عمادة الدراسات العليا
جامعة القدس

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي

سمر أديب علي عابد

رسالة ماجستير

القدس – فلسطين

1437هـ – 2016 م

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي

إعداد:
سمر أديب علي عابد

بكالوريوس فقه وتشريع / جامعة القدس 2003/ فلسطين

إشراف: الدكتور كمال عبد الحافظ سلامة

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

القدس – فلسطين

1437هـ / 2016 م

جامعة القدس
عمادة الدراسات العليا
كلية العلوم التربوية

إجازة الرسالة

فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي

إعداد الطالبة: سمر أديب علي عابد
الرقم الجامعي: 21111424

إشراف الدكتور: كمال سلامة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 30 / 05 / 2016 من أعضاء لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة: د. كمال سلامة التوقيع: .....
2. ممتحناً داخلياً: د. سمير شقير التوقيع: .....
3. ممتحناً خارجياً: أ. د. محمد شاهين التوقيع: .....

القدس–فلسطين

1437هـ/ 2016 م

إهـداء

إلى من علماني معنى الحب والحياة والعطاء والمثابرة إلى والديّ الكريمين شمعة العمر التي لا تنطفئ...

إلى من ساندوني ووفقوا بجانبي وزودوني بالعزيمة والإرادة إلى إخواني... إلى فراشات الربيع وشقيقات الروح أخواتي...

إلى رفيق العمر وتَوأم الروح منبع الحب والوفاء، من كان عوناً لي في مسيرتي العلمية بكل ما حملت من متاعب وعقبات، من شد من عزيمتي ومنحني القوة والإرادة والمثابرة إلى زوجي الغالي... إلى قرة عيني الذي دعمني بتشجيعه رغم صغر سنة ولدي الحبيب...

إلى شهداء فلسطين الحبيبة الذين طهروا بدمائهم خبث هذه الأرض، وأناروا لنا الطرق السرمدي وضربوا لنا أروع مثال لبطولات الفداء...

إلى الأسرى الذين ضحوا بحريتهم من أجل عزة الوطن وصبروا على نار الأسر وظلمة الليالي، وصدهم القيد عن الاجتماع بأهلهم إلى هؤلاء الأسود خلف القضبان...

إلى زوجات الأسرى الصابرات المثابرات رغم كل المعاناة والصعوبات ....

إلى كل من دعمني ولو بفكرة أو كلمة أو حتى دعاء ...

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة تعبي وجهدي المتواضع ...

الباحثة: سمر أديب عابد

إقرار

أقر أنا معدّ هذه الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وإنها نتيجة أبحاثي الخاصة، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وإن هذه الرسالة، أو أي جزء منها، لم يقدم لنيل أيّ درجة علمية عُليا لأي جامعة أو معهد آخر.

الاسم: سمر أديب علي عابد

التوقيع: .....

التاريخ: 30 / 05 / 2016

شكر وتقدير

الحمد لله على ما وفقني فيه لإتمام هذا العمل الذي ما كنت لأتمّه 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 كمال سلامة المشرف على هذه الرسالة على ما منحني من دعم، وما بذله من جهد لإتمام هذه الرسالة.

كما وأتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور عفيف زيدان والدكتور عمر الريماوي والدكتور إياد الحلاق والأستاذ زياد لافي على ما قدموه لي من دعم ومساندة ونصائح وتوجيهات.

كما وأتقدم بالشكر لأعضاء لجنة التحكيم لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة فجزاهم الله كل خير.

وأتقدم بالشكر لنادي الأسير الفلسطيني – رام الله –على تعاونهم معي، ولجميعة الشبان المسيحية، على ما بذلوه من تذليل للصعوبات أثناء إجراء هذه الدراسة التجريبية.

كما وأخص بالشكر زوجي الغالي الذي كان السبب وراء إكمال دراستي فك الله أسره، وولدي الحبيب، ووالدي ووالدتي الكريمة حفظهما الله وإخوتي وأخواتي، وصديقاتي الغاليات فلهم جزيل الشكر والعرفان.

والشكر الخاص لزملائي وزميلاتي الذين كان لهم الفضل في مساعدتي ومساندتي، فلهم جزيل الشكر والتقدير.

وفي الختام أتوجه بالشكر الجزيل لكل من ساهم وساعد ولو بدعم صغير ففي إتمام هذه الرسالة حتى ترى النور.

سمر عابد

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية وتطبيقه في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وقياس فاعليته، في محافظة رام الله والبيرة للعام 2016 م.

واستخدم المنهج التجريبي. تكون مجتمع الدراسة من (6500) زوجة أسير في سجون الإحتلال الإسرائيلي، تم اختيار عينة الدراسة قوامها (18) زوجة أسير للمجموعة الضابطة، و(12) زوجة أسير للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي.

ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدمت أداتين: الأولى: استبانة الضغوط النفسية من إعداد لافي (2005)، والثانية: برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية من إعداد الباحثة، بعد التحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة بالطرق المناسبة.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي ولصالح المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي تعزى لمتغير عدد سنوات اعتقال الزوج، ولكن تبين وجود فروق للأبعاد لصالح عدد السنوات الأكبر في الاعتقال. وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى للتفاعل بين كل من اختلاف المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج، وكذلك للأبعاد ما عدا بُعد الضغوطات النفسية، وكانت الفروق لصالح عدد السنوات الأكبر في المجموعة التجريبية.

وبناءً على النتائج، أوصت الدراسة بضرورة توظيف واستخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية لمواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي.

The Effectiveness of Counseling Program which is based on the Humanistic Theory in Reducing the Psychological Stress among Wives of Detainees in the Israeli Occupation Prisons

Prepared by: Samar Adeeb Ali Abed
Supervised by: Dr. Kamal Salameh

Abstract

This study has aimed to create and implement a counseling program; which is based on the humanistic theory, for the purpose of reducing psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons, and measure its effectiveness in Ramallah and Al-Bireh governorate for the year 2016.

The experimental approach was used. The study population consisted of (6500) wives of detainees in the Israeli occupation prisons, and the study sample was selected and consisted of (18) detainees wives who constituted the control group, and (12) detainees wives who constituted the experimental group on which the counseling program was applied.

For achieving the study objectives, two tools were used: the first tool is the psychological stress questionnaire; prepared by Lafi (2005), and the second tool is a counseling program which is based on the humanistic theory; prepared by the researcher, after verifying the validity and reliability of the used tools by the appropriate methods.

The results have revealed that there are statistically significant differences with regards to the degree of effectiveness of the counseling program; which is based on the humanistic theory, in reducing the psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons, in favor of the experimental group in comparison with the control group. The results have also indicated that there are no statistically significant differences with regards to the degree of the effectiveness of the counseling program; which is based on the humanistic theory, in reducing the psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons to be attributed to the variable of the number of the husband's detention years. However, it appeared that there are differences in the dimension in favor of the greatest number of detention years.

Moreover, there are no statistically significant differences in the degree of the effectiveness of the counseling program; which is based on the humanistic theory, in reducing the psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons to be attributed to the interaction between the different types of groups and the number of husband's detention years, as well as the dimensions expect for the dimension of psychological stress, and the differences were in favor of the greater number of detention years in the experimental group.

According to the results, the study has recommended that it is necessary to use the counseling program; that is used in this study, to overcome the psychological stress which the wives of detainees in the Israeli prisons suffer from.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أسئلة الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 فرضيات الدراسة

7.1 مصطلحات الدراسة

8.1 محددات الدراسة

الفصل الأول:

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

شكلت قضية احتلال فلسطين محوراً أساسياً في تاريخ الصراع العربي مع الإحتلال الإسرائيلي، وواصل الإحتلال الإسرائيلي من خلال احتلاله للأرض وتشريد الشعب الفلسطيني عن أرضه في عام 1948، لا زالت تمارس عمليات القتل والتشريد، والهدم، وحرق الحقول، والإعتقالات. حيث شكلت عملية الإعتقال أحد الأعمدة الرئيسية للسياسة الإسرائيلية الهادفة إلى طمس معالم الهوية الفلسطينية منذ عام 1948 وإلى يومنا هذا، في محاولة منها لخنق المجتمع الفلسطيني سياسياً واقتصادياً واجتماعياً ونفسياً وقتل نموه وديمومته (الضمير لرعاية الأسير وحقوق الإنسان، 2011).

"إن كنت تسأل عنهم، فهم حماة وطن ما زلنا نبحث عنه، وإن سألت عن أعمارهم، فأعمارهم تتساوى مع عمر جراحك النازفة. أحلامهم تتمحور حول حرية أرضهم وشعبهم، فإن تحرر الوطن والشعب تحرروا هم أيضاً، واستنشقوا نسيم الكرامة بعيداً عن تلك القضبان التي تغتصب سنين شبابهم، وتسرق فرحة عائلاتهم" (عبد الرحمن، 2011: 20).

ويرى قراقع، بأن قضية الأسرى المعتقلين تمس كل أسرة فلسطينية، وتفاصيلها ماثلة تحت كل سقف فلسطيني، فكم من أسير قضى في أقبية الموت البطئ الإسرائيلي داخل السجون! وكم من أسير حرمته

زنازين الإحتلال من ممارسة حياته بشكل طبيعي كسائر بني البشر بعيداً عن مسلسلات القهر والظلم المجحف! وكم من طفل فلسطيني أفاق على الحياة عابساً فاقداً لجناحي والديه مكبلاً في أروقة العزل الإسرائيلي! وكم من حلم دفنت تفاصيله تحت ركام المعاناة في أكثر الشواهد سطوعاً على لا إنسانية الإحتلال وإبداعه في البطش والتنكيل! (ذوقان، 2010).

إن المعاناة لا تنتهي عند اعتقال الأسير، بل تبدأ رحلة جديدة تنعكس بشكل مباشر على أسرته التي تصبح في وضع لا تحسد عليه فمن المشاعر الابتدائية التي يواجهها أفراد الأسرة في بداية الأمر هو الخوف، والخوف ليس فقط على الأسير، بل من أجل أنفسهم ومصيرهم المرتقب كذلك، وكلما مر الوقت فإن الشعور بالعزلة، والاغتراب، والغضب، والذنب، والعدوان والحزن سينمو بداخلهم، وكذلك الضغوط النفسجسمية الناتجة عن تغيير الأدوار القسري ضمن البناء الأسري والحاجة لقيام أحد الأبوين بملء الدور المزدوج (الأب/الأم)، وهذه المشاعر ستمر بها الأسرة في نوبات شديدة صعوداً وهبوطاً تتجاذب أفراد العائلة تفاعلات تتراوح من الأمل إلى اليأس إلى الغضب والندم (سرمك، 1995).

ويؤثر الأسر على زوجة الأسير الفلسطيني، إذ تنعكس الضغوطات المختلفة التي تتعرض لها بشكل مباشر على وضعها النفسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي، وهذه الضغوطات ناتجة عن صدمة مميزة تظل نتائجها متفاعلة في وجدان وسلوك المرأة الفلسطينية طالما بقي زوجها أسيراً فإن استمرار هذا التفاعل يعيق تكيفها النفسي مع ذاتها ومع الآخرين ويجعلها تشعر بالاغتراب عن مجتمعها ويعيق دورها الطبيعي في التنشئة الاجتماعية (لافي، 2005).

فهن نساء قدر الله لهن أن يعشن ظروفاً أقوى من قدرة تحملهن ويتمنين كلما تحين لحظة الشوق والاحتياج أن يتخلصن من عبء يثقل صدروهن ومن حرمان يعيش بداخلهن وفي عيون أطفالهن، هن زوجات الأسرى والمعتقلين في سجون الاحتلال الإسرائيلي اللاتي ما زلن متمسكات وثابتات أمام كل ما يتعرضن له من مشاكل تزيد من معاناتهن، فحياة زوجات الأسرى لا تقل معاناة عن أزواجهن الأسرى القابعين خلف السجون، حيث يواجهن ظروفاً صعبة من تأمين حياة لأولادهن وتربيتهم وتنشئتهم إلى مواجهة معتركات الحياة التي تزداد سوءاً بعد سوء لتجعل من حياتهن مشواراً صعباً ينتهي بالإفراج عن كافة الأسرى والمعتقلين (وكالة فلسطين اليوم، 2009).

وفي دراسة لهال Hall، لمجموعات من زوجات أسرى الحرب، وجد أنهن يعانين الكثير من الأعراض النفسية والجسمية الشديدة المتزايدة أهمها الشعور بالوحدة، وغموض الدور، والغضب الكامن، والنشاط الجنسي، والكوابيس الليلية، والبكاء التلقائي، والأرق والقلق، وأفكار انتحارية خطيرة، كذلك كن يعانين من الصداع النصفي، وحالات الربو، والتهاب القولون التشنجي (لافي، 2005).

وفي رأي الباحثة، تبدأ معاناة زوجة الأسير من لحظة اعتقاله، وتتمثل بالفزع والخوف أثناء عملية اعتقال زوجها، وما تتعرض له من تهديدات من قبل جنود الاحتلال، وما تلاقيه لاحقا من عملية بحث عن محامٍ يدافع عن زوجها، وبعدها سياسات التفتيش المهين أثناء القدوم لحضور محاكم زوجها، وكذلك أثناء الزيارات هذا إن سمح لها بالزيارة في الأصل. وتزيد معاناتها إذا كان لديها أطفال وما عليها من مسؤوليات اتجاههم واتجاه تربيتهم دون وجود الأب، ولا ننسى معاناتها التي تلاحقها من المجتمع وممن حولها من الأقارب المتمثلة في مراقبة خروجها من المنزل في ظل غياب زوجها. وقد تنصب عليها المزيد من المسؤوليات إن كان لدى الأسير أب وأم كبار في السن. وتتجدد معاناتها في الضغوط التي تتعرض لها من وضعها الاقتصادي وتحمل مسؤولية تأمين كل احتياجات أولادها وكذلك احتياجات زوجها في الأسر، كل ذلك يؤدي بزوجة الأسير إلى أن تعاني من الضغوط النفسية التي تؤثر بشكل واضح على حياتها وتنشئة أولادها.

وتقوم الدراسة الحالية باقتراح برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض مثل هذه الضغوط، نظراً لقلة هذه البرامج – في حدود معرفة الباحثة– التي تحتاج إليها زوجة أي أسير تعاني من ضغوط نفسية تشكلت لديها بسبب ما لاقته من صعوبات في حياتها مع غياب الزوج، ولقد تناولنا قضية مهمة في المجتمع الفلسطيني تضم شريحة واسعة من المجتمع، باتت تشكل مشكلة حقيقية يجب السعي في التخفيف منها ومعالجتها، مما شجع الباحثة على هذه الدراسة لعلها تساهم بشكل ولو يسير في نتائج فعالة، وفي تقديم التوصيات التي تعمل على التخفيف من معاناة هذه الفئة التي لا تقل تضحياتها عن الأسير نفسه. فزوجةٌ تتمتع بصحة نفسية عالية ومعنويات عالية سينعكس في المقام الأول على زوجها الأسير وعلى نفسيته، وعلى تنشئة أطفالها التنشئة الجيدة والسليمة، وتنعكس على مجتمعها وعلاقاتها الاجتماعية. ولقد أصبح الأسر مشكلة لا يخلو منها بيت وأصبحت مشكلة ملحة في القضية الفلسطينية، ومشكلة تؤرق كل زوجة وتزيد من ضغوطها النفسية بما ترميه عليها من أعباء وأثقال. وقد كان الدافع الرئيسي وراء هذه الدراسة معايشة الباحثة هذا الدور كونها زوجة أسير، وما

لاقته من مرارة هذه التجربة فقد كانت صدمة لا يوجد ما يوازيها نظراً لقدرتها الحتمية في إلحاق الضرر النفسي والاجتماعي والاقتصادي على الأسير وزوجته، فكانت هذه الدراسة ليست فقط دراسة وصفية تصف هذه المشكلة وأبعادها بل عبارة عن اقتراح لحل مشكلة قائمة بحد ذاتها ولم تتطرق أي دراسة بعمل مثل هذه البرامج والاقتراحات للمساعدة في التخفيف من هذه المشكلة ومساندة زوجة الأسير.

2.1 مشكلة الدراسة

إنّ الغرض من هذه الدراسة استقصاء فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.

حيث تكمن مشكلة الدراسة في الحاجة إلى بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية يساعد في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.

3.1 أسئلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي؟
2. ما فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟
3. هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشاد الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف سنوات اعتقال الزوج؟
4. هل تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف المجموعة، وسنوات اعتقال الزوج، والتفاعل بينهما؟

4.1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي.
2. بناء برنامج ارشادي يستند إلى النظرية الإنسانية يساعد في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي.
3. مدى فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية من أجل خفض حدة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.

5.1 أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من المحاور الآتية:

1. تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، وهذا ينطوي على أهمية كبيرة من الناحية النظرية أو من الناحية التطبيقية، فمن الناحية النظرية نلاحظ ندرة الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي بالدراسة خاصة العربية في حد علم الباحثة، ومن الناحية التطبيقية فإن هذه الدراسة تحاول تقديم إطار إرشادي يستند على عدد من فنيات النظرية الإنسانية التي يمكن إستخدامها في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى. وقد حاولت هذه الدراسة تحديد مدى فاعلية الإرشاد المستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي وتمثل ذلك: بإلقاء الضوء بشكل عملي على التدخلات الإرشادية الأكثر مناسبة في خفض الضغوط النفسية، وإثارة الوعي لدى الباحثين بأهمية الإلتفات لهذه المشكلة.
2. تعد من الدراسات المهمة التي تناولت فئة مهمة من الشعب الفلسطيني وهم الأسرى، والضغوط التي تتعرض لها زوجات الأسرى.
3. هذه الدراسة الوحيدة في حد علم الباحثة التي تستهدف خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى من خلال برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية.
4. هذه الدراسة وثقت معاناة زوجة الأسير الفلسطيني، التي قد يستفاد منها في إعداد مناهج حقوق الإنسان، ولإثراء المكتبة العربية الفلسطينية.

5. قد يستفاد من هذه الدراسة في فهم سلوك الفئة المستهدفة ووضع البرامج الإرشادية اللازمة، وقد تساعد المؤسسات التي تقوم برعاية وتأهيل الأسرى المحررين وزوجاتهم.
6. تسهم هذه الدراسة بتسليط الضوء على مشكلة الأسرى وزوجاتهم بشكل خاص، واعتبرت هذه المعلومات والنتائج توثيقاً لجرائم الاحتلال الإسرائيلي بحق هذه الفئة من الشعب الفلسطيني إضافة إلى جرائمه الأخرى.

6.1 فرضيات الدراسة

سعت الدراسة إلى اختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى سنوات الاعتقال.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى المجموعة، وسنوات الاعتقال، والتفاعل بينهما.

7.1 مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي: عرفه زهران (2002): بأنه برنامج إرشادي مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعقل، ولتحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين.

ويعرف البرنامج إجرائياً: بأنه برنامج مخطط ومنظم يتكون من اثنتي عشرة جلسة إرشادية، يستند إلى استراتجيات ومهارات النظرية الإنسانية، والذي طبق على زوجات الأسرى في سجون الاحتلال إذ دربن على خفض الضغوط النفسية والتحكم فيها وبالتالي مواجهة الحياة اليومية بفاعلية، بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والوصول إلى الصحة النفسية.

الضغوط النفسية: عرفها لازاروس Lazarus (2003) بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها.

وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً: بأنه الدرجة التي حصل عليها المفحوص (زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلية) على أداة الضغوط النفسية التي استخدمت في هذه الدراسة.

زوجات الأسرى: (تعريفه إجرائياً) هن الزوجات الفلسطينيات اللواتي يعانين من الضغوط النفسية نظراً لاستمرار أسر أزواجهن في سجون الاحتلال الإسرائيلي حتى وقت تطبيق الدراسة، المتواجدات في محافظة رام الله والبيرة.

8.1 محددات الدراسة:

الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام (2015-2016).
الحدود المكانية: تناولت هذه الدراسة محافظة رام الله في الضفة الغربية.
الحد النوعي: تناولت زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.
الحدود المفاهيمية: التزمت الدراسة في حدود المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الأدب النظري

1.1.2 مشكلات زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الإحتلال الإسرائيلي

2.1.2 البرامج الإرشادية

3.1.2 النظرية الإنسانية (روجرز وماسلو)

4.1.2 الضغوط النفسية

2.2 الدراسات السابقة ذات الصلة

1.2.2 الدراسات التي تناولت زوجات الأسرى

2.2.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تعاملت مع الضغوط النفسية، ومنها ما يستند إلى النظرية الإنسانية

3.2.2 تعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الأدب النظري

1.1.2 مشكلات زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي

نبذة عن الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي:

تعريف الأسير: يعرف لافي (2005) الأسير على أنه الشخص الذي تم اعتقاله من قبل السلطات الإسرائيلية نتيجة مقاومته للاحتلال على خلفية سياسية أو تنظيمية أو أمنية أو عسكرية.

ويعرف شهوان (2007) الأسير على أنه ذلك الشخص الذي اعتقل من قبل الاحتلال الصهيوني الذي اعتقل على خلفية سياسية أو تنظيمية أو عسكرية (أمنية من وجهة نظر الاحتلال الإسرائيلي) مهما كانت لائحة اتهامه أو حتى المحكوم إدارياً(بدون محكمة)، ولم يتم تحرره بعد.

إحصائيات حول الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي: بلغ عدد الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي حتى نهاية عام 2015 (6000) أسير فلسطيني، موزعين على (22) سجن ومركز توقيف إلى جانب معتقلي عتصيون وحوارة التابعين لقيادة جيش الاحتلال، من بينهم (28) أسيرة، و(250) قاصراً: وهم أدنى من عمر 18 عاماً، موزعين على ثلاثة سجون وهي: مجدو وعوفر وهشارون، كما وبلغ عدد الأسرى الإداريين (400) أسيراً إدارياً وهم: من تم

عقابهم بالسجن بلا تهمة، حيث يحتجز الأسير دون محاكمة ودون إعطائه أو محاميه أي مجال للدفاع بسبب عدم وجود أدلة إدانة، واستناد قرارات الاعتقال الإداري إلى ما يسمى بالملف السري، الذي تقدمه أجهزة المخابرات الاحتلالية، ومن بينهم الأسرى الشهداء وقد بلغ عددهم (207) أسيراً شهيد وهم: الذين استشهدوا أثناء اعتقالهم، وكذلك الذين استشهدوا داخل السجون نتيجة الاهمال الطبي المتعمد، أو نتيجة عمليات القمع داخل السجون، وهناك عدد استشهدوا بعد تحررهم بأسابيع، وكذلك منبينهم الأسرى المرضى وقد بلغ عددهم (600) أسير، بينهم (180) أسيراً يعانون من أمراض مزمنة، وهناك عدد منهم يقبعون في عيادة سجن الرملة، كما وبلغ عدد الأسرى المحريين المعاد اعتقالهم ضمن صفقة وفاء الأحرار أكثر من (60) أسيراً، وقد تم إعادة الأحكام السابقة لهم تحت ما يسمى بالملف السري (نادي الأسير، 2015).

مشكلات زوجات الأسرى الفلسطينيين:

إن الأسر عند سلطات الاحتلال سياسة ممنهجة، فلا فرق لديها بين شاب ومسن، أو بين مريض أو معافى، أو بين قاصر وامرأة، فالاعتداء على كل شرائح ومكونات الشعب الفلسطيني، فمن لم يقع فريسة للسجن والسجان، كان له عزيز ينتظره عند بوابة السجن قضى زهرة شبابه في ظلمات السجن وتحت ظلم السجانين (صالح وعيتابي، 2009).

وتكمن أهمية قضية الأسرى الفلسطينيين في بعدها الإنساني، فعملية الأسر لا تقتصر آثارها على آلاف الأسرى الذين سلبت حريتهم، ولكنها تطال الآلاف من زوجاتهم أيضاً، فهن يعانين نفسياً واجتماعياً واقتصادياً جراء غيابهم، فهي تضحي في السلم كما في الحرب، وتدفع ثمناً لتحرير الوطن، فرحلة معاناة زوجات الأسرى طويلة وشاقة ومحفوفة بالمخاطر والصعاب (بعلوشة، 2007).

ويمكن تلخيص أهم مشكلات زوجات الأسرى الفلسطينيين فيما يلي:

1- ترويع الزوجة وأطفالها: غالباً ما لا يجد جنود الاحتلال الإسرائيلي الشخص المستهدف لديهم، فيقومون باحتجاز أحد أفراد أسرته كرهينة لحين تسليم نفسه، ويتم تهديد النساء بقتلهن أو قتل أطفالهن أو بهدم البناية التي يسكنون فيها مهما كان حجمها بغض النظر عن باقي السكان الذين

يقطنونها والذين ليس لهم علاقة بالشخص المعني بالأسر، تنفيذاً لسياسة العقاب الجماعي ويتم ذلك إن لم تتعاون الأسرة في إرشاد الجنود إلى مكان اختباء من يريدون أسره (لافي، 2005).

ويحدث عادةً اقتحام المنازل لاعتقال الأسير في منتصف الليل وأفراد الأسرة نيام، حيث يصطحب جنود الاحتلال الكلاب وهم يرتدون الأقنعة السوداء على وجوههم ويشهرون البنادق في وجه أفراد الأسرة، وعادةً ما يرافق الاقتحام تخريب لمحتويات المنزل والتفتيش الدقيق، مما يثير حالة من الخوف والهلع وعدم الشعور بالأمان، ما ينعكس سلباً على الصحة النفسية والجسمية لأفراد الأسرة، وشعور الزوجة بالعجز الكامل واختلاط الفهم والمشاعر، وعدم القدرة على التصرف حينما يتعرض الزوج للإذلال والإهانة والاعتقال (أبو بكر وآخرون، 2004).

2- الحرمان من الزيارة: لا يمكن لزوجة الأسير من زيارة زوجها إلا بعد الحصول على تصاريح خاصة لهذا الشأن من سلطات الاحتلال الإسرائيلي عن طريق التنسيق مع الصليب الأحمر، وكثيراً ما تمنع الزوجات والأبناء من الحصول على تلك التصاريح كما يدعي الطرف الإسرائيلي لأسباب أمنية دون إبداء هذه الأسباب ويفسرونها على أن الشخص الممنوع يمثل خطراً على أمن الدولة، وعلى تواجده داخل "أراضيهم" وأحياناً ينجح الصليب الأحمر وبعد عدة شهور من الحصول على تصاريح لزيارة الأسرى في السجون الإسرائيلية، وعند سفر الزوجة والأبناء لساعات طويلة وشاقة وقطع بعض الحواجز العسكرية، تُفاجَأ الزوجة بأن الأسير في العزل الانفرادي ومن ثم لا تجوز الزيارة، وبهذه الطريقة تمنع العشرات من زوجات الأسرى من زيارة أزواجهن لسنوات طويلة "لتلك الأسباب الأمنية" وفي هذا ممارسة علنية للضغط النفسي على زوجة الأسير وأبنائه وعلى الأسير نفسه من أجل كسر إرادته (لافي، 2005).

وإن الحرمان من زيارة الأسير له نتائج وخيمة على كلا الطرفين، لأن حرمان أي طرف معناه حرمان الطرف الآخر، وهذا يشكل معاناة مركبة تثقل كاهل الأسرى وذويهم، ويؤدي إلى فقدان التواصل بينهما، ما يجعلهما في حالة قلق وترقب دائمين (المدهون، 2010).

3- تهديد وتعذيب واعتقال الزوجات: عمدت سلطات الاحتلال الإسرائيلة إلى استخدام زوجات الأسرى وسيلة ضاغطة على الأسرى لانتزاع الاعترافات، فقامت باعتقالهن وتهديدهن وهدم بيوتهن، وفرض الإقامة الجبرية عليهن ومنعهن من الحركة والتنقل و السفر (صالح، 2008).

ولم تكتف سلطات الاحتلال بالضغط على الأسرى من خلال اعتقال الزوجات وإنما التهديد باغتصابهن، ولم يكن الهدف من هذا انتزاع الاعتراف فقط بل كان الهدف الاستراتيجي التدمير النفسي للفرد الفلسطيني خاصة والمجتمع عامة (أبو اسحق، 2011).

4- زيادة المعاناة الاقتصادية: تجد زوجة الأسير نفسها فجاة مسؤولة عن أسرة لديها متطلبات واحتياجات مادية، ما يجعلها تقوم بأدوار اجتماعية واقتصادية غير متوقعة، فهي تقوم بممارسة أدوار جديدة مختلفة عن الأدوار التقليدية لها مثل المحافظة وحماية الأطفال وتنظيم المأكل والمشرب للأسرة ما يزيد من الأعباء النفسية عليها ويجعلها عرضة للتوتر، كذلك مسؤليات عن الزوج الأسير من خلال متابعة أوضاعه مع المؤسسات المعنية وتوفير المصاريف المادية له (حسنين، 2010).

كما أن الصعوبات الاقتصادية كانت من أبرز العوامل في ارتفاع معدلات التهديد بالطلاق خاصة إذا كانت الزوجات شديدات الاعتماد على الزوج اقتصادياً، كما أن الضغوطات الاقتصادية والبطالة تسبب الكثير من الإحباط واليأس، والشعور بالوهن والضعف، ما يؤدي إلى توتر في العلاقات الأسرية (أبو بكر وآخرون، 2004).

5- الضغوط الاجتماعية: تواجه زوجة الأسير ظروفاً اجتماعية صعبة إذا كان الأسير يقضي حكماً عالياً في السجن، فقد لوحظ في السنوات الأخيرة تزايد حالات الطلاق بين زوجات الأسرى، وقد يعود ذلك إلى ضغوطات من أهل الزوج أو الزوجة، أو صعوبات اقتصادية أو نفسية أو سياسية، وفي حالة إذا كانت الزوجة صغيرة السن ولا يوجد لديها أبناء، ويرغب أهلها بتزويجها مرة أخرى على اعتبار أن ذلك لا يخالف الشرع (الشريف، 2008).

كما تجد زوجات الأسرى أنفسهن يعشن حياة مزدوجة، فهن لا يتمتعن بالحرية الكاملة، لا بين جدران السجن مع أزواجهن، ولا في الخارج داخل المجتمع الواسع، إذ يشعرن بقيود اجتماعية على تحركاتهن، ويتحملن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية كافة، والحزن على فراق الأزواج، وشعورهن بالعجز لعدم قدرتهن على التكيف ومواجهة الخوف وعدم الأمان، ومواجهة مشاكل ترتيب حياة الأسرة مرة أخرى (Girshick, 1992).

6- اضطراب البنية الأسرية: خاصة عند الأسير المتزوج، فالأسير يتسبب بإعادة توزيع إلزامي داخل الأسرة، ما يترتب عليه توترات وإعادة تنظيم المهام، فيؤدي ابتعاد الأب إلى قيام الزوجة بمهامه على مستوى العمل لتأمين مورد الرزق وتوفير احتياجات الأسرة من كل النواحي، مثل التسوق والاهتمام بمدارس الأولاد ومشكلاتهم والعالقة مع المحيط، ومن ناحية أخرى تقوم الزوجة بدور نشط لمساعدة الزوج للتحرر من الأسر، أو لتأمين احتياجاته من خلال التنسيق مع أهل زوجات الأسرى الآخرين، والاتصال بمراكز حقوق الإنسان والمؤسسات المعنية، ينعكس هذا كله على الدور الحقيقي للزوجة والمتمثل بتربية الأولاد والعناية في البيت، كذلك الأمر بالنسبة للأطفال الصغار الذين اضطروا إلى تحمل غياب الأب وتحمل بعض المهام الوالدية لمواجهة الوضع الجديد في الوقت الذي يقضي فيه الأولاد الآخرون أوقاتهم في ظل كنف والدهم بالمرح والسعادة، هذا الانفصال القهري الذي تسبب فيه الاحتلال لا يمنع عن الطفل مشاعر الألم والقلق والخوف والتهميش من ناحية، وزيادة قلق الزوجة على أبنائها نتيجة هذه الأوضاع من ناحية أخرى، وعند تحرر الأسير لا يمكن أن تعود الأشياء على سابق عهدها بسهولة، فقد ترفض الزوجة استعادة دورها السابق، ويمكن أن تبرز نزاعات حول توزيع الأدوار بين الزوجين، كذلك الأمر بالنسبة للطفل الذي لا يمكن أن ينسى معاناته خلال فترة غياب الأب، الأولاد الذين كبروا وعانوا بعيداً عنه قد يبتعدوا عن الأب ولا يتقبلوا وجوده بعد غيابه الطويل، وقد يرفض هؤلاء الأطفال أن يكونوا أطفالاً أو قد يرفضون أن يكبروا أو يتصرفون كما هم أصغر سناً (فياض، 2000).

7- المشكلات الصحية: نظراً لحالة الخوف الدائم التي تعيشها فإن هذا يؤدي إلى مزيد من التوتر والقلق ما ينعكس سلباً على صحتها النفسية والجسمية، فتبدأ تعاني من الأمراض الجسدية مثل الضغط والسكري والعصبية الزائدة والأرق (حسنين، 2010)، وتعتبر الصحة الجسمية من أهم المؤشرات التي تدل على التكيف لدى الإنسان، فهناك الكثير من الأعراض السيكوسوماتية والتي تعبر عن حالة سوء التكيف لأنها أمراض تتداخل في تكوينها عوامل نفسية ضاغطة مثل الغضب، والتوتر، والحزن، والخوف وغير ذلك، وهذه العوامل تتداخل مع بعضها ما يؤدي إلى حدوث اضطرابات عضوية ويكون منشؤها نفسياً، فالصحة الجسمية من الملامح الهامة لتكيف الإنسان مع الواقع الذي يعيشه (صبحي، 1995).

2.1.2 البرامج الإرشادية

تعريف البرنامج الإرشادي:

يعرف زهران (1994) البرنامج الإرشادي بأنه: برنامج علمي مخطط ومنظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم، بحيث يقوم بإعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المختصين في العمل الإرشادي.

ويعرف الزهيري (2007) البرنامج الإرشادي بأنه عبارة عن مجموعة منظمة ومرتبطة ببعضها البعض من موارد وأفراد ومواد أولية، وتسهيلات وعمليات، وضعت لتساعد مجموعة من الأفراد أو فرد ما في الحصول على حاجة معينة في التوجيه أو الإرشاد أو العلاج.

ويعرفه حسين (2004) بأنه مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة، بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم على التغلب على مشكلاتهم اليومية.

أهداف البرنامج الإرشادي:

أكد العاسمي (2011) أن البرامج الإرشادية تسعى إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- معرفة الذات: تهدف البرامج الإرشادية إلى مساعدة المسترشد في فهم نفسه، وإدراكها بموضوعية ومن دون تحيز، وذلك لمواجهة نقاط الضعف في الذات بشجاعة وحملها على التغير الإيجابي.
2- تحقيق الصحة النفسية: ويعني ذلك تصالح المسترشد بين ذاته وخبراته بطريقة ينتج عنها الشعور بالرضا والسعادة في تفاعله مع البيئة المحيطة به في ضوء شخصية متكاملة ومتسقة.
3- تحقيق التوافق الشخصي والنفسي والاجتماعي والأكاديمي والمهني: فجميع برامج الإرشاد النفسي تسعى إلى تحقيق هدف ما لدى المسترشد، فبعضها يركز على الجانب الشخصي عند المسترشدين الذين يعانون من مشكلة في التواصل والتفاعل الاجتماعي الجيد، وبعضها يسعى إلى

تحقيق التوافق بين المسترشد ومهنته، وآخر يتناول نقاط الضعف في الجانب الأكاديمي ويسعى من خلال البرنامج إلى تنميتها بطريقة إيجابية وفعالة.

4- تفعيل الذات: يعد تفعيل الذات لدى المسترشد هدفاً أسمى يسعى المرشد النفسي لتحقيقه، وقلمّا يصل إليه؛ لأن لدى الفرد السوي مجموعة من الدوافع والحاجات الملحة التي يريد أن يشبعها في حياته اليومية ولا يستطيع إشباعها لأسباب كثيرة، منها ما يتعلق بقوة الموقف المحبط، وبظروف الفرد الاجتماعية والثقافية، ومنها ما يتعلق بقضايا ذاتية، فإذا كان هذا الأمر بالنسبة للأشخاص العاديين، فكيف يكون الأمر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية شديدة، لذلك فإن تفعيل الذات يعني تحقيق الفرد أقصى درجة ممكنة تسمح بها قدراته وإمكاناته وليس بطريقة تحقيق الكل أو لا شئ.

طبيعة بناء البرامج الإرشادية وأسسها:

ترى "هلين برلمان" (Perlamn) في هنري وماير (1992) أن طبيعة هذه البرامج الإرشادية إجرائية بشكل منهجي، وترتكز على أساس علمي، وهذا الإجراء المنهجي للتدخل الإرشادي يقوم على افتراضين أساسيين:

أولهما: أن السلوك السوي والشاذ للفرد يمكن فهمه والتنبؤ به. وثانيهما: أن السلوك يمكن ضبطه والتحكم فيه إذا توافرت شروط المساعدة المناسبة، والوسائل والأنشطة النفسية المعينة على ذلك، والتي يقوم المرشد النفسي عامداً بإدخالها في خبرة الفرد بوصفها وسائل ذات تركيب محدد لمنع السلوك المضطرب أو علاجه.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا ما طبيعة السلوك الذي يكون موضوع البرنامج الإرشادي الذي يتجه إليه التدخل الإرشادي؟ ويجيب عن هذا السؤال "بلوكر" (Blocker) بالقول: إن السلوك الذي تتصدى له البرامج الإرشادية يتضمن الأدوار والعلاقات الاجتماعية القائمة بين الفرد والآخرين، ومهام النمو، وأساليب التوافق، حيث يبرز مفهوم الدور باعتباره أساساً مهماً لدراسة السلوك والتحكم فيه؛ فالفرد في أية لحظة من لحظات حياته إنما يقوم بدور ما سواء أكان واعياً بذلك أم غير واعٍ (سليمان، 2000).

بين حريم (2004) أن بناء البرامج الإرشادية يقوم على مجموعة من الأسس لا يمكن الاستغناء عنها عند تصميم أي برنامج إرشادي أو علاجي، وأهم هذه الأسس:

1- العمر الزمني للأفراد المشاركين، والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها ومطالبها النمائية، حيث أن البرنامج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين أو البالغين، وذلك لاختلاف العمر والخصائص النمائية.
2- مراعاة الفروق بين الجنسين.
3- الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها.
4- واقعية البرنامج، وإمكانية تطبيقه، وتعميم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانات المتاحة.

التخطيط للبرامج الإرشادية:

ويقصد به قرار يتخذه المرشد النفسي أو فريق الإرشاد في شكل اختبار الأدوات والاستراتيجيات، وتوظيف الإمكانيات، وتحديد طرق ومعايير التقويم والتنسيق بينها، ومن خلال التنسيق يسعى المرشد للإجابة عن التساؤلات التالية:

ماذا نعمل؟ التركيز على الأهداف المطلوب تحقيقها. كيف نعمل: تحديد الأنشطة والإجراءات التي يتضمنها البرنامج. متى نعمل؟ تحديد الفترة الزمنية للبرنامج. أين نعمل؟ مكان تطبيق البرنامج. من يقوم بالعمل؟ المرشد لوحده أم فريق إرشادي؟ وهل يمكن إشراك القائمين على تربية المسترشد في البرنامج؟ ما الإمكانيات المتاحة؟ ما الصعوبات أو الظروف التي تؤثر سلباً على تنفيذ البرنامج؟ وكيف يمكن تفاديها؟ وما البدائل المتاحة؟ (سعفان، 2003).

إجراءات تطبيق البرامج الإرشادية:

وقد حددها صديق (2005) على النحو الآتي:

أولاً: الإجراءات التمهيدية: حيث الترتيبات النهائية التي يقوم بها المرشد قبل البدء في تنفيذ البرنامج، من خلال:

1- تدريب القائمين على التنفيذ: حيث يعتمد المرشد في برنامجه على فريق عمل يشمل تخصصات مختلفة ومتنوعة، مثل: طبيب بشري، وأخصائي نفسي، وكذلك أخصائي اجتماعي، وأخصائي

علاج طبيعي، وممرضة، الأمر الذي يتطلب منه ضرورة إمداداهم بكافة المعلومات التي يحتاجونها من أجل أن يؤدوا مهمة تطبيق البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى تدريبهم على التعامل مع مادة البرنامج الإرشادي الذي سيقومون بتطبيقه. وذلك لضمان قدر مناسب من الكفاءة يؤدي بالتالي إلى أفضل نتائج ممكنة.

2- تحديد ميزانية البرنامج وجهة التمويل: حيث يتم تحديد ميزانية البرنامج، وهل سيتم تمويله من قبل أحد الجهات أو المؤسسات العلمية أو سيتم تمويله ذاتياً من قبل المرشد نفسه؟

3- إعداد التجهيزات اللازمة: يحتاج البرنامج الإرشادي إلى مكان ملائم يطبق فيه، وتجهيزات خاصة يجهز بها هذا المكان ليلائم أغراض البرنامج، بالإضافة إلى الأدوات والمعدات التي يستخدمها المرشد من وسائل شرح وأجهزة عرض وبعض الأجهزة التدريبية البسيطة، وينتهي المرشد من إعداد هذه التجهيزات قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي. ويقوم بإجراء بعض التجارب على تلك الأدوات للتأكد من صلاحيتها لأداء دورها المطلوب في البرنامج الإرشادي.

ثانياً: التطبيق الفعلي: حيث يبدأ في تطبيق برنامجه على النحو المنصوص عليه في التصميم وبالأسلوب الذي اختاره وحدده بشكل مسبق، وذلك كالآتي:

1- الأسلوب المباشر أو غير المباشر: حيث يتم توجيه مادة البرنامج إلى المجموعة الإرشادية مباشرة أو بطريقة غير مباشرة، باستخدام بعض الأساليب والفنيات المختلفة.

2- التطبيق الجماعي أو الفردي للبرنامج: بحيث يوجه المرشد مادة البرنامج إلى المجموعة الإرشادية بشكل جماعي أو فردي وفقاً لطبيعة المشكلة؛ لأنه من المفيد العمل مع جماعات خاصة في المشكلات التي تطلب حلها تفاعلاً ومشاركة بين الأفراد، في حين تحتاج بعض المشكلات الأخرى إلى التطبيق الفردي. أما اختيار الفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج فإنها تخضع لمجموعة الشروط الآتية:

1- الخلفية العلمية للمرشد.

2- خصائص وطبيعة المشكلة التي يتعرض البرنامج لحلها.

3- طبيعة وخصائص المجموعة الإرشادية في البرنامج.

تنفيذ البرنامج الإرشادي:

ذكر زهران (2002) أن تنفيذ البرنامج يحتاج إلى اتخاذ الإجراءات والتدابير الآتية:

1- ضمان تعاون جميع أعضاء فريق الإرشاد المسؤولين، للعمل على نجاحه وتحقيق أهدافه.
2- تحديد الاختصاصات بين الأخصائين والعاملين.
3- تحديد خطة زمنية للتنفيذ وتقديم خدمات الإرشاد.
4- تحديد كيفية بدء عملية التنفيذ، وتحديد زمن البدء بدقة وحكمة، لأن نجاح الخطوات الأولى في التنفيذ يتوقف عليه نجاح الخطوات التالية.
5- تحديد اجتماعات دورية لفريق العمل الإرشادي للتحقق من حسن سيره والصعوبات التي تواجه البرامج.
6- استخدام الوسائل المتطورة، واتباع الطرق الحديثة، والاستفادة من إمكانات التطور العلمي والتكنولوجي الحديث في تنفيذ البرنامج.

الإرشاد الجمعي:

تعريف الإرشاد الجمعي:

عرفه زهران (1994) بأنه إرشاد عدد من المسترشدين الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة، كما يحدث في جماعة أو في فصل.

وقد عرف جازدا وآخرون Gazda (1978) المشار إليه في أبو عيطة (1997) بأن الإرشاد الجمعي: هو عملية تفاعل ديناميكية موجه نحو تغيير التفكير والسلوك، على مستوى الشعور أو الوعي، وهو متضمن لوظائف العلاج الاختياري عن طريق التوجه نحو الواقع والتنفيس، والثقة المتبادلة والاهتمام والتفاهم والتقبل والدعم.

فالإرشاد الجمعي عملية مهنية، تفاعلية بين المرشد ومجموعة مسترشدين يعملون على التعبير عن ذاتهم ومشكلاتهم، أثناء الجلسة الإرشادية، ويمتازون بأنهم يعانون من مشكلة واحدة، ويساهمون كذلك أثناء وجودهم معا لدعم بعضهم البعض أثناء حديثهم عن مشكلاتهم، ويتعلمون المهارات الاجتماعية حول كيفية التعامل مع الآخرين والإصغاء إليهم والحديث معهم، ويجلسون معا عدة مرات مع مرشد

عادة ما يسمى في الإرشاد الجمعي بالقائد، ويتفقون على أهداف محددة ويعملون خلال الجلسات على إنجاز الأهداف المتفق عليها، كما يتفقون على معايير منذ الجلسة الأولى ويعملون على تحمل مسؤولية تنفيذها (أبو أسعد والأزايدة، 2012).

أهداف الإرشاد الجمعي:

يرى زيدان، وشواقفة (2010) أن أهداف المجموعة الإرشادية متعددة منها ما هو خاص بالفرد ومنها ما هو خاص بالجماعة، ويؤثر على نوع هذه الأهداف الخلفية النظرية للمرشد التربوي، إلا أنه وبشكل عام فإن أهداف الإرشاد الجمعي هي:

1- مساعدة الأفراد بحل مشكلاتهم في وقت مبكر.
2- مساعدة المسترشدين على تعلم وتعميم تجربتهم الإرشادية وتطبيق ذلك في مهارات الحياة اليومية.
3- تحسين النمو الاجتماعي والعاطفي والفكري لدى الأفراد.
4- تنمية قدرات الفرد ومهاراته للتعامل مع أزمات الحياة وكيفية التعامل معها.

الإعداد للإرشاد الجمعي:

وضح كل من سمارة، ونمر (1992) أنه يجب على المرشد التهيئة لعملية الإرشاد الجمعي بشكل مناسب:

1- يحدد الأهداف المراد تحقيقها في عملية الإرشاد الجمعي وطبيعة المشاكل المراد معالجتها، كما يجب أن يحدد المكان والزمان المناسبين بحيث تكون عملية الإرشاد في مكان هادئ مناسب لجميع المشتركين.
2- يتراوح عدد المشتركين بين (3-15) مسترشداً، وقد يكون العدد الأمثل بين (6-17) مسترشداً، وكلما كان عدد الأعضاء المشتركين أقل كلما كان أفضل.
3- تتشابه المشكلات التي يعاني منها المسترشدون وتدور حول جانب محدد معروف لدى الجميع.
4- إجراء مقابلة شخصية مع كل فرد لمعرفة مدى مناسبته للانضمام مع المجموعة والاستفادة من أهدافها.

5- إجراء عملية تعارف شاملة بين الأفراد قبل البدء بعملية الإرشاد، وعمل اختبارات للتأكد من مدى تشابه المشكلة لدى جميع الأفراد.

مهارات وفنيات الإرشاد الجماعي:

بين كل من زيدان، وشواقفة (2010) إن القيادة الناجحة تتطلب مهارات خاصة بقيادة المجموعة، ومن هذه المهارات:

1- الإصغاء الفعال: ويتضمن الاستماع والانتباه الكامل للرسائل اللفظية وغير اللفظية لكل مسترشد من أعضاء الجماعة.
2- إعادة الصياغة: وتتضمن إعادة حديث المسترشد بطريقة وكلمات أوضح.
3- التوضيح: ويعني الاستيضاح عن الأمور الغامضة في حديث المسترشد.
4- التلخيص: ويعني الإلمام بالعناصر الهامة التي احتواها النقاش أو الجلسة.
5- التفسير: ويستخدم لمساعدة المسترشد على معرفة آفاق جديدة وبدائل أخرى.
6- المواجهة: وهي وسيلة لتحدي الأعضاء لإلقاء نظرة صادقة على أنفسهم.
7- التسهيل: وهي وسيلة لإثراء خبرة الأعضاء ومساعدتهم للوصول إلى أهدافهم.
8- الحماية: على المرشد أن يحمي الأعضاء من المخاطر الجسمية والنفسية، فالعمل ضمن المجموعة لا يخلو من المخاطر لذا على القائد أن يتدخل إذا ما أحس بوجود ضرر نفسي أو جسمي لأحد الأعضاء بسبب المناقشة.
9- كشف الذات: على المرشد كشف معلومات عن نفسه، ولكن يجب أن يعرف متى وأين وكم وكيف وإلى أي مدى يكشف؟
10- التعامل مع الصمت: قد يحمل الصمت معاني كثيرة فقد يكون المسترشد لا يرغب بوجوده ضمن المجموعة، إنه قد أصابه الملل، إن الأعضاء ينتظرون من المرشد أن يفعل شئ، أو إنهم يفكرون بما يحدث في المجموعة، وهنا على المرشد أن يبقي حالة الصمت على ما هي عليه لفترة من الزمن ثم يثير نقاشاً حول سبب الصمت.
11- عكس المشاعر: من خلاله يفهم المسترشد أنه تم الاستماع إليه وفهمه.
12- الدعم: ويعني تقديم التشجيع والتعزيز لأفراد المجموعة.

13- التقييم: بعد كل جلسة يحتاج المرشد إلى تقييم ما يحدث، وعلى المرشد تعليم الأعضاء كيف يقيمون أنفسم.

14- الاقتراحات: وهي تساعد على تطوير البدائل في التفكير أو الفعل.

15- النمذجة: وهي طريقة لتعليم الأعضاء على مهارات عديدة.

16-الربط: ويتضمن تشجيع الأعضاء مع بعضهم مباشرة وليس من خلال المرشد.

17- التجميد: ويشير إلى تدخل المرشد لوقف السلوكيات السلبية ضمن المجموعة ولكن بدون مهاجمة للشخص، بل التركيز على سلوك محدد.

18- إنهاء العمل: يجب أن يعرف المرشد متى وكيف ينهي عمله مع الأفراد والمجموعات، لذا يجب عليه أن يعي المهارات اللازمة لإغلاق وإنهاء المجموعة.

3.1.2 النظرية الإنسانية (روجرز وماسلو)

أولاً: نظرية كارل روجرز Carl Rogers

تعدّ نظرية كارل روجرز (Carl Rogers) من أشهر النظريات التي اهتمت بدراسة الذات كمفتاح لفهم الشخصية، وهي تنظر للذات على أنها كينونة الفرد، وبأنها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يدعي أنه له، جسده وسماته وقدراته (اليعقوب، 1988)، مشيراً إلى أن بنية الذات تتكون نتيجة التفاعل مع البيئة، حيث الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه وتتصف بها ذاته، والتي هي نتاج التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي واتجاهات الوالدين وتقييماتها ومواقف وخبرات إدراكية واجتماعية وانفعالية يمر بها الفرد مثل: خبرات النجاح، الفشل، والدور الاجتماعي، والاقتصادي، ومواقف الإحباط والصراع (سرحان، 1996).

وتتكون الذات عند روجرز من الذات المدركة التي تشمل المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات، كما تنعكس إجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها هو، ومن الذات الاجتماعية التي تشمل التصورات والمدركات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها، والتي يتمثلها الفرد خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وأخيراً الذات المثالية التي تتضمن المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود أن يكون عليها (زهران، 1987).

الفلسفة العامة للنظرية:

تقوم فلسفة هذه النظرية على الإيمان بأهمية الفرد وإنه مهما كانت مشكلته فإن لديه العناصر الطيبة في مكونات شخصيته التي تساعده على التغلب على مشاكله بنفسه وإن الطبيعة البشرية خيرة، والفرد العادي قادر على تقرير مصيره بنفسه، فإن الفلسفة الأساسية هنا للمرشد هي احترام الفرد وأهليته والعمل على توجيه الذات توجيهاً صحيحاً ليكون جديراً بالاحترام (العزة، وعبد الهادي، 1999).

الإضطراب النفسي:

الاضطراب النفسي ينتج عندما يفشل في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية التي يمر بها الفرد، اضافة إلى الفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، ووضع الخطط التي تتلاءم معه، لذا أفضل طريقة برأي روجرز لتغيير السلوك هي تنمية مفهوم ذات واقعي موجب، حيث بينت الدراسات أن مفهوم الذات يكون مشوهاً بعيداً عن الواقع لدى المرضى عقلياً (جامعة القدس المفتوحة، 2000).

وإن أهم عامل في الشخصية من وجهة نظر روجرز هو مفهوم الذات، لذلك فإن أي إحباط يعوق ويهدد اشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عنه تقييم سئ للذات ونقص احترام الذات، فالحرمان أو الإحباط في اضطراب الشخصية لا يكون الا إذا ارتبط بمفهوم الذات وفكرة الفرد عن نفسه، وأكثر ما يؤدي إلى الإضطراب النفسي هو التهديد الذي يمكن أن يأخذ أشكال مختلفة ولكنه يكون موجهاً إلى بناء الذات، ومفهومه عن ذواتنا، ويحدث التهديد تبعاً لإدراكاتنا المختلفة للخبرات التي يمر بها، ونظام القيم الذي يحمله الفرد والذي يوجه عملية الانتقادات للخبرات، فإذا كان نظام القيم لدينا مأخوذ عن الآخرين وليس ناتجاً عن الأصالة فإننا نستمر في الضياع أو الشعور بعدم التفرد، أي أننا لا نكون أصحاب ذواتنا (الزيود، 2008).

الأساليب أو التكنيكات العلاجية:

أوضح الزيود (2008) أهم الأساليب والتكنيكات العلاجية في نظرية روجرز فيما يلي:

1- عدم التشخيص: لقد خالف روجرز نظرية العلاج النفسي التي تستخدم التشخيص كأسلوب ضروري في بداية مراحل الإرشاد فهو يعتبره ضاراً وغير مهم للتفاعل الإرشادي ولا يستخدم المرشد أي نوع من أنواع الاختبارات، لأن التركيز على الشخص وليس المشكلة.

2- عدم التفسير: حيث لا يقوم المرشد بتفسير دلالات التداعي أو الأحلام ولا يعمل على تفسير تصرفات المسترشد فالإرشاد الروجري غير موجه للتأويل ولا للتفسير بل يدرك ذلك من خلال عكس المشاعر التي يقوم بها المرشد وبذلك يعكس مشاعر المسترشد التي ظهرت من خلالها العلاقة بينهما.

3- عدم تقديم النصح: لا يقدم النصح للمسترشد ولا يعتبره مبدأ القدوة لأن في ذلك ضياع جو الألفة في الجلسة الإرشادية.

4- عدم تقديم الطمأنينة وعدم الوعد بنتائج معينة، حيث يجعل ذلك المسترشد يعيش المشكله التي يعاني منها ويسمح له بطرح الفرضيات.

5- لا يضع روجرز أي قيمة خلقية للمشكلة وتاريخ حياة الفرد أو ماضيه بل يكون الاهتمام على المسترشد والكيفية التي يعيش بها الآن.

6- لا يقوم المرشد الروجري بجمع أي معلومات عن الشخصية للمسترشد بل يترك ذلك للمسترشد فيتحدث عما شاء وأن يحضر ما شاء من المعلومات عن نفسه.

7- المرشد الروجري لا يركز على الجانب العقلي أو المنطقي بل على الجانب الانفعالي للمسترشد.

8- لا يتم إنهاء المقابلة إلا بعد توصل المسترشد إلى قرار بشأن المشكلة.

أهداف الإرشاد الجمعي وفق نظرية روجرز:

لخص زيدان وشواقفة (2010) أهم هذه الأهداف بما يلي:

1- إحداث درجة عالية من التكامل والاستقلالية للفرد.

2- التركيز على الشخص وليس على مشاكله.

3- مساعدة المسترشد في عمليات ومكافحة مشاكله التي يواجهها والتي سيواجهها.

4- توفير مناخ يوصل إلى مساعدة الفرد ليصبح شخصاً عاملاً فاعلاً.

5- خلع الأقنعة التي يرتديها الأفراد والتي طوروها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية.

الجوانب الأساسية في العلاقة الإرشادية:

بين أبو أسعد وعربيات (2009) الجوانب الأساسية في العلاقة الإرشادية كا يراها روجرز في النقاط التالية:

1- التقبل: يجب أن يتقبل المرشد المسترشد كما هو، كما يجب أن يكون المرشد متكاملاً ومتماسكاً ولا يوجد عنده تناقض.

2- التفهم: على المرشد أن يجعل نفسه في عالم المسترشد الخاص ويتفهمه ويساعد المسترشد في الكشف عن أعماق ذاته، وما يطويه بداخله.

3- الاستماع: إن الاستماع عند المرشد أهم بكثير من الكلام، فإن هذا يكشف للمرشد عن مكنونات المسترشد من خلال الألفاظ التي يتلفظ بها أو الحالة التي يكون بها.

4- التعاطف: إن التعاطف أساساً للعلاقة الإرشادية في هذه النظرية برأي روجرز.

5- الاحترام الإيجابي الدافىء غير المشروط: وهي تقبل المسترشد كما هو لتساعده على الشعور بالألفة والحرية في التعامل، ما يؤدي إلى فتح الذات في الجلسة الإرشادية.

6- الزيف (عدم الحقيقة): وطريقة تعامل المرشد بوضوح تؤدي بالمسترشد إلى الوضوح والتلقائية في التعبير.

7- الاحترام: من الأمور المهمة في العلاقة الإرشادية احترام المرشد للمسترشد، ما يساعد المسترشد في الوصول إلى ذاته وتقييمها، أي عدم تقييم سلوك المسترشد ايجاباً أو سلباً.

8- الفورية: يجب على المرشد الانتباه إلى أنّ الجلسة الإرشادية ليست لحل أو عرض مشاكله، فينفعل خلال الحديث ويعرض شعوره الذي يتولد نتيجة حديث المسترشد.

9- الواقعية: على المرشد توصيل المسترشد إلى التفكير الواقعي.

10- المواجهة: أن يعلم المرشد بأفكار وسلوكيات وبيئة المسترشد كما يراها المسترشد وينقلها له، بالإضافة إلى ترك الفرصة للمسترشد باستخدام الألفاظ التي تروقه.

ثانياً: نظرية أبراهام ماسلو Abraham Maslow

افترض ماسلو أنّ الدوافع يمكن تصويرها بشكل هرمي، بحيث تقع في قاعدته الحاجات الفيزيولوجية الأساسية، وفي قمته الحاجات الحضارية العليا وحاجات تحقيق الذات، الذي قصد به الحاجات الإيجابية للصحة النفسية، فالذين يتمتعون بالصحة النفسية هم الذين حققوا إشباع حاجاتهم الفيزيولوجية والأمن والانتماء والحب وتقدير الذات، حتى وصلوا إلى مرتبة تحقيق الذات (تلالوة، 2009).

الفلسفة التي تقوم عليها النظرية:

ذكر السريسي وعبد المقصود (2000) أنه يعتبر ماسلو من أهم العلماء الذين تحدثوا عن الحاجات، من خلال هرمه الشهير الذي وزع الحاجات من خلاله، حيث تدرج في هذا الهرم بداية من الحاجات الفسيولوجية، وينتهي بتحقيق الذات، ويشمل هذا الهرم الحاجات موزعة كالتالي:

1- الحاجات الفسيولوجية: وهي كل ما من شأنه المحافظة على حياة الإنسان، مثل: الطعام، والماء، والهواء، وبدون إشباعها يكون الموت هو النتيجة، في المقابل إشباعها يضمن الانتقال إلى المستوى التالي وهو إشباع الحاجة إلى الأمن.
2- حاجات الأمن: وهي من الحاجات التي تتوقف على إشباع الحاجات الفسيولوجية للفرد، فالفرد يعمل على تجنب كل شئ يعيق شعوره بالأمن.
3- حاجات الحب والإنتماء: وهي متبادلة بين الأفراد، تقوم على مبدأ الأخذ والعطاء، وعدم إشباعها يؤدي بالفرد للوحدة والعزلة.
4- حاجات الاحترام والتقدير: وترتبط هذه الحاجة باحترام الذات والكفاءة الشخصية واستحسان الآخرين، وعدم إشباع هذه الحاجة يؤدي إلى عدم فاعلية الفرد وعدم مشاركته للآخرين.
5- تحقيق الذات: وهي سعي الفرد للوصول إلى درجة متقدمة من تحقيق إمكانياته ومواهبه وقدراته للوصول بها إلى الوحدة والتكامل. حيث أن ماسلو قسم الحاجات بشكل هرمي ذي مستويات متدرجة، وتتضمن هذه الحاجات قسمين هامين هما: الحاجات الأساسية (الفسيولوجية، والأمن)، والحاجات النفسية (الحب والانتماء، تقدير الذات، تحقيق الذات)، وتأخذ الصفة الاجتماعية، التي سماها ماسلو بالحاجات النفسية الاجتماعية.

وبين أحمد (2003) أن هناك حاجات أخرى تحدث عنها ماسلو، منها:

6- الحاجات المعرفية: والتي تهدف لتحقيق المعرفة، وهدفها هنا ليس نفعا ولكن تهدف لتحقيق المتعة، ولها دور في التكيف، وتساعد في إشباع الحاجات الأساسية والتغلب على المشكلات والعقبات.

7- الحاجات الجمالية: وهي المرحلة التي يصل بها الفرد إلى تحقيق وإشباع كل حاجاته، وهذا ما يساعده على التمتع بقيم الكون الجمالية، وهي من الحاجات الفطرية حسب ماسلو وتوجد بشكل واضح عند من يفعل ذاته من الأفراد.

ولقد استبدل ماسلو مفهوم تفعيل الذات بمصطلح آخر هو الإنسانية الكاملة، التي تعني قدرة الفرد على التجريد، والحب، والسمو (أحمد، 2003).

ولقد قسم ماسلو هرم الحاجات على أساس نظرته للفرد بأنه كل متكامل منتظم، ويتضح من تنظيم ماسلو لهذه الحاجات أنه نظمها على حسب قوة هذه الحاجات وفاعليتها، فكل من هذه الحاجات لا تظهر إلا إذا أشبعت الحاجة التي قبلها في الترتيب الهرمي (برقاوي، 1979).

وأشار ماسلو (Maslow) إلى عدد من الوسائل التي تساعد الأفراد على تقدير وتفعيل ذواتهم، وهي: استيعاب الخبرة بنشاط وتركيز تام، والإحساس بالمسؤولية والأمان، ومساعدة الأفراد على إدراك إمكاناتهم، وتشجيع الفرد على الاستجابة للموقف في ضوء دوافعه الداخلية وحاجاته وليس وفقاً لآراء الآخرين، ومساعدة الفرد كي يكون على دراية كافية بنفسه، وأن ينفتح على نفسه، وفهم دفاعاته مع تشجيعه على التعبير عنها (محمد، 2002).

4.1.2 الضغوط النفسية

تعريف الضغوط النفسية:

تعددت التعريفات للضغوط النفسية منها:

تشير الضغوط النفسية إلى حالة الفرد (سواء النفسية أو الجسدية) أثناء وبعد تعرضه لحدث أو لأحداث ضاغطة (Goldman, 1984).

ويعرفها لازارس Lazarus (2003) بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها.

الضغط النفسي عبارة عن أي تغير داخل الجسم أو خارجه يمكن أن ينتج استجابة انفعالية شديدة، وتمثل البيئة الخارجية مجريات الحياة المختلفة كافةً كظروف العمل، السفر، المرض، الصراعات المختلفة...الخ وما يحدث من تغيرات في داخل الجسم مثل التغيرات العضوية والإصابة بالأمراض أو الأرق، أو التغيرات الهرمونية (إبراهيم وابراهيم، 2003).

ويعرف الضغط النفسي بأنه حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة، مادية ومعنوية وجسمية ونفسية وتشكل هذه الصعوبات إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق (الخولي، 1976).

مصادر الضغوط النفسية:

قسم لازاورس وكوهين كما ورد عند عبد الخالق (1998) مصادر الضغوط إلى ثلاث مجموعات، تتمثل في:

1- الحوادث الجانحة (Aground Accidents): وهي الحوادث التي يتعرض لها الفرد بشكل مفاجئ وعنيف، ومن الممكن أن تؤثر على أعداد كبيرة من البشر، ومثال ذلك الكوارث الطبيعية، كالزلازل والعواصف والبراكين.
2- الضواغط الشخصية (Personal Stressors): وهي ضواغط تؤثر في عدد قليل من الأفراد، وتكون قوية وشديدة، وتتطلب من الفرد مواجهة وتكيف عاليين، ومثالها: الأمراض العضوية والأمراض المزمنة، والمشكلات النفسية كالصدمات النفسية، ووجود أمراض عصابية أو عقلية.
3- الضواغط العامة (Background Stressors): التي تتمثل في الأحداث اليومية ذات الشدة المنخفضة، ولكنها متكررة يومياً، ولذلك فهي تفرض تهديداً مباشراً، ويترتب عليها آثاراً سلبية تراكمية.

ويرى الحفني (1992) أن أهم مصادر الضغوط النفسية يتمثل في ثلاثة مصادر، هي:

1- الإحباط (Frsturation): وهو يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه، كما أن الإحباط (في حد ذاته) ينشأ(بدوره) من مصادر متعددة، مثل:
   - عوائق خارجية: المجاعات، كوارث طبيعية، الحرائق، الزلازل...إلخ.
   - عوائق داخلية: إعاقات بدنية، قصور في الشخصية، مرض جسمي...إلخ.

2- الصراع (Conflict): وهو أحد مصادر الضغط، ويحدث عندما يعجز الفرد عن(الحسم) في الاختيار بين حاجتين أو هدفين لكل منهما قيمة، والصراع متعدد الأشكال.

3- الضغوط (Pressure): وهو من أهم مصادر الضغوط، وقد يكون هذا الضغط داخلياً (Inner pressure)، مثل: الطموحات، والمثل العليا التي تحث الفرد على أن يتحمل من أجل تحقيق هدف معين يصبو إلى تحقيقه.

ويرى الرشيدي (1999) أن مصادر الضغوط متنوعة، وتظهر في بيئات مختلفة على النحو التالي:

1- الضغوط البيئية: وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس من غلاف جوي، ودرجة حرارة، وبرودة، وطبيعة التضاريس، وشح الموارد الطبيعية، والكوارث الطبيعية، وضغوطات السكن والمساكن، والتلوث.

2- الضغوط الاجتماعية: وتشتمل على ضغوط المجموعات والتشكيلات الاجتماعية، والخلافات الأسرية، وعدد أفراد الأسرة، والجيران، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، التفاوت الحضاري، وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة.

3- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في الأحداث والظروف الاقتصادية للفرد، وهذه الظروف تسبب تهديداً واضحاً للفرد ومن هذا التهديد: البطالة، والفقر، وانخفاض الإنتاج، والتفاوت الطبقي وفقدان للثروة.

4- الضغوط السياسية: تنشأ الضغوط السياسية من ظروف متعددة منها: عدم الرضا عن الحكم، والصراعات السياسية، والصراعات الحزبية، ويعرف الضغط هنا على أنه عدم الرضا والشعور بالوطأة الناتج عن عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.

5- الضغوط المهنية: وتتعلق بالشقاق مع الزملاء، وقواعد العمل الضاغطة، وعدم الرضا عن العمل، والمرتب، والتمييز غير المبرر، ومعنى الضغط هنا: الشعور بالوطأة والعبء، والثقل الناشئ من مهنة الفرد، ومجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الفرد في مهنته وعمله.

أعراض الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية أعراضاً وآثاراً فسيولوجية ونفسية وسلوكية وانفعالية ومعرفية، وتظهر هذه الأعراض مع استمرار المصادر المسببة لها، ومن أهم هذه الأعراض:

1- الأعراض الفسيولوجية: الأعراض الفسيولوجية المرتبطة بالضغوط هي: اضطراب الجهاز الهضمي، والإسهال، والإمساك المزمن، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النفسي، وانتشار الأمراض الجلدية، وتضخم الغدة الدرقية، والبول السكري، والتشنج العضلي، والتهاب المفاصل الروماتزمي، واضطرابات الغذاء كفقدان الشهية، أو الشره والبدانة، والميل للتقيؤ والغثيان (البدور، 2006).

2- الأعراض النفسية: إن الآثار النفسية المترتبة على الضغوط تتمثل في اضطراب إدراك الفرد، وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالتشتت ويصبح عرضة للإصابة بالمرض النفسي والعقلي (عبد القادر، 2008)، وتكرار الضغوط الشديدة يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والشعور بالاكتئاب والخجل والغيرة (Lazarus, 1966)، كما وترتبط الضغوط النفسية باضطراب الأداء وخفضه، وتشوش السمع والحركات الزائدة، وكراهية الذات، وخفض الأنا والميل للاغتراب، وكثرة الشكوى من الأمراض والرغبة في النوم (عبد القادر، 2008).

3- الأعراض السلوكية: وتتمثل في تغيرات في الشهية، واضطرابات الأكل، وزيادة في تناول الكحول والعقاقير والتدخين المفرط، والتململ، ولقلق المتميز بحركات عصبية، وقضم الأظافر، ووسواس المرض، والقلق، والشعور بالملل (شيخاني، 2003).

4- الأعراض الانفعالية: وهي: سرعة الانفعال، وتقلب المزاج، والعصبية، وسرعة الغضب، والعدوانية واللجوء إلى العنف، والشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي، والاكتئاب، وسرعة البكاء (عسكر، 2003).

5- الأعراض الفكرية أو الذهنية: وتتمثل في: النسيان، والصعوبة في التركيز، والصعوبة في اتخاذ القرارات، والاضطراب في التفكير، وذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث، واستحواذ فكرة واحدة على الفرد، وانخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة، وإنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة، والتشوش والإرتباك (شيخاني، 2003؛ وعسكر، 2003).

6- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية: وهي: عدم الثقة غير المبررة في للآخرين، ولوم الآخرين، ونسيان المواعيد أو الغاؤها قبل فترة وجيزة، وتصيد أخطاء الآخرين، وتبني سلوكاً واتجاهاً دفاعياً في العلاقات مع الآخرين، وتجاهل الآخرين، والتفاعل مع الآخرين بشكل آلي، وغياب الاهتمام الشخصي، تفاعل يكتنفه البرود (عسكر، 2003).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أولاً: نظرية هانز سيلي (Seley):

رأى سيلي (Selye) أن كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، وأنه يمتلك كمية من الطاقة ليستعملها مع الضغوط النفسية، وأن مقداراً مناسباً من الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، ورأى أيضاً أن التعرض المستمر المتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الأفراد، ويحدد سيلي ثلاث مراحل أساسية لمواجهة الضغوط النفسية كالآتي:

1- التنبيه (Alarm): وتعد هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، وتبدأ بمجرد إدراك الكائن الحي بوجود مصدر ضغط، سواءً أكان نفسياً أم اجتماعياً (Selye, 1983؛ وعيد، 2005).

2- المقاومة (Resistance): وهي مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي، حيث يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة، وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف، ولكن عند انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجياً ونفسياً يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى، وتحدث له اضطرابات نتيجة المحاولات لمواجهة مصادر الضغط النفسي (Atwater, 1990).

3- الإنهاك (Exhaustion): وفي هذه المرحلة فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك، ويحدث الانهيار النهائي؛ مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى الوفاة (Berry, 1998).

ثانياً: نظرية رتشارد لازاورس (Richard Lazarus):

انصب اهتمام ريتشارد لازاروس (Richard Lazarus) على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، واتفق مع والتر كانون (Walter Cannon) على أن الضغط يحدث نتيجة للتفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة، وأكد بصورة خاصة على التقييم الذهني من جانب الفرد، ومن ثم الحكم على الموقف المواجه وتصنيفه، مشيراً إلى أن الموقف الضاغط ربما يكون ضاغطاً لشخص ولا يكون ضاغطاً لشخص آخر، مؤكداً في كتاباته وتقييمه للدراسات ذات العلاقة على أن الضغوط الناتجة عن الجوانب النفسية لا يمكن قياسها بصورة مباشرة، وإنما يستدل عليها من ردود الفعل، أو من معرفتها للمواقف التي يمر بها الفرد، مشيراً إلى أن رد الفعل تجاه مصادر الضغوط ليس رد فعل بيولوجياً بسيطاً غير محدد، بل عملية معقدة يتداخل بها أكثر من عامل نفسي وفسيولوجي: كيف يدرك الفرد المثير أو الموقف؟ وتحت أي ظرف؟ وما طبيعة رد الفعل؟ وعلى الرغم من ذلك يظل مفهوم رد الفعل العام للضغوط عنصراً يمكن أخذه بالإعتبار بدرجة عالية من الثقة (عسكر، 2003).

ثالثاً: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

يعرف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي لألبرت أليس (Albert Eliss) وفنياته المختلفة، والتي تركز على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكيات المضطربة، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعارف والمعتقدات وليس من الأحداث، وتقوم هذه النظرية على الافتراض الآتي: أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين وهم عرضة للمشاعر السلبية، ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية (زهران، 2004).

وحدد ألبرت أليس Eliss (2000) خطوات العملية الإرشادية في هذه النظرية، وتشمل هذه الخطوات على نموذج ألبرت أليس والتي توضح كيفية تطور المشكلة، وهي:

- (A)–(Activating Event) وتشير إلى خبرة منشطة (حادثة)، (هنا والآن)، مثل: وفاة، وطلاق، ورسوب، والخبرة المنشطة أو الحادثة في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي أو الضغط النفسي.
- (B)–(Belief) وتشير إلى نظام المعتقدات، حيث تُدرك الخبرة المنشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانياً (هذه أحداث محتمل حدوثها في الحياة)، أو لا عقلانية (هذه أحداث غير متوقعة).
- (C)–(Consequence) وتشير إلى النتيجة (استجابة انفعالية) أي المشاعر الناتجة عن رسالة الذات حول المرحلة (B)، وقد تكون عقلانية (صبراً، رضًا، إصلاحاً)، أو لا عقلانية (حزن، وتوتر، وقلق).

يشير العنزي (2009) إلى أن الخطوات الأولى الثلاث توضح كيفية تطور المشكلة، أما الخطوات الأخرى فتبين مراحل علاجها وهي:

- (D)– (Dispute) أي تفنيد ومواجهة تلك الأفكار اللاعقلانية التي تتم بين المعالج والمريض.
- (E)– (Effect) التغيير أو التأثير الذي يطرأ على الانفعالات والسلوك عند المعالجة، والتي يتم فيها إحلال إفكار عقلانية محل الأفكار اللاعقلانية وهذا يصاحبه سلوك سوي وصحة نفسية.

رابعاً: نظرية الاتجاه المعرفي:

صاحب هذه النظرية بيك "Beck" والتي ترى أن تفكير الفرد هو المسؤول عن انفعالاته وسلوكه، وأن الإرشاد المعرفي أي إعادة تنظيم استراتيجيات التفكير التي أدت إلى أخطاء معرفية وانفعالية، ويؤكد بيك أن ردود الفعل الانفعالية ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وإن عدم الإتفاق بين الداخل والخارج يؤدي لحدوث الاضطرابات النفسية، والعمل يكون على التفكير بشكل واقعي لحل المشكلات الناتجة عن حالة التشوه الإدراكي لتلك الاضطرابات (الغرير، وأبو أسعد، 2009).

خامساً: نظرية الاتجاه السلوكي:

يركز السلوكيون على دور البيئة في بناء شخصية الفرد، كما أولى السلوكيون أهمية كبيرة لعملية التعلم في تشكيل السلوك، ويرى سكنر (Skiner)_ الذي يعد من رواد هذا الاتجاه_ الضغط النفسي بأنه أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد، وهو ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ولا يمكن لأحد تجنب

الضغط النفسي، فمعظم الأفراد يواجهون الضغط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدته وقدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم (السرطاوي، والشخص، 1998).

سادساً: نظرية العجز المتعلم:

ويرى صاحب هذه النظرية سليجمان "Seligman" أن تعرض الفرد لحالة العجز يجعل سلوكه غير تكيفي، بمعنى أن الفرد لا يقوم بأية محاولة أو استجابة تخلصه من الوضع المزعج وهذا يمثل ردة فعل غير تكيفية، وترى هذه النظرية أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز المتعلم، وإن حالة العجز المتعلم تؤدي إلى آثار تعليمية ودافعية وانفعالية، مثل عزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة، فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور ما يؤدي لاستجابات انفعالية سلبية (الغرير، وأبو أسعد، 2009).

تعقيب على الأدب النظري

يتضح مما سبق أن النظرية الإنسانية قد اهتمت بالدرجة الأولى بتفعيل تقدير الذات، الذي بذلك يحقق الصحة النفسية للفرد، فكلما كان الفرد يتمتع بثقة بنفسه وتقدير وتفعيل لذاته كلما تمتع بصحة نفسية خالية من كل المشكلات النفسية والاضطرابات، وقد دعمت النظرية الإنسانية الإرشاد الجماعي، فقد وضع روجرز أهم الفنيات المتبعة في الإرشاد الجماعي، وقد وضح ماسلو في هرم الحاجات ضرورة إشباع الحاجات حسب ترتيبها في الهرم للتمتع بصحة نفسية عالية، وكل ما سبق بهذا الخصوص يدعم البرنامج الإرشادي الذي طبق على عينة الدراسة، ويتضح مما سبق أن الضغوط النفسية تعبر عن مواقف وظروف صعبة وحرجة يتعرض لها الإنسان ويتفاعل معها فسيولوجياً ونفسياً وانفعالياً واجتماعياً بهدف إما مقاومتها أو التكيف معها، ولما كانت تجربة الأسر من التجارب الصعبة في حياة الإنسان، التي تترك أثراً بالغاً على الأسير وزوجته من ضغوط تمارس على الأسير نفسه من قبل المحتل، وضغوط أخرى تتعرض لها زوجته من المجتمع، ومن مصاعب الحياة بغيابه والتي ستنعكس بشكل سلبي على نفسية الأسير وزوجته وعلى سير تربية أولادها وتنشئتهم.

لاحظت الباحثة مما سبق أن الإرشاد الجماعي الإنساني في تصوراته ومبادئه وأهدافه يعد أسلوباً إرشادياً مهماً يتناسب مع واقع زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وذلك من خلال مساعدة زوجات الأسرى في مواجهة الضغوط الحياتية والنفسية الناتجة عن اعتقال الزوج، من

خلال مساعدة زوجات الأسرى على التكيف لمواجهة الضغوط والتعامل معها بشكل إيجابي، من خلال تأكيد الذات، وإشباع الحاجات العليا، وتعزيز مفهوم الذات، وتقدير واحترام الذات، وتفعيل الذات، وذلك ينعكس على التعامل مع الآخرين والاندماج في المجتمع والمضي نحو تحقيق أهداف سامية تحقق التقدم نحو الأفضل والمضي في خضم الحياة دون الإلتفات لصعوباتها، وما يعتري الطريق من عقبات.

تتوقع الباحثة من خلال دراستها أن الضغوط المختلفة التي تترك انعكاسات سلبية على الصحة النفسية وربما طويلة المدى على زوجات الأسرى، سيتم تخفيفها عندما يقدم الدعم النفسي والاجتماعي وكذلك التدخل الإرشادي المناسب.

2.2 الدراسات السابقة

1.2.2 الدراسات التي تناولت زوجات الأسرى

هدفت دراسة الخرافي (1997) إلى محاولة التعرف على الشعور بالوحدة النفسية لدى أمهات فقدن أزواجهن في ظل ظروف وفاة غير طبيعية سواء بالاستشهاد أو الأسر أثناء العدوان العراقي على دولة الكويت، وأمهات فقدن أزواجهن في ظروف وفاة طبيعية في نفس الفترة، والتعرف على أثر مشاعر الوحدة النفسية التي تعاني منها تلك الأمهات على التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن، أجريت الدراسة على عينة من (52) سيدة كويتية ينتمين إلى ثلاث مجموعات: الأولى أرامل شهداء (52) أرملة، والثانية زوجات أسرى (13) زوجة، والثالثة تمثل أرامل فقدن أزواجهن بالموت في ظل ظروف وفاة طبيعية أثناء الغزو العراقي عددهن (14) أرملة، استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة واختبار الشخصية للأطفال، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: زوجات الشهداء يعانين من مشاعر الوحدة بدرجة أكبر من غيرهن، وإنه كلما ارتفع شعور الأم بالوحدة النفسية انخفض مستوى التوافق الشخصي للأطفال.

بحثت دراسة الخورينج (Alkhurinej, 2003) في الصعاب التي تعرضت لها زوجات أسرى الكويتيين، وكيف أثر فقدان الأزواج على حياتهن، وقد تم بحث مشاكل الصحة النفسية، والمواضيع المتعلقة بالأمومة وتأثير الثقافة الكويتية على هذا التعديل، استخدمت الدراسة استمارة الإبلاغ الذاتي، ومدرج برافورد الجسدي، واستمارة متطورة لبحث العوامل التي تؤثر على تعديل سلوك الزوجات، بينت الدراسة بأن هناك علاقات هامة بين العوامل مثل العمر، التعليم، الوظيفة، ظروف الحياة، والثقافة مع مستوى التكيف بعد فقدان الزوج، وأوصت الدراسة بتقديم المزيد من الخدمات والتدخلات لتلبية احتياجاتهن.

وسعت دراسة لافي (2005) إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي بعمر زوجة الأسير، ومستواها التعليمي ،والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لها، وعدد أبنائها، ومستوى التزامها بالقيم الدينية، تكونت عينة الدراسة من المجتمع الأصلي كله ويبلغ (93) زوجة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وقد استخدم

الباحث المقاييس التالية: مقياس الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي من إعداد الباحث، ومقياس الالتزام بالقيم الدينية، ومن أبرز النتائج: يعد مستوى الضغوطات النفسية العاملي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين متوسطة، أما على الصعيد السيكولوجي فهو فوق المتوسط، ويعد دون المتوسط على الصعيد النفسجسمي، أما على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي فهو متوسط، عدم وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين تعزى لعامل عمر الزوجة وعدد الأبناء والتزام الزوجة بالقيم الدينية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين تعزى إلى المستوى الاجتماعي والاقتصادي للزوجة.

وتفحصت دراسة ديكل (Dekel, 2007) الضغوط وزيادتها بين زوجات أسرى الحرب ومشاركة أزواجهن في تخفيف هذه الاضطرابات وكيفية التعامل مع نتائجها، وقد شارك في هذه الدراسة نوعان من الزوجات منهم (87) زوجة من زوجات أسرى الحرب و(74) زوجة من شرائح أخرى، وقد أكدت النتائج أن زوجات أسرى الحرب قد سجّلن مستويات عالية الضغوط وزيادة أكثر من زوجات الفصائل الأخرى، وأيضاً مستويات مرتفعة من التجنب والقلق والانطوار الاجتماعي وتجنب المشاركة الإيجابية في المجتمع.

وهدفت دراسة علوان (2008) التعرف إلى علاقة الارتباط بين كل من متوسطات درجات مقياس الرضى عن الحياة والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، مع التعرف على الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من مقياس الرضا عن الحياة والوحدة النفسية تبعاً لمتغيرات تاريخ الاستشهاد والوضع الاقتصادي والمستوى التعليمي والمهنة والخلفية الثقافية ومحافظات غزة، تكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد في محافظات غزة، واستخدم مقياس الرضا عن الحياة إعداد الباحث، ومقياس الوحدة النفسية إعداد الباحث، أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: وجود علاقة سلبية بين كل من متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، ووجود علاقة موجبة غير دالة بين مجالي التقدير الاجتماعي والشعور بالإهمال، وجود فروق جوهرية في مجال العلاقات الاجتماعية تبعا لمتغير تاريخ الاستشهاد لصالح الانتفاضة الأولى وتبعاً لمتغير المهنة لصالح الزوجة التي لا تعمل، ووجود فروق جوهرية في مجال الاستقرار الاجتماعي تبعاً لمتغير الاستشهاد ولصالح الانتفاضة الثانية، لا توجد

فروق جوهرية في مجالات السعادة والطمأنينة والتقدير الاجتماعي تبعاً لمتغير تاريخ اللاستشهاد، لا توجد فروق جوهرية في مجالات مقياس الوحدة النفسية تبعاً لمتغير تاريخ الاستشهاد، لا توجد فروق جوهرية في مجالي السعادة والطمأنينة تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي، لا توجد فروق جوهرية في مجالات السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقرار الاجتماعي والدرجة الكلية، ولا توجد فروق جوهرية في مجال نقص الأصدقاء، ووجود فروق جوهرية في مجال السعادة تبعاً لمتغير المهنة لصالح الزوجة التي لا تعمل، وتوصلت الدراسة لتصور لبرنامج مقترح من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد للتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية لزوجات الأسرى.

واعتبرت دراسة سلمون وآخرون (Solomon,et al., 2009) تعتبر تجربة الأسر في الحرب تجربة صدمة يمكن أن يكون لها آثار مؤذية على كل من أسرى الحرب وزوجاتهم حيث هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين أعراض ما بعد الصدمة (PTSD) والتمييز بين أسرى الحرب السابقين من الذكور (103) وزوجاتهم (82) ومجموعة ضابطة للمقارنة، أظهرت النتائج أن أسرى الحرب السابقين وزوجاتهم قد تبنوا أعراض ما بعد الصدمة (PTSD) أكثر من المجموعة الضابطة، إلا أن الزوجات أظهرن حالة الذوبان فقط أكثر من زوجات المجموعة الضابطة.

وقام دراسة ذوقان (2010) بدراسة التعرف إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي تواجه زوجات الأسرى الفلسطينيين، ووضع تصور مقترح لعلاجها من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد، تكونت العينة من (75) زوجة أسير ممن تنطبق عليهن شروط المجال البشري وممن توافرت لديهن الرغبة في التعاون مع الباحث من أصل (183) زوجة من محافظة نابلس، بالضافة إلى عينة مكونة من (48) أخصائي اجتماعي يعملون في مجال رعاية أهالي الأسرى، استخدم الباحث استبيان للأخصائين الاجتماعيين العاملين بمجال رعاية أهالي الأسرى، واستبيان لزوجات الأسرى الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية، أظهرت النتائج أن زوجات الأسرى يعانيين من مشكلات اجتماعية تتمثل باضطراب علاقتها مع أبنائها وأهل زوجها وعلاقتها بالجيران والمجتمع المحلي، كما وأظهرت النتائج أنهن يعانيين من مشكلات اقتصادية تتمثل في ارتفاع الأسعار مع ثبات الدخل، وإن الراتب الذي تأخذه زوجة الأسير من وزارة الأسرى غير كافي لسد حاجات أسرتها، وإن مصروفات الزوج الأسير تستنزف دخل الأسرة، وبينت النتائج أن الزوجات يعانيين من مشكلات صحية بعد اعتقال زوجها، وأنهن

يعانيين من مشكلات نفسية تتمثل بمشكلة القلق على زوجها الأسير وعلى أبنائها ومشكلة الخوف من مستقبل زوجها الأسير المجهول وخوفها على مستقبل أولادها ومشكلة الشعور بالنقص لغياب زوجها، ومشكلة الميل إلى الوحدة والعزلة لدى زوجات الأسرى.

وحاولت دراسة نجم (2010) التعرف إلى السمات المميزة لزوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (263) من زوجات الأسرى وغير الأسرى، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة أداة الدراسة وهي اختبار أيزنك للشخصية EPQ (تعريب وتقنين صلاح الدين أبو ناهية)، توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: إنّ بُعد الانبساط والانطواء حصل على أعلى نسبة مئوية ويليه على التوالي بعد العصابية والكذب أو الجاذبية الاجتماعية وبعد الذهانية، وجود فرق بين تقدير أفراد عينة الدراسة لسمات الشخصية في بعد الانبساط والانطواء تبعاً لمتغير زوجات الأسرى وغير الأسرى لصالح زوجات الأسرى، وفي بعد الذهانية الكذب لا توجد فروق، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الكذب لصالح الفئة العمرية (30) فأكثر، أما باقي أبعاد الشخصية فلا توجد فروق تبعاً لمتغير العمر، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد العصابية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة الشهادة الأقل من الثانوية، ولا توجد فروق في الأبعاد الثلاثة الأخرى تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بُعد الانبساط والانطواء، وبعد العصبية لصالح فئة عدد الأولاد من (1–3)، وبعد الكذب أو الجاذبية الاجتماعية لصالح فئة الأولاد 4 فأكثر، ولا توجد فروق في بعد الذهانية تبعاً لمتغير عدد الأبناء، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الشخصية تبعاً لمتغير درجة القرابة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الجاذبية الاجتماعية تبعاً لمتغير سنوات الزواج لصالح فئة (10) سنوات فأكثر، ولا توجد فروق في باقي أبعاد الشخصية تبعاً لمتغير سنوات الزواج.

وهدفت دراسة ريفيز وهيبتنستول (Reeves & Heptinstall, 2011) إلى البحث في خبرة وتجارب زوجات الأسرى من حيث أعمارهن، وقد تم جمع البيانات الكمية خلال مرحلتين تكونت عينة الدراسة من (26) امرأة تتراوح أعمارهن (18–24) عاماً، وقد ركزت الدراسة على حياة وتجارب عشر نساء مع أطفالهن من خلال المقابلات والرواية، وقد بحثت هذه الدراسة حاجات الدعم المتوقعة التي تتلقاها الزوجات الشابات وكيف يتم استقبالهن من قبل مصلحة رعاية وإرشاد السجن وغيرها من

المؤسسات التشريعية والتطوعية والشبكات الاجتماعية والعائلية، ومن خلال المقابلات تبين بأن النساء الأصغر سناً بحاجة إلى دعم اجتماعي وحماية عائلية أكثر من أجل زيادة مقدرتهن على التكيف، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة الوعي لدى الزوجات.

2.2.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تعاملت مع الضغوط النفسية، ومنها ما يستند إلى النظرية الإنسانية

هدفت دراسة ديانا (Diana, 1998) التعرف إلى فاعلية برنامج للتحكم في الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، وقد تألفت عينة الدراسة من (54) مراهقاً في المرحلة الثانوية، وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وقد استخدم الباحث في دراسته برنامجاً إرشادياً وفق استراتيجية المواجهة وأسلوب التحكم المعرفي ومهارة الاسترخاء. وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى انخفاض الضغوط النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وأكدت على دور مهارة الاسترخاء والمواجهة المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية.

حاولت دراسة ديندا وآخرين (Deanda et al., 2000) التعرف إلى مصادر الضغوط لدى طلاب المدارس العليا وأساليب المواجهة لديهم وأثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة، وتكونت عينة الدراسة من (333) تلميذاً من تلاميذ الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس أنجلوس، واستخدمت الباحثة استبانة قلق الحالة أو السمة–استبانة مصادر الضغوط– واستبانة استراتيجيات المواجهة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: يعاني التلاميذ من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم، كما سجلوا مستويات عالية من الضغط من مصادر الضغوط اليومية وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية، لا يوجد تأثير لاختلاف الجنس على درجة الضغوط النفسية وإن الطلاب البيض يعانون أكثر من الطلاب الأفارقة والأمريكان واللاتين من مصادر الضغوط الشخصية والضغوط المتعلقة بالمدرسة وإن الطلاب اللاتين يعانون من الضغوط العائلية أكثر من نظائرهم في المجموعات العرقية الأخرى، التكرار في استراتيجيات المواجهة التي استخدمت كانت منخفضة واستخدم الذكور استراتيجيات مواجهة متكيفة غالباً أكثر من الإناث بدون خلافات عرقية أو عائلية، الاختلافات الجنسية والعرقية كانت موجودة فقط في استراتيجيات

المواجهة بين الطلاب الذين سجلوا مستويات عالية ومتوسطة من الضغوط وبين الطلاب الذين سجلوا مستويات منخفضة.

وهدفت دراسة ريتز وتيريزا (Raetz & Teresa, 2000) التعرف إلى الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد، أجراها على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم (209) من الطلاب والطالبات، أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط، وإن هناك فروقاً جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط، كما أن هناك اختلافاً في وسائل التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

وسعت دراسة ماركوس (Marcos, 2004) إلى التعرف إلى طرق التعامل مع الضغوطات النفسية التي يستخدمها الطلبة في الجامعات اليونانية في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، واشتملت الدراسة على (648) طالباً وطالبة، واستخدمت استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط المطورة من قبل الباحث، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي لصالح طلبة الكليات العلمية، وتبعاً لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة، ولعدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير الجنس.

وسعت دراسة أبي إسحاق (2007) إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى والسيطرة عليها، كما وهدفت إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من الضغوط وإدارتها، وإمكانية توظيفه لاحقاً على مستوى واسع في البيئة الفلسطينية، وقد استخدم الباحث المنهج البنائي التجريبي في دراسته، وقد تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية تكونت من (114) من طالبات الصف العاشر من مدارس ثانوية بطريقة عشوائية، والعينة الفعلية مكونة من (12) طالبة للمجموعة التجريبية و (12) طالبة للمجموعة الضابطة، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية في دراسته: مقياس الضغوط النفسية، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مصادر الضغوط النفسية، الأسرية، السياسية، الشخصية،

ليست خاصة بالطالب الفلسطيني بل تجتاح الشارع الفلسطيني والعربي بشكل عام، وجود فروق جوهرية في الدراجات بين القياسيين القبلي والبعدي لدرجات طالبات المجموعة التجريبية في بُعد كل من الضغوط الدراسية، والضغوط السياسية، والضغوط الأسرية، والضغوط الشخصية، والدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، انخفض مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وجود فروق جوهرية في متوسطات الدرجات بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على بُعد كل من الضغوط الدراسية، والسياسية، والأسرية، والشخصية، والنتيجة الكلية لصالح طالبات المجموعة الضابطة، عدم وجود فروق جوهرية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية الأربعة، فقد استمر انخفاض الدرجات على هذه المقاييس بعد انتهاء تطبيق البرنامج بشهر ونصف.

هدفت دراسة الطحان ونجيب (2008) التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين، وتألفت عينة الدراسة من (30) امرأة من اللاتي تراوحت أعمارهن من (25–40) سنة من مدينة القدس وضواحيها، تم توزيع أفراد عينة الدراسة توزيعاً عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية مكونة من (15) امرأة، وضابطة مكونة من (15) امرأة، واستخدم الباحث مقياس قائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية، ومقياس تقدير الذات قبل تطبيق البرنامج وبعده للتعرف على فاعلية البرنامج في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس تقدير الذات وهو لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين درجات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح المتزوجات على مقياس تقدير الذات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجوعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لقائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين المتزوجات وغير المتزوجات على قائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية.

وحاولت دراسة الأحمد ومريم (2009) تحديد أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، وتحديد ما إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأساليب تعزى إلى المتغيرات التالية: الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص العلمي في الكلية (تربية،علوم)، تكونت العينة من (212) طالباً وطالبة، جرى اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة الذي طوره موس (Moss) نموذج الراشدين، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج تتلخص في: وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في استخدام أسلوب حل المشكلات، وأسلوب البحث عن المكافآت، وجود فروق دالة بين طلبة كلية التربية وطلبة كلية العلوم في استخدام الأساليب التالية: التقويم الإيجابي، والبحث عن التوجيه والمساعدة، وهذه الفروق لصالح طلبة كلية التربية، **و**وجود فروق دالة بين إناث كلية التربية وإناث كلية العلوم في استخدام أسلوب التقويم الإيجابي، والفروق لصالح إناث التربية، وفي استخدام أسلوب التقبل والاستسلام، والفروق لصالح إناث كلية العلوم.

وهدفت دراسة تلالوة (2009) التعرف إلى مستوى تقدير الذات لدى معلمي وكالة الغوث الدولية، وإلى معرفة الاستراتيجيات التي يستخدمونها في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وإلى بحث العلاقة بين هذه الاستراتيجيات وتقدير الذات، وإلى تحديد مدى أثر بعض المتغيرات: الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والمنطقة التعليمية، والحالة المعيشية، على كل من تقدير الذات واسترتيجيات المواجهة، تكونت العينة من (305) من معلمي ومعلمات مدارس وكالة الغوث الدولية في الضفة الغربية في العام الدراسي (2007–2008)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بما نسبته (15%) من المجتمع الكلي للدراسة، استخدم الباحث استبانة تقدي الذات واستبانة استرتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من أعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من تقدير الذات واستراتجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كانت درجة تقدير الذات للمعلمين مرتفعة، تبين أن لبعد الذات الاجتماعية والانفعالية أكبر الأثر على تقدير الذات، وبينما بُعد الذات الجسمية كان عديم الأثر، كان لاستراتيجية الاسترخاء أكبر الأثر على استراتيجيات أحداث الحياة الضاغطة، بينما استراتيجية حل المشكلة كانت عديمة الأثر، عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات تقدير الذات على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى لتقدير الذات تعزى لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والحالة المعيشية، والمنطقة التعليمية، والتفاعلات بينها، لا توجود فروق بين متوسطات درجات استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة على

الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى تعزى لمتغيرات الحالة المعيشية، والمنطقة التعليمية، ووجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي على استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي لصالح الذين مؤهلاتهم بكالوريوس، ووجود فروق في استراتيجية المواجهة الفعالة بين الذين مؤهلاتهم دبلوم والذين مؤهلاتهم بكالوريوس لصالح الذين مؤهلاتهم دبلوم.

وسعت دراسة العاسمي (2011) إلى التحقق من فاعلية مجموعات المواجهة وفق نظرية روجرز بمصاحبة تدريبات الاسترخاء العضلي والتغذية الراجعة البيولوجية للمؤشرات الفيزيولوجية (ضغط الدم ودقات القلب) في خفض حدة الضغوط النفسية الناشئة عن مهنة التعليم لدى معلمي المرحلة الإعدادية والثانوية، تكونت العينة من (32) معلماً ومعلمة يعانون من الضغوط النفسية حيث قسموا إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية (16) وضابطة (16)، استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث، ومقياس القلق (سمة)، ومقياس مفهوم الذات،وجهاز ضغط الدم ودقات القلب الإلكتروني لقياس المؤشرات الفيزيولوجية، وبرنامج إرشادي من (12) جلسة من إعداد الباحث. أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تخفيض حدة الضغوط النفسية والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات، وانخفاض في المؤشرات الفيزيولوجية المصاحبة للضغط النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء تطبيق البرنامج، وكذلك بقي أثر البرنامج الإرشادي في إحداث التحسن في بعض المتغيرات دالاً بعد شهرين من المتابعة.

وحاولت دراسة غانم (2011) التعرف إلى مستوى الضغط النفسي ومستوى التكيف، لدى النساء في الحمل الأول، المراجعات في عيادات وكالة الغوث الدولية وسط الضفة الغربية، كما وهدفت إلى التعرف على أثر المتغيرات على مستوى الضغط النفسي ومستوى التكيف، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليل، استخدمت استبانة خاصة بالضغوط النفسية تناولت ستة مجالات للضغوط النفسية وهي: المجال السلوكي، الجسمي، الانفعالي، الاجتماعي، المالي والمعرفي من إعداد الباحثة، واستخدمت استبانة خاصة بأساليب التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة وتناولت ثلاثة أساليب للتكيف هي: التفاعل الإيجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية، طبقت أدوات القياس على عينة مكونة من (171) من النساء الحوامل (الحمل الأول) اللواتي توجهن لعيادات وسط الضفة الغربية خلال (2010-2011). وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: معدل مستوى الضغوط النفسية كانت

متوسطة، هناك اختلاف في مستوى الضغوطات النفسية الستة والتي كانت بالترتيب: الضغوط السلوكية، المعرفية، الانفعالية، المالية، الاجتماعية فالجسمية، معدل مستوى التكيف متوسط، وإن هناك اختلافاً في آليات التكيف والتي كانت بالترتيب: مستوى التفاعل الإيجابي، مستوى التصرفات السلوكية فمستوى التفاعل السلبي، يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الضغوط الجسمية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية ومتغير العمر لصالح الفئة العمرية (30–35) سنة، وجود دلالة إحصائية في مستوى الضغوط السلوكية والمالية والاجتماعية مع متغير وجود أمراض مزمنة ، لصالح من يعاني من أمراض مزمنة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الجسمية والاجتماعية والمالية لصالح المبحوثات اللواتي لم يتلقين دعم من أزواجهن، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المعرفية والسلوكية مع متغير المستوى التعليمي لصالح من لم تلتحق بأي مؤسسة تعليمية، ووجود فروق فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط الانفعالية ومتغير العمل لصالح من لا يعملن من المبحوثات والضغوط السلوكية لصالح من يعملن، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الضغوط السلوكية ومتغير الدخل الشهري لصالح من دخلهن أقل من (1500 شيكل)، ومتغير الحصول على دورات تثقيفية لصالح المبحوثات اللواتي لم يحصلن على دورات، عدم وجود دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لأساليب التكيف الكلية مع متغيرات الدراسة، وجود دلالة إحصائية بين مستوى التكيف التفاعلي الإيجابي مع متغير الحصول على دورات تثقيفية لصالح من لم يشاركن في دورات تدريبية، وجود دلالة إحصائية بين أساليب التكيف السلوكية ومتغير تغير العلاقة الجنسية مع الزوج لصالح المبحوثات ازوجهن.

وحاولت دراسة الحمد (2012) تقصي فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن، استخدم الباحث استراتيجية حل المشكلة، والتحصن ضد الضغوط النفسية، في البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وأعد الباحث مقياس الضغوط النفسية، تألفت عينة الدراسة من (24) طالباً من طلبة الصف العاشر الأساسي، وقد قسمت عينة الدراسة إلى ثلاثة مجموعات، مجموعتين تجريبتين تضم (16) طالباً، ومجموعة ضابطة تضم (8) طلاب، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة الصف المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لاستراتيجية التحصن ضد الضغوط النفسية، وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج،

لصالح المجموعة التجريبية الأولى، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلات، وطلبة المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذا البرنامج لصالح المجموعة التجريبية الثانية، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي تعرضت لاستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، المجموعة التجريبية الثانية التي تعرضت لاستراتيجية حل المشكلة، توصلت هذه الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية الأولى والثانية، وذلك باستخدام استراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية واستراتيجية حل المشكلات.

وهدفت دراسة العبدلي (2012) التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين العاديين في الصلابة النفسية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تكونت عينة الدراسة من (200) من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائياً طبقياً موزعين على مكتبي الشرق والغرب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، استخدم مقياس الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2006)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد الهلالي (2009)، وتوصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: إن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلبة المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين، وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب المتفوقين والعاديين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين، ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الصلابة النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي).

وحاولت دراسة هياجنة والشكيري (2013) بناء برنامج إرشاد جمعي، وتقصي فاعليته في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات صعوبات التعلم في الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة

الشرقية في سلطنة عُمان. تكونت عينة الدراسة من جميع طالبات صعوبات التعلم في الصفين الخامس والسادس الأساسي والبالغ عددهم (20) طالبة، من مدرسة سيح العافية للتعليم الأساسي، تم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية وضابطة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية الإنسانية (الإرشاد المتمركز حول الفرد)، بينما لم يتلق أفراد المجموعة الضابطة أية معالجة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مفهوم الذات الأكاديمي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح أفراد المجموعة التجريبية على كل من القياسين البعدي والمتابعة.

وسعت دراسة اليماني والزعبي (2013) إلى دراسة استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الأردن تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، واشتملت عينة الدراسة على (484) طالباً وطالبة اختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية تبعاً لمتغير السنة الدراسية للطالب، واستخدمت استبانة استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المطورة لأغراض الدراسة، وقد توصلت هذه الدراسة إلى النتائج التالية: وجود تنوع في استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي بدرجة متوسطة وعالية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التوافق مع الضغط النفسي تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة.

3.2.2 تعقيب على الدراسات السابقة

استعرضت الباحثة العديد من الدراسات السابقة سواءً الدراسات التي تتعلق ببرامج إرشادية تعاملت مع الضغوط النفسية، حيث منها ما يستند إلى النظرية الإنسانية وأخرى تستند إلى نظريات مختلفة، وأخرى تناولت زوجات الأسرى وما يواجهن من مشاكل واضطرابات نفسية، وقد كانت تلك الدراسات حديثة نسبياً مما يؤكد على أهمية هذا الموضوع، وتوصلت معظم الدراسات السابقة إلى أن الضغوط النفسية تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية والبدنية على الفرد وخاصة زوجة الأسير، ومن خلال هذه الدراسات لم تجد الباحثة ولا دراسة – في حدود علمها– تناولت العلاج ضمن برنامج إرشادي

يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين. وسوف تقوم الباحثة بإستعراض هذه الدراسات من عدة جوانب:

1- تناولت بعض الدراسات السابقة الضغوط النفسية من جوانب وأبعاد متنوعة، كتناولها لمصادر الضغوط النفسية لدى طلاب المدارس العليا كما جاء بدراسة ديندا وآخرين (Deanda et al., 2000)، وتناولت دراسة غانم (2011) مستوى الضغط النفسي ومستوى التكيف لدى النساء في الحمل الأول، وأخرى تناولت وسائل التكيف مع الضغوط النفسية كما جاء بدراسة ريتز وتيريزا (Raetz & Teresa, 2000)، كما ركزت دراسات أخرى على أساليب التعامل مع الضغوط النفسية كما جاء بدراسة الأحمد ومريم (2009) ودراسة العبدلي (2012)، وتناولت دراسة ماركوس (Marcos, 2004) طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في في الجامعات اليونانية، وأخرى ركزت على استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية كما جاء بدراسة اليماني والزعبي (2013) و دراسة تلالوة (2009)، أما الدراسة الحالية فقد ركزت على خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي.

2- تناولت بعض الدراسات السابقة فاعلية برامج ارشادية تستند إلى النظرية الإنسانية في خفض أو مواجهة أو تنمية عدد من المتغيرات المختلفة، التعرف على فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات كما جاء بدراسة الطحان ونجيب (2008)، وركزت دراسة العاسمي (2011) على التحقق من فاعلية مجموعات المواجهة وفق نظرية روجرز في خفض حدة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الإعدادية والثانوية، وتناولت دراسة هياجنة والشكيري (2013) تقصي فاعلية برنامج إرشادي قائم على النظرية الإنسانية (الإرشاد المتمركز حول الفرد) في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لدى طالبات صعوبات التعلم.

3- تشابهت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة التي استخدمت البرامج الإرشادية كإحدى أدوات الدراسة وذلك كما في دراسة ديانا (Diana, 1998)، ودراسة أبي إسحاق (2007)، ودراسة الحمد (2012)، أما الدراسة الحالية استخدمت برنامج ارشادي يستند إلى النظرية الإنسانية من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى إستبيان من إعداد لافي (2005).

4- أما من حيث مجتمع الدراسة فقد كان هناك دراسات طبقت على زوجات أسرى محافظات أخرى كدراسة لافي (2005)، ودراسة ذوقان (2010)، ودراسة نجم (2010)، ودراسات أخرى طبقت على زوجات أسرى حروب قامت في بلدان عربية أو أوروبية كدراسة الخرافي (1997)، ودراسة الخورينج (Alkhurinj, 2003)، ودراسة ديكل (Dekel, 2007)، ودراسة سلمون وآخرون (Solomon, et al., 2009)، ودراسة ريفيز وهيبتنستول (Reeves & Heptinstall, 2011)، أما دراسة علوان (2008) فقد تناولت مجتمع دراسي تكون من زوجات الشهداء في محافظات غزة، أما الدراسة الحالية فقد طبقت على زوجات الأسرى من محافظة رام الله والبيرة.

5- وقد تميزت الدراسة الحالية بأنها الأولى من نوعها في فلسطين – حسب علم الباحثة – حيث لوحظ عدم وجود دراسات سابقة تناولت الإرشاد الانساني وفاعليته في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي، وقامت بطرح موضوع لم يتم دراسته بشكل موسع، ولم تفرد له الا القليل من الدراسات، حيث تناولت الموضوع ليس بشكل طرح وإنما بشكل حلول وعلاجات وإرشادات لزوجات الأسرى لمواجهة ما يعانين منه من ضغوط نفسية بسبب بعد الزوج، وذلك بزرع الثقة في نفوسهن بتحقيق الذات وتلبية الحاجات بطرق ومهارات تحقق الراحة النفسية لهن، كما تميزت بقياسها لأثر متغير عدد سنوات اعتقال الزوج بالاضافة للبرنامج الإرشادي المستند على النظرية الإنسانية والتفاعل بينهما في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 مجتمع الدراسة

2.3 عينة الدراسة

3.3 أدوات الدراسة

4.3 إجراءات تطبيق الدراسة

5.3 تصميم الدراسة

6.3 متغيرات الدراسة

7.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً لأفراد الدّراسة وطريقة اختيارهم، وإعداد أدوات الدّراسة والتحقّق من صدقها وثباتها، بالإضافة إلى إجراءات الدّراسة وتصميمها، والمعالجات الإحصائيّة المستخدمة لاستخلاص نتائجها واختبار فرضيّاتها، وبذلك سيكون هدف الدراسة فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي، مما تتطلب اختيار عينة من زوجات الأسرى الذين ما زالوا في سجون الاحتلال وتطبيق البرنامج عليها، ومن أجل التحقق من صحة الفروض التي تقوم عليها الدراسة، وللحصول على هذه المعلومات كان لا بد من توافر الأدوات المناسبة التي من خلالها تتحقق أهداف الدراسة.

1.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الأسرى القابعين في سجون الاحتلال ومسجلين لدى وزارة الأسرى والصليب الأحمر ونادي الاسير، والمتضمنة في الدراسة الحالية، حيث بلغ عدد المعتقلين (6500) معتقلاً حسب إحصائية نادي الأسير الفلسطيني لعام 2014، موزعين على (18) سجناً ومعتقلاً، تتفاوت أحكامهم بين قصيرة ومدى الحياة.

2.3 عينة الدراسة

أختير أفراد الدراسة بأخذ عينة قصدية من مجتمع الدراسة تتكون من (30) سيدة متزوجة من محافظة رام الله في فترة تطبيق الدراسة، وزعن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما ضابطة تكونت من (18) زوجة والأخرى تجريبية تكونت من (12) زوجة، جدول رقم (1.3):

جدول (1.3) توزيع عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة:

المجموعة	العدد
تجريبية	12
ضابطة	18
المجموع	30

3.3 أدوات الدراسة

انسجاماً مع أهداف الدراسة، وللإجابة عن أسئلتها واختبار فرضياتها استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

1- ستبانة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، إعداد لافي (2005) .

2- البرنامج الإرشادي الجمعي الإنساني (من إعداد الباحثة).

1- إستبانة الضغوط النفسية:

قامت الباحثة باستخدام استبيان الضغوط النفسية المستخدم في دراسة باسم لافي (2005)، التي بلغ عدد فقراتها (100) فقرة، وهذه الفقرات تمثل مجالات الضغوط النفسية، وهي موزعة على الأبعاد الآتية: الضغوط النفسية: الفقرات (1-41)، الاضطرابات النفسجسمية: الفقرات (42-70)، الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية: الفقرات (71-100)، بالاضافة الى مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة، والملحق رقم (2) يبين الأداة.

وتكون الاستجابة على الاستبانة بطريقة ليكرت السلم الخماسي، وذلك على النحو الآتي:

(دائماً لها خمس درجات، غالباً لها أربع درجات، أحياناً لها ثلاث درجات، نادراً لها درجتان، أبداً لها درجة واحدة).

وقد قامت الباحثة بعرض الأداة على المحكمين من ذوي الإختصاص، وذلك للتأكد من صدق وثبات الأداة، ملحق رقم (4).

صدق أداة الضغوط النفسية:

أداة الضغوط النفسية التي استخدمت في الدراسة الحالية، تم التحقق من صدقها في البيئة الفلسطينية في دراسة لافي (2005)، حيث قام لافي بالتأكد من ذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي، وقد بلغ عددهم تسعة محكمين، حيث استفاد من مقترحاتهم حول ملاءمة الأداة لأغراض الدراسة وقياس ما وضعت لقياسه، واستخدم الاتساق الداخلي، والصدق التمييزي، لتتلاءم الأداة مع أغراض الدراسة وقياس ما وضعت لقياسه.

ثبات أداة الضغوط النفسية:

قامت الباحثة باستخدام أداة لافي (2005) للضغوط النفسية والتي تم تطبيقها في فلسطين (قطاع غزة) على زوجات الأسرى في دراسته والتي كانت بعنوان: الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقد قام الباحث بالتحقق من ثبات الأداة من خلال استخراج معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية واستخراج معامل الارتباط بطريقة بيرسون، والتي بلغت (0.57)، وبعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان بلغ معامل الثبات الكلي (0.63)، حيث حسب معامل الثبات باستخدام معادلة الثبات كرونباخ ألفا، الذي بلغ (0.64)، ومن هنا قامت الباحثة باعتماد أداة الضغوط النفسية على زوجات الأسرى في الضفة الغربية (محافظة رام الله والبيرة) كما هي لعدم وجود تغير جوهري على الحالة الفلسطينية، أو أي تغير في ظروف المعتقلين الفلسطينيين أثناء تطبيق هذه الدراسة.

2- البرنامج الإرشادي الجمعي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي إنساني جمعي، الملحق رقم (1)، الذي قامت الباحثة بتنفيذه على زوجات الأسرى والذي استند إلى النظرية الإنسانية بالإضافة إلى توظيف بعض الاستراتيجيات

والفنيات ومفاهيم النظرية الإنسانية والحاجات النفسية في هذا البرنامج، ويهدف البرنامج إلى مساعدة زوجات الأسرى في تعزيز مواجهة مستوى الضغوط النفسية، وتعزيز استخدامهم لمجموعة من المهارات والاستراتيجات، مثل (مهارة إشباع الحاجات العليا، وتعزيز مفهوم الذات، وتقدير الذات، واحترام الذات)، وذلك استناداً إلى الأدب والدراسات المتصلة بمجموعة من البرامج الإرشادية الجمعية مثل دراسة كل من: السفاسفة (2011) والتي تناولت أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى مفهوم الذات الاجتماعية لدى عينة من طلبة مؤتة، ودراسة الطحان ونجيب (2008) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين، ودراسة هياجنة والشكيري (2013) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، ودراسة سلامة (2008) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

قامت الباحثة بعرض البرنامج على مجموعة من المحكمين، ملحق رقم (3) من حملة درجة الدكتوراه والماجستير في الإرشاد التربوي وعلم النفس، وذوي الخبرة، والعاملين في مجال الإرشاد للتأكد من فاعلية وصدق البرنامج وسلامة بنائه، وذلك في جامعة القدس، للحكم على مدى ملاءمة الجلسات، وقامت الباحثة بإدخال تعديلات على البرنامج وفقاً لملاحظات المحكمين، واعتمد البرنامج الإرشادي الجمعي على بعض أساليب الإرشاد الإنساني وهي: التنفيس الانفعالي، الاسترخاء، التغذية الراجعة، التخيل، التداعي الحر، سرد القصص، الاتصال الفعال، حل المشكلات، توكيد الذات، الأنشطة، والواجبات البيتية.

4.3 إجراءات تطبيق الدراسة

بعد إعداد وتطوير البرنامج بصورته النهائية، اتبعت الباحثة الخطوات التالية في إجراءات التطبيق:

- قامت الباحثة بتحديد زمن بداية تطبيق البرنامج ونهايته في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي الجامعي 2015- 2016.

- بلغ عدد الجلسات الإرشادية اثنتي عشرة جلسة، ومدة كل جلسة (75) دقيقة.

– تم تحديد مكان تطبيق البرنامج، والعمل على الحصول على الموافقات الرسمية من الجهات المختصة في نادي الأسير الفلسطيني، ملحق رقم (5).

– تم اختيار وتوزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، مجموعة ضابطة) بلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (12) امرأة، والمجموعة الضابطة (18) امرأة، وبهذا يكون العدد الإجمالي (30) امرأة من زوجات الأسرى الذين ما زالوا بالمعتقلات والسجون الإسرائيلية.

– تم تطبيق أدوات الدراسة للمرة الأولى على كل من المجموعة الضابطة والمجوعة التجريبية (قياس قبلي) والتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين، واستخدمت الباحثة أدوات الدراسة بعد التأكد من صدقها وثباتها، وهي استبانة الضغوط النفسية، والبرنامج الإرشادي الذي قامت الباحثة ببنائه.

– المجموعة التجريبية تلقت البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية من خلال اثنتي عشرة جلسة، ملحق رقم (1).

– اشتملت كل جلسة على تقديم المحتوى والأهداف، ومن ثم النشاطات وعرض لما تم في الجلسة مع مناقشته مع النساء، وتم تقديم تمريناً توضيحياً للجزء المراد تعليمه للمشاركين، ومن ثم تلي ذلك نقاش جماعي، وأخيراً أعطي المشاركون واجباً بيتياً ليكون بمثابة تطبيق واقعي عملي لما تم تعلمه في الجلسة، ومع بداية كل جلسة ناقشت الباحثة الواجب البيتي مع النساء لتقديم التغذية الراجعة وتعزيز تقدمهم.

– بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، أعيد تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة (قياس بعدي).

5.3 تصميم الدراسة

– تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية لمجموعتين تجريبية وضابطة مع قياسين قبلي وبعدي.

– عملت الباحثة على التوزيع العشوائي لمجموعتين ضابطة والأخرى تجريبية.

– قامت الباحثة بتطبيق الاختبار القبلي على كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

– أدخلت الباحثة المعالجة – البرنامج الإرشادي – على المجموعة التجريبية.

– طبق الاختبار البعدي على كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية.

– بعد شهر طبق الإختبار التتبعي على المجموعة التجريبية.

وبهذا أصبح التصميم على النحو الآتي:

R O1 T O1

R O2 O2

6.3 متغيرات الدراسة

– المتغيرات المستقلة: البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية، وهو عبارة عن المعالجة.

– المتغير التابع: الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى.

– المتغير الوسيط: سنوات اعتقال الزوج.

7.3 المعالجات الإحصائية

اختبرت فرضيات الدراسة باستخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية: تم استخراج الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على المقياس، وتم فحص فرضيات الدراسة باستخدام تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA).

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 نتائج الفرضيات

1.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

2.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، التي هدفت إلى استقصاء أثر استخدام البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وكذلك معرفة ما إذا كانت هذه الفاعلية تختلف باختلاف المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج والتفاعل بينهما.

وفيما يأتي عرض للفرضيات، ثم للنتائج تبعاً للمتغيرات التابعة كما يلي:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لمتغير سنوات الاعتقال.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى المجموعة وسنوات الاعتقال والتفاعل بينهما.

وللإجابة عن هذه الفرضيات قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.

ولحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اعتمدت متوسطات المقياس في العينتين الضابطة والتجريبية على البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية وذلك بحسب المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج، وكما في الجدول (1.4):

جدول (1.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات زوجات الأسرى في المجموعتين الضابطة والتجريبية على أداة الضغوط النفسية، حسب المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج في الاختبارين القبلي والبعدي

الأبعاد			الدرجات القبلية			الدرجات البعدية		
	الطريقة	سنوات الاعتقال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
الضغوطات النفسية	المجموعة الضابطة	أقل من5	3.74	0.28	8	3.48	0.32	8
		5-10	3.67	0.09	4	3.41	0.12	4
		أكثر من 10	3.10	0.70	6	2.98	0.72	6
		المجموع	3.51	0.52	18	3.30	0.50	18
	المجموعة التجريبية	أقل من5	2.93	0.49	5	2.10	0.39	5
		5-10	3.89	0.18	3	2.07	0.18	3
		أكثر من 10	3.22	0.82	4	2.44	0.68	4
		المجموع	3.27	0.66	12	2.21	0.46	12
	المجموع	أقل من5	3.43	0.54	13	2.95	0.77	13
		5-10	3.77	0.17	7	2.83	0.72	7
		أكثر من 10	3.15	0.71	10	2.76	0.72	10
		المجموع	3.41	0.58	30	2.86	0.72	30
الاضطرابات النفسجسمية	المجموعة الضابطة	أقل من5	2.52	0.52	8	2.27	0.46	8
		5-10	2.28	0.44	4	2.01	0.41	4
		أكثر من 10	1.67	0.34	6	1.55	0.39	6
		المجموع	2.18	0.57	18	1.97	0.52	18
	المجموعة	أقل من5	2.29	0.62	5	1.68	0.45	5

	التجريبية	5-10	2.93	0.27	3	1.70	0.27	3
		أكثر من 10	2.31	0.42	4	1.66	0.24	4
		المجموع	2.46	0.53	12	1.68	0.32	12
	المجموع	أقل من5	2.43	0.55	13	2.05	0.53	13
		5-10	2.56	0.49	7	1.88	0.37	7
		أكثر من 10	1.93	0.48	10	1.60	0.32	10
		المجموع	2.29	0.56	30	1.86	0.47	30
الضغوطات الاجتماعية	المجموعة الضابطة	أقل من5	2.69	0.81	8	2.43	0.74	8
		5-10	2.61	0.17	4	2.34	0.21	4
		أكثر من 10	1.69	0.33	6	1.57	0.39	6
		المجموع	2.34	0.73	18	2.13	0.66	18
	المجموعة التجريبية	أقل من5	2.02	0.56	5	1.84	0.32	5
		5-10	3.14	0.50	3	2.15	0.30	3
		أكثر من 10	1.98	0.56	4	1.55	0.22	4
		المجموع	2.29	0.71	12	1.82	0.35	12
	المجموع	أقل من5	2.43	0.77	13	2.20	0.67	13
		5-10	2.84	0.42	7	2.26	0.25	7
		أكثر من 10	1.81	0.43	10	1.56	0.32	10
		المجموع	2.32	0.71	30	2.00	0.57	30
الدرجة الكلية	المجموعة الضابطة	أقل من5	3.07	0.42	8	2.81	0.37	8
		5-10	2.95	0.14	4	2.68	0.14	4
		أكثر من 10	2.26	0.40	6	2.14	0.45	6
		المجموع	2.77	0.51	18	2.56	0.46	18
	المجموعة التجريبية	أقل من5	2.45	0.57	5	1.90	0.35	5
		5-10	2.29	0.57	3	1.99	0.21	3
		أكثر من 10	3.03	0.38	4	1.95	0.36	4
		المجموع	2.60	0.56	12	1.94	0.30	12
	المجموع	أقل من5	2.83	0.55	13	2.46	0.58	13
		5-10	2.67	0.49	7	2.38	0.40	7
		أكثر من 10	2.57	0.54	10	2.07	0.41	10
		المجموع	2.70	0.53	30	2.31	0.50	30

يتضح لنا من الجدول (1.4) أن هناك فروقاً ظاهرية في المتوسطات الحسابية لاستجابات الزوجات على أداة الضغوط النفسية حسب المجموعة، ومجالات الدراسة، والدرجة الكلية، وسنوات الاعتقال.

ولمعرفة ما إذا كانت الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية للزوجات ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$)، استخدم اختبار تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA)، وكانت النتائج كما في الجدول (2.4):

جدول (2.4): نتائج اختبار تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA) لمتوسطات العينة في مقياس الضغوط النفسية حسب الطريقة وعدد سنوات اعتقال الزوج والتفاعل بينها

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الضغوطات النفسية	الاختبار القبلي	3.363	1	3.363	38.157	0.000
	المجموعة	6.175	1	6.175	70.069	0.000
	عدد سنوات الاعتقال	0.704	2	0.352	3.995	0.032
	المجموعة × عدد سنوات الاعتقال	0.806	2	0.403	4.570	0.021
	الخطأ	2.027	23	0.088		
	المجموع	15.166	29			
الاضطرابات النفسجسمية	الاختبار القبلي	2.857	1	2.857	64.289	0.000
	المجموعة	1.608	1	1.608	36.191	0.000
	عدد سنوات الاعتقال	0.308	2	0.154	3.463	0.048
	المجموعة × عدد سنوات الاعتقال	0.205	2	0.102	2.301	0.123
	الخطأ	1.022	23	0.044		
	المجموع	6.292	29			
الضغوطات الاجتماعية	الاختبار القبلي	4.495	1	4.495	103.172	0.000
	المجموعة	0.628	1	0.628	14.409	0.001
	عدد سنوات الاعتقال	0.383	2	0.192	4.397	0.024

	المجموعة × عدد سنوات الاعتقال	0.243	2	0.121	2.786	0.083
	الخطأ	1.002	23	0.044		
	المجموع	9.546	29			
الدرجة الكلية	**الاختبار القبلي**	0.918	1	0.918	10.277	0.004
	المجموعة	1.760	1	1.760	19.708	0.000
	عدد سنوات الاعتقال	0.485	2	0.242	2.714	0.087
	المجموعة × عدد سنوات الاعتقال	0.060	2	0.030	0.335	0.719
	الخطأ	2.054	23	0.089		
	المجموع	7.351	29			

* دالة عند المستوى ($0.05 \geq \alpha$)

1.4 نتائج الفرضيات

وفيما يلي عرضٌ لنتائج الفرضيات، وتعرض كل فرضية والنتائج تباعاً:

1.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

يتضح لنا من الجدول (2.4) أن قيمة (ف) المحسوبة للفرق بين متوسطات درحات الزوجات في المجموعتين الضابطة والتجريبية للدرجة الكلية على أداة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي بحسب المجموعة هي (19.708) وأن قيمة الدلالة الإحصائية (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، مما يدل أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الزوجات في المجموعة الضابطة مقارنة مع متوسطات الزوجات في المجموعة التجريبية(البرنامج الإرشادي)، وكذلك لجميع الأبعاد، الأمر الذي يقودنا إلى الاستنتاج أن هناك أثراً كبيراً ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($0.05 \geq \alpha$) في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى للبرنامج الإرشادي.

ولمعرفة مصدر الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حسبت المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية لمتغير الضغوط النفسية، كما في الجدول (3.4):

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية للضغوط النفسية حسب المجموعة

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الضغوطات النفسية	الضابطة	3.221	0.074
	التجريبية	2.254	0.088
الاضطرابات النفسجسمية	الضابطة	2.045	0.053
	التجريبية	1.521	0.065
الضغوطات الاجتماعية	الضابطة	2.106	0.051
	التجريبية	1.801	0.062
الدرجة الكلية	الضابطة	2.519	0.074
	التجريبية	1.999	0.090

يتبين لنا من الجدول (3.4) أن المتوسط المعدل للدرجة الكلية للمجموعة الضابطة هو (2.519) وهو أكبر من متوسط المجموعة التجريبية للدرجة الكلية (باستخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي) الذي بلغ (1.99)، مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين كانت لصالح المجموعة التجريبية، حيث تبين أنه يوجد أثر لاستخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى للمجموعة ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك لجميع المجالات.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لمتغير سنوات الاعتقال.

يتضح من الجدول (2.4) أن قيمة (ف) المحسوبة للفرق بين متوسطات الزوجات في المجموعتين الضابطة والتجريبية (باستخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي) على أداة الضغوط النفسية بحسب متغير عدد سنوات اعتقال الزوج للدرجة الكلية هي (2.714)، وأن قيمة الدلالة الإحصائية

(0.087)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$). مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية استخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى لمتغير عدد سنوات اعتقال الزوج. ولكن تبين وجود فروق في أبعاد أداة الدراسة، وهي كما في الجدول (4.4):

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية للضغوط النفسية حسب متغير سنوات اعتقال الزوج

البعد	سنوات الاعتقال	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الضغوطات النفسية	أقل من 5 سنوات	2.851	0.085
	من 5–10 سنوات	2.463	0.122
	أكثر من 10 سنوات	2.897	0.101
الاضطرابات النفسجسمية	أقل من 5 سنوات	1.894	0.061
	من 5–10 سنوات	1.626	0.085
	أكثر من 10 سنوات	1.830	0.073
الضغوطات الاجتماعية	أقل من 5 سنوات	2.108	0.060
	من 5–10 سنوات	1.826	0.090
	أكثر من 10 سنوات	1.927	0.076

يتبين لنا من الجدول (4.4) أن المتوسط المعدل للدرجة الكلية لسنوات الاعتقال الأقل من 5 سنوات أكبر من متوسط من (5–10) سنوات، يليه أكثر من 10 سنوات، حيث تبين أنه يوجد فاعلية لاستخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى لعدد سنوات الاعتقال لأقل من 5 سنوات، ومن ثم أكثر من 10 سنوات.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى المجموعة وسنوات الاعتقال والتفاعل بينهما.

يتضح من الجدول (2.4) أن قيمة (ف) المحسوبة للدرجة الكلية للفرق بين متوسطات الزوجات في المجموعتين الضابطة والتجريبية (باستخدام البرنامج الإرشادي الجمعي الإنساني) على أداة الضغوط النفسية بحسب التفاعل بين المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج هي (0.335) وأن قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية (0.719)، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$). مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى للتفاعل بين المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج، وكذلك للأبعاد ما عدا بُعد الضغوطات النفسية، وهو كما في الجدول (5.4):

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية للضغوط النفسية حسب التفاعل بين المجموعة وعدد سنوات الاعتقال لبُعد الضغوطات النفسية

البُعد	عدد سنوات اعتقال الزوج	المتوسط الحسابي المعدل	الخطأ المعياري
الضابطة	أقل من 5سنوات	3.237	0.112
	من 5-10 سنوات	3.212	0.152
	أكثر من 10 سنوات	3.213	0.127
المجموعة التجريبية	أقل من 5سنوات	2.466	0.145
	من 5-10 سنوات	1.715	0.181
	أكثر من 10 سنوات	2.581	0.150

يتبين لنا من الجدول (5.4) أن المتوسط المعدل لسنوات الاعقال أكثر من 10 سنوات للمجموعة التجريبية هو (2.58) وهو الأكبر بين المستويات، مما يدل على أن الفروق كانت لصالح أكثر من 10 سنوات في المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

1.5 مناقشة النتائج

1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

2.5 توصيات الدراسة

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرضاً لمناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة والتعليق عليها وربطها بنتائج الدراسات السابقة التي تطرقت إليها الدراسة وكذلك الخروج بالتوصيات التي توصلت إليها الباحثة من خلال نتائج الدراسة.

1.5 مناقشة النتائج

1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى البرنامج الإرشادي.

من خلال عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، وبعد دراسة هذه الفروق في درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد حضور جلسات البرنامج الإرشادي، أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد أداة الضغوط النفسية والدرجة الكلية للضغوط النفسية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي) لصالح القياس البعدي، وهذا التحسن يظهر على أفراد المجموعة التجريبية مقاساً بالأداة المستخدمة، مما يعني أن للبرنامج الإرشادي أثراً وبدلالة إحصائية في مواجهة الضغوط النفسية.

وقد يعزى ذلك إلى ما تضمنته الجلسات من فعاليات ساعدت الزوجات على التفريغ النفسي، فقد استخدمت استراتيجية التداعي الحر التي ساعدتهن على التعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن سواءً السلبية منها أم الإيجابية، بالإضافة إلى فعالية فنية المرآة التي دعمت الزوجة في استكشاف ذاتها خاصة النواحي الإيجابية في شخصيتها، فالزوجات كن يركزن فقط على نقاط الضعف لديهن، مما انعكس سلباً على مشاعرهن، بالإضافة إلى فنية إعادة توجيه الذات وتنظيمها واستبصار كينونتها لدى الزوجات مما ساعدهن على الفخر بذواتهن وشخصيتهن وقدراتهن الهائلة على تحمل المسؤوليات التي كان من المفترض أن يتحملها أزواجهن الغائبون عنهن، وهذا بحد ذاته يضفي للزوجة راحة نفسية تخفف من تلك الضغوط النفسية التي تعاني منها، بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء التي استخدمت لتمكين الزوجات من مساعدة أنفسهن على خفض التوتر الجسدي، حيث إن الضغوطات النفسية والانفعالات السلبية كلها تؤثر على الجسد، وبالتالي يكُن أكثر عرضة للتوتر العضلي والجسدي، مما يعرضهن للإصابة بالإضطرابات النفسجسمية. ومن هنا هدفت تمارين الاسترخاء لخفض التوتر العضلي عندهن الذي ينعكس عليهن بالراحة النفسية، بالإضافة إلى التعرف بخطوات حل المشكلة وكيفية استخدامها من قبل الزوجات، التي تسهم في اكتساب بعض المهارات التي تتسلح بها الزوجات لاستخدامها فيما يواجهن من مشكلات، وبالتالي الوصول إلى درجة منخفضة من الضغوط النفسية، حيث إنها كاستراتيجية إرشادية تعتبر أحد أشكال أساليب الضبط الذاتي التي تتضمن فوائد بعيدة المدى لضبط الذات، كالاستقلالية ومرونة التصرف والكفاءة والتمكن، فالهدف الأول لمهارة حل المشكلات هو زيادة الوعي بالاستجابة العقلية حتى يتمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة والشعور بالراحة النفسية ولا سيما زوجات الأسرى وما يتعرضن له من مشكلات عديدة بسبب غياب الزوج وتحمل المسؤوليات كاملة، كما تعتقد الباحثة أن استخدام فعاليات مختلفة ساعدت الزوجات على رفع تقديرهن لذواتهن من خلال نظرتهن الإيجابية لأنفسهن ومن خلال التعرف على مهارة تأكيد الذات بحيث تدافع عن أفكارك ومشاعرك وآرائك وحقوقك دون التعدي على حقوق وخصوصية الآخرين، وذلك يعطي شعوراً بالأمان والمقدرة على التعبير عن مشاعرهن، فتقبل الآخرين يؤدي إلى الشعور بأن الشخص وجد من يفهمه ويشعر به ويتقبله دون شروط، الأمر الذي يزيد من العلاقات الاجتماعية لدى الزوجات وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهن.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة الطحان ونجيب (2008) من فاعلية برنامج ارشادي يستند إلى النظرية الإنسانية، ودراسة هياجنة والشكيري (2013) التي استندت للنظرية

الإنسانية وتوصلت نتائجها إلى فاعلية البرنامج الإرشادي ونجاحه في تحقيق أهداف الدراسة، كما واتفقت باقي الدراسات مع الدراسة الحالية في فاعلية البرنامج الإرشادي مع اختلاف النظرية التي استندت إليها، كدراسة الحمد (2012)، حيث توصلت نتائجها إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في مواجهة الضغوط النفسية، ودراسة العاسمي (2011)، ودراسة ديانا (Diana,1998)، وغيرها من الدراسات التي بينت فاعلية البرامج الإرشادية باختلاف النظرية المستندة عليها وباختلاف الإضطراب الذي يقوم البرنامج بعلاجه أو تخفيفه أو مواجهته.

يتضح من ذلك أن للبرنامج الإرشادي أثراً إيجابياً في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي في أبعاد استبانة (أداة) الضغوط النفسية، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية للضغوط بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية (البرنامج الإرشادي) ولصالح القياس البعدي.

2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى لمتغير سنوات الاعتقال.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية استخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى لمتغير عدد سنوات اعتقال الزوج. ولكن تبين وجود فروق في أبعاد أداة الدراسة، حيث تبين أنه يوجد فاعلية لاستخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى لعدد سنوات الاعتقال لأقل من 5 سنوات، ومن ثم أكثر من 10 سنوات.

وقد يعزى ذلك إلى وجود فروق في أبعاد أداة الدراسة التي تعزى لمتغير عدد سنوات اعتقال الزوج هو أن الزوجات اللواتي كان حكم أزواجهن أقل من خمس سنوات هي مدة قليلة تستطيع الزوجة التكيف مع هذه المدة والانتظار لوقت محدود وبالتالي فترة غياب الزوج ستكون فترة قصيرة وذلك يبث الأمن في نفس الزوجة وعدم القلق على مصير زوجها حيث يسهل معرفة مصيره، وبالتالي ستعاني من الضغوط بنسبة أقل وتستجيب للإرشاد النفسي حسب البرنامج، أما الزوجات اللواتي حكم أزواجهن

بمدة تتراوح بين 5- 10 سنوات هي مدة طويلة، حيث يعانين بنسبة أكبر من الضغوط النفسية واستجابتهن للفعاليات والإرشاد في البرنامج كان له النصيب الأقل، ويعود ذلك لقلقهن على مصير أزواجهن وطول مدة غيابهم عنهن، وبالتالي وقوع مسؤولية كبيرة عليهن ولمدة طويلة، أما الزوجات اللواتي حصل أزواجهن على حكم بأكثر من عشر سنوات فقد حصلت على نسبة متوسطة بين من حكم أزواجهن أقل من خمس سنوات، ومن حكم أزواجهن بين 5- 10 سنوات، وتعزو الباحثة ذلك لاعتياد الزوجات على تحمل المسؤولية مع غياب الزوج وتكيفهن لوضعهن واستجابتهن للبرنامج الإرشادي بما يحويه من فعاليات، وذلك لكونهن بحاجة لذلك لافتقارهن لمن يسمعهن ويشاركهن بمشاعرهن، وكونهن قد استفدن من خبرات من سبقن من زوجات عانين نفس مشكلتهن، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي بغض النظر عن عدد سنوات اعتقال الزوج، وإن عدد سنوات اعتقال الزوج يؤثر في مقدار الضغوط النفسية التي يعانين منها، ويؤثر في مدى استجابتهن لفعاليات البرنامج الإرشادي، واختلاف عدد سنوات الاعتقال يحدد اختلاف نسبة انخفاض الضغوط النفسية لدى الزوجات.

3.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة تعزى إلى المجموعة وسنوات الاعتقال والتفاعل بينهما.

أظهرت نتائج تحليل التغاير الثلاثي لفحص الفروق بين متوسطات التحصيل في الاختبار البعدي الكلي، وفق التفاعل بين متغيرات البرنامج الإرشادي وعدد سنوات اعتقال الزوج، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فاعلية البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي يعزى للتفاعل بين المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج، وكذلك للأبعاد ما عدا بُعد الضغوطات النفسية، ويمكن تفسير النتيجة السابقة التي دلّت على عدم وجود تفاعل بين البرنامج الإرشادي وعدد سنوات اعتقال الزوج ما عدا بُعد الضغوط النفسية، إلى أن البرنامج الإرشادي الجمعي الإنساني وما قدم فيه من معلومات وفعاليات وخدمات إرشادية للزوجات مستنداً إلى الاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة في النظرية الإنسانية، كحل المشكلات، ولعب الأدوار، وتوكيد الذات، والأنشطة والواجب البيتي، وغيرها له دور كبير في مواجهة الضغوط النفسية

بكافة أبعاده ما عدا بُعد الضغوط النفسية، حيث أظهرت النتائج أن هذه البعد هو أكثر الأبعاد الذي تعاني منه الزوجات ويحصل على أقل نسبة من انخفاض أعراضه لدى الزوجات وخاصة من كان عدد سنوات اعتقال أزواجهن أكثر من 10 سنوات، وذلك إنه مهما تكيفت الزوجة مع وضعها إلا أنها ستعاني من ضغوط نفسية بسبب ما تمر به من أحداث خلال سنوات غياب زوجها، وإن فاعلية البرنامج الإرشادي لا يتأثر باختلاف عدد سنوات اعتقال الزوج للزوجات اللواتي طبقت عليهن الدراسة إلا بنسب قليلة.

2.5 توصيات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، توصي الباحثة بالتوصيات الآتية:

1- الاستفادة من البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة لمواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظات فلسطين كافة، وتعميمه على المؤسسات المعنية بالأسرى وأهلهم للاستفادة من تطبيقه، والاستفادة من الأساليب الإرشادية والفنيات المستخدمة في هذه الدراسة من قبل الأخصائيين النفسيين لخفض ومواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى.

2- ضرورة التوعية الصحية والنفسية والاجتماعية والقانونية لزوجات الأسرى بهدف دعم دورهن في المجتمع.

3- دمج زوجات الأسرى في المجتمع من خلال توفير فرص التعليم والعمل الذي بدوره يقوم بخفض الضغوط النفسية لديهن.

4- توفير الدعم النفسي والطبي اللازم لزوجات الأسرى وأبنائهن من قبل مؤسسات حقوق الإنسان ومراكز الإرشاد النفسي.

5- إجراء المزيد من الدراسات التي توثق معاناة زوجات الأسرى في المجتمع الفلسطيني خاصة مع وجود الاحتلال الإسرائيلي.

6- إجراء المزيد من الدراسات التي تشمل على برامج إرشادية تساهم في مواجهة الضغوط النفسية التي تعاني منها زوجات الأسرى، وذلك إستناداً إلى أطر ونظريات متنوعة تختلف عن الدراسة الحالية.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

إبراهيم، عبد الستار. (1994). **العلاج السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه)**. القاهرة: دار الفجر للطباعة للنشر والتوزيع، مصر.

إبراهيم، عبد الستار؛ ورضوى، إبراهيم. (2003). **علم النفس أسسه ومعالم دراساته**. ط(3) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو إسحاق، سامي عوض. (2007). فعالية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة. **مجلة مستقبل التربية العربية**. 13 (45)، 121-164.

أبو إسحق، سامي عوض. (2011). الآثار النفسية الناتجة عن الإحتلال والإعتداء على المدنيين. **إصدارات منظمة الإيسيسكو**، www.isesco.org.

أبو أسعد، أحمد؛ والأزايدة، رياض عبد اللطيف. (2012). **إرشاد ذوي صعوبات التعلم وأسرهم**. عمّان: مركز ديبونو لتعليم التفكير، الأردن.

أبو أسعد، أحمد؛ وعربيات، أحمد. (2009). **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي**. عمّان: دار المسيرة، الأردن.

أبو بكر، خولة؛ وكيفوركيان، نادرة؛ وآخرون. (2004). **النساء والنزاع المسلح والفقدان "الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات في المناطق المحتلة"**. القدس: مركز الدراسات النسوية، فلسطين.

أبو عطية، سهام محمد. (2002). **مبادئ الإرشاد النفسي**. ط(2)، عمّان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

أبو عطية، سهام. (1997). **مبادئ الإرشاد النفسي**. عمّان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

أبو غزالة، سميرة. (2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلاب الجامعة. **مجلة الإرشاد النفسي**، (25)، 57-108، جامعة عين شمس: مركز الإرشاد النفسي، مصر.

الأحمد، أمل؛ ومريم، رجاء محمود. (2009). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، جامعة البحرين، 10 (1)، 14-37.

أحمد، سهير. (2003). **سيكولوجية الشخصية**. الأسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

البدور، نجاة جميل. (2006). **مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

برقاوي، محمد. (1979). **رضا طلاب معاهد المعلمين والمعلمات في الأردن عن الانتماء للمعاهد والدراسة فيها وعلاقة ذلك بتكليفهم لمهنة التدريس**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

بعلوشة، إخلاص. (2007). **زوجات الأسرى تعاظمت مسؤولياتهن في ظل شعورهن بالغربة**. مركز الأسرى للدراسات والأبحاث الإسرائيلية، فلسطين.

تلالوة، محمود أحمد. (2009). **تقدير الذات وعلاقته باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى معلمي وكالة الغوث في الضفة الغربية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.

جامعة القدس المفتوحة. (2000). **الصحة والرعاية النفسية**. القدس: حقوق النشر لجامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

حريم، حسين. (2004). **السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال**. عمّان: دار الحامد للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

حسنين، سهيل. (2010). **المرأة الفلسطينية: الاحتلال والفقدان الجمعي"تجربة من فاقدة إلى فاقدة من منظور الدعم الشمولي"**. مركز الدراسات النسوية، القدس، فلسطين.

حسين، طه عبد المنعم. (2004). **الإرشاد النفسي_ النظرية، التطبيق، التكنولوجيا**. عمّان: دار الفكرللطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

الحفني، عبد المنعم. (1992). **موسوعة الطب النفسي-الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية وطرق علاجها نفسيا**. المجلد الثاني، القاهرة: مكتبة مدبولي، مصر.

الحمد، نايف فدعوس. (2012). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. **مجلة جامعة القدس المفتوحة**، 2 (26)، 149-188.

الخرافي، نورية مشاري. (1997). **مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وأثرها في التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن**. دراسة غير منشورة، الكويت.

الخولي، وليم. (1976). **الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي**. القاهرة: دار المعارف، مصر.

ذوقان، عرفات. (2010). **المشكلات الاجتماعية والنفسية لزوجات الأسرى الفلسطينيين وتصور لبرنامج مقترح لمواجهتها من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

الرشيدي، هارون. (1999). **الضغوط النفسية-نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجه**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

زهران، حامد عبد السلام. (1987). **التوجيه والإرشاد النفسي**. ط(2)، القاهرة: عالم الكتب، مصر.

زهران، حامد عبد السلام. (1994). التوجيه والإرشاد النفسي من نظرة شاملة. **مجلة الإرشاد النفسي**، (2)، جامعة عين شمس، القاهرة.

زهران، حامد عبد السلام. (2002). **التوجيه والإرشاد النفسي**. ط(3)، القاهرة: عالم الكتب، مصر.

زهران، حامد. (2005). **الصحة النفسية والعلاج النفسي**. ط(4)، لقاهرة: عالم الكتب، مصر.

زهران، سناء. (2004). **إرشاد الصحة النفسية. القاهرة:** عالم الكتب، مصر.

الزهيري، إبراهيم عباس. (2007). **تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم**. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.

زيدان، سليمان داود؛ وشواقفة، سهيل موسى. (2010). **أساليب الإرشاد التربوي**. عمّان: جهينة للنشر والتوزيع، الأردن.

الزيود، نادر. (2008). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. ط(2)، عمّان: دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع، الأردن.

سارتر، جان بول. (2001). **التَخّيل**. ترجمة: لطفي خير الله، بطبلبة.

سرحان، عبير ابراهيم. (1996). **العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية**. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

السرطاوي، زيدان أحمد؛ والشخص، عبد العزيز. (1998). **بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين**. العين: دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية.

سرمك، حسين. (1995). **المشكلات النفسية لأسرى الحرب وعائلاتهم**. القاهرة: مكتبة مدبولي، مصر.

سري، إجلال. (2000). **علم النفس العلاجي**. ط(2)، القاهرة: عالم الكتب، مصر.

السريسي، أسماء؛ وعبد المقصود، أماني. (2000). دراسة الحاجات النفسية لدى الأطفال في مراحل تعليمية متباينة. **مجلة كلية التربية**، (24)، جامعة عين شمس، مصر.

سعفان، محمد. (2003). **دراسات في علم النفس والصحة النفسية**. القاهرة: دار الكتاب الحديث، مصر.

سليمان، عبد الله محمود. (2000). برامج الإرشاد النفسي وأثرها في تنمية طلبة الجامعات ومؤسساتها. **مجلة دراسات نفسية**، 10 (1)، 29-42.

سمارة، عزيز؛ ونمر، عصام. (1992). **محاضرات في التوجيه والإرشاد**. ط(2)، عمّان: درا الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

الشريف، هيثم. (2008). **60 حالة طلاق بين زوجات الأسرى سنوياً**. www.amanjordan.org.

شهوان، إسلام محمود محمد. (2007). **البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

شيخاني، سمير. (2003). **الضغط النفسي – طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة**. بيروت: دار الفكر، لبنان.

صالح، محسن. (2008). **معاناة المرأة الفلسطينية تحت الاحتلال الإسرائيلي**. بيروت: مركز الزيتونة للدراسات والاستشارات، لبنان.

صالح، محسن؛ وعيتابي، مريم. (2009). **معاناة الأسير الفلسطيني تحت الاحتلال الإسرائيلي**. بيروت: مركز الزيتونة للدراسات والاستشارات، لبنان.

صبحي، سيد. (1995). **الهروب من الذات**. القاهرة: حقوق الطبع للمؤلف، مصر.

صديق، محمد. (2005). **دليل المرشد النفسي**. مطبعة كلية العلوم ببني سويف، مصر.

الضمير لرعاية الأسير وحقوق الإنسان. (2011). **انتهاكات حقوق الأسيرات والأسرى الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية 2010- 43 عاماً الحركة الأسيرة الفلسطينية في مواجهة صهر الوعي.** رام الله، فلسطين.

الطحان، محمد؛ ونجيب، موسى. (2008). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين. **مجلة البصائر**، 12 (2)، 193-230.

العاسمي، رياض نايل. (2011). **المبادئ العامة في تخطيط وتقييم برامج الإرشاد النفسي.** دمشق: دار العراب ودار النور، سوريا.

العاسمي، رياض. (2011). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين. **مجلة جامعة دمشق**، 27 (1+2)، 219-281.

عبد الباقي، سلوى محمد. (2006). **الإرشاد والتوجيه النفسي للإطفال.** الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب، مصر.

عبد الخالق، أحمد. (1998). **الصدمة النفسية – مع إشارة خاصة إلى العدوان العراقي على دولة الكويت.** مطبوعات جامعة الكويت، الكويت.

عبد الرحمن، عادل. (2011). حماة الوطن. **مجلة صوت الأسير**، (15398)، الجزائر: صادرة عن صحيفة الشعب الجزائرية، الجزائر.

عبد القادر، رسمية سعيد. (2008). الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية في محافظات شمال فلسطين. **مجلة جامعة القدس المفتوحة**، (13)، 155-197.

العبدلي، خالد بن محمد. (2012). **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، السعودية.

العزة، سعيد؛ وجودت، عبد الهادي. (1999). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي.** عمّان: دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

عسكر، علي. (2003). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها.** ط(3)، القاهرة: دار الكتاب الحديث، مصر.

علوان، نعمان. (2008). الرضى عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين). **مجلة الجامعة الإسلامية**، 16 (2)، 475-532.

العنزي، خالد فرحان. (2009). **الأفكار اللاعقلانية لدى مدمني الحشيش والأمفيتامين لنزلاء مستشفى الأمل للصحة النفسية مقارنة بالعاديين**. رسالة ماجستير، جامعة نايف، الرياض، السعودية.

عياش، إبراهيم محمد. (2008). النظرية الإنسانية في العلاج النفسي. **الحوار المتمدن**، (2256)، www.ahewar.org.

عيد، محمد إبراهيم. (2005). **مقدمة في الإرشاد النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

العيطة، أسماء عبد الله. (2007). **الإرشاد السلوكي المعرفي لإضطرابات القلق لدى الأطفال**. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية، مصر.

غانم، أمل عبد الفتاح. (2011). **مستوى الضغط النفسي وآليات التكيف لدى النساء في الحمل الأول المراجعات لعيادات وكالة الغوث الدولية في وسط الضفة الغربية**. رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.

الغرير، أحمد نايل؛ وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2009). **التعامل مع الضغوط النفسية**. عمّان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

فياض، منى. (2000). الضغط النفسي، التهجير، السجين السياسي، العنف والأطفال، صور من سيكولوجيا الاحتلال. **جريدة السفير**، 2000/8/18.

لافي، باسم عطية. (2005). **الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

محمد، علي حمدان. (2002). **الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.

المدهون، محمد. (2010). عمل على شرعنة عقابه الجماعي بحق الأسرى: أمهات الأسرى يطالبن الجهات الدولية بالتحرك العاجل والضغط على سلطات الاحتلال للسماح لهن بزيارة أبنائهن. **مجلة البيادر السياسي**، 30 (995)، 32-33.

مرسي، سيد عبد الحميد. (1990). **الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني**. القاهرة: مكتبة الخانجي، مصر.

نادي الأسير الفلسطيني. (2015). **تقرير حول الحركة الأسيرة في سجون الإحتلال**. رام الله، فلسطين.

نجم، أمل عدنان محمد. (2010). **السمات المميزة لشخصية زوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

هنري وماير. (1992). **ثلاث نظريات في نمو الطفل**. ترجمة: هدى قناوي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

هياجنة، أمجد محمد؛ والشكيري، فتحية بنت محمد. (2013). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الأكاديمية. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 21 (1)، 189-225.

وكالة فلسطين اليوم الإخبارية. (2009). **زوجات الأسرى في سجون الاحتلال، معاناة من نوع آخر**. http ://paltoday.ps/ar/post/40017.

اليعقوب، علي سليم. (1988). **أثر التحصيل الأكاديمي والجنس في مركز الضبط ومفهوم الذات**. رسالة ماجستير غير منشور، جامعة اليرموك، عمان.

اليماني، عبد الرؤوف؛ والزعبي، نزار محمد. (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية. **مجلة جامعة القدس المفتوحة**، 1 (2)، 213_246.

المراجع الأجنبية:

Alkhurinej, Anwar (2003). **Wives of Kuwaiti Prisoners of war Adjustment to Loos.** Ph.D.Thesis, University of South Carolina.

Atwater, E, (1990). **Psychology of Adjustment: Personal growth in changing world.** New York. Cliffs Prentices- Hill.

Berry, L.M, (1998). **Psychology at work, an introduction to industrial and organizational psychology.** 2nd (Ed). McGraw- Hill, New York.

Deanda & et al (2000). **Stress and Sources of Sstress and the Nature of Neuroticism for High Levels Students.** Third edition, New York. Mc Graw-Hill, Inc.

Dekel, Rachel (2007). Posttraumatic Distress and Growth Among Wives of Prisoners of War: the contribution of husbands' posttraumatic stress disorder and wives' own attachment**. American Journal of Orthopsychiatry**, 77(3), 419-426.

Diana, D.A. (1998). The evolution of stress management program for middle school adolescents. Child and Adolescents Work Journal. 15910, 73-85.

Ellis, A, (2000). Rational – Emotive Behavior Therapy in R.J.Corsini and D.wedding (ed) current**. Journal of counseling and development**. Vol. 71,222- 320.

Gazda, G, Group Counseling (1978) . **A Developmental Approach NY**. Allyn and Bacon.

Girshick, Lori B (1992). **Stand By Your Man: A Study of Wives of Prisoners.** Ph, D, Thesis, Boston Colleg.

Goldman,H. (1984). **Review of general and psychiatry middle east**. California Edition long .

Hall ,R .C. W .et.al (1973) . **The POW wife , A psychiatric Appraisal Achieves of General Psychiatry.** 29, 690-694 .

Lazarus, R. (1966**). Psychological StressAnd Coping Process**. New York .

Lazarus, R. S. (2003). **Psychological Stress and Emotion: A history of changing outlooks**. John Wily & Sons, New York .

Marcos, R (2004). Coping with Stressors among Greek university students in light some variable**. British Journal of Educational Psychology**, 75, 661-671.

Raetz, W & Teresa, K (2000). **Stress coping in the first year student and gender schema ph.** D. university of Georgia, D.A.I. A63/02, 454.

Reeves, Jane & Heptinstall, Tina (2011). The ones left behind: the experiences of young mothers with partners in prison**. Journal of the Community Practitioners Health Visitors Association**, 84 (4), 22-25.

Selye. H, (1983). **The stress concept Past present, and future" InC.** cooper (Ed's) stress research: Issues for the 80's (1-20), New York: Wiley.

Solomon, Zahava; dekel, Rachel; Zerach, Gadi; Horesh, Danny (2009). Differentiation of the Self and Posttraumatic Symptomatology among ex- POWs and their Wives. **Marital and Family Therapy**, 35 (1), 60-66.

الملاحق

ملحق رقم (1)

البرنامج الإرشادي

تعريف بالبرنامج: هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن تقديم خدمات إرشادية لزوجات الأسرى المعتقلين في السجون الإسرائيلية، مستنداً إلى الاستراتيجيات والأساليب والفنيات الإرشادية المستخدمة في النظرية الإنسانية كالمناقشة، والتنفيس الانفعالي، والتخيل، والاسترخاء، وإعادة توجيه الذات، والتغذية الراجعة، والتداعي الحر، وسرد القصة، وتقبل المشاعر، وحل المشكلات، وعكس المشاعر، والواجب البيتي.

أهداف البرنامج الإرشادي:

يسعى البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1- اختبار فاعلية برنامج يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي، بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية، وذلك باستخدام فنيات واستراتيجيات مستمدة من النظرية الإنسانية.

2- خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة الإرشادية (المجموعة التجريبية) المكونة من زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي، من خلال تدريبهن على بعض الفنيات والأساليب المتضمنة في جلسات هذا البرنامج الإرشادي الجمعي استناداً إلى النظرية الإنسانية، من خلال:

- مساعدة الزوجات على معرفة مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها وأسبابها وآثارها على الفرد.
- تبصير وتدريب الزوجات على القيام بأدوراهن تجاه أسرتهن وأبنائهن ومجتمعهن.
- تدريب الزوجات ومساعدتهن على تعزيز الثقة بالنفس واحترام وتفعيل الذات.
- إعطاء الزوجات الفرصة المناسبة للتعبير عن أنفسهن وما يواجهن من ظروف قاسية بسبب اعتقال الزوج.
- افساح المجال أمام الزوجات لتبادل الخبراتهن ومشاعرهن حول ما يواجهن من صعوبات.
- إعطاء فرصة للزوجات للحديث عن مواطن القوة والضعف في أنفسهن وشخصياتهن ومدى قدرتهن على المواجهة من أجل التغيير.

- تمكين الزوجات من تحقيق الإندماج مع الآخرين، وكيفية الاتصال بهم، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة قائمة على الحب والإحترام المتبادل.
- تشجيع الزوجات على الحديث عن مشاكلهن بدون خجل أو خوف، وبدون توقع النبذ أو العقاب أو الوصمة من الآخرين.
- توظيف الإستراتيجيات التي تستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية.
- تدريبهن على ضبط انفعالاتهن والتحكم بها الذي يحقق الإتزان الإنفعالي السوي للشخص، ويجعلهن متوافقات نفسياً مع الذات والآخرين.
- تدريبهن على أسلوب حل المشكلات، الذي يساعد في التقليل من أسباب الضغوط النفسية، فيحقق لهن استقلالية واستقرار في حياتهن يساعدهن على إتخاذ القرارات المصيرية في حياتهن، وفي تحمل كافة مسؤولياتهن.

3- اكساب المجموعة الإرشادية المطبق عليها هذا البرنامج بعض الفنيات والأساليب المستمدة من الإرشاد الجمعي والنظرية الإنسانية التي تساعدهن على مواجهة المواقف والأفكار التي تسبب الضغوط النفسية لديهن في المستقبل، وتجنب الوقوع فيها.

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي:

1- استعانت الباحثة في تطوير وبناء البرنامج الإرشادي بالأدب المتصل بموضوع الدراسة، والدراسات ذات الصلة، مثل دراسة السفاسفة (2011) والتي تناولت أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى مفهوم الذات الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، ودراسة الطحان ونجيب (2008) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين، ودراسة هياجنة والشكيري (2013) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية مفهوم الذات الأكاديمي لذوي صعوبات التعلم الأكاديمية، ودراسة سلامة (2008) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تعزيز الأمن النفسي ومهارات التكيف النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ودراسة العاسمي (2011) حول فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المتمركز على العميل والتغذية الراجعة البيولوجية في تخفيض درجة الضغط النفسي والقلق كسمة، وتحسين مفهوم الذات لدى عينة من المعلمين، ودراسة غربي (2011) حول فاعلية برناج تدريبي سلوكي معرفي في مجابهة الضغوط

النفسية المهنية لدى العاملين بالقطاع الصحي، ودراسة الريامي (2010) حول فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض القلق الاجتماعي لدى المعاقين جسمياً في سلطنة عمان.

2- آراء أخصائيين في الإرشاد النفسي في مجال الأسرى وذويهم، وأراء مدرسيين أكادميين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي بخصوص هذا البرنامج ملحق رقم (3).

الاعتبارات العامة التي تم مراعاتها أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي:

1- تدعيم العلاقة المهنية بين الباحثة وزوجات الأسرى على أساس من الثقة والاحترام.

2- استخدام اللغة السهلة والبسيطة التي تلائم إدراك زوجات الأسرى.

3- اتباع الأساليب المستندة للنظرية الإنسانية في الجلسات والتنوع فيها.

4- تحديد إجراءات تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي من حيث عدد الجلسات وأهدافها.

5- المدى الزمني لكل جلسة بشكل يحقق الأهداف العامة والخاصة، وبشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على زوجات الأسرى.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

يستند أي برنامج إرشادي إلى أساس نظري ينطلق منه، وقد استخدم أسلوب الإرشاد النفسي بمعناه الواسع بإستخدام الآليات والفنيات الحديثة في الإرشاد بالإعتماد على الإرشاد الجمعي الذي يستخدم نظريات الإرشاد وحاجاتها.

تم اختيار النظرية الإنسانية للإستناد إليها في البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية، وذلك حسب تفسير روجرز لها، وماسلو.

يقوم البرنامج الإرشادي على مجموعة من الأسس: العامة، والنفسية، والفسيولوجية، والإجتماعية والفلسفية والأخلاقية، من أهمها:

1- مراعاة حجم المعاناة والمشكلة لدى الأفراد، وقابلية التخفيف من حدتها.

2- الأخذ بالحسبان الفروق الفردية بين المشاركين في القدرات العقلية والإنفعالية، والإجتماعية، ممن يتميزون بتدني مستوى الثقة بالنفسن والعمل على توفير ظروف آمنة بعيدة عن أجواء التوتر والقلق والتهديد، وتنمية جو من الثقة، والخفيف من حدة الضغوط النفسية.

3- مراعة التغيرات والظروف النفسية والإجتماعية والسياسية التي تنتاب المشاركين، والتي تؤثر على أدائهم أثناء عملية تطبيق البرنامج.

4- الأخذ بالحسبان الواقع المجتمعي والظروف البيئية، والمؤثرات السائدة في المجتمع وخاصة الإستثنائية منها.

5- تضمنت الجلسات الإرشادية بعض القصص الهادفة، والمواقف المؤثرة، التي تسهم في زيادة تقدير الذات، والخفض من الضغوط النفسية.

6- مراعاة الإلتزام بالدستور الأخلاقي لعملية الإرشاد النفسي، مع مراعاة الطبيعة الإنسانية واحترامها، والنظر إلى أن الله خلق الإنسان على الفطرة السليمة وأنه بطبعه خير، وميزه عن سائر المخلوقات بالعقل والتفكير، وخلقه في أحسن صورة.

الفنيات المستخدمة:

استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى النظرية الإنسانية في جلسات البرنامج الإرشادي، حيث تكمن أهميته فيما يهيئه من تفاعل إيجابي بين زوجات الأسرى والمرشدة وتبادل للخبرات والبحث في الحاجات النفسية لديهن، وبين زوجة الأسير وأعضاء الجماعة معاً والتعبير عن الذات مما يُساعد في مواجهة المشكلات.

كما استخدمت بعض الفنيات الإرشادية المستمدة من النظرية الإنسانية، وبعض الفنيات العامة التي تتناسب مع طبيعة البرنامج الإرشادي:

- تقبل المشاعر: فنية تتلخص في ضرورة أن يتقبل المرشد المشاعر الموجبة التي يعبر عنها المسترشد بالكيفية نفسها التي يتقبل بها المشاعر السالبة بشرط ألا تتم مقابلة المشاعر الموجبة بالإستحسان أو المدح بل يتم تقبل المشاعر الموجبة كجانب من الشخصية لا يقل ولا يزيد قدراً عن المشاعر السالبة، وفي ظل التقبل الكامل للمشاعر يصل المسترشد إلى مرحلة الإستبصار وفهم الذات، ويمثل هذا الإستبصار جانباً مهماً في العملية الإرشادية الكلية (عياش، 2008).
- عكس المشاعر: وهي تعني تكرار المقاطع الأخيرة التي يقولها المسترشد أو إعادة محتوى ما يقوله المسترشد أو تكرار ما يقوله المسترشد أو جانب مما يقوله بنبرة صوت تبين للمسترشد فهم المرشد له، ولكن دون استحسان أو استهجان أي إعادة صياغة مشاعر المسترشد في كلمات تعكس جوهرها، حيث يحاول المرشد أن يعرض للمسترشد مرآة لفظية تمكن المسترشد من أن يرى ذاته

بدرجة أكثر وضوحاً، تفيد في التخلص من الصراعات الإنفعالية التي تكون مدمرة لتحقيق الذات (عياش، 2008).

- المحاضرة والحوار والمناقشة: تعد إحدى وسائل الإرشاد النفسي الجماعي، حيث يرتكز هذا الأسلوب على التعلم وإعادة التعلم، حيث يعتمد على إلقاء محاضرات على أفراد المجموعة ويتخللها مناقشات وحوارات، وهذا يهدف إلى تغيير الإتجاه لدى أفراد المجموعة (سري، 2000).

وهذا الأسلوب يحقق مزيداً من الإيجابية والتفاعل بين أفراد المجموعة، ويؤدي إلى حيوية ونشاط تعاوني وتنمية الطرق الصحيحة للمناقشة والحوار (أبو غزالة، 2010).

- التنفيس الإنفعالي: هذه الفنية تتعرض لمشاعر المسترشد وأحاسيسه وردود فعله تجاه المواقف والمثيرات المختلفة، وخبراته السابقة خاصة ما يتعلق منها بمشكلاته (سري، 2000).
- التخيل: عملية يتم من خلالها تكوين صورة أو صور ذهنية لحدث أو موقف في مخلية الفرد مستخدماً الكلمات أو الأصوات التي تحفز تكون مثل هذه الصور (سارتر، 2001).
- الإسترخاء: توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، ويتكون من أساليب وتمارين مختلفة تهدف إلى توجيه المسترشد ليسترخي ويسيطر على التوتر العضلي لديه بتدرج منتظم (إبراهيم، 1994).
- إعادة توجيه الذات: مساعدة الفرد على تحقيق التوافق بين أقسام الذات (الذات الواقعية، والمدركة، والإجتماعية، والمثالية) للوصول إلى حالة السواء وتحقيق الذات، مما يساعد الفرد على إعادة توجيه ذاته والقدرة على استبصار كينونته.
- التعزيز الموجب: يقوم عل اثبة الفرد على السلوك السوي والمرغوب به مما يعززه ويدعمه ويثبته ويدفعه إلى تكرار نفس السلوك في حال تكراره، وقد يكون الثواب مادياً أو معنوياً، يؤدي إلى رضى الفرد عندما يقوم بالسلوك المرغوب (زهران، 2005).
- التداعي الحر: هو أن يعبر المسترشد عن كل ما يجول بخلده دون حذف أو اختيار، فإذا أطلق المسترشد حوافزه دون تقييد شعوري أو إرادي فإنه لا يلبس أن يكشف بالتدريج عن المحتويات اللاشعورية المسؤولة عن كبته (مرسي، 1990).
- لعب الأدوار: إعطاء المسترشد دوراً لتحديد هدف فعلي محدد، مثل القيام بدور مهنة معينة كوسيلة للإرشاد، وذلك عن طريق إعداد خطة مسبقة (أبو عطية، 2002).

- حل المشكلات: هي مساعدة المسترشد على حل المشكلة وليس تقديم الحل، فيساعده المرشد على عمل الخطة الموضوعة لحل المشكلة والمسترشد يقوم بالتنفيذ.
- الواجب البيتي: ما يكلف به المسترشد في الجلسة الإرشادية من كتابة أو ممارسة لينفذه خارج الجلسة، ليتم مناقشته في الجلسة أو الجلسات الإرشادية التالية، وذلك بهدف استمرارية ممارسة واكتساب المهارات (العطية، 2007).
- التلخيص: تقديم أهم الأسس والنقاط الهامة التي دارت في الجلسة الإرشادية كتغذية راجعة، ويمكن أن يتم هذا من خلال الجلسة أو في نهايتها (عبد الباقي، 2006).

تقويم البرنامج الإرشادي:

- التقويم التكويني: قيمت كل جلسة من جلسات البرنامج من خلال سؤال الأعضاء عن رأيهن، وعمل تغذية راجعة لما تم خلال كل جلسة.
- تقويم قبلي: طبقت أدواة الدراسة المتمثلة في مقياس الضغوط النفسية، على كل من المجموعة التجريبية والضابطة قبل البدء في تنفيذ البرنامج الإرشادي للتحقق من تجانس المجموعات.
- تقويم بعدي: طبقت أداة الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، للتأكد من أن البرنامج البرنامج الإرشادي حقق أهدافه المرجوة.
- تقويم تتبعي: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بنحو شهر، تم تطبيق أداة الدراسة على المجموعة التجريبية، بهدف متابعة استمرارية أثر البرنامج الإرشادي.

محتويات الجلسات الإرشادية:

احتوت كل جلسة من الجلسات الإرشادية على الإجراءات الآتية:

1- الترحيب بالأعضاء، والتعريف بأهداف الجلسة، ومن ثم مراجعة وتلخيص الجلسة السابقة.

2- مناقشة الواجب البيتي السابق.

3- مناقشة موضوع وهدف الجلسة، وإجراء التدريبات والنشاطات اللازمة.

4- تلخيص الجلسة، وتحديد الواجب البيتي القادم، وإنهاء الجلسة.

مراحل تطبيق البرنامج:

1- مرحلة ما قبل البرنامج: تم فيها مقابلة المسؤول في نادي الأسير الفلسطيني، وتوضيح الهدف من الدراسة، وإجراءاتها وتطبيقها، وشروطها، كما تم الإتفاق مع المسؤول في نادي الأسير حول المكان، ووقت تنفيذ البرنامج، وإجراء قياس قبلي للمجموعة التجريبية والضابطة، وتهيئة أعضاء المجموعة التجريبية للمشاركة في البرنامج، وأخذ الموافقة الشفهية المبدئية من أعضاء المجموعة التجريبية للمشاركة في البرنامج الإرشادي، كما تم في هذه المرحلة الإتفاق النهائي مع أعضاء المجموعة الإرشادية على الجدول الزمني لتطبيق البرنامج الإرشادي.

2- مرحلة البدء: تم فيها بناء العلاقة الإرشادية، والتعرف بالهدف العام للبرنامج، والإتفاق على شروط البرنامج، وأخلاقيات مهنية تنظم سلوك الأعضاء داخل المجموعة، وتطبيق القياس القبلي على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3- مرحلة الإنتقال: تم فيها التعرف على مفهوم الضغوط النفسية، ومصادرها وأسبابها.

4- مرحلة البناء (العمل): تم التعرف فيها على آثار وأعراض الضغوط النفسية على الفرد، والذي يسبب الضيق والتوتر وبعض المشكلات للزوجات التي تعيق تقدمهن في الحياة واكمال دورهن على القدر المطلوب، وتكوين صورة أولية عن أهم الحاجات الدنيا الأساسية والحاجات العليا حسب تقسيمات هرم ماسلو، وبيان أهمية كل حاجة وطرق إشباعها وتحقيقها، وزيادة وعيهن بأنفسهن وفهمهن لها، إضافة إلى فهم وإدراك الجوانب الإيجابية في الشخصية وفي المجتمع، وكذلك زيادة الوعي بالذات وإحترامها وإحترام الآخرين، وزيادة الترابط والإندماج مع الآخرين في المحيط والمجتمع، وتعزيز الثقة بالذات والشعور بالكفاية الشخصية، إضافة إلى كيفية تحديد الأهداف وتحقيقها، وكيفية التغلب على العقبات والمشكلات التي تعترض طريقهن، وأخيراَ تعريفهن على الحاجات الجمالية والمعرفية، وكيفية التمتع بها.

5- مرحلة الإنهاء: تم فيها إنهاء البرنامج الإرشادي وتقييمه، والتحقق من فاعليته، بتطبيق القياس البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

6- مرحلة ما بعد البرنامج: تم فيها إجراء قياس المتابعة للمجموعة التجريبية للتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي.

الحدود الإجرئية للبرنامج:

الحدود الزمانية: يتكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية جماعية لأعضاء المجموعة التجريبية، لمدة (6) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً، مدة الجلسة (75) دقيقة.

الحدود المكانية: نفذت جلسات البرنامج الإرشادي في مكان ملائم في محافظة رام الله – بمركز نادي الأسير الفلسطيني في مدينة رام الله.

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من زوجات الأسرى في سجون الإحتلال الإسرائيلي من محافظة رام الله والبيرة، بواقع (18) زوجة للمجموعة الضابطة، و (12) زوجة للمجموعة التجريبية.

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

"التعارف وأهداف البرنامج"

الأهداف:

1- إتاحة المجال للتعارف بين أعضاء المجموعة والمرشدة.

2- تعريف أعضاء المجموعة بالبرنامج الإرشادي وأهدافه العامة والخاصة.

3- مناقشة توقعات أعضاء المجموعة من الجلسات.

4- القياس القبلي.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، الإستماع

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (التعارف بين الأعضاء والمرشدة)

تقوم المرشدة بالترحيب بأعضاء المجموعة، وتعرف بنفسها وبطبيعة عملها، ثم تعطي وصفاً مختصراً لأهداف البرنامج والجلسة ونشاطاتها، وتطلب المرشدة من الزوجات أن يتعرفن إلى بعضهن البعض من خلال التمرين التالي: (تختار كل زوجة زميلة لها من أعضاء المجموعة وتقوم كل زوجة من الزوجتين بتقديم نفسها للأخرى والتعريف بنفسها كما تشاء، وبعد أن تنهي الزوجات التعارف تطلب

المرشدة من أعضاء المجموعة التعريف عن أنفسهن أمام الجميع، ويطلب منهن الحديث عن هوايتهن وأهدافهن وميولهن، وذلك بهدف كسر الجمود).

إجراء(2): (التعرف بمحاور البرنامج الإرشادي التدريبي ومفهوم الإرشاد الجمعي)

تتحدث المرشدة عن دورها في المجموعة، وتؤكد التزامها بأخلاقيات العمل الإرشادي، ثم تقوم بتقديم مجموعة من الأخلاقيات المهنية لتنظيم سلوكيات جميع الأعضاء داخل المجموعة وتتضمن المعايير الآتية:

1- المحافظة على سرية كل ما يقال أو يحدث داخل المجموعة.

2- كل فرد له الحق في الانسحاب من المجموعة ولكن ليس له الحق في عدم المشاركة في النشاطات أو جزء من هذه النشاطات داخل المجموعة أو خارجها.

3- يمنع الشجار أو المجادلات أثناء الجلسات.

4- احترام فنية الإصغاء بين المشاركين.

5- عدم التغيب عن حضور الجلسات.

6- الالتزام بالقيام بما يطلب منهم.

تقوم المرشدة بتقديم نبذة عن محتويات البرنامج وأهدافه، وهي تتلخص بما يلي:

1- شرح مفهوم الضغوط النفسية بمصادرها وأسبابها وأعراضها، وتدريب الأعضاء ومساعدتهم على اكتساب مهارات وفنيات تساعدهم على التخفيف من حدة الأعراض كالاسترخاء والتداعي الحر.

2- الوصول بالأعضاء إلى مرحلة تأكيد الذات، والسمو نحو تقديرها واحترامها وتعزيز الثقة بالذات لديهم.

3- مساعدة الأعضاء على الانخراط في المجتمع وتبادل المحبة مع الآخرين.

4- اكتساب خبرات ومهارات تساعد الأعضاء على حل المشكلات.

5- مناقشة مواضيع مختلفة لتحسين فاعلية الأعضاء بهدف تسهيل حياتهم وتعزيز الثقة بالذات وبالتالي قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية.

سوف تستمر هذه اللقاءات على مدار (12) جلسة مدة كل جلسة (75) دقيقة، بواقع جلستين كل أسبوع.

إجراء(3): (مناقشة توقعات الأعضاء من عملية الإرشاد الجمعي)

تناقش المرشدة مع أعضاء المجموعة توقعاتهم من عملية الإرشاد الجمعي، ومدى واقعية أهدافهم وصحتها، وتعريفهم بالتوقعات الممكن تحقيقها، والعوامل المساعدة في ذلك، بالإضافة إلى معايير وخصائص وأساليب الإرشاد الجمعي الإنساني.

إجراء (4): (القياس القبلي)

تقوم المرشدة بتوزيع أداة مقياس الضغوط النفسية الخاصة بالدراسة على زوجات الأسرى المشاركات لفحص استجابتهن.

إجراء (5): (إنهاء الجلسة والواجب)

الواجب: تطلب المرشدة من كل عضوة تسجيل ملاحظاتها وانطباعها بصدق وحرية عن مشاركتها في الجلسة الأولى تمهيداً للجلسة الثانية.

الإنهاء: تنهي المرشدة الجلسة بتلخيص ما سبق، والاتفاق بالتعاون مع أعضاء المجموعة على تحديد موعد ومكان اللقاءات، وتؤكد على ضرورة الالتزم بالمواعيد والمواظبة على الحضور، وتقوم بتحية الأعضاء وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة الثانية

"التعرف على الضغوط النفسية (مفهومها، مصادرها، وأسبابها)"

الأهداف:

1- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية.

2- التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأسبابها.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، التنفيس الإنفعالي، التداعي الحر، التساؤل والمواجهة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة، وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (التعرف على مفهوم الضغوط النفسية)

تسأل المرشدة عن مفهوم الضغوط النفسية، وتقوم بسماع الإجابة من بعض الأعضاء، ويتم مناقشة ذلك، ثم تجيب المرشدة عن السؤال موضحة مفهوم الضغوط النفسية باعتبارها سبباً رئيسياً في عدم الراحة النفسية وعدم عيش الحياة بشكل طبيعي، وإن مواجهة هذه الضغوط يحسن من أداء الأفراد في حياتهم والشعور بالراحة والعيش بشكل طبيعي، توضح المرشدة أن الفرد لديه عناصر إيجابية في مكونات شخصيته التي تساعده على التغلب على مشاكله بنفسه، وإن الطبيعة البشرية خيرة والفرد قادر على تقرير مصيره بنفسه.

إجراء(4): (التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأسبابها)

توضح المرشدة أهم مصادر الضغوط النفسية وأسبابها ومن أهمها: الحوادث الجانحة، والضواغط الشخصية، والضواغط العامة، والإحباط، والصراع، والضغوط (البيئية، الاجتماعية، الاقتصادية، السياسية، المهنية)، ويتم مناقشة هذه المصادر، وترك الباب مفتوحاً للأعضاء للتنفيس الانفعالي أثناء الحديث عن مصادر الضغوط النفسية، وتقوم المرشدة بالإصغاء الجيد لكل عضوة، وترك الباب مفتوحاً أمام المسترشدة للتعبير عن مشاعرها أثناء حديثها عن مصادر الضغوط النفسية بالنسبة لها والتعبير الصادق لوصف مشكلتها بكل أريحية وحرية(ما يسمى بالتداعي الحر)، كما وتقوم المرشدة أثناء حديث كل عضوة بالتساؤل والمواجهة لها من أجل التعمق في المشكلة وفهمها أكثر.

إجراء(5): (إنهاء الجلسة والواجب)

الواجب: تكليف الأعضاء بكتابة أهم مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي سببت لهم هذه الضغوط. تكليف الأعضاء بقراءة سورة يوسف من القرآن الكريم، والتأمل في معانيها وما فيها من معاني للصبر والأمل.

الإنهاء: تنهي المرشدة الجلسة بتلخيص ما سبق، وإجراء حوار مع أعضاء المجموعة فيما عرض في الجلسة، مع إثابة الإجابات والأفكار الصحيحة وتشجيعها، وتقوم بتحية الأعضاء وشكرهم، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة الثالثة

"التعرف على أعراض الضغوط النفسية وآثارها على حياة الفرد"

الأهداف:

1- التعرف على أعراض وآثار الضغوط النفسية على الفرد.

2- التدريب على أساليب وفنيات تساعد على التخفيف من أعراض وآثار الضغوط النفسية.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، الحوار الفّعال، التغذية الراجعة، الإسترخاء، عكس المشاعر، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (التعرف على أعراض وآثار الضغوط النفسية على الفرد)

تطلب المرشدة من أعضاء المجموعة كتابة أهم أعراض الضغوط النفسية التي تعاني منها الزوجة والتي تؤثر على حياتها، ثم تطلب من بعض الأعضاء قراءة ما كتبت، ويتم مناقشة ذلك مع باقي الأعضاء، وتترك المرشدة الحرية للأعضاء من أجل الحديث عن أعراض الضغوط النفسية التي تعاني منها كل عضوة، والحديث عن المشكلات والخبرات الخاصة التي تسبب تلك الأعراض، وتستخدم المرشدة فنية عكس المشاعر لتشعر المسترشدة بالاهتمام، ثم تقدم المرشدة التغذية الراجعة اللازمة لذلك.

إجراء(4): (التدريب على أساليب وفنيات تساعد على التخفيف من أعراض وآثار الضغوط النفسية، كالحوار الفعّال، والاسترخاء)

يتم تقسيم الأعضاء لمجموعات كل مجموعة تتكون من عضوين حيث يقوم كل عضو بالحوار مع الآخر بشأن الأعراض التي يعاني منها والتي أثرت على حياته وكيف أثرت، ويتم ذلك من خلال سرد القصة من تجربة وخبرة العضوة ومناقشة ذلك مع باقي الأعضاء من أجل الإطلاع على خبرات

وتجارب الآخرين والذي يفتح المجال بين الأعضاء لاقتراح ووضع حلول لحل مشكلاتهم وذلك من خلال الحوار والمناقشة فيما بينهم.

بعد ذلك يتم مناقشة ذلك وتزويدهم من قبل المرشدة بالتغذية الراجعة.

ثم يتم تدريب الأعضاء على الاسترخاء المتدرج والمنتظم الذي يساعد على التخفيف من التوتر والضغط، كما ويساعد على استرخاء الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

إجراء(5): (إنهاء الجلسة والواجب)

الواجب: الطلب من الأعضاء تطبيق مهارة الاسترخاء في البيت كلما تعرضوا للضغوط، وتعليمها لمن حولهم من أهل الزوج خاصة.

الإنهاء: تلخص المرشدة ما تم مناقشته في الجلسة، وتقوم بتحية الأعضاء وتشكرهم، وتعلن نهاية الجلسة.

الجلسة الرابعة

"التعرف على الحاجات الفسيولوجية"

الأهداف:

1- التعرف على هرم ماسلو للحاجات.

2- التعرف على أهم الحاجات الفسيولوجية، وأهمية إشباعها وإدارتها والطرق اللازمة لذلك.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، العصف الذهني، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (التعرف على هرم ماسلو للحاجات)

تقوم المرشدة بشرح هرم ماسلو للحاجات وتوضيحه للأعضاء، حيث إن الهرم يقسم إلى حاجات دنيا أساسية (الحاجات الفسيولوجية والحاجة للأمن) وحاجات عليا (الانتماء والتقدير والاحترام وتحقيق الذات)، وإن الحاجات الدنيا أساسية في حياة الفرد والحاجات العليا لها علاقة بالقيم وإشباع الحاجات النفسية، يتم مناقشة الأعضاء بتلك الحاجات وإقناعهم أن فقدان بعض هذه الحاجات الأساسية في المستوى الأول أو الثاني فإنه يمكن تعويضها في إشباع الحاجات الخاصة بالاحترام والتقدير وتحقيق الذات، وفق مبدأ التسامي.

إجراء(4): (التعرف على أهم الحاجات الفسيولوجية، وأهمية إشباعها والطرق اللازمة لذلك)

يتم توضيح الحاجات الفسيولوجية حسب هرم ماسلو للأعضاء وهي الحاجات التي من شأنها المحافظة على حياة الإنسان مثل الطعام والماء والهواء، وبدون إشباع الحاجات يؤدي بالإنسان للموت أو عدم السواء، يتم توضيح أهمية إشباع هذه الحاجات والطرق اللازمة لذلك، حيث إن كل زوجة تحقق إشباعها بطرق مختلفة وذلك لنفسها ولأفراد عائلتها، وما يترتب على ذلك من شعورها بالثقة بالنفس وأحياناً الشعور بعبء المسؤولية الملقاة على عاتقها.

يتم طرح طرق وأساليب تساعد في إشباع وتعويض هذه الحاجات عن طريق العصف الذهني للأعضاء، بمناقشة هذه الطرق والأساليب والخروج بأهم هذه الطرق وأكثرها نجاحاً في حياة الأعضاء التي كانت ضمن تجاربهم وخباراتهم، ويتم تقديم التغذية الراجعة اللازمة لذلك من قبل المرشدة.

إجراء(5): (إنهاء الجلسة والواجب)

الواجب: في النهاية يتم الطلب من أعضاء المجموعة بتطبيق ما تم تعلمه في الجلسة بشكل فعلي في حياتهم اليومية.

الطلب من الأعضاء ترتيب جدول يبين فيه ترتيب الحاجات حسب هرم ماسلو، وأهميتها بالنسبة لهم وترتيبها حسب أولويات كل حاجة في حياة العضو، وبيان كل حاجة وأثر إشباعها في حياة العضو.

الإنهاء: يتم مناقشة ما تم عرضه في الجلسة مع تلخيص للجلسة، عن طريق الحوار والتساؤل من قبل المرشدة مع الأعضاء، ويتم تشجيع الأفكار والإجابات الصحيحة وإثراؤها، ثم تقوم بتحية أعضاء المجموعة وتشكرهم وتنهي الجلسة.

الجلسة الخامسة

"تحقيق الأمن والحب والانتماء"

الأهداف:

1- مساعدة أعضاء المجموعة على تحقيق الأمن والشعور به في حياتهم.

2- مساعدة أعضاء المجموعة على تعزيز الانتماء للأسرة وللمجتمع، وتبادل الحب مع الآخرين.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، الحوار الفعّال، تقبل المشاعر، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور).

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء).

إجراء(3): (مساعدة أعضاء المجموعة على تحقيق الأمن والشعور به في حياتهم)

توضح المرشدة أن الشعور بالأمن مبني على تحقيق إشباع الحاجات فسيولوجية وأن الفرد يعمل على تجنب كل شئ يعيق شعوره بالأمن، ويتم فتح حوار مع الأعضاء عن معيقات الشعور بالأمن بالنسبة لهم، وتوضح المرشدة أن عدم إشباع هذه الحاجة يؤدي بالفرد للشعور بالخوف وعدم الاستقرار.

إجراء(4): (مساعدة أعضاء المجموعة على تعزيز الانتماء للأسرة وللمجتمع، وتبادل الحب مع الآخرين)

توضح المرشدة مدى أهمية انتماء الفرد للجماعة وللمجتمع وأسرته ووطنه، وإن كل فرد بحاجة للشعور بالانتماء والشعور بالحب مع الآخرين ويتم ذلك حسب مبدأ الأخذ والعطاء وذلك بأن الحب كما يحتاجه الفرد من الآخرين يجب عليه بالمقابل إعطاؤه لغيره ليكون هناك علاقات قوية بين الفرد وغيره، والحب يعزز الانتماء عند الفرد، وإشباع هذه الحاجة يتم بإعطاء القليل من التنازل والتضحيات، وإن حرية الفرد لا تعني التدخل في حريات الآخرين ولكن يجب احترام حرية الآخرين وكذلك آراءهم، وهذا يزيد من قوة انتماء الفرد ويزيد من تبادل المحبة مع الناس، وتزيد من شعور الفرد

بالاندماج بمحيطه وشعوره بالأمن، وعدم إشباع هذه الحاجة تؤدي بالفرد إلى الشعور بالوحدة والعزلة، ويتم الطلب من الأعضاء ذكر موقف جعلها تشعر بعدم محبة الآخرين لها وعدم شعورها بالانتماء لمحيطها، مع حرص المرشدة على تقبل مشاعر المسترشدة، ثم يتم مناقشة الموقف مع الأعضاء ويتم تقديم التغذية الراجعة لذلك، ثم تطلب المرشدة من كل عضوة أن تبدي رأيها في دورها اتجاه محيطها، وبذلك يقدم نماذج لأدوار زوجات الأسرى تجاه المحيط ومجتمعهن، ويتم مناقشة ذلك وتقديم التغذية الراجعة.

إجراء(5): (إنهاء الجلسة والواجب)

الواجب: تكلف المرشدة أعضاء المجموعة بالقيام بأعمال تساعد على زيادة المحبة بمن حولهم وخاصة أسرتهم، وأن يقوموا بتطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية وأن يعملوا جاهدين ليكون لهم دور فعال في مجتمعهم.

الإنهاء: تلخص المرشدة ما عرض في الجلسة، وتطلب من الأعضاء تقديم تقييم للجلسة بجملة واحدة، ويتم تحية الأعضاء وتشكرهم، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة السادسة

"تحقيق الاحترام والتقدير للذات والآخرين"

أهداف الجلسة:

1- تحقيق احترام الذات وتقديرها.

2- مساعدة وتدريب أعضاء المجموعة على احترام وتقدير الآخرين.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، إعادة توجيه الذات، التساؤل، لعب وعكس الأدوار، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي، وأسئلة الأعضاء)

تناقش المرشدة مع أعضاء المجموعة الواجب السابق وتعطي بعض الأمثلة والتغذية الراجعة، تطلب من الأعضاء أن يناقشوا بعضهم البعض في المواقف والأعمال التي قاموا بها.

إجراء(3): (تحقيق احترام الذات وتقديرها)

يتم توضيح ومناقشة مفهوم الذات وهو: كينونة الفرد(جسده وسماته وقدراته) وتتكون نتيجة تفاعل الفرد مع بيئته(نتيجة التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي) حيث الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه وتتصف بها ذاته، وتوضيح أن الذات تنقسم لعدة أقسام: الذات الواقعية وهي ما تكون عليه العضوة في الحاضر، والذات المدركة وهي مقدرة العضوة على إدراك قدراتها وإمكاناتها الكامنة والدفينة، والذات الاجتماعية وهو ما يتوقعه المجتمع من العضوة حسب رؤيته لها ورؤيتها لنفسها، والذات المثالية وهي الوصول للكمال المنشود من خلال استبصار المدركات والتصورات للشخص الذي يود أن يكون عليها، تقوم المرشدة بمساعدة الأعضاء على تحقيق التوافق بين أقسام الذات للوصول إلى حالة السواء وتحقيق الذات، مما يساعد المسترشدات على إعادة توجيه ذواتهن والقدرة على استبصار كينونتهن(وهذه تعتبر فنية يجب على المرشدة استخدامها).

يتم مناقشة طرق تحقيق احترام الذات وتقديرها، عن طريق الكفاءة الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية في أمور الحياة الموكلة لزوجة الأسير، وإن كل زوجة قادرة على القيام بأمور شتى من تلقاء نفسها دون أي مساعدة وإن هذه الزوجة عظيمة بشخصيتها وقدرتها الهائلة على تحمل المسؤوليات التي كان من المفترض أن يتحملها زوجها الغائب عنها، وعلى كل زوجة أن تفخر بنفسها وأن تكافئ نفسها على عظمتها.

إجراء(4): (مساعدة وتدريب أعضاء المجموعة على احترام وتقدير الآخرين)

ويتم توضيح ومناقشة أنه يجب على الإنسان احترام واستحسان الآخرين مثل احترام الذات، وإن الحياة تقوم على الاحترام المتبادل للنفس والآخرين، والحياة قائمة على المشاركة وتقبل الآخرين وعلى الفرد أن يكون فعالاً في مجتمعه ولا يكون ذلك إلا بتقبل الآخرين ومشاركتهم، والتقديم للآخرين

واحترامهم وبالتالي يؤدي إلى احترام وتقدير الذات لا محالة، وهذا يؤدي إلى تجاوز مؤقت لبعض الحاجات الأساسية.

ثم يتم توزيع الأعضاء إلى مجموعات زوجية (أ) و(ب)، ويتم الطلب من العضو (أ) أن تسأل العضو (ب) الأسئلة التالية: ما أمنيتك في المستقبل؟ ما الذي تحبينه في مجتمعك؟ ما الذي لا تحبينه في مجتمعك؟ بماذا تشعرين الآن؟ وبعد الانتهاء من الإجابة عن هذه الأسئلة تُعكس الأدوار، بحيث تسأل العضوة(ب) العضوة(أ) تجيب، بعد الانتهاء يتم مناقشة كل مجموعة من المجموعات الثنائية بالأسئلة التالية: هل أمنيتك متشابهة مع زميلتك التي تبادلت الأدوار معها؟ هل اتفقت أم اختلفت فيما تحبينه أو تكرهينه في المجتمع معها؟ ويتم مناقشة الإجابات وتقديم التغذية الراجعة اللازمة.

ثم يتم توضيح أن كل إنسان له نظرته الخاصة به حول مشاعره وتفكيره وأمنياته، وقد يحدث التشابه مع الآخرين، ولكن يظل كل شخص بمشاعره وآراءه وتفكيره ونظرته الخاصة به وتقبله كما هو، وهذا يحدث راحة نفسية لذات الفرد.

إجراء(5): (إنهاء الجلسة والواجب)

الواجب: تكلف المرشدة أعضاء المجموعة بتطبيق ما تعلموه من خلال الجلسات في حياتهم بشكل فعلي، ومحاولة تقبل الآخرين واحترامهم على أساس إمكاناتهم والافتخار بالذات دائماً واحترامها.

الإنهاء: تقوم المرشدة بتلخيص ما تم عرضه بالجلسة وإجراء حوار مع أعضاء المجموعة مع إثابة وتشجيع الإجابات والأفكار الصحيحة، ثم تحيي الأعضاء وتشكرهم، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة السابعة

"الوعي بالذات"

هدف الجلسة:

تنمية الوعي الإيجابي بالذات لدى أعضاء المجموعة.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، التخيل، الرسم، التمثيل، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (تنمية الوعي الإيجابي بالذات لدى أعضاء المجموعة)

يتم توضيح أن الفرد بطبعه يتحمل المسؤولية ويستطيع مواجهة مشكلاته ويمكن أن يكون إيجابياً ومبدعاً، وأن الفرد شخص أو إنسان كامل غير مجزأ، وعلى الإنسان أن يتقبل ذاته ويفهمها ليصل إلى السواء، وينمي إيجابيات ذاته.

تطلب المرشدة من كل عضوة من أعضاء المجموعة أن تتخيل بأن كل واحدة منهن مرشحة لتكون رئيسة للمجلس القروي في بلدتها، وحتى يقع عليها الاختيار يجب أن تعمل حملة دعائية صادقة تبين فيها قدراتها وصفاتها التي تميزها وتجعلها محبوبة عند أهل بلدتها، وتتمثل هذه الحملة الدعائية بالرسم أو الكتابة أو التمثيل وذلك حسب رغبة العضوة.

بعد الانتهاء من التعبير عن الحملة الدعائية يتم الطلب من كل عضوة أن تقدم نفسها بالطريقة التي اختارتها لحملتها الدعائية.

بعد الانتهاء من ذلك تقوم العضوات بمناقشتها ومحاورتها ويتم تقديم التغذية الراجعة لها.

بعد أن تقدم كل العضوات أنفسهن يتم تقديم التغذية الراجعة، مع التأكيد أن لكل إنسان قدراته وصفاته ومهاراته الحيوية التي يراها فيه الآخرون ولكنه لا يدرك ذلك أحياناً.

إجراء(4): (إنهاء الجلسة والواجب البيتي)

الواجب: تكليف كل عضوة بأن تسجل الصفات التي ميزتها عند الآخرين والتي لم تكن تدركها قبل الجلسة، وما الذي عكسه ذلك على شخصيتها ونفسيتها.

الإنهاء: تقوم المرشدة بتلخيص ما عرض في الجلسة، ثم تطلب من أعضاء المجموعة أن تبدي كل زوجة منهن رأيها بذاتها، وتحيي الأعضاء وتشكرهم، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة الثامنة

"تحقيق الذات"

هدف الجلسة:

تحقيق الذات لدى أعضاء المجموعة.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، القصة، تقبل وعكس المشاعر، التمثيل، الإنصات الجيد، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (تحقيق الذات لدى أعضاء المجموعة)

يتم توضيح أن تحقيق الذات يكون بانسجام سلوك الفرد مع ذاته والآخرين، وذلك بأخذ بمبدأ تقبل الذات وتقبل الآخرين، والرضا التام عن الذات وعن الآخرين، وتقبل ذلك.

سرد أو(عرض) قصة لزوجة أسير لديها مشاعر وأحاديث ذاتية سلبية حول ذاتها ومدى قدرتها على النجاح في تحمل المسؤوليات مع غياب زوجها، مع مراعاة أن تقوم المرشدة بتوظيف فنيات تقبل المشاعر وعكسها وتوضيحها أثناء سرد القصة، والطلب من الأعضاء تعلم هذه الفنيات في حياتهن العملية.

بعد الانتهاء من عرض القصة يتم الطلب من إحدى العضوات تمثيل دور المرشدة وعضوة أخرى دور الزوجة التي دارت حولها أحداث القصة، ويتم الطلب من باقي العضوات الإنصات النشط لمناقشة الحوار الذي دار بين المرشدة والزوجة.

بعد الانتهاء من أداء الأدوار من قبل العضوين يطلب من باقي أعضاء المجموعة إبداء آرائهن حول الحوار، بعد الاستماع لهن يتم تقديم التغذية الراجعة المناسبة.

إجراء(4): (إنهاء الجلسة والواجب البيتي)

الواجب: الطلب من أعضاء المجموعة الترديد في بيتها الجمل التالية: مهما تكلم عني الآخرين فأنا لا أزال جديرة بالتقدير والاحترام مع تكرار الجملة عدة مرات يومياً.

الطلب من الأعضاء الحوار مع الذات لتحقيق التوافق والرضا للذات والآخرين والتأمل في ذلك.

الإنهاء: تلخص المرشدة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة، ثم تحيي أعضاء المجموعة وتشكرهن، وتعلن نهاية الجلسة.

الجلسة التاسعة

"إدراك الجوانب الإيجابية في الشخصية"

هدف الجلسة:

مساعدة أعضاء المجموعة على إدراك الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المرآة، التساؤل، الحوار الفعّال، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (مساعدة أعضاء المجموعة على إدراك الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد)

يتم الطلب من كل عضوة النظر في المرآة لصورتها الداخلية وليست الخارجية وسؤالها: هل أنت سعيدة بما رأيت؟ هل تحبين الشخص الذي رأيت صورته في المرآة؟ ولماذا؟ وكيف يمكن أن تكونين شخصية مميزة؟ ماهي الصفات الإيجابية في شخصيتك؟ ما هي الصفات السلبية في شخصيتك وترغبين في تغيرها؟ ويتم مناقشة إيجابات كل عضوة مع الأعضاء وتقديم التغذية الراجعة المناسبة لها.

إجراء(4): (إنهاء الجلسة والواجب البيتي)

الواجب: يتم تكليف أعضاء المجموعة بتطبيق ما تعلمنه في حياتهن اليومية بتنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية وتغيير الجوانب السلبية فيها وتصحيحها.

الإنهاء: تلخص المرشدة ما تم عرضه ومناقشته في الجلسة، وتحيي الأعضاء وتشكرهم، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة العاشرة

"إدراك الجوانب الإيجابية في المجتمع"

هدف الجلسة:

مساعدة أعضاء المجموعة على إدراك الجوانب الإيجابية في المجتمع.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة، الرسم، المناقشة، الحوار الفعّال، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (مساعدة أعضاء المجموعة على إدراك الجوانب الإيجابية في المجتمع)

يتم توضيح أن الخبرات التي تمر بها زوجات الأسرى من أحداث وتجارب قد تنسجم مع الذات وقد لا تنسجم مع الذات ولا مع القيم الاجتماعية وهذ يؤدي إلى حالة عدم الرضا وعدم التوافق مع الذات والمجتمع.

يتم الطلب من كل عضوة من أعضاء المجموعة التمثيل برسم أشكال أو رموز أو صورة لها معنى في حياتهن ضمن المجتمع المحيط سواء كان شيئاً تحبه أو تكرهه.

ثم يتم الطلب من كل عضوة أن تشرح رسمتها، ولماذا هذه الرموز لها معنى في حياتها.

ثم بعد الانتهاء من جميع أعضاء المجموعة تتم عملية المناقشة والحوار لما دار في الجلسة مع تقديم التغذية الراجعة.

إجراء(4): (إنهاء الجلسة والواجب البيتي)

الواجب: الطلب من أعضاء المجموعة تطبيق ما تعلمنه في حياتهن اليومية، وتسجيل ما تراه كل عضوة من جوانب إيجابية في حياتها وفي مجتمعها المحيط لم تكن تدركها من قبل.

الإنهاء: تقوم المرشدة بتلخيص الجلسة، وتحيي الأعضاء وتشكرهم، وتعلن عن نهاية الجلسة.

الجلسة الحادية عشرة

"التعرف على الحاجات المعرفية والجمالية"

أهداف الجلسة:

1- مساعدة أعضاء المجموعة في تحقيق المتعة المعرفية.

2- التغلب على المشكلات والعقبات، والتدريب على أسلوب حل المشكلات.

3- التمتع بقيم الكون الجمالية.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة، اسلوب حل المشكلات، التغذية الراجعة، الواجب البيتي.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (مساعدة أعضاء المجموعة في تحقيق المتعة المعرفية)

توضح المرشدة أن الحاجات المعرفية تتمثل في معرفة البيئة المحيطة واستكشافها، ومعرفة النظام الذي يفسر مجريات الأحداث التي تدور في العالم المحيط به، ليتسنى للفرد معرفة الأساليب الملائمة لإشباع حاجته هذه، والتكيف مع هذه البيئة، وإن تحقيق هذه الحاجة في هذه المرحلة تصبح هي عبارة عن قيمة عند الفرد يسعى لتحقيقها بعيداً عن إشباع حاجته.

ثم تقوم المرشدة بمناقشة ذلك مع أعضاء المجموعة وفتح حوار في ذلك، ثم تقديم التغذية الراجعة المناسبة.

إجراء(4): (التغلب على المشكلات والعقبات، والتدريب على أسلوب حل المشكلات)

تبين المرشدة أن إشباع الحاجات الأساسية تساعد في التغلب على المشكلات والعقبات التي تواجه الفرد في حياته اليومية، تقوم المرشدة بتدريب أعضاء المجموعة على أسلوب حل المشكلات الذي بدوره يعتمد على الفرد بذاته، حيث إن هذا الأسلوب هو أحد أشكال أساليب الضبط الذاتي التي لها فوائد بعيدة المدى لضبط الذات، كالاستقلالية ومرونة التصرف والكفاءة والتمكين، والهدف من حل المشكلات هو زيادة الوعي بالاستجابة العقلية التي تمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة.

يتم توضيح أن مهمة المرشدة بحسب هذا الأسلوب هي مساعدة العضو على حل المشكلة وليس تقديم الحل، فتساعده على عمل الخطة الموضوعة لحل المشكلة والعضو يقوم بالتنفيذ، ولتحقيق ذلك يتم توضيح خطوات حل المشكلة والمهارات المتبعة:

1- الوعي بوجود المشكلة: وهو إحساس الشخص بوجود مشكلة، يدفعه ذلك لإيجاد حل ناجح.

2- تحديد المشكلة: بتعريفها وجمع المعلومات عنها.

3- توليد البدائل المحتملة كحلول للمشكلة، وذلك بالتفكير لإيجاد حلول للمشكلة، فكلما زاد عدد البدائل زاد احتمال أن يكون الحل الأنسب بينها.

4- تحديد الحلول المقبولة وترتيبها حسب أولويتها، ووزن كل بديل من حيث إيجابياته وسلبياته ومقارنته مع البدائل الأخرى من أجل اختيار البديل المناسب.

إجراء(5): (التمتع بقيم الكون الجمالية)

تقوم المرشدة بتوضيح أن الحاجة الجمالية تتمثل في تقبل ما هو إيجابي وجميل والنفور من كل ما هو سلبي، والنظر للأمور بالمنظور الإيجابي دائماً، والتخلص من التوتر الذي يصيب الإنسان عندما لا يكمل عمله، ودائماً يسعى الفرد إلى الميل للنظام والابتعاد عن الفوضى وعدم احتمال القبح والميل إلى ما هو متناسق، وهذه الأمور تسعى بالفرد إلى الوصول إلى الشعور بالرضا التام والراحة، والتمتع بقيم الكون الجمالية التي لم يكن يدركها من قبل، فيرى كل شئ في حياته جميلاً ويستحسن كل الأمور فيشرق وجهه وتعم السعادة عليه، وتناقش المرشدة ذلك مع الأعضاء وتقدم التغذية الراجعة المناسبة.

إجراء(6): (إنهاء الجلسة والواجبات البيتية)

الواجب(1): تطلب المرشدة من الأعضاء التمتع بالقيم المعرفية والجمالية في الكون، وتطبيق ما تعلمنه في الجلسة في حياتهن اليومية بشكل فعلي.

الواجب(2): الطلب من الأعضاء التدريب على ممارسة مهارة حل المشكلات باستخدام أسلوب حل المشكلات ومواجهتها في حياتهن اليومية ومع الآخرين.

الإنهاء: تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة، وتحيي الأعضاء وتشكرهم، وتعلن عن إنهاء الجلسة.

الجلسة الثانية عشرة

"جلسة ختامية (تقييم البرنامج)"

أهداف الجلسة:

1- التأكيد على التدريب على جميع المهارات التي تم تعلمها طيلة البرنامج.

2- تقييم البرنامج الإرشادي.

3- إنهاء البرنامج الإرشادي.

4- القياس البعدي.

الأساليب والفنيات المستخدمة:

المناقشة والحوار، التعزيز الموجب.

إجراءات الجلسة:

إجراء(1): (الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على الحضور)

إجراء(2): (مناقشة الواجب البيتي وأسئلة الأعضاء)

إجراء(3): (التأكيد على التدريب على المهارات في البرنامج)

تؤكد المرشدة في الجلسة الختامية النهائية على مراجعة التدريبات والمهارات التي تم تدريب الأعضاء عليها من بداية البرنامج.

تناقش المرشدة مع أعضاء المجموعة أي أعمال غير منتهية تتعلق بموضوع المهارات التدريبية وتجيب على استفسارات أعضاء المجموعة وأسئلتهم ومستوى الأداء لهذه التدريبات والصعوبات في تطبيقها وتعزيز الأداء الإيجابي وتشجيعهم على الاستمرار في التطبيق مستقبلاً، وتنقل التدريب على المهارات الى المواقف الواقعية في الحياة وتطوير الشخصية وتأكيد الذات وتعزيز وتعميق الانتماء، ومواجهة الضغوط النفسية.

إجراء(4): (تقييم البرنامج التدريبي)

تقوم المرشدة بالتعاون مع أعضاء المجموعة بتقييم كل ما تم تعلمه والتدريب عليه خلال البرنامج التدريبي الإرشادي وتقديم التغذية الراجعة من الأعضاء والمرشدة حول مدى الاستفادة والمشاعر الخاصة والعمل الجماعي وتحقيق الأهداف المرجوة من التعلم على المهارات.

تقدم المرشدة مشاعرها كمدربة وقائدة للمجموعة وتتحدث عن البرنامج التدريبي وتطبيق البرنامج وتشجع الجميع على الاستمرار في التدريبات وتطبيقها حتى بعد انتهاء البرنامج التدريبي.

تطلب المرشدة من الزوجات كتابة ملاحظاتهن عليها حتى تستفيد منها في المرات القادمة.

إجراء(5): (إنهاء البرنامج التدريبي)

تنهي المرشدة البرنامج الإرشادي التدريبي بمناقشة حرة عامة واقتراح وسيلة معينة للتواصل.

إجراء(6): (القياس البعدي)

تقوم المرشدة بتوزيع أداة مقياس الضغوط النفسية الخاصة بالدراسة على الزوجات المشاركات لفحص استجاباتهن.

تشكر المرشدة الزوجات على مشاركتهن في البرنامج والتزامهن وجهدهن في التدريبات والتطبيق، وتحيي الزوجات وتنهي الجلسة.

ملحق رقم (2)

استبانة الضغوط النفسية

أختي زوجة الأسير...الكريمة.

تقوم الباحثة بإجراء دراسة علمية بعنوان: "**فاعلية برنامج إرشادي جمعي إنساني في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي**" للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، ويتم ذلك باستخدام أداة معدة لقياس هذه الضغوطات. نرجو منكن التعاون لإنجاح هذه الدراسة والتي يستفاد منها في مواجهة هذه الضغوطات وتوثيق معاناة المرأة الفلسطينية ودراسة السبل لمساعدتها، ولتحقيق الهدف من الدراسة يوضع بين أيديكن مجموعة من الفقرات أرجو توخي الدقة في الإجابة، بوضع إشارة (✓) أمام كل فقرة بما ينطبق عليكِ، علماً بأن إجاباتكن ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

سنوات اعتقال الزوج: أقل من خمس سنوات ☐ من 5-10 سنوات ☐ أكثر من عشر سنوات ☐

الباحثة: سمر عابد.

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أشعر بالإرهاق والتعب عند بذل أي جهد بسيط.					
2	أعاني من القلق على مصير زوجي.					
3	تنتابني نوبات كثيرة من البكاء التلقائي.					
4	أجد صعوبة في تذكر الأشياء.					
5	يؤلمني كثرة بكاء أطفالي على أبيهم.					
6	أشعر بالحرمان من حنان الزوج نتيجة غيابه.					
7	أشعر بالقلق على مستقبل أطفالي.					
8	أشعر بعدم الثقة في الناس.					

9	الحياة لا معنى لها بالنسبة لي.					
10	تحدثني نفسي بالانفصال عن زوجي.					
11	أشعر بالخوف عند الخروج من المنزل.					
12	أعاني من كثرة تقلب المزاج.					
13	تجرح مشاعري بسهولة.					
14	يضايقني عدم تقدير الناس لمعاناتي.					
15	يضايقني عدم إمكانية زيارة زوجي.					
16	أشعر بأنني أقل حظاً من الآخرين.					
17	أعاني من زيادة المسؤولية.					
18	أعاني من الملل.					
19	أشعر بالضيق في المناسبات والأعياد لعدم وجود زوجي.					
20	أشعر بفقدان الأمل من إمكانية تحرر زوجي قريباً.					
21	أشعر بأن الآخرين يراقبونني ويتحدثون عني.					
22	أشعر بضيق الخلق.					
23	أعاني من كبت المشاعر وعدم مصارحة الآخرين.					
24	يصعب عليّ اتخاذ القرارات.					
25	أشعر أن الآخرين يتضايقون مني لاعتمادي عليهم.					
26	أشعر بتنامي الحزن على فراق زوجي.					
27	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.					
28	تنتابني مشاعر اليأس والإحباط.					
29	لدي قلق على صحتي.					
30	أشعر بعدم الراحة كلما فكرت في الجنس.					
31	أشعر بأن مجرى حياتي قد تغير.					
32	لدي زيادة في الشهية للطعام.					
33	أشياء كثيرة تذكرني باعتقال زوجي.					
34	أتناول كثيراً من المهدئات.					
35	أعاني من تكرار الأحلام المزعجة والكوابيس.					
36	أشعر بالغضب لأنني تركت وحيدة.					
37	أعاني من مشاعر الوحدة الشديدة.					

38	أشعر بعدم الأمان في ظل غياب زوجي.					
39	أشعر بمستقبل مظلم.					
40	لدي نقصان في الشهية للطعام.					
41	ألوم زوجي كثيراً لأنه وضعنا في هذا الموقف.					
42	أعاني من الصداع.					
43	أشعر بالألم في القلب والصدر.					
44	أشعر برعشة وارتجاف في بعض أجزاء جسمي.					
45	أشعر بألم في أسفل الظهر.					
46	أشعر بغثيان واضطراب في المعدة.					
47	أشعر بالألم في العضلات.					
48	أشعر بنوبات من البرودة في جسمي.					
49	أشعر بالتنميل في بعض أجزاء جسمي.					
50	أجد صعوبة في هضم الطعام.					
51	أعاني من ظهور علامات غريبة على الجلد.					
52	أعاني من ضيق التنفس بسبب اعتقال زوجي.					
53	أشعر بالوهن والضعف العام في جسمي.					
54	أشعر بزيادة الرغبة الجنسية.					
55	أعاني من ارتفاع ضغط الدم بسبب اعتقال زوجي.					
56	أعاني من عدم انتظام الدورة الشهرية.					
57	أعاني من نقصان في الوزن بسبب اعتقال زوجي.					
58	أعاني من إمساك.					
59	أشعر بنوبات من السخونة في جسمي.					
60	أعاني من السكري بسبب اعتقال زوجي.					
61	أعاني من زيادة الوزن بسبب اعتقال زوجي.					
62	أعاني من اضطراب القولون العصبي.					
63	أشعر بنقصان الرغبة الجنسية.					
64	أعاني من إسهال.					
65	أعاني من زيادة التعرق.					
66	أعاني من نوبات إغماء متكررة.					

67	أشعر بزيادة ضربات القلب بسبب اعتقال زوجي.					
68	أشعر بجفاف الفم.					
69	أعاني من آلام المفاصل.					
70	أعاني من انخفاض نسبة الدم.					
71	أعاني من ضيق المكان الذي أقيم فيه.					
72	المساندة الاجتماعية لي غير كافية.					
73	أعاني من سوء معاملة أفراد الأسرة التي أعيش معها.					
74	يفرض عليّ الأهل قيوداً عند الخروج.					
75	يمنعني الأهل من إكمال تعليمي.					
76	يمنعني الأهل من الخروج للعمل.					
77	يضايقني بكاء الآخرين على غياب زوجي.					
78	أخجل من الناس عند خروجي من المنزل.					
79	أشعر بالعزلة عن أفراد أسرتي.					
80	أعاني من ضغوطات الأهل بطلب الانفصال عن زوجي.					
81	يضايقني الالتزام بالحجاب لوجود أسلافي.					
82	أشعر وكأني متسولة عندما تقدم لي مساعدة من الآخرين.					
83	تزيد معاناتي بسبب قلق أهلي عليّ.					
84	لا يدعني الآخرون أجلس بمفردي.					
85	يمنعني الأهل من زيارة زوجي في سجنه.					
86	أشعر بالخجل والضيق لوجود الآخرين في بيتنا.					
87	تضايقني كثرة زيارة الناس لي.					
88	أعاني من عدم امتلاك دور اجتماعي مقبول.					
89	أعاني من عدم وجود متنفس اجتماعي ملائم.					
90	أرغب في الانتقال مع أولادي إلى مسكن خاص.					
91	يضايقني استئذاني من أفراد أسرة زوجي.					
92	أرفض مشاركة الآخرين في المناسبات.					
93	ما نحصل عليه من مساعدات مالية لا يسد حاجاتنا.					

94	أعاني من تراكم الديون.					
95	لا أستطيع دفع الفواتير الرسمية.					
96	لا أستطيع شراء المواد الأساسية.					
97	أعتمد على المؤسسات كمصدر للدخل.					
98	أجد صعوبة في تغطية نفقات زوجي في سجنه.					
99	لا يساعدني أحد في الإنفاق على أولادي.					
100	لا أجد عملاً لتغطية نفقاتي.					

ملحق رقم (3)

أسماء وعناوين المحكمين للبرنامج الإرشادي

د. نبيل عبد الهادي	جامعة القدس
د. فدوى حلبية	جامعة القدس
د. عمر الريماوي	جامعة القدس
د. سمير شقير	جامعة القدس
د. سهير الصباح	جامعة القدس
د. إياد الحلاق	جامعة القدس

ملحق رقم (4)

أسماء وعناوين المحكمين لاستبانة الضغوط النفسية

د. محسن عدس	جامعة القدس
د. ابراهيم عرمان	جامعة القدس
د. عمر الريماوي	جامعة القدس
د. إياد الحلاق	جامعة القدس
د. إبراهيم الصليبي	جامعة القدس
د. فدوى حلبية	جامعة القدس
د. نبيل عبد الهادي	جامعة القدس
د. سمير شقير	جامعة القدس
د. زياد قباجة	جامعة القدس
د. سهير الصباح	جامعة القدس
د. عفيف زيدان	جامعة القدس

ملحق رقم (5)

كتاب تسهيل مهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University

Graduate Studies Programs

جامعة القدس

برامج الدراسات العليا

التاريخ: 2015/4/26

حضرة السادة / نادي الاسير المحترمين ،،

الموضوع : تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الطالبة: سمر اديب عابد ورقمها الجامعي (21111424)، باجراء دراسة بعنوان :

" فاعلية برنامج ارشادي جمعي انساني في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى في سجون الاحتلال الاسرائيلي "

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمتها والتعاون معها .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

د. عفيف زيدان

منسق برنامج الارشاد النفسي والتربوي

دائرة علم النفس
Psychology Dept.

تلفون 02-2799753 فاكس 02-2796960 القدس ص.ب 20002

فهرس الملاحق:

ملحق رقم (1): البرنامج الإرشادي 83

ملحق رقم (2): استبانة الضغوط النفسية..... 109

ملحق رقم (3): أسماء وعناوين المحكمين للبرنامج الإرشادي..... 114

ملحق رقم (4): أسماء وعناوين المحكمين لاستبانة الضغوط النفسية 115

ملحق رقم (5): كتاب تسهيل مهمة 116

فهرس الجداول:

جدول (1.3) توزيع عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة: 52

جدول (1.4): الأعداد والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات زوجات الأسرى في المجموعتين الضابطة والتجريبية على أداة الضغوط النفسية، حسب المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج في الاختبارين القبلي والبعدي..... 59

جدول (2.4): نتائج اختبار تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA) لمتوسطات العينة في مقياس الضغوط النفسية حسب الطريقة وعدد سنوات اعتقال الزوج والتفاعل بينها.... 61

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية للضغوط النفسية حسب المجموعة 63

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية للضغوط النفسية حسب متغير سنوات اعتقال الزوج.....64

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية للضغوط النفسية حسب التفاعل بين المجموعة وعدد سنوات الاعتقال لبُعد الضغوطات النفسية..... 65

فهرس المحتويات:

إقرار ..... أ
شكر وتقدير ..... ب
الملخص ..... ج
Abstract ..... د

الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها 1
1.1 المقدمة 2
2.1 مشكلة الدراسة 5
3.1 أسئلة الدراسة 5
4.1 **أهداف الدراسة** 6
5.1 **أهمية الدراسة** 6
6.1 فرضيات الدراسة 7
7.1 مصطلحات الدراسة: 7
8.1 محددات الدراسة: 8

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة 9
1.2 الأدب النظري 10
1.1.2 مشكلات زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي 10
2.1.2 البرامج الإرشادية 15
3.1.2 النظرية الإنسانية (روجرز وماسلو) 22
أولاً: نظرية كارل روجرز Carl Rogers 22
ثانياً: نظرية أبراهام ماسلو Abraham Maslow 26
4.1.2 الضغوط النفسية 27

تعقيب على الأدب النظري 34
2.2 الدراسات السابقة 36
1.2.2 الدراسات التي تناولت زوجات الأسرى 36
2.2.2 دراسات تتعلق ببرامج إرشادية تعاملت مع الضغوط النفسية، ومنها ما يستند إلى النظرية الإنسانية 40
3.2.2 تعقيب على الدراسات السابقة 47

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات 50

1.3 مجتمع الدراسة 51
2.3 عينة الدراسة 52
3.3 أدوات الدراسة 52
صدق أداة الضغوط النفسية: 53
ثبات أداة الضغوط النفسية: 53
4.3 إجراءات تطبيق الدراسة 54
5.3 تصميم الدراسة 55
6.3 متغيرات الدراسة 56
7.3 المعالجات الإحصائية 56

الفصل الرابع: نتائج الدراسة 57

1.4 نتائج الفرضيات 62
1.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى 62
2.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية 63
3.1.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة 65

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات 66

1.5 مناقشة النتائج 67

1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى 67

2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية 69

3.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة 70

2.5 توصيات الدراسة 72

قائمة المراجع: 73

الملاحق 82

فهرس الملاحق: 117

فهرس الجداول: 118

فهرس المحتويات: 118