مجلة جامعة الأقصى– سلسة العلوم التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، أبريل2023، ص:190–216
ISSN 2791 - 3783

فاعلية برنامج إرشادي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة

د. شيماء صبحي أبو شعبان
أستاذ علم النفس التربوي المساعد في الجامعة الإسلامية
د. أحمد الطيب أحمد محمد
أستاذ علم النفس التربوي المشارك في جامعة القران الكريم والعلوم الإسلامية

(تاريخ الاستلام 2022/08/21، تاريخ القبول 2022/10/06)

The effectiveness of a counseling program in improving coping strategies for psychological stress resulting from the blockade among university students in Gaza

Dr. Shaima Subhi Abu Shaban
Assistant Professor of Educational Psychology at the Islamic University
Dr. Ahmed Tayeb Ahmed
Associate Professor of Educational Psychology at the University of the Holy Quran and Islamic Sciences

(Received 21/08/2022, Accepted 06/10/2022)

د. شيماء أبو شعبان – الجامعة الإسلامية E-mail address: sdrshaima@gmail.com
د. أحمد الطيب أحمد – جامعة القران الكريم والعلوم الإسلامية E-mail address: sdrshaima@gmail.com

فاعلية برنامج إرشادي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى قياس مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى والكلية الجامعية بغزة، ولتحقيق أهدافها تم اختيار عينة من طلبة الجامعات بغزة ، بلغ عددهم (60) طالبًا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، أحدهما: المجموعة التجريبية وعددها(30)، والأخرى: المجموعة الضابطة وعددها (30) طالبًا وطالبة، واعتمد الباحثان المنهج التجريبي، طبقت عليهم أدوات الدراسة التالية: (مقياس الضغوط النفسية)، (المقابلة الإرشادية التشخيصية الفردية الموجهة)، (البرنامج الإرشادي) من إعداد الباحثين، بعد التأكد من صدق وثبات الأدوات، واستخدم الباحثان برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات، بعد تطبيق اختبارات عدة منها اختبار (ت T–TEST) للقيم المعتمدة (داخل المجموعات)، واختبار (ت) للقيم غير المعتمدة المستقلة (بين المجموعات)، ومعامل مربع إيتا، وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة مفادها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي؛ بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة، ويوصي الباحثان بتكثيف عقد البرامج الإرشادية لمساعدة الطلبة وإكسابهم مهارات مواجهة الضغوط النفسية، مع تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي – الضغوط – الحصار – طلبة الجامعات.

Abstract:

This study aimed to measure the effectiveness of a counseling program in relieving the psychological pressures resulting from the blockade among university students in Gaza, and in order to achieve the objectives of this study, a sample of university students in Gaza was selected, whose number reached (60) students, and they were divided into two groups, one of which is the experimental group and its number(30), and the other was the control group of (30) male and female students, and the researchers adopted the experimental approach, and various research tools were applied to them: (Psychometric Stress Scale), (Directed Individual Diagnostic Guidance Interview), (The counseling program) prepared by the researchers, after confirming the validity And the stability of the tools, and the two researchers used the Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) program to analyze the data, after applying several tests, including the T-TEST for the approved values (within groups), and the (T) test for independent unapproved values (between groups), and the square coefficient. The research reached several results that: There are no statistically significant differences in psychological stress between members of the control and experimental groups in the pre-measurement, while there are statistically significant differences in psychological stress between members of the experimental and negative groups. A delay in the post-measurement in favor of the experimental group, and there are no statistically significant differences in the psychological stress between the members of the experimental group in the post-follow-up measurements (a month and a half), and the researchers recommend intensifying the contracting of counseling programs in order to help students and equip them with skills to face psychological stress With activating the role of psychological counseling centers within universities.

key words: Counseling Program - Psychological Stress - Siege - University Students.

.

المقدمة:

يتعرض الفرد إلى العديد من المواقف الحياتية والضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبًا على حياته، ولربما تقوده إلى دائرة الاختلال أو الاضطراب رغمًا عنه بفعل بعض الظروف التي تحيط به، أو الأزمات الطارئة التي قد يمر بها في حياته.

ولا شك أن ظروف المجتمع هي التي تشكل الضغوط النفسية لدى الأفراد كما يحدث في قطاع غزة بفعل حصار الاحتلال الصهيوني على القطاع منذ سنوات وتفاقم الأزمات النفسية لدى المجتمع الغزي نتاج الحصار الغاشم.

حيث شكل الحصار الإسرائيلي على قطاع غزة ضغوطًا نفسية شديدة على جميع سكان القطاع وخاصة الشباب، حيث كان له أثرًا بالغًا عليهم، وفق ما أكدته نتائج دراسة (البرعاوي،2010).

وتتضح أهمية هذه المرحلة والتي تتبلور خلالها شخصية الفرد، ويبدأ خلالها الطالب بتحقيق آماله وطموحاته، فإن العناية بطلبة الجامعات والعمل على تكامل شخصياتهم أصبح موضوع اهتمام المسؤولين على مختلف المستويات، ويرجع ذلك إلى تعقد الحياة والعمل في المجتمع المعاصر. (السيد، 2018: 26)

وقد أشار المركز الفلسطيني (2003) إلى أن الحصار له آثار مدمرة على الشخصية الفلسطينية، الأمر الذي ينعكس على الشخصية على نحو خطير متمثلًا في خلق طبيعة شخصية حادة وغير متكيفة، ونمط من عدم الثبات النفسي، حيث يكون الفرد في حالة من التشوش العام، وقد يعاني من اضطرابات نفسية عدة. (البرعاوي، 2010: 106)

حيث تؤثر تلك الظروف الضاغطة سلبًا على حياة الأفراد وتهدد أمنهم وسلامتهم النفسية، لاسيما الطلبة في جميع المراحل، وطلبة الجامعات على وجه الخصوص وتتضح آثار تلك الظروف الضاغطة أمامهم بشكل جلي.

كون الضغوط النفسية والظروف التي يعيشها الطلبة تؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي، وكذا الجانب النفسي والاجتماعي، كما ينطوي إحساسهم بفقدان الأمن إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والقلق والتوتر، وهنا يقع على كاهل الجامعات مسئوليات جمة في توفير احتياجات الطلبة النفسية والاجتماعية والتي تتسم بالموضوعية والتوازن، حتى نوفر لهم حياة كريمة يسودها الأمن والأمان والرضا عن الحياة. (المدهون، 2014: 14)

حيث تمثل الضغوط النفسية المواقف والأحداث والصعوبات التي تواجه وتربك الطالب وتعترض تحقيق بعضًا من أهدافه، والتي قد تؤثر سلبًا على درجة توافقه النفسي والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، ونفسية انفعالية. (أبو حبيب، 2010: 13).

وتتعدد مظاهر وأنواع الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات، وتتضح آثارها جليًا من خلال الانسحاب من الدراسة الجامعية أو الرسوب الأكاديمي، أو تظهر من خلال سوء التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، كالميل إلى العزلة وفقدان الشعور بأهمية الذات، مما يؤثر سلبًا على أدائه الحاضر وأهداف الحياة المستقبلية.

وللضغوط انعكاسات سلبية على صحة الفرد النفسية، حيث ينعكس على أدائه العام، والتي حتمًا تقوده نحو اليأس والإحباط، وعدم الرضا، إضافة إلى النظرة السلبية تجاه الذات. (أبو العلا، 2009: 11)

وقد تناولت العديد من الدراسات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة منها دراسة عشعش (2016) والتي هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعات ،حيث كشفت نتائجها وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة التخصصات الأدبية والعلمية وأوصت بتعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة ، كما أفادت نتائج دراسة البرعاوي (2010)، ودراسة المعيذر(2014)، ودراسة أبو ناهية(2016)، ودراسة الطلاع (2016)، ودراسة(Hall and Torres ,2002)، ودراسة عساف (2018)، ودراسة الخوالدة (2018)، ودراسة أحمد(2018)، ودراسة عساف (2017)، ودراسة (George Essel &Patrick Owusu ,2017)، حول تأثير الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار سلبًا على الطلبة.

ويرى الباحثان أن عدم تناول مشكلة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات في مثل هذه الظروف، قد تكون له انعكاسات سلبية على بناء شخصياتهم، إضافة إلى مستواهم الأكاديمي ودرجة توافقهم النفسي والمجتمعي، ولربما تقود الطلبة نحو الاضطراب أو الانحراف السلوكي أو الرسوب الأكاديمي، مما يؤثر سلبًا على كافة الجوانب الحياتية والنفسية والأكاديمية لديهم.

لذا يريد الباحثان تناول هذا الموضوع نظرًا لشعورهما بالمشكلة وتفاقمها في ظل اشتداد الحصار، ومدى حاجة الطلبة الماسة

إلى البرامج الإرشادية التي تسهم في تخفيف الضغوط النفسية لديهم، لذا كان من الضروري إلقاء الضوء على دراسة تتناول مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية فيما يلي:

- الأهمية النظرية:

1- الحاجة إلى مثل هذه الدراسة لكثرة الحروب والطوارئ والأزمات التي يعيشها المجتمع الفلسطيني .

2- يمكن أن يكون مكمل للدراسات العربية التي بذلت في مجال الضغوط النفسية وحصار قطاع غزة، مما يضيف إلى ميدان علم النفس إضافة معرفية جديدة على صعيد البحوث العربية والأجنبية.

3- تسلط الدراسة الضوء على آثار الحصار على طلبة الجامعات في قطاع غزة، والتي تعتبر شريحة مهمة من شرائح المجتمع.

- الأهمية التطبيقية:

1- تسهم الدراسة في تحسين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات للمختصين النفسيين والمهنيين والإداريين لاتخاذ القرارات المناسبة بهذا الشأن.

2- يأمل الباحثان إفادة وتطوير خدمات الدعم النفسي داخل الجامعات الفلسطينية ومراكز التدريب والدعم النفسي والاجتماعي في المجال.

3- تقدم الدراسة برنامجاً ارشادياً لإدارة الضغوط النفسية بإمكان مراكز الإرشاد النفسي والأخصائيين الاستعانة به في تخفيف الضغوط النفسية لدى الأفراد.

4- تسهم الدراسة في إرشاد طلبة الجامعات وإكسابهم مهارات وأساليب عملية في مواجهة وإدارة الضغوط النفسية وقت الأزمات بأنفسهم.

أهداف الدراسة:

تتبلور أهداف الدراسة كالتالي:

1- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

2- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

3- الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة .

فرضيات الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة .

مصطلحات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي: (Guidance Program)

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البنّاءة المخطط لها بطريقة مترابطة

ومنظمة، وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة؛ وذلك لتحقيق أهداف محددة في السابق. (النجمة، 2008: 7)

ويعرّفه الباحثان إجرائيًا بأنه: مجموعة الأنشطة والفعاليات والممارسات العملية العلاجية المتكاملة والمحددة بفترة زمنية معينة، والتي يطبقها الباحثان في هذه الدراسة وفق جلسات إرشاد جمعي تهدف إلى خفض الضغوط النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية الناتجة عن حصار غزة.

- الضغوط النفسية: (Psychological Stresses)

يعرّف الضغط بأنه: حالة توتر نفسي متولد عن ضغوط خارجية والضغط بمثابة الأثر. (المعيذر، 2014: 8)

وتعرّف الضغوط النفسية بأنها: حالة تشير إلى عدم قدرة الفرد على التكيف مع التهديد المدرك سواء أكان حقيقيًا أم تخيلًا للصحة النفسية والجسدية والانفعالية والروحية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية المختلفة. (Alzaeem, sulauman &Gillani, 2010:20)

ويعرفها الباحثان إجرائيًا بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص (الطالب) في هذه الدراسة بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية عليه.

_ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

وتعرف بأنها: سلوك لمواجهة حالة التوتر والضغط ونمط من أنماط السلوك يهدف إلى تسهيل عملية تكيف الفرد مع البيئة المحيطة به، بغرض تحقيق أغراض معينة. (أبو دوابشة، 2017: 35)

ويعرفها الباحثان بأنها مجموعة الجهود التي يقوم بها الفرد للتصدي لمواقف ضاغطة من أجل إزالتها أو تخفيفها ومنعها من التفاقم وتقليل التأثير السلبي الناتج عنها في حياة الأفراد.

- طلبة الجامعات في محافظات غزة:

يعرّفهم الباحثان إجرائيًا بأنهم: الطلبة المنتظمون في الدراسة الجامعية، وتتراوح أعمارهن ما بين (18-21) عام، والمسجلين للدراسة فعليًا في جامعات قطاع غزة التابعة لوزارة التربية والتعليم للعام الدراسي 2021م.

حدود الدراسة:

يتحدد هذه الدراسة بالحدود الآتية:

1- الحد الزماني: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021م.

2- الحد المكاني: تم تطبيق البرنامج في الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية بغزة

3- الحد البشري: تقتصر هذه الدراسة على طلبة الجامعات في قطاع غزة.

4_الحد الموضوعي: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة.

_ الإطار النظري والدراسات السابقة:

يرى الباحثان أن الضغوط النفسية سلسلة من الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد في حياته وتثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والإحباط، فتحدث لديه سوء توافق ذاتي واجتماعي وتؤثر سلبًا على حياته.

وتعرّف الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من المؤثرات غير السارة، والتي يقيمها الفرد على أنها تفوق مصادر التكيف لديه، وتؤدي الى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية والجسمية لدى الفرد. (عبيد، 2008: 21)

وتعرف الجمعية الأمريكية للطب النفسي الضغط بأنه أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة، كالمرض المزمن، وفقدان المهنة، والصراع الزواجي. (عربيات، 2005: 255)

فقد يكون الضغط داخلياً أو خارجياً، وقد يكون طويلاً أو قصيراً، وإذا طال هذا الضغط فقد يرهق الفرد ويؤدي إلى انهيار الآداء المنظم للوظائف. (غباري وأبو شعيرة، 2010: 127)

وتتعدد أنواع الضغوط النفسية، فمنها الضغط الذي قد يكون إيجابيًا أو سلبيًا، كون الضغط محصلة التفاعل بين الفرد وبيئته، ويترافق مع ظروف الفرد المادية والاجتماعية والنفسية والسلوكية، كما أنه ذو طبيعة تراكمية، حيث تؤثر الضغوط وأنواعها في مستوى الإجهاد الفردي. (إيبو، 2019: 75)

ويُشير أبو العلا (2009) إلى نوعين من الضغوط: الضغوط الإيجابية وهي الضغوط المفيدة والتي يشعر الفرد خلالها بالقدرة على الإنتاج والانجاز بسرعة وحسم، كما أن لها آثارًا نفسية

إيجابية تتمثل في توليد الشعور بالسعادة والسرور لديه، وينعكس هذا في محله على إنتاجية العمل، والضغوط السلبية وهي الضغوط ذات الانعكاسات السلبية على صحة ونفسية الإنسان، ومن ثم ينعكس على أدائه وإنتاجيته في العمل، والتي حتمًا تقود الفرد نحو اليأس والإحباط، وعدم الرضا عن العمل، إضافة إلى النظرة السلبية تجاه العمل.(أبو العلا، 2009: 11)

كما يُشير عويس (2003) إلى أن هناك نوعين من الضغوط النفسية هما: ضغط نفسي حاد وهو الحالة التي يظهر فيها الضغط بسرعة، ويزول أيضًا بوتيرة سريعة، ولكنه يتميز بالحدة والشدة وغالبًا ما يكون هذا الضغط مفاجئًا ومؤقتًا، وضغط نفسي مزمن هو الحالة التي لا يظهر بها الضغط بشكل حاد وواضح، غير أنه يستمر لفترات زمنية طويلة تمتد لأسابيع أو لأشهر أو لسنوات في حياة الأفراد، ويسبب هذا النوع من الضغط الأمراض والاضطرابات المختلفة، لأن على الفرد أن يعيش هذه الحالة وآثارها على عقله وجسمه فترة طويلة؛ لذا فهو بحالة استثارة تفوق المعدل الطبيعي لفترة زمنية طويلة نسبيًا. (فياض، 2017: 38)

ويلعب الحصار دورًا كبيرًا في زيادة الضغوط النفسية داخل المجتمع الغزي وفق نتائج دراسات سابقة منها: دراسة البرعاوي (2010)، ودراسة المعيذر(2014)، ودراسة أبو ناهية(2016)، ودراسة الطلاع (2016)، ودراسة(Hall and Torres ,2002)، ودراسة عساف (2018)، ودراسة الخوالدة (2018)، ودراسة أحمد(2018)، ودراسة عساف (2017)، ودراسة (George Essel &Patrick Owusu ,2017)، ودراسة الطلاع (2016)، حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى تأثير الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار سلبًا على الطلبة وذويهم، وأوصت بضرورة عقد برامج إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية لدى الطلبة، حيث تركت تلك الضغوط آثارًا سلبية على صحة الطلبة النفسية، كما ساهم في تراجع مستواهم العلمي، مما أدى إلى ارتفاع عدد الخريجين مع ضعف فرص العمل بسبب الحصار، كل ذلك ترك مردوده السلبي على تركيز الطلبة ومثابرتهم في دراستهم، فالطالب يعاني من ضعف الدافعية للتحصيل العلمي، ويعاني من حالة تشتت ذهني مستمر بسبب سوء الأوضاع الاقتصادية والأمنية في ظل الحصار. (صافي، 2012: 5)

حيث تمثل الحياة الجامعية منعطفًا حادًا في حياة الطلبة، ذكورًا أو إناثًا، تفرض عليهم نمطًا معينًا من الحياة، فكان لابد لهم من تطوير أساليب تكيفية جديدة معه، فهم يواجهون جملة من المشكلات تتطلب منهم الإلمام بأساليب التكيف معها، ليتمكنوا من التعامل الآمن مع الضغوط النفسية الناتجة عنها. (senel, Consuelo,Robin& Stewart,2001)

وساهم الحصار في نشوء العديد من المشكلات الحياتية منها الانقطاع المستمر للتيار الكهربائي، وتقطيع سبل المواصلات بين الحين والآخر بسبب نقص البنزين والغاز، في نقص التحصيل العلمي للطلبة، وإصابتهم بالتشتت، وضعف التركيز، وصعوبة تنظيم الوقت. (صافي، 2012: 5)

وتشير دراسة دخان والحجار(2006) إلى أن الطلبة يعانون أشكالًا مختلفة من الضغوط ناتجة عن الاحتلال الإسرائيلي، وخاصة الحصار وما صحبه من أزمات، وتبين نتائج الدراسة أن بيئة الجامعة تحتل لدى الطلبة المرتبة الأولى في الضغوط النفسية، وهذا يعود إلى أن الطلبة لديهم توقعات مبالغ فيها عن بيئة الجامعة، وهي بالأساس جزء من البيئة العامة للمجتمع الفلسطيني، وينعكس عليها أيضًا الأحداث الجارية في فلسطين، وأيضًا ما يؤثر على المجتمع من مشاكل مالية وفنية وخدماتية يمكن أن ينطبق تمامًا على بيئة الجامعة، ومن هنا يُلاحظ عدم تكيف الطلبة لطلبة الجامعات في ظل الحصار. (دخان، الحجار، 2006: 385)

ويرى الباحثان أن اشتداد ضغوط الحصار على طلبة الجامعات بلا شك أثر على درجة تكيف الطلبة في الجامعات، حيث لا يتوافر لدى الطلبة مقومات التكيف النفسي، أو تحقق إشباع الحاجات الفردية وتحقيق الأهداف الشخصية، إضافة إلى كم الضغوط النفسية التي يعايشها الطالب الجامعي رغمًا بفعل الحصار، حيث يعاني أغلب الطلبة من الإحباط العام نتاج ضعف الإمكانات المتاحة وتدهور الوضع الاقتصادي، فمنهم من يضطر للانسحاب من الدراسة، ومنهم من يتابع الدروس دون التسجيل الرسمي في الجامعة، بسبب عدم قدرته على تسديد الرسوم الجامعية، مما يولد لديه الشعور بالقلق والخوف والتهديد من عدم إكمال دراسته بفعل تلك العوائق، ومنهم من يضطر للتسجيل في الاختصاصات التي تتطلب رسوم دراسية أقل وقد لا تنسجم مع ميولهم ورغباتهم.

وتُعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم ، لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة فيه من فرد إلى آخر، فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات إيجابية

لمواجهة الضغوط، في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع أساسًا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه، ومن ثم تقييم مصادره وإمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط، لذا ونظرًا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات المواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها، لأنها تبقى بكل بساطه بالموقف المحدث للضغط، وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة. (ايبو، 2019: ص86)

ويرى الباحثان أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تتمثل في مجموعة الجهود التي يقوم بها الفرد للتصدي لمواقف ضاغطة لإزالتها أو تخفيفها ومنعها من التفاقم، وتقليل التأثير السلبي الناتج عنها في حياة الأفراد.

ويمكن تقسيم أساليب مواجهة الضغوط إلى فئتين رئيسيتين هما:

1- أساليب تركز على المشكلة وتتخذ مواقف عملية وإجراءات فاعلة لمواجهة الواقع وعواقبه، من خلال التعامل الفاعل والبناء مع عوامل الضغوط النفسية.

2- أساليب التعامل المركز على الانفعال ومحاولة ضبط المشاعر أو تعديلها. (Roha, 2000)

أما تايلور وزملاؤه فيرون أن العمليات المعرفية التي تمكن الأفراد من مواجهة الضغوط وهي:

1- عند مقارنة الأفراد لأنفسهم مع الآخرين فإنهم يكونون أقل خطأ منهم.

2- خلق مواقف افتراضية تكون أكثر ضغطًا من الموقف الذي يمرون به.

3- بناء فوائد وخبرات من المواقف المأساوية. (عربيات، 2005: 251)

ويؤكد الباحثان على أهمية إكساب الطلبة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية حيث يتوافق الباحثان مع وجهة نظر (أبو حطب، 2003: 36-35) الذي يرى أن الواقع الفلسطيني يعج بالضغوط النفسية التي نتجت من خلال تفاعل الظروف السياسية والعسكرية للشعب الفلسطيني مع مختلف جوانب الحياة، فمن الناحية السياسية حرمت الأسرة الفلسطينية أبسط حقوق الإنسان وهو الشعور بالأمن والأمان، حيث التعرض للقتل والتنكيل والتشريد وقصف المنازل وغيرها من الضغوط، ومن الناحية الاقتصادية فهناك نسبة عالية جدًا من الأسر التي تعيش تحت خط الفقر، بسبب تدمير الاقتصاد الفلسطيني، وفقدان الكثير من العمال لأعمالهم، وانقطاع رواتب الموظفين المنتظمين، وندرة الموارد مقارنة بالكثافة السكانية في غزة، ومن الناحية الصحية نجد التلوث بالغازات السامة، وتلوث المياه، ومن الناحية الاجتماعية توجد بعض السلبيات، ومن الناحية الأسرية هناك انعكاسًا للظروف الاقتصادية والسياسية على ظروف الأسرة وتشكل ضغوطًا نفسية داخلها.

كما تتفق وجهة نظر الباحثان مع جميع الدراسات التي تناولت الواقع الفلسطيني الذي يعج بالضغوط النفسية الناتجة عن الحصار، والتي منها دراسة عساف وشعث (2003)، دراسة (الهلول، 2007)، ودراسة جمعية الدراسات النسوية التنموية الفلسطينية (2008)، ودراسة أبو عبده (2010)، ودراسة العابد (2010)، ودراسة جلالة (2015)، ودراسة الطلاع (2016)، ودراسة عساف (2017)، ودراسة عساف (2018)، ودراسة عبد ربه (2019).

فتشير دراسة Almsabheen, W &et (2019): إلى الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعات والأساليب الفعالة في التعامل معها، اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتناول أسلوب التحليل السردي، واستخدم الباحث خلالها مقياس الضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى أن الضغوط النفسية حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد نتاج تعرضه لعوامل عدة من البيئة المحيطة، وأن مصادر تلك الضغوط تتعدد لدى طلبة الجامعات، منها الأكاديمية، والأسرية، والمادية وغيرها، كما تؤثر الضغوط النفسية على تحصيلهم الأكاديمي، ودرجة توافقهم مع البيئة الجامعية، حيث تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن 80% من أمراض العصر مثل: نوبات القلب والاكتئاب والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية، وأوصت الدراسة بتقديم الأساليب الفعالة لمواجهة الضغوط، كتغيير أسلوب التفكير نحو العقلاني من خلال الاسترخاء.

وهدفت دراسة أبو لحية (2018): إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة والايجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل في قطاع غزة، على عينة قوامها(383 خريج وخريجة) تتراوح أعمارهم ما بين (29-22) عام من فئة الشباب، اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت أدوات

عدة منها: مقياس ضغوط الحياة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس الإيجابية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين مقياس ضغوط الحياة والإيجابية، وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ضغوط الخوف من المستقبل والإيجابية، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات الخريجين العاملين والعاطلين عن العمل في ضغوط الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطاتهم في الإيجابية؛ إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا على الإيجابية بين الجنسين لصالح الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المستويات الاقتصادية (العالية والمتوسطة والمنخفضة) على الإيجابية لدى العاملين والعاطلين عن العمل، وأوصت الدراسة العمل على بناء البرامج الإرشادية الخاصة بالإيجابية، لدعم الشباب وقدراتهم.

كما هدفت دراسة (خليفي، 2018): إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، تم استخدام مقياس الصحة النفسية الذي أعده " سيد عبد الحميد مرسي"، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده "عبد الحق لبوازدة"، وبعد التحقيق من الخواص السيكومترية لهذه المقاييس في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيقها على عينه قوامها (200) طالبًا وطالبة، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيًا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة. مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدي طلبة الجامعة بالجزائر، وأوصت الدراسة إعداد البرامج الإرشادية والتدريبية الوقائية منها والعلاجية، والتعرف على أساليب مواجهة الضغوط.

أما دراسة George Essel &Patrick Owusu (2017): فهدفت إلى بيان تأثير الضغط النفسي على الأداء الأكاديمي للطلاب وإدارة الإجهاد بين طلاب جامعة سينايوكي للعلوم التطبيقية، حيث تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الباحثان أدوات عدة منها: مقياس الضغط النفسي، ومقياس الأداء الأكاديمي، ومقياس الإجهاد، وتوضح النتائج وجود عوامل مختلفة تسبب التوتر بين الطلاب، وأوضحت النتائج أن العمل مع أشخاص جدد هو السبب الرئيسي للتوتر لدى الطلاب في كلا المجموعتين، أما في حالة العوامل البيئية فكانت المخاوف بشأن المستقبل هي العامل الرئيسي وتسبب الإجهاد بين الطلاب، في حين أن عبء العمل الصفي كان العنصر الرئيسي للإجهاد فيما يتعلق بالعوامل الأكاديمية، أما في فئة العوامل الشخصية فتسببت المشكلات المالية في زيادة الضغط لدى الطلاب، ومع ذلك يمكن إدارة الإجهاد من خلال تقديم دورة إدارة الإجهاد والانخراط في الأنشطة اللامنهجية، وخلاصة النتائج تتجه نحو تنوع مظاهر التوتر والاجهاد والضغط النفسي لدى طلبة الجامعات، وتوصي الدراسة تكثيف جهود للوقاية من الضغوط النفسية .

وهدفت دراسة الشريدة (2016): إلى الكشف عن فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية من جامعة القصيم، واعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي، وقد بلغت العينة (40 طالبًا وطالبة)، وتراوحت أعمارهم ما بين (19–20)، وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية إعداد (شقير، زينب، 2003) والبرنامج المعرفي الانفعالي السلوكي من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطالبات لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطالبات في المجوعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي، إذ توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج توعوية لنشر الإيجابية والتفكير البناء.

بينما هدفت دراسة أبو ناهية (2016): إلى الكشف عن الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتهما بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي، حيث تكونت عينة الدراسة من 95 طالبًا جامعيًا، 2016، باستخدام مقياس ضغوط الحياة إعداد الباحث، ومقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة، ومقياس تقدير الذات ومقياس روتر للضبط الداخلي والخارجي من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من ضغوط الخوف من المستقبل عند مستوى 0.01، وضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي وبين تقدير الذات لدى طلاب جامعة الأزهر، كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط الواقع الاجتماعي والسياسي وموضع الضبط الداخلي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الأساليب الإحجامية والدرجة الكلية للأساليب الإحجامية وبين تقدير الذات، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين أبعاد الأساليب الإحجامية وبين موضع الضبط الداخلي، وأوصت الدراسة الاهتمام بالشباب الجامعي من خلال تكثيف الخدمات الإرشادية المختلفة.

وهدفت دراسة رضوان (2012): إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية، وتم إجراء الدراسة على(200 طالب وطالبة) ، واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي، كما اعتمد خلالها أيضًا على مقياس الضغوط النفسية من إعداده، وأسفرت النتائج على أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط حصلت على وزن نسبي (82.71%)، وهذا يؤكد قوة استخدام الطلبة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيًا لكل من متغير الجنس والتخصص الجامعي والمستوى الأكاديمي والمعدل التراكمي، وتوصي الدراسة بعقد لقاءات مع الطلبة والتركيز على توعيتهم بدور السنة في علاج الضغوط.

التعقيب على الدراسات السابقة:

واجه الباحثان صعوبة في إيجاد دراسات سابقة تتناول موضوع الدراسة من الجانب التجريبي، حيث إن أغلب الدراسات تناولته بشكل وصفي ، رغم ذلك اتفقت الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات السابقة في موضوع الدراسة حيث تناولت بعض الدراسات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات ومنها: دراسة أبو عبده (2010)، دراسة رضوان (2012)، دراسة أبو ناهية (2016)، دراسة الشريدة (2016)، George Essel & (Patrick Owusu, 2017)، دراسة (خليفي، 2018)، دراسة أبو لحية (2018)، دراسة Almsabheen, W & et, (2019).

كما اتفقت الدراسة مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة إذ تناولت مجملها طلبة الجامعات كدراسة رضوان (2012)، دراسة أبو ناهية (2016)، دراسة الشريدة (2016)،دراسة (George Essel &Patrick Owusu, 2018)، دراسة (خليفي، 2018)، دراسة أبو لحية (2018)، دراسة (Almsabheen, W & et, 2019).

كما اتفقت الدراسة مع الدراسات السابقة في أدوات الدراسة، إذ أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة استخدمت مقياس الضغوط النفسية، وتميزت الدراسة الحالية بأنها الدراسة الأولى التي توظف برنامجًا إرشاديًا في تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة، حيث اتضح لدى الباحثين ندرة المراجع التي تتناول موضوع الدراسة من خلال المنهج شبه التجريبي واعتماد أغلب الدراسات على المنهج الوصفي.

_ الطريقة والإجراءات:

قام الباحثان باتباع أساليب وأدوات المنهج العلمي؛ للوصول إلى الحقائق وتعميمات صالحة للبناء عليها، وفيما يلي توضيح لتلك الإجراءات:

منهج الدراسة:

اعتمد الباحثان في إجراء الدراسة على المنهج شبه التجريبي، ويُعرّف المنهج شبه التجريبي بأنه: "استخدام التجربة في إثبات الفروض، أو إثبات الفروض عن طريق التجريب، ويتخذ سلسلة من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى" (عبيدات وآخرون، 2002: 197)

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعات قطاع غزة، حيث قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من أصل المجتمع الإحصائي وفق معادلة ستيفن ثامبسون ، وقد خلصت ما يقدر ب (376) طالبًا وطالبة ، ومن ثم انتقاء أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالبًا وطالبة جامعية، ممن حصلوا على أعلى درجات في مقياس الضغوط النفسية، حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين إحداهما المجموعة التجريبية البالغ عددها (30) ، والتي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، والأخرى المجموعة الضابطة وعددها (30) طالبًا وطالبة من مختلف الاختصاصات والمستويات الجامعية .

أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان باستخدام مجموعة من الأدوات هي (استبيان الضغوط النفسية، البرنامج الإرشادي، وقاما بالتحقق من خصائصها السيكومترية، للتأكد من صلاحيتها.

أولاً: مقياس الضغوط النفسية:

طريقة الإعداد:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي، والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، واستطلاع رأي عينة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية، وكذلك إطلاع الباحثين على مجموعة من

المقاييس العربية منها: مقياس التوتر النفسي لحبيب، مجدي (2008)، مقياس ضغوط الدراسة لإبراهيم، لطفي (2014)، مقياس مواقف الحياة الضاغطة لشقير، زينب (2002)، ومقياس الضغوط الحياتية والمجاراة لفياض، ناهد وباهي، مصطفى (ب. ت)، ومقياس تحمل الضغوط لإبراهيم، لطفي (ب. ت).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

1- صدق المحكمين:

قام الباحثان بعرض المقياس على عدد من الباحثين والأساتذة من أصحاب الخبرة والاختصاص، حيث بلغ عددهم (8) محكمين، وذلك للتحقق من صدق المقياس، حيث كانت نسبة الاتفاق بين المحكمين أكثر من 80% وقد استجاب الباحثان لآراء السادة المحكمين، وقاما بتعديل ما يلزم في ضوء مقترحاتهم.

والجدول التالي يوضح كافة التعديلات التي تمت على المقياس وفق آراء السادة المحكمين والتي تخص حذف أو إضافة أي فقرات داخل المقياس.

جدول رقم (1): تعديلات فقرات المقياس وفق آراء السادة المحكمين

البعد	ترقيم الفقرات المحذوفة	عدد فقرات البعد قبل الحذف	عدد فقرات البعد بعد الحذف	إضافة فقرات
البعد النفسي	8، 13، 15	22	19	0
البعد الاجتماعي	7، 11	12	10	0
البعد الاقتصادي	0	16	16	0
البعد الدراسي	3، 4	12	10	0
البعد السياسي	1، 3، 5، 6، 7، 8	12	6	7، 8، 9

2- صدق الاتساق الداخلي:

إن هذا النوع من الصدق يقوم على حساب ارتباطات درجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة، وحساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (2): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد النفسي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	أشعر بالإحباط بصورة مستمرة	0.648**
2	ضعف الفرص المتاحة يدفعني للانتقام ممن حولي	0.430*
3	أشعر بالصداع المستمر الذي يفقدني القدرة على التركيز	0.647**
4	اشتداد الحصار يجعلني لا أتقبل ظروفي	0.747**
5	أفتقد القدرة على التخطيط للمستقبل بسب التفكير بالأزمات الحالية	0.751**
6	أشعر برغبة في الهروب من الواقع	0.730**
7	الاعتداءات المفاجئة على القطاع تجعلني أعاني من الأرق وصعوبة النوم	0.552**

8	ضيق العيش يجعلني أفكر في التخلص من حياتي	0.509**
9	ضعف الإمكانات المتاحة تضعف همتي أو عزيمتي بسهولة	0.639**
10	أفكر بالموت بشكل مستمر	0.461*
11	أشعر بعدم الأمان النفسي والاجتماعي	0.715**
12	أشعر بالحزن	0.660**
13	أشعر بالدونية عندما أقارن نفسي بالأشخاص الآخرين	0.514**
14	أشعر بالاختناق والضيق بسبب الإغلاق المستمر للمعابر	0.586**
15	أغضب بسرعة بسبب نقص الحاجات الأساسية للمعيشة	0.711**
16	ضغوط الحياة تجعلني سريع البكاء والتأثر	0.534**
17	ضياع الفرص يشعرني بالدونية والعجز من وقت لآخر	0.725**
18	حياتي غير مستقرة	0.762**
19	لدي شعور بالظلم والاضطهاد	0.703**

يتبين من الجدول رقم (2) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

جدول رقم (3): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الاجتماعي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	أميل نحو العزلة وأتجنب المشاركات الاجتماعية	0.666**
2	تكثر الخلافات بيني وبين أفراد أسرتي	0.658**
3	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي بالجامعة	0.552**
4	يضايقني عدم اهتمام أفراد أسرتي بمشكلاتي	0.733**
5	أشعر بالتهديد واحتمالية فقدان أحد أفراد أسرتي	0.617**
6	أعيش في بيئة غير آمنة مليئة بالخوف	0.769**
7	أخشى الوقوع في أخطاء تخل بالآداب الاجتماعية	0.738**
8	أشعر بالخوف على مصير أفراد أسرتي بسبب الحصار	0.518**
9	أشعر أن وجودي في الحياة غير مهم	0.709**
10	أعاني من ضعف المساندة الاجتماعية	0.570**

يتبين من الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

جدول رقم (4): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الاقتصادي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	أعاني من تدني الدخل المادي لأسرتي	0.769**
2	مصروفي الشخصي قليل جدًا بسبب دخل الأسرة المنخفض	0.845**
3	تكثر المشكلات بين أفراد أسرتي بسبب سوء الوضع الاقتصادي	0.766**
4	يضايقني عدم توفير أسرتي لي ما أريد	0.820**
5	يضايقني عدم كفاية مصدر الدخل لتغطية نفقات المعيشة	0.841**
6	أخاف من المستقبل بسب انخفاض دخل أسرتي	0.857**
7	يصعب علي شراء الكتب الدراسية والمستلزمات الأخرى بسبب ضعف الإمكانيات المالية	0.781**
8	سوء الوضع الاقتصادي يجعلني أتجنب الخروج من المنزل	0.765**
9	يؤلمني حرماني من تقديم الاختبارات بسبب عدم دفع الرسوم الجامعية	0.609**
10	بسبب الفقر أذهب إلى جامعتي مشيًا على الأقدام	0.761**
11	ندرة الدخل المادي أثر سلبًا على حياتي	0.903**
12	الفوارق في المستوى المالي بيني وبين زملائي تشعرني بالدونية والعجز	0.738**
13	أعتقد أن مصدر متاعبي في الحياة هو سوء الوضع الاقتصادي	0.823**
14	يدفعني الفقر إلى عدم تلبية الزيارات والمناسبات الاجتماعية	0.782**
15	سوء الوضع الاقتصادي يضطرني إلى الانسحاب وتأجيل الدراسة	0.791**
16	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية	0.751**

يتبين من الجدول رقم (4) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات.

جدول رقم (5): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد الدراسي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	يصعب علي التركيز أثناء المحاضرة أو المذاكرة	0.678**
2	أشعر بالخجل عند تعاملي مع أساتذتي	0.513**
3	أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة	0.857**

4	أشعر برغبة في ترك الجامعة من وقت إلى آخر	0.310
5	أصف نفسي بالفاشل	**0.601
6	يضايقني قلق أسرتي الزائد على تحصيلي الدراسي	**0.656
7	أشعر بانخفاض الدافعية والإحباط العام داخلي	**0.749
8	يضايقني تحصيل زملائي المرتفع	**0.540
9	يضايقني حضور المحاضرات بدون تسجيل وذلك لعدم قدرتي على دفع الرسوم الجامعية	**0.685
10	انقطاع الكهرباء بشكل مستمر يجعلني لا أستطيع متابعة دروسي	**0.688
11	تضايقني كثرة الأعباء الدراسية في ظل ضعف الامكانات المتاحة	**0.770

يتبين من الجدول رقم (5) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل على أن هناك اتساق داخلي بين جميع الفقرات، ما عدا الفقرة (4) وهي غير دالة إحصائيًا، حيث قام الباحثان بحذفها من المقياس لأنها فقرة غير دالة إحصائيًا.

جدول رقم (6): معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والبعد السياسي

م	الفقرة	معامل الارتباط
1	يؤلمني الانقسام السياسي بين فتح وحماس	**0.755
2	متابعتي للأحداث السياسية تزيد من إحساسي الداخلي بالتوتر	**0.768
3	أشعر باليأس فور الإعلان عن أية انفراجات قريبة تخص رفع الحصار	**0.600
4	أفشل في التخطيط لحياتي بسبب اضطراب الوضع السياسي	**0.796
5	عدم اهتمام السياسيين بقضية الحصار يشعرني بالضيق	**0.902
6	يضايقني حضور أية نقاشات سياسية تخص حصار قطاع غزة	**0.753
7	أشعر بعدم القدرة على التعبير اتجاه أي قضية سياسية في بلادي	**0.753
8	يؤرقني استمرار النزاعات السياسية بين فتح وحماس	**0.771
9	أشعر بالضيق المستمر كون الجانب السياسي يؤثر سلبًا على حياتي	**0.635

يتبين من الجدول رقم (6) أن معامل الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للبعد التي تنتمي له كانت دالة عند مستوى دلالة أقل من 0.05، مما يدل وجود اتساق داخلي.

3- ثبات المقياس Reliability:

- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات وفقًا لهذه الطريقة من خلال تقسيم الاستبانة والأبعاد إلى مجموعتين، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بينهما، وتم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل سبيرمان للأبعاد الزوجية، ومعامل جتمان للأبعاد الفردية، وتبين أن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وفقا لطريقة ألفا كرونباخ كانت 0.953، ويُعدّ معامل ثبات جيد، ممكن الاعتماد عليه.

- طريقة ألفا كرونباخ:

إن معامل الثبات للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية وفقًا لطريقة ألفا كرونباخ كانت 0.973 ويُعدّ معامل ثبات مرتفع، مما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

ثانيًا: البرنامج الإرشادي:

قام الباحثان بإعداد البرنامج الإرشادي الخاص بتخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات، من خلال استخدام أساليب إرشادية عدة وما يرتبط معه من أنشطة مصاحبة مثل: المحاضرة المختصرة، الحوار الفعال، المناقشة الفاعلة، العصف الذهني، لعب الأدوار، الاسترخاء، التعزيز، النشاط البيتي، التفريغ الانفعالي باللعب، التفريغ الانفعالي بالرسم والأنشطة المختلفة.

استند البرنامج الإرشادي إلى العديد من النظريات الإرشادية أهمها نظرية الإرشاد المعرفي السلوكي، ونظرية الإرشاد السلوكي ونظرية الإرشاد العقلاني.

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة والمتمثلة في التأكد من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات بغزة قام الباحثان بالخطوات التالية:

1- الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة مثل: دراسة أبو عبده (2010)، دراسة رضوان (2012)، دراسة أبو ناهية (2016)، دراسة الشريدة (2016)، (George Essel & Patrick Owusu, 2017) ، دراسة (خليفي، 2018)، دراسة أبو لحية (2018)، دراسة Almsabheen, W & et, 2019)). التي تناولت الفنيات المعرفية السلوكية في الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار.

2- الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية المتعلقة بالضغوط النفسية وسبل مواجهتها مثل: برنامج الشريدة (2016) والذي يهدف نحو تعزيز سبل مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة .

3- صياغة محتوى البرنامج وعدد الجلسات والأنشطة والفنيات المستخدمة في الجلسات.

4- تحديد الإجراءات والفنيات التي سيستخدمها الباحثان مع المجموعة التجريبية.

5- عرض مخطط الجلسات العلاجية بصيغتها الأولية على عدد من المحكمين في مجال علم النفس والصحة النفسية، للتأكد من صلاحية الأهداف والاستراتيجيات التي استخدمت فضلًا عن عدد الجلسات والمدة الزمنية لتحقيق أهداف البرنامج.

6- إجراء التعديلات اللازمة التي طلبها المحكمون، والبدء بإجراءات التطبيق الفعلي على العينة التجريبية.

جدول (7): ملخص عام حول جلسات البرنامج الارشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب والأنشطة الإرشادية المستخدمة	الهدف العام من الجلسة	نوع ومدة الجلسة
1	بناء العلاقة المهنية	الإرشاد الجمعي	1- تكوين علاقة إرشادية مهنية بين الباحثين وأفراد العينة. 2- كسر حاجز الخوف والخجل لدى أفراد العينة 3- التعريف بالبرنامج الإرشادي وجلساته 4- توضيح دور كلّ من الباحثين وأفراد العينة خلال البرنامج. 5- توضيح تعليمات ومبادئ وأسس البرنامج الإرشادي.	50 د

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب والأنشطة الإرشادية المستخدمة	الهدف العام من الجلسة	نوع ومدة الجلسة
2	المقابلات التشخيصية الموجهة	– نموذج المقابلة التشخيصية الموجهة	1– التعرف على أنواع الضغوط النفسية لدى الطالبات من خلال إجراء مقابلة فردية تشخيصية موجهة. 2– التعرف على آليات إدراك الأفراد وآلية تعاملهم مع الضغوط النفسية لدى أفراد العينة. 3– تطبيق أداة المقابلة التشخيصية الموجهة.	فردية 60 د
3	الضغوط النفسية وأنواعها	– النمذجة – الاستماع الفعال – إعادة البناء المعرفي – المناقشة والمحاضرة	1– إكساب الطالبات معلومات حول مصادر الضغوط النفسية وأنواعها وآثارها. 2– إكسابهم معلومات حول أعراض الضغوط النفسية وآلية التعامل معها.	جماعية 60د
4	مصادر الضغوط النفسية	– المحاضرة المختصرة – الحوار والمناقشة – العصف الذهني – الأنشطة المنزلية	1– تسليط الضوء على الضغوط الناتجة عن الحصار ومناقشة أسبابها ومصادرها. 2– أن تدرك الطالبة الأفكار السلبية للضغوط النفسية الناتجة عن الحصار. 3– أن تكتسب الطالبات القدرة على مواجهة هذه الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار.	جماعية 60 د
5	الاسترخاء وتطبيقاته	– تمارين الاسترخاء والتنفس العميق – تمارين الاسترخاء العضلي – الواجب البيتي	1– تدريب أفراد العينة على الاسترخاء وتمارين التنفس العميق. 2– إكساب الطالبات شعور التحرر من الضغوط النفسية من خلال تعلم مهارات التنفس العميق. 3– تعويد الطالبات على استخدام مهارة الاسترخاء بشكل دائم. 4– تنمية مهارات الطالبات في عمليتي الاسترخاء التنفسي والاسترخاء العضلي.	جماعية 60 د
6	التفريغ الانفعالي الرياضي	– التمارين الرياضية – الواجب البيتي – المعززات المادية	1– التفريغ النفسي الانفعالي للمكبوتات السلبية من خلال ممارسة الرياضة البدنية 2– إكساب الطالبات شعور التحرر من الضغوط النفسية من خلال الحركة والنشاط _خفض الضغوط النفسية من خلال التمارين الحركية الرياضية.	جماعية 60 د

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب والأنشطة الإرشادية المستخدمة	الهدف العام من الجلسة	نوع ومدة الجلسة
7	التفريغ بالموسيقى	- الموسيقى والنشيد - الحركات الإيقاعية	1- التفريغ النفسي الانفعالي من خلال الموسيقى والنشيد 2- التحرر من الضغوط النفسية من خلال الموسيقى والنشيد الجماعي والفردي	جماعية 60د
8	التمثيل السيكودرامي	- التمثيل الدرامي السيكودراما	_ تمكين الطالبات من التعبير عن الضغوط النفسية من خلال التمثيل الدرامي. 1- حث الطالبات على سرد الضغوط النفسية بشكل تمثيلي بهدف التفريغ الانفعالي.	جماعية 60د
9	التفريغ الانفعالي بالبكاء	- استدعاء البكاء - الحوار والمناقشة	1- تمكين الطالبات من التعبير الحر عن الضغوط من خلال البكاء 2- تبصير الطالبات بأنواع الضغوط النفسية وأشكالها وطرق التحرر منها.	جماعية 60د
10	التفريغ الانفعالي بالضحك	- استدعاء الضحك - الحوار والمناقشة.	_ تحرير الطالبات من المكبوتات والمشاعر السلبية _ تبصير الطالبات بآليات التحرر من الضغوط النفسية ومواجهتها.	جماعية 50د
11	إدارة الضغوط النفسية	- النمذجة - الأنشطة والمناقشة - المحاضرة المختصرة.	1- أن تتعرف الطالبات على أنماط الشخصية وتصرفها أثناء الضغط النفسي. 2- ان تستبصر الطالبات قوة شخصيتهم وتفعيلها أثناء التعرض للضغوط. 3- أن تتدرب الطالبات على ادارة الضغوط النفسية ومواجهتها بشكل جيد.	جماعية 50د
12	الإرشاد العقلاني	_ فنيات الإرشاد العقلاني - مهارات حل المشكلات - الحوار الإيجابي مع الذات.	_ تعزيز التفكير العقلاني لدى الطالبات _ إكساب الطالبات مهارة حل المشكلات _تعديل الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية	جماعية 50د
13	الأسلوب التوكيدي	- الأسلوب التوكيدي - الحوار الذاتي	1- تدريب الطالبات على استخدام الأسلوب التوكيدي 2- تنمية الثقة بالنفس وتحمل المسئولية لدى أفراد العينة	جماعية 50د
	الإرشاد الديني	- الإرشاد الديني - الواجب البيتي	_ إرشاد الطالبات حول تفسير الإسلام للضغوط النفسية _تنمية الوازع الديني لديهم لتقبل الضغوطات بالحمد والشكر لله	جماعية 50د

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأساليب والأنشطة الإرشادية المستخدمة	الهدف العام من الجلسة	نوع ومدة الجلسة
		– السرد القصصي		
15	التفريغ الانفعالي بالرسم الحر	– الرسم الحر والتلوين – المناقشة والحوار – التعزيز.	1– التفريغ الانفعالي للمكبوتات من خلال الرسم الفني. 2– مساعدة الطالبات على التعبير الحر من خلال الرسم.	جماعية 50د
16	التفريغ الانفعالي اللعب الحر	– اللعب الحر – التفريغ الانفعالي – التعزيز.	_التحرر من الضغوط النفسية من خلال اللعب الحر _ توظيف أنشطة وألعاب التفريغ النفسي في تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار. _ تفعيل النشاط الحركي لدى الطالبات.	جماعية 60د
17	القياس البعدي	– الحوار والمناقشة – التعزيز الايجابي	_ تنفيذ القياس البعدي مقياس (الضغوط النفسية)	جماعية 60د
18	القياس التتبعي	– تطبيق القياس التتبعي	_تنفيذ القياس التتبعي لمقياس (الضغوط النفسية) .	60 د

تكافؤ مجموعتي الدراسة:

تحقق الباحثان من تجانس وتكافؤ المجموعتين، وذلك من خلال للكشف عن دلالة الفروق بين رتب متوسطات درجات المجموعتين على مقياس الضغوط النفسية، حيث تأكد الباحثان من تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية: من حيث النوع: أفراد العينة التجريبية والضابطة ذكور وإناث من طلبة الجامعات، ومن حيث العمر: متوسط أعمار العينة متقاربة، حيث تراوحت أعمارهم بين (18 – 21) سنة، ومن حيث الوظيفة: جميع أفراد العينة من طلبة الجامعات ومن نفس البيئة قطاع غزة.

قام الباحثان بمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة من طلبة الجامعات بغزة على مقياس (الضغوط النفسية) قبل تطبيق البرنامج، وذلك للتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين كما في الجداول التالية:

جدول رقم (8): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي للضغوط النفسية

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعد النفسي	ضابطة	30	3.79	0.484	1.62	0.11
	تجريبية	30	3.98	0.441		
البعد الاجتماعي	ضابطة	30	3.82	0.525	0.560	0.57
	تجريبية	30	3.75	0.431		
البعد الاقتصادي	ضابطة	30	3.92	0.704	0.396	0.69

	تجريبية	30	3.99	0.55		
البعد الدراسي	ضابطة	30	3.74	0.633	0.454	0.65
	تجريبية	30	3.81	0.496		
البعد السياسي	ضابطة	30	3.65	0.542	0.451	0.10
	تجريبية	30	3.51	0.534		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	ضابطة	30	3.87	0.457	0.315	0.75
	تجريبية	30	3.84	0.275		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (60-2) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02

يتبين من الجدول رقم (8) أن قيمة مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغوط النفسية ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05، (وقيمة t المحسوبة < من قيمة t الجدولية)، مما يعني أنه لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي للضغوط النفسية، لذلك فإن المجموعتين متكافئتين على القياس القبلي من حيث الضغوط النفسية؛ مما يسمح بإجراء المقارنات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

نتائج الدراسة:

يقوم الباحثان بعرض نتائج الدراسة، وذلك من خلال اختبار صحة فرضيات الدراسة باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة، فجاءت النتائج على النحو التالي:

أولاً: اختبار التوزيع الطبيعي:

استخدم الباحثان اختبار Shapiro- Wilk لاختبار ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي من عدمه وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (9): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شبيرويلك Shapiro-Wilk

البيان			Statistic	df	Sig.
المجموعة التجريبية	القياس القبلي	الضغوط النفسية	0.845	30	0.625
البيان			Statistic	df	Sig.
المجموعة الضابطة	القياس القبلي	الضغوط النفسية	0.748	30	0.865

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول السابق أن القيمة الاحتمالية لكل مقياس أكبر من مستوى الدلالة 0.05 والذي يشير إلى اعتدالية التوزيع للمقاييس، لذلك تم استخدام الاختبارات المعلمية للإجابة على فرضيات الدراسة.

ثانيًا: فرضيات الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي .

للتحقق من صحة الفرضية، قام الباحثان بمقارنة متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس (الضغوط النفسية) قبل تطبيق البرنامج.

جدول رقم (10): دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي للضغوط النفسية

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعد النفسي	ضابطة	30	3.79	0.484	1.62	0.11
	تجريبية	30	3.98	0.441		
البعد الاجتماعي	ضابطة	30	3.82	0.525	0.560	0.57
	تجريبية	30	3.75	0.431		
البعد الاقتصادي	ضابطة	30	3.92	0.704	0.396	0.69
	تجريبية	30	3.99	0.55		
البعد الدراسي	ضابطة	30	3.74	0.633	0.454	0.65
	تجريبية	30	3.81	0.496		
البعد السياسي	ضابطة	30	3.65	0.542	0.451	0.10
	تجريبية	30	3.51	0.534		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	ضابطة	30	3.87	0.457	0.315	0.75
	تجريبية	30	3.84	0.275		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (60-2) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02

يتبين من الجدول رقم (4-1) أن قيمة مستوى الدلالة للدرجة الكلية للضغوط النفسية ولجميع أبعاده كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول وهو 0.05، (وقيمة t المحسوبة < من قيمة t الجدولية)، وعليه فإننا نرفض الفرضية البديلة ونقبل بالفرضية الصفرية والتي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي .

ولاختبار تلك الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة نظرًا لأن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي، وذلك للتعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (11): نتائج اختبار t-test الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعد النفسي	ضابطة	30	3.5	0.84	7.88	0.00
	تجريبية	30	2.06	0.55		
البعد الاجتماعي	ضابطة	30	3.51	0.78	6.71	0.00

	تجريبية	30	2.28	0.64		
البعد الاقتصادي	ضابطة	30	3.7	0.82	5.03	0.00
	تجريبية	30	2.71	0.7		
البعد الدراسي	ضابطة	30	3.65	0.79	7.41	0.00
	تجريبية	30	2.22	0.7		
البعد السياسي	ضابطة	30	3.96	0.64	8.77	0.00
	تجريبية	30	2.36	0.76		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	ضابطة	30	3.64	0.69	8.20	0.00
	تجريبية	30	2.31	0.57		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (60-2) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig أقل من 0.05، وأن قيمة "T" المحسوبة أكبر من قيمة "T" الجدولية قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05، لصالح المجموعة التجريبية لجميع الأبعاد والدرجة الكلية.

قياس حجم الأثر البرنامج:

لتحديد فعالية البرنامج لدى أفراد عينة الدراسة بالمجموعة التجريبية، قام الباحثان بحساب حجم التأثير " effect size "

باستخدام مربع إيتا، وقد استخدم الباحثان المحكات التالية للحكم على قوة أثر البرنامج:

1- إذا كان مربع إيتا يساوي 0.01 وأقل يكون حجم الأثر صغير.

2- إذا كان مربع إيتا أكبر من 0.01 وأقل من 0.14 يكون حجم الأثر متوسط.

3- إذا كان مربع إيتا أكبر من أو يساوي0.14 يكون حجم الأثر مرتفع.

جدول رقم (12): حجم تأثير فعالية البرنامج لدى أفراد عينة الدراسة بالمجموعة التجريبية

البعد	قيمة t	الدرجات الحرية	*مربع ايتا	حجم الأثر
البعد النفسي	14.92	58	0.793	كبير
البعد الاجتماعي	10.48		0.654	كبير
البعد الاقتصادي	7.89		0.517	كبير
البعد الدراسي	10.13		0.638	كبير
البعد السياسي	6.75		0.439	كبير
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	13.29		0.752	كبير

*مربع إيتا = ت^2 ÷ (ت^2 + درجات الحرية)، حيث ت^2 مربع قيمة اختبار (ت) للفرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة على مقياس الضغوط النفسية

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مربع إيتا لجميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بالمجموعة التجريبية (للدرجة الكلية وللأبعاد) كانت أكبر من 0.14، مما

يشير إلى أن للبرنامج أثر كبير في تخفيف الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة بالمجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور فترة المتابعة.

ولاختبار تلك الفرضية تم استخدام اختبار Paired Samples Statistics للعينات المرتبطة، نظرًا لأن البيانات تتبع للتوزيع الطبيعي، للتعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية ونفسها على القياس التتبعي والبعدي لمقياس الضغوط النفسية، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (13): نتائج اختبار t-test للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية ونفسها على القياس البعدي والتتبعي للضغوط النفسية

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بعدي	30	2.06	0.55	0.384	0.702
	تتبعي	30	2.12	0.61		
البعد الاجتماعي	بعدي	30	2.28	0.64	0.244	0,808
	تتبعي	30	2.32	0.68		
البعد الاقتصادي	بعدي	30	2.71	0.7	0.318	0.751
	تتبعي	30	2.77	0.72		
البعد الدراسي	بعدي	30	2.22	0.7	0.076	0,939
	تتبعي	30	2.23	0.71		
البعد السياسي	بعدي	30	2.36	0.76	0.029	0.977
	تتبعي	30	2.35	0.73		
الدرجة الكلية للضغوط النفسية	بعدي	30	2.31	0.57	0.253	0.801
	تتبعي	30	2.35	0.59		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية (30-1) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.05

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig أكبر من 0.05، وأن قيمة "T" المحسوبة أقل من قيمة "T" الجدولية قيمة ذات غير دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لجميع الأبعاد والدرجة الكلية للضغوط النفسية، حيث تؤكد النتيجة عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي.

تفسير النتائج :

يفسر الباحثان عدم وجود فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، نظرًا لتشابه الظروف الحياتية التي يعيشها الطلبة داخل المجتمع الغزي، حيث توافر عدد كبير من الأزمات التي تهدد مستقبل الشباب الجامعي داخل القطاع في ظل استمرار الحصار، حيث يعاني أغلب الطلبة من نقص الفرص، وسوء الأوضاع الاقتصادية والأمنية والسياسية، مما ساهم في تدهور الحالة النفسية، والشعور باليأس الملازم نتاج تفاقم حجم الضغوط النفسية شيئًا فشيئًا، حيث ساهم الحصار في التضييق على حياة الأفراد داخل القطاع، بحيث لا يتمكن الطالب الجامعي من إكمال دراسته بسبب الضغوط النفسية والأسرية والاجتماعية والسياسية التي يعايشها جميع الطلبة في القطاع، في ضوء قلة مساهمة مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات في تقديم الخدمات النفسية

لطلبة الجامعات بشكل دوري، كما لاحظ الباحثان على الطلبة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، وأثناء إجابة الطلبة على مقياس الضغوط النفسية القبلي مدى تعطش الطلبة للرعاية النفسية خاصة تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار، حيث يمتلئ الواقع الفلسطيني بالعديد من الأزمات والضغوط التي لا حصر لها.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، ومنها: دراسة الشريدة (2016)، ودراسة الرشيدي (2015)، ودراسة طوبال (2017)، ودراسة الخوالدة(2018)، ودراسة Hall and Torres (2002)، ودراسة عربيات (2005)، ودراسة عوض (2000)، التي أوضحت عدم وجود فروق بين المجموعتين في القياس القبلي، بينما وجدت الفروق دالة احصائياً في القياس البعدي، كما أشارت تلك الدراسات حول العديد من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتي تشمل استراتيجيات التعامل المركز حول الانفعال، كالتجنب أو الهروب، تأنيب الذات.. الخ

واستراتيجيات مركزة حول المشكلة، مثل المواجهة، التخطيط، البحث عن المعلومات والحلول ، وكذلك الاستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية في إعادة تفسير أو تقويم الموقف أو التحليل المنطقي والنشاط العقلي، وركزت على فنيات عدة في مواجهة الضغوط النفسية منها الدعم والمساندة والاسترخاء والرسم والأنشطة والتفريغ النفسي الانفعالي والحديث الإيجابي مع الذات والإرشاد الديني وغيرها من الأساليب.

ويفسر الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية إلى مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على تخفيف الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات، حيث يتضح مدى أهمية جلسات البرنامج وجودتها ، حيث ارتكز البرنامج على نظريات عدة كالإرشاد المعرفي السلوكي ، والإرشاد العقلاني، والإرشاد الديني، وارتكز على عدة أنشطة منها التفريغ النفسي بالسيكودراما، والرسم الحر، والموسيقى والأناشيد الوطنية، وفنيات الاسترخاء والتنفس العميق ، وكان للواجبات المنزلية دور كبير في إكسابهم مهارات مواجهة تلك الضغوط.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، ومن هذه الدراسات: دراسة الشريدة (2016)، ودراسة الرشيدي (2015)، ودراسة طوبال (2017)، ودراسة الخوالدة (2018)، ودراسة Hall and Torres (2002)، ودراسة عربيات (2005)، ودراسة عوض (2000)، والتي هدفت جميعها إلى خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من الطلبة من خلال برنامج إرشادي، وأثبتت نتائج الدراسات السابقة فعالية البرامج في خفض أعراض الضغط النفسي لدى الطلبة، وذلك بوجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

بينما اختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المعيذر (2014)، حيث أوضحت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية نحو استراتيجية مواجهة الضغوط.

ويفسر الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية، يرجع ذلك إلى قوة محتوى البرنامج الإرشادي وتنوع أساليبه وفنياته، وملاحظة الباحثين إلى حاجة الطلبة للبرنامج الارشادي من خلال المقابلة التشخيصية الفردية الموجهة والتي قام الباحثان بتطبيقها وتحليل استجابات الأفراد؛ للتعرف على إبراز الضغوط والتعرف على آليات التعامل مع تلك الضغوط وسبل مواجهتها لتحسينها وتطويرها لديهم ، والتي تعرف خلالها الباحثان على أنواع الضغوط ومستوياتها لدى الطلبة؛ مما ساهم في توجيه البرنامج الإرشادي نحو أهدافه؛ مما أدى إلى التزام واهتمام أفراد العينة بحضور الجلسات الإرشادية، ويتضح تأثير البرنامج الإرشادي للباحثين وتشابهه واختلافه عن البرامج الأخرى من خلال ما يلي:

1- ركز البرنامج على التفكير العقلاني وآلية تعديل الأفكار السلبية واستبدالها بالأفكار الإيجابية.

2- تنوعت أساليب البرنامج العلاجي ما بين أسلوب الشرح والمناقشة والمحاضرة المختصرة، والتقييم المستمر، وأسلوب الإيحاء والتأمل، وأسلوب المراقبة والتسجيل والتقييم.

3- تخلل البرنامج عقد مقابلة فردية موجهة للتعرف على أنواع الضغوط النفسية لدى الطالبات ومستوياتها وتوجيه مسار البرنامج وفقها.

4- اعتمدت جلسات البرنامج على أسلوب السيكودراما والتعريض التخيلي الفكري والتعبير الحر من خلال الضحك والبكاء والرسم واللعب والاسترخاء، مستخدمة الباحثة خلالها أدوات منوعة وأنشطة مختلفة لإثراء البرنامج وزيادة فعاليته.

5- ركز البرنامج الإرشادي على الأنشطة والواجبات العملية اليومية وتقييمها؛ مما ساهم في جدية البرنامج واهتمام أفراد العينة به.

6- ساهم البرنامج في تنمية الاستبصار الداخلي لدى أفراد العينة وتحليل السلوك ودراسة تبعاته، وتعزيز الثقة بالنفس وإكسابهم مهارات مواجهة الضغوط النفسية والأزمات من خلال جلسات الإرشاد التوكيدي، والإرشاد العقلاني، والإرشاد الديني، الأمر الذي يعني مدى تأثر العينة بفنيات وأنشطة البرنامج.

7- تنوع أماكن عقد الجلسات الإرشادية داخل وخارج الجامعة، وتنوع الأساليب الإرشادية والأدوات المستخدمة، أثار اهتمام الطالبات بالحضور وترقب كل جلسة والالتزام بالحضور.

8- ساعدهم على الشعور بالأمن من خلال التبادل الفكري القائم بين أعضاء المجموعة التجريبية والتفاعل الإيجابي المعزز من قبل الباحثة، حيث كان كل ذلك داعمًا نفسيًا واجتماعيًا لهم.

9- تواصل الباحثة المستمر مع أفراد العينة التجريبية عن بعد ومساعدتهم في تخطي أزماتهم النفسية ومشكلاتهم والاهتمام بآرائهن في تقييم جلسات البرنامج، ساهم في اهتمام الباحثات بالبرنامج وساعدهم في تخفيف الضغوط النفسية لديهم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة، ومن هذه الدراسات: دراسة الشريدة (2016)، ودراسة الرشيدي (2015)، ودراسة طوبال (2017)، ودراسة الخوالدة (2018)، ودراسة Hall and Torres (2002)، ودراسة المعيذر (2014)، ودراسة عربيات (2005)، ودراسة عوض (2000)، والتي هدفت جميعها إلى خفض أعراض الضغط النفسي لدى عينة من الطلبة، من خلال برنامج ارشادي، وأثبتت نتائج الدراسات السابقة فعالية البرامج في خفض أعراض الضغط النفسي لدى الطلبة وذلك بوجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطلبة لأفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.

ويفسر الباحثان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية بعد مرور فترة المتابعة، إلى ارتفاع أثر البرنامج وفعاليته حيث تم اكسابهم فنيات مواجهة الضغوط النفسية بطرق آمنة إيجابية، للقيام بها حال التعرض للضغوط النفسية وآليات التفريغ النفسي المستمر لهذه الضغوط كممارسة الاسترخاء، والحديث الإيجابي مع الذات، واستبدال الافكار السلبية بأخرى إيجابية، وآليات توكيد الذات، والتعبير الحر عن المكبوتات بشكل دوري.

واتفقت نتائج دراسات سابقة مع نتيجة الباحثين الحالية، كدراسة الشريدة (2016)، ودراسة الزهراني (2016)، الحواجري (2003)، عوض (2000) والتي جميعها أكدت عدم وجود فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتتبعي، مما يعني فعالية أثر البرنامج الإرشادي على المدى البعيد لدى أفراد العينة.

التوصيات:

في ضوء النتائج السابقة وفي ضوء حدود الدراسة والعينة فإن الباحثين يوصيان بما يلي:

1- تكثيف الدراسات النفسية والتربوية التي تتناول دراسة آثار الحصار على الطلبة الفلسطينيين.

2- عقد العديد من البرامج الإرشادية في مجال تحسين أساليب مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن الحصار لدى طلبة الجامعات.

3- تفعيل دور هيئة التوجيه السياسي والوطني والمعنوي، لرفع الروح المعنوية لدى طلبة الجامعات في قطاع غزة

4- تطوير خدمات مراكز الإرشاد النفسي داخل القطاع، وتطوير خدماتها الموجهة للشباب والآباء.

5- تفعيل أنشطة مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات وتكثيف خدماتها المقدمة للطلبة

لمساعدتهم على خفض الضغوط النفسية بشكل مستمر.

_ مقترحات بحثية:

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يقترح الباحثان الاهتمام بإجراء المزيد من الدراسات حول:

1- فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج المعرفي السلوكي، لتعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات بغزة.

2_ ضغوط الحصار النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالإيجابية لدى خريجي الجامعات في قطاع غزة.

3_ أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعات .

4- هجرة الشباب الفلسطيني وعلاقتها بالضغوط الحياتية النفسية الناتجة عن حصار قطاع غزة.

5- ضغوط الحياة النفسية وعلاقتها بمستوى التكيف النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات بغزة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، لطفي (2014): مقياس ضغوط الدراسة، كلية التربية، جامعة المنوفية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

إبراهيم، لطفي(ب.ت):مقياس تحمل الضغوط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

ايبو، نائف (2019): الضغوط النفسية، مكتبة دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع، مصر.

أبو العلا، محمد(2009): ضغوط العمل وأثرها على الولاء التنظيمي – دراسة تطبيقية على المدراء العاملين في وزارة الداخلية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

أبو حبيب، نبيلة (2010):الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظة غزة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

أبو حطب، صالح (2006): الضغوط النفسية واساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، شبكة التربية العربية، المجلد 12، العدد 21- 22.

أبو عبده، مصطفى(2010): أثر الحصار على قدرة طلبة جامعات قطاع غزة في تسديد الرسوم الجامعية وتسجيل الساعات الدراسية -دراسة حالة، مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية،18(2)، 717- 737.

أبو لحية، حنان (2018): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها وعلاقتهما بالإيجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل في قطاع غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة.

أبو ناهية، صلاح (2016).الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي، مجلة العلوم التربوية، 1(1) ، 1-28.

البرعاوي، أنور (2010): دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالحصار في قطاع غزة لدى عينة من الآباء الفلسطيني، مجلة الجامعة الإسلامية، 18 (1)، 105-146.

حبيب، مجدي (2008): مقياس التوتر النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

خليفي، نادية (2018): الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة – دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد(8)، 39-67.

دخان، نبيل والحجار، بشير (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الاسلامية،24 (2)، فلسطين .

رضوان، إسماعيل ورضوان، عبد الكريم (2012): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية في ضوء السنة النبوية، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، عدد 2، 230-254.

السيد، وائل (2018): دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود،3 (1)، 25-48.

الشريدة، أمل (2016): فاعلية برنامج معرفي انفعالي سلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية من جامعة القصيم، مجلة العلوم التربوية ،1(4)، 291-313.

شقير، زينب (2002): مقياس مواقف الحياة الضاغطة، ط2، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

صافي، خالد (2012): أثر حصار قطاع غزة على قطاع التعليم العالي الفلسطيني، مؤتمر الحصار على قطاع غزة: تقييم الآثار واستراتيجيات المواجهة، فلسطين.

عبيد، ماجدة (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

عبيدات، ذوقان واخرون (2002): البحث العلمي مفهومه – أدواته– اساليبه.

عربيات، أحمد (2005): فعالية برنامج إرشادي يستند الى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 17(2).

عساف، محمود (2017): تداعيات الحصار على دور الشباب في نصرة القضية الفلسطينية، مجلة أكاديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا، (2) ، 1-27.

عساف، محمود (2018): تصورات طلبة الجامعات حول دور المثقفين في الحد من الآثار الاجتماعية للحصار، مجلة كلية فلسطين التقنية للأبحاث والدراسات،(5)، 265-294.

غباري، ثائر وابو شعيرة، خالد (2010): التكيف مشكلات وحلول، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.

فياض، اسلام (2017): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات البديلات في قرية الأطفال رفح، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

-فياض، ناهد وباهي، مصطفى (ب.ت): مقياس الضغوط الحياتية والمجاراة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

المدهون، عبد الكريم (2014): دور الجامعات الفلسطينية في تحقيق الأمن النفسي لدى الطلبة بمحافظة غزة، مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات،(6).

المعيذر، مي (2014): فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط النفسية للمستفيدات لدى مركز التنمية الاجتماعية بالدرعية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

النجار، مصطفى (2016): اعتماد طلبة الجامعات في محافظات غزة على المواقع الفلسطينية الالكترونية في اكتساب المعلومات عن حقوق الإنسان، رسالة ماجستير، قسم الصحافة والإعلام، كلية الآداب، الجامعة الإسلامية.

النجمة، علاء (2008): مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

النزلي، علي (2016): حصار قطاع غزة وانعكاساته على علاقة إسرائيل مع الاتحاد الأوروبي، رسالة ماجستير، أكاديمية الإدارة والسياسة للدراسات العليا، جامعة الأقصى، غزة.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Almsabheen,W,& Boioumy,N &Abu Rahman,R. (2019),The psychological stresses university students and the effective methods to be confronted,Malaysian journal for islamic studies,2 (3), 58-82.
- Alzaem, A, Sulaim,S. and Gillani,S.(2010). Assessment of the validity and reliability for a newly Developed stress in academic life scale (SALS) for pharmacy undergraduates. International ,Journal of

collaborative Research on Internal Medicine and Public Health, 2 (7), 239-256.

- Buchanan,T.; Driscoll,D.; Mowrer,s; soller,j; Thayer,j; kirs chbaum,c.& Trane,D.(2010) Medial prefrontal cortex damage affects psysiological and psychological stress responses diffently in men and women.
- Essel,G.E, and Owusu,P.A.(2017) Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students,: Business Administration Degree Programme: International Business, University of Applied Sciences, Finland.
- Fiocham, & Rhodes , p. (2005). Priniples of organizational Behaviour. N.Y:Oxford University Press.
- Hall,A.&Torres,I.(2002) partnerships in preventing adolescent stress: Increasing self-Esteem, coping and support through effective counseling ,24(2),97.
- Oregon,R,E ,(2014) Gene-Environment Interactions in Cortisol Reactivity: Sex, Genes, and Adversity Predict Responses to Psychosocial Stress, Ph.D, Department of Psychology, University of Oregon.
- Phinney, J. S. & Haas, K. (2003). The process of coping among ethnic minority first generation college freshmen: A narrative approach. The Journal of Social Psychology, (Vols. 143(6), 707-726.
- Roddenbery,A.,&Renk,K.(2010).Locus of control and self efficacy:potential mediators of stress,Illness,and Utilization of Health services on college students.Child psychiatry and Human Development ,41(4),353-370.
- Roha,R,Gruenr (2000) Localisation ,allelic heterogeneity,and origin of the hemochromatosis gene,edited by Barton and Edwards,Cambridge university press, Cambridge,U.K Chapter 7: 75-90.
- Senel,p.,Consuelo,A.,Robin,B.& Stewart,P.(2001) Adjustment issues of Turkish college students studying in the united states. College students journal,35(1),11-52.
- Wheeler, C. M. (2007). Ten simple solutions to stress, how to maintain tension. Start

harbinger publications Inc. enjoying our life. USA: New