

## الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة فلسطين

ناهض سالم صابر حرارة

دائرة العلوم التربوية – قسم علم النفس التربوي، كلية الدراسات العليا،  
جامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم

استلام البحث: 20/05/2021 مراجعة البحث: 26/06/2021 قبول البحث: 29/06/2021

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل، وكذلك معرفة الفروق في الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد تكونت عينة الدراسة من عدد (396) شخص جريح جميعهم من الذكور، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. واستخدم الباحث أدوات الدراسة التالية : استبانة الضغوط النفسية (من إعداد الباحث)، مقياس بيك Beck للاكتئاب من إعداد (أرون بيك Aron Beck، 1961)، استبانة قلق المستقبل (من إعداد الباحث). استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي والمعالجات الإحصائية كما واستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS. وأظهرت الدراسة النتائج التالية: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المبحوثين، وقد تبين أن متوسط الاستجابات أعلى من المتوسط (2.5)، حيث بلغ الوزن النسبي لدرجات الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة (81.2%) مستوى مرتفع. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المبحوثين، وقد تبين أن متوسط الاستجابات أعلى من المتوسط (2)، 40.2% من جرحى مسيرات العودة بغزة يعانون من الاكتئاب بدرجة متوسطة، و 33.3% يعانون من الاكتئاب بدرجة ضعيفة، بينما 12.4% يعانون من اكتئاب بدرجة مرتفعة، في حين تبين أن 14.1% لا يعانون من الاكتئاب. يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المبحوثين، وقد تبين أن متوسط الاستجابات أعلى من المتوسط (2.5)، حيث بلغ الوزن النسبي لدرجات قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة (77.6%) مستوى مرتفع.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط النفسية، الاكتئاب وقلق المستقبل، مسيرات العودة بغزة.

## Psychological stress and its relationship to depression and future anxiety: A field study among the wounded in the return marches in Gaza, Palestine.

Nahed Salem Saber Harrah

Unit of Educational Sciences, Department of Educational Psychology,  
College of Graduate Studies, University of the Noble Qur'an and the Rooting of Sciences

### Abstract

This study aimed to recognize the relationship between psychological stress, depression and future anxiety, as well as knowing the differences in psychological stress, depression and future anxiety among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza. In order to achieve the objectives of the study, the study sample consisted of (396) wounded persons, all of them are males, they were chosen by the simple random method. The researcher used the following study tools: Psychological stress questionnaire (prepared by the researcher), The Beck Scale of Depression (Aaron Beck, 1961), and questionnaire of future anxiety (prepared by the researcher). The researcher used the correlational descriptive approach and Statistical analysis, as well as the SPSS program (Statistical Package for the Social Sciences). The study showed the following results: There are statistically significant differences between the mean of the respondents' responses, the mean of responses was found to be higher than the average (2.5), where the relative weight of the degrees of psychological stress among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza was (81.2%), reached a high level. There are statistically significant differences between the mean of the respondents' responses, and it was found that the mean of the responses is higher than the average (2), 40.2% of the wounded in The Great Marches of Return in Gaza suffer from moderate level of depression, and 33.3% suffer from mild depression, while 12.4% suffer from severe depression, while it was found that 14.1% do not suffer from depression. There are statistically significant differences between the mean of the respondents' responses, the mean of responses was found to be higher than the average (2.5), where the relative weight of the degrees of future anxiety among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza was (77.6%), reached a high level. There is a positive relationship between the total degree of stress and the total degree of depression among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza. There is a positive relationship between the total degree of future anxiety and the total degree of depression among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza. There is a positive relationship between the total degree of stress and the total degree of future anxiety among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza. There were no statistically significant differences in the degrees and dimensions of psychological stress among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza, due to the marital status. There were no statistically significant differences in the degrees of psychological stress among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza, due to the educational level. There were no statistically significant differences in the degrees of psychological stress among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza, due to age. There were no statistically significant differences in the degrees of psychological stress among the wounded in The Great Marches of Return in Gaza, due to the number of family members.

**Keywords:** Psychological stress, depression and future anxiety, the return marches in Gaza.

### المقدمة

إن المتطلع إلى الشأن الفلسطيني منذ قديم الزمان وعبر السنوات الماضية وشأن قطاع غزة بشكل خاص تتضح له أهمية مسيرات العودة على حدود محافظات غزة , حيث إن المسيرات السلمية الراضية لقرارات العدو الغاصب والمطالبة بحقوقها, لكن ما لبثت إلا أن خلفت هذه المسيرات أعدادا كبيرة من المصابين, فقد عاش الفلسطينيون منذ الاحتلال الإسرائيلي للضفة الغربية وقطاع غزة منذ عام 1967 ظروفًا سياسية

واقتصادية واجتماعية صعبة، وتعرضوا للطرد والتشتيت عن ديارهم، وهدم المنازل والأبعاد القسري عن الأرض، وقتل العناصر الفعالة وملاحقة بعضها والزج بهم في السجون، واقتحام المنازل وفقدان الأمن لديهم، وكانت أصعب هذه الظروف التي كانت في أعقاب صدور وعد بلفور عام 1917، والذي ينص على إنشاء وطن قومي لليهود في فلسطين بعد هزيمة تركيا في الحرب العالمية الأولى، غير أن الشعب الفلسطيني واجه تلك الظروف بشجاعة وعبر عن رفضه لواقعه الأليم، واستخدم الفلسطينيون كل ما يملكون للدفاع عن حريتهم وحقوقهم وكرامتهم على الرغم من شراسة الاستعمار، وقد هب الشعب الفلسطيني مرة تلو الأخرى للمطالبة بالحرية والاستقلال وكانت انتفاضاته حارقة عبرت عن حبه وانتماؤه لأرضه ووطنه وحرية، إضافة لكرهه لبراهيته لكل من يحاول سلبها. (السحار، 2002: 2)

هذا كله جعل الفلسطينيين بغزة يشعرون بقوة خارقة تدفعهم إلى التوجه إلى ساحات المواجهة، وتولد لديهم إحساس داخلي بالمشاركة في تلك المسيرات، فما يشاهدونه على أرض الواقع وعلى شاشات التلفزة من بطش وجبروت قوات الاحتلال جعلهم يشعرون بتأنيب الضمير والتقصير في أداء الواجب الملقى علي على عاتقهم، وسرعان ما تحولت هذه المشاعر والأحاسيس إلى ترجمة فعلية على أرض الواقع من قبل جميع فئات الشعب الفلسطيني بغزة ، فاندفعوا بكل جرأة وبسالة إلى ساحات المواجهة ومناطق التماس دون خوف.

وإن ما تعرضت له الشخصية الفلسطينية، وما تزال تتعرض له من سلب للحريات وإهانة للكرامة واللعب بمصيره، ودفع ببعضهم إلى أن يخاطر من أجل الدفاع عن نفسه ووطنه ودينه ومجتمعه، ودفع بعضهم الآخر إلى أن ينأى بنفسه بعيداً فلا يخاطر بها فإن قانون الطبيعة لكل قوة فعل رد فعل مساو له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه، فإن قانون الشعب الفلسطيني لكل فعل رد فعل أقوى منه في القوة ومعاكس له في الاتجاه فهو عاني الأمرين، ونتيجة لهذه المعاناة المستمرة التي تراكمت على مر السنوات وحتى يومنا هذا، تكون مخزون هائل من الغضب الذي ترجم إلى اتجاه وهذا الاتجاه ترجم إلى سلوك، وهو أن يخاطر الفرد بنفسه، وأن هذا القرار ليس بالقرار السهل الهين، فهو مخاطرة بأعلى ما يملك الإنسان وهي روحه. (أبو يوسف، 2014: 3)

### مشكلة الدراسة

نظراً للواقع الأليم الذي يحياه الشعب الفلسطيني بغزة بفعل الأحداث والحروب الطاحنة والمتتالية على غزة واستشعاراً من الباحث بالواقع الجديد للشعب الفلسطيني بغزة ، بعد الأحداث المتتالية التي عاشها المجتمع

الفلسطيني بشكل كامل وأثرت عليه في جميع النواحي فقد قام الباحث بصياغة مشكلة الدراسة بالتساؤلات التالية :

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
2. ما مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
3. ما مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
4. ما نوع العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
5. ما نوع العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
6. ما نوع العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟

#### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى :

1. دراسة مستوى الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.
2. دراسة مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.
3. دراسة مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.
4. معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
5. معرفة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟
6. معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة ؟

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية المتغيرات وفق الترتيب الموجود بالعنوان ووفق العينة التي سوف تطبق عليها إجراءات الدراسة حيث لا توجد دراسات تناولت عينة جرحى مسيرات العودة مع متغيرات الدراسة الحالية في غزة ، لذا تعد هذه الدراسة هي الأولى حسب علم الباحث، حيث تساعد هذه الدراسة الباحثين على إجراء دراسات أخرى مشابهة ذات علاقة بالموضوع وعلى مستويات أخرى من أفراد عينة الدراسة بالوقوف على حجم الضغوطات النفسية وآثارها على جرحى مسيرات العودة بغزة وقد يستفيد من أهمية هذه الدراسة:

1. جرحى مسيرات العودة بغزة.
2. الأخصائيون النفسيون في معالجة الحالة النفسية لهذه الشريحة.

3. المراكز النفسية العاملة في حقل الدعم والتدخل والعلاج النفسي.
4. مستشفيات الطب النفسي والعيادات التابعة لها.
5. المكتبة الفلسطينية باعتبار الدراسة إضافة نوعية.
6. الباحثون في الحقل النفسي المهتمين بتأثيرات الحروب على الصحة النفسية للإنسان.
7. الوزارات الحكومية ومؤسسات المجتمع المدني المعنية بتقديم خدمات مجتمعية مخصصة لهذه الشريحة.

#### 1.6 حدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل.
- الحدود الزمانية: أجريَتْ هذه الدراسة ما بين عامي (2019م-2020م).
- الحدود المكانية: أجريَتْ هذه الدراسة بغزة.
- الحدود البشرية: جرحى مسيرات العودة بغزة وعددهم (6857) جريحاً.

#### 1.8 مصطلحات الدراسة إجرائياً :

- الضغوط النفسية:

#### التعريف الاصطلاحي للضغوط النفسية :

عرّفه العالم لازاروس ، نقلاً عن الطيريري (1994:8) بأنه مجموعة من المثيرات التي تصيب الفرد، ومحصلة الاستجابات المترتبة عليها، بالإضافة إلى مستوى الخطر الذي يقوم الفرد بوضعه وتقديره للمثير، والأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على عملية التكيف مع أشكال الضغوط كافة، والطرق الدفاعية النفسية التي تستدعي استخدامها في الظروف المختلفة.

#### التعريف الإجرائي للضغوط النفسية :

يعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً : بأنها حالة من التوتر والقلق تسيطر على الإنسان الفلسطيني بشكل عام وعلى جرحى مسيرات العودة بشكل خاص لما يواجهونه من مشكلات عديدة سواء على الجانب النفسي أو الاجتماعي أو الأسري أو الصحي أو الجسماني أو السلوكي ، أما أن تكون صغيرة وأما أن تكون كبيرة وتقتل أمامها أجهزة الجسم مقاومتها وتضطر لعدم المواجهة من خلال إحدى طرق

التكيف المؤقتة والتي سرعان ما تزول، ويحدد إجرائياً بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها الجريح على استبانة الضغوط النفسية وأبعادها.

#### • الاكتئاب:

##### التعريف الاصطلاحي للاكتئاب :

تعرفه جمعية الطب النفسي الأمريكية في الدليل التشخيصي DSM4 بأنه مجموعة من الانحرافات لا تتجم عن علة عضوية أو تلف في المخ بل هي اضطرابات وظيفية ومزاجية في الشخصية ترجع إلى الخبرات المؤلمة أو الصدمات الإنفعالية أو إلى اضطراب علاقات الفرد مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه وترتبط بحياة الفرد وخاصة طفولته وهو محاولة شاذة للتخلص من صراعات واضطرابات تستهدف حلاً لأزمة نفسية ومحاولة لتجنب القلق وإيقافه، قد تفلح في هدفها بقدر قليل أو كبير أو تكون محاولة خائبة لا تجدي القلق بل تزيده شدة وإصراراً. (ياسين، 1981:209)

##### التعريف الإجرائي للاكتئاب :

يعرف الباحث الاكتئاب إجرائياً : بأنه حالة انفعالية من الحزن الشديد وانعدام المعنى والقيمة أحياناً، الذي يمتد ليصل إلى حالة من العجز واليأس والشعور بالذنب، وهي حالة يتعرض لها الفرد نتيجة لما يواجهه من عقبات وإحباطات في حياته، وتجدر الإشارة أي وجود اختلافات بسيطة في التعريفات التي تم استعراضها. ويحدد إجرائياً بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها الجريح على مقياس بيك Beck للاكتئاب. (إعداد أرون بيك Aron Beck)

#### • قلق المستقبل:

##### التعريف الاصطلاحي لقلق المستقبل:

هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق

التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (شكير، 2005:5)

### التعريف الإجرائي لقلق المستقبل :

يعرف الباحث قلق المستقبل إجرائياً : بأنه النظرة السلبية والتشاؤمية للحياة والمستقبل، وعدم القدرة على مواجهة الضغوطات والمشكلات والأحداث ومن ثم فإنه يشعر بالخوف والقلق وعدم الاطمئنان من المستقبل المجهول، ويحدد إجرائياً بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها الجريح على استبانة قلق المستقبل وأبعادها .

### الإطار النظري

#### مفهوم الضغوط :

##### أ. الضغوط لغة:

الضغوط كما وردت في لسان العرب فكلمة الضغط والضغط هي عصر شيء إلى شيء، ويقال ضغطته يضغطه ضغطاً أي زحمة إلى حائط ونحوه، وضغط عليه تشدد عليه في غم ونحوه، والضاغط: المزاحمة، والتضاغط: التزاحم، وفي التهذيب تضاعط الناس في الزحام، والضغطة بالضم الشدة والمشقة. (ابن منظور، 1986: 2591)

##### ب. الضغوط اصطلاحاً:

يعرف لازاروس وفولكمان Lazarus & Folkman نقلاً عن حسين (2006:19) بأن الضغوط ليس بالمشير ولا بالاستجابة، وإنما هو تفاعل بينهما، وعلى هذا الأساس فإنها علاقة خاصة بين الفرد وبيئته، والتي يقدرها الفرد على أنها شاقة ومرهقة، وأنها تفوق مصادره للتعامل معها وتعرض صحته للخطر .

#### الضغط النفسي:

- يعرفه هانز سيللي Hans Seley نقلاً عن السمدوني (1990:734) وهو من أوائل من تطرقوا لموضوع الضغط النفسي، بل يعد أول من قدم مصطلح الضغط النفسي "Stress" بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية.

## العوامل المسببة للضغط:

تتمثل العوامل المسببة للضغط بالتالي:

أ- **العوامل النفسية:** مثل الانهماك والمخاوف على أنواعها والأخطار خاصة ما يهدد الحياة منها والوحدة والإرهاق الفكري إضافة إلى:

- **الإحباط:** هو حالة من التأزم النفسي تنشأ عند مواجهة الفرد العائق يحول دون إشباع دوافع أو حاجة ملحة أو تحقيق هدف محدد، ويختلف الأفراد في أسباب إحباطهم وقدرة الاحتمال بحسب طموحاتهم. ويمثل الإحباط عامل مهم من العوامل التي تشكل الضغوط النفسية، ويعتبره الكثير من العلماء من أهم الأسباب المباشرة التي تؤدي إلى الغضب والنزوح نحو العدوان.
- **التهديد:** هو توقع حدوث ضرر قد يصيب الشخص أو وقوع أمر غير مرغوب فيه، وكلما ازداد مستوى التوقع ارتفع مستوى الشعور بالتهديد. (الشاذلي، 2001: 79)
- **الصراع:** يدل في علم النفس العام على المواقف الذي يكسب فيه منبه بين قيمتين متناقضتين إحداهما إيجابية والأخرى سلبية وفي التحليل النفسي يقصد به التعارض اللاشعوري بين رغبة غريزية تطلب التفريق وميل يعارض ذلك ويقاومه. (عشوي، 1999: 109)
- **القلق:** وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية: كالشعور بالفراغ في فم المعدة، السحبة في الصدر أو ضيق التنفس أو الصداع. (غالب، 1985: 14)

## ب-العوامل النفسية والجسدية:

- إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي تحدث الضغط وأعراضه، حيث إن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن.

## ت-العوامل الاجتماعية:

يتعرض الفرد لكثير من الضغوط تتمثل في الأسرة وجماعة النادي وجماعات العمل وغيرها وتضع هذه الجماعات كثيراً من الضوابط على سلوك الفرد وعليه الخضوع لها بأن يسلك سلوك لا يرضيه لكي يرضي الجماعة. والضغوط الاجتماعية هي تلك القواعد والقوانين والتقاليد والعادات التي تفرض نفسها على الأفراد والجماعة ويستوجب خرقها سخط المجتمع وقد يستوجب العقاب، وقد تكون ذات طابع الأفراد سياسي أو أجناسي أو ديني أو حتى دراسي. (الشاذلي، 2001: 81)



ويرى الباحث أن هناك العديد من العوامل الضاغطة المؤثرة على الأفراد بشكل عام وعلى الجرحى بشكل خاص، حيث إن الضغوط تختلف من شخص لآخر حسب إصابته وحسب فروقه الفردية وحسب درجة التعرض لتلك الضغوط والتأثر بها.

### أعراض الضغوط النفسية ومظاهرها:

يرى الباحث ان هناك العديد من أعراض الضغط النفسي تظهر على الفرد عندما يتعرض لأحداث ضاغطة، وتتمثل في الأعراض الجسمية والأعراض النفسية والأعراض السلوكية، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي، تصنيف باربارا براهام حيث قسمها إلى: (أعراض جسمية، وأعراض انفعالية، وأعراض ذهنية، وأعراض العلاقات مع الآخرين).

### مصادر الضغوط:

عرف دينزي Deniz (2009:623) ونقلاً عن العازمي (2009:4-3) بأن مصادر الضغوط هي المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناء على التقييم الذاتي للفرد، أو التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه.

### النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1- **نظرية هانز سيللي Hans Selye**: ترجع الضغوط إلى الكثير من المواقف الضاغطة الانفعالية التي يتعرض لها الإنسان بشكل مستمر وتظهر بوضوح في البحوث الكندية عند هانز سيللي *H. SEL* حيث وضع نظرية اسمها نظرية الضغط *Stress Theory* حيث الدفعات الهرمونية التي يقوم بها الجسم عند تعرضه للضغوط وذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي والتي يحدث لها نوع من سوء التعويض الفسيولوجي للنظام الهرموني الذي يربط بين الغدة النخامية في المخ والغدة الكظرية (فوق الكلوية) وذلك عند التعرض المستمر لمواقف الضغط وقدم "سيللي" مفهوماً (أسماء جملة أعراض التكيف العام G. A. S. General Adaptation Syndrome والذي يشير لاستجابة الجسم في مواقف الضغط). (الجمال، 2004:22)

2- **نظرية موراي Murray**: تعتبر من النظريات الأولى أيضاً في تفسير الضغوط، وقد ربط موراي بين مفهومين أساسيين هما الضغط والحاجة، وقد عرفها موراي بأنها تخيل مناسب، أو مفهوم فرضي يمثل قوة في منطقة المخ (قوة تنظيم الإدراك والتفهم غير المشبع في اتجاه معين)

3- **نظرية علم النفس المعرفي لازاروس Lazaraus** أشارت نظرية "علم النفس المعرفي" إلى ثلاث مراحل لردود الفعل المقابلة للضغوط وهي مرحلة الإنكار باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقتزن بأعراض اكتئابية، ومرحلة التمثل ويتم فيها تمثيل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتاً طويلاً، مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل، وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة، ومرحلة التكامل وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

4- **نظرية سبيلبيرجر Spielberg**: تعتبر نظرية سبيلبيرجر في القلق ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة *Trait Anxiety* والقلق كحالة *State Anxiety* ويقول أن للقلق شقين "سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة. (بخيت، 1994:115)

5- **النظرية المعرفية وتفسيرها للضغط**: وهي متكاملة فسر على أساسها حدوث الضغوط والإضطرابات الإنفعالية في ضوء المعتقدات أو الآراء السلبية التي يحملها الفرد عن النفس والعالم والمستقبل ومن رأيه أن الخبرات التي يمر بها الشخص تستمد دلالتها اليائسة أو المكتئبة أو الانهزامية من خلال التحامها بهذا الأسلوب. (ابراهيم وآخرون، 1993:120)

#### مفهوم الاكتئاب:

##### أ. الاكتئاب لغة:

تعددت الآراء واختلفت المفاهيم حول الاكتئاب، فلقد أعطيت له عدة تعاريف يشق اسم الاكتئاب في اللغة العربية من الفعل الثلاثي كآب ويشير هذا الفعل إلى اسم الكآبة وتعني سوء الحال والانكسار من الحزن، أما كآبة من دون مد بوزن رهبة فهو كئيب وامرأة كئيبة وكآباء بالمد. (أبوزيد، 2001:22)

##### ب. الاكتئاب اصطلاحاً:

يعرف بيك Beck نقلاً عن صالح (1989:108) بأنه حالة انفعالية تتضمن تغيراً محدوداً في المزاج مثل مشاعر الحزن والقلق واللامبالاة ومفهوماً سلباً عن الذات مع توبيخ الذات وتحقيرها ولومها ووجود رغبات في عقاب الذات مع رغبة في الهروب والاختفاء والموت وتغيرات في النشاط مثل صعوبة النوم والأكل في مستوى نقص أو زيادة النشاط.

## أعراض الاكتئاب:

ويرى الحجار (2002:23) أن وجود خمسة أعراض أو أكثر من الأعراض الآتية خلال نفس المدة التي لا تقل عن أسبوعين على أن يكون من بينها واحد على الأقل اكتئاب الوجدان، أو فقد الاهتمام أو الاستمتاع وهي كالتالي:

1. اكتئاب أغلب اليوم أو كل يوم تقريبا، ويقرره المريض كشعور بالحزن أو الفراغ أو يلاحظ الآخرون (يبدو باكيا).
2. نقص ملحوظ في الاهتمام أو فقد الاستمتاع بشكل أو أغلب الأنشطة اليومية تقريبا وكل يوم وأغلب فترات اليوم.
3. فقدتها للوزن أو زيادة الوزن (أكثر من 5% من وزن الجسم كل شهر) أو تغير الشهية بالزيادة أو النقص تقريبا كل يوم.
4. الفوران النفسي الحركي أو التبدل كل يوم تقريبا (ويلاحظ الآخرون وليس مجرد مشاعر بعدم الاستقرار أو الهمدان).
5. الإجهاد وفقد الطاقة كل يوم تقريبا.
6. مشاعر بعدم القيمة والشعور بالذنب المفرط والغير مناسب الذي قد يصل إلى الضلال تقريبا كل يوم وليس فقط لوم النفس أو الشعور بالذنب أنه مريض.
7. نقص القدرة على التفكير أو التركيز وأخذ القرار تقريبا كل يوم (أما بواسطة الشخص نفسه أو ممن يلاحظونه).
8. تكرار فكرة الموت (وليس فقط الخوف من الموت) أو تكرار الأفكار الانتحارية بدون خطة محددة أو محاولة انتحار.

## أسباب الاكتئاب:

### أولا: العوامل البيولوجية:

#### 1- الجينات الوراثية:

كشفت العديد من الدراسات الأسرية، ودراسة التوائم عن مؤشر على وجود عامل جيني له دور مهم في نقل الاكتئاب وقد لوحظ أن الاكتئاب ينتشر في عائلات دون سواها واستنتج من ذلك أهمية العوامل الوراثية في الإصابة بالاكتئاب وافترض أنه جين أحادي سائد أو متعدد الأساس الجيني، وكما افترض أنه يرتبط بالجين الأنثوي، وذلك لشيوع الاكتئاب بين النساء. (عبد الستار، 1988:23)

## 2-الأمينات الحيوية:

ويرى موسى (1998:26-23) أن الدراسات أظهرت أن هناك ثمة علاقة سببية، بين الاكتئاب والأمينات الحيوية في الدماغ وذلك من خلال:

- أ. نقص الأمينات الحيوية مثل الرزبين ينتج عنه مرض الاكتئاب.
- ب. نقص السيروتوفين، يرسم الاكتئاب.
- ج. الدوبامين الذي يؤدي ارتفاعه إلى الهوس، وانخفاض معدله إلى الاكتئاب.

### 3 - اختلال النشاط الهرموني:

ويرى عسكر (1988:22-17) أن هناك اختلالات هرمونية يعاني منها مرضي الاكتئاب من خلال الآتي:

- أ. تزيد الأعراض الاكتئابية أثناء الطمث.
- ب. تزايد الأعراض الاكتئابية في سن اليأس عندما يتوقف نشاط الهرمونات الجنسية.
- ج. يصاحب مرض المكسيديما (نقص إفراز الغدة الدرقية) أعراضاً اكتئابية شديدة في حوالي 40% من الحالات.
- د. تصاحب نوبات الذهان الدوري من اكتئاب وانسباط لدى مرضى "كوشنج" (زيادة إفراز الغدة الدرقية الأدرينالينية)، أو خلال علاج المرض بعقار الكورتيزون.

### 4 - اختلال عمليات الأيض:

وهو الاختلال الناتج عن عمليات الهدم والبناء والتي تتركز في البوتاسيوم، فقد اتضح أن ازدياد مستوى تكثيف الصوديوم داخل الخلايا العصبية يؤدي إلى الهوس، وقد لوحظ أن ازدياد نسبة الصوديوم المتبقي متوفر في حالات الاكتئاب بنسبة 50% وفي حالات الهوس بنسبة 200% عن المستوى الطبيعي. (عكاشة، 1980:18)

### ثانياً: العوامل الاجتماعية والبيئية:

من المعروف أن الظروف الحياتية الضاغطة خاصة في مرحلة الطفولة مثل فقدان أحد الوالدين، وعدم التخطيط الأسري في طريقة التربية وتصلب الأم في معاملة الطفل، والتربية الاعتمادية، وكذلك الأمر العزلة الأسرية، والضغوط الاقتصادية، كل تلك العوامل لها دور هام في الإصابة بالاكتئاب، وكذلك أن النماذج

الأبوية المكتتبة بالتأكيد تجعل الأطفال يقلدون مظاهر الاكتئاب فيتعلمون كيف يكونوا متشائمين وحزاني وبالتالي فإن من السهل أن يثيرهم الفرح والسرور. (شيفر، 1989: 124)

### ثالثاً: العوامل النفسية:

يرى زهران (1997: 515) أن عدم النضج الانفعالي وثنائية المشاعر والإدراك للخبرات الحياتية المختلفة لها دور مباشر وهام في الإصابة بالاكتئاب، ومن بين أهم الأسباب النفسية التي قد تلعب دوراً هاماً في حدوث الاكتئاب لدى الفرد وهي ما يلي:

- أ. التوتر الانفعالي والظروف المحزنة والخبرات الأليمة والكوارث القاسية مثل موت عزيز أو سجن بريء أو هزيمة.
- ب. الحرمان، وفقد الحب والمساندة العاطفية أو فقد حبيب أو صديق أو ثروة أو الإصابة بمرض.
- ج. الصراعات اللاشعورية، وضعف الأنا الأعلى واتهام الذات والشعور بالذنب.
- د. الخبرات الصادمة .

### النظريات المفسرة للاكتئاب:

#### أولاً مدرسة التحليل النفسي:

##### 1. آراء سيجموند فرويد:

افتترض أن الاكتئاب يشبه الحزن، ويختلف عن السوداوية في مسألة اتهام الذات، حيث ينقلب العدوان في الحالات التي تقدم على الانتحار إلى الذات، وقد أرجع حالة النكوص في السوداوية إلى المرحلة القيمة. (عسكر، 1988: 48)

##### 2. آراء الفرد آدلر:

يرى آدلر أن القوة الدافعية في الإنسان هي الرغبة في القوة، وهي نوعاً من التعويض عن مشاعر النقص التي تبدأ من الطفولة أنه أضعف من الكبار المحيطين به جسمياً وعقلياً ويدفع به هذا الشعور إلى الكفاح من أجل التفوق والسمو، وما العصاب إلا محاولة لتحرير النفس من الشعور بالنقص.

##### 3. آراء جوستاف يونج:

أدخل يونج مفهوم الانطواء والانبساط إلى علم النفس التربوي، ويرى أن اليبود عند الانبساطيين يتجه نحو الخارج ويرتد عند الانطوائيين نحو الداخل حيث يميلون إلى الحياة في عالم الخيال، والاتجاه نحو الخارج أو الداخل، جزء أساسي في التكوين الجسمي والنفسي للفرد هو الذي يحدد نمطه. (عكاشة، 1998: 56-58)

#### 4. آراء التحليليين الحديثين:

يعتقد (Otto Rank) أن أساس القلق الذي يشعر به الإنسان في مستقبل حياته يرجع إلى صدمة الميلاد والإدراك أهم قوة حيوية في تكامل أو تفكك الشخصية، وأن العصابي شخص معتمد، وغير ناضج انفعاليا، لم تتطور لديه الإمكانيات التي تمكنه من ضبط وتأكيده ذاته. (عكاشة، 1998: 28)

#### ثانيا: المدرسة السيكيوبولوجية:

أسسها Adolf Meyer الذي يعتقد أن هناك عوامل متعددة تؤدي إلى الإصابة بالأمراض النفسية هي: الوراثة وحياة الجنين والطفولة، والأمراض العضوية وأحوال التربية وضغوط الحياة، ومؤثرات البيئة وفشل الإنسان في مواجهة الواقع (ياسين، 1988: 58).

#### ثالثا: المنظور البيوكيميائي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن الجهاز النفسي بما فيه من بيولوجيا وسوسيولوجيا يحمل مظاهر الاكنتاب والهوس وكليهما ضروريا للحياة البشرية، وقد استطاع علماء العصر الحديث ضبط الميكانيزمات البيوكيميائية وتنظيمها في الجسم عن طريق اكتشاف الأدوية النفسية. (عسكر، 1988: 87-89)

#### رابعا: المنظور النشوي:

لاحظ أصحاب هذا الاتجاه أن هناك علاقة بين استعداد الفرد للإصابة بالاكنتاب ووجود تاريخ مرضي لدى الوالدين أو أحدهما للإصابة به، لاسيما إذا كان هناك أحوال بيئية مهياة لإظهار الاستجابات الاكتئابية وتذهب بعض النظريات الوراثية إلى أن التغير العاطفي المتميز، وتغير الوظائف الحيوية ومعدلات الاستجابة وأسباب سيكولوجية أخرى ربما ترتبط وراثيا بخبرة الاكنتاب. (عسكر، 1988: 58)

#### خامسا: المدرسة السلوكية:

ويرى (Pavlov) أن العصاب هو اضطراب بين استجابة الكف والاستثارة، وهي استجابات تعتمد على تكوين الفرد. (ياسين، 1988: 48)

#### سادسا: النظريات المعرفية:

ويفترض هذا المنظور وجود نموذجين معرفيين من الاكتئاب:

**النموذج الأول: أسسه (Beck & other)** ويرى بأن أسباب الاكتئاب أفكار سلبية عن الذات وعن الخبرات الراهنة، وعن المستقبل حيث يؤدي الإدراك السلبي لدى الفرد وتقييمه للموقف إلى حالة الاكتئاب وغالباً ما تكون الأفكار السالبة التشاؤمية غير واقعية ومحرفة وغير منطقية. (غانم، 2002: 44)

**النموذج الثاني: أسسه (Seligman)** ويسمى نموذج العجز المتعلم وقلة الحياة ويرى هذا النموذج أن التعرض لأحداث خارجة عن نطاق السيطرة وإدراكها في هذا الإطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الأحداث التالية في المستقبل، وتؤدي هذه التوقعات إلى حالة من القصور، تتمثل في العجز وقلة الحيلة ويدرك المرء نفسه عاجزاً لا يمكنه السيطرة على المواقف والأحداث. (إسماعيل، 2000: 118)

#### علاج الاكتئاب:

**أولاً: علاج الطب النفسي:**

**أ - مضادات الاكتئاب:**

يرى عبد الستار (1988: 109-107) أن التطور الكيميائي في علاج الاكتئاب بما اشتمل إليه من العقاقير المضادة نتاجاً شرعياً للاكتئاب للتفسير الأميني، فعقاقير الاكتئاب فيما هو معروف تعمل على ضبط الاكتئاب بسبب تأثيرها على تركيز الأمينات وتصحيحها، ومن المعروف أن هناك ثلاث مجموعات من العقاقير المضادة للاكتئاب .

**ب. جلسات الكهرباء :**

ان هذا النوع من العلاج لا يستخدم إلا في حالات الاكتئاب الشديد، المصاحب لميول الانتحار، وغالباً ما تكون مصاحبة بالعقاقير سالفة الذكر.

**ثانياً: العلاج النفسي:**

ويبحث هذا النوع من العلاج في العوامل الدفينة في طفولة الفرد المعتمدة أساساً على الجنسية الطفلية والصدمات التي تلقاها المريض في الخمس سنوات الأولى من حياته، مع عمليات التداعي الحر، وتفسير الأحلام، والتحول والكشف عن العمليات الدفاعية اللاشعورية. (عكاشة، 1980: 121).

### ثالثاً: العلاج السلوكي:

يعمل العلاج السلوكي على تعديل السلوكيات المؤدية للاكنتاب، وتعليم المريض سلوكيات إيجابية تؤدي إلى رفع كفاءته وقدرته في مواجهة الظروف الضاغطة، يعتمد أيضاً على النظرية الشرطية، واعتبار الأمراض النفسية كونها عادات خاطئة تعلمها المريض، كي يقلل من درجة القلق والتوتر، ويتجه العلاج إلى إطفاء السلوك غير المرغوب، وبناء فعل شرطي منعكس جديد ليكون بديلاً عنه. (عكاشة، 1980: 131)

### رابعاً: العلاج المعرفي:

ويعمل على تصحيح المفاهيم الخاطئة لدى المريض حيال نفسه ومجتمعه واستبدال هذه المفاهيم بأخرى أكثر إيجابية، ويعتمد العلاج المعرفي على إكساب المريض المعارف الإيجابية اللازمة، وتوضيح مضار وعيوب المفاهيم الخاطئة حول ذاته مع جعله أكثر قوة في تحقيق ذاته. (سليمان، 2014: 38)

### خامساً: العلاج الديني:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان، وهو يعلم من خلق والخالق هو الذي يعرف كيف يصير الإنسان سوياً، ووضع لذلك القوانين السماوية، وهو الذي يعلم ما إذا يفسد الإنسان، وهو الذي يعلم طريقة علاجه وصلاحه، وفيما نرى أن علماء النفس العلاجي يجب أن يستفيدوا من الدين، وأن يلتزموا بقوانين الخالق لأنهم ليسوا أعلم بالإنسان من الله الذي خلقه. (زهران، 1997: 353)

### مفهوم قلق المستقبل:

#### أ. القلق لغة :

قلق الشيء قلقاً أي حركة فلم يستقر مكانه ولم يستقر في مكان واحد. (مصطفى وآخرون، 1973 : 18)

#### ب. تعريف قلق المستقبل اصطلاحاً:

يعرف عشري (2004: 148) قلق المستقبل بأنه خبرة انفعالية غير سارة يمتلك الفرد خلالها الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات ، والتنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة والشعور بالتوتر



والضيق والانقباض عند الإستغراق في التفكير فيها، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات والإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام والشعور بعدم الأمن والطمأنينة نحو المستقبل.

### أعراض قلق المستقبل:

#### أولاً : أعراض فسيولوجية تتمثل في :

لقد تعددت أعراض قلق المستقبل فمنها " شحوب الوجه، تعابير الخوف على الوجه، سرعة ضربات القلب، إرتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس والشعور بالإختناق، جفاف الحلق وصعوبة البلع، آلام في المعدة والأمعاء، صعوبة التبول والرغبة المستمرة فيه" (حمودة، 1991: 173-175).

#### ثانياً : أعراض نفسية واجتماعية:

تتمثل الأعراض كما ذكرها ذياب (2001: 440) بالتالي:

التوتر والإنزعاج لأتفه الأسباب، الأحلام المزعجة واضطرابات في النوم ، الخوف الشديد من شر مرتقب ، العجز الذي لا يرتبط بخطر حقيقي ، الانسحاب وعدم التفاعل مع الآخرين .

#### ثالثاً : أعراض عقلية تتمثل في:

اضطرابات التفكير، عدم التركيز ، صعوبة إعمال العقل.

#### أسباب قلق المستقبل:

1. العوامل الأسرية المفككة وعدم الإحساس بالأمن.
2. كثرة الضغوط النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل (عشري، 2004: 139)
3. عزو الفشل لظروف خارجية.
4. العوامل الإجتماعية والإقتصادية والثقافية. (خليفة، 2002: 79).
5. الأفكار الخاطئة واللاعقلانية لدى الفرد. (شقيير، 2005: 4).
6. الطموحات الزائدة والأمني التي لا تتناسب مع حجم الواقعية والعقلية. (ذياب، 2001: 437).

## النظريات المفسرة للقلق

### • نظرية التحليل النفسي :

كان فرويد من أكثر علماء النفس استخداماً لمصطلح القلق حيث ينظر إليه باعتباره إشارة إنذار بقدوم خطر قادم يمكن أن يهدد الشخصية أو يكدر صفوها على الأقل. (الفاغوري، 2007: 12)

لقد اعتبر فرويد وهو رائد هذه النظرية أن القلق يعتبر مفهوماً جوهرياً في فهم المشكلات الشخصية حيث أوضح أن القلق ينتج عن الصراع بين قوانين في النفس وهي قوة الغرائز وقوة الأنا الأعلى (الضمير)، حيث أوضح أن القلق يحدث لو تعرض الفرد لخطر بالفعل ولكن إذا شعر الفرد بالخطر في موقف معين فإنه يأخذ بعد ذلك يتوقع الخطر في المستقبل في المواقف المشابهة وعليه إذا توقع الخطر شعر بالقلق كأن الخطر قد وقع بالفعل. (حمزة، 2005: 94)

### • النظرية السلوكية :

وهي تفسر القلق في ضوء الاشتراط الكلاسيكي وهو ارتباط مثير جديد بالمثير الأصلي حيث يصبح المثير الجديد قادراً على استدعاء الإستجابة الخاصة بالمثير الأصلي وهذا يعني أن مثيراً محايداً يمكن أن يرتبط بمثير آخر من طبيعته أن يثير الخوف وبذلك يكتسب المثير المحايد صفة المثير المخيف ويصبح قادراً على استدعاء استجابة الخوف مع أن طبيعته لا تثير هذا الشعور فيشعر الفرد بالخوف المبهم وهو القلق. (كفاي، 1997: 349)

### • النظرية المعرفية :

ظهر هذا المنحي أساساً كأسلوب لعلاج الاكتئاب والقلق واتسع الآن ليغطي معظم الأمراض النفسية وترى أن معظم الاضطرابات النفسية تنتج عن الأخطاء أو التحيزات في التفكير بمعنى أن الأفكار التي تقود إلى المرض النفسي تنجم عن مشكلات في الطريقة التي ندرك بها المعلومات ومن ثم نفس، لذا فإن الأفراد القلقين يقيمون الأمور بطريقة غير منطقية غير طبيعية والتي بدورها تؤدي إلى الاستجابات الانفعالية والسلوكية للفرد القلق والتي تكون غير متكيفة لأن التقييم مشوه ومحرف أو مبالغ فيه. (Clivej&Adele, 1993: 205)

### النظرية الإنسانية :

حيث يرى أصحاب هذه النظرية أن القلق هو الخوف من المستقبل وما يمر به من أحداث تهدد وجود الإنسان فهو قلق ينشأ من توقعات الإنسان لما قد يحدث فالمثير الأساسي لقلق الإنسان هو الموت. (الشناوي، 2000: 365)

### الدراسات السابقة:

#### أ. الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية:

هدفت دراسة، خيرة شويطرة (2017) والتي بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات في ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية" إلى مساهمة كل من أبعاد الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي: مساهمة أبعاد الصلابة النفسية ( الالتزام، التحكم ) في التنبؤ باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ،كما هدفت دراسة، فايز الأسود (2015) والتي بعنوان " الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة" إلى التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة الأزهر بغزة وكذلك التعرف إلى الفروق المعنوية في الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي : إن الوزن النسبي للدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة 70% . ، كما هدفت دراسة ، Kuala Terengganu، (2011) والتي بعنوان " الاكتئاب والقلق والضغط النفسي لدى الطلاب" إلى التعرف على مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي بين مجموعتين من الطلبة ذوي التحصيل المرتفع وذوي التحصيل المنخفض في ماليزيا، وكانت نتائج الدراسة ما يلي : وجود اختلافات في مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي بين ذوي التحصيل الأكاديمي والمرتفع والتحصيل الأكاديمي المنخفض وذلك لصالح ذوي التحصيل المرتفع.

#### ب. الدراسات التي تناولت الاكتئاب:

هدفت دراسة، لمياء قشطة (2017) والتي بعنوان " الحرمان العاطفي الأبوي وعلاقته بالاكتئاب وقلق المستقبل، دراسة مقارنة لدى الأيتام في مراكز الإيواء وأقرانهم بغزة" إلى الكشف عن مستوى الحرمان العاطفي الأبوي والاكتئاب وقلق المستقبل لدي المقيمين بمراكز الإيواء وأقرانهم المقيمين مع أسرهم وتحديد الفروق بينهم والكشف عن العلاقة بين الحرمان العاطفي وكل من الاكتئاب وقلق المستقبل، وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي : أن مستوى الحرمان العاطفي الأبوي كان مرتفعاً، أن مستوى

الاكتئاب لدى الأيتام كان فوق المتوسط وأن مستوى قلق المستقبل كان فوق المتوسط . كما هدفت دراسة، علاء الهور (2016) والتي بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي " إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى المرضى المترددين والمتابعين في مركز الوسطى للصحة النفسية بغزة، وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي : وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي في الاكتئاب النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والفروق كانت لصالح القياس البعدي. كما هدفت دراسة، Yin Mohammad Farris ImanLeong Bin Abdullah<sup>a</sup> و Hatta BinSidiPingNg<sup>b</sup> (2018) والتي بعنوان " السمات المشتركة بين الاكتئاب والقلق لدى المصابين بالدماغ " إلى تحديد معدلات الاعتلال المشترك ما بين الاكتئاب والقلق، والعوامل المرتبطة اضطرابات الاكتئاب والقلق لدى مرضى الإصابات في الدماغ في ماليزيا، وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي: وجود الاكتئاب بنسبة 25% لدى المصابين، ووجد بنسبة 10% من عينة الدراسة لديهم اكتئاب طفيف، بينما وجد 10% لديهم اضطراب القلق بسبب الاعتداء والإصابة.

### ج. الدراسات التي تناولت متغير قلق المستقبل:

هدفت دراسة ، وفاء حسين (2020) والتي بعنوان " فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية" إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وكانت أبرز وأهم نتائج الدراسة ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي. كما هدفت دراسة ، أشرف إبراهيم (2019) والتي بعنوان " الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بفلسطين إلى معرفة مستوى الاغتراب النفسي وقلق المستقبل والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة , وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي : جاء مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة متوسط، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية بين الاغتراب النفسي وقلق المستقبل. كما هدفت دراسة ، خالدة الامين (2018) والتي بعنوان " برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الارترين بولاية الخرطوم" إلى تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين

الارتيرين بولاية الخرطوم، وكانت أهم وأبرز نتائج الدراسة ما يلي : يتسم البرنامج الإرشادي سلوكي معرفي بفعالية في خفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الارتيرين بولاية الخرطوم.

### منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وهو المنهج الذي يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً، يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة الدراسة دون تدخل الباحث فيها، وذلك لوصف وتفسير نتائج الدراسة. (الأغا والأستاذ، 2003، 83)

### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع جرحى مسيرات العودة بغزة الذين أصيبوا بأعيرة نارية في أجزاء مختلفة من الجسم من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلي المتمركزة على الحدود مع غزة منذ مارس 2018 وحتى مارس 2019 والذي بلغ عددهم حوالي (6857) جريحاً وفقاً للسجلات الرسمية التابعة لوزارة الصحة الفلسطينية حسب آخر إحصائية للوزارة بتاريخ 2019/3/29. (وزارة الصحة الفلسطينية، 2019)

### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من عدد (396) جريح من جرحى مسيرات العودة بغزة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وهي واحدة من أفضل تقنيات أخذ العينات الاحتمالية التي تساعد في توفير الوقت، إضافة إلى الحصول على المعلومات اللازمة للدراسة، حيث يتم اختيار كل فرد من مجموعة من الأفراد عشوائياً، وكل فرد يحصل على نفس الاحتمالية ليتم اختياره ليكون جزءاً من تلك العينة.

### أدوات الدراسة:

في مجال استعراض الدراسات المتاحة والمقاييس التي تطرقت إلى أدوات الدراسة تبين أن هناك قلة في الدراسات العربية عامة تناولت متغيرات الدراسة مع العينة، وندرتها في البيئة الفلسطينية خاصة حسب علم الباحث، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة فقد قام الباحث ببناء أدوات الدراسة التالية باستثناء مقياس بيك Beck للاكتئاب، فقد قام الباحث باستخدامه كونه مقياس عالمي ومن أجل التأكد من صدقه وثباته فقد تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية من أجل الحصول على البيانات والمعلومات اللازمة لإتمام الدراسة والخروج بالنتائج وهذه الأدوات هي.

- (1) استمارة البيانات الأولية من إعداد الباحث.
- (2) استبانة الضغوط النفسية من إعداد الباحث.
- (3) مقياس بيك Beck للاكتئاب من إعداد أرون بيك Aron Beck.
- استبانة قلق المستقبل من إعداد الباحث.

### صدق الأدوات الإحصائية وثباتها:

صدق الأدوات الإحصائية يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه ، كما يقصد بالصدق " شمول الأداة الإحصائية لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.

**جدول (1.1) يوضح مجالات استبانة الضغوط النفسية بصورتها النهائية**

| م | المجال        | العبارات                                                        | مجموع العبارات |
|---|---------------|-----------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | البعد النفسي  | 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28، 31، 34، 37، 39، 41، 43، 44 | 17             |
| 2 | البعد الجسدي  | 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29، 32، 35، 38، 40، 42         | 15             |
| 3 | البعد السلوكي | 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 36                     | 12             |

### صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى ارتباط كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال، الذي ينتمي إليه، وتم حساب الارتباط الداخلي لفقرات استبانة الضغوط النفسية على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (55) جريباً، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمجال التابعة له.

**جدول (1.2) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المجال والدرجة الكلية للمجال الذي تتبع له**

| البعد النفسي |                |                          | البعد الجسدي |                |                          |
|--------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------|--------------------------|
| م            | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (Sig.) | م            | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (Sig.) |
| 1            | 0.61           | **0.001                  | 2            | 0.51           | **0.001                  |
| 4            | 0.34           | *0.011                   | 5            | 0.69           | **0.001                  |

| البعد الجسدي  |                |                          | البعد النفسي |                |                          |
|---------------|----------------|--------------------------|--------------|----------------|--------------------------|
| م             | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (.Sig) | م            | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (.Sig) |
| 7             | 0.62           | **0.001                  | 8            | 0.41           | **0.002                  |
| 10            | 0.63           | **0.001                  | 11           | 0.61           | **0.001                  |
| 13            | 0.59           | **0.001                  | 14           | 0.62           | **0.001                  |
| 16            | 0.42           | **0.001                  | 17           | 0.33           | *0.014                   |
| 19            | 0.54           | **0.001                  | 20           | 0.56           | **0.001                  |
| 22            | 0.60           | **0.001                  | 23           | 0.70           | **0.001                  |
| 25            | 0.46           | **0.001                  | 26           | 0.50           | **0.001                  |
| 28            | 0.61           | **0.001                  | 29           | 0.63           | **0.001                  |
| 31            | 0.59           | **0.001                  | 32           | 0.53           | **0.001                  |
| 34            | 0.67           | **0.001                  | 35           | 0.59           | **0.001                  |
| 37            | 0.74           | **0.001                  | 38           | 0.76           | **0.001                  |
| 39            | 0.78           | **0.001                  | 40           | 0.77           | **0.001                  |
| 41            | 0.82           | **0.001                  |              |                |                          |
| 43            | 0.70           | **0.001                  | 42           | 0.76           | **0.001                  |
| 44            | 0.52           | **0.001                  |              |                |                          |
| البعد السلوكي |                |                          |              |                |                          |
| 3             | 0.71           | **0.001                  | 21           | 0.72           | **0.001                  |
| 6             | 0.63           | **0.001                  | 24           | 0.67           | **0.001                  |
| 9             | 0.54           | **0.001                  | 27           | 0.62           | **0.001                  |
| 12            | 0.48           | **0.001                  | 30           | 0.57           | **0.001                  |
| 15            | 0.80           | **0.001                  | 33           | 0.71           | **0.001                  |
| 18            | 0.47           | **0.001                  | 36           | 0.55           | **0.001                  |

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.01$ )**مقياس بيك Beck للاكتئاب:**

## • صدق الاتساق الداخلي:

جدول (1.3) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المجال والدرجة الكلية للمجال الذي تتبع له

| مقياس بيك Beck للاكتئاب |
|-------------------------|
|-------------------------|

| م  | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (.Sig) | م  | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (.Sig) |
|----|----------------|--------------------------|----|----------------|--------------------------|
| 1  | 0.30           | *0.026                   | 12 | 0.64           | **0.001                  |
| 2  | 0.62           | **0.001                  | 13 | 0.30           | *0.024                   |
| 3  | 0.49           | **0.001                  | 14 | 0.70           | **0.001                  |
| 4  | 0.59           | **0.001                  | 15 | 0.54           | **0.001                  |
| 5  | 0.65           | **0.001                  | 16 | 0.60           | **0.001                  |
| 6  | 0.56           | **0.001                  | 17 | 0.58           | **0.001                  |
| 7  | 0.49           | **0.001                  | 18 | 0.59           | **0.001                  |
| 8  | 0.48           | **0.001                  | 19 | 0.50           | **0.001                  |
| 9  | 0.43           | **0.001                  | 20 | 0.67           | **0.001                  |
| 10 | 0.60           | **0.001                  | 21 | 0.73           | **0.001                  |
| 11 | 0.71           | **0.001                  |    |                |                          |

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.01$ )

#### استبانة قلق المستقبل.

جدول (1.4) يوضح مجالات استبانة قلق المستقبل بصورتها الأولية

| م | البعد           | العبارات               |
|---|-----------------|------------------------|
| 1 | البعد النفسي    | ويحتوي على (15) عبارة  |
| 2 | البعد الاجتماعي | ويحتوي على (13) عبارة  |
| 3 | البعد الاقتصادي | ويحتوي على (13) عبارة  |
| 4 | البعد السياسي   | ويحتوي على (14) عبارات |

الصدق:

#### • صدق الاتساق الداخلي:

جدول (1.5) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات المجال والدرجة الكلية للمجال الذي تتبع له

| البعد النفسي |                |                          | البعد السياسي |                |                          |
|--------------|----------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------------------|
| م            | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (.Sig) | م             | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية (.Sig) |
| 1            | 0.28           | *0.040                   | 4             | 0.28           | *0.037                   |



| البعد السياسي            |                |    | البعد النفسي             |                |    |
|--------------------------|----------------|----|--------------------------|----------------|----|
| القيمة الاحتمالية (Sig.) | معامل الارتباط | م  | القيمة الاحتمالية (Sig.) | معامل الارتباط | م  |
| **0.003                  | 0.39           | 8  | **0.003                  | 0.40           | 5  |
| **0.001                  | 0.45           | 10 | **0.001                  | 0.55           | 9  |
| **0.001                  | 0.44           | 12 | **0.001                  | 0.46           | 13 |
| *0.037                   | 0.28           | 16 | 0.014                    | 0.33           | 17 |
| **0.001                  | 0.43           | 20 | 0.002                    | 0.42           | 21 |
| **0.001                  | 0.58           | 24 | **0.001                  | 0.47           | 25 |
| **0.001                  | 0.45           | 28 | 0.008                    | 0.36           | 29 |
| **0.001                  | 0.62           | 32 | **0.001                  | 0.60           | 33 |
| **0.001                  | 0.54           | 36 | **0.001                  | 0.65           | 37 |
| **0.001                  | 0.59           | 40 | **0.001                  | 0.52           | 41 |
| **0.001                  | 0.52           | 44 | **0.001                  | 0.50           | 45 |
| **0.001                  | 0.58           | 48 | **0.001                  | 0.53           | 49 |
| **0.004                  | 0.38           | 52 | **0.001                  | 0.69           | 53 |
|                          |                |    | **0.001                  | 0.65           | 55 |
| البعد الاقتصادي          |                |    | البعد الاجتماعي          |                |    |
| **0.001                  | 0.55           | 3  | **0.003                  | 0.39           | 2  |
| *0.020                   | 0.31           | 7  | *0.034                   | 0.29           | 6  |
| **0.001                  | 0.45           | 11 | **0.005                  | 0.38           | 14 |
| *0.049                   | 0.27           | 15 | **0.001                  | 0.57           | 18 |
| *0.026                   | 0.30           | 19 | **0.001                  | 0.65           | 22 |
| **0.001                  | 0.55           | 23 | **0.001                  | 0.55           | 26 |
| **0.005                  | 0.37           | 27 | **0.001                  | 0.48           | 30 |
| **0.001                  | 0.47           | 31 | **0.001                  | 0.71           | 34 |
| **0.001                  | 0.52           | 35 | **0.001                  | 0.73           | 38 |
| **0.001                  | 0.60           | 39 | **0.001                  | 0.67           | 42 |
| **0.001                  | 0.53           | 43 | **0.001                  | 0.50           | 46 |
| **0.001                  | 0.47           | 47 | **0.001                  | 0.53           | 50 |
| **0.005                  | 0.37           | 51 | **0.001                  | 0.60           | 54 |

\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ )

\*\* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.01$ )

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استعان الباحث ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)".

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

(1) النسب المئوية، والتكرارات، والوزن النسبي، ويستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما، ويتم الاستفادة منها في وصف عينة الدراسة المبحوثة، والإجابة عن السؤال الأول والثالث.

(2) اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وكذلك اختبار التجزئة النصفية، لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.

(3) معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، لقياس درجة الارتباط، ويقوم هذا الاختبار على دراسة العلاقة بين متغيرين، وقد تم استخدامه لحساب الاتساق الداخلي، والصدق البنائي للاستبانة، والعلاقة بين المتغيرات.

(4) اختبار ت لعينة واحدة (one sample t test)؛ لقياس إذا ما كان المتوسط الحسابي للأبعاد مساوي لدرجة الوسطية (3).

(5) اختبار (T) في حالة عينتين (Independent Samples T-Test) لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين من البيانات المستقلة (الحالة الاجتماعية - المستوى التعليمي - عدد أفراد الأسرة - العمر)

(6) اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance - ANOVA)، لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين ثلاث مجموعات، أو أكثر من البيانات.

### عرض النتائج ومناقشتها

#### التساؤل الأول

ما مستوى الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة؟

للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي واختبار ت للعينة الواحدة (one sample t test) لدرجات الاستبانة، والنتائج المتعلقة بهذا التساؤل موضحة بالجدول التالي:

جدول (2.1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية واختبار ت لعينة واحدة لاستبانة الضغوط

النفسية

| البعد                  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي % | الترتيب | قيمة الاختبار | د. ح | مستوى الدلالة |
|------------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------|---------------|------|---------------|
| البعد النفسي           | 3.28            | 0.42              | 81.9           | 1       | 36.7**        | 399  | 0.001         |
| البعد الجسدي           | 3.21            | 0.43              | 80.3           | 3       | 33.1**        | 399  | 0.001         |
| البعد السلوكي          | 3.26            | 0.46              | 81.5           | 2       | 32.7**        | 399  | 0.001         |
| استبانة الضغوط النفسية | 3.25            | 0.42              | 81.2           | -       | 35.9**        | 399  | 0.001         |

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100.

بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة (3.25) درجة، وانحراف معياري (0.42) درجة، وبلغ الوزن الحسابي النسبي (81.3%)، وهذا يشير إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة مرتفع. وتبعاً لنتيجة اختبار ت للعينة الواحدة حول الدرجة المتوسط (2.5)، فقد تبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المبحوثين، وقد تبين أن متوسط الاستجابات أعلى من المتوسط (2.5) مما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة مرتفع.

ويعزو الباحث ذلك النتيجة إلى أن مستويات الضغوط النفسية التي يعانيها الشعب الفلسطيني بشكل عام وجرحى مسيرات العودة بشكل خاص مرتفعة نتيجة الظروف المعيشية والحياتية المتمثلة في الوضع السياسي والحصار والاحتلال الاسرائيلي بشكل عام ، أما بشكل خاص لجرحى مسيرات العودة فإن مستوى الضغوط النفسية مرتفع نتيجة الإصابة التي أصيبوا بها جراء مشاركتهم في مسيرات العودة على الحدود الشرقية لمحافظة غزة .

## التساؤل الثاني

### ما مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة؟

للتعرف على مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، قام الباحث، بإيجاد التكرار والنسب لمستوى الاكتئاب، والوزن النسبي واختبار ت للعينة الواحدة (one sample t -test)، والنتائج المتعلقة بهذا التساؤل موضحة بالجدول التالي:

جدول (2.2) التكرار والنسب والمتوسط واختبار ت لعينة واحدة لمستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة

| المستوى        | العدد | النسبة % |
|----------------|-------|----------|
| لا يوجد اكتئاب | 56    | 14.1     |
| درجة ضعيفة     | 132   | 33.3     |

|                                                |     |             |
|------------------------------------------------|-----|-------------|
| 40.2                                           | 159 | درجة متوسطة |
| 12.4                                           | 49  | درجة مرتفعة |
| 100.0                                          | 396 | المجموع     |
| (t- test= -27.1, sig= 0.001<0.05) m=1.46± 0.61 |     |             |

تبين من خلال النتائج أن 40.2% من جرحى مسيرات العودة بغزة يعانون من الاكتئاب بدرجة متوسطة، و 33.3% يعانون من الاكتئاب بدرجة ضعيفة، بينما 12.4% يعانون من اكتئاب بدرجة مرتفعة، في حين تبين أن 14.1% لا يعانون من الاكتئاب، فقد تبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المبحوثين، وقد تبين أن متوسط الاستجابات أقل من المتوسط (2) مما يدل على أن مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة أقل من المتوسط.

ويعزو الباحث ذلك النتيجة أن مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة أقل من المتوسط نتيجة للإصابة التي أصيب بها الجريح الفلسطيني، حيث أن هذا المستوى الأقل من المتوسط يدل على وجود الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة نتيجة الإصابة والانقطاع عن العمل والجلوس بالبيت والاحساس بأنه شخص معال وكل ذلك يرجع إلى الإصابة التي أصيب بها.

### التساؤل الثالث

#### ما مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة؟

للتعرف على مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي واختبار ت للعينة الواحدة (one sample t test) لدرجات الاستبانة، والنتائج والنتائج المتعلقة بهذا التساؤل موضحة بالجدول التالي:

جدول (2.3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية واختبار ت لعينة واحدة لاستبانة قلق المستقبل

| البعد                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي % | الترتيب | قيمة الاختبار | د.ح | مستوى الدلالة |
|----------------------|-----------------|-------------------|----------------|---------|---------------|-----|---------------|
| البعد النفسي         | 3.26            | 0.39              | 81.4           | 1       | **38.7        | 399 | 0.001         |
| البعد الاجتماعي      | 3.15            | 0.36              | 78.7           | 2       | **35.9        | 399 | 0.001         |
| البعد الاقتصادي      | 2.91            | 0.30              | 72.7           | 4       | **27.5        | 399 | 0.001         |
| البعد السياسي        | 3.09            | 0.33              | 77.2           | 3       | **35.8        | 399 | 0.001         |
| استبانة قلق المستقبل | 3.11            | 0.31              | 77.6           | -       | **39.1        | 399 | 0.001         |

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100.

بلغ المتوسط الحسابي لدرجات قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة (3.11) درجة، وانحراف معياري (0.31) درجة، وبلغ الوزن الحسابي النسبي (77.6%)، وهذا يشير إلى أن مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة مرتفع. وتبعاً لنتيجة اختبار ت للعينة الواحدة حول الدرجة المتوسط (2.5)، فقد تبين أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المبحوثين، وقد تبين أن متوسط الاستجابات أعلى من المتوسط (2.5) مما يدل على أن مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة مرتفع.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الوضع السياسي والاقتصادي والاجتماعي والنفسي لجرحى مسيرات العودة قد تأثر بالشكل السلبي لديهم منذ اصابهم التي أعاقحت حياتهم وأثرت عليهم بشكل كامل وأفقدتهم مستقبلهم القادم نتيجة لإصابهم التي أصيبوا بها ، مما انعكس على صحتهم النفسية وحياتهم الاقتصادية والاجتماعية والسياسية .

#### التساؤل الرابع

ما نوع العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة؟

للتحقق من صحة ذلك تم إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون ( Person Correlation Coefficient ) " للتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، والنتائج المتعلقة بهذا التساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (2.4) مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة

بغزة

| مقياس بيك Beck للاكتئاب |                |            | الاستبانة              |
|-------------------------|----------------|------------|------------------------|
| مستوى الدلالة           | معامل الارتباط | حجم العينة |                        |
| 0.006                   | **0.138        | 396        | استبانة الضغوط النفسية |

\*\* دالة إحصائية عند 0.01 \* دالة إحصائية عند 0.05 ‖ غير دالة إحصائية

تبين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ( $p\text{-value} < 0.05$ ) بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية للاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي كلما أدى ذلك لارتفاع في مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة والعكس صحيح.

ويعزو الباحث ذلك النتيجة الى أن هذه العلاقة الطردية بين الضغط النفسي والاكتئاب وكلما زاد الضغط النفسي لهؤلاء الجرحى كلما زادت نسبة الاكتئاب وارتفعت، حيث أن للضغط النفسي عوامل كثيرة من شأنها أن ترفع نسبة الاكتئاب بشكل ملحوظ مثل : الوضع الاقتصادي السيئ الذي يعيشه هؤلاء الجرحى والعامل

الأهم من ذلك طبيعة الإصابة التي أصيب بها هؤلاء الجرحى، كل ذلك يعمل على ظهور الاكتئاب عند هؤلاء الجرحى ولكن بنسب متفاوتة من شخص لآخر ويرجع ذلك الى نوع الجنس، والعمر، والصلابة النفسية الموجودة لدى الجريح، والإيمان بالله والقضاء والقدر بإصابته التي أصيب بها .

#### التساؤل الخامس:

ما نوع العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة؟

للتحقق من صحة ذلك تم إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون ( Pearson Correlation Coefficient ) " للتعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، والنتائج المتعلقة بهذه التساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

| مقياس بيك Beck للاكتئاب |                |            | الاستبانة            |
|-------------------------|----------------|------------|----------------------|
| مستوى الدلالة           | معامل الارتباط | حجم العينة |                      |
| 0.006                   | **0.138        | 396        | استبانة قلق المستقبل |

\*\* دالة إحصائية عند 0.01 \* دالة إحصائية عند 0.05 † غير دالة إحصائية

تبين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ( $p\text{-value} < 0.05$ ) بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل والدرجة الكلية للاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى قلق المستقبل كلما أدى ذلك لارتفاع في مستوى الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة والعكس صحيح.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذه العلاقة الطردية بين قلق المستقبل والاكتئاب، فكلما زاد قلق المستقبل لدى الجريح نتيجة إصابته التي لربما أدت إلى جعله شخص معاق أو جعلت منه شخصا غير قادر على تلبية متطلبات حياته كلما زادت درجة الاكتئاب لديه، كون أن قلق المستقبل يقع ضمن الأمراض العصبية التي من شأنها أن تحدث أو تطور اكتئاب عند الشخص الجريح، ويأتي ارتفاع قلق المستقبل عند عينة الدراسة نتيجة خطورة الإصابات التي أصيب بها هؤلاء الجرحى التي جعلت منهم أشخاصا عاجزين معالين غير معيلين .

#### التساؤل السادس

ما نوع العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة؟

للتحقق من صحة ذلك تم إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بيرسون ( Person Correlation Coefficient ) " للتعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، والنتائج المتعلقة بهذا التساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (2.6) مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات

#### العودة بغزة

| استبانة قلق المستقبل |                |            | الاستبانة              |
|----------------------|----------------|------------|------------------------|
| مستوى الدلالة        | معامل الارتباط | حجم العينة |                        |
| 0.001                | **0.552        | 396        | استبانة الضغوط النفسية |

\*\* دالة إحصائية عند 0.01 \* دالة إحصائية عند 0.05 \*\* غير دالة إحصائية

تبين وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية ( $p\text{-value} < 0.05$ ) بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي كلما أدى ذلك لارتفاع في مستوى قلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة والعكس صحيح.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الشعب الفلسطيني بشكل عام وبكافة أطيافه يعاني من الضغوط النفسية وجرحى مسيرات العودة بشكل خاص يعانون من الضغوط النفسية بشكل كبير، وبالتالي تولد لديهم قلق المستقبل نتيجة الإصابة التي لحقت بهم ومنعتهم من مواصلة حياتهم ومستقبلهم في شتى مناحي الحياة نتيجة تلك الإصابة فمنهم لم يعد قادر على العمل ومنهم لم يعد قادر على مواصلة دراسته ومنهم لم يعد قادراً على السفر والتنقل، وبالتالي كلما زادت الضغوط النفسية لديهم نتيجة إصابتهم كلما زاد قلق المستقبل وكلما كانت الإصابة خطيرة كلما كانت الضغوط النفسية كبيرة وقلق المستقبل مرتفع، حيث إن نتيجة الدراسة الحالية تتفق مع دراسة بشرى الشمري (2012) والتي أكدت وجود علاقة دالة إحصائية بين قلق المستقبل والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

#### توصيات الدراسة:

من خلال الاطلاع على نتائج الدراسة قام الباحث بكتابة بعض التوصيات:

1. يوصي الباحث المؤسسات الحكومية ومؤسسات المجتمع المحلي الرسمية وغير الرسمية برعاية هؤلاء المصابين ومساندتهم نفسياً واجتماعياً ومعنوياً وتوجيه طاقاتهم وميولهم في مشاريع خاصة بهم.

2. اعداد برامج الصحة النفسية الخاصة بهم والمتمثلة بالتفريغ الانفعالي والتعبئة النفسية لجرحى مسيرات العودة بغزة وذلك من أجل التخفيف عنهم وحثهم على التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم بحرية وطلاقة.

### الدراسات المقترحة:

يقترح الباحث إجراء مجموعة من البحوث والدراسات التالية من أجل إثراء المكتبة النفسية بالموضوعات التالية:

1. فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من الاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.
2. فعالية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من الضغوط النفسية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.
3. فعالية برنامج معرفي سلوكي لزيادة الثقة بالنفس لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.

### المراجع

#### المراجع باللغة العربية:

#### المراجع والمصادر

#### أولاً : المراجع والمصادر العربية

#### أ. المصادر العربية:

ابن منظور، أبي الفضل (1986) *معجم لسان العرب*. دار المعارف: القاهرة.  
مصطفى، إبراهيم وآخرون (1973) "*المعجم الوسيط*"، الطبعة الثانية، الجزء الأول، دار المعارف، القاهرة، مصر.

#### ب. الكتب العربية

إبراهيم، عبد الستار (1988) *الاكتئاب واضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاج*. عالم المعرفة: الكويت.

\_\_\_\_\_ (1993) *العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، أساليبه ومبادئ تطبيقه*، القاهرة: دار البحر للنشر والتوزيع.

أبو زيد، مدحت (2001) *الاكتئاب دراسة في السيكو باثومتري*، قناة السويس، دار المعرفة.  
إسماعيل، عزت (2000) *اكتئاب النفس، أعراضه وأنماطه وأسبابه وعلاجه*. وكالة المطبوعات: الكويت.

الأغا، احسان، الأستاذ، محمود (2003) *مقدمة في تصميم البحث التربوي*، ط3. غزة، مطبعة الرنتيسي للطباعة والنشر.



- حسين، طه (2006) *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان.
- حمودة، محمود (1991) *الطب النفسي (النفوس أسرارها وأمراضها)* ط2، القاهرة، المطبعة الفنية، مصر.
- زهران، حامد عبد السلام (1997) *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، عالم الكتب ط 3، القاهرة، مصر.
- الشاذلي، عبد الحميد (2001) *الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية*، المكتبة الجامعية: الإسكندرية.
- شقيير، زينب (2005) *مقياس قلق المستقبل*، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- الشناوي، محمد (2000) *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، دار الغريب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- صالح، احمد حسن (1989) *تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين*.
- عسكر، أحمد (1988) *الاكتئاب النفسي بين النظرية والتطبيق*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- عشوي، مصطفى (1999) *مدخل الى علم النفس*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- عكاشة، أحمد (1980) *علم النفس الفسيولوجي*، دار المعارف: القاهرة.
- \_\_\_\_\_ (1998) *الطب النفسي المعاصر*، مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.
- غالب، مصطفى (1985) *الموسوعة النفسية*، دار مكتبة الهلال، بيروت.
- كفاي، علاء الدين (1997) *علم النفس، سيكولوجية الطفولة والمراهقة*، القاهرة، مؤسسة اصالة.
- موسى، رشاد (1998) *علم النفس الديني*، ط2، دار عالم المعرفة: القاهرة.
- ياسين، عطوف محمود (1981) *علم النفس العيادي (الأكلينيكي)* ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
- \_\_\_\_\_ (1988) *أسس الطب النفسي الحديث*، منشورات ميسون الثقافية: بيروت.
- ج. المجالات والدوريات**
- الأسود، فايز (2015) *الضغوط النفسية الناجمة عن الحرب على غزة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة*، بحث محكم ومنشور، مجلة جامعة الأزهر غزة.
- الحجار، بشير (2002) *الأمراض النفسية بين النظرية والتطبيق*، مجلة العلوم التربوية، الجامعة الإسلامية غزة.
- حسين، وفاء (2020). *فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية*، مجلة الإرشاد النفسي، 62 (2).

حمزة، جمال مختار ( 2005 ) *قلق المستقبل لدى ابناء العاملين بالخارج*، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، العدد الأول، مجلد 13، ص ص 91-110.

خليفة، عبد اللطيف محمد (2002) *الاغتراب وعلاقته بالمفارقة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة*، مجلة دراسات عربية في علم النفس، الجزء الأول، العدد 1، ص ص 60-76.

ذياب، عاشور محمد ( 2001 ) *فاعلية الإرشاد النفسي الديني في تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة*، مجلة علم النفس، جامعة المنيا، المجلد 10، العدد 11، ص ص 437 - 440.

شيفر، مليمان (1989) *مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها*، ترجمة نسيم داود وآخرون، بحث منشور، مجلة الجامعة الأردنية: عمان.

غانم، محمد (2002) *مشكلات النوم وعلاقتها بالقلق الصريح والاكتئاب*، دراسات عربية في علم النفس، العدد 4، مجلد 1.

د. المؤتمرات والتقارير

السمادوني، السيد عبد الرحمن (1990) *ادراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات*، المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر.

عشري، محمود محي الدين ( 2004 ) *قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات الثقافية - دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب بعض كليات التربية بمصر وسلطنة عمان*، المؤتمر السنوي الحادي عشر (الشباب من اجل مستقبل أفضل) للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول، ص ص 139-178.

وزارة الصحة الفلسطينية (2019) *احصائية عدد الشهداء والجرحى لمسيرات العودة بغزة*، مارس 2019، عدد الجرحى.

هـ. الرسائل الجامعية

أبو يوسف، هبة حمد (2014) *الاتجاه نحو المخاطرة وعلاقته بالثقة بالنفس وأساليب مواجهة الضغوط لدى المرابطين في محافظة خانيونس*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

الامين ، خالدة (2018) *بغنوان برنامج ارشادي معرفي لخفض الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى اللاجئين الارترين بولاية الخرطوم* ، رسالة دكتوراة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

بخيت، حسين محمد حسين (1994) *الانتماء للمدرسة وعلاقتها ببعض الضغوط النفسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية*، رسالة ماجستير، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والإجتماعية، جامعة عين شمس.

الجمال، مديحة عبدالعزيز (2004) *فعالية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم*، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والإجتماعية، جامعة عين شمس.

السحار، ختام اسماعيل. (2002) *الإتجاه نحو المخاطرة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديموغرافية لدى شباب الانتفاضة في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

سليمان، مهند (2014) *فاعلية برنامج معرفي سلوكي للتخفيف من أعراض الاكنتاب لدى عينة من المرضى المترددين على العيادة النفسية بمحافظة شمال غزة*. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

شويطرة، خيرة (2017) *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الامهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية*، رسالة دكتوراة.

العازمي، مناحي فلاح فهد (2009) *الضغوط الأسرية كما تدركها أمهات الأطفال المعاقين*، دراسة مقارنة، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية والإجتماعية، جامعة عين شمس.

الفاغوري، أيهم علي (2007) *قلق المستقبل لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين (دراسة ميدانية على عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين من أبناء محافظة القنيطرة*، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم التربية الخاصة، سوريا.

قشطة، لمياء (2017) *الحرمان العاطفي الأبوي وعلاقته بالاكنتاب وقلق المستقبل*، دراسة مقارنة *لدى الايتام في مراكز الايواء وقرانهم*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر عزة.

الهور، علاء (2016) *فاعلية برنامج إرشادي نفسي إسلامي لخفض أعراض الاكنتاب النفسي*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة.

## ثانياً: المصادر والمراجع الأجنبية

- 1- Clivej.Roins and Adele M.Hayes (1993) An appraisal of cognitivetherapy,Journal of consulting and clinical psychology.vol.61,N (2).pp205-219.

- 2- **Kuala Terengganu** (2011) Depression, Anxiety and Stress between Low-and High , Malaysia International Islamic University Malaysia. Journal of Sustainability Science and Management, 6 (1): 169-178.
- 3- **Mohammad Farris ImanLeong Bin AbdullahaYin PingNgbHatta BinSidi** (2018) Depression and anxiety among traumatic brain injury patients in Malaysia, Asian Journal of Psychiatry , Volume 37, October 2018, Pages 67-70