأساليب مواجهتها. ط2. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عطا الله، فؤاد الخالدي. (2008م). قضايا إرشادية معاصرة في الإرشاد والعلاج النفسي. ط1. عمان: جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- علي، سميرة مصطفى. (2009م). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- عويد سلطان المشعان. (2001م). مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة جامعة الملك سعود- العلوم الإدارية، 13، 67-112.
- أبو عيطة، سهام (2002م). مبادئ الإرشاد النفسي. ط2. الأردن: دار الفكر.
- أبو غزالة، سميرة. (2001م). فاعلية برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات المرحلة الابتدائية بجدة نحو المعاقين جسدياً، ونحو فكرة دمجهم أكاديمياً مع العاديين، مجلة كلية التربية وعلم النفس، 3(25)، 225-272.
- غيث، سعاد وسهيلا، بنات وحننا، طقش. (2009م). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 1، 259-280.
- فايد، حسين. (2000م). دراسات في الصحة النفسية. ط1. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث للطباعة والنشر.

القرأ، زهية. (2015م). خبرة البتر الصادمة واستراتيجيات التكيف وعلاقتها بقلق الموت لدى حالات البتر في الحرب الأخيرة على غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

كريم، حيدر وسعود، محمد. (2009م). قوة الأنا وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية الآداب-بغداد، (89)، 571-593.

متولي، عباس (2000م)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية- الجمعية المصرية للدراسات النفسية، القاهرة، مصر، 10(26)، 120-145 .

المجدلاوي، ماهر يوسف. (2005م). برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية (رسالة دكتوراه غير منشورة). معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة القاهرة.

أبو مصطفى، شادي. (2015م). الضغوط النفسية وعلاقتها بالانفعال والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

ملحم، سامي محمد. (2001م). الإرشاد والعلاج النفسي (الأسس النظرية والتطبيقية). ط1. دار عمان: المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو نجيلة، سفيان محمد. (2009م). الصحة النفسية وقضايا المجتمع. غزة-فلسطين: مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية.

هول، لندزي. (1978م). نظريات الشخصية (ترجمة فرج احمد فرج وآخرون). ط1. القاهرة: دار التابع للنشر.

الوردني، محمود. (1986م). مدخل إلى الطب وعلم النفس المرضي. ط1. سوريا: دار الحوار. ياغي، شاهر يوسف. (2006م). الضغوط النفسية لدى العمل في قطاع غزة وعلاقتها ببعض بالصلابة النفسية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية:

Charles, G & Morris, J, L. (1990). *Stress and adjustment psychology*.
An introduction .prentice-Hall.

Zimbardo, P, G.(1988). *Psychology and life*. (12th ed). Boston: Scott
fores man company.

الملاحق

ملحق رقم (1): أسماء المحكمين للبرنامج الإرشادي

م	اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	د. عاطف الأغا	أستاذ علم النفس التربوي المشارك	الجامعة الإسلامية
2	د. جميل الطهراوي	أستاذ صحة نفسية مشارك	الجامعة الإسلامية
3	د. نعمات علوان	أستاذ صحة نفسية	جامعة الأقصى
4	د. سليمان الحسنات	أستاذ مشارك مناهج وطرق تدريس	جامعة الأزهر
5	راشد أبو صواوين	أستاذ مشارك مناهج وطرق تدريس	جامعة الأزهر
6	د. أسامة حمدونة	أستاذ مساعد صحة نفسية	جامعة الأزهر
7	د. تيسير دياب	طبيب صحة نفسية	برنامج غزة للصحة النفسية
8	د. يوسف عوض الله	طبيب نفسي وأخصائي صحة نفسية	عيادة رفح النفسية
9	أ.ياسر ابو مصطفى	أخصائي نفسي	قرية الاطفال رفح
10	أ. رائدة قشطة	أخصائية نفسية	عيادة رفح النفسية

ملحق رقم (2): الكتاب الموجه للمحكمين للبرنامج الإرشادي

الأستاذ الدكتور/ة: حفظه الله.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تحكيم برنامج إرشادي

يزيدني فخراً وشرفاً أن أضع بين أيديكم البرنامج الإرشادي، والذي يشكل أداة الدراسة في صورتها الأولية، حيث إن الباحثة بصدد إعداد دراسة لنيل درجة الماجستير في التربية/ تخصص الصحة النفسية، بعنوان:

" فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال SOS - رفح "

تحت إشراف الدكتور: عبد الفتاح الهمص

مما تطلب من الباحثة إعداد الأدوات اللازمة للتحقق من صحة الفرضيات، قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي.

ونظراً لخبرتكم الواسعة، فإنه لمن دواعي سروري، أن تكونوا سيادتكم من المحكمين لهذا البرنامج وإبداء رأيكم الصائب من خلال ملحوظاتكم مما سيكون بإذن الله المردود الإيجابي على الأدوات، ومن ثم على الدراسة ككل، ولذلك أطلب من سيادتكم التكرم بالاطلاع على جلسات البرنامج من حيث: وضوحها وملائمتها لموضوع الدراسة، وإضافة أو حذف ما ترونه مناسباً.

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثة

إسلام فياض

ملحق رقم (3): البرنامج الإرشادي قبل التحكيم

مقدمة:

يهدف أي برنامج إرشادي أو تدريبي إلى تحقيق النمو في جانب أو أكثر من جوانب الشخصية، وبالتالي رفع كفاءة الأداء في المجال الذي يتناوله هذا الجانب، وقد يستثني من هذا التعميم برامج إدارة الضغوط وتنمية المهارات التكيفية، حيث إن نمو مهارات التكيف لا يقتصر على مجال بعينه، بل يتيح للمتدرب نمواً عاماً يشمل جوانب الحياة المختلفة.

ولكي تحقق البرامج الإرشادية أو التدريبية الأهداف المرجوة منها، فإنها يجب أن تبنى على أسس نظرية، ومفاهيم محددة وواضحة، حيث يعطي الأساس النظري للمدرب رؤية واضحة لموضوع التدريب، ويساعده على اختيار الاستراتيجيات التي تقوده لتحقيق أهدافه.

وبرنامج تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية، هو برنامج معد ومنظم حسب أسس علمية؛ لتقديم الخدمات الإرشادية بطريقة جماعية، لعينة من أمهات قرية الأطفال SOS؛ بهدف خفض مستوى الضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، من خلال تدريبهن على المهارات السليمة للتعامل مع المواقف التي تواجههن في حياتهن اليومية، مما يحقق لهن التوافق النفسي، والتكيف الاجتماعي، والشعور بالصحة النفسية؛ حيث يعتمد البرنامج على استخدام مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية المتمثلة في: المحاضرات والمناقشات الجماعية، والتعزيز، والتدريب على التحصين ضد الضغوط، وتغيير القواعد، والعلاقة بين الأحداث والتفكير (ABC)، والاسترخاء، والتفريغ النفسي، والتدريب على حل المشكلات، والنمذجة، الواجبات المنزلية، ضبط الذات، ولعب الأدوار.

حيث سيتم تطبيق البرنامج بواقع اثني عشر جلسة إرشادية، لمدة ستة أسابيع، بواقع جلستين أسبوعياً، ومدة كل جلسة من 45 دقيقة حتى 60 دقيقة.

البرنامج الإرشادي

الجلسات الإرشادية:

ولتحقيق هدفي البرنامج النمائي والوقائي، تم صياغة مجموعة من الأهداف الفرعية التي سيتم تحقيقها من خلال جلسات البرنامج الاثني عشر (12)، وفيما يلي وصف تلك الجلسات وأهدافها والفنيات العلاجية المستخدمة لتحقيقها.

المرحلة الأولى: مرحلة التصور العقلي:

وتحتوي على أربع جلسات إرشادية:

الجلسة الأولى: تمهيد وتعارف

أهداف الجلسة:

- أن يتم استقبال العينة في القاعة المخصصة لتطبيق البرنامج (الجلسة الافتتاحية).
- أن تتعرف الباحثة على أفراد العينة عن طريق لعبة ترفيهية، يتم من خلالها تعارف بين جميع أعضاء المجموعة.
- أن يتم مناقشة أفراد العينة بقوانين وسير الجلسات.
- أن يتم قياس درجة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات من خلال استبيان قبلي.
- التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وأهميته في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاد جلساته، وزمن انعقاد الجلسات.
- مناقشة توقعات أفراد المجموعة التجريبية عن البرنامج وتصحيح الخاطئ منها بمشاركة المجموعة.
- تشجيع كل فرد على ضرورة التعبير عن مشكلاته والطرق التي يتعامل بها معها.
- تشجيع أفراد المجموعة التجريبية على ضرورة الالتزام بحضور الجلسات بشكل منتظم ومتابعة القيام بالواجبات المنزلية التي سيكلفون بها.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: من أجل إيصال معلومات نظرية حول ماهية البرنامج الإرشادي المعد لتنمية أساليب مواجهة الضغوط وأهدافه وأهميته في خفض الضغوط النفسية.
- الحوار والمناقشة الجماعية: وذلك لتحقيق قدر مناسب من التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية، ومعرفة توقعات المجموعة التجريبية من البرنامج، ومساهمة الأمهات البديلات

في الأهداف المرجوة من البرنامج، والاتفاق مع أفراد المجموعة التجريبية على الوقت المناسب للجلسات، عددها ومدتها ومكان انعقادها.

- التنفيس الانفعالي: وذلك بالسماح لأفراد المجموعة التجريبية بالتعبير عن مشكلاتهم، والضغوط التي يواجهونها، والطرق التي يتبعونها للتعامل مع هذه الضغوط.
- التعزيز: حيث يتم خلال الجلسة الثناء على كل مداخلته، أو سلوك إيجابي لأي مشارك.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض: حيث ساهم وجودهما كثيراً في عرض وإيصال المواد المقروءة والمرئية والمسموعة التي تعرض خلال الجلسات.
- توزيع استبيان قبلي لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات.

الجلسة الثانية: المفاهيم المرتبطة بالضغوط

- شرح مفهوم الضغط النفسي وبعض النماذج والنظريات التي فسرتة.
- تعداد أسباب ومصادر الضغط في حياة الأم البديلة.
- شرح العوامل التي تؤثر في اختلاف استجابات الأفراد للضغوط النفسية.
- التعرف إلى أعراض الضغوط المعرفية والسلوكية والفسولوجية.
- واجب منزلي: يحدد كل فرد أكثر العوامل ضغطاً عليه ويقترح حلول عملية للتعامل معها.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: حيث سيتم من خلالها عرض مادة علمية وشرح وافى عن الضغط النفسي وبعض النماذج والنظريات التي فسرتة مع التركيز على النموذج المعرفي السلوكي، والذي يعد النظرية المعتمدة عليها الدراسة الحالية، والتي بني على أساسها البرنامج الإرشادي، كما يتم خلال المحاضرة التعرض لمصادر ومسببات الضغط النفسي وشرح العوامل الوسيطة التي تؤثر على استجابات الأفراد للضغوط، وصولاً إلى اضطرابات التكيف ومختلف ردود الفعل المعرفية والسلوكية والفسولوجية.
- الحوار والمناقشة الجماعية: وتكون بعد عرض كل فكرة أساسية لبيسط الحديث فيها، وشرح وتوضيح الغامض منها، وتبادل المعلومات والخبرات، وإفساح المجال أمام أفراد العينة لتبادل الأدوار (محاوّل-مستمع-معلق-معتزّل-مقتنع) وعرض تصوراتهم لأسباب مشكلاتهم ومظاهرها.

- التنفيس الانفعالي: يتم خلاله إتاحة الفرصة للمشاركين الحديث عن مصادر ومسببات الضغط لديهم، ووصف مشاعرهم وردود أفعالهم السلوكية والسيولوجية، وكذلك الأفكار التي راودتهم أثناء وبعد تعرضهم للعامل الضاغط.
 - التعزيز: حيث يتم خلال الجلسة التعزيز الإيجابي وذلك بتقديم التأييد والشكر والثناء على كل مداخلة، أو سلوك إيجابي لكل مشارك، واستخدام التعزيز السلبي بالسكوت أو إظهار عدم التأييد، وتصويب كل مداخلة.
 - واجب منزلي: الطلب من المشاركين كتابة بعض النقاط المتعلقة بأسباب الضغط النفسي والطرق العملية للتعامل معها.
- الوسائل المستخدمة:**
- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
 - ملخصات عن موضوع الضغط، وذلك حتي يكون لدى المشاركين مادة مقروءة يمكنهم الاحتفاظ بها عن مفهوم الضغط النفسي، وعن مصادر ومسببات الضغط النفسي.
 - ورق A4، لاصق، ورق قلاب.

الجلسة الثالثة: مصادر الضغوط الخارجية والداخلية

أهداف الجلسة:

- مراجعة مفهوم الضغط النفسي وبعض مسبباته ومصادره في حياة الأم البديلة.
- مناقشة الواجب المنزلي المتعلق بمسببات الضغوط والحلول العملية للتخلص منها.
- بيان أهمية التعامل مع الضغوط وحسن إدارتها بشكل فعال بدل محاولة التخلص منها.
- شرح العوامل الوسيطة التي تؤثر في اختلاف استجابات الأفراد للضغوط.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: تقديم تفاصيل عن دور العوامل الوسيطة في اختلاف استجابات الأفراد للضغوط مع التركيز على علاقة سمات الشخصية بإدراك الضغط.
- الحوار والمناقشة الجماعية: مناقشة الواجب المنزلي المتعلق بمسببات الضغط والحلول العملية للتخلص منه، كما يتم إفراح المجال للأمهات البديلات للاستيضاح وفهم النقاط الغير واضحة.
- الجدل المباشر: بهدف تفنيد المعتقد الخاطئ لدى الكثير من الأمهات اللاتي يعتقدن أنه لا بد من إزالة مصادر الضغط ومسبباته والتخلص منها، كآلية وحيدة للتعامل مع الضغوط، ومحاولة إقناعهن بأن إدارة الضغوط هو الحل الأمثل للتكيف مع الضغط.

- التنفيس الانفعالي: بهدف عرض المشاركات لخبراتهم وتجاربهم فيما يتعلق بالضغط التي يتعرضون لها، وردود أفعالهم تجاهها، والحلول العملية التي يختارونها للتخلص من مسببات الضغط أو التكيف معها.

الجلسة الرابعة: استراتيجيات المقاومة وأخطاء التفكير أهداف الجلسة:

- مراجعة ما تم عرضه ونقاشه في الجلسة السابقة.
- أن تتعرف الأمهات على استراتيجيات المقاومة والأساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة مشكلاته.
- أن تعرف كل أم استراتيجيات المقاومة التي تستخدمها في التعامل مع الضغوط.
- شرح أهم أخطاء التفكير، وبيان أثرها في زيادة الشعور بالضغط.
- تكليف الأمهات بالمراقبة الذاتية وتسجيل أساليب المقاومة وأخطاء التفكير التي يقعن بها.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: لأجل مراجعة علاقة سمات الشخصية بإدراك الضغوط، وشرح استراتيجيات المقاومة، وأهم أخطاء التفكير وبيان أثرها في زيادة الشعور بالضغط.
- الحوار والمناقشة لضمان فهم الأمهات لمضمون المحاضرة، ومناقشة النقاط الغامضة.
- الجدل المباشر: لإثبات كيف تؤثر أخطاء التفكير في زيادة الإدراك السلبي للمواقف الضاغطة.
- التعليمات الذاتية: حيث يتم تعليم المشاركات كيفية رصد الأفكار التلقائية، وتسجيل أساليب المقاومة، وأخطاء التفكير التي يقعن بها.
- التنفيس الانفعالي: من خلال عرض الأمهات لأساليب المقاومة المستخدمة من قبلهن في مواجهة المواقف الضاغطة.
- التعزيز: طمأنة من لديهن أخطاء في التفكير ومعتقدات لا عقلانية أنه من السهل التخلص منها، وتشجيعهم على البدء في ذلك من الآن والعزم على الاستمرار في ذلك.
- الواجب المنزلي: تكليف الأمهات بالمراقبة الذاتية، وتسجيل أساليب المقاومة وأخطاء التفكير التي يقعن بها.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات:

وهي تحتوي على أربع جلسات إرشادية:

الجلسة الخامسة: تمارين الاسترخاء وأهميتها في مواجهة الضغوط

أهداف الجلسة:

- شرح مفهوم الاسترخاء وأنواعه وطرقه.
- التعريف بالمجموعات العضلية الست عشر التي تخضع للاسترخاء العضلي العميق.
- ممارسة تمارين الاسترخاء خلال الجلسة بإتباع تعليمات الباحثة .
- تدريب المشاركين على ممارسة مهارة الاسترخاء عند تعرضهم لأي موقف ضاغط أو مثير.
- التغذية الراجعة لتدريبات الاسترخاء كواجب منزلي للمشاركين.
- تكليف الأمهات بالواجب المنزلي: مراقبة ذاتية، تمارين الاسترخاء العضلي مع الاستعانة بشريط سمعي.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: مراجعة نموذج المراقبة الذاتية المعرفية، ثم إعادة شرح مفهوم الاسترخاء وطريقه وأنواعه.
- الحوار والمناقشة الجماعية: للتأكد من فهم الأمهات لنموذج المراقبة الذاتية المعرفية، وتوضيح النقاط الغير واضحة أثناء شرح مفهوم الاسترخاء وأنواعه.
- الاسترخاء العضلي: حيث تخضع للاسترخاء العضلي العميق المجموعات العضلية الست عشر.
- النمذجة: عن طريق النمذجة بالمشاركة حيث تقوم الباحثة بالسلوك وتقوم الأمهات بتقليدها.
- الواجب المنزلي: وذلك بتكليف الأمهات بالمراقبة الذاتية، وتمارين الاسترخاء العضلي مع الاستعانة بشريط سمعي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- ملخصات عن مفهوم الاسترخاء، وتعليمات الاسترخاء الذاتي.
- مادة سمعية لجلسة الاسترخاء.

الجلسة السادسة: التدريب على فنيات الاسترخاء:

أهداف الجلسة:

- مراجعة نموذج المراقبة الذاتية، ومناقشة الصعوبات التي واجهت الأمهات أثناء عملية الاسترخاء.
- ممارسة تمرين الاسترخاء، بإتباع عدة خطوات.
- الجلوس في وضع مريح.
- أغمضي عينيك وخذي نفساً عميقاً واحبسي الهواء في صدرك لمدة 15 ثانية ثم أخرجي الهواء من صدرك بزفير عميق، وكرري ما سبق ثلاث مرات.
- الآن عليك تركيز الانتباه على العضلات وفروة الرأس والجبهة والحاجبين والجفنين والخددين والشفيتين والفك السفلي واللسان وقومي بإرخاء هذه المجموعات العضلية بالترتيب واجعلي تيار الاسترخاء يسري فيها تلقائياً من أولها لآخرها تاركاً إياها ملساء خالية من أي توتر.
- ركزي انتباهك على عضلات الرقبة والكتفين والذراعين والخصيتين والساعدين وأصابع اليدين، أرخي هذه العضلات بالترتيب واجعلي تيار الاسترخاء يسري فيها تلقائياً من أولها لآخرها تاركاً إياها ملساء خالية من أي توتر.
- كرري ما سبق وادفعي بتيار الاسترخاء أعلى الظهر وجانبي العمود الفقري ثم أسفل الظهر ثم عضلات القفص الصدري، تخيلي مجرى الهواء ودخوله وانسيابه إلى رئتيك ثم خروجه إلى الخارج واستشعري كيف أن جسمك يطفو فوق الماء ثم دعي تيار الاسترخاء يسري وينساب إلى عضلات البطن والوسط، وتأكدي من شعورك بالسكينة والهدوء.
- الآن ركزي انتباهك لعضلات الفخذين والساقين والكعبين وأصابع القدمين، وأرخي هذه العضلات واستشعري فيها الثقل والهدوء وتدفق الدم.
- الآن أصبح جميع جسدك مسترخياً وهادئاً، أنت الآن تشعرين بالراحة والهدوء والاسترخاء والسكينة، والطمأنينة تغمر جسدك ونفسك، وتشعرين أيضاً بهروب التوتر والعصبية والانفعال والقلق والخوف.
- تأكدي من الانتهاء من هذا الاسترخاء وأنت تشعرين بالراحة والحيوية والانتعاش .
- اعلمي أنك مع الاستمرار في هذا الاسترخاء وإتقانه سوف تصبحين أكثر قدرة على الدخول فيه بسرعة وسوف تملكين السيطرة على نفسك وذاتك ومع التكرار سوف يزداد عمق الاسترخاء.

- تذكرى أنك مع ممارسة الاسترخاء لابد وأن تكونى واعية وبقظة.
- اتركى لنفسك خمس دقائق بعد الانتهاء من التدريب السابق ثم افتح عينيك وارجعى إلى المحيط الخارجى تدريجياً.
- تكليف الأمهات بواجب منزلى يتم من خلاله ممارسة تمارين الاسترخاء العضلى العميق.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية.
- التعزيز.
- النمذجة.
- الواجب المنزلى.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- ورق قلاب، لاصق.
- مادة سمعية لجلسة الاسترخاء.

الجلسة السابعة: التدريب على مهارات المواجهة المعرفية السلوكية

أهداف الجلسة:

- شرح أهم المعارف والمعتقدات غير المنطقية والأحداث الانهزامية في إدراك الموقف الضاغط.
- مناقشة قائمة المعتقدات غير المنطقية التي تؤدي إلى أخطاء التفكير.
- التعرف إلى طرق تفنيد ودحض الأفكار الغير منطقية.
- التدريب على تغيير الحوار الذاتى السلبى إلى حوار إيجابى.
- التدريب على الخروج من إطار التفكير السلبى إلى إطار التفكير الإيجابى.
- التدريب على الدمج بين تغيير الحوار الذاتى مع ممارسة تمارين الاسترخاء.
- واجب منزلى: تحديد موقف ضاغط، ورصد الحوارات السلبية والأفكار اللاعقلانية ودحضها وتعديلها، مع ممارسة الاسترخاء العضلى.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: لشرح أهم المعارف والمعتقدات غير المنطقية والأحداث الانهزامية في إدراك الموقف الضاغط، وطرق تفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية، وتغيير الحوار الذاتى السلبى إلى حوار إيجابى.

- الحوار والمناقشة الجماعية: بمناقشة قائمة المعتقدات غير المنطقية التي تؤدي إلى أخطاء التفكير.
 - الجدل المباشر: لتفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية التي من الممكن أن تصر بعض المشاركات على صوابها.
 - التنفيس الانفعالي: للتعبير عما سببته مثل هذه الأفكار لبعض المشاركات من وقوعهن تحت وطأة الضغوط وتورطهن في البقاء داخل حلقة مفرغة من التوتر والقلق.
 - الاسترخاء العضلي: وهنا يستخدم الاسترخاء كفنيتة من فنيات الكف المتبادل، ويكون كأرضية تهيئ الجسم للتعامل مع الأفكار السلبية وهو في وضعية مناقضة لذلك، مما يسهل التعامل مع الأفكار التلقائية الضاغطة وتغيير الحوار الذاتي.
- الوسائل المستخدمة:**

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض LCD.
- ملخصات عن المعارف والمعتقدات اللاعقلانية والمعتقدات الانهزامية.
- ورق A4، لاصق، ورق قلاب.

الجلسة الثامنة: حل المشكلات وإدارة الوقت:

أهداف الجلسة:

- تنمية قدرة المشاركات على صياغة المشكلة بشكل واضح ودقيق وتحديد أسبابها.
- توضيح أهمية المعلومات في فهم أعمق للمشكلة ومعرفة الفرص والخيارات المتاحة.
- توضيح أهمية توظيف المعلومات والاستفادة منها في وضع أكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة.
- تدريب أفراد المجموعة على آلية اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات.
- شرح مصفوفة الوقت التي تقسم نشاطات الإنسان إلى أربعة أنواع حسب الأهمية والاستعجال.
- مناقشة أهم مبادئ استثمار الوقت والاستفادة منه.
- تحديد مكان تواجد كل أم من مصفوفة الوقت ومناقشة الأسباب والحلول الممكنة.
- واجب منزلي: تقرير عن كيفية التعامل مع موقف ضاغط باستخدام استراتيجيات حل المشكلات.

الفنيات المستخدمة:

- حل المشكلات: تعتبر هذه الفنية الموضوع الرئيسي لهذه الجلسة، والتي استخدمت كل الأدوات والفنيات لخدمتها.
- الحوار والمناقشة الجماعية: لمناقشة أفضل الطرق لحل المشكلات، وأهمية المعلومات التي عرضت في المحاضرة، وكذلك قيمة كل عنصر.
- التنفيس الانفعالي: فسح المجال للأعضاء لعرض المشكلات التي تعرضن لها والإجراءات التي اتخذتها لحل المشكلة.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق:

وتحتوي على أربع جلسات:

الجلسة التاسعة: التدريب من خلال تخيل المواجهة.

أهداف الجلسة:

- التأكد من فهم أفراد العينة لاستراتيجيات المقاومة المعرفية والسلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط.
- يحاول كل عضو تخيل موقف ضاغط فشل في التعامل معه سابقاً، ويعيد التعامل معه مستخدماً ما تعلمه.
- مناقشة أفراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها، ومناقشة نقاط القوة والضعف في تخيل الموقف الضاغط.
- واجب منزلي: ممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل، وتسجيل أي ملاحظات أو استفسار.

الفنيات المستخدمة:

- لعب الأدوار: التعامل مع موقف ضاغط فشل في التعامل معه سابقاً كل عضو من أعضاء المجموعة التجريبية، ويطلب منه أن يعيد التعامل مستخدماً ما تعلمه من استراتيجيات، كما تقوم الباحثة بدور العضو وتبين استراتيجيات التعامل الواجب استخدامها لمواجهة الموقف الضاغط.
- النمذجة: عند تبادل الأدوار وقيام الباحثة بدور عضو من أعضاء المجموعة التجريبية، وتبين للمجموعة استراتيجيات التعامل الواجب إتباعها لمواجهة الموقف الضاغط، الذي فشل العضو في التعامل معه سابقاً، يقوم العضو بنمذجة سلوك المرشد.

- الحوار والمناقشة الجماعية: لأجل التأكد من فهم الأفراد لاستراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط، ومناقشة أفراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها ومناقشة نقاط القوة والضعف في تخيل الموقف الضاغط.
- التعزيز: تقديم الشكر والثناء لأفراد المجموعة التجريبية الذين أحضروا الواجب المنزلي، ومدحهم على اكتشاف نقاط القوة والضعف في تخيل المواجهة في الموقف.
- الواجب المنزلي: تكليف أعضاء المجموعة التجريبية بممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل، وتدوين أي ملاحظات أو استفسارات.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.

الجلسة العاشرة: التدريب من خلال لعب الأدوار.

أهداف الجلسة:

- التأكد من فهم الأفراد لاستراتيجيات التكيف المعرفية والسلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط.
- تحديد موقف ضاغط، وتوزيع الأدوار على مجموعة من الأمهات لتمثل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية التي تم تعلمها.
- رصد باقي أفراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها، ومناقشة نقاط القوة والضعف في تمثيل الموقف.
- واجب منزلي: ممارسة التدريب على رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط بين الجلسات.

الفنيات المستخدمة:

- لعب الأدوار: تقوم الباحثة بمشاركة الأمهات بتحديد موقف ضاغط وتوزيع الأدوار على مجموعة من الأمهات، لتمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية التي تم تعلمها.
- النمذجة: عند لعب الأمهات لأدوار مواجهة الموقف الضاغط باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية. تم التحاور والنقاش في مدى نجاح المعلمات في تمثيل الموقف، تقوم الباحثة بأدوار لتصويب الخطأ، وتبين استراتيجيات التعامل الواجب استخدامها لمواجهة

المواقف الضاغطة، ومن ثم تقوم الأمهات بنمذجة الباحثة، وإعادة لعب الدور مرة ثانية إلى أن يقتنعن أنها الاستراتيجيات الأمثل لمواجهة الموقف الضاغط.

- الحوار والمناقشة الجماعية: مناقشة الواجب المنزلي ومدى ممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل فيما بين الجلسات، وكذلك مناقشة الملاحظات والاستفسارات المقدمة من المجموعة، تم التشاور والتحاور حول مدى نجاح الأمهات في تمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية.
- التعزيز: شكر وتعزيز الأمهات اللاتي قمن بممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل فيما بين الجلسات، والوقوف على ملاحظاتهم واستفساراتهم والثناء عليها، كذلك إبداء الموافقة والتأييد لكل أم قامت بالدور على وجه مقبول أو جيد.
- الواجب المنزلي: رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط فيما بين الجلسات، وذلك حتى تنتقل الأمهات لمستوى أعلى من الإدراك وهو تقييم السلوك.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.

الجلسة الحادية عشر: التدريب من خلال التعرض خلال الجلسة

أهداف الجلسة:

- مراجعة استراتيجيات التكيف المعرفية السلوكية.
- افتعال موقف وهمي يمثل تهديداً لأفراد المجموعة، ورصد ردود الأفعال لكل فرد.
- مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف.
- واجب منزلي: التأكيد على أهمية الممارسات الفعلية لمهارات إدارة الضغوط، وحث الأمهات وتشجيعهم على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية: لمناقشة الواجب المنزلي المقدم في الحصة الإرشادية السابقة، حول رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط، وكذلك مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف الوهمي المفتعل.

- التعريض: وذلك بتعريض أفراد المجموعة التجريبية لموقف وهمي مفتعل يمثل تهديداً لهم، ورصد ردود الأفعال لكل فرد.
- لعب الأدوار: ويتمثل في ردود الأفعال التي قام بها أفراد المجموعة التجريبية نتيجة الموقف الوهمي المفتعل، وكذلك بعد مناقشة كل فرد في الأسلوب التي تعامل به مع الموقف، قامت الباحثة أو أحد الأعضاء بلعب دور يتضمن استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية الأكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط.
- النمذجة: وتشارك هذه الفنية مع الفنية السابقة في أنه بعد مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف، قامت الباحثة أو أحد الأعضاء بلعب دور يتضمن استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية الأكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط، وتتميز مع فنية لعب الدور بنمذجة لاعب الدور.
- التعزيز: بتقديم الشكر للأمهات اللاتي رصدن استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها الآخرون عند التعرض لموقف ضاغط، وكذلك الثناء على من قمن بلعب الدور أو النمذجة على أحسن وجه.
- الواجب المنزلي: التأكيد على أهمية الممارسات الفعلية لمهارات إدارة الضغوط، وحث الأمهات وتشجيعهم على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.

الجلسة الثانية عشر: الإنهاء والتقييم.

أهداف الجلسة:

- التأكيد على ضرورة الشعور بالكفاءة الذاتية في إدارة الضغوط.
- حث الأمهات وتشجيعهن على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية.
- توجيه الشكر للأمهات على تفاعلهم الإيجابي والتزامهن بحضور الجلسات.
- تطبيق المقاييس البعدية.
- الإفاق مع المجموعة على موعد مقابلة التتبع (بعد شهرين من تاريخ الجلسة).
- أن يتم قياس درجة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات من خلال الاستبيان البعدي.

الفنيات المستخدمة:

- التعزيز: للتأكيد على ضرورة الشعور بالكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط، وحث الأمهات على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية، وتوجيه الشكر للأمهات على تفاعلهم الإيجابي والتزامهم بحضور الجلسات.
- الحوار والمناقشة الجماعية: للتداول حول مدى الاستفادة من البرنامج، والنقاط الغامضة التي تحتاج إلى توضيح أكبر.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة. (توزيع استبيان بعدي لقياس الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات).

ملحق رقم (4): البرنامج الإرشادي بعد التحكيم

البرنامج الإرشادي

الجلسات الإرشادية:

ولتحقيق هدفي البرنامج النمائي والوقائي، تم صياغة مجموعة من الأهداف الفرعية التي سيتم تحقيقها من خلال جلسات البرنامج الاثنتي عشر (12)، وفيما يلي وصف تلك الجلسات وأهدافها والفنيات العلاجية المستخدمة لتحقيقها.

المرحلة الأولى: مرحلة التصور العقلي:

وتحتوي على أربع جلسات إرشادية:

الجلسة الأولى: تعارف

أهداف الجلسة:

- أن يتم استقبال العينة في القاعة المخصصة لتطبيق البرنامج (الجلسة الافتتاحية).
- أن تتعرف الباحثة على أفراد العينة عن طريق لعبة ترفيهية، يتم من خلالها تعارف بين جميع أعضاء المجموعة.
- أن يتم مناقشة أفراد العينة بقوانين وسير الجلسات.
- أن يتم قياس درجة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات من خلال استبيان قبلي.
- التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وأهميته في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
- التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاد جلساته، وزمن انعقاد الجلسات.
- مناقشة توقعات أفراد المجموعة التجريبية عن البرنامج وتصحيح الخاطئ منها بمشاركة المجموعة.
- تشجيع كل فرد على ضرورة التعبير عن مشكلاته والطرق التي يتعامل بها معها.
- تشجيع أفراد المجموعة التجريبية على ضرورة الالتزام بحضور الجلسات بشكل منظم ومتابعة القيام بالواجبات المنزلية التي سيكلفون بها.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية: وذلك لتحقيق قدر مناسب من التعارف بين أفراد المجموعة التجريبية، ومعرفة توقعات المجموعة التجريبية من البرنامج، ومساهمة الأمهات البديلات في الأهداف المرجوة من البرنامج، والاتفاق مع أفراد المجموعة التجريبية على الوقت المناسب للجلسات، عددها ومدتها ومكان انعقادها.
- التعزيز: حيث يتم خلال الجلسة التثاء على كل مداخله، أو سلوك إيجابي لأي مشارك.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض: حيث ساهم وجودهما كثيراً في عرض وإيصال المواد المقروءة والمرئية والمسموعة التي تعرض خلال الجلسات.
- توزيع استبيان قبلي لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات.

الجلسة الثانية: المفاهيم المرتبطة بالضغط

- شرح مفهوم الضغط النفسي وبعض النماذج والنظريات التي فسرتة.
- تعداد أسباب ومصادر الضغط في حياة الأم البديلة.
- شرح العوامل التي تؤثر في اختلاف استجابات الأفراد للضغوط النفسية.
- التعرف إلى أعراض الضغوط المعرفية والسلوكية والفسولوجية.
- واجب منزلي: يعدد كل فرد أكثر العوامل ضغطاً عليه ويقترح حلول عملية للتعامل معها.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: حيث سيتم من خلالها عرض مادة علمية وشرح وافي عن الضغط النفسي وبعض النماذج والنظريات التي فسرتة مع التركيز على النموذج المعرفي السلوكي، والذي يعد النظرية المعتمدة عليها الدراسة الحالية، والتي بني على أساسها البرنامج الإرشادي، كما يتم خلال المحاضرة التعرض لمصادر ومسببات الضغط النفسي وشرح العوامل الوسيطة التي تؤثر على استجابات الأفراد للضغوط، وصولاً إلى اضطرابات التكيف ومختلف ردود الفعل المعرفية والسلوكية والفسولوجية.
- الحوار والمناقشة الجماعية: وتكون بعد عرض كل فكرة أساسية لبيسط الحديث فيها، وشرح وتوضيح الغامض منها، وتبادل المعلومات والخبرات، وإفصاح المجال أمام أفراد العينة لتبادل الأدوار (محاوّل-مستمع-معلق-معترض-مقتنع) وعرض تصوراتهم لأسباب مشكلاتهم ومظاهرها.

- التنفيس الانفعالي: يتم خلاله إتاحة الفرصة للمشاركين الحديث عن مصادر ومسببات الضغط لديهم، ووصف مشاعرهم وردود أفعالهم السلوكية والفسولوجية، وكذلك الأفكار التي راودتهم أثناء وبعد تعرضهم للعامل الضاغط.
- التعزيز: حيث يتم خلال الجلسة التعزيز الإيجابي وذلك بتقديم التأييد والشكر والثناء على كل مداخله، أو سلوك إيجابي لكل مشارك، واستخدام التعزيز السلبي بالسكوت أو إظهار عدم التأييد، وتصويب كل مداخله.
- واجب منزلي: الطلب من المشاركات كتابة بعض النقاط المتعلقة بأسباب الضغط النفسي والطرق العملية للتعامل معها.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- ملخصات عن موضوع الضغط، وذلك حتى يكون لدى المشاركات مادة مقروءة يمكنهن الاحتفاظ بها عن مفهوم الضغط النفسي، وعن مصادر ومسببات الضغط النفسي.
- ورق A4، لاصق، ورق قلاب.

الجلسة الثالثة: مصادر الضغوط الخارجية والداخلية

أهداف الجلسة:

- مراجعة مفهوم الضغط النفسي وبعض مسبباته ومصادره في حياة الأم البديلة.
- مناقشة الواجب المنزلي المتعلق بمسببات الضغوط والحلول العملية للتخلص منها.
- بيان أهمية التعامل مع الضغوط وحسن إدارتها بشكل فعال بدل محاولة التخلص منها.
- شرح العوامل الوسيطة التي تؤثر في اختلاف استجابات الأفراد للضغوط.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: تقديم تفاصيل عن دور العوامل الوسيطة في اختلاف استجابات الأفراد للضغوط مع التركيز على علاقة سمات الشخصية بإدراك الضغط.
- الحوار والمناقشة الجماعية: مناقشة الواجب المنزلي المتعلق بمسببات الضغط والحلول العملية للتخلص منه، كما يتم إفصاح المجال للأمهات البديلات للاستيضاح وفهم النقاط الغير واضحة.
- الجدل المباشر: بهدف تفنيد المعتقد الخاطئ لدى الكثير من الأمهات اللاتي يعتقدن أنه لا بد من إزالة مصادر الضغط ومسبباته والتخلص منها، كألية وحيدة للتعامل مع الضغوط، ومحاولة إقناعهن بأن إدارة الضغوط هو الحل الأمثل للتكيف مع الضغط.

الجلسة الرابعة: استراتيجيات المقاومة وأخطاء التفكير

أهداف الجلسة:

- مراجعة ما تم عرضه ونقاشه في الجلسة السابقة.
- أن تتعرف الأمهات على استراتيجيات المقاومة والأساليب التي يتخذها الفرد لمواجهة مشكلاته.
- أن تعرف كل أم استراتيجيات المقاومة التي تستخدمها في التعامل مع الضغوط.
- شرح أهم أخطاء التفكير، وبيان أثرها في زيادة الشعور بالضغط.
- تكليف الأمهات بالمراقبة الذاتية وتسجيل أساليب المقاومة وأخطاء التفكير التي يقعن بها.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: لأجل مراجعة علاقة سمات الشخصية بإدراك الضغوط، وشرح استراتيجيات المقاومة، وأهم أخطاء التفكير وبيان أثرها في زيادة الشعور بالضغط.
- الحوار والمناقشة لضمان فهم الأمهات لمضمون المحاضرة، ومناقشة النقاط الغامضة.
- الجدل المباشر: لإثبات كيف تؤثر أخطاء التفكير في زيادة الإدراك السلبي للمواقف الضاغطة.
- التعليمات الذاتية: حيث يتم تعليم المشاركات كيفية رصد الأفكار التلقائية، وتسجيل أساليب المقاومة، وأخطاء التفكير التي يقعن بها.
- التنفيس الانفعالي: من خلال عرض الأمهات لأساليب المقاومة المستخدمة من قبلهن في مواجهة المواقف الضاغطة.
- التعزيز: طمأنة من لديهن أخطاء في التفكير ومعتقدات لا عقلانية أنه من السهل التخلص منها، وتشجيعهم على البدء في ذلك من الآن والعزم على الاستمرار في ذلك.
- الواجب المنزلي: تكليف الأمهات بالمراقبة الذاتية، وتسجيل أساليب المقاومة وأخطاء التفكير التي يقعن بها.

المرحلة الثانية: مرحلة اكتساب المهارات:

وهي تحتوي على أربع جلسات إرشادية:

الجلسة الخامسة: تمارين الاسترخاء وأهميتها في مواجهة الضغوط

أهداف الجلسة:

- شرح مفهوم الاسترخاء وأنواعه وطرقه.
- التعريف بالمجموعات العضلية الست عشر التي تخضع للاسترخاء العضلي العميق.

- ممارسة تمرين الاسترخاء خلال الجلسة بإتباع تعليمات الباحثة .
- تدريب المشاركين على ممارسة مهارة الاسترخاء عند تعرضهم لأي موقف ضاغط أو مثير .
- التغذية الراجعة لتدريبات الاسترخاء كواجب منزلي للمشاركين.
- تكليف الأمهات بالواجب المنزلي: مراقبة ذاتية، تمارين الاسترخاء العضلي مع الاستعانة بشريط سمعي.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة:مراجعة نموذج المراقبة الذاتية المعرفية، ثم إعادة شرح مفهوم الاسترخاء وطريقه وأنواعه.
- الحوار والمناقشة الجماعية: للتأكد من فهم الأمهات لنموذج المراقبة الذاتية المعرفية وتوضيح النقاط الغير واضحة أثناء شرح مفهوم الاسترخاء وأنواعه.
- الاسترخاء العضلي: حيث تخضع للاسترخاء العضلي العميق المجموعات العضلية الست عشر.
- النمذجة: عن طريق النمذجة بالمشاركة حيث تقوم الباحثة بالسلوك وتقوم الأمهات بتقليدها.
- الواجب المنزلي: وذلك بتكليف الأمهات بالمراقبة الذاتية، وتمارين الاسترخاء العضلي مع الاستعانة بشريط سمعي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- ملخصات عن مفهوم الاسترخاء، وتعليمات الاسترخاء الذاتي.
- مادة سمعية لجلسة الاسترخاء.

الجلسة السادسة: التدريب على فنيات الاسترخاء:

أهداف الجلسة:

- مراجعة نموذج المراقبة الذاتية، ومناقشة الصعوبات التي واجهت الأمهات أثناء عملية الاسترخاء.
- ممارسة تمرين الاسترخاء، بإتباع عدة خطوات.
- الجلوس في وضع مريح.

- أغمضي عينيك وخذي نفساً عميقاً واحبسي الهواء في صدرك لمدة 15 ثانية ثم أخرجي الهواء من صدرك بزفير عميق، وكرري ما سبق ثلاث مرات.
- الآن عليك تركيز الانتباه على العضلات وفروة الرأس والجبهة والحاجبين والجفنين والخددين والشفتين والفك السفلي واللسان وقومي بإرخاء هذه المجموعات العضلية بالترتيب واجعلي تيار الاسترخاء يسري فيها تلقائياً من أولها لآخرها تاركاً إياها ملساء خالية من أي توتر.
- ركزي انتباهك على عضلات الرقبة والكتفين والذراعين والخصيتين والساعدين وأصابع اليدين، أرخي هذه العضلات بالترتيب واجعلي تيار الاسترخاء يسري فيها تلقائياً من أولها لآخرها تاركاً إياها ملساء خالية من أي توتر.
- كرري ما سبق وادفعي بتيار الاسترخاء أعلى الظهر وجانبي العمود الفقري ثم أسفل الظهر ثم عضلات القفص الصدري، تخيلي مجرى الهواء ودخوله وانسيابه إلى رئتيك ثم خروجه إلى الخارج واستشعري كيف أن جسمك يطفو فوق الماء ثم دعي تيار الاسترخاء يسري وينساب إلى عضلات البطن والوسط، وتأكدي من شعورك بالسكينة والهدوء.
- الآن ركزي انتباهك لعضلات الفخذين والساقين والكعبين وأصابع القدمين، وأرخي هذه العضلات واستشعري فيها الثقل والهدوء وتدفق الدم.
- الآن أصبح جميع جسدك مسترخياً وهادئاً، أنت الآن تشعرين بالراحة والهدوء والاسترخاء والسكينة، والطمأنينة تغمر جسدك ونفسك، وتشعرين أيضاً بهروب التوتر والعصبية والانفعال والقلق والخوف.
- تأكدي من الانتهاء من هذا الاسترخاء وأنت تشعرين بالراحة والحيوية والانتعاش .
- اعلمي أنك مع الاستمرار في هذا الاسترخاء وإتقانه سوف تصبحين أكثر قدرة على الدخول فيه بسرعة وسوف تملكين السيطرة على نفسك وذاتك ومع التكرار سوف يزداد عمق الاسترخاء.
- تذكرتي أنك مع ممارسة الاسترخاء لا بد وأن تكوني واعية وبقظة.
- اتركي لنفسك خمس دقائق بعد الانتهاء من التدريب السابق ثم افتح عينيك وارجعي إلى المحيط الخارجي تدريجياً.
- تكليف الأمهات بواجب منزلي يتم من خلاله ممارسة تمارين الاسترخاء العضلي العميق.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية.
- التعزيز.
- النمذجة.
- الواجب المنزلي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- ورق قلاب، لاصق.
- مادة سمعية لجلسة الاسترخاء.

الجلسة السابعة: التدريب على مهارات المواجهة المعرفية السلوكية

أهداف الجلسة:

- شرح أهم المعارف والمعتقدات غير المنطقية والأحداث الانهزامية في إدراك الموقف الضاغط.
- مناقشة قائمة المعتقدات غير المنطقية التي تؤدي إلى أخطاء التفكير.
- التعرف إلى طرق تنفيذ ودحض الأفكار الغير منطقية.
- التدريب على تغيير الحوار الذاتي السلبي إلى حوار إيجابي.
- التدريب على الخروج من إطار التفكير السلبي إلى إطار التفكير الإيجابي.
- التدريب على الدمج بين تغيير الحوار الذاتي مع ممارسة تمرين الاسترخاء.
- واجب منزلي: تحديد موقف ضاغط، ورصد الحوارات السلبية والأفكار اللاعقلانية ودحضها وتعديلها، مع ممارسة الاسترخاء العضلي.

الفنيات المستخدمة:

- المحاضرة: لشرح أهم المعارف والمعتقدات غير المنطقية والأحداث الانهزامية في إدراك الموقف الضاغط، وطرق تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية، وتغيير الحوار الذاتي السلبي إلى حوار إيجابي.
- الحوار والمناقشة الجماعية: بمناقشة قائمة المعتقدات غير المنطقية التي تؤدي إلى أخطاء التفكير.
- الجدل المباشر: لتنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية التي من الممكن أن تصر بعض المشاركات على صوابها.

- التنفيس الانفعالي: للتعبير عما سببته مثل هذه الأفكار لبعض المشاركات من وقوعهن تحت وطأة الضغوط وتربطهن في البقاء داخل حلقة مفرغة من التوتر والقلق.
- الاسترخاء العضلي: وهنا يستخدم الاسترخاء كفنية من فنيات الكف المتبادل، ويكون كأرضية تهيئ الجسم للتعامل مع الأفكار السلبية وهو في وضعية مناقضة لذلك، مما يسهل التعامل مع الأفكار التلقائية الضاغطة وتغيير الحوار الذاتي.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض LCD.
- ملخصات عن المعارف والمعتقدات اللاعقلانية والمعتقدات الانهزامية.
- ورق A4، لاصق، ورق قلاب.

الجلسة الثامنة: حل المشكلات وإدارة الوقت:

أهداف الجلسة:

- تنمية قدرة المشاركات على صياغة المشكلة بشكل واضح ودقيق وتحديد أسبابها.
- توضيح أهمية المعلومات في فهم أعمق للمشكلة ومعرفة الفرص والخيارات المتاحة.
- توضيح أهمية توظيف المعلومات والاستفادة منها في وضع أكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة.
- تدريب أفراد المجموعة على آلية اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات.
- شرح مصفوفة الوقت التي تقسم نشاطات الإنسان إلى أربعة أنواع حسب الأهمية والاستعجال.
- مناقشة أهم مبادئ استثمار الوقت والاستفادة منه.
- تحديد مكان تواجد كل أم من مصفوفة الوقت ومناقشة الأسباب والحلول الممكنة.
- واجب منزلي: تقرير عن كيفية التعامل مع موقف ضاغط باستخدام استراتيجيات حل المشكلات.

الفنيات المستخدمة:

- حل المشكلات: تعتبر هذه الفنية الموضوع الرئيسي لهذه الجلسة، والتي استخدمت كل الأدوات والفنيات لخدمتها.
- الحوار والمناقشة الجماعية: لمناقشة أفضل الطرق لحل المشكلات، وأهمية المعلومات التي عرضت في المحاضرة، وكذلك قيمة كل عنصر.

- التنفيس الانفعالي: فسح المجال للأمهات لعرض المشكلات التي تعرضن لها والإجراءات التي اتخذنها لحل المشكلة.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق:

وتحتوي على أربع جلسات:

الجلسة التاسعة: التدريب من خلال تخيل المواجهة.

أهداف الجلسة:

- التأكد من فهم أفراد العينة لاستراتيجيات المقاومة المعرفية والسلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط.
- يحاول كل عضو تخيل موقف ضاغط فشل في التعامل معه سابقاً، ويعيد التعامل معه مستخدماً ما تعلمه.
- مناقشة أفراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها، ومناقشة نقاط القوة والضعف في تخيل الموقف الضاغط.
- واجب منزلي: ممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل، وتسجيل أي ملاحظات أو استفسار.

الفنيات المستخدمة:

- لعب الأدوار: التعامل مع موقف ضاغط فشل في التعامل معه سابقاً كل عضو من أعضاء المجموعة التجريبية، ويطلب منه أن يعيد التعامل مستخدماً ما تعلمه من استراتيجيات، كما تقوم الباحثة بدور العضو وتبين استراتيجيات التعامل الواجب استخدامها لمواجهة الموقف الضاغط.
- النمذجة: عند تبادل الأدوار وقيام الباحثة بدور عضو من أعضاء المجموعة التجريبية، وتبين للمجموعة استراتيجيات التعامل الواجب إتباعها لمواجهة الموقف الضاغط، الذي فشل العضو في التعامل معه سابقاً، يقوم العضو بنمذجة سلوك المرشد.
- الحوار والمناقشة الجماعية: لأجل التأكد من فهم الأفراد لاستراتيجيات المقاومة المعرفية والسلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط، ومناقشة أفراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها ومناقشة نقاط القوة والضعف في تخيل الموقف الضاغط.

- التعزيز: تقديم الشكر والثناء لأفراد المجموعة التجريبية الذين أحضروا الواجب المنزلي، ومدحهم على اكتشاف نقاط القوة والضعف في تخيل المواجهة في الموقف.
- الواجب المنزلي: تكليف أعضاء المجموعة التجريبية بممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل، وتدوين أي ملاحظات أو استفسارات.

الأدوات المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.

الجلسة العاشرة: التدريب من خلال لعب الأدوار.

أهداف الجلسة:

- التأكد من فهم الأفراد لاستراتيجيات التكيف المعرفية والسلوكية وإمكانية تطبيقها عند التعرض للضغط.
- تحديد موقف ضاغط، وتوزيع الأدوار على مجموعة من الأمهات لتمثل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها.
- رصد باقي أفراد المجموعة التجريبية للمهارات التكيفية التي تم استخدامها، ومناقشة نقاط القوة والضعف في تمثيل الموقف.
- واجب منزلي: ممارسة التدريب على رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغط بين الجلسات.

الفنيات المستخدمة:

- لعب الأدوار: تقوم الباحثة بمشاركة الأمهات بتحديد موقف ضاغط وتوزيع الأدوار على مجموعة من الأمهات، لتمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية والسلوكية التي تم تعلمها.
- النمذجة: عند لعب الأمهات لأدوار مواجهة الموقف الضاغط باستخدام مهارات التكيف المعرفية والسلوكية. تم التناوب والنقاش في مدى نجاح الأمهات في تمثيل الموقف، تقوم الباحثة بأدوار لتصويب الخطأ، وتبين استراتيجيات التعامل الواجب استخدامها لمواجهة المواقف الضاغطة، ومن ثم تقوم الأمهات بنمذجة الباحثة، وإعادة لعب الدور مرة ثانية إلى أن يقتنعن أنها الاستراتيجيات الأمثل لمواجهة الموقف الضاغط.
- الحوار والمناقشة الجماعية: مناقشة الواجب المنزلي ومدى ممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل فيما بين الجلسات، وكذلك مناقشة الملاحظات والاستفسارات

المقدمة من المجموعة، تم التشاور والتحاور حول مدى نجاح الأمهات في تمثيل الموقف باستخدام مهارات التكيف المعرفية السلوكية.

- التعزيز: شكر وتعزيز الأمهات اللاتي قمن بممارسة التدريب على المواجهة من خلال التخيل فيما بين الجلسات، والوقوف على ملاحظاتهم واستفساراتهم والثناء عليها، كذلك إبداء الموافقة والتأييد لكل أم قامت بالدور على وجه مقبول أو جيد.
- الواجب المنزلي: رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط فيما بين الجلسات، وذلك حتى تنتقل الأمهات لمستوى أعلى من الإدراك وهو تقييم السلوك.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.

الجلسة الحادية عشر: التدريب من خلال التعرض خلال الجلسة

أهداف الجلسة:

- مراجعة استراتيجيات التكيف المعرفية السلوكية.
- افتعال موقف وهمي يمثل تهديداً لأفراد المجموعة، ورصد ردود الأفعال لكل فرد.
- مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف.
- واجب منزلي: التأكيد على أهمية الممارسات الفعلية لمهارات إدارة الضغوط، وحث الأمهات وتشجيعهم على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية.

الفنيات المستخدمة:

- الحوار والمناقشة الجماعية: لمناقشة الواجب المنزلي المقدم في الحصة الإرشادية السابقة، حول رصد استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية التي يستخدمها الآخرون عند تعرضهم للضغوط، وكذلك مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف الوهمي المفتعل.
- التعريض: وذلك بتعريض أفراد المجموعة التجريبية لموقف وهمي مفتعل يمثل تهديداً لهم، ورصد ردود الأفعال لكل فرد.
- لعب الأدوار: ويتمثل في ردود الأفعال التي قام بها أفراد المجموعة التجريبية نتيجة الموقف الوهمي المفتعل، وكذلك بعد مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع

الموقف، قامت الباحثة أو أحد الأعضاء بلعب دور يتضمن استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية الأكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط.

● النمذجة: وتشارك هذه الفنية مع الفنية السابقة في أنه بعد مناقشة كل فرد في الأسلوب الذي تعامل به مع الموقف، قامت الباحثة أو أحد الأعضاء بلعب دور يتضمن استراتيجيات المقاومة المعرفية السلوكية الأكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط، وتتميز مع فنية لعب الدور بنمذجة لاعب الدور.

● التعزيز: بتقديم الشكر للأمتهات اللائي رصدن استراتيجيات المقاومة التي يستخدمها الآخرون عند التعرض لموقف ضاغط، وكذلك الثناء على من قمن بلعب الدور أو النمذجة على أحسن وجه.

● الواجب المنزلي: التأكيد على أهمية الممارسات الفعلية لمهارات إدارة الضغوط، وحث الأمتهات وتشجيعهم على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية.

الوسائل المستخدمة:

● جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.

الجلسة الثانية عشر: الإنهاء والتقييم.

أهداف الجلسة:

- التأكيد على ضرورة الشعور بالكفاءة الذاتية في إدارة الضغوط.
- حث الأمتهات وتشجيعهن على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية.
- توجيه الشكر للأمتهات على تفاعلهم الإيجابي والتزامهم بحضور الجلسات.
- تطبيق المقاييس البعدية.
- الاتفاق مع المجموعة على موعد مقابلة التتبع (بعد شهرين من تاريخ الجلسة).
- أن يتم قياس درجة الضغوط النفسية لدى الأمتهات البديلات من خلال الاستبيان البعدي.

الفنيات المستخدمة:

- التعزيز: للتأكيد على ضرورة الشعور بالكفاءة الذاتية في مواجهة الضغوط، وحث الأمتهات على تطبيق ما تعلموه أثناء الجلسات في المواقف الحياتية، وتوجيه الشكر للأمتهات على تفاعلهم الإيجابي والتزامهم بحضور الجلسات.
- الحوار والمناقشة الجماعية: للتداول حول مدى الاستفادة من البرنامج، والنقاط الغامضة التي تحتاج إلى توضيح أكبر.

الوسائل المستخدمة:

- جهاز كمبيوتر وجهاز عرض.
- أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة. (توزيع استبيان بعدي لقياس الضغوطات النفسية لدى الأمهات البدليات).

ملحق رقم (5): أسماء المحكمين لاستبانة الضغط النفسي

م	اسم المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل
1.	د. أنور العبادسة	أستاذ مشارك صحة نفسية	الجامعة الإسلامية
2.	د. عاطف الأغا	أستاذ مشارك علم نفس تربوي	الجامعة الإسلامية
3.	د. جميل الطهراوي	أستاذ مشارك صحة نفسية	الجامعة الإسلامية
4.	أ.د. نظمي أبو مصطفى	أستاذ صحة نفسية	جامعة الأقصى
5.	د. يوسف عوض الله	طبيب صحة نفسية	عيادة رفح النفسية
6.	د. جمال قنن	طبيب واختصاصي نفسي	برنامج غزة للصحة النفسية
7.	أ. ياسر أبو مصطفى	أخصائي نفسي	قرية الاطفال

ملحق رقم (6): الكتاب الموجه للمحكمين (استبانة الضغوط النفسية)

الأستاذ الدكتور/ة: حفظه الله.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: التكرم بتحكيم الاستبانة المرفقة

تقوم الباحثة بإعداد بحث لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البدليات في قرية الأطفال SOS- رفح) وضمن متطلبات البحث تطبيق استبانة الضغوط النفسية للأمهات البدليات والذي يتكون في صورته الأولية من عدة أبعاد هي: (البعد الصحي، البعد الانفعالي، البعد الاجتماعي، البعد المهني، البعد الاقتصادي)، لذا نرجو من سيادتكم تحكيم الأداة المرفقة وإبداء ملاحظاتكم بالحذف أو التعديل أو غيرها وسوف يكون مستوى الاستجابة على البنود على النحو التالي (تتطبق دائماً، تتطبق غالباً، تتطبق أحياناً، تتطبق نادراً، تتطبق أبداً).

وتقبلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير، ، ، ،

الباحثة

إسلام فياض

ملحق رقم (7): مقياس الضغوط النفسية (قبل التحكيم)

عزيزتي الأم البديلة:

يتعرض أي منا في حياته للعديد من الظروف الضاغطة أو المشكلات سواء نفسية، اجتماعية، مادية، شخصية، عائلية، وغيرها.....

المطلوب منك أن تحدد أهم الطرق التي تتبعينها للتعامل مع الضغط النفسي التي تعرضت له خلال العام الماضي - أو قبله - وأثرت ومازالت تؤثر على حياتك، وان لم تتعرضي تخيلي مواقف

مماثلة قد تصادفك، وتوضح ماذا يمكن أن تفعليه وبماذا تشعرين تجاهها، ويجب أن تلاحظي أن المشكلات المختلفة تتطلب طرقاً مختلفة للتعامل معها.

لذلك سوف يعرض عليك عددا من العبارات تصف الطرق المختلفة للتعامل مع مثل هذه المشكلات. بوضع علامة (X) في المكان المناسب.

ونود أن نشير إليك أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فقط عليك أن تجيبي كما تتصرفين فعلاً وما يمكن أن تشعرين به، إجابتك لن يطلع عليها أحد...

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
الضغوط الصحية						
1	أشعر بعدم الرغبة في أداء المهام الموكلة					
2	أعاني من ألم مستمر في معدتي					
3	أعاني من خفقان في دقات القلب					
4	أعاني من الصداع دون سبب واضح					
5	أعاني من اضطرابات في الهضم					
6	أعاني من مشاكل في الجهاز التنفسي					
7	أشعر بألم في مفاصلي					
8	أعاني من ألم في صدري					
9	أعاني من اضطرابات في ضغط الدم					
10	أشعر بالتعب الشديد لأقل مجهود					
11	أشكو من فقدان الشهية					
12	أعاني من بعض الأمراض المزمنة					
الضغوط الانفعالية						
13	أجد صعوبة في الاستغراق بالنوم					
14	كثيراً ما ينتابني الغضب والارتباك لأتفه الأسباب					
15	أشعر بفقدان الثقة في نفسي					
16	أفتقد إلى روح المرح والترفيه					
17	أشعر أنني منقلب المزاج					
18	أنا سريع البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط					

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
19	أفتقد إلى المتعة في حياتي					
20	أشعر بالقلق دون مبرر					
21	أشعر بالضيق واليأس والاكتئاب في أغلب الأوقات					
22	لا أشعر بأهمية وجودي في الحياة					
23	أعاني من صعوبة في التركيز					
24	يغلب على النسيان					
25	أجد صعوبة في التحكم بأعصابي					
26	لا أستطيع التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري					
الضغوط الاجتماعية						
27	أشعر بأن علاقاتي بأفراد أسرتي وأقاربي مضطربة					
28	أجد صعوبة في التعايش مع الآخرين					
29	أفقد الثقة في الناس من حولي					
30	أصبحت حساساً في تعاملي مع الآخرين					
31	أفتقد التعاون بيني وبين زملائي					
32	أشعر بالضيق من نقد الآخرين لي					
33	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين					
34	أشعر بعدم السيطرة على مجريات حياتي الاجتماعية					
35	أنزعج من نفاق الناس عند تعاملي معهم					

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
36	أفتقد إلى روح الصداقة الحقيقية					
37	أضطر إلى الجلوس منفرداً بسبب سوء تعامل الآخرين					
38	أجد أنه من الصعب إقناع الآخرين برأيي					
الضغوط المهنية						
39	أعاني من عدم التكيف مع زملائي					
40	أشعر بعدم الانتماء إلى زملائي في العمل					
41	أشعر بالضيق من كثرة التعليمات من الإدارة					
42	أعاني من الروتين القاتل في العمل					
43	تزيد الخلافات في العمل من شعوري بالضيق.					
44	أشعر بعدم الاستقرار في العمل					
45	أشعر بالملل في العمل					
46	أفكر في ترك العمل					
47	أشعر أن مهنتي مهنة شاقة					
48	أشعر بالإرهاق لكثرة أعباء العمل					
49	أتضايق لعدم عملي في اختصاصي الأكاديمي					
50	أنزعج من تسلط المدير في العمل					
51	أعاني من التفرقة بين الموظفين.					
52	بضايقني سوء العلاقة بين الزملاء في العمل					
53	تؤثر مشكلات العمل على حياتي الخاصة.					

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
54	أشعر بالتوتر عند مواجهة ضغوط العمل					
الضغوط الاقتصادية						
55	أعاني من تحكم الآخرين بالمخصصات المالية الخاصة بي					
56	أعاني من عدم القدرة على الادخار من الراتب					
57	أعاني من ديون مالية تؤثر على حياتي					
58	أشعر بالقلق من عدم قدرتي على سداد ديوني المتراكمة					
59	أتضايق من تأخر صرف الراتب في موعده					
60	أتضايق من عدم تغطية راتبي كافة احتياجاتي					
61	أنزعج من عدم توفر الحوافز المناسبة					
62	أعجز عن تلبية احتياجاتي بسبب الديون المتراكمة					

ملحق رقم (8): مقياس الضغوط النفسية (بعد التحكيم)

الأخت الكريمة الأم البديلة:

يتعرض أي منا في حياته للعديد من الظروف الضاغطة أو المشكلات سواء نفسية، اجتماعية، مادية، شخصية، عائلية، وغيرها.....

المطلوب منك أن تحدد أي الطرق التي تتبعونها للتعامل مع الضغط النفسي التي تعرضت له خلال العام الماضي - أو قبله - أو ضغوطات تتعرضين لها في حياتك اليومية وأثرت ومازالت تؤثر على حياتك.

لذلك سوف يعرض عليك عددا من العبارات تصف الطرق المختلفة للتعامل مع مثل هذه المشكلات. بوضع علامة (X) في المكان المناسب.

ونود أن نشير إليك أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فقط عليك أن تجيب كما تتصرفين فعلاً وما يمكن أن تشعرين به، إجابتك لن يطلع عليها أحد...

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
الضغوط الصحية						
1	أشعر بعدم الرغبة في أداء المهام الموكلة لي.					
2	أعاني من ألم مستمر في معدتي.					
3	أعاني من خفقان في دقات القلب.					
4	أعاني من الصداع دون سبب واضح.					
5	أعاني من اضطرابات في الهضم.					
6	أعاني من مشاكل في الجهاز التنفسي.					
7	أشعر بألم في مفاصلي وأطرافي.					
8	أعاني من ألم في صدري.					
9	أعاني من اضطرابات في ضغط الدم.					
10	أشعر بالتعب الشديد لأقل مجهود.					
11	أشكو من فقدان الشهية.					
12	أعاني من بعض الأمراض المزمنة					
الضغوط الانفعالية						
13	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.					
14	أغضب لأتفه الأسباب.					
15	أشعر بفقدان الثقة في نفسي.					
16	أفتقد إلى روح المرح والترفيه.					
17	أشعر أنني متقلب المزاج.					
18	أبكي عند مواجهة أي ضغط.					
19	أفتقد إلى المتعة في حياتي.					
20	أشعر بالقلق دون مبرر.					
21	أشعر بالضيق في أغلب الأوقات.					
22	لا أشعر بأهمية وجودي في الحياة.					
23	أعاني من صعوبة في التركيز.					
24	أعاني من النسيان.					

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
25	أجد صعوبة في التحكم بانفعالاتي.					
26	لا أستطيع التعبير عن مشاعري ومصارحة الآخرين بما يجول في خاطري.					
الضغوط الاجتماعية						
27	أشعر بأن علاقاتي بأفراد أسرتي مضطربة.					
28	أجد صعوبة في التعايش مع الآخرين.					
29	أفقد الثقة في الناس من حولي.					
30	أفتقد التعاون بيني وبين زملائي.					
31	أشعر بالضيق من نقد الآخرين لي.					
32	أجد صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.					
33	أشعر بعدم السيطرة على مجريات حياتي الاجتماعية.					
34	أنزعج من نفاق الناس عند تعاملهم معي.					
35	أفتقد إلى روح الصداقة الحقيقية .					
36	أضطر إلى الجلوس منفرداً بسبب سوء تعامل الآخرين.					
37	أجد أنه من الصعب إقناع الآخرين برأيي.					
38	أصبحت حساساً في تعاملهم مع الآخرين					
الضغوط المهنية						
39	أعاني من عدم التوافق مع زملائي في العمل.					
40	أشعر بعدم الانتماء إلى زملائي في العمل.					
41	أشعر بالضيق من كثرة التعليمات من الإدارة.					
42	أعاني من الروتين القاتل في العمل.					
43	أشعر بالضيق أثناء عملي خاصة في علاقتي مع المدير.					
44	أشعر بعدم الاستقرار في العمل.					

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
45	أشعر بالملل في العمل.					
46	أفكر في ترك العمل.					
47	أشعر أن مهنتي مهنة شاقة ومتعبة.					
48	أشعر بالإرهاق لكثرة أعباء العمل ومسئوليات العمل.					
49	أتضايق لعدم عملي في اختصاصي الأكاديمي					
50	أنزعج من تسلط المدير في العمل					
51	أعاني من التفرقة بين العاملين على خلفياتهم الثقافية.					
52	أشعر أن مشكلات العمل تؤثر على حياتي الخاصة.					
53	أشعر بالتوتر عند مواجهة ضغوط العمل					
54	يزعجني تغير الرؤساء في العمل					
الضغوط الاقتصادية						
55	أعاني من تحكم الآخرين بالمخصصات المالية الخاصة بي					
56	أعاني من عدم القدرة على الادخار من الراتب					
57	أعاني من ديون مالية متراكمة.					
58	أشعر بالقلق من عدم قدرتي على سداد ديوني المتراكمة					
59	أتضايق من تأخر صرف الراتب في موعده					
60	أتضايق من عدم تغطية راتبي كافة احتياجاتي					
61	أنزعج من عدم توفر الحوافز المناسبة					
62	أعجز عن تلبية احتياجاتي بسبب الديون المتراكمة					
الضغوط المتعلقة بتربية الأطفال						
63	أنزعج من عدد الأطفال الكبير داخل أسرتي البديلة					

م	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	تنطبق أبداً
64	أعجز في التعامل مع مشكلات المراهقة					
65	أنزعج من عدم وجود مساندة إدارية في مجال تربية الطفل					
66	أعاني من نقص معلوماتي الخاصة في التعامل مع مشاكل الأطفال					
67	أفتقد للدورات التدريبية المساندة في مجال تربية الطفل					
68	أجد صعوبة في التعامل مع الأطفال بسبب فارق السن بيني وبينهم					
69	أتضايق من التفاوت العمري بين الفئات الموجودين في أسرتي البديلة					

ملحق رقم (9): مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

عزيزتي الأم البديلة:

هناك طرق مختلفة يستخدمها الناس في التعامل مع المواقف الضاغطة أو المشكلات القاسية التي تمر بهم.

يتعرض أي منا في حياته للعديد من الظروف الضاغطة أو المشكلات سواء نفسية، اجتماعية، مادية، شخصية، عائلية، وغيرها.....

المطلوب منك أن تحدد أي الطرق التي تتبعينها للتعامل مع الضغط النفسي التي تتعرضين له في حياتك بشكل عام، وتوضح ماذا يمكن أن تفعلينه وبماذا تشعرين تجاهها، ويجب أن تلاحظي أن المشكلات المختلفة تتطلب طرقاً مختلفة للتعامل معها. لذلك سوف يعرض عليك عدداً من العبارات تصف الطرق المختلفة للتعامل مع الضغوط

بوضع علامة (X) في المكان المناسب؛ على المقياس المكون من أربع خيارات

1- إما أنك لا تستخدمه إطلاقاً 2- تستخدمه أحياناً قليلة

2- تستخدمه بدرجة متوسطة 4- تستخدمه كثيراً

ونود أن نشير إليك أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فقط عليك أن تجيبي كما تتصرفين فعلاً وما يمكن أن تشعرين به، إجابتك لن يطلع عليها أحد...

ولكم جزيل الشكر

الباحثة

الرقم	العبارة	لم أفعل ذلك مطلقاً (1)	فعلت ذلك نادراً (2)	فعلت ذلك أحياناً (3)	فعلت ذلك أحياناً كثيراً (4)
1	تحدثت لبعض الأشخاص وذلك بغرض معرفة المزيد من المعلومات عن الموقف الضاغط.				
2	انتقدت نفسي.				
3	تمنيت أن ينتهي الموقف المزعج بأي طريقة				
4	لقد عبرت عن ضيقي للأشخاص الذين سببوا المشكلة.				
5	حاولت أن انظر للجانب المشرق من الأمور.				
6	حاولت الاحتفاظ بمشاعري لنفسي.				
7	لقد كنت أعرف ما ينبغي أن أفعله ولذلك ضاعفت جهودي كي تسير الأمور.				
8	لقد تغيرت ونموت كشخص يتصرف بشكل أفضل.				
9	تحدثت لبعض الأشخاص الذين يمكن أن يفعلوا شيئاً ما بشأن المشكلة.				
10	أدركت أنني جلبت لنفسني مشكلة.				
11	تمنيت حدوث مشكلة.				
12	وقفت صلباً وناضلت من أجل ما أريد.				
13	حاولت أن أنسى كل الأمور السيئة أو المزعجة.				
14	حاولت عدم إخبار الآخرين عن الأمور السيئة.				
15	لقد وضعت خطة عمل واتبعتها.				
16	بدأت أشعر أن الموقف جعلني أقوى مما كنت عليه في السابق.				
17	لقد طلبت النصيحة من بعض الأشخاص الذين أكن لهم الاحترام.				

				18	وعدت نفسي أن تكون الأمور أفضل في المرة القادمة.
				19	كان عندي بعض التصورات الخيالية والأمني عن كيفية انتهاء الموقف.
				20	انتظرت حدوث فرصة، حتى لو كانت تتطوي على مخاطرة لمواجهة المشكلة.
				21	حاولت أن أنسى كل ما يتصل بالموقف
				22	حاولت عدم قطع خط الرجعة وأن أبقى جميع الخيارات مفتوحة.
				23	لقد ركزت جهودي بما ينبغي أن أفعله لاحقاً.
				24	لقد تلقيت تعاطفاً وتفهماً من شخص ما.
				25	لقد نمت ساعات أكثر من المعتاد.
				26	لقد اعتذرت أو فعلت شيئاً ما لتصحيح الخطأ.
				27	حاولت أن أكون بوضع أحسن بواسطة الأكل أو التدخين أو استخدام الأدوية .
				28	لقد حاولت عمل شيء ما وان لم يكن مجدياً فأنتني على الأقل حاولت.
				29	لقد استسلمت لقدي حيث يكون أحياناً حظي سيئاً .
				30	حاولت ألا أكون متهوراً ومتسرعاً خلال الموقف الضاغط.
				31	لقد قمت بتغيير بعض الأمور وهكذا بدأت تسير الأمور نحو الأفضل .
				32	اكتشفت من جديد ما هو الشيء المهم في الحياة.
				33	لقد طلبت المساعدة.
				34	تجنبت الناس بشكل عام.
				35	بدأت أفكر كيف يمكن لشخص أحترمه وأعجب به، كيف يتصرف في مثل هذا الموقف وعملت مثله.
				36	رفضت أن أفكر بالوقوف ككل.

				37	حاولت ضبط مشاعري قدر الإمكان وعدم تحويلها إلى تصرفات وأمور أخرى.
				38	اتجهت إلى الصلاة والدعاء.
				39	لم أصدق أن الموقف أو المشكلة قد حدث فعلاً.
				40	بدأت أفكر فيما ينبغي أن أفعله أو أقوله.
				41	بدأت أغير بعض الأشياء في نفسي.
				42	ألقيت اللوم على الآخرين.
				43	بدأت استرجاع خبراتي السابقة عندما كنت في موقف مشابه.
				44	مضيت وكأن شيئاً لم يحدث.

ملحق رقم (10): تسهيل مهمة طالب ماجستير



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

هاتف داخلي 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س ع /35
2016/11/05
التاريخ: Date:

حفظه الله،

الأستاذ الفاضل/ سامي عجور

مدير قرية الأطفال SOS برفح

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، ونرجو التكرم بمساعدة الطالبة/ إسلام محمد عيد فياض، برقم جامعي 220150065 المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية في تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات، لمساعدتها في اعداد رسالة الماجستير والتي بعنوان:

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات
البديلات في قرية الأطفال رفح

وأنه ولي التوفيق ،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا



أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

صورة إلى :-
السلام

ملحق رقم (11): صور تطبيق البرنامج الإرشادي







