Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (4), Issue (26) : 30 July 2020
P: 119 - 137
ISSN: 2522-3399
مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (4)، العدد (26) : 30 يوليو 2020 م
ص: 119 - 137

Confronting psychological and social pressures and their relationship to psychological adjustment for the wives of the martyrs

Lubna Mohammed AbdelRahman Adawi
College of Education || Al-Quds University || Palestine

Abstract: This study aimed to clarify the level of psychological and social pressures and the level of psychological adaptation among the wives of the martyrs, through relying on the study tool (the questionnaire), which consisted of (30) paragraphs the researcher used to study the level of the study variables and their relationship with each other, and the researcher collected the opinions of the study sample Which consisted of (200) wife of a martyr, and the results showed an increase in the level of psychological and social pressures faced by the wives of the martyrs in addition to the high level of psychological adaptation to them, the results also showed a statistically significant correlation between levels of facing psychological and social pressure The psychological impact of martyrs 'wives in Palestine, and the absence of statistically significant differences between levels of coping with psychological and social pressures among martyrs' wives in Palestine due to the age variable, marital status, place of residence, educational attainment, number of years of husband's martyrdom, work, number of children, in addition to The absence of statistically significant differences between the levels of psychological adaptation of the wives of the martyrs in Palestine due to the variable of age, marital status, place of residence, educational attainment, the number of years of the husband's martyrdom, work, the number of children, and the researcher recommended the need to work on providing psychological and social support for the wives of the martyrs By activating the role of civil and governmental organizations which reduces the psychological and social pressures facing them, and supporting the wives of the martyrs by providing financial and psychological support to them through working to find jobs and businesses that contribute to changing their conditions and enabling them to re-engage in society, which helps them to increase the level of Their psychological adaptation, and the organization of feminist workshops with the wives of the martyrs to talk about their different experiences and communicate to benefit from each other's experiences, which increases their ability to face the psychological and social pressures surrounding them.

Keywords: psychological pressure, social pressure, psychological adjustment, the wives of martyrs.

مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء

لبنى محمد عبد الرحمن عدوي
كلية التربية || جامعة القدس || فلسطين

الملخص: هدفت هذه الدراسة إلى توضيح مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، وذلك من خلال الاعتماد على أداة الدراسة (الاستبانة) والتي تكونت من (30) فقرة استخدمتها الباحثة لدراسة مستوى متغيرات الدراسة وعلاقتها مع بعضها البعض، وقامت الباحثة بجمع آراء عينة الدراسة التي تكونت من (200) زوجة شهيد، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها زوجات الشهداء بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التكيف النفسي لديهن، كما أظهرت النتائج

وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وكذلك بين مستويات التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء، واستنادا للنتائج أوصت الباحثة بضرورة العمل على توفير الدعم النفسي والاجتماعي لزوجات الشهداء من خلال تفعيل دور المنظمات الأهلية والحكومية مما يقلل من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجههن، ودعم زوجات الشهداء من خلال تقديم الدعم المالي والنفسي لهن وذلك من خلال العمل على إيجاد وظائف وأعمال تساهم في تغير أوضاعهن وتمكنهن من الانخراط في المجتمع من جديد مما يساعدهن على زيادة مستوى التكيف النفسي لديهن، وتنظيم ورشات نسوية تشارك بها زوجات الشهداء للحديث عن تجاربهن المختلفة والتواصل للاستفادة من خبرات بعضهن البعض مما يزيد قدرتهن على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية المحيطة بهن.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، الضغوط الاجتماعية، التكيف النفسي، زوجات الشهداء.

المقدمة

إن تزايد متطلبات الحياة الحديثة وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من سباق متسارع بين البشر، وانتشار الصراعات السياسية، والمشكلات الاقتصادية، وشيوع المادة، وعدم الاحتفاء بالجوانب الوجدانية، وإهمال العلاقات الشخصية، والإسراف في الفردية، وتدهور القيم جعل الفرد في نضال مستمر مع ظروف الحياة الصعبة التي يعيشها، ولا يعد عصرنا هذا عصر القلق فحسب بل عصر القلق والضغط النفسي بل إن أخطر ما يتعرض له الإنسان في مجتمعنا الحديث هو الضغط، أو التوتر النفسي أو الشدة. ويجد الفرد الذي يتعرض لخبرات قاسية وضغط مستمر ناجم عن ظروف الحياة الصعبة نفسه في صراع قاس مع الواقع بغية الوصول إلى التكيف السوي مع بيئته ومتطلباته التي قد تفوق أحياناً قدراته. وفى حال فشله في مواجهة هذه الضغوط فإنه تنشأ لديه الأزمات النفسية فتتعرض شخصيته للاضطراب (لبد، 2013).

وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فجميع الأفراد يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل، والدراسة، والضغوط الأسرية، ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية، والأزمات المختلفة، كما يتعرض الأفراد للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية، والنفسية، والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية (إبراهيم، 1998).

وتشكل الضغوط بجميع أشكالها شيئاً طبيعياً في حياة الأفراد ومن المستحيل تجنبها، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على إيجاد أساليب مختلفة لمواجهة هذه الضغوط النفسية ويكون الفرد بذلك عرضة للإجهاد والأمراض النفسية، وطبقاً لما أشار اليه سميث فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل أمراض القلب وقرحة المعدة وضغط الدم والسرطان وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية (Smith,1993).

ويبين (الامارة، 2001) أن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي إلى إفراز انحرافات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الناس في التحمل، فرياح الحضارة تحمل في طياتها آفات تستهدف النفس الإنسانية، وزيادة التطور تحمل النفس أعباء فوق الطاقة، وينتج عنها زيادة في الضغوط على أجسامنا، مما ينعكس على الحالة الصحية (الجسدية - البدنية) والنفسية العقلية ويؤدي إلى الانهيار ثم الموت.

ويتعرض الفرد في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية واجتماعية متعددة المصادر ومختلفة الشدة، وذلك نتيجة لما يمر به من أحداث محيطة به وظروف قاسية، ويختلف تأثير هذه المواقف والظروف باختلاف الأفراد المتعرضين لها، لذلك مثلث قضية الضغوط النفسية والاجتماعية قضية العصر الذي يعيش به الإنسان سواء في

المجتمعات المتقدمة أو النامية، الا أن الإنسان الفلسطيني الذي يعيش واقعاً يتميز بخصوصية فريدة لا مثيل لها، فلا شك من أن يعاني من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية وسياسية فريدة من حيث النوع والكيف.

وفي ظل ما يتسم فيه هذا العصر من ضغوط متعددة المصادر والتوتر النفسي الناشئ عن الحروب، والقتل، والتشرد، والتعدي، وغيرها، والتي تعاني بعض الشعوب من آثارها وويلاتها زمناً طويلاً أو قصيراً، وقد أشار فريدريك إلى أن ردود الفعل الأساسية للحوادث المختلفة تعتمد على مدى شدة الحدث الصادم، وعلى الكيفية التي يدرك بها الفرد تلك الحوادث، وان ما يزيد الأمر سوءاً أن تحدث مثل هذه الحوادث بصورة غير متوقعة، ذلك أن عنصر المفاجأة يفقد الأنا القدرة على الاستعداد، والتنظيم لاستقبال الحوادث والتوافق معها (Frederic, 1986).

والشعب الفلسطيني ومنذ قيام الاحتلال الاسرائيلي على ارضه عام 1948 ومروراً بمجموعة من المجازر والأحداث ابتداءً من دير ياسين وانتهاء بالانتفاضة الفلسطينية، ومجازر الأقصى، والحرم الابراهيمي، وجميع الأحداث التي عانى منها أفراد الشعب الفلسطيني نتيجة الأساليب القمعية من قتل وتشريد ومداهمات ليلية وإهانات، وهدم للبيوت، والاعتقالات، واشاعة الخوف بين المدنيين (سرمك، 1995). ولعل من أكثر الفئات التي تعرضت للضغوط النفسية والاجتماعية والاحداث الصادمة، زوجات الشهداء، فمن المعروف أن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحنان، والطمأنينة للزوجة والأبناء، وهو المسؤول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكل ومشرب ومسكن (الخضري، 2005)، وعلى الرغم من أن البعض يرى بأن ظاهرة الترمل هي ظاهرة ثانوية للانتفاضة، الا انها من أهم وأكبر مشاكلها وأعقدها، حيث ينتج عنها التأثير السلبي على البناء الاجتماعي على الاسر الفلسطينية، والتي نتج عنها حدوث تغيرات اجتماعية بين الأفراد، حيث تتسم هذه التغيرات بعدم الاتزان الاجتماعي، بسبب الممارسات التي تمارسها اسرائيل ضد الفلسطينيين، باعتبار سلامة الأسرة كوحدة اجتماعية أساسية يتكون من مجموعها المجتمع والتي تؤثر سلباً في تكوينه وبنائه (ابو زايد، 2006).

مشكلة الدراسة

تظهر مشكلة الدراسة في عدم وضوح العلاقة بين الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي عند زوجات الشهداء في فلسطين، وتسعى الباحثة من خلال اجراء هذه الدراسة إلى إيجاد حلول مناسبة لمواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ورفع مستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء نتيجة الظروف الصعبة التي تحدث بعد استشهاد ازواجهن، ونظراً لأهمية التكيف النفسي لدى هذه الشريحة واحتمال تأثير العديد من المؤثرات النفسية والاجتماعية وخاصة درجة قدرتهن على مواجهة الضغوط المحيطة بهن.

سؤال الدراسة

ستحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

السؤال الرئيسي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين؟

وينبثق عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1- ما مستوى مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى زوجات الشهداء في فلسطين؟
2- ما مستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين؟

فرضيات الدراسة

1. الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين.
2. الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى زوجات الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء.
3. الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مستويات التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، اضافة إلى تحقيق الأهداف الفرعية التالية:

1. التعرف على درجة مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى زوجات الشهداء في فلسطين.
2. التعرف على درجة التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين.
3. التعرف على الفروق للمتغيرات المستقلة (العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء) في اتجاهات المبحوثات نحو مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي والعلاقة بينهما.
4. التعرف على الاجراءات التي تساعد في مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ورفع مستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين.

أهمية الدراسة

تنبُع أهمية الدراسة من خلال تسليطها الضوء على شريحة هامة في المجتمع الفلسطيني وهي زوجات الشهداء، وعلى الرغم من الزخم الكبير في عدد الأبحاث والدراسات التي قام بها المختصون والمفكرون والمتعلقة بموضوع الضغوط النفسية والاجتماعية، إلا أن هنالك قلة في عدد الدراسات والأبحاث التي تناولت وتحدثت عن مستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجههن. وتقوم الباحثة بهذه الدراسة لعدم توفر دراسات – حسب علم الباحثة - تناولت بشكل مفصل ودقيق مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، كما وتبرز أهمية الدراسة في أنها تسعى للتعرف على ما تعانيه زوجات الشهداء نتيجة استشهاد ازواجهن، وبالتالي تسعى الدراسة إلى تقديم حلول مناسبة للتقليل من الضغوط النفسية والاجتماعية ورفع مستوى التكيف النفسي لديهن.

مصطلحات الدراسة

- **الضغط النفسي**: يعرف الضغط النفسي على انه استجابة طبيعية للتحديات البدنية أو العاطفية، ويحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف، ففي إحدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا، وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى أن الضغط النفسي يمثل الأوضاع التي يصبح فيها الأفراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي آخر المطاف يعانون انهياراً بدنياً ونفسياً (فيدمان، 2010)،

كما تعرف الضغوط بأنها الأحداث التي تفرض على الشخص، وتلزمنه أو تتطلب منه تكيفاً فيزيولوجياً أو معرفياً أو سلوكياً (Oltmanns & Emery, 1998)، بينما عرف القرشي (1993) الضغط على انه كل ما يتمثل في المواقف والأحداث التي تقابل الفرد في حياته اليومية، والتي لا يجد من طاقته النفسية والعضوية ما يساعده على مواجهتها والتعامل معها.

- **مصادر الضغوط النفسية:** هي الأسباب الداخلية أو الخارجية المؤدية إلى الأنواع المختلفة للضغط النفسي (عبيد، 2008)، كما وتعرف مصادر الضغوط بأنها المواقف أو الظروف الداخلية والظروف الخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضيق وعدم الارتياح، بناءً على التقويم الذاتي للفرد، أو انها المواقف أو الظروف التي يدرك الفرد أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه، أو تهديداً لكيانه (غيث وآخرون، 2009).
- **الضغط الاجتماعي:** هو كل قوة ذات تأثير موجهة نحو أفراد منفردين أو مجتمعين أو نحو جماعات مختلفة أو متشابهة نتيجة تواصلها طوعاً أو كرهاً مع مصادر هذه القوة بما يشكل عبئاً على قدرة التحدي لديهم، كما انها مجموعة الظروف أو المواقف التي يمر بها الفرد والتي تتطلب حدوث تغيراً محدداً في أنماط الحياة السائدة التي يعيشها الفرد (عبد الحسن، 2018).
- **التكيف النفسي:** هو حالة التواؤم والانسجام بين الفرد ونفسه، وبين بيئته مما يؤدي إلى اشباع حاجاته وتصرفه تصرفاً مرضياً إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية (الديب، 1998)، كما ويعرف التكيف النفسي على انه القدرة العامة على التكيف وعلى إرضاء الذات، وكفاية في العلاقة بين الأشخاص وتشميل القدرة العقلية والتحكم بالدوافع والعواطف والمواقف مع الآخرين والقدرة على الانتاجية والاستقلال الذاتي والنضج والموقف المناسب من الذات (بركات، 2008).
- **أحداث الحياة الضاغطة:** هي سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الأفراد في إطار حياتهم الخاصة أو العملية، وتتطلب منهم سرعة التوافق في مواجهتها، لتجنب ما ينتج عنها من آثار سلبية على المستوى النفسي والجسمي والاجتماعي (جودة، 2004).
- **اساليب المواجهة:** هي ذلك التغير المستمر في الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية من اجل ادارة المطالب الداخلية والخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق امكانياته (جودة، 2004).
- **زوجات الشهداء:** هي المرأة التي استشهد زوجها في الحرب اما عن طريق القصف أو الضرب أو الاشتباكات مع قوات الاحتلال نتيجة عدوانهم (وزارة الشؤون الاجتماعية، 2008).

2. الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الضغوط النفسية والاجتماعية

يواجه الإنسان في حياته كثيراً من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، أو مهددة له حيث تواجه رفاهيته وتكامله الخطر نتيجة لذلك، فقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة، وتجربة يعيشها الفرد يومياً نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات المتعددة، فلقد ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية، لما لها من أهمية على صحة الفرد الجسدية والنفسية على المستويين الفردي والجماعي، وانطلق هذا الاهتمام من كوننا في عصر الضغوط والأزمات النفسية التي أصبحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تساير تغير المجتمعات الإنسانية، وتحولاتها بأبعادها المختلفة (أبو حبيب، 2010)

وتعد الضغوط النفسية والاجتماعية أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا، وتمثل الضغوط النفسية رد فعل على هذه الأحداث والتغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على حياةِ الفرد أو تزعزع استقراره ومجرى حياته الطبيعية، فهذه الضغوط السبب الرئيس وراء الإصابة بالأمراض العضوية والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد (مريم، 2007).

مفهوم الضغوط النفسية والاجتماعية

يعيش الشعبُ الفلسطيني أوضاعاً وأحداثاً مثيرة وضاغطة، وذلك جراء التطورات السياسية، والاقتصادية، والاجتماعية، وبسبب سياسات الاحتلال الإسرائيلي، حيث أن الظروف التي يعيشها الإنسان الفلسطيني قد لا تسمح له دائما بالحصول على التوازن النفسي، وتحقيق الذات فكثيراً ما يتعرض لمعيقات وصعوبات تستلزم منه مطالب تكيفية قد تكون فوق احتماله، مما يؤدي إلى وقوعه تحت الضغط النفسي (العرجاني، 2005).

يشير المعجم " الوجيز" إلى أن الأصل اللغوي لكلمةِ الضغط النفسي هو: " ضغطه ضغطا، عصره وزحمه، والكلام بالغ في إيجازه وعليه شدد وضغط، هذا وقد استخدم الباحثون العرب العديد من المصطلحات لتعريبِ هذه الكلمة غير كلمة ضغوط، فاستخدموا كلمة العصاب، والضائقة، والإجهاد، والشدة، والتوتر، وشدة الكرب (المحارب، 1993)

كما ورد لدى (حسين، 2006) المعنى الاشتقاقي للمصطلح وهي تعني الصرامة، "Stictus" مشتقة من الكلمة اللاتينية "Stress" إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط والذي "Stringers" وتدل ضمنياً على الشعور بالتوتر واثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل يعني: يشد بمعنى أن هذا الضغط يشير إلى مشاعر الضيق والقلق الداخلية أو القمع والاضطهاد والتي تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم أو الحد من الحرية.

ويُعد مفهوم الضغط النفسي والاجتماعي في علمِ النفس مشكلة اصطلاحية لتعدد المعاني الموجودة لهذا المفهوم فكلمة الضغط تعني الشدة، أو الأزمة النفسية، فالضغوط النفسية والاجتماعية تشير إلى الإحساسِ الناتج عن فقدان المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثراً قوياً في إحداث الضغوط النفسية، فتشير كلمة الضغوط إلى الجهدِ الذي يؤدي إلى الإجهاد أو الانفعال وتظهر هذه الضغوط عندما يتعرض الفرد لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية، جسمية ونفسية، فالضغط حالة انفعالية مؤلمة تنشأ عن إحباط دافع أو أكثر من الدوافع الفطرية أو المكتسبة (عبد المنعم، 2006).

وتعد الضغوط النفسية والاجتماعية أحد المظاهر الرئيسة التي تتصف بها حياتنا، وتمثل الضغوط النفسية رد فعل على هذه الأحداث والتغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على حياةِ الفرد أو تزعزع استقراره ومجرى حياته الطبيعية، فهذه الضغوط السبب الرئيس وراء الإصابة بالأمراض العضوية والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تصيب الفرد (Henk et al, 2000).

مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية والاجتماعية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة كثرتها، وتعددها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة ظروفها، كما تختلف الضغوط النفسية والاجتماعية من بيئة إلى أخرى، لأن البيئة الاجتماعية والثقافية تؤدي عملاً هاماً فيها وقد تساهم في زيادة أثارها أو التقليل منها.

ويشير (غانم، 2006) إلى وجود سبعة مصادر رئيسية للضغوط، سته منها خارجية، ومصدر واحد فقط داخلي، وهي: ضغوط مصدرها العمل، ضغوط مصدرها تنظيمات الدور، ضغوط مصدرها مراحل النمو، ضغوط

مصدرها التنظيمات البيئية والمناخ، ضغوط مصدرها العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية، ضغوط تنشأ من المصادر والتنظيمات العليا، وضغوط تنشأ من المكونات الشخصية للفرد.

وفي نفس السياق أشار (Bianchi, 2004) إلى مجموعة من الأسباب للضغوط أو مصادر عامة لها، حيث صنفها إلى ثلاثة فئات رئيسية وهي العوامل النفسية الاجتماعية وترتكز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والتعب الزائد والاحباط والحرمان، والعوامل البيئة العضوية (الحيوية) وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية والحرارة والبرودة، بالإضافة إلى العوامل الشخصية وتتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب والعدوانية.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية

تعددت النظريات التي تناولت تفسير الضغوط النفسية، وذلك لتعدد وجهات نظر العلماء ومن أهمها:

اولاً: نظرية ولتر كانون:(Walter-Cannon, 1920)

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب تسبب تغيراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين والذي بدور يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب (عسكر، 2003).

ثانياً: نظرية هانز سيلي (Hans Selye, 1956)

يعد العالم هانز سيلي من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية والاجتماعية على أساس فسيولوجي، وينظر سيلي إلى الضغط على أنه استجابة لأحداث مثيرة من البيئة، وينصب اهتمامه على الاستجابة التي يمكن النظر إليها كدليل أن الفرد يقع فعلا تحت ضغط بيئة مزعجة، ويعرف هانز سيلي الضغط بأنه "استجابة جسدية عامة أو غير محددة، يقوم بها البدن في مواجهة أي مطلب يطلب منه" (المزروع، 2009).

ويرى سيلي أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط، وتعتبر هذه الاستجابة ضغطا، كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط، وتأثر بنظرية هانز سيلي كل من لازاروس (Lazarus) ومكجراث (Mcgrath) وكوكس (Cox) (العبدلي، 2012).

ثانياً: التكيف النفسي

يعتبر مفهوم التكيف النفسي من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية، حيث أن جميع سلوكيات الإنسان الناجحة أو الفاشلة، أن هي الا محاولات للتوافق من اجل خفض ما يعانيه الإنسان من توتر وخوف وصراعات ومفهوم التكيف مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء، حيث يشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء.

مفهوم التكيف النفسي

يعتبر مفهوم التكيف النفسي من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية، حيث أن جميع سلوكيات الإنسان الناجحة أو الفاشلة، أن هي الا محاولات للتوافق من اجل خفض ما يعانيه الإنسان من توتر وخوف وصراعات ومفهوم التكيف مفهوم مستمد أساساً من علم البيولوجيا على نحو ما حددته نظرية دارون المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء، حيث يشير هذا المفهوم عادة إلى أن الكائن الحي يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعي الذي يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء (Unwin et al, 2009).

تعددت مفاهيم التكيف النفسي وقد عرفها البعض على انها اشباع حاجات الفرد التي تثير دوافعه، بما يحقق الرضا عن النفس، والارتياح لتخفيف التوتر الناشئ عن الشعور بالحاجة، ويكون الفرد متكيفا اذا احسن التعامل مع الأخرين بشأن هذه الحاجات، وأجاد تناول رغباته يما يرضيه ويرضي الغير ايضاً (Carra, 2010)، كما يعرف التكيف النفسي على انه قدرة الفرد على القيام بعملياته العقلية والنفسية والاجتماعية على خير وجه، ويشعر أثناء قيامه بها بالسعادة والرضا، فلا يكون خاضعاً لرغبات الهو، ولا يكون عبداً لقسوة الأنا الأعلى وعذاب الضمير، ولا يتم له ذلك الا اذا توزعت الطافة النفسية توزيعاً يحوز الأنا الاعلى على أغلبه ليصبح قوياً ويستطيع أن يوان بين متطلبات الهو وتحذيرات الأنا الأعلى ومقتضيات الواقع (صالي، 2010).

النظريات التي فسرت التكيف النفسي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد أن عملية التكيف النفسي غالباً ما تكون لاشعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته، فالإنسان المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا أي أن التكيف يتحقق عندما تكون الأنا عند الفرد بمثابة المدير المنفذ للشخصية، فهو الذي يسيطر على كل من الهو الأنا الأعلى ويتحكم فيهما ويدير حركة التفاعل مع العالم الخارجي (عيسوي، 2003).

ثانياً: النظرية السلوكية

يشير رواد هذه النظرية إلى أن التكيف النفسي هو عبارة عن عملية مكتسبة عن طريق التعلم والخبرات التي يمر بها الفرد، وكيفية الاستجابة لتحديات الحياة التي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم، وبالتالي فإن عملية التكيف تتشكل بطريقة ألية عن طريق تلميحات البيئة المحيطة بهم، ويقوم مفهوم التكيف عند السلوكين على اكتساب الفرد لمجموعة من العادات المناسبة والفعالة في معاملة الآخرين والتي سبق أن تعلمها الفرد وأدت إلى خفض التوتر عنده أو أشبعت دوافعه (المصري، 2011).

ثانياً- الدراسات السابقة

اولاً- الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاجتماعية

دراسة دابشة (2017): هدفت الدراسة للتعرف إلى الضغوط النفسية التي تتعرض لها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، والاستراتيجيات الأكثر استخداما لدى هذه الأسر، كما هدفت للتعرف إلى مدى اختلاف الضغوط النفسية التي تتعرض لها أسر الشهداء واستراتيجيات التعامل معها في ضوء بعض متغيرات (الجنس، والعمر، وصلة القرابة، وفترة الاحتجاز)، ولتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضياتها، استخدم المنهج الوصفي الميداني، إذ طورت استبانة مؤلفة من ثلاثة أقسام، اشتمل القسم الأول منها على البيانات الشخصية، واشتمل القسم الثاني على مقياس الضغوط النفسية وتضمن (40) فقرة، واشتمل القسم الثالث على

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتضمن (45) فقرة، وطبقت الدراسة على عينة طبقية عشوائية بلغت (283) فردا مثلت ما نسبته 30% من مجتمع الدراسة البالغ عددهم (1321) فردا اختيروا من أسر الشهداء الموزعين على الضفة الغربية، حسب صلة القرابة، وهذا ما استطاع الباحث الوصول إليه منهم، ومن أجل تحليل البيانات استخدم برنامج الرزم الاحصائي (spss)، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم.

دراسة الضريبي (2010): هدفت إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات الدراسة: المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، العمر لدى عمال مصنع زجاج القدم بدمشق. أجريت الدراسة على (200) عامل اختيروا بالطريقة العشوائية العرضية وقد طبق الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي أعده الباحث لهذا الغرض، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج ومنها أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث، وجود أثر للتفاعل بين المؤهل التعليمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط (المواجهة والتحدي، واللجوء إلى الدين، إعادة التقييم الإيجابي للمشكلة) وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي (أساسي، ثانوي)، وذلك لصالح حملة الشهادة الثانوية.

دراسة ابو حبيب (2010): هدفت هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء الذين فقدوا عائلهم بسبب الاستشهاد، كما هدفت إلى التعرف إلى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الاكثر شيوعا لدى أبناء الشهداء من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في محافظات غزة، و إلى مدى اختلاف كل من الضغوط النفسية، واستراتيجيات مواجهتها، والتحصيل الدراسي باختلاف بعض المتغيرات الاجتماعية، الديمغرافية (الجنس، العمر، مدة الوفاة، والمستوى التعليمي)، واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة، وطبق المقياس على عينة من طلبة المدارس الثانوية الحكومية في قطاع غزة عددهم (223) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وتبين أن هناك ضغوطا نفسية، اجتماعية، اقتصادية وأسرية، تختلف باختلاف بعض المتغيرات منها (الجنس، العمر، مدة الوفاة والمستوى التعليمي)، وأن أيتام الأب من الطالبات أكثر تأثراً بالضغوط النفسية، من الطلاب أيتام الأب، مع تدني مستوى التحصيل الدراسي لكل منهما، وكانت استراتيجية التكيف النفسي أكثر الاستراتيجيات استخداما لدى عينة الدراسة.

دراسة (Bianchi, 2004): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة، وقد استخدم لهذا الغرض استبانة تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانة المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي: مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته، كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، ومن ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب.

دراسة (Henk et al, 2000): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط التي تحدث في السنة الأولى من الفقد، كما هدفت إلى التعرف على حالات الموت التي تعتبر كمخاطر تزيد من الاضطرابات ما بعد صدمة الفقد، وشملت عينة الدراسة (572) أرمل وأرملة، وبينت النتائج أن 18% من العينة وجد عندهم اعراض ما بعد الصدمة،

كما وجد أن الرجال الصغار عندهم قابلية أكثر للتعرض لأعراض ما بعد الصدمة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن 52% قبلوا موت الزوج/ الزوجة، وان 19% من هؤلاء غير راضين كلياً عن الفقدان.

ثانياً- الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التكيف النفسي

دراسة الغمري، (2016): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صورة الجسم والفاعلية الشخصية والتكيف النفسي الاجتماعي لدى المبتورين ذوي الطرف البديل ، كما هدفت إلى الكشف عن بنية الشخصية وآليات عملها لدى المبتورين ذوي الطرف البديل، واستخدم الباحث مقياس صورة الجسم ومقياس الفاعلية الشخصية ومقياس التكيف النفسي الاجتماعي، حيث تكونت عينة الدراسة من 46 فرداً من مبتوري الأطراف ويملكون طرفاً بديل، وتوصلت الدراسة إلى الكشف عن مستوى متوسط لصورة الجسم، ومستوى أقل من متوسط لفاعلية الشخصية، اضافة إلى مستوى متوسط للتكيف النفسي والاجتماعي لدى عينة الدراسة.

دراسة براهمة، (2014): بعنوان (العلاقة بين التكيف النفسي وأسباب التحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمراكز الريادية): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مستوى العلاقة بين التكيف النفسي وأسباب الالتحاق لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين في المراكز الريادية، والكشف عن أسباب التحاقهم بالمراكز الريادية، كما هدفت إلى تعريف العلاقة بين التكيف النفسي لدى الطلبة الموهوبين والمتفوقين وأسباب التحاقهم بالمراكز الريادية، وقام الباحث باستخدام مقياسين لأغراض الدراسة وهما: مقياس أسباب التحاق الطلبة بالمراكز الريادية الذي تم تطويره من خلاله، ومقياس التكيف النفسي، وقد طُبق المقياسان على عينة الدراسة، والبالغ عددها (50) طالباً وطالبة من الطلبة الموهوبين والمتفوقين، تم اختيارهم بشكل قصدي من مركز ريادي عين الباشا في محافظة البلقاء في الأردن، كذلك أظهرت النتائج أن أكثر أسباب التحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي هي الأسباب النفسية، وأقلها هي الأسباب الأسرية. كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً لصالح الإناث في كل من الأسباب الدراسية والأسرية، وقد تبين أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين كل من التكيف الانفعالي والأسباب النفسية لالتحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي، وكذلك التكيف الأسري والأسباب الدراسية لالتحاق الطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي. في حين لا توجد هناك أية علاقة ارتباطية بين المجالات الأخرى من التكيف وأسباب الالتحاق الأخرى للطلبة الموهوبين والمتفوقين بالمركز الريادي.

دراسة السميري (2014): هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي لدى زوجات شهداء الحرب الاخيرة على غزة، وشملت عينة الدراسة (40) زوجة من زوجات شهداء الحرب الأخيرة، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي، والبرنامج الإرشادي، من إعداد الباحثة، واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي ، حيث كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر كبير للبرنامج في أفراد المجموعة التجريبية، كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية.

دراسة (Carra, 2010): هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والتكيف النفسي للأرامل كبار السن، حيث هدفت إلى معرفة ما اذا كان التكيف النفسي للأرامل يتأثر بجودة الحياة الزوجية، الصراع، الدفء والثقة، وشملت العينة (1532) شخصاً متزوجاً، تتراوح أعمارهم بين 65 إلى كبار السن، واظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة القلق بين الأرامل اللواتي كن يعتمدن بشكل كبير على أزواجهن، فيما كشف النتائج أن هناك مستويات متدنية من القلق لدى الأرامل اللواتي كن لا يعتمدن على ازواجهن، كما بينت النتائج أن هناك مستويات

أقل من التوافق للأشخاص الارامل الذين تتسم علاقاتهم بالخلاف مع ازواجهن، بينما ارتفعت مستويات القلق لأولئك الذين يتمتعون بتقارب في الحياة الزوجية.

دراسة (Unwin et al, 2009): هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الحالة النفسية والاجتماعية والمتغيرات الديمغرافية على نتائج التكيف الايجابي لدى حالات بتر الاطراف السفلية، وقد تكونت عينة الدراسة من (99) مريضاً يعانون من بتر الأطراف السفلية، وقد استخدم الباحث بيانات المرضى خلال المتابعة لمدة سته شهور، كما استخدم الأشرطة ومقياس (باناس) ومقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي ومقياس الأمل، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى اهمية المتغيرات النفسية والاجتماعية في المستقبل للتنبؤ بالتكيف النفسي الايجابي لدى مبتوري الأطراف السفلية.

3. منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي في دراسته ويعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها ودراسة العلاقة بين المتغيرين التابعيين في الدراسة وهما مستوى مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية، ومستوى التكيف النفسي في ضوء بعض المتغيرات.

مجتمع الدراسة والعينة

اشتمل مجتمع الدراسة على جميع زوجات الشهداء في فلسطين، اما عينة الدراسة فتكونت من (200) زوجة شهيد تم اختيارهن ضمن العينة الطبقية العشوائية لاختيار عينة الدراسة في محافظات الضفة الغربية.

أداة الدراسة

بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة وفرضيتها قامت الباحثة بتصميم استبانة تكونت من (15) فقرة تتعلق بالضغوط النفسية والاجتماعية و (15) فقرة تتعلق بالتكيف النفسي، وذلك من اجل توضيح مدى الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه الزوجات الشهداء وتوضيح مستوى التكيف النفسي لديهن، ولتوضيح العلاقة ما بين متغيرات الدراسة استخدمت الباحثة الاختبارات الإحصائية المناسبة ويمكننا عرض نتائج الدراسة كما يلي:

الجدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
العمر	أقل من 20 سنة	1	%0.5
	من 20-30 سنة	42	%21
	من 31- 40 سنة	53	%26.5
	من 41- 50 سنة	43	%21.5
	أكبر من 51 سنة	61	%30.5
الحالة الاجتماعية	متزوجة	48	%24
	أرملة	132	%66
	مطلقة	20	%10
مكان السكن	مدينة	91	%45.5
	قرية	72	%36
	مخيم	37	%18.5
التحصيل العلمي	توجيهي أو أقل	65	%32.5

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
	بكالوريوس	102	%51
	دراسات عليا	33	%16.5
عدد سنوات استشهاد الزوج	أقل من سنة	6	%3
	من سنة – خمس سنوات	29	%14.5
	من ست – عشر سنوات	38	%19
	أكثر من 10 سنوات	127	%63.5
العمل	تعمل	72	%36
	لا تعمل	128	%64
عدد الأبناء	لا يوجد	19	%9.5
	من 1- 3 أبناء	108	%54
	اكثر من 3 أبناء	73	%36.5
المجموع		200	%100

صدق وثبات الاستبانة

ومن أجل التحقق من صدق العبارات التي تكونت منها أداة الدراسة (الاستبانة) لجأت الباحثة لاستخدام صدق المحكمين، وهو ما يعرف بالصدق المنطقي أو الصدق الظاهري، وذلك من خلال عرض الاستبانة على (سبعة) محكمين من ذوي الاختصاص في الجامعات الفلسطينية من اجل ضمان تناسب المقياس المستخدم للعبارات التي اجابت عنها عينة الدارسة، وسلامة صياغة الفقرات، وقامت الباحثة بتعديلها اعتماداً على آراء المحكمين لتصبح بصورتها النهائية التي وزعت بها.

كما استخدمت الباحثة ثبات التجانس الداخلي (Consistency) من اجل فحص ثبات أداة الدراسة، وهذا النوع من الثبات يشير إلى قوة الارتباط بين الفقرات في أداة الدراسة، ومن اجل تقدير معامل التجانس استخدمت الباحثة معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، وأوضحت النتائج أن القيم كانت مرتفعة وتجعل من إدارة الدراسة مناسبة، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (2) قيمة معامل ثبات كرونباخ الفا.

الرقم	المحور	عدد الفقرات	الثبات
1	الضغوط النفسية والاجتماعية	15	.821
2	التكيف النفسي	15	.728
	الدرجة الكلية	30	.797

4- عرض النتائج ومناقشتها

ولمعرفة مستوى مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء يوضح الجدول النتائج المتعلقة بدرجة موافقة عينة الدراسة على فقرات أداة الدراسة والتي كانت كما يلي:

جدول رقم (3) مستوى الضغوط النفسية والتكيف النفسي الخاص بإجابات عينة الدراسة

الرقم	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الموافقة
1	الضغوط النفسية والاجتماعية	4.01	.494	%80.2	كبيرة جدا
2	التكيف النفسي	3.21	.453	%70.4	كبيرة
	الدرجة الكلية	773.	.426	75.3%	كبيرة

وتجيب النتائج السابقة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة والذي يتعلق بمستوى الضغوط النفسية والاجتماعية والذي بلغ 80.2% مما يدل على وجود الكثير من الضغوط التي تعاني منها زوجات الشهداء، بالإضافة إلى الإجابة عن سؤال الدراسة الثاني والذي يتعلق بمستوى التكيف النفسي فقد بلغ مستواه 70.4% وهي قيمة كبيرة وتوضح مدى قدرتهن على التكيف مع الضغوط والظروف الصعبة التي رافقتهن نتيجة استشهاد ازواجهن.

وللإجابة عن فرضيات الدراسة يوضح الجدول التالي هذه النتائج اعتماداً على إجابات عينة الدراسة، واستخدمت الباحثة اختبار (one sample t_test) بهدف توضيح العلاقة ما بين الضغوط النفسية والتكيف النفسي والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (3) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة العلاقة بين متغيرات الدراسة

الرقم	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
1	الضغوط النفسية والاجتماعية	3.90	.411	61.576	.000
2	التكيف النفسي	3.62	.44	49.262	.000

نلاحظ من خلال البيانات الواردة في الجدول السابق أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائي عند مستوى الدلالة (α = 0.05) بين متغيرات الدراسة حيث كانت جميع قيم مستوى الدلالة على جميع المتغيرات أقل من (0.05)، وبالتالي يتضح لنا وجود علاقة إحصائية ما بين مستوى مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي.

ولتوضيح مستوى العلاقة ما بين المتغير الأول مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والمتغير الثاني التكيف الاجتماعي، استخدمت الباحثة اختبار معامل ارتباط بيرسون، والذي أشار إلى وجود علاقة مرتفعة ما بين المتغير وكانت النتائج كما يلي:

جدول (4) معاملات ارتباط بيرسون بين درات عينة الدراسة بين متغيرات الدراسة

الرقم	المتغيرات	التكيف النفسي	
		معامل بيرسون	مستوى الدلالة
1	مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية	.272	*.000

وللإجابة عن فرضيات الدراسة المتعلقة بالمتغيرات المستقلة، يوضح الجدول التالي هذه النتائج:

جدول (3) نتائج تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لمتغيرات الدراسة

المحور	المتغيرات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
مواجهة الضغوط	العمر	2.852	.095
	الحالة الاجتماعية	.582	.629

المحور	المتغيرات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة
النفسية والاجتماعية	مكان السكن	1.826	.167
	التحصيل العلمي	.393	.676
	عدد سنوات استشهاد الزوج	2.281	.135
	العمل	1.616	.192
	عدد الأبناء	.135	.874
التكيف النفسي	العمر	2.893	.061
	الحالة الاجتماعية	.662	.091
	مكان السكن	.808	.288
	التحصيل العلمي	1.20	.339
	عدد سنوات استشهاد الزوج	1.002	.073
	العمل	.766	.201
	عدد الأبناء	.821	.099

وتشير النتائج الواردة إلى صحة الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية لدى زوجات الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين مستويات التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء.

ويلاحظ من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثة في هذه الدراسة وجود علاقة ارتباطية واضحة ما بين مستوى مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، فكلما زادت قدرتهن على مواجهة ما يتعرضن له من ضغوط نفسية واجتماعية كلما ارتفع مستوى التكيف النفسي لديهن مع البيئة والمحيط والافراد من حولهن، وتشير هذه النتيجة إلى نتائج مشابهة توصل اليها كل من (دابشة، 2017)، (الضريبي، 2010)، (السميري، 2014).

التوصيات والمقترحات

اعتماداً على نتائج الدراسة السابق توصي الباحثة بما يلي:

1- ضرورة العمل على توفير الدعم النفسي والاجتماعي لزوجات الشهداء من خلال تفعيل دور المنظمات الأهلية والحكومية مما يقلل من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجههن.
2- دعم زوجات الشهداء من خلال تقديم الدعم المالي والنفسي لهن وذلك من خلال العمل على إيجاد وظائف وأعمال تساهم في تغير أوضاعهن وتمكنهم من الانخراط في المجتمع من جديد مما يساعدهن على زيادة مستوى التكيف النفسي لديهن.
3- تنظيم ورشات نسوية تشارك بها زوجات الشهداء للحديث عن تجاربهن المختلفة والتواصل للاستفادة من خبرات بعضهن البعض مما يزيد قدرتهن على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية المحيطة بهن.

4- اعداد برامج توعوية خاصة لزوجات الشهداء للعمل على تفعيل دورهم في المجتمع وبحث اهم القضايا التي تواجههن ومساعدتهم في إيجاد حلول للمشاكل والتحديات التي يقعن بها.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- إبراهيم، رشا راغب (1998): "**الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدي طالبات المرحلة الثانوية**"، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدارسات النفسية والاجتماعية، جامعة عين شمس.
- أبو الحصين، محمد فرج الله (2010): "**الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات**"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.
- ابو حبيب، علي (2010): "**الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء**"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- ابو زايد، احمد (2006): "**التكيف النفسي وعلاقته بالمفهوم الذاتي في قضية انتفاضة الاقصى**"، اطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.
- الأمارة، سعد (2001): "**الضغوط النفسية**"، مجلة النبأ، العدد (54).
- حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامه عبد العظيم (2006): "**استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية**"، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حنون، رسمية (2003): "**استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء والسجناء الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية**"، مصر: مجلة كلية التربية بأسيوط، ط1.
- الخضري، باسل (2005): "**التكيف النفسي والاجتماعي بين زوجات والزوجات مع البيوت المهدمة**"، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- دوابشة، عز الدين محمد (2017): "**الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي**"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، نابلس، فلسطين.
- الرشيد، لولوة صالح (1999): "**أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعادات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية**"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود: الرياض.
- رضا، مخلفي (2008): "**أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف**"، مركز دراسة متمحور حول البعد النفسي والاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الشلف، الجزائر.
- زيد، دينا موفق (2007): "**مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي**"، دراسة مقارنة لدى طلبة شهادة الثانوية العامة بفرعيها العلمي والادبي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

- الزيناتي، اعتماد يعقوب (2003): "**أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة**"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.
- سرمك، حسين (1995): "**المشكلات الاجتماعية لأسرى الحرب وعائلاتهم**"، مكتبة مدبسلي، القاهرة، مصر.
- السميري، نجاح (2014): "فعالية برنامج ارشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة"، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية**، المجلد 28.
- صالي، خديجة (2010): "**التوافق النفسي والاجتماعي عند مجموعة من المراهقين المصابين بحساسية الغلوتين**"، دراسة ميدانية بالجمعية الجزائرية للمرضى المصابين بحساسية الغلوتين، دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- الضريبي، عبد الله (2010): "أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع.
- عبد اللطيف، آذار (2001): "**العلاقة بين مفهوم الذات والتكيف الاجتماعي لدى المعوقين جسدياً**"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- عبد المعطي، حسن (2006): "**ضغوط الحياة وأساليب مواجهته**"، القاهرة: مكتبة الزهراء.
- عبد المنعم، آمال محمود (2006): "**الارشاد النفسي الأسري مواجهة الضغوط النفسية لدى أسر المتخلفين عقلياً**"، مصر: مكتبة زهراء الشرق للنشر.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012): "**الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة**"، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- العرجاني، سالم عيد (2005): "**استراتيجيات التكيف لأبناء الشهداء المصدومين في قطاع غزة**"، رسالة ماجستير غير منشورة، القدس: جامعة القدس.
- عسكر، علي (2003): "**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**"، ط 3، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (2003): "**الاختبارات والمقاييس النفسية**"، مصر، منشأة المعارف.
- غانم، محمد حسن (2006): "**الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية**"، ط 1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- لبد، معتز محمد (2013): "**أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسط بمحافظات غزة**"، جامعة الأزهر، غزة.
- المحارب، ناصر ابراهيم (1993): "**الضغوط النفس اجتماعية، والاكتئاب، وبعض جوانب جهاز المناعة لدى الإنسان**"، المجلة المصرية للدراسات النفسية تصدرها الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ع 2، مصر.
- مريم، رجاء (2007): "**الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية**"، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق" مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، دمشق.
- المزروع، ليلى عبد الله (2009): "**أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر**"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

- المصري، نفين عبد الرحمن (2011): "**قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة**"، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الأزهر، غزة.
- ياغي، شاهر (2006): "**الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية**"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية-غزة.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Bianchi ,E . (2004**): stress and coping Among Cardiovascular Nurses** :A Survey in Brazil .Issues in Mental Health Nursing ,Vol (25), No (7) p.p:737-745.
- Carra Deborah &Arther (2010): **Marital Quality and Psychological Adjustment to Widowhood Among Older Adults A Longitudinal Analysis**. aInstitute for Social Research, University of Michigan, Ann Arborb Department of Health Care Policy, Harvard Medical School, Cambridge.
- Fredric, C.J. (1986): **Psycniatnc Traumain Victims of crime and terrorism. In G.R. Vandenbos & B.K. Bryant (Eds).** Cataclysms Crises and Catastophes Psychology in action. Washington D.C : American Psychological Association. PP: 55-108.
- Henk, Schut, Jos De Keijser & Jan, Van,Bout,H (2000). **Post Traumatic Stress Symptoms In The First Years Of Conjual Bereavement**, Anxiefy Research , Vol 4 (3) pp 225- 234.
- Oltmanns, T. F. &Emery, R. E (1998). **Abnormal psychology, New Jersey, prentice Hall2 Hall 24**. **Taylor, S. E.**
- Richards, J.; Encel, J., & Shut, R. (2003). "**The emotional and behavioral adjustment of intellectually gifted adolescents: A multi –dimensional, multi – informant approach**". High ability studies, 14(2), 153-164.
- Smith, T.W (1993): **The Hardy personality cognitive and physiological to Evaluative Threat**", Journal of Abnormal psychology, 50.(1)
- Unwin, K.(2009): **A prospective study of positive adjustment to lower limb amputation. Division of Clinical Psychology,** 23(11),1044-50.

الملحق (1): استبانة الدراسة

أداة الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

تحية طيبة وبعد ....

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء" وصممت هذه الاستبانة لجمع المعلومات حول موضوع الدراسة نرجو الإجابة على فقراتها.

شاكرين لكم على تعاونكم ومؤكدين بأن المعلومات التي ستقدمونها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

المعلومات تعامل بسرية تامة.

الجزء الأول: بيانات شخصية

العمر: أقل من 20 سنة ( ) من 20- 30 سنة ( )

من 31- 40 سنة ( ) من 41- 50 ( )

أكبر من 50 سنة ( )

الحالة الاجتماعية : متزوجة ( ) أرملة ( ) مطلقة ( )

مكان السكن: مدينة ( ) قرية ( ) مخيم ( )

التحصيل العلمي: توجيهي أو أقل ( ) بكالوريوس ( ) دراسات عليا ( )

عدد سنوات استشهاد الزوج: أقل من سنة ( ) من سنة – خمس سنوات ( )

من خمس- عشر سنوات ( ) أكثر من عشر سنوات ( )

العمل: تعمل ( ) لا تعمل ( )

عدد الأبناء: لا يوجد ( ) من 1- 3 أبناء ( ) أكثر من 3 أبناء ( )

الجزء الثاني: الرجاء قراءة العبارات التالية من ثم وضع إشارة (×) في المكان المناسب أمام كل عبارة.

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	المقياس الأول: مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية					
1	لا يمكنني التعامل مع المشاكل التي تواجهني					
2	اذا واجهتني مشكلة ما فسوف اجد طريقة لحلها					
3	استطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة قد تواجهني					
4	أتمكن من حل المشاكل بسهولة دون جهد أو مساعدة احد					
5	يسهل علي الوصول إلى أي هدف مهما كان صعباً					
6	لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي					
7	يلجأ أصدقائي وأهلي لي لحل معظم مشاكلهم					
8	اطلب المساعدة من الاخرين بكثرة					
9	يصعب علي التفكير في المستقبل وتوقع المشكلات التي يمكن أن تواجهني					
10	أرى التقدير والاحترام بعيون من حولي من الأهل والجيران والاصدقاء					
11	اعتمد على نفسي في حل المشاكل والضغوط التي امر بها					
12	ساعدني من حولي من الأهل والجيران في التقليل من الضغوط التي مررت بها بعد استشهاد زوجي					
13	ساهم استشهاد زوجي في زيادة الضغوط النفسية والاجتماعية التي امر بها					
14	يقدم من حولي المساعدة لي للتغلب على الظروف الاجتماعية والنفسية التي اعاني منها					
15	استطعت التغلب على المواقف الصعبة التي رافقت استشهاد زوجي					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
	المقياس الثاني: مستوى التكيف النفسي					
1	ينفذ صبري بسهولة عند التعامل مع الاخرين					
2	أشارك في معظم النشاطات الاجتماعية مع الاقراب والجيران					
3	المجتمع الذي أعيش فيه يشبع حاجاتي ورغباتي					
4	اجد نفسي مرحاً على غير العادة بلا سبب					
5	عندس شعور بأن من حولي يحبونني					
6	من السهل أن يمتلكني الغضب					
7	علاقتي طيبة مع أهلي وأهل زوجي					
8	من السهل علي الاختلاط مع الاخرين في محيطي					
9	استطيع مجاراة الجو الاجتماعي المحيط بي بسهولة					
10	أصاب بنوبات اغماء في المواقف الصعبة					
11	اشعر في معظم الأحيان بالوحدة والحزن					
12	اشعر بالحرج عند التعامل مع الغرباء					
13	اشبع معظم حاجاتي الاقتصادية ولا اطلب مساعدة احد					
14	مشاجراتي قليلة مع الجيران والأهل والاصدقاء					
15	اشعر بالفخر بسبب الظروف التي مررت بها واستطعت التغلب عليها					

شاكرين لكم حسن تعاونكم