

## فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات المواجهة وأثره على جودة الحياة لدى عينة من جرحى الحرب على غزة (2008)

رفيق عبد العاطي التلوي، جابر عبد الحميد جابر\*

### ملخص

هدفت الدراسة إلى تحقيق مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات المواجهة، وأثر ذلك على جودة الحياة، لدى عينة من جرحى الحرب على غزة. وقد تم تطبيق الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (32) جريح من جرحى الحرب على غزة (2008) الدارسين بالجامعات بغزة، حيث تكونت العينة الفعلية للدراسة من (195) جريح، وقد اختار الباحث عينتين الأولى تجريبية والأخرى ضابطة تتألف كل منها من (30) جريح. وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط: تعريب وتقنين سميرو (1997)، ومقياس جودة الحياة (إعداد الباحث)، وتم استخدام المنهج التجريبي. الكلمات الدالة: الرضا المهني، الخجل الاجتماعي، برنامج إرشادي، الإرشاد المعرفي السلوكي، المهن الطبية المساندة.

### المقدمة

وشخصياً وانفعالياً (مقداد، 2001). فالظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الفلسطيني والتي تشتمل على الاستشهاد والقصف وتدمير البيوت وتقسيم المناطق والحصار وتدهور الأوضاع بصفة عامة، ظهرت كثرة خصبة للعديد من المشكلات النفسية كالإحباط واليأس والخوف والعدوان والكذب وقلة التركيز والقلق والعديد من المشكلات عند جميع فئات الشعب الفلسطيني، كل هذا ناتج عن الصدمات والضغوطات النفسية التي يتعرض لها الأفراد (عيوش، 2001)، وتظهر هذه الضغوطات على شكل رد فعل نتيجة للتعرض للأحداث المهددة للحياة، وعادة ما يؤثر هذا الاضطراب على سلامة وحياة الفرد ويميل الفرد إلى تجنب أية مواقف مثيرة لمواقف الصدمة، وإذا ما تذكر الفرد الأحداث أو أثرت ذكرياتها، فإن ذلك يؤدي إلى ظهور أعراض الخوف والقلق والاضطراب لديه، وهذا بدوره يشكل محنة أو ارتباك في الوظائف الاجتماعية والعمل والنشاطات المهمة للشخص (إبراهيم وعسكر، 1999).

وهذه الآثار السلبية التي تتركها الصدمات قد تظهر في صور نفسية أو سلوكية مختلفة كالبكاء والاستقزاز في السلوك وعدم الثبات الانفعالي والاعتمادية والسلوك العدواني وعدم الالتزام بالقوانين العامة وإهمال الواجبات اليومية واضطرابات النوم والإرهاق وفقدان الثقة والشعور بالقهر والقلق والضيق والخوف والكرهية وضعف الوظائف الاجتماعية، وقد تظهر

يُعتبر الإنسان من أهم مقومات هذه الحياة، فقد أوجده الله على هذه الأرض ليعمرها، حيث يسعى الإنسان دوماً لتحقيق السعادة والرضا والتكيف مع نفسه ومع محيطه، فقد تعرضت العديد من الدول والبلدان إلى أزمات ومنعطفات أثرت في مسيرتها، ولكن الشعب الفلسطيني منذ عشرات السنين وهو يعيش في ظروف حياتية وأزمات متعاقبة كانت ولا زالت مليئة بالتوتر والخوف والقلق منذ الانتداب البريطاني حتى يومنا هذا، حتى أن التاريخ لم يشهد مأساة كالتالي عاشها الشعب الفلسطيني، فقد تعرض فيها للقتل والتجوع والحصار والسجن وإحداث الإعاقات بين صفوفه، وكان نتيجة لذلك سقوط الشهداء والجرحى بأعداد كبيرة.

وقد أقدم الاحتلال الإسرائيلي على استخدام القوة بشكل مفرط ضد الشعب الفلسطيني ما أدى إلى هدم المباني السكنية وتجريف الأراضي الزراعية واقتلاع الأشجار المثمرة وتدمير الممتلكات الخاصة والمواقع العامة ضمن مخطط مدروس ومبرمج ترتب عليه نتائج خطيرة تركت أثراً تدميرية على مختلف جوانب الحياة الفلسطينية سياسياً واجتماعياً وصحياً

\* جامعة القدس المفتوحة، غزة؛ معهد البحوث التربوية، القاهرة. تاريخ استلام البحث 2014/2/12، وتاريخ قبوله 2014/12/4.

جودة الحياة متغيرة عبر الزمن، وأن الأحداث السلبية والإيجابية تؤثر على تقييم الفرد لدرجة الرضا، حيث يلعب النموذج المعرفي وكيفية تفسير الأحداث المختلفة الدور الأكبر في الشعور بالرضا، ويرى الباحثون أن هناك عوامل خارجية كالبيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية وعوامل داخلية مثل السمات الشخصية كالانسياس والفرح والتفاؤل والتشاؤم وغيرها، والعامل المعرفي المتمثل في كيفية رؤية وتفسير الأحداث، وتؤدي أساليب العزو الذاتية في كل هذا دوراً هاماً في استقرار الرضا والإحساس بجودة الحياة (Diner & Rahtz, 2000). والحديث عن الحياة بشكل عام وما يعترها من هموم وخبرات وصدمات ومشكلات يرتبط بالحديث عن جودة الحياة التي يعيشها الفرد ويشعر بها، وتبرز أهمية دراسة جودة الحياة في حياتنا لما لها انعكاس على حياة الفرد (Raphel et. al, 1996).

وجودة الحياة هي توظيف إمكانيات الفرد العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويتم هذا كله من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة والبيئة وكل ما يحيط بالفرد (Frank, 2000) ويشير الغندور (1999) إلى أن مفهوم جودة الحياة أصبح موضوعاً هاماً في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية والجدل السياسي، فكثير من الأطباء والمتخصصين في مجال العلوم الاجتماعية والسياسية ومديرو المستشفيات والباحثون في العلوم الاجتماعية يهتمون بتعزيز ورفع نوعية الحياة لدى الأفراد.

ومن خلال اهتمام الباحث وإطلاعه على واقع الضغوط والمشكلات التي يمر بها الفرد، وتفاقم ردود الأفعال الناتجة عن هذه الضغوط، وأثر ذلك على تكيف الفرد ومعالجته، وما لذلك انعكاس على مفهوم جودة الحياة لدى الأفراد، رأى الباحث أنه لا بد من تصميم برنامج إرشادي لتنمية مهارات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية الذين تعرضوا للإصابة أثناء الحرب على غزة (2008).

### مشكلة الدراسة

إن المجتمع الفلسطيني من المجتمعات التي بحاجة دائمة إلى برامج إرشادية، وذلك نتيجة لما يمر به من أحداث وتحديات وضغوط وأزمات متعاقبة، كذلك قلة البحوث في الجانب الإرشادي لا سيما المجالات المتعلقة بالضغوط، بل واقتصرت الكثير من الدراسات على الجانب النظري (في حدود علم الباحث)، وقد تبلور لدى الباحث الإحساس بمشكلة الدراسة والحاجة لتصميم برنامج إرشادي يلبي حاجات الطلاب الإرشادية ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة.

كذلك في بعض مظاهر العمليات العقلية كالتشوش في التفكير والشروذ الذهني والتشتت في الانتباه والنسيان والانشغال الفكري بخبرات سابقة (الصراف، 1992).

إذ يحاول الفرد دائماً أثناء نشاطه أن يحصل على حالة إرضاء وإشباع رغباته، لكنه كثيراً ما يصطدم بعقبات، أو تؤخره صعوبات وموانع وهو بذلك معرض لإحباطات عديدة تفقده حالة التوازن، لذا ينبغي على الفرد أن يتعلم كيف يتغلب على تلك الصعوبات وكيف يغير من سلوكه أو الطريقة التي يعالج بها مشاكله ليكون أكثر فاعلية مع الظروف المؤثرة فيه حتى تتحقق أهدافه، ويخفف من حدة التوتر أو الإحباط الناجم عن وجود عوائق في سبيل تحقيق أهدافه وبالتالي عجزه عن إشباع دوافعه، وبذلك يستعيد حالة الاتزان والانسجام ويمهد أمام الاستمرار في النمو والرضا عن الحياة (المليجي، 2000) وبدأت الدراسات تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أو المتغيرات البيئية أو البيئة المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة، والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والمشكلات والتغلب عليها (مخيمر، 1996).

إن مهارات مواجهة الضغوط تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وما المهارات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر البعض إلى أن تلك العمليات هي عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الفترات الضاغطة في حياته، وظهر في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة المهارات التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد مهارات أكثر إيجابية (إبراهيم، 1994)، وأثبتت الدراسات الحديثة أن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الحي ليس الضغوط التي يمر بها الفرد والأحداث الصادمة فحسب، وإنما القدرة أو عدم القدرة على مواجهتهما (الناقلي، 1991). ويُنظر للمواجهة على اعتبار أنها عملية توافق نفسي ويتحدد ما إذا كان التوافق سليماً أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب والمهارات التي يتبعها الفرد للوصول إلى التوازن النسبي مع بيئته، فنجاح عملية المواجهة تؤدي إلى حالة التوافق النفسي التي تعتبر قلب الصحة النفسية (عطية، 1999).

وحسب هرم ماسلو، فإنه بعد أن تُلبى الحاجات الأساسية يسعى الفرد إلى أن يحقق ذاته ويبحث عن السعادة والانجاز من أجل الشعور بالرضا وجودة الحياة، فالعوامل التي تؤثر في

لدى عينة من جرحى الحرب على غزة (2008).  
**فروض الدراسة**

1. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمتغيرات الدراسة (مهارات المواجهة، جودة الحياة).
2. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة (مهارات المواجهة، جودة الحياة).
3. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمتغير مهارات المواجهة.

#### مصطلحات الدراسة

تتبنى الدراسة المصطلحات التالية:

#### البرنامج الإرشادي:

يعرف بأنه: "برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية التعليمية المباشرة وغير المباشرة فدياً أو جماعياً بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعل، ولتحقيق التوافق النفسي، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين" (زهران، 1998).

ويُعرفه الباحث بأنه مجموعة من الإجراءات التعليمية المترابطة، والتي تقدم على شكل محاضرات ومناقشات فردية أو جماعية، وذلك بهدف تنمية مهارات المواجهة الناتجة عن الضغوط والصدمات، والتي تسعى لتحقيق أهداف البحث.

#### مهارات المواجهة:

هي الأساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفاعلية مع الأحداث التي يتعرضون لها في بيئتهم للتكيف معها (حسين وحسين، 2006) ويعرفها الباحث بأنها الدرجة التي يسجلها المفحوص على مقياس مهارات المواجهة.

#### جودة الحياة:

تعرفها منظمة اليونسكو بأنها مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيق ذاته (الغندور، 1999). ويعرفها الباحث بأنها الدرجة التي يسجلها المفحوص على مقياس جودة الحياة.

وتبلورت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات المواجهة وأثره على جودة الحياة لدى عينة من مصابي الحرب على غزة (2008)؟

ويتفرع من السؤال الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمتغيرات الدراسة (مهارات المواجهة، جودة الحياة)؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة (مهارات المواجهة، جودة الحياة)؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمتغير مهارات المواجهة؟

#### أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة في بناء برنامج إرشادي يطبق في وقت الضغوط والصدمات التي يمر بها الشعب الفلسطيني بحيث يمكن أن تسهم في:

- مساعدة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة للضغوط ومساعدتهم في تنمية مهاراتهم لمواجهة الضغوط.
- مساعدة المعلمين في الكشف عن الحالات التي تعاني من آثار الضغوط النفسية والتعرف على أسبابها واقتراح آليات لعلاجها.
- مساعدة أولياء الأمور المرشدين والعاملين في مجال الإرشاد والتوجيه والصحة النفسية وإرشادهم إلى كيفية التعامل مع أبنائهم في المواقف الضاغطة وكيفية مواجهتها، وعلاجها.
- يمكن الاستفادة من هذه الدراسة من قبل الباحثين والمهنيين والعاملين في التأهيل والمعلمون لتنفيذ برامج تعليمية مماثلة لمواجهة الضغوط النفسية، كذلك الباحثين في مجال التربية وعلم النفس والصحة النفسية من هذه الدراسة في الأبحاث القادمة.

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى التحقق من درجة فاعلية برنامج إرشادي تعليمي في تنمية مهارات المواجهة، وأثر ذلك على جودة الحياة

**مصابي الحرب على غزة (2008):**

يعرف الباحث مصابي الحرب على غزة (2008)، بأنهم الأشخاص الذين تعرضوا للإصابة بجروح متفاوتة الشدة أو الخطورة نتيجة تعرضهم للأذى جراء العدوان الإسرائيلي على غزة في نهاية العام 2008م.

**الدراسات السابقة**

دراسة غنيم (2010) بعنوان تأثير الإصابات الغير مميتة خلال الحرب على غزة على جودة حياة المصابين في محافظة رفح، وقد تكونت عينة الدراسة من (321) مصاب، حيث تم تعبئة استبانته تعتمد على الاستبانة القصيرة وتحتوي على (36) سؤال، وتقيس ثمانية مقاييس تتجمع معاً لتكوّن مقياسين أساسيين، هما المقياس الجسدي والمقياس النفسي الموجز، كذلك قياس البيانات الديموغرافية، وقد أظهرت النتائج أن غالبية المصابون كانوا من الذكور بنسبة (78.2%)، أن غالبية الإصابات بسبب قصف بالقنابل أو بسبب الإصابة بشظايا بنسبة (77%)، كذلك توصلت الدراسة إلى أن الحرب تسببت بانخفاض مستوى جودة الحياة، وقد كانت أعلى الدرجات للوظائف الجسدية بمتوسط (73.77%)، وأن أقل الدرجات للصحة النفسية بمتوسط (60.14%)، وأن الفئات الأكبر عمراً، وذوي التعليم الأقل، والدخل المنخفض كانوا أقل إحساساً بجودة الحياة، وأن الإصابات لم تنتج عن القصف بالقنابل أو الشظايا أو الإصابات الغير شديدة كانت أعلى إحساساً بجودة الحياة، بمعنى أنه كلما زادت شدة الإصابة قل مستوى جودة الحياة.

دراسة يونج وآخرون (Bridget, Young, Helen, R, Mary, D, 2007) بعنوان دراسة نوعية لمفهوم جودة الحياة لدى الأطفال المعاقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (28) طفلاً، منهم (15) ذكور، و(13) إناث، و(35) من أولياء الأمور، واستخدم الباحثون مقياس لجودة الحياة للمعاقين، كذلك أسلوب المقابلة، وقد توصلت الدراسة إلى أن 86% من العائلات قد وافقت على التواصل مع المجتمع المحلي، بينما هناك 3 عائلات لم يتم الوصول إليها، بسبب الوقت المستغرق للحصول على الموافقة، كذلك توصلت الدراسة إلى أن الأبعاد يتم تحديدها وفقاً للتوازن الموجود في الاستبانة، ولاتي تعكس بوضوح الأبعاد المختلفة لحياة الطفل المعاق، وأن هناك عوامل مهمة، وذات تأثير في مفهوم جودة الحياة لدى الأطفال المعاقين لم يتم تمثيلها أو إيضاحها في الاستبانة، ولكن هذه العوامل ظهرت من خلال المقابلة، حيث تبين أن هناك عوامل مهمة تساهم في جودة الحياة للمعاقين وتشمل (حياة المنزل، الجيران، أعضاء العائلة من غير أولياء الأمور، علاقات

الأصدقاء، الألم، الراحة، ومسكن المعاق، وتوافر معايير الأمن والسلامة، والموازنة المالية المخصصة له، والوقت المتوفر له. دراسة عجاجة (2007) بعنوان "النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة"، وقد تكونت عينة الدراسة من 663 طالباً و طالبة بالجامعة، حيث استخدمت الباحثة مقياس نسبة الذكاء الوجداني ومقياس أساليب المواجهة ومقياس جودة الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني لجودة الحياة، كذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لجودة الحياة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في جودة الحياة، كما تتبى بعض أساليب مواجهة الضغوط مثل تنمية الكفاءة الذاتية وتنمية العلاقات الاجتماعية والإحاح والالتحام بالدرجة الكلية لجودة الحياة، كذلك تتبى الحالة المزاجية العامة والذكاء الاجتماعي وإدارة الضغوط بالدرجة الكلية لجودة الحياة. دراسة رينج وآخرون (Ring, L., Hofer, S., McGee, H., 2007) بعنوان إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الإحساس بالسعادة النفسية والشخصية، وقد تكونت عينة الدراسة من (136) طالباً جامعياً، حيث طبق عليهم مقياس جودة الحياة، ومقياس السعادة الشخصية المكون من بُعدي الرضا وحسن الحال، ومقياس السعادة النفسية المكون من بُعدي معنى الحياة والنمو الشخصي، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة النفسية والشخصية والشعور بجودة الحياة، كما أمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال الإحساس بالسعادة لدى الطلاب.

دراسة جافالا (Gavala 2005) بعنوان العلاقة بين إدراك الضغوط وعدم الارتياح في البيئة الجامعية والاستمتاع والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (122) طالباً جامعياً، وأظهرت النتائج أن الطلاب الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية، كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي والدافعية الأكاديمية، وفي حال ارتفاع الشعور بالسيطرة الأكاديمية فإن الطلاب الذين يشعرون بالارتياح في البيئة الجامعية يظهرون مستويات أعلى في جودة الحياة.

دراسة فيترسو (Vitero 2004) بعنوان السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات لتنمية جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (264) طالباً بالمرحلة الثانوية والجامعية، وطبق عليهم مقياس السعادة

التخيل، والتدريب على الوعي الانتقائي، وإعادة التقييم المعرفي، وتقديم التعليمات للذات، مهارة حل المشكلات، وكان للبرنامج فاعليته، حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية لصالح التجريبية، كذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث فاعلية البرنامج إلى أن للتدريب السلوكي المعرفي فائدة كبيرة في مواجهة الصعاب والمواقف الحياتية الضاغطة.

### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الباحث لبعض الدراسات والبحوث ذات الصلة يتضح أن هناك اهتماماً من الباحثين لدراسة الضغوط وأساليب مواجهتها من خلال العديد من الفئات المختلفة للمواجهة، وأثر هذه المهارات على جودة الحياة والرضا عنها، ومن الملاحظ أن الحاجة أصبحت ملحة للبرامج الإرشادية لمساعدة الأفراد على تجاوز العديد من المعوقات والصعوبات التي تواجههم بهدف المساعدة ليصبحوا أكثر استقراراً ورضاً عن حياتهم، مما ينعكس على الصحة النفسية وحالة التوافق لدى الأفراد، كما أن معظم الدراسات لم تركز على إستراتيجية التخطيط لحل المشكلات وإعادة التقييم والانتماء وتحمل المسؤولية والتحكم بالنفس في برنامج إرشادي واحد، كما يتضح قلة البحوث والدراسات التي تناولت برامج إرشادية لتنمية مهارات المواجهة وأثره على جودة الحياة لدى جرحى الحرب من طلبة الجامعة وذلك في حدود علم الباحث، مما دعا الباحث لإجراء هذه الدراسة لتعرف فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى جرحى الحرب من طلبة الجامعة.

وقد أشارت دراسة عجاجة (2007) إلى أن بعض أساليب مواجهة الضغوط مثل تنمية الكفاءة الذاتية وتنمية العلاقات الاجتماعية والإلحاح والاقترام تنبئ بالدرجة الكلية لجودة الحياة، كذلك تنبئ إدارة الضغوط بالدرجة الكلية لجودة الحياة، دراسة هيل وتوريس Hall & Torres (2002) التي استخدمت برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على إستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية الاسترخاء، وإستراتيجية إدارة الضغوط، وإستراتيجية المعرفة العقلية، وقد جاءت النتائج لتؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين، كذلك دراسة عطية (2002) التي توصلت إلى وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في التخفيف من الضغوط النفسية، وتنمية مهارات المواجهة

الشخصية، ومقياس تحقيق الذات، ومقياس جودة الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى، كما أظهرت النتائج أن السعادة الشخصية عامل قوي يرتبط بجودة الحياة مقارنة بتحقيق الذات.

دراسة عطية (2002) بعنوان فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط لدى عينة من المراهقين في مصر، وقد تألفت عينة الدراسة من (16) طالباً قُسموا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية، وأخرى ضابطة، واستخدم الباحث برنامجاً إرشادياً تضمن إستراتيجية التحصين ضد الضغوط النفسية، والأسلوب المعرفي، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية العلاج السلوكي المعرفي في التخفيف من الضغوط النفسية، وتنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية.

دراسة هيل وتوريس Hall & Torres (2002) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي جماعي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (20) مراهقاً، تراوحت أعمارهم بين (16-20) عاماً، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الاكتئاب، ومقياس تقبل الذات، كم استخدمت الدراسة برنامجاً إرشادياً يعتمد في بنائه على إستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية الاسترخاء، وإستراتيجية إدارة الضغوط، وإستراتيجية المعرفة العقلية، وقد جاءت النتائج لتؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

دراسة هاشم (2001). بعنوان جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (62) مسناً، (67) طالباً بالجامعة، و(62) معاقاً، وقام الباحث باستخدام مقياس جودة الحياة من إعداد الباحث، ومقياس القدرة على التكيف والتماسك الأسري من إعداد أولوسن وآخرون Olson, et al.، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة، وأن المسنين أقل إدراكاً لجودة الحياة من طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق في جودة الحياة بين المقيمين في الريف أو الحضر، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين جودة الحياة والتكيف الأسري.

دراسة الكفوري (2000) بعنوان فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، و تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً بجامعة كفر الشيخ بمصر، صُنّفوا بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، واعتمد البرنامج على عدة مهارات منها: السلوك التوكيدي، وإدارة الوقت، والاسترخاء العضلي، والاسترخاء عن طريق

بالطرق الإحصائية الملائمة.

#### ب. العينة الأساسية

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة مسحية من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، فقد تم توزيع المقاييس على (195 من جرحى الحرب) من المجتمع الأصلي من طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة وقد استثنى الباحث من العينة كل حالة تلقى سابقاً برنامجاً إرشادياً حتى لا تتأثر النتائج القبلية بفاعلية ذلك البرنامج، وقد استجاب (178) فرداً من جرحى الحرب.

وتم اختيار العينتين التجريبية والضابطة للدراسة بطريقة قصدية من الذين حصلوا على أدنى الدرجات على مقياس جودة الحياة من أفراد العينة المسحية، فقد تم ترتيب درجات العينة المسحية تنازلياً وذلك لاختيار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بالطريقة المنتظمة بحيث يكون الأفراد ذوي الترتيب الفردي ضمن المجموعة التجريبية والأفراد ذوي الترتيب الزوجي ضمن المجموعة الضابطة.

وقد استثنى الباحث من التسلسل الذي أجراه عدداً من جرحى الحرب الذين يبعدون في مناطق سكنهم كثيراً عن المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك نقادياً لتسرب عدد كبير من المجموعات أثناء التجريب، وبعد تصفية البيانات وتحديد العدد الكلي للعينة، تم تحديد مجموعتين كل منهما يضم (30) طالباً جامعياً من جرحى الحرب بإجمالي (60) طالباً من جرحى الحرب الذكور في المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة الدراسة.

#### رابعاً: أدوات الدراسة

أولاً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط: تعريب وتقنين سمير قوتة (1997)

#### وصف المقياس

استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط، الصيغة المعدلة، أعدها في الأصل (Folkman, Lazarus, Dunkel, Schetter, Delonis & Gruen, 1986) من (46 عبارة) تغطي (8 أبعاد)، تصف كيفية مواجهة الناس للضغوط النفسية، وقام قوته (1997) بتعريبها وتقنينها على البيئة الفلسطينية، وتحتوي الصيغة على (44 عبارة)، حيث طلب مقنن المقياس من العينة أن يتذكروا المواقف الضاغطة التي مروا بها، ثم الإجابة على عبارات المقياس بطريقة ليكرت، على تدرج رباعي للإجابة كما يلي:

- لم أفعل ذلك مطلقاً.
- فعلت ذلك نادراً.
- فعلت ذلك أحياناً.

الإيجابية للضغوط النفسية، وتوصلت دراسة غنيم (2010) إلى أن الحرب تسببت بانخفاض مستوى جودة الحياة لدى جرحى الحرب على غزة من ذوي الإصابات الشديدة أكثر من ذوي الإصابات الخفيفة، وأظهرت دراسة هيجس Higgs (2007) أن هناك إمكانية للتنبؤ بجودة الحياة من خلال الشعور بالسعادة، والصحة النفسية، إشباع الحاجات الإنسانية، وفي دراسة رينج وآخرون Ring et al. (2007)، ودراسة فيتروسو Viteroso (2004) تبين وجود علاقة موجبة بين كل السعادة الشخصية والنفسية، والشعور بجودة الحياة، كذلك إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الإحساس بالسعادة لدى الطلاب، أما دراسة جافالا Gavalala (2005) فقد أظهرت أن الطلاب الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط، ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية، وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالاً للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة، وانخفاض الشعور بالاستمتاع والدافعية الأكاديمية، وفي حال الشعور بالسيطرة الأكاديمية فإن الطلاب يظهرون مستويات أعلى من جودة الحياة، كلما كان الشعور بالارتياح في البيئة الجامعية.

#### منهج وإجراءات الدراسة

تتناول هذا البحث الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في دراسته، ويتضمن منهج البحث وصف مجتمع الدراسة وعينتها، وأدوات البحث، والإجراءات التي تم إتباعها في التحقق من صدق وثبات الأدوات، كما يتضمن هذا الفصل ضبط متغيرات البحث والتي تتطلب تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من العمر الزمني ومدة الإصابة، ومستوى جودة الحياة.

#### أولاً: منهج الدراسة

اتبع الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة لها نفس خصائص المجموعة التجريبية من جرحى الحرب على غزة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

#### ثانياً: مجتمع للدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطلاب من جرحى الحرب على غزة نهاية (2008)، البالغ عددهم (454) جرحياً (مؤسسة رعاية أسر الشهداء والجرحى، 2013).

#### ثالثاً: عينة الدراسة

#### أ. العينة الاستطلاعية

تم اختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (32) من جرحى الحرب من مجتمع الدراسة الأصلي، وتم تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية المقاييس للتطبيق على العينة التجريبية، من خلال حساب صدقها وثباتها

- فعلت ذلك كثيراً. وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل عبارة عليه، وذلك بوضع علامة (X) أمام العبارة تحت العمود الذي يتفق مع رأيه.

وقد اكتفى الباحث بخمسة من الأبعاد الخمسة الإيجابية وبذلك يبقى المقياس يتكون من (32) فقرة موزعة على أساليب المواجهة كما يلي:

**الجدول (1)**  
**توزيع فقرات مقياس مهارات المواجهة**

م	أساليب مواجهة الضغوط	أرقام الفقرات	أدنى درجة	أعلى درجة
1	التخطيط لحل المشكلات	32، 31، 18، 12، 9، 5	6	24
2	إعادة التقييم	29، 28، 24، 23، 16، 13، 7، 6، 3	9	36
3	الانتماء	25، 22، 19، 14، 1	5	20
4	تحمل المسؤولية	30، 20، 15، 8، 2	5	20
5	التحكم بالنفس	27، 26، 21، 17، 11، 10، 4	7	28

الضغوط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، والجدول (3) يبين ذلك:

يتضح من الجدول (3) أن قيم ألفا لأبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط تراوحت بين (0.617-0.782)، وهي قيم مقبولة علمياً وتفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة. مما سبق اتضح للباحث أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط موضوع الدراسة يصلح كأداة للدراسة، وتعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

**ثانياً: مقياس جودة الحياة: (إعداد الباحث)**

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة كدراسة غنيم (2010)، ودراسة عجاجة (2007)، (Bridget 2007)، ودراسة هاشم (2001)، والأطر النظرية تم إعداد مقياس جودة الحياة، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (44) فقرة موزعة على أربعة أبعاد، كما يبين الجدول (4):

وتتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج خماسي على طريقة ليكرت (كثيراً جداً - كثيراً - إلى حد ما - قليلاً - قليلاً جداً) وتصحح على التوالي بالدرجات (5 - 4 - 3 - 2 - 1)، فيما تصحح الفقرات السلبية عكس ذلك الاتجاه.

ويتم احتساب درجة المفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل بعد وجمع درجاته على جميع الأبعاد، وتتراوح الدرجة على المقياس ككل بين (44-220 درجة)، وتعتبر الدرجة المنخفضة عن تدني جودة الحياة فيما تعبر الدرجة المرتفعة عن جودة حياة مرتفعة.

تتراوح درجة كل عبارة من عبارات المقياس من 1 إلى 4 درجات، بحيث إذا وضع المفحوص علامة (X) أمام العبارة في العمود (لم أفعل ذلك مطلقاً) فإنه يحصل على درجة واحدة، ويحصل على درجتين إذا وضع العلامة في العمود (فعلت ذلك نادراً)، بينما إذا وضعها في العمود (فعلت ذلك أحياناً) فإنه يحصل على ثلاث درجات، ويحصل على أربع درجات إذا وضع العلامة في العمود (فعلت ذلك كثيراً)، وتعتبر الدرجة المرتفعة على أي من الأبعاد الخمسة تشير إلى استخدام مرتفع من أفراد العينة لمهارات المواجهة، فيما تشير الدرجة المنخفضة إلى استخدام منخفض من أفراد العينة لمهارات المواجهة.

**صدق وثبات المقياس**

الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يبين معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه من أبعاد المقياس:

يتبين من الجدول (2) أن جميع فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط (44) فقرة حققت ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 مع درجات الأبعاد الذي تنتمي إليها. مما يشير إلى أن مقياس أساليب مواجهة الضغوط يتسم بالاتساق الداخلي.

**ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط**

اكتفى الباحث بحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة

**الجدول (2)**

يبين ارتباط درجة كل فقرة من مقياس أساليب مواجهة الضغوط مع درجة البعد الذي تنتمي إليه

المتغير	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	المتغير	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1- التخطيط لحل المشكلات	7	0.690	دالة عند 0.01	4-تحمل المسؤولية	2	0.658	دالة عند 0.01
	12	0.686	دالة عند 0.01		10	0.672	دالة عند 0.01
	15	0.679	دالة عند 0.01		18	0.518	دالة عند 0.01
	23	0.669	دالة عند 0.01		26	0.712	دالة عند 0.01
	43	0.736	دالة عند 0.01		41	0.699	دالة عند 0.01
2- إعادة التقييم	44	0.552	دالة عند 0.01	5-التحكم بالنفس	6	0.610	دالة عند 0.01
	5	0.571	دالة عند 0.01		13	0.629	دالة عند 0.01
	8	0.687	دالة عند 0.01		14	0.594	دالة عند 0.01
	9	0.558	دالة عند 0.01		22	0.742	دالة عند 0.01
	16	0.742	دالة عند 0.01		28	0.635	دالة عند 0.01
	31	0.624	دالة عند 0.01		35	0.620	دالة عند 0.01
	32	0.749	دالة عند 0.01		37	0.546	دالة عند 0.01
	38	0.648	دالة عند 0.01				
40	0.722	دالة عند 0.01					
3- الانتماء	20	0.692	دالة عند 0.01				
	1	0.662	دالة عند 0.01				
	17	0.648	دالة عند 0.01				
	24	0.634	دالة عند 0.01				
	30	0.686	دالة عند 0.01				
	33	0.642	دالة عند 0.01				

قيمة (ر) الجدولية (درجات حرية= 32) عند مستوى دلالة 0.05 = 0.349، وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.449.

**الجدول (3)**

يبين معاملات الثبات ل فقرات أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط باستخدام معامل ألفا

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا
التخطيط لحل المشكلات	6	0.658
إعادة التقييم	9	0.753
الانتماء	5	0.722
تحمل المسؤولية	5	0.639
التحكم بالنفس	7	0.617
الدرجة الكلية لمهارات المواجهة	32	0.782

**الجدول (4)**

يبين توزيع الفقرات على الأبعاد والفقرات العكسية وعدد فقرات كل بعد لمقياس جودة الحياة

م	البعد	عدد الفقرات	تسلسل الفقرات	الفقرات السلبية
1	جودة الحياة الصحية والجسمية	11	1- 11	5- 6 -8 -9 -10
2	جودة الحياة النفسية الانفعالية	12	12- 23	13- 16 -17
3	جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	11	24- 34	27- 28 -29 -33
4	جودة الحياة الأكاديمية	10	35- 44	37- 39 -40 -44
	الدرجة الكلية لجودة الحياة	44		



صدق وثبات مقياس جودة الحياة: البعد الذي تنتمي إليه من مقياس جودة الحياة؛ والجدول (5) يبين ذلك:

الاتساق الداخلي  
تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة ودرجة

**الجدول (5)**

يبين معاملات ارتباط درجة كل فقرة من مقياس جودة الحياة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه

البعد	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1- جودة الحياة الصحية والجسمية	1	0.557	دالة عند 0.01	3- جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	24	0.631	دالة عند 0.01
	2	0.635	دالة عند 0.01		25	0.559	دالة عند 0.01
	3	0.593	دالة عند 0.01		26	0.678	دالة عند 0.01
	4	0.564	دالة عند 0.01		27	0.432	دالة عند 0.05
	5	0.252	غير دالة إحصائياً		28	0.552	دالة عند 0.01
	6	0.573	دالة عند 0.01		29	0.645	دالة عند 0.01
	7	0.662	دالة عند 0.01		30	0.332	غير دالة إحصائياً
	8	0.141	غير دالة إحصائياً		31	0.661	دالة عند 0.01
	9	0.596	دالة عند 0.01		32	0.681	دالة عند 0.01
	10	0.641	دالة عند 0.01		33	0.677	دالة عند 0.01
	11	0.604	دالة عند 0.01		34	0.529	دالة عند 0.01
2- جودة الحياة النفسية الانفعالية	12	0.729	دالة عند 0.01	4- جودة الحياة الأكاديمية	35	0.672	دالة عند 0.01
	13	0.715	دالة عند 0.01		36	0.685	دالة عند 0.01
	14	0.681	دالة عند 0.01		37	0.606	دالة عند 0.01
	15	0.683	دالة عند 0.01		38	0.715	دالة عند 0.01
	16	0.272	غير دالة إحصائياً		39	0.630	دالة عند 0.01
	17	0.591	دالة عند 0.01		40	0.627	دالة عند 0.01
	18	0.623	دالة عند 0.01		41	0.659	دالة عند 0.01
	19	0.567	دالة عند 0.01		42	0.618	دالة عند 0.01
	20	0.740	دالة عند 0.01		43	0.422	دالة عند 0.05
	21	0.687	دالة عند 0.01		44	0.624	دالة عند 0.01
22	0.133	غير دالة إحصائياً					
23	0.629	دالة عند 0.01					

قيمة (ر) الجدولية (درجات حرية= 32) عند مستوى دلالة 0.05 = 0.349، وعند مستوى دلالة 0.01 = 0.449.

الحياة الصحية والجسمية، والفقرتين (16، 22) من البعد الثاني جودة الحياة النفسية، والفقرة (30) من البعد الثالث جودة الحياة الأسرية الاجتماعية لم تحقق ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه من مقياس جودة الحياة، وقد تم حذف هذه

يتبين من الجدول (5) أن معظم فقرات مقياس جودة الحياة (39 فقرة) حققت ارتباطات دالة مع درجة البعد الذي تنتمي إليه عند مستوى دلالة 0.05، ومستوى دلالة 0.01. في حين تبين أن الفقرتين (5، 8) من البعد الأول جودة

الفقرات الخمس.

بين (39-195) درجات.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (6) يبين ذلك:

وبذلك فإن المقياس يبقى في صورته النهائية يتكون من (39 فقرة)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس في صورته النهائية

### الجدول (6)

يبين معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية والجسمية	0.715	دالة عند 0.01
جودة الحياة النفسية الانفعالية	0.765	دالة عند 0.01
جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	0.812	دالة عند 0.01
جودة البيئة الأكاديمية	0.788	دالة عند 0.01

قيمة (ر) الجدولية (درجات حرية = 32) عند مستوى دلالة  $0.05 = 0.349$ ، وعند مستوى دلالة  $0.01 = 0.449$ .

معادلة جتمان التنبؤية لتعديل طول المقياس لكون عدد فقرات المقياس فردية (النصفين غير متساويين)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات بعد التعديل بتلك المعادلة (0.864) وهي قيمة مقبولة علمياً، الأمر الذي يدل على درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات الدراسة.

ب. معادلة ألفا كرونباخ:

كما تم كذلك تقدير ثبات المقياس بحساب معامل كرونباخ ألفا لفقرات المقياس بأبعاده ودرجته الكلية، والجدول (7) يبين ذلك:

يتبين من الجدول (6) أن جميع أبعاد مقياس جودة الحياة حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01.

ثبات مقياس جودة الحياة

تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بالطرق التالية:

أ. ثبات التجزئة النصفية

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية (20 فقرة)، ودرجات الفقرات الزوجية (19 فقرة)، والمكونة لمقياس جودة الحياة في صورته النهائية (39 فقرة)، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين النصفين (0.761)، ثم استخدم

### الجدول (7)

يبين معاملات الثبات لأبعاد مقياس جودة الحياة باستخدام معامل ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	قيمة ألفا
جودة الحياة الصحية والجسمية	9	0.886
جودة الحياة النفسية الانفعالية	10	0.822
جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	10	0.772
جودة البيئة الأكاديمية	10	0.814
الدرجة الكلية لجودة الحياة	39	0.830

الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي والمتعل، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران، 1998).

ويعرفه الباحث بأنه مجموعة من الإجراءات الإرشادية المترابطة، التي تقدم على شكل محاضرات ومناقشات فردية أو جماعية، وذلك بهدف تنمية مهارات المواجهة وأثره على جودة

يتضح من الجدول (7) أن قيم ألفا مقبولة علمياً، وتفي بمتطلبات تطبيق المقياس على أفراد العينة.

مما سبق يتضح أن مقياس جودة الحياة موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات؛ تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

البرنامج الإرشادي

هو برنامج منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات

القبلي بتطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة قبل بدء البرنامج، والتقييم المرحلي الذي ساعد في عملية التغذية الراجعة للانتقال من خطوة لأخرى في البرنامج، والتقييم النهائي بعد انتهاء التطبيق للتحقق من فاعلية البرنامج في تنمية مهارات مواجهة وأثره على جودة الحياة.

#### خامساً: ضبط المتغيرات قبل التجريب

حرصاً على ضمان سلامة النتائج، وتجنباً للآثار التي قد تنجم عن بعض المتغيرات الدخيلة على التجربة، تم تبني طريقة العينتين الضابطة والتجريبية، وفي ضوء هاتين المجموعتين تم التحقق من ضبط المتغيرات كما يلي:

#### 1. ضبط العمر الزمني لدى مجموعتي الدراسة

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، إضافة لقيمة اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطين، كما يبين الجدول (9):

#### الجدول (9)

يبين قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات العمر الزمني لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العمر الزمني بالسنة	التجريبية	24.90	3.566	0.45	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	24.50	3.361		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح= 58) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.71.

#### 2. ضبط مدة الإصابة لدى مجموعتي الدراسة

يتبين من الجدول (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، بين متوسطي درجات مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في العمر الزمني، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في العمر الزمني، ويطمئن الباحث إلى أنه تم تحييد أثر العمر الزمني عن نتائج التجربة. وبذلك تم تحييد أثر هذا المتغير عن نتائج التجريب.

#### الجدول (10)

يبين قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات مدة الإصابة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بالسنة

المتغير	المجموعة	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
مدة الإصابة	التجريبية	6.33	2.550	0.57	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	6.73	2.863		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح= 58) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.71.

الحياة، والتي تسعى لتحقيق أهداف البحث. وقد اشتمل البرنامج الإرشادي على (16) جلسة إرشادية مدة كل جلسة ساعتين، واستمر تطبيق البرنامج الإرشادي مدة ثمانية أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً تقريباً.

وقد تم تحكيم البرنامج الإرشادي لدى بعض الخبراء الذين حكموا أدوات القياس في الدراسة، واستخدم لذلك استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج الإرشادي.

#### الأدوات والمصادر

تم الاستعانة بمصادر وأدوات ووسائل إرشادية وتعليمية متعددة منها الأقلام والسبورة، وأوراق العمل، جهاز الحاسوب وجهاز عرض البيانات LCD.

#### أساليب وفنيات البرنامج

استخدم الباحث في البرنامج المحاضرة والمناقشة، الدعابة واللعب، والتبصير، ولعب الدور، النمذجة، والتعزيز والتفريغ الانفعالي، والواجب البيئي.

#### التقويم

اعتمد الباحث على عدة أشكال من التقويم وهي التقويم

مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في مهارات مواجهة بأبعادها ودرجتها الكلية، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة في متغير مهارات مواجهة.

3. ضبط مستوى مهارات مواجهة الضغوط لدى مجموعتي الدراسة  
يتبين من الجدول (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، بين متوسطي درجات

### الجدول (11)

يبين قيمة (ت) للفرق بين متوسطي درجات مهارات مواجهة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التخطيط لحل المشكلات	التجريبية	13.63	2.008	1.08	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	14.17	1.821		
إعادة التقييم	التجريبية	21.13	2.345	0.39	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	20.90	2.325		
الانتماء	التجريبية	10.33	1.647	0.16	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	10.27	1.680		
تحمل المسؤولية	التجريبية	9.97	2.109	0.40	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	9.77	1.794		
التحكم بالنفس	التجريبية	15.83	2.198	0.24	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	15.70	2.087		
الدرجة الكلية لمهارات مواجهة	التجريبية	70.90	7.203	0.06	غير دالة إحصائياً
	الضابطة	70.80	6.779		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح=58) عند مستوى دلالة  $2.02 = 0.05$ ، وعند مستوى دلالة  $2.71 = 0.01$ .

ويعد التحقق من صدق وثبات الأدوات قام الباحث تطبيقها على أفراد العينة المسحية بهدف التعرف إلى الأفراد الحاصلين على درجات منخفضة أدنى من الوسيط على مقياس جودة الحياة، ليتم بعد ذلك اختيار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة عشوائياً.

تم اختيار أفراد العينة الفعلية من بين أفراد العينة المسحية التي سبق الإشارة إليها على أساس حصولهم على درجات أدنى من الوسيط على مقياس جودة الحياة، وتكونت العينة من (60) فرداً من جرحى الحرب مقسمين بالتساوي إلى مجموعتين: التجريبية قوامها (30) فرداً من جرحى الحرب والضابطة (30) فرداً من جرحى الحرب وجميعهم من الذكور المسجلين للدراسة في الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

#### إجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة (الضابطة والتجريبية)

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في ضوء عدة متغيرات هي: العمر الزمني ومدة الإصابة، ومستوى مهارات مواجهة الضغوط.

#### القياس القبلي

تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس جودة

#### 4. المستوى الاجتماعي لأفراد العينة

تم مراعاة أن تكون عينة الدراسة من نفس البيئة الاجتماعية، فالمجموعتين التجريبية والضابطة تقعان في بيئة جغرافية واجتماعية واحدة ومقاربة من محافظتي غزة وشمال غزة، وأن جميع أفراد العينة من متوسطي الدخل الذين يتلقون مساعدات عينية ونقدية من المؤسسات العاملة في مجال الإعاقات الحركية ومن وزارة الشؤون الاجتماعية.

مما سبق يتضح أنه يوجد تكافؤ أو تجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الدخيلة مما يفيد في تحييد الأثر السلبي الذي قد ينجم عن هذه المتغيرات، كما أنه لم يسبق لأحد أفراد المجموعتين أن تلقى الإرشاد النفسي من خلال برنامج إرشاد جمعي.

#### سادساً: إجراءات الدراسة

قام الباحث أثناء هذه الدراسة بمجموعة من الإجراءات يمكن إنجازها على النحو التالي:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (32) من جرحى الحرب من مجتمع الدراسة الأصلي وتم تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة بهدف التحقق من صلاحية المقاييس للتطبيق على العينة الميدانية للدراسة.

- معادلة سبيرمان- براون، ومعادلة جتمان لثبات المقاييس.
- معادلة ألفا كرونباخ للثبات.
- اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات عينتين مستقلتين.
- اختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات عينتين مرتبطتين.
- مربع معامل إيتا للتحقق من فاعلية البرنامج.

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

#### 1. نتائج الفرض الأول الذي ينص على

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمتغيرات الدراسة.
- للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية (ن=30) ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (ن=30) في القياس البعدي للمتغيرات موضوع الدراسة (مهارات المواجهة، وجودة الحياة)، باستخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين درجات عينتين مستقلتين. ويتفرع منه الفروض التالية:
- 1.1 توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمهارات المواجهة.

الحياة، قبيل تطبيق البرنامج التعليمي على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة).

#### تطبيق البرنامج الإرشادي

تم تطبيق البرنامج التعليمي على المجموعة التجريبية لمدة 4 أسابيع بواقع 16 جلسة، في حين أن المجموعة الضابطة كانت ملتزمة بالدراسة الجامعية ولم يقدم لها أي برامج إرشادية أو دعم نفسي.

#### القياس البعدي

تم تطبيق جميع المقاييس على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) عقب انتهاء تطبيق البرنامج مباشرة؛ وذلك لمقارنة نتائج القياس البعدي بالقياس القبلي للوقوف على الأثر الفعلي للبرنامج.

#### القياس التتبعي

تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من انتهاء الباحث من تطبيق البرنامج، وذلك لمعرفة مدى استمرار فعالية أثر البرنامج التعليمي.

#### سابعاً: الأساليب والمعالجات الإحصائية

تم استخدام في إجراءات الدراسة عدداً من المعاملات الإحصائية كما يلي:

- معامل ارتباط بيرسون لصدق الاتساق الداخلي ولثبات التجزئة النصفية.

### الجدول (12)

يبين الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارات المواجهة

المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التخطيط لحل المشكلات	التجريبية	19.63	2.008	10.62	دالة عند 0.01 (0.00)
	الضابطة	14.53	1.697		
إعادة التقييم	التجريبية	29.87	2.300	13.71	دالة عند 0.01 (0.00)
	الضابطة	21.57	2.388		
الانتماء	التجريبية	15.30	1.705	11.27	دالة عند 0.01 (0.00)
	الضابطة	10.67	1.470		
تحمل المسؤولية	التجريبية	14.93	2.050	9.16	دالة عند 0.01 (0.00)
	الضابطة	10.30	1.860		
التحكم بالنفس	التجريبية	22.83	2.198	14.66	دالة عند 0.01 (0.00)
	الضابطة	15.43	1.675		
الدرجة الكلية لمهارات المواجهة	التجريبية	102.57	7.070	18.34	دالة عند 0.01 (0.00)
	الضابطة	72.50	5.532		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح=58) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.71.

يتبين من الجدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، بين متوسط درجات أفراد

درجات المجموعة الضابطة، مما يشير إلى نجاح البرنامج في الارتقاء بمستوى مهارات مواجهة ذوي أفراد المجموعة التجريبية.

2.1 توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لجودة الحياة.

المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمهارات مواجهة الضغوط، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين من المتوسطات الحسابية للمجموعتين على مهارات المواجهة أن متوسطات درجات المجموعة التجريبية التي أجري عليها البرنامج الإرشادي أعلى من متوسطات

### الجدول (13)

يبين الفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجودة الحياة

المقياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة ومستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية والجسمية	التجريبية	31.20	2.917	11.92	(0.00) دالة عند 0.01
	الضابطة	22.40	2.799		
جودة الحياة النفسية الانفعالية	التجريبية	37.07	4.331	9.69	(0.00) دالة عند 0.01
	الضابطة	26.63	4.004		
جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	التجريبية	34.67	2.591	15.44	(0.00) دالة عند 0.01
	الضابطة	25.07	2.212		
جودة الحياة الأكاديمية	التجريبية	35.23	3.370	11.08	(0.00) دالة عند 0.01
	الضابطة	25.57	3.390		
الدرجة الكلية لجودة الحياة	التجريبية	138.17	8.734	18.59	(0.00) دالة عند 0.01
	الضابطة	99.67	7.237		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح= 58) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.02، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.71.

البرنامج التعليمي الإرشادي (ن = 30) في القياس البعدي لمتغيرات الدراسة (مهارات المواجهة، وجودة الحياة)، باستخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات عينتين مرتبطتين.

ويتفرع منه الفروض التالية:

1.2 توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمهارات المواجهة، لصالح القياس البعدي.

يتبين من الجدول (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق الباحث عليهم البرنامج الإرشادي على القياسين القبلي والبعدي لمهارات المواجهة، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي.

أي أن درجات المجموعة التجريبية على القياس البعدي لمهارات المواجهة أعلى من درجاتها على القياس القبلي مما يؤكد ارتفاع مستوى مهارات المواجهة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

يتبين من الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لجودة الحياة، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

كما تبين من المتوسطات الحسابية للمجموعتين على جودة الحياة أن متوسطات درجات المجموعة التجريبية التي أجري عليها البرنامج التعليمي الإرشادي أعلى من متوسطات درجات المجموعة الضابطة، مما يشير إلى نجاح البرنامج في الارتقاء بمستوى جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

### 2. نتائج الفرض الثاني الذي ينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة، لصالح القياس البعدي.

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي، ومتوسطات درجات نفس المجموعة التجريبية بعد تطبيق

الجدول (14)

يبين قيمة (ت) للفرق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمهارات المواجهة

مهارات المواجهة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التخطيط لحل المشكلات	قبلي	13.63	2.008	11.57	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	19.63	2.008		
إعادة التقييم	قبلي	21.13	2.345	14.56	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	29.87	2.300		
الانتماء	قبلي	10.33	1.647	11.48	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	15.30	1.705		
تحمل المسؤولية	قبلي	9.97	2.109	9.25	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	14.93	2.050		
التحكم بالنفس	قبلي	15.83	2.198	12.33	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	22.83	2.198		
الدرجة الكلية لمهارات المواجهة	قبلي	70.90	7.203	17.19	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	102.57	7.070		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح= 29) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.05، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.76.

وقد اعتمد الباحث مستويات حجم التأثير كما يلي:

حجم التأثير			الأداة المستخدمة
كبير	متوسط	صغير	
0.14	0.06	0.01	$\eta^2$

كما تم التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى مهارات المواجهة، وذلك بحساب حجم التأثير باستخدام مربع إيتا ( $\eta^2$ )، من خلال المعادلة التالية:

$$= \frac{t^2}{\eta^2 + df}$$

الجدول (15)

قيمة (ت) ومربع معامل إيتا  $\eta^2$  وحجم التأثير للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات المواجهة

مهارات المواجهة	قيمة (ت)	$\eta^2$	حجم التأثير
التخطيط لحل المشكلات	11.57	0.822	كبير
إعادة التقييم	14.56	0.880	كبير
الانتماء	11.48	0.820	كبير
تحمل المسؤولية	9.25	0.747	كبير
التحكم بالنفس	12.33	0.840	كبير
الدرجة الكلية لمهارات المواجهة	17.19	0.911	كبير

المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لجودة الحياة، لصالح القياس البعدي.

يتبين من الجدول (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج التعليمي الإرشادي على القياسين القبلي والبعدي لجودة الحياة، وكانت

يتبين من الجدول (15) أن قيم مربع إيتا تراوحت بين (0.747 - 0.911)، مما يشير إلى أن البرنامج التعليمي الإرشادي له تأثير كبير في تنمية مهارات المواجهة بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد المجموعة التجريبية من جرحى الحرب.

2.2 توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد

الفروق لصالح القياس البعدي.

## الجدول (16)

يبين الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لجودة الحياة

أبعاد جودة الحياة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
جودة الحياة الصحية والجسمية	قبلي	22.53	2.649	12.05	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	31.20	2.917		
جودة الحياة النفسية الانفعالية	قبلي	26.47	4.058	9.78	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	37.07	4.331		
جودة الحياة الأسرية الاجتماعية	قبلي	24.13	2.849	14.98	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	34.67	2.591		
جودة الحياة الأكاديمية	قبلي	25.23	3.370	11.49	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	35.23	3.370		
الدرجة الكلية لجودة الحياة	قبلي	98.37	9.053	17.33	دالة عند 0.01 (0.00)
	بعدي	138.17	8.734		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح=29) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.05، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.76.

المواجهة.

للتحقق من هذا الفرض تمت المقارنة بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=30)، ومتوسط درجات نفس المجموعة التجريبية على القياس التتبعي في متغير مهارات المواجهة)، باستخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين متوسطي درجات عينتين مرتبطتين.

أي أن درجات المجموعة التجريبية على القياس البعدي لجودة الحياة أعلى من درجاتها على القياس القبلي مما يشير إلى أن البرنامج أسهم في تنمية جودة الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

## 3. نتائج الفرض الثالث الذي ينص على

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمهارات

## الجدول (17)

يبين الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمهارات المواجهة

مهارات المواجهة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التخطيط لحل المشكلات	بعدي	19.63	2.008	0.78	غير دالة إحصائياً (0.437)
	تتبعي	19.17	2.574		
إعادة التقييم	بعدي	29.87	2.300	1.16	غير دالة إحصائياً (0.251)
	تتبعي	29.10	2.796		
الانتماء	بعدي	15.30	1.705	0.90	غير دالة إحصائياً (0.370)
	تتبعي	14.87	1.995		
تحمل المسؤولية	بعدي	14.93	2.050	1.20	غير دالة إحصائياً (0.236)
	تتبعي	14.27	2.258		
التحكم بالنفس	بعدي	22.83	2.198	1.24	غير دالة إحصائياً (0.220)
	تتبعي	21.97	3.135		
الدرجة الكلية لمهارات المواجهة	بعدي	102.57	7.070	1.36	غير دالة إحصائياً (0.178)
	تتبعي	99.37	10.721		

قيمة (ت) الجدولية (د.ح=29) عند مستوى دلالة 0.05 = 2.05، وعند مستوى دلالة 0.01 = 2.76.



المعرفية والسلوكية، التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي يدركه وقيمه، لمواجهة المواقف التي تفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره، وقدراته، ويمثل موقفاً ضاغطاً (القماح، 2002)

وتعد جودة الحياة بأنها الممارسة الفعلية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفاً بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعوره بالإيجابية والصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة باقتدار (أبو حلاوة، 2010)، كما ان البرنامج يكون قد نجح في تعزيز مظاهر جودة الحياة بالتعبير عن حسن الحال، وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد وإحساسه بمعنى الحياة، والصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة، وجودة الحياة الوجدانية والذاتية لجوانب الحياة (عبد المعطي، 2005).

ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي أسهم في الكثير من المعارف والمفاهيم التي أدت إلى زيادة إدراك ووعي المسترشدين بقدراتهم الذاتية والشخصية على الارتقاء بأنماطهم السلوكية، وذلك في ضوء ثقة المسترشد بنفسه، واحترامه لذاته، كما أن هذه النتيجة تشير إلى حدوث تغير ملحوظ في البنية العقلية المعرفية، وفي الخرائط المفاهيمية عنده، وانه أسهم في تحسين توجهات الفرد نحو تنفيذ السلوكيات النابعة عن الأفكار الإيجابية التي تسهم في تحقيق أفضل أساليب التكيف أو المواجهة، وبالتالي تنعكس على شعوره بالرضا عن حياته.

كما أن البرنامج اشتمل على العديد من الفنيات منها المحاضرة والمناقشة والحوار، والدعابة واللعب والتبصير، والنمذجة، والعصف الذهني، والتفريغ الانفعالي والتعزيز والواجب البيئي والتي كان لها الدور في الارتقاء بأساليب المواجهة وأسهمت في تحسين جودة الحياة لدى أفراد العينة.

يتبين من نتائج الفرض الثالث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق الباحث عليهم البرنامج الإرشادي على القياسين البعدي والتتبعي لمهارات المواجهة.

مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي في الارتقاء بمستوى مهارات مواجهة الضغوط لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

وانفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت له بعض الدراسات بأن البرنامج الإرشادي أثبتت فاعليته في تحسين استراتيجيات المواجهة، كدراسة عطية (2002)، ودراسة (Hall & Torres, 2002)، التي أكدت جميعها أهمية البرامج التدريبية والإرشادية في تنمية مهارات المواجهة، وأن هذه البرامج بلا

يتبين من الجدول (17) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق الباحث عليهم البرنامج التعليمي الإرشادي على القياسين البعدي والتتبعي لمهارات المواجهة.

مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج التعليمي الإرشادي في الارتقاء بمستوى مهارات المواجهة لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

### تفسير ومناقشة النتائج

توصلت نتائج الفرض الأول إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة على القياس البعدي لمهارات المواجهة، وجودة الحياة، وكانت الفروق جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Hall & Torres, 2002) التي بينت فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية الاسترخاء، وإستراتيجية إدارة الضغوط، والإستراتيجية المعرفية العقلية، وقد جاءت النتائج لتؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين.

ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي اشتمل على العديد من الفنيات كالمحاضرة والمناقشة والتعزيز والنمذجة والتي تسهم في تنمية مهارات المواجهة، وقدرة الفرد على الحكم على الأحداث ومجريات الأمور.

كما أن المناقشات التي جرت أثناء الجلسات أسهمت في تنمية قدرات المسترشدين على الاستبصار بذواتهم وإمكانياتهم بما يسهم في تنمية الذات الواقعية، كما أن المناقشات الجماعية تزيد من مشاركة الخبرات بين أفراد المجموعة بما ينمي المخططات المعرفية للمشاركين في البرنامج، ويؤدي لإعادة بناء الخريطة للمشاركين من خلال التحليل والتركيب المعرفي، باستخدام التدعيم والتقويم الذاتي، وفي ضوء ذلك تم استخدام فنيات الاسترخاء والحوار الذاتي.

توصلت نتائج الفرض الثاني إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات مهارات المواجهة، وجودة الحياة، لصالح القياس البعدي.

كما تبين من النتائج فاعلية البرنامج في تنمية وتحسين متغيرات مهارات المواجهة، لدى أفراد العينة من جرحى الحرب على غزة.

وبذلك يكون البرنامج الإرشادي قد أدى إلى تدعيم الجهود

## توصيات الدراسة

1. الاستمرار في إعداد الدراسات والأبحاث التي تلقي الضوء على فئة الأفراد الذين تعرضوا للضغوط النفسية نتيجة لبعض المشكلات والأزمات.
2. تطبيق المزيد من البرامج الإرشادية التي تنمي الجوانب المختلفة لدى الأفراد، بهدف مساعدتهم في تخطي بعض الصعاب والمشكلات.
3. عقد اللقاءات والندوات والمؤتمرات وورش العمل التي تنمي وتخدم هذه الفئة، من أجل الارتقاء أكثر بمستوى التفكير لديهم وللآخرين.
4. التركيز على دور المدرسة والجامعة إلى جانب الأسرة، في تنمية جوانب التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط وتحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ذوي الإعاقات نتيجة الحرب.

شك كان لها الأثر الواضح في التغلب على بعض المشكلات السلوكية والمعرفية لدى المسترشدين، كما ركزت على أهمية إتباع الطرق التربوية والنفسية الحديثة في التغلب على هذه الضغوطات والمشكلات والصعوبات.

ويعزو الباحث استمرار أثر البرنامج في تحسين مهارات المواجهة إلى أن البرنامج اشتمل على العديد من الفنيات التي أسهمت في تعديل قناعات الأفراد المسترشدين، وأن أسلوب النمذجة يزيد من قدرة الفرد على تذكر الموقف الإرشادي التعليمي، وأن الواجب البيئي أدى إلى ترسيخ المفاهيم والممارسات التي تعلمها المسترشدون من البرنامج. كما أن الباحث وظف العديد من الأدوات والمصادر التعليمية مثل الحاسوب وجهاز عرض البيانات التي تسهم في تسهيل التعلم وانتقال أثره لدى المسترشدين.

## المصادر والمراجع

- النفس المعاصر، ط1 القاهرة: عالم الكتب، ص9.
- عطية، م. (2002) فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط لدى الطلاب المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.
- عيوش، ذ. (2001) واقع الطفل الفلسطيني في ظل انتفاضة الأقصى، يوم دراسي، خانيونس: مطبعة حمزة، ص121.
- الغندور، ع. (1999) أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "دراسة نظرية"، المؤتمر الدولي السادس بمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس (جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين)، القاهرة من 10-12 نوفمبر.
- غنيم، ن. (2010) تأثير الإصابات غير المميتة خلال الحرب على غزة على جودة حياة المصابين في محافظة رفح، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس.
- القماح، إ. (2002) علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والإماراتيين، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية، العدد 12، الجزء الثاني، ص150.
- الكفوري، ص. (2000) فاعلية برنامج سلوكي معرفي في إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، عدد 3، السنة الخامسة عشر.
- مخيمر، ع. (1996) إدراك القبول- الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد السادس، العدد الثاني، ص275.
- مقداد، س. (2001) أثر الاعتداءات والحصار الإسرائيلي على الأوضاع الاقتصادية في فلسطين، مجلة رؤية، فلسطين: الهيئة
- إبراهيم، ع.، وعسكر، ع. (1999) علم النفس الإكلينيكي في ميدان الطب النفسي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ص69.
- إبراهيم، ل. (1994) عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، السنة الثانية، ص96.
- أبو حلاوة، م. (2010) جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية"، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 12-14 أبريل، ص11.
- حسين، ط.، وحسين، س. (2006) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1 عمان: دار الفكر، ص75.
- زهرا، ح. (1998) الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب، ص449.
- الصراف، ع. (1992) الآثار السلبية لازمة الاحتلال العراقي على الجوانب السلوكية والانفعالية والمعرفية للشباب الجامعي الكويتي، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، العدد السابع والستين، جامعة الكويت: مجلة النشر العلمي، ص19.
- عبد المعطي، ح. (2005) الإرشاد النفسي وجوده الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، الزقازيق، ص17.
- عجاجة، ص. (2007) النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجوده الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق.
- عطية، ع. (1999) تفسير الناس للسلوك والمواقف من منظور علم

- University student at Masses University. New York, *Zeelan Journal of psychology*, V34N(1), pp.52-65.
- Hall, A.S. and Torres, L. (2002) Partnerships in Preventing Adolescent stress: Self-Esteem, Coping and Support through Effective counseling, *Journal of Mental Health Counseling*, Apr. 2002, Vol. 24.
- Rapheal, Brown, I., Renwich, R. and Rootman I. (1996) Quality of life indicator and health, current status and emerging conceptions, center for health promotion , university of Toronto, Canada.
- Ring, L., Hofer, S., McGee, H., Hickey, A., O'Boyle, C., (2007) Individual quality of life: Can it be accounted for by psychological or subject well-being, *Social Indicators Research*, Vol. 82 (3) PP.443-461.
- Viterso, J., (2004) Subjective well-being versus self-actualization using the flow-simplex to promote conceptual clarification of subjective Quality of life, *Social Indicators Research*, Vol. 65 (3) PP. 299-307.
- العامة للاستعلامات، العدد العاشر. ص74.
- المليجي، ح. (2000) علم النفس الإكلينيكي، بيروت: دار النهضة العربية. ص15.
- مؤسسة أسر الشهداء والجرحى، غزة، 2013.
- النابلسي، م. (1991) الصدمة النفسية، علم نفس الكوارث والحروب، بيروت: دار النهضة العربية. ص17.
- هاشم، س. (2001) جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي. العدد 13.
- Bridget, Young, Helen, R, Mary, D, Alla, C, Kathryn, p. (2007) QoL study of The health Related QoL Of Disabled Children. Vol. (49) PP. 660-665.
- Diener, E. D., and Rahtz, Don R, (2000) Advances in Quality of life theory and research kluwer Academic publications, Boston.
- Frank Sock, J. (2000) In quality of life a closer look at measuring pateit will being., *diabetes spectrum*, 13 (24).
- Gavala, J. R. (2005) Influential factors moderation academic enjoyment and psychological well-being for mao

## Effectiveness of Counseling Program for Developing Coping Skills, and the Effect of these Skills on Quality of Life among a Sample of the Wounded of War on Gaza 2008.

*Rafiq Abed elati Altalouli, Jaber Abedlhamid Jaber\**

### ABSTRACT

This study aims to achieve the effectiveness of a pilot program to develop the skills of the face of pressure, and the impact on quality of life, among a sample of wounded OF war on Gaza.

The study was applied to a sample of (32) war-wounded patients on Gaza (2008) studying at universities in Gaza, where the sample consisted of of 195 injured.

Scale methods were applied to face pressure Samir Qouta (1997) : localization and rationing, and the measure of quality of life (prepared by the researcher), the experimental method was used in the study.

**Keywords:** Effectiveness, Counseling Program, Coping Skills, Quality of Life, Wounded of War, Gaza.

\* Al-Quds Open University, Gaza; Institute of Educational Research, Cairo. Received on 12/2/2014 and Accepted for Publication on 4/12/2014.