

فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات

فواز أيوب المومني*
جامعة اليرموك، الأردن
وعبدالله أحمد الفريحات
وزارة التربية والتعليم، الأردن

استلم بتاريخ: ٢٠٢٠/١/١
قبل بتاريخ: ٢٠٢٠/٤/٥

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات. اتبع الباحثان المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠ لاجئة سورية ممن يراجعن منظمة الجمعية الإسلامية للإغاثة العالمية في محافظة المفرق (الأردن)، واستخدم الباحثان مقياساً خاصاً لقياس الضغوط النفسية، وبرنامجاً إرشادياً مستنداً إلى نظرية ساتير، وتؤكد من صدقهما وثباتهما ومناسبتهما لأغراض الدراسة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. وكذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للقياس التتبعي لصالح المجموعة التجريبية. وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أبرزها: إجراء مزيد من الدراسات باستخدام برامج إرشادية مشابهة ضمن متغيرات مختلفة.

كلمات مفتاحية: برنامج إرشادي، نظرية ساتير، الضغوط النفسية، اللاجئات السوريات.

Effectiveness of Counseling Program Based on Satir Theory to Reduce Psychological Stress among Married Syrian Refugee Women

Fawwaz A. Momani* & Abdullah A. Al-Freihat
Yarmouk University, Jordan Ministry of Education, Jordan

Abstract: The study aimed to investigate the effectiveness of implementing a counseling program based on the Satir theory to reduce psychological stress among married Syrian refugee women. A quasi-experimental research design was utilized and 30 Syrian refugee women who visited the International Islamic Organization for International Relief, were recruited from Al Mafrag Governorate. For this research, a survey and a psychological program based on Satir's theory were applied. The results of the study showed a statistically significant difference in the level of psychological stressors among participants in favor of the experimental group. Moreover, there was a statistically significant difference in the follow-up over time measurement in favor of the experimental group. The study recommends that more studies are conducted using a similar program but with different variables.

Keywords: Syrian refugees, psychological stressors, Satir theory, group counselling.

*fawwazm@yu.edu.jo

خلفية الدراسة وأهميتها

إن الأزمات التي تحدث في أي دولة من الدول ما هي إلا تغييرات مفاجئة تطرأ على البيئة الداخلية أو الخارجية للدولة دون توقع لها أو فرص لتجنبها، حيث يشهد العالم اليوم تطورات علمية هائلة وتقدم حضاري متسارع، إلا أن كل ذلك لم يفلح في إيجاد بيئة آمنة، بل إنه زاد من تعرض الأفراد للضغوط النفسية المختلفة، بعد أن ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً وتوسعا، وهذا بدوره أحدث اضطراباً أمنياً في المجتمع مما سبب ازدياد الضغوط الواقعة عليه.

تعد الحروب من أشد الويلات التي تصيب الإنسانية، وآثارها المخيفة تستمر لسنوات، وربما تدوم لفترات طويلة، وكما هو الحال في كل الحروب والثورات يتعرض اللاجئون لظروف صعبة؛ يضطرون بسببها للخروج والهروب من بلادهم، واللجوء إلى بلدان أخرى، ويعاني اللاجئون من الضغوط النفسية والتوترات جراء التهديد الذي يتعرضون له خلال فترة ما قبل اللجوء، ويعانون أيضا بعد اللجوء من تراكم مستمر للضغوط النفسية، وضغوط التكيف مع المكان (Schmidt, Kravic & Ehlert, 2008).

وفي الوطن العربي يقع الأفراد اللاجئون ضحايا لهذه الحروب، فإن لم يقتلوا فيها، فسوف يتعرضون لمختلف أنواع العذاب، وهم شاهدون عليها وعلى رعبها، وتبقى صور ذلك الأذى في ذاكرتهم، ولن يستطيعوا نسيانها طيلة أعمارهم، خاصة وهم يشاهدون صوراً حية تمثل بشاعة القتل بأقصى صورته، ولا سيما إذا طال الموت عزيزاً أو قريباً لهم (أبو عيشة وعبد الله، ٢٠١٢).

ومنذ اندلاع الحرب في سوريا عام ٢٠١١ نزح نحو تسعة ملايين من السوريين، ثلثهم لجأ إلى لبنان والأردن وتركيا. وتشير تقديرات صندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) أن ٨٠% من ضحايا الحروب هم من النساء والأطفال؛ وبهذا فقد أصبحت الحاجة ملحة

للعمل مع اللاجئين السوريين، وتقديم الرعاية النفسية، والاجتماعية، والعقلية، والصحية لأنفسهم ولأبنائهم، ولغيرهم من أفراد الأسر المنكوبة بشدة (المومني وفريجات، ٢٠١٦).

يتعرض اللاجئون لأحداث ومواقف عديدة تسبب الضغط كترك البيئة المألوفة، وفقدان المنازل والمال والأصدقاء؛ الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بفقدان الاستقلال الخاص، وفقدان القدرة على اتخاذ القرار. ويتسبب اللجوء أيضا بفقدان القدرة على معرفة المعايير الحالية للمجتمع الجديد؛ وهذا يجعل الشخص يشعر بالضعف والخجل؛ الأمر الذي يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. (Hamilton, Anderson, Barnes & Dorling, 2011)

وقدمت دائرة الإحصاءات العامة الأردنية في شباط (٢٠١٦) تقريرا ظهر من خلاله أعداد السكان الأردنيين وغير الأردنيين، تبين أن هناك ٣٠% من غير الأردنيين يقيمون على أرض المملكة، نصفهم من السوريين الذي بلغ عددهم ١.٣ مليون سوري، وتظهر الإحصاءات أن أغلب السوريين هم من الأطفال والنساء، حيث يشكل النساء نسبة ٢٣.٥% من إجمالي اللاجئين في الأردن (دائرة الإحصاءات العامة الأردنية، ٢٠١٦).

ويؤدي اللجوء إلى تعرض الشخص لمختلف أنواع الضغوط النفسية، ويعاني اللاجئون من مشكلات جسدية واجتماعية ونفسية مرتبطة بسوء التغذية وتطور الأمراض التي تؤثر على النمو النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى ظهور بعض الضغوط النفسية التي تؤثر على حياة اللاجئين بشكل عام (Neugebaue, 2013).

إن التجارب المروعة تسبب قلقاً شديداً وغامراً، لدرجة أن الأفراد الذين يتعرضون لها يحاولون قمع ذكرياتهم السيئة بدلا من مواجهتها، لذلك يجب مساعدة الأفراد على التعبير عن معاناتهم ومواجهة الذكريات

النفسية، وظهور اضطرابات سيكوسوماتية (المومني والفريجات، ٢٠١٦).

ويشير جابر وكفافي (١٩٩٥) إلى أن مصطلح (Stress) له العديد من المعاني في معجم علم النفس، والطب النفسي، منها ضغط أعصاب، كرب، إجهاد، ويعبر عن الإجهاد الجسمي والنفسي والمشقة التي تواجه الفرد من مطالب وأعباء، وعليه أن يتوافق معها، وقد يكون الضغط داخليا، أو خارجيا، وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويؤدي إلى انهياره (أبو دلو، ٢٠٠٩).

وعلى الرغم مما تسببه الضغوط من آثار نفسية ضارة، فليست جميع الضغوط ضارة، وقد تكون حالة صحية دافعة للسلوك الجيد والنجاح والتفوق وحافزا للإنجاز وتحقيق الذات، وتجعل الفرد يشعر بالبهجة والإقبال على الحياة، ويمكن الإشارة إلى أن هناك تباين في استجابة الأفراد حيال المواقف والأحداث الضاغطة التي يواجهونها، فالحدث الذي يثير الشعور بالفرحة والسرور عند أحد الأفراد، قد يثير الشعور بالضغط عند فرد آخر (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

وبشكل عام يعرف الباحثون الضغوط النفسية وفقا لعدة مجالات. حيث عرفت الضغوط النفسية بوصفها مثيرات، وتعامل الضغوط معاملة المثيرات التي يختلف تأثيرها من شخص لآخر، فالموقف الضاغط هنا مستقل ويصنف إلى فئات، منها التغيرات الحياتية الكبرى أو الرئيسية، وهذه في العادة تؤثر في أعداد كبيرة من الأشخاص ومثال هذه التغيرات: الحروب، والكوارث الطبيعية، وأحداث الحياة الكبرى التي تؤثر في شخص واحد أو عدد من الأشخاص المحيطين به، مثل: الزواج، الطلاق، الوفاة، ومشاكل الحياة اليومية كالظروف المادية، والأحداث الطارئة (Lazarus & Flokman, 1984). ومن جانب آخر تعرف الضغوط النفسية باعتبارها علاقة تفاعلية، حيث يتم التركيز على

السيئة، وذلك بتوفير الدعم والتوجيه اللازم لهم، وهذا الدعم يفترض أن يتم من المختصين، حيث إن الحديث أو الكتابة أو حتى تمثيل الأحداث المؤلمة تعد من وسائل العلاج المطلوبة (شعبان، ٢٠١٨).

ولقد عرفت فيرجينا ساتير (Virginia Satir) بالابتكارية والإبداع والدفء، وهذا ما جعلها تهتم بمشاعر أفراد الأسرة، ولقد عملت معهم على أساس أدائهم اليومي، واستنادا لخبراتهم العاطفية داخل الأسرة. وقد ركزت في عملها مع الأسرة، على تطوير الإحساس بالقيمة الذاتية، وإدخال المرونة إلى المواقف الأسرية للبدء والمبادرة في إحداث التغيير (علاء الدين، ٢٠١٠).

الضغوط النفسية Psychological Stresses:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية، فيتعرض الأفراد لمواقف ضاغطة بسبب الضغوط الاجتماعية، وضغوطات العمل، والضغوطات الأسرية، إضافة إلى ما يشهده العالم من تطورات صناعية وتكنولوجية وحروب وكوارث، تسبب كثيراً من الضغوطات النفسية. إن التقدم الحضاري المتسارع مع عجز الفرد عن مواكبته يزيد من الضغوط، ويؤدي إلى ظهور تحديات تشكل عبئا يحد من قدرة الناس على التحمل. وتؤثر الضغوط على الحالة الصحية والجسمية والنفسية وتؤدي إلى الانهيار ومن ثم الموت (عبيد، ٢٠٠٨).

ويعد سيلبي (Selye) أول من قدم مفهوم الضغوط النفسية؛ لتأثره بفكرة أن الكائنات البشرية تكون رد فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض غير نوعية، إذ إن أي إصابة جسمية أو حالة انفعالية غير سارة كالقلق، والإحباط، والألم يكون لها علاقة بتلك الضغوط، كما أكد سيلبي (Selye) أن خلو الفرد من الضغوطات يعد أمرا مستحيلا، فهذه الضغوطات لها تأثير سلبي واضطرابات نفسية كالقلق، والاكتئاب، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وانخفاض مستوى المرونة

تدرس أثره على صحة الفرد، وفيما يأتي استعراض لأهم هذه النظريات:

نظرية هانز سيلبي (Selye)

تنطلق هذه النظرية من مسلمة أن الضغط متغير غير مستقل، ناتج عن استجابة لعامل ضاغط، بناء على البيئة الضاغطة، وأن هناك استجابات يمكن من خلالها معرفة أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط. وحدد سيلبي (Selye) ثلاث مراحل: مرحلة الإنذار؛ يظهر الجسم فيها تغيرات واستجابات تزيد من إفراز غدد الجسم، وتعرف هذه التغيرات بالاستثارة العامة. مرحلة المقاومة؛ في هذه المرحلة يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من جهد، فإذا نجح، فإن الجسم يعود لحالته الطبيعية، وإذا فشل فإنه ينتقل للمرحلة الثالثة. والمرحلة الثالثة مرحلة الإنهاك؛ وفيها يتم استنزاف قوة الجسم، وتحدث الكثير من الاختلالات، ويمكن أن تؤدي إلى الموت (النعاس، ٢٠٠٨).

نظرية كانون (Cannone Theory)

يعرف كانون الضغط بأنه ردة فعل في حالة الطوارئ، تؤدي إلى تغيير في الوظائف الفسيولوجية للجسم، فالكائن الحي يقاوم الضغط النفسي المنخفض، أما عند زيادة الضغط باستمرار، فمن الممكن حدوث انهيارات عصبية للأفراد. وأشار إلى مفهوم الاستجابة (المواجهة أو الهروب)، وهي استجابات تكيفية تمكن الفرد من الاستجابة للمواقف الضاغطة والتهديد بشكل سريع، من خلال إفرازات الهرمونات، فتشمل استجابة الجهاز العصبي والغدد، وقد تحدث مجموعة من التغيرات الفسيولوجية، مثل زيادة في ضربات القلب، وزيادة ضغط الدم والشرايين، وتسبب للجسم التوتر (عسكر، ٢٠٠٣).

نظرية سبيلبرجر (Spielberger):

يعد فهم نظرية سبيلبرجر في القلق ضرورة لفهم نظرية الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من

عمليات التواصل الداخلية التي يقوم بها الشخص أثناء مواجهته التغيرات الخارجية؛ أي أن الضغوط عملية تقويم للأحداث، هل هي مؤذية أو مهددة أو مثيرة للتحدي؟ والاستجابات تكون عبارة عن تغيرات تفاعلية، وانفعالية، وفسيولوجية، ومعرفية (Taylor, 2006).

كما تعرف الضغوط النفسية بوصفها حالة وجدانية تعبر عن اضطراب وجداني ناتج عن التواصل الدائم بين كل من الفرد والبيئة التي تحيط به، وقد تصل إلى حالة وجدانية تؤثر على نحو واضح في طاقته الجسمية والانفعالية (مريم، ٢٠٠٧). وتعرف الضغوط النفسية باعتبارها استجابة لمثير ضاغط في البيئة كالاستجابات الفسيولوجية، والسيكولوجية، التي يستخدمها الإنسان لمواجهة حدث أو حالة خارجية (Davison, Neale & Neal, 1996).

ويرى الباحثان أن الضغوط النفسية عبارة عن مجموعة من المواقف التي يكون فيها الفرد واقعا تحت تأثير إجهاد انفعالي أو جسدي، فإذا استمرت هذه الضغوط شعر الفرد بالنفور وعدم التقبل، وقد تؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية، أو ما يطلق عليه بالاضطرابات السيكوسوماتية.

أوضحت النوايسة (٢٠١٣) أشكال الضغوط النفسية كما يأتي: الضغط المفاجئ، وهو ذلك الضغط الذي ينتج عن المرض الشديد، أو بسبب موت قريب، أو التغيير في الوضع الاجتماعي، أو الخسارة المالية، وهو ضغط يسهل تجاوزه بمجرد زوال الموقف الضاغط. والضغط المزمن وهو الذي ينتج عن أخطار تهدد جسم الفرد لمدة زمنية طويلة، مثل الإصابة بأمراض السرطانات، وضعف مناعة الجسم، وضعف أداء الجهاز الهضمي.

لقد حظي الضغط النفسي باهتمام العديد من العلماء، وقدموا العديد من النظريات التي

شرطيا مع مثيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة؛ لذا فإن الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى السلوكيون أن التفاعلات المتبادلة لدى الإنسان مع وسطه الفيزيائي والاجتماعي تتم من خلال التنبؤ والتوقع لمعرفة السلوك قبل وقوعه (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

إن مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان لا تنتهي، وتختلف من فرد لآخر، ومن مرحلة لأخرى، وبهذا فقد تغير دور المرأة جذريا في الربع الأخير من القرن العشرين في المجتمعات العربية، حيث أصبحت تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضا عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها، وزيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية، وتربية الأطفال، وهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته (أبو أسعد والغريير، ٢٠٠٩).

ويعد اللجوء والهجرة القسرية من أكبر مصادر الضغوط النفسية لدى اللاجئين؛ الأمر الذي يؤثر على سعادتهم، وحياتهم، ورفاهيتهم، وذلك بسبب انتقالهم وتشردهم من بيئة إلى بيئة أخرى، إضافة إلى شعورهم بالقلق نحو المستقبل، والحنين إلى بلادهم، وشعورهم بالغربة، والظلم الذي يتعرضون له، ويواجه اللاجئون مشكلات عديدة أثناء انتقالهم من مكان إلى آخر، بحثا عن الحماية والأمان في ظل بيئة جديدة مختلفة عن البيئة السابقة (Bhugra, 2004).

ولقد تم تصنيف مصادر الضغوط عند اللاجئين إلى فئات، وهي على النحو الآتي: ضغوط تتعلق في تأسيس المنزل في ظل التهجير، فتتمثل الأولوية بإيجاد سقف يظل الأطفال، ويؤمن السلامة من الأخطار. والتحدي هنا يتمثل بوجود تأمين المصادر والموارد اللازمة لذلك. وغالبا ما تكون ظروف الحياة في هذه المنازل قاسية حيث تفتقر للخدمات الأساسية من ماء وكهرباء وغاز، وتنخفض درجة الخصوصية والحماية

القلق هما قلق الحالة (Anxiety State) الذي يحدث استجابة لموقف ضاغط، ويدوم لفترة بسيطة، ويدفع الفرد إلى بذل المزيد من الجهد، وقلق السمة (Anxiety Trait) الذي يعد معيقا للأداء ويستمر لمدة طويلة بحيث يصبح سمة ثابتة نسبيا في الشخصية، وإذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي إلى مستويات مختلفة لحالة القلق إلا أنه لا يساوي بين المفهومين (الضغط، القلق) لأن الضغط النفسي وقلق الحالة يوضحان الفرق بين خصائص القلق كرد فعل انفعالي (الرشيدي، ١٩٩٩).

نظرية النسق الفكري لموراي (Murray):

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية، فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات، والآخر بشري يرتبط بالأشخاص، وهي محكومة بعدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية، وطرق التواصل كالعطف والخداع والتوازن والسيطرة، وقسم موراي الضغط النفسي إلى قسمين: ضغوط ألفا: وهي التي توجد في الواقع الموضوعي في بيئة الفرد. وضغوط بيتا: وهي الضغوط كما يدركها الشخص (النوايسة، ٢٠١٣). ويربط موراي بين شعور الفرد بالضغوط النفسية وبين إشباع الفرد لحاجاته، ويمكن الاستنتاج أن وجود الحاجة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوكه، فحين يشبع الفرد حاجته يشعر بالراحة، وإذا لم يتحقق الإشباع يشعر بالضيق (الزق، ٢٠٠٦).

النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة المعلومات، والمواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة

الأسرة، بالإضافة إلى عدم قدرة أفراد الأسرة الحديث عن همومهم ومشاكلهم لمساعدة بعضهم بعضا في أوقات الأزمات مثل هذه الضغوط الناتجة عن حدوث تغيرات جوهرية في بناء الأسرة (Ehrlich, et al., 2010) يزيد من تلك الاضطرابات. ومن جانب آخر هناك الضغوط الناتجة بسبب تغيير وجهة نظر الفرد لنفسه وللعالم من حوله، حيث تنتج هذه الضغوط بعد وقوع حدث ما، حيث يشعر الفرد بفقدان القوة، والنظرة التشاؤمية للمستقبل، ويشعر الفرد بفقدان معنى الحياة، والخوف من تكرار مواقف الدمار، وعدم الشعور بالاستقرار (Lock, et al., 2012).

ويرى الباحثان أن اللاجئات السوريات تعرضن للعديد من المشكلات والمخاوف النفسية التي شكلت الضغوط النفسية لديهن، وأنه من الصعب الوصول إلى استراتيجية واضحة في تكوين الاتصال والتواصل الأسري بين الزوجات وأزواجهن. ونتيجة للحرب والمشكلات الأهلية وما يرافقها من أعمال عنف وقتل وتهجير، فإنها تساهم في ضعف أنماط التواصل بين المهاجرين والمجتمع الجديد، الأمر الذي ينعكس بشكل كبير على حياتهم ومستقبلهم، وتواصلهم مع بعضهم بعضا، وللتقليل من حدة الضغوط النفسية لابد من تطبيق فنيات وأساليب علاجية نفسية.

نظرية فرجينيا ساتير في الإرشاد الأسري الإنساني

تعد ساتير من المنظرين في المنهج الخبروي، فقدت نظرية هدفت إلى مساعدة الأسر والأزواج والأفراد على التعرف إلى أساليب تفاعلهم وتواصلهم في الحياة. ولقد أكدت على أن الناس يملكون مصادر داخلية تتضمن القدرة على التخيل والاستكشاف والإدراك، والتعبير والاختيار. وكما أوضحت طرق معالجة مشكلات التواصل بين الناس، خصوصا الأزواج وأفراد الأسر

من عوامل الطبيعة، وتعرض النساء إلى مخاطر صحية وجسدية؛ الأمر الذي يعرضهن للمزيد من الضغوط النفسية (Kun, et al., 2010). وكذلك فإن تغطية التكاليف الأساسية المتعلقة في الحصول على المال من الأمور الصعبة التي يواجهها اللاجئ؛ ولهذا غالبا ما تضطر كثير من النساء للاختيار بين الأمور التي يجب شراؤها، فمثلا يتحتم في كثير من الأحيان الاختيار بين الغذاء والدواء ومسحوق الغسيل. و تأمين أجرة البيت من الأمور الصعبة التي تستهلك كثيرا من مصادر الدخل؛ الأمر الذي يدفع كثير من النساء للانتقال من بيت لآخر بين فترة وأخرى (Ehrlich, et al., 2010).

أما الضغوط الناتجة عن مشكلات التعويض فإن سببها يعود الى عدم توفر المساعدات المالية، وعدم الحصول على المنح والقروض، كما تنتج هذه الضغوط من عدم إدراك الأفراد لأدوار ومسؤوليات وحقوق مختلف الأطراف في مشكلات التعويض، مما ينتج عن ذلك الحصول على معلومات متضاربة (Carroll, Balogh, Morbey & Arazo, 2010) إن الضغوط المرتبطة بالصحة تنتج بسبب المخاوف التي تهدد صحة الفرد، وصحة أسرته، وبسبب الظروف الجديدة، وعدم توافر الرعاية الصحية المناسبة من زيارات للأطباء، وعدم توافر العلاج والأدوية المناسبة بالإضافة إلى عدم الحصول على الرعاية النفسية والاجتماعية؛ كالاتشارات، وتوفر العلاج (Kilmer & Gil-Rivas, 2010).

إن الضغوط الناتجة عن المشاهد المخيفة والمحنة من أصوات الانفجارات والدمار وغير ذلك من المشاهد المؤلمة، إضافة الأخبار الكاذبة تزيد من الاضطرابات النفسية والتوتر والقلق والخوف (Lau, et al., 2010) وكذلك فإن الضغوط الأسرية التي تنتج بسبب الانتقال القسري والابتعاد عن الأهل والأحبة، وافتقار العلاقة الحميمية داخل

ولقد قدمت ساتير نظريتها ضمن أربع فئات كما يلي:

الفرضيات المسبقة: تضم منحنى البناء الذاتي الذي ركزت فيه على النظم العضوية في طريقته، فأجزاء النظام الإنساني مترابطة ومتماثلة بشكل منتظم سواء أكانت أسرية أم نظم عضوية غير بشرية، والأحداث بدل أن ينظر إليها بطريقة خطية، يتم تفسيرها من خلال تفاعلات دائرية منظمة ومعقدة ضمن متغيرات تنشأ مع مرور الوقت (Caston, 2009).

الأبنية الأساسية: Basic Construct وتتضمن الأبنية الأساسية لنموذج ساتير، الذات Self وهي جوهر الفرد، وتتكون من ثمانية أجزاء رئيسية هي: الجانب الجسدي، والفكري، والعاطفي، والحسي، والتفاعلي، والغذاء، إضافة إلى الجانب الروحي. والأسرة الممتدة وتتكون من الأشخاص المحيطين بالشخص الذين يؤثرون في تكوينه خصوصا في السنوات الخمس الأولى، وبشكل رئيس على نظرة الطفل لذاته. والمثلث الأول Primary Triangle يضم الوالدين اللذين يعتبران المصدر الرئيس لخبرات الطفل والتجارب التي يتعلم من خلالها، والاتصال Communication تهتم ساتير كثيرا بالاتصال؛ ولهذا سميت نظريتها بنظرية الاتصال، والانسجام Congruence ويتحقق عندما يصل الفرد إلى التوازن مع ذاته وبيئته والسياس المحيطة به. ويشتمل السياق على الظروف السياسية، الاجتماعية، والعرقية، والجنس، والطبقة الاجتماعية، والدين، ووضع الأقليات، ومعرفة الفرد لسياقه تجعله قادرا على تقييم ذاته بشكل مناسب. ومستويات الخبرة Levels Experience: لقد حددت ساتير ستة مستويات من الخبرة البشرية تتمثل: بالسلوك، والشعور، والإدراك الحسي، والمشاعر، والتوقعات التي لم تتحقق، والتطلعات، وهذه المستويات تندرج من الخبرة والأسلوب

الواحدة. وبينت معيقات الاتصال بين الأزواج، وكيف تؤثر في المشكلات التي تحدث في الأسرة (Brubacher, 2006).

عند مرض أحد أفراد الأسرة فإن الجميع يتأثرون بهذا؛ لذا يجب على المعالج النفسي أن يوضح مفهوم التوازن الأسري، وكيف تجب المحافظة على هذا التوازن، وأكدت ساتير على العلاقة الزوجية، ووصفتها بأنها محور العلاقات الأسرية الأخرى، والزوجان هما مهندسا الأسرة، فالعلاقة الزوجية المتوترة تجعل الأسرة مضككة ومنفصلة، وترى ساتير أن البشر أصحاب طبيعة جيدة، ولكن لا بد من أن يتعرضوا لمواقف تختبر هذه الطبيعة، ومن حيث القدرة على النمو تعتقد ساتير أن الناس قادرين على التكيف عن طريق استغلال قدراتهم، وعن طريق الاستفادة من مكونات البيئة. وترى ساتير أن التعليم ضروري للفرد وللأسرة، ويجب أن تتعاون الأسرة بصورة تكاملية في التعامل مع المشكلات (Banmen, 2008).

لقد اهتمت ساتير بمراحل النمو، والجانب الانتقالي العاطفي في حياة البشر، وعلمت الآخرين هذا الاعتقاد (أننا نستطيع حقا أن نجري التغيير على حياتنا) ويجب ألا تكون العملية من الداخل للخارج فقط إذا أردنا أن تكون العملية دائمة؛ لهذا يجب تحفيز الشخص بطريقة ما لتصبح من خلالها عملياته الداخلية أكثر شفافية، وبالتالي أكثر قابلية لتقبل التغيير الذي هو من صنعه، والقول من الخارج للداخل "يعني أن تصبح واعيا وقادرا على التعامل مع العوامل الخارجية، والتي من المحتمل أن تدعم أو تعيق عملية التغيير (Satir, 1976). ولقد أكدت ساتير على مسؤولية الفرد، وعلى دوره بالتغيير للوصول إلى حياة أكثر توافقا، ولهذا يجب تعزيز قدرة المسترشدين على أن يعملوا (Doing) وأن يكونوا (Being) والذي يعد جوهر نموذج ساتير في العلاج (Li & Vivian, 2009).

فإن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يمتلكون صفات تؤثر على تواصلهم مع الآخرين، ويتصفون بأنهم دائماً غير مباشرين ويتوقعون ما هو أكثر سوءاً، إضافة إلى الجمود الذي يتصفون به في أسرهم، وتواصلهم من خلال الأنماط السلبية (Pidlocke, 2010).

ولقد أوجدت ساتير مجموعة أدوات لتقدير الذات كصندوق الحكمة (Wisdom Box) وهو الذي يهتم بمعرفة الأشياء الصحيحة، والمناسبة، وفي حالة التصرف دون القدرة على تمييز الصحيح والمناسب؛ فإن الفرد قد يتخلى عن مبادئه، ويفعل أشياء لا يريدتها، ومن ضمن هذه الأدوات أيضاً المفتاح الذهبي (Golden Key) وهذا مهم لتوسيع الأفق، وفتح مجالات أو إغلاقها، وبدون المفتاح الذهبي يثبت الفرد في مكانه، ويركز على مجالات ليست ذات أهمية. وتعد قبعة المحقق (Detective Hat) من أدوات تقدير الذات وتشمل القدرة على التحليل والاستنتاج والبحث في عدة مجالات كثيرة، بالإضافة إلى عصا الشجاعة (Courage Stick) وهي التي تجعل الأفراد يمضون قدماً لفتح أبواب وأفاق جديدة تكون بحاجة إلى شجاعة، وميدالية نعم/لا (Yes-No Medalian) حيث توضح قدرة الفرد على قول نعم، أو لا والقدرة على أن يكون المعنى مطابق لما تم التوصل إليه (Miller & Mclendon, 2010).

أركان السعادة : عبارة عن مجموعة أركان تسبب السعادة، ويمكن وصفها من خلال الركن الفكري الذي يحفز الدماغ، وينمي التفكير، والأمثلة على ذلك كثيرة منها: حل الألغاز أو الأسرار، وقراءة كتاب جيد والاستماع لمحاضرة، أو وجود حوار مع شخص حول موضوع يقدم لنا أفكاراً جديدة ومختلفة، ويمكن استغلال هذه الجانِب بالنسبة للمعالجين مع شخص يشعر بالملل بحيث يتم دعوته إلى استغلال دماغه بأي وسيلة مسلية، ومن خلال إيجاد طرق أكثر فعالية لتحفيز عقله، كما واهتمت ساتير

الإكلينيكي التي تجعل الفرد ينخرط في عمليات داخلية (Gladding, 2002).

الأساليب: يمكن القول بأن فرجينيا ساتير (Virginia Stair) حددت مجموعته من الأساليب والأدوات لتمكين الناس من الاتصال بحب مع أنفسهم والآخرين، وهو نموذج شامل والذي يمكن الوصول إليه بشكل واضح ومن أهم هذه الأدوات والأساليب ما يلي:

الجبل الجليدي (The Personal Iceberg) يُعدّ الجبل الجليدي من أبرز أدوات ساتير، إذ أنه يوضح الإطار العام عند الفرد، ومن خلالها يستطيع المرشد الاتصال بالعالم الداخلي للفرد، ويتكون الجبل الجليدي من السلوكيات التي تطفو فوق الماء، ويندرج تحتها الذات والتوقعات والإدراكات والمشاعر، وكما يمكن الجبل الجليدي الفرد من وعيه بخبرات عالمه الداخلي (Li & Vivian, 2010).

مجموعة أدوات تقدير الذات (Self-Esteem Kits) تُعدّ أدوات تقدير الذات من أهم الأدوات التي استخدمتها ساتير في نموذجها العلاجي، وتعدّ من أهم الأهداف العلاجية التي تسعى ساتير إلى تحسينها لدى الأفراد في الأسرة بشكل خاص، وبتحقيق التواصل الفعال بين الجسم والعقل، وبمعرفة قدراته وتطلعاته المستقبلية يحقق الفرد ذاته، وأن الفرد عندما يستطيع استكشاف مصادره وتطلعاته فإنه يطور نظام متكامل عن نفسه، ويطلق على هذا النظام المتكامل تقدير الذات، وتقدير الذات المرتفع يساعد على توطيد العلاقات في الأسرة، وبين الزوجين. (Springer & Wheeler, 2012)

وتعرف ساتير تقدير الذات بأنه شعور الفرد بقيمة ذاته، فالأفراد الذين يرتفع لديهم تقدير الذات يتمتعون بصفات مثل: النزاهة، الصراحة، المسؤولية، التعاطف، الحب، الكفاءة، إضافة إلى الانسجام في أنماط التواصل مع الآخرين بشكل عام، وداخل الأسرة بشكل خاص، وعلى العكس من ذلك،

واضحة من التوقعات وردود فعل المسترشدين وتكرارهم لأقوالهم يمكن أن تعد تعزيزاً ذاتياً لهم ويشعرهم بأن توقعاتهم صحيحة، عندما تكون العائلة في توازن صحي، فإن كل فرد في الأسرة يساهم أو يدفع كما يتلقى. أما في النظام الأسري - غير المتوازن- فإن كل فرد يعطي أكثر مما يأخذ، ويكون تبادل القيم غير عادل ولكنه ثابت، فإن العائلات المترابطة تستمر بأنماطها حتى يحدث شيئاً مفاجئاً ليعطي دافعاً لأحد أفراد الأسرة بالذهاب لطلب المساعدة، وفي نموذج ساتير - في هذه المرحلة - تتجلى مهمة العلاج بإيجاد الخيط الذي يقودنا لأي محنة أو مشكلة للعائلة الأصلية.

تقديم عنصر غريب: تشير المرحلة الثانية إلى إدخال عنصر إلى النظام العلاجي حيث يتواجد المرشد أو المعالج، ولكي يكون العلاج فعالاً يجب أن يكون الشخص الغريب مقبولاً عند أغلب أفراد الأسرة لذلك يعد تنظيم سياق التغيير مهماً جداً في الجلسات الأولى، وفي هذه المرحلة ثمة عنصر غريب يهدد استقرار تركيب السلطة المألوفة.

مرحلة الفوضى (اختلال التوازن): يبدأ النظام أو الفرد بالانتقال من مرحلة الوضع الراهن - وهي الحالة التي كان عليها قبل البدء بالعلاج - إلى حالة من عدم التوازن، وهنا يدخل المسترشد في عالم المجهول، وتتحطم العلاقات، وتصبح التوقعات قديمة وربما لا تعد صالحة، وقد تتوقف ردود الفعل القديمة، والسلوكيات القديمة قد لا تكون ممكنة.

مرحلة التكامل: يتم في هذه المرحلة إدخال تعاليم ومفاهيم جديدة حيث تبدأ الحالة بالتطور، أي دمج الأمور الجديدة التي تم تعلمها، وتصبح المجموعة متحمسة، وقد تظهر علاقات جديدة تتيح الفرصة للهوية والانتماء، مع الممارسة يتحسن الأداء بسرعة.

بالركن السياقي الذي يضم هذا الركن المناطق المحيطة بنا في السياق الذي نعيش فيه، كالمنازل أو البيئة المحيطة التي يتفاعل معها الفرد، ومن هنا اهتمت بالركن التفاعلي والذي يتمثل في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والأمثلة على ذلك كثيرة منها: الخروج مع الأصدقاء أو العائلة، والذهاب إلى تناول العشاء في منزل صديق، أو أحد أفراد العائلة، واهتمت ساتير أيضاً بالركن العاطفي والحسي والروحي.

قواعد الأسرة: Family Rules: تؤكد ساتير على ضرورة تطوير قواعد للأسرة يتم التعرف عليها من خلال ملاحظة سلوك أفراد الأسرة وإن معظم هذه القواعد تكون مختلفة، فهناك قواعد تتصف بالجمود تقوم بتوليد المشاعر الصعبة بين أفراد الأسرة، أو تلك القواعد التي تسبب الألم في الأسرة. وتضيف ساتير بأن هذه القواعد الجامدة يمكن التعرف عليها بسهولة لما تسببه من أضرار، فهي تعمل على انخفاض القيمة الذاتية لدى أفراد الأسرة بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى أعراض جسدية وانفعالية بين أفراد الأسرة، وقد عملت ساتير على رفع القيمة الذاتية لأفراد الأسرة، وبناء قواعد أسرية جديدة وواضحة من خلال التعرف على أنظمة الأسرة (Stair, 1976).

رابعاً: العملية الإرشادية:

يعد نموذج التغيير عند ساتير عنصراً من عناصر النظام، وهو يتكون من ست مراحل، وهو يصف آثار كل مرحلة على المشاعر، والتفكير والأداء باستخدام المبادئ الواردة في هذا النموذج، وهي تساعد المعالجين لتعليم الآخرين كل ما يمكن من أجل التغيير، وفيما يلي عرض لهذه المراحل كما ذكرتها (Caston, 2009):

الوضع الراهن: عندما يتم تطبيق النظام على حالة المسترشد الأصلية فإنه يمكننا عمل تنبؤات دقيقة حول كيفية عمل هذا النظام ومدى استجابته، فالنظام يجهز مجموعة

عن نفسه، ويعبر عن نفسه بطريقة تسهم في حل الصراع (علاء الدين، ٢٠١٠).

إن أساسيات عمل ساتير يتضمن الاعتقاد بكيان البشر، وقدرتهم والنظرة الكلية لهم، حيث حددت الطبيعة البشرية في ضوء مفاهيم الخير والشر. وطبقا لساتير علينا التغلب على المنظور الهرمي وتشجيع المنظور النمائي، ترفض ساتير الهرمية وقيادة الأسرة من قبل النخبة التي تعلقها الهرم، ويعد هذا النمط سيئا وغير وظيفي (Satir, 1976).

وطبقا للمنظور النمائي فإن التغيير مسألة طبيعية ومتواصلة تعزز نمو وتطور العضوية وعلاقتها بالبيئة، ويركز اعتقاد ساتير على الخصائص المميزة للبشرية على طريقتها في العلاج والإرشاد، وهي متيقنة بأن الأفراد يمكن أن يتغيروا وينمووا، وذلك من خلال تعلم طرق جديدة للتفكير والمشاعر والعمل والاتصال، ويتم تدعيم التغيير في عملية إيجاد وتدعيم الاستجابات الجديدة لتمكين الناس من عيش تجربة العالم واختباره بشكل مختلف، كما ترى ساتير أنه عندما يصبح الناس مدركين لمصادرهم التي يسعون إلى تغييرها، سيبحثون بشكل فاعل عن تعلم جديد، وسياقات بديلة تشجع النمو السليم، وأن هذا التغيير يحدث على مستويات عديدة (Caston, 2009).

يتكون نموذج ساتير للتفاعل والتواصل من أربع مراحل أساسية وهي كما ذكرها (Smith, 2010).

المدخلات: تعد المدخلات أولى خطوات عملية التفاعل والتواصل وتعتمد عليها جميع الخطوات الأخرى في عملية التواصل. وتتكون المدخلات من العناصر اللفظية، وغير اللفظية التي يقوم الفرد باستقبالها أثناء عملية الاتصال وتشمل: المحتوى، والصوت، والطريقة، والإشارات.

الممارسة أو (التطبيق): تكون الحالة الجديدة مدعومة بالممارسة أو التطبيق للتعاليم الجديدة، في هذه المرحلة يحتاج الأفراد إلى أن يشعروا بالأمان.

الشخصية الجديدة: وتحدث عند قدرة الفرد على تقديم رسائل واضحة منسجمة مع السلوك.

الاتصال والتواصل لدى ساتير

استطاعت ساتير من خلال عملها مع الأفراد والأسر والأزواج الاهتمام بالتواصل وأنماطه حيث أطلقت عليها المواقف السلبية في التواصل (Negative Communication stances) التي تشمل على مواقف اللوام والمسترضي وغير المبالي إضافة إلى العقلاني، وقد وصفت ساتير النتائج السلبية لهذه الأنماط السلبية في التواصل، حيث إن أنماط التواصل السلبية هذه تؤثر بشكل سلبي على الجسم، ولذلك فهي تؤثر على الصحة الجسمية للفرد، ولذلك فإن هذه الأنماط تعد أنماط هدامة ومحبطة، إضافة إلى أن هذه الأنماط السلبية في التواصل تعد دليلاً قوياً ومؤثراً على انخفاض تقدير الذات لدى الأفراد (Pidocke, 2010).

ولقد صنفت ساتير مجموعة أنماط للاتصال داخل الأسرة حيث تمثلت بالنمط المسترضي (Placater) وهو شخص ضعيف، ومتردد، ويبدو لطيفا بشكل عام ويوافق على كل شيء دائما. ونمط اللوام (The Blamer) هو الذي يجد ويرى أن الآخرين ملثون جداً بالأخطاء الكثيرة والبالغة. والنمط المثالي والفكر السديد الصائب (Super reasonable) وهو منفصل وبعيد عن الآخرين، وهادئ وغير عاطفي ويتصف أسلوبه بالتصلب والجمود. والنمط المشتت الذي لا علاقة له (Irrelevant) وهو الذي يقوم بتشويش وتشيت الآخرين ولا صلة له بالعمليات الأسرية. والنمط المنسجم (Congruent) وهو منفتح وحقيقي ويعبر بأصالة وصدق

والاستعارات والكشف الذاتي والسلوكيات الإبداعية بشكل عام. (Li & Vivian, 2010) وقد أجريت عدة دراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية لدى اللاجئين السوريين بشكل خاص واللاجئين في مناطق مختلفة من العالم بشكل عام. وقام الصقر (٢٠١٧) بإجراء دراسة هدفت إلى كشف عن مستوى الضغط النفسي والتوافق الاجتماعي والعلاقة بينهما لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من ١٠٠ لاجئ ولاجئة سورية، وتم استخدام مقياس الضغط النفسي، ومقياس التوافق الاجتماعي. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى اللاجئين جاء بدرجة متوسطة، وأن مستوى التوافق الاجتماعي جاء بدرجة متوسطة أيضاً، كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مجالات مقياس الضغط النفسي وبين مجالات مقياس التوافق الاجتماعي، مما يعني تأثير الضغط النفسي بشكل سلبي على مستوى التوافق الاجتماعي لدى اللاجئين السوريين.

هدفت دراسة المومني وفريجات (٢٠١٦) الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والعوامل المتنبئة في الضغوط النفسية لدى اللاجئين السوريين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من ٦٠٠ لاجئ ولاجئة، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية على مقياس الكلي جاء متوسطاً، كما بينت النتائج أن المتغيرات المتنبئة بدلالة إحصائية بالضغوط النفسية هي (الجنس، ومدة الإقامة، والمؤهل العلمي، والقاطنين بالمدينة).

قام الطاهات (٢٠١٧) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشاد جمعي معرفي سلوكي في خفض الضغوط النفسية وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين اللاجئين السوريين في الأردن،

المعنى: وهي الطريقة التي يستخدمها الفرد في استقبال المدخلات، حيث إنه في كثير من الأحيان ما يكون الفرد منشغلاً بأمور أخرى فيكتفي بالاستماع فقط، ولا يفهم ما يريد المرسل أن يوصله له بوضوح فيكتفي بالصمت.

الأهمية: رد فعل الفرد تجاه المعنى المكتسب (ألم، غضب، ارتباك، سعادة) وعادة ما يتأثر رد الفعل بالبيئة المحيطة، والمشاعر تتأثر بطبيعة العلاقة الزوجية، وطبيعة التواصل، ودرجة وجود التقبل والدفء والاحترام.

الاستجابة: وهي كل ما يصدر عن الفرد من فعل أو قول عند سماعه أو ملاحظته لإشارة ما، أو حدث ما والاستجابة في عملية التواصل الزوجي تتأثر بمجموعة العوامل البيئية المحيطة.

ولقد عملت ساتير على تحديد خمسة مبادئ أساسية للعلاج، وأكدت على ضرورة تواجدها في أي جلسة علاجية وتشمل، المنهجية التجريبية: ويتضمن هذا المبدأ بشكل أساسي جانبين: التصور الكامل للتجربة الشخصية، واستكشاف الأحداث المهمة في الماضي كجزء من العلاج. وسلطت ساتير الضوء على أهمية ذاكرة الجسم الافتراضية كأداة مفيدة للتغيير العلاجي للطبيعة النظامية: وتشير إلى السياقات الشخصية الأخرى، وإلى التفاعل بين الماضي والحاضر وحتى الكائن الحي ككل. والاتجاه الإيجابي وخلال عمله المعالج على مساعدة العملاء على إدراك العالم بطريقة إيجابية، لتحقيق الصحة البدنية والنفسية ولتطوير إمكاناتهم البشرية القصوى، التركيز على التغيير، من خلال تشجيع المعالج للعميل على طرح أسئلة تساعد على تحديد مشكلته، التطابق الذاتي للمعالج التطابق بين الأقوال والأفعال شرط ضروري للمعالج ليتمكن من مساعدة الآخرين من خلال التعرف على حياتهم الخاصة باستخدام أدوات مثل الفكاهة

النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس المرونة النفسية.

أجرت غيث والمشاقبة (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشادي يستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي، بلغ عددهن ١٦ سيدة تم اختيارهن من مركز التوعية والإرشاد الأسري في منطقة الزرقاء الجديدة، وقد أشارت نتائج تحليل التباين المشترك بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الدراسة، نوعية الحياة الزوجية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، مما يشير إلى وجود أثر للبرنامج في تحسين نوعية الحياة الزوجية للمشاركات فيه.

أجرى الإبراهيم (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشاد معرفي سلوكي في خفض مستوى الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من السوريين المهجرين إلى الأردن، وتكونت عينة الدراسة من ٣١٠ أفراد من الذكور والإناث السوريين المهجرين الذين يعيشون في الرمثا، وطبق عليهم مقياس الضغوط بعد صدمة، وكما اختيرت عينة أخرى تكونت من ٢٤ فرداً، وتم تقسيمهم لمجموعتين ضابطة وتجريبية، وأظهرت النتائج أن ٤٧.٧% يعانون من اضطراب الضغوط التالية للصدمة، وفي القياس التتبعي أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.

قامت العقاد (٢٠١١) بدراسة هدفت إلى تحسين المناخ الأسري، والصورة الذهنية والوحدة النفسية، وتقليل السلوك العدواني لدى الأطفال المتسولين. استخدمت فيها منهج ساتير مع أمهات وأطفال الشوارع المقيمين في مركز رعاية وتأهيل في مادبا،

تكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتم توزيعهم في مجموعتين تجريبية وضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس الضغوط النفسية، كم بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الضغوط النفسية والمرونة النفسية تعزى للاختبار البعدي والتتبعي.

قام جرادات، وبني سلامة (٢٠١٦) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف إلى فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء بالأردن. وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ زوجة من الزوجات اللواتي يراجعن مركز التنمية المجتمعية التابع لمخيم الزرقاء-وكالة الغوث. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط درجات المجموعة التجريبية كانت أعلى بشكلٍ دالٍ إحصائياً في القياس البعدي، وفي قياس المتابعة على أبعاد مقياس الاتصال الإيجابي (إيصال الرسائل بوضوح، والحب، والاتصال المتعاطف، وأدنى بشكلٍ دالٍ إحصائياً على أبعاد مقياس الاتصال السلبي (النقد، الدفاعية، ورفض التعاون، والإجهاد في إدارة الصراع، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

قام الشطناوي (٢٠١٦) بإجراء دراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج معرفي سلوكي جمعي في خفض الاكتئاب والقلق وتحسين المرونة النفسية لدى الطلبة اللاجئين السوريين في مدينة إربد، تكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالبا تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياسي القلق والاكتئاب والمرونة النفسية، وتكون البرنامج العلاجي من ١٤ جلسة مدة الواحدة منها ٤٥ دقيقة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي والتتبعي لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب والقلق، و لم تدل هذه

والاتجاهات النشطة في حل النزاع، وذلك من خلال برنامج يهدف إلى تحسين مهارات التواصل، وتكونت عينة الدراسة من ١٢٢ زوجاً من الأتراك، وقد أثبتت النتائج وجود تحسن لدى الأزواج في المجموعة التجريبية على مقاييس الدراسة وذلك في القياس البعدي، بالإضافة إلى استمرار التحسن لدى الأزواج في القياس التبعي وذلك بعد ٣ و ٦ أشهر من انتهاء البرنامج، مما يدل على نجاح البرنامج العلاجي القائم على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين.

أجرى بروباشر (Brubacher, 2006) دراسة هدفت إلى دمج التعاطف كأسلوب علاجي مع تقنيات مستمدة من نموذج ساتير وذلك لتحسين العلاقة بين الأزواج بشكل أساسي، عن طريق التغيير في الأفكار، والمشاعر، وأساليب الاتصال، ورفع تقدير الذات، وخلق التغيير في الفرد ونظام العلاقة لدى الأفراد المشاركين في الدراسة الذين بلغ عددهم ١٠ أزواج يعانون من تدني نوعية حياتهم الزوجية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج الإرشادي كان فاعلاً في تحسين نوعية الحياة الزوجية للأزواج المشاركين، وأن هذه النظرية لديها أساليب فعالة من أجل المحافظة على العلاقة، وتحتوي على مهارات عملية تساعد على التحسن نحو الأفضل.

هدفت دراسة بينتم (Benthim, 2005) الدمج بين الجانب الروحاني ونظرية ساتير، وتكونت عينة الدراسة من ١٤ مشاركاً يمثلون سبعة أزواج ممن يعيشون في علاقات زوجية غير مستقرة ويحاجه إلى التدخل لمساعدتهم على تحقيق الاستقرار في علاقاتهم، إذ شاركوا في مقابلات تم تحليلها بعد ذلك. كما تم وضع تدخلات في سياق نظرية ساتير وتحديد الأهداف التي سيتم تحقيقها من المشاركة مثل: توحيد أهداف الزوجين وتطلعاتهم ومساعدتهم على التعامل مع التحديات الرئيسية التي تواجههم. وأشارت نتائج الدراسة أن ستة من الأزواج

وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ طفلاً من الأطفال المتسولين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج، كما أظهرت فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية ساتير في تحسين المناخ الأسري، ومفهوم الصورة الذهنية، وخفض السلوك العدواني لدى الأطفال المتسولين.

قام فيفيان (Vivian, 2010) بإجراء دراسة هدفت إلى رفع مفهوم الذات باستخدام نموذج ساتير للتغيير عن طريق المراحل الخمسة ابتداءً من مرحلة الوضع الراهن إلى مرحلة التطبيق، وتم تطبيق الدراسة على مجموعة من الأزواج الذين يعانون من انخفاض تقدير الذات، وقام الباحثان بتطبيق البرنامج على عينة مكونة من ١٦ زوجاً من الصين، وقد أظهرت نتائج الدراسة الفاعلية العالية للبرنامج المبني على نموذج ساتير لإحداث التغيير وقدرته على مساعدة الأفراد على اكتساب مفهوم ذات عال، وتحسين الصحة النفسية للأزواج.

كما قام كاستون (Caston, 2009) بإجراء دراسة بعنوان "استخدام أدوات ساتير الأسرية لتخفيف التوتر وتحقيق احترام الذات"، وتناولت الدراسة مشكلة تقدير الذات، واحترام الذات التي يعاني منها الأشخاص المشاركون، وكان الغرض من هذه الدراسة البحثية هو تقصي فعالية نموذج التدخل لساتير، ومعرفة فاعلية المهارات التي يتميز بها هذا النموذج في تحسين احترام الذات، تكونت العينة من ٦٠ أسرة تم اختيارهم عشوائياً، كما أظهرت النتائج فعالية التدخلات في كل من الناحية الجسدية والعاطفية، ونموذج ساتير قابل للتعليم للأسر والأشخاص الذين تلقوا التثقيف النفسي.

وقام كاراهان (Karajan, 2009) بإجراء دراسة هدفت إلى تحسين مهارات حل النزاع

مشكلة الدراسة

تبرز مشكلة الدراسة الحالية في شيوع بعض مظاهر الضغوطات النفسية لدى الزوجات اللاجئات السوريات التي تؤدي إلى نشوء مشكلات أسرية تؤثر في الأسرة ككل، مما يفرض على المرشدين النفسيين المبادرة بتصميم برامج إرشادية لتخفيف الضغوط النفسية حتى تتمكن الزوجات من المضي قدماً في العلاقة الزوجية ضمن إطار نفسي صحي وإيجابي، ومن خلال معرفة الباحثين في مجال الإرشاد الأسري، وإطلاعهما المباشر على الضغوطات النفسية التي تعاني منها اللاجئات السوريات المتزوجات، فقد لاحظ الباحثان أن الضغط النفسي أحد الأسباب الرئيسية في عدم تحقيق السعادة الزوجية، بالتالي فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في فحص فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية ساتير في تخفيف الضغط النفسي لدى عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات.

أسئلة الدراسة

تسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطات درجات المشاركين على مقياس الضغوط النفسية للمقياس البعدي تعزى للمعالجة (بدون برنامج إرشادي، مع برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ساتير)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للمقياس المؤجل تعزى للمعالجة (بدون برنامج إرشادي، مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير)؟

قد واجهوا تغييراً جوهرياً وتحولاً خلال حياتهم كزوجين أثناء فترة تطبيق البرنامج وثلاثة أزواج يقومون بتغيرات فاعلة في سياقهم الروحاني.

يلاحظ من خلال العرض السابق لبعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية، أن أغلب الدراسات التي استخدمت برامج الإرشاد الجمعي للتدريب على خفض الضغوط النفسية استخدمت عينة الأطفال والمراهقين ولم تستخدم عينة اللاجئات السوريات المتزوجات، وأن جميعها أظهر أهمية خفض الضغوط النفسية، وكما يلاحظ أن ما تم عرضه من دراسات أنها هدفت إلى تحسين مهارات الاتصال والتواصل الزوجي لدى الزوجات، واستخدام مراحل الاتصال وهذا يبين بأنها اتفقت مع دراسة (جرادات وبني سلامة، ٢٠١٦)، كما تناولت الدراسات السابقة فحص فاعلية نظرية ساتير مثل دراسة (غيث والمشاقبه، ٢٠١٥) التي هدفت إلى تحسين نوعية الحياة الزوجية، ودراسة (العقاد، ٢٠١١) التي استخدمت منهج ساتير في تحسين المناخ الأسري والصورة الذهنية، ودراسة (Vivian, 2010) التي هدفت إلى رفع مفهوم الذات باستخدام منهج ساتير، ودراسة (Caston, 2009) التي هدفت إلى استقصاء نموذج ساتير لتخفيف من التوتر وزيادة تقدير الذات، ودراسة (Karagan, 2009) التي هدفت إلى تحسين مهارات حل النزاع والاتجاهات باستخدام نموذج ساتير، ودراسة (Brubacher, 2006) التي هدفت إلى دمج التعاطف كأسلوب علاجي مستمد من نظرية ساتير.

وتتميز الدراسة الحالية بأنها الدراسة العربية الوحيدة التي تناولت موضوع خفض مستوى الضغوط النفسية استناداً إلى منهج ساتير وخاصة عند اللاجئات السوريات المتزوجات، وتعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي استخدمت أدوات تقدير الذات عند ساتير في إحداث الوعي والتغيير.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى استقصاء أثر فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير للتخفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات.

أهمية الدراسة**تكمن أهمية الدراسة فيما يلي**

الناحية النظرية: ندرة الدراسات في هذا الموضوع-حسب علم الباحثين-تعد هذه الدراسة من الدراسات النادرة التي تتعامل مع اللاجئات السوريات المتزوجات. وتتضح أهميتها من خلال طبيعة المشكلة التي تتصدى لها، وهي خفض الضغوط النفسية لدى اللاجئات السوريات المتزوجات لما هذه الضغوط آثار وعواقب سيئة على النساء المتزوجات، والأسرة، والمجتمع، بالتالي فإن خفض الضغوط النفسية يعيد لهن التوازن النفسي والتكيف مع أسرهن. ويتوقع تساعد الدراسة الحالية في إثراء البحوث الخاصة بدراسة الضغوط النفسية الناتجة عن اللجوء السوري وأثره على اللاجئات. كما أنها تساعد في الكشف عن الاستراتيجيات الفعالة في خفض الضغوط النفسية عند اللاجئات السوريات المتزوجات.

الناحية التطبيقية: الدراسة تزود الدراسة الحالية المرشدين والعاملين في مجال اللجوء ببرنامج إرشاد جمعي قائم على نظرية ساتير في خفض الضغوطات النفسية لدى اللاجئتين والتحكم بها، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والمتمثل بتحسين مستويات المساندة الإيجابية ومهارات تقديم المساعدة الأمر الذي يتيح لهم القيام بأدوارهم الوظيفية النفسية والأسرية والاجتماعية بصورة سوية. إن نتائج هذه الدراسة قد تكون نواة لدارسات أخرى في هذا المجال.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

البرنامج الإرشادي مفاهيمياً: عبارة عن مجموعة من الإجراءات المنظمة التي تستند إلى أسس الإرشاد النفسي ونظرياته، وتتضمن كماً كبيراً من المعلومات، والخبرات، والأنشطة المتنوعة التي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة؛ وذلك بهدف مساعدتهم على اكتساب أنماط ومهارات سلوكية جديدة، تؤدي بهم لتحقيق التوافق النفسي والتغلب على المشكلات (Zahran, 2002). ويعرف إجرائياً على أنه عدد من الجلسات الإرشادية التي تتضمن المهارات والفنيات والأساليب التي تقدم للأفراد وبواقع ١٣ جلسة إرشادية ومدة كل جلسة ٦٠ دقيقة بهدف مساعدة اللاجئات السوريات على خفض الضغوط النفسية.

الضغوط النفسية

الضَّغَطُ النَّفْسِي: شعور أو موقف أو سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الإنسان نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، التي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهة هذه الأحداث؛ لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية (النوايسة، ٢٠١٣). ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الضغوط النفسية.

اللاجئات السوريات المتزوجات: مجموعة من النساء اللاتي اضطرن أو أجبرن على الفرار أو مغادرة بلادهن أو مكان إقامتهن من أجل تفادي النزاعات المسلحة وحالات العنف، ويقطن في الأردن سواء في المخيمات أو المدن أو القرى.

حدود الدراسة

حدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات في محافظة المفرق.

حدود الزمنية: اقتصر تطبيقها على الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٩/٢/١٠-٢٤/٣/٢٠١٩.

مقياس الضغوط النفسية، وتطبيقه على عينة الدراسة للوصول إلى النتائج.

أولاً: مقياس الضغوط النفسية

للكشف عن مستوى الضغوط النفسية استخدم الباحثان في الدراسة مقياس الضغوط النفسية-25 (HSCL) The Hopkins Checklist-25 الذي قام بترجمته (المومني وفريحات، ٢٠١٨) ويتكون المقياس من ٢٠ فقرة موزعة على بُعدين؛ هما: القلق (Anxiety)، والاكتئاب (Depression). ويُعد هذا المقياس من أكثر المقاييس استخداماً في دراسات اللاجئين؛ كدراسة (المومني وفريحات، ٢٠١٦). وبهدف تصحيح الإجابات على المقياس، فقد حددت خمس فئات للإجابة عن كل فقرة، وتصحح وفقاً لما يلي: (موافق بشدة: ٥ درجات، موافق: ٤ درجات، محايد: ٣ درجات، معارض: درجتان، معارض بشدة: درجة واحدة).

صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية

مؤشرات الصدق الظاهري

قام الباحثان بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والقياس، بهدف التحقق من ملائمة فقرات الاختبار لأغراض الدراسة وسلامة، وسهولة لغتها، وتم الطلب منهم أن يحكموا كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها للمتغيرات، ومناسبتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لفقرات الاختبار، فقد اقترح المحكمون إضافة فقرتين على المقياس الأولي ليصبح عدد الفقرات ٢٢ فقرة، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها مكونة من ٤٠ لاجئاً من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية، وحساب دلالات صدق وثبات الأداة للتأكد من صلاحيتها.

تم تطبيق الدراسة في منظمة الجمعية الإسلامية للإغاثة الفردية عبر العالم في محافظة المفرق، الأردن. وتقتصر تعميم نتائج الدراسة على أفراد مجتمع الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم المنهج شبه التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين (مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية) وذلك لتحديد فاعلية برنامج جمعي مستند إلى نظرية ساتير للتحفيف من الضغوط النفسية لدى عينة من اللاجئين السوريين المتزوجات.

أفراد الدراسة

حاول الباحثان التواصل مع جميع أفراد مجتمع الدراسة الإناث، البالغ عددهن ٨٠ لاجئة سورية متزوجة، ممن يراجعن المركز الإسلامي للإغاثة عبر العالم في محافظة المفرق، وعرضا عليهن المشاركة في الدراسة، وقد تمكن الباحثان من الحصول على موافقة ٥٥ لاجئة فقط؛ حيث تعذر الوصول لبعضهن لعدم توافر عناوينهن أو لرفضهن المشاركة. بعد ذلك قام الباحثان بتوزيع مقياس الضغوط النفسية على ٥٥ لاجئة، وتم اختيار ٣٠ لاجئة ممن حصلن على أعلى المتوسطات الحسابية ضمن المدى ٢.٣٣ فأكثر على مقياس الضغوط النفسية، ولديهن الرغبة بالمشاركة في الدراسة، وقد جرى توزيع عينة الدراسة المكونة من ٣٠ لاجئة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية ١٥ لاجئة، تم تطبيق البرنامج عليها، والمجموعة الضابطة بلغ عدد أفرادها ١٥ لاجئة، ولم يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها.

أداة الدراسة

في ضوء اطلاع الباحثين على الأدبيات النفسية والدراسات السابقة، وبهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة، قام الباحثان باستخدام

مؤشرات صدق البناء

ولاستخراج دلالات صدق الاتساق الداخلي للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس المصححة مع الدرجة الكلية ومع البعد التي تنتمي إليه في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من ٤٠ لاجئة، حيث إن معامل الارتباط هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين ٠.٢٨-٠.٩١، ومع المجال ٠.٣٠-٠.٩٢. وبعد ذلك قام الباحثان بإيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين المجالات ببعضها، والدرجة الكلية، وبلغت معاملات الارتباط بين البعدين ٠,٣٥٤ وارتباط الأبعاد مع بعضها البعض ٠,٦٥٣-٠,٩٣٩.

ثبات أداة الدراسة

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم التحقق بطريقة الاختبار، وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين، وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا. حيث بلغ معامل الاتساق الداخلي لبعد القلق بلغ ٠,٨٤، ولبعد الاكتئاب ٠,٩٢، في حين بلغ معامل الثبات لبعد الضغوط النفسية ٠,٨٨. وبلغت معاملات ثبات إعادة البعد القلق ٠,٨١، ولبعد الاكتئاب ٠,٨٨، وللدرجة الكلية ٠,٩١.

تكافؤ المجموعات: القبلي

للتحقق من تكافؤ المجموعات تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد والدرجة الكلية لأداء اللاجئات السوريات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية القبلي تبعاً لمتغير المجموعة (تجريبية، ضابطة)، وبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، وجدول ١ يوضح ذلك.

يتبين من جدول ١ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية $\alpha = 0.05$ تعزى إلى المجموعة في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية لاختبار الضغوط النفسية لدى عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات القبلي، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعات.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي

وصف البرنامج والتعريف به:

هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة المستندة على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي (نظرية ساتير)، يتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة، والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة لمساعدتهم في تحسين سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة لتحقيق التوافق النفسي والتغلب على المشكلات النفسية.

جدول ١

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" تبعاً لمتغير المجموعة على الأبعاد والدرجة الكلية لأداء اللاجئات السوريات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
القلق قبلي	تجريبية	١٥	٤.٢٥	٠.٣٠٨	-٠.٨٠٩	٢٨	٠.٤٢٥
	ضابطة	١٥	٤.٣٤	٠.٣٣٦			
الاكتئاب قبلي	تجريبية	١٥	٤.٣٣	٠.١٥٧	-٠.٥٠٧	٢٨	٠.٦١٦
	ضابطة	١٥	٤.٣٧	٠.٢٨٧			
الضغوط النفسية الكلي قبلي	تجريبية	١٥	٤.٣٢	٠.١٢٤	-٠.٢٥٦	٢٨	٠.٨٠٠
	ضابطة	١٥	٤.٣٥	٠.٢٩٦			

الجلسة السادسة (التفريغ الانفعالي): حيث هدفت إلى مساعدة المشاركين في تفريغ انفعالاتهم السلبية وإيجاد الطرق والأساليب المناسبة للتعبير عنها.

الجلسة السابعة (الالتزام بالنظام): حيث هدفت هذه الجلسة إلى مساعدة المشاركين إلى إدراك أهمية النظام في حياتهم ومراعاة الالتزام به والعمل على تطبيق تعليمات الانضباط.

الجلسة الثامنة (الإصغاء والانتباه والتركيز): وتهدف هذه الجلسة إلى معرفة أنماط الإصغاء الفعال لدى المشاركين، بالإضافة إلى معرفة مفهوم الإصغاء الفعال وكيفية تطبيقها.

الجلسة التاسعة (التواصل الزوجي): التوضيح للمشاركات مفهوم التواصل بشكل عام، والتواصل الزوجي بشكل خاص، بالإضافة إلى تعريفهن بمعوقات التواصل الزوجي، وتوضيح عناصر التواصل.

الجلسة العاشرة (نموذج ساتير للتواصل): حيث هدفت هذه الجلسة تعريف المشاركات مراحل التواصل عند ساتير وأهمية كل مرحلة واستخدامها في تحسين العلاقات الزوجية بين الزوجين.

الجلسة الحادية عشر (حل المشكلات): حيث هدفت إلى مساعدة المشاركات إلى الطرق السليمة في حل المشكلات والآثار الإيجابية المترتبة عليها.

الجلسة الثانية عشر (مواقف التواصل): حيث هدفت هذه الجلسة إلى معرفة أنماط ومواقف التواصل الفعال والهادف، وتدريب المشاركات على تطبيق نمط التواصل المنسجم.

الجلسة الثالثة عشر (إنهاء البرنامج): حيث هدفت هذه الجلسة إلى التأكد من تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، والتعرف على مدى الاستفادة من البرنامج، والتمهيد إلى إنهاء العلاقة الإرشادية.

ويشمل البرنامج من مجموعة الأنشطة والاستراتيجيات التي تم تطبيقها على أفراد العينة التجريبية خلال فترة زمنية محددة لغايات مساعدتهم على خفض الضغوط النفسية، ويتألف البرنامج من ١٣ جلسة إرشادية، والمدة الزمنية للجلسة ٦٠ دقيقة، وذلك بواقع جلستين أسبوعياً، حيث تم تطبيق الجلسات في المنظمة الإسلامية للإغاثة عبر العالم. مع طرح أمثلة مناسبة لموضوع الجلسة، كما وتم تنفيذ بعض الأنشطة من خلال لعب الأدوار وعمل مجموعات، وفيما يلي وصف مختصر لجلسات البرنامج الإرشادي:

الجلسة الأولى (التعارف والبناء): هدفت هذه الجلسة إلى إقامة علاقة إرشادية أساسها المشاركة والاندماج بين المرشد وعينة الدراسة، وكسب ثقة من شملتهن العينة من خلال المودة والدفء وإحياء الأمل وتشجيعهن على التعبير عن مشاعرهن، وتعريفهن بالبرنامج الإرشادي وأهدافه وآلية السير فيه.

الجلسة الثانية (الوعي وإحداث التغيير): حيث هدفت هذه الجلسة إلى توضيح مفهوم الوعي وإحداث التغيير، وإكساب المشاركات الاستبصار والوعي بضرورة التغيير.

الجلسة الثالثة (الضغط النفسي): حيث هدفت هذه الجلسة إلى تسليط الضوء على مفهوم الضغط النفسي وتعريف المشاركات بأثره على الشخصية، والتعرف إلى الأسباب المؤدية إليه ومقارنته بالتوافق النفسي.

الجلسة الرابعة (تنمية المسؤولية): حيث هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المشاركات بأهمية تنمية المسؤولية والآثار الإيجابية المترتبة عليها.

الجلسة الخامسة (التعبير عن المسؤولية): حيث هدفت هذه الجلسة إلى توضيح أهمية التعبير عن المشاعر والتعرف على أنواعها وآلية استخدامها.

صدق البرنامج

ولمعرفة مدى ملائمة البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية ساتير من قبل الباحثين وما تضمنه من أنشطة وتمارين لتحقيق الأهداف التي وضع من أجلها وملائمته لها، وكذلك الوقوف على دلالات صدق المحتوى في ضوء خصائص أفراد عينة الدراسة، تم عرض البرنامج على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الأخرى في تخصصات الإرشاد النفسي، والبالغ عددهم ١٠ محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة وعليه أوصوا بما يلي: تصويب بعض الأخطاء اللغوية، زيادة عدد جلسات البرنامج الإرشادي، التنوع في استخدام الأساليب الإرشادية بحيث تلائم موضوع الضغوط النفسية، زيادة عدد الأنشطة والتنوع فيها. وبعد إجراء التعديلات على البرنامج الإرشادي المصمم من قبل الباحثين واتباع توصيات لجنة التحكيم وتعديلاتهم وآرائهم.

إجراءات الدراسة

- قام الباحثان بالتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة المستند إلى نظرية ساتير لمقياس الضغوط النفسية، وبناء البرنامج الإرشادي بعد الرجوع إلى الأدب النظري المتعلق بهذا المجال.
- أخذ الموافقات الرسمية من جامعة اليرموك، وذلك من أجل تسهيل مهمة الباحثين أثناء تطبيق أدوات الدراسة.
- حصر أفراد مجتمع الدراسة وذلك بالتنسيق مع المؤسسات الاجتماعية التي تعنى بهذه الفئة، بالإضافة إلى التنسيق مع منظمة الجمعية الإسلامية للإغاثة لمشاركة اللجان في الدراسة، ولتسهيل عملية تطبيق البرنامج تم الطلب من المركز تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي في

إحدى قاعاتها لمدة ستة أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع، حيث طبق البرنامج على عينة الدراسة بعد أخذ موافقة المشاركات على مدار الأسابيع الست وبشكل متواصل.

- تم تطبيق القياس البعدي في نهاية البرنامج لكل من مقياس الضغوط النفسية على المجموعتين الضابطة والتجريبية، للكشف عن أثر البرنامج الإرشادي في مساعدة عينة الدراسة في خفض أعراض الضغوط النفسية.
- ثم تم تطبيق القياس التتبعي لكل من مقياس الضغوط النفسية على المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد شهر من إعطاء البرنامج.
- ثم إدخال البيانات إلى جهاز الحاسوب تمهيداً لاستخراج النتائج باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: برنامج الإرشاد المستند لنظرية ساتير.

المتغير التابع: الضغوط النفسية.

المعالجة الإحصائية

استخدم في هذه الدراسة تصميم المنهج شبه تجريبي، وتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار معامل الثبات لفقرات الاستبيان كرو نباخ ألفا وثبات الإعادة على درجات المقاييس المستخدمة بين هذه الدرجات، والتأكد من مدى دلالة هذه الفروق إحصائياً، وذلك من خلال مقارنة نتائج المقاييس القبلي والبعدي، واستخدام اختبار ت، واختبار تحليل التباين المصاحب المتعدد للتعرف إلى الفروق في أداء المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، كما وتم تفرغ البيانات وفق البرنامج الإحصائي.

نتائج الدراسة

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للمقياس البعدي تعزى للبرنامج (بدون برنامج إرشادي)، مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير)

للإجابة عن هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأداء لللاجئات السوريات على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي تبعاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، وذلك كما يتضح في جدول ٢.

يتضح من جدول ٢ وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لأداء اللاجئات السوريات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والبعدي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة) ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، استخدم تحليل التباين الأحادي المصاحب (One Way ANCOVA)، وتحليل التباين المتعدد (MANCOVA) للمقياس البعدي لمقياس الضغوط النفسية ككل، والأبعاد وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة) بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهن، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في جدول ٣.

جدول ٢

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي		الخطأ المعياري
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
القلق	تجريبية	١٥	٤,٢٥	٠,٣٠٨	٣,٢٥	٠,٦٦٥	٠,١٦١
	ضابطة	١٥	٤,٣٤	٠,٣٣٦	٤,١٨	٠,٥٥٥	٠,١٦١
الاكتئاب	تجريبية	١٥	٤,٣٣	٠,١٥٧	٣,٥٠	٠,٤٣٩	٠,١٠٦
	ضابطة	١٥	٤,٣٧	٠,٢٨٧	٤,٢٩	٠,٣٩١	٠,١٠٦
المقياس الكلي	تجريبية	١٥	٤,٣٢	٠,١٢٤	٣,٤٢	٠,٥٠٨	٠,١١٦
	ضابطة	١٥	٤,٣٥	٠,٢٩٦	٤,٢٧	٠,٣٩٩	٠,١١٦

جدول ٣

تحليل التباين الأحادي والمتعدد المصاحب لأثر المجموعة على القياس البعدي لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	F	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
القلق القبلي (المصاحب)	٠,٤٢٧	١	٠,٤٢٧	١,١١٥	٠,٣٠١	٠,٠٤١
الاكتئاب القبلي (المصاحب)	٠,١٠٩	١	٠,١٠٩	٠,٦٦١	٠,٤٢٣	٠,٠٢٥
المجموعة هوتلج= $(0,053)$ ح= $(0,000)$	٥,٨٠٧	١	٥,٨٠٧	١٥,١٦٥	٠,٠٠١	٠,٣٦٨
الخطأ	٤,٠٨٥	١	٤,٠٨٥	٢٤,٧٣٤	٠,٠٠٠	٠,٤٨٨
	٩,٩٥٧	٢٦	٠,٣٨٣			
	٤,٢٩٤	٢٦	٠,١٦٥			
	١٧,٠٢٠	٢٩				
الكلي المصحح	٩,٥٢٨	٢٩				
	٠,٣٩٦	١	٠,٣٩٦	١,٩٦١	٠,١٧٣	٠,٠٦٨
الضغوط النفسية الكلي القبلي (المصاحب)	٥,٢٨٥	١	٥,٢٨٥	٢٦,٢٠٠	٠,٠٠١	٠,٤٩٢
	٥,٤٤٦	٢٧	٠,٢٠٢			
الكلي المعدل	١١,٢٨٠	٢٩				

القبلي لديهم. وتبين نتائج جدول ٣ وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وفقاً لأثر المجموعة (تجريبية، ضابطة) في جميع الأبعاد، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، فقد حسبت المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في جدول ٢. حيث أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس البعدي في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للمعالجة مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير بأفراد المجموعة الضابطة، علماً بأن حجم الأثر للأبعاد كان مرتفعاً وقد تراوح ما بين ٣٦.٨% - ٤٨.٨%.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للقياس المؤجل تعزى للمعالجة (بدون برنامج إرشادي، مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير)؟

للإجابة عن هذا السؤال حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أداء اللاجئات السوريات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والمؤجل تبعاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، وذلك كما يتضح في جدول ٤.

يتضح من جدول ٤ وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية لأداء اللاجئات السوريات المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية في القياسين القبلي والمؤجل وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة) ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق الظاهرية ذات دلالة إحصائية، استخدم تحليل التباين الأحادي المصاحب (One Way ANCOVA) والمتعدد (MANCOVA) للقياس المؤجل لمقياس الضغوط النفسية ككل وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)

يتضح من جدول ٣ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في درجات عينة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية الكلي للقياس البعدي وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، فقد بلغت قيمة (ف) ٢٦.٢٠٠ بدلالة إحصائية مقدارها ٠.٠٠٠، وهي قيمة دالة إحصائية، مما يعني وجود أثر للمجموعة. كما يتضح أن حجم أثر البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية ساتير كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة مربع أيتا η^2 ما نسبته ٤٩.٢% من التباين المُفسر (المتنبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس الضغوط النفسية. ولتحديد لصالح من تعزى الفروق، استخرجت المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها وفقاً للمجموعة، وذلك كما هو مبين في جدول ٢. حيث أظهرت النتائج أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

كما حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة). ويلاحظ من جدول ٢ وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ناتج عن اختلاف المجموعة (تجريبية، ضابطة)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم تطبيق تحليل التباين المتعدد (One way MANCOVA) وذلك كما هو مبين في جدول ٣. حيث أظهرت النتائج وجود أثر للمجموعة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ على القياس البعدي لأبعاد الضغوط النفسية مجتمعة حيث بلغت قيمة هوتلينج ٠.٩٥٣ وبدلالة إحصائية بلغت ٠.٠٠١.

ولتحديد على أي بعد من الأبعاد كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين المصاحب (MANCOVA) لكل بعد على حدة وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس

مربع أيتا η^2 ما نسبته ٦٧.٦% من التباين المُفسر (المتنبئ به) في المتغير التابع وهو مقياس الضغوط النفسية المؤجل، ولتحديد لصالح من تعزى الفروق، استخرجت المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية لها وفقاً للمجموعة، وذلك كما هو مبين في جدول ٤، التي بينت النتائج وجود فروق كانت لصالح المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي المستند على نظرية ساتير مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وفيما يلي عرض لهذه النتائج كما هو مبين في جدول ٥.

يتضح من جدول ٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ في درجات عينة الدراسة في مقياس الضغوط النفسية للقياس المؤجل وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، فقد بلغت قيمة (ف) ٥٦,٣٧٤ بدلالة إحصائية مقدارها ٠,٠٠١، وهي قيمة دالة إحصائياً، مما يعني وجود أثر للمجموعة، كما يتضح أن حجم أثر البرنامج كان كبيراً؛ فقد فسرت قيمة

جدول ٤

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والمؤجل لأبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية وفقاً للمجموعة

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس المؤجل	
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
القلق	تجريبية	١٥	٤,٢٥	٠,٣٠٨	٢,٨٨	٠,٤٦٤
	ضابطة	١٥	٤,٣٤	٠,٣٣٦	٣,٩٠	٠,٦٣٦
الاكتئاب	تجريبية	١٥	٤,٣٣	٠,١٥٧	٢,٩٥	٠,٤٦٨
	ضابطة	١٥	٤,٣٧	٠,٢٨٧	٤,٠٧	٠,٣٩٦
المقياس الكلي	تجريبية	١٥	٤,٣٢	٠,١٢٤	٢,٩٥	٠,٣٢٩
	ضابطة	١٥	٤,٣٥	٠,٢٩٦	٣,٩٥	٠,٣٨٤

جدول ٥

تحليل التباين الأحادي المصاحب والمتعدد لأثر المجموعة على القياس المؤجل لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط مجموع المربعات	ف	احتمالية الخطأ	حجم الأثر η^2
القلق القبلي (المصاحب)	٠,٠٠٠	١	٠,٠٠٠	٠,٠٠١	٠,٩٧٢	٠,٠٠٠
الاكتئاب القبلي (المصاحب)	٠,٠١٠	١	٠,٠١٠	٠,٠٥٧	٠,٨١٣	٠,٠٠٢
المجموعة هوثلينج = (٢.٠٩) ح = ٠,٠٠٠	٧,٧٤٦	١	٧,٧٤٦	٢٣,٢١٧	٠,٠٠١	٠,٤٧٢
الاكتئاب تنبئي	٨,٥٧٠	١	٨,٥٧٠	٤٦,٥٨٣	٠,٠٠١	٠,٦٤٢
القلق تنبئي	٨,٦٧٤	٢٦	٠,٣٣٤			
الاكتئاب تنبئي	٤,٧٨٣	٢٦	٠,١٨٤			
القلق تنبئي	١٦,٦١٠	٢٩				
الاكتئاب تنبئي	١٤,٦٥٤	٢٩				
المقياس القبلي للضغوط النفسية الكلي	٠,٠٠٧	١	٠,٠٠٧	٠,٠٥٤	٠,٨١٨	٠,٠٠٢
المجموعة	٧,٤٦٠	١	٧,٤٦٠	٥٦,٣٧٤	٠,٠٠١	٠,٦٧٦
الخطأ الكلي	٣,٥٧٣	٢٧	٠,١٣٢			
الخطأ الكلي	١١,٠٨٠	٢٩				

مناقشة النتائج والتوصيات

تضمنت مناقشة نتائج الدراسة والتي هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من اللاجئات السوريات المتزوجات، وتم مناقشة نتائج الدراسة وفقاً لضرئياتها.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للمقياس البعدي تعزى للمعالجة (بدون برنامج إرشادي، مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير)؟

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة لأداء اللاجئات السوريات المتزوجات واللواتي كانوا في القياس القبلي قد أظهروا على مقياس الضغوط النفسية عن وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، حيث إن اللاجئات السوريات تعرضن للعديد من المشكلات والمخاوف النفسية التي شكلت الضغوط النفسية لديهن.

وتشير هذه النتائج أن البرنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية ساتير المصمم من قبل الباحثين لغاية الدراسة الحالية، قد اثبت فاعليته في خفض الضغوط النفسية لدى اللاجئات السوريات المتزوجات، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (الطاهات، ٢٠١٧ ودراسة الإبراهيم، ٢٠١٥) حيث إن البرامج الإرشادية لها أثر كبير في خفض الضغوط النفسية، ويمكن تفسير هذه النتيجة الإيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبيية إلى تأثير البرنامج وتنوع الفئيات التي استخدمها الباحثان خلال عملهما مع اللاجئات ومن هذه الفئيات: الجبل الجليدي،

كما حسبت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والمؤجل لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وفقاً للمجموعة (تجريبية، ضابطة)، كما هو مبين في جدول ٤، الذي أظهرت نتائج وجود فروق ظاهرية بين الأوساط الحسابية في القياسين القبلي والمؤجل لأبعاد مقياس الضغوط النفسية ناتج عن اختلاف المجموعة (تجريبية، ضابطة)، وبهدف التحقق من جوهرية الفروق الظاهرية، تم تطبيق تحليل التباين المصاحب الأحادي المتعدد (One Way MANCOVA). وذلك كما هو مبين في جدول ٥. حيث بينت النتائج وجود أثر للمجموعة ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ على القياس المؤجل لأبعاد الضغوط النفسية مجتمعة حيث بلغت قيمة هوتلينج $F(2, 109)=0.001$ وبدلالة إحصائية بلغت $p=0.001$.

ولتحديد على أي بعد من الأبعاد كان أثر المجموعة، فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي المصاحب (MANCOVA) لكل بعد على حدة وفقاً للمجموعة بعد تحييد أثر القياس القبلي لديهم، وذلك كما هو مبين في جدول ٥. حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha=0.05$ وفقاً لأثر المجموعة (تجريبية، ضابطة) في جميع الأبعاد، ولتحديد لصالح أي من مجموعتي الدراسة كانت الفروق الجوهرية، حسبت المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية للأبعاد وفقاً للمجموعة، كما هو مبين في جدول ٤ حيث بينت النتائج أن الفروق الجوهرية بين الأوساط الحسابية المعدلة للقياس المؤجل في جميع أبعاد مقياس الضغوط النفسية كانت لصالح أفراد المجموعة التجريبية الذين تعرضوا للمعالجة مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير بأفراد المجموعة الضابطة، علماً بأن حجم الأثر للأبعاد كان مرتفعاً وقد تراوح ما بين $47.2\% - 64.2\%$.

خفض مستوى القلق والاكتئاب لدى عينة من اللاجئيين السوريين.

وكما أن البرنامج زاد من المشاعر الإيجابية لدى النساء اللاجئات السوريات المتزوجات، ومكنهن من التعبير بحرية أكبر عن خصائصهم النفسية سواء كانت قدراتهن أو سماتهن الشخصية، مما ساعد اللاجئات السوريات المتزوجات إلى تحسين المناخ الأسري، والصورة الذهنية، وتحسين نوعية الحياة الزوجية وهذا يتفق مع دراسة (العقاد، ٢٠١١؛ غيث والمناقبة، ٢٠١٥) من حيث تحسين المناخ الأسري ونوعية الحياة الزوجية الذي بدوره يؤدي إلى خفض الضغوط النفسية.

وقد قام الباحثان بتدريب الزوجات على مجموعة من التمارين ولأنشطة والتقنيات التي اشتملت عليها نظرية ساتير، ويظهر ذلك من خلال استجابات الزوجات لأداة الدراسة المتمثلة بمقياس الضغوط النفسية، وذلك من خلال تدريب الزوجات على التعبير عن مشاعرهن ومناقشة المشاكل الخاصة مع الزوج وإظهار التقبل لوجهة النظر المختلفة من قبل الزوج في بعض الأحيان والذي يمكن تحقيقه من خلال التركيز على تقبل الزوجات لذواتهن بداية ومن ثم تقبل وجهة نظر الأزواج في مختلف القضايا اليومية.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ بين متوسطات درجات المشاركات على مقياس الضغوط النفسية للمؤجل تعزى للمعالجة (بدون برنامج إرشادي، مع برنامج إرشادي مستند على نظرية ساتير)؟

أشارت النتائج إلى استمرار أثر فعالية البرنامج بعد فترة إنهاء البرنامج بشهر وكفاءة فنياته مما يدل على أن تعدد فنيات

والأصالة، والاحترام المتبادل، والتعاطف، وقبحة المحقق، وعصا الشجاعة، وصندوق الحكمة، واستخدام مراحل نظرية ساتير، واستخدام أنماط الاتصال والتواصل لدى نظرية ساتير، وهذه الدراسة تتفق مع دراسة (جرادات وبني سلامة، ٢٠١٦) في استخدام أنماط الاتصال والتواصل واستخدام فنيات نظرية ساتير في تحسين نوعية العلاقات الزوجية الذي بدوره يقوم على خفض الضغوط النفسية عند النساء المتزوجات.

وكما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن هناك تحسناً لدى اللاجئات المتزوجات على الأبعاد السلبية مثل القلق والاكتئاب، ويعود هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة، من خلال تشجيع المشاركات على الوعي والاستبصار أثناء تطبيقهن الأنماط السلبية لنظرية ساتير، ويعود انخفاض مستوى الضغوط النفسية إلى تدريب الزوجات على عدم التركيز على العيوب أثناء حدوث المشكلة، أي عدم توجيه اللوم والانتقاد لأحداث قد حدثت، بل التركيز على القضية الحالية ومحاولة إيجاد حلول بناءة، واختيار الوقت المناسب لتوصيل الملاحظة، وكما يعود انخفاض مستوى الأبعاد السلبية على فتح مجال النقاش والحوار لدى اللاجئات السوريات الذي يهدف إلى إيجاد حل للمشكلة، حتى لا تؤثر المشكلة على الزوجات وتؤدي إلى استنزاف الطاقة لدى الزوجة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كاستن (Caston, 2009) التي أشارت إلى خفض مستوى

التوتر النفسي وتحقيق احترام الذات وذلك وكما أن مقياس الضغوط النفسية الذي طبق على اللاجئات السوريات المتزوجات احتوى على بعدين (القلق، والاكتئاب)، فقد كان هناك حرص على خفض كل بعد من هذه الأبعاد من خلال تطبيق مراحل نظرية ساتير وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشطناوي، ٢٠١٦) في

٣. تدريب المرشدين والقائمين على العملية التربوية على برنامج الإرشاد وفق نظرية ساتير لتحسين الصحة النفسية للأفراد والمسترشدين.

المراجع

References

- الإبراهيم، موفق (٢٠١٥). أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى الضغوط التالية للصدمة لدى عينة من السوريين. *مجلة جامعة القدس*، ٣ (١١)، ٢٤٤-٢١٩.
- أبو أسعد، أحمد والغري، أحمد (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أبو سكيبة، نادية وخضر، منال (٢٠١١). *العلاقات والمشكلات الأسرية*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- أبو دلو، جمال (٢٠٠٩). *الصحة النفسية*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- أبو عيشة، زاهد وعبدالله، تيسير (٢٠١٢). *اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- جرادات، عبد الكريم ويني سلامة، محمد (٢٠١٦). *فاعلية نموذج فرجينيا ساتير في تحسين أنماط الاتصال الزوجي لدى الزوجات*. *مجلة العلوم التربوية للدراسات*، ٤٣ (٢)، ١١٠٨-١٠٢٠.
- حسين، طه وحسين، سلامة (٢٠٠٦). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الرشيدي، هارون (١٩٩٩). *الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الزق، أحمد يحيى (٢٠٠٦). *علم النفس*. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.

برنامج ساتير الإرشادي، وتعدد وسائله الذي ساهم في خفض الضغوط النفسية وتحسين العلاقات الزوجية، وكما طلب من الزوجات أثناء تطبيق البرنامج كتابة مواقف واقعية تحصل مع أزواجهن والقيام بتطبيق الأساليب والفتيات التي تم التدريب عليها أثناء فترة تقديم البرنامج مما ساهم باستمرار التحسن لدى اللاجئات السوريات المتزوجات وتنسجم هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي برهنت فعاليتها في خفض الضغوط النفسية واستمرار التحسن في القياس التبعي على عينة مختلفة من اللاجئتين السوريتين كدراسة (الطاهات، ٢٠١٧؛ الإبراهيم، ٢٠١٥) ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى عدة عوامل منها: الفتيات الإرشادية التي استخدمها الباحثان خلال عمله مع اللاجئات السوريات، وتضمين البرنامج مجموعة من الأنشطة التدريبية والتفكيرية التي لها دور إيجابي، حيث إن العمل الجماعي قد أعطاهم الحرية والحماس والانفتاح للنقاش واستغلال ما لديهم من معارف وخبرات وربطها مع المعرفة الجديدة، وكما أن الواجبات البيتية أتاحت الفرصة للاجئات لتطبيق ما تعلموه في الواقع، وتقديم التغذية الراجعة المستمرة للاجئات أثناء مشاركتهن في البرنامج، حيث تمكنوا من الحصول على معلومات قيمة من نظرية ساتير ودمجها في البناء المعرفي.

التوصيات

١. الاهتمام بالبرامج الإرشادية الجمعية للاجئات، لما لها الأثر الواضح في معالجة القضايا النفسية والاجتماعية التي تعاني منها هذه الشريحة من المجتمع.
٢. إجراء مزيد من الدراسات باستخدام برامج إرشادية مشابهة ضمن متغيرات مختلفة واضطرابات أخرى وذلك لما أظهرته الدراسة من نتائج إيجابية للبرنامج الإرشادي في تخفيض الضغوط النفسية.

- الأردنية في العلوم الاجتماعية، ٨(٢)، ٢٦١-٢٨٢.
- الطاهات، أحمد قاسم (٢٠١٧). أثر برنامج معرفي سلوكي في خفض الضغط النفسي وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من المراهقين اللاجئين السوريين. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية.
- مريم، رجاء. (٢٠٠٧). الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية من جامعة دمشق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١٥، ١، ٣٢-٣٢.
- النعاس، عمر. (٢٠٠٨). دراسات في الضغوط المهنية والصحة النفسية. القاهرة: منشورات جامعة أكتوبر.
- النوايسة، فاطمة. (٢٠١٣). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساعدة. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- المومني، فواز وإسراء فريحات. (٢٠١٨). العوامل المتنبئة بالضغوط النفسية لدى اللاجئين السوريين. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٤٥، ٦٧-٨٤.
- المومني، فواز وإسراء فريحات. (٢٠١٦). القدرة التنبؤية لبعض العوامل الاجتماعية والديموغرافية بحدوث الاضطرابات السيكوسوماتية لدى اللاجئين السوريين. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ٩ (٣)، ٣٠٥-٣٢١.
- Banmen, J. (2008). In her own words: Virginia Satir: Selected Papers. Phoenix AZ: Zeig, Tucker & Theisen, Publishers." *American Journal of Clinical Hypnosis*, 51(4), 406-407.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta psychiatrica scandinavica*, 109(4), 243-258.
- دائرة الإحصاءات العامة الأردنية. (٢٠١٦). تقرير التعداد السكاني والمساكن ٢٠١٥.
- شعبان، مرسلينا (٢٠١٨). الدعم النفسي ضرورة مجتمعية للعمل على الصدمة النفسية وتداعيات الصدمة. عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- الشطناوي، صابر (٢٠١٦). أثر الإرشاد المعرفي السلوكي الجمعي في خفض الاكتئاب والقلق وتحسين المرونة النفسية لدى الطلبة اللاجئين السوريين في مدينة اربد الأردن. رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الأردن.
- الصقر، أحمد (٢٠١٧). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية.
- عبيد، ماجدة (٢٠٠٨). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع.
- العقاد، آلاء (٢٠١١). تحسين المناخ الأسري ومفهوم الصورة الذهنية والوحدة النفسية والسلوك العدواني لدى الأطفال المتسولين حسب منهج ساتير. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- علاء الدين، جهاد (٢٠١٠). نظريات وفتيات الإرشاد الأسري، عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.
- غيث، سعاد والمشاقبة، أماني (٢٠١٥). أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضى الزوجي. المجلة

- Brubacher, L. (2006). Integrating emotion-focused therapy with the Satir model. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(2), 141-153.
- Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters*, 34(4), 1045-1063.
- Caston, C. (2009). Using the satir family tools to reduce burnout in family caregivers. *Satir Journal*, 3(2), 39-72
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Hindman, D. (1996). *Abnormal psychology*. New York: Wiley.
- Ehrlich, M., Harville, E., Xiong, X., Buekens, P., Pridjian, G., & Elkind-Hirsch, K. (2010). Loss of resources and hurricane experience as predictors of postpartum depression among women in southern Louisiana. *Journal of Women's Health*, 19(5), 877-884.
- Gladding, S. T. (2002). *Family therapy: History, theory and practice*. Columbus. New York: Wiley.
- Hamilton, C., Anderson, K., Barnes, R., & Dorling, K. (2011). Administrative detention of children: a global report. New York, NY: UNICEF. https://www.unicef.org/protection/Adm_inistrative_detention_discussion_paper_A_pril2011.pdf
- Kilmer, R. P., & Gil-Rivas, V. (2010). Responding to the needs of children and families after a disaster: Linkages between unmet needs and caregiver functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 135.
- Kun, P., Wang, Z., Chen, X., Le, H., Gong, X., Zhang, L., & Yao, L. (2010). Public health status and influence factors after 2008 wenchuan earthquake among survivors in Sichuan province, China: cross-sectional trial. *Public health*, 124(10), 573-580.
- Lau, J. T., Yu, X., Zhang, J., Mak, W. W., Choi, K. C., Lui, W. W., & Chan, E. Y. (2010). Psychological distress among adolescents in Chengdu, Sichuan at 1 month after the 2008 Sichuan earthquake. *Journal of Urban Health*, 87(3), 504-523.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li, Y., & Vivian, L. (2010). Applying the Satir model of counseling in mainland china: Illustrated with Case Studies. *Satir Journal*, 41, 24-52.
- Lock, S., Rubin, G. J., Murray, V., Rogers, M. B., Amlôt, R., & Williams, R. (2012). Secondary stressors and extreme events and disasters: a systematic review of primary research from 2010-2011. *PLoS currents*, 4.
- Miller, A., & McLendon, J. (2010). *Instructor's manual for Satir family therapy*. Psychotherapy. net: Mill Valley.
- Piddocke, S. (2010). The Self: Reflections on its nature and structure according to the Satir Model. *Satir Journal*, 41, 109-154.
- Satir, V. (1967). *Conjoint family therapy: A guide to theory and technique* (Rev. ed.). Palo Alto, Calif., Science and Behavior Books.
- Schmidt, M., Kravic, N., & Ehlert, U. (2008). Adjustment to trauma exposure in refugee, displaced, and non-displaced Bosnian women. *Archives of women's mental health*, 11(4), 269-276.
- Smith, M. S. (2010). Satir interaction model. Agil Open Northwest, Retrieved from: <http://stevenmsmith.com/AONW/Satir%20Interaction%20Model.pdf>
- Springer, P. R., & Wheeler, M. A. (2012). Relational Self-Esteem Pot. *Satir Journal*, 51.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology*. Tata McGraw-Hill Education New York: Wiley.
- Vivian, L. (2009). Enhancing personal growth for social work students: Using the Satir Model (inChinese). *Satir Journal*, 3(2), 22-38.