

أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالحزن لدى أبناء شهداء الحرب على غزة - فلسطين

دراسة بحثية

د. عماد حنون الكحلوت*

قسم علم النفس

جامعة الأزهر بغزة

د. محمد محمد عليان

أستاذ علم النفس المشارك

جامعة الأزهر بغزة

البريد الإلكتروني : kahlout_12@yahoo.com

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الأكثر شيوعاً والكشف عن مستوى الحزن والفروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط والحزن تبعاً لاختلاف الجنس لأفراد العينة. والتحقق من الاختلاف في أساليب مواجهة الضغوط باختلاف مستوى الحزن وأثر التفاعل بين الجنس والحزن على أساليب مواجهة الضغوط لأفراد العينة في محافظات غزة. وتكونت عينة الدراسة من (260) طفلاً من أبناء الشهداء المسجلين بالمدارس الإعدادية في محافظات غزة بفلسطين، منهم (122 من الذكور) و(138 من الإناث) ممن تتراوح أعمارهم بين (12-16 سنة)، وطبق الباحثان على العينة قائمة أساليب مواجهة الضغوط إعداد (Carver et al, 1989)، ومقياس الحزن إعداد (Faschingbauer, 1987): وهما من تعريب الباحثين. وتوصلت الدراسة لنتائج أهمها أن مستوى الحزن يقع عند وزن نسبي 72.7% لدى أفراد العينة، و أن أسلوب التكيف الديني جاء في المرتبة الأولى باستخدامه لدى أفراد العينة بوزن نسبي 86.7%، يليه التخطيط بوزن نسبي 76.8%، وإعادة التقييم الإيجابي بوزن نسبي 72.6%. وفي المقابل يأتي أسلوب السخرية في نهاية قائمة الأساليب التي يستخدمها أفراد العينة في مواجهتهم للأحداث الضاغطة بوزن نسبي 48.4%، يليه الانسحاب السلوكي بوزن نسبي 54.3%، والإنكار بوزن نسبي 56.5%، خلاصة القول أن هناك أساليب عدة لمواجهة الضغوط أهمها التكيف الديني و التقييم الإيجابي وإشغال الذهن بالتفكير لصالح مرتفعي الحزن. ولم تجد النتائج تأثيراً دالاً إحصائياً للتفاعل بين الجنس والحزن على أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: أساليب، مواجهة، الضغوط، الحزن، أبناء شهداء الحرب، فلسطين

المقدمة:

الانتفاضة من المصطلحات التي يزخر بها قاموس النضال الوطني الفلسطيني على مدار تاريخ القضية الفلسطينية الحديث، وفي الانتفاضة الأخيرة "انتفاضة الأقصى" تعرضت الكثير من الأسر في المجتمع الفلسطيني لفقد الأب نتيجة لاستشهاده. وكشفت الإحصائيات أنه منذ بداية انتفاضة الأقصى في 28 أيلول 2000م ولغاية 28 أيلول 2009م، بلغ عدد الشهداء تقريباً (7699) شهيداً منهم (1923) أطفال و (460) من النساء وقد كان منهم أكثر من (1460) مواطناً بعد الحرب الأخيرة على غزة بعد 27 ديسمبر 2008م وفقاً لإحصائية مؤسسة التضامن الدولي لحقوق الإنسان. وقد أشارت دراسة دسوقي (1997) إلى أن الخبرات المؤلمة في الطفولة كموت "استشهاد" الأب تكتسب مواقف يدرك فيها الطفل عدم تقبله لهذه الخبرات مما يشعره بعدم الطمأنينة والتعاسة والحزن وهي خبرات تنمي فيه الاستعداد للقلق والاكتئاب وتكوين مفهوم سلبي عن الذات. كما توصلت دراسة كيفارت (Kephart, 2001) إلى أن الأحداث الصادمة التي يتعرض لها الأطفال تنعكس سلباً على أساليب مواجهتهم للضغوط. والشعور بالحزن من متطلبات دورة حياة الإنسان العادية، ولا بد لكل فرد أن يمر بلحظات أو ساعات وأحياناً أيام أو أسابيع من الشعور بالحزن والهم، والغم، والنكد لسبب أو لآخر، ومن الملاحظ في مشاعر الحزن أنها تبدأ بحدث أو ظرف معين وتتصاعد معه وما تلبث تخف وتتلاشى في فترة تتراوح من ساعات إلى بضعة شهور، ومن المؤلفون أن الحزن لا يستمر على نفس الشدة ولا يعطل حياة الإنسان (سرحان وآخرون، 2001: 24). فكل شخص يتعرض لمشاعر الحزن في حياته، فإذا مات شخص ما نحبه، وإذا انتهت علاقة أو زواج ما، أو إذا ما فقدنا عملنا أو كنا ضحايا لجرائم، عندها فإن الحزن يكون رد فعل طبيعي للإنسان (Harris, 2005).

فالحزن يحدث عادةً بعد فقدان، ويوجد له مراحل متداخلة: ويوجد عادةً فترة ابتدائية تبدأ باللامبالاة وتستمر من عدة ساعات إلى أسبوعين، والتي تأخذ بعد ذلك شكل صعوبة تقبل ما حدث؛ ويظهر بعد ذلك على شكل خليط من الحزن، والعصبية، والارتباك، وفقدان الأمل، والشفقة (Harris, 2005). والحزن عملية مركبة من المشاعر وليس حدث، ويجب على الأم والمدرسين أن يسمحوا بمرور وقت كاف للأبناء والذي يؤدي إلى خفض مستوى الحزن، في حين أن زيادة الضغوط على الأبناء تؤدي إلى مضاعفة المشكلات النفسية لديهم مما يؤدي إلى سوء التكيف مع الحياة الطبيعية (National Association of School Psychologists, 2003).

وقد أشارت دراسة ميكون وآخرون (Michon et al, 2003) إلى وجود ارتباط دال للحزن الشديد مع الموت المفاجئ لأحد أفراد الأسرة مقارنة بالموت الطبيعي الذي يحدث في البيت.

إن موت الأب خلال فترة الطفولة يمكن أن يؤدي إلى نشوء حالة عميقة من مشاعر الحزن تترك آثاراً لمدة طويلة؛ والأدبيات في هذا المجال تقترح بأنه على الرغم من أن البالغين لا يستطيعون أن يقوا الأطفال من حالة الحزن التي تسببها موت أحد الأحباء؛ إلا أنهم باستطاعتهم أن يقدموا لهم التوجيهات بهدف التخفيف من مشاعر الحزن ومساعدتهم على التكيف الطبيعي في الحياة (McEntire, 2003). فقد بينت دراسة (Bron et al, 1991) أن حالات الاكتئاب ومحاولات الانتحار من مجموعة المرضى تنتج عن التأثير السلبي لفقدان الأب في الطفولة لدى عينة مكونة من (328) من مرضى الاكتئاب ولديهم اضطرابات توافقية، ممن مروا بخبرة فقدان الأب سواء بالوفاة أو بالانفصال على الأقل لمدة سنة واحدة. وفي إطار هذه الدراسة فإنه من الطبيعي أن يمر الأطفال من أبناء الشهداء الفلسطينيين بمشاعر الحزن والأسى والهم والغم بعد وفاة الأب المفاجئة نتيجة لاستشهاده. وقد توصلت دراسة (Nikcevic et al, 1999) إلى ثلاثة عوامل لها تفسير نظري وهي: الحزن الشديد، والحزن المرتبط بمشاعر التوافق المدرك، والعامل المؤثر على السلوك الوظيفي للمرأة التي تعرضت للفقد.

وبالرغم مما أشارت إليه بعض الدراسات من الاختلاف بين الحزن والاكتئاب فإنه لا بد من معرفة أنه إذا كان الحزن الطبيعي يكدر حياة الإنسان مؤقتاً فالإكتئاب مرض لا بد من معالجته، وتبعاً لمنظمة الصحة العالمية فإنه من الأمراض الشائعة جداً القابلة للعلاج (سرحان وآخرون، 2001، 26). فقد كشفت دراسة ملحم وآخرون (Melhem et al, 2004) أن الحزن الناشئ عن وفاة شخص قريب منذ مدة 6 شهور مرور الحدث يعد مؤشر للاكتئاب والصدمة النفسية، كما توصلت دراسة (Langer & Maercker, 2005) إلى وجود علاقة بين الاضطراب النفسي وتفاعلات الحزن لدى عينة من الأفراد الذين تعرضوا لحالات فقد أشخاص قريبين منهم كالأب والأخوة. وكشفت دراسة داود ويحيى (1999) أنه توجد فروق في الدرجات على أسلوبي العدوان والاسترخاء لصالح مرتفعي الاضطرابات الانفعالية. ولهذا الهدف قامت الأكاديمية الأمريكية للصحة النفسية للأطفال والمراهقين (1998) بتقديم بعض التحذيرات للأباء والمعلمين باعتبارهم المرشدين النفسيين ذوو الاتصال الدائم مع الأطفال، بأنه في حالة تعرض الأبناء من الأطفال لحدث ضاغط مثل فقد الأب ودخولهم لفترة طويلة من مشاعر الحزن فإنه لا بد الأخذ بعين الاعتبار (McEntire, 2003) وجود بعض من الأعراض التالية:

- الاكتئاب ويظهر في انخفاض المتعة لدى الطفل في تفاعلات الأنشطة اليومية.

- عدم القدرة على النوم أو الأكل بشكل طبيعي، والبقاء وحيداً.

- الارتداد بالسلوك إلى مراحل سابقة من النمو.

- تقليد الأشخاص المضطربين نفسياً.

- لديه رغبة متكررة للارتباط وتكوين علاقات مع المضطربين نفسياً.

- فقد الرغبة والمتعة في اللعب مع الأصدقاء.

- رفض الالتزام بالمدرسة وانخفاض التحصيل الدراسي.

وتبين الجمعية الأمريكية لعلماء النفس العاملين في الإرشاد المدرسي أنه في حال تعرض الأبناء لفقد آبائهم يجب على المرشد النفسي المدرسي أن يتحدث مع هؤلاء الأطفال عن الموت بما يتفق مع مستويات نموهم وثقافتهم الاجتماعية وذلك بمحاولة تقريب المفاهيم إلى مستوياتهم العقلية؛ مع الأخذ بعين الاعتبار أن تفاعلات هؤلاء الأطفال مع مشاعر الحزن لموت الأب (National Association of School Psychologists, 2003) تشتمل على:

1. الصدمة النفسية: والتي تظهر على هيئة ظهور حالة من فقدان المشاعر والتي تساعد الأطفال على الخروج وتجنب الألم.

2. السلوك الارتدادى (غير الناضج): وفيه يظهر لدى الأطفال الحاجة للحماية واللجوء وطلب التدعيم الانفعالي والاجتماعي نتيجة لفقدان الأب، والحاجة للنوم في غرفة الأب، ونقصان في القدرة على إتمام مهامهم وواجباتهم المدرسية.

3. انفعالات حادة وسلوك غاضب: وفيه يظهر الأطفال مشاعر الحزن والإحباط وعدم السعادة.

4. كثرة الأسئلة والتذمر: وتندش نتيجة لعدم قدرة هؤلاء الأطفال على تقبل حدث وفاة الأب.

مما سبق يتضح للباحثين أن استمرار مشاعر الحزن لدى الأطفال يؤدي إلى دخولهم في حالة مرضية تتحدد من خلال ظهور بعض الاضطرابات الانفعالية والمشكلات السلوكية، ويستدل الباحثان أيضاً أن الحزن كمشاعر انفعالية يؤثر على أساليب مواجهة الضغوط التي يتبعها الأطفال الذين فقدوا آباءهم نتيجة الاستشهاد.

ويرى الباحثان أن الإرشادات التي قدمتها الجمعية الأمريكية لمرشدي المدارس بأنها تتفق مع موضوع الدراسة باعتبارها تتحدث عن الأساليب التي يمكن أن تظهر على سلوك الأطفال من خلال مواجهتهم لحدث وفاة الأب.

والتكيف هو أحد المصطلحات التي يستخدمها علماء وظائف الأعضاء البيولوجيين ليشرحوا من خلاله إلى التغيرات التي تحدث في أحد أعضاء الجسم كنتيجة لآثار معينة تعرض لها، كما ويشيروا من خلاله أيضاً إلى تغيرات

السلوك التي تصدر عن الكائن الحي، وتجعله أكثر مواءمة للشروط البيئية التي يعيش في ظلها الكائن. وأصبح هذا المصطلح يستخدم الآن في علم النفس للإشارة إلى أي "تغير في نمط سلوك الفرد، يصدر عنه في محاولته تحقيق التوافق مع الموقف الجديد" (كفافي، 1990: 37).

ويرى الشحومي (1989: 20-19) أن التكيف النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة "الطبيعية والاجتماعية" بالتغير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، فكل ما تسعى إليه نفس الفرد هو التكيف المستمر طوال أيام حياتها. ويعرف سبيلبرجر Spielberger أساليب مواجهة الضغوط بأنها "عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له" (Holahan, 1987: 231). والدراسات المبكرة في موضوع التكيف النفسي حاولت التعرف على أثر حوادث أساسية شديدة التأثير كموت أحد أفراد الأسرة. ثم انتقل تركيز الدراسات على أهمية تمييز الحوادث من قبل الفرد وبالتالي الحكم عليها بأنها إيجابية أو سلبية أو محايدة، وعند الحكم عليها أنها سلبية، يحكم عليها الفرد بأنها مؤذية أو مهددة أو مثيرة للتحدي (ملكوش ويحيى، 1995: 2330).

فقد أظهر (Spivack & Shure, 1985) أن قدرة الأطفال على توليد حلول بديلة متعددة لمشكلات شخصية افتراضية هي عنصراً مهماً في أسلوب حل المشكلات الاجتماعية وذات علاقة بالتكيف السلوكي لدى الأطفال والمراهقين، حيث وجد أن الصغار الذين لديهم مشكلات سلوكية وانفعالية أكثر، لم يستطيعوا توليد إلا عدد قليل من الحلول مقارنة مع رفاقهم الذين ليس لديهم مشكلات سلوكية وانفعالية. وكشفت دراسة (Kephart, 2001) أن الأطفال الذين لم يجدوا مساعدة ودعم سجلوا مستويات منخفضة من التكيف الفعال والتجنب بصرف النظر عن مستوى الفقد لديهم بسبب الحدث الصادم. وبالإشارة إلى أن استشهاد الأب يعد من أكبر الأحداث الضاغطة الصادمة التي يمكن أن يتعرض لها الطفل الفلسطيني، فإن الحديدي وآخرون (1994: 10) أشاروا إلى أن الضغوط النفسية الناتجة عن مثل هذه الأحداث بأنها تقود إلى تغيرات ملحوظة في أوضاع الأفراد ومجرى حياتهم مما يؤدي إلى ظهور استجابات معينة نفسية وفسولوجية قصيرة أو طويلة المدى.

ويشير عثمان (2001: 166) إلى أن الفرد حتى يتكيف مع الضغوط من مثل فقدان الأب باستشهاده؛ فإنه يجب أن يكون لديه الكفاءة التي تمكنه من تحقيق التوازن بين حاجاته الداخلية في ضوء الأهداف التي يسعى لتحقيقها، ودوائر التوازن للحاجات الداخلية والمتمثلة في الحاجات البدنية، النفسية، العقلية، العاطفية والروحية. وعموماً فإن مواجهة الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم (Wortman et al, 1992: 477- 482).

وقد كشفت دراسة (Siegel & Freund, 1994) أن الأطفال الذين فقدوا أحد الوالدين لديهم شعور بالأسى والحزن؛ وأن فقدان له تأثير سلبي على التكيف العاطفي والاجتماعي للطفل خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة. كما بينت دراسة (Park, 1997) لدى عينة مكونة من (131 طالب وطالبة) أن بعد معنى الحياة من شمولية المعنى يرتبط إيجابياً مع أساليب "التقبل والتكيف الفعال وإعادة التقييم الإيجابي وطلب الدعم العاطفي والتدعيم الاجتماعي والتكيف الديني الروحاني وسلبياً بالإنكار.

وكشفت دراسة (Steinhardt & Dolbier, 2008) بعد استخدام برنامج تدخل لتحسين أساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية وخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من الطلبة أن برنامج التدخل ذو أثر في تحسين أساليب مواجهة الضغوط وخفض أعراض الاكتئاب. وقام (Hamdan et al, 2009) بالتحقق من فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف حدة الأعراض الاكتئابية المتوسطة والشديدة الناشئة عن الضغوط النفسية وعلاقة ذلك بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية. وتبين أن التدخل العلاجي لدى المجموعة التجريبية أدى بدلالة إحصائية إلى خفض الأعراض الاكتئابية والضغوط النفسية وكانت المجموعة التجريبية الأقل استخداماً لأسلوب التجنب لمواجهة الضغوط والأكثر استخداماً للتعايش مع الضغوط مقارنة بالمجموعة الضابطة.

مما سبق يتبين أن الناس جميعاً يتعرضون للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر والتهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التكيف مع الحدث الضاغط، وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة (باترسون، 1981: 177)؛ فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية ولم يتردد المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأساليب مواجهة الضغوط تساعد الناس كثيراً على خفض حالة التوتر وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والأحزان، فاستخدام هذه الأساليب إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان (الشيرازي، 1992: 261).

ويرى الباحثان أن ردة الفعل الناتجة عن الضغوط التي حدثت تختلف باختلاف الأشخاص، وذلك يقود إلى أسلوب مواجهة هذه الأحداث الضاغطة ونوعيتها والطريقة التي يواجه بها كل فرد بأسلوبه الخاص تلك الضغوط بهدف التخفيف من حدتها. إن دورة الحياة الطبيعية تفرض على الفرد التعرض الحتمي للأحداث الضاغطة مثل الوفاة المفاجئة للأب باستشهاده، والحالة الانفعالية الناتجة عن هذا الحدث الضاغط من كرب وهم وحزن تحتاج للمعالجة التي ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه الضغوط، لذا فأسلوب المواجهة الذي يترتب على وفاة الأب باستشهاده كحدث ضاغط للتخفيف من مشاعر الحزن؛ هو محاولة بديلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديدها الآنية والمستقبلية. أما إذا عجز الإنسان عن مواجهة الضغوط وعن إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة للتخلص منها، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن إيجاد وسيلة للتخفيف من حدتها، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة.

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة بالتساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة: تكمن أسئلة الدراسة فيما يلي:

1. ما مستوى الحزن لدى أفراد العينة؟
2. ما أساليب مواجهة الضغوط الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة؟
3. هل يختلف مستوى الحزن باختلاف الجنس لدى أفراد العينة؟
4. هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الجنس لدى أفراد العينة؟
5. هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف مستوى الحزن (منخفض - مرتفع) لدى أفراد العينة؟
6. هل يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) ومستوى الحزن (منخفض - مرتفع) على أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول فئة من المجتمع لم تحظ باهتمام كاف من قبل الباحثين وهم أبناء الشهداء. فجاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على المشاعر الانفعالية (الحزن) المترتبة لدى أفراد العينة نتيجة لفقد

الأب المفاجئ باستشهاده وتأثيرها على أساليب مواجهة الضغوط لديهم، ففي حدود علم الباحثين فإنه لم تتطرق أي من الدراسات العربية لمتغير الحزن.

وقد يستفيد من هذه الدراسة المختصين والقائمين على العملية الإرشادية في المؤسسات التعليمية في إعداد البرامج الإرشادية، وفي توجيه وإرشاد الأبناء نحو إتباع أساليب إرشادية تساهم في التخفيف من حدة الضغوط، وخاصة في ظل ندرة الدراسات التي تناولت ظاهرة استشهاد الأب.

أهداف الدراسة:

استهدفت الدراسة التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط الأكثر شيوعاً لدى أبناء الشهداء والكشف عن مستوى الحزن ومعرفة ما إذا كان هناك فروق في كل من أساليب مواجهة الضغوط والحزن تبعاً لجنس أفراد العينة، والكشف عن الفروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لمستوى الحزن، وأثر التفاعل بين الجنس ومستوى الحزن على أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة من أبناء الشهداء في محافظات غزة.

مصطلحات الدراسة:

أساليب مواجهة الضغوط:

يعرف الباحثان أساليب مواجهة الضغوط بأنها الأساليب التي يتبعها الفرد في مواقف الحياة المختلفة سواء كانت هذه الأساليب عقلية معرفية أو انفعالية وجدانية أو سلوكية التي من شأنها أن تخفف من حدة التوترات الناشئة بعد تعرضه للأحداث الصادمة، وقد صنف كارفر وآخرون (Carver et al., 1989) هذه الأساليب إلى:

- أساليب المواجهة بحل المشكلات "Conceptually Distinct Aspects of Problem Focused Coping".

- أساليب المواجهة بتوظيف الانفعالات "Emotion Focused Coping".

- أساليب تعتبر بأن الجدل والنقاش غير نافع "Coping Responses that Arguably are Less Useful".

وفيما يلي التعريفات الاصطلاحية لأساليب مواجهة الضغوط:

1- إعادة التقييم الإيجابي: هو نوع من المشاعر الذي يركز على التعايش الذي يهدف لإدارة الانفعالات الناشئة عن الضغوط الخارجية بعيداً عن التفاعل المباشر مع الأحداث الضاغطة، ولا يقتصر هذا الأسلوب على خفض الضغوط فقط، فهو يساعد على الاستفادة من الموقف الضاغط لتوليد قوى داخلية وخبرات جوهرية لدى الفرد تساعد على استعادة فاعليته وقدرته على حل المشكلات.

2- الشرود العقلي: أسلوب يتباين مع الانسحاب السلوكي ويظهر عندما لا يستطيع الفرد ممارسة الانسحاب السلوكي نتيجة للظروف المحيطة بالموقف، كما يظهر بشكل واضح في الأنشطة التي تؤدي إلى صرف انتباه الفرد عن التفكير في المشكلة المتعلقة بالحدث الضاغط، ومن أمثله أحلام اليقظة، والهروب العقلي بالنوم أو بمشاهدة التلفاز.

3- التركيز والتفريغ الانفعالي: هو أسلوب يميل فيه الفرد للتركيز على المشكلة أو الحدث الضاغط وتوظيف الانفعالات لتخفيف الضغوط التي يمر بها الفرد، ومن أمثلة هذا الأسلوب أن الفرد يركز على الحدث وينفعل في فترة الحداد للتكيف مع حادثة فقد من يحب مما يفيد في استمرارية الحياة.

4- التدعيم الاجتماعي: أسلوب يتجه من خلاله الفرد الذي يتعرض للحدث الضاغط بطلب النصيحة والمساعدة والمعلومات من الآخرين الذين يثق بهم لمساعدته على خفض الضغوط وحل المشكلة.

5- التعامل الفعال النشط: أسلوب يقوم به الفرد الذي يواجه ضغوطاً بخطوات فعالة في محاولة منه لإزالة أو تخفيف أثر الحدث الضاغط، ويشتمل التعامل الفعال النشط على تركيز جهود الفرد والتصبر بشكل آخر حتى يتخلص من المشكلة، ويتخذ فيه الفرد طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكلة في الوقت المناسب.

- 6- الإنكار: أسلوب يعتبر فيه الفرد أن إنكار واقع الحدث يفيد في تفادي تأثير المشكلة، ويقوم الفرد بتصغير حجم الحدث الضاغط، كما أن الفرد لا يعترف بوقوع أو وجود الحدث الضاغط أو أنه يفكر بأن الحدث الضاغط غير حقيقي.
- 7- التكيف الروحاني "الديني": أسلوب يستند إلى الدعم العاطفي الذي يوصل الفرد لحالة من السكينة والطمأنينة، ويتصرف فيه الفرد بشكل أقرب إلى إعادة التقييم الإيجابي، ومن أمثلة السلوك في هذا الأسلوب أن الفرد يطلب المساعدة من الله، ويصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفه مشكلة أو حدث ضاغط.
- 8- السخرية: وهو أسلوب يدفع الفرد الذي تعرض الحدث الضاغط للضحك وعدم الاهتمام بالحدث، ويلجأ إلى قول النكت والمزاح، ويتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي، ويسخر من الموقف.
- 9- الانسحاب السلوكي: أسلوب تقل فيه جهود الفرد للتعايش مع الحدث الضاغط ويحاول فيه الابتعاد عن تحقيق الأهداف المرتبطة أو ذات العلاقة بالحدث الضاغط، ويظهر الانسحاب السلوكي على عدة أشكال تشير إلى أن الفرد وصل لدرجة لا يستطيع فيها القيام بأي سلوك أو تصرف لحل المشكلة.
- 10- التحكم في الانفعالات "الترووي": أسلوب ينتظر فيه الفرد حتى اللحظة المناسبة التي يقوم فيها بعمل ما لحل المشكلة، ويحاول الفرد التحقق من أن العمل الذي سيقوم به ليس خطأ، كما أنه لا يتسرع ويصبر قبل القيام بأي عمل لحل المشكلة.
- 11- طلب الدعم العاطفي: أسلوب يتبعه الفرد في مواجهة الحدث الضاغط للحصول على تدعيم قيمي أو أخلاقي، ويكسب تعاطف الآخرين معه لتعزيز الجانب المعرفي لديه، وهو يعد من أساليب المواجهة من خلال توظيف الانفعالات.
- 12- التقبل: أسلوب عكس الإنكار، وهو استجابة تكيفية وظيفية بحيث يقبل فيها الفرد حقيقة الحدث أو الموقف الضاغط، ويظهر الفرد بشكل يحاول التعامل مع الموقف، وفيه يحاول الفرد الحصول على فكرة سابقة تتعلق بما حدث، ويتقبل الحدث الضاغط ويسلم بأنه أمراً واقعاً لا بد أن يتعايش معه.
- 13- إشغال الذهن بالتفكير: أسلوب يحاول فيه الفرد الابتعاد عن الأعمال والأفكار البعيدة عن الموقف الضاغط، ويتجنب الانشغال بأفكار ترتبط بأحداث أخرى، بحيث يحاول الفرد الانشغال بأفكار أو أنشطة تتعلق بالحدث، ويضع الأنشطة الأخرى جانباً لكي يركز في حل المشكلة.
- 14- التخطيط: أسلوب يفكر فيه الفرد بجدية وعمق في الخطوات التي يجب أن يتخذها للوصول إلى الحل الأمثل والأفضل للمشكلة، وهي خطوات تركز على حل المشكلة.
- ويعرفها الباحثان إجرائياً بأنها "الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة باستجاباتهم على كل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط موضوع الدراسة".

الحزن:

يعرف الباحثان الحزن بأنه مشاعر انفعالية مؤلمة لاحقة لأحداث ضاغطة وصادمة مثل فقد الأب المفاجئ نتيجة لاستشهاده مما يؤثر على سلوك هذا الفرد ويستدعي اتخاذه أساليب مواجهة لهذه الضغوط الناشئة عن غياب الأب.

ويعرف الباحثان الحزن إجرائياً بأنه "الدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة باستجاباتهم على مقياس الحزن موضوع الدراسة".

أبناء الشهداء:

هم الأطفال الأيتام الذين استشهد أبائهم نتيجة العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة، وتتراوح أعمار هؤلاء الأطفال بين 12 – 16 عاماً، والملتحقين بالمدارس الإعدادية في محافظات غزة.

حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على تناول أساليب مواجهة الضغوط والحزن، وبأدواتها قائمة أساليب مواجهة الضغوط ومقياس الحزن، وعلى عينة من أبناء الشهداء من الجنسين المسجلين للدراسة في المدارس الإعدادية بمحافظات غزة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2012/2013م.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي (الأغار، 2002: 43). ولتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحثان بتطبيق الأدوات على العينة، وتم إخضاع البيانات للتحليل الإحصائي باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي، واختبار "ت"، وتحليل التباين الثنائي؛ وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع أبناء الشهداء المسجلين للدراسة في المدارس الإعدادية من الجنسين ممن تتراوح أعمارهم بين 12 – 16 سنة في جميع محافظات غزة. علماً بأن عدد شهداء الحرب على غزة منذ بداية انتفاضة الأقصى يقدر بحوالي (7699) شهيداً وفقاً لإحصائية 2009م الصادرة عن مؤسسة التضامن الدولي لحقوق الإنسان.

عينة الدراسة:

تنقسم عينة الدراسة إلى قسمين:

أ. العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (40) طفلاً من أبناء الشهداء منهم 20 من الذكور و20 من الإناث) بمتوسط عمر مقداره 12.87 سنة وانحراف معياري 2.50، واستخدم الباحثان بيانات هذه العينة بهدف التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

ب. العينة الميدانية:

تكونت عينة الدراسة من (260) طفلاً من أبناء الشهداء في قطاع غزة بفلسطين منهم (122 من الذكور) و(138 من الإناث) بمتوسط عمر يساوي (13.01 سنة وانحراف معياري 2.26)، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلبة المسجلين في المدارس الإعدادية للعام الدراسي 2012/2013م بمحافظات غزة.

أدوات الدراسة:

أولاً: قائمة أساليب مواجهة الضغوط: تعريب الباحثان

أعد هذه القائمة في الأصل كل من كارفر وشير ووينتراوب (1989) Carver, Scheier & Weintraub من قسم علم النفس من جامعة ميامي Miami بالولايات المتحدة الأمريكية، والصيغة الأصلية لقائمة أساليب مواجهة الضغوط Cope Inventory تتكون من 60 عبارة موزعة على 15 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة، بحيث يشمل كل أسلوب على 4 عبارات، ويصف كل أسلوب منها نمط من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم وتتدرج الدرجات من 1-4 درجات على التوالي للخيارات (أبداً – نادراً – أحياناً - غالباً). ولا توجد عبارات عكسية، وتتراوح درجة كل فرد على كل أسلوب بين (4 – 16 درجة)؛ والدرجة المنخفضة على كل أسلوب تعني استخدام منخفض لأسلوب مواجهة الضغوط والمرتفعة تعني استخدام مرتفع لأسلوب مواجهة الضغوط.

صدق وثبات القائمة:

1. الصدق:

1.1 صدق المحكمين:

تم عرض القائمة في صورتها الأولية (60 عبارة موزعة على 15 أسلوب) بعد تعريبها على عدد من الزملاء من متخصصي علم النفس والصحة النفسية في الجامعات الفلسطينية بهدف التأكد من سلامة اللغة والترجمة وصلاحيته استخدامها مع أفراد العينة، وقد اتفق المحكمون على صلاحية استخدام معظم أساليب مواجهة الضغوط التي تشمل عليها القائمة والعبارات التي تتبع كل أسلوب من هذه الأساليب، وتم حذف الأسلوب الخاص باستخدام الكحول والمنبهات (Substance use) بناء على آراء المحكمين؛ كونه لا يتفق مع الدين الإسلامي والعادات والتقاليد في المجتمع الفلسطيني، وبذلك تصبح القائمة في صورتها النهائية مكونة من 14 أسلوباً لمواجهة الضغوط. والجدول رقم (1) يبين ذلك:

جدول (1)

يبين أساليب مواجهة الضغوط وفقرات كل أسلوب كما وردت في القائمة بصورتها النهائية (56 فقرة)

الأسلوب	الفقرات	الأسلوب	الفقرات
1- إعادة التقييم الإيجابي	1- 55-35-27-1	8- السخرية	8- 47-33-19-8
2- الشرود العقلي	2- 40-29-15-2	9- الانسحاب السلوكي	9- 48-34-23-9
3- التركيز والتفريغ الانفعالي	3- 43-26-16-3	10- التحكم في الانفعالات "التروي"	10- 46-38-21-10
4- التدعيم الاجتماعي	4- 42-28-13-4	11- طلب الدعم العاطفي	11- 49-32-22-11
5- التعامل الفعال النشط	5- 54-44-24-5	12- التقبل	12- 50-41-20-12
6- الإنكار	6- 53-37-25-6	13- إشغال الذهن بالتفكير	13- 51-39-31-14
7- التكيف الروحاني "الديني"	7- 56-45-17-7	14- التخطيط	14- 52-36-30-18

2.1 الصدق البنائي:

قام الباحثان بتطبيق القائمة على عينة استطلاعية قوامها (40 طفل من أبناء الشهداء منهم 20 من الذكور و20 من الإناث) بمتوسط عمر مقداره 12.87 سنة، وانحراف معياري 2.50، واستخدم الباحثان بيانات هذه العينة لحساب الصدق البنائي أو الاتساق الداخلي للقائمة، وذلك بالكشف عن معامل الارتباط بين الفقرات والأسلوب الذي تنتهي إليه؛ والجدول رقم (2) يبين ذلك:

جدول (2)

يبين ارتباط درجة كل فقرة من فقرات القائمة مع الدرجة الكلية للأسلوب الذي تنتهي إليه

م	العبارات	الأسلوب	الارتباط	مستوى الدلالة
1	أحاول أن أنمو كشخص خاض تجارب وتعلم منها.	1	0.615	دالة عند 0.01
2	أنهمك في نشاطات جانبية ثانوية لتجنب التفكير في المشكلة.	2	0.747	دالة عند 0.01
3	أنزعج ولا أستطيع التحكم في انفعالاتي.	3	0.730	دالة عند 0.01
4	أحاول أن أخذ نصيحة من شخص آخر في السلوك الذي أريد فعله.	4	0.832	دالة عند 0.01
5	أركز جهودي على فعل شيء يتعلق بالحدث.	5	0.595	دالة عند 0.01
6	أقول لنفسي أن هذا أمر غير معقول.	6	0.658	دالة عند 0.01
7	أثق بالله .	7	0.596	دالة عند 0.01
8	أضحك ولا أهتم بالحدث.	8	0.502	دالة عند 0.01
9	أقر لنفسي عندما لا أستطيع أن أكبح رغباتي.	9	0.492	دالة عند 0.01
10	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع تجاه الحدث.	10	0.586	دالة عند 0.01
11	أناقش مشاعري وأحاسيسي مع شخص آخر.	11	0.484	دالة عند 0.01
12	أحاول أن أحصل على فكرة سابقة تتعلق بما حدث.	12	0.519	دالة عند 0.01
13	أتحدث مع شخص ما لأجد حلاً لمشكلتي.	4	0.648	دالة عند 0.01
14	أحفظ نفسي من السرحان والحيرة بالانشغال بأفكار أو أنشطة تتعلق بالحدث.	13	0.437	دالة عند 0.01
15	أكثر من أحلام اليقظة لأبتعد عن التفكير في الحدث.	2	0.790	دالة عند 0.01
16	أدرك بأنني متضايق.	3	0.593	دالة عند 0.01
17	أطلب المساعدة من الله.	7	0.723	دالة عند 0.01
18	أخطط لسلوكياتي وتصرفاتي.	14	0.584	دالة عند 0.01
19	ألجأ إلى قول النكت والمزاح.	8	0.435	دالة عند 0.01
20	أقبل الحدث وأسلم بأنه أمر لا يمكن تغييره.	12	0.731	دالة عند 0.01
21	أتوقف عن عمل أي شيء تجاه المشكلة حتى تسمح الفرصة.	10	0.702	دالة عند 0.01
22	أسعى للحصول على دعم وجدائي وعاطفي من الأصدقاء والأقارب.	11	0.661	دالة عند 0.01
23	أتوقف عن محاولاتي للوصول إلى هدفي.	9	0.618	دالة عند 0.01
24	أتصرف بشكل آخر حتى أتخلص من المشكلة.	5	0.463	دالة عند 0.01
25	أرفض الاقتناع والتصديق بوقوع هذا الحدث.	6	0.568	دالة عند 0.01
26	أترك الحرية لمشاعري.	3	0.555	دالة عند 0.01
27	أحاول أن أرى الحدث بشكل مختلف ليبدو إيجابياً.	1	0.774	دالة عند 0.01
28	أتحدث إلى شخص آخر يستطيع أن يقدم حلاً لمشكلتي.	4	0.770	دالة عند 0.01
29	أنام أكثر من المعتاد.	2	0.473	دالة عند 0.01
30	أحاول وضع خطة تساعدني في حل المشكلة.	14	0.677	دالة عند 0.01
31	أركز على حل المشكلة وأترك بعض الأمور الأخرى.	13	0.565	دالة عند 0.01
32	أتعاطف وأفهم رأي الآخرين.	11	0.532	دالة عند 0.01
33	أتعامل مع المشكلة بشكل غير جدي وهزلي.	8	0.715	دالة عند 0.01
34	أتوقف عن المحاولة حتى أحصل على ما أريد.	9	0.553	دالة عند 0.01
35	أبحث عن شيء جيد يحدث.	1	0.459	دالة عند 0.01
36	أفكر كيف يمكن أن أعالج المشكلة بشكل جيد.	14	0.740	دالة عند 0.01
37	أظهار بأنه لم يحدث أي شيء.	6	0.745	دالة عند 0.01

م	العبارات	الأسلوب	الارتباط	مستوى الدلالة
38	أحاول التأكد من أن ما سأقوم به ليس خطأ.	10	0.529	دالة عند 0.01
39	أحاول بصعوبة أن أمتنع تداخل أشياء أخرى مع جهودي في معالجة المشكلة.	13	0.695	دالة عند 0.01
40	أشاهد التلفاز ليقول تفكيري في المشكلة.	2	0.509	دالة عند 0.01
41	أتقبل حقيقة الشيء الذي حدث.	12	0.669	دالة عند 0.01
42	أسأل أناس لديهم خبرة في حل مثل هذه المشكلة.	4	0.751	دالة عند 0.01
43	أشعر بضغط كبير تجعلني لا أستطيع التحكم في انفعالاتي.	3	0.751	دالة عند 0.01
44	أأخذ طريقة مباشرة ومحددة لحل المشكلة.	5	0.504	دالة عند 0.01
45	أحاول أن أجد راحة وطمأنينة باللجوء للدين.	7	0.742	دالة عند 0.01
46	أجبر نفسي على الصبر حتى الوقت المناسب لحل المشكلة.	10	0.568	دالة عند 0.01
47	أسخر من الموقف.	8	0.634	دالة عند 0.01
48	أقلل جهودي التي أبذلها في حل المشكلة.	9	0.493	دالة عند 0.01
49	أتحدث مع شخص آخر عن مشاعري.	11	0.422	دالة عند 0.01
50	أتعلم أن أتعايش مع المشكلة.	12	0.681	دالة عند 0.01
51	أضع الأنشطة الأخرى جانبا لكي أركز في حل المشكلة.	13	0.671	دالة عند 0.01
52	أفكر بجدية وعمق في الخطوات التي يجب اتباعها.	14	0.777	دالة عند 0.01
53	أتصرف كما لو لم يحدث شيء.	6	0.692	دالة عند 0.01
54	أحاول أن أتخذ الخطوة المناسبة في الوقت المناسب.	5	0.744	دالة عند 0.01
55	أتعلم شيئاً من خبرتي بهذه المشكلة.	1	0.454	دالة عند 0.01
56	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.	7	0.666	دالة عند 0.01

قيمة ر الجدولية (د.ح=38) عند 0.05=0.325، وعند 0.01=0.418

يتبين من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والأسلوب الذي تنتمي إليه، فقد تراوحت جميع الارتباطات لل فقرات مع أبعادها بين (0.422 – 0.832)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01. وبذلك يكون الباحثان قد تحققا من أن قائمة أساليب مواجهة الضغوط تتسم بدرجة عالية من الصدق، وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

2. ثبات القائمة:

قام الباحثان بحساب ثبات القائمة بالطرق التالية:

1.2 طريقة إعادة التطبيق:

لتقدير الثبات بطريقة الإعادة تم تطبيق القائمة مرة أخرى على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد مرور أسبوعين وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، والجدول رقم (3) يبين معاملات الثبات:

جدول (3)

يبين معاملات الارتباط لدرجات أفراد العينة في التطبيق الأول والثاني لقائمة أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أساليب مواجهة الضغوط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	أساليب مواجهة الضغوط
دالة عند 0.01	0.419	8- السخرية	دالة عند 0.05	0.416	1- إعادة التقييم الإيجابي
دالة عند 0.01	0.428	9- الانسحاب السلوكي	دالة عند 0.01	0.515	2- الشرود العقلي
دالة عند 0.05	0.402	10- التحكم في الانفعالات	دالة عند 0.01	0.569	3- التركيز والتفريغ الانفعالي
دالة عند 0.01	0.685	11- طلب الدعم العاطفي	دالة عند 0.01	0.744	4- التدعيم الاجتماعي
دالة عند 0.01	0.548	12- التقبل	دالة عند 0.01	0.496	5- التعامل الفعال النشط
دالة عند 0.01	0.494	13- إشغال الذهن بالتفكير	دالة عند 0.01	0.579	6- الإنكار
دالة عند 0.01	0.645	14- التخطيط	دالة عند 0.01	0.590	7- التكيف الروحاني (الديني)

قيمة ر الجدولية (د.ح=38) عند 0.05=0.325، وعند 0.01=0.418

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لقائمة أساليب مواجهة الضغوط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 ومستوى 0.01، مما يشير إلى أنها ستعطي نتائج جيدة عن أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.

2.2 معادلة ألفا كرونباخ:

تم تقدير ثبات قائمة أساليب مواجهة الضغوط أيضاً بحساب معامل ألفا كرونباخ للفقرات، والجدول رقم (4) يبين

معاملات الثبات:

جدول (4): يبين ثبات قائمة أساليب مواجهة الضغوط باستخدام معامل ألفا كرونباخ

مستوى الدلالة	معامل ألفا	أساليب مواجهة الضغوط	مستوى الدلالة	معامل ألفا	أساليب مواجهة الضغوط
دالة عند 0.01	0.785	8- السخرية	دالة عند 0.05	0.673	1- إعادة التقييم الإيجابي
دالة عند 0.01	0.719	9- الانسحاب السلوكي	دالة عند 0.01	0.625	2- الشرود العقلي
دالة عند 0.05	0.782	10- التحكم في الانفعالات	دالة عند 0.01	0.772	3- التركيز والتفريغ الانفعالي
دالة عند 0.01	0.783	11- طلب الدعم العاطفي	دالة عند 0.01	0.794	4- التدعيم الاجتماعي
دالة عند 0.01	0.778	12- التقبل	دالة عند 0.01	0.678	5- التعامل الفعال النشط
دالة عند 0.01	0.618	13- إشغال الذهن بالتفكير	دالة عند 0.01	0.662	6- الإنكار
دالة عند 0.01	0.665	14- التخطيط	دالة عند 0.01	0.666	7- التكيف الروحاني (الديني)

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة ألفا لجميع الأساليب ذات دلالة إحصائية يقبلها الباحثان بحيث يطمئنان إلى أنها ستعطي نتائج جيدة عن أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة.

وكانت دراسة (Brissette et al, 2002) استخدمت قائمة أساليب مواجهة الضغوط إعداد كارفر وآخرون (Carver et al, 1989) المستخدمة في الدراسة الحالية، كما استخدمت دراسة (Dillenger et al, 2003) قائمة أساليب مواجهة الضغوط (Carver et al, 1989) ووجدت أنها تتسم بدرجة عالية من الثبات عند ألفا تتراوح بين (0.80 – 0.42)؛ كما أوضحت دراسة (Park, 1997) أن القائمة تتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات في عدد من الدراسات.

ثانياً: مقياس تكساس المعدل للحزن: تعريب الباحثان

أعد هذا المقياس في الأصل كل من فيشينباور وديباول وزييسوك في العام (Faschingbauer, DeVaul, & Zisook, 1987) من قسم علم النفس من جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية، والصيغة الأصلية لمقياس الحزن المعدل (TRIG) Texas Revised Inventory of Grief تتكون من 21 عبارة موزعة على بعدين؛ الأول يسمى السلوك في

الماضي (Past Behavior) ويتكون من 8 عبارات، والبعد الثاني يسمى المشاعر الانفعالية الحالية (Present Emotional Feelings) ويتكون من 13 عبارة، وتصف كل عبارة في المقياس سلوك أو مشاعر الفرد بعد تعرضه لحدث وفاة شخص عزيز عليه كالأب، وتتدرج الدرجات من 5 - 1 درجات على التوالي للخيارات (أوافق تماماً - أوافق - لا أدري - أعارض - أعارض بشدة). ولا توجد عبارات عكسية، وتتراوح درجة الفرد على مقياس الحزن بين (21 - 105 درجة)؛ وتعتبر الدرجة المنخفضة للمفحوص على المقياس عن مشاعر متدنية من الحزن بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن مشاعر مرتفعة من الحزن.

صدق وثبات مقياس الحزن:

1. الصدق:

1.1 صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية (21 عبارة موزعة على بعدين)؛ على عدد من الأخوة الزملاء المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية بهدف التأكد من صدق المحكمين وقد اتفق المحكمون على كل فقرات البعد الأول (8 فقرات)، في حين تم رفض الفقرة رقم 10 من البعد الثاني كونها تتناقى مع تعاليم الدين الإسلامي، وبذلك يصبح المقياس بعد التحكيم مكون من 20 فقرة موزعة على بعدين.

2.1 الصدق البنائي:

قام الباحثان باستخدام بتطبيق مقياس الحزن على نفس أفراد العينة الاستطلاعية من أبناء الشهداء (ن=40)

لحساب صدق المقياس:

أ- اتساق الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس:

جدول (5): يبين ارتباط درجة كل فقرة من فقرات مقياس الحزن مع الدرجة الكلية له

م	العبارات	الارتباط	مستوى الدلالة
1	بعد موت والدي، وجدت أنه من الصعب أن أعيش مع أناس آخرين.	0.525	دالة عند 0.01
2	بعد موته وجدت أنه من الصعب أن أعمل أشياء بشكل جيد.	0.453	دالة عند 0.01
3	بعد موته فقدت الاهتمام بعائلي وأصدقائي وبنشاطاتي الأخرى.	0.550	دالة عند 0.01
4	أشعر بأنني بحاجة لعمل أشياء كان يريد أن يعملها والدي.	0.446	دالة عند 0.01
5	بعد موته كنت متضايق بشكل غير عادي.	0.854	دالة عند 0.01
6	بعد موت والدي لم أستطع أن أحافظ على نشاطاتي العادية لمدة ثلاثة شهور.	0.661	دالة عند 0.01
7	كنت غاضباً لأن والدي تركني وحيداً بلا معيل.	0.483	دالة عند 0.01
8	وجدت من الصعب أن أنام هادئاً بعد موت والدي.	0.709	دالة عند 0.01
9	ما زلت أبكي عندما أتذكر والدي.	0.671	دالة عند 0.01
10	ما زلت أشعر باستياء أو ضيق عندما أفكر في موت والدي.	0.829	دالة عند 0.01
11	أشعر بعدم القدرة على تقبل موت والدي.	0.664	دالة عند 0.01
12	كثيراً ما أفتقد والدي.	0.820	دالة عند 0.01
13	عندما أسترجع ذكريات والدي أشعر بحزن شديد حتى هذه اللحظة.	0.720	دالة عند 0.01
14	غالباً ما أفكر في والدي.	0.695	دالة عند 0.01
15	أخفي دموعي عندما أتذكر والدي.	0.691	دالة عند 0.01
16	لا أحد يمكنه أن يأخذ مكان والدي في نفسي.	0.640	دالة عند 0.01
17	أجد صعوبة في نسيان والدي.	0.594	دالة عند 0.01
18	ما زالت الأشياء والأشخاص من حولي تذكرني بوالدي.	0.778	دالة عند 0.01
19	أجد صعوبة في تقبل موت والدي.	0.578	دالة عند 0.01
20	في هذه الأوقات أشعر أنني بحاجة لأن أبكي عليه.	0.653	دالة عند 0.01

قيمة ر الجدولية (د.ح=38) عند 0.05=0.325، وعند 0.01=0.418

ويتضح من الجدول السابق أن ارتباطات فقرات مقياس الحزن مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.446 – 0.854)، وهي معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

ب- اتساق درجة كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي له في مقياس الحزن:

جدول (6): يبين ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس مع البعد الذي تنتمي له

البعد	رقم الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول السلوك في الماضي	1	0.642	دالة عند 0.01	2	0.572	دالة عند 0.01
	3	0.539	دالة عند 0.01	4	0.594	دالة عند 0.01
	5	0.866	دالة عند 0.01	6	0.691	دالة عند 0.01
	7	0.678	دالة عند 0.01	8	0.726	دالة عند 0.01
البعد الثاني المشاعر الانفعالية الحالية	9	0.630	دالة عند 0.01	10	0.867	دالة عند 0.01
	11	0.633	دالة عند 0.01	12	0.827	دالة عند 0.01
	13	0.819	دالة عند 0.01	14	0.714	دالة عند 0.01
	15	0.749	دالة عند 0.01	16	0.713	دالة عند 0.01
	17	0.684	دالة عند 0.01	18	0.821	دالة عند 0.01
	19	0.656	دالة عند 0.01	20	0.707	دالة عند 0.01

قيمة ر الجدولية (د.ح=38) عند 0.05=0.325، وعند 0.01=0.418

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.533 – 0.867) وهي معاملات ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.

ج- اتساق درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين أبعاد مقياس الحزن والدرجة الكلية للمقياس واتضح من ذلك أن معامل ارتباط البعد الأول (السلوك في الماضي) مع الدرجة الكلية للمقياس كان 0.845، وأن ارتباط البعد الثاني (المشاعر الانفعالية الحالية) مع الدرجة الكلية للمقياس كان 0.944 وهي ارتباطات دالة عند 0.01.

وبذلك يكون الباحثان قد تحققوا من أن مقياس الحزن يتسم بصدق الاتساق الداخلي، وأنه يقيس ما صمم لقياسه، ويبقى الباحثان على المقياس في صورته النهائية يشتمل على 20 فقرة.

2. ثبات مقياس الحزن:

تم حساب الثبات لمقياس الحزن، وذلك بالطرق التالية:

1.2 طريقة إعادة التطبيق:

تم حساب الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد مرور أسبوعين وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات العينة في التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وكان معامل الارتباط بين درجات التطبيقين (0.635) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى 0.01، مما يشير إلى أن المقياس سيعطي نتائج جيدة.

2.2 طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بحساب معاملات الارتباط بين درجات الفقرات الفردية (10 فقرات)، ودرجات الفقرات الزوجية (10 فقرات)، والمكونة لمقياس الحزن (مجموع الفقرات=20 فقرة)، وقد بلغت قيمة ارتباط بيرسون بين النصفين (0.672)، وتم استخدام معادلة سييرمان-براون التنبؤية لتعديل طول المقياس بسبب كون عدد فقرات المقياس زوجياً

(النصفين متساويين)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (0.804)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات.

3.2 معامل ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكانت قيمة ألفا (0.924)، مما يدل على أن مقياس الحزن يتسم بدرجة عالية من الثبات تفي بمتطلبات تطبيقه على أفراد العينة. واتفقت نتائج احتساب صدق وثبات مقياس الحزن في الدراسة الحالية مع ما توصلت له عدد من الدراسات الأجنبية؛ فقد استخدمت دراسة (Nikcevic et al, 1999) مقياس تكساس المعدل للحزن المستخدم في الدراسة الحالية (Texas Revised Inventory of Grief (TRIG) وتوصلت إلى قيمة ثبات عالية عند كرونباخ ألفا تساوي (0.90)، واستخدمت دراسة (Michon et al, 2003) ودراسة (Melhem et al, 2004) المقياس وأشارت إلى أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات.

عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن الجزء التالي عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها:

1- نتائج السؤال الأول الذي ينص على: ما مستوى الحزن لدى أفراد العينة؟

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لدرجات أفراد العينة على مقياس الحزن موضوع الدراسة؛ والجدول رقم (7) يبين ذلك:

جدول (7): الأوزان النسبية لدرجات أفراد العينة على مقياس الحزن

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
الحزن	260	72.73	12.11	72.7

يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة من أبناء الشهداء لديهم درجة عالية من الحزن عند وزن نسبي 72.7%.

وهي نتيجة طبيعية ومنطقية، فكل إنسان يصاب أو يبتلى بفقد عزيز أو حبيب فإنه بالتأكيد سيبتكي ويحزن، فالنفس الإنسانية عبارة عن كتلة من المشاعر والأحاسيس التي تحرك صاحبها نحو أبسط الأحداث الإنسانية، والحزن انفعال عام موجود عند كافة البشر على اختلاف توجهاتهم وعقائدهم وأفكارهم وفلسفاتهم. وقد بينت دراسة (Thabet, 2005) أن معدل حدوث المشاكل النفسية عند الأطفال الأيتام كانت 38% لديهم صدمة حادة وأن 28,69% يتسمون بالقلق المرتفع من أفراد العينة.

فقد بكى نبي الله يعقوب على ولده يوسف "قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ" (سورة يوسف، الآية 86). وقد بكى سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام على ولده إبراهيم فقال: "إن العين لتدمع وإن القلب ليحزن وإن النفس لتقطع من شدة الألم وأنا على فراقك يا إبراهيم لمحزونون" فإن كان هذا هو حال أصحاب الهمم العالية من العظماء والأنبياء فما بالناس نحن أصحاب الهمم الدنيا؛ فلماذا لا نحزن ولماذا لا نبكي! ومن الصحي أن يسمح الإنسان لنفسه أن يشعر بالحزن وذلك أفضل من التظاهر بأن شيئاً لم يحدث؛ أي أن الدخول في مشاعر الحزن أفضل من إنكار الحزن، علماً بأن مشاعر الحزن تساعد على تفرغ الطاقة الانفعالية الكامنة لدى الفرد نتيجة الحدث الصادم مما يساعد على زيادة

الاتزان الانفعالي لدى الفرد، أما إذا أنكر الفرد مشاعر الحزن الناتجة عن الحدث الصادم فإن ذلك قد يؤدي إلى زيادة الشحنة الانفعالية لدى الفرد والتي قد تؤدي إلى نشوء حالة من القلق الذي يظهر على هيئة اضطراب في السلوك (Harris, 2005). وقد بينت دراسة شوقي (1991) أن أطفال المؤسسات الإيوائية الذين فقدوا الرعاية الوالدية تسيطر عليهم مشاعر الحزن. كذلك فإن وجود درجة من الحزن أثناء التعرض للموقف الضاغط تساعد على تفريغ الطاقة الكامنة لدى الفرد مما يساعد في زيادة الاتزان الانفعالي. أما إنكار مشاعر الحزن يؤدي إلى زيادة الشحنة الانفعالية التي قد تؤدي إلى حالة من القلق والاضطراب السلوكي (Harris, 2005). ومع مساندة الأسرة والأخصائيين ووسائل الإعلام للطفل من خلال تدريبه على اللعب العلاجي واللعب الرمزي والاستماع أو المشاهدة أو القراءة لقصص أدبية أو لسير العظماء وأساليب مواجهتهم للمعضلات يمكن أن يتجاوزوا المواقف الضاغطة التي قد يتعرضون لها وتسبب لهم القلق والخوف والتوتر والإحباط (السيد، 1980).

2- نتائج السؤال الثاني الذي ينص على: ما أساليب مواجهة الضغوط الأكثر شيوعاً لدى أفراد العينة؟

جدول (8): الأوزان النسبية لدرجات أفراد العينة على أساليب مواجهة الضغوط

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أساليب مواجهة الضغوط
3	72.6	2.82	11.61	إعادة التقييم الإيجابي
11	55.4	2.66	9.54	الشروء العقلي (الذهني)
9	66.3	2.57	10.61	التركيز والتفريغ الانفعالي
5	70.2	3.02	11.24	التدعيم الاجتماعي
4	71.7	2.51	11.47	التعامل الفعال النشط
12	56.5	2.68	9.04	الإنكار
1	86.7	2.12	13.87	التكيف الروحاني (الديني)
14	48.4	2.29	7.74	السخرية
13	54.3	2.39	8.69	الشروء (الانسحاب) السلوكي
6	66.9	2.78	10.70	التحكم في الانفعالات (التروي)
8	66.7	2.88	10.67	طلب الدعم العاطفي
7	66.8	2.73	10.68	التقبل
10	62.7	2.53	10.03	إشغال الذهن بالتفكير
2	76.8	2.93	12.28	التخطيط

يتضح من الجدول السابق أن أسلوب التكيف الديني جاء في المرتبة الأولى باستخدامه لدى أفراد العينة من أبناء الشهداء بوزن نسبي 86.7%، يليه التخطيط بوزن نسبي 76.8%، وإعادة التقييم الإيجابي بوزن نسبي 72.6%. وفي المقابل يأتي أسلوب السخرية في نهاية قائمة الأساليب التي يستخدمها أبناء الشهداء في تكيفهم مع الأحداث الضاغطة بوزن نسبي 48.4%، يليه الانسحاب السلوكي بوزن نسبي 54.3%، والإنكار بوزن نسبي 56.5%.

واختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Dillinger et al, 2003) على عينة من طلبة الجامعة والتي بينت أن أساليب مواجهة الضغوط تترتب من الأكثر إلى الأقل استخداماً لدى أفراد العينة كما يلي: التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي، التعامل الفعال النشط، التقبل، التدعيم الاجتماعي، طلب الدعم العاطفي، التروي، التركيز والتفريغ الانفعالي، إشغال الذهن بالتفكير، الشروء العقلي، التكيف الديني الروحاني،

الانسحاب السلوكي، والأسلوب الأقل استخداماً كان الإنكار. ويرجع الباحثان ذلك الاختلاف في النتائج إلى أن عينة الدراسة الحالية من الأطفال أبناء الشهداء أما عينة دراسة (Dillinger et al, 2003) كانت من طلبة الجامعة. ولم يجد الباحثان في حدود علمهما دراسات تتفق أو تختلف مع نتائج هذه الدراسة، ولكن الشيء الذي يجب أن نشير إليه هو أن هذه النتيجة جاءت طبيعية ومنطقية، حيث أن سيادة أسلوب التكيف الروحاني الديني لدى أفراد العينة يدل على سلامة العقيدة لدى أبناء الشهداء فهم أبناء النخبة والصفوة في الشعب الفلسطيني المسلم الملتزم بثقافته وقيمه وعقيدته هذا من جهة، أما من جهة ثانية فالإنسان بطبيعته يلجأ إلى الله وقت المحنة والشدة لقوله تعالى: "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" (سورة البقرة، الآية 156). نعم هذه طبيعة الإنسان كما يصورها القرآن؛ فالفرد يستخدم الدين كأسلوب لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة، ويستخدمه كوسيلة للتقرب إلى الله، في حين أن أسلوب السخرية يأتي في نهاية قائمة الأساليب التي يستخدمها أبناء الشهداء في مواجهتهم للمواقف الضاغطة، فأبناء الشهداء لا يسخرون من إخوانهم في الأسرة أو من أصدقاء الحي أو المدرسة لقوله تعالى "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ" (سورة الحجرات، الآية 11). وإنما هم يسخرون من الأحداث، فيشعرون أنهم فوق الأحداث، وأبائهم هم صانعوها وبذلك يتحقق التكيف في ظل هذه المعاني السامية، وتقع بقية أساليب مواجهة الضغوط الأخرى بين هذا الأسلوب وذاك.

3- نتائج السؤال الثالث الذي ينص على: هل يختلف مستوى الحزن باختلاف الجنس لدى أفراد العينة؟

للتحقق من صحة الفرضية قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات الذكور (ن=122) ومتوسط درجات الإناث (ن=138) على مقياس الحزن موضوع الدراسة باستخدام اختبار (ت) للفروق بين متوسطات درجات العينات المستقلة. وقد تم استخدام هذا الاختبار الإحصائي البارامترى بسبب اعتدالية توزيع الدرجات في كل من مجموعتي التطبيق (الذكور والإناث)، إضافة إلى أن عدد أفراد العينة كبير، الأمر الذي يحقق شروط استخدام اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين (Greene & D'Oliveira, 1999, 115)، والجدول رقم (9) يبين ذلك:

جدول (9): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الحزن

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الإناث (ن=138)		الذكور (ن=122)		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة إحصائياً	1.82	12.03	74.01	12.07	71.27	الحزن

قيمة ت الجدولية (د.ح = 258) عند 0.05 = 1.96، وعند 0.01 = 2.58

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في درجاتهم على مقياس الحزن، مما يشير إلى أن كل من الذكور والإناث لديهم نفس المستوى من مشاعر الحزن.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة لمياء ثابت (Thabet, 2005) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصدمة النفسية أو الاكتئاب أو القلق تبعاً لجنس الأطفال الأيتام.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ميكون وآخرون (2005) حيث أظهرت فروق في الحزن لصالح الإناث. ونتيجة هذا الفرض الطبيعية ومنطقية في أن كلا الجنسين لديهم نفس المستوى من مشاعر الحزن. وذلك لأن عينة الدراسة من الجنسين تتساوى في هذا السن (12) سنة في الجانب المعرفي للشخصية "الذكاء" وفي الجانب الوجداني

"المشاعر والأحاسيس" وفي الجانب التعليمي حيث يتلقى كلاهما تعليماً موحداً في مدارس خاصة، وفي الجانب الاجتماعي حيث تسمح العادات والتقاليد باللعب معاً وإقامة علاقات في هذه المرحلة العمرية، فضلاً عن التربية المشتركة في الأسرة. وأنه بالرغم من الدور الاجتماعي المختلف للبنات عن الولد في المجتمع الفلسطيني إلا أن الحزن على وفاة الأب حالة انفعالية يتساوى فيها كلا الجنسين كون فقدان الأب يعد حدثاً صادماً للأبناء من الجنسين خاصة في هذا السن الذي يكون فيه الأبناء في حالة اعتماد كامل على الأب كوسيلة لإشباع الحاجات النفسية بشتى مستوياتها.

4- نتائج السؤال الرابع الذي ينص على: هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف الجنس لدى أفراد العينة؟ للتحقق من صحة الفرضية قام الباحثان بالمقارنة بين متوسط درجات الذكور (ن=122) ومتوسط درجات الإناث (ن=138) على أساليب مواجهة الضغوط موضوع الدراسة، والجدول رقم (10) يبين ذلك:

جدول (10): اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الإناث (ن=138)		الذكور (ن=122)		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند 0.01	4.07	2.50	12.26	2.98	10.88	إعادة التقييم الإيجابي
غير دالة إحصائياً	1.32	2.65	9.75	2.66	9.31	الشرد العقلي (الذهني)
غير دالة إحصائياً	1.68	2.62	10.85	2.49	10.32	التركيز والتفريغ الانفعالي
غير دالة إحصائياً	0.95	3.00	11.41	3.05	11.05	التدعيم الاجتماعي
غير دالة إحصائياً	1.32	2.33	11.66	2.70	11.25	التعامل الفعال النشط
غير دالة إحصائياً	0.52	2.59	9.12	2.79	8.95	الإنكار
غير دالة إحصائياً	1.56	2.11	14.07	2.12	13.66	التكيف الروحاني (الديني)
غير دالة إحصائياً	0.14	2.22	7.76	2.39	7.72	السخرية
غير دالة إحصائياً	1.59	2.47	8.47	2.28	8.94	الانسحاب السلوكي
غير دالة إحصائياً	0.39	2.49	10.77	3.08	10.63	التحكم في الانفعالات (التروي)
غير دالة إحصائياً	0.41	2.92	10.75	2.85	10.60	طلب الدعم العاطفي
غير دالة إحصائياً	0.29	2.56	10.73	2.93	10.63	التقبل
غير دالة إحصائياً	0.26	2.42	10.07	2.65	9.99	إشغال الذهن بالتفكير
غير دالة إحصائياً	0.58	2.05	12.38	2.80	12.17	التخيل

قيمة ت الجدولية (د.ح = 258) عند 0.05 = 1.96، وعند 0.01 = 2.58

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في معظم أساليب مواجهة الضغوط (13 أسلوب)، باستثناء أسلوب إعادة التقييم الإيجابي الذي كانت الفروق فيه دالة عند مستوى 0.01 لصالح الإناث. وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج عدد من الدراسات السابقة من مثل دراسة الدسوقي (1982) ودراسة اصليح (2000) بينت وجود فروق بين الجنسين من أبناء الشهداء في التوافق الاجتماعي لصالح الإناث. ودراسة داود ويحيى (1999) حيث أظهرت جميعها فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط لصالح الإناث في استراتيجيتي التعبير عن المشاعر وتجنب المواقف ولصالح الذكور، في حين أظهرت دراسة مخيمر (1996) فروق بين الجنسين في التوافق الاجتماعي لصالح الذكور.

ويرى الباحثان أن كلا الجنسين من أفراد العينة يعيشان في أسرة واحدة وفي بيئة واحدة ويتعرضان لنفس الظروف الاقتصادية والاجتماعية، ويتلقيان نفس الفلسفة والتربية والفكر ويتمثلان نفس القيم والعادات والتقاليد وأساليب مواجهة الضغوط، ويمرّان بنفس ظروف وأحداث الاستشهاد "فقد الأب" ولذلك ليس غريباً ألا توجد فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط.

5- نتائج السؤال الخامس الذي ينص على: هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط باختلاف مستوى الحزن (منخفض- مرتفع) لدى أفراد العينة؟

قام الباحثان بترتيب أفراد العينة تنازلياً في درجاتهم على اختبار الحزن وتم اختيار أدنى 27% من أفراد العينة (ن = 71) وأعلى 27% (ن = 71) وتمت المقارنة بين المجموعتين في درجاتهم على أساليب مواجهة الضغوط، واستخدما اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطات العينات المستقلة:

جدول (11): نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الحزن في أساليب مواجهة الضغوط

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مرتفعي الحزن (ن=71)		منخفضي الحزن (ن=71)		المقياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة عند 0.05	2.19	2.93	12.18	2.80	11.13	إعادة التقييم الإيجابي
دالة عند 0.01	3.27	2.70	10.38	2.73	8.89	الشرد العقلي (الذهني)
دالة عند 0.01	2.92	2.80	11.54	2.71	10.18	التركيز والتفريغ الانفعالي
غير دالة إحصائياً	1.59	3.26	11.58	3.15	10.72	التدعيم الاجتماعي
دالة عند 0.01	3.25	2.51	12.04	2.66	10.63	التعامل الفعال النشط
دالة عند 0.01	2.60	3.09	9.94	2.50	8.72	الإنكار
دالة عند 0.05	2.43	1.80	14.51	2.26	13.68	التكيف الروحاني (الديني)
غير دالة إحصائياً	0.78	2.48	8.07	2.23	7.76	السخرية
غير دالة إحصائياً	0.13	2.43	8.80	2.49	8.75	الانسحاب السلوكي
غير دالة إحصائياً	1.72	2.92	11.32	2.81	10.49	التحكم في الانفعالات (التروي)
غير دالة إحصائياً	1.32	2.95	11.07	2.77	10.44	طلب الدعم العاطفي
دالة عند 0.01	3.07	3.07	11.65	2.65	10.17	التقبل
دالة عند 0.05	2.33	2.73	10.63	2.44	9.62	إشغال الذهن بالتفكير
غير دالة إحصائياً	1.46	2.98	12.45	3.10	11.70	التخطيط

قيمة ت الجدولية (د.ح = 140) عند 0.05 = 1.96، وعند 0.01 = 2.58

يتبين من النتائج كما في الجدول السابق أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي الحزن في أساليب مواجهة الضغوط الشرد الذهني، التركيز والتفريغ الانفعالي، التعامل الفعال النشط، الإنكار، والتقبل عند مستوى 0.01، وفي أساليب مواجهة الضغوط إعادة التقييم الإيجابي، التكيف الروحاني الديني، وإشغال الذهن بالتفكير عند مستوى 0.05 وجميع الفروق كانت لصالح مرتفعي الحزن. ولم تجد الدراسة فروقاً بين منخفضي ومرتفعي الحزن في بقية أساليب مواجهة الضغوط.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط بين الدرجة المرتفعة في الحزن وذوي الدرجة المنخفضة، على أساس أن الحزن في كافة مستوياته لن يشكل عائقاً أمام الطفل في تحقيق التكيف السريع في المواقف الضاغطة. بمعنى آخر أن الأطفال من أبناء الشهداء يمكن أن يصلوا إلى أفضل أداء لمواجهة الضغوط في جميع مستويات الانفعال.

وقد أشارت دراسة اصليح (2000) إلى أن استشهاد الأب أدى إلى سوء التوافق لدى أبناء الشهداء مقارنة بالأبناء العاديين. كما كشفت دراسة (Knight & Sullivan, 2001) عن الأطفال الذين تعرضوا لخبرات ناجمة عن الصدمات الشديدة أكثر استخداماً لأساليب مواجهة الضغوط (الارتباك، حل المشكلات، تنظيم الانفعالات، التفكير بالتمني) مقارنة بالأطفال الذين ليس لديهم خبرات صادمة. وكشفت دراسة (Brisette et al, 2002) أن الطلاب ذوي الدرجة العالية من التفاؤل يتسمون بالتكيف الفعال، والتخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والدرجة المنخفضة للإنكار وللانسحاب السلوكي. وكشفت دراسة (Dillinger et al,

(2003) عن وجود ارتباط إيجابي بين الصرامة وطلب التدعيم الاجتماعي؛ وارتبط القلق سلبياً مع إعادة التقييم الإيجابي كما ارتبط الضبط الذاتي سلبياً مع التدعيم الاجتماعي وإيجابياً مع التكيف الديني الروحاني. ويرجع بعض الباحثين قدرة الأفراد على التكيف في جميع مستويات الانفعال ولاسيما عند الدرجة المرتفعة إلى السمات الشخصية للفرد مثل الثقة بالنفس والاتزان الوجداني ومستوى التوتر النفسي (عبد الحليم السيد وآخرون، 1990).

6. نتائج السؤال السادس الذي ينص على: هل يوجد تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) ومستوى الحزن (منخفض - مرتفع) على أساليب مواجهة الضغوط لدى أفراد العينة؟

للتحقق من صحة الفرض قام الباحثان بإجراء تحليل التباين الثنائي لفحص أثر تفاعل الجنس (ذكور - إناث)، ومستوى الحزن (منخفض - مرتفع) على أساليب مواجهة الضغوط لأفراد العينة، والجدول رقم (12) يبين ذلك:

جدول (12): يبين نتائج تحليل التباين الثنائي لتأثير تفاعل الجنس ومستوى الحزن على أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف
إعادة التقييم الإيجابي	الجنس (أ)	74.891	1	74.891	** 9.613
	الحزن (ب)	25.981	1	25.981	3.335
	تفاعل (أ X ب)	2.701	1	2.701	0.347
	الخطأ	1075.089	138	7.790	
	المجموع	20481.00	142		
الشورود العقلي (الذهني)	الجنس (أ)	0.182	1	0.182	0.024
	الحزن (ب)	77.152	1	77.152	** 10.305
	تفاعل (أ X ب)	0.407	1	0.407	0.054
	الخطأ	1033.237	138	7.487	
	المجموع	14292.00	142		
التركيز والتفريغ الانفعالي	الجنس (أ)	11.090	1	11.090	1.460
	الحزن (ب)	56.840	1	56.840	** 7.482
	تفاعل (أ X ب)	0.874	1	0.874	0.115
	الخطأ	1048.36	138	7.597	
	المجموع	17870.00	142		
التدعيم الاجتماعي	الجنس (أ)	0.0331	1	0.0330	0.003
	الحزن (ب)	24.574	1	24.574	2.371
	تفاعل (أ X ب)	11.437	1	11.437	1.104
	الخطأ	1430.228	138	10.364	
	المجموع	19115.00	142		
التعامل الفعال النشط	الجنس (أ)	3.104	1	3.104	0.461
	الحزن (ب)	64.817	1	64.817	** 9.622
	تفاعل (أ X ب)	2.701	1	2.701	0.401
	الخطأ	929.589	138	6.736	
	المجموع	19260.00	142		
الإنكار	الجنس (أ)	0.07193	1	0.0719	0.009
	الحزن (ب)	52.512	1	52.512	* 6.553
	تفاعل (أ X ب)	2.186	1	2.186	0.273

أساليب مواجهة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف
	الخطأ	1105.877	138	8.014	
	المجموع	13525.000	142		
التكيف الروحاني (الديني)	الجنس (أ)	13.994	1	13.994	3.473
	الحزن (ب)	18.763	1	18.763	* 4.657
	تفاعل (أ X ب)	13.434	1	13.434	3.334
	الخطأ	556.066	138	4.029	
	المجموع	28805.000	142		
السخرية	الجنس (أ)	2.141	1	2.141	0.383
	الحزن (ب)	4.281	1	4.281	0.765
	تفاعل (أ X ب)	3.551	1	3.551	0.635
	الخطأ	771.925	138	5.594	
	المجموع	9678.00	142		
الانسحاب السلوكي	الجنس (أ)	6.381	1	6.381	1.079
	الحزن (ب)	0.635	1	0.635	0.107
	تفاعل (أ X ب)	26.118	1	26.118	* 4.415
	الخطأ	816.363	138	5.916	
	المجموع	11782.00	142		
التحكم في الانفعالات (التروي)	الجنس (أ)	1.217	1	1.217	0.146
	الحزن (ب)	23.116	1	23.116	2.778
	تفاعل (أ X ب)	1.883	1	1.883	0.226
	الخطأ	1148.173	138	8.320	
	المجموع	18073.00	142		
طلب الدعم العاطفي	الجنس (أ)	1.945	1	1.945	0.235
	الحزن (ب)	12.332	1	12.332	1.492
	تفاعل (أ X ب)	3.927	1	3.927	0.475
	الخطأ	1140.280	138	8.263	
	المجموع	17581.00	142		
التقبل	الجنس (أ)	1.509	1	1.509	0.182
	الحزن (ب)	78.130	1	78.130	** 9.416
	تفاعل (أ X ب)	3.558	1	3.558	0.429
	الخطأ	1145.068	138	8.298	
	المجموع	18125.00	142		
إشغال الذهن بالتفكير	الجنس (أ)	0.01311	1	0.0131	0.002
	الحزن (ب)	35.822	1	35.822	* 5.264
	تفاعل (أ X ب)	0.100	1	0.100	0.015
	الخطأ	939.098	138	6.805	
	المجموع	15538.00	142		
التخطيط	الجنس (أ)	2.447	1	2.447	0.262
	الحزن (ب)	18.039	1	18.039	1.929

أساليب مواجهة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف
	تفاعل (أ X ب)	1.604	1	1.604	0.172
	الخطأ	1290.286	138	9.350	
	المجموع	22027.00	142		

قيمة ف الجدولية (د.ح = 1، 138) عند $0.05 = 3.84$ ، وعند $0.01 = 6.63$

يتبين من الجدول السابق عدم وجود تأثير دال إحصائياً للتفاعل بين الجنس (ذكور - إناث) والحزن (منخفض - مرتفع) على معظم أساليب مواجهة الضغوط (13 أسلوب) لدى أفراد العينة من أبناء الشهداء. في حين وجدت الدراسة تأثيراً دالاً إحصائياً بين الجنس (ذكور - إناث) والحزن (منخفض - مرتفع) على أسلوب الانسحاب السلوكي لدى أبناء الشهداء. وكانت دراسة (Kephart, 2001) كشفت أن الأطفال الذين لم يجدوا مساعدة ودعم سجلوا مستويات منخفضة من التكيف الفعال والتجنب بصرف النظر عن مستوى الفقد لديهم بسبب الحدث الصادم. ويرى الباحثان أن هذه النتيجة تشير إلى أن عدم وجود تأثير دال للتفاعل بين الحزن والجنس على أساليب مواجهة الضغوط يبين أن تأثير الحزن على أساليب مواجهة الضغوط لا يختلف باختلاف الجنس، كما أن تأثير الجنس على أساليب مواجهة الضغوط لا يختلف باختلاف مستوى الحزن.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحثين يوصيان بضرورة الاهتمام بالأطفال الأيتام وخاصة أبناء الشهداء منهم، وذلك من خلال ملاحظة سلوكياتهم بهدف مساعدتهم على التكيف، وبما أن الأطفال في هذا السن يدركون معنى فقد الأب فإنه لا بد من الحديث معهم عن معنى الفقد والآثار المترتبة عليه ومسئولية هذا الطفل تجاه الأسرة بعد وفاة المعيل الأول. كما يوصي الباحثان بمزيد من الدعم الديني والروحاني والعاطفي والاجتماعي لهؤلاء الأطفال مما يزيد من قدراتهم على تحمل كارثة فقد الأب ويزيد من قدراتهم على مواجهة ضغوط الحياة الناجمة عن استشهاد الأب.

المراجع

المراجع العربية:

- اصليح، خالد علي: (2000). التوافق النفسي لدى المحرومين من الأب" دراسة ميدانية لأبناء الشهداء في محافظات غزة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الحكومية، البرنامج المشترك مع جامعة عين شمس، غزة.
- الأغا، إحسان: (1997). البحث التربوي "عناصره ومناهجه وأدواته"، غزة، مطبعة الرنتيسي.
- باترسون، س: (1981). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الكويت، دار القلم.
- التضامن الدولي لحقوق الإنسان: (2009). 7699 شهيداً منهم 1923 من الأطفال و 460 من النساء خلال تسع سنوات من انتفاضة الأقصى، شبكة فلسطين للحوار، <http://www.paldf.net>.

- الحديدي، منى والصمادي، جميل والخطيب، جمال: (1994). الضغوط التي تتعرض لها أسر الأطفال المعاقين، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات - العلوم التربوية، المجلد 21 (أ)، العدد 1، ص ص 7 – 34.
- داود، نسيمه ويحي، خولة: (1999). علاقة استراتيجيات التكيف المستخدمة من قبل طلبة الضغوط السابع والثامن والتاسع بمتغيرات التنشئة الوالدية والحالة الانفعالية والجنس والصف، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات - العلوم التربوية، المجلد 26، العدد 2، ص ص 514 – 527.
- الدسوقي، إبراهيم: (1982). دراسة إمبيقية إكلينيكية مقارنة لأثر وفاة الأب على التوافق النفسي عند البنين والبنات ممن هم دون سن البلوغ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، القاهرة.
- دسوقي، راوية محمود: (1997). الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكنتاب لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة"، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، مجلة علم النفس، العددان 40، 41، السنة 10، أكتوبر 1996، مارس 1997، ص ص 18- 32.
- سرحان، وليد والخطيب، جمال وحباشنة، محمد: (2001). الاكنتاب، سلسلة سلوكيات (3)، عمان، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع.
- الشحومي، عبد الله: (1989). التوافق النفسي عند المعاق: دراسة في سيكولوجية التكيف، مجلة التربية الجديدة، العدد 48، السنة 16، سبتمبر- ديسمبر، ص ص 19 – 37، تونس.
- شوقي، سلوى: (1991). الحاجات النفسية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية وعلاقتها بالعدوانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- الشيرازي، محمد الحسيني: (1992). علم الاجتماع، بيروت، دار العلوم.
- عثمان، فاروق: (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- كفاي، علاء الدين: (1990). الصحة النفسية، ط2، القاهرة، هجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- مخيمر، سمير: (1996). التوافق الاجتماعي وتقدير الذات للطلبة أبناء الشهداء بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم درمان، السودان.
- ملكوش، رياض ويحي، خولة: (1995). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى آباء وأمهات الأطفال المعاقين في مدينة عمان، الجامعة الأردنية، مجلة دراسات - العلوم الإنسانية، المجلد 22(أ)، العدد 5، ص ص 2329 – 2348.

المراجع الأجنبية:

- Brissette, I., Carver, C. & Scheier, M.: (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.

- Bron, B., Strack, M., & Rudolph, G.,: (1991). Childhood experiences of loss and suicide attempts: significance in depressive states of major depressed and dysthymic or adjustment disordered patient., *Journal of affective disorders*. 1991 Des, vol. 23 (4): 165- 172.
- Carver, C, Scheier M, Weintraub J.,: (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Dillinger, T, Wiegmann, D., and Taneja, N., (2003) Relating personality with stress coping strategies among student pilots in a collegiate flight training program, International Symposium on Aviation Psychology, University of Illinois, USA.
- Faschingbauer, T., Zisook, S. & DeVaul, R. (1987). The Texas Revised Inventory of Grief. In S. Zisook (Ed.), Biopsychosocial aspects of bereavement. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986) Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Greene, J. & D'Oliveira, M. (1999). *Learning to use statistical tests in psychology*, 2nd edition, Open university press, Philadelphia, USA.
- Hamdan Mansour, A.M.; Puskar, K. & Bandak, A.G. (2009) Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on depressive symptomatology, stress and coping strategies among Jordanian university students., *Issues of Mental Health Nursing*.. Mar; 30 (3):188-196, PMID: 19291496.
- Harris, N. (2005). Coping with grief, Net Doctor. Co. U.K.
- Holahan, G. J & Mose R. H. (1987) Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social psychology*. 52 (2) PP. 945-955.
- Kephart C. (2001). Factors that Influence Coping Following Residential Fire: The Roles of Attributional Style and Family Functioning, Master of Psychology, faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University, USA.
- Knight, L.A., & Sullivan, M.A. (2001). *Children's posttraumatic distress, attributions, and coping after a natural disaster*. Oklahoma State University, 215 north Murray Hall, Stillwater, Ok 74078-3064.
- Langer, R. & Maercker, A. (2005). Complicated grief as a stress response disorder: evaluating diagnostic criteria in German sample, Germany, Elsevier 1nc, journal of psychosomatic research, 58: 235.
- McEntire, N. (2003). Child and grief, Clearing house on Elementary and Early childhood Education, *Eric Journal*, June.

- Melhem, N., Day, N., Shear, M., Day, R., Reynolds, C., and Brent, D., (2004). Traumatic grief among adolescents exposed to a peer's suicide. *American journal of psychiatry*, August 161: 1411 – 1416.
- Michon, B., Balkou, S., Hivon, R., & Cyr, C. (2003). Death of child: Parental perception of grief intensity, end of life and bereavement Care, *official journal of the Canadian paediatric social*, July, vol. 8, no 6: 363 – 366.
- National Association of School Psychologists (2003). Helping Children Cope With Loss, Death, and Grief Tips for Teachers and Parents, East West Highway, USA.
- Nikcevic, A. V.; Snijders, R.; Nicolaidis, K. H. & Kupek, E. (1999). Some psychometric properties of the Taxes Grief Inventory adjusted for miscarriage, *British Journal of Medical Psychology*, June, vol. 72, no. 2, pp. 171 – 178 (8).
- Park, C.L. (1997). Influences of global meaning on appraising and coping with stressful encounter. University of Connecticut, USA.
- Siegel, K., & Freund, B.,: (1994). Parental loss and latency age children. *Psychological Abstracts*, vol. 71, 1994.
- Spivack, G & Shure, M. B.: (1985) ICPS and Beyond: Centripetal and centrifugal forces. *American Journal of community psychology*, 13: 226-243.
- Steinhardt, M. & Dolbier, C. (2008) Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal Am Coll Health*. Jan-Feb; 56 (4): 445-453, PMID: 18316290.
- Thabet, L.: (2005) Emotional Problems in Orphanage Children in Gaza Strip, *Unpublished Master Thesis*, Al-Quds University, Jerusalem – Palestine.
- Wortman, C. et al: (1992). *Psychology*, 4th edition, New York McGraw–Hill, Inc, USA.