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

أ.سمر أديب عابد **

د.كمال عبد الحافظ سلامه ***

* تاريخ التسليم: 2016/12/18م، تاريخ القبول: 2017/5/17م.

** مدرس/جامعة القدس/فلسطين.

*** أستاذ مشارك/جامعة القدس المفتوحة/فلسطين.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي، ومعرفة مدى فاعليته، وطبقت الدراسة على عينة قصدية مكونة من (18) زوجة أسير تمثل المجموعة الضابطة، و (12) زوجة أسير تمثل المجموعة التجريبية، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت أداتان.

- الأولى: استبانة الضغوط النفسية.
- والثانية: برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في درجة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في خفض الضغوط النفسية تعزى لمتغير عدد سنوات اعتقال الزوج، ولكن تبين وجود فروق في الأبعاد لصالح عدد السنوات الأقل والأكثر في الاعتقال.وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في درجة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى يعزى للتفاعل بين كل من المجموعة، وعدد سنوات اعتقال الزوج، وكذلك للأبعاد ما عدا بُعد الضغوطات النفسية، وكانت الفروق لصالح عدد السنوات الأكثر في المجموعة التجريبية.

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

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، برنامج إرشادي، النظرية الإنسانية، زوجات الأسرى.

The Effectiveness of Counseling Program based on the Humanistic Theory in Reducing the Psychological Stress among Wives of Detainees in the Israeli Prisons Prepared by: Samar Adeeb Ali Abed Supervised by: Dr.Kamal Salameh

Abstract

This study aimed at building and implementing a counseling program based on the humanistic theory of reducing psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons, and measure its effectiveness.

The study sample was selected and consisted of intentional (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, and the second tool is a counseling program, which is based on the humanistic theory.

The results have revealed that there are statistically significant differences regarding the degree of effectiveness of the counseling program in reducing the psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons.The results have also indicated that there are no statistically significant differences with respect to the degree of the effectiveness of the counseling program 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 in reducing the psychological stress among the wives of detainees in the Israeli occupation prisons, these can 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 we highlighted in this study, in order to reduce the psychological stress that the wives of detainees in the Israeli prisons suffer from.

Keywords: *Psychological stress, Counseling program, Humanistic theory, detainees wives.*

المقدمة

القضية الفلسطينية ما زالت قضية محورية في الصراع العربي مع الاحتلال الإسرائيلي، وما زال الاحتلال يمارس أشكال العنف كافة، وعمليات القتل والتشريد والهدم والاعتقالات.وتعد عملية الاعتقال إحدى الأعمدة الرئيسة للسياسة الإسرائيلية، فقضية الأسرى والمعتقلين تلامس كل أسرة فلسطينية، وتفاصيلها ماثلة تحت كل سقف فلسطيني، وزنازين الاحتلال مَنعت الأسرى من ممارسة حياتهم بشكل طبيعي (ذوقان، 2010) .ومعاناة الأسرى لا تنتهي عند اعتقال الأسير، بل تبدأ معاناة أخرى تنعكس بشكل مباشر على أسرته، والتي تتصف بالخوف على الأسير، وكذلك الضغوط النفسية والاجتماعية عليهم، بالإضافة إلى الأمراض النفسجسمية الناتجة عن هذه المعاناة، والتغيير القسري في الأدوار ضمن البناء الأسري، والحاجة لقيام أحد الأبوين بملء الدور المزدوج (سرمك، 1995) .ويؤثر الأسر على زوجة الأسير الفلسطيني، إذ تنعكس الضغوطات المختلفة التي تتعرض لها بشكل مباشر على وضعها النفسي، والصحي، والاجتماعي، والاقتصادي.ويعيق هذا الواقع

تكيفها النفسي مع ذاتها ومع الآخرين، ويعيق دورها الطبيعي في التنشئة الاجتماعية (لافي، 2005) .وفي دراسة لهال (Hall) ، وجد أنّ زوجات الأسرى يعانين كثيراً من الأعراض النفسية والجسمية الشديدة، أهمها الشعور بالوحدة، وغموض الدور، والغضب الكامن (لافي، 2005) .

تبدأ معاناة زوجة الأسير من لحظة اعتقاله، وتزيد معاناتها إذا كان لديها أطفال، ومسؤولياتها اتجاه تربيتهم، ومعاناتها من المجتمع، وتتجدد معاناتها في الضغوط التي تتعرض لها من تحمل مسؤولية تأمين كل احتياجات أولادها، وكذلك احتياجات زوجها في الأسر.وهذه الحالة لدى زوجات الأسرى تمثل حالة ذات بعد إنسانيّ تتصف بوجود حاجات أساسية عديدة غير مشبعة لديهن تعيق تحقيق الذات، ومحاولة تناول هذه الحاجات في البرنامج الإرشادي الإنساني وفق النظرية الإنسانية يساعد في فهم أعمقَ لحاجات زوجات الأسرى الدائمة، وكيفية إشباعها، وعلىً أهمية تجارب وخبرات الإنسان في مواجهة مشكلاته، وفي سعيه لتحقيق ذاته (Self- actualization)) .ويتّفق كل من ماسلو وكارل روجرز أن الفشل أو الاحباطات التي تعترض طريق تحقيق الذات هو الذي يؤدي إلى ظهور الأعراض، أو المشكلات المرضية لديه، والضغوط النفسية، والنظرية الإنسانية في الإرشاد تستهدف مساعدة المسترشد على النمو النفسي السوي، ومحاولة تغيير ذات الفرد كي تكون متطابقة ومتوافقة مع واقع الفرد كما هو عليه في الحياة لتكون دلالة على الصحة النفسية) النبأ، 2006) .

بلغ عدد الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي حتى نهاية عام 2015 (6500) أسير فلسطينيّ (نادي الأسير، 2015) .ويعرف شهوان (2007) الأسير على أنّه: ذلك الشخص الذي اعتُقل من قبل الاحتلال الصهيوني على خلفية سياسية، أو تنظيمية، أو عسكرية، مهما كانت لائحة اتهامه، أو حتى المحكوم إداريا ً (بدون محكمة) ، ولم يتم تحرره بعد، وعملية الأسر لا تقتصر آثارها على آلاف الأسرى، لكنّها تطال زوجاتهم أيضاً، فهُنَّ يعانين نفسياً، وصحيا، واجتماعياً، واقتصادياً جراء غيابهم (بعلوشة، 2007) .وهذا الواقع المستمر الذي تعيشه زوجة الأسير يتسبب بضغوط نفسية هائلة لها، ويحدث تغيراً داخل الجسم أو خارجه، يمكن أن ينتج استجابة انفعالية شديدة، وتمثل البيئة الخارجية ومجريات الحياة والصراعات المختلفة كافةً مزيداً من الضغوط النفسية (إبراهيم، وابراهيم، 2003) .

مصادر الضغوط النفسية:

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

- الضغوط البيئية: وتكون في الوسط الذي يعيش فيه الناس.
- الضغوط الاجتماعية: وتشتمل على ضغوط التشكيلات الاجتماعية، والأحداث الشاقة في الحياة.
- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في الظروف الاقتصادية للفرد: كالبطالة، والفقر.
- الضغوط السياسية: وتنشأ من عدم القدرة على التكيف مع الأوضاع السياسية القائمة.
- الضغوط المِهْنية: وتتعلق بالشقاق مع الزملاء، وقواعد العمل الضاغطة، وعدم الرضا عن العمل.
- البرنامج الإرشادي: يرى هنري وماير (1992) أنّ طبيعة هذه البرامج الإرشادية إجرائية بشكل منهجي، وترتكز على أساس علمي، وهذا الإجراء المنهجي للتدخل الإرشادي يقوم على افتراضين أساسيين: أولهما أنّ السلوك السوي والشاذ للفرد يمكن فهمه والتنبؤ به، وثانيهما أنّ السلوك يمكن ضبطه والتحكم فيه إذا توافرت شروط المساعدة المناسبة، والأنشطة النفسية المعينة على ذلك، والتي يقوم المرشد النفسي عامداً بإدخالها في خبرة الفرد بوصفها وسائل ذات تركيب محدد لمنع السلوك المضطرب، أو علاجه (نجم وعدنان، 2010) .

النظريات الإنسانية:

- أولاً– نظرية كارل روجرز (Carl Rogers) : اهتمت بدراسة الذات كمفتاح لفهم الشخصية، وهي تنظر للذات بأنّها المجموع الكلي لكل ما يستطيع الفرد أن يدّعي أنه له، لذلك فإن أيَّ إحباط يهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد، ينتج عنه تقييم سيء للذات، ونقص في احترام الذات، ويؤدي إلى الاضطراب النفسي الذي يهدد بناء الذات تبعاً لإدراكاتنا المختلفة للخبرات التي نمر بها، واستناداً إلى نظرية روجرز، لخص زيدان وشواقفة (2010) أهم أهداف الإرشاد الإنساني الجمعي بما يلي:
  - إحداث درجة عالية من التكامل والاستقلالية للفرد.
  - التركيز على الشخص، وليس على مشكلاته.
  - مساعدة المسترشد في مواجهة مشكلاته الحالية والمستقبلية.
  - توفير مُناخ يوصل إلى مساعدة الفرد ليصبح شخصاً عاملاً فاعلاً.
  - خلع الأقنعة التي يرتديها الأفراد، والتي طوروها من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية.
- ثانياً– نظرية أبراهام ماسلو (Abraham Maslow) : افترض ماسلو أنّ الدوافع يمكن تصويرها بشكل هرمي، بحيث تقع في قاعدته الحاجات الفيزيولوجية الأساسية (الفسيولوجية، والأمن) ، وفي قمته الحاجات الحضارية العليا (الحب والانتماء، تقدير الذات، تحقيق الذات) ، وتأخذ هذه الحاجات الصفة التي أسماها ماسلو بالحاجات النفسية الاجتماعية، وقصد بها الحاجات الإيجابية للصحة النفسية، فالذين يتمتعون بالصحة النفسية هم الذين حققوا إشباع حاجاتهم، وهناك حاجات أخرى منها: الحاجات المعرفية ولها دور في التكيف، والحاجات الجمالية والتي تساعده على التمتع بقيم الكون الجمالية (تلالوة، 2009) .

تعقيب

النظرية الإنسانية بتناولها لمفهوم الذات والحاجات، تدعم البرنامج الإرشادي الذي طبق على عينة الدراسة، وتساعد في الحد من الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، وتعزز من مهارات تكيُّفِ الذات لديهن.

لذلك جاءت الدراسة الحالية باقتراح برنامج إرشادي يستند

إلى النظرية الإنسانية لخفض مثل هذه الضغوط التي تعاني منها زوجة أي أسير، نظراً لقلة هذه البرامج – في حدود معرفة الباحثين– ، وجاءت الأهداف والاستراتيجيات والفنيات المقدمة في البرنامج تنسجم مع مجال مشكلة الدراسة، وتحديدا مجال الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، وما يصاحبها من مشكلات، كما أنّها ملائمة في علاجها؛ مما شجع الباحثين على هذه الدراسة لعلها تسهم ولو بشكل 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، كما أن معايشة أحد الباحثين هذا الدور كونها زوجة أسير أسهم في إثراء هذه الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها.

إنّ الغرض من هذه الدراسة استقصاء فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وتمحورت مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما درجة فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية؟
- السؤال الثاني: هل تختلف درجة فاعلية البرنامج الإرشاد الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية بين المجموعتين: التجريبية ، والضابطة باختلاف سنوات اعتقال الزوج؟
- السؤال الثالث: هل تختلف درجة فاعلية البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي في مواجهة الضغوط النفسية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة باختلاف المجموعة، وسنوات اعتقال الزوج، والتفاعل بينهما؟

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.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

- درجة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.
- بناء برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية، يساعد في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي.

أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من المحاور الآتية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في سعيها إلى خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، من الناحية النظرية، ومن الناحية التطبيقية، وذلك لندرة الدراسات السابقة في حدود معرفة الباحثينِ في هذا المجال.
- هذه الدراسة تحاول تقديم إطار إرشادي يستند على عدد من فنيات النظرية الإنسانية التي يمكن استخدامها في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، وفي وضع البرامج الإرشادية اللازمة للمؤسسات التي تقوم برعاية الأسرى المحررين وزوجاتهم وتأهيلهم.

مصطلحات الدراسة:

◄ **البرنامج الإرشادي**: عرَّفه 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: بأنّه برنامجٌ مُخَطَّطٌ ومنظمٌ يتكون من اثنتي عشرة جلسة إرشادية، يستند إلى استراتجيات ومهارات وفنيات النظرية الإنسانية، والذي طبق على زوجات الأسرى في سجون الاحتلال بهدف خفض الضغوط النفسية، والتحكم فيها، وبالتالي مواجهة الحياة اليومية بفاعلية، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والوصول إلى الصحة النفسية".

◄ **الضغوط النفسية**: عرفها لازاروس (Lazarus, 2003) بأنّها "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: بأنها الدرجة التي حصل عليها المفحوص (زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلية) على أداة الضغوط النفسية التي استخدمت في هذه الدراسة".

◄ **زوجات الأسرى**: الزوجات الفلسطينيات اللواتي يعانين من الضغوط النفسية نظراً لاستمرار أسر أزواجهن في سجون الاحتلال الإسرائيلي حتى وقت تطبيق الدراسة، والمتواجدات في

محافظة رام الله والبيرة.

الدراسات السابقة

قام **ذوقان** (**2010**) بدراسة للتعرف إلى المشكلات الاجتماعية، والنفسية التي تواجه زوجات الأسرى الفلسطينيين، تكونت العينة من (75) زوجة أسير من محافظة نابلس، بالإضافة إلى عينة مكونة من (48) أخصائيا اجتماعيا يعملون في مجال رعاية أهالي الأسرى، استخدمت الباحثة استبياناً لزوجات الأسرى الفلسطينيين. أظهرت النتائج أن زوجات الأسرى يعانين من مشكلات اجتماعية تتمثل باضطراب علاقتهن مع الأبناء، وأهل الزوج، والمجتمع المحلي، ويعانين من مشكلات اقتصادية، ومن مشكلات صحية، ومشكلات نفسية تتمثل بمشكلة القلق على زوجها الأسير، وعلى مستقبل أبنائها، ومشكلة الشعور بالنقص لغياب زوجها، والميل إلى الوحدة والعزلة.

سعت 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 ويبلغ (93) زوجة، واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد استخدمت الباحثة المقاييس التالية: مقياس الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى من إعداد الباحثة، ومقياس الالتزام بالقيم الدينية، أظهرت الدراسة عدم وجود فروق داله إحصائياً في مستوى الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى بشكل عام، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين تعزى إلى المستوى الاجتماعي، والاقتصادي للزوجة.

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

هدفت دراسة **ريفيزوهيبتنستول** (**Reeves &Heptinstall, 2011**) إلى البحث في خبرة وتجارب زوجات الأسرى من حيث أعمارهن، وتكونت عينة الدراسة من (26) امرأة تتراوح أعمارهن ما بين (18 – 24) عاماً، وقد ركزت الدراسة على حياة، وتجارب عشر نساء مع أطفالهن من خلال المقابلات والرواية، وبحثت 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.

وعدّت دراسة **سلمون وآخرين** (**Solomon et al., 2009**) 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 والبالغ عددهم (103) وزوجاتهم (82) ومجموعة ضابطة للمقارنة، أظهرت النتائج أن أسرى الحرب السابقين وزوجاتهم قد ظهرت لديهما أعراض ما بعد الصدمة (PTSD) أكثر من المجموعة الضابطة.

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، وأظهرت النتائج أنّ زوجات أسرى الحرب قد سجّلن مستويات عالية من الضغوط، وبدرجة أكثر من زوجات الشرائح الأخرى، كما أظهرت النتائج مستويات مرتفعة من التجنب، والقلق، والانطواء الاجتماعي، وتجنب المشاركة الإيجابية في المجتمع.

هدفت دراسة **ريتز وتيريزا** (**Raetz & Teresa, 2000**) التعرف إلى الضغوط، ووسائل التكيف معها، وعلاقتها بجنس الفرد، وأجريت 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، وأنّ 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.

دراسات تتعلق ببرامج إرشادية

سعت 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.

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، إذ وزع 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، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق في المجموعة التجريبية بين درجات المتزوجات وغير المتزوجات لصالح المتزوجات، ووجود فروق بين متوسطات المجموعتين: التجريبية، والضابطة على الاختبار البعدي لقائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق في المجموعة التجريبية بين المتزوجات وغير المتزوجات على قائمة كورنل الجديدة للنواحي العصابية والسيكوسوماتية.

سعت دراسة **أبي إسحاق (2007)** إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية ومصادرها، وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى والسيطرة عليها، كما هدفت إلى التحقق من مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من الضغوط وإدارتها، وتكونت عينة الدراسة من: (12) طالبة للمجموعة التجريبية، و (12) طالبة للمجموعة الضابطة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث.وتوصلت الدراسة إلى أن مصادر الضغوط النفسية، والأسرية، والسياسية، والشخصية، ليست خاصة بالطالب الفلسطيني، بل تجتاح الشارع الفلسطيني والعربي بعامة، ووجدت فروق جوهرية في الدرجات بين القياسيين: القبلي ، والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في بُعدالدرجة الكلية لصالح القياس البعدي، إذ انخفض مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طالبات المرحلة الثانوية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

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.

تعقيب على الدراسات السابقة

استعرض الباحثان عدداً من الدراسات السابقة سواءً الدراسات التي تتعلق ببرامج إرشادية تعاملت مع الضغوط النفسية، منها ما يستند إلى النظرية الإنسانية، وأخرى تستند إلى نظريات مختلفة، وأخرى تناولت زوجات الأسرى وما يواجهن من مشكلات واضطرابات نفسية، وقد أكّدت الدراسات 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 يجد الباحثان دراسات – في حدود علمها– تناولت العلاج ضمن برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، وقد تناولت الدراسة الحالية الموضوع ليس بشكل وصفي فقط، 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.

الطريقة والإجراءات

♦ **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) معتقل حسب إحصائية نادي الأسير الفلسطيني لعام (2015) ، موزعين على (18) سجناً ومعتقلاً، تتفاوت أحكامهم بين قصيرةٍ، ومدى الحياة.

♦ **عينة الدراسة**: تم اختيار أفراد الدراسة بأخذ عينة قصدية من مجتمع الدراسة تتكون من (30) سيدة متزوجة من محافظة رام الله في فترة تطبيق الدراسة، ومن السيدات اللواتي تم اختيارهن من قبل الباحثة المشاركة، وتم توزيعهن على مجموعتين: إحداهما ضابطة تكونت من (18) زوجة ، والأخرى تجريبية تكونت من (12) زوجة، جدول (1) :

جدول (1)

توزيع عينة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة:

المجموعة	العدد
تجريبية	12
ضابطة	18
المجموع	30

أدوات الدراسة:

● أولاً – استبانة الضغوط النفسية: إعداد لافي (2005) ، التي بلغ عدد فقراتها (100) فقرة، وهذه الفقرات موزعة على الأبعاد الآتية: الضغوط النفسية: الفقرات (1 – 41) ، الاضطرابات النفسجسمية: الفقرات (42 – 70) ، الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية: الفقرات (71 – 100) ، وتكون الاستجابة على الاستبانة بطريقة سلم ليكرت الخماسي، وذلك على النحو الآتي: (دائماً لها خمس درجات، غالباً لها أربع درجات، أحياناً لها ثلاث درجات، نادراً لها درجتان، أبداً لها درجة واحدة) .

▪ صدق أداة الضغوط النفسية: قام الباحثان بعرض الأداة على المحكمين من ذوي الاختصاص، وذلك للتأكد من صدق الأداة وثباتها، علما أنّه تم التَّحقُّق من صدقها في البيئة الفلسطينية في دراسة لافي (2005) ، وكانت الأداة ملائمة لأغراض الدراسة، وقياس ما وضعت لقياسه، واستخدم الاتساق الداخلي، والصدق التمييزي، لتتلاءم الأداة مع أغراض الدراسة.

■ ثبات أداة الضغوط النفسية: تم التحقق من ثبات الأداة من خلال استخراج معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية، واستخراج معامل الارتباط بطريقة بيرسون، التي بلغت (0.57) ، وبعد التصحيح باستخدام معادلة سبيرمان، بلغ معامل الثبات الكلي (0.63) ، وحسب معامل الثبات باستخدام معادلة الثبات كرونباخ ألفا، الذي بلغ (0.64) .وقام الباحثان 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 في أثناء تطبيق هذه الدراسة.

● ثانياً: البرنامج الإرشادي الجمعي:

قام الباحثان بإعداد برنامج إرشادي استند إلى النظرية الإنسانية، ويهدف البرنامج إلى مساعدة زوجات الأسرى في مواجهة الضغوط النفسية، وتعزيز استخدامهم لمجموعة من المهارات، وذلك استناداً إلى الأدب والدراسات ذات الصلة، وقام الباحثان بعرض البرنامج على مجموعة من المحكمين للتأكد من فاعلية البرنامج وصدقه وسلامة بنائه، وللحكم على مدى ملاءمة الجلسات، وتضمن البرنامج بعض أساليب وفنيات الإرشاد الإنساني، وهي: التنفيس الانفعالي، والاسترخاء، والتغذية الراجعة، والتخيل، والتداعي الحر، وسرد القصص، والاتصال الفعال، وحل المشكلات، وتوكيد الذات، والأنشطة، والواجبات البيتية.

محتويات الجلسات الإرشادية:

احتوت كل جلسة من الجلسات الإرشادية على الإجراءات الآتية:

1. الترحيب بالأعضاء، والتعريف بأهداف الجلسة، ومن ثَمَّ مراجعة الجلسة السابقة وتلخيصها.
2. استخدام الفنيات المناسبة، ومناقشة الواجب البيتي السابق.
3. مناقشة موضوع الجلسة وهدفها، وإجراء التدريبات والنشاطات اللازمة.
4. تلخيص الجلسة، وتحديد الواجب البيتي القادم، وإنهاء الجلسة.

حدود البرنامج:

■ الحدود الزمانية والمكانية: تكون البرنامج الإرشادي من (12) جلسة إرشادية جماعية للمجموعة التجريبية، ولمدة (6) أسابيع، مدة الجلسة (75) دقيقة، بواقع جلستين أسبوعياً، وطبقت في محافظة رام الله والبيرة.

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

■ الحدود المفاهيمية: تحدد البرنامج المستخدم في الدراسة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة فيها.

■ جلسات البرنامج الإرشادي: تضمنت موضوعات الجلسات الإرشادية ما يلي:

– اختبار فاعلية البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من زوجات الأسرى.

– التعريف بمحاور البرنامج الإرشادي التدريبي، وشرح أهدافه، كمفهوم الضغوط النفسية ومصادرها، وأسبابها، وأعراضها، وآثارها على حياة الفرد، ومفهوم الإرشاد الجمعي.

– شرح الإجراءات والفنيات والقواعد الأخلاقية للبرنامج، وتدريب الأعضاء ومساعدتهم على اكتساب المهارات التي تساعدهن على التخفيف من حدة الأعراض.

– التعرف على مفهوم الذات، وإدراك الجوانب الإيجابية في الشخصية، وفي المجتمع، وشرح مفهوم الحاجات الدنيا والعليا في هرم ماسلو (الحاجات الفسيولوجية، الأمن، الحب والانتماء، وتحقيق الاحترام والتقدير للذات والآخرين، الوعي وتفعيل الذات، والتعرف إلى الحاجات المعرفية والجمالية) .

– تقييم البرنامج: من خلال التأكيد على التدريب على جميع المهارات التي تعلمها طيلة البرنامج، وإنهاء البرنامج الإرشادي، وتطبيق القياس البعدي.

تصميم الدراسة:

أصبح التصميم على النحو الآتي:

R O1 T O1

R O2 - O2

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.

المعالجات الإحصائية

اختبرت فرضيات الدراسة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، واستخرجت الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة، واستجاباتهم على المقياس، وفحصت فرضيات الدراسة باستخدام تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA).

نتائج الدراسة

قام الباحثان بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات زوجات الأسرى في المجموعتين: الضابطة ، والتجريبية على أداة الضغوط النفسية، وعلى الاختبارين: القبلي، والبعدي كما في الجدول (2)

جدول (2) :

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.

المجال	المجموعة	سنوات الإعتقال	الدرجات القبلية			الدرجات البعدية		
			المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العدد
الضغوطات النفسية	المجموعة الضابطة	اقل من5	3.74	0.28	8	3.48	0.32	8
		5– 10	3.67	0.09	4	3.41	0.12	4
		اكثر 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	اقل من5	2.93	0.49	5	2.10	0.39	5
		5– 10	3.89	0.18	3	2.07	0.18	3
		اكثر من 10	3.22	0.82	4	2.44	0.68	4
		المجموع	3.27	0.66	12	2.21	0.46	12
الاضطرابات النفسجسمية	المجموعة الضابطة	اقل من5	2.52	0.52	8	2.27	0.46	8
		5– 10	2.28	0.44	4	2.01	0.41	4
		اكثر من 10	1.67	0.34	6	1.55	0.39	6
		المجموع	2.18	0.57	18	1.97	0.52	18
	المجموعة التجريبية	اقل من5	2.29	0.62	5	1.68	0.45	5
		5– 10	2.93	0.27	3	1.70	0.27	3
		اكثر من 10	2.31	0.42	4	1.66	0.24	4
		المجموع	2.46	0.53	12	1.68	0.32	12

المجال	المجموعة	سنوات الاعتقال	الدرجات القبلية			الدرجات البعدية		
			المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العدد
الضغوطات الاجتماعية	المجموعة الضابطة	اقل من5	2.69	0.81	8	2.43	0.74	8
		5– 10	2.61	0.17	4	2.34	0.21	4
		اكثر 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	اقل من5	2.02	0.56	5	1.84	0.32	5
		5– 10	3.14	0.50	3	2.15	0.30	3
		اكثر من 10	1.98	0.56	4	1.55	0.22	4
		المجموع	2.29	0.71	12	1.82	0.35	12
الدرجة الكلية	المجموعة الضابطة	اقل من5	3.07	0.42	8	2.81	0.37	8
		5– 10	2.95	0.14	4	2.68	0.14	4
		اكثر 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	اقل من5	2.45	0.57	5	1.90	0.35	5
		5– 10	2.29	0.57	3	1.99	0.21	3
		اكثر من 10	3.03	0.38	4	1.95	0.36	4
		المجموع	2.60	0.56	12	1.94	0.30	12

يتضح لنا من الجدول (2) ، أن هناك فروقاً ظاهرية في المتوسطات الحسابية لاستجابات زوجات الأسرى على أداة الضغوط النفسية بين المجموعتين: الضابطة، والتجريبية، وعلى

عدد سنوات الاعتقال وعلى أبعاد الأداة، والدرجة الكلية.

ولمعرفة ما إذا كانت الفروق الظاهرية في المتوسطات الحسابية لمتوسطات العينة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ($\alpha \leq 0.05$) ، استخدم اختبار تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA) ، وكانت النتائج كما في الجدول (3) :

جدول (3) :

نتائج اختبار تحليل التغاير الثلاثي (ANCOVA) لمتوسطات العينةعلى أداة الضغوط النفسية للقياس القبلي والبعدي، حسب المجموعة، وعدد سنوات اعتقال الزوج والتفاعل بينها.

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
الضغوطات النفسية	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 المعدل	15.166	29			
الاضطرابات النفسجسمية	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 المعدل	6.292	29			
الضغوطات الاجتماعية	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 المعدل	9.546	29			
الدرجة الكلية	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 المعدل	7.351	29			

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

نتائج الفرضيات:

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها:

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.

يتضح لنا من الجدول (3) أنّ قيمة (ف) المحسوبة للدرجة الكلية للفرق بين متوسطات العينة في المجموعتين: الضابطة، والتجريبية على أداة الضغوط النفسية بحسب المجموعة هي (19.708) ، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (0.000) ، وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)؛ مما يدل أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسطات العينة في المجموعة الضابطة مقارنة مع متوسطات العينة في المجموعة التجريبية؛ الأمر الذي يقودنا إلى الاستنتاج أنّ هناك أثراً ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) يعزى لاستخدام البرنامج الإرشادي، وكذلك لجميع المجالات.

ولمعرفة مصدر الفروق بين المجموعتين: الضابطة ، والتجريبية، حسب الباحثان المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية لمتغير الضغوط النفسية، كما في الجدول (4):

جدول (4) :

المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية في الضغوط النفسية حسب المجموعة.

المجال	الطريقة/ 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 (4) أن المتوسط المعدل للدرجة الكلية للمجموعة الضابطة هو (2.519) ، وهو أكبر من متوسط المجموعة التجريبية للدرجة الكلية الذي بلغ (1.99) ، مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين كانت لصالح المجموعة التجريبية، مما يعني وجود أثر لاستخدام البرنامج الإرشادي، ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك لجميع المجالات.

وعند مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، وبعد دراسة هذه الفروق في درجات المجموعة الضابطة والتجريبية، فقد تعزى هذه الفروق إلى ما تضمنته الجلسات من فعاليات ساعدت الزوجات على التفريغ النفسي، والتعبير عن مشاعرهن وانفعالاتهن، ويعود ذلك إلى استخدام بعض الفنيات كفنية المرآة، وفنية إعادة توجيه الذات، وتنظيمها مما يضفي للزوجة راحة نفسية تخفف من تلك الضغوط النفسية التي تعاني منها، بالإضافة إلى تمارين الاسترخاء لخفض التوتر الجسدي، بالإضافة إلى التعريف بخطوات حل المشكلة وكيفية استخدامها حتى تتمكن الزوجات من التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، والشعور بالراحة النفسية، ومن خلال التعرف على مهارة تأكيد الذات التي تساعد في انخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهن.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة الطحان ونجيب (2008) من فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية، ودراسة العاسمي (2011) ، كما واتفقت باقي الدراسات مع الدراسة الحالية في فاعلية البرنامج الإرشادي مع اختلاف النظرية التي استندت إليها في برنامجها الإرشادي في مواجهة الضغوط النفسية، كدراسة: ديانا (Diana,1998) ، ودراسة أبي اسحق (2007) ، ودراسة ريتز وتيريزا (2000) .

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية ومناقشتها

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 (3) ، أن قيمة (ف) المحسوبة للفرق بين متوسطات العينة في المجموعتين: الضابطة، والتجريبية (باستخدام البرنامج الإرشادي الإنساني الجمعي) على أداة الضغوط النفسية بحسب متغير عدد سنوات اعتقال الزوج هي (2.714) ، وأن قيمة الدلالة الإحصائية (0.087) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر استخدام البرنامج الإرشادي تعزى لمتغير عدد سنوات اعتقال الزوج.ولكن تبين وجود فروق على مجالات الأداة، وهي كما في الجدول (5):

جدول (5) :

المتوسطات الحسابية المعدلة، والأخطاء المعيارية البعدية في الضغوط النفسية حسب متغير سنوات اعتقال الزوج.

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

يتبين لنا من الجدول (5) أن المتوسط المعدل لدرجة سنوات الاعتقال لأقل من (5) سنوات، أكبر من متوسط من (5 – 10) سنوات، ويليه أكثر من (10) سنوات، حيث تبين أنه يوجد أثر لاستخدام البرنامج الإرشادي يعزى لعدد سنوات الاعتقال لأقل من (5) سنوات، وأكثر من (10) سنوات.

وقد تعزى تلك الفروق لدى الزوجات اللواتي كان حكم أزواجهن أقل من خمس سنوات بأن هذه المدة المنخفضة تستطيع الزوجة التكيف معها لعدم القلق على مصير زوجها، 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 للبرنامج كان له النصيب الأقل، ويعود ذلك لقلقهن على مصير أزواجهن، وطول مدة غيابهم عنهنّ، وبالتالي وقوع مسؤولية كبيرة عليهن، فعدد سنوات اعتقال الزوج يؤثر في مقدار الضغوط النفسية التي يعانين منها.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية بوجود مشكلات نفسية، واجتماعية، وضغوط عامة تؤدي إلى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، مع كل من دراسة ذوقان (2010) ، ودراسة لافي (2005) ، ودراسة الخورينج (2003) ، ودراسة ريفيزوهيبتنستول (2011) ، ودراسة سلمون (2009) ، ودراسة ديكل (2007) .

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 (3) أن قيمة (ف) المحسوبة للدرجة الكلية للفرق بين متوسطات العينة في المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس 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 أثر لاستخدام البرنامج الإرشادي يعزى للتفاعل بين المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج.وكذلك للمجالات ما عدا مجال الضغوطات النفسية، وهو كما في الجدول (6) :

جدول (6) :

المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية البعدية في الضغوط النفسية حسب التفاعل بين المجموعة وعدد سنوات الاعتقال لمجال الضغوطات النفسية

المجال	عدد سنوات الزوجة	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) أن المتوسط المعدل لسنوات الاعتقال 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.

وأظهرت 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، إذ أظهرت النتائج أن هذا 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 إنها ستعاني من ضغوط نفسية بسبب ما تمر به من أحداث خلال سنوات غياب زوجها، وإنّ فاعلية البرنامج الإرشادي لا يتأثر باختلاف عدد سنوات اعتقال الزوج للزوجات اللواتي طبقت عليهن الدراسة إلا بنسب قليلة.

توصيات الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، يوصي الباحثان بالتوصيات الآتية:

5. الاستفادة من البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة لمواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظات فلسطين كافة، وتعميمه على المؤسسات المعنية بالأسرى وأسرهم للاستفادة منه.
6. ضرورة التوعية الصحية والنفسية والاجتماعية والقانونية لزوجات الأسرى بهدف دعم دورهن في المجتمع.
7. إجراء مزيد من الدراسات التي توثق معاناة زوجات الأسرى في سجون الاحتلال.
8. إجراء مزيد من الدراسات التي تبحث في بناء برامج إرشادية تسهم في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، وذلك استناداً إلى أطر ونظريات متنوعة تختلف عن الدراسة الحالية.

المراجع:

أولاً ـ المراجع العربية:

1. إبراهيم، عبد الستار؛ ورضوى، إبراهيم.(2003) .علم النفس أسسه ومعالم دراساته.ط (3) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
2. أبو إسحق، سامي عوض.(2007) .فعالية برنامج إرشادي لإدارة الضغوط لدى طالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة.مجلة مستقبل التربية العربية.13 (45) ، 121 – 164.
3. بعلوشة، إخلاص.(2007) .زوجات الأسرى تعاظمت مسؤولياتهن في ظل شعورهن بالغربة.مركز الأسرى للدراسات والأبحاث الإسرائيلية، فلسطين.
4. 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.
5. 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، جمهورية مصر العربية: جامعة حلوان.
6. الرشيدي، هارون.(1999) .الضغوط النفسية– نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجه.القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
7. زهران، حامد عبد السلام.(2002) .التوجيه والإرشاد النفسي.ط (3) ،

القاهرة: عالم الكتب، مصر.

8. زيدان، سليمان داود؛ وشواقفة، سهيل موسى.(2010) .أساليب الإرشاد التربوي.عمّان: جهينة للنشر والتوزيع، الأردن.
9. سرمك، حسين.(1995) .المشكلات النفسية لأسرى الحرب وعائلاتهم. القاهرة: مكتبة مدبولي، مصر.
10. شهوان، إسلام محمود محمد.(2007) .البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات.رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
11. 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.
12. 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.
13. لافي، باسم عطية.(2005) .الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين– غزة: الجامعة الإسلامية.
14. نادي الأسير الفلسطيني.(2015) .تقرير حول الحركة الأسيرة في سجون الإحتلال.رام الله، فلسطين.
15. نجم، أمل وعدنان محمد.(2010) .السمات المميزة لشخصية زوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات.رسالة ماجستير غير منشورة، فلسطين– غزة: الجامعة الإسلامية.
16. هنري وماير.(1992) .ثلاث نظريات في نمو الطفل.ترجمة: هدى قناوي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

ثانياً ـ المراجع الأجنبية:

1. *Alkhurinej, Anwar (2003) .Wives of Kuwaiti Prisoners of war Adjustment to Loos.Ph.D.Thesis, University of South Carolina.*
2. *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.*
3. *Diana, D.A.(1998) .The Evolution of Stress Management Program for middle School Adolescents.Child and Adolescents Work Journal.15910, 73- 85.*
4. *Lazarus, R.S.(2003) .Psychological Stress and Emotion: A history of changing outlooks.John Wily& Sons, New York.*
5. *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.*
6. *Reeves, Jane & Heptinstall, Tina (2011) .The ones left behind: the experiences of young mothers with partners in prison. Journal of the Community Practitioners Health*
7. *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.*
8. *http: //annabaa.org/nbahome/nba84/24.htm.(2006) .84.*

الملاحق

أداة الدراسة

القسم الأول:

أختي زوجة الأسير...الكريمة.

يقوم الباحثان بإجراء دراسة علمية بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي إنساني في مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي"، 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 عليك، علماً بأن إجاباتكن ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

- سنوات اعتقال الزوج

أقل من خمس سنوات ( )

من5 – 10 سنوات ( )

أكثر من 10 سنوات ( )

الباحثان

القسم الثاني:

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.					

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
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.					

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
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.					

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
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.					