



عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل

وفاء محمد عبدالرحمن ديرية

رسالة ماجستير

القدس - فلسطين

1440هـ/2019م

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل

إعداد:

وفاء محمد عبدالرحمن ديرية

بكالوريوس خدمة اجتماعية فرعي علم النفس - جامعة بيت لحم / فلسطين

المشرف: الدكتور عمر الريماوي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي من عمادة الدراسات العليا/ كلية العلوم التربوية/ جامعة القدس

1440هـ/2019م



جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
الإرشاد النفسي والتربوي

إجازة الرسالة

أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل

اسم الطالبة: وفاء محمد عبد الرحمن ديرية

الرقم الجامعي: 21620177

إشراف: د. عمر الريماوي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ: 2019/7/14 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتوافقهم:

- | | |
|----------------|--|
| التوقيع: | 1. رئيس لجنة المناقشة: د. عمر الريماوي |
| التوقيع: | 2. ممتحناً داخلياً د. نبيل عبد الهادي |
| التوقيع: | 3. ممتحناً خارجياً: أ.د. محمد أحمد شاهين |

القدس / فلسطين

1440 هـ / 2019 م

الإهداء

إلى من علماني معنى الحب، والحياة، والعطاء، والمثابرة، والدي الكريمين.....
إلى من ساندوني ووقفوا بجانبني وزودوني بالعزيمة والإرادة، إخوتي الأعمام.....
إلى رفيق عمري الذي كان عوناً لي في حياتي ومسيرتي العلمية، زوجي الغالي.....
إلى قرة عيني ونور حياتي الذين دعموني بتشجيعهم رغم صغر سنهم، أبنائي الأعمام.....
إلى زملائي وزميلاتي في العمل والدراسة.....
إلى أرواح شهداء فلسطين الحبيبة وأسراها البواسل.....
إلى زوجات الشهداء الصابرات رغم كل المعاناة والصعوبات.....
إلى كل من دعمني وساندني خلال مسيرتي العلمية.....
إلى هؤلاء جميعاً أهدى ثمرة جهدي المتواضع.....

إقرار

أقر أنا معد الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تم الإشارة له حيثما ورد، وأن هذه الرسالة، أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة علمية عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

الاسم: وفاء محمد عبد الرحمن ديرية

التوقيع: وفاء محمد ديرية

التاريخ: 2019 / 7/ 14

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل الذي ما كنت لأتمه لولا توفيق الله عزوجل وفضله.
أتوجه بالشكر الجزيل لجامعة القدس كلية الدراسات العليا، وقسم الإرشاد النفسي والتربوي، وأعضاء هيئة التدريس لما قدموه لي من تسهيل في إتمام هذه الدراسة.
كما وأتقدم بجزيل الشكر والامتنان للدكتور الفاضل عمر الريماوي المشرف على هذه الرسالة على ما منحني من دعم، وما بذله من جهد لإتمام هذه الرسالة. وشكري لموصول للأستاذ الدكتور محمد شاهين الممتحن الخارجي، والدكتور نبيل عبد الهادي الممتحن الداخلي .
كما وأتقدم بالشكر الجزيل لجمعية الشبان المسيحية على حسن اهتمامهم وتعاونهم، وتوفير الوقت لاستكمال دراستي.
والشكر الخاص لزملائي وزميلاتي الذين كان لهم الفضل في مساعدتي ومساندتي، فلهم جزيل الشكر والتقدير.
وفي الختام أشكر كل من ساهم وساعد، ولو بدعم صغير لإتمام هذه الرسالة لتري النور.

مصطلحات الدراسة:

أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة: "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد" (علي، 2003 : 52)

ويعرّف عياش (2012: 32) أساليب مواجهة الضغوط، "إنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية والمعرفية، التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه".

التعريف إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في هذه الدراسة.

زوجات الشهداء: هن أرامل من استشهدوا نتيجة الإعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني، ويعرف مفهوم الشهيد لغوياً على أنه هو الحاضر (الداموني، 2001).

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل. ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (81) زوجة من زوجات الشهداء، وتم التحقق من صدق الأداة بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة. كما قامت الباحثة بالتحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمجالات الدراسة حسب معادلة الثبات (كرونباخ ألفا)، وكانت النتيجة تشير إلى تمتع هذه الأداة بثبات يفي بأغراض الدراسة، إذ أظهرت نتائج الدراسة أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية جاءت بدرجة متوسطة. وتبين من خلال النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير العمر، والوظيفة، بينما تبين وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء، وكذلك للمجالات ما عدا مجال أسلوب الدعم الاجتماعي، وكانت لصالح 6 أبناء فأكثر. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق تعزى لمتغير مدة استشهاد الزوج، وكذلك للمجالات ما عدا مجالي أسلوب وسائل الدفاع، وأسلوب الدعم الاجتماعي، وكانت لصالح المدة الأطول على استشهاد الزوج. وكذلك تبين وجود فروق تعزى لمتغير مكان السكن لصالح السكن المنفصل مقارنة بالسكن سواءً مع أهل الزوج أم أهل الزوجة. وبناء على النتائج، توصي الدراسة بضرورة اهتمام المؤسسات الاجتماعية بفئة زوجات الشهداء وتوفير مكان سكن منفصل حتى تستطيع أن تستقل بنفسها وبأبنائها، وتنمية مهارات زوجات الشهداء في إدارة بعض المشاريع الصغيرة وتوفيرها كي تؤمن لهن دخلًا مناسباً.

Methods of Dealing with Psychological Pressures among Martyrs' Widows in Hebron Governorate

Prepared by: Wafa Mohammad AbdUlrahmanDireya

Supervisor: Dr. Omar Rimawi

Abstract:

The study aimed to identifying methods of dealing with the psychological pressures among martyrs' widows in Hebron Governorate. Descriptive method has been used to achieve the objectives of this study. The sample included 81 widows. The credibility of the tool was verified by calculating Pearson correlation coefficient of the questionnaire paragraphs, with the total degree of the tool. Statistical indication was found in all paragraphs of the questionnaire. The researcher determined the stability of the tool by calculating the stability of the total degree of stability coefficient of the domains of study according to the stability equation (Cronbach's alpha). Results of the study showed that the tool is consistent enough to meet the purpose of the study. The results also showed that the methods of dealing with psychological pressure came to a medium degree. Moreover, the results indicated that there were no statistically significant differences in the methods of dealing with psychological stress due to the variables of age or job. On the other hand, differences in methods of dealing with psychological stress were found among the martyrs' widows in Hebron Governorate due to the variable of number of children and the domains -except of the method of social support- in favor of the number of children who are 6 years old or more. In addition, the results of the study revealed that there were differences in the ways of dealing with psychological stress due to the variable of duration of the husband's martyrdom and the domains except of the defense and social support methods in favor of the longer duration of the husband's martyrdom which is 10 years or more. There were also differences due to the variable of residence in favor of separate housing, either residence with husband's or wife's families. Based on the results of the study, it is recommended that the social institutions of the widows of martyrs should pay attention to providing a separate place of residence so that they can live independently with their children. Also, the institution should work on developing the skills of the martyrs' widows by involving them in small businesses that provide them with an adequate income.

الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها

- مقدمة
- مشكلة الدراسة
- أسئلة الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- محددات الدراسة
- تعريف المصطلحات نظرياً وإجرائياً

الفصل الأول:

خلفية الدراسة وأهميتها:

1.1 المقدمة:

لقد أنعم الله تعالى علينا بنعم كثيرة ومن أعظم هذه النعم الصحة والعافية، حيث إن صحة النفس لا تقل أهمية عن صحة الجسد والعقل، ولكن في ظل ما يعيشه الإنسان في شتى مجالات الحياة وما يواجهه من صعوبات وضغوطات مختلفة أثر ذلك على طبيعته المستقرة وحياته الهادئة. ويتسم هذا العصر بالضغوط والتوتر الناشيء عن الحروب والقتل والتشريد والتعدي وغيرها، والتي تعاني بعض الشعوب من آثارها وويلاتها وقد تمتد آثار الضغوط زمناً طويلاً أو قصيراً، حسب طبيعة هذه الشعوب وحسب الضغوط التي ألمت بها .

إن الواقع الفلسطيني مليء بالضغوط النفسية والأحداث الصادمة والتي تتمثل في استخدام قوات الاحتلال لكافة أشكال الانتهاكات المتمثلة في القتل والأسر والتشريد وهدم المنازل والحصار، والتي مست كافة نواحي الحياة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية ما أدى إلى العديد من الاضطرابات النفسية لدى الكثيرين. ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت إلى تلك الضغوطات والأحداث الصادمة زوجات الشهداء، وذلك لأن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في حياتها على جميع الأصعدة.

على الرغم من أن الموت يمثل إحدى حتميات الحياة، إلا أن الأسى، والحزن، والمحنة المرتبطة بمشاعر الفقد لأشخاص مهمين ومقربين في الحياة يشكل حتمية أخرى تضاف إلى واقع الحياة الإنسانية. ومن البديهي أن تستغرق مرحلة الحزن والأسى بعد فقد الأسرة أحد أفرادها نتيجة الوفاة

أحد أصعب الخبرات المؤلمة التي تواجهها الأسر خلال دورة حياتها، خاصة إذا كان هذا الفقد يمثل ركناً أساسياً في بناء هذه الأسرة. إذ يمثل فقد شريك الحياة أحد أشد الضغوطات النفسية التي يتعرض إليها الإنسان في حياته (Camelley, Bolger, Wortman, & Burk 2006).

إن التحول المفاجئ من زوجة لأرملة تواجه العديد من المشاعر النفسية الضاغطة وغير المألوفة لديها كالإحساس بالوحدة، وفقد الألفة، وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية، واضطراب تحديد الاتجاه المستقبلي ووحدة الهدف، وفقد الإحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية. أما على المستوى الأسري، فطبيعة المرحلة تتطلب تغييراً في الدور الأسري فهي ستقوم بدور الأم والأب في آن واحد، وقد يرتبط بذلك إحساس بعدم الاستقرار، والشعور بعدم التوازن نتيجة تغير روتين الحياة. هذا بالإضافة إلى بعض المشاعر غير المألوفة ولكن بدرجة أكبر كالاكتئاب، والقلق من المستقبل (Sullivan, 2009).

ويرتبط الشعور بالفقد بالكثير من مشاعر الأسى والاضطرابات التي تظهر في الجانب الانفعالي، والعقلي، والوجداني، والمظهر السلوكي الخارجي للإنسان، فمن الناحية النفسية والسلوكية يصعب على الفرد تقبل أن الفقد قد وقع بالفعل، كما تظهر حاجة الفرد في تكرار الحديث عن موضوع الفقد عدة مرات. إضافة إلى الشعور بالتقلب والتغير الحاد في المزاج. أما من الناحية الفيزيائية فيشعر الفرد في غصة في الحلق، وثقل في منطقة القفص الصدري، واضطراب في النوم، والإحساس بالإرهاق وفقد الطاقة (Wlasensko, 2009).

ويفسر بعض الباحثين ذلك (DeMichele, 2009)، في ضوء حالة الارتباط الوثيق بين الفقد والمكلمة (التي تمثل الأرملة). فأن فقد الزوج يؤدي إلى خلق نوع من التشويش في إدراك المكلمة، فهي لم تفقد شخصاً فقط بل فقدت كل ما يرتبط بهذا الشخص من احتياجات نفسية واجتماعية ومادية لا نهاية لها. بل إن بعض الباحثين توصل من خلال دراسة مقارنة إلى أن

تأثيرات فقد الزوج أكبر أثراً من تأثيرات فقد آخرين في حياة الفرد ك وفاة الابن أو الأم (Norris 1990)، ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت إلى الضغوطات والأحداث الصادمة زوجات الشهداء، إذ يمثل الزوج القوة التي تستند عليها الزوجة في حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحياة والطمأنينة للزوجة والأبناء (الخصري، 2011).

ويعتبر فقدان الشريك من أشد وأصعب أنواع الفقد الذي لا تكاد تتحمله الزوجة، إذ قد تتمثل المشكلة التي تواجه المرأة في صعوبة الجمع بين دور الأم ودور الأب، وقيام المرأة بدور الأب يمكن أن يتناقض مع أصالة دورها كأم، وإن التعددية في أداء الأدوار قد يؤدي إلى إجهاد الدور الأصلي والنقص في كفاءة الأداء (عبد الحسين، 2011). أن صعوبة القيام بالدورين معاً ترتبط بالضرورة بدرجة الإعتماد على الرجل ومدى هذا الإعتماد. ومن الطبيعي أن تشعر بعض النساء في هذه الظروف بأنه من الصعب عليها أن تتحمل هذا الوضع الجديد وتقوم بالدور الجديد المنتظر منها (عبد الناصر، 1995).

وعلى الرغم من أن فجيرة الوفاة هي حدث صادم وأكثرها مشقة على النفس، إلا أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من المهارات للتعامل مع المشكلات وتعزيز الذات، فزوجة الشهيد تجد نفسها بعد استشهاد زوجها صاحبة القرار وهي المسؤولة عن عائلتها وأبنائها، فتقوم بدور الأب والأم معاً كي تكمل مسيرة زوجها النضالية، وتسعى جاهدة للقيام بمسؤولياتها الجديدة بأفضل صورة، وخاصة بعد الخبرات التي تعرض لها الشعب الفلسطيني على مدار التاريخ من نكبات وحروب وأحداث، واقتدائها بنماذج نسائية فلسطينية مميزة أثبتت دورها في المجتمع (أبو شمالة، 2016).

كما حظي موضوع زوجات الشهداء باهتمام الباحثين فاتجهت أبحاثهم لدراسة معاناة هذه الشريحة وأحوالها، وسبل التخفيف عنها. وفي هذا السياق أكدت دراسة أخليل (2011) زيادة أدوار زوجة

الشهيد بعد استشهاد زوجها، ودور الخدمة الاجتماعية في مسانبتها، وأشارت دراسة المزيني (2011) إلى أن زوجات الشهداء لديهن معاناة نفسية مرتفعة، وأن هناك تأثيراً للوضع الاقتصادي، وتعليم الزوجة، وعمرها، وعدد أولادها في درجة المعاناة النفسية. وأظهرت دراسة أبو دف (2010) أن مواجهة زوجات الشهداء للمعوقات المختلفة تحدّ من الفعالية الاجتماعية لهن، ومن ممارسة أدوارهن. كما أكدت دراسة السميري (2014) على فعالية البرامج الإرشادية في المساندة الاجتماعية، والتخفيف من الوحدة النفسية، والاكتئاب لدى زوجات الشهداء كما في دراسة (عوض، 2008).

وتعتبر استراتيجيات المواجهة استراتيجيات تكيف فردية، تستعمل في وجه الضغوط، تبحث عن تغير أو تفادي صعوبات المواجهة في المحيط، والمواجهة هي استجابة يعبر عنها بأشكال متعددة، منها تظاهرات جسدية، وسلوكية، وانفعالية، ومعرفية، وقد تكون استراتيجيات المواجهة ايجابية أو سلبية (Rose & Altmair, 1994).

2.1 مشكلة الدراسة:

نظراً لتزايد أعداد الشهداء الأزواج بسبب الاعتداءات على الشعب الفلسطيني، ونظراً لما يفرضه علينا الوفاء لهؤلاء الأبطال وأقل هذا الوفاء أن نهتم بهم، ونسخر العلم والبحث من أجل مساعدة أسرهم، وتقديم المساعدة لهم، إذ إن الأسرة المتضررة من حالة فقدان رب الأسرة، والتي تحدث خلافاً في الأدوار، وما ينتج عنها من ضغوطات مجتمعية على الزوجة في حالة استشهاد الزوج (رب الأسرة)، الذي يمثل السلطة الضابطة والمعيّل الرئيس لها، قد تواجه اضطراباً وخاصة في ظل خلو مركز السلطة والقوة فيها، وهذا بدوره يؤدي إلى اضطراب السلطة في الأسرة، واختلال التوازن في نظام الحياة الأسرية؛ مما يعني كثيراً من المشكلات والصعوبات، وبالتالي يشكل

ضغوطاً شديدة على نظام التفاعل بين الأم والأبناء، وعلى أساليب تعاملها معهم ورعايتها لهم. فكانت هذه الدراسة التي تتمثل مشكلتها في الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل.

3.1 أسئلة الدراسة:

سعت هذه الدراسة للأجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل؟

السؤال الثاني: هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل باختلاف متغيرات الدراسة: (العمر، الوظيفة، الأبناء، مدة استشهاد الزوج، مكان السكن)؟

4.1 فرضيات الدراسة:

للأجابة عن سؤال الدراسة الثاني، فقد صيغت الفرضيات الصفرية الآتية :

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل يعزى لمتغير العمر.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة الخليل يعزى لمتغير الوظيفة".