



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
معهد تنمية الاسرة والمجتمع



المساندة الإجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية
وأساليب مواجهه الضغوط وجودة الحياة في محافظة غزة

Social Support and It's Relationship to Psychological Stresses, Coping Strategies and Life Quality in Gaza Governorate"

دراسة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه
في الخدمة الاجتماعية
إعداد الباحث
صلاح حمدان الحاج احمد

إشراف
ا.د / نجدة محمد عبد الرحيم

2017م - 1438 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

صدق الله العظيم

(سورة المجادلة: الآية 11)

إِهْدَاء

إلى من علمني أن الصبر على الأشياء سبيل الظفر بها وكان من مشجعي على طلب العلم وساهم في دفعي إلى الأمام دومًا.....
إلى والدي العزيز رحمه الله واسكنه فسيح جناته.....

ثم أهدي إلى من وجدت في قريبا سلوتي وراحتي إلى من كانت سعادتي إلى من غمرتني بحبها ووعائها الدائم لي إلى أُمي رحمها الله جزاها الله عني خيرا.

كما وأهدي إلى من شاركتني متاعب الحياة زوجتي التي صبرت معي رغم انشغالي عنها وكثرة الارتباطات فصبرت وصابرت وبذلت وضحت وربت الأبناء أفضل تربية فجزاها الله عني كل خير، وإلى إخوتي وأخواتي أبنائي وبناتي واحفادي الذين تحملوا غيابي عنهم.

وختاماً أهدي هذا العمل إلى النبراس المضيء والأرض الخصبة التي تثبت أجمل بستان مثمر دائماً بالعلم المتقدم لينشئ أجيالا بناءه تخدم الوطن بكل الحب ألا وهي جامعتي تلك الجامعة الشامخة والمنارة المضيئة التي تثير لنا درنا
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا..... فكل الحب والتقدير لجامعتي

شُكْرُكَ رَبِّ

إذا كان هناك من شكر فهو لله أولاً وأخيراً، الذي أعانني على إتمام هذا العمل راجياً منه التوفيق، لذا يقتضي الواجب إن أذكر فضل من شجعتني وساعدني علي إتمام هذه الدراسة، ولا ينكر فضل الفضلاء إلا من ران علي قلبه، وساء منبئاً.

يقول الرسول صلي الله عليه وسلم: " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " ... ومن هنا أود أن أقدم الشكر كل الشكر إلى من ساهم وتعاون معي في إكمال البحث .

فأتوجه بالشكر إلى الذين منحوني فيض علمهم ، وتوجيههم ، إلى الذين أعطوا فأحسنوا العطاء وأعانوا فكانوا نعم المعين . ولم يبخلوا بفكرهم . إليهم جميعاً كل آيات الشكر والتقدير . ومن أبرز هؤلاء العلماء أستاذتي الفاضلة ا.د / **نجدة محمد عبد الرحيم** التي شرفنتني بالإشراف على رسالتي على الرغم من مسؤولياتها المتعددة فقد سهلت عليّ الطريق وأزالت من أمامي العقبات وكلى أمل أن أكتسب بعض ما عندها من نبل في الأخلاق وحسن في المعاملة فجزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أتوجه بالشكر للمؤسسات التي أتاحت لي فرصة التطبيق العملي لهذا البحث إلى القائمين عليه وإلى كل من ساعدني على إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم، فهم أولي الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لقوله سبحانه وتعالى: ﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ (البقرة: 32)

المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	الآية
ج	الإهداء
د	شكر وتقدير
هـ	المحتويات
ط	الأشكال
ي	الجدول
ل	الملاحق
م	المستخلص باللغة العربية
س	المستخلص باللغة الإنجليزية
41-1	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
2	المقدمة
2	أولاً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
4	ثانياً: أهميته الدراسة
6	ثالثاً: أهداف الدراسة
7	رابعاً: فروض الدراسة
8	خامساً: حدود الدراسة
8	سادساً: الدراسات السابقة
9	دراسات تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وبعض المتغيرات
16	دراسات تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات
21	دراسات تناولت الاستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية
30	دراسات تناولت جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات
40	سابعاً: مصطلحات الدراسة
135 -43	الفصل الثاني : الإطار النظري للدراسة
44	مقدمة الفصل

66-46	المبحث الأول: المساندة الاجتماعية الوظائف والاشكال والمصادر
46	تمهيد
46	أولاً: تعريف المساندة الاجتماعية
49	ثانياً: أشكال المساندة الاجتماعية
52	ثالثاً: وظائف المساندة الاجتماعية
55	رابعاً: مصادر المساندة الاجتماعية
57	خامساً: النماذج الرئيسية والنظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية
61	سادساً: شروط تقديم المساندة الاجتماعية وإدراكها
63	سابعاً: مظاهر المساندة الاجتماعية في الإسلام
90-67	المبحث الثاني: الضغوط النفسية العمليات والمصادر والآثار
67	تمهيد
68	أولاً: تعريف الضغوط النفسية
72	ثانياً: عملية الضغوط
75	ثالثاً: النظريات المفسرة للضغوط النفسية
79	رابعاً: مصادر الضغوط
82	خامساً: أنواع الضغوط
84	سادساً: آثار الضغوط النفسية
88	سابعاً: الضغوط من منظور إسلامي
111-91	المبحث الثالث: أساليب مواجهة الضغوط الاساليب والتصنيفات
91	تمهيد
91	أولاً: تعريفات مواجهة الضغوط
93	ثانياً: أساليب مواجهة مع الضغوط
94	ثالثاً: تصنيفات أساليب المواجهة
97	رابعاً: نظريات ونماذج مواجهة الضغوط
103	خامساً: أساليب التكيف مع الضغوط
108	سادساً: التصور الإسلامي لأساليب مواجهة الضغوط
136-112	المبحث الرابع: جودة الحياة المفهوم والأبعاد والمعوقات
112	تمهيد

113	أولاً: مفهوم جودة الحياة
114	ثانياً: تعريف جودة الحياة
116	ثالثاً: أبعاد جودة الحياة
121	رابعاً: النماذج المفسرة لجودة الحياة
124	خامساً: معوقات جودة الحياة
126	سادساً: كيفية الوصول إلى جودة الحياة
131	سابعاً: جودة الحياة في الاسلام
163-137	الفصل الثالث : اجراءات الدراسة المنهجية
137	تمهيد
137	نوع الدراسة
137	منهج الدراسة
137	مصادر الدراسة
138	مجتمع الدراسة
138	عينة الدراسة
1140	أدوات الدراسة
140	اجراءات الدراسة
161	إجراءات بناء أدوات الدراسة
162	الأساليب الإحصائية المستخدمة
198-164	الفصل الرابع : تحليل وتفسير البيانات في ضوء الفروض
164	تمهيد
164	نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها
168	نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها
173	نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها
178	نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها
180	نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها
183	نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها
187	نتائج الفرضية السابعة وتفسيرها

190	نتائج الفرضية الثامنة وتفسيرها
192	نتائج الفرضية التاسعة وتفسيرها
194	نتائج الفرضية العاشرة وتفسيرها
197	نتائج الفرضية الحادية عشرة وتفسيرها
203-199	الفصل الخامس: النتائج والمقترحات والتوصيات
199	تمهيد
199	نتائج الدراسة
201	التوصيات
203	الدراسات المقترحات
224-204	المراجع
205	أولا : المصادر
206	ثانيا : المراجع العربية
209	ثالثا : الدوريات
215	رابعا : الرسائل العلمية
222	خامسا : المراجع الأجنبية
225	الملاحق

محتوى الأشكال

الصفحة	اسم الأشكال	رقم الأشكال
54	يوضح العلاقة التسلسلية بين المساعدة الاجتماعية والصحة الجسمية والنفسية وجودة الحياة	شكل (1)
58	يوضح نموذج الآثار الرئيسة للمساعدة	شكل (2)
59	يوضح العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساعدة الاجتماعية	شكل (3)
73	يوضح مراحل عملية الضغوط	شكل (4)
74	يوضح مكونات عملية ضغوط الحياة	شكل (5)
75	يوضح مستويات استجابة الإنسان للضغوط	شكل (6)
76	يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانز سيللي	شكل (7)
77	يوضح نموذج كوبر والذي يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط	شكل (8)
100	يوضح عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت	شكل (9)
102	يوضح نموذج الوقاية من الضغوط ومواجهتها	شكل (10)
119	يوضح نموذج للعوامل الأسرية المؤثرة في جودة الحياة النفسية للطفل	شكل (11)
120	يوضح جودة الحياة كدالة للقدرة على مواجهة الضغوط النفسية	شكل (12)
123	يوضح مكونات النظرية التكاملية لجودة الحياة	شكل (13)
124	يوضح مجالات جودة الحياة ومؤشراتها بحسب نظرية شالوك	شكل (14)
125	يوضح معوقات جودة الحياة	شكل (15)
139	يوضح معادلة روبيرت ماسو لتحديد حجم العينة	شكل (16)

محتوى الجداول

رقم الجدول	اسم الجدول	الصفحة
جدول (1)	أهم أضرار العدوان الصهيوني على قطاع غزة عام 2014	87
جدول (2)	يوضح تفاصيل المكونات الفرعية لأبعاد جودة الحياة	118
جدول (3)	المعوقات والإمكانيات (قدرات تحقيق جودة الحياة)	126
جدول (4)	توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات التصنيفية	139
جدول (5)	أبعاد استبيان المساندة الاجتماعية وطريقة التصحيح	142
جدول (6)	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان	143
جدول (7)	مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية	144
جدول (8)	معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل	145
جدول (9)	معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل	145
جدول (10)	أبعاد استبيان الضغوط النفسية وطريقة التصحيح	147
جدول (11)	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان	148
جدول (12)	مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية	149
جدول (13)	يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد	150
جدول (14)	معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل	150
جدول (15)	أبعاد استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية وطريقة التصحيح	152
جدول (16)	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان	153
جدول (17)	معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل	154
جدول (18)	معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل	155
جدول (19)	أبعاد استبيان جودة الحياة وطريقة التصحيح	157

158	معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان	جدول (20)
159	مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية	جدول (21)
160	معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل	جدول (22)
161	معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل	جدول (23)
164	معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة	جدول (24)
168	معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغط لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة	جدول (25)
173	معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة	جدول (26)
178	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)	جدول (27)
180	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان الضغط النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)	جدول (28)
183	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان أساليب مواجهة الضغط تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)	جدول (29)
187	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان جودة الحياة تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)	جدول (30)
190	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)	جدول (31)
192	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان الضغط النفسية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)	جدول (32)
194	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان أساليب مواجهة الضغط تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)	جدول (33)
197	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان جودة الحياة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)	جدول (34)

محتويات الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	
226	رسالة التحكيم	ملحق رقم (1)
227	أسماء السادة المحكمين	ملحق رقم (2)
228	كتاب تسهيل مهمة باحث	ملحق رقم (3)
229	الاستبيان في صورته الأولية	ملحق رقم (4)
242	الاستبيان في صورته النهائية	ملحق رقم (5)
254	صور لأنشطة اعداد الاستبانة	ملحق رقم (6)

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، والتحقق من الفروق بين المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع، ومكان السكن، وكشف الفروق بين الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع، ومكان السكن، والفروق بين أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع، ومكان السكن، والكشف عن الفروق في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع، ومكان السكن، واستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ويتكون مجتمع الدراسة من (37902) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الأساسية والعليا بمحافظة غزة (مدارس شرق وغرب غزة) من الفئة العمرية (15-18) سنة، طبقت الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، تكونت العينة الفعلية من (380) طالباً وطالبة للعام الدراسي (2015-2016)، استخدم الباحث استبيان المساندة الاجتماعية، واستبيان الضغوط النفسية، واستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستبيان جودة الحياة وجميعها من اعداد الباحث.

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها:

1. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.
2. وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط في أسلوب إعادة التقييم الايجابي والتكيف الروحاني وأسلوب حل المشكلات لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، ولم يتضح علاقة في الابعاد الأخرى.
3. بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.

4. كما بينت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) في استبيان المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة ومساندة المؤسسات الأهلية ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

5. بينت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والامنية، كما بينت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية .

6. أظهرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان جودة الحياة تعزى لمتغير النوع في جودة الحياة المدرسية ، كما بينت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الإناث في جودة الحياة الأسرية والصحية والنفسية والحياة الاجتماعية وشغل الوقت وإدارته والدرجة الكلية.

7. وبينت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن على استبيان الضغوط النفسية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) في الضغوط الاسرية والاقتصادية والصحية والسياسية والامنية والدرجة الكلية، وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) ولقد كانت الفروق لغرب غزة في الضغوط الدراسية والانفعالية والشخصية.

8. كما أظهرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) على استبيان جودة الحياة ، عدا جودة الحياة الصحية التي بينت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) ، ولقد كانت الفروق لصالح شرق غزة.

Abstract

The study aims to identify the degree of the social support, and the level The study aimed to know the relationship between the social support ,the psychological stress and the Strategy coping stress and the life quality of the Palestinian children in in Gaza Governorate and the verification of the differences between the social support of the Palestinian children in in in Gaza Governorate due to the gender variable , place of residence and discover the differences between the psychological stress Palestinian children in in in Gaza Governorate due to gender variable and residence place and the differences between the attitudes of the confronting of the stress the Palestinian children in in Gaza Governorate due to the gender variable and residence place and to discover the differences between the quality of life of the Palestinian children in in in Gaza Governorate due to gender variable and residence place . The methodology of the study : the researcher used the descriptive analytical approach. The population of the study consist of (37902) students from the basic and higher level from Gaza Governorate (east and west Gaza school) . Ages between (15-18) years . The study was applied to the Exploratory sample Consisting of (50) students, They were chosen in a simple random way, The sample of the study consisted of (380) students (male and females) 2015-2016 the school year. The researcher used the social support scale , the psychological stress scale , the Strategy coping stress scale, and the quality of life scale . All were prepared by the researcher .

Results of the study:

The study found the following results:

1. The availability of negative correlation relation with statistical significance between social support and psychological stress of the Palestinian children in in in Gaza Governorate .
2. There is a statistically significant positive relationship between social support and positive re - evaluation and spiritual adjustment and the method of solving problems in Palestinian children in in in Gaza Governorate, and it is not clear relationship in other dimensions.
3. The availability of positive correlation relation with statistical significance between the social support and the quality of life of the Palestinian children in in in Gaza Governorate .

4. The availability statistical significance differences due to gender variable (males - females) in the social support scale from the family and the support of civil institutions in the favor of the females .
5. There no differences with statistical significance in the psychological stress scale due to gender variable in emotional , personal , health , political , and security stress . The study indicate statistical significance due to gender variable (males - females) in the favor of males in the family , economic and studying pressure .
6. There is no statistical significant differences in the quality scales due to gender variable in the quality of school life . Also there are statistical significant differences due to gender variable (males - females) in the favor of females in the quality of family, health , psychological and social life , time occupation and control and the total degree .
7. There is no statistical significant differences due to residence place variable on the psychological stress scale due to residence place variable (east Gaza , west Gaza) in family , economic , health , political security stress and the total degree . and indicate the availability of statistical significance differences due to residence variable (eat Gaza – west Gaza) the differences are in west Gaza in Studying , emotional and personal stress .
8. No statistical significant differences due to residence place (east Gaza , west Gaza) on quality life scale . Except health life there are statistical significant differences due to residence variable (east Gaza , west Gaza) in the favor of east Gaza .

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

❖ مقدمة الرسالة

أولاً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

ثانياً: أهميته الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: فروض الدراسة

خامساً: حدود الدراسة

سادساً: الدراسات السابقة

سابعاً: مصطلحات الدراسة

مقدمة الرسالة

يتعرض الشعب الفلسطيني بشكل ممنهج لحرب نفسية بجانب الحرب الفعلية التي يكون حصيلتها الشهداء والجرحى والأيتام والأرامل وتهجير وطردهم الشعب الفلسطيني من أرضه وتدمير المنشآت الصناعية والتجارية والزراعية، فهذه المواقف والضغوط والشدائد التي يتعرض لها الشعب الفلسطيني جراء العدوان الإسرائيلي أقل ما توصف به أنها تفوق طاقة الاحتمال الإنساني، وتخرج عن المدى العادي للخبرات البشرية فتصل إلى حد الأزمات أو الصدمات وما تؤدي إليه من ضغوط نفسية وخبرات أليمة يستجيب الإنسان لها استجابات منها ما هو سوي، ومنها ما هو مرضي، وتسمى الاستجابات المرضية للضغوط باضطرابات ما بعد الخبرة الصادمة.

يعيش الطفل الفلسطيني في قطاع غزة واقعاً مريعاً مليئاً بالأحداث الضاغطة نتيجة البطش الإسرائيلي والممارسات التي يقوم بها الاحتلال الذي يتمثل في سياسة القتل، والهدم والتشريد، والإغلاق والاعتقالات وممارسة سياسة العقاب الجماعي من إغلاق وهدم وتدمير، إضافة لسياسة التخويف والإهانات، والمضايقات الاقتصادية التي يسببها إغلاق المعابر، والإرهاب الثقافي المتمثل في منع الطلاب من الوصول إلى مدارسهم وجامعاتهم وقصف المدارس.

وبعد إدراك الضغوط النفسية والاجتماعية ممن تعرضوا للعدوان الإسرائيلي له أهمية كبيرة في فهم ماهية الضغوط بصفة عامة، والضغوط النفسية والاجتماعية التي يعاني منها هؤلاء الأطفال بصفة خاصة بوصفها مفهوماً ينتج عن إدراكها الكثير من مشاكل سوء التوافق بجميع أنواعها، خاصة عندما يعاني الأطفال من هذه الضغوط ويعانوا منها باعتبارهم مستقبل الأمة الذي تعتمد عليه أي دولة في بناء تقدمها وحضارتها.

تمثل فئة الأطفال بشكل عام وفئة الطلاب بشكل خاص في هذه المرحلة ركناً أساسياً من أركان المجتمع ومستقبله، وهذا ما دعا الباحث لدراسة هذه المشكلة ومحاولة التعرف على طبيعتها وأنواعها وأبعادها ومستوياتها وآثارها وأهم التحديات والعوامل المرتبطة بها، والتعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها الأطفال في مواقف الضغط وترتيب هذه الاستراتيجيات حسب الاستعمال، وصولاً للتمتع بالحياة والرضا عنها.

أولاً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

بدأ شعور الباحث بأهمية موضوع الدراسة من خلال معاشته للواقع المهني والوظيفي للطلاب في المدارس الحكومية كون الباحث يعمل في وزارة الشؤون الاجتماعية أحد وزارات الاختصاص وجمعيات المجتمع المدني خصوصاً العاملة في مجال الأسرة والطفولة لمعرفة مدى حجم المشكلة وانتشارها لدى الأطفال وتأثيرها على كافة مناحي حياتهم الاجتماعية والنفسية وانعكاسها على علاقاتهم

الاجتماعية وشخصياتهم ومستواهم الدراسي، ومستوى جودة الحياة لديهم، وعدم قدرة برامج المساندة الاجتماعية المقدمة من الجهات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني لوحدها على مواجهة تداعيات وتأثيرات الوضع الفلسطيني على الأطفال بكافة أشكاله ومظاهرة السياسية والامنية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية وما تشكله هذه التأثيرات من ضغوط نفسية متنوعة، ومن مصادر متعددة ونشطة ومكررة باستمرار، مما دفع الباحث لتناول هذا الموضوع لأهميته، وأهمية فئة الطلاب في هذه المرحلة التي تمثل ركناً أساسياً في المجتمع ومستقبله، فوجد أنه من الضرورة أن يبحث في مشكلة الدراسة التي تبلورت في التساؤل الرئيس التالي :

ما طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية كما يدركها الأطفال وكل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة؟

ويتم فرغ عن هذا التساؤل العام العديد من التساؤلات نعرض لها على النحو التالي :

1. **التساؤل الأول :** هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة ؟
2. **التساؤل الثاني :** هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة؟
3. **التساؤل الثالث :** هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة؟
4. **التساؤل الرابع :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع ؟
5. **التساؤل الخامس :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن؟
6. **التساؤل السادس :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع ؟
7. **التساؤل السابع :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن؟
8. **التساؤل الثامن :** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع ؟

9. **التساؤل التاسع** : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن؟

10. **التساؤل العاشر**: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع؟

11. **التساؤل الحادي عشر** : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن؟

ثانياً: أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية والتطبيقية من أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو المساندة الاجتماعية التي قد يتلقاها الأفراد في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتي تساعدهم في مواجهة الصعاب، وتحسين جودة الحياة، ولاشك أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية العلمية أو من الناحية العملية التي نرمي إلى تحقيقها وتتلخص في:

1- الأهمية العلمية:

1. تتمثل في العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية حيث ارتبطت الضغوط النفسية بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، وتعد أساليب المواجهة بمثابة عوامل تلطيف تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، كما تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء المواقف الضاغطة في حياته.
2. تفيد في إعداد برامج تدريبية للمعلمين والاساتذة العاملين في مجال التعليم المدرسي والجامعي على اليات استخدام مهارات المساندة الاجتماعية والدعم النفسي وجودة الحياة.
3. توجيه إهتمام الجامعات الفلسطينية لتبني مناهج دراسية لجميع الطلاب تلقي الضوء على المساندة الاجتماعية والدعم النفسي وجودة الحياة التي أظهرت الحاجة اليها أوقات الحروب والازمات كمبدأ اساسي لتنمية شخصية الطالب وتطوير الذات.
4. تبرز أهمية هذه الدراسة فيما تدعو إلى ضرورة توعية المجتمع بالأساليب التي تساعد على مواجهة الضغوط وضرورة الوقاية منها، ووضع برامج توعية للحد من تعرض أطفالهم لمشكلات الضغوط .
5. تساعد في معرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يعتمد عليها الأطفال وأسلوب المواجهة في التخفيف والوقاية من تطور مضاعفات الضغوط وبالتالي التقليل من التكاليف والجهود.

6. هذه الدراسة إضافة جديدة للمكتبة العربية حول موضوع المساندة والضغوط النفسية والاجتماعية وجودة الحياة يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

ب- الأهمية العملية:

1. إعداد خطة وطنية مشتركة بين وزارت السلطة الوطنية الفلسطينية ومؤسسات المجتمع المدني العاملة في مجال المساندة الاجتماعية والدعم النفسي للأطفال بما يكفل انتشارها وتكاملها واستدامتها.

2. تفيد هذه الدراسة المعنيين على المستوى الرسمي والاهلي في اعداد أدلة مهنية لاستخدامات المرشدين التربويين والنفسيين والاختصاصيين الاجتماعيين العاملين في مجال المساندة الاجتماعية والدعم النفسي.

3. لفت اهتمام شبكات الاعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة لإعداد برامج وحلقات توعية للأطفال وأسره حول أساليب التعامل مع احداث الحياة وسبل مواجهتها لمساعدتهم على التكيف مع كل ما يجري من احداث حولهم.

4. تطوير برامج المساندة الاجتماعية والدعم النفسي التي تقدمها المؤسسات الاهلية العاملة في هذا المجال بما يكفل انتشارها الجغرافي واستمراريتها.

5. التأكيد على الدور الإيجابي لأساليب مواجهة الضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية بمصادرها المتعددة كالأسرة والأصدقاء أو الزملاء في الوقاية من أو مواجهة الاضطرابات النفسية.

6. تقديم التوصيات لصانعي القرار المعنيين لتساعدهم في رسم السياسات ووضع الخطط ولتلقى الضوء إعلاميا على حجم الأضرار النفسية والاجتماعية التي لحقت بالأطفال بجانب الأضرار المادية.

7. نقل صورة للمؤسسات الدولية العاملة في مجال حقوق الإنسان ومؤسسات الطفولة للتدخل لحماية الأطفال والمدنيين وتطبيق القوانين والمواثيق الدولية الخاصة بحماية المدنيين أثناء الحرب.

8. تتمثل أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية باستخدام أداة مكونة من اربعة مقاييس على شكل كتيب يمكن تطبيقه على البيئة الفلسطينية مما يفيد المكتبات في العربية، والباحثين المتخصصين والعاملين مع الأطفال في مجال الدعم النفسي الاجتماعي سواء في القطاع الحكومي أو الاهلي.

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية كما يدركها الأطفال وكل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، وتتلخص أهداف الدراسة :

1. التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة.
2. التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة.
3. التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة.
4. التحقق من الفروق بين المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع.
5. كشف الفروق بين المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن.
6. التحقق من الفروق بين الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع.
7. كشف الفروق بين الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن.
8. كشف الفروق بين أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع.
9. كشف الفروق بين أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن.
10. الكشف عن الفروق في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع.
11. الكشف عن الفروق في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن.

رابعاً: فروض الدراسة :

1. **الفرض الأول:** لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة.
2. **الفرض الثاني:** لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة.
3. **الفرض الثالث:** لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة.
4. **الفرض الرابع :** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).
5. **الفرض الخامس:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).
6. **الفرض السادس :** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).
7. **الفرض السابع :** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).
8. **الفرض الثامن:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة).
9. **الفرض التاسع:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة).
10. **الفرض العاشر :** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة).
11. **الفرض الحادي عشر:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في مناطق المواجهة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة).

خامساً : حدود الدراسة:

1. الحد البشري:

يتكون المجال البشري من طلاب المرحلة الاساسية والعليا بمحافظة غزة (مدارس شرق وغرب غزة) من الفئة العمرية (15-18) سنة والبالغ عددهم (37902) طالباً وطالبة، منهم (17512) طالباً ، و(20390) طالبة، للعام الدراسي (2015-2016) .

2. الحد المكاني:

طبقت الدراسة على عينة من الأطفال بمحافظة غزة، وهي أحد التقسيمات الجغرافية للجزء الجنوبي من دولة فلسطين، وعددهم (380) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الحكومية الذين تراوحت أعمارهم من (15-18) سنة .

وقد حدد الباحث هذه الأماكن للدراسة لأنها من أكثر المناطق التي تقع ضمن مناطق الاستهداف المباشر والمتواصل للعدوان الإسرائيلي، وهي التي كانت الأكثر تضرراً وتدميراً وتهجيراً.

3. الحد الزمني:

تم إجراء الدراسة الميدانية من شهر مارس/2016 حتى شهر ابريل/ 2016 من نفس العام حيث جرى تطبيق أدوات الدراسة على أفراد عينة البحث.

سادساً: الدراسات السابقة

نتناول الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة لما لها من أهمية كبيرة يقف من خلالها الباحث على الطرق والأدوات التي استخدمها الباحثون وكذلك يجعله على دراية بما توصل إليه الباحثون من نتائج قد يكون لها علاقة بالظاهرة محل الدراسة، وإذا نظرنا بطريقة كلية للدراسات التي أجريت حول المساندة الإجتماعية والضغط النفسية وأساليب مواجهتها وجودة الحياة سوف نجد اتجاهات مختلفة، فبعض الباحثين اهتموا ببعض متغيرات الدراسة ولكن تباينت عيناتها وطرق دراستها وكذلك النتائج التي تم التوصل إليها، حيث قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث (المنشورة وغير المنشورة)، وسنعرض لهذه الدراسات بالترتيب من الأقدم فالأحدث، وقد قسمت هذه الدراسات إلى اربعة محاور رئيسة هي :

أولاً: دراسات تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية وبعض المتغيرات.

أ- الدراسات الاجنبية:

1- دراسة: مورال وآخرون. (Murall et al,2000,pp. 352-360)

وعنوانها: دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من خبرة الفقد.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من خبرة الفقد.

عينة الدراسة: شملت الدراسة (130) فرادا منهم (45) من الذين فقدوا زوجاتهم أو أزواجهم، (40) من الذين فقدوا والدا أو طفلا، (45) ممن لم يصابوا بالفقد.

أدوات الدراسة: طبق عليهم مقياس رودلف للاكتئاب، ومقياس الضغوط المالية، مقياس أحداث الحياة الضاغطة.

نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية تلعب دورا فاعلا في التخفيف من خبرة الفقد المرتبط بالضغط.

2- دراسة: كوسبة وبوكيتي (Kobasa & Puccetti ,2002,pp839-850)

بعنوان: العلاقة بين صلابة الشخصية والموارد الاجتماعية وإدراك المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة بين ضغوطات الحياة والصحة النفسية والجسمية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين صلابة الشخصية والموارد الاجتماعية وإدراك المساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة بين ضغوطات الحياة والصحة النفسية والجسمية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (170) من الموظفين الإداريين حيث أجريت الدراسة في كاليفورنيا.

نتائج الدراسة: خلصت الدراسة إلى أن العمل من أهم مصادر الضغوط وخصوصا تغيير المسؤوليات داخل العمل نفسه وتحمل مسؤوليات جديدة ثم زيادة معدل العمل وجود علاقة ارتباطية بين ضغوط الحياة والأعراض المرضية والأعراض المرضية وكانت أهم الأعراض الشائعة لدى أفراد العينة انخفاض الوزن وانخفاض الأداء النوعي، وكان لإدراك مساندة مدير العمالة اثر ايجابي في التخفيف من ضغوط

الحياة والأعراض المرضية، كذلك فإن الصلابة النفسية لها اثر دال في التفاعل مع المساندة الأسرية بحيث أن مجموعة الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية أعلى يتلقون المساندة الأسرية بشكل أفضل في إدراكهم لأحداث الحياة فهم اقل تأثراً من الناحية الصحية من أولئك الذين لديهم صلابة نفسية منخفضة.

3- دراسة: برجمان وآخرون (Bergman et almm,2003. pp. 640-646)

بعنوان: اثر المساندة الاجتماعية على الضغوط النفسية والصحة النفسية.
أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى توضيح اثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من اثار الضغوط أو كعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية.
عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (424) مسناً، وقد أجريت هذه الدراسة في مملكة السويد.
نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلبياً بأعراض الاكتئاب بمعنى انه كلما قلت مصادر المساندة الاجتماعية أو اتسمت بعدم العمق فان هذا قد يرتبط بالاكتئاب، كما بينت نتائج الدراسة ان المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته.

4- دراسة: روس وكوهين (2004) Ross & Cohen

وعنوانها: دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الضغوط الحياتية، اجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الامريكية .
اهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية.
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (109) طالب.
نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واق من وقع احداث الحياة الضاغطة. كذلك اشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد. (الكردي، 2012: 54-55)

5- دراسة: ريف وآخرون: (Reif, Lynne. Patton, V. Micheal, J. & Gold, paul. B.

(2006) pp. 292-306)

عنوان الدراسة: الإجهاد والدعم الاجتماعي في أعضاء مجموعة المساعدة الذاتية.
أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة العلاقة بين خبرات الفقد والضغوط والمساندة الاجتماعية، وشبكة التوجيه والاستجابة لضغوط موت أحد أفراد الأسرة.

عينة وأدوات الدراسة: شملت عينة الدراسة (١٥٨) فرداً، واستخدم الباحثون مقياس أثر الحدث، ومقياس المساندة الاجتماعية.

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة أن خبرات الفقد تمثل أكبر الأحداث الضاغطة تأثيراً على الفرد، وأنها ترتبط بزيادة الأعراض المرضية، كما وجدوا أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من الضغوط فقط ولكنها تقوي الذات لدى أفراد العينة، حيث إن الفرد الذي يشعر أن الآخرين يقدرونه ويهتمون به ويحبونه تزيد لديه مشاعر القيمة.

ب- الدراسات العربية:

6- دراسة: حسين علي فايد: (2001)

بعنوان: " الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب".
أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى تناول أحداث الحياة المثيرة للضغوط ومعرفة ما قد تسببه هذه الأحداث في اختلال صحتهم النفسية.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة مكونة من (324) من الذكور الراشدين المقيمين بحي حلوان بمدينة القاهرة، وقد تراوحت أعمارهم بين (24-35) من مستوى خريجي الجامعات من مهن مختلفة.
أدوات الدراسة: استخدم الباحث استبيان المساندة الاجتماعية الذي وضعه الأصل (Sarason, etal, 1983) وقام بتعريبه محمد الشناوي وسامي أبو بيه (1990)، وقائمة بيك المختصرة للاكتئاب من إعداد غريب عبد الفتاح (1985)، استبانته أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة تؤثر سلبياً على الصحة النفسية فقد حصل مرتفعي الضغوط الحياتية على متوسط درجات في الأعراض الاكتئابية أكثر من منخفضي الضغوط الحياتية، كما تؤثر المساندة الاجتماعية تأثيراً إيجابياً في خفض ضغوط الحياة وخفض شدة الأعراض الاكتئابية، وحسب الدراسة تمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة، حيث حصل الأفراد منخفضو الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط المرتفعة على متوسط درجات في المساندة الاجتماعية أكبر من الأفراد مرتفعي الأعراض الاكتئابية من ذوي الضغوط الحياتية المرتفعة. (فايد، 2001: 330 - 375)

7- دراسة: عبير بنت محمد حسن الصبان : (2003)

بعنوان: " المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة".

أهداف الدراسة : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي تتعرض لها عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة .
عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة السيكومترية من (400) امرأة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات تراوحت أعمارهن بين (30- 45) سنة .

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الضغوط النفسية.

نتائج الدراسة : جاء تترتب الضغوط النفسية حسب شدتها لدى النساء السعوديات المتزوجات العاملات على النحو الآتي: ضغوط انفعالية أخرى، ضغوط خادمت، ضغوط أصدقاء، ضغوط العمل، ضغوط عائلية، ضغوط الأبناء، ضغوط الزوج وضغوط اقتصادية، ضغوط صحية، ووجدت علاقة ارتباطية دالة سالبة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية. (الصبان، 2003: 267- 271)

8- دراسة: على عبد السلام على (2005)

عنوان الدراسة: المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجماعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية.

أهداف الدراسة: تهدف إلى إلقاء الضوء على الدور الهام للمساندة الاجتماعية والعاطفية وجماعة الأقران في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة.

عينة الدراسة: عينة كلية قوامها (100) طالبا منهم (50) طالبا من المقيمين في المدن الجامعية ويمثلون المجموعة التجريبية، (50) طالبا مقيمين مع أسرهم ويمثلون المجموعة الضابطة ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (18-25) سنة.

أدوات الدراسة: استخدم عدة أدوات تضمنت: استبيان للمساندة الاجتماعية، واستبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة بين درجة المساندة الاجتماعية والإقامة الداخلية ، حيث كان الطلاب المقيمين في المدن الداخلية لديهم إدراك أقل للمساندة الاجتماعية عن الطلاب المقيمين مع أسرهم، كذلك وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في درجة التفاعل الإيجابي لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، بالإضافة إلى وجود فروق بين المجموعتين في درجة الدافع للإنجاز الأكاديمي لصالح المجموعة الضابطة. (على، 2005: 124-148)

9-دراسة: نجلاء محمد عبد المعبود (2007)

عنوان الدراسة: تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهداف الدراسة: هدفت إلى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلاب الجامعة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 20 طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الذين يقضون فترة العلاج في المستشفى.

أدوت الدراسة: استخدم الباحث مجموعة من الأدوات وهي مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس المستوى الاقتصادي من إعداد عبد العزيز الشخص 1997.

نتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى المساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى أفراد العينة، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية وبين متوسطات درجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث تبعا للمستوى الاقتصادي، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث وذلك لصالح الإناث. (الكردي، 2012: 46-47)

10- دراسة: علي منصور أبو طالب (2011)

بعنوان: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والأمن النفسي، والتحقق من وجود علاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والأمن النفسي، والتحقق من وجود فروق بين المساندة الاجتماعية (الأبعاد- الدرجة الكلية) والأمن النفسي.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 4000 طالب، مقسمة بالتساوي بين النازحين وغير النازحين من المدارس الثانوية في الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة جازان.

أدوت الدراسة: استخدام الباحث مقياسي المساندة الاجتماعية وقت الأزمات من إعداد الباحث، ومقياس الأمن النفسي من إعداد الدليم وآخرون.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى بلوغ مستوى أبعاد المساندة الاجتماعية أعلى من المتوسط، لدى النازحين وغير النازحين، وكانت أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية شيوعاً هو بعد المساندة من قبل الحكومة، ويليه بعد المساندة من قبل الأسرة ثم بعد الشعور بالرضا عن المساندة الاجتماعية، وأخيراً بعد المساندة من قبل الأصدقاء والزملاء والجيران، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات المساندة الاجتماعية (الأبعاد الدرجة الكلية) والأمن النفسي لدى الطلاب النازحين والطلاب غير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان. (أبو طالب، 2011)

ج- الدراسات المحلية:

11- دراسة: مروان دياب (2006)

وعنوانها : المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الإحداث الضاغطة والصحة النفسية لدى المراهقين الفلسطينيين في الجامعة الإسلامية بغزة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة وتحديد التأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 550 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وتراوحت أعمارهم من 15 إلى 19 سنة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث استبانة الصحة النفسية واستبانة المساندة الاجتماعية واستبانة الأحداث الضاغطة .

نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة بأن هناك علاقة عكسية دالة إحصائية بين درجات الأحداث الضاغطة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية ، توجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات منخفضي الأحداث الضاغطة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الضاغطة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية لدى المراهقين توجد علاقة طردية دالة إحصائية بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية توجد علاقة عكسية قوية دالة إحصائية بين درجات الصحة النفسية للمراهقين ودرجات الأحداث الضاغطة. (دياب، 2006)

12- دراسة: إسماعيل الهلول ، وعون محيسن (2013)

عنوان الدراسة: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الحالية إلى تعرف علاقة المساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج.

عينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (٧١٩٤)، تم اخذ عينة من (129) امرأة ممن فقدن أزواجهن. أدوات الدراسة: ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، وبعد التحقق من ثبات الأدوات وصدقها تم تطبيقها على عينة الدراسة.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لنوع الفقدان (شهير - غير شهيد) في حين وجدت فروق في متغيرات الدراسة تعزى لنوع السكن (مستقل - مشترك) كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى المرأة فاقدة الزوج تعزى للعمر ولصالح كبيبات السن، ووجود أثر دال للمساندة الاجتماعية على الرضا والصلابة النفسية. (الهلول ، ومحيسن ، 2013: 2208)

التعليق على الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية:

يلاحظ من الدراسات السابقة أن المساندة الاجتماعية احتلت التقدير الأول لمعرفة علاقتها بمتغيرات اخرى سواء ان كان في زيادة درجة تقدير الذات، والدافع للإنجاز الأكاديمي، وفي تخفيف الصراعات النفسية، أو الوقاية من التعرض للاضطرابات النفسية المختلفة، حيث قام الباحث بتركيز الاهتمام علي دراسات المساندة الاجتماعية بشكل خاص كونها تعتبر متغير أساسي في الدراسة، وقد كان هذا الاهتمام واضحاً من خلال كم الدراسات الذي أفرده الباحث لهذا الموضوع، وتنوع المعلومات التي شملتها هذه الدراسات، وسيتم التعليق من خلال:

أ . من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف الموضوعية للدراسات التي اهتمت بالمساندة الاجتماعية فالكثير من الدراسات السابقة قد وضعت المساندة كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية والجسمية والأعراض الاكتئابية وذلك كما في دراسة دياب(2006)، وتحدثت بعض الدراسات عن أهمية شبكة العلاقات الاجتماعية كعامل مخفف للضغط كما في دراسة: برجمان وآخرون (2003)، ودراسة: مورال وآخرون (2000)، ودراسة روس وكوهين(2004)، وقد اهتمت بعض الدراسات بالتعرف على الدور الذي تلعبه المساندة في التخفيف من حدة وقع الأحداث الصادمة وذلك في دراسة علي(2005)، وقد هدفت بعض

الدراسات التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية والجسمية كما في دراسة الصبان(2003)، وقد هدفت بعض الدراسات التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية وكل من التوافق في الحياة الجامعية وذلك كما في دراسة على (2005).

ب . من حيث العينة:

اختلفت العينات للدراسات السابقة وذلك لاختلاف الأهداف المرجوة من تلك الدراسات، فنجد أن علي(2005) ، قد أجرى دراسته على الطلاب في الجامعات بمتوسط عمري(21.5) سنة، واتفقت دراسة دياب (2006)، ودراسة روس وكوهين(2004) فقد أجريت على الذكور فقط خريجين وطلاب، واهتمت الدراسات المعروضة بدراسة فئات عمرية مختلفة فمنها من استهدف طلاب الجامعات، كما في دراسة على (2005)، دراسة داني(2000) التي اهتمت بالإباء والأمهات ودراسة برقمان وآخرون(2003) التي اهتمت بالمسنين، ومنها من اهتم بالمساندة الاجتماعية كعامل وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية كما في دراسة دياب(2006).

ج . من حيث الأدوات:

اتفق جميع الباحثين على استخدام مقياس المساندة الاجتماعية إلا أنهم اختلفوا في إعداد هذه المقاييس، فمنها من إعداد الباحثين أنفسهم دراسة كما في دراسة علي(2005) ، ومنها من إعداد آخرين مثل دراسة: فايد (2001) ، وقد اختلفت دراسة دياب(2006) عن سابقتها في أن الباحث قد قنن مقياس المساندة الاجتماعية ليلائم البيئة الفلسطينية، وبعضها استخدم مقياس المساندة مع بعض المقاييس الأخرى كما دراسة كل من مورال وآخرون (2000) حيث طبق مقياس رودولف للاكتئاب، ومقياس الضغوط المالية، مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وريف وآخرون(2006) طبق مقياس أثر الحدث .

ثانيا: دراسات تتعلق بالضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات.

ا- الدراسات الأجنبية:

1- دراسة: فريمان: (Freeman et al (2000). pp 233-238)

بعنوان " الاتجاهات المتغيرة في الضغوط النفسية لدى طلاب طب الأسنان في شمال أيرلندا في عام (1992-1995) " .

هدفت إلى معرفة أثر العنف السياسي على الضغوط النفسية عند طلاب طب الأسنان ، وذلك مقارنة بمجموعة الطلاب في عامي (1992، 1995) ، وقد تم إجراء مسح مماثل على عينة من (90) طالب عام (1995) أثناء فترة وقف إطلاق النار بين عامي (1994 ، 1996) ، وكان الهدف من ذلك

مقارنة هذه المجموعة بالمجموعة الأصلية المكونة من (88) طالب عامي (1992 ، 1995) ، وقد قام الطلاب بملء استبيانات الضغط المهني .

نتائج الدراسة: أوضحت النتائج أنه لا يوجد أي أثر لعامل الزمن أو التفاعل بين النوعين على مصادر الضغط أو السلوك من النمط الأول أو المساندة الاجتماعية أو السلوكيات المتعلقة بالصحة العامة أو نتائج الضغط (ضعف الصحة البدنية والعقلية) ، وقد أكدت النتائج أن المساندة الاجتماعية والانسجام داخل المجموعة وهويتها يمكن أن تساعد على احتواء الضغوط النفسية التي ترتبط بالعنف السياسي في شمال أيرلندا .

2- دراسة: ثابت، عابد ، فوستانيس: (Thabet, A.A., Abed, Y. & Vostanis, P. 1804-1801pp (2002)

بعنوان: "المشاكل الانفعالية لدى الأطفال الفلسطينيين الذين يعيشون في منطقة الحرب". أهداف الدراسة: هذه الدراسة تتعرض إلي طبيعة وشدة المشاكل الانفعالية بين الأطفال الفلسطينيين الذين سبق وان هدمت بيوتهم خلال الانتفاضة الحالية في فلسطين مقارنة مع أطفال يعيشون في أجزاء أخرى من قطاع غزة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 91 طفل تعرضت بيوتهم للهدم خلال أحداث انتفاضة الأقصى في منطقة بوابة صلاح الدين، وحي التفاح في خانينونس، وحول المستعمرات في دير البلح و89 طفل كعينة ضابطة تعرضوا إلي أنواع أخرى من الأحداث المؤلمة تعلقت بالعنف السياسي. أدوات الدراسة: تم تطبيق اختبار المخاوف للأطفال، ومقياس القلق المعدل، و مقياس ردود الفعل على الصدمة.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج أن الأطفال الذين تعرضت بيوتهم للقصف والتهديم أظهروا أعراض اضطرابات نفسية ما بعد الصدمة، كذلك بينت أن الأطفال الذين يعيشون في مناطق الحرب يمكن أن يظهر ردود فعل شديدة ناتجة عن الخبرات الصادمة، من خلال مجموعة من الأعراض الانفعالية، والغير معرفية ، ويجب على خبراء الصحة النفسية وآخرون ممن يتدخلون ويتصلون بالأطفال ضحايا الحرب والعنف السياسي أن يتلقوا تدريب على الملاحظة والتعامل مع هذا النوع من المشاكل الانفعالية.

ب- الدراسات العربية

3-دراسة: احمد عربيات، وعمر الخرابشة (2007)

بعنوان: " الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين بمدارس الموهبين بالأردن ، وإستراتيجية التعامل معها".

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى التعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين، وتعرف كيفية التعامل معها.

عينة الدراسة: تكوّنت عينة الدراسة من (256) طالباً، وطالبة من الطلاب المتفوقين الدراسيين في المؤسسات التعليمية التي أنشأتها وزارة التربية والتعليم في الأردن.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج إلى أنّ توقعات الوالدين العالية هي أكثر الأسباب في حصول الضغط النفسي، وأقلها كانت شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم، كما أوضحت أنّ أكثر الاستراتيجيات استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية هي: استخدام المهدئات، وأقلها الاستفادة من الخبرة السابقة، وتوصل البحث إلى وجود فروق بين الطلاب المتفوقين في التعرض إلى الضغط النفسي نعزي إلى متغير النوع حيث وجد أنّ الطلاب أكثر تعرّضاً للضغوط. (عربيات، والخرابشة، 2007 : 53)

ج- الدراسات المحلية:

4- دراسة : سمير قوته: (2000،Quota)

بعنوان "الصدمة النفسية والعنف والصحة النفسية من واقع التجربة الفلسطينية "

اهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الخبرة الصادمة، والنشاط والمعرفة والاستجابة العاطفية بين أطفال فلسطين ، وكذلك الخبرات الصادمة وتأثيراتها نتيجة التفاعل بين الطفل وما يمتلك من مصادر داخلية (قدرات عقلية وأنشطة) ، اتجاهاته الوالدية، والبيئة التي يحدث فيها العنف. حيث تم دراسة العلاقة بين درجة التعرض للخبرات الصادمة ، ومستوى النشاط أو الفاعلية في الانتفاضة وما يمتلكه الطفل من قدرات عقلية وسمات وجدانية.

عينة الدراسة: تمت الدراسة على عينة من الأطفال كان عددهم(108) ممن تتراوح أعمارهم ما بين(11-12) عام ، وممن يسكنون قطاع غزة .

ادوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية : اختبار الخبرة الصادمة إعداد قوته، واختبار العصايبية لايزنك (صيغة الأطفال).

نتائج الدراسة: تشير نتائج الدراسة بأنه : كلما زاد التعرض للعنف والخبرات الصادمة أدى ذلك إلى زيادة مشاكل التركيز والذاكرة ، وتبين أن الأطفال ذوي -في الانتفاضة- ظهرت لديهم مستويات مرتفعة من العصاب، وكلما تعرض الأطفال لخبرات صادمة أظهروا نشاط سياسي مرتفع ، وكلما كانوا أكثر نشاطاً طالما واجهوا مشاكل في التكيف النفسي ، وتعرض الطفل للصدمة يؤدي إلى نمو إدراكي سريع وبذلك يتعدى الطفل لمرحلة الطفولة ويبدأ التكلم عن السياسة ، ويكون أقدر على حل المشاكل ولكن فقده لمرحلة الطفولة يؤثر عليه سلبياً ، وأن الأحداث الصادمة قللت من مصادره العقلية والإبداعية والإدراكية وأن قلة القدرة هذه تنبئ بعدة مشاكل في التكيف النفسي.

5- دراسة: أنور البرعاوي (2001)

بعنوان: " الضغوط النفسية لدى الجامعة، وعلاقتها ببعض المتغيرات".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة في تقدير مصادر الضغوط النفسية، وعلاقتها بكل من عامل النوع، ومستوى الدراسة، ونوع الدراسة، ومكان الإقامة، والكشف عن مستوى معاناة الطلاب من الضغوط النفسية، وكذلك التعرف على أكثر المواقع، والأبعاد التي تشكل ضغطاً لديهم.

عينة الدراسة: تكوّنت عينة الدراسة من (650) طالباً، وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة. أدوات الدراسة: قد استخدم الباحث استبانته مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ضغوط يعاني منها طلاب الجامعة منها الضغوط النفسية، والدراسية، والانفعالية، والبيئية، والشخصية، والاجتماعية، والمالية، والأسرية، ولم تظهر فروق في تقدير الطلاب لمصادر الضغوط النفسية تغزى لعامل النوع، ونوع الدراسة بينما توجد فروق في تقدير الطلاب لمصادر الضغوط النفسية تعزى لمستوى الدراسة، ومكان الإقامة. (البرعاوي، 2001: 245-256)

6- دراسة : صالح ابو حطب(2003)

بعنوان: الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة . أهداف الدراسة : هدفت الدراسة الي التعرف على أهم الضغوط النفسية ، وأساليب مواجهتها ،لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، ومعرفة العلاقة بين الضغوط المتنوعة ، وأساليب مواجهة الضغوط، ومعرفة الفروق الإحصائية لدى النساء في محافظة غزة ، في إدراك الضغوط النفسية وفقاً لمتغيرات "

العمر - المؤهل العلمي - نوع الأسرة - مكان السكن " ، ومعرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومتغيرات " العمر -المؤهل العلمي- نوع الأسرة " .

أدوات الدراسة : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

عينة الدراسة :تكونت عينة الدراسة من(250) سيدة متزوجة من محافظة غزة ، اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة ، تتراوح أعمارهن بين(20-45) عاماً .

نتائج الدراسة : إن المرأة الفلسطينية في محافظة غزة تدرك الضغوط العائلية ، فالضغوط السياسية، فالضغوط الإقتصادية ، فالضغوط الزوجية ، وأخيراً الضغوط الإجتماعية ، وتستخدم أساليب متعددة ، في مواجهة الضغوط النفسية ، وهي " أسلوب إعادة التقييم وأسلوب التخطيط لحل المشاكل ثم أسلوب التحكم بالنفس ثم أسلوب التفكير بالتمني والتجنب وأسلوب تحمل المسؤولية وأسلوب الانتماء وأسلوب الإرتباك والهروب" .

7- دراسة: نبيلة أبو حبيب: (2010)

بعنوان: " الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة" .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلي التعرف على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في المرحلة الثانوية في محافظات غزة.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياسين وهي : مقياس الضغوط النفسية، ومقياس مواجهة الضغوط إعداد الباحثة .

عينة الدراسة: تكونت عينة من طلاب المدارس الثانوية الحكومية في محافظات غزة وكانت العينة مكونة (632) طالبا و (319) طالبة.

نتائج الدراسة: بينت وجود علاقة موجبة بين الضغوط الدراسية والضغوط الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والانفعالية والسياسية والدرجة الكلية للضغوط في كل من أبعاد أساليب المواجهة السلبية التالية (الشرود العقلي، والتركيز، والانفعال، والإنكار، والسخرية، والانسحاب السلوكي، وطلب الدعم العاطفي، والتدعيم السلوكي) وأبعاد أساليب المواجهة الايجابية التالية (إعادة التقييم الايجابي، والتعامل الفعال النشط، والتقبل، والتكيف الروحاني، والتروي، وإشغال الذهن بالتفكير، والتخطيط) لدى أفراد العينة الكلية من طلاب الثانوية. (أبو حبيب ، 2010 :2- 3)

تعقيب على الدراسات السابقة التي تتعلق بالضغط النفسيّة:

أ. من حيث الأهداف:

تفاوتت أهداف الدراسات السابقة فيما بينها حيث اتفقت دراسة كل من البرعاوي (2001) في تحديد مصادر الضغوط، واتفقت دراسة كل من عربيات والخرابشة (2007) في التعرف الضغوط النفسيّة وأنواعها، ودراسات هدفت إلي معرفة المشاكل النفسية والانفعالية التي ظهرت لدى الأطفال خلال فترة الحرب كما في دراسة، وثابت: (2009) ودراسة، ودراسة: ثابت، عابد، فوستانيس: (2002) .

ب. من حيث الأدوات:

تعددت الأدوات والمقاييس المستخدمة من دراسة لأخرى، وذلك تبعاً لطبيعة الهدف لكل منها، فمنها ما قام الباحثون باعدها أو تعريبها أو تكيفها مع البيئة التي أجريت فيها الدراسة ، ومنهم من استخدم مقاييس وأدوات من إعداد باحثين آخرين لملائمتها لطبيعة دراساتهم، أو لكونها قننت في نفس بيئة الدراسة المعنية، فقد استخدم البرعاوي(2001) مقياس الضغوط النفسيّة بالإضافة لاستخدام مقياس التوافق لنفسي، ومقياس تقدير الذات، أما ثابت، عابد، فوستانيس: (2002) فقد تم تطبيق اختبار المخاوف للأطفال، ومقياس القلق المعدل، ومقياس ردود الفعل على الصدمة، واستخدم عبد العزيز ثابت وبانو سفوستانيس مقياس التعرض لأحداث صادمة من إعداد فضل أبو هين وآخرون، ومقياس الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من إعداد بينوس وآخرون، ومقياس الصحة النفسية من إعداد روتر(2000)، اما أبو حبيب: (2010) فقد استخدمت مقياسين مقياس الضغوط النفسية، ومقياس مواجهة الضغوط .

ج. من حيث العينة:

إذا ما نظرنا للعينة فنجد هناك تفاوتاً في الأعداد، والأعمار فقد تراوحت أعداد العينات كما في دراسة البرعاوي(2001) إلى(650) طالباً ، وطالبة، أمّا الأعمار فتراوحت عند البرعاوي (2001) من(18-25)، أمّا أبو حبيب: (2010) كانت العينة مكونة (632) طالبا و (319) طالبة.

ثالثاً: دراسات تناولت الاستراتيجيات والأساليب التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط

النفسية:

يعرض الباحث العديد من الأبحاث والدراسات التي تناولت استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط التي يتبعها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون إليها، وهي كالتالي :

أ- الدراسات الأجنبية:

1- دراسة : ماجيا وآخرون: (2005) Magay,et al.

بعنوان: "الضغط واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين في زيمبابوي حيث يحتاج المراهقين إلي اكتساب العديد من استراتيجيات المواجهة في ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والمتغيرات السياسية اللاحقة".

أهداف الدراسة: تهدف إلي بحث استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين في زيمبابوي وإلقاء الضوء على بعض مصادر الضغوط العامة التي يواجهونها والمتغيرات المؤثرة في هذه الضغوط ومدى المساندة الاجتماعية المقدمة.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة كلية قوامها (101) من التلاميذ ممن تتراوح أعمارهم بين 17-19 عاماً.

أدوات الدراسة: استخدم ثلاث أدوات تضمنت: مقياس الضغوط المدركة، ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس مواجهة الضغوط.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن المراهقين لا يتلقون المساندة الاجتماعية المرجوة من قبل المحيطين بهم، وأما فيما يتعلق بأساليب المواجهة فقد استخدم المراهقون الاستراتيجيات الانفعالية بدرجة أكثر تكراراً من استراتيجيات حل المشكلة. (عبد المقصود، وعثمان، 2007: 121)

2- دراسة: قرين (Green L 2008):

بعنوان: " اختلاف النوع في مواجهة المعاناة".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على اختلافات النوع من أساليب المواجهة ، ومستوى الاكتئاب، وكرب ما بعد الصدمة، والقلق، والغضب، والدعم الاجتماعي، والصحة العامة لضحايا العنف والجرائم العنيفة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (175) ضحية من ضحايا الأنواع المختلفة للجرائم والتي جندت وقوبلت وجها لوجه.

نتائج الدراسة: تشير النتائج إلى وجود فروق مختلفة بين أنواع أساليب المواجهة والصحة العامة للنوع. كما تشير النتائج إلى أن الأشخاص ضحايا العنف والجرائم لديهم أساليب مواجهة مختلفة للتقليل، والتحمل، والتغلب على المعاناة، والكرب العاطفي.

ب- الدراسات العربية:

3- دراسة: منى محمود محمد إبراهيم (2002)

بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية/ دراسة مقارنة بين الريف، والحضر.

أهداف الدراسة: هدفت دراسة منى إبراهيم إلى التعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين مجموعتي الريف، والحضر، والتعرف على الفرق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين الذكور، والإناث، والتعرف على الفرق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب المرحلة الإعدادية، والثانوية.

عينة الدراسة: تكوّنت العينة من (1073) طالباً، وطالبة من طلاب المرحلتين الإعدادية، والثانوية في محافظات القاهرة، والمنوفية، أعمارهم بين (12-18) عاماً.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أنه يوجد فروق بين الريف، والحضر في أساليب مواجهة الضغوط حيث تبين أن الحضر يستخدمون أساليب (التركيز على الحل/ ضبط الذات/ تحمل المسؤولية/ إعادة التفسير الايجابي/ الاسترخاء/ الانفصال الذهني)، بينما يستخدم الريف أساليب (لوم الذات/ الانعزال/ التنفيس الانفعالي/ الدعابة)، كما وجدت فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الذكور والإناث، ووجدت فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب المرحلة الإعدادية، والثانوية على خمسة عشر أسلوباً من أساليب المواجهة، كما أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط النفسية اختلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط (الإنكار/ الاستسلام/ التنفيس الانفعالي).

4- دراسة: أحمد نبيل البحراوي (2003)

بعنوان: الضغوط النفسية، والاجتماعية المدرسية، أساليب المواجهة: دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة لدى طلاب، وطالبات المرحلة الإعدادية.

أهداف الدراسة: هدفت دراسة أحمد البحراوي إلى التعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب المرحلة الإعدادية، وطالبات المرحلة الإعدادية، والتعرف على الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين طلاب، وطالبات المستوى الاجتماعي المرتفع، وطلاب، وطالبات المستوى الاجتماعي المنخفض.

عينة الدراسة وأدواتها: تكوّنت عينة من (200) طالباً، وطالبة من المرحلة الإعدادية.

واستخدم الباحث الأدوات التالية: استبانة مواجهة الضغوط النفسية، والاجتماعية، والمدرسية، واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي.

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ الطلاب الذكور أكثر مواجهة من الطالبات الإناث، كما أشارت النتائج إلى أنّ طلاب، وطالبات المستوى الاجتماعي المرتفع يتميزون بالفاعلية مع زملائهم أكثر من ذوي المستوى الاجتماعي المنخفض، وكشفت النتائج على أنّ الطلاب ذوي المستوى المنخفض أكثر فاعلية في مواجهة الضغوط من الطالبات ذوي المستوى المنخفض.

5- دراسة: نادر فهمي الزيود (2004)

بعنوان " إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات " أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلاب في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار: النوع، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والنوعية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

أدوات الدراسة: واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلاب جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144 طالباً) (140) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية.

نتائج الدراسة: وقد توصلت الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً التي يستخدمها الطلاب هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتفيس الانفعالي، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلاب تعزى إلى متغير النوع، وأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير النوعية، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. (الزيود، 2004: 90-147)

6- دراسة: عبدالله الضريبي(2004)

بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. وقد طبق المقياس على عينة مكونة من(733) من طلاب جامعة دمار، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان لهذا المقياس مؤشرات مقبولة للصدق والثبات، ولفقراته القدرة على التمييز.

نتائج الدراسة: أسفرت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب، وإن علاقة كل أسلوب مع المتغيرات الديمغرافية مجتمعه كانت على النحو الآتي : وجود تأثير للجنس، المستوى الدراسي، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب، وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني، ووجود تأثير لمتغيري: (المستوى الدراسي، مكان السكن) على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين. (عودة، 2010: 95)

7- دراسة : أمل أبو عرام (٢٠٠٥)

بعنوان : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية. أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة وأدواتها: تكونت عينة الدراسة من (٤٣٤) طالباً و(٤٥٧) طالبة واستخدمت الدراسة مقياس (سمات الشخصية من إعداد الباحثة) ومقياس أساليب المواجهة من إعداد : منى عبد الله ٢٠٠٢ . نتائج الدراسة: من نتائج الدراسة أن أهم الأساليب التي يعتمد عليها الطلاب هي اللجوء إلى الله ثم المواجهة وتأكيد الذات ثم تحمل المسؤولية كذلك وجود علاقة بين طبيعة المدارس التابع لها الطلاب وبين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط وهي أسلوب لوم الذات والإنكار، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين النوع وبين عدد من أساليب مواجهة الضغوط كانت لصالح الذكور في أربع أساليب ولصالح الإناث في ثلاث أساليب. (الهالي، ١٤٣٠ هـ : 66)

8- دراسة: عادل عبد الرحمن الهالي(2009)

بعنوان " بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة".

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة لمعرفة أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب الإيجابية منها والسلبية وترتيبها على مدرج أساليب المواجهة، والتعرف على الفروق في متوسط درجات أساليب مواجهة الضغوط بين طلاب مرحلتي المتوسط والثانوي، وأيضاً التعرف على الاختلافات في متوسط درجة الطلاب على مقياس مواجهة الضغوط باختلاف الصف الدراسي والعمر والنوعية ونوع التعليم.

عينة وأدوات الدراسة: وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط لمنى عبدالله ٢٠٠٢ ، وتكونت عينة البحث من (٥٤٧) طالبا، (٢٥٩) طالبا من التعليم المتوسط (٢٨٨) طالبا من التعليم الثانوي، تتراوح أعمارهم بين (١٣-18).

نتائج الدراسة: وقوع أساليب المواجهة الإيجابية في المراتب الأولى على مدرج أساليب الضغوط بشكل عام، حيث جاء أسلوب اللجوء إلى الله أولاً ، وأسلوب تحمل المسؤولية ثانياً ، وأسلوب المواجهة وتأكيد الذات ثالثاً ، وأسلوب التحليل المنطقي رابعاً، وأسلوب ضبط الذات خامساً، عدم تأثر أساليب مواجهة الضغوط مرحلتي تعليم المتوسط والثانوي إلا على أربعة أساليب فقط ، وهي ضبط الذات ولوم الذات والانعزال والاسترخاء والانفصال الذهني مقابل أربعة عشر أسلوباً غير دالة، ضعف تأثير الصف الدراسي والعمر والنوعية ونوع التعليم على أساليب مواجهة الضغوط.

ج- الدراسات المحلية:

9- دراسة: أيمن النعامي (2005):

بعنوان: الآثار النفسية الناجمة عن الأسر وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الآثار النفسية الناجمة عن الأسر وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين من السجون في قطاع غزة، كما وتبحث الدراسة كلا من الآثار النفسية(كرب ما بعد الصدمة والاكنتاب) واستراتيجيات التكيف في ضوء عدد من المتغيرات والديموغرافية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث قائمة العوامل الديموغرافية (من إعداد الباحث)، ومقياس استراتيجيات التكيف من أعداد تعريب وتقنين سمير قوته 1997، ومقياس كرب ما بعد الصدمة من أعداد (Davidson 1987) - تعريب وتقنين ثابت 1998، ومقياس بيبك للاكتئاب من أعداد (Beck 1984) - تعريب وتقنين غريب .

عينة الدراسة: بلغ عدد أفراد العينة الذي تنطبق عليهم الموصفات البحثية (5245) أسير محرر، وبلغت العينة(370) أسيراً ومحرراً.

نتائج الدراسة: وكانت أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: إن استراتيجية إعادة التقييم تحتل المرتبة الأولى في الاستخدام من قبل الأسرى المحررين في مواجهة الآثار النفسية، يليها التخطيط لحل المشاكل ، ثم التحكم النفس بوزن، يليها الانتماء، وفي المرتبة الخامسة تأتي إستراتيجية تحمل المسؤولية ،يليها التفكير بالتمني والتجنب، وجاءت إستراتيجية الارتباك والهروب في المرتبة السابعة والأخيرة في الاستخدام من قبل الأسرى والمحررين، كما وتبين علاقة ارتباطيه اله إحصائياً بين درجات الأسرى على مقياس كرب ما بعد الصدمة ومقياس الاكتئاب ودرجاتهم عن استراتيجيات التكيف (التفكير بالتمني

والتجنب، التخطيط لحل المشاكل، إعادة التقييم، تحمل المسؤولية، إستراتيجية الارتباك والهروب) باستثناء استراتيجية الانتماء والتحكم بالنفس، وتبين توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات المجموعتين من الأسرى المحررين في بقية استراتيجيات التكيف الست.

10- دراسة : محسن ابو مشايخ(2008)

بعنوان: أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بقطاع غزة _ دراسة تحليلية عامليه.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية، والتعرف على الضغوط البيئية المدرسية في هذه المرحلة، وما هي الضغوط وما انواعها، واستكشاف اكثر الضغوط انتشارا لدى الطلاب في الصف التاسع بقطاع غزة.

عينة وأدوات الدراسة: تكونت عينة الدراسة من(36883) طالبا وطالبة، يدرسون في مدارس الحكومة وكالة الغوث، وذلك في العام الدراسي 2006-2007، وقد استخدم الباحث مقياس ضغوط البيئة المدرسية اعداد الباحث، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة أن أساليب مواجهة الضغوط تنتظم في سلم أعلاه اسلوب التكيف الروحاني الديني وكان بوزن نسبي 83.5% وادناها اسلوب السخرية بوزن نسبي 53.5%، وان صعوبة المنهاج المدرسي ومشاهدة مناظر العدوان في التلفاز كانتا الاعلى ضغطا ، وانه توجد فروق بين الذكور والاناث في اساليب المواجهة باستخدام التكيف الروحاني الديني وطلب الدعم العاطفي والتقبل، وان هناك فروقا بين النوعين تبعا للدخل الشهري في أساليب المواجهة، وتوجد مكونات عالية في أساليب المواجهة، وضغوط البيئة المدرسية.

11- دراسة: علي الشكعة (2009):

بعنوان: استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة التعرف إلى درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلى الفروق فيما تبعا لمتغيري النوع ومكان السكن والتفاعل بينهما.

عينة وأدوات الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (400) طالب ، وطبق عليها مقياس مكون من (30) فقرة لقياس استراتيجيات مواجهة الحياة الضاغطة لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة في محافظة

نابلس، ويشمل المقياس ثلاثة أبعاد هي: التفاعل بعد التفاعل الايجابي، والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً إستراتيجية التفاعل الايجابي 79% يليها إستراتيجية التصرفات السلوكية 71%، وأخير تصرفات التفاعل السلبي 695، وأخر إستراتيجية التفاعل السلبي 69% إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغير النوع ومكان السكن والتفاعل بينهما حيث كانت الفروق داله لصالح الذكور في التفاعل الايجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

12- دراسة: محمد محمد عودة (2010)

بعنوان: الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

أهدافه الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية.

منهج وعينة الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (600) طفلاً وطفلة من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

أدوات الدراسة: قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة: استبانته الخبرة الصادمة، واستبانته أساليب التكيف مع الضغوط، واستبانته المساندة الاجتماعية. واستبانته الصلابة النفسية.

نتائج الدراسة: بينت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في الخبرة الصادمة، وأساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث، دلت الدراسة على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، بينما وجد فروقاً في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خان يونس والشمال، وأن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح محافظة الوسطى، وأظهرت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط، والصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الأطفال الذين درس والديهم في المرحلة الثانوية.

13- دراسة: عمر البحصي (2010)

بعنوان: الآثار النفسية وإستراتيجيات التأقلم لدى المراهقين الفلسطينيين الناجمة عن الحرب على قطاع غزة.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الآثار النفسية الناجمة عن الحرب غزة على المراهقين الفلسطينيين في قطاع غزة واليات التأقلم التي يستخدمونها لمواجهة الأحداث الصادمة الناجمة عن العدو الإسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (358) مراهقا ومراهقة، تتراوح أعمارهم بين 15-18عاما.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث بعض المقاييس والأدوات قائمة غزة للأحداث الصادمة بسبب الحرب على غزة ، مقياس القلق (SCAS)، ومقياس الاكتئاب (DSRS) ومقياس كرب ما بعد الصدمة، ومقياس التكيف والتأقلم للمراهقين (A-cope Adolescent) .

نتائج الدراسة: الحدث الصادم الأكثر تكرارا بسبب العنف الإسرائيلي لدى أفراد العينة لدى أفراد العينة هو مشاهدة صور الجرحى والأشلاء والشهداء في التلفاز بنسبة 90.8% ، وتوجد علاقة طردية بين الاكتئاب مع آليات المواجهة ، وأظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة للقلق النفسي وأبعاده وكرب ما بعد الصدمة والفروق كانت لصالح الإناث، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة للاكتئاب والفروق كانت لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة لأساليب التأقلم والتكيف لدى المراهقين.

تعقيب على الدراسات التي تناولت الاستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

لقد ورد مصطلح المواجهة Coping تحت مسميات مختلفة ، فقد أطلت عليها اسم أساليب المواجهة، وفي دراسة (البحصي،2010) ، وفي دراسة (النعامي ،2005) أطلق عليها استراتيجيات التكيف، وفي دراسة (الشكعة ،2009) أطلق عليها استراتيجيات المواجهة ، ودراسة (الزيود ، 2004) استراتيجيات التعامل.

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها حديثة نسبياً، وعلى الرغم من أهمية هذا الموضوع خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يعاني منها الشعب الفلسطيني عامة والأطفال خاصة، وسيقوم الباحث بالتعليق على هذه الدراسات من عدة نواح من حيث الهدف والأدوات والعينة والنتائج.

ا. من حيث الهدف:

تعددت أهداف هذه الدراسات، وإن اتفقت معظمها في قياس علاقة أساليب المواجهة على متغيرات شتى، ولقد اختلفت الأهداف في هذه الدراسات باختلاف المتغيرات موضوع الدراسة: هدفت الدراسات التي تناولت أساليب المواجهة إلي التعرف على أساليب المواجهة وأكثرها شيوعاً وعلاقتها بالضغط النفسية ، منها أبو مشايخ(2008)، ودراسة الضريبي(2004) قد اختلفت في هدفها عن سبقها وذلك في أنها تهدف إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط، كما هدفت بعض الدراسات التعرف على التعرف على أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الشكعة (2009) ، ومنها من تناول استراتيجيات التأقلم وعلاقتها بالأحداث الصادمة درفل (Dorfel, 2002) .

ب. من حيث الأدوات :

تنوعت الأدوات التي استخدمها الباحثون باختلاف طبيعة وأهداف كل الدراسات ، فالدراسات التي تناولت أساليب المواجهة استخدمت أدوات للكشف عن أساليب المواجهة الفعالة وغير الفعالة، وبعض الدراسات استخدم مقياس لقياس أساليب المواجهة وأكثرها استخداماً مقياس تحمل الضغوط (لموس) ، ومقياس (لازاروس وفولكمان) ، مثل : دراسة النعامي (2005)، وفيما يتعلق بالأدوات المستخدمة ايضا نجد أنها تشابهت إلى حد كبير في الأدوات مع خصوصية كل مرحلة أو كل فئة في اختيارها، فنجد أن النعامي (2005) استخدم مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة، كما استخدمت بعض الدراسات مقياسين مثل البحراوي(2003) مقياس مواجهة الضغوط النفسية، والاجتماعية، والمدرسية، واستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي.

ج. من حيث العينة:

اختلفت العينة من دراسة لأخرى وفق ما تقتضيه الدراسة ، فهناك دراسات تناولت فئة الأطفال والمراهقين البحصي (2010) ، وعودة (2010)، أما أعداد العينة فتراوحت بين (38)، وما بين (14) كما في دراسة جانيس (Janice,2004) ، و (44) كما في دراسة دورفل (Dorfel, 2002)

رابعاً: دراسات تناولت جودة الحياة:

ا- الدراسات الأجنبية:

1-دراسة: لlias, et al. (2008) PP.205-211

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تربوي نفسي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تربيوي نفسي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الصعوبات العقلية.
عينة الدراسة: تكونت العينة من (20) أب في المدى العمري (35-58) سنة.
أدوات الدراسة: استخدم الباحث قائمة الضغوط النفسية، واستفتاء الصحة العامة.
نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود علاقة بين طيب الحياة النفسية والضغوط النفسية، كما وجد أثر للبرنامج التدريبي في خفض الضغوط النفسية وزيادة طيب الحياة النفسية.

2-دراسة: هوى تشنق:(Hui-Ching Wu (2008) .pp.1906-1915)

بعنوان: التأثيرات الوقائية للمرونة والأمل على جودة الحياة وأساليب مواجهة الصدمات لإحدى أفرادها.
أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة التنبؤية التكيفية التعرف إلى محددات جودة الحياة لدى السكان المنسيين، مع التركيز على دور الخصائص السكانية الاجتماعية، والضعف العقلي، وميكانزمات المواجهة، والمرونة، والأمل على جودة الحياة الذاتية .
عينة وأدوات الدراسة: قام الباحث بتطبيق استبانة التقرير الذاتي وتحتوي على سبعة مقاييس طبقت على 175 من أفراد ضحايا الصدمات النفسية.

نتائج الدراسة: إشارة نتائج الدراسة إلى أن من تعرض لخبرة صادمة سابقة ، لديهم اضطرابات الضغوط التالية لصدمة، والاكتئاب، والصحة الجسدية، وأن اضطراب الضغوط التالية لصدمة له تأثير بشكل مباشر وغير مباشر على جودة الحياة.

3-دراسة: سنكسفن أوندر، وساريا : Cenkseven –Onder, F, Sari , M (2009).p. p : 1223-1235)

بعنوان: جودة الحياة المدرسية والاحترق النفسي كمنبئات بحسن الحال الذاتية لدى المعلمين.
أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة التعرف على مستوى التنبؤ بحسن حال المعلمين الذاتية من خلال إدراكهم لمستويات جودة الحياة المدرسية والاحترق النفسي.
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 161 معلم ومعلمة (93 إناث و 68 ذكور) الذين عملوا في المدارس الابتدائية في مناطق أدنا المركزية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث أدوات الدراسة التالية: مقياس التأثير الايجابي- السلبي (واتسون كلارك ، 1988) ، ومقياس الرضا عن الحياة (دينر ، إيمونز ، لارسن ، وغريف ، 1985)، ومقياس

جودة الحياة المدرسية (ساري ، 2007) ، ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين (سيدمان ، وزاقر Zager 1986) تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج لتحليل البيانات التي تم جمعها. نتائج الدراسة: أظهرت النتائج أن مستوى حسن حال المعلمين الذاتية دالة في مقياس جودة الحياة المدرسية ، والعوامل لفرعية عند " الحالة " و " المنهاج " ، وكذلك مقياس الاحتراق النفسي، والعوامل الفرعية عند " مواجهة الضغوط المرتبطة بالعمل "، وان مستوى الرضا عن الحياة لدى المعلمين كان دال عند المتغيرات التالية: " الحالة " و " مواجهة الضغوط المرتبطة بالعمل " و "إدارة المدرسة" والتي تعبر أبعاد فرعية لمقياس جودة الحياة المدرسية.

ب- الدراسات العربية:

4- دراسة: سامي محمد هاشم(2001) :

بعنوان : جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة. اهداف الدراسة :هدفت الدراسة إلى معرفة الاختلاف في جودة الحياة لدى المعاقين باختلاف درجة الإعاقة، ومعرفة الاختلاف في جودة الحياة لدى المسنين باختلاف حالتهم الصحية، ومعرفة الاختلاف في جودة الحياة بين المعاقين والمسنين وطلاب الجامعة. عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من(62) معاقاً جسمياً بدرجة بسيطة أو متوسطة وجميعهم ذوي مستوى تعليمي متوسط أو فوق المتوسط ، وهم من الذين يترددون على مراكز الرعاية ونوادي العزيمه بالإسماعيلية وبور سعيد، وتتراوح أعمارهم من(25-40) سنة، ومن(24) مسناً و (38) مسنةً من المرضى بأمراض مزمنة والذين يترددون على المستشفيات، ويعيشون مع أسرهم، ومن غير المرضى بأمراض مزمنة ، وتتراوح أعمارهم من (60-86) سنة، ومن(28) طالباً و(39) طالبةً من طلاب الجامعة بكلية التربية والذين تتراوح أعمارهم من(20-21) سنة. ادوات الدراسة: استخدم الباحث أدوات الدراسة التالية :مقياس جودة الحياة، ومقياس القدرة على التكيف والتماسك الأسري.

نتائج الدراسة: وأسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في جودة الحياة سواء لدى المسنين أو طلاب الجامعة، أن المعاقين بدرجة بسيطة لا يختلفون بصورة جوهرية عن طلاب الجامعة في جودة الحياة، وأن المعاقين من الدرجة المتوسطة كانوا أقل من الطلاب بصورة جوهرية في جودة الحياة. (هاشم:2001، 125-185)

5-دراسة: كاظم كريدي العادلي (2006)

عنوان الدراسة : مدى إحساس طلاب كلية التربية بالرساق بجودة الحياة، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات.

أهداف الدراسة : معرفة مستوى إحساس طلاب التربية بالرساق في سلطنة عمان بجودة الحياة، ومعرفة طبيعة الفروق بين طلاب كلية التربية بالرساق في مدى الإحساس بجودة الحياة وفق متغيري النوع والتخصص الدراسي.

عينة الدراسة :شملت الدراسة(51) طالباً، و(147) طالبة، اما أدوات الدراسة فقد اعتمد مقياس أعد لهذا الغرض.

نتائج الدراسة :أظهرت النتائج أن متوسط درجات إحساس أفراد العينة ككل بجودة الحياة، وكذلك أفراد العينة من الذكور والإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس الذي يعكس مستوى عالياً من الإحساس بجودة الحياة، ووجود فروق إحصائية بين متوسط درجات الطلاب عن مقياس الإحساس بجودة الحياة وفق التخصص الدراسي تم تحديدها بالفروق بين متوسط درجات طلاب تخصص الدراسات الاجتماعية ومتوسط درجات بقية التخصصات المشمولة في البحث .وأوصى البحث بتعزيز شعور الطلاب بجودة الحياة وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتنمية الشعور بأهمية التخصصات الدراسية المختلفة. (العادلي، 2006 37-47)

6-دراسة: بشرى إسماعيل ارنوط، (2008)

بعنوان: الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة لدى موظفي بعض المؤسسات الحكومية بمحافظة الشرقية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. عينة الدراسة: مكونة من 163 فرد من موظفي بعض المؤسسات الحكومية بمحافظة الشرقية (محاسبين بنوك، مدرسين، مهندس كمبيوتر ، محامون) بلغ عدد الذكور من عينة الدراسة 95 بنسبة 0.58% من العينة الكلية ،ويبلغ عدد الإناث 68 بنسبة 0.42% من العينة الكلية. تراوحت الأعمار الزمنية لأفراد عينة الدراسة بين 40-29 عام.

أدوات الدراسة: طبق عليهم مقياس الذكاء الروحي(تعريب وإعداد الباحثة،2007) ، ومقياس جودة الحياة- الصورة المختصرة WHOQOL-BREF ل(منظمة الصحة العالمية WHO 1996) تعريب وأعداد الباحثة .

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس الذكاء الروحي ومقياس جودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية (عند مستوى 0.001) بين متوسط درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للذكاء الروحي وكذلك في الأبعاد، وكانت الفروق لصالح الإناث.

وكذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين متوسط الذكور والإناث في الدرجة الكلية لجودة الحياة وكذلك في الأبعاد الفرعية وكانت الفروق لذلك لصالح الإناث .

كذلك وجود أثر دال لارتفاع الذكاء الروحي على جودة الحياة ، حيث كان مرتفعي الذكاء الروحي أعلى في جودة الحياة من منخفض الذكاء الروحي، كما وجد أثر دال لتفاعل مستوى الذكاء الروحي (مرتفعي - منخفضي) مع النوع (ذكر - إناث) وذلك على جودة الحياة لصالح الإناث مرتفعي الذكاء الروحي.

كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن من أكثر أبعاد الذكاء الروحي قدرة على التنبؤ بمستوى جودة حياة الفرد هي الدرجة الكلية على مقياس الذكاء الروحي، يليها الحقيقة، يليها النعمة. (أرنوط ، 2008: 313-389)

7- دراسة: حنان مجدي سليمان (2009)

بعنوان: قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات.

أدوات الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث مقياس جودة الحياة الذي يتكون من خمسة أبعاد أساسية وهي : جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعلم الجامعي، جودة الحياة النفسية ، وجودة إدارة الوقت ، على (649) طالباً ، من طلاب جامعة تبوك.

نتائج الدراسة: أشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعد جودة الحياة الأسري، جودة الحياة النفسية، ومنفص في بعد جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت، ومتوسطاً في بعد جودة الصحة العامة، أظهرت النتائج أن هناك تأثير دال إحصائياً في متغير التخصص على جميع أبعاد جودة الحياة عدا بعد جودة إدارة الوقت لصالح التخصصات العلمية، العلاقة بين دخل الأسرة وجودة الحياة كانت دالة في بعدين جودة التعليم، جودة الحياة الأسرية. (أبو يونس ، 2013 : 96-97)

ج- دراسات محلية:

8-دراسة: محمد حامد إبراهيم الهنداوي (2011)

عنوان الدراسة : الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الدعم الاجتماعي بمصادره المتمثلة في الأسرة والأقارب، والأصدقاء، ومؤسسات المجتمع، بمستوى الرضا عن جودة الحياة بأبعادها المتمثلة في جودة الحياة الأسرية، وجودة الصحة العامة، والجودة النفسية، وجودة العلاقات، وجودة شغل الوقت وإدارته، وجودة الدور الاجتماعي، والجودة المهنية، وجودة الحياة الزوجية لدى المعاقين حركياً.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (201) من المعاقين حركياً بإعاقات متعددة من كلا النوعين منهم (119) من الذكور حيث شكلوا (نسبة 59.2 %) ومنهم (82) من الإناث حيث شكلوا نسبة (40.8%) ، حيث تراوحت أعمارهم من (18- سنة فما فوق)، وقد قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة : التالية: مقياس الدعم الاجتماعي (إعداد الباحث)، ومقياس مستوى الرضا عن جودة الحياة (إعداد الباحث).

نتائج الدراسة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الدعم الاجتماعي، والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً أفراد العينة، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن جودة الحياة باختلاف مصادر الدعم الاجتماعي (منخفض -مرتفع) لدى المعاقين حركياً من أفراد العينة .وكانت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الدرجة على مصدر الأسرة والأقارب من الدعم الاجتماعي على جميع أبعاد الرضا عن جودة الحياة والدرجة الكلية، والفروق لصالح مرتفعي مصدر الأسرة والأقارب.

كما كانت الفروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الدرجة على مصدر مؤسسات المجتمع من الدعم الاجتماعي في جودة العلاقات، ووجود فروق في مصدر مؤسسات المجتمع للدعم الاجتماعي والبعد النفسي الانفعالي والدعم الاجتماعي ككل تبعاً لاختلاف العمر، والفروق لصالح مجموعة العمر 25 سنة فما دون. (الهنداوي ، 2011 : 200-204)

9-دراسة : مازن الشرافي (2012) :

بعنوان: أساليب مواجهة الخبرة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الخبرة الصادمة وجودة الحياة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة ، وكذلك التعرف إلى جودة الحياة ، كما تهدف إلى معرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس أساليب المواجهة ، ومقياس جودة الحياة ، والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية: (النوع، المرحلة التعليمية، عدد سنوات الخبرة، القرب من خط التماس، عدد أفراد الأسرة ، والدخل).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (401) معلماً من النوعين وتمت تصفية العينة للوصول إلى ذوي الخبرة الصادمة من المعلمين ، وقد بلغ عددهم (215) معلماً من النوعين.
أدوات الدراسة: استخدم الباحث مقياس أساليب المواجهة من إعداد لازاروس (1986) (تعريب سمير قوته ، 1997) ، ومقياس الخبرة الصادمة (من إعداد الباحث) ، ومقياس جودة الحياة (من إعداد الباحث) .

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة جيد، كما أشارت إلى عدم وجود فروق في جميع أبعاد جودة الحياة تعزى للجنس عدا جودة الحياة الجسمية ، وجودة الحياة النفسية لصالح الذكور، وكذلك عدم وجود فروق في جميع أبعاد جودة الحياة تبعاً للدخل عدا بعد جودة البيئة المدرسية، ووجود علاقة إيجابية بين أسلوب تحمل المسؤولية وجودة الحياة الأسرية، كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين أسلوب التحكم بالنفس وجودة الحياة الأسرية، والاجتماعية وجودة البيئة المدرسية، وكذلك بين أساليب التخطيط لحل المشكلات وإعادة التقييم وبين جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة البيئة المدرسية.

10- دراسة: رمزي السويركي (2013)

بعنوان: " الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال/ الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بمحافظة غزة " .

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات كل من الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة لدى الطلاب المعاقين بصرياً في مدرسة النور والأمل للمكفوفين.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 57 طالباً وطالبة من طلاب مدرسة النور والأمل للمكفوفين بمحافظة غزة من الصف السابع وحتى الحادي عشر.

أدوات الدراسة: ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد ثلاثة استبيانات للأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية وجودة الحياة.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :أن مستوى جودة الحياة لدى المعاقين بصرياً بلغ وزنه النسبي(57.1%) ، وهذا يعني توفرها بدرجة جيدة لدى المعاقين بصرياً، وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي وجودة الحياة ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي والاستقلال/الاعتمادية، كما توجد علاقة تنبؤية بين الأمن النفسي وجودة الحياة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الأمن النفسي وجودة الحياة تعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

11- دراسة: أحمد العجوري (2013)

بعنوان: الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة. أهداف الدراسة: هدفت الرسالة للتعرف إلى مستوى الذكاء الاجتماعي وكذلك مستوى جودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات .

عينة الدراسة: تم اختيار عينة عشوائية بنسبة (32.0 %) من مجتمع الدراسة كعينة ميدانية، وقد طبقت أدوات الدراسة على (420) معلماً من النوعين استجاب منهم (387) معلماً من النوعين بنسبة استجابة (92.0%) تقريباً، منهم (134) من الذكور ، ومنهم (253) من الإناث، من مدارس الحكومة ومدارس الوكالة بمحافظة شمال غزة.

أدوات الدراسة: قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة التالية : مقياس الذكاء الاجتماعي : (Silvera , Martinussen , Dahi , 2001) حيث قام بتعريبه وتقنيته محمد عليان (2007) ، ومقياس جودة الحياة : (إعداد الباحث) .

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها : أن جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة من المعلمين بمحافظة شمال غزة جيد ويقع عند وزن نسبي (72.0%)، وجود علاقة موجبة دالة احصائياً عند مستوى (0.01) ومستوى (0.05) بين الذكاء الاجتماعي وجودة الحياة، وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.01) في جودة الحياة الأسرية تبعاً لمتغير المستوى الاقتصادي ، وكانت الفروق بين مجموعة المستوى الاقتصادي متوسط ومجموعة المستوى الاقتصادي مرتفع ، لصالح مجموعة المستوى الاقتصادي مرتفع ، وعدم وجود فروق في باقي الأبعاد ، عدم وجود تأثير دال احصائياً للتفاعل بين النوع (ذكور ، إناث) والذكاء الاجتماعي (منخفض ، مرتفع) على مقياس جودة الحياة بأبعاده ودرجته لدى أفراد العينة.

تعقيب على دراسات جودة الحياة :

1. أهداف الدراسة:

هدفت بعض الدراسات التي تناولت جودة الحياة إلي التعرف على جودة الحياة عند الأسوياء مثل دراسة والبهادلي (2007) ، وأرنوط (2007) ، وهدفت دراسة (Hui,2008) التعرف إلي محددات جودة الحياة، كما هدفت دراسة كاظم والبهادلي(2006) إلي التعرف على مستوى جودة الحياة، ومنها من استخدم برامج إرشادية متنوعة واستخدم (Ilias, et al.,2008) برنامج تربيوي نفسي.

ب. أدوات الدراسة :

لقد تشابهت مع معظم الدراسات السابقة في استخدام الأدوات في دراسة كل من الشرافي (2012) ، الهنداوي (2011) ، أرنوط (2008) ، حيث استخدمت هذه الدراسات مقياس جودة الحياة، وقد اختلفت الدراسات السابقة في نوعية الأبعاد وعددها، وعدد الفقرات المستخدمة وكذلك في صياغة الفقرات، وقد استخدمت اغلب الدراسات السابقة مقياس جودة الحياة مرتبطة بمقاييس أخرى حسب العلاقة بمتغيرات استخدمت أرنوط (2008) مقياس الذكاء الروحي.

ج. من حيث العينة:

تكونت عينة الدراسة في بعض الدراسات من أعضاء هيئة التدريس (المعلمين والمعلمات) كما في دراسة الشرافي (2012)، بينما قامت دراسة أرنوط (2008) على عينة من الموظفين وقد تم اختيارهم من وظائف مختلفة (محاسبين بنوك ، معلمين ، مهندسين كمبيوتر، محامون)، كما اختلفت مع بعض الدراسات السابقة في دراستها لعينات من فئات عمرية مختلفة، مثل دراسة شميدت وبور (Schmidt & Power, (2006) عينة الدراسة من (4849) من الراشدين ، ودراسات العينة من الطلاب مثل دراسة كاظم، والبهادلي(2006) (400) طالب.

لذا وفي ضوء عرض الدراسات السابقة تبين خصوصية المجتمع الفلسطيني التي تملي إجراء الدراسة الحالية لما لها من دور في التعرف على طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية كما يدركها الأطفال الذين يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية، والتعرف على أهم استراتيجيات وأساليب المواجهة النفسية والاجتماعية والجسمية التي يستخدمها الأطفال لمواجهة المواقف الضاغطة، وتوظيفهم لهذه الاستراتيجيات باختلاف جودة الحياة التي يشعرون بها، وبالتالي المساعدة على بناء البرامج التكيفية العلاجية المناسبة لهذه الغاية.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي:

- 1- في تصميم أدوات جمع المعلومات اللازمة، ومقارنة النتائج التي وردت في الدراسات السابقة بما سوف تسفر عنه الدراسة الحالية.
- 2- في معرفة الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات.
- 3- في بناء أداة واستبيان الدراسة وذلك في ضوء الأسئلة التي أجابت عنها الدراسة الحالية.
- 4- في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.

موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالاتي:

- من حيث العنوان :

شمل عنوان الدراسة ثلاثة متغيرات لم تجتمع معاً في أي من الدراسات السابقة في تناولها لموضوع المساندة الاجتماعية وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وجودة الحياة، والذي يعتبر من المواضيع التي لم تدرس في البيئة الفلسطينية على حد علم الباحث، وكذلك في الدراسات العربية والاجنبية، كما انفردت الدراسة الحالية بتناولها لموضوع جودة الحياة لدى الأطفال في البيئة الفلسطينية.

من حيث الهدف :

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في انها ربطت بين عدة أهداف لم تربطها أي دراسة سابقة على حد علم الباحث، حيث هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط وأساليب مواجهتها وجودة الحياة، والفروق بين متغيرات الدراسة باختلاف كل من مكان السكن، والنوع ، والعمر.

- من حيث الاداة:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة باستخدام استبيان مكون من اربعة مقاييس على شكل كراس تم تقنيه وتطبيقه على البيئة الفلسطينية وهذا لم يتوفر في أي من الدراسات السابقة حيث أثرت نتائج تطبيق هذا الاستبيان المتخصصين والعاملين مع الأطفال في مجال الدعم النفسي الاجتماعي سواء في القطاع الحكومي أو الاهلي.

- من حيث العينة:

اختلفت عينة الدراسة عن الدراسات السابقة بانها أخذت من المجتمع الفلسطيني للأطفال من الفئة العمرية من (15-18) من طلاب المدارس الحكومية ، وهذا لم تتناوله أي دراسة من الدراسات السابقة

على حد علم الباحث لتسليط الضوء على مجتمع الدراسة وهم الأطفال كفئة هامة من فئات المجتمع لحث الباحثين على الاهتمام بدراسة هذا المجتمع من جوانب مختلفة.

سابعاً: مصطلحات الدراسة

1. مصطلح المساندة الاجتماعية:

تعرفها مروة محمد شحته (2001) " أن المساندة الاجتماعية اعتقاد الفرد بأنه مُقدر ومُراع من قبل الآخرين، وأنهم متاحون له في أوقات الحاجة، كما أنه راضٍ عن علاقاته الاجتماعية بالآخرين، ثم أكدت أن المساندة الاجتماعية هي كم ما يدركه الفرد من علاقات اجتماعية بالآخرين من حيث ما يقدمونه له من دعم في المجالات: المساند بالمعلومات، المساندة الأدائية، المساندة الوجدانية، ومساندة التكامل الاجتماعي". (شحته ، 2001:9)

التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية

يعرف الباحث المساندة الاجتماعية إجرائياً بأنها: الدعم المعنوي والمادي الذي يتلقاه الفرد من قبل الاسرة والاصدقاء، ومدى قدرته علي تقبل وإدراك هذا الدعم المقدم من خلال مجموعة العلاقات (الرسمية - والغير رسمية) لمساعدته في تخطي الأزمات ومواجهة الظروف الحياتية والاجتماعية الصعبة سواء كان هذا الدعم من الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران أو المجتمع، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها افراد العينة على استبيان المساندة الاجتماعية الذي اعده الباحث.

2. مصطلح الضغوط النفسية:

اشتق مصطلح الضغوط stress من الكلمة الفرنسية القديمة distress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم ، وقد تحولت في الإنجليزية إلى distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو المرغوب، وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني منها الفرد من الإحساس بظلم ما. (عبد المعطي، 2006: 18)

وقد اختلف العلماء في تعريف الضغوط كل حسب رؤيته أو تخصصه بالتالي تعدد التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط stress ومنها:

تعريف عبد المعطي الضغوط بأنها تلك المثيرات الداخلية والخارجية أو البيئية التي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يتقل القدرة التوافقية للفرد، والتي قد تؤدي في ظروف معينة إلي الاختلال الوظيفي أو السلوكي. (عبد المعطي، 2006: 23)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :

هي حالة من الإرهاق ناتجة عن التعرض لأحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تسبب حالة من الإنهاك الجسدي والنفسي للفرد، وما يصاحبه من القلق الشديد، وضعف القدرة على مواجهة الأحداث، كما أن هذه الضغوط تحدث نتيجة عملية التفاعل بين الفرد وبيئته، وتتضمن هذه العملية تقييم الفرد للأحداث المؤلمة والمهددة والمثيرة للتحدي، فإذا تم تقييم الأحداث باعتبارها مهددة فإن ذلك يعرض صحة الفرد النفسية للخطر والوقوع ضحية الاضطرابات النفسية، وتحدث تغيرات نفسية وفسولوجية وسلوكية موجهة نحو إعادة تكيف الفرد واستقراره، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها اضطراب في قدراته المعرفية والإدراكية والسلوكية والجسدية ومحيطه وعلاقاته وبيئته الاجتماعية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها افراد العينة على استبيان الضغوط النفسية الذي اعده الباحث.

3. مصطلح أساليب المواجهة

• مفهوم استراتيجيات المواجهة: Coping Strategies

عرف سفيان أبو نجيله (2009) استراتيجيات المواجهة بأنها " تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب، والسيطرة على الأحداث، والمواقف الضاغطة، أو تحملها، أو خفضها، أو تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسية، أو سلوكية، أو انفعالية، وسواء كانت ايجابية، أو سلبية، وسواء كانت إقدامية، أو إجماعية، وسواء كانت فعالة، أو غير فعالة، وبصرف النظر عما إذا كانت نتائجها جيدة أم غير جيدة". (أبو حبيب، 2010: 2-3)

• مفهوم المواجهة:

يعرف كل من حسين وحسين (2006) المواجهة بأنها : " الطرق والأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والصعوبات التي تواجهه في حياته والتي تمثل تهديداً وضرراً أو تحدياً لشخصية الفرد وهي تعني ببساطة مجموعة الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة وذلك للتخفيف من حدة الموقف الضاغط وخفض الانفعالات السلبية التي تتولد عنه". (حسين، وحسين، 2006: 84)

التعريف الإجرائي لأساليب المواجهة:

يعرف الباحث أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً: بالاستجابة أو الطريقة التي يستخدمها أو يتبعها الفرد في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة للتخلص منها، أو الحد من آثارها، أو التكيف معها، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها افراد العينة على استبيان أساليب مواجهة الضغوط الذي اعده الباحث.

4. مصطلح جودة الحياة:

تعرف شقير (2010: 777) جودة الحياة تعريفاً شاملاً : أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققاً لحاجاته وطموحاته واثقاً من نفسه، غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، بما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله و متمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتمياً لوطنه ومحباً للخير ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعاً للمستقبل.

يعرف الباحث جودة الحياة إجرائياً بأنها:

مستوى قدرة الفرد على الإشباع المعنوي الذي يعبر عن مدى إدراك الفرد أنه يعيش حياة جيدة مستمتعاً فيها بوجوده الإنساني ويشعر بالرضا والسعادة بما يتيح له تحقيق ذاته، وقادراً على الصمود أمام الضغوط التي تواجهه، والإشباع المادي للحاجات الأساسية بالوصول إلى المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً، والنسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها افراد العينة على استبيان جودة الحياة الذي اعده الباحث.

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

المبحث الأول : المساندة الاجتماعية

المبحث الثاني: الضغوط النفسية

المبحث الثالث: استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط

المبحث الرابع: جودة الحياة

مقدمة الفصل

الإسلام هو الدين الذي ارتضاه الله لعباده وهو دين الرحمة والمودة والتكافل وإغاثة الملهوف، فهو يدعو إلى التعاون على البر والتقوى والتراحم بين الناس والدعوة إلى الخير، وفي هدي الإسلام للمؤمنين ما يدعو إلى الإحسان للآخرين بالمعنى الواسع لهذه الكلمة بدءاً من الإحسان المادي إلى الإحسان المعنوي، وقد وجهنا ديننا الحنيف إلى المساندة الاجتماعية للضعفاء والفقراء وأصحاب الحاجات والمشكلات الصحية والنفسية سواء بالمال أو بالقول، ففرض على القادرين الزكاة في أموالهم تُرد إلى أصحاب الحاجات من المسلمين وسن الصدقة. (الصبان ، 2003: 3)

قال تعالى ﴿ وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴾. (الإنسان : 8-9)

وتعد المساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الأحداث والضغط على الأفراد حيث تساعدهم على التكيف مع الخبرات المؤلمة وما يترتب عليها فمن خلال المساندة الاجتماعية يتلقى مشاعر الدفء والود والمحبة من الأشخاص المقربين منه حيث يساعده للتغلب على أزماته وشدائده ومصائبه، وهذا يتوقف على عمق المساندة واعتقاد الفرد بكفايتها، كما تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر المساندة الاجتماعية، بحيث تشكل للفرد درعاً واقياً من الانحرافات والعزلة، مما يجعله يعيش مطمئناً هادئ النفس كما تساعده لأن يكون شخصاً فعالاً في المجتمع. (السميري، 2010 : 2153)

فالمساندة الاجتماعية تكون بمساعدة الإنسان لأخيه في المواقف التي يحتاج فيها للمساعدة والمؤازرة سواء كانت في السراء والضراء، كما تعبر عن إدراك الفرد للمساندة المترتبة عن علاقته الاجتماعية ذات الأهمية وتعد تماسكاً اجتماعياً نتيجة ما يتلقاه الفرد من مساعدة من الأفراد المحيطين به أو من بيئته الاجتماعية. (الصفدي، 2013: 3)

فالحياة من حولنا مليئة بالمشكلات والضغط النفسية والحروب والأزمات وغيرها التي تؤثر على حياة الإنسان ولا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات. (المصري، 2011: 2)

ذلك أن الشعب الفلسطيني لم يعيش تحت وطأة حدث واحد، بل يعيش تحت وطأة أحداث كثيرة ومتعددة ومستمرة أدت إلي استنزاف مستمر ودائم وتدرجي في طاقات أبنائه، فالتعرض للمواقف الصعبة يحدث تغيرات حتمية داخل الإنسان ويؤدي لاستنفاد بطني وتدرجي في الطاقة، فتظهر حالات الإعياء وحالات الواهن ومشاكل الصحة العامة، فقدرات الإنسان التي كان يتمتع بها قبل الأحداث لم

تعد نفس القدرات بعدها وعلي جميع النواحي فمن كان يتمتع بقدرة عقلية عالية وفكرية وذاكرة عالية وقوية وقدرة على الحفظ نجدة في ظل الظروف الراهنة قد يفشل فيه الانتباه والتركيز، والأطفال هم أكثر الفئات تأثراً بهذه الأحداث الضاغطة. (الجبالي، 2009: 2-3)

وهذه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية لا يجد من طاقته النفسية والجسمية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها حيث أطلق الباحثون على هذه المواقف والأحداث (الضغوط stressors) لذا اهتم العلماء بدراسة الضغوط النفسية وتأثيرها على الإنسان باعتبار أن الضغوط يمكن أن تصبح مشكلة أساسية تهدد حياة الإنسان في كثير من المجتمعات.

ورأى ديفيد فونتانا أن أساليب المواجهة هي أساليب يمارسها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها، فهي التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للمواقف لتكون هذه الاستجابة أكثر ايجابية في مواجهة الموقف الضاغط، وعندما تكون التقييمات المدركة صحيحة فسوف تقود تفكير الفرد ومعتقداته لتكون أكثر فاعلية وأقرب للواقعية في مواجهة الموقف الضاغط الذي يعايشه. (عبد المعطي، 2006: 98)

ويشير عبد القادر (2005) إلى أن جودة الحياة تعتبر من المؤشرات الهامة لجودة الخدمات المقدمة لهذه الفئات ورضا الفرد عنها، وإحساسه بالسعادة والرغبة في الحياة، ولا شك أن وجود الأطفال في المجتمع تفرض الاهتمام بالبحث عن كيفية تجنب التعرض للضغوط بالوقاية من حدوثها، وتجنب أسبابها والحد من آثارها البدنية والنفسية والاجتماعية حال حدوثها، وذلك بتحسين جودة الحياة من خلال جودة البرامج الوقائية والعلاجية، والعالم العربي اليوم في حاجة ماسة إلى تظافر كل الجهود المبذولة لتخطيط وتنفيذ هذه البرامج على أسس علمية سليمة. (عبد القادر، 2005: 8)

وبالتالي أصبحت المساندة الاجتماعية، وجودة الحياة هدفاً للدراسة والبحث لدى العلماء باعتبارهما حاجة وطموح كل البشر، وخاصة عند الأطفال، وهي الهدف الأسمى نحو مجتمع متماسك يسوده الامن الاجتماعي، ومن هنا كان اهتمام الباحث بهذه الدراسة لإلقاء الضوء على المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الأطفال، ولفت الانتباه إلى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطفل الفلسطيني وآثارها الجسدية والنفسية والسلوكية والعقلية وآثارها على المجتمع، ولهذا يتمحور موضوع الدراسة الحالية حول المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وبأساليب المواجهة الأكثر استخداماً من قبل الأطفال وعلاقتها بمستوى الرضا عن جودة الحياة فكل فرد له ما يجود به في حياته وقد تختلف من فرد إلى آخر باختلاف المجتمع أو العصر، بحسب حاجة هذا المجتمع وحسب حاجة هذا الفرد.

المبحث الأول: المساندة الاجتماعية: الوظائف والاشكال والمصادر

تمهيد

يعتبر بداية ظهور مصطلح المساندة الاجتماعية حديثاً في العلوم الإنسانية حيث تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، حين صاغوا مصطلح الشبكة الاجتماعية (Social network) الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية (Social support) والذي يطلق عليه البعض مسمى الموارد الاجتماعية (Social resources)، بينما يحدده البعض الآخر على أنه إمدادات اجتماعية (Social provisions) ، وتعتمد المساندة في تقديرها على إدراك الأفراد لشبكاتهم الاجتماعية باعتبارها الأطر التي تشتمل على الأفراد الذين يتقون فيهم ويستندون على علاقاتهم بهم. (الصبان، 2003 : 3)

المساندة الاجتماعية باختلاف أنماطها ومصادرها تعتبر مصدراً حيوياً ومستمراً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي كما تعتبر مصدراً من مصادر الشعور بالأمن عند مواجهة الصعاب والشدائد سواء على المستوى المادي أو المعنوي أو مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وانعكاس كل ما سبق على الجانب الصحي والنفسي وهنا تكون الحاجة للمساندة في أوجها. (سليمان، 2009: 21)

أولاً: تعريف المساندة الاجتماعية:

على الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم المقاييس تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجه أو المشورة. وقد قدم الباحثون تعريفات لمفهوم المساندة الاجتماعية وتباينت هذه التعريفات من حيث العمومية والنوعية، فقد ركز البعض على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص وركز البعض الآخر على المشاركة الوجدانية أو الإمداد بالمعارف والمعلومات أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات وكذلك المساهمات المادية.

المساندة الاجتماعية في اللغة:

يشير الأصل اللغوي للمساندة إلى سند إليه سنوداً أي : ركن إليه واعتمد عليه واتكأ، وساند مساندة وسناداً :عاونه وكانفه. (مجمع اللغة العربية،1985: 456)

والمساندة في اللغة: من سند: ما ارتفع من الأرض في قبل الجبل أو الوادي والجمع إسناد، وكل شيء إليه شيئاً فهو سند، وما يسند إليه مستندا وسندا وجمعه المساند، وتساندت إليه: استندت، وساندت الرجل مساندة إذا عاضدته وكانفته، وسند في الجبل يسند سنودا واسند: رقي، ويقال للدعي المسند والسنيدي، ويقال للدعي سنيدي. (المصري، 2011 : 257)

فساند بمعنى عاضد وكانف وكافأ على العمل، والسند معتمد الإنسان. (آبادي، 1987: 37)

وتحمل المساندة معنى التأييد والتقوية والمساعدة على الاستمرار والإمداد ، بمساندة مالية وإعطاء المساعدة والتشجيع، والمساندة: الشخص الذي يقدم المساندة والتشجيع والقبول.

(Hornby, A. 1987 :,p869)

تعريف المساندة الاجتماعية اصطلاحاً:

- تعد المساندة الاجتماعية من المصطلحات التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقاً لتوجهاتهم النظرية، إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد التي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة. (علي، 2000:9)
- ويعرف (سارسون، 2000 : 69) المساندة الاجتماعية: هي إدراك الفرد بأن البيئة التي تحيط به تمثل مصدراً فعالاً للتخفيف من الضغوطات والانفعالات ومدى توفر أفراد أو أشخاص يهيئون له الظروف المناسبة والرعاية ويقفون بجانبه عند الحاجة مثل الأسرة، الدولة.
- يعرف (جولي كرونستر وآخرون، 2008) المساندة الاجتماعية بأنها عملية شاملة وعالمية، وتمثل قوى ايجابية، والتي تعمل بطريقة كلية لتقديم المساعدة لكل شخص محتاج، وأن مفهوم الدعم الاجتماعي يعد مفهوماً شاملاً ومعقد التركيب، ويختلف وفقاً لمن يقدم هذا الدعم هل (العائلة، والصديق، والشخص المهني) وبين ما هو مقدم (أشياء ملموسة ذات تقنية، أو أدواته، أو عاطفية، أو معلوماتية)، وكذلك الموقف الذي يتم من خلاله تقديم هذه الخدمة (فردية، وجماعية، وتليفون، وانترنت، وكذلك الملامح والسمات النفسية للأشخاص المقدمين والمتلقين للدعم.
- (Chronister ,et al.p22)
- كما يعرفها كل من جاب الله، وهريدي (2001، 86) بأنها مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني، ومعرفي، وسلوكي، ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية.

- أما أنيسا فتري أن المساندة الاجتماعية تتكون من علاقات اجتماعية مميزة في المودة والصدقة الحميمة والتكافل الاجتماعي، واحترام الفرد، وتقديم المساعدة المادية والعاطفية له، بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية على الثقة والدعم المتبادل. (Anisa, Z. et-al,2004,182)
- وتعرفها حسنين(2004: 29) بحاجة الإنسان إلى المساندة الوجدانية والصلات والدعم الاجتماعي والموازرة حيث ترى أن الانتماء لجماعة كالأُسرة أو الأصدقاء يجعل للحياة معنى مما يساعد على مواجهة الضغوط، فالمساندة الاجتماعية تخفف من الآثار السالبة الناتجة عن التعرض للأحداث الضاغطة وتعمل على رفع تقدير الفرد لذاته، وتزيد من فاعليته فالمساندة الاجتماعية تشعر الفرد بقيمته وبقدرته على المواجهة.
- ويعرف تفاحة (2005 ، 130) المساندة الاجتماعية بأنها : ذلك الدعم والعون الذي يشعر من خلاله الفرد بأنه محبوب ومقبول وموضع رعاية الآخرين وتقديرهم، مما يساعده على حل مشكلة والتغلب على الصعوبات التي يواجهها وتلبية حاجته المادية والنفسية، الأمر الذي يعكس آثاره على إحساسه بالأمن والاستقرار والطمأنينة، وأنه جزء من شبكة علاقات اجتماعية ودودة وآمنة وتنال القبول لديه.
- يعرف (كوهين وآخرون) المساندة النفسية الاجتماعية بأنها متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة له، سواء من أفراد أم جماعات تخفت من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، والتي تمكنه من المشاركة الاجتماعية في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها (Cohen,al et.2003,6)
- أما (ليبور 2001 : 21) فيرى أن المساندة الاجتماعية : هي الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد التي يمكن استخدامها للمساعدة وخاصة الاجتماعية في أوقات الضيق، ويتم تزويد الفرد بالمساندة النفسية الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الجهات التي يقع على عاتقها توفير المساندة النفسية الاجتماعية بما فيها الدولة والأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منظم أو بآخر مع الفرد .
- ويعرف (دافيد، 2006) المساندة الاجتماعية: هي اعتقاد الفرد بأن في البيئة المحيطة به من أشخاص ومؤسسات تعتبر مصدر من مصادر المساندة النفسية الفعالة، والذي يؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحداث الصادمة وفي كيفية مواجهتها ، فهي لا تخفف أو تلطف من وقع الأحداث الصادمة فحسب ، بل قد يكون لها تأثيرات واقية أو شافية من أثر هذه الصدمات.(المبحوح، 2015 : 16)

- بينما يرى باريرا Barrera أن هناك ثلاثة مفاهيم أو معاني للمساندة الاجتماعية هي :
1. **العمر الاجتماعي: Social Embedded ness** وفقا لهذا القانون فان المساندة الاجتماعية تشير إلى العلاقات أو الروابط الاجتماعية التي يقيمها الأفراد مع الآخرين ذوى الأهمية في بيئتهم الاجتماعية.

2. **المساندة الاجتماعية المدركة: Perceived Social Support** وينظر للمساندة الاجتماعية وفقا لهذا المعنى باعتبارها تقويما معرفيا للعلاقات الثابتة مع الآخرين.

3. **المساندة الفعلية : Support Enacted** ويشير هذا المفهوم إلى المساندة الاجتماعية باعتبارها تلك الأفعال التي يؤديها الآخرون بهدف مساعدة شخص معين. (رضوان، وهريدي ، 2001: 85)
ويرى الباحث أن مفهوم المساندة الاجتماعية هو مفهوم حديث قد نجده بعدة مسميات منها الإسناد أو الدعم الاجتماعي أو الموارد الاجتماعية أو الإمكانيات الاجتماعية أو الإمدادات الاجتماعية، شبكة العلاقات، فجميع هذه المسميات تعني شيئاً واحداً، إلا أننا نجد أن مفهوم المساندة الاجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد قد تكون من الأفراد أو الجيران أو الأصدقاء أو المؤسسات الحكومية وغير الحكومية أو المجتمع المحلي المحيط بالفرد، كما يمكن أن تقدم المساندة من أشخاص غير معروفين للفرد أيضاً، وقد تكون المساندة مادية أو معنوية أو سلوكية أو معرفية أو تقويمية أو عاطفية تقدم من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي يقيمها الفرد مع المحيطين به وهذه المساعدات تساعد الفرد في التمتع بصحة نفسية وجسمية سليمة وتشعره بالحماية والأمن النفسي والدفاء وتفاعل اجتماعي يساعده في تجاوز صعاب الحياة.

ثانياً: أشكال المساندة الاجتماعية

من خلال عرض الآراء ووجهات النظر حول مفهوم المساندة الاجتماعية فقد اختلفت تلك التعريفات في تحديد أشكالها حيث تراوحت من بعد واحد إلى عدة أبعاد، ويستند هذا الاختلاف إلى المنطلقات النظرية التي انطلق منها أصحاب تلك التعريفات ، ويقصد بأشكال المساندة هي الكيفية أو الصور التي تقدم بها المساندة الاجتماعية، ويحدد مارتين هيرا (Martine Habra, 2005 : 12) أشكال المساندة الاجتماعية كالتالي:

1. **مساندة التقدير: Esteem Support** ويتمثل هذا النوع من الدعم في تقديم أشكال مختلفة من المعلومات لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه بأنه مقبول **Accepted** من الآخرين، ولديه مقومات

التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطى الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من الدعم الاجتماعي يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى مثل، المساعدة النفسية والمساندة التعبيرية Expressive ، ومساندة احترام الذات Support Self Esteem ومساندة التنفيس Ventilation Support، والمساندة الوثيقة Support Close .

2. **المساندة العاطفية: Emotional Support** وهي التي تتطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

3. **المساندة بالمعلومات: Information Support** : وهذا النوع من المساعدة يظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعلومات التي تفيدة في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ويساعد في تحديد وتفهم آلية التعامل مع الأحداث المشكلة الضاغطة، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساعدة بعض المفاهيم الأخرى مثل، مساندة التوجيه المعرفي Cognitive Guidance Support، والمساندة بالنصح والإرشاد.

4. **المساندة الأدائية أو الإجرائية: Instrumental Support** : ويشمل هذا النوع على تقديم المساعدات المادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه، ويطلق على هذا النوع بضع مسميات مثل مساعدة العون، أو المساعدات المادية، أو المساعدة الملموسة. (Cohen, S.&wills. T., 2011,p.88)

5. **الصحبة الاجتماعية: Social Companionship** : مصطلح الصحبة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم المساعدة الاجتماعية ويعني قضاء وقت الفراغ مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الترفيهية والترفيهية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولقد أشار بعض الباحثين لمصطلح الصحبة الاجتماعية بأنه يمثل الوظيفة الوقائية للدعم. (Oxford, J. 1994: p.73)

وقد أجمل جنكينز (jenkes) المساعدة الاجتماعية في أربعة أنواع وهي :

1. **المساندة الوجدانية**: وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه، والثناء عليه في السراء وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء فيجد في تهنئة الناس له الاستحسان والتقدير والتقبل والحب المتبادل ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر التوتر والقلق والجزع،

والتشجيع علي التفكير فيما أصابه بطريقة تفاعلية فيها رضا بقضاء الله وقدره مما يجعله يشعر بالثقة مع نفسه والناس .

2. **المساندة المعنوية أو الإدراكية:** وهي مساندة نفسية أيضا يجدها الإنسان في كلمات حين الثناء عليه في السراء وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء فيجد الاستحسان والتقدير والتفاؤل والتقبل في تهنئتهم له والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق بمواساتهم له .

3. **المساندة التبصيرية أو المعلوماتية:** وهي مساندة فكرية عقلية تقوم علي النصح والإرشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الإنسان علي فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية، وتجعله أكثر تبصراً بعوامل النجاح أو الفشل فيزداد قدرة علي مواصلة النجاح وعلي تحمل الفشل والإحباط، بل قد يجد في النصائح ما يساعده علي تحويل الفشل إلي نجاح .

4. **المساندة المادية أو المساندة العملية :** وهي مساندة مباشرة وفاعله في الموقف، ويحصل عليها الإنسان من مساعدة الناس له بالأموال والأدوات، أو مشاركته في بذل الجهد، وتحمل الموقف وتخفيف المسؤولية وتقليل الخسائر وتقدم المساندة المادية في صورة هدايا أو منح أو قروض ميسرة أو أشياء عينية أو التطوع في عمل يزيد الفرح في السراء أو يخفف التوتر والألم في الضراء .
(القطراوي، 2013: 30-31)

ويرى الباحث أن الفرد يحصل المساندة الاجتماعية إما بشكل رسمي أو بشكل غير رسمي، حيث تكون المساندة رسمية إذا قام بتقديمها أخصائيون نفسيون واجتماعيون ومؤهلون في مساعدة الناس في الأزمات والنكبات والمشكلات، وإما عن طريق مؤسسات حكومية متخصصة أو جمعيات أهلية متطوعة، حيث يقوموا بتقديم المساندة للمتضررين لتخفيف آلامهم ومعاناتهم ومشاكلهم في مواقف الشدة، أما المساندة غير الرسمية فهي المساعدات التي يحصل عليها الإنسان من الأهل والأصدقاء والزلاء والجيران بدوافع المحبة والمصالح المشتركة، والالتزامات الأسرية والاجتماعية والدينية، وأن المساندة الاجتماعية بأشكالها المختلفة تساعد على تخفيف أحداث الحياة والعمل على مواجهتها، والعمل على بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية، والتي يستطيع من خلالها الفرد إشباع حاجاته وصولاً إلى أن يصبح الفرد راضياً عن الحياة ولو بنسبة معينة، ويتضح أيضاً أن المساندة الاجتماعية بأشكالها المختلفة لها أثراً مخففاً وأثراً واقعياً لضغوط الحياة التي يعيشها الفرد، وكذلك التخفيف من حدة المشكلات التي يعيشها والعقبات التي يواجهها أثناء ممارسته لحياته اليومية.

ثالثاً: وظائف المساندة الاجتماعية

للمساندة الاجتماعية أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنه في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة وأساليب مواجهتها، وكيفية تعامله مع هذه الأحداث، ووظائف المساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية، ووظائف تخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وفيما يلي تفصيل ذلك:

1- وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية: تشير هذه الوظائف إلى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية والنفسية والعقلية وصولاً إلى تعزيز وتقوية سعادة المتلقي وإحساسه بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته، وتنقسم وظائف مساندة الصحة ما يلي:

• إشباع حاجات الانتماء: Satisfaction of affective needs

فالمساندة الاجتماعية يمكن أن تشبع حاجات الأفراد بالاتصال بالآخرين والاندماج معهم، مما يخفف من التأثير الضار للعزلة والوحدة، ومن خلالها يستطيع الأفراد الحصول على مشاعر الانتماء التي تشبع حاجات الانتماء لديهم، والموارد المرتبطة بهذه الوظيفة يمكن أن تشمل (تعبيرات الرعاية - الحب - الفهم - الاهتمام - المودة) .

• المحافظة على الهوية الذاتية وتقويتها: Self-identity maintenance and enhancement

الذات تتكون من مجموعة هويات متباينة، ومن خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تنمو شخصية الفرد مكتسباً بذلك وعيه بذاته الاجتماعية، كما أن الأفراد يقيمون ويوضحون نظم معتقداتهم بمقارنة آرائهم واتجاهاتهم ومعتقداتهم بالآخرين، ويكون ذلك عن طريق التغذية الراجعة المرتبطة بمظاهر الذات ونماذج السلوك الملائم في المواقف المختلفة للوصول إلى اتفاق في الآراء ووجهات النظر مع الآخرين.

• تقوية تقدير الذات: Self-esteem enhancement

يمكن للمساندة الاجتماعية أن تقوي شعور الفرد وإحساسه بكفاءته الشخصية، وذلك عن طريق تأكيد وتثبيت القيمة والاستحسان والمدح وتعبيرات الاحترام للمتلقي.

(Brownwell, A. & S. Shumaker.2011. P.9)

لذا تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الأمن النفسي والدعم الوجداني في البيئة التي يعيش فيها الفرد وخاصةً عندما يواجه صعوبات أو أخطار تهدده ويدرك أنه لا يستطيع مواجهة آثارها منفرداً وأنه أصبح في حاجة إلى عون ومؤازرة الآخرين الذين يمثلون الإطار الاجتماعي له، كما

تلعب العلاقات الاجتماعية بين الأفراد في سياقهم الاجتماعي دوراً بارزاً في وقايتهم من الآثار السلبية للمواقف المثيرة للمشقة. (محمود، 2005، 880)

فالأفراد الذين يتلقون مساندة مستمرة، توفر لهم شعوراً بالأمن وتدعم تقدير الذات لديهم وتقوية هويتهم الذاتية، فيصبحون أقل عرضاً لعوامل الضغط مقارنة بالأفراد الذين لم يتلقوا مثل المساندة .

2- وظائف التخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة:

يشير كلاً من: شوماكر وبيرونيل (Brownwell, A. & S. Shumaker. 2011.. p.p 6.12) إلي بعض وظائف المساندة الاجتماعية التي تقوم على تخفيف الضغط أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة من خلال تعليم الفرد الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوط والمشكلات بأساليب إيجابية تمنع آثارها السلبية وتنقسم هذه الوظائف إلى :

• التقييم المعرفي Cognitive Appraisal

وينقسم إلى التقييم الأولي الذي يشير إلى تفسير الفرد لعوامل الضغط المحتملة، وتستطيع المساندة في هذه المرحلة توسيع التفسير الفردي للحدث وتحسين فهمه بوضوح أكبر، وتشمل المساندة في هذه المرحلة معلومات لفظية عن الحدث والاستجابة النموذجية له، فإذا فسر الحدث على أنه تهديد له يظهر التقييم الثانوي الذي يشير إلى تقييم الأفراد لمصادر المواجهة المتاحة ، وتستطيع المساندة في هذه المرحلة أن توسع عدد اختيارات المواجهة وتوفير استراتيجيات مواجهة نموذجية انفعالية وسلوكية، وتوفر المعلومات اللازمة للمواجهة ، وأساليب حل المشكلات.

• النموذج النوعي للمساندة: The specificity model of support

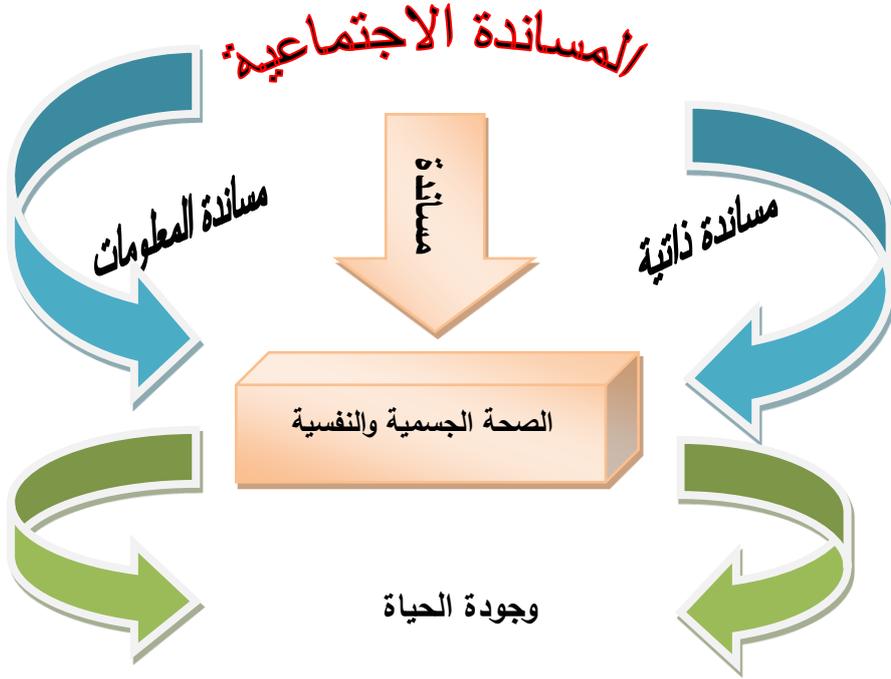
تقوم المساندة الاجتماعية في هذا النموذج بوظيفة مباشرة بإمداد المتلقي بالمصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها عوامل الضغط.

• التكيف المعرفي Cognitive adaptation:

يمر الأفراد بثلاث عمليات ليواجهوا الأحداث التي تهددهم بطريقة معرفية (البحث عن معنى الحدث الضاغط، محاولة استعادة السيطرة على حياتهم ومواجهة الحدث، وتقوية تقدير الذات) والمساندة يمكن أن تلعب دوراً مهماً في كل عملية من هذه العمليات، وذلك عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات اللازمة عن هذا الحدث، وأساليب مواجهته، وطرق السيطرة عليه، بالإضافة إلى دعمه بالمحافظة على تقوية تقديره لذاته.

شكل رقم (1)

يوضح العلاقة التسلسلية بين المساعدة الاجتماعية والصحة الجسمية والنفسية وجودة الحياة



نلاحظ من الشكل السابق أن المساعدة الاجتماعية بأنواعها المختلفة تؤثر على صحة الإنسان من حيث قدرته على التكيف والتعايش مع الضغوط وتقليل ظهور الأعراض كما أن هناك علاقة تبادلية بين عامل الصحة الجسمية والنفسية، ومدى شعور الفرد بجودة حياته فكل منهما يؤثر في الآخر. (سليمان، 2009: 38)

من خلال ما سبق عرضة نوضح وظائف المساعدة الاجتماعية بأنها:

1. تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد.
2. المساعدة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الإحباطات، وحل المشكلات بطريقة جيدة.
3. المساعدة الاجتماعية تخفف وتستبعد عواقب الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية.
4. المساعدة الاجتماعية تساعد الفرد على تحمل المسؤولية، وتبرز الصفات القيادية له.
5. المساعدة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته ومقاومة الأحداث الضاغطة.
6. المساعدة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته، وعن حياته مما يتسنى له تقدير ذاته لاحقاً.

رابعاً: مصادر المساندة الاجتماعية

انطلاقاً من الأدبيات والبحوث والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والاطلاع عليها، فقد وجد الباحث العديد من المصادر المتنوعة للمساندة الاجتماعية والتي تلعب دوراً هاماً في حياة الأطفال، وتختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والإخوة) ، وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات (الرفاق والأسرة)، أما في مرحلة الرشد تتمثل في (الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء) (الصبان، 2003: 26)، ومن هنا تأتي المساندة الاجتماعية من مصادر أساسية منها الأسرة والأصدقاء، والمعلم ، ومؤسسات المجتمع وهي كالتالي :

أولاً: الأسرة : تعرف الأسرة بأنها وحدة بيولوجية اجتماعية زوج وزوجة وأبنائها، ويمكن اعتبار الأسرة نظاماً اجتماعياً أو منظمة اجتماعية تقوم بسد حاجات إنسانية معينة، كما أن الأسرة تقوم بعدة وظائف تجاه نفسها وتجاه أبنائها، وهذه الوظائف منفصلة إلا أنها تتشابه مع بعضها البعض وتعمل كل وظيفة على مساندة الوظائف الأخرى في كل مرحلة من مراحل حياة الأسرة، ومن هذه الوظائف وظائف بيولوجية ووظائف اقتصادية ووظائف اجتماعية ووظائف دينية وأخلاقية. (رمضان، 2002 : 73)

يرى الباحث أن للأسرة دوراً مهماً وكبيراً تجاه أبنائها ، فمن خلالها يتم تقديم المساندة بكافة أشكالها من خلال توفير الظروف المناسبة التي يرغب الأطفال العيش فيها، وكذلك العمل على تكوين علاقات اجتماعية ومساعدة أبنائهم على إقامة هذه العلاقات، والانفتاح على العالم الخارجي، وتقديم الدعم النفسي المتمثل في توفير الأجواء الإيجابية التي تبعث على الراحة والطمأنينة، والنظر إلى المستقبل نظرة تفاؤل ، وكذلك تقديم المعلومات المتمثلة في التوجيه والنصح والإرشاد والمساعدة على حل المشكلات التي تعترض حياتهم، وكذلك الدعم العاطفي المتمثل بالحب والتقدير والاحترام، وتعتبر الأسرة عامل مشترك وأساسي في كل مراحل العمر وتعتبر الأكثر أهمية في حياة الفرد خاصة في مراحل العمر المبكرة.

ثانياً: الأصدقاء : أن الصداقة تمثل قدرة الإنسان على أن يتوافق مع نفسه ومع الآخرين وأن يقبل نفسه ويقبل الآخرين وهذا هو جوهر السعادة والصحة النفسية فالروابط بين الناس قائمة على أساس حاجة للناس لبعضهم البعض، ونحتاج جميعاً إلي الأصدقاء وتزداد هذه الحاجة عندما نتعرض لظروف قاسية مثل الضغوط فنصبح أكثر احتياجاً للمساندة خاصة في هذه المرحلة العمرية الحرجة، ومساندة

الأصدقاء تقوم بأكثر من دور ايجابي في التخفيف عن النفس وإلقاء الهموم عن كاهل الفرد، وخفض مشاعر الوحدة ودعم مشاعر الانتماء للجماعة، وتنمية علاقات ايجابية مع الآخر، وتأتي أهمية الأصدقاء كمصدر من مصادر المساندة في مرحلة المراهقة فيشعر الفرد بأهميتها فيصبحوا بالنسبة له الجماعة المرجعية التي دائما يلجأ إليها حيث يؤثر فيهم ويتأثر بهم لدرجة كبيرة. (سليمان، 2009 : 33-34)

ثالثا : المعلمين : يؤكد توق وآخرون(2001) أن دور المعلم معالجة معظم المشكلات البسيطة التي يواجهها الطلاب والتي هي نتاج للتفاعلات الصفية وتفاعل الطلاب مع زملائهم ومع المعلمين ويتحدد دور المعلم في هذه الحالة في مساعدة الطلاب على النمو والتكيف السوي. (توق وآخرون، 2001: 36) والمعلم كمصدر من مصادر المساندة هام بالنسبة لهذه المرحلة العمرية خاصة وأن الطفل يقضى معظم يومه في الدراسة والتعامل مع المعلمين والأقران وفي هذه المرحلة يعتبر المعلم أقرب الأقارب وربما يحتل مكانة الأب أو ألام الذي يؤدي وظائف نفسية هامة للطفل بالإضافة للمساندة بالمعلومات التي قد تفقدها الأسرة. (سليمان، 2009 : 34)

رابعا: مؤسسات المجتمع : لمؤسسات المجتمع دوراً مهماً وفاعلاً وإيجابياً في حياة الأطفال، حيث يقع على عاتقها حمل كبير تجاه هذه الفئة من فئات المجتمع. (المبحوح، 2015 ، 30) إن المساندة الاجتماعية تتمثل في التفاعل الاجتماعي المنظم، والاندماج في الأدوار الاجتماعية المختلفة داخل المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وأن زيادة حجم وكمية المساندة الاجتماعية تؤدي إلى إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، والتوافق مع البيئة المحيطة. (الهنداوي، 2011: 26)

ويرى الباحث بأن مؤسسات المجتمع كونها تمتلك الكثير من الإمكانيات، فبالتالي هي الأقدر على توفير وتقديم الكثير من المساندة بكافة أشكالها، قد تتمثل هذه المساندة في دعم الأطفال وتوفير المستلزمات والإمكانيات المتاحة التي من شأنها أن تساعدهم وتعينهم على مواجهة الظروف الصعبة من أجل الوصول إلى حياة سليمة بعيدة عن التوترات والانفعالات والتي من شأنها أن تسبب الضرر لهم وتقف عائقاً أمام تحقيق أهدافهم المرجوة والوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي المطلوب كما يمكنها تقديم المساندة النفسية والاجتماعية من خلال أخصائيين يقومون بالعمل على متابعة أوضاع الأطفال ومساعدة المحتاجين منهم، والعمل على حل المشكلات التي يمكن أن يواجهونها وكذلك مساعدتهم على حلها، ويتمثل دعم المؤسسات أيضاً في عمليات التأهيل، وكذلك تقديم العديد من أشكال المساندة الأخرى، الاقتصادية والعاطفية وغيرها.

ويلخص نوربيك (Norbek) مصادر المساندة الاجتماعية في ثمانية مصادر أساسية، هي على النحو التالي: (الزوج أو الزوجة، الأسرة، الأقارب، الجيران، زملاء العمل، زملاء الدراسة، والأفراد الذين يوفرون الرعاية الصحية والنفسية، والمرشد أو المعالج النفسي، ورجال الدين). (الهنداوي، 2011: 46) ويرى الباحث أن أغلب الباحثين قد اتفقوا على تحديد مصادر المساندة الاجتماعية وهي: الاب والام، والأسرة، والأقارب، والجيران، وزملاء الدراسة، والمعلمين، والمرشد الاجتماعي، والمعالج النفسي، ورجال الدين، وأن المساندة الاجتماعية بمصادرها المختلفة كالأسرة والمدرسة ومؤسسات المجتمع تعتبر ذو أهمية كبيرة في حياة الأطفال، قد تبدو بأنها منفصلة ولكنها عملية متكاملة، ولكل مصدر من هذه المصادر أثراً كبيراً وحيوياً وفعالاً في تغيير حياة الأطفال بشكل إيجابي.

خامساً: النماذج الرئيسية والنظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية

ومن خلال وقوف الباحث على ما أورده الباحثون بخصوص الدور الذي تقوم به المساندة، توصل إلى أن الإرث النظري للمساندة الاجتماعية قد توصل إلى عدة نماذج ونظريات تفسر هذا الدور وهي:

1- نموذج الأثر الرئيسي للمساندة The Main Effect Model

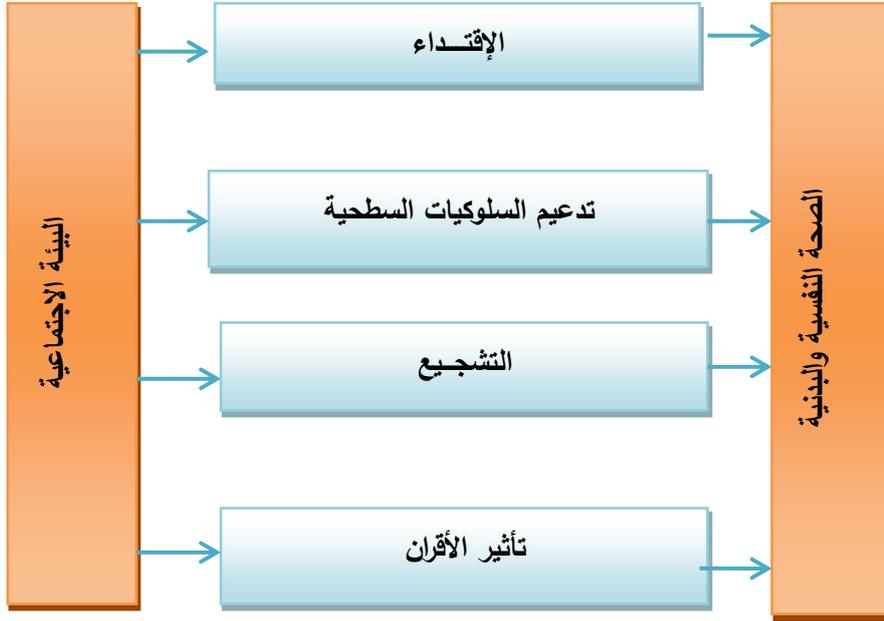
اشتق هذا النموذج أدلته من واقع التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة مما جعل البعض يطلق عليه نموذج الأثر الرئيسي. (Loesch, 2005 : 55)

ويقوم هذا النموذج على مسلمة مفادها أن المساندة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد تتمثل في زيادة الهرمونات العصبية وتؤدي إلى انخفاض كفاءة جهاز المناعة أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة، وفي الصورة القصوى فإن نموذج الأثر الرئيسي يفترض أن زيادة المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة تحسن أو طيب الحياة بصرف النظر عن المستوى الموجود للمساندة. (على، 2005 : 23)

كما أن التكامل في الشبكة الاجتماعية يمكن أن يساعد أيضاً في تجنب الخبرات السالبة مثلاً المشكلات المالية والقانونية، والتي كان من الممكن بدون وجود المساندة أن تزيد من احتمال حدوث الاضطراب النفسي أو البدني. (شوكت ، 2002 : 197)

شكل (2)

يوضح نموذج الآثار الرئيسة للمساندة نقلًا عن (جاب وهريدي، 2001: 75)



يعتبر نموذج الآثار الرئيسة للمساندة أن المساندة الاجتماعية أحد المتغيرات الاجتماعية المعدلة، أو الملطفة الواقية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض على اعتبار أن المساندة ترتبط سلبيا بالمرض، فمن خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه، والمتمثلة في العلاقات الدافئة الحميمة تقل نسبة الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالمرض. (القطراوي، 2013: 25)

إن الدور الرئيسي الذي تقوم به المساندة الاجتماعية كنموذج يخفف من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة في نقطتين أساسيتين هما:

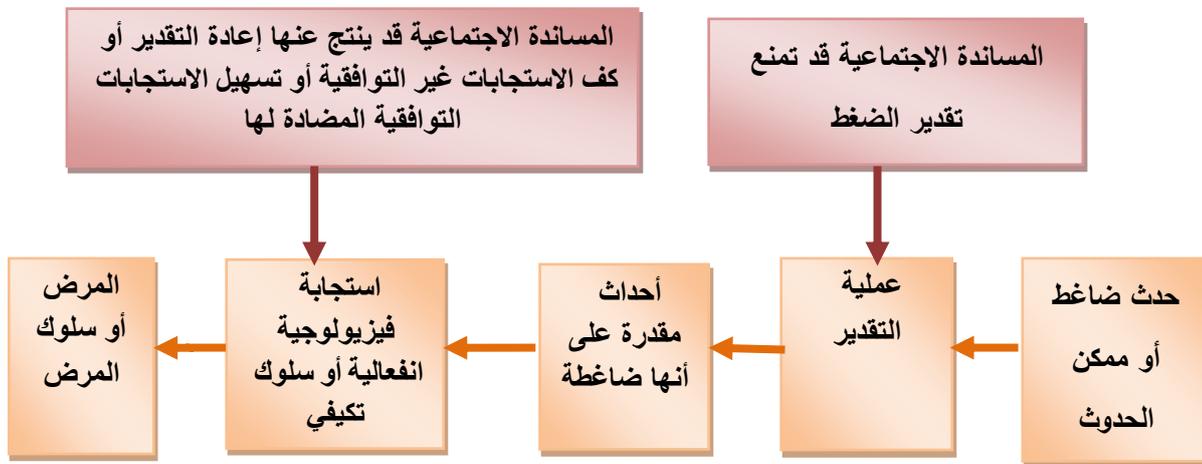
النقطة الأولى: يمكن للمساندة أن تتدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الضغط بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف أو تقوى لديه القدرة على التعامل مع المطالب التي يفرضها عليه الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط.

النقطة الثانية: فإن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية (باثولوجية)، وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط أو بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية، وقد

تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل للمشكلة، وذلك بالتخفيف أو التهوين من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة حيث يحدث كبح للهرمونات العصبية بحيث يصبح الشخص أقل استجابة للضغط المدرك أو عن طريق تيسير السلوكيات الصحية الصحيحة. (الديماموني، 2009: 18)

ويوضح (على، 2005) السببية بين عمل المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة الذي يربط بين الضغط والمرض، يمكن تصوره كما في الشكل الآتي:

شكل (3) يوضح العلاقة السببية بين الضغط والمرض ونقاط عمل المساندة الاجتماعية



والشكل السابق يشير إلى أهمية توافر مصادر المساندة الاجتماعية في عملية تقدير الفرد لأحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها في البيئة المحيطة، والتي تقوم بدور أساسي يشكل النموذج الواقعي أو المخفف للفرد من أي أثار نفسية سلبية يمكن أن يتعرض لها في حياته. (على، 2005 : 25)

2- النموذج الشامل

وضع هذا النموذج لبيرمان وبييرلن (Lieberman & Pearlin) وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي :

- يمكن أن تحد المساندة الاجتماعية من احتمال وقوع الحدث الضاغط.
- إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تلتطف أو تخفف من التوتر المحتمل.

- إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب.
- يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط، وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد.
- بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تعجل من هذه الآثار.
- قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق. (الصبان ، 2003: 29)

3- نموذج العلاقات المتداخلة بين مظاهر المساندة الاجتماعية، وأساليب المواجهة :

إن أسلوب التفاعل الاجتماعي الذي يقوم به الفرد داخل شبكة علاقاته الاجتماعية يتأثر بمدى التقدير الذي يجده من خلال المساندة الاجتماعية التي يقدمها المحيطين به، وهذا يبرز مدى أهمية كيف يدرك الفرد المقومات الأساسية التي تدفعه إلى هذا التفاعل الاجتماعي الإيجابي، وما هو دور المساندة الاجتماعية في تكوينه وتقديره، ويشير لازاروس إلى أن العلاقات الاجتماعية للفرد تعتمد على مقوم انفعالي معرفي تدعمه أساليب مواجهة الفرد، وأنشطة الآخرين، وتقدير هذا النوع يساعد الفرد على تحديد الوقت، والظروف التي يحتاج إليها في تقديم مصادر المساندة الاجتماعية المطلوبة له. (علي، 2005: 54)

4- النظرية البنائية: The Structural Theory

يشير علي(2005: 54) إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، لتعدد مصادرها ولزيادة حجمها وتوسيع مجالاتها، لتوظيفها في خدمة الفرد، وفي طبيعة الحالة، أي أنه كلما زاد حجم المساندة وتتنوع مجالاتها، فإن ذلك سيجعل من الفرد أكثر قوة في مواجهة الحياة الضاغطة وأقل تأثراً بالاضطرابات النفسية، وتقوم هذه النظرية أساساً على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد وعلى عملية التوافق، وتعزز المواجهة الايجابية لهذه الأحداث دون إحداث آثار سلبية أو اضطرابات نفسية على الفرد.

5. النظرية الكلية The General Theory

يشير كل من (Duck & Silver:1995) إلى أن هذه النظرية تؤكد حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمكن يمر بها الفرد وتتركز أيضاً على الخصائص

الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية، وتهتم النظرية الكلية أيضاً بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر وهذا الإدراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية يشكل الأساس النظري لعدد من مقاييس المساندة الاجتماعية أهمها استبيان إدراك المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء، وأن الميزة الهامة لهذه المقاييس والخاصة بالمساندة المدركة تركز على الشعور بالقبول والتقدير من الآخرين وتقدم أيضاً الأفعال المتعددة للمساندة الاجتماعية. (سليمان، 2009: 24)

توضح النماذج والنظريات السابقة أن المساندة الاجتماعية تقوم بدور فعال في حماية الفرد من سيطرة الضغوط النفسية وتأثيرها السلبي على حياته الصحية البدنية أو النفسية، كما أن لها تأثير إيجابي على حياة الفرد إذ أنها تخفف من احتمالية وقوع الحدث الضاغط على الفرد، وتدعم شبكة العلاقات الاجتماعية، وتزيد من شعور الفرد بالانتماء، وإدراكه لشبكة العلاقات الاجتماعية.

سادساً: شروط تقديم المساندة الاجتماعية وإدراكها:

١ - شروط تقديم المساندة الاجتماعية

يرى علي (2005: 30-32) أن للمساندة الاجتماعية تأثيراتها المختلفة على المتلقي سواء كان سلباً أو إيجاباً فقد تمثل عبأً عليه وفي أحيان أخرى يمكن أن تؤدي إلى مشاعر سلبية أو إحساس بالإرهاق البدني أو النفسي فإذا شعر المتلقي أنها لم تقدم في موعدها أو أن كمية المساندة تزيد عن المعدل الذي يطلبه أو أنها كانت في وقت غير مناسب فقد يسبب له الكثير من المشكلات، وعليه فإن بعض الشروط التي يجب أن تتوافر في عملية المساندة الاجتماعية لكي تكون فاعلة وذات تأثير إيجابي على المتلقي، وهناك بعض الشروط التي يجب توافرها في عملية المساندة الاجتماعية وهي:

أ- **كمية المساندة:** فكمية المساندة تعتبر شرط مهم، فيجب أن يكون المانح للمساندة معتدلاً في إعطاء المساندة، حتى لا يكون الفرد اتكالياً واعتمادياً على غيره في المواقف الأخرى، غير أن لا تكون كمية المساندة قليلة جداً، بحيث لا تفقد الدور المطلوب منها.

ب- **اختيار التوقيت المناسب لتقديم المساندة:** حيث يعتبر التوقيت المناسب لتقديم المساندة من أدق وأصعب مهارات المساندة الاجتماعية، فعلى سبيل المثال إذا كان تقديم المساندة بعد الظروف

الضاغطة بفترة زمنية طويلة، قد تكون غير مناسبة ، فاختيار الوقت المناسب من قبل المانح للمساندة يساعد الفرد إدراك المساندة بصورة صحيحة ومفيدة.

ت- **مصدر المساندة:** ويقصد به مانح المساندة الاجتماعية، فالأفراد المانحين للمساندة لهم مواصفات يجب أن يتحلوا بها، كالمرونة والصلابة النفسية والنضج والفهم العميق والكامل لمشكلات الفرد، والقدرة على الإقناع والمحاورة الجيدة.

ث- **كثافة المساندة:** وتعتمد كثافة المساندة على حسب المشكلة أو الموقف الضاغط، فعلى حسب كمية الضغط الحادث تكون كثافة المساندة الاجتماعية، وكلما تعددت مصادر المساندة، كانت النتائج أفضل وأسرع.

ج- **نوع المساندة:** وهذه المهارة أيضا من المهارات الهامة بالنسبة لمقدم المساندة ، وذلك من خلال تقديم ما يحتاجه الفرد ، ويتم من خلال الفهم والمعرفة والإحاطة التامة بظروف المشكلة أو الظروف التي تؤدي إلى المشقة.

ح- **التشابه والفهم المتعاطف:** فكلما كان هناك تشابه في المشكلات كان التعاطف اكبر، وعليه فإن التشابه الثقافي والاجتماعي والموقفي بين المانح للمساندة ومتلقيها، تساعد كثيرا في إدراك المساندة.

٢ - إدراك المساندة الاجتماعية:

يتحكم مجالين في ادراك وتحديد المساندة كما أوردها علي(2005) وهي:

أ- **إدراك المساندة Support as Perceived :** هذا المفهوم يشير إلى الإحساس النفسي بالمساندة من الآخرين، والذي يؤدي إلى التعبير عن الحب والتقدير والانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي يمكن الاعتماد عليها وقت الحاجة إليها والوثوق فيها.

ب- **تلقي المساندة: Support as Received** يشير المفهوم إلى مجموعة منظمة من نماذج المساعدة، مستمدة من مصادر شبكة العلاقات الاجتماعية، التي ينتمي إليها الفرد، وتتمثل في عدة أنماط هي: المساندة الانفعالية، والمساندة الأدائية، والمساندة التقديرية، والمساندة المعرفية. وفي حقيقة الأمر فان العديد من العلماء يرون أن إدراك المساندة يعد أفضل مؤشر للتوافق النفسي، غير أن توقيت تقديم المساندة يكون مهماً في تحديد أيهما أفضل (إدراك المساندة أو تلقي المساندة) فنجد أن إدراك المساندة يعد أفضل قبل حدوث المشقة أو المرض النفسي، ولكن تلقي المساندة المباشرة يكون أفضل بعد حدوث المرض النفسي أو الجسدي.

وقد حددت هيام شاهين(2005) نقلا عن دونكل شترو وآخرون D.Schetter العوامل المؤثرة في العلاقة بين الفرد والبيئة المحيطة ، فيما يلي:

أ- **خصائص المتلقي:** وتتمثل في متغيرات اجتماعية، كالنوع والنوع والعمر والطبقة الاجتماعية والاقتصادية ودرجة التعليم، ومتغيرات شخصية كالميول والاتجاهات والحاجات، الحاجة إلى الاستقلال والانتماء والتقدير واحترام الذات، والمهارات الاجتماعية بصورة عامة.

ب- **خصائص الشخص الذي يقدم المساعدة :** والتي تتمثل في مقدار الدافعية لتقديم المساعدة، وكمية وحجم المساعدة التي يمكن تقديمها، هذا بالإضافة إلى مقدار الوقت والجهد الذي يستطيع أن يبذله.

ت- **خصائص الضغوط التي تواجه المتلقي للمساعدة:** تتمثل في شدة المواقف الضاغطة ومدتها، وكذلك المرحلة العمرية التي حدثت فيها.

ث- **خصائص بيئة المتلقي للمساعدة :** ويقصد بها شبكة العلاقات الإنسانية والاجتماعية ما بين أفراد الشبكة، ومدى التقارب والتباعد بين الأفراد، والخصائص الطبيعية للبيئة. (على،2005 : 17-18)

سابعاً: المساعدة الاجتماعية في الإسلام:

إن مصطلح المساعدة الاجتماعية يعد مفهوماً من مفاهيم ديننا الإسلامي الحنيف حيث جاء تحت مصطلح التكافل الاجتماعي، فنجد أن القرآن الكريم والسنة النبوية قد حثا على التعاون والتكافل الاجتماعي، وعاش المسلمون على هدى القرآن الكريم متكافلين ومتراحمين ومن ذلك قوله تعالى : **﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾** (الفتح:29)

وقوله تعالى: **﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ﴾** (الحجرات:10) فهذه الآيات تتضمن معاني الود والإخاء والرحمة، والتساند والتعاطف حيث يواسي كل مسلم أخاه المسلم فلا مكان للقسوة في قلوبهم ولا تظهر الشدة إلا مع أعداء الله ومن خلال تدبر الباحث لبعض آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية اتضح له أنها حملت في مضامينها أبعاد المساعدة النفسية الاجتماعية التي وردت في التراث الاجتماعي الغربي، بل إن هناك أبعاد كثيرة تتضمنها الآيات والأحاديث النبوية في مجال التكافل الاجتماعي، لم ترد في التراث الغربي، ومن ذلك بعض الآيات التي تحث المسلمين على تبادل المساعدة النفسية الاجتماعية فيما بينهم ومن خلال توضيح أبعاد المساعدة النفسية الاجتماعية في ضوء الكتاب والسنة المطهرة :

1. الحث على التعاون والبر والتقوى وعدم التعاون على الإثم والعدوان:

يقول عز وجل ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴾ (المائدة: 2) ، فالبر والتقوى كلمتان جامعتان تشملان كل صالح من السلوك إبتغاء وجه الله وطمعاً في رحمته وخوفاً من عذابه وبذلك فإن أي مساعدة يبديها إنسان نحو إنسان آخر في إطار البر والتقوى هي بلا شك مما يدخل في هذا التعاون. (راضي، 2008: 106-107)

2. العلاقات الاجتماعية:

يحث الإسلام على العلاقات مع الانسانية بشكل عام، ومع المسلمين خاصة، فهو من يمد يد المساعدة للآخرين المسلم، أو غير المسلم ما لم يعتدي علي الدين وحرمته، وهذه العلاقات تبدأ عادة بصلة ذوي الارحام، حيث يأتي الوالدين في البداية ويدخل في حكمهما آباؤهما، وكذلك تكون هذه العلاقات بعلاقة الفرد بزوجه، وابنائهم، واقربائه حسب درجات القرابة حتى تشمل كل ذي رحم، حيث يقول عز وجل ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا. ﴾ (النساء: 1)

وفي علاقة الإنسان بوالديه يقول ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ لِمَصِيرٍ ۗ ﴾ . (لقمان: 14)

ويمتد الأمر بالعلاقات الحسنة والبر والاحسان ليشمل عددا من الفئات، حيث يقول الحق سبحانه ﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ۗ ﴾ (النساء: آية 36)، وتمتد العلاقات الاجتماعية الخيرية لتشمل جميع البشر، يقول عز وجل ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ. ﴾ . (الحجرات: آية 13)

وكانت حادثة الهجرة من أكبر الدروس في المساندة التي يمكن أن نستسقيها من التاريخ ، حيث تجلت المواسة والموازرة والمساندة في الموقف الذي اتخذته الأنصار تجاه المهاجرين، ولقد شبه الرسول ﷺ المسلمين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم بالاستجابة العضوية التلقائية للجسد الواحد الذي يؤثر بعضه في بعض فعن النعمان بن بشير رضي الله عنه عن النبي ﷺ: ((مثل المؤمنين في توادهم

وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى شيئاً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)).
(السفاريني، 1993 : 481)

3. التواصي والرحمة:

لعل الرحمة والمرحمة والتراحم من أكثر الأشياء التي أوصي بها الإسلام الإنسان المسلم، كما يوصي الإسلام المسلم بالحق، والصبر، وكل مكارم الأخلاق، والتراحم بها، فتحرير الرقاب، وإطعام الطعام في وقت الشدائد لليتامى، والمساكين، والتواصي بالصبر، فهذه جميعها تدل على الرحمة والتراحم بين المسلمين يقول عز وجل : ﴿ أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ * وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ * وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ * فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ * وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ * فَكُ رَقَبَةً * أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ * يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ * أَوْ مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ * ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴾ (البلد: 8-17) ، ويقول جل شأنه ﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ ﴾ . (الفتح: 29)

ولقد كان رسول ﷺ يساند الصحابة ويأمر بمساندتهم ولقد روي عنه أنه عندما جاء خبر استشهاد جعفر بن أبي طالب ﷺ انه قال: " اصنعوا لآل جعفر طعاماً، فقد جاءهم ما يشغلهم " وهذا يدل على مساندة الرسول ﷺ لأصحاب المواقف الحياتية الضاغطة، وقد أجمل معاني المساندة الاجتماعية في وصيته لأُمَّته بالتراحم فعن جرير بن عبد الله ﷺ أن الرسول صلي الله عليه وسلم قال "من لا يرحم الناس لا يرحم " .

4. المساندة المالية :

يقول تعالي: ﴿ مَنْ ذَا الَّذِي يُقْرِضُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا فَيُضَاعِفَهُ لَهُ وَلَهُ أَجْرٌ كَرِيمٌ ﴾ (الحديد : 11) والقرض هو أن يقدم المسلم لأخيه المسلم الدعم المادي الذي يحتاج إليه ثم يقوم بإعادته عندما يتيسر له ذلك وفي هذا يقول الله تعالي : ﴿ وَإِنْ كَانَ ذُو عُسْرَةٍ فَنَظِرَةٌ إِلَى مَيْسَرَةٍ وَأَنْ تَصَدَّقُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: 280) أي أن المسلم الذي ساند أخاه المسلم بمبلغ من المال عليه أن ينتظر يسره ولا يضيق عليه وفي هذا تفريح لكربته وجلاءً لهمه وسينال الأجر والثواب فعن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : " من نفَس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كربة من كرب يوم القيامة ، ومن يسَّر على معسر يسَّر الله عليه في الدنيا والآخرة ومن ستر على مسلم في الدنيا ستر الله عليه في الدنيا والآخرة والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه " أخرجه مسلم. (النيسابوري ، 2007 ، :1011)

وقد هدف الباحث من هذا العرض الموجز للمساندة الاجتماعية في ديننا الإسلامي الحنيف، إلى توضيح شمول هذا الدين لكل جوانب الكون والحياة ، وكيف نظم العلاقات الاجتماعية وأمرنا بالتكافل والتراحم والتآزر بكل صوره وأشكاله، شرط أن يكون ذلك في إطار الشريعة السمحاء، وعليه فإن الإسلام قد أصل مبدأ المساندة الاجتماعية، ودعا إليها بكل أبعادها من أجل أن يعيش الفرد المسلم تحت هذه المظلة الاجتماعية سعيداً آمناً مطمئناً ، وبذلك يكون الإسلام قد سبق منذ بزوغ نوره على الإنسانية كل ما قدمه كلاً من : كاسل ، وكوب ، وساراسون ، وهاوس ، وغيرهم الكثير في العصر الحديث من دراسات عن المساندة النفسية الاجتماعية ، فقد عرف المسلمون الأوائل المساندة بأبعادها المختلفة وطبقوها سلوكاً عملياً في حياتهم.

ويرى الباحث تعدد تعريفات المساندة الاجتماعية جاءت وفقاً لتعدد التوجهات النظرية للعلماء حيث صنفت إلى ثلاثة محاور تعكس توجهات الباحثين فمنها تعريفات حسب الحاجة للمساندة، وتعريفات المساندة المدركة وأخيراً تعريفات المساندة الواقعية وجميعها تعكس الواقع الذي يعيش فيه الفرد، والمساندة بجميع أشكالها لها أثراً مخففاً وواقعياً لضغوط الحياة وكذلك تعمل على التخفيف من حدة المشكلات التي يواجهها الفرد أثناء ممارسته لحياته اليومية.

وتؤدي المساندة الاجتماعية وظائف متعددة تزيد من قدرة الفرد على التغلب على المشكلات والتخفيف من الأحداث الضاغطة وحماية تقدير الفرد لذاته، وتزيد من شعوره بالرضا، وتتعدد مصادر المساندة الاجتماعية والتي من أهمها الأسرة (الأب ، الأم) ، والأقارب ، الجيران ، الزملاء ، المعلمين ، والمرشدين النفسيين والاجتماعيين ، ورجال الدين).

ورغم تعدد النماذج والنظريات المفسرة للضغوط إلا أنها تجمع على أن المساندة الاجتماعية تعمل على حماية الفرد من سيطرة الضغوط وتخفف من احتمال وقوع الحدث الضاغط وتدعيم شبكة العلاقات الاجتماعية.

وجاء الإسلام ليبين لنا حرصه على مساندة المسلم لجميع أفراد مجتمعه ليؤصل مبدأ المساندة الاجتماعية، ودعا إليها بكل أبعادها من أجل أن يعيش الفرد المسلم تحت هذه المظلة الاجتماعية سعيداً آمناً مطمئناً .

المبحث الثاني: الضغوط النفسية: العمليات والمصار والآثار

تمهيد

لقد أصبحت كلمة الضغط من الكلمات المتداولة، ويعتبر مفهوم الضغط مشكلة اصطلاحية نظراً لتعدد المعاني التي قد يحملها، فكلمات الضغط، الحزن، الإنهاك، التوتر الإحباط، الاحتراق النفسي كلها كلمات يحلّ بعضها محل الآخر لذلك اختلفت التعاريف من قبل الباحثين والكتاب في هذا المجال، فليس هناك تعريف دقيق ومحدّد لهذا المفهوم، ويرجع ذلك أساساً إلى ارتباط كلمة الضغط بكثير من العلوم الأخرى . (عسكر، 2005: 91)

لذلك تعدّ ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر تعقيداً، فالبرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، والتي أجريت منذ عام (1950) فإنها لم تؤدّ إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية، وحسب بار آنسن وكولمان (1995) فالسبب في ذلك يعود إلى أنّ مصطلح الضغط عبارة عن تكوين فرضي وليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه لذلك ما يزال يكتنفه قدر كبير من الغموض. (مرشدي، 2008: 15)

وإن مصطلح الضغط النفسي ليس جديداً كما ذكر (الجندي ومكاري، 2007: 159)، حيث تعود بداية ظهور إلى بدايات القرن السابع عشر، ولكنه برز بشكل واضح في هذا العصر وأصبح يشير إلى عملية مواجهة مشاق الحياة ومشكلاتها والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق.

وقد أستعير مصطلح الضغوط النفسية من الفيزياء حينما كان يشير إلى (الإجهاد، Strain والضغط، Press والعبء Load) ، هذا المفهوم استعاره علم النفس في بداية القرن العشرين عندما انفصل عن الفلسفة وأثبت استقلاليته كعلم له منهج خاص به ، وأيضاً جرى استخدامه في الصحة النفسية والطب النفسي على يد (هانز سيللي) الطبيب الكندي في العام 1956 عندما درس أثر التغيرات الجسدية والانفعالية غير السارة الناتجة عن الضغط والإحباط والإجهاد. (الأمانة ، 2004)

ويعتبر الفيزيولوجي الأمريكي " والتر كانون "Walter Cannon" من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ Emergency response ، أو رد الفعل العسكري Militaristic response بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد كشف أبحاث كانون عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه. (عسكر، 2000: 34)

فأصبح هذا المصطلح يشير في علم النفس إلى المواقف التي يكون فيها الفرد واقعاً تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسدي ، فإذا استمرت هذه الضغوط شعر الفرد بالنفور وعدم التقبل، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية ، أو ما يطلق عليها بالاضطرابات السايكوسوماتيكية (Psychosomatic) (جودت ، 2001 : 403)

أولاً: تعريف الضغوط النفسية

1- تعريف الضغط في اللغة:

في القاموس المحيط " الضغطة بالضم تعني الضيق والشدة ، وضغطه عصره وزحمه ، وتتضاغطوا ازدحموا ، وضاغطوا زاحموا". (آبادي ، 1985:303)
وفي القاموس العربي الوسيط (1997 : 444) " ضغط ضغطاً عصرأ ، ضيق على الشخص".
ذكر الرازي في الصحاح(1997:184) أن الضغطة بالضم هي الشدة المشقة ويقال : اللهم ارفع عنا هذه الضغطة.

وفي الزبيدي (١٣٠٦ هـ :177) ضغطه يضغطه ضغطاً أي عصره وضيق عليه وقهره والضغطة بالضم الإكراه ، يقال أخذت فلانا ضغطه أي ضيقته عليه لتكرهه على الشيء، والضغطة أيضاً الشدة والمشقة ، والضغطة بالفتح القهر والضيق والاضطرار .

أما في المجال الإنساني يشير إبراهيم أنيس وآخرون(1985:540-541) أن الدلالة اللغوية لكلمة " ضغط " تعني الضيق والقهر والاضطرار، كما أنها تعني الزحمة والشدة والمجاهدة بين الدائن والمدين، كما أن من معاني هذه الكلمة الدلالة على الرجل الضعيف في رأيه مما يؤثر على علاقته ووضعه مع الآخرين.

وقد اشتق مصطلح الضغط Stress من الكلمة الفرنسية distress والتي تعني الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم، وقد تحولت في الانجليزية إلى distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب، وقد استخدمت كلمة Stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما، وفي السياق اللفظي للمصطلح يفرق عبد المعطي(2006) بين ثلاثة معاني:

- **الضواغط : Stressors** وتشير إلى تلك القوى والمؤثرات التي توجد في المجال البيئي - الفيزيقي - الاجتماعي - النفسي، والتي يكون لها القدرة على إنشاء حالة ضغط ما.
- **أما الضغوط : Stress** فتعتبر عن الحادث ذاته، أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط أي أن الفرد قد وقع تحت طائلة ضغط ما.

- أما الانضغاط : **Strain** فيشير إلى حالة الانضغاط التي يعانيتها ويثن منها الفرد والتي تعبر عن ذاتها في الشعور بالإعياء والإنهاك ويعبر عنها الفرد بصفات مثل انه خائف، قلق، مشدود، متوجس، متوتر ... الخ. (عبد المعطي، 2006 : 18-19)

2- تعريف الضغوط النفسية في الاصطلاح :

الضغوط النفسية هي ظاهرة معقدة ومتداخلة وقد أطلق العلماء الكثير من التعريفات للضغوط، وهذه التعريفات قد اختلفت تبعاً للمدارس الفكرية والاجتماعية التي ينتمون إليها، ولهذا فإن اتجاهات العلماء في دراسة الضغوط انقسمت إلى ثلاثة اتجاهات وهي:

- الاتجاه الأول: تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي:

ينظر أصحاب هذا الاتجاه إلى الضغوط كمثير، وعلى هذا يكون الضغط هو أي حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديداً له، ولهذا فهم ينظرون للضغط على أنه متغير مستقل، وأن المثيرات قد تكون داخلية تنشأ من داخل الفرد مثل الصراعات وقد تنشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد، مثل وفاة شخص عزيز والبطالة والكوارث الطبيعية والحروب وغيرها. (حسين، وحسين، 2006 : 50)

ولذلك قام العلماء بتحديد نوعين من مصادر الضغط، وهي الضغوط السارة التي تعد ضغطاً صحياً، والتي تؤدي إلى تحسن في جودة الحياة مثل أعباء منصب جديد أو الترقية لدرجة أعلى، والضغوط المكدرّة أو غير السارة، والتي لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق، وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية، ولذا يطلق عليها المشقة المحدثة للمرض، مثل وفاة شخص عزيز، أو الإصابة بمرض مزمن، أو التقاعد... الخ. (شويخ، 2007 : 135-136)

- الاتجاه الثاني: تعريف الضغط على أساس الاستجابة

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة، ولهذا فهي تمثل ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وبالتالي يتناول هذا الاتجاه الضغط على أنه متغير تابع، بمعنى أن الضغوط هي استجابة للحدث، وهذه الاستجابة قد تعمل مرة أخرى كمثير يؤدي إلى ظهور المزيد من الاستجابات، وهذه الاستجابات متعددة الأوجه حيث تتضمن تغيرات في الوظائف المعرفية والانفعالية والسيولوجية للجسم، وفي ضوء ذلك فإن هذا الاتجاه يركز على الحالة الداخلية للكائن العضوي، ومن الذين عرفوا الضغط كاستجابة العالم الفسيولوجي هانز سيلاي (1976) Hans Selye، من خلال ما سماه بزملة التكيف العام، وهي بشكل جوهري ميكانيزم دفاعي لدى جسم الفرد

لمواجهة المثيرات التي تهدد الاتزان، ولقد ركز في دراسته للضغط على الاستجابة الفسيولوجية للضغط دون الاهتمام بالمثير أو الحدث. (حسين، وحسين، 2006: 50-52)

- الاتجاه الثالث: تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير والاستجابة:

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها هي عبارة عن الاتجاه الجامع للمدخلين السابقين، بالإضافة إلى تأكيدهم على علاقة الفرد بالبيئة، حيث يصف كابلان وآخرون، (Kaplan and others (1993)، الضغط بأنه "عملية تفاعلية ودينامكية مستمرة بين مثيرات الضغط (المشقة) الموجودة في البيئة من ناحية وبين الفرد من ناحية أخرى"، وقدّم هذا الاتجاه كل من "لازاروس وفولكمان" (1984) فعرّفوا الضغط بأنه العلاقة الخاصة بين الفرد والبيئة، والتي يُقيّمها الفرد على أنها مهددة لذاته ومتجاوزة لمصادره وإمكاناته. (شويخ، 2007: 13)

ومن تعاريف الضغوط وفق التوجهات الثلاثة:

- **تعريف ريس Rees** : الضغوط بأنها " مثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية، تتسم بالشدة والإستمرارية، بما يتقل القدرة التكيفية للكائن الحي، وينعكس أحياناً على عدم اتزان سلوكه، وسوء تكيفه، ويقدر استمرار الضغوط النفسية يكون ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية " . (علي، 2000: 9-10)
- **تعريف قشقوش والأحمدي (2000)**: يعرف الضغوط النفسية بأنها: شعور الشخص بحالة من التوتر والشد الانفعاليين نتيجة تعرضه ومعايشته لظروف ومواقف وأحداث ذات تأثير صادم يستلزم جهداً لإعادة التكيف أو التوافق الذي يعيشه. (قسقوش، 2000: 131)
- **تعريف: (Arularjah & Harun: 2000)**: ويشيران إلى أن الضغوط المدركة هي عبارة عن خبرة المشاعر والمعتقدات السلبية التي تحدث عندما يشعر الناس بعدم قدرتهم على مسايرة المتطلبات التي تفرضها بيئتهم. (Arularjah, A.A. & Harun, L. M, 2000, p.4.)
- **تعريف راتز وتيريسا (Raetz, W. & Teresa, K. 2000:85)**) الضغط النفسي بأنه " حالة من الإجهاد العقلي والجسمي تحدث تقريباً نتيجة للحوادث التي تسبب قلقاً أو إزعاجاً أو تحدث نتيجة لعوامل عدم الرضا أو نتيجة للخصائص العامة التي تسود بيئة العائلة " .
- **وينظر (جرنيبرج وبارون: 2000) Greenberg & Baron** إلى الضغوط على أنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات، حيث يعرفانها بأنها نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال

الفسولوجية التي تحدث في مواقف معينة، حيث يشعر الأفراد أنهم غير قادرين على تحقيق أهداف المنظمة، ولكي يتم فهم الضغوط بشكل كامل يجب تناول وفهم ردود الأفعال الانفعالية والفسولوجية التي تتضمنها، هذا بالإضافة إلى العوامل الخارجية والعمليات المعرفية التي تلعب دوراً في حدوثها. (حسين، وحسين، 2006: 22)

• ويشير هيلريجل وآخرون (2001) Hellrigel et al إلى الضغوط على أنها نتيجة أو استجابة عامة تصدر عن الفرد للتوافق مع حدث أو موقف يضع مطالب بيئية أو نفسية خاصة عليه، وعندما يشعر أن مطالب الموقف تفوق قدرته على الاستجابة لها يكون الإحساس بالضغط، وبهذا فإن الضغوط تشمل تفاعل الفرد مع البيئة، وتسمى المواقف والأحداث التي تسبب الضغوط بالضغوط، والتي يمكن أن تتخذ أشكالاً عديدة على الرغم من اشتراكها في شيء واحد هو نشأة الضغوط. (حسين، وحسين، 2006: 22)

• تعريف عثمان (2001 : 96): "عَرَّفَ عثمان الضغوط، بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الضغوط جزء من حياتنا، إلا أن مصادرها تختلف من شخص إلى آخر".

• تعريف عسكر (2003 : 26) " أن الضغوط تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد والتي نسبب له نوعاً من الضيق والتوتر، كما تشير إلى ردود الفعل الداخلية التي تحدث بسبب هذه المصادر".

• تعريف شعنت (2005 : 34-35) : هي تلك المواقف، والأحداث غير السعيدة التي يمرّ بها الفرد، والتي من شأنها أن تجعل هذا الفرد في حالة نفسية تتميز بالتوتر الشديد كذلك يستخدم هذا المصطلح لوصف الاستجابات الانفعالية، والسلوكية عندما يتعرض الفرد لمواقف، أو أحداث غير سعيدة، أو غير سارة.

• تعريف عبد المعطي (2006 : 23) عَرَّفَ عبد المعطي الضغوط النفسية بأنها تلك المثيرات الداخلية أو البيئية، والتي تكون على درجة من الشدة والدوام بما يُثقل القدرة التوافقية للفرد، والتي تؤدي في ظروف معينة إلى الاختلال الوظيفي والسلوكي.

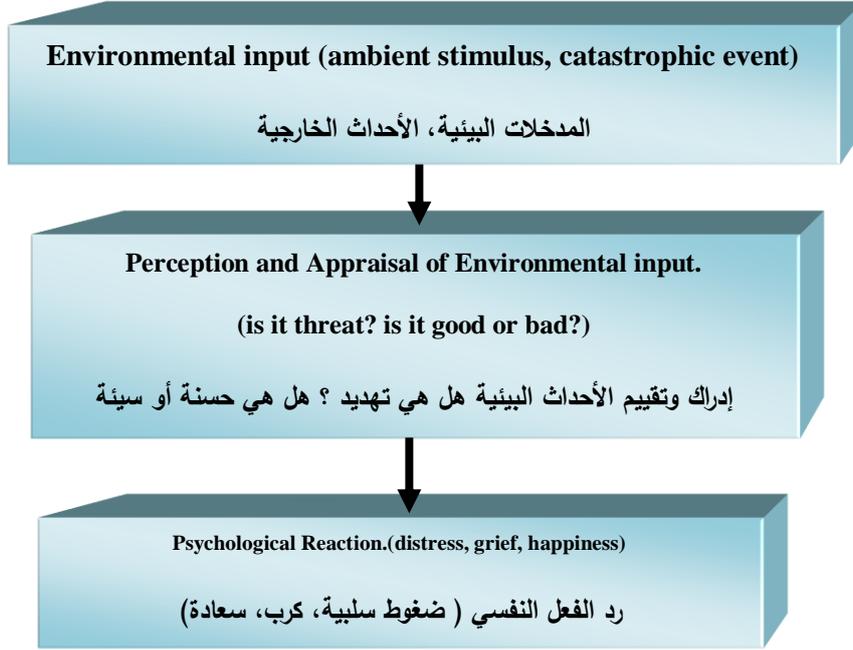
- **تعريف (جمعه، 2007: 13):** فيعرفها " بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب وسوء التوافق".
 - **تعريف (عبيد: 2008، 21) "** حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية نفسية اجتماعية".
- من خلال العرض السابق للتعريفات يتضح أن هناك ثلاث مكونات للضغط هي المثيرات مسببات الضغط، والاستجابة، والتفاعل بين المثيرات والاستجابة، أي أن المثيرات هي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط لدى الفرد ، وتمثل الاستجابة ردود الفعل الفسيولوجية أو النفسية ، ولكي يحدث الضغط لا بد من التفاعل بين المثيرات والاستجابة لها، كما نلاحظ أن بعض التعريفات حاولت ولو بصورة غير مباشرة النظر إلى أن الأفراد يختلفون في كيفية تفسير المواقف والأحداث التي تمر بهم، وهذا يؤكد على أهمية الفروق الفردية بين الأفراد في عملية إدراكهم للموقف الضاغط.

ثانياً: عملية الضغوط:

1- مراحل عملية الضغوط:

- أشار جرين (Green) إلي أن عملية الضغوط تحدث من خلال ثلاثة مراحل رئيسة، وهي كالتالي:
- أولاً: **الأحداث الخارجية: Environmental input:** وهي الأحداث الخارجية التي تحدث للفرد بدون إرادته مثل الفيضانات، فترة الحبس، السجن، وفاة شخص عزيز.
- ثانياً: **مرحلة التقييم: Appraisal of Environmental input:** وهي مرحلة تقدير الحدث الضاغط وتقييمه، هل هو يمثل تهديداً ؟ ، هل هو شيء جيد ؟ ، أو أنه شيء سيء ؟ ونتيجة لتقييم هذه المرحلة يصل الفرد إلي المرحلة الثالثة.
- ثالثاً: **رد الفعل النفسي psychological Reaction:** وينتج الضغط من التفاعل بين الأحداث الخارجية، والاستجابات المعرفية، والانفعالية للفرد، وقد تكون نتائج الضغط سلبية كالتعاسة والكرب أو قد يتجنب الفرد تأثيرها ويستطيع إعادة توافقه النفسي بعد الحدث الضاغط فيشعر بالسعادة.

شكل (4) يوضح مراحل عملية الضغوط



(نقلا عن نشوة دردير، 2010: 52-53)

2- مكونات عملية ضغوط الحياة: تتكون عملية ضغوط الحياة وفقاً لما صنفه دوهرناود وودوهرناوند Dohrenwend & Dohrenwend من ثلاث مكونات رئيسية:
أولاً: المكون الدافع لأحداث الحياة:

والذي ينشأ من المواقف الشديدة مثل: الزواج، ولادة طفل، الطلاق، فقد العمل.

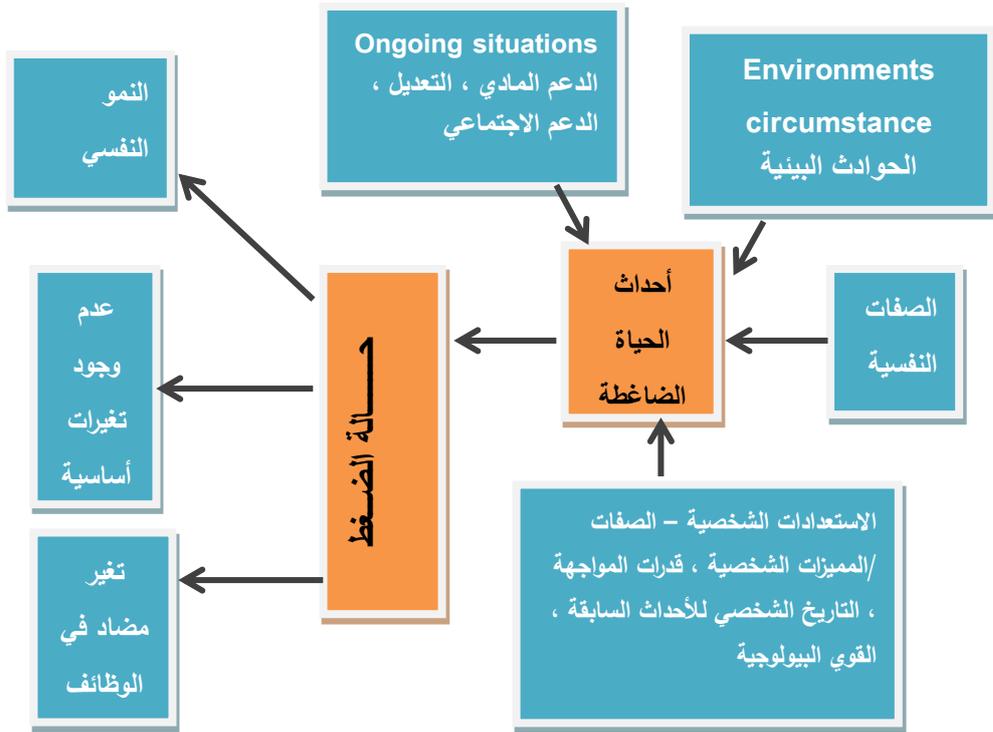
ثانياً : المكون الثاني: المواقف الاجتماعية :

وهي التي تنشأ بعد حدوث أحداث الحياة، وهي أكثر تأثراً بأحداث الحياة، وتشمل هذه المواقف التابعة لأحداث الحياة عوامل مثل: الحوادث المهنية، الفردية، التنظيم العائلي، شبكة العلاقات الاجتماعية، ويمكن وصفها بأنها الأمور الاجتماعية التي يخلت توازنها بحدوث الحدث، فالطلاق مثلاً يمثل في حد ذاته حدثاً من أحداث الحياة، إلا أنه إضافة إلى ذلك يتبعه تغيرات في أوضاع حياة الفرد من تغير السكن والرفاق والجيران وربما الانتقال لمكان آخر، وجميعها أحداث وتغيرات ضاغطة تبعث الحدث الضاغط الأول.

ثالثًا: المكون الثالث: الصفات الوراثية أو الاستعدادات الشخصية:

وهذه الصفات والخصائص الشخصية ربما تؤثر وتتأثر بحدوث أحداث الحياة ومنها: القدرة على تقبل النقد، الخبرة السابقة مع الأمراض البدنية، الاضطرابات النفسية وأحداث حياة رئيسة أخرى، وترتبط سمات الشخصية بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة والمواقف المتغيرة.

شكل (5) يوضح مكونات عملية ضغوط الحياة



(نقلا عن نشوة دردير، 2010: 55-56)

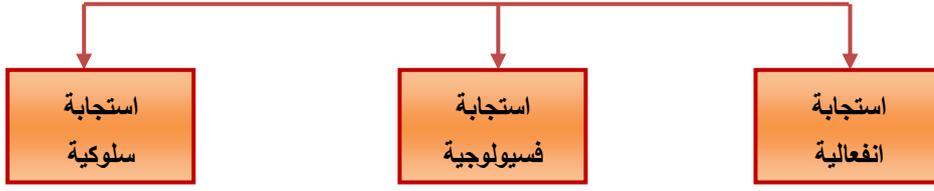
- مستويات الاستجابة للمواقف الضاغطة:

أشار عبد الرحمن محمد العيسوي (2008) إلى أن استجابات الأفراد للمواقف الضاغطة تحدث على مستويات ثلاث:

1. **استجابة انفعالية:** وهي التي قد تصدر عن الإنسان في وقت الضغط: الغضب، الضيق، الغيظ، القلق، الخوف، الحزن، الغم.
2. **استجابة فسيولوجية:** وهي الإثارة العصبية، استجابات هرمونية، تغيرات عصبية كيميائية.
3. **استجابة سلوكية:** وهي بذل المجهود من أجل التكيف أو التوافق مع الموقف الضاغط، والثورة في وجوه الآخرين، ولوم الذات، والبحث عن المساعدة والعون، والتفكير في حل المشكلة، كما في

الشكل التالي:

شكل رقم (6) مستويات استجابة الإنسان للضغط



(عبد الرحمن العيسوي، 2008: 206 - 208)

ثالثاً: النظريات المفسرة للضغط النفسية

اختلفت وجهات نظر العلماء في تعريف ماهية الضغوط النفسية وذلك لاختلاف مشاربيهم العلمية، فاختلقت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي انطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، هناك العديد من النظريات التي اهتمت بتفسير طبيعة الضغط النفسي وآثاره ، ومن هنا كان لابد من عرض أهم النظريات التي قامت بدراسة هذه الظاهرة هي على النحو التالي:

أولاً: نظرية هانز سيلبي Hans Selye

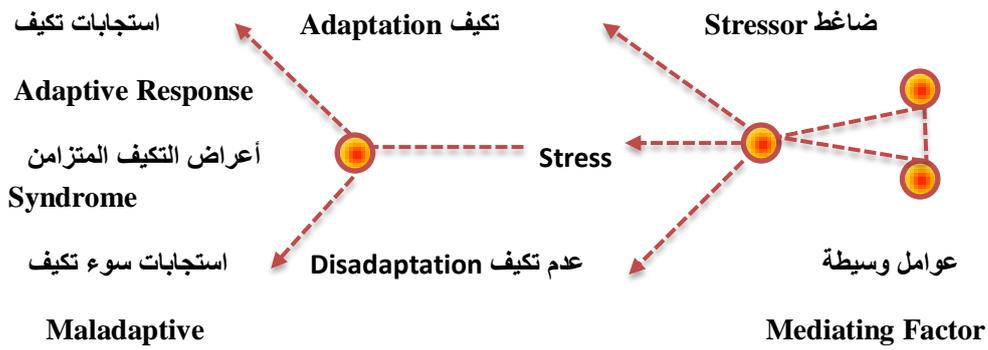
يتكون النسق الفكري لنظرية Hans Selye (هانز سيليا) في الضغوط بأن الضغوط متغير مستقل وهو استجابة لعامل ضابط، كما يربط بين الدفاع أو التقدم ضد الضغط وبين التعرض المستمر المتكرر للضاغطة، وقد أطلق (سيليا) على الأعراض التي تظهر على العضوية أثناء ذلك اسم : زملة تتأذر أعراض التكيف العام General Adaptation Syndrome ، هذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي :

- 1- **مرحلة استجابة الإنذار: Alarm Response** وفي هذه المرحلة يستدعى الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة التهديد الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة للتعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.
- 2- **مرحلة المقاومة: Resistance Stage** وتشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد اكتسب القدرة على التكيف معها.
- 3- **مرحلة الإجهاد: (استنفاد الطاقة) Exhaustion Stage** لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، حيث إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة طويلة فإنه سيصل إلى نقطة

يعجز فيها عن الاستمرار في المقاومة ، ويدخل في مرحلة الإنهاك أو الإعياء ويصبح عاجزاً عن التكيف بشكل كامل. (الشخانية، 2009: 110)

ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساساً للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفاً أو التي يبدو فيها سوء تكيف، وقد جاء في كتابات ليفين وسكوتش Levin & Scotch أن سيلبي قد رسم توضيحاً لنظريته:

شكل (7) يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقاً لنظرية هانز سيلبي



وفي إطار هذا الرسم التوضيحي نميز الضاغط وهو متغير مستقل ينتج عنه ضغوط العوامل الوسيطة وهي تلك التي يكون دور هام في أن تقلل أو تزيد من تأثير الضاغط مثل المناخ والطعام، وأعراض التكيف المتزامن (تظهر في وقت واحد) ويقصد بها الضغوط الطارئة التي تظهر في الكائن الحي مثل التغيرات الكيميائية وأخيراً استجابات التكيف أو سوء التكيف مثل ضغط الدم أو أمراض القلب. (عبد اللطيف، 2001: 26)

ثانياً: نظرية هنري موراي: (Murray)

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة (Need) ومفهوم الضغط (Stress) مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهوده للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما :

1. ضغوط بيتا: Beta Stress : وهي دلالات الموضوعات كما يدركها الفرد ويفسرها.

2. ضغوط ألفا: Alpha Stress : وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو

كما يظهرها البحث الموضوعي. (عثمان، 2001: 100)

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث

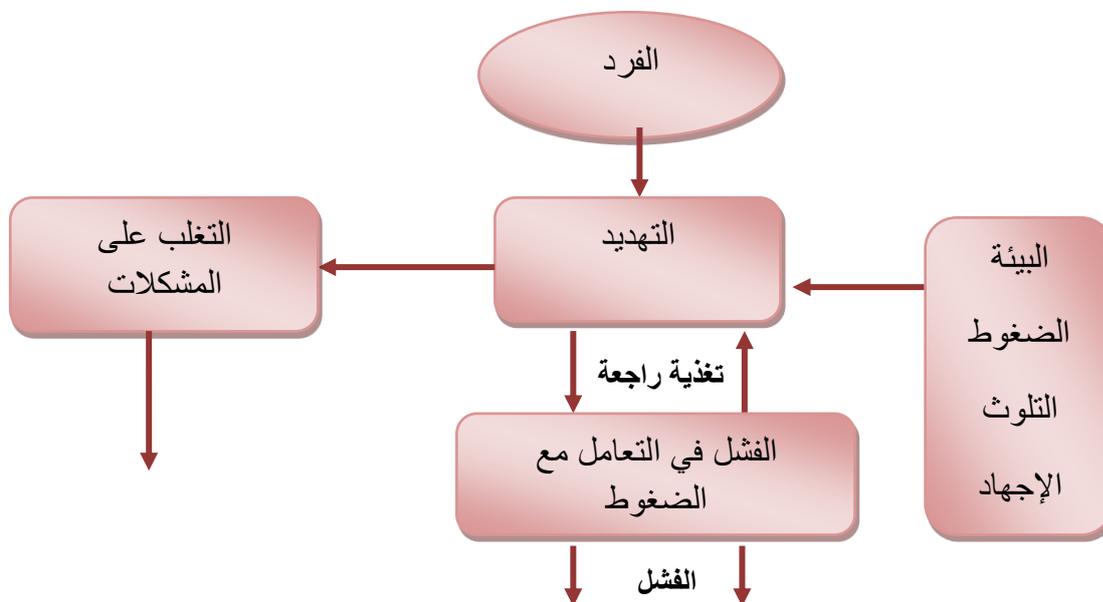
التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (عثمان، 2001: 100)

ولقد استعرض موراي الضغط كآلآتي (ضغط نقص التأييد الأسري، ضغط الصراع والتعرض للكوارث، وضغط العدوان، والانقياد، والانتماء، والصدقات، والنبذ، والنوع، وطلب العطف من الآخرين، والدونية، والعطف، والخداع، والخصوم، والأقران، والسيطرة، والمنع، وضغط الاحتجاز، والموضوعات الكابحة)، وبهذا استطاع موراي أن يقدم لنا قائمة شاملة للضغوط استطاع أن يجمع فيها معظم الضغوط البيئية، مصادر الضغوط التي تكون ناتجة من الفرد نفسه، أو من خلال دائرة علاقاته، سواء علاقته بالمجتمع أو أسرته. (الهالي، ١٤٣٠ هـ: 33)

ثالثاً: نموذج كوبر :

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدراً للضغوط مما يؤدي إلي وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو تشكل خطراً يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر من الشكل الموضح. (عثمان، 2001: 103)

الشكل (8) يوضح نموذج كوبر والذي يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط



وقد أهتم كوبر في نموذجيه بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد ويعتبرها هي المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه، ولذلك البيئة في نموذج كوبر تعتبر مهددة لحاجته ولابد من التعامل

المباشر معها بالإستراتيجيات التي يواجه بها الضغوط حتى لا يفقد الفرد توازنه وبالتالي توافقه مع البيئة المحيطة مما يهدد بأمراض جسدية علاوة على أمراض سوء التكيف. (الهاللي، ١٤٣٠ هـ: 36-37)

رابعاً: نظرية سبيلبيرجر : Spielberg

تعتبر نظرية سبيلبيرجر في القلق ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة Trait Anxiety والقلق كحالة State Anxiety ويقول أن للقلق شقين " سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمّن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة. (عثمان، 2001: 99)

وعلى هذا الأساس يربط سبيلبيرجر بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً في هذا الإطار المرجعي للنظرية، وأهتم سبيلبيرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويتميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - إنكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب. (علي، هالة، 2004: 29)

ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، كما يميّز بين مفهوم الضغط والتهديد، من حيث أنّ الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أمّا كلمة تهديد فتشير إلى التفسير الذاتي لموقف خاص على أنّه خطير أو مخيف، وكان لنظرية" سبيلبيرجر " قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها الفرد البيئة الضغوط التلوث الإجهاد التغلب على المشكلات التهديد الفشل في التعامل مع الضغوط كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق وفروض مسلمات نظريته. (عثمان، 2001: 99-100)

تعليق عام على نماذج ونظريات الضغوط:

بعد عرض بعض النظريات والنماذج التي حاولت تفسير الضغط النفسي يمكن القول أنّه رغم تعدد وإختلاف النظريات في تفسيرها لهذا المفهوم، إلاّ أن تكامل العقل والجسد والجانب النفسي والإجتماعي والتأثير المتبادل بين مختلف هذه الجوانب هو الإطار والأساس الذي يساهم في الكشف عن الأبعاد

المختلفة للضغط ، فلا يمكن فهم السلوك من زاوية واحدة باعتبار الإنسان وحدة آلية لا تتجزأ وترابطها علاقة تأثير وتأثر فنجد:

1. أن بعض النظريات اهتمت بتقديم الاستجابات الفسيولوجية للضغوط وما يصاحبها من تغيرات دون الالتفات إلي تحديد مصادرها مثل سيلبي في نموذج البيولوجي، واهتم موراي بالضغوط كمحركات للسلوك ودون الالتفات لمصادرها، وكذلك عند سبيلبيرجر لم يهتم بمصادرها، وأما موراي فقد قدم فهماً أكثر ديناميكية حيث تتبع الضغط في البيئة المحيطة بالفرد وهنا فإن الضغط يصبح خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يعوق أو يسهل تحقيق هدف ما.
2. لم تتعرض بعض النظريات لأساليب المواجهات المختلفة للضغوط وكيفية التعامل معها مثل سيلبي في نموذج البيولوجي وكما في نظرية موراي.
3. تجمع النظريات والنماذج التي تم عرضها على التأثيرات الضارة للضغوط على الصحة النفسية والجسدية إذا تركت بلا مواجهة إيجابية.

رابعاً: مصادر الضغوط :

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين وبذلك تعددت تصنيفات المصادر لديهم، فالإنسان عادة ما يتعرض في حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط والتي تحيط به من جوانب عديدة منها الجانب الأسري، المهني التربوي والثقافي وغيرها، وتتمثل مصادر هذه الضغوط فيما يلي:

يعرف ديزني (2006) Deniz مصادر الضغوط على أنها المواقف أو الظروف (الداخلية والخارجية) التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناءً على التقويم الذاتي للفرد، أو التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه. (غيث، بنات، طقش، 2009: 254)

أما لازروس Lazarus فقد أشار في (العنزي، 2004: 37) إلى أن هناك مصدرين رئيسيين للضغوط التي تعتبر من العوامل المؤدية للضغوط وهي:

1. **العوامل الفسيولوجية للضغوط:** حيث يتضمن العامل الأول على سبيل المثال : الحرارة ، برودة الجو، الميكروبات التي تنتشر في الجسم، والأضرار الجسمية، والعدوى عن طريق البكتريا، والفيروسات، وفي هذه الحالة تتحرك الآليات الدفاعية للجسم للتغلب على الضرر الجسمي، والإحتفاظ بالصحة الجيدة.

2. الظروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضغط: العامل الثاني الذي يتضمن العوامل البيئية المؤدية للضغوط النفسية والاجتماعية تلك العوامل التي يتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي، ويتعلق البعض الآخر منها بالبيئة الخارجية وغالبًا ما تكون ضغوط عامة لكل الناس.

وقد تحدث كل من جيردانو وإيفرلي وداسك Girdano Everly and Dusek عن أسباب الضغوط أو مصادرها بصفة عامة، حيث صنّفوا هذه الأسباب في ثلاث فئات رئيسية هي:

1. أسباب نفسية اجتماعية : وتركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والعبء الزائد، والإحباط والحرمان.
2. أسباب البيئة العضوية: (الحيوية) وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج، وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.
3. أسباب الشخصية : وتتمثل في إدراك الذات والقلق، وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب والعدوانية . (عرافي ، 1434هـ/2013: 19)

قام ريتشارد لازاروس وآخرون (Lazarus, etal 1985) بتحديد مصادر الضغوط النفسية كما يلي :

1. المشاكل الصحية: مثل المرض العضوي، والقلق حول العلاج الطبي، والتأثيرات الجانبية للأدوية.
2. مشكلة الوقت: إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ووجود مسؤوليات متعددة، وعدم وجود وقت كافٍ لإنجازها.
3. مشاكل شخصية : مثل الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.
4. مصادر الضغوط البيئية : مثل المشكلات الاجتماعية والأخلاقية وضجيج حركة المرور.
5. المسؤوليات المالية: مثل عبء سداد القروض، وغير ذلك.
6. مشاكل العمل : مثل عدم الرضا الوظيفي ، وانخفاض الرواتب وانخفاض الدافعية للعمل، والعلاقات السلبية مع الزملاء.
7. هموم مستقبلية : مثل الضمان الاجتماعي، واحتمال تدهور الحالة الصحية والتقاعد. (عسكر، 2003: 81)

وقد أشار العديد من الباحثين في دراساتهم إلى أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في:

- 1- المشكلات الصحية : كالأضرار العضوية أو التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للفرد وتسبب له إعاقة نحو الوصول إلى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها إما بشكل دائم أو مؤقت كالإعاقات

الجسمية، أو العمليات الجراحية، أو الصداع ، أو ارتفاع معدل ضربات القلب، أو أعراض الدورة الدموية كتصلب الشرايين، أو الإعاقة المتعلقة بسوء التغذية كالأنيميا التي تسبب الشعور بالإجهاد، وسرعة الاستثارة، ونوبات من الاكتئاب وقلة التركيز.

2- **المشكلات النفسية** : حيث أن تعرض الفرد لمستوى عالي من الضغط عادة ما يصاحبه الشعور بالقلق والإحباط والتعب والإرهاق والاكتئاب والتوتر والانفعال والأرق، وانخفاض تقدير الذات.

3- **المشكلات الأسرية**: حدوث مشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل مرض أحد أفراد الأسرة أو غياب أحد الوالدين عن الأسرة أو الطلاق، وكلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

4- **الضغوط الاجتماعية** : المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات اجتماعية، ويرى علماء السلوك أن العلاقة الجيدة بين الأفراد المبنية على التأييد والثقة والمساندة والتعاون تسهم في خلق بيئة اجتماعية صحية وعكس ذلك سواء كان سوء الثقة أو عدمها قد يؤدي إلى نشوء علاقات متوترة، يسودها الحقد والكراهية وبذلك تصبح العلاقات بين الأفراد مصدرًا من مصادر الضغوط. (العنزي، 2004: 40-41)

5- **ضغوط مرحلة المراهقة**: وتنشأ من عدم وجود أمل، وغياب المساعدة، والصراع، والإحباط، وذلك في حدود اهتمامات المراهق التي تتمحور حول أحداث الحياة، والمشاحنات اليومية ، والانفصال عن الآباء، والإهمال، والقسوة من الكبار، وصراع الأقران. (الهالي، ١٤٣٠ هـ / 2009: 27-28)

6- **الضغوط المدرسية** : وتتمثل في كثرة المواد التي يدرسها الطالب، نقص الدافعية، طرق التدريس التقليدية ونظام الامتحانات والتقويم والواجبات المدرسية، إضافة إلى اكتظاظ وازدحام الفصول الدراسية الذي يضعف قدرة الطالب على الاستيعاب، الفشل الدراسي لبعض التلاميذ، توتر العلاقات بين المدرسين والطلاب وبصفة عامة تشير الضغوط في المجال الدراسي إلى مجموع الصعوبات التي يواجهها الطلاب داخل البيئة المدرسية.

7- **الضغوط الاقتصادية**: وتتمثل في الفقر وانخفاض الدخل وانتشار البطالة، إضافة إلى التفاوت الطبقي وما ينتج عنه من صراعات، وانخفاض معدل الإنتاج بالمقارنة مع معدل الإستهلاك للأفراد.

8- الضغوط السياسية: وتنشأ الضغوط السياسية من الظروف السياسية القائمة، مثل: الصراعات السياسية، وعدم الرضا عن نظام الحكم، والصراعات الحزبية، وعدم أهلية النظام الحاكم. (حسين، وحسين، 2006 : 39-40)

ويري الباحث:

1. إن مصادر الضغوط تأتي أولاً من الأحداث، والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، ومشاهدة الأحداث، والمواقف السيئة بصورة دائمة، وما يحمل من أفكار سلبية، وإدراكه الخاطئ لهذه الأحداث، والمواقف، والذكريات، والخبرات، والأفكار وذلك مما يؤثر عليه سلباً من الناحية الجسمية، والمعرفية، والانفعالية، والسلوكية، والمصادر الضاغطة تتكون من عدة جوانب منها الجانب البيئي الذي لا دخل للإنسان به، والجانب المعنوي النفسي المتمثل في الشعور بالحرمان، والتفكك الاسري.
2. إن مصادر الضغوط النفسية عديدة ومتنوعة تشمل كل مجالات الحياة وأحداثها، وهي ظاهرة من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين جسمية ونفسية واقتصادية واجتماعية.
3. إن الأحداث الطبيعية والاجتماعية لا تمثل ضغوطاً في حد ذاتها، وإنما هي ضغوط عندما يدركها الفرد، كذلك عندما تمنعه من تحقيق هدف يسعى إلى تحقيقه، وتكون الضغوط هنا هي الشعور من وجود موضوعات بيئية تمنع الفرد من تحقيق أهدافه، ويكون معناها أيضاً المطالب التي تفوق أو تتجاوز الشخص علي تحملها أو مواجهتها.
4. ويتأثر الفرد بالعديد من المصادر المسببة للضغوط، ولكن بدرجات متفاوتة، وهذا يرجع إلى إدراك الفرد، وتفسيره، وتقييمه للمواقف التي تواجهه، وبناء على ذلك فإنه من غير الواقعي تجاهل أحداث الحياة، والظروف الاجتماعية، والسياسية والأمنية التي تشكل الإطار الذي يتواجد فيه الفرد، وكما أنّ السمات والخصائص الشخصية للفرد تتدخل وتؤثر في نوعية استجابته لهذه الأحداث فهي بمثابة عوامل وسيطة، أو مختلفة للآثار السلبية للضغوط على الفرد.

خامساً: أنواع الضغوط:

لقد حظيت أنواع الضغوط بعدد كبير من البحث والدراسة، وتوصلت هذه الدراسات إلى تصنيفات مختلفة لأنواع الضغوط ، ومن هذه الأنواع :

1. من حيث مترباتها تصنف إلى:

- **ضغوط إيجابية (بناءة):** الضغوط الايجابية هي الضغوط التي تحدث توتراً يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا، أي الاتزان النفسي، مثل تسلم مكافئة الزواج والترقي في العمل.
- **ضغوط سلبية (هدامة):** فهي التي تؤدي إلى التوتر، وبالتالي تؤدي إلى الشعور بالتعاسة، والإحباط، وعدم السرور أي عدم الاتزان النفسي مثل (فقدان المنزل، المرض، الإصابة في العمل، وفاة شخص عزيز). (يوسف ، 2007 : 15)

2. من حيث المنشأ: وقد صنفها ميلر (Miler) إلى:

- **ضغوط داخلية (الشخصية):** وهي التي تتبع من داخل الفرد مثل الطموحات والأهداف تشير الضغوط الداخليّة إلى الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، أي من داخل الفرد مثل الحاجات والمتغيرات الفسيولوجية، والطموحات والأهداف وغيرها.
- **ضغوط خارجية (البيئية):** أي تأتي من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث الحادة القويّة، مثل الضوضاء والظروف الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير، وضغوط القيم والمعتقدات والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوطاً مرتفعة. (حسين، وحسين، 2006 : 38)

3. من حيث المكان الذي تحدث فيه :

أي في مكان العمل أو المنزل أو المدرسة أو في الشارع وغيرها .

4. من حيث عدد المتأثرين بها : تصنف إلى:

- **ضغوط عامة :** أي التي يتأثر بها عد كبير من الناس كالأحداث المزلة.
- **ضغوط خاصة :** التي تؤثر على فرد واحد أو على عدد محدود من الأفراد (كحوادث الطرق، أو منغصات الحياة اليومية).

5. من حيث شدة الأحداث والمواقف الضاغطة: يمكن أن تصنف إلى :

- **ضغوط خفيفة:** الناشئة عن المشكلات البسيطة التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.
- **معتدلة:** كالضغوط النمائية المرتبطة بمراحل نمو الفرد.
- **شديدة (أو حادة):** كالضغوط المرتبطة بالأزمات، أو الصدمات الحياتية مثل المرض الشديد، أو موت فرد عزيز في الأسرة. (يوسف ، 2007 : 15)

6. وهناك تصنيف لأنواع الضغوط يتسم بالبساطة ويجمع معظم أنواع الضغوط ومنها :

1- الشدائد المزمنة **Chronic Strains** : يظل كثير من الناس يظهرن علامات الضغوط كاستجابة للشدائد المزمنة القاسية في حياتهم، وقد تنتج هذه الشدائد عن أحداث ضاغطة أو صادمة، تبقى آثارها مع الفرد لسنة أو لسنوات، ويمثل اضطراب كرب ما بعد الصدمة **Stress Disorder** **Post Traumatic (PTSD)** مثالا لهذا النوع من الضغوط المزمنة (يوسف ، 2007: 16)، وفقاً لما أشارت إليه دراسة ثابت (2009) أن ردود الفعل النفسية الناتجة عن الخبرات الصادمة عند الأطفال: مشاعر الضيق والقلق، ومشاعر الخوف والهلع، ومشاعر التفكير في تكرار الحدث مرة أخرى، ومعاودة الأفكار عن الحدث. (ثابت، 2009 : 45)

• **منغصات الحياة اليومية (أو أحداث الحياة الصغرى) Daily Hassles** : مثل التكدس في إشارة المرور، والوقوف في طابور للحصول على خدمة معينة، أو محاولة اتخاذ قرار في أمر صعب، وتشير بعض الدراسات إلى أن المنغصات تعد منبئاً أفضل للتنبؤ بالأعراض من أحداث الحياة الكبرى.

• **أحداث الحياة الشاقة Stressful Life Events**: التي تتراوح بين الأحداث المزلة (مثل وفاة شريك الحياة) والأقل شدة كالانتقال إلى مكان جديد للإقامة. (يوسف ، 2007: 16) ويرى الباحث أن تصنيف تلك الأنواع من الضغوط بمحاورها تلك ليست منفصلة أو مستقلة تماماً وإنما هي متداخلة ومتقاطعة، فالحدث أو الظرف أو الموقف الواحد يمكن أن يصنف وفقاً لأكثر من محك في الوقت نفسه.

سادساً: آثار الضغوط النفسية :

تختلف الآثار المترتبة على الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف الضغوط ومصادرها وأنواعها وحجمها، وسيقوم الباحث بعرض لتلك المظاهر وهي كالتالي :

1- **الآثار الفسيولوجية**: الضغط يؤثر سلباً على الجانب الفسيولوجي للفرد، فالأحداث الضاغطة تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفراز الغدد وفي الجهاز العصبي، ومن بين الآثار الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ما يلي:

- زيادة إفراز الأدرينالين في الدم لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب اضطرابات الدورة الدموية، ضيق التنفس وإرتعاش الأطراف.

- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم، يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.

- اضطراب المعدة والأمعاء والشعور بالغثيان والرغبة.

- زيادة عملية التمثيل الغذائي في الجسم يؤدي إلى الإنهاك . (حسين، 2006: 45-46)
- 2- الآثار الاجتماعية: وهي تشمل العزلة والانسحاب وإنعدام القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية، أو الاستمرار في الحفاظ عليها، وعدم المقدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية والعادية والتي تحتاج للاتصال الجماعي. (لافي، 2005 : 271)
- 3- الآثار الانفعالية: تتمثل الآثار الانفعالية للضغط النفسي في زيادة التوتر الفسيولوجي والنفسي وتتجلى في سرعة الاستثارة والخوف وعدم القدرة على التحكم في الإنفعالات والسلوك، حيث نقل القدرة على انسجام واسترخاء العضلات حتى تعطي إحساسا بالتحسن، مع زيادة معدل الأفكار والوساوس القهرية والتي تتضح في نزوح الفرد إلى الشكاوي التخيلية، ويختفي الإحساس بالصحة والسعادة وتحدث بذلك تغيرات في سمات الشخصية لذا يتحول الأفراد الذين يتسمون بالدقة والحرص إلى أفراد غير مباليين ومهملين نظرا للضغط المتزايد، كما تظهر بعض المشكلات الشخصية مع زيادة معدل القلق والعدوانية والإكتئاب والنظرة السوداوية للحياة. (حسين باهي، 2002: 206)
- 4- الآثار السلوكية للضغط: تتضح المظاهر السلوكية للضغط على أساس أنها تعبر عن توتر وقلق لم يتم التعبير عنه بالوسائل المباشرة، ومن الآثار السلوكية للضغط انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة، واضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم، وانخفاض مستوى نشاط الفرد، والتوقف عن ممارسة هواياته، وتعاطي العقاقير والمخدرات والتدخين، واضطرابات النوم وإهمال المظهر والصحة، وعدم الثقة في الآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات والإلقاء بها على عاتق الآخرين، والانسحاب والميل إلى العزلة (حسين، وحسين، 2006: 46)، وحسب ما أظهرت نتائج دراسة شارلوت ستانفورت: (2003) الى أن تعرض الأطفال إلى الصدمات النفسية الناتجة عن العنف الموجّه، إنعكس سلباً على سلوكهم، حيث أنهم قد يصابون بمجموعة من الأعراض، مثل فقدان السيطرة على التبول، وتكرار البكاء المصحوب بالتشنج، وفقدان الشهية، بل إن الآثار النفسية التي تلحق بهم يصعب حصرها، نتيجة لارتفاع عدد الأطفال الذين أُجبروا على رؤية مشاهد مرعبة، أو حتى المشاركة فيها. (شارلوت ستانفورت، 2003 : 1-9)
- 5- الآثار العقلية والمعرفية للضغط: تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد فتصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في أعراض عديدة تتمثل في:

- نقص في الإنتباه والتركيز حيث أنّ العقل يجد صعوبة في أن يظل في حالة تركيز فتضعف بالتالي قوة الملاحظة، وتضعف القدرة في السيطرة على التفكير.
- عدم القدرة على إتخاذ القرارات ونسيان الأشياء وبذلك تضعف قدرة الفرد على حل المشكلات التي تواجهه وصعوبة معالجة المعلومات.
- تناقص الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الإستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف وبالتالي تزداد الأخطاء في المهام المعرفية وتصبح القرارات مشكوكا فيها. (حسين باهي، 2002: 205)
- 6- الآثار الاقتصادية للضغوط : حيث يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانيات المادية بمثابة عائق يمنع الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة ، كذلك عدم توفر العمل يخلق حالة من الضغط النفسي، وحالة من التوتر والشعور بالإحباط، فالفقر يحول دون تحقيق إشباع الحاجات ويسبب الألم والضيق. (مليكة ، 2011: 47)
- ويرى الباحث إن من أهم المظاهر التي يعانيتها الشعب الفلسطيني عامة وقطاع غزة خاصة هي الضغوط الاقتصادية حيث أن جل سكان قطاع غزة يعيش تحت خط الفقر، نظراً للحصار الظالم والإغلاق للمعابر والمداخل والذي تفرضه السلطات الإسرائيلية على هذا الشعب مما يزيد من نسبة الضغوط الواقعة على كاهل الشعب الفلسطيني ويزيد من معاناتهم .
- 7- آثار ضغوط الحروب: تعد الحروب من أكثر الخبرات الضاغطة أو الصادمة، ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أنه في الفترة من عام ١٩٤٥ حتى عام ١٩٩٤ قد نشبت (150) حرب نتج عنها موت (22) مليون شخص، ناهيك عن الأعداد الأخرى من الجرحى والمعوقين وقوافل الأيتام والأرامل وغيرهم من الفئات التي يخلفها موت الشخص المسئول عنهم في الحرب، وعموماً فإن عديد من الدراسات التي تناولت (ضحايا) الحروب في عديد من دول العالم، وبغض النظر عما إذا كانت هذه الحروب دولية أو داخل الدولة الواحدة، فإنهم يعانون من الأعراض الآتية: (الإجهاد، ضعف الذاكرة، فقدان وتشوش الذاكرة، ارق، مزاج مكتئب، صعوبة في التركيز، صراع مستمر، كوابيس، الهلوس، الضلالات، اضطراب التفكير، فقدان الإرادة). (غانم، 2009: 79-80) ، وهذا ما أظهرته دراسة ثابت، عابد ، فوستانيس(2002) أن الأطفال الذين تعرضت بيوتهم للقصف والتهديم أظهروا أعراض اضطرابات نفسية ما بعد الصدمة، كذلك بينت أن الأطفال الذين يعيشون في مناطق الحرب يمكن أن يظهروا ردود فعل شديدة ناتجة عن الخبرات الصادمة، من

خلال مجموعة من الأعراض الانفعالية، والغير معرفية.

(Thabet, A.A., Abed, Y. & Vostanis, P. 2002, 1804)

وايضاً ما أكدت عليّة دراسة ثابت (2009) في بند الشعور بالأمان والحماية أثناء الحرب أن الغالبية العظمى من الأطفال من النوعين لم يشعروا بالأمان داخل بيوتهم خلال الحرب بنسبة 98.5% للذكور ، 98.9% للإناث، وأن الغالبية العظمى من الأطفال من النوعين لم يكن لهم القدرة على حماية أنفسهم خلال الحرب بنسبة 95.9% للذكور، 96.6% للإناث، أشارت النتائج إلي أن 93.4% من الأطفال الذكور و 95.5% من الإناث لا يعتقدون بان الآخرين قادرين على حمايتهم أثناء الحرب. (ثابت، 2009 : 44)

وقد أظهرت نتائج الحرب الاخيرة على غزة(2014) حجم الخسائر المقدرة حسب الجدول المرفق.

جدول رقم(1) أهم أضرار العدوان الصهيوني على قطاع غزة عام 2014

م.	البند	العدد / القيمة
1.	شهداء	2145 شهيدا
2.	جرحي	11200 مواطن غالبيتهم من المدنيين
3.	تدمير مؤسسات ووسائل عمل صحية	9 مستشفيات ، 28 عيادة ، 25 سيارة إسعاف
4.	إجمالي تدمير المنازل	60000 منزل
	بشكل كلي	10000 منزل
	بشكل بليغ	10000 منزل
	بشكل جزئي	40000 منزل
5.	تشريد وتهجير	500000 نازح خلال العدوان ، 110000 لايزالون بدون مأوى
6.	تدمير مساجد - كنائس	296 مسجد - 3 كنائس
7.	مقرات مؤسسات حكومية	106 مقرات
8.	تدمير مدارس ومؤسسات تعليمية	148 مدرسة ، 8 جامعات ورياض أطفال ، استخدام 113 مدرسة كمأوى للمشردين
9.	تدمير منشآت صناعية	990 منشأة ، منها 297 بشكل كلي ، 693 بشكل جزئي
10.	تدمير منشآت تجارية	4183 منشأة ، منها 1255 بشكل كلي ، 2928 بشكل جزئي
11.	تدمير محطات وأبار مياه وصرف صحي وصهاريج	92 محطة مياه وصرف صحي ، 26 بئر مياه ، 16 صهريج

12.	تدمير منشآت رياضية	32 منشأة
13.	تدمير قوارب صيد و غرف صيادين	8 قوارب و 50 غرفة
14.	خسائر القطاع الزراعي	451 مليون دولار
15.	منظمات غير حكومية	222 مؤسسة غير حكومية منها 55 جمعية خيرية على الأقل

(دائرة الأبحاث والدراسات، قطاع الشؤون العامة والسياسة، وزارة الداخلية، السلطة الوطنية الفلسطينية، 2014: 3)

كما أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في المناطق التي تعاني من الحروب والصراعات السياسية أن الأطفال يتعرضون للضغوط وللصدمات، وسوف يتأثرون بنموهم الإدراكي وبعض المظاهر الاضطراب والمشكلات الدراسية، وما يرتبط بها من خبرات سلبية ومعاناة، والوقوع تحت ضغوط الخوف والقلق ولمدة ليست قصيرة كقيلة بإحداث مثل هذه الاضطرابات والصراعات النفسية، وكذلك خرجت معظم هذه الدراسات بنتيجة خلاصتها شعور الأطفال بهذه الاضطرابات وما ينتج عنها من تغيرات في شخصيتهم من جميع الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية. (البحيبي، 2010 : 42)

يتبين من العرض السابق لمظاهر الضغوط النفسية المختلفة التي تطرأ على الفرد أنها شاملة وأن الفرد يقع فريسة لحدة الضغوط النفسية، فهو سيعاني لا محالة من إحدى أو بعض أو مجموع تلك المظاهر، وبالتالي يتضح مدى تأثير الضغوط النفسية على الفرد عندما يتعرض لها ويلاحظ الباحث أن حدة هذه المظاهر تتناسب طردياً مع حجم الضغوط النفسية أي أنه كلما زادت نسبة الضغوط على الفرد زادت تبعاً لها لمظاهر المختلفة للضغوط استجابة لذلك.

سابعاً: الضغوط من منظور اسلامي:

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون باحثاً عن الاستقرار والأمان، جانياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو ينشد الطمأنينة له ولأبنائه ولقد خلق الله سبحانه وتعالى، الإنسان للعبادة والاستخلاف في الأرض حيث يقول الله تعالى " ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: 56) ، وجعل الله يميز بين الخير والشر ﴿ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴾ (البلد: 15)، والإنسان خير بطبيعته الفطرية وتحدث القرآن عن بعض صفات الإنسان غير المؤمن ﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً ﴾ (المعارج: 19-21) ، وأما المؤمن فقد استنتاه من هولاء وبذلك تبين لنا أننا

في هذه الدنيا معرضون للابتلاء ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ (البقرة:155-
156)

وبذلك تبين لنا أن الضغوط من وجهة نظر الإسلام، هي بمثابة الأحداث والشدائد التي يتعرض لها
الإنسان في حياته من خلال تعامله مع المحيط البيئي والاجتماعي وفي نفس الآية نجد العلاج الشافي
لتلك الضغوط وهي المتمثلة بالصبر عند الشدائد والابتلاءات ومحاولة التعامل معها، والتزام المعايير
الإسلامية الصحيحة ، وعدم القنوط وتفويض الأمر إلى الله.

ويشير (أحمد عكاشة 2000 : 371) إلى أن الإيمان هو بمثابة علاج للضغوط حيث أنه يؤدي
دوراً مهماً في تغيير كيميائية المخ من بث المهدئات والمطمئنات ، مما يمنح الإنسان الطمأنينة والسلام
ويخفف من حدة الآلام النفسية والجسدية، وهنا لا ننسى أن كل الأنبياء والمرسلين والصالحين قد
تعرضوا إلى الضغوط حيث إن اتباع طريق الله بالطاعة يطهر النفس الإنسانية من النقائص التي
تشوبها ، ويبعد عنا المخاوف فتسلم من الأمراض والعلل النفسية وتشعر بالأمن والأمان.

وبذلك على الإنسان أن يعلم أن الضغوط التي يواجهها ما هي إلا ابتلاء من الله تعالى لاختبار
إيمانه وتمسكه بدينه، فعليه أن يواجهها بالصبر والثبات والإكثار من الأعمال الصالحة والتوكل على الله
والإيمان، وعليه أن يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

يرى الباحث أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة حيث اختلفت تعاريفه وأنواعه فمنها
الإيجابي ومنها السلبي، واختلفت النظريات المفسرة له فنجد سيلبي فسر الضغط النفسي أنه متغير
مستقل وهو استجابة كعامل ضاغط يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وتكون
أعراض الاستجابة فسيولوجية، أما سبيلجر يعتبر فهم نظرية القلق على أساس التمييز بين نوعي القلق،
القلق كحالة، والقلق كسمة، ويربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين
مسبب لحالة قلق، بينما وجهة نظر موراي تعتبر مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومات أساسيان
ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني.

فالضغوط النفسية أصبحت ظاهرة حقيقية ، وهذا ناتج عن كثرة الأعباء والمطالب التي تفوق قدرة
الفرد على تحملها، مواجهتها والسيطرة عليها مما يولد الشعور بالضغط لدى الانسان، ولا يكاد كل
جانب من جوانب الحياة الإقتصادية، الإجتماعية ، المهنية يخلو من مصادر هذه الضغوط، وتظهر
آثارها على الصحة النفسية والجسمية للفرد مما يجعله يعاني من اليأس والتوتر المستمرين، وإذا كانت

هذه الضغوط مستمرة وشديدة تتحول إلى أعراض مرضية مزمنة، خاصة إذا لم يلقى الفرد الدعم الاجتماعي وليست لديه أساليب واستراتيجيات نفسية معرفية، سلوكية للتعامل مع مصادر الضغوط هذا ما يزيد من حدتها.

المبحث الثالث: أساليب مواجهة الضغوط: الاساليب والتصنيفات

تمهيد:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة منذ ستينات القرن الماضي، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل : ميكانزمات المواجهة (Coping Mechanisms) أو مهارات المواجهة (Coping Skills) أو إستراتيجيات المواجهة (Strategies Coping) أو جهود المواجهة (Coping Efforts). (القانون، 2011: 46)

وترجع كلمة إستراتيجية إلى الكلمة اليونانية استراتيجوس Strategos والتي تعني فنون الحرب وإدارة المعارك، ويعرف قاموس ويبستر "Websters" Dictionary New world " الإستراتيجية على أنها علم تخطيط وتوجيه العمليات العسكرية " ، وتعرف سهام طبي إستراتيجيات المواجهة على أنها هي مجموعة الجهود والعمليات النفسية التي توظف في تسيير الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية، أما من الناحية اللغوية فقد اختلفت تسميتها، بالرغم من أنها تتفق جميعها في إنجاز نفس المهام، فترجمت من اللغة الإنجليزية (Coping) إلى الفرنسية (to cope with)، وفي المقابل استخدمت في اللغة العربية مصطلحات مثل:

- إستراتيجيات أو عمليات التعامل. - إستراتيجيات التوافق أو المواجهة.
- إستراتيجيات التأقلم. - ميكانزمات الدفاع. (طبي، 2005: 82)

أولاً: تعريفات مواجهة الضغوط:

تنوعت تعريفات مواجهة الضغوط بين العلماء كل حسب تخصصه واهتمامه، فقد استخدم مفهوم المواجهة Coping في الماضي لفترات طويلة، ليصف شيئاً أساسياً ومركزياً في عملية التكيف الإنساني، فقد استخدم في الأربعينات والخمسينات في أوساط التشخيص والتقييم والعلاج النفسي، ليصف المجهودات التي يبذلها الإنسان من أجل تغيير الطرق غير المجدية في التعامل مع المشكلات إلى طرق أكثر نفعاً وفعالية. (أبو حطب، 2003: 56)

- فقد عرف معجم علم النفس في الطب النفسي: Coping Strategy " سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل إستجابات الفرد في مثل هذه المواقف، واللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، في مقابل استخدام

الحيل الدفاعية، ويطلق على الإستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي تتوجه لمعالجة القلق مباشرة وليس مصدره". (جابر، وكفافي، 1989: 768)

• أما في قواميس علم النفس يشير (وولمان، Wolman : P.79) إلى سلوك المواجهة Coping Behavior كما هو عند (ماسلو) على أنه " نمط من أنماط السلوك يهدف إلى تسهيل عملية تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به بغرض تحقيق أغراض معينة"، في حين عرّف (وولمان) مصطلح أسلوب المواجهة Coping Style بقوله " هو أحد الوسائل التي يلجأ إليها الفرد بهدف التأقلم مع الضغوطات، واستغلال الفرص المتاحة أمامه أفضل استغلال، كما يشير هذا المصطلح إلى ذلك النمط الفريد في الإدارة، والتنظيم الذي يلجأ إلى بنائه الفرد في خضم جهوده الرامية إلى تحقيق التكيف".

• وتعرف (الانسكلوبيديا، Encyclopedia) المواجهة على أنها " عملية إدارة المواقف الصعبة، وبذل الجهد لحل المشاكل الشخصية، والبيئية، والعمل على خفض، أو تقليل، أو التغلب على الضغوطات، أو الصراعات ". (أبو نجيله، 2009: 72)

• كما رأى جابر وكفافي أن كلمة Coping تعني أسلوب لمواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب، وأن سلوك المواجهة هو " سلوك التصدي، أو الكفاح الناجح، أي أنه تكيف شعوري أو لا شعوري يخفف التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة. (عبد المعطي، 2006 : 98)

• ورأى شعبان إن استراتيجيات المواجهة Coping التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الأساليب (والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضاغط ويتكيف معها). (أبو عرام، 2005: 41)

• ويعرف ديوى (Dewe,2000) المواجهة بأنها " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ، ويمثل موقفا ضاغطا". (القماح، 2002: 150)

• ورأى ديفيد فونتانا أن أساليب المواجهة هي أساليب يمارسها الفرد في التعامل مع الأحداث التي يعايشها، فهي التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للمواقف لتكون هذه الاستجابة أكثر ايجابية في مواجهة الموقف الضاغط، وعندما تكون التقييمات المدركة صحيحة فسوف تقود تفكير الفرد ومعتقداته لتكون أكثر فاعلية وأقرب للواقعية في مواجهة الموقف الضاغط الذي يعايشه. (عبد المعطي، 2006 : 98)

- ويرى كومبس ورفاقه (Compas et alm, 2001. p,393) أن مصطلح المواجهة هو جهود شعورية يقوم بها الشخص بمحض إرادته لتنظيم الانفعالات والأفكار والسلوكيات عند الاستجابة للأحداث والظروف الضاغطة، وإن استجابات مواجهة الضغوط لدى الأفراد قد تكون معرفية وفسولوجية وانفعالية وسلوكية.
- فيعرف ماثيني وآخرون المواجهة بأنها "أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو لا شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط، أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة.
- وعرف كمال دسوقي سلوك المواجهة بأنه "الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوافق مع الظروف البيئية، وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي، فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما". (عبد المعطي، 2006: 97-98)
- أشار لازورس (Lazarus, 2000. pp. 667) إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة".

ثانياً: أساليب مواجهة مع الضغوط:

إنّ الأزمات النفسية الشديدة، أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير، وغير ذلك من المشكلات التي يجابهها الفرد في حياته والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة على وفق إستراتيجية نفسية خاصة تتناسب ونمط شخصيته، هذه الوسائل تسمى (أساليب التعامل)، وتسمى أيضاً بالحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن (أساليب التعامل) كون الأولى تحدث لا شعورياً، أما الثانية (أساليب التعامل) فهي تحدث شعورياً وبلجاً إليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد له. (القانون، 2011: 46)

لهذا تعددت تعاريف أساليب مواجهة الضغوط، فعرفت بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، كما وتعرفها نظرية التحليل النفسي بأنها حلا توفيقياً وسطياً، أو تسوية بين الكبت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق. (عودة، 2010: 29)

وأشار لازروس (Lazarus, R.2000, p. 665) في تعريفه إلى أنها المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال أو موجهة نحو السلوك المشكل.

ورأى افرلي (Efferly) أن هناك أساليب عدة في التعامل مع الضغوط تبعث على التوافق، وأساليب أخرى تبعث على سوء وأن الأساليب التي تؤدي إلى تحقيق التوافق هي الأساليب التي تخفف من الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد، أما الأساليب التي تؤدي إلى سوء التوافق فهي الأساليب التي تخفف الضغط عاجلاً وتؤدي إلى تآكل الصحة أجلاً مثل استخدام العقاقير والانسحاب من التفاعل الاجتماعي. (عرافي ، 1434هـ: 31-32)

وأشار ايلس وآخرون (Ellis) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط تعني الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها وأسلوبه في التعامل معها يصل إلى مستوى من التوافق. (أبو عرام، 2005: 41)

ويعرف علي(2003: 11) أساليب مواجهة الضغوط بأنها " الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه. يلاحظ من التعريفات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط أنها تعبر عن مجهودات يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتخفيض الضيق، وتعديل الموقف إلى الأفضل وصولاً إلى المحافظة قدر الإمكان على توازن الفرد الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي.

ثالثاً: تصنيفات أساليب المواجهة (أنواع استراتيجيات المواجهة):

يوجد لدى كل فرد دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة من الضغوط والقلق، ولكن لكل فرد أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك أشخاص تستسلم وتتسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، وهناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال، ولقد توصل الباحثون من خلال دراساتهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها فمن خلال ما توصل إليه الباحثون في دراستهم يمكن عرض بعض التصنيفات فيما يلي:

صنفها كارفر وزملائه (Karfer et al) أن هناك اثني عشر أسلوباً للمواجه صنفتم إلى ثلاث

فئات وهي كالتالي :

- أ- أساليب المواجهة: التعامل النشط- التخطيط -كبت الأنشطة المتشاركة - التمهّل.
ب- أساليب التماس العون: اللجوء للدين- الدعم الاجتماعي العملي- الدعم الاجتماعي العاطفي- التماس التفريغ العاطفي.

ت- الأساليب السلبية: الإنكار- التحرر الذهني- التقبل السلوكي- التقبل. (دردير، 2007: 63)

وصنفها رودولف وموس (Rodoulf, & Moos) إلى: أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب

مواجهة إجمامية، وهي كالتالي:

أ. أساليب المواجهة الإقدامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

1. التحليل المنطقي : وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ، أي التعامل مع المشكلات معرفياً.
2. إعادة التيقن الايجابي : وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.
3. البحث عن المساعدة والمعلومات : وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات، والإرشاد، أو الدعم.
4. استخدام أسلوب حل المشكلة : وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشر مع المشكلة لحلها.

ب. أساليب المواجهة الإجمامية:

وتتضمن الأساليب التالية:

1. الإحجام المعرفي : وهو محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.
2. التقبل أو الاستسلام : وهو محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها والاستسلام لها.
3. البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.
4. التنفيس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية.

(رجب، 2001: 180)

وقد صنف " كوتن Cotton استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

1. استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول المشكلة : وغالبا ما تستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون مصدر الضغوط فسيولوجياً، فعندما يكون مصدر الضغط مثلاً هو إصابة المرأة للضغوط النفسية بمرض مزمن عندئذ تتضمن استراتيجيات المواجهة الاستراتيجية الفسيولوجية التي تتركز حول مشكلة تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.
 2. استراتيجيات معرفية تتركز حول المشكلة : وتستخدم في تعديل ادراك الفرد للمواقف الضاغطة، وكذلك في عملية التقييم المعرفي للموقف، ومن فنيات المواجهة التي تتدرج تحت هذه الاستراتيجيات إيقاف التفكير الخاطئ وغير منطقي واختيار الفرضيات وحل المشكلات.
 3. استراتيجيات سلوكية تتركز حول المشكلة: وهي الاستراتيجيات التي تؤدي إلى تعديل طبيعة الموقف الضاغط وتتضمن عدة فنيات مثل توحيد الذات وإدارة الوقت واكتساب مهارات جديدة.
 4. استراتيجيات فسيولوجية تتركز حول الانفعال : وتستهدف التعامل مع التغيرات الفسيولوجية الناجمة عن الضغوط وتتضمن عدة فنيات للإدارة وهي التدريب على الاسترخاء وتعديل أسلوب الحياة لدى الفرد مما يساعد ذلك على خفض الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط.
 5. استراتيجيات معرفية تتركز حول الانفعال : وتستهدف تغيير وخفض الاستجابات الانفعالية والمعرفية الناتجة عن الضغوط، ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات اختيار الفرضيات المعرفية ومواجهة الأفكار السلبية والخاطئة واستبدالها بأفكار ومعارف أكثر ايجابية ومنطقية.
 6. استراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال : وتهدف إلى التعامل مع استجابة الضغط وتتضمن تعلم أنماط سلوكية جديدة واستخدام الدعابة والمرح في التخفيف من استجابة الضغط.
- (حسين وحسين، 2006: 96-97)

اما جراثا Grapha: فقد صنف أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

1. أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية والتي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد.
2. وأساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط. (حسين، وحسين، 2006: 96)

ويصنف محمود عطية أساليب المواجهة إلى:

أولا: أساليب المواجهة الإيجابية:

1. التحليل المنطقي : ويقصد به" المحاولات المعرفية التي يبذلها الفرد ويقوم بها للفهم والتهيؤ الذهني لموقف ضاغط أو مشكلة تواجهه وتوقع ما يترتب عليه".
2. إعادة التقييم الإيجابي : ويقصد بها" المحاولات المعرفية التي يبذلها الفرد لفهم وإعادة بناء المشكلة بطريقة إيجابية مع استمرارية تقبله للواقع في الموقف الضاغط والمشكلة التي تواجهه".
3. البحث عن المساعدة والمعلومات : ويقصد بها " تلك المحاولات السلوكية والمعرفية إلى يقوم بها الفرد للبحث عن مصدر للمعلومات والإرشاد أو الدعم والمساعدة تعينه على التعامل مع مشكلته الضاغطة " .
4. أسلوب حل المشكلة : ويقصد به تلك" المحاولات السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة بتحديدتها وافترض الحلول المتوقعة والمناسبة لها واختبارها لحلها".

ثانيا: أساليب المواجهة السلبية:

1. الإحجام المعرفي : ويقصد به" تلك المحاولات المعرفية لتجنب التفكير في المشكلة والمواقف الضاغطة.
2. الإذعان والاستسلام : ويقصد به" تلك المحاولات المعرفية للإذعان بمحاولة نسيان وترك المشكلة، أو إيهام النفس بعدم القدرة على مواجهتها" .
3. البحث عن الإثبات البديلة : ويقصد به" تلك المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد للاشتراك في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع أثناء تعرضه للمشكلات أو الأحداث الضاغطة" .
4. التنفيس الانفعالي : ويقصد به" المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض توتره بالتعبير عن مشاعره السلبية " . (عطية، ٢٠٠٢ : 156-157)

رابعاً: نظريات ونماذج مواجهة الضغوط

اختلف مفهوم المواجهة وتعددت تعاريفه من عالم لآخر تبعا للتوجهات النظرية التي ينتمي إليها كل واحد منهم، حيث تعتبر النظرية هي المنبع الأساسي لهم، لذا سنتناول في البداية مفهوم المواجهة من المنظور المعرفي وبعدها من المنظور التحليلي ثم الاجتماعي وأخيرا النقاعلي، وفي هذا الإطار نبين مختلف التصورات النظرية لهذا المفهوم .

أولاً: النظرية الإدراكية (المعرفية) لريتشارد لازروس (Richard Lazarus, 1970)

إن نظرية لازروس التي تمثل وجهة النظر المعرفية في تناول المواجهة تقوم على أساس عملية عقلية: هي الطريقة التي يقدر بها الفرد الموقف أو ما أطلق عليه لازروس الموقف المهدد من قبل الفرد، فبناءً على التقدير الذي يضعه Appraise عملية تقدير الفرد للموقف يتحدد مستوى الضغوط ومن ثم تتحدد إستراتيجية المواجهة التي سيستخدمها الفرد، ويعد مفهوم التقدير أحد المفاهيم الأساسية في نموذج لازروس وفولكمان للمواجهة والضغوط، فهو أحد المفاهيم التي لطالما ارتبطت في ميدان علم النفس بالانفعالات بوجه عام، وبالضغوط تحديداً. (شليبي، وأبو العلا، ومصطفى، 2007: 20)

يرى لازروس أن هناك عمليتان هامتان تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

أ- الحدث الضاغط وقد صنفه إلي :

1. أحداث ضاغطة خارجية وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.
 2. أحداث ضاغطة داخلية وهي نابعة من داخل الشخص وتتكون من خلال إدراكاته للعالم الخارجي.
- (الشرافي، 2012: 24)

ب- عمليات التقييم : يشير (Lazarus & Folkman, 1984) إلى نوعين من التقييم وهما :

1. التقييم الأولي والتقييم الثانوي The Primary Appraisal
ويحدث التقييم الأولي للموقف: عندما يقوم الفرد فوراً بالتقييم الواعي للحالة سواء كانت تلك الحالة أذى أو ضياع تهديد أو تحدى.
2. التقييم الثانوي للموقف: The secondary Appraisal

ويقصد به (لازروس) تقييم الفرد لإمكاناته الشخصية، والمادية، والاجتماعية لمواجهة الحدث الذي قيمه حدث ضاغط، (أبو حطب، 2003 : 15) وتوصل (لازروس) إلى أن الضغوط عبارة عن متطلبات (أو صراعات فيما بينها)، وبالتالي فهي تلقي على الفرد عبئاً ثقيلاً فيقوم بدوره بالتعرف على هذه المتطلبات التي تشكل ضغوطاً عليه ليستطيع التعامل معها ومواجهتها. (سالم، ونجيب، 2002: 422)

ج- طرق المواجهة ، صنفها (لازروس) في نوعين :

1. مواجهة مركزة على المشكلة: Problem – Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط من خلال التغلب على المشكلة، وتتضمن المواجهة المركزة على المشكلة عدداً من أساليب المواجهة هي طلب المساندة - التخطيط لحل المشكلة - قمع النشاطات المتعارضة - كبح مصدر المشقة.

2. مواجهة مركزة على الانفعال : Emotion – Focused Coping

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه المواقف الضاغطة، وتتضمن عدداً من الأساليب منها: التحكم الذاتي- الابتعاد- إعادة التأويل الايجابي- تقبل المسؤولية- الهروب- التجنب- التوجه للدين.

يلاحظ أن (لازاروس) ركز علي التقدير الشخصي للحدث الضاغط حيث أنه يعد ذا تأثير علي عملية المواجهة وأشار إلي دور المشاعر الايجابية والسلبية، وأهميتها في التأثير علي الأحداث الضاغطة فافتراض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوءاً، أما الايجابية فإنها تدعم مجهودات المواجهة ويمكنها إشباع المصادر التي استنفذت أثناء الضغوط بالاسترخاء والراحة النفسية، وتعتمد نظرية (لازاروس) علي المنحى التفاعلي الذي ينظر إلي المواجهة علي أنها ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيقية كما أشار إلي عمليات التقييم (الأولى والثانوي) ودورها في المواجهة وصنف المواجهة إلي مواجهة مركزة علي المشكلة وأخرى مركزة علي الانفعال. (Folkman S & Judith , M .2000 pp. 647-656)

ويشير (Naygthon) أن هناك عامل آخر يجب أن يأخذ بعين الاعتبار عندما ندرس المواجهة من المنظور المعرفي ألا وهو الضبط الذاتي فعادة يجد الفرد نفسه أكثر ضغطاً في المواقف الغير مضبوطة وأيضاً كلما زادت قدرة الفرد علي ضبط النفس كلما زادت قدرة الفرد علي المواجهة وذلك لأن التحكم الشخصي هو عملية عقلية . (الجدلي ، 2009 : 35)

ثانياً: النموذج المتعدد الأبعاد لجرانز فورت (Gransfour, 1998)

يشير هذا النموذج إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، ولا بد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد.

الدعائم الأساسية التي يقوم عليها النموذج.

1. هوية الفرد: إحساس الفرد بالاستمرارية وتفردية في التفاعل مع السياق الاجتماعي، وتشمل : الخصائص الشخصية، والشعور بالكفاية الشخصية، واتجاهات النوع، وتعد الهوية الفردية متغيراً

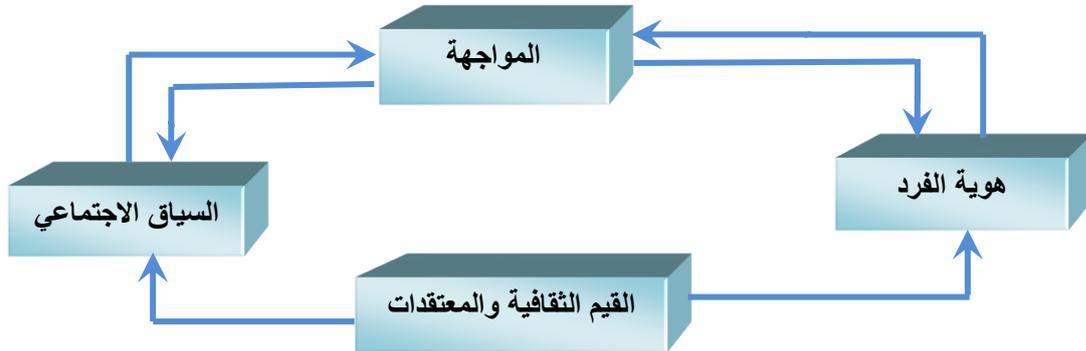
مستقلاً يؤثر في عملية المواجهة، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

2. **المواجهة:** تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة، ويتم تحديد استراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.

3. **السياق الاجتماعي:** متغير لا يتسم بالثبات، وهو يتغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والأسرية.

4. **القيم الثقافية والمعتقدات:** ولها دورها في تشكيل فهم الفرد للضغوط، وتحديد استراتيجيات المواجهة، كما اهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية، فاختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة يمكن أن يجعله مغترباً عن السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه، أي أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي. (القماح، 2002: 151-152)

شكل (9) يوضح عملية المواجهة من خلال النموذج المتعدد الأبعاد لجرانزفورت (نقلا عن نشوة دردير، 2007: 70)



يلاحظ أن عملية المواجهة من خلال هذا النموذج تتأثر بجوانب متعددة، فهوية الفرد تتفاعل بشكل متواصل مع المواجهة، والسياق الاجتماعي، وعملية المواجهة تتأثر بكل من هوية الفرد، والقيم الثقافية، والمعتقدات، والسياق الاجتماعي.

ثالثاً: نموذج الوقاية من الضغوط ومواجهتها:

يوضح هذا النموذج العلاقة بين أحداث الحياة أو تغيرات الحياة، وبين أساليب مواجهتها ويشير كذلك إلى أهمية الجانب المعرفي حول الحدث، والمتمثل في عملية التقدير أو التقييم، وما يتبعها من اختيار وانتقاء لأساليب المواجهة المناسبة، وتوضيح مكونات النموذج كالتالي:

• أحداث الحياة / تغيرات الحياة / life events / life change

تأتى أحداث الحياة في مقدمة هذا النموذج، وقد تكون إحدى تغيرات الحياة، أو تكون حدث مثير للفرد، وهي بمثابة البداية لعملية الإحساس بالضغط ومواجهتها يلي الحدث الضاغط المعرفة حوله أو تقدير هذا الحدث.

• المعرفة بالمطلب (الحدث الضاغط) Awareness of Demands

وتتمثل في معرفة الفرد السابقة وخبراته حول الحدث الضاغط، ومن خلال معرفته يحدد كون الحدث سلبيا أو ايجابيا، ويكون ذلك من خلال عملية التقييم أو التقدير.

• عملية التقدير appraisal وتصنف عملية التقدير إلى:

1. عملية تقدير معرفي أولى primary appraisal حيث يوجه التقدير حول المطلب، أو الحدث الذي حدث.

2. عملية التقدير المعرفي الثانوي Secondary appraisal يوجه التقدير الثانوي إلى مصادر المواجهة التي يمتلكها الفرد، وتتناسب مع حل المشكلة أو يمكنها أن تتخطى الموقف أو الحدث الضاغط.

• مصادر المواجهة Coping resources

وفي هذه المرحلة قد يستخدم الفرد مصادر المواجهة كحماية أو وقاية Prevention ويكون لها تأثير ثلاثي الأبعاد، إما أن تؤثر في الحدث نفسه، أو في المعرفة حول الحدث، أو في التقدير والتقييم لهذا الحدث، وإذا فشلت هذه المرحلة في الوصول بالفرد إلى مرحلة السواء أو حل الموقف الضاغط فينتج عن عملية التقدير حالتين:

1. الحالة الأولى : $D \geq R$ إذا كان التقدير المعرفي أو تقييم الفرد الأولى والذي يرمز له بالرمز (D)

عن الحدث الضاغط تم إدراكه على أنه أقل من أو يساوي التقدير الثانوي والذي يرمز له بالرمز (R) للفرد ففي هذه الحالة يمثل الموقف تحدي للفرد Challenge ، وينتهي به الأمر إلى الوظائف التفاوضية Optimal functioning بأن الموقف ليس ذا تأثير سلبي، وبالتالي لا يتعرض للاضطراب النفسي الذي قد ينتج عن الحدث الضاغط.

2. الحالة الثانية : $D < R$ إذا إدراك الموقف على أن التقدير الأولى (D) أعلى من التقدير الثانوي

(R) أي أن الموقف الضاغط أو الحدث قد تخطى إمكانيات الفرد في مواجهته، ففي هذه الحالة تصبح المطالب ضاغطة، بمعنى أن الفرد لم يستطع الوصول لإستراتيجية مواجهة تخلصه من

مصدر الضغط، وفي هذه الحالة تتنافس أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد، والتي تحاول حل المشكلة، أو التخلص من التوتر الناتج عن الحدث الضاغط، وتصنف أساليب المواجهة إلى:

1. **مواجهة مركزة على المشكلة: Problem focused coping strategies**

وهذه الأساليب موجهة إلى الموقف نفسه أي تهدف إلى حل المشكلة من جذورها.

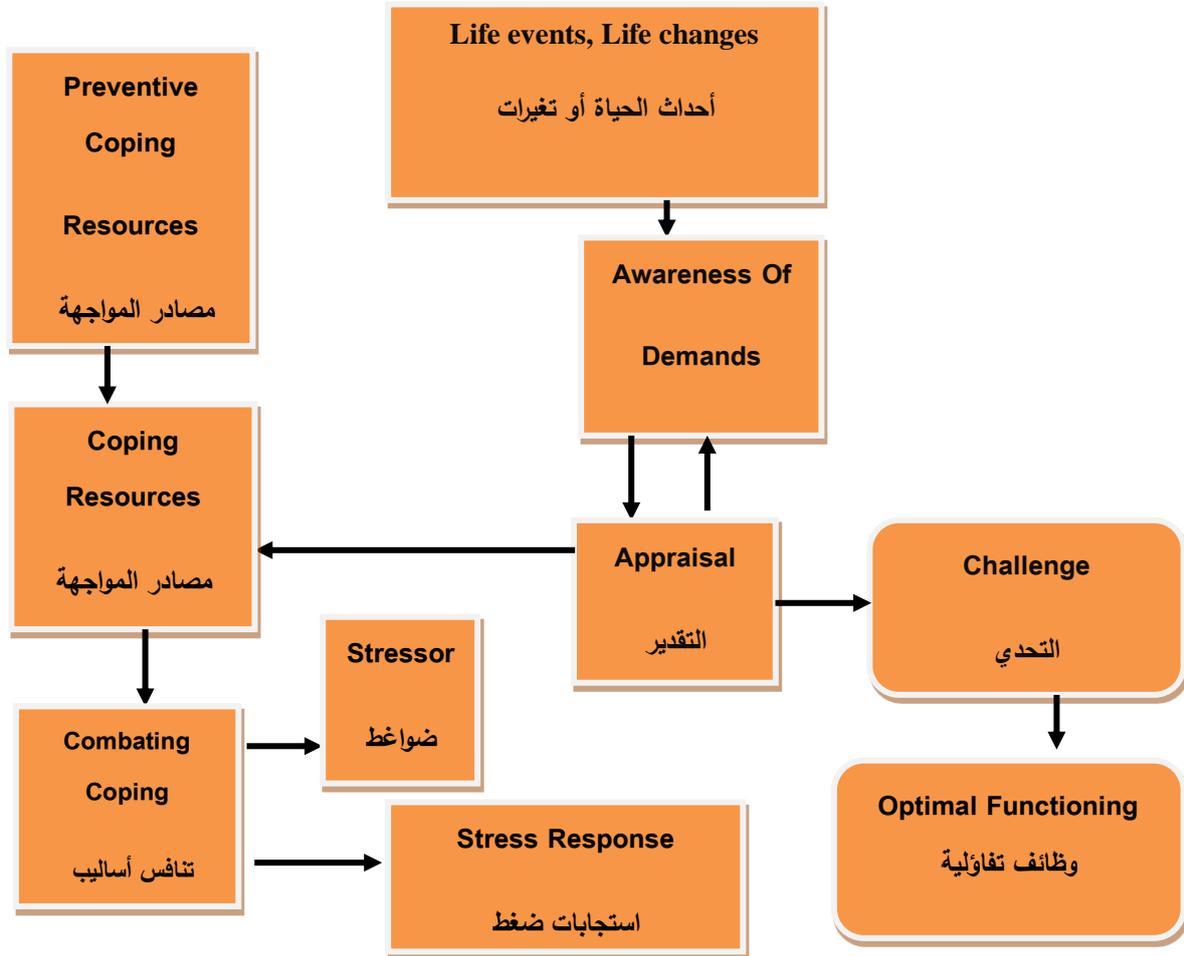
2. **مواجهة مركزة على الانفعال: Emotion focused coping strategies**

وهذه الأساليب أو الاستراتيجيات موجهة نحو الانفعال أي أنها مواجهة غير فعالة لا يمكنها حل

المشكلة. (دردير، 2010: 68-70)

شكل (10) نموذج الوقاية من الضغوط ومواجهتها

Hypothesized Model of prevention in stress and coping



(McCarthy ,C. ; Richard , L. ; Michelle , B. Kara , C.(2001, pp.6-11)

ونخلص إلى أن هذه العوامل تتفاعل مع بعضها عند حدوث الحدث الضاغط وتشكل فيما بينها حكما على الحدث الضاغط، إما أنه يمكن التغلب عليه، وإعادة الفرد لتوافقته النفسي أو أنه نهاية

الحياة وآخر المطاف، وأنه لا يمكن مواجهته ولا حتى التغلب عليه، وبالتالي تعتل صحة الفرد، وقد يصاب بالعديد من الاضطرابات النفسية بل والبدنية أيضاً. (دردير، 2010: 66)

خامساً: أساليب التكيف مع الضغوط:

من خلال النماذج السابقة يمكن إجمال أساليب مواجهة الضغط النفسي التي أجمعت العديد من الدراسات الهامة في التراث النفسي على أنها أساليب يستخدم في مواقف الضغط وهي:

أولاً : الأساليب الفعالة:

1. أسلوب حل المشكلات:

إن كافة المشكلات بوصفها من الكفايات الراقية التي تتطلب استخدام مهارات التفكير العليا التي يحتاج إليها إنسان هذا العصر الذي يتسم بسرعة التغيير والتبديل لما يغزوه من مثيرات ومعطيات جديدة كي يتمكن من تحقيق التوافق والتكيف والنماء السوي دون احباطات، ونظراً لأن الإنسان العصري يواجه في مسيرته الحياتية الكثير من المشكلات المختلفة لذا فإنه يسعى إلى اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات المناسبة التي تمكنه من مواجهة التحديات وحل المشكلات.

الخطوات العلمية لأسلوب حل المشكلات:

أ- مرحلة الاعتراف بالمشكلة وفهمها وتحديدها:

عندما يواجه الفرد مشكلة ما فإنه يحاول وضع الحلول المناسبة لها، ولأداء هذه الحلول يجب عليه الاعتراف بوجود المشكلة، وذلك من خلال شعوره بنوع من التحدي لدى مواجهة الوضع المشكل ، كما قد يشعر أيضاً بنوع من الصعوبة التي قد تتجاوز قدراته أو مهاراته أو معارفه السابقة مما يولد لديه شعوراً بعدم الرضا يدفعه إلى محاولة صياغة الموقف المشكل في عبارة تحدد المشكلة من أجل البحث عن الحل، لكن الشعور بالمشكلة والاعتراف بوجودها لا يكفيان، بل لابد من فهمها فهما كاملاً من خلال التعرف على أبعادها المختلفة العلائقية وغير العلائقية ، وهذا يتطلب جمع المعلومات الضرورية ذات الصلة بها.

ب- مرحلة توليد الأفكار وتكوين الفرضيات والبحث عن الحلول:

يقوم الفرد في هذه المرحلة بتوليد الأفكار العقلانية وغير العقلانية بحثاً عن أكبر كمية ممكنة من الحلول البديلة، حيث تتضمن هذه المرحلة وضع عدد من البدائل التي يمكن بواسطتها أن يؤدي إلى الحل، وتمثل هذه الحلول صوراً ذهنية لما يمكن عمله للتحرك من الموقف الراهن وهو الموقف المشكل

إلى الهدف المقصود، كما تتضمن هذه الخطوة عمل الموازنة بين البدائل المقترحة من حيث آثارها المستهدفة بالنسبة للمشكلة، وتقتضي هذه الموازنة وجود موازين أو محكات تقييم على أساسها تلك البدائل.

ت- مرحلة اختيار البدائل أو اتخاذ القرار بالفرضية المناسبة:

وتتمثل هذه المرحلة في العمل على تفضيل واحد من الحلول على غيره، واتخاذ قرار بذلك الاختيار، حيث يستخدم عددا من الاستراتيجيات التي توفرت لديه في المرحلة السابقة لاتخاذ قرار بالفرضية المناسبة للحل، فهو يقوم بعمليات مقارنة بين الفرضيات تتناول علاقة كل منها بالحل المنشود، وقد يستخدم بعض المحطات المتنوعة لتسهيل عملية اتخاذ القرار بالبدل المناسب.

ث- مرحلة اختبار الفرضية المناسبة وتقويمها وتنفيذ الحل:

يقوم الفرد في هذه المرحلة باختبار صحة الفرضية المنتقاة، وذلك بتطبيقها على الوضع المشكل للوقوف على مدى قدرتها على تحقيق أو إنجاز الحل المرغوب فيه. (عودة، 2010: 37-38)

2. أسلوب الاسترخاء :

يعد هذا الأسلوب من أهم الاستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع التوتر النفسي، وأحد الأساليب لمواجهة الضغوط النفسية، إذ أن له فوائد منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالضغط النفسي مثل: الصداع، والأرق، وارتفاع ضغط الدم، وكذلك يعمل على خفض احتمال حدوث التوتر النفسي والقلق، فالاسترخاء يساعد أيضا على التفكير بطريقة أكثر عقلانية. (البسطامي، 2013: 29)

3. الدعابة والمرح :

تمثل الدعابة مكونا هاما يؤثر في حياة الفرد وسلوكه حيث تعمل الدعابة على التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، وتتضمن هذه الفنية تعليم الأفراد كيفية استخدام الدعابة والمرح في أوقات الضغوط، وذلك لما لها من أهمية في حياة الفرد الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، فهي تسهم بدور هام في تدعيم العلاقات بين الفرد والآخرين وتساعد على نقل المشاعر بين الأفراد وزيادة التفاعلات الاجتماعية وتؤثر على الطريقة التي يدرك بها الفرد للأحداث الضاغطة في البيئة وتزيد من كفاءة الفرد وتساعد على تحقق التوافق الانفعالي وتحسن من نوعية الحياة لديه وتساعد على التنفيس والتفريغ عما لديه من مشاعر وانفعالات وتوترات مكبوتة، ولعل ذلك يفسر قيام الأفراد الذين يعيشون ضغوط الحياة بالتوجه إلى مشاهدة فيلم أو عمل كوميدي بحيث يمكنهم الضحك والمرح والتخلص من الانفعالات والمشاعر السلبية لديهم. (حسين، وحسين، 2006: 153-154)

4. أسلوب التأمل:

يعني التأمل أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيداً عن مصادر الانزعاج والضوضاء لمدة تتراوح من 10 إلى 20 ثانية، ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق وانتظام مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم، ويرخي جميع عضلاته ويطرح مشاكله وهمومه جانباً ، ويركز على كلمة أو جملة أو مقطع شعري يكون مقبول لديه بحيث يساعده على ذلك على الاسترخاء ويكرر الجملة أو المقطع باستمرار لفترة محددة من الثواني، وذلك لتعميق الشعور بالاسترخاء ويستمر في ممارسة هذه العملية مرة أو مرتين يومياً ، فالتأمل فنية تساعد الفرد على الاسترخاء والتعامل مع الضغوط وهو ببساطة يعني تهدئة العقل حيث يكون الفرد عند التأمل في حالة استرخاء.. ومن ثم تعمل موجات ألفا في الدماغ بمعدل يتراوح ما بين ثمانية دورات وثلاثة عشر دورة في الثانية كما يعمل التأمل على استثارة الجانب الأيمن من الدماغ ، وهو الجزء المسئول عن الوعي الداخلي والأحاسيس والمشاعر لدى الفرد.(حسين، وحسين، 2006: 147)

5. أسلوب الإسناد الديني أو الروحي:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه كثير من الناس الذين يتعرضون إلى مواقف ضاغطة من شأنها أن تؤثر على تفكيرهم واتزانهم إذ يتجه البعض إلى الدين لما فيه من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط قال تعالى ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ . (الرعد: 28)

ويشير فلورز وباركي (Burke & Flowers 2001) إلى أن المواجهة الدينية تعطي المعنى للحياة وتزود الفرد بإحساس كبير في قدرته على التحكم والسيطرة على المواقف وترفع من تقدير الذات لديه، وأن استراتيجيات المواجهة الروحية تكون مفيدة في تحسين تقدير الذات لدى الفرد والقدرة على مواجهة المواقف الضاغطة، وتساعد الفرد في التخفيف من الآثار والنتائج السلبية التي تنتج عن الأحداث وهي تساعد الفرد أيضاً على تغيير الطريقة التي يدرك بها الموقف وتغيير اتجاهه نحو الموقف الضاغط عوضاً عن التركيز على الجانب السلبي من الموقف.(حسين، وحسين، 2006: 175)

وعلى هذا نستطيع القول إن الدعم الروحي يقوم بدور فعال في مواجهة المواقف الضاغطة فالإكثار من العبادات والدعاء يضيف على النفس الهدوء والسكينة ويزيد الفرد قوة على تحمل الضغوط مصداقاً لقوله تعالى ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ (طه : 124) ، ثم الصبر على ذلك القدر قال تعالى ﴿ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ

وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿ (النحل : 127) ثم الرضا والتسليم بقضاء الله وقدره وبه تتحقق
الطمأنينة القلبية والسكون للفرد . (حسين، وحسين، 2006: 176)

6. أسلوب التمارين الرياضية:

يعد هذا الأسلوب أكثر فعالية في التعامل مع الضغط النفسي، وتميل الحركات الجسمية والتمارين
الرياضية إلى خفض الضغط النفسي بطرق مختلفة حيث إن ضربات القلب ومعدل التنفس وضغط
الدم والاستجابات الفسيولوجية الحساسة للضغط النفسي تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص
الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم، وإن التمارين تعطي الناس إحساساً بضبط أجسامهم، بالإضافة
إلى الشعور بالإنجاز، كما توفر ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الضغط النفسي.
(بركات، 2010: 5)

ثانياً: الأساليب غير الفعالة:

وتسمى أيضاً ميكانيزمات الدفاع، وهي مجموعة ردود الأفعال والأشكال السلوكية والتصرفات
التي تصدر عن الفرد ليواجه متطلبات ظروف جديدة مفروضة عليه ليكون متناسبا معها والاختلاف
بين هذه الأشكال لا يقوم على اختلاف في خبرات الأشخاص فحسب بل يقوم كذلك على الاختلاف
في الظروف نفسها، وفي المركبات المتنوعة التي ينطوي عليها لا شعور كل شخص، وفي القدرات
وسمات الشخصية التي يحملها الفرد وما يتصل بها، وتنقسم إلى نوعين:

الأساليب الشعورية:

1. التمني:

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق
والتوتر متوهمين الحل، ويعني هذا الأسلوب أيضاً رغبة الفرد على مستوى المتخيل فقط بأن يبتعد عند
تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي
هو فيه، أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف. (الإمارة، 2001: 15)

2. الهروب والتجنب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد في مكانه وفي بعض
الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد، أما
إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته فإنه يلجأ إلى العقاقير، والكثير من الذين
يتعاطون العقاقير يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة

للتهديد عند بعض الناس، فقد يختار البعض هذا الأسلوب على وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام. (عودة، 2010: 39)

3. العدوان:

إن الإحباط والضغط كثيراً ما يؤديان إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة، ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة، كرد فعل غير متحكم به، فمعظم الناس حينما يواجهون تحدياً قوياً يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش الفداء، وربما هم أبرياء. (مجدوب، د.ت: 63)

4. الإبدال:

الضغط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلباً خاصة مع استمرارها لفترة طويلة، وبهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، ويمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك مثل: التبول، والإفراط في الأكل، أو الأكل بنهم، وكثرة التدخين، أو الإفراط في النشاط النوعي، كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفريغات جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يومي. (عودة، 2010: 39-40)

الأساليب اللاشعورية (ميكانزمات الدفاع)

1. الكبت:

ويكون الكبت في الأفكار والمشاعر التي تنتج عن الضغط النفسي والقلق وتدفعه بعيداً عن الوعي، والإنسان ينسى كل ما هو غير سار، كما في بعض ضحايا الإدمان على الكحول والمخدرات، وفي بعض الأحيان يعتبر الكبت مفيداً لمواجهة الضغط فمثلاً يسمح لنا الكبت بوضع المشكلات والأزمات خلفنا والتركيز على (هنا والآن) من جهة ومن جهة أخرى فإن الكبت يسمح لنا بتجنب الضغط النفسي. (العنزي، 2004: 68)

2. أحلام اليقظة:

وهي عبارة عن إشباع نظري خيالي أو ذهني لدوافعنا ورغباتنا التي لم تتشبع في الواقع، أما بسبب وجود عقاب أو بسبب الكبت وفيها نهرب من واقع الحياة وضغوطها وتخلد إلى عالم خيالي نحقق فيه أمانينا. (القانون، 2011: 64)

3. النكوص:

إن النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد ولو لفترة مهرباً من الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعاينه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرخاء والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيداً إليه، وكأنه حلم مر سريعاً، وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط. (عودة، 2010: 42)

4. الإعلاء أو التسامي:

آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية، فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع، ويمثل الدين أعلى درجة من الإعلاء والتسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر والضغوط الشديدة والأزمات، فحالة الوسواس والأفعال التسلطية المسيطرة على الإنسان، لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يعني بالنسبة لتلك الحالات الإعلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلا من الطقوس عديمة المعنى، إن هذه الآلية (الحيلة) الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي. (الإمارة، 2001: 11)

سادساً: التصور الإسلامي لأساليب مواجهة الضغوط :

الإسلام دين الهداية ودين الوسطية، وجاء لإصلاح البشرية وهدايتهم إلى طريق الرشاد، وخلقهم لعبادته سبحانه وتعالى وحده وعمارة الأرض، وليوضح طريقهم للنجاة من خلال التوجيهات الربانية، والإرشادات النبوية فنجد أن الإنسان مخلوق تجرى عليه سنن الله سبحانه وتعالى من خير وشر، ويتعرض في حياته فوق هذه الأرض للأفراح والأتراح، ويكابد فيها المشقات ويعاني فيها من المنغصات بحثاً عن إشباع حاجاته وسعياً في القيام بواجب الخلافة وعمارة الأرض، فقد اشتمل

الإسلام عقيدة وشريعة على ما يساعد الإنسان على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة من شدة ومكابدة وما يصيبه وما يجرى عليه من أقدار .

إن القرآن الكريم إهتم بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها اهتماماً كبيراً ومن مظاهر هذا الاهتمام أنه عرض المواقف الضاغطة التي تعرضت لها الفئة المؤمنة فقال تعالى ﴿ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ... ﴾ . (الأحزاب : 11)

كما لم تهمل السنة النبوية الضغوط وأساليب مواجهتها، فالرسول ﷺ دأب جاهداً على توجيه المؤمنين لتحمل المواقف الضاغطة من خلال التحلي بالصبر الذي سيعود عليهم بالأجر العظيم من الله سبحانه وتعالى فقال ﷺ : " مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا حُزْنٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا ... الْمُسْلِمِ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا حُزْنٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا عَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكَهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ". متفق عليه . (النووي : 17)

ويذكر عبد القادر (1997) في (القانون، 2011 : 68-69) بعض الأساليب من تصور إسلامي تساعد في مواجهة الضغوط النفسية وتخفيفها وهي كما يلي:

1- الإيمان بالفدر خيره وشره يدخل الجانب الإيماني في صلب عقيدة المسلم عقيدة التوحيد وهذا الجانب تتنابه حالة من التسليم بما كتب الله عليه أو له، فهو يعلم أنه لا يستطيع تغيير أمراً قد انتهى ونحن نقرأ في القرآن الكريم قوله تعالى ﴿ قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَا سَتَكُنْتُ مِنَ الْخَيْرِ وَمَا مَسَّنِيَ السُّوءُ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ . (الأعراف : 188)

2- ومن الهدى النبوي عن أبي يحيى صهيب بن سنان رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ : " عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنْ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ". (صحيح مسلم، رقم الحديث 2999)

3- والإيمان يجعل الإنسان واعياً بغاية وجوده، وما يمكن أن يفسدوها، وهو في إطار هذه الغاية وفي حدود ما هو مؤهل للقيام به من عمارة الأرض يدرك أن الدنيا إلى زوال وأن ما يقابلها من الألم أو مصائب عليه أن يواجهها بالإيمان، وهو الزاد الأول للأمن ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾ . (الأنعام : 8) .

4- والمؤمن يشعر بالأنس في معرفته لربه : فالمؤمن أياً كان وضعه من حيث العزلة المادية أو الثقافية، أو بعد الناس عنه، أو بعده عن الاتصال بالحياة ومناشطها سيشعر في عبادته لربه وذكره

إياه أن الله معه في كل موقف، وأنه ليس وحيداً ولا غريباً ولا معزولاً، إذا كانت المدينة الحديثة قد جعلت الناس يشعرون بالوحدة حتى في وجود آخرين من حولهم، فما ذلك إلا قد خلعوا عن أنفسهم أقوى ما يملأ عليهم جنبات هذه النفس وهو معرفة الله سبحانه وتعالى ﴿ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴾ (الحشر: 19) ، وقوله تعالى ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾ . (طه : 12).

وفي هذا يروى ابن عباس قال : كنت رديف رسول الله ﷺ فقال: " يا غلام ألا أعلمك كلمات ينفعك الله بهن؟ قلت: أحفظ الله يحفظك أحفظ الله تجده أمامك، تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة وإذا سألت الله، وإذا استعنت فاستعن بالله قد جف القلم بما هو كائن، فلو أن الخلق كلهم جميعاً أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه، وإن أرادوا أن يضروك بشيء لم يكتبه الله عليك، لم يقدروا عليه، واعلم أن في الصبر على تكره خيراً كثيراً، وأن النصر مع الصبر، وأن الفرج مع الكرب، وإن مع العسر يسراً " . (رواه أحمد في مسنده، 459).

ويرى الباحث أن الحفظ الإلهي هو الحفظ الحقيقي في هذه الحياة فكلما حفظت حدود الله وأيقنت كل شيء بحول الله وقدرته كان استقبالك لأحداث الحياة أكثر تعقلاً وتفاؤلاً بأن الفرج قادم عاجلاً أم آجلاً.

فالمؤمن يسعى ويجد في الحياة وهو يعلم هناك جوانب لا يملكها، ولا تخضع لمشيئته، وأن عليه أن يرضى بها ويتقبلها على أي وجه تكون، ومن ذلك قضايا الرزق، والأجل، والصحة، والضعف، وغيرها، وعدم الرضا يجعل المرء في سخط دائم، ومقارنة لموقفه وما كان يتمناه وحزن لذلك وربما أدى إلى الاكتئاب أو القلق.

فجد أن الصلاة لها الأثر في الطمأنينة النفسية: فالصلاة تبعث الراحة والطمأنينة والراحة النفسية، وهي صلة بين العبد وربّه، فيها الخشوع والرضا والتسليم والطاعة، وفيها الذكر والدعاء فيها كل إشباع الروح بالاستعانة بالله وحده قال تعالى ﴿ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴾ . (البقرة، :45)، وأن العبادات جميعها تعمل على تركية النفس لوجه الله، فإن ذلك سوف ينعكس على تصرفاته. فعندما يؤدي العبد جميع العبادات خالصة لوجه الله، فإن ذلك سوف ينعكس على تصرفاته بطريقة ايجابية، والصوم عند المؤمن صبر عن الشهوات، وتعويد للنفس على التحمل، ومواجهة الشدائد فهو يستشعر الضغط ويصبر عليه طاعة الله.

وكذلك الزكاة تطهير للنفس تعلم البذل والعطاء، والمشاركة للآخرين في ظروفهم، فهي مساندة اجتماعية. فالمؤمن بإيمانه يسمو على مواقف الغضب ويضبط انفعالاته: ويمتدح المولى سبحانه وتعالى ﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾. (آل عمران: 134) .

والمؤمن عندما يواجه بموقف يحتمل الشك أو تترتب عليه نتائج خطيرة يحاول أن يتقصى الحقائق قبل أن يتخذ قرارات خطيرة قال تعالى ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ ﴾. (الحجرات: 6)

من خلال ما سبق يمكن القول أنه توجد هناك العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم وخاصة الناشئة عن الأزمات وأحداث الحياة والحروب وما يحيط بها من أجواء، وأن هناك استراتيجيات مشتركة يستخدمها الأفراد للتكيف مع ضغوطهم النفسية ومن هذه الاستراتيجيات: إستراتيجية حل المشكلة وإستراتيجية التمارين الرياضية وإستراتيجية التدريب على الاسترخاء وإستراتيجية الترفيه بالإضافة إلى إستراتيجية الانسحاب والانعزال، وأن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأفراد تختلف باختلاف التغيرات الشخصية والاجتماعية، الديمغرافية وطبيعة الموقف الضاغط واختلاف البناء المعرفي للفرد وكيفية تفسير للمواقف الضاغطة، فلا يمكن للفرد الاعتماد على أسلوب واحد في مواجهة المواقف إذ أن الإستراتيجية التي تكون فعالة لدى الشخص ما يمكن أن تكون غير فعالة لدى شخص آخر وأن الإستراتيجية التي تكون فعالة في موقف ما بالنسبة للفرد يمكن أن تكون غير فعالة مع نفس الفرد في موقف آخر، إن القرآن الكريم كدستور للعالمين إهتم بالضغوط النفسية وأساليب مواجهتها اهتماماً كبيراً، فالإسلام عقيدة وشريعة تساعد الإنسان على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة من شدة ومكابدة وما يصيبه وما يجرى عليه من أقدار.

المبحث الرابع: جودة الحياة: المفهوم والأبعاد والمعوقات

تمهيد

حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد وحديثاً في مجال علم النفس، وتعدت استخدامات " مفهوم الحياة بصورة واسعة في جميع المجالات مثل جودة الحياة وجودة الخدمات وجودة الزواج وجودة آخر العمر، وجودة المدرسة... الخ" وأصبحت الجودة هدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد. (هاشم، 2001: 125)

ويمكن إرجاع بداية مفهوم الحياة في الظهور إلى حركة المؤشرات الاجتماعية عامة ومؤشرات جودة الحياة خاصة حيث جاءت في إطار مناخ سياسي واقتصادي وثقافي، تموج به التيارات الرافضة للنظام السياسي الاقتصادي السائد، الذي يجعل من زيادة الدخل القومي، وزيادة الإنتاج، وزيادة الاستهلاك مؤشراً لنجاحه ووسيلة لتحقيق الغاية النهائية للسياسات، سواء كانت تحقق نمو المجتمع أو رفاهيته لذلك لم يكن مثيراً للدهشة أن تكون بداية ظهور المصطلح في دول الغرب الصناعية. (سليمان، 2009: 27)

وأصبحت نوعية الحياة من الأولويات المهمة لدى المجتمعات الغربية بعد الحرب العالمية الثانية، وأدخل المفهوم إلى معجم المفردات، واستخدم للتعبير عن الحياة الهائنة والتي تتشكل من عدة مكونات منها: العمل والمسكن، والبيئة، والصحة، ومع بداية فترة الثمانينات وما تلاها في التسعينات والظهور السريع لثورة الجودة وتأكيداتها على جودة المنتجات وجودة المخرجات، ودخول معايير الجودة وتطبيقها في العديد من المجالات: الصناعة، الزراعة، الاقتصاد، الطب، والسياسة، والاجتماع والدراسات النفسية، كان أحد نواتج تلك الثورة هي زيادة الاهتمام البحثي بدراسة مفهوم جودة الحياة في المجالات السابقة. (عبد المعطي، 2005: 13-23)

ويرى الباحث أن مفهوم جودة الحياة استخدم في العلوم الأخرى، حيث كانت البدايات العملية لهذا المفهوم في علم الاقتصاد والاجتماع، وبالتالي فإن دراسة هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكسبه أهمية كبيرة نتيجة إدراك كل من علماء الاقتصاد والاجتماع والسياسة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات إنما تقاس بناءً على مشاعر الفرد واستجاباته، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي، وارتفاع متوسط دخل الفرد، وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، ولا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية، وتأكيد قيمه الإنسانية.

أولاً : مفهوم جودة الحياة:

يذكر سنوك (2000) Snoek أن أول تناول واضح لمفهوم جودة الحياة كان من قبل الاقتصاديين الأمريكيين صامويل أوردواي، 1953 (Samuel Ordway) وفيرفيلد أوسبورون، 1954 (Osbrn Fairfield) حيث عبرا عن ذلك باستخدام هذا المفهوم في التعبير عن قلقهما على البيئة من أخطار النمو الاقتصادي والصناعي المتزايد، وبعد ذلك بسنوات قليلة عام (1958) ظهر كتاب (جون جالبريث John Galbraith) والذي دار عن رفاهية المجتمع ثم أعقبه بكتابة الثاني عام (1967) بعنوان الوضع الصناعي والذي انتقد فيه الأيديولوجية الاقتصادية القائمة على التوسع الصناعي، أكد أنه ليس المهم كمية وحجم ما نتج من سلع وبضائع لكن المهم في جودة حياتنا. (Snock, Frank , J. 2000.,p,24)

ويشير فيرناندز - باليستروز (Fernandez- Ballesteros,1998) إلى أن مصطلح جودة الحياة يعتبر مصطلح أساسي في علوم عدة منها: العلوم الاجتماعية والسياسية، والاقتصاد والبيئة وعلم النفس والطب، وعلى الرغم من أن هذا المصطلح يتضمن مكونات نفسية في المقام الأول فإنه مفهوم متعدد الأبعاد، نبعت دراسته من علوم عدة أهمها علوم الأحياء والطب وعلوم النفس وعلم الاجتماع. (عبد المعطي، 2005: 13-23)

وتشير إبراهيم (2005) إلى أن مفهوم جودة الحياة جاء امتداداً للجهود السابقة في علوم أخرى غير علم النفس، حيث انتظمت بدايات المعرفة العلمية لهذا المفهوم في علم الاقتصاد والاجتماع وبالتالي فإن دراسة هذا المفهوم من المنظور النفسي قد اكتسبت أهمية كبيرة نتيجة إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار السياسي لحقيقة أن الحياة لا تقاس بالأرقام والإحصائيات، وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، فالزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوى ما يقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدي بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وإرضاء طموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمه الإنسانية. (إبراهيم، 2005: 10)

ومع تطور الدراسات في مجال جودة الحياة توصل عدد من الباحثين إلى أهمية استخدام المداخل الذاتية والموضوعية معا في تعريف وقياس جودة الحياة، وتعتبر منظمة اليونسكو جودة الحياة مفهوما شاملا يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (المالكي، 2011: 244-248)

ويضيف أبو سريع وآخرون (2006) أن (جودة الحياة) تقوم على تكامل المؤشرات أو المقومات الموضوعية والذاتية للسعادة الشخصية مع مراعاة أن تأثير الجوانب الموضوعية يعتمد على التقييم الذاتي، ولقياس الجانب الموضوعي تجري المقارنة بين الوضع القائم والمتاح وبين الحد الأدنى من الظروف المعيشية المناسبة، ويضيف أيضاً أن مفهوم (جودة الحياة) مفهوم متعدد الأبعاد، يشمل خمسة مجالات على الأقل وهي: الرضا البدني، والمادي، والاجتماعي، والوجداني، والنشاط الشخصي. (أبو سريع، وآخرون، 2006: 206)

ويرى الباحث أن جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماماً كبيراً في جميع العلوم في الاقتصاد والسياسة وعلم الاجتماع وعلم النفس، وعلى الرغم من اختلاف العلماء حوله فإنه يؤدي إلى هدف معين هو جودة الحياة بجميع مكوناتها كما يراها الفرد، فكل فرد له ما يجود حياته، وقد تختلف من فرد إلى آخر باختلاف المجتمع أو العصر، وبحسب حاجة هذا المجتمع وحسب حاجة هذا الفرد.

ثانياً: تعريف جودة الحياة:

الجودة لغة :

معنى الجودة في اللغة : تعنى الجيد ضد الرديء ، جياذ ، وجياذات وجياذ وجاد (يجود) جودة وجودة صار جيذا ، والجودة أصلها من فعل جاد ، الجودة : جاد ، جود ، جودة، أي صار جيذا وهو ضد الرديء وجود الشيء : أي حسنه وجعله جيذا. (البستاني: 98)

ويضيف (ابن منظور، 1993: 215) عن الجودة في اللغة من الفعل جود ، الجيد : نقيض الرديء والجمع جياذ وجاد الشيء جودة وجودة : أي صار جيذا وقد جاد جودة وأجاد : أتى بالجيد من القول أو الفعل.

من الناحية اللغوية أيضاً يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان، كما تعني الجودة حسب قاموس اكسفورد: الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة. (بخيت، 2012: 13-33)

تعريف جودة الحياة اصطلاحاً :

يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، وعلي الرغم من بعض الصعوبات التي تواجهه للتوصل إلي تعريف محدد لمفهوم جودة الحياة إلا أن هناك العديد من المحاولات التي بذلت وتحمل وجهات نظر واهتمامات. وتحثل جودة الحياة دوراً محورياً في مجالات الخدمات المتعددة التي تقدم لأبناء المجتمع كما أن العنصر الأساسي في كلمة جودة (Quality) يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته كما يؤكد علي أهمية دور البيئة والعوامل الثقافية كمحددات لجودة الحياة. (الشرافي، 2012: 58)

كما أشار فرانك: "جودة الحياة بأنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة، المدرسة، والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة هي التعليم، والتنقيف، والتدريب. (شيخي، 2014: 73)

كما يرى الشراوي أن جودة الحياة : " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتياً والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع، وهذه الحالة تتسم بالشعور بالرضا وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة " . (مصطفى، 2004: 15)

ويشير مصطفى(2005: 13-23) إلى جودة الحياة على أنها : " مفهوم يستخدم للتعبير عن رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وأن جودة الحياة تعتبر عن نزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف هذا النمط من الحياة الذي لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، وذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه " .

ويرى رايف وآخرون (Ryff,C,etal, 2006. 85-95) " أن جودة الحياة هي الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة وذات قيمة ومعنى بالنسبة له

واستقلاليته في تحديد مسار حياته وإقامته لعلاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين، كما ترتبط جودة الحياة بكل من الإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية".

ويرى "جودي" (Goode) أن جودة الحياة هي نتاج لتفاعلات بين الفرد والمواقف الحياتية الخاصة، أو بصورة أخرى إلى أي حد يرى الفرد حياته جيدة، ويشير أيضا إلى أن البعض يرى أن جودة الحياة هي: الحياة الأسرية والمجتمعية، والمهنة والعمل، والصحة، ويعتمد هذا الحكم على الإدراك الذاتي للفرد ومواقف الحياة الموضوعية وإدراك الآخرين المهمين للفرد. (الشرافي، 2012: 59) وتعتبر منظمة اليونسكو نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فجودة الحياة لها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية ولقد ارتبط هذا المفهوم منذ البداية بسعي المجتمعات الصناعية نحو التنمية والارتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الوفرة الاقتصادية لمواجهة إشاعات الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم. (الأشول ، 2005: 3)

يعرف كاظم، والبهادلي (2006) جودة الحياة بأنها " شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه." (كاظم، والبهادلي، 2006: 251-262) وتعرف شقير (2010: 777) جودة الحياة تعريفاً شاملاً : بأن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة اجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية محققاً لحاجاته وطموحاته واثقاً من نفسه، غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، بما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله وتمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتمياً لوطنه ومحباً للخير ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير ومتطلعاً للمستقبل.

أما نعيسة (2012) فتعرف جودة الحياة بانها " شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه". (نعيسة، 2012: 184-)

ثالثاً: أبعاد جودة الحياة

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعددة الأبعاد، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة، بأنها متغير الأبعاد وهلامي الملامح وغامض التفاصيل، ويرجع

ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمه، وهذه الطفرة الأخيرة والحديثة نسبياً في بحث ودراسة متغير جودة الحياة في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وعلم النفس، أكدت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد. (السويركي، 2013: 66)

ويشير (حسن مصطفى:2005) إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة هي:

1. **جودة الحياة الموضوعية:** وتعني ما يوفر المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية والشخصية للفرد.
2. **جودة الحياة الذاتية:** وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا أو القناعة عن الحياة والسعادة بها.
3. **جودة الحياة الوجودية:** وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (عبد المعطي، 2005: 17) أما (شالوك) 1996 Schalock فيشير إلى أن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، وهي كالتالي:

1. **جودة المعيشة الانفعالية:** وتشمل الشعور بالأمان، والجوانب الروحية، والسعادة، والتعرض للمشقة، ومفهوم الذات، والرضا أو القناعة.
2. **العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الاجتماعية.
3. **جودة المعيشة المادية:** وتشمل الوضع المادي، وعوامل الأمان الاجتماعي، وظروف العمل، والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.
4. **الارتقاء الشخصي:** ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الإنجاز.
5. **جودة المعيشة الجسمية:** وتشمل الحالة الصحية، والتغذية والاستجمام، والنشاط الحركي، ومستوى الرعاية الصحية، والتأمين الصحي، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية.
6. **محددات الذات:** وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم.
7. **التضمين الاجتماعي:** ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والدور الاجتماعي، والنشاط التطوعي، وبيئة المسكن.

8. الحقوق : وتشمل الخصوصية، والحق في الانتخاب والتصويت، وأداء الواجبات، والحق في الملكية.

(إبراهيم، 2005: 70-71)

ويرى " لأوتن" إلى أن مفهوم جودة الحياة يتضمن عدة أبعاد تتضح مع وصف" كاريج جاكسون (Craig A. Jackson) والمصاغ تحت مسمى (الثلاثة بي The 3 B's) كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم(2) يوضح تفاصيل المكونات الفرعية لأبعاد جودة الحياة

الأبعاد الفرعية	الأمثلة	
الوجود البدني Physical Being	(أ) القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. (ب) أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.	الكيونة (الوجود) Being
الوجود النفسي Psychological Being	(أ) التحرر من القلق والضغط. (ب) الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح /عدم ارتياح).	
الوجود الروحي Spiritual Being	(أ) وجود أمل في المستقبل (الاستبشار). (ب) أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.	
الانتماء المكاني (البدني) Physical Belonging	(أ) المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. (ب) نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد.	الانتماء Belonging
الانتماء الاجتماعي Social Belonging.	(أ) القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها. (ب) وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية).	
الانتماء المجتمعي Community Belonging	(أ) توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية،...الخ). (ب) الأمان المالي.	
الصيرورة العملية Practical Becoming	(أ) القيام بأشياء حول منزلي. (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.	الصيرورة Becoming
الصيرورة الترفيهية Leisure Becoming	(أ) الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه، التريض). (ب) الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام والترفيه).	
الصيرورة التطورية (الارتقائية) Groth Becoming	(أ) تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. (ب) القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة.	

(أبو حلاوة ، 2010 : 7)

بينما ترى عبد المقصود (2006 : 253-307) أن هناك العديد من الباحثين يرون أن جودة

الحياة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

• جودة الحياة الذاتية: **Subjective Well-being** أو الشعور الذاتي بجودة الحياة والذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيداً وراضياً عن حياته، وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد ابعاداً هامة للصحة النفسية.

• جودة الحياة النفسية: **Psychological Well-being** وهي تتميز عن جودة الحياة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الإيجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى، ونمو وتطور وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

• جودة الحياة الموضوعية: **Objective Well-being** ويتضمن خمسة مجالات وهي: السعادة المادية والصحية، والنمو والنشاط، والسعادة الاجتماعية، والسعادة الانفعالية.

كما يرى باحثون آخرون ضرورة تضمين بعد جودة الحياة الأسرية إلى هذه الأبعاد لما لها من تأثير كبير على جودة الحياة النفسية للطفل، ويرون أن العوامل الأسرية التي يمكن أن تؤثر على الطفل هي ما يوضحها الشكل التالي:

شكل (11) نموذج العوامل الأسرية المؤثرة في جودة الحياة النفسية للطفل



وفي ضوء الشكل السابق يمكن القول بأن جودة الحياة النفسية للطفل تتأثر بنوعين من

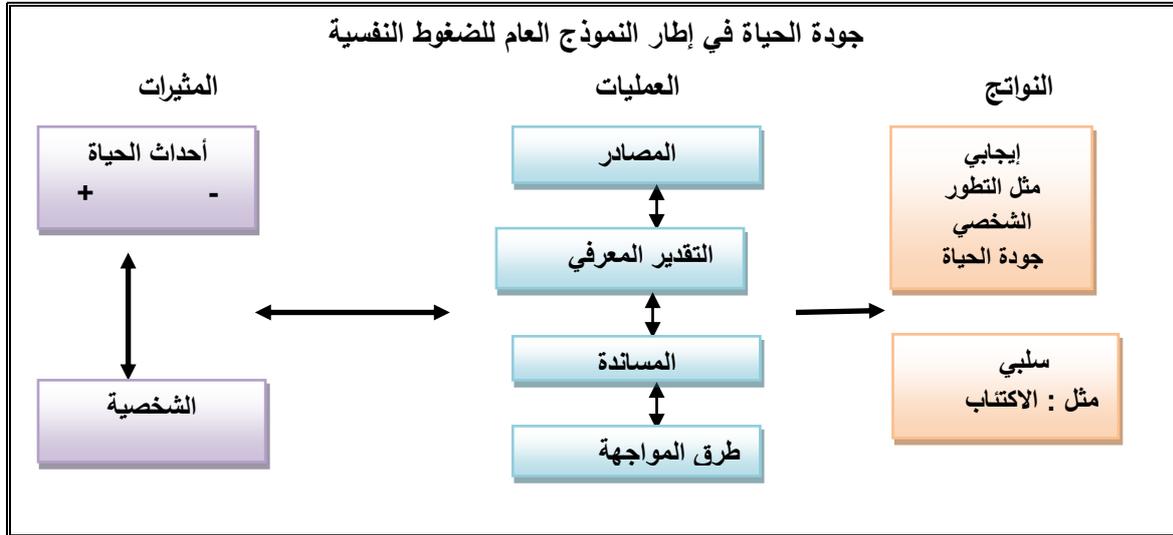
العوامل منها:

- عوامل مباشرة: تتضمن الإنجازات التي حققها الوالدان والسمات الشخصية والمزاجية وكذلك السياق الذي يعيش فيه هذا الطفل.

- العوامل غير المباشرة : تتضمن شبكة المساندة الوالدية خاصة من قبل الأم وكذلك العلاقات الزوجية كما تتأثر جودة حياة الطفل بالطبقة الاجتماعية لوالديه ومستوى تعليمهم ومدى رضاهم عن وظيفتهم. (سليم ، وعكاشة ، 2010: 6-7)

بيمنا يرى بريان كيمب: أن جودة الحياة كدالة لقدرة المرء على التوافق والتفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة وأحداثها الإيجابية والسلبية ومواجهة ما يعرف بضغوط الحياة والتصدي الإيجابي لها، ويقدم الشكل التالي تصوراً لهذا الفهم.

شكل رقم (12) جودة الحياة كدالة للقدرة على مواجهة الضغوط النفسية



وتلعب دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا دوراً شديداً الأهمية في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية، وعلي الرغم من أن لكل شخص توقعاته الكيفية الخاصة، يوجد نمط يمكن في ضوءه تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل إنسان بغض النظر عن تصورات الشخصية، وهذه الأبعاد هي:

1. السلامة البدنية والتكامل البدني العام.
2. الشعور بالسلامة والأمن.
3. الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية.
4. الحياة المنظمة المقننة.

5. الإحساس بالانتماء إلي الآخرين.

6. المشاركة الاجتماعية.

7. أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة.

8. الرضا والسعادة الداخلية. (Kemp, P, 2010.p.221)

وينظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص وفق رؤيته لجودة حياته الشخصية، وهذا الترتيب يعتمد علي الخبرات الذاتية لكل فرد وعلي الثقافة التي يعيش في إطارها، إذ يتعرض الأشخاص إلى ظروف حياة مشتركة، وخبرات حياتية متشابهة إلي حد بعيد، وبالتالي يمكن الاستبصار بنمط حياة الشخص وتحديد متطلبات تحسين جودة حياتهم، ومن هنا تتضح أهمية المساندة المناسبة وفق ترجمة الأبعاد الثمانية إلي أهداف قابلة للتحقيق، ومن هم الأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساندة الاجتماعية، وما هي أنواع المساندة المطلوبة للشخص على تحقيق أهدافه وطموحاته.

رابعاً: النماذج المفسرة لجودة الحياة :

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير مفهوم جودة الحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، في محاولة للتأثير ايجابياً على درجة الجودة التي يشعرها ويدركها الفرد لحياته، وسيحاول الباحث عرض هذه النظريات :

1- نموذج ايفانس (Evans: 1994): وهو النموذج الذي بنى على أساس الوجهة التكاملية للأطر النظرية لجودة الحياة لدى الفرد ويتضمن:

أ- سمات الشخصية (تقدير الذات، التفاؤل ، العصابية ، الانبساطية، وهي عبارة عن سمات نابعة من الداخل ، وتشتمل على الأبعاد المعرفية والانفعالية).

ب- الهناء الشخصي ويتضمن:

- الانفعال الايجابي أو السلبي : ويكون داخلي المصدر، ومكون انفعالي.

- الرضا العام عن الحياة : ويكون داخلي المصدر ، ومكون معرفي.

ت- محصلة جودة الحياة وتتضمن:

- جودة الحياة السلوكية : وتكون خارجية المصدر ، ومكون معرفي.

- جودة الحياة المتصلة بالصحة : وتكون داخلية أو خارجية المصدر ، وتتمثل في الجوانب المعرفية

والوجدانية. (سليمان، 2009: 31)

2- نموذج فينوهوفن (veenhoven , 2000):

وهو نموذج لتفسير جودة الحياة مكون من أربعة مفاهيم مرتبة وهي كالتالي :

1- فرص الحياة (life chance) وتنقسم إلي بعدين أساسيين هما:
- الجودة في البيئة الخارجية (outer qualities) : وغالباً مصطلح جودة الحياة والهناء يستخدمان بهذا المعنى.

- الجودة المنبثقة من الداخل (life ability) وهي تشير إلي البيئة الداخلية للفرد من إمكانيات وقدرات تمكنه من مجابهة المشكلات الحياتية بطريقة أفضل.

2- نتائج الحياة (life results) وتنقسم إلي:

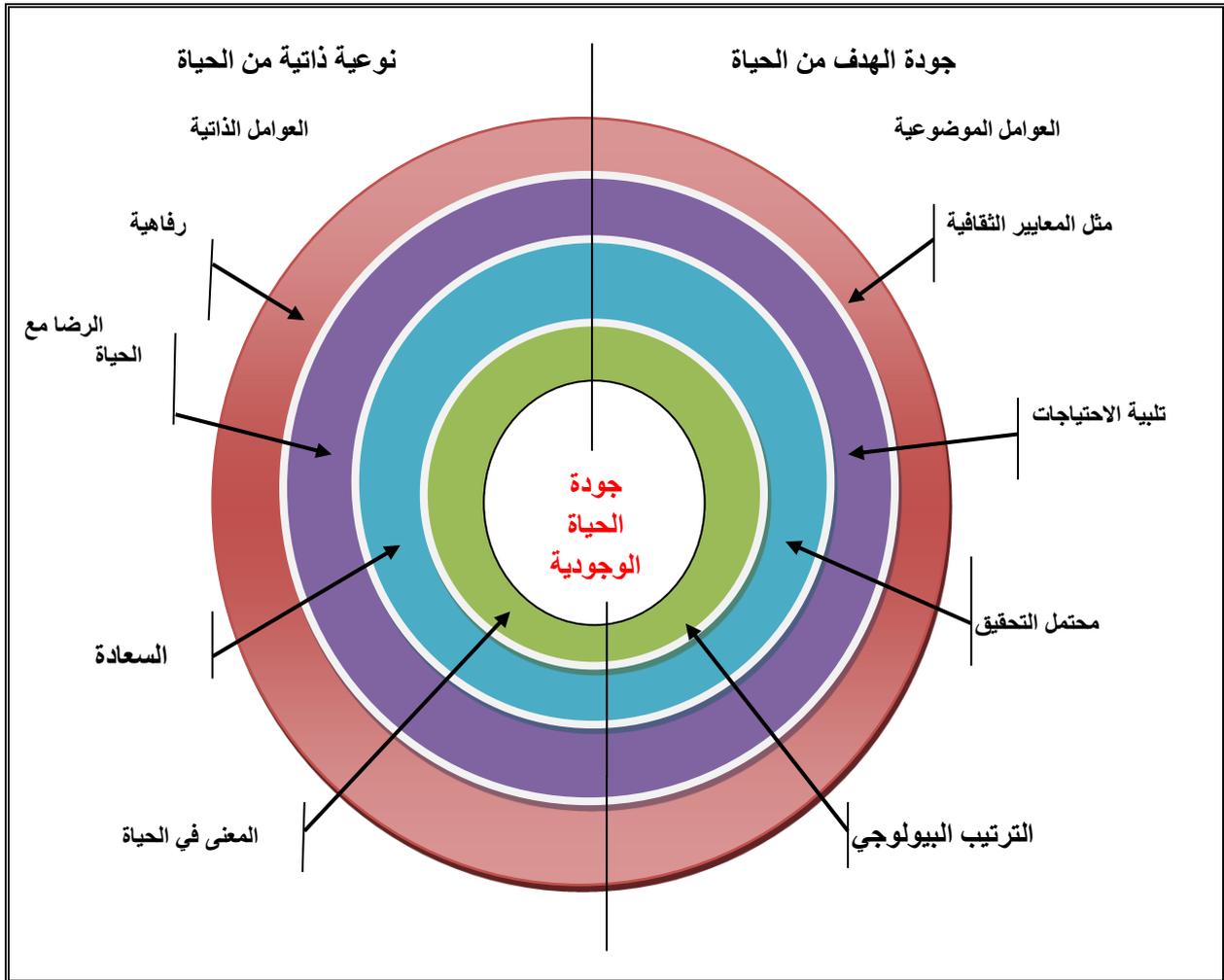
أ- الفائدة أو المنفعة (utility of life) : وهي تشير إلي جودة الحياة من خلال المحصلة والتي يمكن الحكم عليها في ضوء قيم الفرد والبيئة، أي استغلال البيئة الخارجية، والتي تمثل رؤية الحياة على أنها جيدة .

ب- تقديم أو تقدير الحياة : وتشير إلي جودة الحياة كما يراها الفرد حيث التقدير الذاتي لها مثل الهناء الشخصي، الرضا عن الحياة السعادة. (أبو يونس، 2013 : 73)

3- نظرية فنتجودت وآخرون:

حيث تشير هذه النظرية إلي أنه يمكن تفسير جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة quality-of-life spectrum وطرحوا في ضوئه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة (IQOL) the integrative quality-of-life theory والتي يوضح الشكل التالي أبعادها وطبيعة التفاعل بين هذه الأبعاد.

شكل رقم (13) مكونات النظرية التكاملية لجودة الحياة



Ventegodt, S., Anderson, N.J. & Merrick, J. (2003). pp 1164-1175

ويتضح من الشكل السابق أن جودة الحياة أو ما يطلق عليه حسب الشكل "جودة الحياة الوجودية Existential Quality Of Life وفقا لرؤية فينتجودت وآخرون (2003) تتضمن بعدين :

أ- البعد الذاتي : Subjective Quality Of Life

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال، والرضا عن الحياة ، والسعادة ، الحياة ذات معنى .

ب- البعد الموضوعي : Objective Quality Of Life

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية مثل: (المعايير الثقافية ، إشباع الاحتياجات ، تحقيق الإمكانيات ، والسلامة البدنية) .

4- نظرية شالوك (٢٠٠٢) Schalock Theory

قدم شالوك (Schalock, 2002) تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته. ويوضح المخطط التالي تفصيلات نظرية (شالوك) لهذه المجالات الثمانية ومؤشرات كل مجال من هذه المجالات في الآتي:

مخطط (14) مجالات جودة الحياة ومؤشراتها بحسب نظرية شالوك

المجالات								المؤشرات
الحقوق البشرية والقانونية	الاندماج الاجتماعي	تقرير المصير	السعادة البدنية	النمو الشخصي	السعادة المادية	العلاقات بين الأشخاص	السعادة الوجدانية	
- الحقوق الفردية - حقوق الجماعة - القانون والعمليات الواجبة	- التكامل - الترابط الاجتماعي - الأدوار المجتمعية	- الاستقلالية - الأهداف - الاختبارات	- الصحة - أنشطة اليومية - وقت الفراغ	- التعليم - الكفاءة الشخصية - الأداء	- الحالة المادية - العمل - المسكن	- لتفاعلات - العلاقات - الإسناد	- الرضا - مفهوم الذات - انخفاض الضغوط	

وعلى وفق ما ذكر في مخطط (شالوك) يمكن تصور مؤشرات جودة الحياة في الآتي:

* **الناحية الذاتية** : التقييم الوظيفي كاستبيان المدى " مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة، واستبيانات الظروف، والأحداث البيئية، والتفاعل في الأنشطة اليومية، وتقرير المصير، والتحكم الشخصي، وأوضاع الدور) التعليم، المهنة، المسكن.

* **الظروف الخارجية**: المنبهات الاجتماعية " مستوى المعيشة، ومستوى العمل". (عبد الرحمن، 2007:

(340)

خامساً: معوقات جودة الحياة

إن العالم الذي نعيش فيه مليء بالتوترات والمشاحنات، والتطورات التكنولوجية الحديثة التي قد أراحت الجسد ولكنها أثرت بالسلب على العقل والنفس، وكثير من الأمراض التي ظهرت حديثاً أو عادت أكثر ضراوة مما كانت عليه، إضافة إلى ذلك الحروب والمنازعات التي يعيشها العالم بكافة اتجاهاته

الثقافية والاقتصادية والثقافية بل أكثر من ذلك شعور الإنسان بغضب الله عز وجل وتفسير كثير من الظواهر الطبيعية كالزلازل والبراكين وظهور تسونامي الذي لم يترك أخضر ولا يابس، بالإضافة إلى الصدمات التي يتعرض لها الفرد سواء كانت عائلية أو مادية، والمشاكل الناتجة عن تقييم الذات، والتي تنشأ من نظرة نقص الذات أو احتقارها، كل ما سبق يسهم بشكل أو بآخر في إعاقة الفرد عن الشعور بجودة الحياة التي يعيشها، وقد يرجع عدم شعور الفرد بجودة الحياة لعدم شعوره بجودة مجموعة من العوامل المتضافرة ويوضح الشكل (15) أهم تلك العوامل. في (سليمان، 2009: 35)

شكل رقم(15) يوضح معوقات جودة الحياة



يرى(أبو حلاوة 2010:26) من المهم عند وصف مكامن الضعف في وجود الحياة أن نميز بين الظروف الداخلية ويقصد بها الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، والظروف الخارجية ويقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص(السياق الاجتماعي الثقافي العام)، وتتضح المعوقات في الظروف الداخلية بالمرض والإعاقات والخبرات الحياتية السلبية، أما الظروف الخارجية فتتضح في نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية وظروف الحياة أو المعيشة البيئية، كما يوضحها الجدول التالي.

الجدول رقم (3) يوضح المعوقات والإمكانيات (قدرات تحقيق جودة الحياة).

المعوقات	الإمكانيات/القدرات
<ul style="list-style-type: none"> - المرض. - الإعاقات. - الخبرات الحياتية السلبية. 	<ul style="list-style-type: none"> - المهارات. - الخبرات الحياتية الإيجابية. - الحالة المزاجية الذهنية الإيجابية وروح الدعابة والمرح.
<ul style="list-style-type: none"> - نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية. - ظروف الحياة أو المعيشة السيئة. 	<ul style="list-style-type: none"> - توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية والانفعالية وتعدد المانحين لها. - توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية.

وترى سليمان إن مقومات جودة الحياة من الناحية الصحية نجدها تتمثل في :

1. الناحية الجسمانية (تتمثل في إشباع الحاجات الفسيولوجية الأساسية للفرد من ماء وهواء نقي، وطعام صحي).

2. الناحية العقلية (تتمثل في إشباع الحاجات إلي التفكير والابتكار والإبداع في مجال اهتمامات هذا الفرد وما يستطيع تحقيقه).

3. الناحية النفسية (تتمثل في إشباع الحاجات إلي الأمن والأمان ، والعيش في مجتمع آمن بعيد عن المخاطر ، والاحتياج إلي تقدير الذات ، وتحقيق الذات بعيداً عن جوانب القصور لديه).

4. الناحية الاجتماعية (تتمثل في إشباع الحاجة إلي القبول الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي والحاجة إلي الانتماء). (سليمان، 2009: 36)

ويرى ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية، ومواجهة التحديات بأقصى حدود القدرة يعد مصدراً مباشراً للشعور بالبهجة، وهو ما يطلق عليه قمة الخبرة والتي تعبر عن أسعد لحظات العمر. (هريدي، وفرج، 2002: 49)

سادساً: كيفية الوصول لجودة الحياة :

ترى (سليمان، 2009: 37) أنه توجد عدة عوامل تساعد في الوصول إلى جودة الحياة، وكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لا بد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل بالتالي :

1- تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

يعرف كلا من (عبد الحميد، كفاي، 1995: 43) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي .

ويرى كلا من (كورت وتوراي) نقلا عن سليمان (2009: 38) أن السعي وراء تحقيق الذات بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير سليمان إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة، فقد قام فيتسو (Viterso) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.

ويرى الباحث أن على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك الطاقات والقدرات، وعليه أن يقدر ذاته ويحترمها، وأن يعمل جاهدا على تحقيقها، على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات، ومن ثم شعوره بجودة الحياة .

2- إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة :

إن أساس موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية، وصنف ماسلو الحاجات الإنسانية إلى خمسة مستويات متدرجة حسب أولوياتها وهي: الحاجات الفسيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة لتقدير الذات، ويعتبر ماسلو الحاجة لتقدير الذات هي أرقى الحاجات الإنسانية، فإذا استطاع الفرد أن يشبع كل الحاجات في المستويات السابقة وبالتالي وصل لدرجة من النجاح والأمن والمكانة التي معها يشعر بمعنى وهدف لحياته ومن ثم يشعر بجودة حياته. (شيخي، 2014: 99)

ويرى الباحث بأن إشباع الحاجات الأساسية هي حاجات ضرورية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام وللأطفال بشكل خاص، قد تتفاوت هذه الحاجات من فرد إلى آخر من حيث درجة تحقيقها وإشباعها، ولكنها حاجة يسعى الكل إلى تحقيقها، على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد والتي قد تحول بين الفرد وبين تحقيق لبعض هذه الحاجات، إلا أن تحقيقها لا يتم إلا من خلال عملية متكاملة بين أفراد المجتمع والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد.

3- الوقوف على معنى ايجابي للحياة:

يشير مصطفى (2005: 19) إلى أن مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً جداً من النادر أن يستخدمه الناس العاديون، ويرتبط معنى الحياة بجودة الحياة فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازاته وبمواهبه أدى ذلك إلى إحساسه بجودة الحياة.

يعتبر فرانكل (Frankl) مفهوم الحياة مفهوماً هاماً يجب أن يكون له معنى تحت الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً، ويرى أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق وهي كالتالي :

أ- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

ب- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

ت- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنسان .

فمعنى الحياة كما ترى (سليمان، 2009: 39-40) يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال الخبرات القاسية، والمعاناة التي يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة، وأن الوقوف على معنى ايجابي للحياة عن طريق الإيمان بقيمه هي الخطوة الأولى للوصول إلى جودة الحياة الذي يشعر الفرد من خلاله بأن حياته ذات قيمة، وأن مجموعة القيم التي يؤمن بها تجعله يشعر بالرضا، والعكس صحيح فخواء المعنى لدى الفرد يجعله أكثر تعاسة وميلاً للإحباط خاصة مع وجود معاناة وخبرات حياتية قاسية كالمرض، كما أن تحديد معنى للحياة يسعى الإنسان لتحقيقه يجعل المريض أكثر ثقة في قدراته وإمكاناته ولا ينظر فقط إلى جوانب القصور لديه.

وهذا ما أكدته (راضي:2007: 17) بوجود علاقات موجبة دالة إحصائياً بين معنى الحياة والقيم (الإنجاز، الانتماء، الاهتمام بالبيئة، الاهتمام بالآخرين، الرفاهية المالية، الصحة والنشاط، الروحانية).

4- وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي :

إن المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن كل من العلاقات والوظائف الاجتماعية، وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل إلا إذا تطرقنا لشبكة العلاقات من الناحية الكمية (أي مدى اندماج الفرد في المجتمع) والنوعية (أي فعالية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد). (بهلول، 2008: 53)

فالعلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً زوجاً سعيداً، وله أصدقاء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية التي تجلب له السعادة. (عثمان، 2001: 21)

ويرى الباحث بأن العلاقات الاجتماعية مهمة بالنسبة للأطفال، فمن خلال هذه العلاقات الاجتماعية المتبادلة يشعرون من خلالها بالأهمية والاحترام والتقدير، وكذلك الشعور الثقة بالنفس وبالأمن والطمأنينة، والنظر نظرة تفاؤل تجاه الحياة والمستقبل ومن ثم شعورهم بجودة حياتهم، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم.

5- الرضا عن الحياة :

تصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مربكة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيه. (سليمان، 2009: 54)

ويوصف (مصطفى: 2005: 19) الرضا عن الحياة باعتباره مدركات الفرد لحاجاته وتوقعاته التي تواجه تقييدات بيئته المحيطة به.

ويبحث فريش وآخرون (Frisch, et al (2005) التنبؤ بجودة الحياة من خلال الرضا عن الحياة وذلك على عينة شملت (3927) فرداً طبق عليهم بعض المعايير الإكلينيكية للرضا عن الحياة وجودة الحياة، وقد أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة عامل قوي للتنبؤ بجودة الحياة والشعور بالسعادة. (هشام، 2008 : 13)

ويرى الباحث أن الرضا عن الحياة هو مصدراً هاماً يستمد منه الفرد جودة حياته، فالرضا قد نعني به حالة " التشبع " التي يشعر بها الفرد تجاه احتياجاته البيولوجية أو الاجتماعية، كذلك قد نعني به حالة " التقبل " أي تقبل الذات، والآخرين ، والعمل، كذلك تقبل الآلام والضغوط، وقد نعني به أيضاً " إمكانية التعايش والتكيف" ومحاولة التقارب بين الأحلام وأرض الواقع، أي الشعور بالرضا عن الحياة بكل ما فيها ومن فيها حتى مع الشعور بالألم.

6- توافر الصلابة النفسية :

تعرف (حمزة،2002: 35) الصلابة النفسية بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم، يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها بنجاح.

كما يعرفها (جبر،2005: 160) بأنها إحدى السمات الايجابية للشخصية، التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة والتعايش معها ومواجهتها ايجابياً وتخفي آثارها السلبية.

ويرى الباحث بأن الصلابة النفسية تلعب دوراً مهماً في حياة الشخص، فهي التي تزرع في داخله روح التحدي والصمود ، وتقوي عزمته ، كما أنها تعمل على إمداده بامتلاك المقدرة على تحمل الواقع المؤلم الذي يعيشه.

7- التدين :

ترى (سليمان،2009: 44) أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن الدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة ، وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعاب والتكيف مع الضغوط .

ويرى (مصطفى:2005: 142) أن الإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحساس بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلي الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة.

ويرى الباحث بأن العامل الديني مهم ومؤثر في حياة الفرد في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، ويجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب، فمن خلال وجود الوازع الديني لدى الفرد والتسليم بقضاء الله وقدره ، فإن هذا يبعث لدى الفرد معنى ايجابي للحياة ، ويشعره بمدى ضعفه وحاجته للمساندة ، فيلجأ إلي الله عز وجل طالباً العون والمساندة.

8- السعادة :

وترى (عجاجة،2007: 19) السعادة هي قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين ، والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية.

وتضيف (سليمان ،2009: 44-45) أن الشعور بالسعادة هو حالة من المرح والهناء والإشباع، وتنشأ من خلال إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات، وترى أيضا أن الشعور بالسعادة يؤثر على الصحة النفسية والجسمية، كما تتأثر السعادة بأمور عدة أهمها، تكامل شخصية الفرد، وتقبل الذات، والرضا عن الحياة بما فيها من ضغوط

وصعاب، وكذلك قد تتحقق السعادة من خلال حب الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية ، وكذلك الحرص على إقامة علاقات جيدة، وبالتالي فالشعور بالسعادة يعتبر جزءاً لا يتجزأ من شعور الفرد بجودة حياته سواء النفسية أم الاجتماعية.

ويرى الباحث بأن الشعور بالسعادة يؤثر على صحة الفرد النفسية والجسمية والاجتماعية، ويستطيع الفرد أن يحقق سعادته من خلال تقبل ذاته، ومن خلال حب الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الصدق والمحبة، وكذلك التفكير في الأشياء التي تبعث الراحة والسرور في النفس، ومن خلال العمل والأنشطة الاجتماعية والإحساس بمعنى الحياة، وهناك الكثير من الأمور التي يستطيع الفرد تحقيقها والتي يشعر من خلالها بالسعادة، وهي جزء لا يتجزأ من إدراك الفرد وإحساسه بجودة الحياة.

9- التوجه نحو المستقبل :

وتشير (شقير، 2005: 4-5) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد، والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بالاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة، وتشير أيضاً إلى قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول من حوله بشكل خاطئ.

ويرى الباحث أن الفرد يفكر كثيراً في المستقبل، وبالتالي يكون في حالة قلق دائم وخوف شديد، ولذلك يجب أن تتولد لدى الثقة بالنفس، وأن يطور من نفسه وبهيتها لما قد يكون متوقع، من أجل القدرة على مواجهتها، ويجب على الفرد أن ينظر نظرة تفاؤل، وأن يدرك بأن هذه الحياة جميلة باستطاعته أن يعيش ويحقق فيها الكثير ، وصولاً إلى تحقيق جودة حياته.

سابعاً: الجودة في الإسلام :

إن مفهوم الجودة حاضرٌ في كل تعاليم الإسلام بكل مضامينه وهو يمثل قيمة إسلامية وقد حث القرآن الكريم على الجودة الشاملة في كل الأعمال التي يفترض أن يقوم بها الإنسان ويفهم ذلك من خلال قوله عز وجل : ﴿ لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قَبْلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ

السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي
الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ ﴿ (البقرة: 177)

ويمكن إجمال أهم مظاهر الجودة في الإسلام فيما يلي:

1. الحث على العمل الصالح :

حث القرآن الكريم في كثير من آياته على العمل الصالح ومن ذلك قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا
مِّمَّن دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا ﴾ (فصلت: 33)، ورجب المولى سبحانه وتعالى عباده المؤمنين
بالمداومة على العمل الصالح لقوله عز وجل: ﴿ وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ
تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ﴾ (البقرة: 25) ، فالعمل الصالح طريق الفلاح مع اقترانه بالإيمان والتوبة ﴿
فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَى أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ ﴾ . (القصص: 67)

2. التأكيد على إتمام العمل وإكماله على أفضل وجه :

الدين في المفهوم الإسلامي نظام عام إتصف بالكمال والتمام وتنزه عن النقص ﴿ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ
دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ﴾ . (المائدة: 3)

وجاء على لسان نبي الله شعيب عليه السلام مخاطباً موسى عليه السلام وطالباً منه إتمام العمل
في المدة المحددة مقابل أجر معلوم ﴿ قَالَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أُنَكِّحَكَ إِحْدَى ابْنَتَيَّ هَاتَيْنِ عَلَيَّ أَنْ تَأْجُرَنِي
ثَمَانِي حَبَّ جَبَّ فَإِنْ أَتَمَمْتَ عَشْرًا فَمِنْ عِنْدِكَ وَمَا أُرِيدُ أَنْ أَشُقَّ عَلَيْكَ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ
الصَّالِحِينَ ﴾ (القصص: 27) فإتمام العمل من مظاهر الوفاء وقد وصف سبحانه وتعالى نبيه إبراهيم
عليه السلام بقوله ﴿ وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَّى ﴾ (النجم: 37) ، وجاء في الهدى النبوي الشريف "إن من
تمام الصلاة إقامة الصف" . (ابن حنبل، ب. ت، ج3: 322)

3. الحث على الإحسان في العمل:

أمر الله سبحانه وتعالى بالإحسان في قوله: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ ﴾ (النحل: 90)، وفي
موضع آخر من كتابه العزيز، جاء الاقتران بين الإيمان والتقوى والإحسان الذي يحبه الله سبحانه
وتعالى لعباده ﴿ لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعَنُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسَنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ . (المائدة: 93)

والإسلام يحث على الإحسان والإتقان في أداء العبادات ومن ذلك قوله ﷺ: "ما من مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوئها وخشوعها وركوعها إلا كانت كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم تؤت كبيرة وذلك الدهر كله " (ابن حبان ، 1993: 319) ووجه الرسول المربي ﷺ قارئ القرآن إلى تحسين صوته حيث جاء في الحديث الشريف " زَيَّنُوا الْقُرْآنَ بِأَصْوَاتِكُمْ " .(ابن حبان ، 1993: 749)

4. إخلاص العمل لله عز وجل :

يعرف الإخلاص بأنه تصفية العمل من كل شوب أي لا يمازج العمل ما يشوبه من شوائب إرادات النفس، كطلب المدح من الناس أو تعظيمهم أو طلب أموالهم أو غير ذلك من العلل والشوائب. (الجوزية ، 2003 : 293 ، 294)

وقد أمر الله عز وجل عباده في مواضع عدة من كتابة الحكيم بالإخلاص في العبادة والأعمال ومن ذلك قوله عز وجل : ﴿ وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ﴾ (البينة : 5)، وفي موضع آخر يرغب القرآن الكريم المؤمنين بإخلاص العمل لله عز وجل " فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ﴾ . (الكهف : 110)

فالعمل المقبول له معياران أولهما أن يكون خالصاً لوجه الله وثانيهما أن يكون صواباً ، فإذا كان العمل خالصاً ولم يكن صواباً لم يقبل وإذا كان صواباً ولم يكن خالصاً لم يقبل حتى يكون خالصاً صواباً .(الجوزية ، 2003 : 292)

5. الاستبقاء على الهمة العالية :

من العوامل المساعدة على إتقان العمل وتحقيق الجودة المتداومة على الجد واستنهاض الهمة العالية بصورة مستمرة وعدم تأخير الأعمال (المنظمة العربية للتربية والثقافة ، 1989:185)، وقد استعاذ نبينا ﷺ من تراخي الهمة والكسل حيث جاء في دعائه : " اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل " .(البخاري ، 1987:1059)

إن المتداومة على بذل الجهد وإتقان العمل، يحتاج إلى طول مجاهدة للنفس حيث جاء الاقتران بين المجاهدة والإحسان في قوله تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (العنكبوت : 69) ، فالمتداومة على الجودة المطلوبة في الأعمال والتكاليف ورعايتها دوماً تحتاج إلى مجاهدة وصبر .

وقد جاء الجمع بين الإحسان والصبر في قوله تعالى : ﴿ وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴾ .
(النحل: 127 ، 128)

6. مبدأ الشورى وتبادل الرأي :

حث الإسلام على التشاور بين المسلمين بما يعود بالمنفعة وتحقيق المصلحة العامة وقد خاطب المولى سبحانه وتعالى نبيه قائلاً ﴿ فَأَعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾ (آل عمران: 159) ، وفي موضع آخر من كتابه العزيز وصف المؤمنين بقوله: ﴿ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ ﴾ . (الشورى: 38) ورى الرسول ﷺ أصحابه رضوان الله عليهم على قول الحق واحترام الذات وعدم احتقارها أو انتقاصها بما يحد من المشاركة الفاعلة والمبادرة إلى إسداء الرأي وتوجيه النصيح المطلوب ويتضح ذلك من خلال قوله : " لا يحقر أحدكم نفسه قالوا : يا رسول الله كيف يحقر أحدنا نفسه قال : يرى أمراً لله عليه مقالاً ثم لا يقول فيه فيقول الله عز وجل له يوم القيامة : ما منعك أن تقول في كذا وكذا فيقول : خشية الناس ، فيقول فيأبى كنت أحق أن تخشى " . (ابن ماجة ، ب.ت ، ج 2 : 1328)

7. استخدام التحفيز :

أقر الإسلام مبدأ التحفيز لمن أحسن العمل، كما يفهم ذلك من خلال قوله عز وجل : ﴿ هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ ﴾ (الرحمن:60) ، وحذر القرآن الكريم من غمط حق الناس والتكر لجهودهم " وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ ﴾ . (الأعراف : 151)

وحدث الرسول ﷺ على مكافئة من يسارع في الخير بين الناس ويصنع المعروف "من صنع إليكم معروفاً فكافئوه فإن لم تجدوا ما تكافئونه فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه" . (أبو داود ، ب.ت ، ج2 : 128) ، ويحفز المولى عز وجل عباده المؤمنين على ممارسة العمل الصالح المتقن من خلال بيان ثماره ومردوده في الدنيا والآخرة ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ . (النحل: 97)

ومن أقوى المحفزات المعنوية لدى الفرد المسلم سعيه إلى إرضاء الله عز وجل والتقرب إليه بالعمل الصالح الخالص والثبات على ذلك ، حتى وإن كان هذا لا يرضي الآخرين ، وعبر عن هذا المفهوم قوله ﷺ " من اشتري رضى الله بسخط الناس ما زاده الله إلا عزاً ومن اشتري رضى الناس بسخط الله ما زاده الله إلا ذلاً " . (الترمذي، ب.ت ، ج4: 188)

8. تفعيل جهاز الرقابة والمحاسبة :

تأتي المراقبة والمحاسبة في الإسلام، انطلاقاً من الإحساس بالمسئولية تجاه النفس والآخرين وجاء في الهدي النبوي الشريف " إن الله سائل كل راعٍ عما استرعاه حفظ ذلك أم ضيَع ضيعه " (ابن حبان ، 1993 ، ج 1 : 344) ، والفرد المسلم يستشعر مفهوم الحساب ووزن الأعمال يوم القيامة كما تبين في قوله تعالى : ﴿ وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ ﴾ (الأنبياء : 47) ، فالله عز وجل مطلع على أعمال عباده ومراقب لها " مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ " (ق: 18) ، وفي آية أخرى من كتابه الحكيم ﴿ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا ﴾ (الأحزاب : 52) ، وإذا كان الإحسان أعلى درجات الإيمان ، فإنه يتضمن معنى المراقبة لله عز وجل في كل التصرفات والأعمال حيث جاء في الحديث الشريف " الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك " . (البخاري ، ب.ت ، ج 6 : 115)

فرسالة الإسلام في جوهرها ما هي إلا تكليف الله تعالى لعبادة ومطالبتهم باتخاذ الموقف الأمثل والأجود في مجمل نشاطاتهم وعملهم فقد قال الله تعالى ﴿ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴾ (الملك : 2) ، فالجودة في الإسلام مبدأً إسلامياً مصدره الكتاب والسنة، ورؤية إدارة الجودة بمنظور إسلامي يعزز من قيمة هذا المبدأ ويزيد من فرص تطبيقه في المجتمعات الإسلامية.

تأسيساً على ما سبق يرى الباحث أن جودة الحياة واحدة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات، نظراً لكونها قاعدة أساسية لتفادي الكثير من المشكلات التي يمكن أن تعترض الفرد والمجتمع معاً، وإن كان مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي يتم تناولها في علوم مختلفة وسياقات عديدة، فإن تناوله من المنظور الاجتماعي والنفسي وخاصة من منطلق علم الاجتماع وعلم النفس الإيجابي الذي أحد مفاهيمه الأساسية يعتبر ضرورة ملحة من جانبيين:

- الجانب الأول كون جودة الحياة هي في الأساس انعكاس للتقدير الذاتي للفرد بحد ذاته لحياته.
- أما الجانب الثاني كون علم الاجتماع وعلم النفس الإيجابي يقدمان الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة، وتحديد الآليات الملائمة لذلك من خلال برامج تدريبية أو علاجية أو تأهيلية يمكن اعتمادها من مختلف المؤسسات المجتمعية التي تتكفل بتوفير هذه الخدمات لكل شرائح وفئات المجتمع.

وجاء الإسلام ليؤكد أنه عقيدة وشريعة وأخلاقاً وفلسفة للكون والإنسان والحياة هو كمال الجودة والإبداع، ذلك أن الإسلام دين الله جلت حكمته ﴿بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُن فَيَكُونُ﴾ (البقرة : 117) ، فمفهوم الجودة حاضرٌ في كل تعاليم الإسلام بكل مضامينه وهو يمثل قيمة إسلامية وقد حث القرآن الكريم على الجودة الشاملة في كل الأعمال التي يفترض أن يقوم بها الإنسان.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة المنهجية

مقدمة:

يوضح الباحث في هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي اتبعها في تنفيذ هذه الدراسة من حيث تحديد نوع الدراسة ومنهج الدراسة، ووصف مجتمع الدراسة، وتحديد العينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمها الباحث في الدراسة الحالية، والأساليب والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل النتائج النهائية للدراسة، وذلك على النحو التالي :

أولاً: نوع الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التي تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة أو موقف تغلب عليه صفة التحديد وتعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتصل عن طريق ذلك إلى إصدار تعميمات بشأن الموقف أو الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها.

ثانياً: منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة " دراسة حالة على الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة " ، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة بدقّة تتعلق بالظواهر الحالية، والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة، إذ تحدد الدراسة الوصفية الوضع الحالي للظاهرة المراد دراستها وهو منهج يستخدم المقاييس في جمع البيانات على أن تكون على درجة من الموضوعية والثبات.

ثالثاً: مصادر الدراسة: اعتمدت الدراسة علي نوعين أساسيين من البيانات:

1- البيانات الأولية:

وذلك بالبحث في الجانب الميداني بتوزيع استبيانات لدراسة بعض مفردات الدراسة وحصر وتجميع المعلومات اللازمة في موضوع الدراسة، ومن ثم تفرغها وتحليلها باستخدام برنامج : SPSS

(Statistical Package For Social Science) الإحصائي واستخدام الاختبارات الإحصائية

المناسبة بهدف الوصول لدلالات ذات قيمة ومؤشرات تدعم موضوع الدراسة.

2- البيانات الثانوية:

لقد قام الباحث بمراجعة الكتب والدوريات والمنشورات الخاصة أو المتعلقة بالموضوع قيد الدراسة، والتي تتعلق بالمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة " دراسة حالة على الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة " بهدف إثراء موضوع الدراسة بشكل علمي، وذلك من أجل التعرف على الأسس والطرق العلمية السليمة في كتابة الدراسات، وكذلك أخذ تصور عن آخر المستجدات التي حدثت في بعد الدراسة.

رابعاً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من طلاب المرحلة الأساسية والعليا بمحافظة غزة (مدارس شرق وغرب غزة) من الفئة العمرية (15-18) سنة والبالغ عددهم (37902) طالباً وطالبة، منهم (17512) طالباً ، و(20390) طالبة، للعام الدراسي (2015-2016) (وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية ، 2016).

خامساً: عينة الدراسة:

أ- العينة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (50) طالباً وطالبة من الطلاب الذين تراوحت أعمارهم من (15-18) سنة بمحافظة غزة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة على أن يتم استثنائهم من العينة الفعلية، وتم تطبيق الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية الأدوات للتطبيق على أفراد العينة الكلية، وذلك من خلال حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية الملائمة.

ب- العينة الفعلية:

تم تحديد العينة الفعلية وفق معادلة روبيرت ماسو والتي تكونت من (380) طالباً وطالبة من الطلاب الذين تراوحت أعمارهم من (15-18) سنة بمحافظة غزة للعام الدراسي(2015-2016)، والشكل التالي يوضح معادلة روبيرت ماسو لتحديد حجم العينة:

شكل (16)

معادلة روبييرت ماسو لتحديد حجم العينة

37092	ادخل حجم المجتمع N في الخلية المقابلة		
0.05 37091	1.96	0.02551	0.000651
380	إدأ _____ = حجم العينة		
$n = \frac{M}{\left[\frac{S^2 \times (M-1)}{pq} \right] + 1}$		معادلة روبييرت ماسون لتحديد حجم العينة	
M	حجم المجتمع		
S	الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 أي قسمة 1.96 على معدل الخطأ		
p	نسبة توافر الخاصية وهي 0.50		
q	النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50		

والجدول التالي يبين التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد العينة الفعلية تبعاً لعدد من المتغيرات المستقلة التصنيفية، وذلك كما يلي:

جدول رقم (4)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات التصنيفية

النسبة المئوية	العدد	المتغير	البيان
42.63	162	ذكر	النوع
57.37	218	انثى	
100.00	380	المجموع	
47.63	181	أقل من 16 سنة	الفئة العمرية
52.37	199	17 سنة فما فوق	
100.00	380	المجموع	
56.58	215	شرق غزة	مكان السكن
43.42	165	غرب غزة	
100.00	380	المجموع	
42.11	160	منخفض جداً	الحالة الاقتصادية
25.26	96	منخفض	
18.16	69	متوسط	
14.47	55	مرتفع	
100.00	380	المجموع	

وقد وزعت عينة الدراسة وفق الجدول رقم (4) حسب المتغيرات التالية:

1. النوع : يتبين من الجدول رقم (4) أن عدد مجتمع الدراسة حسب النوع من الذكور (162) بنسبة (42.63 %)، ومن الإناث (218) طالبة بنسبة (57.37 %) من مجتمع الدراسة النهائي.
2. العمر: يتبين من الجدول رقم (4) أن عدد مجتمع الدراسة من الأطفال الذين تقع أعمارهم من 15 - 18 عاماً من كلا الجنسين (380) طالباً وطالبة ، حيث بلغ عدد الفئة العمرية أقل من 16 سنة طالباً (181) وطالبة ما نسبته (47.63%) ، ومن 17 سنة فما فوق بلغ عددهم (199) طالباً وطالبة أي ما نسبته (52.37%) من مجتمع الدراسة النهائي.
3. مكان السكن : يتبين من الجدول رقم (4) انه يسكن في شرق غزة (215) طالبا وطالبة ما نسبته (56.58%) ، ويسكن غرب غزة (165) طالبا وطالبة أي ما نسبته (43.42%) من مجتمع الدراسة النهائي.
4. الحالة الاقتصادية: يتبين من الجدول رقم (4) أن عدد الطلاب الذين مستواهم الاقتصادي منخفض جداً (160) طالباً وطالبة أي ما نسبته (42.11%) ، ومجموع الطلاب الذين مستواهم الاقتصادي منخفض (96) طالباً وطالبة أي ما نسبته (25.26%)، وعدد الطلاب الذين مستواهم الاقتصادي متوسط (69) طالباً وطالبة أي ما نسبته (18.16%)، وعدد الطلاب الذين مستواهم الاقتصادي مرتفع (55) طالباً وطالبة أي ما نسبته (14.47%) من مجموع افراد العينة.

سادساً: أدوات الدراسة :

وبعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة اختار الباحث الأدوات والمقاييس المناسبة للبيئة الفلسطينية، ولهذا السبب فلقد وقع اختيارنا على الاستبيانات التالية :

1. استبيان المساندة الاجتماعية. (إعداد الباحث)
2. استبيان الضغوط النفسية. (إعداد الباحث)
3. استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية. (إعداد الباحث)
4. استبيان جودة الحياة . (إعداد الباحث)

أولاً : استبيان المساندة الاجتماعية : (إعداد الباحث)

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بالموضوع، والتي تم استخدامها لقياس المساندة الاجتماعية، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبيان ليتناسب مع

البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية، من خلال إعداد الصورة الأولية للأداة وعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات لتحكيمها ولأخذ آرائهم في فقرات الاستبيان.

وقد استعان الباحث ببعض المقاييس العربية التي استخدمت في الدراسات السابقة وهي: استبيان المساندة الاجتماعية إعداد (السوسي وعبد المقصود، 1998) واستبيان المساندة الاجتماعية من إعداد ساراسون وآخرون ، Sarason et al, 1983 وقام بتعريبه الشناوي وأبو بية 1990، واستبيان الإمداد بالعلاقات الاجتماعية من إعداد (تيرز وآخرون 1983) وقام بترجمة وتقنية للبيئة العربية كل من (الشناوي، وعبد الرحمن، 1994)، واستبيان المساندة الاجتماعية إعداد (دياب، 2006) واستبيان المساندة الاجتماعية إعداد (السميري، 2010)، واستبيان المساندة الاجتماعية إعداد (سيد، 2012)، وفي ضوء ذلك قام الباحث بإعداد استبيان المساندة الاجتماعية .

وصف الاستبيان :

يهدف الاستبيان إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى الطلاب، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (37) فقرة، ويحتوي الاستبيان على خمسة أبعاد وهي (المساندة النفسية الاجتماعية، المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة، المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء، مساندة المؤسسات الأهلية، مساندة المعلومات)، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بالمساندة الاجتماعية ، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى كثيراً جداً والثانية كثيراً والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً والخامسة لا تحدث إطلاقاً ، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر، ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح الاستبيان:

تتراوح درجات هذا الاستبيان من 37 درجة وحتى 185 درجة، وتقع الإجابة على الاستبانة في خمسة مستويات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، لا تحدث إطلاقاً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : كثيراً جداً، 4: كثيراً، 3: أحياناً، 2: قليلاً، 1: لا تحدث إطلاقاً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية، والجدول رقم (5) يوضع أبعاد وطريقة التصحيح.

جدول رقم (5)

أبعاد استبيان المساندة الاجتماعية وطريقة التصحيح

م	الأبعاد	عدد الفقرات	طريقة التصحيح	
			الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
1	المساندة النفسية الاجتماعية	7	7	35
2	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	7	7	35
3	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	7	7	35
4	مساندة المؤسسات الأهلية	8	8	40
5	مساندة المعلومات	8	8	40
	الدرجة الكلية	37	37	185

معاملات الصدق لاستبيان المساندة الاجتماعية

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين (ملحق 1) ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، اقتنع الباحث وأجرى في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

ب- صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه درجة ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان والجدول رقم (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد
**0.673	15	المساعدة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	**0.686	8	المساعدة الاجتماعية من قبل الأسرة	**0.526	1	المساعدة النفسية الاجتماعية
**0.696	16		**0.581	9		**0.575	2	
**0.691	17		**0.573	10		**0.697	3	
**0.796	18		**0.742	11		**0.640	4	
**0.546	19		**0.782	12		**0.697	5	
**0.607	20		**0.682	13		0.084	6	
**0.620	21		**0.612	14		**0.560	7	
			**0.770	30	مساندة المعلومات	**0.707	22	مساندة المؤسسات الأهلية
			**0.776	31		**0.637	23	
			**0.609	32		**0.850	24	
			**0.657	33		**0.834	25	
			**0.779	34		**0.757	26	
			*0.281	35		**0.719	27	
			**0.770	36		0.191	28	
			**0.664	37		**0.614	29	

**ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354
*ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للاستبيان دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) ، عدا الفقرة رقم (6 ، 28) فهي غير دالة فقد قام الباحث بحذفها، وأصبح الاستبيان مكوناً بصورته النهائية (35) فقرة، وتتراوح درجاته من 35 درجة وحتى 175 درجة.

ت- الصدق البنائي :

وللتحقق من الصدق البنائي للاستبيان قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية

الأبعاد	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية	المساندة النفسية الاجتماعية	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	مساندة المؤسسات الأهلية	مساندة المعلومات
المساندة النفسية الاجتماعية	**0.702	1				
المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	**0.771	**0.556	1			
المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	**0.568	**0.378	**0.255	1		
مساندة المؤسسات الأهلية	**0.699	*0.223	*0.338	*0.280	1	
مساندة المعلومات	**0.906	**0.582	**0.709	**0.359	**0.598	1

**ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354

*ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبيان ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات الاستبيان

تم تقدير ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ .

أ- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سيبرمان براون ، والجدول رقم (8) يوضح ذلك :

الجدول (8)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان

وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل

معامل الارتباط بعد التعديل	معامل الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	البعد
0.789	0.652	6	المساندة النفسية الاجتماعية
0.785	0.782	*7	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة
0.784	0.743	*7	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء
0.752	0.704	*7	مساعدة المؤسسات الأهلية
0.859	0.753	8	مساعدة المعلومات
0.769	0.761	*35	الدرجة الكلية

*تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.769) ، وهذا يدل على أن الاستبيان

يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ب- معامل ثبات ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، فتم تطبيق

معادلة ألفا كرونباخ ، والذي من خلاله يحسب معامل التمييز لكل سؤال فحصل الباحث على القيم

الموضحة في الجدول (9) :

جدول رقم (9)

معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.688	6	المساندة النفسية الاجتماعية
0.786	7	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة
0.786	7	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء
0.864	7	مساعدة المؤسسات الأهلية
0.810	8	مساعدة المعلومات
0.906	35	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.906) ، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ثانياً : استبيان الضغوط النفسية : (إعداد الباحث)

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بالموضوع ، والتي تم استخدامها لقياس الضغوط النفسية، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبيان ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية، من خلال إعداد الصورة الأولية للأداة وعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات لتحكيمها ولأخذ آرائهم في فقرات الاستبيان.

ولقد تمّ الاطلاع على ما أمكن الحصول عليه من مقاييس الضغوط النفسية مثل : استبيان الضغوط لموراي هول، كالفين(1978)، واستبيان طلعت منصور، وفيولا الببلاوي(1989)، واستبيان السيد إبراهيم السامدونى(1991)، واستبيان زينب محمود شقير(1998)، واستبيان الصبان (2000)، واستبيان البرعاوي(2001) واستبيان عساف وشعت(2001) ، واستبيان أبو حطب(2003) (2003)، واستبيان الزيناتى(2003) ، واستبيان لافي(2005) ، واستبيان السميري(2007).

وصف الاستبيان :

يهدف الاستبيان إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلاب، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (62) فقرة، ويحتوى الاستبيان على ثمانية أبعاد وهي (الضغوط الأسرية، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الدراسية، الضغوط الانفعالية، الضغوط الشخصية، الضغوط الصحية، الضغوط السياسية، الضغوط الأمنية)، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بالضغوط النفسية، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى كثيراً جداً والثانية كثيراً والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً والخامسة لا تحدث إطلاقاً ، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح الاستبيان:

تتراوح درجات هذا الاستبيان من 62 درجة وحتى 310 درجة، وتقع الإجابة على الاستبيان في خمسة مستويات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، لا تحدث إطلاقاً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : كثيراً جداً، 4: كثيراً، 3:أحياناً، 2:قليلاً،

1: لا تحدث إطلاقاً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور بارتفاع مستوى الضغوط النفسية، والجدول رقم (10) يوضع أبعاد وطريقة التصحيح.

جدول رقم (10)

أبعاد استبيان الضغوط النفسية وطريقة التصحيح

م	الأبعاد	عدد الفقرات	طريقة التصحيح	
			الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
1	الضغوط الأسرية	7	7	35
2	الضغوط الاقتصادية	7	7	35
3	الضغوط الدراسية	8	8	40
4	الضغوط الانفعالية	10	10	50
5	الضغوط الشخصية	8	8	40
6	الضغوط الصحية	7	7	35
7	الضغوط السياسية	8	8	40
8	الضغوط الأمنية	7	7	35
	الدرجة الكلية	62	62	310

معاملات الصدق لاستبيان الضغوط النفسية

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ملحق (1) ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان ، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، اقتنع الباحث وأجرى في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

ب- صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه درجة ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

الجدول (11)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد
23	**0.616	الضعف الانتعالية	15	**0.585	الضعف الدر البيئية	8	**0.763	الضعف الاقتصادية	1	**0.506	الضعف الأسرية
24	**0.671		16	**0.728		9	**0.697		2	**0.674	
25	**0.629		17	**0.657		10	**0.806		3	**0.566	
26	**0.471		18	**0.571		11	**0.741		4	**0.563	
27	**0.475		19	**0.857		12	**0.823		5	**0.431	
28	**0.755		20	**0.565		13	**0.702		6	**0.505	
29	**0.408		21	**0.602		14	**0.853		7	**0.495	
30	0.231		22	**0.554							
31	**0.610										
32	**0.726			48		**0.593	الضعف السياسية		41	**0.746	
56	**0.456	49	**0.749	42	**0.594	34		**0.585			
57	**0.671	50	**0.570	43	*0.328	35		**0.361			
58	**0.521	51	**0.744	44	**0.631	36		*0.337			
59	**0.618	52	0.253	45	**0.730	37		**0.540			
60	**0.421	53	**0.670	46	**0.531	38		**0.702			
61	**0.623	54	**0.717	47	**0.461	39		**0.659			
62	**0.767	55	**0.601			40		**0.736			

** الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354
* الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للاستبيان دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) ، عدا الفقرة رقم (30 ، 52) فهي غير دالة فقد قام الباحث بحذفها، وأصبح الاستبيان مكوناً بصورته النهائية (60) فقرة. وتتراوح درجاته من 60 درجة وحتى 300 درجة.

ت- الصدق البنائي :

وللتحقق من الصدق البنائي للاستبيان قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والأبعاد الأخرى ، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والجدول (12) يوضح ذلك.

الجدول (12)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية

الضغوط الامنية	الضغوط السياسية	الضغوط الصحية	الضغوط الشخصية	الضغوط الانفعالية	الضغوط الدراسية	الضغوط الاقتصادية	الضغوط الأسرية	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	الأبعاد
							1	**0.721	الضغوط الأسرية
						1	**0.557	**0.711	الضغوط الاقتصادية
					1	**0.518	**0.683	**0.797	الضغوط الدراسية
				1	**0.625	**0.559	**0.570	**0.868	الضغوط الانفعالية
			1	**0.723	**0.652	**0.583	**0.609	**0.863	الضغوط الشخصية
		1	**0.623	**0.526	**0.624	**0.458	**0.420	**0.728	الضغوط الصحية
	1	*0.298	**0.482	**0.526	*0.283	**0.358	**0.370	**0.581	الضغوط السياسية
1	**0.580	**0.450	**0.455	**0.547	**0.389	**0.329	**0.332	**0.674	الضغوط الأمنية

**ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354

*ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبيان

ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من

الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات الاستبيان:

تم تقدير ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ- طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، والجدول رقم (13) يوضح ذلك:

الجدول (13)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل

معامل الارتباط بعد التعديل	معامل الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	البعد
0.645	0.625	*7	الضغوط الأسرية
0.816	0.806	*7	الضغوط الاقتصادية
0.846	0.733	8	الضغوط الدراسية
0.874	0.869	*9	الضغوط الانفعالية
0.859	0.417	8	الضغوط الشخصية
0.669	0.656	*7	الضغوط الصحية
0.732	0.725	*7	الضغوط السياسية
0.688	0.682	*7	الضغوط الأمنية
0.841	0.726	60	الدرجة الكلية

*تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.841) ، وهذا يدل على أن الاستبيان

يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ب- معامل ثبات ألفا كرونباخ : استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد

معامل ثبات الاستبيان، فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، والذي يحسب معامل التمييز لكل سؤال

فحصل الباحث على القيم الموضحة في الجدول (14) :

جدول رقم (14)

معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.574	7	الضغوط الأسرية
0.883	7	الضغوط الاقتصادية
0.786	8	الضغوط الدراسية
0.784	9	الضغوط الانفعالية
0.671	8	الضغوط الشخصية
0.685	7	الضغوط الصحية
0.783	7	الضغوط السياسية
0.670	7	الضغوط الأمنية
0.937	60	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.937) ، وهذا يدل على أن الاستبيان

يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ثالثاً : استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية : (إعداد الباحث)

قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بالموضوع ، والتي تم استخدامها لقياس بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، حيث استفاد منها في إعداد الاستبيان ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية ، من خلال إعداد الصورة الأولية للأداة وعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات لتحكيمها ولأخذ آرائهم في فقرات الاستبيان. وقد استعان الباحث ببعض المقاييس العربية التي استخدمت في الدراسات السابقة وهي: استبيان منى عبد الله (2002) المعد بناء على تصنيف موس وبيبلنجر (Moos & Biligr) ، واستبيان أساليب مواجهة الضغوط Ways of Coping ، الصيغة المعدلة ، وهي من إعداد (Folkman, 1986, Lazarus, Dunkel , Schetter, Delonis & Gruen, 1986)، ولقد قام بتعريبه وتقنيته على البيئة الفلسطينية (سمير قوته 1997) ، واستبيان الهلالي (2009)، واستبيان نبيلة ابو حبيب (2010) واستبيان العبدلي (2012).

وصف الاستبيان :

يهدف الاستبيان إلى التعرف على مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلاب، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (80) فقرة، ويحتوي الاستبيان على أربعة عشر بعبداً وهي (إعادة التقييم الايجابي، التفكير بالتمني والتجنب، الشرود العقلي وأحلام اليقظة، الإنكار، أسلوب التحكم بالنفس، أسلوب العدوان ولوم الذات، التكيف الروحاني، الدعابة والسخرية، استراتيجية الانسحاب السلوكي، الضبط الانفعالي، التقبل، أسلوب حل المشكلات، البحث عن إثباتات بديلة، أسلوب الاسترخاء)، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى كثيراً جداً والثانية كثيراً والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً والخامسة لا تحدث إطلاقاً ، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر . ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح الاستبيان: تتراوح درجات هذا الاستبيان من 80 درجة وحتى 400 درجة، وتقع الإجابة على الاستبيان في خمسة مستويات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، لا تحدث إطلاقاً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : كثيراً جداً، 4: كثيراً،

3:أحياناً، 2:قليلاً، 1:لا تحدث إطلاقاً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور ارتفاع مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية. و الجدول رقم (15) يوضع أبعاد و طريقة التصحيح.

جدول رقم (15)

أبعاد استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية وطريقة التصحيح

م	الأبعاد	عدد الفقرات	طريقة التصحيح	
			الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
1	إعادة التقييم الايجابي	7	7	35
2	التفكير بالتمني والتجنب	6	6	30
3	الشروء العقلي وأحلام اليقظة	6	6	30
4	الإنكار	4	4	20
5	أسلوب التحكم بالنفس	7	7	35
6	أسلوب العدوان ولوم الذات	5	5	25
7	التكيف الروحاني	6	6	30
8	الدعابة والسخرية	5	5	25
9	استراتيجية الانسحاب السلوكي	7	7	35
10	الضبط الانفعالي	4	4	20
11	التقبل	4	4	20
12	أسلوب حل المشكلات	7	7	35
13	البحث عن إثباتات بديلة	6	6	30
14	أسلوب الاسترخاء	5	6	30

معاملات الصدق لاستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ملحق (1) ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، اقتنع الباحث وأجرى في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

ب- صدق الاتساق الداخلي : جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبانة ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع البعد الذي

تنتمي إليه درجة ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان والجدول رقم (16) يوضح ذلك:

الجدول (16)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد	م	معامل الارتباط	البعد
20	**0.597	الإتقان	14	**0.798	القيادة المعظمي وأحمد المنظمة	8	**0.607	التفكير بالتفهمي والتجريب	1	**0.474	إعادة التقييم الإيجابي
21	**0.684		15	**0.612		9	**0.793		2	**0.498	
22	**0.401		16	**0.760		10	**0.658		3	**0.585	
23	**0.535		17	**0.642		11	**0.633		4	**0.429	
			18	**0.489		12	**0.371		5	**0.685	
			19	**0.735		13	**0.701		6	**0.649	
								7	**0.588		
42	**0.788	أسلوب الاجتهاد والسخرية	36	**0.484	أسلوب التكيف الروحاني	31	**0.762	أسلوب العنوان ولم الذات	24	**0.477	أسلوب التحكم بالنفس
43	**0.864		37	**0.597		32	**0.623		25	**0.576	
44	**0.777		38	**0.501		33	**0.757		26	**0.570	
45	**0.712		39	**0.630		34	**0.753		27	**0.418	
46	**0.792		40	**0.557		35	**0.601		28	**0.440	
		41	**0.520			29	**0.568				
								30	**0.562		
62	**0.735	أسلوب حل المشكلات	58	**0.435	أسلوب التقبل	54	**0.653	أسلوب الخطيب الإنفعالي	47	**0.691	أسلوب استراتيجية الانسحاب السلوكي أو الانعزال
63	**0.633		59	**0.624		55	**0.712		48	**0.537	
64	**0.657		60	**0.435		56	**0.690		49	**0.571	
65	**0.464		61	**0.536		57	**0.635		50	**0.386	
66	**0.662						51	**0.467			
67	**0.587						52	**0.669			
68	**0.554						53	**0.531			
								69	**0.703	أسلوب البحث عن الثقافات بديلة	
						75	**0.633	70	**0.612		
						76	**0.559	71	**0.360		
						77	**0.682	72	**0.651		
						78	**0.603	73	**0.554		
						79	**0.460	74	**0.531		
						80	**0.442				

**ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354
*ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للاستبيان دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) ، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات الاستبيان

تم تقدير ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ .

أ- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون ، والجدول رقم (17) يوضح ذلك :

الجدول (17)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان

وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل

معامل الارتباط بعد التعديل	معامل الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	البعد
0.725	0.719	*7	إعادة التقييم الايجابي
0.617	0.447	6	التفكير بالتمني والتجنب
0.769	0.625	6	الشروء العقلي وأحلام اليقظة
0.711	0.551	4	الإنكار
0.541	0.536	*7	أسلوب التحكم بالنفس
0.721	0.677	*5	أسلوب العدوان ولوم الذات
0.571	0.399	6	التكيف الروحاني
0.876	0.818	*5	الدعابة والسخرية
0.601	0.583	*7	استراتيجية الانسحاب السلوكي
0.620	0.449	4	الضبط الانفعالي
0.593	0.422	4	التقبل
0.729	0.708	*7	أسلوب حل المشكلات
0.590	0.419	6	البحث عن إثباتات بديلة
0.701	0.540	*5	أسلوب الاسترخاء

*تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات تراوحت ما بين (0.541-0.876) ، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- معامل ثبات ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان، فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ ، والذي من خلاله يحسب معامل التمييز لكل سؤال فحصل الباحث على القيم الموضحة في الجدول (18) :

جدول رقم (18)
معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	الأبعاد
0.631	7	إعادة التقييم الايجابي
0.678	6	التفكير بالتمني والتجنب
0.768	6	الشروود العقلي وأحلام اليقظة
0.599	4	الإنكار
0.532	7	أسلوب التحكم بالنفس
0.738	5	أسلوب العدوان ولوم الذات
0.460	6	التكيف الروحاني
0.846	5	الدعابة والسخرية
0.616	7	استراتيجية الانسحاب السلوكي
0.595	4	الضبط الانفعالي
0.611	4	التقبل
0.723	7	أسلوب حل المشكلات
0.557	6	البحث عن إثباتات بديلة
0.541	5	أسلوب الاسترخاء

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات تراوحت ما بين (0.460-0.846) ، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

رابعاً: استبيان جودة الحياة : (إعداد الباحث)

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي مازالت بحاجة إلى جهد كبير من المتخصصين، فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس التي تناولت جودة الحياة في هذا المجال، إلا أن غالبيتها ليست شاملة، ولا يمكن استخدامها إلا في مجالات محددة، كما أنها تعرضت للكثير من الانتقادات. (هاشم، 2001، 142)

ولذلك وضع علماء علم الاجتماع عند قياس جودة الحياة عدة جوانب تتمثل في : الوضع الاقتصادي، والمستوى الاجتماعي، والمخاوف المالية، والأهداف الشخصية، والعمل، والمساندة الاجتماعية، وجودة المعيشة النفسية، والمعتقدات الدينية والإيمان بالله (مؤشرات موضوعية) (الهنداوي، 2011: 90) ، ومن أكثر مقاييس جودة الحياة شيوعاً وقبولاً :

1. استبيان مانشستر المختصر لجودة الحياة Manchester Short Assessment of quality life

والذي قدمه " بريب " (Priebe,S,1999). (هاشم، 2001: 134 - 147)

2. وقدم كاتزافداكيسو كليفور (Katsavdakis, Clifford, 1999) استبياناً لجودة الحياة يختلف عن

المقاييس السابقة، تحت عنوان " How are you ? . (هاشم، 2001: 147)

3. استبيان منظمة الصحة العالمية (2001) لجودة الحياة ، قام يوسف الجيش (2003) بتعريبه

وتطبيقه على البيئة الفلسطينية، يشتمل الاستبيان على أربعة أبعاد لجودة الحياة وهي: البعد

الجسمي، والبعد النفسي، والبعد الاجتماعي، والبعد البيئي. (يونس، 2005: 118)

4. استبيان فوكس (Fox 2003) لجودة الحياة أعد من أجل تقويم تأثيرات العلاج والرعاية الصحية

على جودة حياة الإنسان، وقد أطلق عليه استبيان جودة الحياة البسيط ل (فوكس) (Fox Simple

QOL) (منسي وكاظم، 2006، 65-66)

5. استبيان جودة الحياة من إعداد (حسن مصطفى عبد المعطى، 2005: 13-23)، المقتبس من

استبيان ويسكونسن لجودة الحياة الذي أعده ماريون بيكر، وبيرت شأو ليزا ريب (Marion A.

Becker ,Bert R. Shaw & Lisa M.Reib(1996).

6. استبيان جودة الحياة الراشدين من إعداد (عبدالله:2008) ، يتكون هذا الاستبيان من سبعة أبعاد

هي الصحة الجسمية ، الرضا عن الحياة، التفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة

المادية، الصحة النفسية، والسعادة. (عبد الله:2008، 1-54)

لذلك قام الباحث بعد الاطلاع على المقاييس المتعلقة بالموضوع ، والتي تم استخدامها لقياس جودة الحياة، حيث استفاد الباحث منها في إعداد الاستبيان ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية ، من خلال إعداد الصورة الأولية للأداة وعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات لتحكيمها ولأخذ آرائهم في فقرات الاستبيان.

وصف الاستبيان :

يهدف الاستبيان إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى الطلاب ، وتضمن الاستبيان في صورته الأولية (51) فقرة، ويحتوي الاستبيان على ستة أبعاد وهي (جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة الصحية، جودة الحياة النفسية، جودة الحياة الاجتماعية، جودة الحياة المدرسية، شغل الوقت وإدارته)، وكل عبارة في الاستبيان ترتبط جودة الحياة، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ بالإجابة الأولى كثيراً جداً والثانية كثيراً والثالثة أحياناً والرابعة قليلاً والخامسة لا تحدث إطلاقاً ، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارة كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

تصحيح الاستبيان:

تتراوح درجات هذا الاستبيان من 51 درجة وحتى 255 درجة، وتقع الإجابة على الاستبانة في خمسة مستويات (كثيراً جداً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، لا تحدث إطلاقاً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : كثيراً جداً، 4: كثيراً، 3: أحياناً، 2: قليلاً، 1: لا تحدث إطلاقاً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور ارتفاع مستوى جودة الحياة . والجدول رقم (19) يوضح أبعاد وطريقة التصحيح.

جدول رقم (19)

أبعاد استبيان جودة الحياة وطريقة التصحيح

م	الأبعاد	عدد الفقرات	طريقة التصحيح	
			الدرجة الدنيا	الدرجة العليا
1	جودة الحياة الأسرية	8	8	40
2	جودة الحياة الصحية	9	9	45
3	جودة الحياة النفسية	9	9	45
4	جودة الحياة الاجتماعية	8	8	40
5	جودة الحياة المدرسية	9	9	45
6	جودة شغل الوقت وإدارته	8	8	40
	الدرجة الكلية	51	51	255

معاملات الصدق لاستبيان جودة الحياة

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان في صورته الأولى على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ملحق (1) ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان ، ومدى انتماء الفقرات إلى الاستبيان، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة ، اقتنع الباحث وأجرى في ضوءها التعديلات اللازمة، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر.

ب- صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبانة ، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع البعد الذي

تنتمي إليه درجة ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان والجدول رقم (20) يوضح ذلك:

الجدول (20)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبيان مع الدرجة الكلية للاستبيان

معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد	معامل الارتباط	م	البعد
*0.304	18	جودة الحياة النفسية	**0.469	9	جودة الحياة الصحية	**0.368	1	جودة الحياة الأسرية
**0.658	19		**0.401	10		**0.635	2	
**0.652	20		**0.508	11		**0.721	3	
**0.605	21		**0.435	12		**0.724	4	
**0.756	22		**0.526	13		**0.454	5	
**0.523	23		**0.526	14		**0.724	6	
**0.531	24		**0.405	15		**0.753	7	
**0.434	25		*0.341	16		**0.756	8	
**0.454	26		*0.292	17				
**0.383	44	جودة شغل الوقت وادارته	**0.365	35	جودة الحياة المدرسية	**0.449	27	جودة الحياة الاجتماعية
**0.577	45		**0.471	36		**0.777	28	
**0.412	46		**0.590	37		**0.647	29	
**0.569	47		**0.479	38		**0.544	30	
**0.365	48		**0.660	39		**0.681	31	
**0.624	49		**0.594	40		**0.717	32	
0.233	50		**0.488	41		**0.453	33	
**0.545	51		**0.517	42		**0.667	34	
			*0.320	43				

** الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354
* الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للاستبيان دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) ، عدا الفقرة رقم (50) فهي غير دالة فقد قام الباحث بحذفهم، وأصبح الاستبيان مكوناً بصورته النهائية (50) فقرة. وتتراوح درجاته من 50 درجة وحتى 150 درجة.

ت- الصدق البنائي :

وللتحقق من الصدق البنائي للاستبيان قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد الاستبيان والأبعاد الأخرى ، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان والجدول (21) يوضح ذلك

الجدول (21)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد الاستبيان مع الدرجة الكلية

الأبعاد	الدرجة الكلية لجودة الحياة	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الاجتماعية	جودة الحياة المدرسية	جودة شغل الوقت وإدارته
جودة الحياة الأسرية	0.733	1					
جودة الحياة الصحية	0.670	0.405	1				
جودة الحياة النفسية	0.818	0.530	0.565	1			
جودة الحياة الاجتماعية	0.638	0.338	0.218	0.541	1		
جودة الحياة المدرسية	0.519	0.204	0.102	0.221	0.202	1	
جودة شغل الوقت وإدارته	0.769	0.501	0.533	0.477	0.365	0.420	1

** ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.354

* ر الجدولية عند درجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للاستبيان ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) ، وهذا يؤكد أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي ، مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة .

ثبات الاستبيان

تم تقدير ثبات الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ- طريقة التجزئة النصفية :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون ، والجدول رقم (22) يوضح ذلك :

الجدول (22)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل قبل التعديل ومعامل الارتباط بعد التعديل

معامل الارتباط بعد التعديل	معامل الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	البعد
0.854	0.744	8	جودة الحياة الأسرية
0.457	0.444	*9	جودة الحياة الصحية
0.678	0.669	*9	جودة الحياة النفسية
0.646	0.477	8	جودة الحياة الاجتماعية
0.554	0.546	9	جودة الحياة المدرسية
0.693	0.689	*7	جودة شغل الوقت وإدارته
0.765	0.620	50	الدرجة الكلية

• تم استخدام معادلة جتمان لان النصفين غير متساويين

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.765) ، وهذا يدل على أن الاستبيان

يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ب- معامل ثبات ألفا كرونباخ :

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات ، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبيان ، فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ ، والذي من خلاله يحسب معامل التمييز لكل سؤال فحصل الباحث على القيم الموضحة في الجدول (23) :

جدول رقم (23)

معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد الاستبيان وكذلك الاستبيان ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
جودة الحياة الأسرية	8	0.798
جودة الحياة الصحية	9	0.454
جودة الحياة النفسية	9	0.703
جودة الحياة الاجتماعية	8	0.750
جودة الحياة المدرسية	9	0.606
جودة شغل الوقت وإدارته	7	0.518
الدرجة الكلية	50	0.868

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي (0.868) ، وهذا يدل على أن الاستبيان

يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

إجراءات بناء أداة الدراسة :

1. قام الباحث بمراجعة ما أتيج له من الأدب الاجتماعي والسيكولوجي والتربوي المرتبط بمتغيرات الدراسة والذي ساعد الباحث على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة.
2. قام الباحث بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء الأدوات.
3. قام الباحث بالالتقاء بعينة من الطلاب من خلال زيارات ميدانية وتداول معهم حول اتجاهاتهم نحو المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط، وجودة الحياة.
4. قام الباحث بالالتقاء مع عدد من الخبراء العاملين في مجال الدعم الاجتماعي والنفسي في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، والعاملين في مؤسسات المجتمع المدني (مركز العقل والجسم - برنامج غزة للصحة النفسية - جمعية حل النزاعات - الجمعية الفلسطينية للصدمة - جمعية الوفاق للاغاثة والتنمية - جمعية بسملة للثقافة والفنون - جمعية حكاوي للثقافة - مركز التدريب المجتمعي وإدارة الازمات - جمعية عايشه لتنمية المرأة - جمعية اجيال للإبداع والتطوير) بهدف التعرف الخدمات الاجتماعية والنفسية التي تقدم للأطفال، والتعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية والمشاكل التي ما زال يعاني منها الأطفال، والبرامج التي تقدم للأطفال ومستوى الخدمة وانتشارها واستمراريتها.

5. قام الباحث بالالتقاء مع عدد من المرشدين التربويين والاحصائيين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في وزارة التربية والتعليم مديرية شرق غزة ومديرية غرب غزة، ومع عدد من الاحصائيين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في مؤسسات الدعم الاجتماعي والنفسي (مركز العقل والجسم - برنامج غزة للصحة النفسية- جمعية حل النزاعات - الجمعية الفلسطينية للصدمة - جمعية الوفاق للإغاثة والتنمية- جمعية بسمة للثقافة والفنون- جمعية حكاوي للثقافة - مركز التدريب المجتمعي وادارة الازمات - جمعية عايشه لتنمية المرأة- جمعية اجيال للإبداع والتطوير) بهدف التعرف والخدمات التي تقدم الأطفال، والتعرف على الضغوط النفسية والاجتماعية والمشاكل التي ما زال يعاني منها الأطفال.

6. تم عقد لقاءات مع عدد من المرشدين التربويين والاحصائيين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في وزارة التربية والتعليم مدارس شرق غزة ومدارس غرب غزة، ومع عدد من المرشدين التربويين والاحصائيين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في مؤسسات المجتمع المدني العاملة في مجال الدعم الاجتماعي والنفسي بعد اتمام اعداد الاستبانة بهدف عرض الشكل النهائي للاستبانة، والاتفاق على الية موحدة لتطبيقها في المدارس بعد ان تم اخراجها على شكل كتيب.

7. من تلك المصادر، وفي ضوء التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة قام الباحث بصياغة مجموعة من الفقرات.

8. قام الباحث بالتحقق من صدق الأداة وثباتها من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (50) من أفراد العينة، تم اختيارهم بشكل عشوائي، وصيغت الأداة في صورتها النهائية.

9. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الفعلية والتي تكونت من (380) طالباً وطالبة ومن ثم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.

10. استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وذلك باستخدام برنامج SPSS لاستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري.

11. صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

للحصول على نتائج الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية بعد تفرغ وتحليل أدوات الدراسة من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS) ، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية التالية :

أ- التكرارات والمتوسطات والانحراف المعياري والأوزان النسبية ، لوصف خصائص أفراد عينة الدراسة، وإجاباتهم على عبارات الاستبيان.

ب- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتعرف على درجة ثبات أداة الدراسة.

ت- معامل ارتباط بيرسون ، للتحقق من العلاقة بين المتغيرات.

ث- اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين.

ج- اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) ، للكشف عن دلالة الفروق بين

متوسطات درجات أكثر من ثلاث مجموعات مستقلة.

الفصل الرابع

تحليل البيانات ومناقشة النتائج

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة وتفسيرها، حيث تناولت هذه الدراسة مجموعة من الفروض جرى اختبارها من خلال استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS ، وسيعرض الباحث هذه النتائج مستعيناً بالدراسات والبحوث السابقة، وما ورد في الاطار الأدبي حول موضوع المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وجودة الحياة، واضعاً في الاعتبار خصوصية الظروف الاجتماعية والنفسية والسياسية والواقع الثقافي والحضاري للأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وتفسيرها:

الفرض الأول من فروض الدراسة :

ينص الفرض الأول على " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة " .

وللتحقق من صحة هذا للفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة والجدول (24) يوضح ذلك :

جدول (24)

معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة

الدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية	مساندة المعلومات	مساندة المؤسسات الأهلية	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	المساندة النفسية الاجتماعية	
*-0.117	*-0.114	-0.009	** -0.022	** -0.314	-0.003	الضغوط الأسرية
** -0.143	-0.039	-0.083	-0.080	** -0.259	-0.046	الضغوط الاقتصادية
** -0.217	** -0.145	* -0.102	** -0.155	** -0.284	-0.085	الضغوط الدراسية
** -0.206	** -0.180	-0.042	* -0.102	** -0.356	-0.084	الضغوط الانفعالية
** -0.164	** -0.137	-0.064	-0.085	** -0.234	-0.073	الضغوط الشخصية
* -0.113	-0.091	-0.069	-0.078	** -0.145	-0.047	الضغوط الصحية
* -0.101	-0.045	** -0.143	-0.054	-0.022	* -0.115	الضغوط السياسية
** -0.176	** -0.152	** -0.185	* -0.102	-0.013	** -0.134	الضغوط الأمنية
** -0.133	* -0.104	-0.008	-0.074	-0.310	-0.023	الدرجة الكلية للضغوط النفسية

** ر الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.128

* ر الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.098

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.

أي أنه كلما ازدادت مظاهر المساندة الاجتماعية في المجتمع وكلما كانت العلاقات الاجتماعية قوية بين الأفراد، فمساندة الآخرين للفرد ووقوفهم إلى جانبه عند مواجهته لمشكلة معينة تخفف عنه مشاعر الألم والضيق، وتساعد على مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات التي تعترضه، وفقاً لما أشارت إليه نتائج دراسة روس وكوهين (2004) Ross & Cohen التي بينت التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

وتتفق هذه النتائج مع الإطار النظري المُفسّر للمساندة الاجتماعية والذي يرى أن دور المساندة الاجتماعية يتمثل في حماية الأفراد من التعرض لضغوط الحياة اليومية والطارئة الناتجة عن الأزمات والأحداث الضاغطة.

وجاءت أيضاً هذه النتائج منطقية لتعبر عن طبيعة الظروف الخاصة والمميزة للأطفال الفلسطينيين عامة وللأطفال في محافظة غزة خاصة حيث يلاحظ تأثير وتفاعل جميع مجالات الحياة مع بعضها البعض، فنلاحظ تأثير الجوانب السياسية والأمنية على الجوانب الاقتصادية والأسرية، وتأثير الجانب الاقتصادي على الجوانب الأسرية والشخصية والدراسية، لذلك نجد أن الطفل في غزة يدرك مقدار تهديد الضغوط السياسية بشكل عام، والضغط الأمنية بشكل خاص التي لا يعتبر شيئاً جديداً على المجتمع الفلسطيني فقد حافظت على وجوده وبقائه في كل مرحلة من مراحل الصراع بحكم الطبيعة الاجتماعية والسياسية الاقتصادية للمجتمع الفلسطيني.

فإدراك الطفل بأن وجود مساندة له من حوله تعينه على تجاوز مرحلة الضغوط والالتزامات وتساهم إيجابياً في تخفيض مستوى الأحداث الضاغطة لديه مما يؤكد على أهمية دور المساندة الاجتماعية الواقية من الاضطرابات المصاحبة للالتزامات، فالمساندة لها دور هام في تكيف الطفل وإعداده لحياة الاعتماد على الذات، وللحياة الانفعالية الاستقلالية، ويؤكد ذلك نتائج دراسة (جاب الله، هريدي، 2001) بأن المساندة التي يتلقاها الفرد بأشكالها المختلفة من مصادر متعددة كالأُسرة والأصدقاء وجماعات الأقران يمكن أن تكون واقية للفرد من التعرض لأشكال الاضطراب النفسي بدرجاته وأنواعه المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (علي : 2000) ودراسة (Freeman et al: 2000) الذين توصلوا إلى أهمية دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الآثار السلبية للضغوط النفسية، ويتضح كذلك

من خلال هذه النتائج أن فعالية المساندة الاجتماعية تظهر أكثر عندما يكون هناك حدث ضاغط يعمل على تعديل درجة تأثير الضغوط في الصحة النفسية ويعمل على ارتفاعها، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة فايد (2001) بأن المساندة الاجتماعية تؤثر تأثيراً إيجابياً في خفض ضغوط الحياة، وتتمثل المساندة الاجتماعية عاملاً وقائياً مخففاً من الآثار السلبية الناتجة عن ارتفاع مستوى ضغوط الحياة، كما تتفق مع دراسة الصبان (2003) بوجود علاقة ارتباط سلبية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، ومع دراسة عبد المعبود (2007) بوجود علاقة ارتباطية سلبية بين مستوى المساندة الاجتماعية ومستوى الضغوط النفسية، ومع نتائج دراسة مورال وآخرون (Murall al,et.2000) التي أوضحت أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً فاعلاً في التخفيف من خبرة الفقد المرتبط بالضغوط، وقد أيدت دراسة (Kobosa, et.al. 2002) التأثير القوي للمساندة الاجتماعية على الفرد، وبينت أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من واقع الأحداث الصادمة على الفرد فحسب بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الصادمة على الفرد.

ويرى الباحث أن ما تعرض له للأطفال في غزة وما زالوا يتعرضون له من ضغوط سياسية وامنية شديدة الوطأة جعلتهم يشعرون بفقدان الأمن والأمان العائلي، والاقتصادي، والشخصي، والصحي، لذلك نلاحظ في هذه الدراسة أن أول إدراك للتهديد يأتي من تهديد الضغوط السياسية، ثم الامنية التي تتسج بين طياتها ضغوط انفعالية، وشخصية في نفس الوقت، ثم يدرك الأطفال الضغوط الاسرية حيث أن الأطفال في غزة متقلبن بالضغوط السياسية والامنية في ظل ظروف سياسية متردية، هذا ولقد تعرض الأطفال الفلسطينيين في غزة لأعتى الضغوط السياسية والعسكرية من إصابة وقتل وتدمير المنازل وضغوط الإجتياحات، وثلاثة حروب متتالية وغير ذلك من الضغوط التي تهدد أمنهم شخصياً، وتهدد أمن وسلامة أفراد المجتمع، والتي ما زلت اثارها قائمة سياسياً وامنياً وصحياً واقتصادياً ودراسياً.

ويرى الباحث أيضاً أن شدة الضغوط السياسية والامنية مازالت قائمة فالاحتلال الاسرائيلي مازال يهدد بشن حرب جديدة على غزة باستخدام كافة وسائل الاعلام بجانب التحركات العسكرية البرية والبحرية والجوية، والانقسام مازال متجزراً وتكرس التنظيمات جذور الانقسام في غزة، وفي الضفة وفقاً لمصالح حزبية لدرجة أصبح المواطن لا يشعر بالأمان والاستقرار ولا بالسلم الاجتماعي، وأنه يعيش في بيئة مهددة غير آمنة وقيادة سياسة منقسمة ومفاوضات سياسة فاشلة على المستوي الداخلي وعلى مستوى المفاوضات مع الإسرائيليين، كذلك المدارس والبيوت التي تم تدميرها في تلك الحروب تم بناء

القليل منها وما زال أصحابها يعيشون في كرافانات أو بيوت مؤجرة بانتظار تنفيذ خطة الاعمار بطيئة التنفيذ وسيئة السمعة.

ويرى الباحث أن المساندة الاجتماعية للطفل تشكل عاملاً قوياً وهاماً في حياته، وتؤدي دوراً فاعلاً وإيجابياً في حياة الطفل النفسية والاجتماعية أي أن الطفل الذي يتلقى مساندة ودعم تكون صحته النفسية، وأدائه بطبيعة الحال أفضل فإن العلاقة التي يسودها الحب والدفء تمثل مصدراً للوقاية من الآثار المترتبة على التعرض للأحداث الصعبة وضغوطات الحياة، وإدراك الفرد بوجود مساندة اجتماعية يشعره بالقيمة والقدرة على المواجهة، ووجود السند الدائم عند المحن.

ويرى الباحث أيضاً أن زيادة حجم المساندة الاجتماعية المدركة تساعد على خفض مستوى الضغوط النفسية، وهذا يعني أن مستوى المساندة الاجتماعية المرتفع يعمل على وقاية الأطفال من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، أو تساعدهم على إدراكها بشكل أفضل مما يمنحهم القدرة على مواجهة هذه الضغوط، والتعامل معها بشكل سليم، كما أن افتقارهم إلى المساندة الاجتماعية وما يتحملونه من أعباء يومية يزيد من شعورهم بالمعاناة من الضغوط الانفعالية الأخرى.

كما ويرى أن توفير المساندة الاجتماعية يعمل على حماية الأطفال من التبعات السالبة لضغوط الحياة وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وهذا ما ينمي لديهم القدرة على الاستفادة من الخبرات السابقة وزيادة الوعي والانفتاح والانسيابية وقبول الواقع والتكيف مع الضغوط والعمل على وضعها في إطار إيجابي والاستفادة منها وهذا ما يزيد دافعيته للحياة، تحقيق لجودة الحياة.

ويرى الباحث أيضاً أن المساندة الاجتماعية بكافة أنواعها ومصادرها تلعب دوراً هاماً في التخفيف من وقع المنغصات اليومية والأحداث الضاغطة ومصدراً هاماً للتوافق الاجتماعي والتكيف النفسي حيث الاهتمام والرعاية والدعم والمساعدة من قبل الأسرة والأصدقاء ومن قبل المجتمع والمؤسسات الأهلية، وكثرة الاحتكاك بالآخرين وبتبادل الزيارات يخفف من الأهم.

الفرض الثاني من فروض الدراسة :

ينص الفرض الثاني على " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.

وللتحقق من صحة هذا للفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة والجدول (25) يوضح ذلك :

جدول (25)

معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة

الدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية	مساندة المعلومات	مساندة المؤسسات الأهلية	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	المساندة النفسية الاجتماعية	
**0.151	0.100	**0.130	0.066	*0.103	**0.132	إعادة التقييم الإيجابي
0.022	0.001	0.097	-0.036	-0.050	0.035	التفكير بالتمني والتجنب
-0.007	-0.006	0.029	-0.025	-0.063	0.037	الشروء العقلي وأحلام اليقظة
-0.047	-0.014	-0.032	0.014	*-0.116	-0.026	الإنكار
0.096	0.093	0.093	0.000	0.057	0.095	أسلوب التحكم بالنفس
-0.094	-0.023	-0.049	-0.139	-0.054	-0.070	أسلوب العدوان ولوم الذات
**0.158	*0.116	**0.177	0.045	0.093	0.093	التكيف الروحاني
-0.042	-0.015	-0.015	-0.058	-0.054	-0.003	الدعابة والسخرية
-0.083	-0.030	-0.050	*-0.100	-0.048	-0.070	استراتيجية الانسحاب السلوكي
0.080	-0.002	0.091	0.059	0.066	0.059	الضبط الانفعالي
0.058	0.059	0.056	0.031	0.023	0.021	التقبل
**0.163	*0.117	*0.125	**0.131	0.093	0.094	أسلوب حل المشكلات
0.083	0.085	0.065	0.060	-0.007	0.089	البحث عن إثباتات بديلة
0.057	0.027	0.077	0.000	0.032	0.052	أسلوب الاسترخاء
0.070	0.063	0.095	0.000	0.008	0.066	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط

**ر الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.128
*ر الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.098

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية (وإعادة التقييم الإيجابي والتكيف الروحاني وأسلوب حل المشكلات) لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، ولم يتضح علاقة في الأبعاد الأخرى.

كما لم يظهر علاقة بين المساندة الاجتماعية وباقي الأساليب (التفكير بالتمني والتجنب، والشروع العقلي وأحلام اليقظة، والإنكار، وأسلوب التحكم بالنفس، وأسلوب العدوان ولوم الذات، والدعابة والسخرية، استراتيجية الانسحاب السلوكي، البحث عن إثباتات بديلة) إن الأطفال استخدموا في الدراسة في الترتيب الأول أساليب مواجهة ايجابية.

نستنتج من ذلك أن الأطفال يتمتعون باستخدام إيجابي لأساليب التكيف مع الضغوط، وذلك من خلال الدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية الذي كان وزنه النسبي (0.070%)، ويعزى ذلك بأن الطفل الفلسطيني يتمتع بالقدرة على استخدام أساليب التكيف الإيجابية (إعادة التقييم الإيجابي، والتكيف الروحاني وأسلوب حل المشكلات) بدرجة عالية، مما يزيد قدرته على استخدام أساليب ايجابية للتعامل مع الاحداث الصعبة بقصد التكيف معها، وزيادة قدرته على مواجهة التحديات والصعوبات مما يزيد من ابتكار الطفل لأساليب وآليات جديدة للتكيف مع الضغوط.

وهنا تظهر حاجة الاطفال الى تأكيد وتدعيم استخدام الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط وذلك من خلال الدور الذي تقوم به مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة داخل الاسرة، أو البيئة التعليمية والاهلية بما تحتويه من مناهج وأنشطة، او البرامج التي تقدم من خلال وسائل الاعلام المختلفة، وحاجة الطلاب الى تأكيد وتدعيم استخدام الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط وحيث ان دعم الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط سينعكس بدوره على التقليل من استخدام الاساليب السلبية في مواجهة الضغوط وذلك نتيجة لان طبيعة العلاقة بين اساليب المواجهة الايجابية وأساليب المواجهة السلبية علاقة عكسية، فكلما زاد استخدام الاساليب الايجابية في مواجهة الضغوط قل استخدام الاساليب السلبية في مواجهة الضغوط .

إن الأطفال استخدموا في الترتيب الأول أساليب مواجهة ايجابية، وتؤكد على هذه النتائج ما توصلت اليه دراسة ريف وآخرون: (Reif, Lynne. Patton,. Micheal, J. & Gold, paul. B. (2006) الذين وجدوا أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من الضغوط فقط ولكنها تقوي الذات لدى أفراد العينة، حيث أن الفرد الذي يشعر أن الآخرين يقدرونه ويهتمون به ويحبونه تزيد لديه مشاعر القيمة.

يرى الباحث أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات الاجتماعية المختصة ببرامج الدعم النفسي الاجتماعي على تدريب الأطفال على استخدام تقنيات ومهارات مواجهة الضغوط بكافة اشكال (أساليب المواجهة الايجابية) كلما زاد استخدامهم للإستراتيجيات الفاعلة التي تلعب دوراً في التأكد على الافكار الايجابية التي تم التوصل اليها من خلال التركيز على الحل والتحليل المنطقي وتساهم في استبعاد الافكار السلبية، وبالتالي فان الاستراتيجية الفاعلة نتج عنها أن تشكل المساندة الاجتماعية مع الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط علاقة ارتباط موجبة بدلا من الأساليب السلبية فأسس نجاح المواجهة ينبغي أن تشمل على الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بالعلاقات الايجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة بالإضافة إلى التحكم الداخلي، والقدرة على المواجهة، وأن الاستراتيجية الفاعلة ينبغي أن تركز على الافكار وعلى تعديل الافكار التي لا نريدها وأن تحل الافكار الايجابية محل الافكار السلبية.

فوجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأسلوب التكيف الروحاني باللجوء إلى الله سبحانه وتعالى فهو الملجأ المهم للتخلص من الضغوط والأزمات والإحداث الضاغطة، ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد:28) وبخاصة أن المجتمع الفلسطيني مجتمع محافظ ، ويغلب عليه الطابع الديني حيث يظهر الدين في كل مناحي حياته، والشخص المتدين هو الذي يلجأ إلى خالقه يطلب منه إن يفرج كربته، وأن يزيل همه، فذلك يوفر له كثيراً من الراحة النفسية، ويتكيف مع واقعة، وبخاصة في الأمور التي يصعب عليه تغييرها، فالمعتقدات الدينية تملأ حياة الفرد بالتفاؤل والأمل، وتساعده على الاسترخاء.

ويرى الباحث أن التكيف الروحاني والإيمان بقضاء الله وقدره لدى الطفل الفلسطيني تجعله يواجه هذه الضغوط بحكم أداء الواجب والرضا بما قسمه الله دون كلل أو ملل أو هروب وارتباك، معبراً عن مشاعره الوطنية دون خوف أو حرج، لأنه صاحب حق شرعي في الوجود على أرض فلسطين.

وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأسلوب إعادة التقييم الايجابي يدل على امتلاك الطلاب لأفكار عقلانية وكم من المعلومات والخبرات تساعدهم في ادراكهم لما يواجهون من ضغوط وكيفية التعامل مع هذه الضغوط من خلال نظرة مستقبلية واضحة تسهم في تحديد مصير المواقف الناجمة عن الضغط ، جاء من التدريب عليه من قبل المؤسسات التي تقدم برامج الدعم النفسي الاجتماعي لمواجهة الضغوط والتدريب على استخدام تقنيات ومهارات مواجهة الضغوط

بكافة اشكالها، ومن خلال النظر إلى مفهوم استراتيجية إعادة التقييم الايجابي وفق ما أشار اليه علي (2003) فإن اصحابه يتسمون في قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون إحداث أيه آثار سلبية جسيمة أو نفسية في استجاباتهم أثناء مواجهتهم لتلك الأحداث اليومية الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسي والاجتماعي في مواجهتهم لتلك الأحداث.

ويرى الباحث أن هذا تفسير للموقف الضاغط في إطار إيجابي يقتضي تغيير أهداف الطفل وتعديلها، وهذا يساعده على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تمكنه من استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة.

كما أن وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأسلوب حل المشكلات مما يعنى عدم انشغال الطلاب بأنشطة تحول دون المواجهة والتركيز على الموقف الضاغط حتى لا يبتعدوا عن أهدافهم.

حيث يرى الباحث أن الأطفال لديهم مشكلات مستمرة ومتكررة بشكل دائم، وهذا ما يجعل أسلوب حل المشكلات مهماً لديهم، لأنه يؤمن لهم حلولا للمشكلات التي تعترضهم، وقد أثبتت هذه الطريقة فاعليتها للتخلص من الضغط النفسي المترافق مع المواقف الضاغطة، علاوة على أن هذه الاستراتيجية توفر قدرًا كبيرًا من الخبرة التي قد تسهم في تخطي مشكلات أخرى، وتسهيل حل لمواقف مشابهة.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة النعامي (2005) في استخدام الاساليب التي توصلت إلى أن استراتيجية إعادة التقييم تحتل المرتبة الأولى في الاستخدام، يليها التخطيط لحل المشاكل، ثم التحكم النفس بوزن، يليها الانتماء، وقد اتفقت مع النتائج التي توصلت إليها دراسة (Siu Aronkc .K & Watkins, David) التي اشارت إلى أن من أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما وأكثرها فاعلية استراتيجية التركيز على حل المشكلة (إبراهيم:2002)، وهذه النتائج تختلف مع دراسة : ماجيا وآخرون: (2005) Magay,et al. أظهرت النتائج أن المراهقين يستخدمون الاستراتيجيات الانفعالية بدرجة أكثر تكرارا من استراتيجيات حل المشكلة.

ويرى الباحث أن الإستراتيجيات الفاعلة لعبت دوراً في التأكد على الافكار الايجابية التي تم التوصل اليها من خلال التركيز على حل المشكلات والتحليل المنطقي ساهمت في استبعاد الافكار السلبية، وبالتالي فان الاستراتيجية الفاعلة نتج عنها أن تحتل الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط المرتبة الأولى بدلا من الأساليب السلبية فأساس نجاح المواجهة ينبغي أن تشمل على الثقة بالنفس

وكفاءة الذات المرتبطة بالعلاقات الايجابية مع الآخرين والشعور بالمساندة بالإضافة إلى التحكم الداخلي، والقدرة على المواجهة، وأن الاستراتيجية الفاعلة ينبغي ان تركز على الافكار وعلى تعديل الافكار التي لا نريدها وأن تحل الافكار الايجابية محل الافكار السلبية، وهذه النتيجة تظهر حاجة الأطفال إلى تأكيد وتدعيم استخدام الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط ، حيث ان دعم الأساليب الايجابية لمواجهة الضغوط سينعكس بدوره على التقليل من استخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط وذلك لأنه نتيجة العلاقة بين أساليب المواجهة الايجابية وأساليب المواجهة السلبية علاقة عكسية فكلما زاد استخدام أساليب المواجهة الايجابية قل استخدام أساليب المواجهة السلبية في مواجهة الضغوط.

الفرض الثالث من فروض الدراسة :

ينص الفرض الثالث على " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة " .

وللتحقق من صحة هذا للفرض قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة

بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة والجدول (26) يوضح ذلك :

جدول (26)

معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة

الدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية	مساندة المعلومات	مساندة المؤسسات الأهلية	المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	المساندة النفسية الاجتماعية	
**0.389	**0.340	**0.215	**0.225	**0.443	**0.134	جودة الحياة الأسرية
**0.223	**0.139	*0.118	**0.151	**0.269	*0.123	جودة الحياة الصحية
**0.333	**0.221	**0.214	**0.253	**0.321	**0.148	جودة الحياة النفسية
**0.260	**0.192	**0.279	*0.099	**0.160	*0.126	جودة الحياة الاجتماعية
**0.329	**0.299	**0.197	**0.221	**0.221	**0.224	جودة الحياة المدرسية
**0.372	**0.263	**0.271	**0.212	**0.353	**0.185	جودة شغل الوقت وإدارته
**0.455	**0.351	**0.303	**0.281	**0.421	**0.226	الدرجة الكلية لجودة الحياة

** الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.128

* الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.098

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة

الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.

أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لجودة الحياة امكنا التنبؤ بها من خلال الدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية فالمساندة بالمعلومات من أكثر المنبئات لجودة الحياة، فالمعلومات بالنسبة للطفل تحتل مكانة هامة في مدى شعوره بجودة الحياة، فتعد الأسرة والاصدقاء والمؤسسات الأهلية في هذه المرحلة مصدر الرعاية الأول فكل أسرة تهتم بمعرفة كل ما هو جديد عن حالة أبنائها، فكلما زادت لديه المعلومات قلت الاعراض الناجمة عن الضغط وبالتالي شعر بجودة حياة أفضل.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين **المساندة النفسية الاجتماعية** كنوع من أنواع **المساندة الاجتماعية** بالدرجة الكلية لجودة الحياة، ويمكن تفسير ذلك بأن مساندة الطفل نفسياً واجتماعياً تدعم من قدرته على تحمل المصاعب ومواجهة الضغوط بنوع من الرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام مما يساهم في رفع شعور الفرد بجودة الحياة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين **مساندة الأصدقاء** كمصدر من مصادر **المساندة الاجتماعية** وجودة الحياة الاجتماعية، ويمكن تفسير هذه العلاقة القوية بأن **المساندة الاجتماعية** من قبل الأصدقاء في هذه المرحلة العمرية تعتبر من أكثر العوامل ارتباطاً بالتوافق الاجتماعي، وأن زيادة **المساندة والتفاعل مع الأصدقاء** يزيد من شعور الفرد بأهميته داخل جماعته المرجعية فيحسن من تفاعلاته الاجتماعية ويحسن من الشعور بجودة الحياة الاجتماعية.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين **مساندة المؤسسات الأهلية** والدرجة الكلية لجودة الحياة ، ويمكن تفسير ذلك بأن **مساندة المؤسسات الأهلية** كمصدر من مصادر **المساندة** يمثل جانب هاماً في حياة الطفل، فتستطيع أن تؤثر فيه اجتماعياً ونفسياً، كما تؤثر فيه صحياً ومعرفياً، بما تقدمه من برامج وانشطة دعم نفسي واجتماعي، ومعلومات عن الحماية والسلامة الشخصية توفر قدراً كبيراً على امكانيات التصرف الجيد في المواقف الصعبة وأساليب مواجهة بما يؤدي الي الشعور بالنجاح، وبناء ثقة عالية في قدراته وإمكانياته وكل ذلك يصب في بوتقة الشعور بجودة الحياة العامة، وهذا هو جوهر جودة الحياة.

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة بين **المساندة بالمعلومات** كنوع من أنواع **المساندة الاجتماعية** وجودة الحياة، ويمكن تفسير هذه العلاقة القوية إلى تعدد مصادر **المساندة بالمعلومات** في هذه المرحلة العمرية سواء من قبل الأسرة أو الأصدقاء، أو من قبل المعلم والمرشد التربوي ، ففي مرحلة المراهقة يقضي الطفل فترة طويلة من يومه في المدرسة بين المعلمون فيلجأ إليهم لطلب المعلومات والأبحاث الداعمة ، كما يمثل المرشد التربوي المصدر الرئيس للمعلومات، بالإضافة لمشاركة الأسرة التي تمثل مصدر الرعاية الأول والأصدقاء الممثلين للجماعة المرجعية للفرد ، فكلما شعر الطفل بمساعدة معلوماتية أعلى أثر ذلك إيجابياً على جودة حياته المعرفية فتعدد الأفراد الممثلين لمصادر المعرفة والمعلومات بالنسبة للطفل يزيد من علاقاته الاجتماعية مما يرفع من درجة شعوره بجودة الحياة.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة بالمعلومات كنوع من أنواع المساندة الاجتماعية وجودة الحياة الصحية، ويمكن تفسير ذلك بأن المساندة بالمعلومات هي تلك المساندة التي تقوم على تقديم المعلومات المفيدة حول طبيعة الضغوط النفسية بالإضافة لمواجهة المشكلات الناجمة عنها وهذا ما تقيسه، وجودة الحياة الصحية حيث يتضمن قياس جودة الخدمات الصحية، وأنظمة التغذية الجيدة وتأثير الادوية فبدون المعلومات الكافية لا تستطيع الفرد الشعور بجودة حياته الصحية.

أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة المدرسية وجودة شغل الوقت وإدارته ويمكن تفسير ذلك بأن الفرد في المرحلة المراهقة يمكث بين أصدقاءه ومعلميه فترات طويلة فيتأثر بهم، ويتأثر كذلك بالبيئة المدرسية بكل ما فيها من خلال التفاعلات الاجتماعية المتبادلة، الأنشطة المختلفة، الهوايات والرياضات التي يستطيع الفرد المشاركة فيها، كما يؤثر المعلم بشخصيته في حياة الطالب نفسياً واجتماعياً .

وتكمن أهمية البيئة المدرسية في تحديد جودة الحياة لدى التلاميذ، وتحسينها من خلال ما تقدمه لهم من: تحديات مفيدة من خلال المنهج، المرح والاستمتاع بالمدرسة، الفرصة في تحقيق إنجازات إيجابية، إشباع الرغبات في حب الاستطلاع، الاستقلالية، والإحساس بقيمة الذات. (هاشم ، 2001 : 141)

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مساندة الأسرة والأصدقاء والمؤسسات الأهلية وجودة الحياة الأسرية وجودة الحياة النفسية وجودة الحياة الاجتماعية وجودة الحياة المدرسية وجودة شغل الوقت وإدارته.

ويفسر الباحث ذلك بأن ما تقدمه الأسرة والأصدقاء، والمؤسسات من رعاية وحب ودعم وتقدير، وتقبل، وأنشطة فان لذلك أثراً ايجابياً وفعالاً في حياة الأطفال، فمن خلال هذا الدعم المقدم لهم يمكن أن يؤهلهم للوصول إلى الشعور بالتفاؤل بأن الحياة جميلة، من حقهم أن يحيوها، بغض النظر عن الجانب السيئ من الحياة كالضغوط والاضطرابات والقلق تجاه أنفسهم وتجاه المستقبل، ومن ثم إذا شعروا بهذا الشعور الايجابي الذي يتلقوه من أسرهم وأقربائهم وأصدقائهم قد يكونوا وصلوا إلى حالة من الرضا عن أنفسهم وعن هذه الحياة، وأكثر تحقيقاً لجودتها.

حيث ارتبطت المساندة الاجتماعية بالرضا عن جودة الحياة، وهذا يعني أنه كلما زاد معدل المساندة الاجتماعية كلما زادت الرضا عن جودة الحياة لدى الأطفال، فالمساندة الاجتماعية تخفف من العناء

وتزيد من الشعور بالسعادة، كما توفر تقديراً للذات والثقة بها، وتولد المشاعر الايجابية، وتقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (مجدي، 2009) على أن الأسرة كمصدر من مصادر المساندة الاجتماعية يعد أحد المصادر المنبئة لجودة الحياة ودرجتها الكلية وأبعادها، وتضيف أيضاً أن الدعم المقدم الذي يتلقاه الأطفال يؤثر بصورة جوهرية على جودة الحياة لديهم.

ويفسر الباحث ذلك بأن الأسرة تقدم كل المساندة الممكنة واللازمة بكافة أشكالها، ومدى الشعور بالراحة النفسية التي يشعرون بها من خلال ما يقدم لهم، وبالتالي هذا يدل على أن الأسرة تبذل كل ما في جهدها من أجل تقديم المساندة اللازمة لهم.

كما أن المساندة المقدمة من قبل الأصدقاء تعد مهمة جداً في حياة الأطفال، والتي تؤدي بدورها إلى تحقيق مستوى مرتفع من الرضا عن جودة الحياة ككل.

ويفسر الباحث ذلك بأن الأصدقاء الجيدين يلعبون دوراً هاماً في حياة الأطفال خاصة في هذه المرحلة العمرية، وما لهذه العلاقة المتبادلة من أهمية لأنها تكون قائمة على الإخلاص والحب مما ينعكس ذلك على جودة الحياة ، وبالتالي أكثر انتماءً لمجتمعهم وأكثر رضا عن جودة الحياة ، وأن للأصدقاء دوراً كبيراً في التشجيع ليكون لهم دوراً اجتماعياً مقبولاً في المجتمع.

بل إن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً في التخفيف من الضغوط الحياتية، وكما أشار (Bergman & et. al, 2008) أن المساندة النفسية الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته، وكما كشفت نتائج دراسة كل (Ross & Cohen, 2004) ، (Pengilly & Dowd, 2000) (Pedersen, & Mc Clean, 2008) ، (Reif & et. Al. 2006) ، على أهمية دور المساندة الاجتماعية كأحد أهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء، والتخلص من الصراعات النفسية والضغوط الحياتية، وكما تزيد العلاقات الاجتماعية وخاصة الأسرية من الطمأنينة والرضا عن الحياة، وتوفير المساعدة، وذلك من خلال الأنشطة المشتركة التي تحمي من الانفعالات السلبية، وكما توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة وهذه النتيجة متوقعة على أي حال، فإن نتائج هذه الدراسة أيدت كلياً الفرض الذي بدأت به.

كما يمكن ملاحظة الدور الحيوي الذي تقوم به المساندة الاجتماعية بتعدد أنواعها ومصادرها في التخفيف من حدة الشعور بالضغوط النفسية وآثارها، فبشكل عام كلما زادت المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الأطفال في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم كلما ازداد لديهم الشعور بالأمن النفسي، تقدير الذات، الرضا عن الحياة وعن الآخرين ، كما تنمي لديهم معاني ايجابية للحياة وتزداد قيمة التفاؤل في

حياتهم بما يخفف من وطأة الضغوط الناجمة عن الاحداث الضاغطة وبالتالي يقلل من ظهور المضاعفات نتيجة التكيف الجيد مع حياتهم اليومية، وكل ذلك عوامل منبئة بجودة الحياة بشكل عام.

ويرى الباحث أن المساندة الاجتماعية تعمل محركات للسلوك الإيجابي للطفل في علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، ونجاح الطفل في الحصول على المساندة من مصادرها المختلفة يزيد من إدراكه لجودة الحياة، كما أن زيادة المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة التي إذا زود بها الطفل أدت إلى نجاحه في الحياة، ومن ثم شعوره بالرضا عنها، وهو مظهر أساسي لإدراك جودة الحياة، وتحسينها والارتقاء بها، ويدرك ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانات وقدرته على توظيفها، وبالتالي يكون إنساناً ناجحاً وفعالاً في حياته الأسرية، وفي علاقاته الاجتماعية وفي دراسته مما يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة لديه.

كما ويرى الباحث أن الأطفال الذين يدركون المساندة، وتشجيع وتأييد أسرهم، وزملائهم ومشرفيهم يمكن أن تسهم بنجاح في توجيههم وإرشادهم وتحفيزهم ورضاهم عن حياتهم فيشعرون أن حياتهم ذات قيمة ومعنى، وأنها تستحق الإقبال عليها بحماس وتفاؤل لذا فإنهم يتمكنون من مواجهة ما يقابلهم من مشكلات من خلال إيجاد بدائل متنوعة لحلها، ولا ينال الفشل من عزيمتهم وإصرارهم ومثابرتهم على إنجاز أهدافهم ومن هنا يشعرون بهناء الحال والحياة والاستمتاع بها، بالإضافة إلى توجيههم الديني والروحاني الذي يضيف عليهم مزيداً من الراحة النفسية وكل ذلك يزيد من جودة الحياة لديهم.

ويرى أيضاً أن برامج الدعم النفسي الاجتماعي المقدمة للأطفال ساهمت في تحسين جودة الحياة النفسية وتغيير المنظور السلبي للحياة وفق تطلعات ونظرة ايجابية للمستقبل مهما كانت التحديات والعمل على التخطيط للمستقبل، وبناء علاقات اجتماعية ايجابية تنعكس على حياتهم وشعورهم بالسعادة والاطمئنان والرضا التي تعتبر مؤشرات جوهرية لجودة الحياة.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة ربما تكون إضافة جديدة إلى التراث السسيولوجي والسيكولوجي مما يؤكد على أهمية المساندة الاجتماعية في زيادة ادراك الفرد لجودة الحياة.

الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساعدة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (27)

يوضح ذلك:

جدول (27)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لاستبيان المساعدة الاجتماعية تعزى لمتغير النوع

(ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المساعدة النفسية الاجتماعية	ذكر	162	24.827	3.249	0.081	0.936	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	24.853	3.003			
المساعدة الاجتماعية من قبل الأسرة	ذكر	162	26.889	4.273	2.765	0.006	دالة عند 0.01
	أنثى	218	28.133	4.386			
المساعدة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	ذكر	162	25.901	4.784	1.961	0.051	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	26.904	5.033			
مساندة المؤسسات الأهلية	ذكر	162	21.938	6.998	4.318	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	24.908	6.346			
مساعدة المعلومات	ذكر	162	31.698	5.443	0.052	0.958	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	31.725	4.696			
الدرجة الكلية لاستبيان المساعدة الاجتماعية	ذكر	162	131.253	17.821	3.013	0.003	دالة عند 0.01
	أنثى	218	136.523	16.110			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في المساعدة

النفسية الاجتماعية والمساعدة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومساندة المؤسسات الأهلية ، وهذا يدل

على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في المساعدة الاجتماعية من قبل الأسرة ومساندة المؤسسات الأهلية والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

إن أساليب التنشئة الاجتماعية المتبعة مع الذكور والإناث تدعم استقلالية الذكر، بينما تفرص الكثير من القيود على الأنثى، مما يجعل الإناث أكثر سعياً للحصول على دعم ومساندة الآخرين خاصة الأسرة والأصدقاء في مواقف الضغط.

والمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً حيوياً من مصادر الأمان الذي تحتاجه الأنثى من محيطها الاجتماعي، فعندما تشعر بشدة وتكرار الضغوط، وقوتها، فإنها تسرع إلى كافة مصادر شبكات العلاقات الاجتماعية المحيطة للوقوف بجانبها لإمدادها بكافة أشكال المساعدة التي تعينها على تحمل على الأحداث الضاغطة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عودة (2010) التي بينت أن هناك فروقاً في المساعدة الاجتماعية لصالح الإناث، ودراسة الهنداوي (2011) وجود فروق في مصدر مؤسسات المجتمع للدعم الاجتماعي والبعد النفسي الانفعالي والدعم الاجتماعي ككل تبعاً لاختلاف العمر، والفروق لصالح مجموعة العمر 25 سنة فما دون.

ويفسر الباحث هذه النتائج على أن المساعدة الاجتماعية لها تأثير فعال في إدراك الإناث أكثر من الذكور، وإن إفتقادهن للمساندة الاجتماعية يجعلهن أكثر حساسية في إدراك الأحداث الضاغطة اليومية، ويؤدي إلى انخفاض قدرتهن على مواجهة طبيعة الحدث الذي يتعاملن معه، وإلى تعثر أساليب تفاعلهن مع الضغوط التي تواجههن.

ويرى الباحث أيضاً أن الإناث أكثر حساسية وتأثراً بسلوك الآخرين خاصة الوالدين من الذكور، وأن شعورهن بالأهمية والقيمة يتوقف على علاقاتهن بالأسرة والمؤسسات الأهلية، وأن المساعدة الاجتماعية تقي الإناث أكثر من الذكور من الأمراض الجسمية والنفسية، وبالتالي فإن الذكر أكثر اعتماداً على مصادره النفسية كعوامل للوقاية من الضغوط، بينما تتلقى الأنثى قدراً أكبر من المساعدة نظراً لأن النظرة السائدة للأنثى أنها أضعف من الذكر على المستوي الجسدي والنفسي والوجداني، وبالتالي فهن أشد حاجة لهذه المساعدة من الذكور، وتسعون للحصول عليها أينما وجدت خصوصاً من الأسرة والمؤسسات الداعمة للأطفال، ويمثل رضا الإناث عن المساعدة الاجتماعية أكثر من الذكور بأن المساعدة الاجتماعية تعطي الأنثى شعوراً بالقيمة، حيث نرى أن الأنثى تضع أهمية كبيرة على علاقاتها مع

الآخرين، كما أنها تعتمد في تقديرها لذاتها على مدى نجاح أو فشل علاقاتها مع الآخرين، وهذه الطبيعة الخاصة بالأنثى تؤهلها لكي تكون أكثر طلباً للحماية والسند والمساعدة مقارنة بالذكور.

الفرض الخامس : ينص الفرض الخامس على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).
وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (28)
يوضح ذلك:

جدول (28)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	ذكر	162	19.086	5.977	4.466	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	16.257	6.203			
الضغوط الاقتصادية	ذكر	162	15.432	6.653	5.766	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	11.665	6.022			
الضغوط الدراسية	ذكر	162	20.784	6.620	5.277	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	17.454	5.651			
الضغوط الانفعالية	ذكر	162	25.068	6.893	0.774	0.439	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	24.514	6.910			
الضغوط الشخصية	ذكر	162	21.302	5.842	1.959	0.051	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	20.188	5.202			
الضغوط الصحية	ذكر	162	14.136	5.020	0.902	0.368	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	14.587	4.676			
الضغوط السياسية	ذكر	162	24.358	5.419	1.191	0.235	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	25.023	5.358			
الضغوط الأمنية	ذكر	162	21.821	4.863	1.732	0.084	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	22.706	4.976			
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	ذكر	162	161.988	32.768	2.908	0.004	دالة عند 0.01
	أنثى	218	152.394	31.064			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والامنية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية والدرجة الكلية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.

تعتبر هذه النتيجة منطقية وتتفق مع الواقع الفلسطيني الذي يشير إلى أن الأطفال ذكوراً وإناثاً في محافظة غزة من الفئة العمرية من (15-18) تدرك بنفس الدرجة تهديد الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والامنية، أي أن الأطفال ذكوراً وإناثاً يقعون تحت طائلة الضغوط بمختلف فئاتهم العمرية من جراء العنف الإسرائيلي شديد الوطأة الموجة والمستمر حيث شدة الضغوط تجعل جميع الأعمار تدركها وتشعر بتهديدها وخطورتها، فقد كشفت العديد من الدراسات عن تأثر الأطفال بأشكال متعددة من النزاع السياسي القائم، ويظهر تأثير ذلك على صحتهم النفسية والانفعالية وعلى سلوكياتهم من رؤية أو سماع أحداث مثل الموت، أو جرح أحد أفراد العائلة أو صديق أو جار، أو مشاهدة أحداث العنف أو فقدان البيت أو اعتقال لأحد أفراد العائلة والافتراق عنه.

وهذا ما أكده كل من لازاروس وكوهين بأن الأحداث الشديدة، مثل الحروب والكوارث تؤثر على أعداد كبيرة من الناس، وهي الأكثر قوة وتأثيراً على الصحة النفسية والجسمية للإنسان. (ابو حطب:2003)

وجاءت هذه النتيجة مخالفة لما ورد في دراسة ثابت(2001)، التي أظهرت فروقاً في التعرض للأحداث لصالح الذكور، وإختلفت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة كل من العتيبي(2001)، التي أظهرت أن الفروق في التعرض للضغوط كان لصالح الإناث، وعريبات والخرابشة (2007) التي توصلت إلى وجود فروق بين الطلاب في التعرض إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير النوع حيث وجد أن الطلاب أكثر تعرضاً للضغوط، واتفقت مع نتائج دراسة البرعاوي (2001) التي لم تظهر فروق في تقدير الطلاب لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل النوع.

ويرى الباحث أن وجود فروق في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية لصالح الذكور رغم تشابه الظروف الضاغطة وشدتها قد أثرت على مدى إدراك الفئة العمرية من (15-18) من الذكور

لها، حيث أن الطفل الفلسطيني من الذكور في محافظة غزة مغموراً ومثقلاً بالضغوط بكل فئاته العمرية، ونظراً لتعدد مسؤولياتهم ودورهم الوطني والاجتماعي، واحساسهم بالمسئولية الاجتماعية، والوطنية مع الأخذ بعين الاعتبار أن الأطفال الفلسطينيين يعيشون مواقف صعبة من حيث تعرضهم الدائم والمستمر للأحداث الضاغطة وتأثرهم الشديد بهذه الأحداث والذي يؤثر بدوره علي قدرتهم فإن ذلك يجعلهم أكثر إدراكاً للضغوط الأسرية والاقتصادية من الاناث.

ويعزو الباحث ذلك ايضاً إلى أن الاسرة الفلسطينية تلعب دوراً هاماً في تنشئة ابناءها على حب الوطن والفداء من أجله وحثهم على التعليم مهما كانت الظروف للحصول على فرصة عمل ومصدراً من مصادر الرزق، ولأن الجهل الواضح لدى أبناء الجيل الفلسطيني الأول قد ساهم في احتلال بلادهم وتهجيرهم في الشتات لذلك يسعى الفلسطينيين جاهدين إلى تعليم ابنائهم إلى جانب إشراكهم في الاحداث السياسية وإعطاءهم الفرصة للتعبير عن رأيهم مما يؤدي إلى توسيع مداركاتهم، وأفاهم والتفكير في حلول ومخارج لهذه الضغوط وهذا ما يخلق القدرة على المثابرة وتحمل المشاق وزيادة الدافعية وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي لديهم ، فإدراك الطلاب للبيئة المدرسية بأنها تمثل أمناً لهم، وتسهم في تحقيق درجة كافية من الإشباع النفسي والاجتماعي لحاجاتهم المختلفة من علاقات مع المدرسين والزملاء، ووجود عناصر الجذب والتشويق في المدارس الأمر الذي له تأثيره الايجابي على قدرتهم على مواجهة الضغوط، أما الضغوط الاقتصادية فتترجع هذه النتيجة إلى إختلاف طبيعة كل من النوعين فسمات شخصية الذكور تؤهلهم عادة لأن يظهروا توافقاً أفضل وأكثر اعتماداً على أنفسهم لأنهم يعرفون جيداً أنهم سيتحملون مسؤولية بناء أسرة والإنفاق عليها مما يؤدي إلى إثبات وجودهم.

الفرض السادس :

ينص الفرض السادس على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (29)

يوضح ذلك:

جدول (29)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاسبئبان أساليب مواجهة الضغوط

تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الإيجابي	ذكر	162	26.154	4.929	2.288	0.023	دالة عند 0.05
	أنثى	218	27.266	4.493			
التفكير بالتمني والتجنب	ذكر	162	20.111	4.514	3.093	0.002	دالة عند 0.01
	أنثى	218	21.505	4.211			
الشروع العقلي وأحلام اليقظة	ذكر	162	16.562	5.500	0.149	0.882	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	16.642	5.010			
الإنكار	ذكر	162	12.481	3.546	0.026	0.979	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	12.491	3.389			
أسلوب التحكم بالنفس	ذكر	162	24.500	4.582	1.056	0.292	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	25.000	4.552			
أسلوب العدوان ولوم الذات	ذكر	162	14.123	4.705	2.110	0.036	دالة عند 0.05
	أنثى	218	13.073	4.867			
التكيف الروحاني	ذكر	162	24.315	3.982	1.527	0.128	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	24.936	3.874			
الدعابة والسخرية	ذكر	162	12.389	4.794	1.358	0.175	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	11.716	4.769			
استراتيجية الانسحاب السلوكي	ذكر	162	19.204	5.623	1.331	0.184	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	18.468	5.104			

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضبط الانفعالي	ذكر	162	13.944	3.353	3.052	0.002	دالة عند 0.01
	أنثى	218	14.972	3.167			
التقبل	ذكر	162	13.056	3.175	0.151	0.880	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	13.106	3.212			
أسلوب حل المشكلات	ذكر	162	24.512	5.349	2.624	0.009	دالة عند 0.01
	أنثى	218	25.894	4.867			
البحث عن إثباتات بديلة	ذكر	162	18.352	4.627	1.125	0.261	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	18.881	4.458			
أسلوب الاسترخاء	ذكر	162	20.938	4.403	2.108	0.036	دالة عند 0.05
	أنثى	218	21.899	4.389			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الشرود العقلي وأحلام اليقظة، والإنكار، وأسلوب التحكم بالنفس، والتكيف الروحاني، والدعابة والسخرية، واستراتيجية الانسحاب السلوكي، والتقبل، والبحث عن إثباتات بديلة، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث).

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في إعادة التقييم الايجابي، والتفكير بالتمني والتجنب، والضبط الانفعالي، وأسلوب حل المشكلات، وأسلوب الاسترخاء، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الإناث، ولصالح الذكور في أسلوب العدوان ولوم الذات.

ويفسر الباحث عدم وجود فروق في معظم أساليب مواجهة الضغوط بين الأطفال الذكور والإناث، يعود إلى أنهم يتعرضون إلى نفس الأحداث الضاغطة، وإلى التشابه الكبير في الظروف القاسية التي عايشها كلاهما، خاصة بعد الحرب الأخيرة على غزة (2014) لكلا الجنسين، وربما يعود السبب إلى أنهم يعيشون في نفس الأماكن أو قريبين من بعضهم البعض وتسود لديهم نفس العادات والتقاليد ومشبعين بنفس الثقافة وإلى التشابه بينهم في الخبرات والمهارات والتي اكتسبوها من خلال دراستهم

وتجاربهم، إضافة إلى ما يفرضه الاحتلال من قوانين وضغوط تشمل جميع فئات المجتمع الفلسطيني بلا استثناء وبالتالي لم يظهر تأثير فارق لعامل النوع على أساليب مواجهة الضغوط.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى شدة وقوة وتكرار الاحداث الضاغطة التي يتعرض لها الطفل سواء من الذكور والإناث والتي تسعى لتهديد حياته، مما يجعله يناضل من اجل الحفاظ على حياته وبقائه، ولهذا يستخدم أنواعا متعدد من أساليب مواجهة الضغوط ليحدث نوعاً من التوازن لتزيد من قدرته على التكيف أمام قوة الأحداث التي سببتها الحروب المتكررة والاجتياحات والاستخدام المفرط للقوة، فهذه الأساليب تخلق لدي الطفل الالية المناسبة لاستيعاب الحدث والتفاعل معه بإيجابية فيختار الأسلوب الأمثل لحل تلك الأزمة وفق إستراتيجية تناسب الموقف.

واتفقت مع نتائج الدراسة الزيود (2004) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزي إلى متغير النوع، ودراسة الشكعة (2009) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير النوع، حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الإيجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية، وكذلك لم توجد فروق دالة إحصائياً بين المسنين والمسنات في أساليب المواجهة، وتتفق مع نتائج دراسة البحصي(2010) التي بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث بالنسبة لأساليب التأقلم والتكيف لدى المراهقين، واختلفت مع دراسة الهلالي(2009) ، ودراسة أبو مشايخ (2008)، ودراسة أبو عرام(2005)، حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في معظم أساليب مواجهة ضغوط الحياة على متغير النوع، وطبقاً لدراسة البحراوي (2003) توصلت إلى أنّ الطلاب الذكور أكثر مواجهة من الطالبات الإناث ودراسة (Green L. 2008) حيث تشير النتائج إلى وجود فروق مختلفة بين أنواع أساليب المواجهة والصحة العامة للنوع.

ويرى الباحث أن الإناث أكثر استخداماً لأسلوب (إعادة التقييم الايجابي، والتفكير بالتمني والتجنب، والضبط الانفعالي، وأسلوب حل المشكلات، وأسلوب الاسترخاء) حيث يلجأن إلى استخدام أساليب تصف الجهود السلوكية أو الانفعالية أو الذهنية من أجل تجنب التفكير في أحداث الحياة الضاغطة فيلجأن إلى حشد كل طاقتهن لمواجهة تلك الضغوط باللجوء لاستخدام مزيجاً من أساليب المواجهة الايجابية والسلبية بالهروب لعالم الخيال لخفض ما ينتابهن من توتر ليحققن بعضاً من الراحة والتوافق النفسي والأسري والاجتماعي، وأن الذكور أكثر استخداماً لأسلوب (العدوان ولوم الذات) وذلك لقدرتهم على مواجهة المخاطر والتحديات بشكل أوسع وأكثر بسبب الطبيعة الاجتماعية والسياسية التي يعشها

الطفل الفلسطيني في مواجهة الاعتداءات الإسرائيلية مختلفة الأشكال والأنواع بكافة أنواع الأسلحة فيصاب الطفل بحالة من القهر والغضب لعدم القدرة على الرد على مصادر العدوان الخارجية الموجود بالبيئة الخارجية وعدم القدرة على التحكم فيها، فيضطر الأطفال من الذكور بتوجيه غضبهم وكرههم للاحتلال الإسرائيلي إلى سلوكيات العدوان الذاتي إما بتكسير ما يوجد أمامهم وزيادة الشعور بتأنيب الضمير لعدم تكافؤ القوة في العدوان الموجود بالبيئة الخارجية المستمر ولعدم القدرة على الرد المناسب للأحداث الضاغطة التي تسببها ممارسات الاحتلال الاسرائيلي، فطبيعة الإناث تقوم بكبت العدوان داخلياً وذلك لطبيعة المجتمع الفلسطيني المسلم لا تسمح لهن بالمشاركة والخروج مثل الذكور الذين يتابعوا الاحداث ويتفاعلوا معها والخروج لمشاهدتها حين وقوعها بل المشاركة في عمليات الانقاذ.

الفرض السابع :

ينص الفرض السابع على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير النوع (ذكر ، أنثى).

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (30)

يوضح ذلك:

جدول (30)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان جودة الحياة تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث)

الأبعاد	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية	ذكر	162	31.778	5.379	3.380	0.001	دالة عند 0.01
	أنثى	218	33.642	5.273			
جودة الحياة الصحية	ذكر	162	30.222	4.656	2.328	0.020	دالة عند 0.05
	أنثى	218	31.376	4.866			
جودة الحياة النفسية	ذكر	162	33.519	5.036	6.829	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	37.073	5.005			
جودة الحياة الاجتماعية	ذكر	162	31.765	4.506	5.766	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	34.289	3.994			
جودة الحياة المدرسية	ذكر	162	30.685	5.677	0.656	0.512	غير دالة إحصائياً
	أنثى	218	30.275	6.275			
جودة شغل الوقت وإدارته	ذكر	162	23.556	3.811	4.045	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	25.271	4.281			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	ذكر	162	181.525	20.832	4.885	0.000	دالة عند 0.01
	أنثى	218	191.927	20.300			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جودة الحياة

المدرسية ، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جودة الحياة الأسرية والصحية والنفسية والحياة الاجتماعية وشغل الوقت وإدارته والدرجة الكلية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.

إن الأحداث الضاغطة التي يمر بها الأطفال من كلا الجنسين هي التي تؤثر في إدراكهم لجودة الحياة، ويتوقف إحساسهم بجودة الحياة على مدى مواجهتهم للضغوط النفسية أثناء وبعد معاشتهم للأحداث الضاغطة، بمعنى أنه كلما زادت مقدرتهم على مواجهة الضغوط زادت قدرتهم على الإحساس بجودة الحياة ليصلوا إلى مرحلة التوافق وينظروا إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياتهم من القلق والتوتر وتصبح ردود أفعالهم مثالا للاستحسان، وهذا ما يؤدي بهم للإحساس بجودة الحياة.

لذا فإن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في جودة الحياة المدرسية يعود لإدراك الطلاب للبيئة المدرسية بأنها تمثل مكاناً آمناً لهم، وتسهم في تحقيق درجة كافية من الإشباع النفسي لحاجاتهم المختلفة من علاقات مع المدرسين والزملاء، ووجود عناصر الجذب والتشويق في المدارس ليصلوا إلى مرحلة التوافق وينظروا إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتصبح ردود أفعالهم مثالا للاستحسان، الأمر الذي له تأثيره الإيجابي على قدرتهم على الإحساس بالسعادة والطمأنينة النفسية وهذا ما يؤدي لإدراكهم لجودة الحياة.

هذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة هشام عبد الله (2008) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض أبعاد جودة الحياة ومنها الصحة الجسمية، أنشطة الحياة اليومية، والصحة النفسية لصالح الذكور، ومع نتائج دراسة يونس (2005) ، والتي بينت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور حيث وجدت فروق دالة إحصائياً وكانت الفروق لصالح الذكور، ودراسة البهادلي وكاظم (2007) فقد كان الذكور أعلى في جودة الصحة العامة، ودراسة أرنوط (2007) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لجودة الحياة وكذلك في الأبعاد الفرعية وكانت الفروق لصالح الإناث، ودراسة العادلي (2006) وجود فروق دالة في متغير النوع لمصلحة الذكور.

واختلفت مع نتائج دراسة هاشم (2001) التي أثبتت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة ، ومع دراسة العجوري (2013) التي بينت عدم وجود تأثير دال إحصائياً بين النوع (ذكور ، إناث) على استبيان جودة الحياة بأبعاده ودرجته لدى أفراد العينة.

ويرى الباحث وجود فروق لصالح الإناث في جودة الحياة الأسرية والصحية والنفسية والحياة الاجتماعية وشغل الوقت وإدارته والدرجة الكلية يعود إلى إدراك الإناث بقيمة هذه الأبعاد أكثر من الذكور فهن يدركن قيمة الحياة الأسرية بشكل أفضل لاهتماماتهن الاسرية ولارتباطهن بالوالدين وبالمشاركة في ادارة أمور المنزل واهتمامهن بأنفسهن وجمال المظهر، وأن الإناث تجيد شغل وقت الفراغ بشكل أفضل وأجود، بينما الذكور تتكبد من متاعب الحياة والصبر على العيش والتغيرات التي يمر بها تضيف الضغوط إلى الذكور أعباء جديدة قد تؤثر على جودة حياتهم، بينما الإناث يتمتعون بدرجة عالية من المرونة ومحاطات بكافة ألوان الحماية الاجتماعية والرعاية الاسرية واكثر ممارسة للأنشطة من خلال المدرسة والمؤسسات مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى القدرات المعرفية للإناث من الذكور وبالتالي الإحساس جودة الحياة الأسرية والصحية والنفسية والحياة الاجتماعية وشغل أوقاتهم، وجودة الحياة بشكل عام.

الفرض الثامن :

ينص الفرض الثامن على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (31) يوضح ذلك:

جدول (31)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان المساندة الاجتماعية
تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
المساندة النفسية الاجتماعية	شرق غزة	215	24.967	3.164	0.898	0.370	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	24.679	3.030			
المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة	شرق غزة	215	27.647	4.488	0.223	0.824	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	27.545	4.239			
المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء	شرق غزة	215	26.693	4.586	0.975	0.330	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	26.194	5.383			
مساندة المؤسسات الأهلية	شرق غزة	215	24.140	6.360	1.635	0.103	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	22.994	7.268			
مساندة المعلومات	شرق غزة	215	31.953	5.114	1.065	0.287	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	31.400	4.895			
الدرجة الكلية لاستبيان المساندة الاجتماعية	شرق غزة	215	135.400	16.646	1.470	0.142	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	132.812	17.480			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن. إن المساندة الاجتماعية تعمل محركات للسلوك الإيجابي للفرد في علاقته بنفسه وبالبيئة المحيطة به، وهي ضرورية لنموه في ميادين الحياة المختلفة الاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، ونجاح الطفل في الحصول على المساندة من مصادرها المختلفة يزيد من إدراكه لجودة الحياة، كما أن زيادة المساندة

الاجتماعية بأبعادها المختلفة التي إذا زود بها الطفل أدت إلى نجاحه في الحياة، ومن ثم شعوره بالرضا عنها، وهو مظهر أساسي لإدراك جودة الحياة، وتحسينها والارتقاء بها، ويدرك ما لديه من استعدادات وقدرات وإمكانيات وقدرته على توظيفها، وبالتالي يكون إنساناً ناجحاً وفعالاً في حياته الأسرية، وفي علاقاته الاجتماعية وفي دراسته مما يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة لديه، ففي المجتمع الفلسطيني مصادر المساندة الاجتماعية متاحة لجميع الأطفال في نفس الوقت فجميعها مصادر متوفرة في بيئة الطالب ومتاحة ويسهل الوصول إليها فمجتمع غزة مجتمع كبير ومفتوح يستطيع الطفل التنقل للحصول على الخدمة المناسبة له أينما وجدت، والاستفادة من البرامج الإرشادية والدورات التدريبية المجانية الخاصة بالأطفال التي تقدمها مؤسسات المجتمع المدني من برامج وانشطة دعم نفسي واجتماعي، ومعلومات عن الحماية والسلامة الشخصية توفر قدراً كبيراً على امكانيات التصرف الجيد في المواقف الصعبة وأساليب مواجهة بما يؤدي الي الشعور بالنجاح، وبناء ثقة عالية في قدراته وإمكانياته وهذا هو جوهر جودة الحياة.

ولم تظهر هذه النتائج أي اتفاق أو اختلاف بين هذه النتيجة ونتائج الدراسات السابقة على حد علم الباحث.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى كون محافظة غزة (شرقاً وغرباً) تتعدد فيها نفس أشكال العدوان من قتل وقصف للمنازل وهدم للمنشآت الصناعية والزراعية، وتجريف للأراضي، واجتياحات الأمر الذي يعزز قوة المساندة بين الطفل والوالدين، والأصدقاء، والمدرسة، والمجتمع عامة، بالإضافة إلى ما يتمتع به المجتمع الفلسطيني من قوة العلاقات الاجتماعية تغمر الطفل.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة ربما تكون إضافة جديدة أيضاً إلى التراث السيكلوجي السسيولوجي الذي يؤكد على أهمية المساندة الاجتماعية في حماية الأطفال في المواقف الصعبة التي تشعرهم بالنجاح والثقة بنفسهم وهذا هو جوهر جودة الحياة.

الفرض التاسع :

ينص الفرض التاسع على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة، غرب غزة) ولتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (32) يوضح ذلك:

جدول (32)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان الضغوط النفسية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الضغوط الأسرية	شرق غزة	215	17.228	6.430	0.836	0.404	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	17.770	6.033			
الضغوط الاقتصادية	شرق غزة	215	13.112	6.179	0.540	0.589	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	13.479	7.041			
الضغوط الدراسية	شرق غزة	215	18.195	6.288	2.413	0.016	دالة عند 0.05
	غرب غزة	165	19.758	6.211			
الضغوط الانفعالية	شرق غزة	215	24.074	7.207	2.190	0.029	دالة عند 0.05
	غرب غزة	165	25.630	6.390			
الضغوط الشخصية	شرق غزة	215	19.972	5.565	2.819	0.005	دالة عند 0.01
	غرب غزة	165	21.564	5.306			
الضغوط الصحية	شرق غزة	215	14.116	4.977	1.285	0.199	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	14.758	4.608			
الضغوط السياسية	شرق غزة	215	24.660	5.379	0.326	0.745	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	24.842	5.411			
الضغوط الأمنية	شرق غزة	215	22.688	4.879	1.622	0.106	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	21.861	4.997			
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	شرق غزة	215	154.047	33.599	1.693	0.091	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	159.661	29.867			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الضغوط الأسرية والإقتصادية والصحية والسياسية والامنية والدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في الضغوط الدراسية والانفعالية والشخصية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) ولقد كانت الفروق ولقد كانت الفروق لصالح غرب غزة.

ترجع هذه النتيجة إلى كون الأطفال من النوعين تعرضوا لنفس الأحداث وبنفس القوة والشدة، وبنفس الدرجة التي يتعرض لها المجتمع صغيره وكبيره وأن آلة الحرب الاسرائيلية لا تفرق بين كبير أو صغير وبين منطقة وأخرى، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عودة (2010) التي بينت أن قطاع غزة يتعرض كلة لنفس الاحداث وفي نفس الوقت والقود لالة البطش الصهيونية.

ويرى الباحث أن محافظة غزة مناطق ساخنة وحافلة بالأحداث الشديدة التي تتعدد فيها أشكال المعاناة وتتنوع إما بالقتل أو الإصابة أو الإعاقة أو تجريف الأراضي وقصف البيوت التي يتعرض لها الطفل الفلسطيني بشكل مستمر ومتواصل تقف حجر عثرة أمام تحقيق رغباته، إلا أن قدرته على التحمل ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة تجعله يواجه آلة الحرب الاسرائيلية بكافة اشكالها بكل ما أوتي من قوة، وأن البيئة التي يعيش فيها الطفل الفلسطيني لا تختلف في أجزائها عن بعضها البعض، ولكن تختلف الاحداث في شدتها بحيث تتركز في الشرق أكثر كثيراً من الغرب، ولانشغال الأطفال بها والتفاعل معها على حساب جوانب مهمة في حياتهم مما جعل الطالب في الغرب يشعر بالتميز ببعض الفروق الشخصية والانفعالية وحياة دراسية افضل.

الفرض العاشر :

ينص الفرض العاشر على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط

لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (33) يوضح ذلك:

جدول (33)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
إعادة التقييم الايجابي	شرق غزة	215	26.595	4.692	0.929	0.353	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	27.048	4.734			
التفكير بالتمني والتجنب	شرق غزة	215	21.005	4.070	0.476	0.634	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	20.788	4.788			
الشروء العقلي وأحلام اليقظة	شرق غزة	215	16.135	5.026	2.026	0.044	دالة عند 0.05
	غرب غزة	165	17.224	5.410			
الإنكار	شرق غزة	215	12.363	3.218	0.799	0.425	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	12.648	3.740			
أسلوب التحكم بالنفس	شرق غزة	215	24.558	4.589	1.115	0.266	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	25.085	4.531			
أسلوب العدوان ولوم الذات	شرق غزة	215	12.930	4.454	2.751	0.006	دالة عند 0.01
	غرب غزة	165	14.291	5.173			
التكيف الروحاني	شرق غزة	215	24.870	3.770	1.126	0.261	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	24.412	4.120			
الدعابة والسخرية	شرق غزة	215	11.423	4.573	2.717	0.007	دالة عند 0.01
	غرب غزة	165	12.758	4.961			
استراتيجية الانسحاب السلوكي	شرق غزة	215	18.377	4.733	1.692	0.091	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	19.309	6.007			
الضبط الانفعالي	شرق غزة	215	14.521	3.098	0.090	0.928	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	14.552	3.519			
التقبل	شرق غزة	215	12.786	3.054	2.088	0.037	دالة عند 0.05
	غرب غزة	165	13.473	3.332			

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
أسلوب حل المشكلات	شرق غزة	215	25.721	5.003	1.813	0.071	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	24.764	5.228			
البحث عن إثباتات بديلة	شرق غزة	215	18.577	4.324	0.385	0.700	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	18.758	4.802			
أسلوب الاسترخاء	شرق غزة	215	21.521	4.278	0.158	0.874	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	21.448	4.600			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96
قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في إعادة التقييم الايجابي، والتفكير بالتمني والتجنب، والإنكار، وأسلوب التحكم بالنفس، والتكيف الروحاني، واستراتيجية الانسحاب السلوكي، والضبط الانفعالي، وأسلوب حل المشكلات، والبحث عن إثباتات بديلة، وأسلوب الاسترخاء وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة).

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية في والشرد العقلي وأحلام اليقظة، وأسلوب العدوان ولوم الذات، والدعابة والسخرية، والتقبل، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) ولقد كانت الفروق لصالح غرب غزة. وهنا يتبين حاجة الأطفال (شرق غزة ، غرب غزة) إلى تأكيد وتدعيم استخدام الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط وذلك من خلال الدور الذي تقوم به مؤسسات التنشئة الاجتماعية المختلفة داخل الاسرة، أو البيئة التعليمية أو المؤسسات الاهلية بما تحويه من مناهج وأنشطة، أو البرامج التي تقدم من خلال وسائل الاعلام المختلفة، حيث أن دعم الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط سينعكس بدوره على التقليل من استخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط وذلك نتيجة لان طبيعة العلاقة بين أساليب المواجهة الايجابية وأساليب المواجهة السلبية علاقة عكسية سالبة، فكلما زاد استخدام الأساليب الايجابية في مواجهة الضغوط قل استخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة عودة (2010) التي أظهرت على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط تعزى لمتغير مكان الإقامة، وتتفق مع نتائج دراسة القدومي، والحلو (2001) التي

أشارت إلى متغير مكان السكن كان له تأثير ولصالح مكان السكن القريب من المواجهات، كما أظهرت دراسة ابو عودة (2010) فروقاً تبعاً لخطورة منطقة السكن لصالح سكان المناطق الحدودية والمناطق القريبة من المستوطنات.

ويفسر الباحث ذلك بأن الاحداث الضاغطة الناتجة عن ممارسات الاحتلال الإسرائيلي تركت أثراً لدى السكان في محافظة غزة، ونقاط المواجهة الساخنة بمن فيهم الطفل الفلسطيني، ويجعل الفروق بين المناطق القريبة من محافظة غزة والمناطق البعيدة عن محافظة غزة في أساليب مواجهة الضغوط موجودة، خاصة وأن المستهدف يتعرض للمحن، فيلجأ إلى بذل مجهودات لخلق معان جديدة وطرق للتصرف والتغلب على الضغوط وقد يلجأ بعض الأفراد نتيجة شدة الضغوط إلى بذل جهود سلوكية أو انفعالية أو ذهنية من أجل تجنب التفكير في الموقف، قد تصل لاحقاً سلوكيات الفرد المرتبكة والمشتتة والمترجعة نتيجة شدة الأحداث الضاغطة، لذا وجدت فروق لصالح غرب غزة في استخدام بعض الأساليب التي جاءت أساليب سلبية(الشروذ العقلي وأحلام اليقظة، وأسلوب العدوان ولوم الذات، والدعابة والسخرية، والتقبل) كون هذه المناطق اكثر اماناً من شرق غزة، وقلل تهديداً عن الشرق.

الفرض الحادي عشر :

ينص الفرض الحادي عشر على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى

الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة)

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار "T. test" والجدول (34) يوضح ذلك:

جدول (34)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للاستبيان جودة الحياة تعزى لمتغير مكان السكن

(شرق غزة ، غرب غزة)

الأبعاد	مكان السكن	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
جودة الحياة الأسرية	شرق غزة	215	33.181	5.172	1.380	0.168	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	32.412	5.650			
جودة الحياة الصحية	شرق غزة	215	31.358	4.799	2.206	0.028	دالة عند 0.05
	غرب غزة	165	30.267	4.758			
جودة الحياة النفسية	شرق غزة	215	35.995	5.343	1.838	0.067	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	34.988	5.232			
جودة الحياة الاجتماعية	شرق غزة	215	33.493	4.181	1.419	0.157	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	32.848	4.647			
جودة الحياة المدرسية	شرق غزة	215	30.605	6.275	0.571	0.568	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	30.248	5.692			
جودة شغل الوقت وإدارته	شرق غزة	215	24.614	4.221	0.397	0.692	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	24.442	4.112			
الدرجة الكلية لجودة الحياة	شرق غزة	215	189.247	21.643	1.853	0.065	غير دالة إحصائياً
	غرب غزة	165	185.206	20.300			

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (378) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، عدا جودة الحياة الصحية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن.

كما يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في جودة الحياة الصحية، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) ولقد كانت

الفروق لصالح شرق غزة.

إن الأطفال في محافظة غزة وشرق غرب سواء القريبيين أو البعيدين عن محافظة غزة قد مروا بخبرات مؤلمة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر فجميعهم قد قاسي خبرات مؤلمة خلال معاشتهم اليومية للعدوان الإسرائيلي أو مشاهداتهم لما يتعرض له السكان القريبون أو البعيدون عن محافظة غزة، وقد يرجع السبب في ذلك إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن أحداث الحياة الضاغطة التي خلفها العدوان الإسرائيلي كانت تؤثر سلبياً بشكل متساوي تقريباً في كل أفراد العينة، بغض النظر عن القرب أو البعد من محافظة غزة، وبالتالي انتفاء الفروق في جودة الحياة تبعاً للقرب من محافظة غزة لدى الأطفال، فجد مثلاً أن القريبيين أو البعيدين عن خط التماس قد مروا بخبرات مؤلمة قاسية من خلال معاشتهم اليومية ومشاهدتهم للعدوان الإسرائيلي والقصف، وتعرض الكثير من المناطق إلى القصف بالفسفور الأبيض المحرم دولياً، ومنها عدد من مؤسسات ومدارس تابعة لوكالة الغوث الدولية حيث كانت تمارس أبشع الطرق العدوانية في تخويف المواطنين وتهديد حياتهم خاصة بعد حرب (2014) على غزة.

لاحظ الباحث اتفاق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة يونس (2005) ، التي بينت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور، ودراسة البهادلي وكاظم (2007) فقد كان الذكور أعلى في جودة الصحة العامة، واختلفت مع نتائج دراسة أرنوط (2007) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.001) بين متوسط درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لجودة وذلك في الأبعاد الفرعية وكانت الفروق لصالح الإناث.

ويرى الباحث أن جودة الحياة تعتبر إلى حد ما ظاهرة ذاتية تتأثر بخبرات الفرد، وربما يرجع ذلك تقريباً إلى أن جميع الخدمات الصحية والتربوية والاجتماعية المقدمة لهم من المجتمع يستفيد منها الجميع بقدر متساوي مما يؤدي إلى اختفاء الفروق بينهم في جودة الحياة (جودة الحياة الأسرية- جودة الحياة النفسية- جودة الحياة الاجتماعية- جودة الحياة المدرسية- جودة شغل الوقت وإدارته) ، وظهور فروق فقط في (جودة الحياة الصحية) لصالح شرق غزة وذلك لتركيز الجهود والمشاريع الطبية من قبل المؤسسات الدولية الصحية الداعمة للمناطق الشرقية بعد الحرب 2014 بفتح مراكز طبية خاصة في المناطق الأكثر تضرراً (الشجاعية- الزيتون- النقا - الشعف) وهذا ما زدا من جودة الحياة الصحية لديهم وجودة الحياة بصفة خاصة.

الفصل الخامس

النتائج - التوصيات - المقترحات

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من خلال ما كشفت عنه التحليلات الإحصائية المستخدمة لاختبار صحة الفروض، ثم عرضاً لما توصلت إليه الدراسة من توصيات، ومقترحات قد تفيد المتخصصين في المجال الاجتماعي والنفسي، والعاملين في مجال الأبحاث الانسانية، وهذا توضيح بذلك:

أولاً: نتائج الدراسة

يعرض الباحث النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، والواقع الذي يعيشه والأطفال الفلسطينيين، توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج اهمها:

1. بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط سالبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.
2. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وأساليب مواجهة الضغوط في أسلوب إعادة التقييم الايجابي والتكيف الروحاني وأسلوب حل المشكلات لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، ولم يتضح علاقة في الابعاد الأخرى.
3. كما لم تظهر نتائج الدراسة وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية وباقي أساليب مواجهة الضغوط (التفكير بالتمني والتجنب، والشروود العقلي وأحلام اليقظة، والإنكار، وأسلوب التحكم بالنفس، وأسلوب العدوان ولوم الذات، والدعابة والسخرية، استراتيجيات الانسحاب السلوكي، البحث عن إثباتات بديلة) ، وأن الأطفال استخدموا في الدراسة في الترتيب الأول أساليب مواجهة ايجابية.
4. كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة.
5. كما أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في المساندة النفسية الاجتماعية والمساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء ومساندة المؤسسات الأهلية.

6. وبينت نتائج الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) في المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة ومساندة المؤسسات الأهلية والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.
7. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في الضغوط الانفعالية والشخصية والصحية والسياسية والامنية.
8. وبينت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأسرية والاقتصادية والدراسية والدرجة الكلية، تعزى لمتغير النوع (ذكور، إناث) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.
9. وأسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث) في الشرود العقلي وأحلام اليقظة، والإنكار، وأسلوب التحكم بالنفس، والتكيف الروحاني، والدعابة والسخرية، واستراتيجية الانسحاب السلوكي، والتقبل، والبحث عن إثباتات بديلة.
10. وبينت وجود على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث) في إعادة التقييم الايجابي، والتفكير بالتمني والتجنب، ، والضبط الانفعالي، وأسلوب حل المشكلات، وأسلوب الاسترخاء، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث. ولصالح الذكور في أسلوب العدوان ولوم الذات.
11. كما بينت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في جودة الحياة المدرسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع(ذكور، إناث) في جودة الحياة الأسرية والصحية والنفسية والحياة الاجتماعية وشغل الوقت وإدارته والدرجة الكلية، ولقد كانت الفروق لصالح الإناث.
12. وبينت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استبيان المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير مكان السكن في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان.
13. وأظهرت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن في الضغوط الاسرية والاقتصادية والصحية والسياسية والامنية والدرجة الكلية.
14. ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الدراسية والانفعالية والشخصية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) ولقد كانت الفروق غرب غزة.
15. وأسفرت أيضاً على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) في إعادة التقييم الايجابي ، والتفكير بالتمني والتجنب، والإنكار، وأسلوب التحكم

بالنفس، والتكيف الروحاني، واستراتيجية الانسحاب السلوكي والضببط الانفعالي ، وأسلوب حل المشكلات، والبحث عن إثباتات بديلة، وأسلوب الاسترخاء.

16. وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) في والشرود العقلي وأحلام اليقظة، وأسلوب العدوان ولوم الذات، والدعابة والسخرية، والتقبل، ولقد كانت الفروق لصالح غرب غزة.

17. وفي استبيان جودة الحياة بينت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن في جميع الأبعاد والدرجة الكلية، عدا جودة الحياة الصحية ، وعلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مكان السكن (شرق غزة ، غرب غزة) في جودة الحياة الصحية، ولقد كانت الفروق لصالح شرق غزة.

ثانيا: توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج، فإن الباحث يتقدم ببعض التوصيات التي من شأنها أن تفيد القائمين على رعاية الأطفال بشكل خاص والمجتمع بشكل عام، ومن هذه التوصيات:

1. إعداد خطة وطنية مشتركة بين وزارت السلطة الوطنية الفلسطينية ومؤسسات المجتمع المدني العاملة في مجال المساندة الاجتماعية والدعم النفسي للأطفال تنظم البرامج وأنشطة وفعاليات مشاريع المساندة الاجتماعية والدعم النفسي للأطفال بما يكفل انتشارها وتكاملها واستدامتها.

2. إعداد منهاج مناهج مناهج لامنهجية سنوية ضمن خطط وزارة التربية والتعليم العالي، والمؤسسات الاهلية (دليل المرشد) لاستخدامات المرشدين التربويين والنفسيين والاحصائيين الاجتماعيين العاملين في مجال المساندة الاجتماعية والدعم النفسي.

3. أن تقوم وزارة التربية والتعليم ووزارة الشؤون الاجتماعية والمؤسسات الاهلية بالاستفادة من هذه الدراسة في معرفة أهم الضغوط التي يتعرض لها الأطفال ومحاولة العمل على علاجها بطرق علمية سليمة.

4. رفع مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للأطفال من قبل الأسرة والأصدقاء ومؤسسات المجتمع وإعطاءهم القدر الكاف من الاهتمام من أجل الحفاظ علي مستوى جودة الحياة لدي الأطفال للوصول بهم نحو تحقيق الأفضل لجودة حياتهم.

5. تدريب العاملين بوزارة التربية والتعليم العالي ووزارة الشؤون الاجتماعية ومؤسسات المجتمع المدني على استخدام فنيات المساندة الاجتماعية والدعم النفسي، وأن تقدم لها كافة المتطلبات لإنجاحها باعتبارها وسيلة لتزويد العاملين بالمعارف والمهارات والقدرات اللازمة، للابتعاد عن الاجتهادات والقناعات الشخصية لدى العاملين.
6. توفير أماكن مجهزة بوسائل تدريبية وتقنيات الكترونية حديثة مخصصة لتدريب للأطفال على أنشطة المساندة الاجتماعية والدعم النفسي سواء داخل أو خارج المؤسسة.
7. ضرورة التدخل الإرشادي المبكر لمؤسسات الدولة والمجتمع المدني لتنمية مظاهر جودة الحياة لدى الأطفال لاسيما وأن إدراكهم لجودة الحياة يساهم في تنمية مهاراتهم وتحسين مستوى الأداء في الدراسة والمعاملات.
8. إعداد برامج وحلقات توعية للأطفال وأسره من خلال شبكات الاعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة حول أساليب التعامل مع أحداث الحياة وسبل مواجهتها لمساعدتهم على التكيف مع كل ما يجري من أحداث حولهم خاصة في ظل ظروف الحياة المتغيرة.
9. زيادة إهتمام وزارة التربية والتعليم ووزارة الشؤون الاجتماعية والمؤسسات الاهلية بمصادر الأحداث الضاغطة كما كشفتها الدراسة الحالية من خلال إعداد برامج إرشادية وبرامج تدخل مناسبة بما يكفل تجنب الأعباء التي تترتب على الضغوط.
10. إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض المقررات الدراسية، مع الاهتمام بالجوانب المادية للمدرسة والبيئة المحيطة بالطالب لما لها من تأثير في إدراكه لجودة الحياة التي يعيشها بما سيؤثر ايجاباً على صحته الاجتماعية والنفسية، وإدراكه لمعايير جودة الحياة .
11. إعداد برامج لجودة الحياة المدرسية ضمن خطط وزارة التربية والتعليم العالي وفق معايير الجودة الفلسطينية وفي ضوء معايير منظمة الصحة العالمية.
12. إعداد برامج ودورات دعم نفسي اجتماعي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في إدارة الضغوط، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.
13. إشراك الأطفال في البرامج والانشطة الترفيهية الهادفة المشبعة لإحتياجاتهم والتي تتناسب مع ميولهم واهتماماتهم وواقعهم المعاش وتقوي ثقتهم بأنفسهم عن طريق إعادة الشعور بالأمان الذي فقد خلال الحرب.

ثالثاً : الدراسات المقترحة

- بناءً على نتائج الدراسة وتوصياتها، واستكمالاً لموضوع الدراسة يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية كدراسات مستقبلية ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية:
1. إعداد دراسات فلسطينية حول آليات التكامل والتشبيك (الحكومي والأهلي) بين وزارات السلطة الوطنية ومؤسسات المجتمع المدني فيما يختص ببرامج المساندة الاجتماعية والدعم النفسي للأطفال.
 2. إعداد دراسة اجتماعية نفسية لتكييف معايير جودة الحياة المدرسية بما يتلاءم وواقع الطفل الفلسطيني وما يواجهه من تحديات ومعوقات فيما يخص القطاع الاجتماعي (الخدمات الاجتماعية والنفسية).
 3. إجراء دراسة حول مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الأسرة والأصدقاء ومؤسسات المجتمع من أجل الحفاظ على مستوى جودة الحياة لدى الأطفال للوصول بهم نحو تحقيق الأفضل لجودة حياتهم.
 4. إجراء دراسة ثقافية شاملة لعينات ممثلة لكافة الدول العربية من طلاب المدارس العليا للتعرف على مستويات جودة الحياة لديهم وتقديم الاقتراحات لتحسين هذه المستويات.
 5. دراسة الأبعاد النفسية والاجتماعية للحرب الإسرائيلية على قطاع غزة.
 6. تطوير استبيان منظمة الصحة عالمية لجودة الحياة الحالي بحيث يصلح للإستخدام في البيئة العربية بشكل عام، والبيئة الفلسطينية بشكل خاص.
 7. عمل بحوث تقييمية للمؤسسات النفسية والاجتماعية ومعرفة مدى قدرتها على العطاء وخدمة الجمهور في التخفيف من حالة الضغوط الجماعية التي يعيشها المجتمع الفلسطيني عموماً نتيجة الانتفاضة والحروب.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

ثانياً: المراجع العربية

ثالثاً: الدوريات

رابعاً: الرسائل العلمية

خامساً: المراجع الانجليزية

أولاً: المصادر

القرآن الكريم

السنة النبوية

- 1- آبادي، الفيروز (1985): القاموس المحيط ، ط 1 ، مؤسسة الرسالة ، بيروت : لبنان.
- 2- آبادي، الفيروز (1987) : القاموس المحيط ، ط 1، مؤسسة الرسالة، بيروت : لبنان.
- 3- إبراهيم أنيس وآخرون (1985) : المعجم الوسيط، القاهرة : دار الفكر.
- 4- ابن حبان، محمد بن أحمد (1993) : صحيح ابن حبان ، مؤسسة الرسالة ، بيروت، ج 1.
- 5- ابن حبان ، محمد بن أحمد (1993) : صحيح ابن حبان ، مؤسسة الرسالة، بيروت، ج 3.
- 6- ابن حنبل ، أحمد (ب. ت) : سند الإمام أحمد ، المكتب الإسلامي ، بيروت، ج 3.
- 7- ابن مسلم ، أبو الحسن مسلم بن الحجاج (1987) : صحيح مسلم بشرح النووي.
- 8- ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين (1993) : لسان العرب، طبعة دار الكتب العلمية، ط 1، جزء أ، بيروت، ص 215.
- 9- أبو داود ، الإمام الحافظ الأشعث الأزدي (ب. ت) : سنن أبي داود ، مراجعة وضبط (محمد محيي الدين عبد الحميد) ، دار الفكر، ج 2، ص 128 .
- 10- أحمد في مسنده ج 1، 400. جامع العلوم والحكم، الحديث التاسع عشر، الجزء الأول.
- 11- البخاري ، محمد بن إسماعيل (1987) : كتاب الجامع الصغير المختصر ، تحقيق (مصطفى البغا)، دار ابن كثير ، بيروت، ج 3، ص 1059 .
- 12- البخاري، محمد بن إسماعيل (ب. ت): صحيح البخاري، دار الفكر، القاهرة، ج 6، 115.
- 13- البستاني ، فؤاد افرام : منجد الطلاب ، ط 38 ، دار المشرق ، بيروت، ص 98.
- 14- الترمذي ، أبو عيسى محمد بن عيسى (ب. ت) : سنن الترمذي ، تحقيق (أحمد شاکر وآخرون) ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت، ج 4، ص 188 .
- 15- جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاي (1989): معجم علم النفس في الطب النفسي، إنجليزي عربي، ج 2، دار النهضة العربية القاهرة، ص 768.
- 16- الجوزية، ابن القيم (2003) : مدارج السالكين، هذبه (عبد المنعم العربي) ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، ص 293 .

- 17- الحافظ أبي عبد الله (ب.ت): سنن ابن ماجة، تحقيق (محمد عبد الباقي)، مطبعة دار إحياء الكتب العربية، بيروت، ج2، 1328 .
- 18- الرازي، محمد بن ابي بكر بن عبد القادر(١٩٩٧):مختار الصحاح ، بيروت المكتبة العصرية
- 19- السفاريني، محمد بن أحمد بن سالم (1993) : غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، مؤسسة قرطبة .
- 20- صحيح مسلم " كتاب الزهد والرقائق " باب المؤمن أمره كله خير ، رقم الحديث 2999.
- 21- طه، فرج عبد القادر(2003): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط2، دار غريب، القاهرة.
- 22- عبد الحميد، جابر ، وكفافي ، علاء الدين (1995) : معجم علم النفس والطب النفسي ، ج 72 ، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 23- القاموس العربي الوسيط(1997) : دار الراتب الجامعية , بيروت : لبنان.
- 24- مجمع اللغة العربية(1985) :المعجم الوسيط، الجزء الأول .القاهرة.
- 25- النيسابوري(2007) : أبي الحسين مسلم بن الحجاج، بن مسلم، الجامع الصحيح، بيروت، المكتبة العصرية.

ثانيا: المراجع العربية

- 1- أبو نجيله، سفيان محمد (2009) : الصحة النفسية وقضايا المجتمع، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، غزة ، فلسطين.
- 2- أبو نجيله، سفيان محمد(2001): " مقالات في الشخصية والصحة النفسية"، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية" ، مطبعة منصور، غزة.
- 3- أحمد عكاشة(2000) :علم النفس الفسيولوجي، ط 2، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- 4- تواق، محي الدين، والقطامي، يوسف، عدس، عبد الرحمن(2001):أسس علم النفس التربوي، عمان، دار الفكر .
- 5- جودت عزت (2001) : " تعديل السلوك الإنساني " ، ط1 ، عمان، الدار العالمية الدولية ودار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 6- حسن، راوية (2002): السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، مصر .

- 7- حسين باهي مصطفى(2002): علم النفس الفيزيولوجي، نظريات، تحليلات، تطبيقات ، مكتبة الأنجلو مصرية للنشر والتوزيع، مصر، ط1.
- 8- حسين، طه عبد العظيم وحسين سلامه عبد العظيم (2006): إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع (سلسلة الإدارة التربوية الحديثة)، ط 1، عمان .
- 9- حمزة، جيهان(2002): دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من النوعين في سياق العمل، مكتبة الإسراء، دار هلا للنشر والتوزيع.
- 10- الخطيب، محمد جواد(2000): " التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق"، مطبعة مقداد، الطبعة الثانية، غزة.
- 11- رضوان، سامر جميل (2007). الصحة النفسية، الطبعة الثانية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان - الأردن.
- 12- رمضان، السيد(2002) : إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال الأسرة والسكان ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 13- الزبيدي، محمد مرتضى (1306هـ): تاج العروس، الجزء الخامس، المطبعة الخيرية، مصر.
- 14- الزراد، فيصل محمد(2000) : الأمراض النفس جسدية أمراض العصر، دار النفائس للنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الأولى.
- 15- سلطان، ابتسام(2009) : المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط 1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- 16- الشخانية، احمد عيد (2009): "التكيف مع الضغوط النفسية، دراسة ميدانية"، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 17- شقير، زينب (2005): استبيان قلق المستقبل، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 18- طه عبد العظيم حسين(2006): إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الأردن، ط1.
- 19- عبد الرحمن العيسوى (٢٠٠٨) : كيفية مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، مجلة كلية التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم.

- 20- عبيد ،السيد ، بهاء الدين، ماجد (2008): "الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية" عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 21- عسكر، علي: (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها "الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق"، دار الكتاب الحديث، الطبعة الثالثة، الكويت.
- 22- عكاشة ، أحمد (2006) : الحياة الحلوة تزيد المناعة، جريدة الاهرام، 7 أغسطس 2006 العدد 43708.
- 23- على عبد السلام على (2005): المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة بنها، الطبعة الأولى 2005.
- 24- على عبد السلام على(2005) :المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- 25- علي عسكر(2005): الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الكويت.
- 26- علي عسكر (2000): ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها، ط 1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- 27- علي، عبد السلام علي(2003): " دليل تطبيق استبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 28- غانم، محمد : (2006): الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى الطفل، سلسلة : كيف نربي أطفالنا، المكتبة المصرية، القاهرة.
- 29- غانم، محمد حسن(2009): كيف تهزم الضغوط النفسية، حدث الطرق لعلاج التوتر، السلسلة الطبية، ع293، مصر.
- 30- فايد، حسين علي(2001): الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة وأعراض الاكتئاب " من كتاب " دراسات في الصحة النفسية، " الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 31- فايد، حسين علي(2001) : دراسات في الصحة النفسية(تقديم :محمود أبو نبيل)، ط 1 ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

32- مرسى كمال ابراهيم(2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، مصر، دار النشر للجامعات.

ثالثا: الدوريات

- 1- إبراهيم، أسماء عبد المنعم(2001) :المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات التثقل: دراسة ميدانية، المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي، مصر، مجلد 1.
- 2- ابو بكر، سميرة حسن(2000) : الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى العميان المراهقين من النوعين في المجتمع السعودي، مجلة البحث في التربية، عدد8.
- 3- أبو حلاوة ، محمد السعيد (2010) : جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية.
- 4- أبو سريع، أسامة، وآخرون(2006) : أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، عمان، ديسمبر 19/15، ص 206.
- 5- الأحمد، أمل(2009) : "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي" دراسة ميدانية، على عينة من طلاب جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية،،(ع5)، ص98.
- 6- أرنوط ، بشرى إسماعيل (2008) الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة ، مجلة رابطة التربية الحديثة القاهرة العدد الثاني.
- 7- الأمارة، أسعد ، الضغوط النفسية (2004) : أوراق نفسية للباحث النفسي، تقديم علي عبد الرحيم صالح(2006).
- 8- الإمارة، اسعد(2001) : " أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب"، مجلة النبأ، العدد55، ص15.
- 9- بخيت، خديجة أحمد السيد(2012) :جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ج1(27).

- 10- البناء، أنور: (2009): الحرب الإسرائيلية على غزة وتأثيراتها النفسية والانفعالية على الأطفال الفلسطينيين، في محافظات غزة، دراسة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- 11- تفاحة، جمال السيد (2005): الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد 58، الجزء 130.
- 12- جاب الله، شعبان وهريدي، عادل محمد (2001): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، عدد 58.
- 13- جبر، محمد جبر (2005): علم النفس الايجابي، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية، جامعة الزقازيق " الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة" الزقازيق 15-16 مارس.
- 14- الجندي، أمسية السيد، مكارى، نبيلة ميخائيل (2007): "الضغوط النفسية كما يدركها معلمي المواد التطبيقية بالمرحلة الثانوية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع17.
- 15- حتاملة مازن رزق (2003): مصادر الضغط لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك دراسة تحليلية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين، المجلد الثالث، العدد الرابع.
- 16- الحجار، بشير إبراهيم ودخان، نبيل كامل (2006): الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلاية النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، غزة، فلسطين.
- 17- حسن، مصطفى عبدالمعطي (2005): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية، جامعة الزقازيق 15-16، مارس 2005، ص ص 13-23.
- 18- دائرة الابحاث والدراسات، قطاع الشؤون العامة والسياسة، وزارة الداخلية، السلطة الوطنية الفلسطينية (2014).

- 19- راضي، فوقية محمد (2007): معنى الحياة لدي عينة من خريجي الجامعة العاطلين عن العمل وعلاقته بالقيم والعدائية، المؤتمر السنوي الثالث والعشرون لعلم النفس في مصر والخامس عشر العربي للجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- 20- رجب على شعبان محمد(2001) :الإنجاز الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم والدافعية وأساليب مواجهة المشكلات لدى طالبات الجامعة: دراسة تنبؤية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 11(32).
- 21- رضوان، شعبان جادالله وهريدي ،عادل محمد (2001) :العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكلمن مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 22- زهران، نفين محمد علي(2003): وجهة الضبط وعلاقته بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الآباء في تربية الأبناء لدى عينة من المراهقين من النوعين، بحث غير منشور، معهد دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 23- الزيود، نادر فهمي(2004): مجلة رسالة الخليج العربي، العدد 99.
- 24- سالم، إيناس، ونجيب، محمد (2002): " ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوسوماتية وبعض خصال الشخصية لدى طلاب الجامعة"، مجلة دراسات نفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، م 12، ع 3.
- 25- سرور، سعيد عبد الغني (2003): " مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني، ركز التحكم"، مجلة مستقبل التربية العربية، المجلد التاسع، العدد 29، ابريل.
- 26- سليم ،عبد العزيز إبراهيم وعكاشة، محمود فتحي(2010) : العلاقة بين جودة الحياة النفسية والإعاقة اللغوية، ورقة عمل مقدمة لمؤتمر للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية ، جامعة كفر الشيخ، 13-14/ ابريل /2010.
- 27- السميري، نجاح(2010) : "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات، غزة ديسمبر 2010، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية فلسطين، مج24، ع7.
- 28- شقير، زينب محمود(2010) : جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية 29 ، سبتمبر/1، ديسمبر 2010 .

- 29- شوكت ، عواطف (2002) :المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالوحدة النفسية والتفائل والتشاؤم لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية، دراسة مقارنة، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الاجتماعية.
- 30- شويخ، هناء أحمد (2007) :أساليب تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الأورام السرطانية (مع تطبيقات على حالات أورام المثانة السرطانية): سلسلة علم النفس الإكلينيكي المعاصر، إيتراك للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، القاهرة .
- 31- صلاح الدين عراقة محمد (2006): فعالية برنامج إرشادي للآباء لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها، المجلد السادس عشر، العدد 66.
- 32- عادل الأشول (2005):نوعية الحياة العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية جامعة الزقازيق في الفترة ١٣-١٥١٦ مارس/2005.
- 33- العادلي، كاظم كريدي(2006): مدى إحساس طلاب كلية التربية بالريستاق ، بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة17-19 ديسمبر، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- 34- عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد(2007): استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع.
- 35- عبد القادر، أشرف أحمد (2005) : تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة، ورقة عمل مقدمة إلى تطوير الأداء في مجال الإعاقة، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض،14/16 فبراير.
- 36- عبد المعطي، حسن مصطفى (2006) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، سلسلة في الصحة النفسية(6)، مكتبة زهراء الشرق، ط 1، القاهرة.
- 37- ----- (2005): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، الزقازيق 15-16 مارس 2005.

- 38- عبد المقصود، أماني عبد الوهاب(2006):السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من النوعين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، السنة الثانية والعشرين، العدد الثاني.
- 39- عثمان، أحمد عبد الرحمن (2001): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية بالزقازيق، العدد 37.
- 40- عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة.
- 41- عربيات، أحمد عبد الحليم . والخرابشة، عمر محمد،(2007): " الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلاب المتفوقين وإستراتيجية التعامل معها"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، المجلد الخامس، العدد الثاني.
- 42- غيث، سعاد، سهيلة بنات، طقش، حنان(2009) :مصادر الضغط النفسي لدى طلاب المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين وإستراتيجيات التعامل معها، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة البحرين. مج10 ، ع1.
- 43- قشقوش إبراهيم زكي والأحمدي، محمد بن عثيلة (2000): العلاقة بين الممارسة والمهنية والشعور بالضغوط النفسية لدى معلمين ومعلمات المدارس المتوسطة بالمدينة المنورة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، العلوم التربوية، مجلد13.
- 44- القماح، إيمان محمود(2002) : علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المصريين والاماراتيين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية، مجلد13.
- 45- كاظم ، علي مهدي والبهادلي ، عبد الخالق نجم (2006) : " مستوى جودة الحياة لدى طلاب لجامعة " دراسة حضارية مقارنة بين الطلاب العمانيين والليبيين " وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة " جامعة السلطان قابوس - مسقط 17-19 ديسمبر 2006.
- 46- المالكي، حنان عبد الرحيم عبد الله (2011): الاكتئاب، والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية، جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات .مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر .ج3 (145).

- 47- مجذوب، فاروق (د.ت): " دينامية المجال العدواني عند الإنسان"، مجلة الثقافة النفسية، العدد التاسع، بيروت.
- 48- محمود، مشيرة محمد شعراوي (2005): الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية وتحقيق المساندة الاجتماعية للأطفال المساء إليهم، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، جامعة حلوان، العدد 18 ، الجزء 2 .
- 49- المشعان، عويد سلطان (2002): "مصادر الضغوط في العمل لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية " ، مجلة العلوم التربوية، جامعة الكويت ،المجلد 28 ، العدد الأول.
- 50- المفرجي، سالم، والشهري، عبدالله (2007): "الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة"، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، العدد 19 ،اكتوبر 2007.
- 51- منسي، محمود عبد الحليم، وعلي مهدي كاظم(2006) :استبيان جودة الحياة لطلاب الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، 91/17 ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.
- 52- المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (1989): من أعلام التربية الإسلامية، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ج3.
- 53- نعيصة ، رغداء علي(2011): جودة الحياة لدى طلاب جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق،المجلد 28، العدد الأول،2012.
- 54- هاشم ، سامي محمد (2001) :جودة الحياة لدى المعوقين جسماً والمسنين وطلاب الجامعة ، جامعة عين شمس مجلة الإرشاد النفسي العدد 13.
- 55- هريدي، عادل محمد وفرج طريف شوقي (2002) :مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى ، مجلة علم النفس القاهرة الهيئة المصرية للكتاب عدد 61.
- 56- هشام إبراهيم عبد الله (2008) : جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ،ع4 ، القاهرة ، كلية التربية ، جامعة حلوان.

57- الهلول ، إسماعيل، ومحيسن عون(2013): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد ٢٧(11).

58- وزارة التربية والتعليم العالي(2016) إحصائية بأعداد الطلاب محافظة غزة (شرق وغرب غزة)
59- يوسف ، جمعه سيد(2007) : إدارة الضغوط ، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، ط1، القاهرة .

رابعاً: الرسائل العلمية

1- إبراهيم، منى محمود محمد(2002): "أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية: دراسة مقارنة بين الريف والحضر" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.

2- إبراهيم، سلوى سلامة(2005): نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

3- أبو حبيب ، نبيلة (2010): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الأزهر، بغزة، فلسطين.

4- أبو حطب، صالح محمد (2003) : الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، برنامج الدراسات العليا المشترك بين كلية البنات جامعة عين شمس - قسم علم النفس وجامعة الأقصى، قسم علم النفس، غزة، فلسطين.

5- أبو طالب، علي منصور(2011) :المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

6- أبو عرام، أمل علاء الدين على حسن(2005): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.

- 7- أبو مشايخ، محسن محمود(2008): " أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية- دراسة تحليلية عامليه"، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر، غزة.
- 8- أبو يونس ،إيمان محمود محمد (2013) : الذكاء الاجتماعي وعلاقته وبالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خانيونس، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 9- البحرابي، أحمد نبيل محمود (2003): " الضغوط النفسية والاجتماعية، المدرسية، أساليب المواجهة: دراسة مقارنة بين شرائح إجتماعية مختلفة لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.
- 10- البحيصي، عمر (2010) :الآثار النفسية واستراتيجيات التأقلم لدى المراهقين الفلسطينيين الناجمة عن الحرب على قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة القدس.
- 11- البرعاوي، أنور علي محمد (2001): " الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة - فلسطين.
- 12- البسطامي ، سلام راضي أنيس(2013) : مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح. نابلس، فلسطين.
- 13- بهلول، سارة أشواق(2008): سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.
- 14- الجبالي، أشرف إبراهيم محمد(2009): المشكلات السلوكية لدي الأطفال بعد حرب غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة.
- 15- الجديلي ، محمد (2009) : طرق التكيف لمرضى السرطان في مستشفى الشفاء بقطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس غزة.
- 16- حسنين ،عائدة عبد الهادي(2004): الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

- 17- دردير، نشوة كرم (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلاي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة. مصر.
- 18- ----- (2007) : الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهتها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.
- 19- دعاء الصاوي السيد (2009): جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي وجودي في تنميتها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- 20- دياب، مروان عبد الله (2006) : دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 21- الديداموني شياء أحمد محمد(2009) :المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالموهبة الابتكارية للمراهقين، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
- 22- راضي، زينب(2008) : " الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 23- سليمان، حنان مجدي (2009) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكري المراهق دراسة سيكومترية إكلينيكية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة الزقازيق.
- 24- السنيدي، جار الله:(2008): الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأمير نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
- 25- السويركي، رمزي شحدة سعيد(2013) : الأمن النفسي وعلاقته بالاستقلال / الاعتمادية وجودة الحياة لدى المعاقين بصريًا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.
- 26- شارلوت، ستانفورت (2003): تأثير الاحتلال وتأثير العنف الإسرائيلي المفرد في القسوة، في زمن الانتفاضة، على أطفال فلسطين، أطفال بلا طفولة: أطفال فلسطين في زمن الحرب، رسالة دكتوراه غير منشورة، مركز جنين للدراسات الإستراتيجية، الأردن.
- 27- شحته ،مروى محمد (2001) :إدراك المساندة الاجتماعية وعلاقته بالوحدة النفسية لدى المسنين المتقاعدین، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة حلون.

- 28- الشرافي، مازن إبراهيم (2012) : أساليب مواجهة الخبة الصادمة لدى معلمي وكالة الغوث بغزة وعلاقتها بجودة الحياة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر، غزة.
- 29- الشكعة، علي (2009) : استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلاب جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، المجلد 23(2).
- 30- شلبي، سوسن إبراهيم أبو العلا ومصطفى أسماء توفيق مبروك(2007): الانفعالات المسيطرة على الحياة بكل من استراتيجيات المواجهة والتفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الثانوية، معهد الدراسات التربوية - جامعة القاهرة.
- 31- شيخي، مريم (2014): طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة ابي بكر بلقايد.
- 32- الصبان، عبير (2003): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 33- الصفدي، رولا مجدي(2013): المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر، غزة.
- 34- طبي، سهام(2005) : أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة دراسة ميدانية لدى عينة من المصابين بالحروق، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العقيد الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- 35- عبد اللطيف، نوال(2001) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- 36- عجاجه، صفاء أحمد (2007) : النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.

- 37- العجوري: أحمد حسين إبراهيم(2013): الذكاء الاجتماعي وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر ،غزة.
- 38- عرافي ،محمد احمد (1434هـ/2013): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- 39- عطية، محمود إبراهيم (٢٠٠٢) : مدى فاعلية مهارات المواجهة الايجابية للضغوط فى تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية.
- 40- علي، هالة رمضان(2004) : الاستجابة للضغوط البيئية لدى عينة من الأطفال المقيمين بالقرب من الطرق السريعة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- 41- العنزي، أمل سليمان تركي(2004) : أساليب مواجهة الضغوط عند الصغيرات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية "السيكوسوماتية" دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، السعودية.
- 42- عودة، محمد محمد (2010) : " الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية، بغزة.
- 43- القانوع اشرف احمد (2011) : الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط عند المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة.
- 44- القطراوي، حسن عبد الرؤوف(2013): المساندة الاجتماع(الإهمال والرضا) عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفس للمعاقين حركاً بقطاع غز، رسالة ماجستير غير منشور، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- 45- الكردي، فوزية إبراهيم (2012) : الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية العربية المفتوحة في الدانمارك.

- 46- المبحوح، أسامة محمد(2015) : " المساندة النفسية الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق الأكاديمي لدى الطلاب المستفيدين من صندوق الطالب بالجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشور، الجامعة الإسلامية، بغزة.
- 47- المجدلاوي، ماهر يوسف،(2005): " برنامج إرشادي نفسي لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلاب المدرسة الثانوية"، رسالة دكتوراه في التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة.
- 48- محمد، علي حمدان علي(2002): الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات ووجهة الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- 49- مرشدي، الشريف(2008): مصادر الضغط المهني وإستراتيجيات التعامل (Coping) لدى الجراحين، رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم ، جامعة الجزائر.
- 50- المصري، نفين:(2011) : قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الأكاديمي لدي عينة من طلاب جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.
- 51- مصطفى، حسن حسين(2004): بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة وعلاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهروين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- 52- مليكة ، شارف خوجة(2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (إبتدائي، متوسط، ثانوي)، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.
- 53- النعامي، أيمن محمد سليمان (2005): " الآثار النفسية الناجمة عن الأسر، وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الصحة العامة ، جامعة القدس ، غزة.
- 54- الهاللي، عادل عبد الرحمن عبد الله(١٤٣٠ هـ /2009): بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

55- هليل، سيرين حافظ احمد محمد،(1994) : " بعض انتماءات الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي وعلاقتها بالضغط النفسية"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة.

56- الهنداوي محمد حامد (2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

57- يونس، إبراهيم(2005): المشكلات النفسية والاجتماعية لدى مرضى السكر وتأثيراتها على جودة الحياة في محافظات قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة.

خامسا: المراجع الاجنبية

- 1- Anisa, Z. et-al. (2004): **Influence strategies used when couples make work-family decisions and their Importance for marital satisfaction.** Journal articles of family Relations, vol. (43)No. (2) p. 182.
- 2- Arularjah, A.A. & Harun, L. M (2000): **Psychological weelbeing with perceived stress, coping styles and social support amongst university undergraduate.** ERIC (ED 460329),p.4.
- 3- Beregman, C.S. Plomi, R. Pedersen, N. L & McClean, G. E. (2003): **“Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being”**, Psychology and aging, 6(4),pp. 640-646.
- 4- Brownwell, A. & S. Shumaker. (2011): **social support An Introduction to acomplex phenomenon. Journal of social , Issues**, vol. (40). NO. (4). P.9.
- 5- Brownwell, A. & S. Shumaker. (2011): **social support An Introduction to acomplex phenomenon. Journal of social , Issues**, vol. (40). NO. (4). p.p 6.12.
- 6- Cenkseven –Onder, F, Sari , M (2009): **Educational Sciences: Theory and Practice** , v9 n3.p. p 1223-1235.
- 7- Cohen, S.&wills. T.(2003): **stress social support and the buffering hypothesis·psychological bulletin**,vol.(98) no.(2) p.6.
- 8- Cohen, S.&wills. T.(2011): **stress social support and the buffering hypothesispsychological bulletin**,vol.(98) no.(2) p88.
- 9- Folkman S & Judith , M (2000): **"Positive Affect and the other Sido of coping "** American Psychologist, June, Vol 55, No 6, pp. 647-656.
- 10- Freeman et al (2000): **dental student in northern Ireland in 1992 and 1995 : changing trends in psychological stress .** Stress medicine Vol (16) . No (4) pp 233_238 .
- 11- Green, L. (2008) :**Gender Differences in Coping With Victimization.**
- 12- Habra, M.E. (2005): **An exploration of hostility and social support: A focus on joint cognitive echanisms-** University of British Columbia, PHD.p.12.
- 13- Hornby, A. (1987) : **Oxford Advanced learner’s dictionary of current English , Regularly updated** , Twenty fifty impression, Grats Britain: Oxford University Press,p.869.

- 14- Hui-Ching Wu (2008): **The protective effects of resilience and hope on quality of life of the families coping with the criminal traumatization of one of its members.** Journal of Clinical Nursing, Volume 20, Issue 13-14 pages 1906-1915.
- 15- Ilias, K. ; Ponnusamy, S. & Normah, C.D. (2008): **Parental Stress in Parents of special children:" The effectiveness of psycho education program on parents"** Psychosocial Well- Being. Hotel Legend, Kuala Lumpur, 18-19, PP.205-211.
- 16- Julie, chronister, Chih.C, Michael. f, Elizabeth. C. (2008): **The relationship between social support and rehabilitation related outcomes: A meta-analysis.** Journal of rehabilitation ,vol. (74).issue(2) p. 22.
- 17- Kabasa, Suanne C. & Mark C. Puccett, (2002):**Personality and social resources in stress resistance,** Journal of Personality and Social Psychology, 45(11), 839-850.
- 18- Kemp, P (2010): **Quality Of Life Issues While Aging With A Disability, Rehabilitation Research and Training Center on Aging with a Disability,** University of California at Irvine Press.p.221.
- 19- Lazarus , R. (2000): **Toward better research on stress and coping.** Journal of American Psychologist , 55, 6,p. 667.
- 20- Lazarus, R(2000): **"Toward Better Research on stress and coping",American Psychologist,** Vol 155, No 6, p. 665.
- 21- Lio, P. (2001): **the effects of community attachment and Quality of life on migration intention: comparison of Pennsylvania and Taiwanese rural communities,** PH,D, the Pennsylvania state university. p.21.
- 22- Loesch, M.E. (2005): **Social support, contact with siblings, and contact with extended family members as predictors of the development of social skills.** Alliant international University, Los Angeles, California, PHD,p55.
- 23- McCarthy ,C. ; Richard , L. ; Michelle , B. ; Kara , C.(2001): **Examination of preventive resources, life events ,and coping strategies. paper presented at the annual meeting of the American psychological Association** (109th , san Francisco , August, 24-28), pp.6-11.
- 24- Murall. S. A. Meeks, S. & Walker, J. (2000): **“Protective Function of health and self-esteem against depression in older adults facing losses or bereavement”,** Psychology and aging, 6(3), 352-360.

- 25- Oxford, J. (1994): **community psychology: theory and practice**. Journal wiley&sons ltd.p, new York.p.73.
- 26- Quota,S(2000): **Trouma Violence and Mental Health the Palestinian Experience** , ph.D thesis, Amsterdam University Gaza , Palestinian.
- 27- Snock, Frank, J. (2000): **in Quality of Life A closer Look at Measuring Pateit will- being, Diabetes Spectrum**. 13(24),p,24.
- 28- Terea,K ,&W ,Raetz (2000): **stress coping in the first year student and gender schema**. ph. D. university of Georgia, D.A.I. A63/02,p.85.
- 29- Thabet, A. A., and Vostanis, P. (2000): **Post traumatic Stress disorder Reactions in children of war : Alongitudinal study**, Child Abuse anNeglect, 24, 2, 291– 298.
- 30- Ventegodt, S., Anderson, N.J.& Merrick, J. (2003): **Quality of life philosophyI. Quality of life, happiness, and meaning in life**. The Scientific World JOURNAL (3), 1164-1175.
- 31- Widar , M ; Ahltrom, G & EK , A.(2003) : **Health-related Quality of Life in persons with long – Term pain after a stroke** , Journal of clinical nursing , vol . (13)pp.497-505.
- 32- Wolman, B. (1973): **Dictionary of Behavioral science**. New York: van Nostrand Reinhold Company. P.79.

الملاحق

ملحق رقم (1)

رسالة تحكيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

معهد تنمية الاسرة والمجتمع



حفظه الله

سعادة الأستاذ الدكتور/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

الموضوع / تحكيم أدوات الدراسة

يقوم الباحث بإعداد دراسة للحصول على درجة الدكتوراه من جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، معهد تنمية الأسرة والمجتمع ، بعنوان :المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسية وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين في محافظة غزة، يشرفني أن أضع بين أيديكم مقاييس الدراسة التي تشكل أدوات الدراسة الميدانية في صورتها الأولية بهدف تحكيمها وتطبيقها ميدانياً، ومن اجل ذلك تم إعداد الأدوات التالية:

1. استبيان المساندة الاجتماعية.
 2. استبيان الضغوط النفسية.
 3. استبيان مواجهة الضغوط النفسية.
 4. استبيان جودة الحياة.
- كلنا أمل أن يجعل الله ذلك في ميزان حسناتكم فالرجاء من سيادتكم قراءة هذه العبارات لتحديد:
1. مدى ملائمة البنود الموضوعية تحت كل بعد لهذه الأبعاد.
 2. نوعية العبارة من حيث إيجابيتها وسلبيتها.
 3. إضافة أو حذف ما ترونه من فقرات .
 4. إذا كانت هناك أي تعديلات على صياغة العبارات فالمرجو ذكرها.
 5. إذا كانت هناك أي ملاحظات أو تعليقات فالرجاء ذكرها والباحث يرحب بأي تعليق أو نقد.

اشكر لكم حسن تعاونكم وبارك الله فيكم

الباحث / صلاح حمدان الحاج احمد

ملحق رقم (2)
أسماء السادة المحكمين

الجامعة / المؤسسة	الوظيفة	اسم المحكم	م
الجامعة الإسلامية	أستاذ الخدمة الاجتماعية المساعد	د. أحمد محمد الرنتيسي	.1
الجامعة الإسلامية	محاضر بقسم الخدمة الاجتماعية	د. أمجد محمد المفتي	.2
الجامعة الإسلامية	محاضر بقسم الخدمة الاجتماعية	د. أمين شلاش شبير	.3
الجامعة الإسلامية	استاذ مشارك قسم علم النفس	د. جميل حسن الطهراوي	.4
مركز العقل والجسم	مدير مركز العقل والجسم	د. جميل أحمد عبد العاطي	.5
جامعة القدس المفتوحة	استاذ الخدمة الاجتماعية المساعد	د. عاطف حسني العسولي	.6
جامعة القدس المفتوحة	استاذ علم الاجتماع	د. عز الدين فايق حرارة	.7
جامعة القدس المفتوحة	استاذ علم الاجتماع	د. عرفات حامد حلس	.8
وزارة التربية والتعليم	مدير عام الارشاد التربوي وخبير ارشاد نفسي	د. أحمد محمد الحواجري	.9

ملحق رقم (3)

تسهيل مهمة باحث

State of Palestine
Ministry of Education & Higher Education
General Directorate of planning



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي
الإدارة العامة للتخطيط

الرقم: و ت غ / (١٤٢٦)

التاريخ: 2016/04/3م

الموافق: 25 جمادي الآخر 1437هـ

السيد/ مدير التربية والتعليم شرق غزة المحترم
السيد/ مدير التربية والتعليم غرب غزة المحترم
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

الموضوع / تسهيل مهمة باحث.

نهديكم أطيب التحيات، ونتمنى لكم موفور الصحة والعافية، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه، يرجى تسهيل مهمة الباحث/ **صلاح حمدان الحاج أحمد**، والذي يجري بحثاً بعنوان **"المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب المواجهة وجودة الحياة لدى الأطفال الفلسطينيين"**، وذلك لنيل درجة الدكتوراه - تخصص خدمة اجتماعية في جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا/ جمهورية السودان، في تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا والمرحلة الثانوية بمديريتك الموقرة، وذلك حسب الأصول. وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،

أ. رشيد محمد أبو جججوم
نائب مدير عام التخطيط



نسخة لـ

- ✓ السيد / وكيل وزارة التربية والتعليم العالي
- ✓ السيد / وكيل الوزارة المساعد لشؤون التعليم العالي
- ✓ السيد / وكيل الوزارة المساعد للشؤون التعليمية
- ✓ السيد / مدير عام الإرشاد والتربية الخاصة
- ✓ الملف

Gaza: (08-2641295 - 2641297) Fax:(08-2641292)

غزة: (08-2641297 - 2641295) فاكس: (08-2641292)

Email: info@mohe.ps

ملحق رقم (4)
الاستبيان في صورته الأولى



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
معهد تنمية الاسرة والمجتمع



عزيزي الطالب :

فيما يلي مجموعة من العبارات أرجو أن تحدد مدى انطباقها عليك ، كما أرجو أن تجيب عن كل سؤال من الأسئلة بوضع إشارة (X) في الخانة التي ترون أنها تعبر بصدق عن رأيكم:

- إذا كانت العبارة تحدث شديدة ضع علامة أمام " كثيراً جداً "
 - إذا كانت العبارة تحدث باستمرار ضع علامة أمام " كثيراً "
 - إذا كانت العبارة تحدث في بعض الأوقات ضع علامة أمام " أحيانا "
 - إذا كانت العبارة تحدث في أوقات قليلة ضع علامة أمام " قليلاً "
 - إذا كانت العبارة لا تحدث على الإطلاق ضع علامة أمام " لا تحدث إطلاقاً "
- مع الحرص على عدم ترك أي بند بدون إجابة، فليس هناك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، اختيار إجابة واحدة فقط، تأكد أن هذه المعلومات محاطة بسرية ولن يطلع عليها أحد، ولن تستخدم إلا بغرض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر والاحترام سلفاً على مساعدتكم.

الباحث/ صلاح حمدان الحاج احمد

أولاً: استمارة الحياة الاجتماعية والاقتصادية

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من الأسئلة عن الحياة الاجتماعية والاقتصادية للعائلة

نرجو أن تضع /ي علامة (X) في الخانة التي تنطبق على إجابتك وشكرا

اسم الطفل: _____ العمر: _____

النوع: ذكر أنثى

المدرسة: _____ الصف: _____

مكان السكن :

عدد أفراد الأسرة :

دخل الأسرة الشهري: اقل من 1000 شيكل 1001-1999 شيكل

2000- 2999 شيكل أكثر من 3000 شيكل

تعليم الأب : مؤهل عالي مؤهل متوسط دون المتوسط

تعليم الأم : مؤهل عالي مؤهل متوسط دون المتوسط

عمل الأب : موظف بالحكومة موظف بالقطاع الخاص أعمال حرة

عمل الأم : موظف بالحكومة موظف بالقطاع الخاص أعمال حرة

ثانياً: استبيان المساندة الاجتماعية

م	الفقرة	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: المساندة النفسية الاجتماعية						
1.	اشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين					
2.	أشعر أنني محل اهتمام الآخرين أكثر من قبل					
3.	أشعر بالحزن لما أصاب أهالي الشهداء والجرحى					
4.	يوجد شخص في حياتي يشاركني أفراحي وأحزاني					
5.	أكون سعيداً عندما أجد من أحبهم حولي وقت الأزمات.					
6.	أعتقد أن الناس لا يحتاجون إلى بعضهم البعض ويمكنهم الاعتماد على أنفسهم					
7.	أشعر بالراحة عندما ألجأ إلى رجال الدين طلباً للمساعدة والراحة					
ثانياً: المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة						
8.	أشعر بالراحة عند وقوف أسرتي بجواري في وقت الحاجة					
9.	تساعدني أسرتي على تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين					
10.	تسأل عني أسرتي أثناء غيابي عن البيت لمدة طويلة					
11.	تسأل عني أسرتي في المدرسة					
12.	تناقش أسرتي معي اهتماماتي وأهدافي					
13.	يسمع لي أفراد أسرتي جيداً عندما أريد التحدث عن مشاعري					
14.	تسمح لي أسرتي بالمشاركة في برامج وأنشطة لا منهجية					
ثالثاً: المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء						
15.	أشعر أنني محل اهتمام من زملائي الذين يعيشون بالقرب مني					
16.	يشاركني أصدقائي نفس اهتماماتي في الحياة					
17.	يشاطرنني أصدقائي أحزاني وأفراحي					
18.	عندما أحتاج إلى المساعدة أجد أصدقائي من حولي					
19.	أشعر بأن المساندة الحقيقية من زملائي ضعيفة جداً					
20.	أرتاح لوجود أصدقائي عندما أكون في موقف عصيب					
21.	إذا غبت عن أصدقائي يسألون عني					
رابعاً: مساندة المؤسسات الأهلية						
22.	شاركت في أنشطة وبرامج دعم نفسي واجتماعي					

					شعرت بأن الأنشطة ساعدت في تحسين المزاج العام لديك (مشاعر الحزن والقلق والتوتر)	23.
					ساهمت الأنشطة في تعزيز نقاط القوة لديك (النقاط الإيجابية في شخصيتك)	24.
					ساهمت مشاركتك في الأنشطة في التعبير عن ذاتك	25.
					مشاركتي في الأنشطة تشعرني بتفاؤل كبير اتجاه مستقبلي في الحياة	26.
					تنمي قدراتي على الاتصال والتواصل الفعال	27.
					أشعر بعدم اهتمام المؤسسات الأهلية بي	28.
					تساهم مشاركتي بالأنشطة في تحسين مستوى تحصيلي الدراسي	29.
					خامسا: مساندة المعلومات	
					استمع إلى المعلومات التي يقدمها لي والدي	30.
					توجيهات مدير المدرسة تكون محل اهتمامي	31.
					ألجأ إلى المرشد النفسي لسماع إرشاداته في المدرسة	32.
					أستمع إلى النصائح المقدمة في وقت الأزمات والحروب	33.
					تساعدني أسرتي على تعلم عمل الأشياء بشكل أفضل	34.
					ألجأ لطلب النصيحة من رجال الدين في منطقتي	35.
					اعتمد على نصيحة والدي عندما أكون في مشكلة	36.
					تهتم أسرتي بتعليمي التصرفات الصحيحة في المواقف المختلفة	37.

ثالثا: استبيان الضغوط النفسية

م	العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: بعد الضغوط الأسرية						
1.	أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي					
2.	يعاملني والدي أو من يقوم مقامهما بقسوة على أخطاء ولو كانت بسيطة					
3.	يفرق والدي بيني وبين أخوتي في المعاملة.					
4.	يقارن والدي بيني وبين زملائي وأقراني					
5.	تمارس أسرتي ضغوطاً علي كي أحقق النجاح					

					6. يضايقتني عدم سماح والدي أو احدهم بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت
					7. يضايقتني أن السكن الذي أعيش فيه ضيق ولا يتسع لأفراد أسرتي
ثانيا: بعد الضغوط الاقتصادية					
					8. أتجنب بعض الأنشطة التي يمارسها أصدقائي بسبب ما تتطلبه من تكاليف مادية
					9. اضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية
					10. ينقصنا الكثير من اللوازم الأساسية في بيتنا (ثلاجة - غسالة - تلفاز - إلخ)
					11. أخلج عند زيارة زميل في منزلي لتواضع أثاثه
					12. يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي المدرسية والشخصية بسبب نقص المال
					13. يضايقتني قلة ملابسني وبساطة مظهري الشخصي أمام زملائي
					14. مصروفي الشخصي قليل جداً بسبب دخل الأسرة المنخفض
ثالثا: بعد الضغوط الدراسية					
					15. أعاني من تدني مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام
					16. لا توجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها
					17. لا يتوفر لي مكان خاص وجو ملائم للدراسة في المنزل
					18. أعاني من صعوبة بعض المناهج الدراسية
					19. أجد صعوبة في انجاز واجباتي الدراسية وعدم معرفتي بالطرق الجيدة للمذاكرة
					20. لا أجد مساعدة من الأساتذة في حل مشكلاتي الدراسية .
					21. تكثر المشاجرات والمشاكل بيني وبين زملائي.
					22. أتضايق عند استدعاء المدرسة لوليّ أمري
رابعا: بعد الضغوط الانفعالية					
					23. أجد صعوبة في النوم عندما تواجهني مشكلة ما في حياتي
					24. أشعر بالخمول والإرهاق وعدم الرغبة في أي نشاط ولو بسيط
					25. تتتابني الكوابيس المزعجة من كثرة التفكير في أحوال

					العائلات التي دمرت منازلهم	
					أعاني من الخجل والارتباك عند مقابلة الناس أو التحدث معهم	26.
					أقضم أظفاري دون سبب واضح	27.
					أعاني من السرحان والاستغراق في أحلام اليقظة	28.
					أصبحت سهل الاستثارة عند سماعي أي صوت مفاجئ	29.
					شاهدت بيوت الجيران وهي تقصف بالمدفعية الثقيلة والرشاشات، والطائرات	30.
					أصبحت أكثر عصبية لكثرة معاناتي من الظروف القاسية	31.
					أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيداً عن الآخرين.	32.
خامسا: بعد الضغوط الشخصية						
					يبتعد عني غيري وينفرون من تصرفاتي.	33.
					تزداد رغبتني في الانتقام بمجرد رؤيتي لمنظر الدمار في منطقة سكني	34.
					ينتابني إحساس بفقدان الأمن وأنا في وطني	35.
					أخاف من تكرار أحداث الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة	36.
					أجد صعوبة في التواصل مع زملائي بسبب الظروف الطارئة	37.
					نظرتني إلى المستقبل نظرة يائسة ومتشائمة	38.
					ليس لدي وقت للراحة والاسترخاء بسبب وجودي في ظروف سكنية سيئة	39.
					افتقد إلى روح المرح والترفيه عن النفس	40.
سادسا: بعد الضغوط الصحية						
					أشعر بآلام عضوية في الظهر أو في أي عضو في جسمي عند قيامي بعمل	41.
					أعاني من رعشة في اليدين وجفاف في الفم دون سبب واضح	42.
					تعرضت للإصابة بشظية قنبلة أو صاروخ أو رصاص	43.
					أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي عند سماعي صوت الطائرات الإسرائيلية	44.
					أنتفس بسرعة عندما أسمع أصوات الدبابات تقترب من بيتي	45.
					أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر وتناقص في الوزن	46.

					47. تضطرب لدي بعض أجهزة الحس (سمع- بصر - لمس- شم- ذوق)
سابعاً: بعد الضغوط السياسية					
					48. لم يعد لدى أي ثقة اتجاه أي حزب سياسي فلسطيني
					49. تؤلمني حالة الانقسام الداخلي بين صفوف شعبي
					50. اشعر بالضيق إزاء التناقض بين أقوال المسؤولين وأفعالهم
					51. اشعر بالانزعاج من عدم الاستقرار السياسي
					52. لدى رغبة شديدة بالانتقام من جيش الاحتلال الإسرائيلي
					53. يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على الحضور
					54. أشعر بأنني أعيش في سجن كبير
					55. يضيع كثيرا من وقتي وأنا أفكر في آثار الحرب على وطني
ثامناً: بعد الضغوط الأمنية					
					56. أشعر بالضيق وأنا أرى أسر كثيرة تعيش في الخيام أو الكرفانات
					57. أخاف أن تطول مدة معاناة الناس بسبب نتائج الحرب
					58. أشعر بعدم الأمان عند اقتراب المساء وأنا بعيد عن بيتي
					59. قرأت المنشورات التي تلقبها الطائرات الإسرائيلية
					60. تعرضت مع أسر كاملة للاعتقال داخل المنزل لعدة أيام
					61. اضطررنا لمغادرة المنزل والإقامة في مكان آخر(مركز إيواء، الأقارب، الأصدقاء)
					62. لا أزال أعيش أحداث الحرب بشكل مبالغ ولا أستطيع منع هذه الأفكار

رابعاً: استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية

م	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: إعادة التقييم الإيجابي						
1.	اعتبرت ما مررت به تجربة جديدة تعلمت منها الكثير					
2.	احاول أن أرى الجانب المشرق للأحداث لأنأقلم معها					
3.	أتعلم من تجارب الآخرين واستخلص منهم العبر					

					4. أفنع نفسي بأنني قادر على مواجهة مشكلاتي
					5. تحدثت لبعض الأشخاص ، الذين يمكن أن يفعلوا شيء ما بشأن المشكلة
					6. لقد قمت بتغيير بعض الأمور ، وهكذا بدأت تسير الأمور نحو الأفضل
					7. بدأت أفكر بما ينبغي أن أفعله أو أقوله.
ثانياً: التفكير بالتمني والتجنب					
					8. تمنيت أن ينتهي الموقف المزعج بأي طريقة.
					9. تمنيت حدوث معجزة.
					10. كان عندي بعض التصورات الخيالية والأمني عن كيفية انتهاء الموقف.
					11. حاولت أن أنسى كل ما يتصل بالموقف.
					12. تجنبت الناس بشكل عام.
					13. لم أصدق أن الموقف أو المشكلة قد حدثت
ثالثاً: الشرود العقلي وأحلام اليقظة					
					14. أكثر من أحلام اليقظة لابتعد عن التفكير في الحدث
					15. أصبحت مغرماً بمشاهدة التلفاز لأهرب من تذكر ما حدث
					16. أسرح كثيراً بما حصل وأنا أجلس بين أصدقائي.
					17. أشغل نفسي بأي شيء حتى لو كان تافهاً لأتهرب من تذكر ما حدث
					18. ألجأ إلى استخدام الأدوية والمهدئات.
					19. أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستيقاظي
رابعاً: الإنكار					
					20. ارفض الاقتناع والتصديق بوقوع هذا الحدث
					21. لا أرغب بالاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها مع الآخرين.
					22. أعيش حياتي كالمعتاد كما لو أن شيئاً لم يحدث.
					23. عند فقدان شخص عزيز أقول لنفسي هذا أمر غير معقول.
خامساً: أسلوب التحكم بالنفس (التوجيه الذاتي)					
					24. احاول أن احتفظ بمشاعري لنفسي أثناء مواجهة المواقف الضاغطة.
					25. اعبر عن أفكاري ومشاعري بحرية في المواقف الضاغطة.
					26. أوجه جهودي في حل المشكلة بما يتناسب مع طبيعتها.
					27. أتحدى بالصبر حتى الوصول للوقت المناسب لحل المشكلة.
					28. أتعامل بهدوء مع من يعارض أثناء الموقف الضاغط.

					29. حاولت أن أنسى كل الأمور السيئة أو المزجة.
					30. حاولت عدم إخبار الآخرين عن الأمور السيئة.
سادساً: أسلوب العدوان ولوم الذات					
					31. اضرب الحائط أو الباب أثناء مواجهة الموقف الضاغط.
					32. الجأ إلى تكسير أي شيء أمامي عندما تواجهني مشكلة.
					33. أتعامل مع الناس بعصبية أثناء الموقف الضاغط.
					34. أوجه اللوم لنفسي أثناء الموقف الضاغط كما لو كنت السبب
					35. ألقى اللوم على الآخرين.
سابعاً: التكيف الروحاني "الدين"					
					36. احاول إن أجد راحة وطمأنينة باللجوء إلى الله
					37. يزداد إيماني بالله بعد تعرضي للمشكلة
					38. الجأ إلى رجال الدين ليساعدوني ليزول عني الكرب والضيق
					39. أجد إلى الله بالدعاء والصلاة عند مواجهتي مشكلة ما
					40. الرضا بالقضاء والقدر يزيد من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة
					41. أكثر من تلاوة القرآن عند وقوعي في مشكلة
ثامناً: الدعابة والسخرية					
					42. أضحك ولا اهتم بالحدث
					43. أتعامل مع كل الأمور الحياتية باستهتار ولا مبالاة وبشكل غير جدي وهزلي.
					44. يصفني الآخرون بأني شخص هزلي صاحب نكتة.
					45. لا أخذ أي شيء على محمل الجد.
					46. أرى أن السخرية من الأمور الهامة ومقابلتها بالدعابة يساعدني على مواجهة هذه المشكلة
تاسعاً: إستراتيجية الانسحاب السلوكي أو الانعزال					
					47. أفضل البقاء وحدي دون مشاركة الآخرين عندما أتعرض لموقف ضاغط
					48. أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث فيه المواقف الضاغطة.
					49. أتوقف عن محاولاتي للوصول إلي هدفي
					50. أنسحب من المشكلة حتى أجد فرصة أخرى لحلها.
					51. أترك للآخرين حرية التحكم بحياتي وتقرير مصيري.
					52. أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي.
					53. أشعر أن التفكير لن يساعدني على حل هذه المشكلة

عاشرا: الضبط الانفعالي

54.	احاول التأكد من أن ما أقوم به ليس خطأ
55.	أسيطر على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي.
56.	أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة
57.	أفكر في حلول عقلانية لمشكلتي وقابلة للتطبيق

الحادي عشر: التقبل

58.	احاول أن احصل على معلومات سابقة تتعلق بما يحدث
59.	أقبل حقيقة الشيء الذي حدث وأتعايش معه باعتباره أمر لا يمكن تغييره
60.	أناقش مشاعري وأحاسيسي مع شخص آخر أثق برأيه.
61.	رأي الناس في تصرفاتي أهم من رأيي بها

الثاني عشر: أسلوب حل المشكلات

62.	أقوم بتحليل الموقف الضاغط منطقيا ليتسنى لي فهمه.
63.	يساعدني تحليل الموقف على التهيؤ الذهني لحل المشكلة التي تواجهني.
64.	أواجه الموقف بواقعية وأستجيب لمتطلبات الموقف الخارجي.
65.	أفكر في أفضل الأساليب لمعالجة المشكلة.
66.	أقوم بتعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة.
67.	لا أجد عيبا في مشاورة الآخرين لمساعدتي في حل المشكلة.
68.	أستجمع ما لدي من الطاقة قبل الدخول في معالجة الموقف الضاغط

الثالث عشر: البحث عن إثابات بديلة

69.	أهملك في نشاطات تتطلب تركيز ذهني لأتجنب التفكير في المشكلة
70.	أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي
71.	الإيمان بالمثل القائل " من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبتة
72.	ألجأ إلى النوم أو مشاهدة التلفاز للتخفيف من حدة الأزمة.
73.	أبحث عن أصدقاء جدد لتجنب التفكير في الموقف الضاغط
74.	أشارك في الأنشطة الحزبية لتخفيف الآثار الانفعالية للمشكلة

الرابع عشر: أسلوب الاسترخاء

75.	أتأمل منظرا جميلا طلبا للراحة حين أعيش موقفا ضاغطا.
-----	---

					76. أشرك في بعض الألعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة
					77. أقوم بممارسة عملية استرخاء عضلي والتنفس ببطء عند مواجهة المواقف الضاغطة
					78. أشعر بالراحة عندما أكون في الهواء الطلق بعيداً عن المشكلات
					79. أغمض عيني بشدة عندما أتعرض لموقف ضاغط.
					80. امشي لفترة من الوقت عندما أكون متوتراً

خامساً: استبيان جودة الحياة

م	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: جودة الحياة الأسرية						
1.	أفتخر بوجودي في أسرة (مثالية) لا مثيل لها.					
2.	أشعر بأن والداي راضيان عني.					
3.	فخور بمشاركة أفراد أسرتي لغيرهم في جميع المناسبات.					
4.	نجلس سوياً من أجل مناقشة الأمور الخاصة بنا.					
5.	لا أحد يستطيع رفض أي قرار يصدر عن اجتماع الأسرة.					
6.	تتسم علاقاتي الأسرية بالمحبة والتوافق.					
7.	اتعاون مع أفراد أسرتي لإنجاز الأعمال الحياتية.					
8.	أعتقد أن كل فرد من أفراد أسرتي يحترم الآخر.					
ثانياً: جودة الحياة الصحية						
9.	أشعر بالرضا عن مظهري الجسدي					
10.	أشعر بالرضا تجاه الخدمات الصحية المقدمة لي					
11.	ألتزم بنظام غذائي صحي					
12.	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله					
13.	أشعر أن كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبأ كبيراً على أسرتي					
14.	أنا بحالة صحية جيدة					
15.	أشعر في أغلب الأوقات بالإرهاق والتعب					
16.	تمنعي بعض الآلام من ممارسة نشاطاتي اليومية					
17.	أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة					

ثالثاً: جودة الحياة النفسية

					أحرص على أن أقابل الآخرين بابتسامة مشرقة.	18.
					انظر دائماً إلى الحياة نظرة إيجابية ومتفائلة.	19.
					أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي.	20.
					أشعر بالسعادة والارتياح في حياتي.	21.
					يسعدني بأن أكون متواجد مع أشخاص مرحين.	22.
					أشعر بأنني أعيش حياة أفضل من غيري.	23.
					أشعر بالارتياح لوجود الجميع من حولي.	24.
					أشعر بالقلق تجاه حياتي ومستقبلي.	25.
					أشعر بسوء المعاملة من قبل الآخرين تجاهي نظراً لحالتي.	26.
					رابعاً: جودة الحياة الاجتماعية	
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والعمو والرضا حتى مع من أساء إلى	27.
					لا أتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى طلبتني ذلك	28.
					أحرص على أن تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخصصة	29.
					أحرص دائماً على إسعاد أسرتي وأسعد لسعادتهم.	30.
					استمتع بوجودي بين الآخرين واحاول الاستفادة من خبرتهم.	31.
					أميل دائماً إلى الضحك وأجد متعة في تبادل الدعابة مع الآخرين	32.
					أقتدي بسلوك الآخرين الإيجابي وأسير على نهجهم .	33.
					أشارك بأي عمل اعتقد أنه يخدم أسرتي ومجتمعي.	34.
					خامساً: جودة الحياة المدرسية	
					التفاعل مع زملائي داخل غرف الدراسة ايجابي للغاية	35.
					يتيح لنا الأستاذ حرية التعبير ويتقبل آراء الطلاب.	36.
					اشعر بالرضا عن مستوى التدريس	37.
					اشعر بعدالة في تقدير درجات التحصيل الدراسي للطلاب.	38.
					استعمال وسائل تكنولوجيا التعليم يجعل الدراسة بالمدرسة سهلة للغاية	39.
					اشعر بالرضا عن جودة المناخ الدراسي في المدرسة.	40.
					توفر المدرسة أماكن للراحة في أوقات الفراغ	41.
					تساعد الأنشطة بالمدرسة على تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع زملائي	42.

					43. يضاعف نظام الجماعات الطلابية من عدد أصدقائي.
سادسا: جودة شغل الوقت وإدارته					
					44. أحرص على الخروج للتنزه أنا وأسرتي.
					45. أقضي وقتي دائماً في كل ما يمتعني ويسعدني ويجدد طاقتي.
					46. أشعر بالاسترخاء والراحة في وقت الفراغ.
					47. وقت الفراغ مهم جداً بالنسبة لي وأحرص على استغلاله.
					48. أجد صعوبة في تنظيم وإدارة أوقات فراغي.
					49. أقسم وقت فراغي وفقاً لبرنامج أضعه أسبوعياً.
					50. اجتمع أنا وأصدقائي في أوقات الفراغ من أجل المرح والتسلية.
					51. أخصص جزءاً من وقتي للنشاطات الاجتماعية.

ملحق رقم (5)

الاستبيان في صورته النهائية



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

معهد تنمية الاسرة والمجتمع



عزيزي الطالب :

فيما يلي مجموعة من العبارات أرجو أن تحدد مدى انطباقها عليك ، كما أرجو أن تجيب عن كل سؤال من الأسئلة بوضع إشارة (X) في الخانة التي ترون أنها تعبر بصدق عن رأيكم:

- إذا كانت العبارة تحدث شديدة ضع علامة أمام " كثيراً جداً "
 - إذا كانت العبارة تحدث باستمرار ضع علامة أمام " كثيراً "
 - إذا كانت العبارة تحدث في بعض الأوقات ضع علامة أمام " أحيانا "
 - إذا كانت العبارة تحدث في أوقات قليلة ضع علامة أمام " قليلاً "
 - إذا كانت العبارة لا تحدث على الإطلاق ضع علامة أمام " لا تحدث إطلاقاً "
- مع الحرص على عدم ترك أي بند بدون إجابة، فليس هناك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، اختيار إجابة واحدة فقط، تأكد أن هذه المعلومات محاطة بسرية ولن يطلع عليها أحد، ولن تستخدم إلا بغرض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر والاحترام سلفاً على مساعدتكم.

الباحث/ صلاح حمدان الحاج احمد

أولاً: استمارة الحياة الاجتماعية والاقتصادية

عزيزي الطالب أمامك مجموعة من الأسئلة عن الحياة الاجتماعية والاقتصادية للعائلة نرجو

أن تضع /ي علامة (X) في الخانة التي تنطبق على إجابتك وشكرا

اسم الطفل: _____ العمر: _____

النوع: ذكر أنثى المدرسة: الصف: _____

مكان السكن :

عدد أفراد الأسرة :

دخل الأسرة الشهري: اقل من 1000 شيكل 1001 - 1999 شيكل

2000-2999 شيكل أكثر من 3000 شيكل

تعليم الأب : مؤهل عالي مؤهل متوسط دون المتوسط

تعليم الأم : مؤهل عالي مؤهل متوسط دون المتوسط

عمل الأب : موظف بالحكومة موظف بالقطاع الخاص أعمال حرة

موظف وكالة الغوث

عمل الأم : موظف بالحكومة موظف بالقطاع الخاص أعمال حرة

موظف وكالة الغوث ربة بيت

ثانياً: استبيان المساندة الاجتماعية

م.	الفقرة	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: المساندة النفسية الاجتماعية						
1.	اشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين					
2.	أشعر أنني محل اهتمام الآخرين أكثر من قبل					
3.	أشعر بالحزن لما أصاب أهالي الشهداء والجرحى					
4.	يوجد شخص في حياتي يشاركني أفراحي وأحزاني					
5.	أكون سعيداً عندما أجد من أحبهم حولي وقت الأزمات.					
6.	أشعر بالراحة عندما أُلجأ إلى رجال الدين طلباً للمساعدة والراحة					
ثانياً: المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة						
7.	أشعر بالراحة عند وقوف أسرتي بجواري في وقت الحاجة					
8.	تساعدني أسرتي على تكوين علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين					
9.	تسأل عني أسرتي أثناء غيابي عن البيت لمدة طويلة					
10.	تسأل عني أسرتي في المدرسة					
11.	تتناقش أسرتي معي اهتماماتي وأهدافي					
12.	يسمع لي أفراد أسرتي جيداً عندما أريد التحدث عن مشاعري					
13.	تسمح لي أسرتي بالمشاركة في برامج وأنشطة مرافقة للمناهج					
ثالثاً: المساندة الاجتماعية من قبل الأصدقاء						
14.	أشعر أنني محل اهتمام زملائي الذين يعيشون بالقرب مني					
15.	يشاركني أصدقائي اهتماماتي في الحياة					
16.	يشاطرنني أصدقائي أحزاني وأفراحي					
17.	عندما أحتاج إلى المساعدة أجد أصدقائي من حولي					
18.	أشعر بأن المساندة الحقيقية من زملائي ضعيفة جداً					
19.	أرتاح لوجود أصدقائي عندما أكون في موقف عصيب					
20.	إذا غبت عن أصدقائي يسألون عني					
رابعاً: مساندة المؤسسات الأهلية						
21.	شاركت في أنشطة وبرامج دعم نفسي واجتماعي					
22.	شعرت بأن الأنشطة ساعدت في تحسين المزاج العام لديك (مشاعر الحزن والقلق والتوتر)					
23.	ساهمت الأنشطة في تعزيز نقاط القوة لديك (النقاط الإيجابية)					

					في شخصيتك).
					24. ساهمت مشاركتك في الأنشطة في التعبير عن ذاتك
					25. مشاركتي في الأنشطة تشعرني بالتفاؤل اتجاه مستقبلي في الحياة
					26. تنمي قدراتي على الاتصال والتواصل الفعال
					27. تساهم مشاركتي بالأنشطة في تحسين مستوى تحصيلي الدراسي
خامساً: مساندة المعلومات					
					28. استمع إلى المعلومات التي يقدمها لي والدي
					29. توجيهات مدير المدرسة تكون محل اهتمامي
					30. ألتجأ إلى المرشد التربوي لسماع إرشاداته في المدرسة
					31. أستمع إلى النصائح المقدمة في وقت الأزمات والحروب
					32. تساعدني أسرتي على تعلم عمل الأشياء بشكل أفضل
					33. ألتجأ لطلب النصيحة من رجال الدين
					34. اعتمد على نصيحة والدي عندما أكون في مشكلة
					35. تهتم أسرتي بتعليمي التصرفات الصحيحة في المواقف المختلفة

ثالثاً: استبيان الضغوط النفسية

م	العبارة	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: بعد الضغوط الأسرية						
1.	أشعر بالضغط لوجود الخلافات المتكررة بين أفراد أسرتي					
2.	يعاملني والدي أو من يقوم مقامهما بقسوة على أخطاء ولو كانت بسيطة					
3.	يفرق والدي بيني وبين أخوتي في المعاملة.					
4.	يقارن والدي بيني وبين زملائي وأقراني					
5.	تمارس أسرتي ضغوطاً علي كي أحقق النجاح					
6.	يضايقني عدم سماح والداي أو احدهما بدعوة أصحابي لزيارتي في البيت					
7.	يضايقني أن السكن الذي أعيش فيه ضيق ولا يتسع لأفراد أسرتي					

ثانياً: بعد الضغوط الاقتصادية

					8. أتجنب بعض الأنشطة التي يمارسها أصدقاؤني بسبب ما تتطلبه من تكاليف مادية
					9. اضطر للعمل أثناء الدراسة لأتمكن من الإنفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية
					10. ينقصنا الكثير من اللوازم الأساسية في بيتنا (ثلاجة - غسالة - تلفاز - إلخ)
					11. أخلج عند زيارة زميل في منزلي لتواضع أثاثه
					12. يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي المدرسية والشخصية بسبب نقص المال
					13. يضايقتني قلة ملابسني وهندامي أمام زملائي
					14. مصروفي الشخصي قليل جداً بسبب دخل الأسرة المنخفض

ثالثاً: بعد الضغوط الدراسية

					15. أعاني من تدني مستوى تحصيلي المدرسي بشكل عام
					16. لا توجد روح التعاون بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها
					17. لا يتوفر لي مكان خاص و ملائم للدراسة في المنزل
					18. أعاني من صعوبة بعض المناهج الدراسية
					19. أجد صعوبة في انجاز واجباتي الدراسية
					20. لا أجد مساعدة من الأساتذة في حل مشكلاتي الدراسية .
					21. تكثر المشاجرات والمشاكل بيني وبين زملائي.
					22. أتضايق عند استدعاء المدرسة لوليّ أمري

رابعاً: بعد الضغوط الانفعالية

					23. أجد صعوبة في النوم عندما تواجهني مشكلة ما في حياتي
					24. أشعر بالخمول والإرهاق وعدم الرغبة في أي نشاط ولو بسيط
					25. تتنابني الكوابيس المزعجة من كثرة التفكير في أحوال العائلات التي دمرت منازلهم
					26. أعاني من الخجل والارتباك عند مقابلة الناس أو التحدث معهم
					27. أفضم أظافري دون سبب واضح
					28. أعاني من السرحان والاستغراق في أحلام اليقظة
					29. أصبحت سهل الاستثارة عند سماعي أي صوت مفاجئ
					30. أصبحت أكثر عصبية لكثرة معاناتي من الظروف القاسية
					31. أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيداً عن الآخرين.

خامسا: بعد الضغوط الشخصية					
					32. يبتعد عني الناس وينفرون من تصرفاتي.
					33. تزداد رغبتني في الانتقام بمجرد رؤيتي لمنظر الدمار
					34. ينتابني إحساس بفقدان الأمن وأنا في وطني
					35. أخاف من تكرار أحداث الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة
					36. أجد صعوبة في التواصل مع زملائي بسبب الظروف الطارئة
					37. نظرتني إلى المستقبل نظرة يائسة ومتشائمة
					38. ليس لدي وقت للراحة والاسترخاء بسبب وجودي في ظروف سكنية سيئة
					39. افقدت إلى روح المرح والترفيه عن النفس
سادسا: بعد الضغوط الصحية					
					40. أشعر بآلام عضوية في جسمي عند قيامي بعمل.
					41. أعاني من رعشة في اليدين وجفاف في الفم دون سبب واضح
					42. تعرضت للإصابة من آثار الحرب الإسرائيلية الظالمة
					43. أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي عند سماعي صوت الطائرات الإسرائيلية
					44. أنتفست بسرعة عندما أسمع أصوات الدبابات تقترب من بيتي
					45. أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر وتناقص في الوزن.
					46. تضطرب لدي بعض أجهزة الحس (سمع- بصر - لمس- شم- ذوق)
سابعا: بعد الضغوط السياسية					
					47. لم يعد لدى أي ثقة اتجاه أي حزب سياسي فلسطيني
					48. تؤلمني حالة الانقسام الداخلي بين صفوف شعبي
					49. اشعر بالضيق إزاء التناقض بين أقوال المسؤولين وأفعالهم
					50. اشعر بالانزعاج من عدم الاستقرار السياسي
					51. يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على الحضور
					52. أشعر بأنني أعيش في سجن كبير
					53. يضيع كثيرا من وقتي وأنا أفكر في آثار الحرب على وطني
ثامنا: بعد الضغوط الأمنية					
					54. أشعر بالضيق وأنا أرى أسر كثيرة تعيش في الخيام أو الكرفانات
					55. أخاف أن تطول مدة معاناة الناس بسبب نتائج الحرب

					56. أشعر بعدم الأمان عند اقتراب المساء وأنا بعيد عن بيتي
					57. قرأت المنشورات التي تلقيها الطائرات الإسرائيلية
					58. تعرضت مع أسر كاملة للاعتقال داخل المنزل لعدة أيام
					59. اضطررنا لمغادرة المنزل والإقامة في مكان آخر (مركز إيواء، الأقارب، الأصدقاء)
					60. لا أزال أعيش أحداث الحرب بشكل مستمر ولا أستطيع منع هذه الأفكار

رابعاً: استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية

م	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: إعادة التقييم الإيجابي						
1.	ما مررت به تجربة جديدة تعلمت منها الكثير					
2.	احاول أن أرى الجانب المشرق للأحداث لأتأقلم معها					
3.	أتعلم من تجارب الآخرين واستخلص منهم العبر					
4.	أفنع نفسي بأنني قادر على مواجهة مشكلاتي					
5.	تحدثت لبعض الأشخاص ، الذين يمكن أن يفعلوا شيء ما بشأن المشكلة					
6.	لقد قمت بتغيير بعض الأمور ، وهكذا بدأت تسير الأمور نحو الأفضل					
7.	بدأت أفكر بما ينبغي أن أفعله أو أقوله.					
ثانياً: التفكير بالتمني والتجنب						
8.	تمنيت أن ينتهي الموقف المزعج بأي طريقة.					
9.	تمنيت حدوث معجزة.					
10.	كان عندي بعض التصورات الخيالية والأمني عن كيفية انتهاء الموقف.					
11.	حاولت أن أنسى كل ما يتصل بالموقف.					
12.	تجنبت الناس بشكل عام.					
13.	لم أصدق أن الموقف أو المشكلة قد حدثت					
ثالثاً: الشرود العقلي وأحلام اليقظة						
14.	أكثر من أحلام اليقظة لابتعد عن التفكير في الحدث					
15.	أصبحت مغرماً بمشاهدة التلفاز لأهرب من تذكر ما حدث					

					أسرح كثيراً بما حصل وأنا أجلس بين أصدقائي.	16.
					أشغل نفسي بأي شيء حتى لو كان تافهاً لأتهرب من تذكر ما حدث	17.
					ألجأ إلى استخدام الأدوية والمهدئات.	18.
					أتمنى لو كنت في حلم ينتهي باستيقاظي	19.
رابعاً: الإنكار						
					ارفض الاقتناع والتصديق بوقوع هذا الحدث	20.
					لا أرغب بالاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها مع الآخرين.	21.
					أعيش حياتي كالمعتاد كما لو أن شيئاً لم يحدث.	22.
					عند فقدان شخص عزيز أقول لنفسي هذا أمر غير معقول.	23.
خامساً: أسلوب التحكم بالنفس (التوجيه الذاتي) :						
					احاول أن احتفظ بمشاعري لنفسى أثناء مواجهة المواقف الضاغطة.	24.
					اعبر عن أفكارى ومشاعري بحرية في المواقف الضاغطة.	25.
					أوجه جهودى في حل المشكلة بما يتناسب مع طبيعتها.	26.
					أتحلى بالصبر حتى الوصول للوقت المناسب لحل المشكلة.	27.
					أتعامل بهدوء مع من يعارض أثناء الموقف الضاغط.	28.
					حاولت أن أنسى كل الأمور السيئة أو المزعجة.	29.
					حاولت عدم إخبار الآخرين عن الأمور السيئة.	30.
سادساً: أسلوب العدوان ولوم الذات						
					اضرب الحائط أو الباب أثناء مواجهة الموقف الضاغط.	31.
					الجأ إلى تكسير أي شيء أمامي عندما تواجهني مشكلة.	32.
					أتعامل مع الناس بعصبية أثناء الموقف الضاغط.	33.
					أوجه اللوم لنفسى أثناء الموقف الضاغط كما لو كنت السبب	34.
					ألقي اللوم على الآخرين.	35.
سابعاً: التكيف الروحاني " الدين "						
					احاول إن أجد راحة وطمأنينة باللجوء إلى الله	36.
					يزداد إيماني بالله بعد تعرضي للمشكلة	37.
					الجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في زوال الكرب والضيق	38.
					ألجأ إلى الله بالدعاء والصلاة عند مواجهتي مشكلة ما	39.
					الرضا بالقضاء والقدر يزيد من قدرتي على مواجهة المواقف الصعبة	40.
					أكثر من تلاوة القرآن عند وقوعي في مشكلة	41.

					ثامناً: الدعاية والسخرية:
					42. أضحك ولا اهتم بالحدث
					43. أتعامل مع كل الأمور الحياتية باستهتار ولا مبالاة وبشكل غير جدي وهزلي
					44. يصفني الآخرون بأني شخص هزلي صاحب نكتة
					45. لا أخذ أي شيء على محمل الجد
					46. أرى أن السخرية من الأمور الهامة ومقابلتها بالدعاية يساعدي على مواجهة هذه المشكلة
تاسعاً: إستراتيجية الانسحاب السلوكي أو الانعزال					
					47. أفضل البقاء وحدي دون مشاركة الآخرين عندما أتعرض لموقف ضاغط
					48. أفضل الابتعاد عن المكان الذي تحدث فيه المواقف الضاغطة
					49. أتوقف عن محاولاتي للوصول إلي هدفي
					50. أنسحب من المشكلة حتى أجد فرصة أخرى لحلها
					51. أترك للآخرين حرية التحكم بحياتي وتقرير مصيري
					52. أشعر بالضيق أو اليأس من إمكانية حل مشكلتي
					53. أشعر أن التفكير لن يساعدي على حل هذه المشكلة
عاشراً: الضبط الانفعالي					
					54. احاول التأكد من أن ما أقوم به ليس خطأ
					55. أسيطر على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي
					56. أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة
					57. أفكر في حلول عقلانية لمشكلتي وقابلة للتطبيق
الحادي عشر: التقبل					
					58. احاول أن احصل على معلومات سابقة تتعلق بما يحدث
					59. أتقبل حقيقة الشيء الذي حدث وأتعايش معه باعتباره أمر لا يمكن تغييره
					60. أناقش مشاعري وأحاسيسي مع شخص آخر أثق برأيه.
					61. رأي الناس في تصرفاتي أهم من رأيي بها
الثاني عشر: أسلوب حل المشكلات					
					62. أقوم بتحليل الموقف الضاغط منطقياً ليتسنى لي فهمه.
					63. يساعدي تحليل الموقف على التهيؤ الذهني لحل المشكلة التي تواجهني
					64. أواجه الموقف بواقعية وأستجيب لمتطلبات الموقف الخارجي.
					65. أفكر في أفضل الأساليب لمعالجة المشكلة.

					أقوم بتعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة.	66.
					لا أجد عيباً في مشاورة الآخرين لمساعدتي في حل المشكلة.	67.
					أستجمع ما لدي من الطاقة قبل الدخول في معالجة الموقف الضاغط.	68.
الثالث عشر: البحث عن إثباتات بديلة						
					أنهمك في نشاطات تتطلب تركيز ذهني لأتجنب التفكير في المشكلة	69.
					أشغل نفسي بعمل يخرجني من أزمتي ومشكلتي	70.
					أؤمن بالمثل القائل " من رأى مصائب الناس هانت عليه مصيبته "	71.
					ألجأ إلى النوم أو مشاهدة التلفاز للتخفيف من حدة الأزمة.	72.
					أبحث عن أصدقاء جدد لتجنب التفكير في الموقف الضاغط.	73.
					أشارك في الأنشطة الحزبية لتخفيف الآثار الانفعالية للمشكلة.	74.
الرابع عشر: أسلوب الاسترخاء						
					أتأمل منظراً جميلاً طلباً للراحة حين أعيش موقفاً ضاغطاً.	75.
					أشارك في بعض الألعاب الرياضية عندما تواجهني مشكلة ضاغطة	76.
					أقوم بممارسة عملية استرخاء عضلي والتنفس ببطء عند مواجهة المواقف الضاغطة	77.
					أشعر بالراحة عندما أكون في الهواء الطلق بعيداً عن المشكلات	78.
					أغضض عيني بشدة عندما أتعرض لموقف ضاغط	79.
					أمشي لفترة من الوقت عندما أكون متوتراً	80.

خامساً: استبيان جودة الحياة

م	الفقرات	كثيراً جداً	كثيراً	أحياناً	قليلاً	لا تحدث إطلاقاً
أولاً: جودة الحياة الأسرية						
1.	أفتخر بوجودي في أسرة (مثالية) لا مثيل لها					
2.	أشعر بأن والداي راضيان عني					
3.	فخور بمشاركة أفراد أسرتي للناس في جميع المناسبات					
4.	نجلس سوياً من أجل مناقشة الأمور الخاصة بنا					

					5. لا أحد يستطيع رفض أي قرار يصدر عن اجتماع الأسرة.
					6. تتسم علاقاتي الأسرية بالمحبة والتوافق
					7. اتعاون مع أفراد أسرتي لإنجاز الأعمال الحياتية
					8. علاقتنا الاسرية قائمة على الاحترام والتقدير
ثانيا: جودة الحياة الصحية					
					9. أشعر بالرضا عن مظهري الجسمي
					10. أشعر بالرضا تجاه الخدمات الصحية المقدمة لي
					11. ألتزم بنظام غذائي صحي
					12. أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله
					13. أشعر أن كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبأ كبيرا على أسرتي
					14. أنا بحالة صحية جيدة
					15. أشعر في أغلب الأوقات بالإرهاق والتعب
					16. تمنعني بعض الآلام من ممارسة نشاطاتي اليومية
					17. أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة
ثالثا: جودة الحياة النفسية					
					18. أحرص على أن أقابل الآخرين بابتسامة مشرقة
					19. انظر دائماً إلى الحياة نظرة إيجابية ومتفائلة
					20. أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي
					21. أشعر بالسعادة والارتياح في حياتي
					22. يسعدني بأن أكون متواجد مع أشخاص مرحين
					23. أشعر بأنني أعيش حياة أفضل من غيري
					24. أشعر بالارتياح لوجود الجميع من حولي
					25. أشعر بالقلق تجاه حياتي ومستقبلي
					26. أشعر بسوء المعاملة من قبل الآخرين تجاهي نظرا لحالتي
رابعا: جودة الحياة الاجتماعية					
					27. يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والefو والرضا حتى مع من أساء إلى
					28. لا أتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى طُلب مني ذلك
					29. أحرص على أن تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخصصة
					30. أحرص دائماً على إسعاد أسرتي وأسعد لسعادتهم
					31. استمتع بوجودي بين الآخرين واحاول الاستفادة من خبرتهم

					32. أميل دائماً إلى الضحك وأجد متعة في تبادل الدعابة مع الآخرين
					33. أفتدي بسلوك الآخرين الإيجابي وأسير على نهجهم
					34. أشارك بأي عمل اعتقد أنه يخدم أسرتي ومجتمعي
خامسا: جودة الحياة المدرسية					
					35. التفاعل مع زملائي داخل غرف الدراسة ايجابي للغاية
					36. يتيح لنا المعلم حرية التعبير ويتقبل آراء الطلاب
					37. اشعر بالرضا عن مستوى التدريس
					38. اشعر بعدالة في تقدير درجات التحصيل الدراسي للطلاب
					39. استعمال وسائل تكنولوجيا التعليم يجعل الدراسة بالمدرسة سهلة للغاية
					40. اشعر بالرضا عن جودة المناخ الدراسي في المدرسة
					41. توفر المدرسة أماكن للراحة في أوقات الفراغ
					42. تساعد الأنشطة بالمدرسة على تكوين علاقات اجتماعية طيبة مع زملائي
					43. يضاعف نظام الجماعات الطلابية من عدد أصدقائي.
سادسا: جودة شغل الوقت وإدارته					
					44. أحرص على الخروج للتنزه أنا وأسرتي
					45. أقضي وقتي دائماً في كل ما بمتعني ويسعدني ويجدد طاقتي
					46. أشعر بالاسترخاء والراحة في وقت الفراغ
					47. وقت الفراغ مهم جداً بالنسبة لي وأحرص على استغلاله
					48. أجد صعوبة في تنظيم وإدارة أوقات فراغي
					49. أقسم وقت فراغي وفقاً لبرنامج أضعه أسبوعياً
					50. أخصص جزءاً من وقتي للنشاطات الاجتماعية

ملحق رقم (6)
صور لأنشطة اعداد الاستبانة
أولاً: اللقاءات مع الأطفال





ثانيا: اللقاءات مع الخبراء





ثالثا: اللقاءات مع المرشدين التربويين والنفسيين







رابعاً: صور الطلاب والطالبات اثناء تعبئة الاستبانة





