

## فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى طالبات جامعة الأزهر بغزة

د. فايز علي الأسود<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>قسم علم نفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، قطاع غزة، فلسطين

تاريخ الإرسال (2015/06/24)، تاريخ قبول النشر (2015/10/13)

### المخلص

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى طالبات جامعة الأزهر بغزة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، كما أعد الباحث مقياساً للضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة وتكونت عينة الدراسة من (22) طالبة جامعية قسمت بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة (36.364) في القياس القبلي، أما في القياس البعدي فقد وصل إلى (9.818)، كما أبانت الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة (9.818) في القياس البعدي للمجموعة التجريبية، أما القياس البعدي للمجموعة الضابطة وصل إلى (29.636)، بينما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة في القياس التتبعي وكانت قيمة "Z" في القياس التتبعي (1.732)، (1.000)، (0.447)، (1.633) لكل من البعد الانفعالي والاجتماعي والدراسي والدرجة الكلية للمقياس لأفراد المجموعة التجريبية؛ وهذه النتيجة تشير إلى جدوى وفاعلية أثر البرنامج المستخدم. كما فسرت النتائج ووضعت التوصيات.

**الكلمات المفتاحية:** فاعلية، برنامج إرشادي، الضغوط النفسية، الحرب على غزة.

## A Mentoring Program to Reduce the Psychological Stress Caused by the Second War on Gaza at the Female Students of Al Azhar University in Gaza

### Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a mentoring program to reduce the psychological stress caused by the second war on Gaza at the female students of Al Azhar University in Gaza, and the study used experimental method, as the researcher developed a measure of "psychological pressure caused by the war on Gaza," The study sample consisted of (22) female students a college student was divided evenly to the experimental group and the other officer, has reached the study results to the existence of differences between the averages of the scores obtained by the experimental group; where the arithmetic mean of the total score for the measure of psychological stress caused by the second war on Gaza (36.364) in the tribal measurement, while in the telemetric arrived to (9.818), as shown study to be the arithmetic mean of the total score for the measure of psychological stress caused by the second war on Gaza (9.818) in the dimensional measurement of the experimental group, while the dimensional measurement of the control group and reached (29.636), as the study showed a lack of significant differences statistically between the mean scores of the experimental group on a scale of psychological stress caused by the second war on Gaza in the two measurements after and observable and the value of the "Z" in the measurement iterative (1.732) (1.000) (0.447) (1.633) for each dimension of emotional, social, academic and class a measure of the total members of the experimental group; this result indicates the feasibility and effectiveness of the impact of the program user. As interpreted the results and developed recommendations.

**Keywords:** Effectiveness, A Mentoring Program, Psychological stress, War on Gaza.

## المقدمة:

والخوف والقلق والهلع، وضغوط الحياة وعدم الشعور بالرضا والسعادة- إلا جاءت الحرب الثانية؛ والناس منها متقلون بالهم والألم والخوف من المستقبل؛ فالضغوط الناجمة عن الحربين كبرت وزادت، كل ذلك جعل الفرد الغزي يعيش في قلق وصراع وضغط نفسي مستمر ممكن أن تشل حركته.

كما أن العصر الذي نعيشه الآن في سباق محموم بين البشر، وانتشار الصراعات السياسية والمشكلات الاقتصادية وشيوع المادية وعدم الاهتمام بالجوانب الوجدانية والاهتمام بالعلاقات الشخصية والإسراف في الفردية، وتدهور القيم يجعل الفرد في نضال مستمر مع ظروف الحياة الصعبة التي نعيشها، ولا يعد عصرنا هذا عصر القلق فحسب بل هو عصر القلق والضغط النفسي" (أبو اسحاق، 2007: 121).

فالفرد عندما يدرك عدم قدرته علي التوازن بين متطلبات المواقف، وقدرته علي الاستجابة لهذه المتطلبات في موقف ذي أهمية، فإنه يشعر بهيمنة الضغط عليه، ولكن إذا استطاع التكيف مع المتطلبات فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، وهذا لا يعني أن التعرض المتكرر لمواقف الضغط النفسي يكون له تأثيرات إيجابية بل إن تكرار المواقف الضاغطة تجعل الفرد عاجزاً عن اتخاذ القرارات، وتضعف تفاعله مع الآخرين، وتسبب ظهور أعراض نفسية وبدنية لديه، ليس ذلك فحسب بل أن الضغوط النفسية لها تأثيراتها السلبية علي الصحة العامة التي تعبر عنها دلالات ومؤشرات نفسية، تأتي علي شكل إحباط وقلق واكتئاب وعصبية، ومؤشرات سلوكية كالشكاوي المتكررة من الواقع، ومؤثرات فسيولوجية تظهر في أعراض جسمية، وهذه المؤشرات لا تتفصل عن بعضها البعض، كما أن لها تأثيراتها البالغة علي الإنجاز والشعور بالوحدة والاعتراب، والشعور بالعجز بالمهارات المختلفة، والإحباط الذي يؤثر علي فعاليته" (أبو مصطفى، وأبو غالي، 2007: 302-303).

لذا فإن الضغوط تنشأ من خلال تعامل الفرد مع البيئة، وتتمثل في صراع الأدوار، وفي شبكة علاقاته مع الآخرين، مثل: الأصدقاء، الأقارب، وأفراد الأسرة" (علي، 2000: 207).

كما أن الضغوط النفسية إحدى خصائص الحياة المتكرر حدوثها، إلا أن الأفراد يختلفون في مستوى تعرضهم لها، فمن

لا شك أن تزايد متطلبات الحياة الحديثة وشيوع الصراع السياسي والعسكري وما افضت اليه المشكلات المادية والاقتصادية والابتعاد عن القيم والدين جعلت الانسان يعيش في حياة ضاغطة، فالشعب الفلسطيني لا يزال يعاني من بطش الاحتلال الإسرائيلي وهمجيته، ويتعرض لعذاباته وجرائم حربه، فالحصار الخانق؛ والعدوان المستمر على البشر والشجر والحجر والمقدسات؛ والحروب المتكررة باستخدام آتته العسكرية المدمرة ضد شعب أعزل؛ والتي قتلت وجرحت الألاف من الأطفال والشيوخ والنساء، وكذلك دمرت الألاف من البيوت، نزعت السعادة من النفوس وعكرت صفوة الحياة، فمنذ عام 2008 تعرضت محافظات غزة لحربين مدمرتين، كانت الحرب الأولى: في 2008/12/27 واستمرت حتى 2009/1/18 والتي أسمتها المقاومة الفلسطينية حرب "الفرقان" وأسمتها قوات الاحتلال الإسرائيلي عملية "الرصاص المصبوب".

أدت هذه الحرب التي استمرت 23 يوماً؛ إلى استشهاد (1419) مواطناً وجرح حوالي (5300) وهدم حوالي (5356) مبنى سكنياً يضم حوالي (8334) وحدة سكنية، كما شمل التدمير أغلب مقرات الوزارات والمؤسسات الرسمية والأمنية (المركز الفلسطيني لحقوق الانسان، 2009: www.pchragaza.org).

أما الحرب الثانية فكانت في 2012/11/14 واستمرت حتى 2012/11/21، أسمتها المقاومة الفلسطينية حرب "حجارة السجيل" في حين أطلق عليها المحتل الإسرائيلي "عمود الغضب" عاش فيها المواطنون أياماً صعبة وقاسية من الخوف والتهديد على الحياة جراء الاستهداف المباشر للمدنيين وممتلكاتهم على امتداد القطاع؛ لم يكن هناك مكان آمن في قطاع غزة، لذا بات خطر الموت يهدد الجميع بلا استثناء، كما أسفرت هذه الحرب عن استشهاد (171) مواطناً وجرح حوالي (648) شخصاً، وتدمير حوالي (126) منزلاً تدميراً كلياً (المركز الفلسطيني لحقوق الانسان، 2013: www.pchragaza.org).

فالحروب المتكررة والتي لم يفق المواطن الفلسطيني في محافظات غزة من الحرب الأولى- التي تحمل في طياتها، الحصار

لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طالبات جامعة الأزهر بغزة " بهدف التخفيف من حدة الضغوط النفسية التي تواجههم في الحياة اليومية، والتي تؤدي إلى سوء توافقهم في المجالات المختلفة.

وعضد ذلك (مصلح، 2003: 4)، حيث يقول: إن الأفراد الذين لديهم ضغوط نفسية مرتفعة يتطلب تقديم الخدمات والبرامج الإرشادية لمساعدتهم في التخلص منها وتحقيق ذاتهم، والتكيف النفسي والاجتماعي لديهم ولتمكينهم من العيش في هدوء وراحة نفسية. حيث إن الإرشاد النفسي يهدف إلى مساعدة الأفراد على التكيف النفسي والاجتماعي، ومساعدة الفرد في مواجهة ما يعترضه من مشكلات ليتمكنوا من إعادة مسار حياتهم التي تمكنهم من أن يعيشوا بأمان حتى يتحقق لهم النمو المتكامل في النواحي النفسية والجسدية والمعرفية.

#### مشكلة الدراسة:

تتمحور مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق جوهرية على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة بين أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
2. هل توجد فروق جوهرية على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة بين أفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج؟
3. هل توجد فروق على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة؟

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة بين أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده، بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، وبين المجموعة التجريبية في كل من التطبيق البعدي والتتبعي.

الأفراد من يتعرض للضغوط بشكل متكرر، لأي أمر من الأمور، ومنهم من لا يتعرض لها إلا بشكل نادر، ونتيجة عوامل وظروف حياتية قاسية (السرطاوي، والشخص، 1998: 22).

ويرى بعض العلماء أن الضغط النفسي عنصر هام لا بد منه في حياة المجتمع فهو يساهم في بناء الانسان، ونموه كما يساعده على التكيف في ظروف الحياة المختلفة، الأمر الذي يساهم في الانجاز والتغلب على مختلف المشاكل والمصاعب التي تواجهه، كذلك فإن ظروف الضغوط النفسية الخارجة عن خبرة الانسان كالحرب والحرمان الحسي والانفعالي طويل الأمد؛ يمكنها التأثير المباشر على صحة الانسان، خلق العديد من الأزمات وحتى الاضطرابات النفسية (لافي، 2005: 21).

وأشار "أبو مصطفى والزين" أن الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يتعرض لها الفرد في مواقف مختلفة، حيث يتطلب منه توافقاً مع البيئة، وشأن هذه الظاهرة شأن الظواهر النفسية الأخرى، كالقلق، الصراع، الإحباط، والعدوان، "ققد أصبحت جزءاً من الحياة اليومية للفرد، فانعكست علي الصحة البدنية والنفسية لديه، وعلي مستوي أدائه في العمل، لما ينشأ عنها من آثار سلبية تولد حالات عدم الاتزان النفسي والجسمي، وتتسأ تلك الضغوطات عادة من عوامل موجودة في العمل، أو البيئة المحيطة" (أبو مصطفى والزين، 2009: 350)

وبنظرة فاحصة للواقع الفلسطيني بشكل عام والطالب الفلسطيني بشكل خاص نجد انه يتعرض لأحداث وخبرات ضاغطة متمثلة بقصف الدبابات والطائرات للبيوت والأماكن العامة والخاصة والتدمير والتخريب واطلاق القذائف والرصاص على تجمعات الشعب الفلسطيني دون تمييز، والاصابات والاعتقالات وحالات الاستشهاد والاعاقاة ورؤية المشاهد المرعبة بالإضافة الى الاقتحامات والحصار على المدن الفلسطينية فكل هذا أدى بانعكاسه على تكيف الطلبة ومعاملتهم مع ضعفهم الدراسي، وتشتت الانتباه والعدوانية، والقلق، والتوتر (أبو اسحاق، 2007: 123).

وتأسيساً لما جاء أعلاه جاءت فكرة الدراسة الحالية" حيث لم تحظ بالبحث -في حدود علم الباحث كدراسة تجريبية- عربياً ومحلياً، ومن هنا جاءت الحاجة الملحة لمثل هذه الدراسة لسد النقص في هذا المجال، حيث تناولت "فاعلية برنامج إرشادي

## أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تناوله، حيث تتمثل أهميتها النظرية، والتطبيقية، فيما يأتي:

1. من حيث الأهمية النظرية: فإن الدراسة الحالية تلقي الضوء على فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى طالبات جامعة الأزهر بغزة، حيث لم تحظ باهتمام الدارسين والباحثين العرب والفلسطينيين من قبل، لأنه لم يعثر الباحث على أي دراسة في المجتمع العربي عموماً والمجتمع الفلسطيني تحديداً تناول فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة، وعليه تعتبر الدراسة الحالية -حسب علم الباحث- الأولى التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية.

2. من حيث الأهمية التطبيقية: فتكمن أهمية الدراسة الحالية في النتائج التي قد تسفر الدراسة الحالية عنها؛ حيث يمكن أن توظف في علم النفس من قبل أهل الاختصاص؛ لوضع برامج إرشادية للطلبة للتخفيف من الضغوط النفسية؛ بما يكفل لهم النمو السوي، والتوافق النفسي والاجتماعي، كما قد تسهم نتائج الدراسة في تبصير الطلبة بالضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة، الأمر الذي يؤدي إلى البحث عن حلول ناجحة، ومناسبة، لمساعدتهم من قبل الباحثين الفلسطينيين في ميدان علم النفس في التفاعل الإيجابي الخلاق مع متغيرات العصر المفاجئة.

## مصطلحات الدراسة:

### 1. البرنامج الإرشادي:

#### أ. تعريف البرنامج الإرشادي مفاهيمياً:

هو نوع من الأساليب والخدمات الإرشادية، والتي تتضمن النشاطات العملية الإرشادية المخططة، كما هو وسيلة يستخدمها المرشد النفسي لتحقيق النمو النفسي والاجتماعي والشخصي لدى الأفراد أعضاء المجموعة الإرشادية (الخواجة، 2013: 281-282).

## ب. تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً:

هو برنامج انتقائي مخطط ومنظم يتكون من عدة جلسات إرشادية؛ يتضمن مجموعة من الأنشطة والخبرات المحددة بجدول زمني معين؛ وعينة دراسة من طالبات كلية التربية جامعة الأزهر بغزة للعام الدراسي الثاني 2013-2014؛ يهدف إلى خفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى عينة الدراسة باستخدام بعض الأساليب والفنيات التي منها التحدث مع الذات، الاسترخاء العضلي، مسح وفحص الجسم، الدعم الديني، المكان الآمن، السيودراما والمحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار.

### 2. الضغوط النفسية:

#### أ. تعريف الضغوط النفسية مفاهيمياً:

حالة من التوتر الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد، تخلق حالة من اختلال التوازن واضراب السلوك (الرشدي، 1999:17).

#### ب. تعريف الضغوط النفسية إجرائياً:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة.

### 3. الحرب الثانية على غزة:

هي حرب الأيام الثمانية بين المقاومة الفلسطينية في غزة والجيش الإسرائيلي، بدأت يوم الأربعاء 14-11-2012 وانتهت يوم الأربعاء 21-11-2012 باتفاق هدنة بين الجانبين من خلال وساطة مصرية، سمتها المقاومة الفلسطينية بقيادة حماس بحرب "حجارة السجيل"؛ بينما سماها الجيش الإسرائيلي بعملية "عمود السحاب".

## حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بما يلي:

1. **حد الموضوع:** الذي يتناول دراسة "فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى طالبات جامعة الأزهر بغزة".
2. **الحد البشري:** تقتصر هذه الدراسة على طالبات كلية التربية.
3. **الحد المؤسسي:** جامعة الأزهر بغزة.

البعدي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الرضا عن الحياة، لصالح القياس البعدي، كما أوضحت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الرضا عن الحياة، لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما أبانت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس الرضا عن الحياة.

كما درس (رضوان، 2008) فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، وهدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى عينة من مرضى السكري بمحافظة غزة، وتعديل سلوكهم بعد التعرف الى مصادر الضغوط، وشملت عينة الدراسة (24) مريضاً ومريضة من مرضى السكري يمثلون العينة التجريبية والضابطة بالتساوي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية، في حين أبانت الدراسة عدم وجود فروق لدى المجموعة الضابطة بعد البرنامج وبعد فترة التتبع على مقياس الضغوط النفسية.

وقد تناول (عريبات، والزيودي، 2008) دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم، هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم، وكانت عينة الدراسة (10) أسرة و(10) أطفال من ضعاف السمع في مدينة السلط، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج الإرشادي المستخدم في خفض الضغوط النفسية

4. الحد المكاني: محافظات غزة.

5. الحد الزمني: تم تطبيق البرنامج في العام الدراسي الثاني 2013-2014م.

الأداة المستخدمة: مقياس "الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب"، إعداد: الباحث.

الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على كثير من الدراسات السابقة؛ لم يجد الباحث أي دراسة تجريبية تناولت متغيرات الدراسة، ولكن الباحث تناول بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وفيما يأتي أهمها.

تناول (المنكوش، 2011) دراسة فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالباً، قسموا إلى (10) طلاب كمجموعة تجريبية و(10) طلاب كمجموعة ضابطة، واستخدم الباحث أداتين هما: استبانة الأحداث الضاغطة، وبرنامج إرشادي سلوكي معرفي، وكلاهما من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب المجموعة التجريبية، كما أبانت الدراسة وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية للأحداث الضاغطة في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، كما أوضحت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي والقياس التتبعي في الأحداث الضاغطة لطلاب المجموعة التجريبية.

قام (المدهون، 2009) بدراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة، وتكونت عينة الدراسة من (28) فرداً، قسموا إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية (7) طلاب (7) طالبات، ومثلهم المجموعة الضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس

البعدي والتتبعي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن إدارة الضغوط وكذلك التحسن في مزاج مرضى السكر، والفروق لصالح المجموعة التجريبية.

وقامت (الهيل، 2002) بدراسة فاعلية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، حيث تكونت العينة من (80) طالبة الحاصلات على أعلى الدرجات في مقياس الضغوط النفسية، وقسمت العينة إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وضابطة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على القياس البعدي والقياس التتبعي لمقياس الضغوط النفسية وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

قام (تشان Chan، 2003) بدراسة دور الصلابة وعلاقتها بالضغط النفسي والاحترق الوظيفي بين المدرسين الصينيين في هونج كونج، وهدفت الدراسة إلى معرفة دور الصلابة وعلاقتها بالضغط النفسي والاحترق الوظيفي بين المدرسين الصينيين في هونج كونج، وأظهرت نتائج الدراسة أن المدرسين يتمتعون بصلابة نفسية عالية ومستوى ضغط نفسي واحترق وظيفي قليل.

كما تناول (هانيس Haniyas، 2003) دراسة فاعلية المدرسة في التخفيف من الآثار الانفعالية السلبية لدى المراهقين كرد فعل للضغوط النفسية، وهدفت الدراسة إلى التخفيف من الآثار الانفعالية السلبية لدى المراهقين للضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (33) طالباً وطالبة، واكتساب مهارات حل المشكلات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب أدى إلى ارتفاع تقدير الذات وتحسين التعابير الشخصية لسمة القلق والغضب والإكتئاب.

في حين قام (جودي هوكن Judy hogen، 2002) بدراسة الضواغط وردود الأفعال على الضغوط بين موظفي الجامعة، وهدفت الدراسة إلى معرفة الضواغط وردود الأفعال على الضغوط بين موظفي الجامعة في الهيئتين الإدارية والتدريسية وكانت عينة

لدى أسر ضعف السمع، كما أشارت النتائج إلى تحسن في تكيف الأطفال ضعاف السمع.

في حين قام أبو اسحاق (2007) بدراسة فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة، وهدفت الدراسة معرفة مستوى الضغوط، ومصادرها، وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى والسيطرة عليها؛ كما هدفت الدراسة إلى التحقيق من مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتخفيف من الضغوط وإدارتها، وشملت العينة (114) طالبة، وأظهرت نتائج التحليل العاملي للدراسة أن الطالب الفلسطيني يعاني من الضغوط الدراسية، والضغوط الأسرية والضغوط السياسية، والضغوط؛ كما أفادت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين أفراد العينة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي في القياس البعدي؛ وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين أفراد العينة التجريبية والعينة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، لصالح العينة التجريبية، كما أبانت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية بين أفراد العينة التجريبية عند تطبيق البرنامج الإرشادي في القياس التتبعي.

بينما قام (المجدلاوي، 2005) ببناء برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة، وتكونت العينة من (38) طالباً ثانوياً، وتوصلت نتائج الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية، لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث أظهرت الدراسة انخفاض الضغوط النفسية لديهم، كما أبانت الدراسة عدم وجود فروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي لدى المجموعة الضابطة.

كما درس (ستينستروم وآخرون stenstrom & others، 2003) فاعلية تدريب مرضى السكر من الدرجة الأولى على إدارة الضغوط النفسية وتحسين المزاج لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (62) مريضاً قسمت إلى مجموعتين بالتساوي ضابطة وتجريبية، أسفرت نتائج الدراسة أن هناك تحسناً واضحاً في إدارة الضغوط النفسية وكذلك في مزاج مرضى السكر في المقياسين

الناجمة عن الحرب الثانية على غزة، لصالح أفراد المجموعة  
التجريبية بعد تطبيق البرنامج.  
3. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في  
المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات  
نفس المجموعة في القياس التتبعي مقياس الضغوط النفسية  
الناجمة عن الحرب الثانية على غزة.

#### إجراءات الدراسة:

#### المجتمع الأصلي للدراسة:

شمل المجتمع الأصلي للدراسة (1900) طالبة في كلية التربية  
في جامعة الأزهر بغزة.

#### عينة الدراسة:

أ. عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة وصدقها تم تطبيقها على عينة  
استطلاعية قوامها (40) طالبة من طالبات كلية التربية في جامعة  
الأزهر بغزة.

ب. عينة الدراسة الميدانية:

تكونت عينة الدراسة الميدانية من (120) طالبة من طالبات  
كلية التربية جامعة الأزهر بغزة ممن تتراوح أعمارهم ما بين  
(18-22) سنة، حيث طبق الباحث مقياس الضغوط النفسية  
الناجمة عن الحرب الثانية على غزة.

ج. عينة الدراسة التجريبية:

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (22) طالبة من طالبات  
كلية التربية في جامعة الأزهر بغزة، تم اختيار ممن حصلن على  
أعلى الدرجات على المقياس موضع الدراسة؛ قسمت بالتساوي إلى  
مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة؛ عدد كل مجموعة (11) طالبة،  
وقام الباحث بمعرفة التكافؤ بين المجموعتين في كل من: العمر،  
والمستوى الاقتصادي الاجتماعي، والمعدل الأكاديمي، والمقياس  
موضع الدراسة، والجدول الآتي يوضح ذلك.

الدراسة (831) عاملاً ومدرساً، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود  
علاقة ارتباط موجبة بين الضغوط وردود الأفعال السلوكية  
والإدراكية والفسولوجية، كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق  
جوهرية في ضغوط العمل بين الهينتين الإدراية والتدريسية.

يتضح -بعد الاطلاع على الدراسات السابقة- أنها انفقت من  
حيث الموضوع: في تناولها متغيرات سيكولوجية ذات أهمية في  
مجال الاختصاص، حيث إن الضغوط النفسية التي تواجه الفرد في  
حياته اليومية تؤدي إلى سوء توافق ومشكلات نفسية مما تحد من  
مزاولته لأنشطة الحياة المختلفة، وخاصة عندما لا يتم التدخل من  
ذوي الاختصاص لمعالجتها أو الحد منها.

أما من حيث البيئة: يتضح أنها أجريت في بيئات مختلفة فلسطينية  
وعربية وأجنبية.

أما من حيث المنهج: تبين أنها استخدمت المنهج التجريبي.

أما من حيث الزمن: جرت في الفترة ما بين 2011-2002.

أما من حيث النتائج: فإنها أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين  
متوسطات درجات كل من المجموعة التجريبية والضابطة في  
القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ كذلك أظهرت  
نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات  
درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي. وهذا ما  
انفقت معه الدراسة الحالية.

#### فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، وطبيعة  
المجتمع الفلسطيني يمكن صياغة الفروض التالية:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في  
المجموعة التجريبية في القياس القبلي ومتوسطات درجات  
أفراد نفس المجموعة في القياس البعدي على أبعاد مقياس  
الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة، في  
إتجاه القياس البعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة في  
المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة  
الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية

جدول 1 دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في متغير العمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي والمعدل التراكمي ومقياس موضع الدراسة في القياس القبلي (ن=22)							
مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	
غير دالة إحصائياً	0.174	1.360	106.000	9.636	11	تجريبية	العمر
			147.000	13.364	11	ضابطة	
غير دالة إحصائياً	0.573	0.564	118.500	10.773	11	تجريبية	المستوى الاقتصادي الاجتماعي
			134.500	12.227	11	ضابطة	
غير دالة إحصائياً	0.791	0.265	130.500	11.864	11	تجريبية	المعدل التراكمي
			122.500	11.136	11	ضابطة	
غير دالة إحصائياً	0.857	47.500	113.500	10.318	11	تجريبية	مقياس الضغوط النفسية
			139.500	12.682	11	ضابطة	

ولقد كانت الأداة في صورتها النهائية مكونة من (48) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالي:  
الأول: البعد الانفعالي (16) فقرة.  
الثاني: البعد الاجتماعي (16) فقرة.  
الثالث: البعد الدراسي (16) فقرة.

#### صدق الأداة:

قام الباحث بالتأكد من صدق الأداة بطريقتين:

#### 1. صدق المحكمين:

تم عرض الأداة في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات، ومدى انتماء الفقرات إلى البعد، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

#### 2. صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للأداة بتطبيق الأداة على العينة الاستطلاعية المكونة من (40) طالبة، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد بالدرجة الكلية للأداة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) والجدول (2) يوضح ذلك:

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق جوهرية بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في متغيرات: العمر، والموضع الاقتصادي الاجتماعي، والمعدل التراكمي، ومقياس موضع الدراسة، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين فيها قبل تطبيق البرنامج.

#### أدوات الدراسة:

#### مقياس الضغوط النفسية:

بعد الاطلاع على الأدب النفسي والتربوي، والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، واستطلاع رأي عينة من الأساتذة المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قام الباحث ببناء الأداة وفق الخطوات الآتية:

- تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملتها الأداة.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
- إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون من تعديل وصياغة بعض الفقرات، وقد بلغ عدد فقرات الأداة بعد صياغتها النهائية (48) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، وفق مقياس ليكرت ثنائي (نعم، لا) أعطيت الأوزان التالية (1، 0) بذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (0، 48).

الأخرى وكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول 2 معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الأداة مع الدرجة الكلية للمقياس							
م	م	م	م	م	م	م	م
البعد	م	م	م	م	م	م	م
البعد الانفعالي	1	**0.860	17	**0.533	البعد الاجتماعي	1	**0.860
	2	**0.802	18	**0.561		2	**0.802
	3	**0.768	19	**0.621		3	**0.768
	4	**0.792	20	**0.597		4	**0.792
	5	**0.861	21	**0.735		5	**0.861
	6	**0.628	22	**0.520		6	**0.628
	7	**0.796	23	**0.653		7	**0.796
	8	**0.722	24	**0.701		8	**0.722
	9	**0.647	25	**0.675		9	**0.647
	10	**0.766	26	**0.717		10	**0.766
	11	**0.739	27	**0.517		11	**0.739
	12	**0.718	28	**0.691		12	**0.718
	13	**0.823	29	**0.655		13	**0.823
	14	**0.879	30	**0.785		14	**0.879
	15	**0.744	31	**0.635		15	**0.744
	16	**0.532	32	**0.711		16	**0.532
البعد الانفعالي	33	**0.731	البعد الدراسي	33	**0.731		
	34	**0.797		34	**0.797		
	35	**0.774		35	**0.774		
	36	**0.731		36	**0.731		
	37	**0.800		37	**0.800		
	38	**0.750		38	**0.750		
	39	**0.731		39	**0.731		
	40	**0.841		40	**0.841		
	41	**0.664		41	**0.664		
	42	**0.780		42	**0.780		
	43	**0.603		43	**0.603		
	44	**0.613		44	**0.613		
	45	**0.701		45	**0.701		
	46	**0.617		46	**0.617		
	47	**0.542		47	**0.542		
	48	**0.523		48	**0.523		

الجدول 3 مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الأداة والأبعاد الأخرى للمقياس وكذلك مع الدرجة الكلية				
البعد	المجموع	البعد الانفعالي	البعد الاجتماعي	البعد الدراسي
البعد الانفعالي	0.878	1		
البعد الاجتماعي	0.854	0.625	1	
البعد الدراسي	0.873	0.648	0.621	1

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يؤكد أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي.

### 3. صدق المقارنة الطرفية:

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.393

ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.304

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الأداة والأبعاد

جدول 4 يوضح نتائج المقارنة الطرفية بين الدرجات التي تمثل نسبتها 27% من المرتفعين وتلك التي تمثل 27% من المنخفضين من المجموع الكلي في المقياس (ن=40)						
مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس
دالة عند 0.01	4.087	0.000	187.000	17.000	11	مرتفعي
			66.000	6.000	11	منخفضي
دالة عند 0.01	4.021	0.000	187.000	17.000	11	مرتفعي
			66.000	6.000	11	منخفضي
دالة عند 0.01	3.776	3.500	183.500	16.682	11	مرتفعي
			69.500	6.318	11	منخفضي
دالة عند 0.01	3.989	0.000	187.000	17.000	11	مرتفعي
			66.000	6.000	11	منخفضي

الجدول 6 يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الأداة وكذلك للمقياس ككل		
معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	البعد
0.949	16	البعد الانفعالي
0.913	16	البعد الاجتماعي
0.926	16	البعد الدراسي
0.963	48	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.963) وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

#### البرنامج الإرشادي:

##### 1- وصف البرنامج:

هو برنامج إرشادي جمعي انتقائي يشتمل على بعض الأساليب والفتيات منها التحدث مع الذات، الاسترخاء العضلي، مسح وفحص الجسم، الدعم الديني، المكان الآمن، السيكودراما والمحاضرة والمناقشة الجماعية والحوار، يبدأ في الجلسة الأولى التي يتم فيها التعرف بين أفراد المجموعة الإرشادية فيما بينهم وكذلك مع المرشد، وهي جلسة بنائية تسهم في ترسيخ قواعد وأسس بين المرشد والمجموعة الإرشادية ويتم فيها توضيح أدوار وحقوق وواجبات كل الأعضاء وتحديد قواعد العمل خلال جلسات البرنامج، وهي جلسة تمهيدية يتم فيها بناء الثقة والتعارف بين المشاركات والمرشد وخلق جوٍّ من الثقة المتبادلة بين المشاركات أنفسهن وبين المرشد، كما يتم فيها تزويد المشاركات بتغذية راجعة حول التوقعات المختلفة من البرنامج.

##### 2- أهداف البرنامج:

تنقسم أهداف البرنامج إلى ثلاثة أقسام:

##### أ. هدف علاجي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة، وتحسين الأداء النفسي والأكاديمي والاجتماعي من خلال استخدام بعض أساليب الإرشاد الجمعي المتضمنة في البرنامج.

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة (Z) في مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يشير إلى صدق المقياس على التمييز الفعلي بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة بين المجموعتين.

#### ثبات الأداة:

أجرى الباحث خطوات التأكد من ثبات الأداة وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

##### 1. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث قام الباحث بتجزئة الأداة إلى نصفين، الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية لكل فقرة من فقرات المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول 5 يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الأداة وكذلك الأداة ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل			
الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
البعد الانفعالي	16	0.803	0.891
البعد الاجتماعي	16	0.810	0.895
البعد الدراسي	16	0.801	0.889
الدرجة الكلية للمقياس	48	0.790	0.883

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.883) وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

##### 2. طريقة ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الأداة، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل بعد من أبعاد الأداة وكذلك للمقياس ككل والجدول (6) يوضح ذلك:

**ب. هدف وقائي:**

يتمثل البرنامج الإرشادي في اكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات الإرشادية التي تمكنهم من تجنب الضغوط النفسية عامة وضغوط الحرب خاصة وتدريبهم على ممارسة الفنيات عند الشعور بالأحداث الضاغطة، وتعليمها لغيرهم.

**ج. هدف نمائي:**

يتمثل البرنامج الإرشادي من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية إلى زيادة قدراتهم المعرفية والسلوكية، وذلك عن طريق تعديل أفكارهم اللاعقلانية، وإرشادهم الديني، ومساعدتهم في التعامل مع ضغوط الحياة عامة، والضغوط النفسية الناجمة عن الحرب خاصة.

**3- محتوى جلسات البرنامج:**

تم ترتيب جلسات البرنامج الإرشادي بشكل منطقي يتناسب مع طبيعة مشكلة الدراسة الحالية وكانت عدد الجلسات (13) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً لمدة (7) أسابيع بدأت من بداية شهر مارس 2013-2014 م وانتهت مطلع شهر مايو، وكان زمن كل جلسة (120) دقيقة، بالإضافة إلى الجلسة التتبعية التي كانت بعد (7) أسابيع من تنفيذ البرنامج الإرشادي بقصد التطبيق التتبعي للمجموعة التجريبية، وتم تحديد محتوى الجلسات بناءً على أهداف البرنامج، وكذلك على الفنيات العلاجية المتبعة.

**جدول 7 يوضح موضوع وفنيات كل جلسة من جلسات البرنامج**

الرقم	موضوع الجلسة	عدد الجلسات	موضوع الجلسة الإرشادية
1	التعريف بالبرنامج	1	التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة، والاتفاق على قواعد الجلسة، والتعريف بالبرنامج وأهدافه. يحدد المشاركات توقعاتهم من البرنامج، ويميزون بين التوقعات الصحيحة والخاطئة، والعمل بروح الفريق بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.
2	الضغط النفسي	2	مفهوم الضغط النفسي وأسبابه وأنواعه وعلامات وأعراض الضغط (السلوكية والعاطفية والجسدية والعقلية) والآثار على المدى البعيد المترتبة من الضغط النفسي بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.
3	المكان الآمن	1	المكان الآمن مكوناته وملامحه وتأثيره على النفس بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.
4	التحدث مع الذات	1	تدريب عملي للمشاركات لتعبير عن مشاعرهن وأفكارهن بحرية وأهمية احترام مشاعر وآراء الآخرين بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.
5	الاسترخاء العضلي	1	تدريب المشاركات على الاسترخاء وتطبيقاته العملية، ومقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.
6	مسح وفحص الجسم	1	زيادة وعي المشاركات وإدراكهم لجسم بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.
7	الصلابة النفسية	1	مفهوم الصلابة وأهمية الصلابة وخصائص الشخصية التي تتمتع بالصلابة ومكونات الصلابة النفسية والصلابة النفسية ومقومات الصمود النفسي، واقتراح استراتيجيات لمواجهة أحداث مستقبلية بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.

التعرف على أهمية الأفكار العقلانية والربط بينها وبين حفظ الضغوط، وإعادة البناء المعرفي.	1	البناء المعرفي واستخدام الأفكار العقلانية	8
الإيمان بالقضاء والقدر، وقوة الإيمان تمسك المسلم بمقومات الإسلام وانتماء المسلم لدين والدفاع عنه بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.	1	الدعم الديني	9
التعبير عن الأفكار والمشاعر بحرية، لعب أدوار، وأهمية هذا الأسلوب في حل مشاكلنا بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.	1	السيكودراما	10
مناقشة عامة والإجابة على تساؤلات واستفسارات المشاركات بالبرنامج وتقييم البرنامج بالإضافة إلى مقياس المشاعر في بداية ووسط ونهاية الجلسة والنشاط البيئي.	1	إنهاء البرنامج	11
يتمثل في التطبيق التتبعي بعد شهرين من تنفيذ البرنامج الإرشادي.	1	المتابعة	12

القبلي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة، وهذه الفروق لصالح القياس القبلي".

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين

متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس

جدول 8 دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة في القياسين القبلي والبعدي (ن=11)						
مستوى الدلالة	قيمة "Z"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	
دالة عند 0.01	2.943	66.000	6.000	11	الرتب السالبة	البعدي/القبلي
		0.000	0.000	0	الرتب الموجبة	
				0	التساوي	
دالة عند 0.01	2.805	55.000	5.500	10	الرتب السالبة	القبلي/البعدي
		0.000	0.000	0	الرتب الموجبة	
				1	التساوي	
دالة عند 0.01	2.807	55.000	5.500	10	الرتب السالبة	القبلي/البعدي
		0.000	0.000	0	الرتب الموجبة	
				1	التساوي	
دالة عند 0.01	2.937	66.000	6.000	11	الرتب السالبة	القبلي/البعدي
		0.000	0.000	0	الرتب الموجبة	
				0	التساوي	
				11	الإجمالي	

القبلي والبعدي. وهذه النتيجة تشير إلى جدوى وفاعلية البرنامج المستخدم في خفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتحقق هذه النتيجة صحة

يتضح من جدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة في القياسين

الضغوط النفسية، وهذا يدل على أهمية الإرشاد النفسي في خفض الضغوط النفسية بشكل عام، وخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية بشكل خاص، لما لها من آثار سلبية ومخاطر جمة تنعكس على أدائهم النفسي والاجتماعي والتربوي.

#### فيما يتعلق بنتائج الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة، وهذه الفروق لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج".

الفرض. ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم أظهر تأثيراً وفاعلية إيجابية على مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية لدى أفراد العينة التجريبية مما ساعد على خفض مستوى الضغوط النفسية لديهم، حيث كانوا يعانون بشكل كبير من الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: المنكوش (2011)، المدهون (2009)، رضوان (2008)، عريبات، والزيودي (2008)، أبو اسحاق (2007)، المجدلوي (2005)، ستينستروم وآخرون (2003)، stenstrom & others، أمينة إبراهيم الهيل (2002)، واي ساجوير، ysaguirre (1991)، حيث أظهرت نتائج كل منها أثر البرامج الإرشادية في خفض

جدول 9 دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة (Z) في مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة في القياس البعدي (ن=22)							
مستوى الدلالة	قيمة "Z"	قيمة "U"	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	القياس	
دالة عند 0.01	3.741	4.000	70.000	6.364	11	تجريبية	البعد الانفعالي
			183.000	16.636	11	ضابطة	
دالة عند 0.01	2.597	21.500	87.500	7.955	11	تجريبية	البعد الاجتماعي
			165.500	15.045	11	ضابطة	
دالة عند 0.05	2.239	26.500	92.500	8.409	11	تجريبية	البعد الدراسي
			160.500	14.591	11	ضابطة	
دالة عند 0.01	3.451	8.000	74.000	6.727	11	تجريبية	الدرجة الكلية للمقياس
			179.000	16.273	11	ضابطة	

العديد من الدراسات السابقة مثل دراسة: المنكوش (2011)، المدهون (2009)، رضوان (2008)، عريبات، والزيودي (2008)، أبو اسحاق (2007)، المجدلوي (2005)، ستينستروم وآخرون (2003)، stenstrom & others، أمينة إبراهيم الهيل (2002)، واي ساجوير، ysaguirre (1991) التي أظهرت نتائجها فاعلية البرامج الإرشادية المستخدمة في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد العينات التجريبية لكل دراسة، ويعتبر الباحث أنه إذا كان للبرامج الإرشادية أثر واضح على خفض الضغوط النفسية بشكل عام، فإن ذلك يكون له أهمية أكبر في خفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية لدى الذين

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد التطبيق على أفرادهم في المجموعة الضابطة على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة. وهذه النتيجة تشير إلى جدوى وفاعلية البرنامج المستخدم، وتحقق من صحة الفرض الثالث. ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم كان له الأثر الإيجابي الواضح على خفض مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية لدى أفراد العينة التجريبية، دون أن يؤثر ذلك على أفراد العينة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج

### نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة.

يعانون من الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب مما يعزز استخدام البرامج الإرشادية في خفض الضغوط النفسية الناجمة عنه.

جدول 10 دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية وقيمة (Z) في مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة في القياسين البعدي والتتبعي (ن=11)						
المجموعة	القياس	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
البعد الانفعالي	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	2.000	6.000	1.732	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	0.000	0.000		
		التساوي				
البعد الاجتماعي	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	1.000	1.000	1.000	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	0.000	0.000		
		التساوي				
البعد الدراسي	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	2.000	2.000	0.447	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	1.000	1.000		
		التساوي				
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي/تتبعي	الرتب السالبة	2.000	6.000	1.633	غير دالة إحصائياً
		الرتب الموجبة	0.000	0.000		
		التساوي				
		الإجمالي				

ضغوط نفسية كبيرة ناجمة عن الحرب على غزة؛ والذين هم بحاجة ماسة على تلك البرامج الإرشادية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من: المنكوش (2011)، المدهون (2009)، رضوان (2008)، عريبات، والزيودي (2008)، أبو اسحاق (2007)، المجدلاوي (2005)، ستينستروم وآخرون (2002)، واي ساجوير (2003)، أمينة إبراهيم الهيل (2002)، ysaguirre (1991)؛ حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق في درجات المجموعة التجريبية أن يستخدم في الدراسة بعد البرنامج وبعد فترة التتبع؛ مما يدل على استمرارية تأثير أفراد

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة في القياسين البعدي والتتبعي. وهذه النتيجة تشير إلى جدوى وفاعلية أثر البرنامج المستخدم، وتحقق صحة الفرض الرابع.

ويعزو الباحث استمرار تأثير خفض الضغوط النفسية للعينة التجريبية على قوة البرنامج الإرشادي الذي استخدم فيه العديد من فنيات العلاج النفسي، والذي يبقى له تأثير بشكل أكبر لدى أصحاب الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية، وهذا يعزز أهمية الحاجة للبرنامج لتطبيقه بشكل خاص على الطلبة الذين لديهم

2. دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ومقارنتها بالدراسة الحالية.

3. دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى الشباب الجامعي بمحافظة غزة.

4. دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى عينات لفئات مختلفة بمحافظة غزة ومقارنتها بالدراسة الحالية.

#### المراجع:

#### المراجع العربية:

أبو إسحاق، سامي عوض، فاعلية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة. مجلة مستقبل التربية العربية - المركز العربي للتعليم والتنمية بالتعاون العلمي مع كلية التربية - جامعة عين شمس، ع(45)، (2007) 121-164.

أبو مصطفى، نظمي، والزين، ديبية، مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة (دراسة ميدانية على عينة من معلمي الأطفال المعوقين في مؤسسات التربية الخاصة بمحافظة غزة). مجلة الجامعة الإسلامية بغزة (الدراسات الإنسانية)، 17(2)، (2009) 303-347.

أبو مصطفى، نظمي، وأبو غالي، عطاف، مصادر ضغوط العمل لدى المعلم الفلسطيني (دراسة ميدانية على عينة من المعلمين والمعلمات في برنامج تأهيل المعلمين في جامعة الأقصى). بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الثالث، الجودة في التعليم العام الفلسطيني كمدخل للمتميز، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، 30-31 أكتوبر (2007)، 292-357.

الرشدي، هارون، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها. مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة (1999).

الأمانة، سعد، الضغوط النفسية. مجلة النبأ، ع(54)، (2001) 1-12. www.Annabaa.org

العينة التجريبية بالبرامج الإرشادية، وهذا يعزز حاجتهم لتلك البرامج.

#### التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

1. اعتماد البرامج الإرشادية في تخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة.

2. تطبيق برنامج الإرشاد النفسي على عينات أخرى من طلبة الجامعات والكليات المختلفة لخفض مستوى الضغوط النفسية المرتفعة الناجمة عن الحرب الثانية على غزة.

3. تدريب الطلبة على مهارات التفكير العقلاني، الصلابة النفسية، التحدث مع الذات، الاسترخاء العضلي، الدعم الديني، السيكودراما، المكان الآمن في مواجهة الضغوط النفسية بصفة عامة والضغوط الناجمة عن الحرب الثانية على غزة بصفة خاصة.

4. عقد ورشات عمل في مجال الإرشاد النفسي بغرض محاولة الوصول الى معايير تساعد في التخفيف من حدة الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة.

5. التعرف إلى الطلبة الجامعيين ذوي المستوى المرتفع من الضغوط النفسية بصفة عامة والضغوط النفسية الناجمة عن الحرب الثانية على غزة بصفة خاصة، وتلبية حاجاتهم النفسية من خلال اختيار الأسلوب الإرشادي النفسي المناسب لهم، وتدريبهم عليه؛ كي يستطيعوا التعامل مع الضغوط.

#### دراسات لاحقة:

نظراً؛ لعدم وجود دراسات تجريبية في الميدان، تناولت متغيرات الدراسة الحالية محلياً؛ يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

1. دراسة فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طالبات الجامعات بمحافظة غزة ومقارنتها بالدراسة الحالية.

مصلح، عائشة محمد، اثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الاساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية بغزة، فلسطين (2003).

المنكوش، بلال محمد، فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة الأحداث الضاغطة لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة، فلسطين (2011).

الهيل، أمينة إبراهيم، دراسة فاعلية برنامج للإرشاد العفلائي الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر، رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة عين شمس، القاهرة (2002).

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

Chan, D. W. Hardiness and its Role in Stress-Burnout Relationship among Prospective Chinese Teachers in Hong Kong. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 19(4), (2003) 381-395.

Hains, A. The Effectiveness of a School-Based, Cognitive-Behavioral Stress Management Program With Adolescents Reporting High and Low Levels of Emotional Arousal. *The School Counselor*, 42(2), (1994) 114-125.

Judy, H., et al. Stressors and Stress Reactions among University Personnel. *International Journal of Stress Management*, 9(4), (2002) 289-310.

Landreth, G., and Lobaugh, A. Filial Therapy with Incarcerated Fathers: Effects on Parental Acceptance of Child, Parental Stress, and Child Adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 76(2), (1998) 157-165.

Stenstrom, U., Goth, A., Carlsson, C., and Andersson, P. Stress Management Training as Related to Diabetes Mellitus. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 60(3), (2003) 147-152.

Ysaguirre, N. **A Coping Skills Analysis of Stress Inoculation in the Reduction of Teacher Anxiety**, PHD Dissertation Services Austria: University of Texas (1991).

حسن، محمود شمال، ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة العلوم الإنسانية-كلية الآداب-جامعة البحرين*، ع(10)، (2005) 180-214.

الخواجة، عبد الفتاح محمد سعيد، فاعلية برنامج إرشادي جماعي في خوض مستوى قلق الاختبار لدى عينة من الطلبة الذكور بجامعة السلطان قابوس. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 14(13)، (2013) 471-494.

رضوان، عبد الكريم سعيد، فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، رسالة دكتوراه، قسم الدراسات التربوية، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة (2008).

الزيودي، أحمد وعريبات، محمد، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط لدى أسر الأطفال ضعاف السمع وأثره في تكيف أطفالهم. *مجلة جامعة دمشق*، 24(1)، (2008) 201-236.

السرطاوي، زيدان، الشخص، عبد العزيز، بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين (دليل المقاييس). دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة (1998).

علي، عبد السلام علي، المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية. *مجلة علم النفس-الهيئة المصرية العامة للكتاب*، العدد (53)، السنة الرابعة، (2000) 6-22.

لافي، باسم عطية، الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة، فلسطين (2005).

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

المدهون، عبد الكريم سعيد، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين. *مجلة العلوم التربوية-جامعة القاهرة*، 17(2)، الجزء (2)، (2009) 333-367.