

## الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس

طالب في ماجستير الإرشاد النفسي: احمد محمد يوسف

كلية التربية - جامعة دمشق دمشق - 0981528591

إشراف الدكتور: رياض نايل العاسمي الأستاذ بقسم الإرشاد

النفسي

كلية التربية - جامعة دمشق

### المخلص

هدف البحث الحالي إلى التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية ومستوى اليقظة العقلية عند أفراد عينة البحث، وكذلك التعرف إلى العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس، ودلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية واليقظة العقلية، وفق متغيرات البحث: (العمل، مكان السكن، مستوى التعليم)، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (52) زوجة من زوجات الشهداء الأرامل، وللتحقق من فرضيات الدراسة تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية ومقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية.

وخلص البحث إلى النتائج التالية: وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية ومستوى متوسط من اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى عينة البحث من زوجات الشهداء، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث تبعاً بمتغير العمل (عاملة - غير عاملة)، إضافة

إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير مكان السكن (ريف - مدينة) لصالح الساكنات في المدينة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي) لصالح ذوات التعليم الجامعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير العمل (عاملة - غير عاملة)، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي).

الكلمات المفتاحية: (الضغوط النفسية، اليقظة العقلية).

## **Mental Mindfulness and its relationship to psychological stress A field study on a sample of martyrs' wives in Tartous Governorate**

### **Abstract**

Psychological stress and its relationship to mental mindfulness for a sample of martyrs' wives in Tartous Governorate Summary The aim of the current research is to identify the level of psychological stress and the level of mental mindfulness among the members of the research sample, as well as to identify the relationship between mental mindfulness and psychological stress among the members of the research sample from the wives of martyrs in Tartous Governorate, and the indication of the differences among the members of the research sample on the scale of psychological stress and mental mindfulness, According to the research variables: (work, place of residence, level of education), and the researcher relied on the descriptive approach, and the sample consisted of (52) wives from the widowed wives of martyrs, and to verify the hypotheses of the study, the psychological stress scale and the five faces scale of mental mindfulness were applied. The research concluded the following results: the presence of a high level of psychological pressure and a medium level of mental mindfulness among the members of the research sample, and the presence of a negative correlation with statistical significance between psychological stress and mental mindfulness among the research sample of martyrs' wives, in addition to the absence of statistically significant differences on The psychological stress scale between the mean scores of the research sample according to the work variable (employed - non-working), in addition to the presence of statistically significant differences on the psychological stress scale between the mean scores of the research sample according to the variable of the place of residence (rural - city) in favor of the inhabitants of the city. And the existence of statistically significant differences on the psychological stress scale between the mean scores of the research sample according to the education level variable (basic - secondary - university education) in favor of women with university education, and the absence of statistically significant differences on the mental mindfulness scale between the mean scores of the research sample according to the variable Work (employed - not employed), the absence of statistically significant differences on the scale of mental mindfulness between the mean scores

of the research sample according to the education level variable (basic - secondary - university).

**Key words: (psychological stress, mental Mindfulness).**

## المقدمة

يُعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات الهامة التي شغلت بال الكثير من علماء النفس، وخاصة في الوقت الحالي؛ بظل كثرة الكوارث والحروب التي أرخت بثقلها على كاهل الناس، وتعتبر الأزمة السورية التي حدثت في السنوات التسع الأخيرة نقطة تحول سلبية أفرزت الكثير من الضغوط المعيشية والنفسية والاجتماعية في حياة المواطنين؛ لما ترتب عليها من خسائر مادية ونفسية واجتماعية، ولم تقتصر الخسائر البشرية بظل هذه الحرب على الأرقام الرسمية لإحصائيات الشهداء والجرحى والمصابين كما يعتقد الكثير من الناس، فهناك فئات أكبر من الضحايا لا تتضمنهم القوائم الرسمية للخسائر البشرية، لأنهم يعيشون ظروف نفسية قاسية لا ينتبه لها أحد، رغم أنهم أكثر عدداً وأكثر تأثراً من أصحاب الإصابات المباشرة وبدرجة قد تسبب لهم العجز والإعاقة الكاملة، ومنهم زوجات الشهداء اللواتي فقدن أزواجهن في ميدان الحرب، حيث أنّ فجيعة الوفاة وما يترتب عليها من خسارة ليست حدثاً عادياً بل هو حادثاً غير عادياً من حيث تأثيره على الحياة الزوجية والأسرية؛ فقد تتعرض المرأة خلالها لاتجاهات سلبية وانفعالات شديدة التعقيد يتصدّرها الأسى الناجم للفقدان وما يتبعه من ضغوط نفسية لتحمل الفاجعة، حيث أكّدت دراسة (النيال، 1998، 119) أن الضغوط النفسية هي الاستجابة المميزة لفقدان شيء أو شخص غالي، فضلاً عن كونها حالة انفعالية معقدة تتضمن استجابات فسيولوجية ووجدانية وأخرى معرفية، الأمر الذي يتطلب من المرأة أن تكون بحالة من التماسك والوعي والقوة لمواجهة هذه التحديات، لذلك ففقدان الزوج يعتبر من أهم التغيرات التي تطرأ على الحياة الزوجية بشكل عام وعلى الزوجة بشكل خاص، حيث تزداد الضغوط على الزوجة الأرملة وخاصة في حال وجود أطفال يحتاجون إلى تربية ورعاية مستمرة.

وقد اهتمت الاتجاهات المختلفة في الإرشاد النفسي بموضوع الضغوط النفسية وعلاجها، وتزامن ذلك مع زيادة التطور العلمي في كل المجالات، وزيادة تعقيد الحياة وضغوطاتها، ما دفع الباحثين في مجال علم النفس إلى البحث عن العوامل التي تساعد على تماسك الإنسان وصلابته، وابقائه متيقظاً ذهنياً، وتزويده بمهارات انفعالية تساعده

على التركيز والالتزان، وحسن التواصل مع الآخرين، ومن هذه العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين خلال العقود الثلاث الماضية مفهوم اليقظة العقلية (Mindfulness)، وهي عنصر أساسي في بعض الروحانيات الشرقية والتقاليد لا سيما البوذية، واستمد هذا المفهوم جذوره منها؛ وذلك عبر الانخراط في ممارسات التأمل التي تركز على العلاقة بين العقل، والجسد، والأفكار، والمشاعر؛ إذ يستطيع الفرد عبر التأمل أن يفسر ما في العالم من ظواهر ومواقف؛ من خلال إيجاد واستعمال مفاهيم أو طرق جديدة (Bishop et al, 2004)، وتُعرّف اليقظة العقلية على أنها الوعي والانتباه الذي يصرفه الشخص دون إطلاق الأحكام على الخبرات التي تمر به في هذه اللحظة أو التي يفكر بها في تلك اللحظة (Shapiro et al. 1998)، حيث أكدت دراسة ووبرمان ونيورمان (Wupperman & Neurmann. 2008) أنّ الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من اليقظة العقلية تظهر لديهم في الغالب صفات الرحمة والقبول والتعاطف نحو أنفسهم والآخرين، كما يتميزون بضغوطات ومشكلات أقل في مجال العلاقات الشخصية، ولديهم مهارات شخصية متطورة، ويتواصلون بفعالية أكثر مع الآخرين، كما يتميزون بنمط حياة أفضل مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتمتعون بمستويات يقظة مرتفعة عقلية، ما يجعل من اليقظة العقلية اتجاهاً ملائماً لمساعدة الأشخاص ذوي الظروف النفسية الصعبة في مواجهة ضغوطاتهم، ومنهم زوجات الشهداء الأرامل؛ اللواتي يواجهن الكثير من الصعوبات و الضغوط النفسية التي تقف بوجه صحتهم النفسية، وهذه كانت فكرة الانطلاق في البحث الحالي .

#### 1-مشكلة البحث:

نتيجة الحرب التي تعرّضت لها سوريا في السنوات التسع الماضية، فقد تأثرت فئات الناس كلّها بآثار هذه الحرب، ومنهم من فقد منزله، ومنهم من فقد وظيفته، ومنهم من تهجّر، ولكن كانت من الخبرات الأصعب هو فقدان الزوجة لزوجها نتيجة استشهادها، وتعرّضها للصدمة، بعد أن فقدت الرجل الذي كان أساس بنية الأسرة، حيث أكد هولمز وراهي (Holmes & Rahe, 2001) أن تكديس وتراكم الضغوط النفسية يحدث المشقة والضيق للفرد وأن أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة والتي تكون غير مرغوبة

اجتماعيا ولا يمكن التحكم أو التنبؤ بها ترتبط أكثر بالمشقة النفسية وكذلك تؤدي إلى الاضطرابات النفسية الكثيرة وفي مقدمتها القلق والاكتئاب، ومن هنا كان فقدان المرأة لزوجها بشكل غير متبأ به من أصعب الخبرات وأكثرها توليداً للضغوط النفسية.

ويؤكد (الحسين، 2013) أنه قد تتمثل المشكلة التي تواجهها المرأة في صعوبة الجمع بين دورين فممارسة دورين داخل المنزل وخارجه في حالة كون المرأة تعيل أسرتها هو من العوامل المؤدية إلى الضغوط، إضافة لما أكدته دراسة (عابد، 2008، 7) إلى أن معاناة زوجة الشهيد تكمن في الشعور بالوحدة المترتبة على فقد الزوج إذ وجد أن هناك علاقة بين شعور الفاقدة لزوجها بالكآبة وبين الإحساس بالوحدة التي تعانيها، كما أظهرت دراسة (الأغا، 2011) أن الظروف الاجتماعية المتمثلة بالعادات والقيم والموروث الثقافي تشكل عبئاً إضافياً على المرأة عندما تفقد زوجها ولا سيما في مجتمعاتنا ذات الطابع الذكوري، إذ يفرض على المرأة أن تعيش واقع مرير بكل تفاصيله يتجلى في مراسم وطقوس معينة توجب على المرأة الانعزال والصمت وتجنب الآخرين وانغلاق حدود العائلة، وغيرها من الإجراءات التي تؤدي إلى محدودية النشاطات الاجتماعية والى التعامل مع الحزن بخصوصية يؤدي إلى تضخيم مشكلتها وتهديد أمنها النفسي وصحتها النفسية، كما ترتبط بالموقف الاجتماعي العام والوصمة التي يدمغ بها المجتمع المرأة الأرملة، تلك الوصمة التي قد تتحول إلى ممارسات تعسفية تضع المرأة الوحيدة أمام احتمالين إما الاستسلام لنظرة المجتمع السلبية أو الاستمرار والمواجهة لمجتمع بأكمله.

وقد تناولت الكثير من الدراسات في علم النفس الإيجابي دور اليقظة العقلية وأهميته في صحة الفرد النفسية مثل دراسة (Langer,1997) و دراسة (Lindsay,2019) اللتين أكدتا على دور اليقظة العقلية في زيادة قدرة الإنسان على إيجاد حلول مبتكرة وجديدة في وجه الضغوطات والمشاكل اليومية، وأكدت دراسات (Cash & Whittingham,2010) (Baer, Smith, & Allen,2004) ، (صادق،2012) على التغذية الراجعة المفيدة لليقظة العقلية على حياة الإنسان بشكل عام وعلى دورها الكبير في تخفيف التأثيرات السلبية في الظروف الصعبة بشكل خاص، كما أشارت دراستي (Bodenlos, et al,2013) و (Luoma & Vilatte,2012) إلى العلاقة الموجبة العالية بين اليقظة العقلية

والاستقرار النفسي، والسعادة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، كما أشارت بعض دراسة (Macce,2008) إلى العلاقة الارتباطية السالبة بين اليقظة العقلية والاكتئاب، والضغط النفسي، كما أن اليقظة العقلية تحسن من شعور الفرد بالتماسك، والشعور بمعنى الحياة، وبالقدرة على إدارة البيئته، وتحسن من مستوى التركيز، كما أشارت العديد من الدراسات التجريبية إلى فوائد اليقظة العقلية، فهي ترتبط إيجابياً مع الأداء النفسي الإيجابي والمرونة النفسية (العاسمي وجمال، 2018)، وفعاليتها في خفض أعراض الوهن النفسي (أخرس، 2016) وزيادة التنظيم والذكاء الانفعالي (الربيع، 2018) وإمكانية التنبؤ باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية (اسماعيل، 2017، 3).

كما ترتبط أهمية اليقظة العقلية بمجموعة من الأنشطة التي تحفز الذهن، وتقلل من الضغوط، كعدم التسرع في إصدار الأحكام على الآخرين، والتحلي بالصبر، والاستمتاع بحرية اللحظة، والثقة بالنفس (Bernay,2009,4).

ومن خلال عمل الباحث في ميدان الدعم النفسي وما يقدمه من خدمات ضمن فريقه للأشخاص المتضررين من الحرب أكثر من سواهم فقد رأى أنه من الضروري استهداف فئة زوجات الشهداء بالدراسة العلمية لما لدى هذه الفئة من المتاعب والضغوط النفسية التي التمسها من خلال عمله معهن، وانطلاقاً مما سبق فقد هدف البحث إلى دراسة وتخليط الضوء على العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس، ويمكن صياغة مشكلة البحث عبر التساؤل الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس؟

2. أهمية البحث:

1/2. الأهمية النظرية:

1- يهتم البحث الحالي بدراسة اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى شريحة هامة من شرائح المجتمع السوري، وهي زوجات الشهداء، والتي تضررت أكثر من سواها على المستوى

النفسي والاجتماعي بعد الأزمة، ما يشكل هذا البحث محاولة علمية لتسليط الضوء على معاناتهن في مواجهة تحديات الحياة.

2- قلة الدراسات التي تناولت موضوع العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية خصوصا في البيئة السورية - على حد علم الباحث-، لذلك يأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة إلى التراث السيكلوجي الذي ربما يسهم في إثراء المكتبات النفسية السورية والعربية.

### 2/2. الأهمية التطبيقية:

1- يقدّم البحث صورة أولية يمكن الاستفادة منها في تصميم البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية والتي تستهدف زوجات الشهداء، والهادفة لرفع مستوى الصحة النفسية وخفض الضغوط النفسية، وكجزء من الخدمات النفسية الداعمة التي تقدم لهذه الفئة من المجتمع.

2- محاولة البحث أن يكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء، حسب متغيرات مستوى التعليم والعمل ومكان السكن، الأمر الذي يشكّل منطلق في تطوير أبحاث أخرى تسعى لرصد فعالية اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية لدى شرائح الناس المختلفة، وتمكين الجهات الداعمة للاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير خدمات جديدة لتحسين جودة الحياة لدى هذه الفئة.

### 3- أهداف البحث:

1- تعرّف العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية عند زوجات الشهداء في

مدينة طرطوس وريفها.

2- تعرّف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط

النفسية حسب متغير العمل (عاملة - غير عاملة).

3- تعرّف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط

النفسية حسب متغير مكان السكن (ريف - مدينة).

4- تعرّف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط

النفسية حسب متغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي) باعتبار

- كانت جميع أفراد العينة منحصرة في هذه الفئات الثلاثة-بشكل غير مقصود- فلم يكن هناك مستوى أُمي ولا دراسات عليا.
- 5- تعرّف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير العمل (عاملة - غير عاملة).
- 6- تعرّف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية حسب مكان السكن (ريف - مدينة).
- 7- تعرّف الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي).

#### 4. أسئلة البحث: يهدف البحث إلى الإجابة على الأسئلة التالية:

- 1- ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء؟
- 2- ما هو مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء؟
5. فرضيات البحث: سعى البحث إلى اختبار الفرضيات التالية:
- 1- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير العمل (عاملة - غير عاملة).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير مكان السكن (ريف - مدينة).
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي).
- 5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير العمل (عاملة - غير عاملة).
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير مكان السكن (ريف - مدينة).

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي).

#### 6. حدود البحث:

- 1- الحدود العلمية: وتتجلى بدراسة العلاقة بين متغيري البحث الضغوط النفسية واليقظة العقلية.
- 2- الحدود البشرية: تم إجراء البحث على عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس بين المدينة وريفها.
- 3- الحدود الزمانية: قام الباحث بتطبيق أدوات البحث في الفترة الزمنية من تاريخ (2-2020-9-22 حتى 2020-9-22).
- 4- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في ريف ومدن محافظة طرطوس.

#### 7. مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

1/7 - الضغوط النفسية (Psychological Stress) : يعرفه هانز سيللي Hans Selly : أنه "استجابة نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. (Stora,1993,p82) وتعرف الضغوط النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة التي تحصل عليها زوجات الشهداء أفراد عينة البحث على مقياس الضغوط النفسية الموجه إليهم، بأبعاده الثلاثة (الأعراض النفسية، الأعراض السيكوسوماتية، الضغوط الاجتماعية) وتعتبر الدرجة من (76-95) تدل على وجود ضغوط نفسية بدرجة مرتفعة، والدرجة من (57-75) تدل على وجود ضغوط نفسية بدرجة متوسطة، والدرجة من (19-56) تدل على وجود ضغوط نفسية بدرجة منخفضة.

2/7- اليقظة العقلية (Mindfulness) : تعرّفها نيف (Neff,2013) حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل بالهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً

الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشة الخبرة في اللحظة الراهنة بشكل متوازن.

وتعرّف اليقظة العقلية إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها زوجة الشهيد من خلال إجابتها على مقياس اليقظة العقلية، وتشير الدرجة بين (91 - 106) إلى يقظة عقلية منخفضة، أما الدرجة بين (107-133) إلى يقظة عقلية متوسطة، والدرجة بين (147 - 134) إلى يقظة عقلية مرتفعة، بعد جمع الدرجات على أبعاد المقياس الفرعية الخمسة وهي: المراقبة أو الرصد، الوصف، العمل بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل.

### 3/7- زوجات الشهداء "الأرامل":

يعرف ابن منظور (2003،249) الأرملة فيقول: " وامرأة أرملة لا زوج، وأرملت المرأة إذا مات عنها زوجها."

ويرى الباحث أن المقصود بالأرملة "زوجة الشهيد" تلك المرأة السورية التي تعرضت لفقد شريك حياتها بسبب الموت في الحرب السورية منذ عام (2011) وحتى اليوم، وما قد ينجم عن ذلك من تعرضها للعديد من التغيرات والمشكلات الصحية، النفسية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو الاقتصادية .

### 8. الجانب النظري

#### 1/8-الضغوط النفسية (Psychological Stress) :

تعد الضغوط النفسية شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه، إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت، لكن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف، وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية، حيث تشير الإحصائيات إلى أن حوالي (80) % من أمراض العصر مثل: أمراض القلب، قرحة المعدة، ضغط الدم، السرطان، وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية، وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية إلى أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية (Allen & Santorck, 1993: 456) . ويشير كوليمان وموريس وجاروس إلى أن الضغوط النفسية هي أي مطلب توافقي يتضمن قدرًا من التوتر أو التهديد وهذه المطالب تتغير أو تتعدّل (Coleman, Morris & gloras,1987).

أما بنجامين Benjamin فيعرّف الضغوط بأنها حالات العواطف الممتدة سواء كانت سارة أو حزينة فهي تسبب الضغوط عندما تستمر لوقت طويل جداً، وتظهر هذه الضغوط في صورة المشكلات الفسيولوجية والنفسية، ويضيف أنّ الأحداث التي تسبب الضغوط تسمى الضواغط والتي تشمل عدداً من الأحداث المرتبطة بتغيرات الحياة مثل الطلاق، والإحباط، والصراع، والمواقف الطارئة مثل الكوارث، ومتغيرات الشخصية، بالإضافة إلى سمات الضغوط الكثيرة ومنها ضغوط العمل وضغوط المنزل ( حفني ، ٢٠٠٢)، كما أكد كل من (Monat & Lazarus (1977) إلى أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة مثل الإحباط والصراع وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط

#### مصادر الضغوط النفسية:

- صنّف (حسين وحسين، 148، 2006) مصادر الضغوط إلى عدة مجموعات، وهي:
- **الضغوط الفيزيائية:** وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له أضراراً أو أذى محدداً، مثل: الحرارة والبرودة الشديدة، وتلويث الهواء، وأشعة الشمس الحارقة، والضوضاء والرطوبة.
  - **الضغوط الاجتماعية:** وتشمل المكانة الاجتماعية والاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي وأماكن الإقامة.
  - **الضغوط الشخصية:** التي تنشأ داخل الفرد مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه والضغوط الجسمية والعصبية والنفسية، التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات عن طيب خاطر والأدوية والمسكرات التي يتعاطاها بإرادته.
  - **ضغوط اجتماعية ونفسية:** متمثلة بالخلافات الأسرية، والطلاق، والمرض العضوي لأحد أفراد الأسرة، والحرمان الثقافي، وصراع القيم وصراع الأجيال، وعدم العدالة في توزيع الدخل العام وغيرها الكثير.
  - **ضغوط فيزيقية:** تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة والبرودة ونقص الموارد الطبيعية والكوارث الطبيعية

- ضغوط مادية واقتصادية: تتمثل في الفقر، وانخفاض الدخل، والبطالة والتفاوت الطبقي.
  - ضغوط سياسية: تنشأ من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادية والصراعات السياسية والنقابية وهيمنة بعض القوى في المجتمع و الاضطرابات السياسية.
  - ضغوط ثقافية: تتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهادمة الوافدة دون مراعاةٍ للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.
- كما بين لافي (2005) أنّ مصادر الضغوط ينجم عنها مجموعة من الأعراض تتحصر في ما يلي:
- 1- الأعراض النفسية: تتمثل في الشعور بعدم السعادة ومشاعر القلق والإحباط وما يرافقها من عدم الرغبة وضعف الإحساس بالمتعة، ويظهر ذلك بعد التعرّض لحدث غير سار مثل الفقد، ويصعبه تفاعلات نفسية وفيزيولوجية وسلوكية تؤثر على نوعية حياة الشخص وتجعله أكثر توتراً.
  - 2- الأعراض السيكوسوماتية (النفسجسمية): وهي اضطرابات تبدو في شكل أعراض جسمية، ولكنها نفسية المنشأ وليس لها أساس عضوي وتظهر كنتيجة لضغوطات نفسية وبيئية واجتماعية وتتمثل بارتفاع الضغط الشرياني واضطرابات في نظم القلب وصعوبات في البلع واضطرابات في الأكل وغيرها.
  - 3- الأعراض الاجتماعية: تتمثل بالشعور بالضيق والمعاناة وصعوبة التكيف الاجتماعي مع الذات والآخرين نتيجة التعرض لخبرة صادمة تؤثر على الكفاءة الاجتماعية للشخص وتتمثل بالقلق الاجتماعي والانسحاب من التجمعات والخوف من العلاقات الاجتماعية الجديدة وضعف الرغبة في الاندماج مع الآخرين.

## 2/8-اليقظة العقلية (Mindfulness):

بدأ الاهتمام بموضوع اليقظة العقلية من دراسة التأمل، فقد حدّد علماء النفس التجريبي التأمل بوصفه حالة شعورية متغيرة، إلّا أنّ آخرون أكدوا أنّ التأمل يزيد ويرفع من الشعور ولا يغيره، وأيدت البحوث الفيزيولوجية هذه الحالة، فقد وصفت هذه البحوث حدوث نمطين

من حالات التأمل: الأول يكون فيه الأفراد غير واعيين بمشتتات الانتباه الناشئ من إعاقة الأنا، في حين كان الأفراد الذين اتبعوا مناهج يقظة عقلية واعيين بإعاقة الأنا، و لم يعتادوا على مشتتات الانتباه، و بينت الدراسات الفيزيولوجية أن الأفراد الذين ينشغلون بالتأمل وتتولد لديهم يقظة عقلية تُنشئ لديهم تغيرات كيميائية في الخلايا الحية التي تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات الايضية والنشاطات الحيوية فيصبحون على وعي تام ببيئتهم ويخبرون بهدوء كل لحظة يعيشونها دون أي تشتت لانتباههم (Berslin, 2002, 17).

وقد تحوّل اهتمام الباحثين فيما بعد الى دراسة اليقظة العقلية ضمن مجال علم النفس الإجتماعي، اذ اقترحت لانجر (Langer,1989) حالتين لعمل الذهن تتضمنان العوامل المعرفية والانفعالية، وهما اليقظة العقلية Mindfulness والغفلة العقلية Mindlessness ، وترى لانجر أن اليقظة هي تطوير لحالة من الذهن تمتاز بمرورتها الآنية التي تحدث حينما يبتكر الفرد فئات جديدة من التصنيف، إذ توسّع اليقظة العقلية الرؤى، و من ثم تزيد الفرص بالانفتاح على كل ما هو جديد ويكون على معرفة ووعي بأكثر من منظور واحد (Langer,1984.71). فالأفراد المتيقظون عقلياً يتسمون بكونهم متمسكين بالواقع وحساسين ويتواصلون بنشاط مع التغييرات الجديدة (Langer & Moldoreana , 2000, 4).

فاليقظة العقلية تتميز عن النظرة الأحادية الاتجاه بأنها سلوكاً يحدث بعيداً عن الروتين ولا تنقيد بالزمن أو السياق، في حين تحدث النظرة الأحادية الإتجاه في وعي شعوري ضئيل غالباً ما يؤدي الى فهم جانب واحد من المعلومات تتحكم به القاعدة أو الروتين (Langer.1992. 243).

وحددت لانجر (Langer,1992) أربعة مكونات لليقظة العقلية، هي: البحث عما هو جديد، والارتباط، وتقديم الجديد، والمرونة، بينما اقترح باير (Baer,2003) مكونين لليقظة العقلية: المكون الأول: التنظيم الذاتي للانتباه؛ ويتضمن عدداً من الصفات، مثل: الاهتمام المستمر، والقدرة على الاحتفاظ على الانتباه على موضوع لفترة طويلة من الزمن، والتحول والأفعال، والمرونة العقلية التي تسمح للشخص بتوجيه التركيز من موضوع لآخر، والوعي، والمراقبة. أما المكون الثاني فهو: التوجه نحو التجربة (الخبرة)، ويتضمن الالتزام بالفضول نحو الأنشطة العقلية، والقبول بحرية اللحظة تلو اللحظة.

### أبعاد اليقظة العقلية:

حدد بيير (bear.2004.32) أبعاد اليقظة العقلية بمجموعة من العوامل التي تحدد وتقيس اليقظة العقلية وهي:

1- المراقبة أو الملاحظة Observing :: وتعني الانتباه للمعارف والخبرات الداخلية والخارجية والتي تشمل المشاعر والأحاسيس والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

2- الوصف Describing : وتعني قدرة الفرد على وصف الخبرات الداخلية التي يمر بها والتعبير عنها عبر الكلمات.

3- التصرف بوعي Acting with Awareness :: ويعني ما يقوم به الشخص في لحظة ما، وان اختلف هذا النشاط مع سلوكه التلقائي حتى وان كان يركز انتباهه على شيء آخر.

4- عدم إصدار الأحكام No judging : ويعني عدم إصدار الأحكام التقييمية على الخبرات والمشاعر الداخلية والخارجية

5- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية No reactivity : ويعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد، أو أن ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة، وعدم تأثير المشاعر والأحاسيس على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة النشاط.

### 3/7-زوجات الشهداء

هنّ الزوجات اللواتي فقدن أزواجهن في الحرب التي شهدتها سوريا في الفترة الممتدة من (2011) وحتى وقتنا الحالي. وتعتبر زوجة الشهيد المتضرر الأول من الأحداث المأساوية التي حلت بالمجتمع، والتي فرضت على المرأة واقعا صعباً وغير دورها بشكل جذري وجوهري، فأصبحت تتحمل مسؤولية مضاعفة ناتج عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للأسرة في ظل غياب الزوج والاضاع المعيشية الصعبة، ولأن الزواج يعتبر ضرورة اجتماعية وجزء من التركيبة النفسية للمرأة فلا تكتمل شخصيتها إلا به فهو يحقق مجموعة من الحاجات والاشباعات تتلخص في توفير الرعاية والطمأنينة

والحنان وذلك ضمن كنف الأسرة ومع عمادها الأول وهو الزوج، لذلك يعتبر فقدان الزوج من أشد العوامل المؤثرة على الزوجة من حيث الشعور بالوحدة النفسية والإحساس بالكآبة والعجز والضعف، حيث تتعدد الأدوار التي تقوم بها، ويؤدي ذلك إلى الشعور بالإعياء والإجهاد وعدم القدرة على تحمل الأعباء المتزايدة على كاهلها والتي فرضت عليها (عابد، 2018)، علاوة على ذلك تعاني المرأة من صعوبة في الجمع بين دور الأب ودور الأم، وذلك للتعارض بين الدورين مع أصالتها كأنتى وكأم مما يسبب لها مزيداً من الضغوط، كما وتشكل العادات والتقاليد السائدة عبئاً إضافياً على زوجة الشهيد وتفرض عليها مجموعة من الإجراءات التي تقيد حركتها ضمن إطار محدود وضيق توجب عليها العزلة وتحاشي الاحتكاك بالمجتمع وخاصة من الجنس الآخر، الأمر الذي يعمق أساسها بالوحشة وبالفرغ النفسي والعاطفي، وتعد تلك الإجراءات من أهم الصعوبات التي تقف عائقاً أمام تحرك زوجة الشهيد لسد النقص الحاصل، وخاصة تحمّلها وظائف ومسؤوليات جديدة يتطلبها الوضع الحالي الجديد بعد استشهاد الزوج (المزيني، 2011).

#### 4/7: دور اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء

تبدأ معاناة زوجة الشهيد من لحظة استشهادها، وساعات الفراق الطويلة، والضغوط النفسية الناجمة عن فقدان والوحدة، وفي دراسة (لافي، 2005) لمجموعات من الأرملة وزوجات المفقودين بالحرب، وجد أنهن يعانين الكثير من الأعراض النفسية والجسمية الشديدة المتزايدة أهمها الشعور بالوحدة، وغموض الدور، والغضب الكامن، والنشاط الجنسي، والكوابيس الليلية، والبكاء التلقائي، والأرق والقلق، وأفكار انتحارية خطيرة، كذلك كن يعانين من الصداع النصفي، وحالات الربو، والتهاب القولون التشنجي، كما وتزيد معاناة زوجة الشهيد إذا كان لديها أطفال وما عليها من مسؤوليات اتجاههم واتجاه تربيتهم دون وجود الأب، ولا ننسى معاناتها التي تلاحقها من المجتمع وممن حولها من الأقارب المتمثلة في مراقبة خروجها من المنزل في ظل غياب زوجها، وقد تنصب عليها المزيد من المسؤوليات إن كان لدى الشهيد أب وأم كبار في السن. وتتجدد معاناتها في الضغوط التي تتعرض لها من وضعها الاقتصادي وتحمل مسؤولية تأمين كل احتياجات أولادها، كل ذلك يؤدي بزوجة الشهيد إلى أن تعاني من الضغوط النفسية التي تؤثر بشكل واضح

على حياتها وتنشئة أولادها، لذلك كل لا بدّ من التفكير بطريقة تعمل على خفض تأثير الضغوط النفسية على حياة هؤلاء الزوجات التكالى، ولعل اليقظة العقلية من أنسب الطرق في التعامل مع الضغوط النفسية والحد منها حيث أكدت دراسات جيجر وآخرون (Geiger et al.2008) ودراسة (Davis & Hayes.2011) أن اليقظة العقلية تعمل على خفض أعراض الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة وتعديل الحالة المزاجية وتغيير علاقة الشخص بأفكاره كما تؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد المتمثلة في خفض الألم المزمن، وأعراض الاكتئاب والقلق والتفكير الإجتزاري، وتحسين التسامح مع الذات فضلاً عن تحسين الجهاز المناعي، وهذا الأمر التي يحتاجه زوجات الشهداء لمواجهة الأعراض النفسية الضاغطة بعد فقدان زوجها.

## 9. الدراسات السابقة:

1- دراسة أنجر وفلورين Unger& Floren,2004 بعنوان: العوامل المساعدة للأرامل (في منتصف العمر) في زيادة تكيفهن نفسياً واجتماعياً بعد عدة سنوات من خسارة أزواجهن: هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العوامل التي تساهم في تكيف الأرامل في منتصف العمر بعد وفاة أزواجهن من سنة إلى 5 سنوات من الخسارة، حيث بلغت عينة الدراسة (93) أرملة كمجموعة تجريبية و93 امرأة متزوجة ، ممن عملوا كمجموعة ضابطة، حيث قامت المجموعتين بملء استبيانات لتقييم تجربتهم مع الضغوط النفسية والتوتر، ومستوى إحساسهم بالتماسك، والدعم الاجتماعي الذي تلقونه، بالإضافة إلى تدابير التكيف النفسي والاجتماعي، وشملت أدوات الدراسة مقاييس الضغوط النفسية والتماسك والتكيف النفسي الاجتماعي، وأظهرت النتائج أنه بعد عدة سنوات من وفاة أزواجهن، ما زالت العديد من الأرامل ينظرن إلى أحداث الحياة الضاغطة والمتاعب على أنها تجارب أكثر تأثيراً بكثير على تكيفهم من نظرائهن المتزوجات، علاوة على ذلك، لم تبلغ النتائج عن اختلافات وفروق في تكيفهن بين النساء الفاقات أزواجهن حسب مستوى تعليمهن، لكنهم أبلغوا عن انخفاض كبير في الإحساس بالتماسك، وانخفاض الدعم الاجتماعي، وانخفاض مستوى الصحة النفسية، مقارنة بالنساء المتزوجات.

2- دراسة لافي (2005): بعنوان: الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات: هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين بمتغيرات عمر الزوجة وعدد الأولاد المستوى التعليمي والاقتصادي والاجتماعي لها وعدد الأولاد ، واشتملت الدراسة على عينة من (93) زوجة، واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الضغوط النفسية العامة لدى زوجات الأسرى كان بين المرتفع والمتوسط، ، لكنها وجدت الدراسة فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الزوجات تعزى لمتغير مستوى التعليم للزوجة وكذلك على متغير المستوى الاقتصادي والاجتماعي للزوجة.

3- دراسة نزال (2005): بعنوان: الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لدى زوجات الشهداء في محافظة جنين : هدفت الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لدى زوجات الشهداء في محافظة جنين، وقياس الفروق في متوسط تقديرات زوجات الشهداء لتلك الآثار التي يمكن أن تعزى لمتغير طبيعة السكن والعمل وعدد أفراد الأسرة ومستوى التحصيل العلمي للزوجة ، كما طبقت الدراسة على عينة تكونت من (138) زوجة شهيد من زوجات الشهداء في محافظة جنين (مدينة- مخيم - لواء) خلال الفصل الدراسي الصيفي للعام 2004-2005م، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة استبانة مكونة من (45) فقرة اشتملت على ثلاثة مجالات رئيسية هي: المجال النفسي، والمجال الاجتماعي، والمجال الجسمي والتي تعكس كل الآثار الناجمة عن فقدان الزوج لزوجها، وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية: كانت أشد الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لدى زوجات الشهداء والناجمة عن استشهاد أزواجهن في محافظة جنين في المجال الجسمية مقارنة مع المجالين الاجتماعيه والنفسية، ولم تجد الدراسة فروق دالة إحصائياً في جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية ما عدا في المجال الجسمي عند متغير طبيعة السكن (ملك ، إيجار) لدى زوجات الشهداء، وذلك لصالح طبيعة السكن (ملك)، ولم تجد الدراسة فروق دالة إحصائياً في جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية ما عدا في

المجال الجسمي عند متغير طبيعة السكن (ملك ، إيجار) لدى زوجات الشهداء، وذلك لصالح طبيعة السكن (ملك)، ولم تجد الدراسة فروق دالة إحصائياً في جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية في متغير التحصيل العلمي ولا في متغير عدد أفراد الأسرة على الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى زوجات الشهداء.

**4- دراسة المزيني (2011) بعنوان:** المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة (2008-2009) في ضوء بعض المتغيرات وترتيب أبعاد المعاناة النفسية ، وقد اختار الباحث عينة من زوجات الشهداء بلغت (193) زوجة من مدينة غزة وطبق عليهم استبانة المعاناة النفسية من إعداد الباحث ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كما استخدم أساليب إحصائية متنوعة منها: اختبار بيرسون وسبيرمان ومان وبيتتي وألفا كرونباخ واختبار (ت) وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: أن زوجات شهداء حرب غزة لديهن معاناة نفسية مرتفعة رغم مضي عامين على تلك الحرب ، كما تبين أن أعلى جانب فيه معاناة هو الجانب الوجداني فالجانب الفسيولوجي فالجانب المعرفي فالجانب الحاددي، كما تبين من الدراسة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في المعاناة النفسية لزوجات الشهداء تعزى إلى الوضع الاقتصادي وتعليم الزوجة وعمر الزوجة في حين لم يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعاناة النفسية تعزى إلى عدد الأولاد، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بفئة زوجات الشهداء والعمل على تحسين أوضاعهم الاقتصادية وزيادة الدعم الاجتماعي لهم حتى نخفف عنهم ونخرجهم من المعاناة النفسية.

**5- دراسة الشيراوي (2012) بعنوان:** أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها للضغوط النفسية في حياتها اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة مثل سنوات الترميل وعدد الأبناء والتعليم والحالة المهنية (عاملة - غير عاملة)، وتكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تمّ اختيارهن بطريقة عشوائية، وشملت أدوات الدراسة تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة

اليومية الضاغطة، واستبانة الصلابة النفسية، وقد أظهرت النتائج ووجود علاقة ايجابية دالة احصائياً بين الصلابة النفسية للأرملة وكل من اسلوب التكيف الايجابي والسلبي لضغوط الحياة النفسية، كما أظهرت الدراسة فروق دالة احصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى ذوات التعليم الجامعي، ، لكن لم يكن هناك فروق دال احصائياً بين العينة في المتغيرات الأخرى ومنهن العمل.

**6- دراسة روداز و آخرون ( Rudaz, et al.2020) بعنوان:** دور الممارسات الخاصة باليقظة العقلية الروحية، والممارسات الدينية، والسنوات التي مرت منذ خسارة الزوج، في النمو الشخصي لدى الأرملة البالغين: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور اليقظة العقلية والروحية، والممارسات الدينية، والمد الزمني الذي مرَّ على فقدان الزوج في النمو الشخصي لدى الأرملة البالغين اللواتي فجعن بفقدان أزواجهن، تمَّ استخدام بيانات من اللوحة الثانية من منتصف العمر في دراسة الولايات المتحدة (MIDUS)، وبلغت عينة الدراسة (250) من النساء البالغين الذين تزوجوا مرة واحدة وأصبحوا أرملة، أظهرت النتائج أن اليقظة العقلية الروحية خففت من تأثير الممارسات الدينية الخاصة على النمو الشخصي، وأن الارتباط بين اليقظة العقلية الروحية وإعادة التفسير الإيجابي للمواقف تم تعديله بمرور الوقت منذ الفقد، كما بدا أن المستوى العالي من اليقظة العقلية الروحية يفيد النمو الشخصي للأرملة وإعادة التفسير الإيجابي. بالإضافة إلى ذلك، كلما زاد الوقت منذ الخسارة كلما كانت الأرملة أكثر إيجابية وهو ما يفسر الارتباط بين اليقظة العقلية وإعادة التفسير الإيجابي.

**7- دراسة ليندزي (Lindsey M,2020) بعنوان:** دراسة تجريبية عشوائية قائمة على التدخل عبر اليقظة العقلية لتخفيف الحزن عند النساء الأرملة: هدفت الدراسة التجريبية العشوائية لفحص جدوى وقبول وفعالية اليقظة العقلية لتحسين مزاج النساء الارامل وخفض الحزن لديهن، شملت العينة (95) امرأة أرملة يعانون من وفاة الزوج أو الشريك بين مدة تتراوح من ستة أشهر إلى أربع سنوات تم اختيارهم عشوائياً للخضوع للبرنامج لمدة 6 أسابيع، وشملت أدوات هذه التجربة السريرية مجموعة من المقاييس منها مقياس الحزن المعقد ، ومقياس اجترار الحزن ومقياس التوق بعد الخسارة كما تم أخذ التقارير الذاتية

عن الحالة النفسية والاجتماعية المبلغ عنها ذاتيا قبل التدخل ووضعها كخط أساس، وبعد التدخل لمدة شهر واحد من تطبيق البرنامج، عبر دورة أسبوعية بمعدل (6) جلسات ، مقررّة على أساس مجموعة في ممارسات التأمل الذهني وممارسات اليقظة في الحياة اليومية. عناوين الجلسات حسب الأسبوع هي (1) مقدمة إلى اليقظة ، (2) الاستماع والتجسيد والعقبات ، (3) العمل مع الألم ، (4) العمل مع المشاعر الصعبة وتنمية المشاعر الإيجابية ، (5) العمل بالأفكار والتفاعلات الواعية و (6) حب اللطف ومراجعة الصف ومناقشة طوعية لما تعلمه المشاركون من التدريب، كما تم تعيين تأمل اليقظة كممارسة منزلية يومية تبدأ من التأمل الإرشادي لمدة خمس دقائق والنقدم إلى التأمل الإرشادي لمدة 19 دقيقة بنهاية التدريب، تم تزويد المشاركين بقرص مضغوط للتأمل الإرشادي، تم الوصول إلى نتائج تؤكد انخفاضاً كبيراً في شدة الحزن بنسبة (80-85%) ما يؤكد فاعلية التجربة.

### 3/9. التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة لوحظ أنّ هذا البحث يتفق معها من حيث: دراسة الضغوط النفسية عند عينة مماثلة لعينة البحث من زوجات الشهداء مثل دراسة ونزال (2005) والشيراوي (2012) وأنجر وفلورين(Unger & Floren,2004) ، ومن حيث دراسة الضغوط النفسية عند عينات مشابهة لعينة البحث مثل زوجات الأسرى مثل عابد (2016) والمزيني (2011)، كما تتفق الدراسة الحالية مع دراستي روداز و ليدرمان و غرزويوكز (Rudaz, Ledermann & Grzywacz.2020) ليندزي (Lindsey M,2020) والتي تناولنا موضوع اليقظة العقلية عند عينة مشابهة لعينة البحث، وأثبتت أهمية اليقظة العقلي في استمرار النمو الشخصي والنفسي السوي وتخفيف الضغوط النفسية والحزن لدى الأرمال وهو النتيجة التي وصل لها أيضاً البحث الحالي، كما أن البحث الحالي يختلف عن الدراسات السابقة من حيث دراسته للعلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية عند هذه العينة من زوجات الشهداء (الأرمال) وخاصة من حيث متغيري العمل والذي نرى أنه يتقاطع في نتائجه مع دراسة الشيراوي 2012 ، ومع متغير

مستوى تعليم الزوجة والذي تتقاطع نتائجه مع نتائج دراسة المزيني(2011) ونزال (2005).

#### 10. إجراءات البحث

##### 1/10. منهج البحث:

تمّ استخدام المنهج الوصفي للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية في محافظة طرطوس، ويعرّف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يصف طبيعة الظاهرة موضع البحث، ويعمل على تفسير الظواهر التربوية الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر، ويساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حولها استناداً إلى حقائق الواقع (عباس، 2007، 161).

##### 2/10. المجتمع الأصلي للبحث

المجتمع الأصلي الحالي للبحث هم من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس، ونذكر أنه لا يوجد إحصائيات دقيقة لأعداد الشهداء في المحافظة، ولكن عند الرجوع إلى مكتب الشهداء في محافظة طرطوس تبين أن العدد التقريبي للشهداء في المحافظة هو (10170) عشرة الاف ومئة وسبعون شهيد، لذلك شمل المجتمع الأصلي كل زوجات عناصر الجيش العربي السوري والقوّات الرديفة من الدفاع الوطني واللجان الشعبية الذي استشهدوا في الحرب ضدّ الإرهابيين في بقاع الجمهورية العربية السوريّة.

##### 3/10. عينة البحث:

بلغ حجم عينة البحث الحالي والمسحوبة بالطريقة العشوائية البسيطة (52) زوجة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس سواء بالمدينة أو الريف، وشملت مدن (طرطوس - صافيتا- الدريكيش - الصفاصة) أما الريف فشمل قرينتين هما (أرزونة - دوير رسلان - كرتو - ميعار شاكر) وقد اعتمد الباحث على متغيرات (العمل - مكان السكن - مستوى التعليم) كما هو موضح بالجدول التالي:

الجدول رقم (1) توزع عينة البحث حسب متغيري (العمل - السكن - مستوى التعليم)

متغير العمل	العدد	النسبة المئوية	متغير مستوى التعليم	العدد	النسبة المئوية	متغير مكان السكن	العدد	النسبة المئوية
العاملات	27	%51.9	الريف	25	%49.1	المدينة	27	%49.1
			غير العاملات	25	%51.9			
	16	%30.7	ثانوي					
	21	%40.38	جامعي	52	%100		52	%100
المجموع	%100							

#### 4/10. أدوات البحث:

##### 1. مقياس اليقظة العقلية:

مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness (Questionnaire) : إعداد روث بير (2006)، ترجمة وتقنين رياض العاسمي، المؤلف من (39) بند توزعت بنوده على خمس أبعاد فرعية وهي المراقبة أو الرصد الذاتي والعمل بوعي والوصف وعدم الحكم المسبق وعدم التفاعل مع الخبرات (وقد تم شرحها في الجانب النظري) وتمت الاستجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحد من الخيارات التالية (موافق بشدة - موافق - غير متأكد - غير موافق - غير موافق بشدة) كما أن مفتاح التصحيح على بنود المقياس بالشكل التالي (1-2-3-4-5) للعبارات الإيجابية، ومفتاح التصحيح على البنود السلبية بالشكل التالي (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية، والتي أُشير لها بالحرف (R) وتم توزيع البنود على المقياس بالشكل التالي:

جدول (2) توزيع البنود على أبعاد المقياس

الرقم	البعد	البنود المطابقة
-------	-------	-----------------

36-31-26-15-11-6-1	المراقبة أو الملاحظة Observing	الأول
-22R-16R-12R-7-2 37-32-27	الوصف Describing:	الثاني
-18R-13R-R8-5R 38R-34R-28R-23R	التصرف بوعي Acting with Awareness	الثالث
-17R-14R-10R-3R R39-35R-30R-25R	عدم الحكم على الخبرات No judging	الرابع
4-9-19-21-24-29-33	عدم التفاعل مع الخبرات No reactivity	الخامس

### الخصائص السيكومترية للمقياس

#### 1- صدق المقياس:

تمّ التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق البنوي Construct Validity، حيث تم سحب عينة من زوجات الشهداء بلغت (32) زوجة شهيد وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية، للتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وإيجاد معاملات الثبات، فقام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة لكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل ثم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس بشكل عام، وكانت النتائج كالآتي:

ويظهر الجدول رقم (3) معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس:

الأبعاد الفرعية	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل	الدرجة الكلية
المراقبة	-----	.778**	.781**	.604*	.292*	.592**
الوصف	778	----	.668**	.414*	.366*	.790*
العمل	781**	.668**	---	.790*	.760**	.464*

						بوعي
.790**	.437**	----	.790*	.414**	.604*	عدم الحكم على الخبرات
.639**	---	.437**	.760*	.366**	.292*	عدم التفاعل

يظهر من خلال الجداول السابقة أن معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنوي (\*\*\*) ودال عند مستوى الدلالة (0.01)، و(\*\*) دال عند مستوى الدلالة (0.05).

## 2. ثبات المقياس:

استخرج الثبات الخاص بمقياس اليقظة العقلية بالطرق التالية: الثبات بطريقة التجزئة النصفية 2. الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة نفسها باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وفيما يلي تبين الجداول التالية نتائج معاملات الثبات. الجدول رقم (4) معاملات الثبات بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس اليقظة العقلية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	الثبات بألفا كرونباخ	الثبات بالتجزئة النصفية
المراقبة	.802	.890
الوصف	.81	.95
العمل بوعي	.709	.910
عدم الحكم	.687	.644

0.608	0.712	عدم التفاعل
0.823	0.740	الدرجة الكلية

يلاحظ من الجدول رقم (4) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية قد بلغت (0.823) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعتبر معاملات ثبات التجزئة النصفية جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة، أما معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ فقد بلغت (0.790) وهي أيضا معاملات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة، ويتضح مما سبق أن مقياس اليقظة العقلية يتضح بدرجة جيدة من الصدق والثبات مما يجعل المقياس صالحاً للاستخدام كأداة للبحث الحالي.

## 2. مقياس الضغوط النفسية:

### 1. مرحلة إعداد المقياس:

استعرض الباحث العديد من المقاييس الخاصة بالضغوط النفسية الخاصة بالمرأة الأرملة، إضافة إلى اطلاعه للعديد من الأدبيات النظرية بالإضافة إلى مراجعة المقاييس الخاصة بالدراسات السابقة التي أُستُخدمت لقياس الضغوط النفسية، وبعد ذلك تم بناء المقياس الضغوط النفسية لدى زوجة الشهيد، والذي يتضمن مجموعة من العبارات التي توضح الضغوط النفسية التي قد تتعرض لها المرأة الفاقدة لزوجها ومن أهم هذه الدراسات: دراسة (Susan D. et al,2008) و (Jacqueline H. et al.1987) ودراسة (Jacqueline H. et al.2009) و دراسة (Hall (1973) عن الأعراض النفسية والسيكوسوماتية لزوجات أسرى الحرب، ودراسة الخرافي (1997) عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فُقدن أزواجهن، ودراسة لافي (2005) عن الضغوط النفسية الاجتماعية والاقتصادية لدى زوجات الأسرى وعلاقته ببعض المتغيرات، وبناءً عليه تم إعداد هذا المقياس والذي تضمن في صيغته النهائية (19) بند توزعت بنوده على ثلاثة أبعاد أساسية وهي الأعراض النفسية والأعراض السيكوسوماتية والضغوط الاجتماعية (التي تم شرحها في الجانب النظري) وتتم الاستجابة لبنود المقياس من خلال اختيار واحد من الخيارات التالية (موافق بشدة - موافق - غير متأكد - غير موافق - غير موافق

بشدة) كما أن مفتاح التصحيح على بنود المقياس بالشكل التالي (1-2-3-4-5) للعبارة الإيجابية، ومفتاح التصحيح على العبارات السلبية بالشكل التالي (1-2-3-4-5)، وقد توزعت بنود المقياس على الأبعاد الخاصة بها على الشكل التالي:

جدول (5) توزع البنود على أبعاد المقياس

البنود المطابقة	البعد	
8-7-6-5-4-3-2-1	الأعراض النفسية	الأول
11-10-9	الأعراض السيكوسوماتية	الثاني
-16-15-14-13-12 19-18-17	الأعراض الاجتماعية	الثالث

كما أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، ولقد قام الباحث للتأكد من صدق وثبات المقياس بالإجراءات التالية:

## 2. صدق المقياس:

### • صدق المحتوى:

تم ذلك بعرض المقياس على عدد من أساتذة كلية التربية جامعة دمشق في أقسام الإرشاد النفسي والقياس والتقويم النفسي والتربوي، للتأكد من ملائمة المقياس للهدف الذي وضع لأجله، ومدى ملائمة مفردات المقياس لأفراد العينة ومدى وضوح المفردات وسلامة الصياغة اللغوية، وبعد الانتهاء من إجراءات التحكيم لعبارة المقياس من المقياس بعدة تعديلات من حيث صياغة بعض العبارات بناءً على آراء السادة المحكمين.

### • الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة استطلاعية وقوامها (30) من زوجات الشهداء، وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية، وذلك بهدف مدى ملائمة مفردات المقياس لأفراد العينة ومدى وضوح المفردات وسلامة الصياغة اللغوية، وفي ضوء نتائج العينة الاستطلاعية تم تعديل بعض العبارات لتلائم عينة الدراسة من زوجات الشهداء.

### • الصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي لعبارات المقياس وإيجاد معاملات الثبات تم سحب عينة من زوجات الشهداء بلغت (30) زوجة شهيد وهي من خارج عينة الدراسة الأساسية ، فقام الباحث بحساب قيمة الصدق لكل مفردة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي ، ثم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة لكل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل ثم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل مقياس فرعي والدرجة الكلية للمقياس ككل، والجدول رقم (6) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد التابعة له، وكذلك معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس ككل، وكانت النتائج كالآتي:

جدول (6) معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس

رقم البند	معامل الارتباط مع البعد التابعة له	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.716**	.776**
2	.679**	.687**
3	.879**	.786**
4	.844**	.659**
5	.781**	.696**
6	.546**	.646**
7	.721**	.735**
8	.583**	.622**
9	.807**	.334**
10	.868**	.290**
11	.883**	.488**
12	.782**	.579**

الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس

.768**	.881**	13
.696**	.847**	14
.579**	.782**	15
.579**	.439**	16
.718**	.683**	17
.712**	.590**	18
.649**	.584**	19

ويظهر الجدول رقم (7) معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

الاختبار ككل	الاجتماعية	السيكوسوماتية	النفسية	
913**	.841**	.223	----	الأعراض النفسية
.374	.570**	-----	.395	الأعراض السيكوسوماتية
.945**	-----	.581**	.841**	الضغوط الاجتماعية

يظهر من خلال الجدول السابق أن معاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن المقياس يتسم باتساق داخلي، مما يدل على صدقه البنوي (\*\*\*) ودال عند مستوى الدلالة (0.01)

3. ثبات المقياس:

استخرج الثبات الخاص بمقياس الضغوط النفسية بالطرق التالية: الثبات بطريقة التجزئة النصفية والثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الجدول رقم (8) معاملات الثبات بطرائق (ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية) لأبعاد مقياس الضغوط النفسية وللدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	الثبات بألفا كرونباخ	الثبات بالتجزئة النصفية
الأعراض النفسية	0.77	0.80
الأعراض السيكوسوماتية	0.79	0.81
الضغوط الاجتماعية	0.79	0.83
الدرجة الكلية	0.85	0.87

يلاحظ من الجدول رقم (8) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية قد بلغت (0.87) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعتبر معاملات ثبات التجزئة النصفية جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة، أما معامل الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ فقد بلغت (0.85) وهي أيضاً معاملات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة، ويتضح مما سبق أن مقياس الضغوط النفسية يتضح بدرجة جيدة من الصدق والثبات مما يجعله صالحاً للاستخدام كأداة للبحث الحالي.

#### 5/10: النتائج والمناقشة:

أ- عرض نتائج أسئلة البحث:

نتيجة السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء في مدينة طرطوس وريفها؟

للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء، أعطيت كل درجة من درجات الضغوط النفسية في المقياس الموجه لهن قيمةً متدرّجة وفقاً لمقياس خماسي، حيث تم حساب المدى (5-1=4) ومن ثمّ تم تقسيمه على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة (3/4=1.33) وبعد ذلك إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس) واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (9) فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى الضغوط النفسية

مستوى الضغوط النفسية	النسبة المئوية المقابلة	فئات قيم المتوسط الحسابي
منخفضة	من 20% إلى 46.6%	من 1-2.33
متوسطة	أكثر من 46.6 إلى 73.2%	من 2.43 إلى 3.66
عالية	أكثر من 73.2 إلى 100	من 3.67 إلى 5

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى الضغوط النفسية لكل بعد من أبعاد المقياس وفيما يلي تفصيلاً لذلك:

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات زوجات الشهداء على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية

الترتيب	البعد	عدد البنود	المتوسط	الانحراف	الوزن النسبي	مستوى الضغوط
1	الأعراض النفسية	8	4.18	0.28	83.6%	مرتفعة
2	الأعراض السيكوسوماتية	3	4.01	0.34	80.2%	مرتفعة
3	الضغوط الاجتماعية	8	4.00	0.21	80%	مرتفعة
	المجموع الكلي	19	4.07	0.26	81.4	مرتفعة

ونلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (4.00) لبعد الضغوط الاجتماعية كحد أدنى، وبين (4.18) لبعد الضغوط النفسية كحد أعلى، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء بشكل عام (4.07) وهو ضمن الفئة العالية، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة لافي (2005) التي أكدت وجود مستوى متوسط

من الضغوط النفسية لدى النساء فاقدمات أزواجهن بالأسر أو الحرب، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن صدمة فقدان المرأة لزوجها وما يليه من ظروف نفسية واجتماعية واقتصادية قاسية تجعل المرأة في مواجهة الكثير من الضغوط التي قد تتجاوز قدرتها على التحمل، وخاصة في ظروف الحرب الاقتصادية التي يعاني منها أبناء البلد وما ترخيه على كاهل المرأة الأرملة من صعوبات معيشية ومتاعب قد لا تستطيع تتجاوزها، إضافة لما قد تعانيه من الحصول على حقوقها من السكن والمرتب الشهري للزوج الشهيد، وما قد تكابده من مشكلات مع أهل الزوج وغيرها من العوامل التي تجعل مستوى الضغوط النفسية عالي عند المرأة الأرملة.

نتيجة السؤال الثاني: ما مستوى اليقظة العقلية لدى زوجات الشهداء في مدينة طرطوس وريفها؟

للتعرف على مستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء، أعطيت كل درجة من درجات اليقظة العقلية في المقياس الموجّه لهنّ قيمةً متدرّجة وفقاً لمقياس خماسي، حيث تم حساب المدى (5-1=4) ومن ثمّ تم تقسيمه على عدد الفئات المطلوبة للحصول على طول الفئة (1.33=3/4) وبعد ذلك إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس) واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (11) فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى اليقظة العقلية

مستوى اليقظة العقلية	النسبة المئوية المقابلة	فئات قيم المتوسط الحسابي
منخفضة	من 20% إلى 46.6%	من 1-2.33
متوسطة	أكثر من 46.6 إلى 73.2%	من 2.43 إلى 3.66
عالية	أكثر من 73.2 إلى 100	من 3.67 إلى 5

وفي ضوء هذا الجدول يمكن تحديد مستوى اليقظة العقلية لكل بعد من أبعاد المقياس وفيما يلي تفصيلاً لذلك:

جدول(12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات زوجات الشهداء على مقياس اليقظة العقلية وأبعاده الفرعية

الترتيب	البعد	عدد البنود	المتوسط	الانحراف	الوزن النسبي	مستوى الضغوط
2	المراقبة	8	2.88	0.42	%57.6	متوسطة
3	الوصف	8	3.54	0.80	%70.8	متوسطة
4	العمل بوعي	8	3.74	0.56	%74.8	مرتفعة
1	عدم الحكم	7	2.45	0.39	%49	متوسطة
5	عدم التفاعل مع الخبرات	8	4.14	0.24	%82.8	مرتفعة
	المجموع الكلي	39	3.35	0.68	%67	متوسطة

ونلاحظ مما سبق أن المتوسطات الحسابية لمستوى اليقظة العقلية في كل بعد من أبعاد المقياس تراوحت بين (2.45) لبعد عدم الحكم كحد أدنى، وبين (4.14) لبعد عدم التفاعل مع الخبرات، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمستوى اليقظة العقلية لدى أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء بشكل عام (3.35) وهو ضمن الفئة المتوسطة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة أنجر وفلورين (2004) التي أكدت أن ارتفاع مستوى الحزن عند المرأة بعد فقدان زوجها يزيد من ضغوطها النفسية ويجعلها أقل تكيفاً مع واقعها، ويفسر الباحث هذه النتيجة باعتبار أن قدرة المرأة على الانفتاح على خبراتها وتقبل واقعها ومحاولة تجاوز ضغوطاتها بعد ترملها يتطلب وقتاً طويلاً وخاصة في ظل الظروف التي يعيشها الناس حالياً وما فيها من متاعب مادية واجتماعية الأمر الذي يجعل المرأة أقل

قدرة على السيطرة على انفعالاتها ومجريات حياتها وتوجيهها بالشكل الصحيح بعد فقدان زوجها الذي يعتبر أساس حياتها الأسرية.

ب- عرض نتائج فرضيات البحث:

نتيجة الفرضية الأولى، ونصها: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى عينة البحث من زوجات الشهداء:

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل ارتباط بيرسون، وفي الجدول رقم (13) تتوضح النتائج كما يلي:

جدول رقم (13) معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية والضغط النفسية:

الأبعاد الفرعية	المراقبة	الوصف	العمل بوعي	عدم الحكم	عدم التفاعل	الدرجة الكلية
الأعراض النفسية	0.298- *	0.232-*	0.30-	0.460- **	0.67-	-0.038-
الأعراض السيكوسوماتية	0.266-	0.413**	0.509-	0.26-	0.39-	-0.018
الضغوطات الاجتماعية	0.354*	0.112-	0.266*	0.309*	0.204-	0.026-
الدرجة الكلية	0.023	0.027-	0.040*	0.010	0.023-	-0.047

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس اليقظة العقلية ومقياس الضغوط النفسية حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (-0.112\* -0.509)، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية، وتوجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين اليقظة العقلية والضغط النفسية لدى زوجات الشهداء حسب الدرجة الكلية للارتباط (-0.047) مما يعني أنه كلما ازدادت اليقظة العقلية كلما انخفضت الضغوط النفسية

والعكس صحيح، وهذه النتيجة تتفق مع دراستي روداز وآخرون ( Rudaz, et al 2020). و ليندزي ( Lindsey M,2020 ), واللتين أكدتا على أنّ الضغوط النفسية تؤثر على إدراك الفرد للواقع بحيث تجعله أكثر تأثراً بالخبرات السلبية، بينما يظهر الدور الإيجابي الذي تلعبه اليقظة العقلية في خفض الضغوط النفسية والإجهاد المستمر للمفحوصين من خلال الانفتاح على الخبرات جميعها ومعايشة اللحظة الراهنة دون التفكير بما حدث أو سيحدث والتعاطي مع الموقف بوعي، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن كثرة الضغوط الحياتية وما تكابده المرأة من ضغوط نفسية عاطفية بعد فقدان الزوج تجعلها أكثر انغلاقاً على ذاتها وخبراتها السلبية (Rudaz, et al .2020). ويأتي دور اليقظة الذهنية في تخفيف الآثار النفسية السلبية في المواقف العصيبة عبر التدريب على استراتيجيات اليقظة وتقبل الواقع بالشكل الذي يجعل الشخص منفتح بشكل أكبر على خبراته السلبية ويحاول احتضانها وتقبلها ثم تخطيها بأقل الخسائر على المستوى النفسي وهو المأمول من هذا البحث.

نتيجة الفرضية الثانية، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير العمل (عاملة - غير عاملة).

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول رقم (14) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير

مستوى العمل

الأبعاد الفرعية	العمل	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
النفسية	عاملة	27	33.96	1.40	2.13	50	.001	دال
	غير عاملة	25	32.92	2.08				

السيكوسوماتية	عاملة	27	12.11	1.67	0.343	50	0.033	دال
	غير عاملة	25	11.96	1.48				
الاجتماعية	عاملة	27	31.22	1.98	-2.02	50	.005	دال
	غير عاملة	25	32.84	3.60				
الدرجة الكلية	عاملة	27	77.29	2.78	- 0.391	50	0.020	دال
	غير عاملة	25	77.72	4.83				

يتضح من نتائج الجدول (14) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "عاملات" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "غير عاملات" على الدرجة الكلية، وعلى كل الأبعاد الفرعية، وهذا يعني القبول بالفرضية الصفرية التي تقول لا توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير العمل (عاملة - غير عاملة) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الشيراوي، 2012) الذي أكدت على عدم وجود فروق بين العاملات وغير العاملات بين النساء الأرامل، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المرأة بفطرتها كائن عاطفي ومهما تغيرت أنماط حياتها تبقى استجاباتها في الظروف جميعها ذات طابع عاطفي وخاصة في الظروف النفسية القاسية، فخرج المرأة إلى بيئة العمل قد يزيد من الضغوط التي تواجهها ولكن في حال فقدان الزوج فإن الظروف النفسية للمرأة التي تعمل والتي لا تعمل قد تتشابه لأن الأمر يتعلّق بحياتها الأسرية وقدرتها على الحفاظ على توازنها والذي تعتبره المرأة المتزوجة في سلّم أولوياتها.

نتيجة الفرضية الثالثة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً حسب متغير مكان السكن (ريف - مدينة).

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول رقم (15) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب

متغير مستوى السكن

الأبعاد الفرعية	السكن	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
النفسية	ريف	27	33.24	2.03	0.842	50	0.40	غير دال
	مدينة	25	33.88	1.56				
السيكوسوماتية	ريف	27	11.25	1.50	1.05	50	0.297	غير دال
	مدينة	25	12.80	1.63				
الاجتماعية	ريف	27	30.92	2.74	- 1.907	50	.092	غير دال
	مدينة	25	33.16	2.79				
الدرجة الكلية	ريف	27	76.85	4.78	- 1.261	50	.213	غير دال
	مدينة	25	78.20	2.46				

يتضح من نتائج الجدول (15) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الريف" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "مدينة" على الدرجة الكلية وعلى كل الأبعاد الفرعية لصالح القاطنات في المدينة، وهذه الدراسة تتفق مع دراسة نزال (2006) والتي أكدت أنّ مكان السكن يلعب دوراً هاماً في تفاعل المرأة مع فقدان زوجها، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأنّ الفروق بين

تأثير الضغوط النفسية على المرأة الأرملة ترجع إلى اختلاف الطبيعة الاجتماعية ما بين الريف والمدينة من حيث العلاقات الاجتماعية بين الناس والتي تكون أكبر وأقوى في الريف مقارنة بالمدينة، بالإضافة إلى المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة الريفية من قبل الأهل والأقارب والجيران والتعاطف الذي تلقاه من الآخرين عند تعرّضها للضغوط، الأمر الذي يفسر الفروق لصالح الزوجات القاطنات في المدينة، حيث تتعرّض الأرملة في المدينة لكمية أكبر من الضغوط بسبب عدم وجود الدعم الاجتماعي أو الاقتصادي الكبير من قبل الآخرين والذي يعود للاستقلالية والخصوصية التي تميز حياة المدينة، كما تزداد مشكلاتهن وضغوطاتهن بسبب الازدحام الذي تشهده حياة المدينة وصعوبة تحصيل المرأة لحاجياتها الخاصة أو الاسرية وخاصة في الظروف الاقتصادية الصعبة الراهنة في البلد وما ينعكس على نوعية حياتها ويزيد من قلقها.

نتيجة الفرضية الرابعة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي).

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد عينة البحث، كما تم استخدام one way Anova لبيان دلالة الفروق بين أفراد العينة حسب متغير مستوى التعليم، كما تم إجراء اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لتجانس التباين وكانت النتائج كما هي في الجدول (16):

جدول رقم (16) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير مستوى التعليم

الأبعاد الفرعية	العمل	العدد	المتوسط	الانحراف	مصدر التباين	مج المربعات	د. ح	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	تعليم أساسي	15	33.80	2.17	بين مجموعات	16.202	2	8.10	2.59	0.085
	ثانوي	16	32.62	1.62	داخل مجموعات	152.721	49	3.117		

الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس

				51	168.92 3	المجموع	1.52	33.85	21	جامعي	
غير دال	0.06 2	3.37	7.61 9	2	15.237	بين مجموعات	1.68	12.46	15	تعليم أساسي	الأعراض السيكوسوما تية
			2.25 9	49	110.68 6	داخل مجموعات	1.36	12.50	16	ثانوي	
				51	125.92 3	المجموع	1.46	11.38	21	جامعي	
غير دال	0.35 0	1.03 0	9.03 9	2	18.079	بين مجموعات	2.18	31.73	15	تعليم أساسي	الضغوط الاجتماعية
			8.77 4	49	429.92 1	داخل مجموعات	2.55	32.87	16	ثانوي	
				51	448.00 0	المجموع	3.64	31.52	21	جامعي	
غير دال	0.53	0.63 0	9.59 5	2	19.190	بين مجموعات	4.01	78.00	15	تعليم أساسي	الدرجة الكلية
			15.2 21	49	745.81 0	داخل مجموعات	1.54	78.00	16	ثانوي	
				51	765.00 0	المجموع	4.91	76.76	21	جامعي	

ينتضح من نتائج الجدول (16) أن مستوى الدلالة على الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث حسب متغير مستوى التعليم على الدرجة الكلية، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية والقبول بالفرضية البديلة، والتي تقول توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية حسب متغير مستوى التعليم (تعليم أساسي - ثانوي - جامعي) على الدرجة الكلية والابعاد الفرعية لصالح ذوات التعليم الجامعي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة

المزيني(2011) والتي تؤكد وجود فروق بين الأرامل تعود إلى متغير مستوى التعليم، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المرأة المتعلمة ذات التحصيل العالي تتميز عن غيرها بطموحها المرتفع ورغبتها الدائمة لتحسين حياتها والعيش بمستوى نفسي واقتصادي وأسري مستقر ومستقل عن الآخرين (المزيني، 2011)، سواء كان بالحصول على فرصة عمل مناسبة تجعلها مستقلة مادياً، أو بحفاظها على خصوصية حياتها الأسرية، ما يجعلها دائماً تبحث عن الحلول الممكنة لتعيد التوازن لحياتها بعد فقدان شريكها الأمر الذي يجعلها تتعرض لمصادر ضغوط نفسية أكبر سواء بالحفاظ على عائلتها أو تأمين احتياجاتها أو غيرها من الضغوط النفسية والاجتماعية التي تكابدها.

- نتيجة الفرضية الخامسة، ونصّها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير العمل (عاملة - غير عاملة).

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (17) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير

#### العمل

الأبعاد الفرعية	العمل	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
المراقبة	عاملة	27	20.59	5.43	10.34	51	.002	دال
	غير عاملة	25	25.48	6.32				
الوصف	عاملة	27	28.14	2.86	.173	51	0.680	دال
	غير عاملة	25	28.56	4.20				
العمل	عاملة	27	29.62	3.39	0.47	51	0.493	دال

				3.80	30.32	25	غير عاملة	بوعي
دال	0.039	51	3.215	3.08	16.22	27	عاملة	عدم الحكم
				4.61	18.16	25	غير عاملة	
دال	0.014	51	6.44	1.95	34.25	27	عاملة	عدم التفاعل
				4.06	32.04	25	غير عاملة	
دال	0.042	51	3.14	6.41	128.85	27	عاملة	الدرجة الكلية
				16.50	134.92	25	غير عاملة	

تشير النتائج الواردة في الجدول (17) إلى أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للمقياس وكل الأبعاد كانت دالة إحصائياً وهي أقل من (0.05) وهي تدل على عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "عاملات" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "غير عاملات"، وهذا يعني قبول الصفرية، ويفس الباحث هذه النتيجة بأن بيئة المنزل هي الأكثر تأثيراً في طريقة تفكير المرأة وتفاعلها مع الأحداث الداخلية والخارجية في حياتها، فقد لا تكون بيئة العمل تترك التأثير الكبير على تفاعل المرأة مع واقعها، ومن هنا لم تجد الدراسة أي فروق تذكر بين العاملات وغير العاملات من زوجات الشهداء وكان الطرف القاسي الذي تعيشه كليهما بعد ترملها هو الحدث الأكثر تأثيراً في شخصيتها وخاصة أن دور الزوج والأم كثيراً ما يطغى على كل الأدوار الأخرى التي تلعبها المرأة في حياتها، ومن هنا كان مستوى اليقظة العقلية على كافة الأبعاد المتضمنة مراقبة الانفعالات أو التصرف بوعي أو الانفتاح على الخبرات الداخلية والخارجية متشابه عند زوجات الشهداء العاملات وغير العاملات.

نتيجة الفرضية السادسة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً حسب متغير مكان السكن (ريف - مدينة).

وللإجابة على هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T) ستودنت للعينات المستقلة، وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول رقم (18) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب

متغير مستوى السكن

الأبعاد الفرعية	العمل	العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	درجات الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
المراقبة	ريف	27	20.07	4.59	-4.70	50	.002	دال
	مدينة	25	26.40	6.51				
الوصف	ريف	27	28.88	2.35	1.15	50	.003	دال
	مدينة	25	27.76	4.46				
العمل بوعي	ريف	27	28.96	3.37	-2.15	50	.035	دال
	مدينة	25	31.04	3.54				
عدم الحكم	ريف	27	15.33	2.48	-3.87	50	.001	دال
	مدينة	25	19.12	4.38				
عدم التفاعل	ريف	27	32.55	4.06	-1.45	50	.005	دال
	مدينة	25	33.88	2.10				
الدرجة الكلية	ريف	27	125.81	8.94	-4.04	50	.0450	دال
	مدينة	25	138.20	12.93				

تشير النتائج الواردة في الجدول (18) إلى أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية للمقياس وكل الأبعاد كانت دالة إحصائياً وهي تشير على عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الساكنات في الريف" وبين متوسطات درجات أفراد عينة البحث "الساكنات في المدينة" ، وهذا يعني قبول الصفرية، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الظروف العامة الحالية سواء بالريف أو المدينة متشابهة من حيث الضغوط المعيشية التي تتسم بعدم الاستقرار الذي ينعكس على حياة الأفراد كلهم، وخاصة أولئك الذين يعانون من ظروف نفسية وأسرية صعبة كالأرملة التي فقدت زوجها ما يجعلها أقل قدرة على مواجهة مشكلاتها وأقل قدرة على الانفتاح على خبراتها السلبية المسببة للضغوط النفسية، وبالتالي تتشابه النساء القاطنات في الريف والمدينة في مستوى يقظتهن العقلية، بالرغم من تأكيد إحدى الدراسات التي درست الفروق بين النساء داخل حدود العراق وخارجها في بريطانيا من حيث مستوى اليقظة العقلية على تأثير مكان السكان في اليقظة العقلية وكانت الفروق واضحة لصالح القاطنات في بريطانيا (خضر، 2015).

**نتيجة الفرضية السابعة، ونصها:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس اليقظة العقلية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث من زوجات الشهداء وفقاً لمتغير مستوى التعليم (التعليم الأساسي - ثانوي - جامعي)

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد عينة البحث، كما تم استخدام one way Anova لبيان دلالة الفروق بين أفراد العينة حسب متغير مستوى التعليم، كما تم إجراء اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية لتجانس التباين وكانت النتائج كما هي في الجدول (19):

جدول (19) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اليقظة العقلية حسب متغير

مستوى التعليم

الأبعاد الفرعية	العمل	العدد	المتوسط	الانحراف	مصدر التباين	مج المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة	القرار
المراقبة	تعليم أساسي	15	19.73	4.14	بين مجموعات	270.089	2	135.044	3.64	0.033	دال

			37.045	49	1815.219	داخل مجموعات	7.65	25.50	16	ثانوي	
				51	2085.308	المجموع	6.39	23.11	21	جامعي	
دال	0.011	4.91	53.442	2	106.884	بين مجموعات	2.68	29.26	15	تعليم أساسي	الوصف
			10.875	49	532.886	داخل مجموعات	4.05	29.75	16	ثانوي	
				51	639.769	المجموع	3.04	26.61	21	جامعي	
دال	0.003	6.75	70.685	2	141.371	بين مجموعات	3.39	27.6	15	تعليم أساسي	العمل بوعي
			10.460	49	512.552	داخل مجموعات	3.72	30	16	ثانوي	
				51	653.923	المجموع	2.67	31.61	21	جامعي	
دال	0.001	7.64	95.899	2	191.798	بين مجموعات	2.74	15.45	15	تعليم أساسي	عدم الحكم
			12.550	49	614.971	داخل مجموعات	4.61	20	16	ثانوي	
				51	806.769	المجموع	3.07	16.19	21	جامعي	
دال	0.016	1.84	19.634	2	39.267	بين مجموعات	4.82	32	15	تعليم أساسي	عدم التفاعل
			10.629	49	520.810	داخل مجموعات	1.98	34.25	16	ثانوي	
				51	560.077	المجموع	3.31	33.23	21	جامعي	
دال	0.002	7.26	924.6	2	1849	بين مجموعات	9.46	124.06	15	تعليم أساسي	الدرجة الكلية
			127.3	48	6239	داخل مجموعات	15.87	139.5	16	ثانوي	
			----	51	8089	المجموع	7.76	131.7	21	جامعي	

وتشير النتائج الواردة في الجدول (19) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث" على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية حسب متغير مستوى التعليم وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أنجر وفلورين (2004) التي أكدت على عدم وجود فروق بين النساء الأرمال في اليقظة الذهنية تبعاً لمتغير التعليم، ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أنّ تشابه الظروف التي مررن بها النساء الأرمال جعلتهن متشابهات في قدرتهن على إدارة حياتهن أو تقبل المتاعب والمشكلات التي يواجهنها وبالتالي لن يلعب مستوى التعليم دوراً هاماً في إظهار الفروق بين الأرمال ذوات التعليم المرتفع أو المتدني بسبب أن ظروف الفقد والضغوط النفسية والاجتماعية متشابهة عند جميع فئات الأرمال في هذه الدراسة.

#### 11- التوصيات والمقترحات:

- 1- الاهتمام بفئة زوجات الشهداء سواء القاطنات في الريف لتحسين نوعية حياتهن، أو القاطنات في المدينة لتخفيف الضغوط النفسية سواء من خلال الدعم الذي تقدمه الجمعيات الأهلية أو المنظمات الخيرية أو البرامج الذي تطلقها وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل.
- 2- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية لتحسين واقع زوجات الشهداء باختلاف مستوياتهن التعليمية أو الاجتماعية أو الاقتصادية لخفض الضغوط النفسية لديهن عبر إطلاق فعاليات رسمية أو أهلية تستهدف هذه الفئة بالذات سواء من خلال الدعم النفسي أو توفير فرص العمل المناسبة لظروفهن.
- 3- القيام بالمزيد من الأبحاث العلمية وتصميم البرامج الإرشادية القائمة على اليقظة العقلية لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء أو الفئات المتضررة من الحرب، مع تدريب مختصين في الإرشاد النفسي على تقنيات اليقظة العقلية وإتاحة الفرص لتطويع هذه البرامج بدعم من الجهات المعنية.

## مراجع البحث

المراجع العربية

1. ابن منظور، أبو الفضل محمد بن مكرم الأنصاري (2003): لسان العرب ، حققه أحمد حيدر ، راجعه عبد المنعم إبراهيم ، منشورات محمد علي بيضون، دار الكتب العلمية، بيروت.
2. أحرس، نائل محمد عبد الرحمن (2016). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف، المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، المجلد 4، العدد2.
3. اسماعيل، هالة خير سناري (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية (دراسة تنبؤية)، مجلة الإرشاد النفسي، المجلد 50 ، الجزء1، 287-335.
4. الأغا ، إحسان ( 1997 ) ، " البحث التربوي " ط 2 ، غزة ، مطبعة مقداد.
5. الحسين، بشرى عبد (2013). المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الاملية في الظروف الراهنة، مجلة الأبحاث التربوية والنفسية، العدد (30)، جامعة بغداد، العراق
6. حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامه عبد العظيم.(2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
7. حفني ، قدرى ( ٢٠٠٢ ). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الإعدادية والثانوية دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس :القاهرة .
8. خضر، أطفاس ياسين (2015): القلق الاجتماعي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى النساء اللواتي يعشن في العراق وبريطانيا (دراسة مقارنة)، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

9. الخرافي، نورية مشاري (1997). مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وأثرها في التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن. دراسة غير منشورة. الكويت.
10. الربيع، فيصل (2019) الذكاء الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 15، عدد 1، 79-97
11. الشيراوي، أماني عبد الرحمن (2012). أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، كلية الآداب، جامعة البحرين، المجلد 12، العدد 1.
12. صادق، مروة شهيد (2012). الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى.
13. عابد، سمر أديب علي (2016). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الإنسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي، دراسة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
14. العاسمي، رياض و جمال، نغم (2018) اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الإرشاد النفسي في كلية التربية الثانية في جامعة دمشق بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد 40، العدد 3
15. العاسمي، رياض والسعيد، عاتكة والعجمي، راشد مانع (2017). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغط النفسية دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي دمشق والكويت، مجلة جامعة دمشق، المجلد 33، العدد 2.
16. عباس، محمد (2007). مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 161.

17. علوان، نعمات شعبان و النواجحة، زهير (2011). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء "دراسة على عينة من زوجات الشهداء في محافظة غزة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 21، العدد 73.
18. لافي، باسم عطية (2005) الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
19. المزني، أسامة عطية (2008). المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الثاني، ص 273 - ص 304.
20. نزال، فلسطين إسماعيل (2005): الآثار النفسية والاجتماعية والجسمية لدى زوجات الشهداء في محافظة جنين، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة اليرموك.
21. النيال، مایسة احمد (1998). الخبرة التالية لفقدان الجنين الأول، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 8، ص 119-207.

### المراجع الأجنبية

- 1- Allen, L., Santrock, J. (1993)- Psychology: The Contexts of Behavior. Medical General Psychology: New York .American Library.83-181.
- 2- Baer,R., Smith G., & Allen K.(2004)- Assessment of mindfulness by self- reports: the Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment,11 ,191-206.
- 3- Baer, A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. Clinical Psychology: Science& Practice, 10, 125-143.doi: 10.1093/clipsy /bpg015
- 4- Bernay, R. (2009), “Using mindfulness to slow down in order to speed up progress for children with special needs”, Double Blind Peer Reviewed Proceedings of the Making Inclusive Education, Sept. 28-30, Wellington.
- 5- Berslin, F .,Curtis, Zack Martin , McMaim Shelly.(2002) An information – processing of Mindfulness: Implications for Relapse Prevention in the treatment of Substance Abuse, Clinical Psychology Science and Practice, Center for Addiction and Mental Health. 9(3):275-299
- 6- Bishop, R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L& erson, D., Carmody, J., Devins, G.(2004. Mindfulness: a proposed operational definition. Clinical Psychology: Science & Practice• 11, 230-241. doi: 10. 1093 /clipsy.bph077.
- 7- Bodenlos, J., Noonan, M.,& Wells, S.(2013). Mindfulness and alcohol problems in college students: The mediating effects of stress. Journal of American College Health, 61(6) , 371-378.
- 8- Buchanan, T , Driscoll, D , Mowrer, S , Soller, J(2010). Medial prefrontal cortex damage affects physiological and psychological stress responses differently in men and women. Psychoneuroses endocrinology, Vol(35), No. (1), 2010.
- 9- Cash, M. & Whittingham, k.(2010). What facts of mindfulness, contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress- related symptomatology?. Mindfulness ,1,177-182
- 10- Colmean, J., C, Morris & G.G. Gloras, A,G. 1987 .Contemporary psychology and effective behavior, 6th ed Seott, Forman and Comp
- 11- Davis,D., &Hayes, J.(2011).what are the benefits of mindfulness ? a practice review of psychotherapy – related research . psychotherapy , 48 (6) , 198- 208 .

- 12- Geiger , S., Otto , S. & Schrader , U. (2018). Mindfully green and healthy : an indirect path from mindfulness to ecological behavior . *Frontiers in Psychology* , 8 , 1 -15.
- 13- Hall, R. C. W. et al. (1973). The POW wife” , A psychiatric appraisal *archives of general psychiatry*. 29: 690-694.
- 14- Holmes. T. Rahe.R (2001) The social readjustment rating scale, *journal of psychosomatic Medicine*. 40, p210-215.
- 15- Jacqueline H. Remondet, Robert O. Hansoon. (1987) Rehearsal For Widowhood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, University of Tulsa, Vol. 5, No. 3, 1987, pp. 285-297
- 16- J. K. Trivedi, Sareen. H Dhyani, M. (2009) Psychological Aspects of Widowhood and Divorce, *Mens Sana Monograph Journalist*. 2009 Jan-Dec; 7(1): 37–49.
- 17- Lindsey M. Knowles, (2020) A Randomized Controlled Pilot Trial of a Mindfulness Intervention for Grief in Widows and Widowers, graduate college, The University Of Arizona.
- 18- Langer , E .& Mddoveanu , M. (2000). The constructs of mindfulness . *Journal of Social Issues* , 56 (1) , 1-9 .
- 19- Langer, J. (1989). *Mindfulness*. New York: Addison-Wesley.
- 20- Langer, J. (1992). *Matters of mind: Mindfulness*. *Journal of Social*, 56, 1-9.
- 21- Langer, E.(1997). *The power of mindful learning*. New York: Addison- Wesley Publishing.
- 22- Luoma, J.,& Villate, J.(2012). Mindfulness in the treatment of suicidal individual. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2),265-276
- 23- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Abingdon, Oxford shire: Rutledge.
- 24- Masuda, A. & Tully, E, (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence- Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- 25- Monat, A. & Lazarus, R. (1977). *Stress and Coping An anthology* N.Y., Columbia University Press, 1-10.
- 26- Rudaz,M Ledermann.TH & Grzywacz. J.,(2020) The Role of Private Religious Practices, Spiritual Mindfulness, and Years Since Loss on Perceived Growth in Widowed Adults. *Journal of Religion and Health*. Published: 28 January 2020

- 27- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program*. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.
- 28- Pidgeon, A., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. International Journal of Liberal Arts and Social Science, 2(5), 27-32.
- 29- Wupperman, Peggilee, (2008) PhD1; Craig S. Neumann, PhD2; Seth R. Axelrod, PhD3. Do Deficits in Mindfulness Underlie Borderline Personality Features and Core Difficulties. Journal of Personality Disorders: Vol. 22, No. 5, pp. 466-482.
- 30- Shapiro. S L, Schwartz G. E, Bonnerm G (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students Behav Med. Dec;21(6):581-99. doi: 10.1023/a:101870082982.
- 31- Stora, J. Benjamin, 1993, *Le stress*, édition dahlab, paris.
- 32- Susan D. Kowalski, Mary D. Bondmass. (2008) Physiological and Psychological Symptoms of Grief in Widows. Research in Nursing & Health, University of Nevada Las Vegas, 4505 Maryland Parkway, Las Vegas, NV 89154-3018, 31, 23-30.
- 33- Ungar. L, Florian. V. (2004): what helps middle-aged widows with their psychological and social adaptation several years after their loss?. Death Studies .Volume 28, 2004 - Issue 7.
- 34- Wupperman, Peggilee, (2008) PhD1; Craig S. Neumann, PhD2; Seth R. Axelrod, PhD3. Do Deficits in Mindfulness Underlie Borderline Personality Features and Core Difficulties. Journal of Personality Disorders: Vol. 22, No. 5, pp. 466-482.

## الملاحق

### ملحق رقم (1)

#### استبيان الضغوط النفسية

أختي الكريمة: بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عن الضغوطات النفسية، يرجى قراءة كل عبارة بتروّي، ووضع إشارة (x) أمام الخيار الأقرب لتحديد مشاعرك أو سلوكك ، يرجى توخي الدقة في الإجابة، مع العلم أنّ هذا الاستبيان ليس أداة لاختبار معيّن، بل هو لأغراض البحث العلمي، ويؤكد الباحث أن المعلومات التي سيتم ورودها في الاستبيان ستكون في غاية السريّة.

الاستقلالية المادية: عاملة: ( ) غير عاملة: ( )

مكان السكن: ريف ( ) مدينة ( )

المستوى التعليمي: اعدادي: ( ) ثانوي: ( ) جامعي: ( )

الرقم	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	غير متأكد	موافق بشدة	موافق
1	أعاني من الإرهاق و التعب عند بذل أي جهد بسيط					
2	أشعر بالقلق على مستقبل أطفالي					
3	أشعر بالخوف عند الخروج من المنزل					

					4 أعاني من كثرة تقلب المزاج
					5 تجرح مشاعري بسهولة
					6 تتنابني مشاعر العصبية و توتر الأعصاب
					7 أشعر بتنامي الحزن على فراق زوجي
					8 لا استطيع الاستغراق في النوم بسهولة
					9 أجد صعوبة في بلع وهضم الطعام
					10 أعاني من ارتفاع ضغط الدم
					11 أشعر بزيادة ضربات القلب
					12 يقلقني عدم وجود المساندة الكافية من الآخرين
					13 لا أملك الحرية الكافية للخروج من المنزل
					14 أعاني من ضغوطات الأهل بسبب العيش بمنزلي دون زوج
					15 أشعر و كأن الآخرين يشفقون علي عند تقديمهم مساعدة لي
					16 أرفض مشاركة الآخرين في المناسبات
					17 لا يمكنني دفع الفواتير الرسمية أو تأمين الاحتياجات الأساسية
					18 أعتد على الجمعيات الخيرية كمصدر للدخل

الضغوط النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى عينة من زوجات الشهداء في محافظة طرطوس

					أعمل مقابل راتب قليل لا يسد حاجاتي و أولادي	19
--	--	--	--	--	--	----

## الملحق رقم (2) مقياس اليقظة العقلية

أختي الكريمة:

بين يديك مجموعة من العبارات التي تعبر عن اليقظة العقلية، يرجى قراءة كل عبارة بتروّي، ووضع إشارة (x) أمام الخيار الأقرب لتحديد مشاعرك أو سلوكك ، يرجى توخي الدقة في الإجابة، مع العلم أنّ هذا الاستبيان ليس أداة لاختبار معيّن، بل هو لأغراض البحث العلمي، ويؤكد الباحث أنّ المعلومات التي سيتم ورودها في الاستبيان ستكون في غاية السريّة.

الاستقلالية المادية: عاملة: ( ) غير عاملة: ( )

مكان السكن: ريف ( ) مدينة ( )

المستوى التعليمي: اعدادي: ( ) ثانوي: ( ) جامعي: ( )

الرقم	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	موافق	موافق بشدة
1	عندما أمشي ، ألاحظ عمداً أحاسيس جسدي تتحرك.				
2	أنا أجد العثور على كلمات تصف مشاعري.				
3	أنا غير راض عن نفسي عندما تكون انفعالاتي غير منطقية.				
4	استجيبُ لمشاعري وانفعالاتي دون الحاجة لمواجهتها				
5	عندما أقوم بفعل أشياء معينة، فان				

					عقلي يتعامل معها بسهولة وبدون تشتت	
					عندما أستحم ، أظل متيقظاً لأحاسيس الماء في جسدي.	6
					يمكنني بسهولة وضع معتقداتي وآرائي وتوقعاتي في كلمات والتعبير عنها بكلمات مناسبة.	7
					بتشتت انتباهي عندما أقوم بعمل ما، بسبب ما ينتابني من أحلام يقظة أو قلق أو غير ذلك.	8
					أرى أن مشاعري متوازنة في نفسي	9
					أخبر نفسي بان شعوري تجاه الموقف الحالي لا ينبغي أن يكون بهذه الطريقة.	10
					ألاحظ كيف تؤثر الأطعمة والمشروبات على أفكاري ، وأحاسيسي الجسدية ، وعواظي	11
					من الصعب علي أن أجد الكلمات لوصف ما أفكر فيه.	12
					أنتصرف بوعي وسهولة في الأعمال مهما تكن صعبة.	13
					أعتقد أن بعض أفكاري غير طبيعية أو سيئة ولا ينبغي أن أفكر بهذه الطريقة.	14

					15	أنا أنتبه إلى الأحاسيس ، مثل هبوب الرياح في شعري أو الشمس على وجهي
					16	أجد صعوبة في التفكير في الكلمات الصحيحة للتعبير عن شعوري تجاه الأشياء.
					17	أستطيع الحكم في ما إذا كانت أفكارني جيدة أو سيئة.
					18	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.
					19	عندما يكون لدي أفكار أو صور مزعجة ، "أعود إلى الورا" وأكون واعي للفكرة أو الصورة دون أن تسيطر علي.
					20	أنا أنتبه إلى الأصوات ، مثل دقات الساعة أو تغريد الطيور أو مرور السيارات.
					21	في المواقف الصعبة ، يمكنني التوقف مؤقتاً دون الرد على الفور.
					22	عندما يكون لدي إحساس في جسدي ، يصعب علي وصفه لأنه لا يمكنني العثور على الكلمات المناسبة.
					23	يبدو أنني "أعمل تلقائياً" بدون وعي

					كبير بما أفعله.	
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة ، أشعر بالهدوء بعد ذلك بوقت قصير .	24
					أقول لنفسي أنه لا ينبغي أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	25
					أستطيع ملاحظة الروائح ورائحة الأشياء.	26
					عندما أشعر بالاستياء الشديد ، لا يمكنني إيجاد طريقة للتعبير عنها بالكلمات.	27
					عندما أكون في قمة النشاط أفعل الأشياء بتركيز عالي.	28
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مزعجة ، أتمكن فقط من ملاحظتها دون أن أقوم بأي رد فعل.	29
					أعتقد أن بعض مشاعري سيئة أو غير مناسبة ولا يجب أن أعيرها انتباه أو اهتمام.	30
					ألاحظ العناصر البصرية في الفن أو الطبيعة ، مثل الألوان والأشكال والقوام أو أنماط الضوء والظل.	31
					لدي ميل طبيعي للتعبير عن خبراتي	32

					في كلمات.	
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مؤلمة ، ألاحظها فقط وأتركها تذهب.	33
					أقوم بوظائف أو مهام تلقائيًا دون أن أعني ما أفعله.	34
					عندما يكون لدي أفكار أو صور مزعجة ، أحكم من تلقاء نفسي بأنها جيدة أو سيئة اعتمادًا على طبيعة الفكرة أو الصورة.	35
					أهتم بكيفية تأثير مشاعري على أفكاري وسلوكي.	36
					يمكنني عادة وصف شعوري في الوقت الحاضر بتفصيل كبير.	37
					أجد نفسي أفعل أشياء دون انتباه.	38
					أنا أرفض نفسي عندما يكون لدي أفكار غير منطقية أو غير مألوفة	39

