

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين

إعداد

هديل محمد البلدي

إشراف

د. فلسطين نزال

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس-فلسطين.

2020


مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين

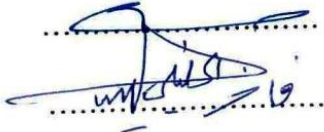
إعداد

هديل محمد البليدي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2020/2/18م، وأجيزت.

التوقيع





أعضاء لجنة المناقشة

- د. فلسطين نزال / مشرفاً ورئيساً

- أ.د. حسني عوض / ممتحناً خارجياً

- د. فاخر الخليفي / ممتحناً داخلياً

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى التي أشبعتني حناناً يفيض ولا يقل

إلى من دعاؤها كالبلسم الشافي، والدتي الحبيبة حفظها الله ..

إلى من علمني أن الصبر والعزيمة هي أولى الخطوات

لبلوغ الأمان، ورياني على حب العلم، والدي العزيز حفظه الله ..

إلى من تحلو الحياة بقربها، أختي الغالية أسعدها الله ..

إلى من ترعرت بينهم، وكانوا خير عوناً لي وسندي في الحياة، إخوتي الأحباء ..

إلى أستاذتي الفاضلة وإلى من كانت نبراساً لي

أستاذتي المعطاءة الدكتورة/ فلسطين نزال حفظها الله

إلى صاحبة العزيمة والتحدي، إلى الصابرة والصامدة رغم الظروف القاسية إليكن زوجات الأسرى

أهدي رسالتي هذه

الشكر والتقدير

الحمد لله والشكر له الذي أعانني على إتمام هذه الرسالة، فلولا توفيقه عزّ وجل لما تحقق من ذلك شيء، والذي بحمده تتم النعم والشكر القائل في منزل كتابه: "لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد.

بشعور غامر بالتقدير والوفاء، أتقدم بخالص الشكر لوالديّ الذين كانا رمزاً للعطاء اللامحدود، وأطال في عمريهما ومتعهما الله بالصحة والعافية، ولا يفوتني شكر إخواني وأختي وصديقاتي وزملائي لما قدموه لي من خدمات جليّة لن أنساها ما حييت.

وأتقدم بشكري العميق مقرونا بجزيل العرفان والامتنان إلى كل من تفضل وأثرى جوانب هذا البحث، راجية منه سبحانه أن يجعله في ميزان حسناتهم، كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى من تقصر كلمات الشكر عن الوفاء بحقها، إلى أستاذتي الفاضلة المشرفة الدكتورة (فلسطين نزال) التي منحنتي الوقت والجهد والاهتمام طيلة البحث، وأرجو أن أكون قد وفقت في تقديم ما يرضيها وما يليق باسمها.

كما أتوجه بخالص شكري وامتناني إلى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور الفاضل حسني عوض كمشرف خارجي، والدكتور الفاضل فاخر الخليلي كمشرف داخلي ولما قدمه لي من مشورة ومساعدة، اللذين تفضلا بقبول المناقشة والتي سيكون لتوجيهاتهما ونصائحهما عظيم الأثر في إثراء هذا البحث جزاهم الله كل خير.

وأتقدم بالشكر الجزيل لهيئة شؤون الأسرى والمحررين في محافظة طولكرم التي ساهمت بتسهيل مهمتي في الوصول إلى زوجات الأسرى، كما أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى زوجات الأسرى لما قدموه من عون في تطبيق المقاييس.

أرجو من الله أن يوفقهم جميعاً لما يحبه ويرضاه وأن ييسر لهم سبل الخير في الدنيا والآخرة وأن يجزيهم عني خير الجزاء.

الإقرار

أنا الموقعة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل عنوان:

مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الشخصي، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي، أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية، أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree qualification.

Student's Name:

إسم الطالبة: هديل محمد محمود الدوير

Signature:

التوقيع: 

Date:

التاريخ: ٢٠١٨ / ٤ / ٢٠٠٤

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الاقرار
ط	فهرس الجداول
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفتها
2	مقدمة
7	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
9	أهداف الدراسة
10	أهمية الدراسة
11	مصطلحات الدراسة
12	محددات الدراسة
13	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
14	مقدمة
16	الدعم الاجتماعي
16	تمهيد
17	مفهوم الدعم الاجتماعي
17	مصادر الدعم الاجتماعي
18	أشكال الدعم الاجتماعي
18	وظائف الدعم الاجتماعي
19	النظريات التي تفسر الدعم الاجتماعي
21	آثار الدعم الاجتماعي
22	أساليب مواجهة الضغوط النفسية
23	الضغوط النفسية
23	مصادر الضغوط النفسية

25	أنواع ومستويات الضغوط النفسية
26	آثار الضغوط النفسية
28	مفهوم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
30	النظريات التي تناولت مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
31	فنيات التعامل مع الضغوط النفسية
37	آثار استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
37	القلق الوجودي
37	التعريف بالوجودية
37	مفهوم القلق الوجودي
39	أركان ظاهرة القلق
41	مجالات القلق الوجودي
40	نظريات تناولت القلق الوجودي
44	الأسرى في سجون الاحتلال
45	مفهوم الأسر
45	حقائق وأرقام 2018
46	انتهاكات الاحتلال الصهيوني تجاه الأسرى
49	أنواع الاعتقال في سجون الاحتلال الصهيوني
50	معاناة زوجات الأسرى
53	الضغوطات التي تواجهها زوجات الأسرى
56	الدراسات السابقة
57	المحور الأول: دراسات تناولت زوجات الأسرى
59	المحور الثاني: دراسات تناولت الدعم الاجتماعي
61	المحور الثالث: دراسات تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
63	المحور الرابع: الدراسات تناولت القلق الوجودي
66	المحور الخامس: تعقيب على الدراسات السابقة
68	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
69	أولاً: منهج الدراسة
69	ثانياً: مجتمع الدراسة
70	ثالثاً: عينة الدراسة

71	رابعاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة
81	خامساً: إجراءات الدراسة
82	سادساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
85	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
86	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
87	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
90	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
93	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
94	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
95	النتائج المتعلقة بالسؤال السادس
96	النتائج المتعلقة بالسؤال السابع
99	الفصل الخامس: مناقشة النتائج
100	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
101	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
102	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
103	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
104	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس
104	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس
105	مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع
108	توصيات الدراسة
108	مقترحات الدراسة
109	قائمة المصادر والمراجع
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
46	عدد الأسرى في سجون الاحتلال الصهيوني حسب الفئات	جدول (1)
46	الاعتقالات حسب التوزيع الجغرافي للمحافظات	جدول (2)
70	توزيع عينة الدراسة بحسب المتغيرات الديموغرافية.	جدول (3)
72	مفتاح التصحيح لمقياس الدعم الاجتماعي.	جدول (4)
73	صدق البناء لمقياس الدعم الاجتماعي.	جدول (5)
74	مفتاح التصحيح لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	جدول (6)
75	توزيع فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على المقاييس الفرعية.	جدول (7)
76	صدق البناء لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مع المجال الذي تنتمي إليه.	جدول (8)
77	معامل ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط بطريقة كرونباخ ألفا.	جدول (9)
78	مفتاح التصحيح لمقياس القلق الوجودي.	جدول (10)
79	صدق البناء لمقياس القلق الوجودي.	جدول (11)
80	صدق البناء لمجالات القلق الوجودي (قيم معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالاتها).	جدول (12)
81	معامل ثبات مقياس القلق الوجودي بطريقة كرونباخ ألفا.	جدول (13)
86	نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمتغير الدعم الاجتماعي.	جدول (14)
88	نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمتغير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	جدول (15)
89	نتائج اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	جدول (16)
89	نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.	جدول (17)

90	نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمتغير القلق الوجودي.	جدول(18)
91	نتائج اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين مجالات القلق الوجودي	جدول(19)
92	نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات القلق الوجودي.	جدول(20)
93	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين الدعم الاجتماعي وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.	جدول(21)
94	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين الدعم الاجتماعي والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم	جدول(22)
95	نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وبين القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.	جدول (23)
97	نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي.	جدول(24)

قائمة الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
119	قائمة أسماء المحكمين	ملحق (1)
120	البيانات الشخصية	ملحق (2)
121	مقياس الدعم الاجتماعي	ملحق (3)
123	مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	ملحق (4)
124	مقياس القلق الوجودي	ملحق (5)

مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي

لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين

إعداد

هديل محمد البلدي

إشراف

د. فلسطين نزال

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات الإرتباطية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى الدعم الاجتماعي، والتعرف إلى الاستراتيجيات الشائعة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم، وذلك في ضوء عدد من المتغيرات الديموغرافية والتي تتمثل بـ : مكان السكن، العمر الحالي للزوجة، عمر الزوجة عند اعتقال الزوج، معدل الدخل الشهري بالشيكال، عدد الأبناء، الدرجة العلمية للزوجة، مدة الزواج قبل اعتقال الزوج، مدة الحكم الصادر بحق الزوج، المدة الفعلية التي قضاها الزوج في الاعتقال.

تكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الأسرى في محافظة طولكرم، إذ بلغ حجم العينة (63) زوجة من زوجات الأسرى، ولأغراض هذه الدراسة تم توزيع مقاييس الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط، والقلق الوجودي، وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي عند وسط حسابي بلغ (3)، انتشار الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال لدى زوجات الأسرى مقارنةً بالاستراتيجيات غير التوافقية، كذلك توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى القلق الوجودي لمجالات الموت والقدر والوحدة والانعزال واللامعنى والخواء جاء بدرجة متوسطة، بينما جاء تقدير مجال الذنب والإدانة منخفضاً.

هذا وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكلة والاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط غير التوافقية، وبينت أيضاً أنه يوجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجية غير التوافقية والقلق الوجودي بوجه عام.

كذلك أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي وجميع مجالات القلق الوجودي، وبينت النتائج أن جميع المتغيرات الديموغرافية لم تؤثر في مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي ومجالاته عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$).

وخرجت الدراسة بعدد من التوصيات، منها: الاهتمام بعائلات الأسرى من خلال الزيارات لبيوت أهالي الأسرى بشكل مستمر، وإجراء المزيد من الدراسات على فئة زوجات الأسرى وخاصة ما يتعلق بالجانب النفسي.

كلمات مفتاحية: الدعم الاجتماعي، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، القلق الوجودي، زوجات الأسرى.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

أولاً: المقدمة

ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: أهمية الدراسة

خامساً: مصطلحات الدراسة

سادساً: محددات الدراسة

الفصل الأول خلفية الدراسة

أولاً: المقدمة:

تُعد قضية الأسرى قضية إنسانية مهمة، فقضيتهم مركزية بالنسبة للشعب الفلسطيني وتقف دائماً على سلم أولوياته، فهم حاضرون بين شعبهم وذويهم انطلاقاً من شعورهم العالي بالمسؤولية التاريخية والوطنية، إذ تمكّن الأسرى أن يُسْطَرُوا صفحاتٍ مشرقةً وتجارب فردية وجماعية نضالية من خلف القضبان (نجم، 2010).

ويتعرض عدد كبير من الشعب الفلسطيني منذ حقبة من الزمن للاعتقال من قبل قوات الاحتلال الصهيوني، ولمدةٍ طويلة تتراوح بين الاعتقال الإداري والأحكام العالية كالمؤبدات المختلفة، وعلى هذا، فإن زوجات الأسرى الفلسطينيين يتحملن تبعات اعتقال الأزواج، وقد ينعكس ذلك بشكل سلبي على حياتهن (أبو غبوش والجندي، 2017).

وقد أوردت وزارة شؤون الأسرى الفلسطينية في إحصائية لها صدرت في أواخر آذار لعام 2018 والذي أطلق عليه عام التشريعات العنصرية والعقوبات الجماعية، أن هناك (6489) أسير في سجون الاحتلال بينهم (250) طفلاً و(140) أسيرة و (450) معتقلاً إدارياً، و(27) صحفياً، وثمانية نواب، ومن بينهم (750) أسير يعانون من أمراض مختلفة، و(48) أسيراً مضى على اعتقالهم أكثر من عشرين سنة، ومنهم (27) أسيراً معتقلاً منذ ما قبل اتفاقية أوسلو، ونحو (1439) أسيراً يمضون أحكاماً تزيد عن خمسة عشر عاماً من بينهم نحو (540) أسيراً يمضون أحكاماً بالسجن المؤبد (مدى الحياة)، وتصل نسبة الأسرى المتزوجين إلى (30%)، ومنهم (20%) لديهم أطفال (هيئة شؤون الأسرى، 2018).

لذا نجد أن آثار عملية الاعتقال لا تظال الأسير فحسب، بل تمتد لتظال أسرة الأسير مما يؤثر بشكل سلبي على حياتهم، إلا أن غيابه عن أسرته له التأثير الشديد، فكيف عندما يكون هذا الأسير متزوجاً وله زوجة وأبناء، وعلى الرغم من الظروف الصعبة والسيئة التي يعيشها الأسير

الفلسطيني، إلا أن معاناة زوجة الأسير لا تقل حجمها وأهميتها عن تضحيات الأسرى أنفسهم (نجم، 2010).

وتبدأ معاناة زوجات وعائلات الأسرى منذ اللحظات الأولى التي تقوم بها قوات الاحتلال المحملة بكافة أنواع الأسلحة باقتحام ومداومة بيت الأسير، حيث تقوم بإرهاب وضرب كل من يتواجد في المنزل وتكسير وتحطيم محتوياته، وبث الرعب والفرع وربما تتعرض الزوجة للإهانة والتهديد، مما يؤدي إلى الشعور بالعزلة والقلق والعدوان والغضب والحزن والاغتراب، فعلى الرغم من صمود المرأة الفلسطينية إلا أنها تعاني معاناة صامتة والتي تحملتها من خلال ما يزيد عن عقود مضت ولا تزال، فهي إنسانة كباقي النساء لها احتياجاتها المادية والإنسانية لها قلب وعاطفة (لافي، 2005).

وإن لوجود رب الأسرة أهمية كبيرة بين أفراد أسرته، حيث يوفر لها دعماً مادياً واجتماعياً وعاطفياً، وهذا ينعكس إيجابياً على الصحة النفسية للزوجة وعلاقتها بالأبناء، وإن غياب وابتعاد الزوج الأسير يسبب اضطراب في البيئة الأسرية، مما يترتب عليه إعادة تنظيم وتغيير الأدوار الجبرية في البناء الأسري، بحيث تشعر الزوجة بالخوف نتيجة قيامها بدور الأب والأم معاً، ويقع على كاهلها القيام بالتنشئة الأسرية، وتوفير احتياجات أفراد الأسرة من ناحية اقتصادية وتوفير الرعاية لأبنائها من ناحية، ومن ناحية أخرى تقوم بمساعدة زوجها للتحرر من الأسر، وتأمين احتياجاته، مما يتسبب ذلك في تكوين الضغوط النفسجسمية، حيث تقول إحدى زوجات الأسرى: "إنني أشعر بالوحدة والفراغ الكبير وأستمد قوتي من صمود وصبر زوجي ومن خلال ذكرياتي معه"، حيث تشعر زوجة الأسير بالإحباط والفراغ والوحدة نتيجة لأسر رفيق حياتها، وأنها تميل إلى العزلة والابتعاد عن مباحج الحياة، والحماية الزائدة للأبناء، وفرض المزيد من القيود على خروجهم من المنزل أو تفاعلاتهم مع الآخرين (بعلوشة، 2007).

وتتمثل أشكال المعاناة التي تسبب الضغوطات النفسية للزوجات في الإجراءات الغير إنسانية أثناء الزيارات ووضع قيود وقوانين للزيارة، ومشقة السفر من أجل الزيارة وساعات الانتظار وسياسة التفتيش المذلة والتي تتضمن الكثير من الاستفزازات والإهانات على الحواجز العسكرية،

وحرمان بعض زوجات الأسرى وأبنائهم من الزيارة، نتيجة عدم إصدار تصاريح أو قد تُمنع لأسباب يدعي الاحتلال الصهيوني أنها أمنية، إضافةً إلى منع التواصل الإنساني والوجداني، إذ يتم التواصل بين الأسير وعائلته من خلال زجاج سميك يجبرهم على التواصل والحديث من خلال الهاتف، بحيث تعتمد إدارة السجون الصهيونية قطع الاتصال كل عشر دقائق، مما يتسبب في قطع الأفكار والحديث والانسجام والألفة اللحظية الحميمة رغم قسوتها وكذلك حرمان الزوجة من حقها بأمومتها وإنجاب الأطفال كباقي النساء (ماري، 2015).

ومن الضغوط النفسية التي تعاني منها زوجة الأسير: القلق والخوف على مصير زوجها في سجون الاحتلال من حيث المعاملة السيئة ووضعه الصحي والنفسي والجسمي والتعذيب الذي يؤدي في بعض الأحيان إلى استشهاده، كذلك القلق على مصيرها ومصير أبنائها، وتطور بعض المشاعر السلبية لدى أفراد الأسرة والتي تتمثل بالإحساس بالعجز نتيجة عدم القدرة على السيطرة على شؤون حياتها، وتتلور العديد من المشاعر كالشعور بالغضب والذنب والغموض والشك؛ لأنهم تركوا وحيدين، ومن الضغوط التي تمر بها زوجة الأسير أيضاً زيادة مسؤولياتها والتفكير في أعباء الأسرة والخوف من الفشل في أداء الأدوار الجديدة في تنشئة أبنائها، كذلك تتكون لديها مشاعر الحزن والعزلة والاعتراب والشعور بالنقص الناتج عن مقارنة نفسها بالآخرين، وخاصةً في المناسبات الاجتماعية، لذلك تواجه زوجة الأسير الآثار المباشرة نتيجة غياب زوجها؛ مما ينعكس بشكل سلبي على صحتها النفسية والجسدية (لافي، 2005؛ أبو بكر، 2018).

وتستمر آثار هذه الضغوط الناتجة عن صدمة الزوجة الفلسطينية جرّاء تعرض زوجها للأسر، بحيث تعيق هذه الآثار تكيفها النفسي مع ذاتها ومع الآخرين، ويجعلها تشعر بالوحدة والانسحاب والاعتراب عن مجتمعتها، ويعيق دورها الطبيعي في التنشئة، كما ترى زوجات الأسرى أن المعاناة تزداد في المناسبات الاجتماعية والأعياد، فيزداد حزنهن وغضبهن، وخاصةً تلك التي لديها أطفال، على الرغم من أن زوجة الأسير تشعر بالنقص إلا أنها تفتخر بزوجها الأسير كونه أسيراً يدافع عن وطنه وقضيته ضد المحتل وليس أسير فعل إجرامي، لذلك يزداد شعور زوجة الأسير بالحزن على أسر زوجها (ذوقان، 2010).

وعند التعامل مع الضغوط النفسية لا بد من إدراك حقيقة مهمة، وهي أن ظاهرة الضغوط النفسية مستمرة والهدف من مواجهتها هو البحث عن مصادرها والتخفيف من آثارها على الأفراد، ويرى سيوارد (Sesward) أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي الطريق التي يلجأ لها الفرد عندما يعاني من ضغوط نفسية في مواقف يعتقد أنها تفوق قدراته وطاقاته، بهدف التكيف مع هذه الضغوط التي يتعرض لها (عواريب، 2015).

ولعلّ أساليب المواجهة تتدخل فيها الفروق الفردية إذ تختلف من شخص لآخر، فيوجد العديد من الطرق للتعامل مع الضغوط منها اقترح Lazarus and Folkman (1984) اللذان يريان أن هناك نوعان من الاستراتيجيات وهما: الإستراتيجية الموجهة نحو العاطفة والتي تركز على محاولة التقليل من الاستجابات الانفعالية السلبية المرتبطة بالضغوط، مثل: الخوف والقلق والاكنتاب والإثارة والإحباط، الذي قد يكون الخيار الواقعي الوحيد عندما يكون مصدر الضغط خارج سيطرة الفرد، ومن أساليب التعامل مع العواطف: التثنت والكشف العاطفي، وهو التعبير عن المشاعر القوية، فهذه الإستراتيجية تميل النساء إلى استخدامها أكثر من الرجال، أما النوع الآخر من الاستراتيجيات وهي الإستراتيجية الموجهة نحو المشكلة، بحيث تركز على أسباب الضغط النفسي ويتم اللجوء إليه عندما يكون الفرد قادراً على التحكم بمصدر التوتر بطرق عملية تتعامل مع المشكلة والتي تقلل من الضغوط بشكل مباشر وتعمل على إزالة سبب الضغط أو تخفيفه، وذلك عن طريق حل المشكلة وإدارة الوقت والحصول على دعم اجتماعي فعّال (McLeod, 2015).

ويلعب الأشخاص المهمين في حياة الفرد دوراً مهماً في مواجهة الضغوط، حيث يُقدم الدعم الاجتماعي عن طريق إشباع حاجاته النفسية والتي تتمثل في التقدير والاحترام والحب، والتعارف والقدرة على التفهم والتعارف والتواصل، وتقديم المعلومات والنصائح ومشاركة الاهتمامات (أبو بكر، 2018).

وتتنوع مصادر الدعم الاجتماعي، فهناك مصادر رسمية والتي تتمثل في خدمات الدولة كالأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والأطباء والمؤسسات التي تقدم الرعاية الاجتماعية والمادية والنفسية، ومصادر دعم غير رسمية كأفراد العائلة والأصدقاء أو الجيران الذين يقومون بتقديم الدعم العاطفي والمعنوي (Rahnfeld, 2013). كما قام كل من كوهين وويلز (1985) بتقسيم الدعم الاجتماعي إلى أربع فئات: الدعم بالمعلومات (توفير المعلومات والاقتراحات والإرشادات)، والدعم الإجرائي أو الملموس (تقديم المساعدات المادية)، والدعم العاطفي (توفير التعاطف، والحنان، الثقة والقبول والرعاية)، ودعم الرفقة الاجتماعية، يتمثل في توفير الشعور بالانتماء الاجتماعي (الهنداوي، 2011).

لذلك كان لا بُد من التعرف على حجم ومستوى الدعم الاجتماعي الذي تتلقاه زوجة الأسير نظراً لما تُعانيه، حيث إن من أشد ما يضايق المرأة فقدان زوجها وزيادة عبء المسؤوليات الواقعة عليها؛ لذلك هي بحاجة للعون والدعم لما لذلك أثر على قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية، ويجعلها في حالة من التوازن النفسي (أبو القمصان، 2017؛ الهلول، 2013).

بناءً على ذلك تسعى زوجات الأسرى الفلسطينيين للتكيف وتحمّل ضغوطات الظروف الجديدة الناتجة عن غياب الزوج عن طريق إتباع استراتيجيات التكيف الإيجابية، ومن بين تلك الإستراتيجيات الحصول على الاهتمام والدعم الاجتماعي من الآخرين، فعندما لا يكون هناك اضطراب في علاقاتها مع الآخرين كأهلها أو أهل الزوج أو حتى في علاقاتها مع أبنائها والمجتمع المحلي، وفي حالة تلقّيها الدعم من تلك المصادر المختلفة الرسمية وغير الرسمية وبأختلاف أنواعه سواء كان دعماً معنوياً أو عاطفياً أو مادياً، يجعلها تشعر بالثقة وتتفاعل مع الآخرين وتُقوي علاقاتها بالمجتمع، فلا تخشى على نفسها من كلام الناس أو طمعهم أو التحكم بأسرتها، فهي بذلك تتغلب على شروط القلق الوجودي والتي تتمثل في الحرية في اتخاذ القرارات وعدم التدخل من قبل الآخرين في شؤون حياتها وحياة أبنائها، وتحمل عبء المسؤولية الجديدة الواقعة عليها (Boundless Psychology, 2019).

فالوجود الإنساني يتحقق من خلال الحرية والمسؤولية، فلا وجود للإنسان بغير حرّيته، ولا حرّية بغير مسؤولية، لذلك عندما يقع الزوج في الأسر تتشكل الأزمات لدى زوجة الأسير، وتشعر بالاعتراب، وتصبح في حالة صراع وقلق بين تدخل الآخرين في اتخاذ قراراتها تجاه أسرتها وتحديد الاختيارات المناسبة، وبين المسؤولية الواقعة عليها تجاه حياتها وزوجها الأسير وأبنائها، نتيجةً لذلك يظهر القلق الوجودي لدى زوجة الأسير، ومن أجل تحقيق وجودها والتخلص من القلق الوجودي عليها أن تستثمر إمكاناتها وقدراتها استثماراً جيداً لعبء المسؤولية الواقعة عليها والقدرة على اتخاذ القرار (Cuncic, 2018).

ثانياً: مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

إن مدى تأثير عملية الاعتقال لا تُطال الأسير وحده وإنما تشمل أسرته وأبناءه وزوجته خاصةً، لما يترتب عليها من ضغوط نفسية واجتماعية واقتصادية تقع على كاهل زوجة الأسير، فالتغير المفاجئ في حياة زوجة الأسير الفلسطيني الذي يقبع في سجون الاحتلال الصهيوني يؤدي إلى تغير أسلوبها للتعامل مع متغيرات الحياة؛ فهي تشعر بالعزلة والضيق والفراغ الذي يتركه الزوج، وعدم الأمان والشعور بخسارة الزوج الذي يعد مصدر الأمان والحب لها، فيجعلها ذلك تشعر بالخوف والقلق من المجهول، وكيف ستؤول الأشياء وما الذي ينتظرها مستقبلاً، وماذا سيحدث لها ولأبنائها في ظل غياب أساس البيت، الأمر الذي يؤدي إلى القلق من أحداث الحياة ككل؛ لذلك يلعب الدعم الاجتماعي بمصادره المختلفة دوراً مهماً في تحديد اتجاهات الزوجة نحو المجتمع والتعامل مع الضغوط على نحو أفضل، فالزوجة التي قد تعاني من قلة الدعم الاجتماعي قد يقودها ذلك إلى اتجاهات سلبية نحو المجتمع وكيفية إدراكها للضغوط والتعامل معها، ومن هنا تتبعث مشكلة الدراسة في أنها تحاول معرفة مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في سجون الاحتلال الصهيوني، وعلاقتها بالقلق الوجودي (فرانكل؛ 1982، 2013، Rahnfeld; 2015, Mecleod).

ويأتي البحث الحالي نظراً لقلّة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة، ولكون الباحثة قد مرت بتجربة اعتقال أحد أفراد أسرتها، وقد عاشت الظروف والصعوبات والضغوطات النفسية التي يواجهها أهالي الأسرى من لحظة الاعتقال بحيث تقوم قوات الاحتلال الصهيوني بمداومة البيوت بعد منتصف الليل، وإحداث الفوضى في البيوت وإخافة الأطفال، ووضع جميع أفراد العائلة في غرفة واحدة إلى حين خروجهم من البيت واعتقال أحد أفرادها، وتستمر هذه الضغوطات إلى حين إصدار الحكم فتقوم قوات الاحتلال بتأجيل إصدار الحكم عدة مرات وقد يستمر لسنوات، وجعل الأهل ينتظرون لفترة طويلة في قاعات محكمة الإحتلال، وتعتمد في أغلب الأوقات أن لا يتمكن الأسير من رؤية عائلته، وبعد إصدار الحكم يبدأ الذهاب للزيارات والتي تتطلب الكثير من المعاناة على الحواجز والانتظار لساعات طويلة حتى يتم المرور، ويتعرض الأهالي إلى سياسة التفتيش الدقيق والجلوس لفترات طويلة في ساحة السجن سواء كان ذلك في البرد القارس في الشتاء أو الانتظار تحت الشمس الحارقة في الصيف من أجل البدء في الزيارة ورؤية الأسير، ولغياب الأسير التأثير الشديد فكيف إذا كان هذا الأسير متزوجاً وله عائلة، إذ تناول البحث الحالي فئة زوجات الأسرى، وهي شريحة مهمة في المجتمع الفلسطيني، وتستحق المزيد من الدراسة والبحث، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت هذه الشريحة من المجتمع، والتي تهتم بالجانب النفسي والاجتماعي، مما شجع الباحثة لتناول البحث هذا الموضوع والتي قد تساهم نتائجها وتوصياتها في التخفيف من الضغوط النفسية وتقديم الدعم الاجتماعي لتلك الفئة المهمشة، والتي لا تقل معاناتها عن معاناة أزواجهن في سجون الاحتلال، فأنت هذه الدراسة ليتم التعرف إلى مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى.

وتتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟، وينبثق عن التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى الدعم الاجتماعي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟
2. ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟
3. ما مستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟
4. ما العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟
5. ما العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟
6. ما العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟
7. هل تؤثر متغيرات مدة الحكم الصادر بحق الزوج الأسير، والمدة الفعلية التي قضاها في المعتقلات الصهيونية، وعمر الزوجة، وعدد الأبناء، ومدة الزواج قبل الاعتقال، وعمر الزوجة عند اعتقال زوجها، ومكان السكن، ومستواها التعليمي، ومستوى الدخل الشهري في كل من مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. معرفة مستوى الدعم الاجتماعي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الصهيوني في محافظة طولكرم.

2. معرفة أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.

3. معرفة مستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.

4. الكشف عن العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.

5. الكشف عن العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.

6. الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.

7. معرفة مدة تأثير متغيرات الدراسة والتي تتمثل ب: مدة الحكم الصادر بحق الزوج الأسير، والمدة الفعلية التي قضاها في المعتقلات الصهيونية، وعمر الزوجة، وعدد الأبناء، ومدة الزواج قبل الاعتقال، وعمر الزوجة عند اعتقال زوجها، ومكان السكن، ومستواها التعليمي، ومستوى الدخل الشهري في كل من مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم.

رابعاً: أهمية الدراسة:

من الناحية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تلقي الضوء على فئة هامة وأساسية وداعمة من فئات المجتمع الفلسطيني ألا وهي زوجات الأسرى الفلسطينيين الذين يقعون في سجون الاحتلال الصهيوني، والذي يعكس بصورة واضحة معاناة زوجة الأسير، والضغوط النفسية التي تتعرض لها، بحيث توفر هذه الدراسة إطاراً نظرياً يجمع بين متغيرات هامة، وهُم الدعم الاجتماعي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والقلق الوجودي حيث تتميز الدراسة بالجمع بين هذه المتغيرات وتأثيرهم

على بعضهما البعض والتي تتداخل عوامل ومتغيرات عديدة، وتأتي هذه الدراسة لسد الفجوة المعرفية ذات الصلة بمتغيرات الدراسة خاصةً أن هناك ندرة في الأبحاث والدراسات -في حدود علم الباحثة- التي تناولت متغيرات وموضوعات الدراسة معاً في البيئة الفلسطينية.

الأهمية التطبيقية للدراسة:

يمكن استخدام نتائج هذه الدراسة، وما تتناوله من متغيرات في إعداد برامج إرشادية علاجية للتقليل من آثار القلق الوجودي فيما بعد.

وقد تدفع الدراسة الحالية المسؤولين في مختلف المؤسسات الاجتماعية وغيرها إلى ضرورة الاهتمام بهذه الشريحة المهمشة ألا وهي زوجات الأسرى، عن طريق تعزيز مستويات الدعم المختلفة، وقد تفسح هذه الدراسة المجال أمام الدارسين والباحثين للقيام بمزيد من الدراسات حول هذا الموضوع.

خامساً: مصطلحات الدراسة:

زوجة الأسير: "زوجة الأسير الفلسطيني الذي لا يزال يقبع في سجون الاحتلال الصهيوني، ويقضي أحكام مختلفة بحسب التهم الموجهة إليه من قبل إدارة سجون الاحتلال الصهيوني" (السعدي، 2016، ص66).

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (اصطلاحاً): "هي الجهود المباشرة وغير المباشرة التي يبذلها الفرد لمواجهة الأعراض المتزامنة مع الموقف الضاغط بهدف إعادة اتزانته النفسي والجسمي والتكيف مع الأحداث التي أدرك مخاطرها" كما عرفها (الدرجي، 2007: 21 والمشار إليه في جبر ومنشد، 2012: 5).

التعريف الإجرائي: هو استجابة زوجة الأسير لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والدرجة التي تحصل عليها على مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

القلق الوجودي: وتتمثل في الخوف من الموت، وفي نفس الوقت الخوف من أحداث الحياة ككل (بلان، 2015).

أما التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها زوجة الأسير من خلال إجابتها على مقياس القلق الوجودي.

الدعم الاجتماعي (اصطلاحاً): وهو أن يشعر الفرد بالرعاية والمساعدة من الأفراد المحيطين به، بحيث يعتبر نفسه فرداً من شبكة اجتماعية داعمة يشعر من خلالها بالانتماء، وقد يكون الدعم مادي، أو دعم عاطفي أو الحصول على نصيحة أو مشورة (قدور بن عباد، 2010).

التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي تحصل عليها زوجات الأسرى عن طريق إجابتها على مقياس مستوى الدعم الاجتماعي.

سادساً: محددات الدراسة:

- محددات موضوعية: تتحدد الدراسة الحالية بموضوعاتها وهي: الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والقلق الوجودي.
- محددات بشرية: عينة الدراسة تكونت من زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الصهيوني.
- محددات زمنية: تم إجراء هذه الدراسة خلال العام 2019.
- محددات مكانية: محافظة طولكرم (المدينة، والقرى، ومُخيمها).

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: المقدمة

ثانياً: الدعم الاجتماعي

ثالثاً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

رابعاً: القلق الوجودي

خامساً: الأسرى في سجون الاحتلال

سادساً: معاناة زوجات الأسرى

الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: مقدمة

إنّ قضية الأسرى قضية إنسانية ووطنية معقدة ومهمة، فهي لا تقتصر على الأسرى فحسب، فرغم المعاناة من جوع وعطش ومعاناة صحية وإصابة بالأمراض وتضييق وحصار على هذا الأسير، وعلى الرغم من الظروف والمرارة التي يعيشها، إلا أن غيابه عن الأسرة له التأثير الشديد سواء أكان الأسير الزوج أو الابن أو العائل أياً كان، ويؤدي غيابه إلى حدوث تغييرات في أسلوب الحياة الاجتماعي والاقتصادي والنفسي، فكيف إذا كان هذا الأسير متزوجاً وله أسرة، حينها سيكون الباب مفتوحاً على مصراعيه لإتلاف النسيج الاجتماعي وترك فرصة كبيرة لوجود العنف وتوالده نتيجة الغضب والتمرد أو نتيجة الحزن والانكسار أو لمزيج من هذه المشاعر، وتتعدى المعاناة إلى آلام وجراح أسر وزوجات الأسرى وأبنائهم والمجتمع الذي يتأثر بهذه الشريحة، وتبدأ رحلة العذاب لهذه الزوجة منذ لحظة الاعتقال، فمعاناة زوجة الأسير لا تقل في أهميتها وحجمها عن تضحيات الأسرى أنفسهم (نجم، 2010؛ ذوقان، 2010).

يتصف مجتمعنا الفلسطيني بالتضامن والتكافل الاجتماعي، إلا أن هذا التكافل قد يتلاشى ويتناثر عندما يصطدم ببعض المفاهيم المجتمعية، ففي أغلب الحالات نرى بأن النساء الفاقات أزواجهن يتعرضن لضغوط مجتمعية متنوعة، بالمقابل لا يتلقين الدعم المجتمعي اللازم لهن سواء من أهل الزوج أو من ذوي القربى بشكلٍ عام، ولا شك بأن مثل هذه الأجواء تجري لدى العائلات التي تعاني في الأساس من نزاعات مكبوتة، وتعبّر عن ذلك إحدى النساء الفاقات أزواجهن بقولها: "والله أنا حاسة كأني شجرة واقفة بصحرا مش لاقية حدا يحن عليّ، لا أهلي ولا أهل زوجي" (ذوقان، 2010).

إنّ رُود أفعال الزوجات نحو المواقف الضاغطة متباينة، ويعود هذا التباين إلى شخصية الزوجة ومستوى تعليمها والخبرات التي تتعرض لها، وقدرتها على مواجهة الصراعات، فقد تتبع الزوجة استراتيجيات تكيف سلبية تزيد من عوامل الضغط النفسي، نتيجة عدم ملاءمتها

للمواقف التي تتعرض لها، وقد تتبع استراتيجيات سوية وإيجابية تشكل قوة لها وتحقق مصادر دعم تحميها وتساعد على مواجهة الصدمات والصعوبات التي تواجهها، ومن الاستراتيجيات التي تساعد زوجة الأسير على التكيف إستراتيجية إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، وإستراتيجية الدعم الاجتماعي وغيرها من الاستراتيجيات التي تقوم بخفض القلق الوجودي لدى زوجة الأسير في سجون الاحتلال الصهيوني (البسطامي، 2013).

ولقد بيّن كل من لازاروس وفولكمان شكلين أساسيين من أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، الأسلوب الأول: يتمركز حول المشكلة، وهو يقوم على محاولة الأفراد بالتعامل مع مصدر الضغط، ويشتمل على الطرق السلوكية والمعرفية من أجل التخلص من الموقف المهدد للفرد، والآخر يتمركز حول الانفعال، فهو يقوم على معالجة الشعور بالقلق الناتج عن الموقف الضاغطة، وتتم هذه المعالجة بعدة مراحل وهي: مرحلة تجميع المعلومات المتعلقة بالمواقف والأحداث الضاغطة، والثانية مرحلة تجميع المعلومات حول المصادر المحيطة والخارجية المساعدة على التعامل بفعالية مع الموقف والقدرة على مواجهة تلك الضغوط (أبو بكر، 2018).

ويزداد قلق الزوجة مع طول فترة أسر زوجها وخوفها من سرقة العمر، وسرقة الذكريات الجميلة، وافتقادها الأب والزوج والسند، مما يزيد من شعورها بضياح المشاعر وخيبة الأمل والخوف من المستقبل المجهول، والتردد في اتخاذ القرارات الهامة في حياتها وحياة أسرتها، فالأحلام التي بنتها في مخيلتها وفارس الأحلام التي اختارت أن تكمل حياتها معه يغيب عنها قصراً، فتتحطم أحلامها عند صخرة الأسر (بعلوثة، 2018).

وللقلق مكانة بارزة في علم النفس فهو المفهوم الحديث في علم الأمراض النفسية والعقلية، والعرض الجوهري المشترك في الأمراض النفسية والجسدية أيضاً، ويعد القلق محور الاضطرابات النفسية، فالصحة النفسية تُفتقد بين أفراد الأسرة الفلسطينية نتيجة لممارسات الاحتلال الإنسانية مما ينعكس بشكل سلبي على المواطن الفلسطيني بشكل عام، وعلى زوجة الأسير بشكل خاص، فالتغيير الجذري بشكل خاص للأدوار يجعلها تعاني من الاضطرابات والانفعالات التي قد تتطور وتأخذ شكلاً مرضياً مما يزيد من مشكلاتها النفسية، ويعد منشأ القلق لدى الوجوديين من

ممارسة الإنسان لحريته ولمواجهته المجهول، وهو في هذا ينظر إلى القلق على انه خبرة آنية وليست خبرة ماضية (سلمان وعلي، 2012؛ ذوقان، 2010).

ويُعدّ الدّعم الاجتماعيّ مصدراً هاماً من مصادر الأمن، ومصدر مهم في كيفية إدراك زوجة الأسير للضغوطات والإحباطات ومواجهتها بطريقة تشعرها بالرضا، بحيث يخفف من حدة المشكلات والتوترات النفسية، فالزوجة التي تحظى بدعم واحترام وحب وتقدير الآخرين، والتي تحصل على النصيحة من الآخرين وشعورها بأن وقوف الآخرين بجانبها ومؤازرتها في محنتها، هذا يساهم في تشكيل شخصيتها وتصبح واثقة من نفسها وتتعزز لديها القدرة على مواجهة تلك الضغوط، وبالتالي هذا يساهم في خفض القلق الوجودي الذي تعانيه زوجة الأسير (أبو القمصان، 2017).

من هنا إن أهم ما يميز قضية الأسرى هو بعدها الإنساني، فتأثير عملية الاعتقال لا تُطال الأسير وحده وإنما تشمل أفراد عائلته وخاصة الزوجة والأطفال، لذلك لا بد من معرفة مستوى الدعم الاجتماعي الذي تتلقاه زوجة الأسير من مجتمعها، والأساليب التي تتبعها في التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي (ذوقان، 2010؛ السعدي، 2016).

ثانياً: الدعم الاجتماعي

تمهيد:

يُعدّ الدعم الاجتماعي عاملاً هاماً في حياة الإنسان، لذا إن حجم الدعم والمساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها تسهم في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة وأساليب مواجهته مع هذه الضغوط، ويسهم الدعم الاجتماعي في إشباع الحاجة للأمن النفسي، وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن الأحداث الضاغطة، ويلعب دوراً أيضاً في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية ومنها القلق الوجودي (دياب، 2006).

مفهوم الدعم الاجتماعي:

يُعد الدعم الاجتماعي من المفاهيم التي يختلف الباحثون حول تعريفها وفقاً لتوجهاتهم النظرية، فقد تناولها علماء الاجتماع في إطار تناولهم للعلاقات الاجتماعية، كما يطلق عليها البعض اسم الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية، ويحمل الدعم الاجتماعي في طيّه معنى المؤازرة، والتقوية والمساعدة على مواجهة المواقف المختلفة (يوسفي، 2016).

يعرف الدعم الاجتماعي لغوياً: بأنه كاتف أو عاضد.

أما اصطلاحاً: فالدعم الاجتماعي بحسب ما يرى كابلان ما هو إلا إمداد مباشر من المحيطين يوجه الفرد نحو تحقيق أهداف مرغوبة، ويرى أيضاً بأنه النظام الذي يحتوي على مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين (يوسفي، 2016).

كما عرف سارسون Sarason، الدعم الاجتماعي بأنه: الاعتقاد بوجود بعض الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، وهم الذين يتركون لديه انطباعاتاً على أنهم يحبونه ويقدرونه، ويمكن الاعتماد عليهم عند الحاجة (علي، 2005).

وتعرف أبو غالي (2014) الدعم الاجتماعي: هو ما يحصل عليه الفرد من خلال الآخرين من دعم مادي ومعلوماتي وعاطفي، عندما يواجه مواقف وأحداث ضاغطة، والتي تساعد على التكيف مع تلك الأحداث والأزمات.

مصادر الدعم الاجتماعي:

إن المصادر المتعددة للدعم الاجتماعي تنتوع في أبعادها، وتنتوع في مدى فاعليتها وذلك تبعاً للظروف المتاحة، وعلى الرغم من اختلاف نتائج الأبحاث التي أجريت على مصادر الدعم، إلا أنّ هناك إجماعاً واتفاقاً بين علماء النفس يشير إلى وجود مصدرين أساسيين للدعم الاجتماعي هما: الدعم الاجتماعي داخل العمل والتي تتمثل برؤساء العمل، الزملاء، والمحيطين

في بيئة العمل، والدعم الاجتماعي خارج العمل والتي يتفاعل معها الفرد في حياته اليومية والتي تتمثل بأفراد الأسرة، والأصدقاء، والجيران، والأقارب (الهنداوي، 2011).

أشكال الدعم الاجتماعي:

يتفق هاويس Hous مع كوهين Cohen، وويلز Wills (1981) في عرضهما بعض تصنيفات الدعم الاجتماعي والمشار إليه في (علي، 2005)، والتي تأخذ عدة أشكال:

1. **الدعم الانفعالي:** ويسمى أيضاً بدعم الاحترام أو التقدير، ويقوم على إظهار التقبل والألفة والتعاطف والاهتمام والموّدة والمحبة والثقة، حيث يشعر الفرد بقيمته ويعمق الثقة بنفسه.

2. الدعم الأدائي:

ويسمى أيضاً بالدعم الفعّال، وهذا الشكل من أشكال الدعم الاجتماعي يشمل الطرق المادية المباشرة لمساعدة الناس بعضهم البعض، والدعم في مجال العمل.

3. الدعم المعلوماتي:

وهو تقديم النصيحة والتوجيه والاقتراحات والمعلومات المفيدة للشخص، وهذا النوع من المعلومات من شأنه أن يساعد الآخرين في حل مشاكلهم.

4. دعم الأصدقاء:

وهذا النوع من الدعم يشعر الفرد بالانتماء الاجتماعي، ويمكن ملاحظته بوجود الأصدقاء والانخراط في الأنشطة الاجتماعية المشتركة معهم.

وظائف الدعم الاجتماعي:

يُعتبر الدعم الاجتماعي مصدراً هاماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الإنسان من عالمه الذي يعيش فيه، فهو يحتاج إلى مساعدة من البيئة المحيطة به، عندما يشعر أن طاقته قد

استنفدت، أو انه لم يعد بوسعه أن يجابه المخاطر، أو يتحمل ما يقع عليه من إجهاد (دياب، 2006).

ويقسّم (شوماكر Schumaker وبرونيل Brownell (1984) والمشار إليه في عبد حميد، 2005)، وظائف الدّعم الاجتماعي إلى قسمين رئيسيين هما:

أولاً: وظائف مساندة الحفاظ على الصحة الجسمية، والنفسية، والعقلية:

إن هذه الوظائف تقوم على الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة النفسية والعقلية والجسدية، من أجل الوصول إلى تعزيز إحساس الفرد بالراحة النفسية والشعور بالسعادة والاطمئنان في حياته، من خلال تقدير مفهوم احترام الذات لدى الفرد داخل الجماعة التي ينتمي إليها، والشعور بالهوية الذاتية التي تنتج عن إشباع حاجات الانتماء والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع البيئة المحيطة به.

ثانياً: وظائف التخفيف أو الوقاية من الآثار النفسية السلبية لأحداث الحياة الضاغطة: تقوم هذه الوظائف على الوقاية من الآثار النفسية أو تعمل على تخفيف الضغوط، التي تحدثها أحداث الحياة الضاغطة من خلال التنمية الواقعية لدى الفرد على مواجهتها بأساليب إيجابية تمنع الآثار النفسية السلبية من التأثير على صحته الجسمية أو النفسية، وذلك بتفسير العوامل المرتبطة بتلك الأحداث، وتوفير المعلومات اللازمة لهذه المواجهة وأساليب حلها، وإمداد الفرد بالدعم من المصادر المطلوبة لمواجهة الحاجات النوعية التي تثيرها أحداث الحياة الضاغطة.

نظريات تفسير الدعم الاجتماعي:

هناك العديد من النظريات التي تفسر الدور الذي يقوم عليه الدعم الاجتماعي، ومنها:

أولاً: نظرية الإرشاد متعدد الوسائل:

تستقي هذه النظرية مفاهيمها من نظريات أدلر، اريكسون، العلاج بالواقع روجرز، السيكودراما، بالإضافة إلى مفاهيم التعلم الاجتماعي (باندورا)، ويرى لازاروس أن الكثير من

سلوكيات الأفراد يتم تعلمها من خلال مبدأ الاقتران فهو يعد من أهم مبادئ التعلم، وكذلك يتم التعلم عن طريق النمذجة وهي التي تقوم على ملاحظة الفرد لسلوك الآخرين وتعلم كل من السلوكيات الإيجابية والسلبية، حيث يتعلم الأفراد العديد من ردود الأفعال الدفاعية أثناء عملية التعلم الاجتماعي ويكون الهدف من تلك ردود الأفعال تجنب القلق والاكتئاب والألم، فالأفراد يستجيبون للبيئة كما يدركونها وليست كما هي موجودة بالفعل (بلان، 2015).

ثانياً: نظرية التعلم الاجتماعي:

تسمى بنظرية التعلم بالملاحظة والتقليد أو نظرية التعلم بالنمذجة، حيث قام ألبرت باندورا بتطوير الكثير من أفكار هذه النظرية، وترى هذه النظرية أن الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعات من الأفراد يتفاعل معها ويؤثر ويتأثر فيها، فالفرد يقوم بملاحظة سلوكيات وعادات واتجاهات الأفراد المحيطين ويعمل على تعلمها عن طريق الملاحظة والتقليد، أي أن يعتبر هؤلاء الآخرين بمثابة نماذج يتم الاقتداء بسلوكهم، وهناك أربعة جوانب رئيسية يجب توفرها لحدوث التعلم من خلال الملاحظة، حيث ان عدم توفر أحدها ربما يؤدي إلى حدوث خلل في هذا النوع من التعلم وتتمثل هذه الجوانب في الانتباه والاحتفاظ والاستخراج الحركي والدافعية، وقد يكون التعلم الاجتماعي عن طريق التفاعل المباشر كما في المواقف اليومية، أو عن طريق التفاعل غير المباشر عن طريق وسائل الإعلام (الزغلول، 2010).

ثالثاً: نظرية علم النفس الفردي:

يرى الفرد إدلر بأن الاهتمام الاجتماعي مهم في تكوين الشخصية السوية حيث إن الفرد يدرك حالته كجزء من الجماعة، لذلك فهو يبحث عن المكانة في العائلة والمجتمع، بحيث يبدأ الفرد بالبحث عن الارتباط بالآخرين منذ الطفولة لأنه جزء من المجتمع فيقوم بتكوين علاقات عائلية كذلك يقوم بالاتصال مع الآخرين وعمل صداقات، فمكانة الفرد في المجتمع تشعره بالأمن والقبول، فإذا لم يشعر الفرد بانتمائه للجماعة فإن النتيجة تكون القلق (أبو أسعد وعريبات، 2015).

رابعاً: نظرية الذات:

تقوم هذه النظرية التي وضعها كارل روجرز على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته، فليديه عناصر طيبة تساعده على حل مشكلاته، وتقدير مصيره بنفسه، وترى هذه النظرية أن الفرد كائن اجتماعي وذو حوافز تدفعه إلى الأمام ويكافح من أجل أن يستخدم وظائفه بصورة كاملة، وهو إيجابي في ذلك وفريد في طبيعته، فالفرد بحاجة للاعتراف والتقدير الإيجابي فاعد هذه الحاجة مطلب عام عند كل البشر، فكل فرد بحاجة إلى التقدير من قبل الآخرين وبناءً على هذا التقدير يطور الفرد تقديره عن ذاته، فإذا لم تشبع حاجات الفرد في التقدير والاعتراف الإيجابي من قبل الآخرين تسبب القلق (أبو أسعد وعريبات، 2015).

خامساً: نظرية الإرشاد الجماعي:

إن البداية الحديثة للإرشاد النفسي الجماعي ينسب على جوزيف برات (1904)، وترى هذه النظرية أن الفرد كائن اجتماعي لديه حاجات نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها ضمن إطار اجتماعي كالحاجة إلى الأمن والنجاح والاعتراف والشعور بالانتماء، أي أن الفرد يعيش في جماعة تتحكم المعايير الاجتماعية في سلوكه، ويخضع هذا السلوك للضغوط والظروف الاجتماعية، وتعتبر العزلة الاجتماعية سبباً من أسباب الاضطرابات النفسية (بلان، 2015).

آثار الدعم الاجتماعي:

يعد الدعم الاجتماعي مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي الذي يحتاج إليه الإنسان، بحيث تساعده على مواجهة الأحداث الضاغطة بجميع أشكالها، فللدعم الاجتماعي آثار تتأرجح بين الايجابية والسلبية؛ لذلك إن الدعم القائم على الرعاية والحب والاهتمام يزيد من الشعور بالأمان والسعادة والثقة بالنفس وتقدير الذات الايجابي، ومن جانب آخر تؤدي إلى الشعور بالسيطرة والاعتمادية والاختناق والشعور بالدونية والارتباك (الحطاب، 2018).

ويشير (Cherry:1991 والمشار إليه في أبو سبيتان، 2014) إلى الآثار المترتبة على الدعم الاجتماعي ألا وهي:

1. كلما زاد الدعم الاجتماعي كلما قلت التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية.
2. عمل الدعم الاجتماعي على مساعدة الأفراد في التخلص من الآثار السلبية للضغوط الحياتية، فهو يساعد الفرد في تخفيف درجة تأثره بها وبالتالي القدرة على مواجهتها.
3. إن البيئة التي تقوم على الدعم الاجتماعي تعمل على زيادة الصحة العامة للأفراد عن طريق تطوير قدرتهم على مقاومة التأثيرات السلبية.

ثالثاً: استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

يقول الله تعالى في الآية الكريمة "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" (البلد، 4)، وتعني أن الله خلق الإنسان في مشقة وتعب، فالشدائد والضغوط تعد من طبيعة هذه الحياة الدنيا، فإذا فهم الفرد هذه القاعدة فهو سيشعر بالطمأنينة والاستقرار لما يكتبه الله ويقدره، وتجعله مستعداً دائماً لمواجهة هذه الشدائد والضغوط (النايلسي، 2017).

ويُعد الضغط عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، وبحث الفرد عن المعنى يثير التوتر لديه، ومع ذلك إن هذا التوتر هو المطلوب الذي لا بد منه لتحقيق الصحة النفسية، وبدون الضغط والتوتر تصبح الحياة بدون معنى، ولا يوجد شيء في الدنيا يمكن أن يساعد الفرد على البقاء وحتى في أسوأ الظروف مثل معرفته بأن هناك معنى في حياته، فالفرد قادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، فإنَّ الضغوط تكون مقبولة ومفيدة، وتفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أنَّ الضغط والتوتر جزء من الطبيعة الإنسانية، إلا أنَّ مصادرها تختلف من فرد إلى آخر (عثمان، 2001؛ بلان، 2015).

الضغوط النفسية:

ويعنى بالضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم إعادة التوافق لدى الفرد، وينتج عنها آثار جسدية ونفسية وقد ينتج عنها أيضا الصداع والإحباط والحرمان والقلق" (عثمان، 2001، ص 96).

وهناك العديد من التعريفات حول الضغوط النفسية، وتتفق هذه التعريفات في الخطوط الرئيسية التالية:

- الفرد يتعرض للعديد من الضغوط.
- الضغوط تختلف في شدتها.
- إن مصادر هذه الضغوط قد تكون خارجية أو داخلية.
- إن عدم قدرة الفرد على مواجهة الضغوط ستؤدي به إلى عدم التوازن.
- المشكلة لا تكمن في الضغوط وإنما بكيفية إدراك الفرد لها.

مصادر الضغوط النفسية:

إن الإنسان يتعرض لضغوط نفسية مختلفة وبشكل مستمر ويستطيع الفرد أن يعيد توازنه في حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرة الفرد على تحمل تلك الضغوط ومواجهتها، فالضغوط النفسية قد تنشأ من داخل الفرد نفسه نتيجة الأزمات التي يمر بها في حياته، ويطلق عليها ضغوطاً داخلية، أو قد تنشأ نتيجة تفاعل الفرد مع مجموعة من العوامل الخارجية ويطلق عليها ضغوطاً خارجية، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم، أو المشكلات العائلية كالخلاف مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم، ومن مصادر الضغوط:

أولاً: أحداث ومشكلات نفسية وداخلية:

إن حياتنا قد تصبح مملّة وكئيبة إن أصبحت خالية من الانفعالات والمشاعر الجيدة كحب العمل، والتعاون مع الآخرين، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية، فإن انفعال الفرد بدرجة مقبولة ومعقولة تحميه من الخطر وتحفز طاقاته للعمل والنشاط، وتدفعه على مقاومة الأخطار لمواجهة المستقبل، فهذه الطريقة تعد وسيلة تكيفية وصحية للانفعال (أبو أسعد والغريير، 2009).

ثانياً: المشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية:

يعد الانتماء لجماعة من الأصدقاء أو لشبكة تفاعلية من العلاقات الاجتماعية من المصادر الرئيسية التي تجعل معنى لحياة الفرد، وإن اضطراب العلاقات الاجتماعية قد يدمر الصحة (أبو أسعد والغريير، 2009).

ثالثاً: المشكلات الصحية:

إن تعرض الفرد لمواقف انفعالية وضغوط ومشكلات صحية يجعل الغدد تتضخم وبتزايد إطلاق الأدرينالين وتمدد الجسم بطاقة تجعله في حالة تأهب، كذلك ترتبط ظهور الأمراض النفسية بأنماط الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد، فبداية نشوء وتطور الأمراض النفسية ناتجة عن تعرض الفرد لتغيرات في حياته كالفشل الدراسي، أو وفاة أحد الأقارب، أو الفصل من العمل، وينطبق هذا على الأمراض النفسية كالقلق أو كالانتحار، لذا يعتبر المرض مصدراً أساسياً للضغوط النفسية، ويعد نتيجة منطقية للشعور بتزايد الضغوط، مما يفسر تزايد نسبة تعرض الفرد لأمراض خفيفة أو شديدة (أبو أسعد والغريير، 2009).

رابعاً: أنماط الشخصية:

إن شخصية الفرد تؤثر في الكيفية التي يستجيب فيها الفرد للأحداث الضاغطة، فهناك العديد من أنماط الشخصية والتي تتمثل ب: نمط الشخصية (أ) ويتسم أصحاب هذا النمط بالتنافسية

مع الآخرين ومحاولة الانجاز بشكل متطرف، وليس لديهم قدرة على الاسترخاء، لذا يضعون أنفسهم تحت ضغط شديد، وبالتالي هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والموت المبكر، بينما نمط الشخصية (ب) فهم أكثر استرخاء ولا يميلون إلى إلحاحية الوقت والغضب؛ لذا هؤلاء لديهم حماية ضد الإصابة بأمراض القلب.

أما أصحاب الشخصية ذات النمط (ج) يمتازون بأنهم يستجيبون للفشل المتكرر والاستسلام وتطوير الشعور بالعجز واليأس من مشكلاتهم، فهؤلاء يكتبون انفعالاتهم وغضبهم ويستسلمون لمصيرهم؛ لذا هم أكثر عرضة للإصابة بالسرطان (أبو أسعد والغريز، 2009).

أنواع ومستويات الضغوط النفسية:

تتنوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد، ومنها:

1. من حيث تأثيرها (إيجابية/ سلبية):

قسّم (سيللي Seeley) الضغوط إلى سلبية وإيجابية، فالضغط الإيجابي يكون كما في الشعور بالنشاط، وهي الاستجابة لأحداث إيجابية ذات مشاعر طيبة حتى وإن كانت تتطلب من الجسم أن ينتج طاقة كالمنافسة في حدث رياضي أو علمي أو ميلاد طفل، فالفرد بحاجة إلى هذا الضغط الإيجابي ليتكون لديه دافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز، أما النوع الآخر هو الضغط السلبي ويتمثل بالأحداث التي تسبب التوتر والشعور بالإحباط وعدم التوازن، فهذه الضغوط تؤثر بشكل سلبي على أداء الفرد وتعوقه عن الانجاز والإبداع وأيضا تؤثر على الحالة الجسمية والنفسية (يوسفي، 2016).

2. من حيث استمراريتها:

تنقسم إلى ضغوط مؤقتة أو قصيرة المدى، وهي التي تحيط بالفرد لفترة قصيرة ثم تزول مثل ضغوط الامتحانات أو الزواج الحديث أو ميلاد طفل وغيرها، والنوع الآخر وهو الضغوط

المزمنة أي ضغوط طويلة الأمد، وهي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة كتعرض الفرد لآلام مزمنة أو الإصابة بمرض خطير (يوسفي، 2016).

3. من حيث الحدة:

قسمت الضغوط حسب حدتها إلى ضغوط حادة كالطلاق أو الهجر أو الفقر، وضغوط متوسطة الشدة، مثل: الضغوط المالية أو توتر في العلاقات مع الآخرين، وضغوط بسيطة (منغصات) كمشكلات الأبناء والروتين اليومي والاهتمام بشؤون المنزل (يوسفي، 2016).

4. من حيث الطبيعة:

أكد وين وبتن أنّ طبيعة الضغط يمكن أن تتمثل في محورين، إما أن تكون بدنية أو نفسية، ومنها الضغط البدني كالتعرض لمرض مزمن أو التعرض لحرارة شديدة أو البرودة أو الضوضاء، وهذه الظروف مزعجة تسبب الضغط الجسمي، والضغوط النفسية كالخلافات الزوجية، أو الانتقال لعمل جديد، أو الإحساس بالوحدة، والضغط الآخر هو تفاعل الضغط البدني والضغط النفسي معاً، مثل الإصابة بمرض خطير وغياب الدعم الاجتماعي؛ فهذا يسبب الضغط البدني والنفسي معاً (يوسفي، 2016).

آثار الضغوط النفسية:

إن استجابة الأفراد للضغوط تختلف تبعاً لنمط الشخصية، والوسط الاجتماعي ونوع البيئة التي يعيش فيها الفرد، فهي تؤثر في تشكيل الشخصية وتحديد أسلوب التعامل مع المواقف الضاغطة، فالاضطراب يحدث للفرد بسبب وجهة نظره التي يكونها عن الأشياء وليس بسبب الأشياء، وإن أسلوب معالجتها تهدف إلى التخفيف منها حتى لا تتحول إلى أعراض مرضية، فأساليب التعامل مع الضغوط تساعد على خفض القلق، فهي تعد مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للفرد والتكيف مع الأحداث التي أدرك الفرد تهديداتها الآنية والمستقبلية، لذا فإنّ الإنسان السوي هو الذي يستظل بالوعي ويحدد المشكلة بشكل أسرع، ويحاول إيجاد الوسيلة المناسبة لحلها أو التخفيف منها (أبو أسعد والغريز، 2009).

كما أن الضغوط النفسية لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للفرد، بل يمتد تأثيرها ليشمل الصحة الجسمية، وذلك من خلال النقص في كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد الأمراض، بالإضافة إلى أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي العقاقير غير المشروعة للتخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عنها (يوسفي، 2016).

هناك العديد من الآثار التي تترتب عليها الضغوط، تتمثل بالآتي:

1. الآثار النفسية:

إن الأفراد الذين يتعرضون لضغوط ذات مستويات عالية عرضة للإصابة بالإحباط والقلق والتقلب في المزاج، وقد يصاب الفرد بالاكتئاب عندما يعجز في مواجهتها والتكيف معها بطريقة ملائمة، فهو سيشعر بالحزن واليأس وقلة النشاط، وتناقص الاهتمام وفقدان الثقة بالنفس، وذلك ينعكس على تقديرهم لذاتهم بشكل سلبي (شويطر، 2017).

2. الآثار الفسيولوجية:

اهتمت العديد من البحوث عبر السنوات بدراسة تأثير الضغوط النفسية على الصحة الجسمية، وقد بينت تلك الدراسات أن تعرض الفرد للضغوط المزمنة تقلل من القدرة على مقاومة الأمراض وتزيد من تأثيراتها، وعند تعرض الفرد للضغوط تحدث تغيرات غير طبيعية داخل جسم الإنسان ترتبط بتأثير الجهاز العصبي للفرد وإفرازات الغدد ووظائف الأعضاء الأخرى، إن هذه التغيرات لها نتائج واضحة على صحة الفرد، والتي تتمثل بالأمراض السيكوسوماتية كأمراض الجهاز القلبي الدوري وأمراض الجهاز الهضمي، وأمراض الأعضاء التناسلية، وأمراض الرئتين، وسقوط الشعر، وأمراض الجهاز الهيكلي، وأمراض الجلد كالأكزيما (يوسفي، 2016 ; يوسف، 2007).

3. الآثار المعرفية للضغوط:

تعمل الضغوط على ازدياد معدل الأخطاء في الأداء وازدياد الاضطرابات الفكرية كتنقص مدى الإنتباه والتركيز واضطراب القدرات، وتدهور الذاكرة طويلة وقصيرة المدى، وسوء التنظيم والتخطيط وغير ذلك من الأعراض التي تنعكس على الجانب العقلي المعرفي للفرد (يوسفي، 2016).

4. الآثار السلوكية:

إن الحالة النفسية للفرد تعد من أهم المؤشرات التي تبين آثار الضغوط، ولأنه يوجد لكل فرد قدرة معينة على تحمل الضغوط النفسية، وتسبب الضغوط نقص الميول والحماس، وتعمل على تزايد نسب تغير الفرد عن العمل وانخفاض مستوى الطاقة، واضطراب عادات النوم وازدياد عدم الاطمئنان والشك في الآخرين، وتسبب غياب الاهتمام بالعلاقات والإفراط في استخدام العقاقير، ومن المشكلات والاضطرابات النفسية التي تسببها الضغوط الاكتئاب والقلق ونوبات الهلع والمخاوف المرضية واضطراب ما بعد الصدمة وغيرها (يوسفي، 2016 ; يوسف، 2007).

5. الآثار الاجتماعية:

إن الضغوط النفسية في جانب واحد تؤثر على الجوانب الأخرى، لأن كثيراً من الأفراد ليس لديهم القدرة على الفصل بين جوانب حياتهم، كالعلاقات في المجتمع بشكل عام، والتي تسبب حدوث الانفصال وارتكاب المخالفات، والشكوى من العمل والزملاء، والتسبب بالإساءة إلى الأبناء والزوجة، والانسحاب من الحياة الاجتماعية (يوسف، 2007).

استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

يزداد الاهتمام منذ عدة سنوات بالوسائل والطرق التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه الوسائل بأساليب التعامل مع الضغوط وهي الوسائل التي يستخدمها الأفراد لتجنب الموقف الضاغط أو التهرب منه أو التقليل من شدته بغية

الوصول إلى حالة التوازن، وهذه الأساليب تتناسب مع شخصية الفرد وقدراته، بعضها سلبي والآخر إيجابي (عواريب، 2015).

هناك العديد من التعريفات لمفهوم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، تنوعت هذه التعريفات وذلك بتنوع وتعدد الزوايا التي تنظر له، ومنها:

هي تلك الجهود الصريحة التي يقوم بها الفرد لكي يسيطر أو يدير أو يتحمل مسببات الضغوط التي تفوق طاقته الشخصية (عبيد، 2008).

وعرفها الإمارة (2001): هي المحاولة التي يقوم بها الفرد من أجل استعادة اتزانه النفسي، والقدرة على التكيف مع الأحداث الحالية والمستقبلية التي أدرك الفرد تهديدها.

وهناك عدد من التّعريفات المشار إليها في داوود (2012):

عرفها كل من لازراوس وفولكمان (1984): هي تلك الجهود السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة على مطلب داخلي أو خارجي عن طريق التفاعل الذي يحدث بين الفرد وبيئته والتي تتجاوز إمكانيات وقدرات الفرد.

ويرى ثوتس (Thoits, 1995) أن استراتيجيات المواجهة هي عبارة عن مجموعة من السلوكيات الوجدانية والاجتماعية المكتسبة والمعلومات المعرفية، التي يلجأ إليها الفرد عند تعرضه لحدث ضاغط، وقد تكون هذه الطرق فعالة أو غير فعالة، وتتضمن هذه الأساليب قدرة الفرد على إدراك الحدث الضاغط وتقييمه بحسب قدرات التوافق مع الحدث.

أما موس (Moos, 1993) يعرفها على أنها تلك الطرق التي يقوم الفرد باستخدامها بشكل واعٍ، ويوظفها في التعامل بصورة إيجابية مع الحدث الضاغط.

تعريف آلدوين (Aldwen, 1987) هي الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد من أجل معالجة المشكلات الموقفية، وما يتبعها من انفعالات سلبية.

النظريات التي تناولت مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي قامت بتفسير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

ومنها:

أولاً: النظرية التحليلية:

ترى هذه النظرية أن مفهوم آليات الدفاع أهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، حيث يرى فرويد أن الأفراد يلجؤون إلى آليات الدفاع من أجل حماية أنفسهم ومساعدتهم على حل الصراعات، وخفض القلق الناتج عن موقف مهدد للفرد، فهي تُعد استراتيجيات لا شعورية تقوم على تزييف الأفكار وتشويه الخبرات، ومن تلك آليات الدفاع الكبت والإسقاط والتكوين العكسي والنكوص والتعويض والتحويل (نصر الدين، 2017).

ثانياً: النظرية المعرفية:

ترى هذه النظرية أنه لا يمكن تفسير الضغوط النفسية بدون معرفة المكونات المعرفية والعمليات العقلية الكامنة وراء تفسير الأفراد للأحداث الضاغطة التي يتعرض لها، فالعمليات المعرفية تُعد الأساس لكيفية استجابة الفرد للضغوط المختلفة سواء كانت داخلية أو خارجية، لذا إن العمليات المعرفية المسؤولة عن تقييم الفرد لكيفية استجابته له هي التي تعرف بمفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية (نصر الدين، 2017).

وبحسب النظرية المعرفية إن عملية مواجهة الضغوط تمر بمراحل معرفية مختلفة:

1. مرحلة الحدث والموقف الضاغط: يبذل الفرد الكثير من الجهود عند تعرضه لمواقف ضاغطة من أجل التغلب عليها، وقد ينتج عنها اضطرابات صحية إذا قام باستخدام استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

2. مرحلة التقييم الأولي: في البداية يقوم الفرد بالتعرف على الحدث الضاغط ثم يقوم بتحديد مستوى الموقف المهدد، بحيث يعتمد الفرد في تقديره للموقف على أسلوبه وخبراته الشخصية.

3. التقييم الثانوي: يقرر الفرد كيفية تعامله مع الحدث الضاغط عن طريق تقييم إمكانياته، فهو الذي يحدد نوع الاستراتيجية التي يمكن استخدامها مع الموقف الضاغط.

النظرية السلوكية:

يؤكد السلوكيون على دور البيئة في إحداث الضغوط، فيُعد الضغط سلوك يتم تعلمه من خلال الإشراف والتعزيز، وبناءً على ذلك إن الاستجابة للضغط عندما تكون أنماط الفرد السلوكية غير ملائمة للمواقف الذي يواجهه، فالتعامل مع الضغط يعني تعلم سلوك جديد ملائم للموقف الذي يواجهه الفرد، أما سكينر يرى أن الضغط يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد (يوسفي، 2016).

النظرية الإنسانية:

يرى ماسلو واضع الدوافع الإنسانية على شكل هرمي والذي تتمثل قاعدته بالحاجات الفسيولوجية ثم ترتقي نحو الحاجات النفسية، فلا يمكن للفرد أن يشبع الحاجات في قمة الهرم كالأمن وتحقيق الذات دون إشباع الحاجات الدنيا، فالضغوط تنتج عن فشل الفرد في إشباع الحاجات الفسيولوجية كالحاجة للطعام وغيرها وكذلك الفشل في إشباع الحاجات النفسية كالشعور بالانتماء (يوسفي، 2016).

فنيات التعامل مع الضغوط النفسية:

هناك بعض الفنيات التي قدمها بعض الباحثين في مواجهة الضغوط النفسية، ومن بين أهم هذه النماذج:

أولاً: الفنيات الفسيولوجية في التعامل مع الضغوط كما أوردها (أبو أسعد والغدير، 2009)، وتشمل:

1- التأمل والاسترخاء: وتتمثل في أن يجلس الفرد في مكان هادئ بعيد عن مصادر الإزعاج، ثم يغمض عينيه ويتنفس بعمق ويانتظام، مع تركيز الاهتمام على كل جزء من الجسم ويرخي جميع

عضلاته، وي طرح كل مشاكله جانبا، ويركز على جملة تكون مقبولة لديه بحيث تساعده على الاسترخاء، ويكرر المقطع لفترة محددة، ويستمر في هذه العملية مرة أو مرتين يوميا.

2- **التمرينات الجسمية:** تعتبر التمرينات الجسمية من الفنيات الهامة التي تستخدم في التعامل مع الضغوط، حيث أنها تعمل على خفض آثار الضغوط على المستوى الفسيولوجي، بحيث أنها تعد من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها تعد وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات، وأيضا تسهل هذه الأنشطة من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد وتوفر المساندة الاجتماعية.

ثانياً: **الفنيات الوجودية في التعامل مع الضغوط كما أوردها (أبو أسعد والغريز، 2009):**

تتضمن الفنيات الوجودية في التعامل مع الضغوط ما يلي:

1- البحث عن معنى وهدف للحياة:

يسأل الإنسان أسئلة كثيرة وصعبة، مثل: هل هناك هدف ومعنى للحياة؟ وما هو؟ وهل الله موجود؟ فإذا لم يستطع الوصول إلى إجابات مقنعة عن تلك الأسئلة فإنه يكون عرضة للعصاب الوجودي، فكلما سعى الفرد نحو إيجاد معنى وهدفاً لحياته فإن ذلك يخفف من الشعور بالضغوط لديه، وتشير البحوث إلى أن هذه المفاهيم تعمل كمصد ضد الضغوط، وإن استراتيجيات المواجهة الوجودية تكون مفيدة في التعامل مع الضغوط، حيث إن كثرة الضغوط تدفع الفرد إلى فقدان الإحساس بمعنى الحياة.

2- التفاؤل:

تساعد النظرية التفاؤلية في الحياة على تحديد الأهداف وتحقيق الذات والرضا عن الحياة، ويبدو الرضا عن الحياة في تقبل الفرد لذاته وللآخرين من حوله والتفاؤل بالمستقبل، أما النظرة التشاؤمية فهي تعمل على تكوين اتجاهات سلبية نحو الحياة وتدفع الأفراد إلى الهروب من المواقف والمشكلات وعدم مواجهتها بأساليب ملائمة.

ثالثاً: الفنيات السلوكية في التعامل مع الضغوط والمشار إليها في (أبو أسعد والغير، 2009):

1- تعديل أسلوب الحياة:

يتمثل أسلوب الحياة بكل ما يتعلق بشخصية الفرد كأهداف الفرد ومحاولاته لتحقيقها، ويشمل قدراته ودوافعه، فأسلوب الحياة ليس ثابتاً تماماً بل يمكن تعديله وتطويره تبعاً لمتطلبات البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، وعلى هذا فالاستجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد إزاء المواقف الضاغطة قد تضعف من قدرته على مقاومتها.

2- التدريب على السلوك التوكيدي:

يعد أحد الفنيات الرئيسية في إدارة الضغوط، فالتدريب على اكتساب وتعلم مهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة يزيد من الثقة بالنفس، ويحسن من مفهوم الذات لديه، ويساعده على تجنب الإحباط ومواجهة الضغوط البيئشخصية، ويعمل على خفض القلق والخوف الذي يستثار من المواقف الاجتماعية.

فالتوكيدية تعني القدرة على قول (لا)، والقدرة على رفض الطلبات غير المقبولة، والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة، وتتضمن القدرة على التعبير عن الأفكار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد، والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع.

1. التدريب على إدارة الوقت:

تُعد إدارة الوقت عملية يستطيع الفرد من خلالها إنجاز المهام والأهداف التي تمكنه من أن يصبح أكثر فاعلية في الحياة عبر أوقات محددة، وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط، فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط، والتخطيط يعني النظر إلى المستقبل من خلال الحاضر، فمن خلال التخطيط يكون الفرد قادراً على إنجاز المهام والأنشطة التي يقوم

بها، فالتخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت، وتحديد الأهداف، وجدولة الأنشطة والمهام وبناء خطة يومية يقوم الفرد بتنفيذها.

رابعاً: الفنيات المعرفية في إدارة الضغوط والمشار إليها في (أبو أسعد والغريب، 2009):

تسهم الفنيات العقلية المعرفية بدور هام في إدارة الضغوط، فالحدث الضاغط سواء أكان موقفاً أو شيئاً ما لا يسبب القلق والتوتر في ذاته، وإنما الأفكار التي يكونها الفرد عن الموقف باعتباره يمثل تهديداً وضرراً لحياته وتحدياً لقدراته وإمكاناته، هو السبب في حدوث الضغط النفسي، والتقييم المعرفي يمثل الخطوة الأساسية في اتخاذ الخطوات اللازمة لمواجهة الموقف الضاغطة، وتكمن أهمية ذلك في أن تبقى تغيير الأفكار والاعتقادات غير المنطقية، وأحاديث الذات السلبية التي يكونها الفرد عن الموقف، والحدث الضاغط يؤدي إلى تغيير استجاباته السلوكية والانفعالية تجاه الحدث الضاغط.

تتضمن إدارة الضغوط عدة فنيات عقلية معرفية تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط وتقيده في مواجهة الأفكار السلبية، ومنها:

1. إيقاف الأفكار: تُستخدم في التخلص من الأفكار والاعتقادات السلبية لدى الفرد ولا بد من وقف الأفكار اللاعقلانية واستبعادها، على أن يحل محلها أفكار أكثر عقلانية حتى يستطيع الفرد أن يسلك بطريقة ملائمة.

2. إدارة الذات: تساهم هذه الفنية في مساعدة الأفراد على إحداث تغيير في سلوكهم، حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف.

3. إعادة الصياغة: تعني التركيز على التفكير الإيجابي والتفكير في ضوء الرغبات، والأفضل أن يكون تفكير الفرد مرتبطاً بأهدافه، فالتركيز على المعنى، والتفكير الإيجابي في الحدث يساعد الفرد على التعامل معه بينما التفكير السلبي للحدث يسبب العديد من الأعراض الانفعالية المزعجة للفرد ومن ثم يضطرب سلوكه.

4. **أحاديث الذات:** تقوم هذه الفنية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهازامية التي يقولها لنفسه عن نفسه إزاء تعرضه للمواقف الضاغطة والمؤلمة، فالأحاديث الذاتية الإيجابية تكون مفيدة في بناء الثقة بالذات ومواجهة الضغوط.

5. **حل المشكلات:** يُشير حل المشكلات إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الوقت أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددتها، حيث تهدف هذه الفنية إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنه التعامل مع المشكلات التي تعترض في حياتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.

ومن أساليب المواجهة التي بينها المنصوري (2014) في مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة:

أولاً: استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

يقوم الفرد بالحصول على معلومات تتعلق بالحدث الضاغط حول ما ينبغي القيام به، والعمل على تغيير واقع العلاقات البيئية المضطربة للفرد، وتتمثل بـ:

- التعامل النشط: وهو اتخاذ إجراءات فعالة لاحتواء الحدث الضاغط أو التخلص منه.
- التخطيط: وهي التفكير في كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة كالتفكير في الخطوات التي يجب على الفرد اتباعها في مواجهة المشكلة.
- كَف الأنشطة المنافسة: ويقصد به التفرغ للتعامل مع الحدث الضاغط ووضع الخطط الأخرى جانباً.
- طلب الدعم الملموس: ويقصد به أن يقوم الفرد بطلب المساعدة والعون والنصيحة.

ثانياً: استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال:

وهو أن يقوم الفرد بتنظيم الانفعالات المرتبطة بالموقف الضاغط، وتتمثل بـ:

- طلب الدعم العاطفي: وهو حصول الفرد على التعاطف من الآخرين والدعم المعنوي.
- الإنكار: وهو أن يقوم الفرد برفض الحدث الضاغط وعدم الاعتراف بوجوده.
- التقبل: ويعني إدراك وتقبل الفرد لحقيقة الحدث الضاغط.
- إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي: ويقصد به تقييم الحدث الضاغط بشكل إيجابي.
- اللجوء إلى الدين: وهو لجوء الفرد إلى الدين عند وقوعه في شدة.
- الفكاهة: وهو أن يجعل الفرد الحدث الضاغط موضوع هزل.

ثالثاً: الاستراتيجية غير التوافقية:

وتسمى أيضاً بالاستراتيجية الإحجامية،

- التنفيس الانفعالي: وهو أن يعبر الفرد عن مشاعر الضيق والاستياء الناجم عن الحدث الضاغط.
- فك الارتباط السلوكي: وهو أن يقوم الفرد بالتخلي عن مواصلة تحقيق أهدافه التي تتعارض مع هذه الضغوط.
- التشتيت الذاتي: وهو أن يقوم الفرد بأشياء أخرى لصرف انتباهه عن الحدث الضاغط.
- تأنيب الذات: وهو أن يقوم الفرد بنقد نفسه كرد فعل على الحدث الضاغط.

آثار استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

إن تأثير الضغوط النفسية يختلف من فرد لآخر؛ لذلك تختلف استجابة الفرد لتلك الضغوط بناءً على نمط شخصيته ونوع البيئة التي يعيش فيها وكذلك الوسط الاجتماعي الذي يؤثر في تشكيل شخصيته وتحديد أسلوب التعامل مع الضغوط أو الأحداث، فالأفراد يشعرون بالضغوط ليس بسبب الأحداث وإنما بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن تلك الأحداث، فإذا عجز الفرد عن مواجهة تلك الضغوط أو إيجاد الأساليب المناسبة لحلها وبقيت بدون حل، فإنها ستصبح أكثر صعوبة وبالتالي تصبح مواجهتها أصعب، فعندما يفرغ الفرد المشاكل والضغوط باستخدام أساليب التعامل معها تعطيه دفعة قوية للمواجهة، فالأساليب المعالجة للضغوط النفسية تقوم على إعادة الاتزان النفسي للفرد وتمنحه القدرة على التكيف مع الأحداث التي تسبب التهديد لديه سواء كانت آنية أو مستقبلية (الإمارة، 2001).

رابعاً: القلق الوجودي

تعريف بالوجودية:

ظهرت الوجودية كحركة فلسفية في القرن التاسع عشر واشتهرت في القرن العشرين، وقد حددت فلسفتها في الوجود الإنساني والفرد وما يصدر عنه من أفعال، وترى أن المسؤولية تعود على الفرد نفسه وليس على غيره من المجتمع الذي يعيش فيه، وقامت الوجودية بالبحث عن مشكلات خاصة بالإنسان، ويقول (بن) إن الوجودية حركة تحاول رد اعتبار الفرد الذي ضاع في غمار المذاهب الاجتماعية التي مجدت الدولة والجماعة، ويقول الدكتور عبد الرحمن بدوي: (أن أفعال الإنسان هي التي تحدد وجوده وتكوينه، ولهذا يقاس الإنسان بأفعاله، فوجود كل إنسان بحسب ما يفعله) (عبد الغني، 1996).

مفهوم القلق الوجودي:

يُعد القلق الوجودي ظاهرة إنسانية مصاحبة للفرد ما دام الإنسان موجوداً، أي أنّ القلق شيء فطري أو متأصل، فالقلق الوجودي ظاهرة سوية وليست مرضية يقوم على حفظ دافع الفرد

إلى الحياة من أجل تحقيق الأهداف، وينشأ القلق الوجودي نتيجة الخوف من الفشل، وخوف الفرد من المستقبل وما يحويه من أحداث قد تهدد وجوده، ويرى الوجوديون أن رفض الفرد في التعايش مع القلق الوجودي يعني ذلك تخليّه عن أهم مقومات أصالة وجوده، ويفتقد ما يميزه كإنسان (أبو كويك وعسليّة، 2018).

لذا يُعد القلق شرطاً للحياة، فهو ينشأ عندما يكافح الفرد من أجل البقاء ليؤكد على وجوده، حينئذ لا يمكن تجنب القلق، ويصبح حينها حالة إنسانية ومصدراً كامناً للنمو، ففرق الوجوديون بين القلق الطبيعي والقلق العصابي، فالقلق الطبيعي هو استجابة مناسبة لموقف أو حادثة تواجه الفرد، وهذا النوع من القلق لا يُكبت، ويمكن استخدامه كدافع للتغيير، أما القلق العصابي فهو أن يقدم الفرد استجابة لا تناسب الموقف، فهو يعد خارج الشعور، ويعمل على تعطيل حياة الفرد (أبو أسعد وعربيات، 2015).

وبحسب بينز فانجر **Bynsvinger** كما أوردها (شاهين، 2002)، فإنّ القلق الوجودي ناتج عن تفاعل ثلاثة عوامل أساسية هي:

1. العالم الطبيعي: حيث يرتبط القلق بقدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة بشكل توكيدي وبوعي كامل بزواله.
2. عالم العلاقات بين الشخصية: فالقلق يكون نحو حرية الفرد وقدرته على التفرد، ونحو طبيعة العلاقات التنافسية وما تفرضه من مخاطر والشعور بالنبذ والعزلة.
3. عالم الماهية الشخصية: ويعني أن يكتشف الفرد حقيقة ذاته، ويكون مُجبراً على أن يأخذ قراراته بنفسه ويتحمل مسؤوليتها بمفرده، ويبحث عن معنى وجوده.

يرى هيدجر **Heidegger** أن القلق الوجودي هو الطريقة الأساسية التي يجد بها الفرد نفسه، فالقلق يوقظ الفرد من أوهامه وأمانيه الزائفة، ويواجه الفرد بمسؤوليته، ويدعوه لإدراك وجوده الأصيل، ويصف القلق أيضاً على أنه رهبة العدم، أما كيركيغارد **Kierkegaard** يرى أن القلق في مواجهة ما يفنقر إليه الفرد حيث يجعل منه قلقاً إزاء الحرية (ماكوري، 1982).

أما جان بول سارتر فيرى أنّ القلق يتضاعف يوماً بعد يوم بسبب اختيار الإنسان الطريقة التي يواجه بها مصيره في الحياة، وينتج القلق أيضاً من الصراع الذي يخوضه الفرد من أجل وجوده الإنساني ضد كل ما يحد من حريته والقضاء عليه (الأحمدي، 1964).

ويرى سيروولنيك (2007) والمشار إليه في (جعدان والسندي وعبد الحميد، 2013) :
أنه المقدرة على إعطاء اتجاه للحياة وإسناد مغزى للأحداث.

ويطلق تيلتش Tillich والمشار إليه في (Berman, Costa, Dehon & Weems, 2004) على القلق الوجودي مصطلح (الخوف من نهاية المطاف)، ويحدده في ثلاثة أنماط أساسية ترتبط بالكينونة الإنسانية، وهي:

1. قلق الموت والمصير: ينشأ نتيجة حالة الصراع بين الرغبة الفطرية في معرفة المصير وإدراك نتائجه غير المعروفة، فهو يتضمن الخوف من الوفاة، على اعتبار أنها النهاية الحتمية للوجود الإنساني.

2. قلق الفراغ وانعدام المعنى: وهو يعني الشعور بالفراغ وفقدان الإحساس بمعنى الحياة، وأن الحياة بلا قيمة وهدف.

3. قلق الذنب والإدانة: وهو يعني القلق المطلق من نوعية الحياة التي يعيشها الفرد، وخاصة إذا كانت الحياة لا ترتقي مع المعايير الشخصية والعالمية للفرد.

أركان ظاهرة القلق:

بين فرويد ركنين أساسيين مميزين لحالة القلق، وتتمثل بالتالي:

أولاً: غموض التهديد وعدم التأكد من طبيعته ونوعه:

يرى رولوماي أنّ القلق حالة ذاتية للفرد الذي يصبح واعياً بأن وجوده معرض للتدمير، أي أن جوهر الفرد في عالمه هو الوعي بالوجود، وهذا يعني أن أي شيء غير مشمول بوعي

الإنسان لا يمكن أن يعتبر من مكونات كينونته ووجوده، وبهذا الأساس يصبح القلق الذي هو وعي
بتهديد اللاكينونة مكوناً من مكونات الوجود الإنساني.

ثانياً: استشعار قلة الحيلة أو العجز حيال التهديد:

يرتبط القلق بالفجوة بين تقدير الشخص لطبيعة وشدة التهديد من جهة، وقدرته على
مواجهته من جهة أخرى، فالقلق نابع من داخل الفرد نفسه وليس مرتبطاً بمصادر واقعية محددة
للتهديد، وعلى ذلك لا توجد فنية سيكولوجية يمكن أن يقضي بها الفرد على القلق، فهي تشبه
الطريقة التي يفسر بها التحليل النفسي إحساس الأنا بالعجز نحو التهديد.

فالقلق الوجودي هو الوعي بتهديد اللاكينونة المتواصل في صيرورة لا تنتهي، والشعور
بالعجز يعبر عن يقين مؤلم بانتصار اللاكينونة النهائي، أي أنه من مظاهر اليأس الوجودي، وعلى
ذلك يُلاحظ أن الوعي بالتهديد لا يبدأ بشكل مكتمل وإنما يتطور باتجاه النضج، فعندما يتحرك الفرد
لتوسعة آفاق حياتهم يتنامى شعوره بوحده وانفصاله وقلقه الوجودي، وكلما ازدادت استثماراته في
الحياة يصبح لديه المزيد مما يمكن أن يفقده، بمعنى إن اتساع آفاق الكينونة يعني إتساع مساحة
التهديد وتنامي الوعي بذلك التهديد.

ويرى الوجوديون أن هذين الركبين من الأركان الأساسية لظاهرة القلق، وبضيفون ركناً
آخر للقلق ألا وهو:

ثالثاً: استحالة تجنب القلق بوصفه أحد شروط الوجودي الإنساني:

يرى الوجوديون أنه لا يوجد سبب للقلق، وإنما يعد تعبير حي ودائم عن الوعي الوجودي
بتهديد اللاوجود، ولأنه لا يوجد في الكينونة ما لا يمكن أن تهدده اللاكينونة، لذا فإن التهديد يبقى
ملازماً للكينونة بشكل دائم، ولهذا يصبح تجنب القلق أمراً مستحيلًا، لذلك لا يطرح الوجوديون
مصادر القلق حتى وإن استخدموا هذا التعبير أحياناً، فيقصد به المواقف التي ينفجر فيها القلق
الوجودي، ولا تعني الأسباب التي تؤدي إلى القلق (شاهين، 2002).

مجالات القلق الوجودي:

لم يجد الباحثون اتفاقاً فيما بينهم نحو مجالات القلق الوجودي، على اعتبار أن الكائنات الإنسانية لا توجد مجرد وجود بل تقرر ما سيكون عليه هذا الوجود، وعليه اتفق الباحثون على القواسم المشتركة التالية :

1. **الموت:** يلاحظ أنّ الموت فعل فيه قضاء على كل فعل، فالكل فانٍ، ومن محتويات الموت أو مكوناته الفقد وعدم التنبؤ للحظة الموت، والجهل وعدم المعرفة بخبرة الموت، وإننا جميعاً محكوم علينا بالموت بدون معرفة يوم التنفيذ، وهذه المكونات والحتمية مصدر عظيم للقلق (ثابت، 2016).

2. **انعدام المعنى أو اللامعنى:** يلتقي الكثير من الوجوديين مع فكرة أن الحياة بلا معنى، فيقول سبانيلي: أنه بإمكان الفرد أن يستنتج بشكل صحيح أن الحياة ذاتها مغامرة حمقاء حينما يلقي نظرة شاملة على مشاهد الحياة، ومن جانب آخر يرى العديد من الوجوديين كأمثال فرانكل أن للأفراد حاجة إلى المعنى، لكي يبقوا أحياء، فعندما يعيش بلا معنى فسيشعر بالضياع، وهذا يسبب القلق (ثابت، 2016).

3. **عدم الأمن:** يعد الأمن حاجة نفسية جوهرها السعي المستمر نحو توفير الشعور بالأمان، وضمان شعور الفرد بأنه في مأمن عن كل ما يهدد وجوده ويجعله مضطرب النفس، مما قد يهدد وحدته البيولوجية وكيونته النفسية (ثابت، 2016).

4. **الإغتراب:** ويقصد به انعدام العلاقات الحميمة مع الناس، ويعرف أيضاً على أنه انفصام الفرد عن الأنا الواقعية بسبب من الانغماس في التجديدات وضرورة التطابق مع رغبات الآخرين ومطالب المؤسسات الاجتماعية، فحينما يكون الفرد وحيداً تبدو بنيته ليس لها ما يؤازرها، وهذا ينتج عنه الإحساس بعدم الأمان، ويرى الوجوديون أن العزلة ضرورية؛ لان المجتمع غير موثوق فيه (ثابت، 2016).

نظريات تناولت القلق الوجودي:

وبين الكعبي (2012) العديد من النظريات التي تحدثت عن القلق الوجودي، وسيتم استعراض البعض منها، وتتمثل بالاتي:

نظرية كيركيجارد Kierkegaard:

يعد كيركيجارد أول من تناول مفهوم القلق الوجودي، ويرى أن حياة الفرد وفهمها تعد سلسلة من القرارات الضرورية، وعندما يتمعن الفرد في قراراته باتجاه معين فإن هذه القرارات ستعمل على تغيير هذا الفرد ويضعه أمام مستقبل مجهول، وتفترض وجوديته أن الجانب الأكثر أهمية في الشخصية هو ليس ما يرثه الفرد جينياً أو طريقة معاملته في مرحلة الطفولة، وإنما الكيفية التي يفسر فيها ويستجيب للعالم من حوله، وأنواع الاختيارات التي يعمل من خلالها خاصة فيما له صلة بموضوع موته الذي يعرف من بين المخلوقات الحية جميعاً أنه ميت لا محالة وأن جميع البشر فانون، فيعد القلق تجربة استيقاظ موجه لما يمكن أن يكون عليه الإنسان لمجابهة العدم، فكل من القلق والعدم مرتبطان ببعضهما بشكل دائم، إذ أن تأثير العدم هو إفراز القلق.

نظرية بارك للقلق الوجودي:

يرى بارك أن الحياة عبارة عن عجلة طاحونة تدور بلا معنى ما دام الموت هو النهاية الأكيدة للإنسان، ويرى أن الناس يستجيبون للموت بثلاث أشكال من ردود الفعل، وتتمثل بالاتي:

1. الخوف من الموت الاحيائي بوصفه خبرة حقيقية وموضوعية وخارجية، كما تبدو في موت الآخرين، ويتعامل الأفراد مع هذا النوع كونهم ملاحظين من خلال أدراك موت الآخرين.

2. الخوف الناتج عن وعي الفرد باقتراب نهايته.

3. الخوف المقترن والمرتبط بالقلق الوجودي من العدم.

ويتناول الأفراد النوعين الآخرين للخبرة بوصفهم مشتركين فيه، ويتم إهمال هذين النوعين وكأنها خدعة فكرية أو آلية دفاعية يتجنبون من خلالها معاناة التعامل مع الموت وتهديده لكيثونة الفرد بوصفه يحصل مع الفرد مرة واحدة (الكعبي، 2012).

نظرية تيلتش للقلق الوجودي:

يرى أن القلق الوجودي حالة وعي متقدمة بالعدم أو اللاوجود على الرغم من أن الوجود والعدم يعدان عاملان أساسيان في الحياة الإنسانية. إنَّ ما يؤدي إلى القلق هو الانطباع الذي تخلقه هذه الأحداث على الوعي الكامن فينا، أننا لا بد أن نموت، ومتى ما تحكم القلق الوجودي في الفرد جعله فاقداً للاتجاه وللقصد ومصدراً لردود الأفعال غير المناسبة، ويعد القلق الذي يكمن في أعماق الأفراد كافة، يصبح شاملاً إذا ما تحللت الهياكل المستقرة للمعنى، مثل: السلطة والإيمان والنظام، وطالما إن هذه الهياكل متماسكة فإنها تقيد القلق (الكعبي، 2012).

نظرية العلاج بالمعنى لفرانكل:

يرى فرانكل أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يفكر في أصل وجوده ومعنى حياته، فهو لا يعيش في معطيات الحواس بل يبحث عن هدف الحياة ومعنى الوجود، بحيث يتجاوز حدود الزمان والمكان، ليعبر عن حاجة عميقة لإيجاد معنى كامناً وراء ذلك.

ميّز فرانكل بين نوعين من القلق الوجودي، يعد الأول القلق الناتج عن افتقاد المعنى، وهو ما يسمى بقلق اللامعنى، وأما الآخر هو القلق الناتج من وجود معنى في الحياة، ويسمى بالديناميات المعنوية، وهي الديناميات التي توجد في مجال التوتر الذي يتمثل في الإنسان من جهة والمعنى من جهة أخرى، وتعد هذه الديناميات مطلباً أساسياً للصحة النفسية.

وأيضاً ميز فرانكل بين مجموعتين من الناس على اعتبار أن البحث عن المعنى يعد حاجة أساسية لدى جميع الأفراد، لكنها تختلف باختلافهم، وتتمثل ب:

المجموعة الأولى: تشمل الأفراد الذين لا يزالون يبحثون عن معنى لحياتهم، وهم أفراد في حيرة.

المجموعة الثانية: تشمل الأفراد الذين وجدوا معنى لحياتهم عن طريق مجموعة من القيم، ويقسمون إلى قسمين، هما:

أولاً: هم أولئك الذين اكتشفوا معنى لحياتهم عن طريق القيم المتساوية من حيث الأهمية، فالبعث وجد معنى لحمايته من خلال العمل مع أفراد أسرته، وإيمانه بالعمل الخيري، وإخلاصه في عمله، فالمعنى مستمد من هذه الثلاث قيم المتساوية في الأهمية.

ثانياً: هم أولئك الذين اكتشفوا معنى لحياتهم من خلال منظومة قيم هرمية، ويعيش هؤلاء الأفراد من أجل قيمة واحدة فقط، يضعونها في قمة الهرم ويسعون لتحقيقها، أما القيم الأخرى فهي تالية لهذه القيمة من حيث الأهمية (مغامس، 2017).

خامساً: الأسرى في سجون الاحتلال الصهيوني

لقد قامت قوات الاحتلال الصهيوني بحملة من الاعتقالات والتشريد والقتل خلال احتلالها لأراضي الفلسطينيين، ومازالت تمارس هذه السياسة إلى يومنا هذا، وقد برزت ظاهرة اعتقال الفلسطينيين والعرب في المعتقلات الصهيونية بعد الاحتلال الصهيوني عام 1967م، واشتدت هجمات الاحتلال في تنفيذ عمليات الاعتقال ضد الفلسطينيين في الضفة وغزة، أثناء اندلاع الانتفاضة الأولى عام 1987م، وأصبحت قضية الاعتقال الصهيوني للفلسطينيين تقوم ضد ممارسات الصهاينة في تهويد الأراضي الفلسطينية وطرد سكانها خارج أرضهم (علي، 2012).

تُعد عملية الأسر والاعتقال بحق أفراد الشعب الفلسطيني ظاهرة لا تتقضي خلال فترة زمنية محددة وقصيرة، فهي ليست بالعملية السهلة، حيث يتعرض الأسير الفلسطيني منذ اللحظة الأولى للاعتقال إلى الإرهاب والوحشية والشتائم والتعذيب على أيدي قوات الاحتلال الصهيوني ومن قبل جميع طواقم مصلحة السجون، وفي الوقت ذاته تبدأ أسرة الأسير تعاني، وتتأثر حياتهم بشكل كبير ومباشر، وخاصة زوجة الأسير التي تبدأ بتحمل العبء الأكبر، وكذلك الأبناء تتأثر حياتهم بشكل سلبي أثناء غياب الأب (بارود، 2014).

مفهوم الأسر:

الأسر في اللغة:

جاءت في المعجم الوسيط (2004):

أسره- أسراً وإساراً: قيّده وأخذه أسيراً.

استأسره: أخذه أسيراً.

الإسار: وهو ما يُقيّد به الأسير.

الأسير لغةً: وهو المأخوذ في الحرب، وجمعها أسراء، وأسارى، وأسرى.

الأسير اصطلاحاً: يعرف في القانون الدولي بأنه: كل فرد يؤخذ لأسباب عسكرية تعد

ضد الجهة التي أسرته ولا يؤخذ لجريمة ارتكبتها.

عرف كل من الجرجاوي والهمص (2013) الأسير على أنه: الفرد الذي يتم تقييد

حرّيته من قبل قوات الاحتلال والأعداء خلال الصراعات والحروب، والهدف من عملية الأسر هي

محاولة العدو قتل وكسر إرادة الخصم كما تقوم به قوات الاحتلال ضد الشعب الفلسطيني ومنع

المقاومة من الاستمرار في نشاطاتهم ضد الاحتلال.

حقائق وأرقام 2018

صعدت سلطات الاحتلال الصهيوني نطاق اعتقالها لأبناء الشعب الفلسطيني منذ

مطلع عام 2018، وقد سجل خلال عام 2018 اعتقال (6489) فلسطينياً، شملت كافة فئات

الشعب ذكوراً وإناثاً، صغاراً وكباراً موزعين كالتالي، وذلك بحسب التقرير السنوي لهيئة شؤون

الأسرى والمحررين لعام 2018:

جدول رقم (1): عدد الأسرى في سجون الاحتلال الصهيوني حسب الفئات

عدد الأسرى	النسبة	الفئة
4254	%65.56	فئات اجتماعية ومهنية
599	%9.23	تجديد أمر اعتقال إداري
389	%5.99	أمر اعتقال إداري جديد
38	%0.59	صحفيون
6	%0.09	نواب
140	%2.16	فتاة وامرأة
1063	%16.38	أطفال

الجدول رقم (2) الاعتقالات حسب التوزيع الجغرافي للمحافظات:

عدد الأسرى	النسبة	الفئة
191	%2.9	غزة
1803	%27.8	القدس
1075	%16.6	رام الله والبييرة
887	%13.7	الخليل
470	%7.2	جنين
516	%8.0	بيت لحم
544	%8.4	نابلس
370	%5.7	طولكرم
304	%4.7	قلقيلية
104	%1.6	طوباس
112	%1.7	أريحا
113	%1.7	سلفيت

انتهاكات الاحتلال الصهيوني تجاه الأسرى:

إنّ الاحتلال الصهيوني لا يعتبر السجن وسيلة للعقاب فقط، ولا مكاناً للتأهيل كما تنادي بذلك القوانين الدولية، بل يعد أداة للقتل ونزع الروح الثائرة في الفرد الفلسطيني، وذلك من أجل أن يتحول إلى رقم لا قيمة له، وتجعل الأسير يصل إلى نتيجة بأن نضالاته ذهبت سدىً، لذلك كان على الأسير أن يواجه مراحل من الأساليب اللإنسانية التي أراد القادة الصهاينة من ورائها أن يتحول السجن إلى عبء على أنفسهم وشعبهم (قراقع، 2001).

ويقول نادي الأسير الفلسطيني إن التعذيب في سجون الاحتلال الصهيوني بجميع أشكاله الجسدية والنفسية، يعد سلوكاً ثابتاً انطلق مع بدايات الاحتلال وتطور تدريجياً شكلاً ومضموناً وممارسة، إلى أن أصبح جزءاً أساسياً وثابتاً في التعامل مع المعتقلين الفلسطينيين، ويتعرض الفلسطينيون لأبشع أنواع التعذيب على يد الاحتلال الصهيوني كالتعذيب بالخنق والحرق، والضرب، والتعرية من الملابس، والنوم بدون فراش أو الحرمان من النوم، واتباع أسلوب التقييد والشبح، ويقدر إن 95% من الأسرى تعرضوا للتعذيب بجميع أشكاله وأنواعه، ووصل عدد الأسرى الشهداء داخل سجون الاحتلال الصهيوني والذين عُذبوا منذ عام 1967م إلى 207 شهيد (نادي الأسير، 2009).

وقد شهد عام 2018 هجمة عنيفة بصورة أكبر من السنوات السابقة على الأسرى الفلسطينيين داخل معتقلات الظلم الصهيونية، حيث يشن الاحتلال الصهيوني هجمة شرسة على الأسرى والأسيرات وعائلاتهم من خلال الانقضاض على حقوق الأسرى، وشهدت أروقة الكنيسة الصهيوني سباقاً بين أعضائه المتطرفين على تقديم وإقرار قوانين عنصرية تعسفية، ومن أهم القوانين والتشريعات الصهيونية خلال عام 2018 بحسب ما جاءت به هيئة شؤون الأسرى والمحررين:

1. قانون خصم الأموال التي تدفعها السلطة الفلسطينية:

تم إقرار قانون خصم واحتجاز أموال السلطة الفلسطينية بتاريخ 2018/7/2م، وتضمن القانون خصم مبالغ بما يوازي حجم المخصصات التي تدفع كإعانات للأسرى والشهداء، ويشمل هذا القانون كل من هو موقوف على ذمة قضية أمنية وكل من هو داخل السجن وفقاً لقانون المقاتلين غير الشرعيين، وكذلك من قام بمخالفات كما هو مذكور بالقانون ولم يمثل بالمحاكمة أو قتل أثناء تنفيذها أو محاولة تنفيذها أو الترتيب لها.

2. مشروع قانون حكم بالإعدام:

أعلن رئيس وزراء الاحتلال يوم 2018/11/4 دعمه لتقديم مشروع القانون مجدداً، وكان قد رفض الكنيسة في شهر 2017/7 مشروع القانون وأعيد طرحه في شهر 2017/12، وحظي بموافقة

الاتتلاف الحكومي، وصادق عليه الكنيست بالقراءة التمهيديّة 2018/1/3 بتصويت اثنين وخمسين عضواً مقابل تسعة وأربعين عضواً، علماً بأن الاحتلال مارس الإعدام فعلياً وميدانياً خارج نطاق القانون، حيث أعدم نحو مئتين وخمسين مواطناً فلسطينياً منذ شهر 2015/10.

3. قانون عدم تمويل العلاج للجرحى والأسرى:

تم طرح هذا القانون من قبل مجلس الوزراء الصهيوني في شهر 2018/11 باعتباره لتنفيذ عمليات ضد الصهاينة، بحجة أن هذا العلاج يكلف خزينة الاحتلال مبلغ أربعين مليون شيكل، ويرى الاحتلال أن المرضى في الاحتلال أحوج لهذا المبلغ من الفلسطينيين، وأن تغطية النفقات يجب أن تكون على عاتق وحساب أهالي المصابين الأسرى أو أن تخصم من أموال السلطة الفلسطينية.

4. قانون منع الزيارات العائلية:

تم تقديم مشروع قانون لمنع الزيارات العائلية للأسرى من قبل عضو الكنيست اورن حازان، واستنتج من القانون زيارات المحامين ومدوبي الصليب الأحمر الدولي، وصادقت عليه اللجنة الوزارية للتشريع وأجيز بالقراءة الأولى يوم 2018/10/25، وحمل اسم قانون تعديل أنظمة سلطة السجون.

خلال الأعوام الماضية صادق الكنيست الصهيوني على العديد من القوانين العنصرية والتي استهدفت بالأساس الأسرى وذويهم، ومن تلك القوانين مشروع قانون حرمان الأسرى من التعليم، ومشروع قانون إدانة فلسطينيين دون شبهات، وقانون إعفاء المخابرات من توثيق التحقيق، وقانون محاكمة الأطفال دون سن أربعة عشر عاماً، قانون رفع الأحكام بحق الأطفال راشقي الحجارة، قانون إعادة اعتقال صفقة شاليط.

5. التعذيب الطبي:

تنص المادة (91) من اتفاقية جنيف الرابعة على توفير عيادة مناسبة وطبيب مؤهل في كل معتقل، ويحصل فيها الأسرى على كل ما يحتاجونه من رعاية طبية مناسبة، وتنص المادة (92) من الاتفاقية ذاتها على إجراء فحوص طبية للمعتقلين مرة واحدة بشكل شهري على الأقل لمتابعة الحالة الصحية والغذائية، إلا أن قوات الاحتلال لا تقوم بإجراء أي فحوص حقيقية للأسير عند دخوله السجن، فغالبية الأسرى لم يخضعوا لأي فحوص رغم مرور أكثر من عشرة سنوات على اعتقالهم، وتأجيل الحالات المرضية التي تحتاج للذهاب إلى مستشفى، كما تقوم إدارة السجون بوصف الدواء للأسير دون إجراء فحوص، بالإضافة إلى أن الأطباء العاملون في عيادات السجون في الغالب هم غير متخصصين (بارود، 2014).

أنواع الاعتقال في سجون الاحتلال الصهيوني:

هناك العديد من الاعتقالات الممارسة ضد الفلسطينيين من قبل الاحتلال الصهيوني والمشار إليها في (نجم، 2010):

1. الاعتقال الاحترازي المؤقت:

وهو اعتقال يقوم به الاحتلال الصهيوني ضد أفراد محددين في مناسبات معينة، مثل: يوم الأرض، ذكرى انطلاق فصيل معين أو مسيرة جماهيرية لمنع هؤولاء النشاط بأي دور محدد لكي يتم التأثير على الحدث نفسه، وغالباً يكون هذا الاعتقال لعدة أيام ولا يصحبه تحقيقات جدية.

2. الاعتقال الإداري:

هو إجراءات تعسفية يلجأ إليها الاحتلال الصهيوني كإجراء عقابي ضد أشخاص لم تثبت ضدهم مخالفات أمنية، ويقوم الاحتلال بعملية الاعتقال لأشخاص دون توجيه تهم محددة لهم ودون تقديمهم إلى المحاكمة وذلك عن طريق استخدام إجراءات إدارية، وعمد الاحتلال الصهيوني في الآونة الأخيرة إلى تحويل أعداد كبيرة من المواطنين الفلسطينيين إلى الاعتقال الإداري وتجديد

مدة الاعتقال لبعضهم لفترات متتالية متدرة بوجود ملفات سرية متجاهل كافة القوانين والأعراف الدولية.

3. اعتقال التحقيق:

وهو اعتقال المواطن الفلسطيني للتحقيق معه بتهمة أمنية وغالباً ما يكون انتهاؤه لتنظيم ما، والقيام بنشاطات معادية للاحتلال سواء أكانت هذه النشاطات عسكرية- جماهيرية كالمظاهرات، ويصدر قرار الاعتقال عن جهاز مخابرات الاحتلال وبشكل خاص عن قائد المدينة أو اللواء، حيث يقسم الاحتلال الصهيوني المناطق إلى أقاليم جغرافية صغيرة، وتعين لكل منها مسؤولاً يعرفه المناضلون الفلسطينيون، ولكن لا يعرفون عنه سوى اسمه الحركي؛ لأنه هو المكلف باستدعائهم بين الحين والآخر، ولا تقوم القوة المكلفة بالاعتقال بتنفيذ الأوامر إلا بعد منتصف الليل، وهذا لا يهدف فقط إلى ضمان وجود المعتقل بالبيت، وإنما يهدف إلى إرهاب المناضل الفلسطيني وجعله يعيش لحظات من الرعب والإرباك وافتعال الضجة الكبيرة كتكسير الزجاج والطرق بشدة على الأبواب والتفتيش الاستفزازي مع عدم مراعاة حرم البيت، ويتم تعصيب عيني المعتقل ونقله فوراً إلى غرف التحقيق.

سادساً: معاناة زوجات الأسرى

إنّ سياسات الاحتلال الصهيونيّ اتجه الأسرى الفلسطينيين وعائلاتهم تبدأ منذ بداية الاعتقال، حيث تمر العائلة الفلسطينية بمراحل العذاب النفسي والمعنوي من لحظة الاعتقال وبدء فترة التوقيف والتحقيق والتحرر وما بعد التحرر، فهي سياسات انتهكت العديد من القوانين المضمونة في مختلف المعاهدات والمواثيق الدولية، ومن أبرز الانتهاكات بحق الأسرى وعائلاتهم تتمثل بالآتي (أبو بكر، 2016):

1. مرحلة ما قبل الاعتقال وتأثيرها على العائلة:

لا تقتصر مرحلة المطاردة على الشخص المناضل بل تشمل العائلة ومحيطه، بحيث تقوم سلطات الاحتلال بالتضييق المستمر على العائلة واعتقال أحد أفراد أسرته واستغلالهم للضغط عليه،

وخاصة الزوجات والأمهات، ومداومة البيوت وتحطيم محتوياتها بشكل مستمر، مما يسبب ذلك آثاراً نفسية كبيرة وخوفاً وذعراً خاصة على الأطفال (أبو بكر، 2016).

2. اعتقال الفتيات:

في التحقيق يركز المحقق على الجوانب العاطفية والإنسانية والأخلاقية لديه، على الرغم أنه لا توجد أية معايير تمنعه من إتباع أي أسلوب قد يرى أنه مُجدٍ، ويُذكر أن هناك أسيراً صمد في التحقيق مدة ستة عشر يوماً، وعندما جلب الاحتلال ابنته وهددوه باغتصابها إذا لم يعترف، فكانت النتيجة أنه انهار واعترف، وهذا يدل على أن مسألة الانتماء للقيم العقائدية العشائرية أكبر من مسألة الانتماء للقيم العقائدية الثورية (العرض أغلى من الأرض والروح) (أبو بكر، 2016).

3. سياسة التعتيم لحظة الاعتقال:

تلجأ سلطات الاحتلال الصهيوني إلى سياسة التعتيم لحظة اعتقال الأسير، والتي تهدف إلى التضيق النفسي والمعنوي على عائلة الأسير (أبو بكر، 2016).

4. هدم المنازل والأماكن الخاصة:

تعد هذه السياسة انتهاكاً صارخاً ومباشراً لأبسط الحقوق التي نص عليها الإعلان العالمي لحقوق الإنسان لعام 1948م، وانتهاكاً مباشر للقانون الدولي الإنساني، كما جاء في اتفاقية جنيف عام 1949م، حيث تحظر على دولة الاحتلال تدمير أي ممتلكات خاصة إلا إذا كانت العمليات الحربية تقتضي حتماً هذا التدمير، إلا أن سلطات الاحتلال تقوم بهذه السياسة ليس في إطار القتال وإنما ضمن إطار العقاب، وترى سلطات الاحتلال أنها تفي الاستثناء المحدد في الاتفاقية وتحاول شرعنة سياسة هدم المنازل (أبو بكر، 2016).

5. الطرد من العمل:

انتهجت سلطات الاحتلال الصهيوني هذه السياسة في غزة والضفة في فترة حكم الإدارة المدنية على تلك المناطق بعد احتلالها عام 1967، أما حالياً فلا تُطبق هذه السياسة إلا في القدس

والجولان والأراضي المحتلة عام 1948، حيث تقوم السلطات الصهيونية بمعاينة ذوي الأسرى الذين يعملون في مؤسسات صهيونية بطردهم من العمل بشكل تعسفي فقط بسبب وجود صلة قرابة مع الأسير، وهذا يعد انتهاكاً مباشراً لكافة الحقوق القانونية والإنسانية المتعلقة بالعمل (أبو بكر، 2016).

6. منع الزيارة والحرمان من المراسلات:

تنص اتفاقية جنيف الرابعة عام 1949 على أنه يُسمح لكل شخص معتقل باستقبال زائريه وعلى وجه الخصوص أقاربه وعلى فترات منتظمة، إلا أن سلطات الاحتلال تحرم الأهالي من زيارة أبنائهم، ويرافق ذلك منع الأهالي من إدخال الملابس والأحذية والكتب والأغراض الشخصية اللازمة للأسرى، وتسمح إدارة السجون للأسرى بشراء هذه الأغراض فقط من الكانتين، وغالباً ما تكون باهظة الثمن (أبو بكر، 2016).

7. النقل التعسفي للأسرى:

تقوم سلطات الاحتلال بسياسة نقل الأسرى من سجن لآخر وتتعمد تشتيت الأخوة الأسرى ووضعهم في سجون متفرقة، إمعاناً منها في قمع الأسرى وزيادة مضاعفة معاناة الأهالي أثناء الزيارات والتنقل بين السجون، فهذه السياسة تعد من أنماط التعذيب الجسدي والنفسي المحرمة دولياً (أبو بكر، 2016).

8. اعتقال أرياب الأسر:

تسببت سياسة الاعتقال بحق أرياب الأسر في مشكلات اقتصادية ومعيشية لعائلاتهم، وإن المخصصات والمساعدات التي تتلقاها عائلات الأسرى غير كافية لتعويض احتياجاتهم والتعويض عن فقدان السند والمعيل في الأسرة، ويضطر أحد أفراد الأسرة وغالباً ما تكون الزوجة القيام بدور الأب، والخروج لسوق العمل وقيادة شؤون العائلة بجميع جوانبها المعيشية وإدارة مصالحها المالية والمهنية والعقارية (أبو بكر، 2016).

9. فرض الغرامات:

تعد سياسة فرض الغرامات الباهظة من السياسات الجديدة التي تتبعها سلطات الاحتلال، والتي لا تستطيع عائلات الأسرى في كثير من الأحيان أن تقوم بدفعها بسبب الأوضاع المالية الصعبة، حيث يقوم الاحتلال الصهيوني بابتزاز الأسرى ومنع الإفراج عنهم إلى حين دفع الغرامات.

فلا تقتصر آثار قضية الأسر على آلاف الأسرى الذين سلبت حريتهم، ولكن تمتد آثارها إلى زوجاتهم اللاتي يعانين نفسياً وجسدياً واقتصادياً واجتماعياً جراء غياب الزوج، فعلى الرغم من المواقف البطولية التي سطرته المرأة والزوجة الفلسطينية بكل ما تحمله من أبعاد ومعانٍ، والصمود في وجه الاحتلال، والقيام بتنشئة أجيال فلسطينية صاعدة وساعية لتحرير الأرض والوطن، كل ذلك لا ينفي معاناة العزيمة الخارقة للمرأة الفلسطينية، تلك المعاناة الصامتة التي تحملتها ولا تزال، فهي إنسانة لها احتياجاتها الإنسانية والمادية، ولها عاطفة وقلب وتحب الحياة الكريمة (لافي، 2005).

الضغوط التي تتعرض لها زوجات الأسرى:

ونتيجة لغياب الزوج تعاني من الكثير من الضغوط الحياتية كما ذكرها (أبو بكر، 2016; ذوقان، 2010) والتي تتمثل بالآتي:

أولاً: الضغوط الاجتماعية:

إن غياب رمز القوة والسلطة في الأسرة يؤدي إلى حدوث اضطراب واختلال في التوازن في حياة الأسرة، واضطراب نظام السلطة الوالدية، بحيث تنتقل إلى الأم، وهذا يؤدي إلى تشكيل ضغوط كبيرة على التفاعل وأساليب التعامل بين الأم وأبنائها، وقد تتعرض زوجة الأسير إلى ضغوط من قبل أهلها لطلب الطلاق خوفاً من كلام الناس، وأيضاً تعاني من الضغط المجتمعي والناجم عن اضطرابها للمحافظة على قيمة العمل النضالي الذي قام به زوجها، فلا تتصرف زوجة الأسير بحسب ما تفكر أو تعتقد أنه الصحيح، وإنما بحسب توقعات الآخرين خوفاً من أن تكون عرضة لكلام الناس، ومن أشكال اضطراب العلاقات الاجتماعية لزوجات الأسرى كما أشار إليها (أبو بكر، 2016; ذوقان، 2010):

أ. اضطراب علاقة زوجة الأسير بأبنائها: تبدأ مشكلة العلاقة عندما تكون الأم ضعيفة الشخصية أو تكون مضطرة للعمل فيختل مصدر الضبط والتوجيه، لعدم توفر الوقت والجهد لممارسة دورها الجديد، وعدم تقدير وإدراك كل فرد بالأسرة بالمسؤوليات الجديدة التي تؤدي إلى ظهور خلافات، وعدم توافق بين الأفراد والتي تؤدي إلى الانحرافات بين أفراد الأسرة.

ب. اضطراب علاقة زوجة الأسير مع أهل الزوج: عندما تفقد المرأة زوجها تتعرض لضغوط مجتمعية متعددة، ولا تتلقى الدعم اللازم سواء من المجتمع أو حتى من العائلة القريبة، وهذا يسري في جو العائلات التي تعاني في الأساس من مشاكل مكبوتة، وتواجه أيضا زوجة الأسير مشكلة الراتب مع أهل الزوج، حيث يرى أهل الزوج عدم أحقية الزوجة براتب زوجها طالما ليس لها أولاد.

ت. اضطراب علاقة زوجة الأسير بأهلها وأقاربها: وتتمثل بعدم قدرة أهل الزوجة على تحمل مصاريف ابنهم وأولادها، أو عدم قدرة الأهل على استقبال زوجة الأسير وأبنائها في منزلهم، وقد يزيد تدخلهم في شؤون أسرتها أو عدم التدخل النهائي، مما يتسبب في فتور العلاقات بينها وبين أهلها، وتلجأ بعض العائلات إلى الضغط على ابنهم لطلب الطلاق.

ث. اضطراب علاقة زوجة الأسير بالمجتمع المحلي: يتمثل اضطراب العلاقة بالضغط المجتمعي والمراقبة لسلوكيات الزوجة، خاصة في غياب الزوج، فهذا يدفعها إلى العزلة والوحدة والخوف من كلام الناس وطمعهم، فتصبح حذرة في تعاملاتها مع من هم حولها، وتصبح أكثر حساسية للكلام الموجه إليها، فتضعف المجاملات الاجتماعية مع من هم حولها، وتؤدي إلى المزيد من الاضطرابات مع الآخرين.

ثانياً: الضغوط الاقتصادية:

يعتبر الأب هو المسؤول عن عملية توفير المصادر الاقتصادية في المجتمع الفلسطيني، بالتالي عند اعتقال الزوج تتعرض الزوجة لضغوطات ومتطلبات تثقل كاهل أسرته بكيفية توفير احتياجات الأسير نفسه وأسرته، وعند التعرض لنقص هذه الموارد أو زوالها يصحبها الكثير من المشكلات، كالضعف العام، وأمراض سوء التغذية، وانتشار الانحرافات الشاذة، واضطرار بعض

الأسر إلى إخراج أبنائهم من مدارسهم للمساعدة على تأمين احتياجات الأسرة، واضطرار الزوجة للعمل بالرغم من مراقبة المجتمع لها، لذا تعد المشكلات الاقتصادية من المسببات التي تؤدي إلى انهيار الأسرة (أبو بكر، 2016; ذوقان، 2010).

ثالثاً: الضغوط الصحية:

إن عدم توفر الدخل الذي لا يكفي لإشباع الاحتياجات الصحية لزوجات الأسير ولأفراد أسرتهما نتيجة للظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها، هذا يؤثر على مستوى الرعاية الصحية لأبناء زوجة الأسير وعدم تقديمها في الوقت المناسب، كذلك ضعف الجانب الاقتصادي يدفع بعض الأسر اللجوء للسكن في منازل غير صحية تسهم في ظهور بعض الأمراض التي تزيد من حاجة الأسرة للعلاج والأدوية، والافتقار إلى الوجبات التي تتوفر فيها العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم مما يترتب عليه انتشار عدد من الأمراض المرتبطة بسوء التغذية وضعف المناعة، ولكون زوجة الأسير تعد معيلة أسرتهما فهي تقوم بدور الأب والأم معاً، فعندما تلجأ إلى العمل يزيد حجم الضغوط الواقعة عليها وتفكيرها بمستقبل زوجها وأسرتهما، وهذا يسبب التعب والإرهاق، وتصبح أكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض التي تسبب الفشل والإحباط (أبو بكر، 2016; ذوقان، 2010).

رابعاً: الضغوط النفسية:

هناك الكثير من الضغوطات النفسية التي تتعرض لها زوجة الأسير والتي من أهم أسبابها غياب الزوج وخوف الزوجة بشكل دائم على مصيره في سجون الاحتلال، والخوف من كلام الآخرين والخوف من الفشل في أداء الدور الجديد في تربية الأولاد، والتفكير في أعباء الأسرة، وهذا يشكل ضغطاً نفسياً كبيراً عليها (أبو بكر، 2016; ذوقان، 2010).

ومن أهم المشكلات النفسية التي تعاني منها زوجات الأسرى والتي أشار إليها (أبو بكر، 2016; ذوقان، 2010):

أ- **القلق**: من الضغوطات النفسية التي تواجهها زوجة الأسير قلقها على مصير ومستقبل زوجها الصحي والنفسي والجسمي والمهني والأكاديمي ومستقبل أبنائها، ومع طول فترة اعتقال الزوج يزداد

قلق الزوجة وبالتالي يزداد الشعور لديها بالخيبة والخوف من المستقبل المجهول والتردد في اتخاذ القرارات الخاصة بأسرتها، وقلقها حول إعادة لم شمل العائلة بعد أن يتنفس زوجها عبير الحرية والذي يتعلق برد فعل الزوج تجاه استقلالية الزوجة المتزايدة.

ب- الخوف: نتيجة لكون زوجة الأسير تعيش في مجتمع يخضع لسيطرة الاحتلال الصهيوني وممارساته، وبسبب غياب الزوج الذي يعد مصدر الدفاء العاطفي، وهذا يجعلها تفقد الأمان، وتشعر بالخوف على نفسها وعلى أبنائها من أن يحصل لهم مكروه، وتتمثل أيضا في مظاهر الخوف لدى زوجة الأسير، الخوف من كلام الآخرين وتدخل أهل زوجها أو أهلها في شؤون حياتها وأسرتها، والخوف من الفشل في أداء الأدوار الجديدة.

ج- الشعور بالنقص: إن زوجة الأسير تفتخر بكون زوجها أسيراً يدافع عن أرضه ووطنه، ويتكون الشعور بالنقص نتيجة مراقبة تصرفاتها من قبل المجتمع، وتعد محط أنظار الآخرين، لذا تصبح حائرة غير سعيدة كباقي النساء، حيث تفقد صحبة زوجها وخاصة في المناسبات الاجتماعية، فشعورها بالخوف من تحمل المسؤولية يؤدي إلى ميلها إلى العزلة والانسحاب، وتتشكل لديها نظرة تشاؤمية تجاه الحياة وتفقد تقديرها لذاتها وبالتالي تصبح مكتئبة.

• الدراسات السابقة:

لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة تربط بين متغيرات البحث (الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي)، وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالي تم استعراض مجموعة من الدراسات التي طُبِق بعضها في البيئة العربية، والأخرى في بيئات أجنبية، ولمزيد من الإلمام بمتغيري البحث وما يرتبط بهم من متغيرات قامت الدراسة باستعراض أهم الدراسات التي لها علاقة بمتغيرات البحث الحالي موضحة كما هو آت:

المحور الأول: دراسات تناولت زوجات الأسرى.

في دراسة أجراها نوقان (2010) هدفت إلى التعرف إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية لزوجات الأسرى، وتكونت عينة الدراسة من (75) زوجة من زوجات الأسرى في مدينة نابلس، واتبعت الدراسة منهج المسح الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مشكلات متنوعة تعاني منها زوجات الأسرى وتمثلت بالمشكلات الاجتماعية كاضطراب علاقة زوجة الأسير بأبنائها وبأهل الزوج، واضطراب علاقتها بأهلها وأقاربها، واضطراب علاقتها بالجيران والمجتمع، أيضا كشفت الدراسة عن وجود مشكلات نفسية تعاني منها زوجة الأسير والتي تمثلت بالقلق والخوف والشعور بالنقص والميل إلى العزلة والوحدة، بالإضافة إلى وجود مشكلات اقتصادية تعاني منها الزوجة، تمثلت بارتفاع الأسعار الذي يؤثر على الوضع الاقتصادي والراتب غير الكافي، أما المشكلات الصحية التي تعاني منها زوجة الأسير فتمثلت في النوم فلم تعد الزوجة تشعر بالراحة وقلة الخدمات الصحية المقدمة من السلطة لأهالي الأسرى، وأصبحت الزوجة أقل طاقة وحيوية من قبل وبعد أسر زوجها، وأصبحت تعاني من الصداغ.

وفي دراسة أجرتها نجم (2010) هدفت إلى التعرف على السمات المميزة لزوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (263) زوجة من زوجات الأسرى وغير الأسرى في مدينة غزة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث استخدمت الباحثة اختبار أيزنك للشخصية، وبينت نتائج الدراسة أن بُعد الانبساط والانطواء حصل على أعلى نسبة مئوية قدرها (73.89) ويليه بُعد العصابية والكذب أو الجاذبية الاجتماعية وبُعد الذهانانية، وأنه يوجد فرق بين أفراد عينة الدراسة لسمات الشخصية في بُعد الانبساط والانطواء تبعاً لمتغير زوجات الأسرى وغير الأسرى لصالح زوجات غير الأسرى، وفي بُعد العصابية لصالح زوجات الأسرى، وفي بُعد الذهانانية والكذب لا توجد فروق، وتوجد فروق دالة إحصائية في بُعد الكذب لصالح الفئة العمرية (30) فأكثر، أما باقي الأبعاد فلا توجد فروق تبعاً لمتغير العمر، كما أنه يوجد فروق دالة إحصائية في بُعد العصابية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة الشهادة الأقل من الثانوية، أما باقي الأبعاد فلا توجد

فروق تبعا لمتغير المؤهل العلمي، أيضا توجد فروق دالة إحصائية في بُعد الانبساط والانطواء وبعد العصابية لصالح فئة عدد الأولاد (1-3)، وبُعد الكذب أو الجاذبية الاجتماعية لصالح فئة الأولاد (4) فأكثر، ولا توجد فروق في بُعد الذهانبة تبعا لمتغير عدد الأبناء، كما أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد الشخصية تبعا لمتغير درجة القرابة، إلا أنه توجد فروق دالة إحصائية في بُعد الجاذبية الاجتماعية تبعا لمتغير سنوات الزواج لصالح فئة (10) سنوات فأكثر، ولا توجد فروق في باقي أبعاد الشخصية تبعا لمتغير سنوات الزواج.

كما أجرى كل من Reeves & Heptinstall, (2011) دراسة هدفت إلى البحث حول حياة وتجارب زوجات الأسرى من حيث أعمارهن، وتكونت عينة الدراسة من (26) زوجة تراوحت أعمارهن ما بين (18 - 24)، وقد أجريت مقابلات ركزت على حياة وتجارب وخبرة عشرة زوجات مع أطفالهن، وبحثت هذه الدراسة في حاجات الدعم التي تتلقاها زوجات الأسرى الشابات، وكيف يتم تلبية هذه الاحتياجات من قبل مؤسسات رعاية الأسر والمؤسسات التشريعية والتطوعية وغيرها وإرشاد السجون والشبكات الاجتماعية والعائلية، وكشفت روايات الزوجات عن حياتهن وعن مستوى المرونة بوجود عوامل حماية أسرية، حيث تكيفت مع العلاقات والأوضاع الصعبة في حياتها، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة الوعي لدى الزوجات، وأن الزوجات الأصغر سناً بحاجة إلى دعم وحماية عائلية أكثر.

قام كل من Dawani, Derluyn, Loots, Saed & Shehadeh, (2016) بدراسة هدفت إلى التحقيق في الصعوبات التي تواجهها زوجات الأسرى الفلسطينيين في السجون الصهيونية، وأجريت مقابلات مع (16) زوجة من زوجات الأسرى عن طريق مقابله شبه مقننة، لتزويدهن بفرصة أكبر للتحدث عن تجاربهن، ونوقشت ثلاثة أسئلة بحثية رئيسية تمثلت حول صعوبات المجتمع، والدعم الاجتماعي، واستراتيجيات المواجهة، واستخدم تحليل مواضيعي طوال المقابلات، وبينت نتائج الدراسة انه بالإضافة إلى الضغط الواقع عليهن والنتائج عن فصلهم عن أزواجهم، والزيارة المحببة للأسرى والصراع السياسي المستمر، أعربت الزوجات أن الشبكة الاجتماعية المحببة بهنّ محبته، تتميز بالتدخلات المستمرة في حياتهن الشخصية والخيارات

والقرارات التي يتخذونها، وبينت معظم النساء أنهنَّ يعانين من النقص في الدعم النفسي والاجتماعي المقدم عن طريق المنظمات الحكومية وغير الحكومية، وكشفن عن حاجتهم إلى هذا النوع من الدعم، وتراوحت استراتيجيات المواجهة بين الدين والقبول والتشتت واستراتيجيات التخطيط.

وقام كل من أبو غبوش والجندي (2017) بدراسة هدفت التعرف إلى درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل، وتكونت عينة الدراسة من (131) زوجة أسير اختبرت بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحثان استبانة تكشف عن درجات الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة أن زوجات الأسرى تتمتع بدرجات متوسطة من الرضا عن الحياة الزوجية، وأنه يوجد فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى إلى متغير العمل لصالح النساء العاملات، ويوجد فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لمتغير عدد الأطفال لصالح عدد الأطفال الأكثر في الأسرة، ووجود فروق تعزى إلى المستوى التعليمي لصالح فئة البكالوريوس، كذلك أيضا وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لمتغير متوسط الدخل لصالح الأسر ذات الدخل الأعلى، وبينت أيضا أنه يوجد فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لسنوات محكوميه الأسر تُعزى لزوجات الأسرى ذوي المحكوميات دون الخمس سنوات وأكثر من عشر سنوات.

المحور الثاني: دراسات تناولت الدعم الاجتماعي.

قام Baarsen (2002) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الدعم الاجتماعي واحترام الذات على التكيف العاطفي والشعور بالوحدة بعد وفاة الشريك، وتكونت عينة الدراسة من (101) مشارك تتراوح أعمارهم بين (55-89) قبل وفاة شركائهم وبعد في هولندا، ركزت هذه الدراسة الطولية على دور احترام الذات والدعم الاجتماعي في التكيف مع الوحدة التي يعاني منها المسنون، وتناولت هذه الدراسة أيضا مساهمات نظرية التأقلم العامة والخاصة في تفسير الشعور بالوحدة، وتم التمييز بين الشعور بالوحدة العاطفية والوحدة الاجتماعية/ الدعم المتصور، وتنبأ نظرية التناقض الذهني بأن وجود ظروف أكثر مواتاة ، مثل زيادة احترام الذات أو المزيد من الدعم الاجتماعي ، يؤدي إلى الشعور بالوحدة الأقل (أي عدم التطابق). وفقا لنظرية الوحدة العلائقية ،

فان موت الشريك يؤدي إلى فقدان الهوية، التالي زيادة الشعور بالوحدة العاطفية ، والدعم الاجتماعي لا يخفف الشعور بالوحدة العاطفية بعد خسارة، وبينت النتائج ان فقدان الشريك يقلل من احترام الذات، مما يؤدي إلى ارتفاع الشعور بالوحدة العاطفية والشعور بالوحدة الاجتماعية، وإن العلاقات الشخصية الدائمة قللت من الشعور بالوحدة العاطفية. ومع ذلك، يبدو أن وجود أصدقاء مقربين يزيد من الشعور بالوحدة العاطفية والاجتماعية (أي انخفاض الدعم المصور) على المدى الطويل ، ولا سيما بين المشاركين المنكوبين ذوي الاحترام الذاتي المتدني.

أجرت الشريف (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على حاجات زوجات الأسرى والمعتقلين النفسية والاجتماعية في محافظة الخليل، والتعرف على أثر مشكلة الاعتقال على الزوجة، وحاجات زوجة الأسير المعتقل النفسية والاجتماعية الناتجة من جراء اعتقاله، وتحديد أهم المشكلات النفسية والاجتماعية، وتكونت عينة الدراسة من (204) زوجة من زوجات الأسرى، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، حيث قامت بجمع المعلومات المطلوبة عن طريق الاستبانات والمقابلة المتعمقة والسجلات، وبينت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من المجال النفسي والاجتماعي تعزى لمستوى التعليم، وتوجد فروق في متوسطات حاجات زوجات الأسرى على البعد النفسي والاجتماعي تعزى إلى الدخل الشهري، وكشف النتائج على أنه لا توجد فروق في درجات احتياج زوجات الأسرى في البعد النفسي والاجتماعي تعزى إلى عدد الأبناء في الأسرة.

قام محيسن والهلول (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، وتكونت عينة الدراسة من (129) امرأة ممن فقدن أزواجهن في مدينة غزة، واتبعت الدراسة المنهج الارتباطي المقارن، واستخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الصلابة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وبينت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، أيضا كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لنوع الفقد (شهيد،

وغير شهيد)، بينما كشفت النتائج عن وجود فروق في متغيرات الدراسة تعزى لنوع السكن (مستقل أو مشترك)، وأظهرت أيضا على أنه يوجد فروق في الرضا عن الحياة لدى المرأة فاقدة الزوج تعزى للعمر ولصالح كبيرات السن.

أجرى أبو بكر (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط الحياتية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة جنين، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجوهرية في المتغيرات موضع الدراسة تبعا لمتغير عمر الزوجة، ومستوى الدخل لأسرة الأسير، كما هدفت الدراسة أيضا إلى الكشف عن دور المساندة الاجتماعية في التنبؤ بمستوى الضغوط الحياتية لديهن، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (71) زوجة من زوجات الأسرى الفلسطينيين في السجون الصهيونية، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة سالبة عكسية بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية، وبينت أن مستوى المساندة الاجتماعية والضغوط الحياتية جاءت بدرجة متوسطة، كما كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تبعا لمتغير عمر الزوجة، حيث اتضح أنه يوجد فروق ذات دلالة تبعا لمتغير الدخل الشهري للأسرة على بعدي المساندة الوجدانية والمعرفية، وذلك لصالح الأسر التي دخلها عالٍ، ولم يكن هناك فروق على بعد المساندة المادية، وتبين أيضا من نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الحياتية لزوجات الأسرى تبعا لمتغير عمر الزوجة، في حين اتضح عن وجود فروق ذات دلالة في مستوى الضغوط النفسية تبعا لمتغير دخل الأسرة الشهري، على بعد الضغوط الاجتماعية والضغوط الصحية والضغوط النفسية باستثناء بعد الضغوط الاقتصادية التي كانت لصالح الأسر الأقل دخلاً.

المحور الثالث: دراسات تناولت استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

أجرى هل Hall (1973) دراسة هدفت إلى إجراء تقييم نفسي لزوجات أسير الحرب، وتكونت عينة الدراسة من (11) زوجة من زوجات أسرى الحرب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الزوجات يعانين من أعراض نفسية ونفسجمية، حيث بينت أن (9) زوجات يعانين من أعراض

نفسجسمية (كالصداع النصفي والقلولون العصبي التشنجي)، وتمركزت القضايا النفسية حول مواضيع الهجر، وغموض الدور، والتناقض تجاه عودة الزوج، والغضب المكبوت، والنشاط الجنسي والعزلة الاجتماعية، وبينت النتائج أيضا أن قلق الانفصال واضطرابات النوم وتشويه الدور شائع بين الأطفال الذكور أكثر من الأطفال الإناث.

كما أجرى لافي (2005) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة غزة والذين يقعون في سجون الاحتلال بعمر زوجة الأسير والمستوى الاقتصادي والاجتماعي ومستواها التعليمي، وعدد أبنائها ومستوى التزامها بالقيم الدينية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (93) زوجة من زوجات الأسرى وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوطات النفسية العامة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين متوسط، أما على الصعيد السيكولوجي فهو فوق المتوسط، ويعد دون المتوسط على الصعيد النفسجي، كما بينت نتائج الدراسة أنه لا يوجد فروق في مستوى الضغوطات النفسية تعزى إلى عمر الزوجة وعدد الأبناء ومستوى التزام الزوجة بالقيم الدينية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق لمستوى الضغوطات النفسية تعزى إلى مستوى تعليم الزوجة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي.

وقام Dekel (2007) بدراسة هدفت إلى فحص الضغوط النفسية وزيادتها بين زوجات أسرى الحرب ومشاركة أزواجهم في تخفيف هذه الاضطرابات، وكيفية التعامل مع نتائجها، وقد شارك في هذه الدراسة نوعان من الزوجات، منهم (87) زوجة من زوجات أسرى الحرب و (74) زوجة من فئات أخرى، وقد بينت نتائج الدراسة أن زوجات أسرى الحرب قد سجلن مستويات عالية من الضغوط النفسية أكثر من زوجات الفئات الأخرى، وأيضا سجلن مستويات مرتفعة من التجنب والقلق.

قام كل من Sharif and Yousef (2010) بدراسة تهدف إلى المقارنة بين الرفاهية النفسية وأعراض الضغوط النفسية لدى زوجات الشهداء الإيرانيين وأسرى الحروب والمحاربين المعاقين القدامى، تم اختيار عينة بشكل عشوائي من (300) زوجة من قاعدة بيانات تحتوي على

عناوين أسر المحاربين القدامى، وتم تقسيم زوجات المحاربين القدامى إلى ثلاث مجموعات: زوجات الشهداء (قدامى محاربين)، وزوجات أسرى الحرب، وزوجات المحاربين القدامى المعاقين، وتم تحليل البيانات باستخدام الانحدار متعدد المتغيرات الخطية وتحليل التباين وحساب العلاقة بين المتغيرات، وأظهرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين الرفاهية النفسية وأعراض الضغوط، وأظهرت كل مجموعة مستويات مختلفة من أعراض الضغوط، وأظهر الانحدار الخطي متعدد المتغيرات في المجموعات الثلاث أن الرضا العام عن الحياة والصلابة النفسية (الدرجة كلية ومجالاتها) يمكن التنبؤ بها من خلال أعراض مختلفة.

أجرى كل من (Derluyn, Loots, Shehadeh & Vanderfaeillie, 2016)

دراسة هدفت إلى التحقيق في عواقب اعتقال الزوج على صحة زوجاتهم اللواتي يعشن في الأراضي الفلسطينية المحتلة، وتم اختيار عينة عشوائية تكونت من (360) امرأة فلسطينية، وتمت مقارنة صحة الزوجات اللاتي سجنوا أزواجهن لفترات زمنية مختلفة مع مجموعة من الزوجات اللواتي لم يتم سجن أزواجهن، وتم تطبيق استبيانات التقرير الذاتي لأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة (مؤشر UTSA PTSD) والمشاكل الصحية العامة (استبيان الصحة العامة 28)، وبينت النتائج أن اعتقال الزوج يؤثر بشكل واضح على صحة زوجاتهم ويعرضهن لخطر الإصابة بعدة مشاكل صحية، حتى بالنسبة للنساء الأكبر سناً ولمن ليس لديهم أطفال، وإن مدة اعتقال الزوج لها تأثير مختلف على صحة الزوجة. تستدعي هذه النتائج تدخلات داعمة مهمة لهذه الفئة شديدة الضعف.

المحور الرابع: دراسات تناولت القلق الوجودي.

أجرت الخرزجي (2010) دراسة هدفت إلى قياس الإبداع الفني وقياس القلق الوجودي لدى طلبة كلية الفنون، والتعرف إلى دلالة الفروق في الإبداع الفني والقلق بحسب متغير الجنس، وهدفت إلى التعرف على نوع العلاقة بين الإبداع الفني والقلق الوجودي، وأظهرت النتائج أن تقدير الإبداع الفني جاء بدرجة متوسطة، كما أن القلق الوجودي ينتشر بين أفراد عينة البحث، وأظهرت النتائج أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الإبداع الفني لصالح الإناث، كما أنه

يوجد فروق دالة إحصائياً لمتغير الجنس في القلق الوجودي لصالح الذكور، كما وأظهرت أنه يوجد علاقة قوية جداً بين الإبداع الفني والقلق الوجودي.

قام كل من سلمان وعلي (2013) بدراسة القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، إذ بلغت عينة الدراسة (125) طالباً و (125) طالبة من الفرعين العلمي والأدبي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق الوجودي والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، كما هدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق الوجودي بالاتزان الانفعالي بحسب متغيري الجنس والتخصص، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء بدرجة متوسطة، كما جاء مستوى القلق الوجودي مرتفعاً، وأظهرت النتائج أنه يوجد علاقة عكسية بين القلق الوجودي والاتزان الانفعالي، أيضاً أظهرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القلق الوجودي والاتزان الانفعالي بحسب متغيرات البحث المتمثلة بالتخصص والجنس.

قامت الصفدي (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، وهدفت إلى معرفة مستوى كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل لديهن، وهدفت أيضاً إلى فحص العلاقة لعدد من المتغيرات والتي تتمثل بالعمر الحالي، عدد الأبناء، المستوى التعليمي، الوضع الاقتصادي، الاتجاه السياسي للمتوفى، طبيعة ونوع الإقامة، الاتجاه السياسي للعينة، اختلاف العمر عند الزواج، مدة العيش المشترك، العمر عند الفراق، مدة الفراق) على كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل، ولتحقيق هذه الأهداف اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث بلغ حجم العينة (294) زوجة من زوجات الشهداء والأرامل، واستخدمت الباحثة كل من مقياس المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وقلق المستقبل، وأظهرت النتائج أن يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين غالبية أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وأبعاد مقياس الصلابة النفسية، وأنه لا يوجد علاقة ارتباطية بين أبعاد المساندة الاجتماعية وأبعاد قلق المستقبل، ما عدا بعد دعم الأسرة والأقارب جاءت العلاقة سالبة، وبينت أيضاً أنه يوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة لدى عينة زوجات الشهداء بين القلق العام وجميع

أبعاد مقياس الصلابة النفسية، وكذلك بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل وبعد التحدي، وتوجد أيضاً علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً لدى عينة من الأرامل بين بُعد القلق العام وكل من بُعد التحكم وبُعد التحدي، وكذلك الدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل، وهناك فروق دالة إحصائياً بين زوجات الشهداء والأرامل في كل من أبعاد دعم الأصدقاء، دعم الجيران، البعد الاقتصادي للمساندة الاجتماعية لصالح زوجات الشهداء، في حين جاءت الفروق في صالح الأرامل في بُعد الالتزام، التحدي، الدرجة الكلية للصلابة النفسية، ويوجد فروق دالة بين المستجيبات على مقياس الصلابة النفسية في جميع أبعاد مقياس قلق المستقبل ما عدا الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت الفروق لصالح المستجيبات ذوات الدرجة المنخفضة، ويوجد أيضاً فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل، تعزى للمتغيرات التالية: المستوى التعليمي، الوضع الاقتصادي، الإقامة، الاتجاه السياسي للمستجيبات، المر عند الزواج، عدد سنوات العيش المشترك مع المرحوم، وبينت النتائج أنه لا يوجد فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل عدا بُعد واحد في كل مقياس تعزى للمتغيرات (العمر الحالي، العمر عند فراق المرحوم، عدد سنوات الفراق، عدد الأبناء، الاتجاه السياسي للمتوفى).

وهدفت دراسة المحروق (2016) التعرف إلى مصادر قلق المستقبل لدى المطلقات من المعلمات في مراحل التعليم العام وأثره على تأكيد الذات، وتكونت عينة الدراسة من (60) معلمة مطلقة من محافظة المنوفية، وقامت الباحثة بتطبيق مقياس قلق المستقبل وتأكيد الذات، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ثلاث مصادر لقلق المستقبل وتمثل ب: المصدر النفسي والاجتماعي والاقتصادي، حيث شكل المصدر الاقتصادي العامل الأكبر لحدوث قلق المستقبل، وبينت أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة من المعلمات على مقياس تأكيد الذات تعزى لقلق المستقبل، وتودد أيضاً علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة من المعلمات المطلقات على مقياس قلق المستقبل وتأكيد الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس قلق المستقبل تعزى لمتغيرات (العمر الزمني، عدد الأبناء)، وأيضاً توجد فروق تعزى لمدة الطلاق لصالح الفئة (3:2) سنوات، وبينت

عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس تأكيد الذات تعزى لمتغيرات (العمر الزمني، مدة الطلاق، عدد الأبناء).

قام كل من أبو كويك وعسليّة (2018) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الأزهر تبعا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي، إذ بلغت عينة الدراسة (237) طالب وطالبة، وقام الباحثان بإعداد مقياس القلق الوجودي ومقياس فقدان الاستمتاع بالحياة من أجل جمع المعلومات الخاصة بالدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع في درجات تقدير القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة، وبينت أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً في كل من متغيري القلق الوجودي وفقدان الاستمتاع بالحياة تبعا لمتغير الجنس، ولم يتبين وجود فروق في المتغيرين تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

أجرى كل من رديف وعبيد (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والقلق الوجودي لدى كبار السن، وذلك بحسب متغير الجنس والمهنة (موظف ومتقاعد)، إذ بلغت عينة البحث (250) من كبار السن، وبينت النتائج أن لدى عينة الدراسة ارتفاع درجة الرضا عن الحياة، بينما جاءت درجة القلق الوجودي متدنية، ولا يوجد فروق في الرضا عن الحياة والقلق الوجودي تبعا لمتغير المهنة، وهناك فروق ذو دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، بينما الفروق في القلق الوجودي كانت لصالح الإناث، وبينت النتائج أيضاً أنه يوجد علاقة عكسية بين الرضا عن الحياة والقلق الوجودي لدى كبار السن.

التعقيب على الدراسات السابقة:

عرضت الباحثة عدة دراسات ذات صلة باهتمامات الدراسة الحالية، ومعظم تلك الدراسات حديثة، هذا يدل على أهمية موضوعات الدراسة الحالية، فعلى الرغم من أن هذه الدراسة تتشابه مع الدراسات السابقة في تناولها لموضوعات الدعم الاجتماعي وزوجات الأسرى وموضوعات القلق الوجودي، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وبالتالي إن الدراسة الحالية تتميز عن غيرها بتناولها للمتغيرات الثلاثة موضع الدراسة مجتمعة، على البيئة الفلسطينية، كما اتفقت مع الدراسات السابقة من حيث منهج الدراسة حيث استخدمت المنهج الوصفي، وتم الاستفادة

من الدراسات السابقة في تقصي عناصر الإطار النظري، وفي تحديد أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية التي يمكن استخدامها.

واختلفت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة، حيث لا يوجد دراسة مشابهة تناولت الدعم الاجتماعي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي، كما أن الدراسة الحالية توافقت مع أغلبية فئات الدراسات السابقة ألا وهي فئة زوجات الأسرى، ولم تتوافق مع بعض فئات الدراسات الأخرى، والتي تناولت زوجات الشهداء وزوجات غير أسرى، كما لقيت الباحثة صعوبة في إيجاد دراسات سابقة تهتم بفئة زوجات الأسرى.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

أولاً: منهجية الدراسة

ثانياً: الأدوات المستخدمة في الدراسة

ثالثاً: إجراءات الدراسة

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

إجراءات الدراسة:

يشمل هذا الفصل عرضاً للمنهجية التي اتبعتها هذه الدراسة، والتي تتضمن مجتمع الدراسة وعينتها، ووصفاً لأدواتها وإجراءاتها التي تمّ وفقها تطبيق هذه الدراسة، والمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها.

أولاً: منهجية الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية، وهو منهج قائم على مجموعة من الإجراءات البحثية التي تعتمد على جمع الحقائق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً ودقيقاً لاستخلاص دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة محل الدراسة، والقيام بإيجاد طبيعة واتجاه العلاقة بين متغيرات الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال في محافظة طولكرم، لأنّ هذا المنهج هو الأنسب لإجراء مثل هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الأسرى القابعين في سجون الاحتلال الصهيوني في محافظة طولكرم، إذ بلغ عدد الأسرى في محافظة طولكرم (370) أسير (هيئة شؤون الأسرى والمحررين، 2018)، منهم (46) أسيراً محكومون بالحكم المؤبد من محافظة طولكرم (وكالة الأنباء الفلسطينية، 2019)، ومن المعلوم أن ليس جميع الأسرى من المتزوجين؛ وتبلغ نسبة الأسرى المتزوجين من مجمل الأسرى الفلسطينيين من جميع محافظات الوطن قرابة (30%) (هيئة شؤون الأسرى، 2018)، ونظراً لغياب الإحصاءات الرسمية الخاصة بالخصائص الديمغرافية للأسرى الفلسطينيين؛ فيمكن تقدير عدد الأسرى المتزوجين من محافظة طولكرم في

ضوء المعطيات المتوافرة على أنهم (107) أسير تقريباً، وعليه فإن حجم مجتمع الدراسة من زوجات الأسرى يدور حول (107) زوجة.

عينة الدراسة:

بلغ حجم عينة الدراسة (63) زوجة من مختلف مناطق محافظة طولكرم، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، والجدول الآتي يوضح خصائص عينة الدراسة بحسب متغيراتها الديموغرافية.

جدول (3): توزيع عينة الدراسة بحسب المتغيرات الديموغرافية.

النسبة المئوية	التكرار	المتغيرات المستقلة	
30.2	19	مخيم	مكان السكن
42.9	27	قرية	
27	17	مدينة	
100	63	المجموع	
38.1	24	من 20-30 سنة	عمر الزوجة الحالي
61.9	39	31 سنة فما فوق	
100	63	المجموع	
12.7	8	أقل من 20 سنة	عمر الزوجة عند اعتقال الزوج
74.6	47	من 20-30 سنة	
12.7	8	31 سنة فما فوق	
100	63	المجموع	
4.8	3	أقل من 1500 شيكل	قيمة الدخل الشهري بالشيكل
42.9	27	من 1500-2500 شيكل	
52.4	33	أكثر من 2500 شيكل	
100	63	المجموع	
14.3	9	لا يوجد أبناء	عدد الأبناء
69.8	44	من 1-3 أبناء	
15.9	10	4 أبناء وأكثر	
100	63	المجموع	
46	29	ثانوية عامة وأقل	المستوى التعليمي للزوجة
50.8	32	دبلوم وبيكالوريوس	
3.2	2	دراسات عليا	
100	63	المجموع	

النسبة المئوية	التكرار	المتغيرات المستقلة	
68.3	43	أقل من 5 سنوات	مدة الزواج قبل الاعتقال
20.6	13	من 5-10 سنوات	
11.1	7	أكثر من 10 سنوات	
100	63	المجموع	
39.7	25	أقل من 5 سنوات	مدة الحكم الصادر بحق الزوج
4.8	3	من 5-10 سنوات	
55.6	35	أكثر من 10 سنوات	
100	63	المجموع	
39.7	25	أقل من 5 سنوات	المدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر
12.7	8	من 5-10 سنوات	
47.6	30	أكثر من 10 سنوات	
100	63	المجموع	

ثانياً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة في دراستها ثلاث أدوات لقياس متغيرات الدراسة، وتتمثل بالآتي:

1- مقياس الدعم الاجتماعي.

2- مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

3- مقياس القلق الوجودي.

1. مقياس الدعم الاجتماعي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس الدعم الاجتماعي لعابد (2008)، ويتكون المقياس من (29) فقرة تناسب أغراض الدراسة الحالية، وتم تصحيح المقياس وفقاً لنظام ليكرت الخماسي، وجاءت صياغة بعض الفقرات سلبية، وهي الفقرات (7، 9، 10، 12، 13، 21، 22، 23)، وقد روعي ذلك عند تصحيح هذه الفقرات وذلك من خلال عكس نظام التصحيح، والجدول الآتي يوضح مفتاح التصحيح.

الجدول (4): مفتاح التصحيح لمقياس الدعم الاجتماعي.

اتجاه الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
موجبة	5	4	3	2	1
سلبية	1	2	3	4	5

صدق مقياس الدعم الاجتماعي:

في دراسة عابد (2008) قامت بحساب صدق البناء لمقياس الدعم الاجتماعي، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية، وذلك بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.29 الى 0.81)، وفي الدراسة الحالية تم الكشف عن صدق مقياس الدعم الاجتماعي بالاعتماد على طريقتين لتحقيق ذلك هما:

أ. **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في علم النفس والارشاد النفسي، وقد طلب من المحكمين إبداء وجهات نظرهم إزاء وضوح كل عبارة، من حيث الصياغة اللغوية والبساطة والدقة ومدى صدق العبارات، وقد أبدى المُحكّمون ملاحظات هامة وقيمة، وأجريت التعديلات اللازمة.

ب. **صدق البناء:** ويعني "أن يقيس الاختبار البناء (المفهوم) المحدد في الإطار النظري، أي "التأكد من أن الاختبار حساس حساسية كافية حتى يمكن من التوصل إلى النتائج التي تنبأت بها النظرية التي قام عليها الاختبار المصمم" (الدليمي وصالح، 2014، ص117)، ويُقصد به أيضاً مدى ارتباط كل فقرة في المقياس بالدرجة الكلية (العتابي والخفاجي، 2015)، وقامت الباحثة بتوزيع مقياس الدعم الاجتماعي على عينة استطلاعية مكونة من (30) زوجة أسير من خارج عينة الدراسة، ثم قامت بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

الجدول (5): صدق البناء لمقياس الدعم الاجتماعي

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.60	.16	**0.58	.1
**0.51	.17	**0.57	.2
**0.71	.18	**0.59	.3
<u>0.19</u>	.19	**0.61	.4
**0.68	.20	**0.67	.5
*0.36	.21	**0.53	.6
**0.76	.22	*0.39	.7
*0.37	.23	**0.65	.8
**0.78	.24	*0.41	.9
**0.65	.25	*0.43	.10
**0.56	.26	*0.45	.11
**0.74	.27	**0.71	.12
**0.73	.28	*0.51	.13
*0.37	.29	**0.48	.14
		**0.48	.15

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يبين الجدول السابق معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، والذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.05)، واستقرت الأداة على (28) فقرة من أصل (29) فقرة إذ تم حذف الفقرة (19) بسبب عدم ارتباطها إحصائياً بالدرجة الكلية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بالدرجة الكلية بشكلٍ دالٍ إحصائياً، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.36 إلى 0.78)، وبذلك تعتبر فقرات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات مقياس الدعم الاجتماعي:

في دراسة عابد (2008) تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقتي معامل كرونباخ ألفا والذي بلغ (0.92) والتجزئة النصفية والذي بلغ (0.90)، وفي الدراسة الحالية وبعد حذف الفقرة غير الصادقة بلغ معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا (0.92)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تمكّن الباحثة من تطبيقها على عينة الدراسة الأصلية.

2. مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

استخدمت الدراسة مقياس المنصوري (2014) والذي يحتوي (28) فقرة، ويتكون المقياس من عدة مقاييس فرعية حيث يعالج كل منها استراتيجية معينة للتعامل مع الضغوط النفسية، وبالتالي لا يتم احتساب درجة كلية للمقياس ككل، ويصحح كل مقياس فرعي بجمع درجات بنوده، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ميل المفحوص لاستخدام هذه الإستراتيجية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويتجه التصحيح دائماً بالاتجاه الإيجابي، إذ لا يوجد بنود تصحح عكسياً، وتم تصحيح المقياس وفقاً لنظام ليكرت الرباعي، والجدول الآتي يوضح مفتاح التصحيح.

الجدول (6): مفتاح التصحيح لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

أفعل ذلك كثيراً	أفعل ذلك أحياناً	أفعل ذلك نادراً	لا أفعل ذلك مطلقاً
4	3	2	1

ويسعى المقياس إلى الكشف عن ثلاث استراتيجيات رئيسية في التعامل مع الضغوط النفسية، وكل منها يحتوي أساليب معينة تتسق فيما بينها وتكوّن الاستراتيجية الرئيسية، وذلك كما موضح أدناه:

أ. الاستراتيجية الأولى: تقوم على قياس مظاهر التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة وتشمل التعامل الفعال مع الضغوط النفسية والتخطيط وكف الأنشطة المنافسة، وطلب الدعم الاجتماعي الملموس.

ب. الاستراتيجية الثانية: وتقيس أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وهي: طلب الدعم العاطفي والإنكار والتقبل وإعادة الصياغة الإيجابية للحدث الضاغط واللجوء إلى الدين والفكاهة.

ج. الاستراتيجية الثالثة: تحتوي على الأساليب غير التوافقية أو ما تسمى بالأساليب الإحجامية، وهي: التنفيس الانفعالي، وفك الارتباط السلوكي والتشتيت الذاتي وتأنيب الذات، والجدول الآتي يوضح توزيع الفقرات على المقاييس الفرعية.

الجدول (7): توزيع فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على المقاييس الفرعية.

الفقرات	الأساليب	الاستراتيجيات
7، 2	التعامل الفعال مع الضغوط النفسية	التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة
25، 14	التخطيط	
11، 4	كف الأنشطة المنافسة	
23، 10	طلب الدعم الاجتماعي الملموس	
15، 5	طلب الدعم العاطفي	المواجهة المتمركزة حول الانفعال
8، 3	الإنكار	
24، 20	التقبل	
17، 12	الصياغة الإيجابية للمواقف	
27، 22	اللجوء إلى الدين	
28، 18	الفكاهة	
21، 9	التنفيس الإنفعالي	الأساليب غير التوافقية (الإحجامية)
19، 1	التشتيت الذاتي	
26، 13	تأنيب الذات	
16، 6	فك الارتباط السلوكي	

صدق مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

في الدراسة الحالية تم الكشف عن صدق مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بالاعتماد على طريقتين، هما:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين في علم النفس، وقد طلب من المحكمين إبداء وجهات نظرهم إزاء وضوح كل عبارة، من حيث الصياغة اللغوية

والبساطة والدقة، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، كما طلب من المحكمين تحديد مدى صدق العبارات، ومدى قياس ما وضعت لأجله، وقد تم الأخذ بتوصياتهم.

ب. **صدق البناء:** ويُقصد به الكشف عن مدى ارتباط كل فقرة بالمقياس بالدرجة الكلية، وتكون المقياس لا معنى فيه للدرجة الكلية. تم الكشف عن ارتباط كل فقرة بالمقياس بالمجال أو المقياس الفرعي الذي من المفترض نظرياً الإلتزام إليه (العتابي والخفاجي، 2015)، وقامت الباحثة بتوزيع المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) زوجة أسير، ثم قامت بحساب معاملات بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والمجال الذي تنتمي إليه، وقد أسفرت النتائج عن حذف الفقرات (3، 5، 8، 9، 10، 13، 18، 19، 20، 21، 22، 24، 26، 27) لعدم ملاءمتها، واستقر المقياس على (15) فقرة من أصل (28)، والجدول الآتي يوضح معاملات ارتباط الفقرات التي استقرت في مجالاتها.

الجدول (8): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية مع المجال الذي تنتمي إليه.

معامل ارتباط كل فقرة بمجالها	
المجال الأول: المجال المتمركز حول المشكلة	
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.2	**0.65
.4	**0.62
.7	**0.69
.11	**0.68
.14	**0.58
.23	*0.41
.25	**0.75
المجال الثاني: المتمركز حول الانفعال	
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.8	*0.37
.12	**0.54
.15	**0.64
.17	**0.65
.28	**0.60

معامل ارتباط كل فقرة بمجالها	
المجال الثالث: الأساليب غير المتوافقة (الإحجامية)	
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.1	*0.51
.6	*0.40
.16	*0.43

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

استخدمت الباحثة طريقة الإتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وتراوحت معاملات الثبات للمجالات الثلاثة في هذا المقياس بين (0.70، 0.75، 0.78)، والجدول (7) يبين معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

الجدول (9): معامل ثبات مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط بطريقة كرونباخ ألفا.

المجالات	معامل الثبات
المتركز حول المشكلة	0.75
المتركز حول الانفعال	0.70
غير التوافقية (الإحجامية)	0.78

3. مقياس القلق الوجودي:

استعانت الباحثة بأداة حافظ (2006، والمشار إليه في الكعبي، 2012)، وكان مُعد المقياس قد أشار إلى انه قد اعتمد في بناء مقياسه القلق الوجودي على مجموعة مقاييس أجنبية، وتوزعت فقراته على أربعة مجالات، هي: الموت والقدر والوحدة والعزلة والذنب والإدانة واللامعنى والخواء، واحتوى المقياس في صورته الأصلية على (34) فقرة، واحتوى مجال الموت والقدر الفقرات (1، 2، 9، 12، 16، 17، 30، 34)، واحتوى مجال الوحدة والعزلة الفقرات (3، 26)، واحتوى مجال الذنب والإدانة الفقرات (4، 7، 14، 18، 19، 21، 22، 23، 27)، أما المجال اللامعنى والخواء فاحتوى الفقرات (5، 6، 8، 10، 11، 13، 15، 20، 24، 25، 28، 29،

31، 32، 33)، وللإجابة على المقياس تم اتباع نظام ليكرت رباعي، وخلا المقياس من الفقرات السلبية، والجدول الآتي يوضح مفتاح تصحيح مقياس القلق الوجودي.

الجدول (10): مفتاح التصحيح لمقياس القلق الوجودي.

معارض بشدة	معارض	موافق	موافق بشدة
1	2	3	4

صدق مقياس القلق الوجودي:

للكشف عن صدق مقياس القلق الوجودي في الدراسة الحالية اعتمدت الباحثة على طريقتين للتحقق من ذلك هما:

أ. **صدق المحكمين:** وهو ما يُعرف بالصدق المنطقي، تم ذلك من خلال عرض المقياس على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في جامعة النجاح الوطنية وجامعات الوطن الأخرى في تخصص علم النفس والإرشاد، وذلك بهدف التأكيد من مناسبة المقياس لما أُعدَّ من أجله، وسلامة صياغة الفقرات، وأجمع معظم المحكمين على حذف الفقرة (12) لعدم وضوحها وصلاحياتها لقياس مجالها، وتم القيام ببعض التعديلات في ضوء توصيات المحكمين، وهذا يُشير إلى أن المقياس يتمتع بصدق منطقي مقبول.

ب. **صدق البناء:** تم التحقق من صدق المقياس على عينة استطلاعية بلغ حجمها (30) من زوجات الأسرى، حيث تم احتساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية، واستقرت الأداة بعد ذلك على (29) فقرة من أصل (34) فقرة، حيث تم حذف خمس فقرات (4، 9، 14، 21، 34) بسبب عدم ارتباطها إحصائياً بالدرجة الكلية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما باقي الفقرات فقد ارتبطت بالدرجة الكلية بشكلٍ دالٍ إحصائياً وتراوحت معاملات الارتباط بين (-0.307- 0.716)، والجدول (9) يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس القلق الوجودي قبل حذف الفقرات غير الملائمة.

الجدول (11): صدق البناء لمقياس القلق الوجودي (قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للأداة).

رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
	**0.66	.18	**0.69
	**0.53	.19	**0.67
	**0.64	.20	**0.47
	**0.57	.21	<u>0.15</u>
	**0.42	.22	**0.58
	**0.55	.23	**0.68
	*0.45	.24	**0.59
	**0.54	.25	**0.68
	**0.57	.26	<u>0.27</u>
	*0.37	.27	**0.71
	**0.50	.28	**0.65
	*0.46	.29	**0.56
	**0.51	.30	**0.62
	**0.57	.31	<u>0.32</u>
	**0.62	.32	**0.56
	**0.61	.33	*0.45
	<u>0.30</u>	.34	**0.50

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

وبعد حذف الفقرات غير الملائمة من المقياس تم حساب معاملات ارتباط الفقرات بمجالاتها، وأسفر ذلك عن استقرار جميع الفقرات في المقياس وارتباط الفقرات بمجالاتها الموزعة عليها، إذ تراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال الموت والقدر بين (0.48-0.73) وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمعامل ارتباط بلغ مقداره (0.89)، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال الوحدة والعزلة بين (0.58-0.79) وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمعامل ارتباط بلغ مقداره (0.62)، وتراوحت معاملات الارتباط لفقرات مجال الذنب والإدانة بين (0.36-0.70) وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمعامل ارتباط بلغ مقداره (0.76)، وبلغت معدلات ارتباط المجال الأخير اللامعنى والخواء (0.48-0.76) وارتبط هذا المجال بالدرجة الكلية بمعامل ارتباط

بلغ مقداره (0.95) وهذه النتائج تشير إلى صلاحية مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وتمتعها بصدق البناء المناسب، والجدول الآتي يوضح هذه النتائج:

الجدول (12): صدق البناء لمقياس القلق الوجودي (قيم معاملات الارتباط بين الفقرات ومجالاتها).

معامل ارتباط كل فقرة بمجالاتها			
مجال الموت والقدر			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.1	**0.73	.16	**0.48
.2	**0.64	.17	**0.55
.12	**0.59	.30	**0.61
مجال الوحدة والانعزال			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.3	**0.82	.26	**0.79
مجال الذنب والإدانة			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.7	**0.59	.22	**0.61
.18	**0.58	.23	**0.70
.19	**0.73	.27	**0.63
.21	*0.36		
مجال اللامعنى والخواء			
رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط بالمجال
.5	**0.59	.6	**0.69
.8	**0.74	.10	**0.76
.13	**0.60	.15	**0.59
.20	**0.66	.24	**0.57
.25	**0.50	.28	**0.48
.29	**0.45	.31	**0.61
.32	**0.68	.33	**0.70

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)، * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

ثبات مقياس القلق الوجودي:

في الدراسة الحالية وبعد حذف الفقرات (4، 9، 12، 14، 34) لعدم ملاءمتها، تم استخدام طريقة الإتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لحساب الثبات لمقياس القلق الوجودي، وبلغ معامل الثبات للمقياس لكل (0.929)، والجدول (11) يبيّن معامل الثبات باستخدام طريقة كرونباخ ألفا لمجالات مقياس القلق الوجودي.

الجدول (13): معامل ثبات مقياس القلق الوجودي بطريقة كرونباخ ألفا.

المجالات	معامل الثبات
الموت والقدر	0.786
الوحدة والانعزال	0.843
الذنب والإدانة	0.815
اللامعنى والخواء	0.892
المقياس ككل	0.929

ثالثاً: إجراءات الدراسة وخطوات التطبيق:

لقد تمّ إجراء هذه الدّراسة بالتّسلسل، وفق الخطوات التّالية:

- الاطلاع على الأدب والدراسات السابقة وإعداد أدوات الدراسة.
- حصر مجتمع الدّراسة وتحديدّه.
- تحديد حجم وطريقة اختيار عيّنة الدّراسة.
- تطبيق أدوات الدّراسة على عيّنة الدّراسة الاستطلاعية بهدف التحقق من الصدق والثبات.
- تطبيق أدوات الدّراسة على عيّنة الدّراسة النهائية للإجابة عن أسئلة الدّراسة والخروج بالنتائج.
- جمع البيانات وتفريغها باستخدام برنامج (SPSS) والإجابة عن أسئلة الدّراسة.
- التّعليق على التّنتائج ومناقشتها والخروج بالتّوصيات بناءً على ذلك.

رابعاً: الأساليب الإحصائية:

- للإجابة عن تساؤلات الدراسة، استخدمت الباحثة برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:
- التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.
 - صدق الاختبار باستخدام معاملات ارتباط "بيرسون".
 - ثبات الاختبار باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" (Cronbach's Alpha).
 - اختبارات لعينة واحدة (One Sample T-Test) لتحديد مستويات الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي من خلال مقارنة متوسطات العينة عند هذه المتغيرات بقيم محكية تناسب نظام تصحيح الاستجابات لهذه المتغيرات.
 - اختبار القياسات المتكررة (Reapeted Measures) واختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda) لفحص دلالة الفروق بين مجموعة من المتوسطات الحسابية المترابطة، وذلك لمتغيري استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومجالات القلق الوجودي.
 - اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات الثنائية للبيانات المترابطة واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومجالات القلق الوجودي.
 - اختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (MANOVA) لفحص تأثير متغيرات الدراسة المستقلة المتمثلة بـ (مكان السكن، وعمر الزوجة الحالي، وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج، وقيمة الدخل الشهري بالشيكل، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي للزوجة، ومدة الزواج قبل الاعتقال، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج، والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر) مجتمعة على جميع المتغيرات التابعة المتمثلة بالدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي.

- اختبار بيرسون لمعامل الارتباط للكشف عن اتجاه وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة المتمثلة بالدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي.

متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات المستقلة:

- مكان السكن: ويحتوي ثلاثة مستويات هي: (المخيم والقرية والمدينة).
- عمر الزوجة الحالي: ويحتوي على مستويين، هما: (من 20-30 سنة و31 سنة فما فوق).
- عمر الزوجة عند اعتقال الزوج: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (أقل من 20 سنة ومن 20-30 سنة و31 سنة فما فوق).
- قيمة الدخل الشهري بالشيكل: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (أقل من 1500 شيكل ومن 1500-2500 شيكل وأكثر من 2500 شيكل).
- عدد الأبناء: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (لا يوجد أبناء ومن 1-3 أبناء و4 أبناء وأكثر).
- المستوى التعليمي للزوجة: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (ثانوية عامة وأقل، ودبلوم وبكالوريوس، ودراسات عليا).
- مدة الزواج قبل الاعتقال: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (أقل من 5 سنوات، ومن 5-10 سنوات، وأكثر من 10 سنوات).
- مدة الحكم الصادر بحق الزوج: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (أقل من 5 سنوات، ومن 5-10 سنوات، وأكثر من 10 سنوات).
- المدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر: ويحتوي ثلاثة مستويات، هي: (أقل من 5 سنوات، ومن 5-10 سنوات، وأكثر من 10 سنوات).

ثانياً: المتغيرات التابعة:

وتتمثل في الاستجابات عن فقرات ومجالات والدرجات الكلية لمقاييس الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع

الفصل الرابع نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول:

نصّ هذا السؤال على: ما مستوى الدعم الاجتماعي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري للدرجة الكلية لمتغير الدعم الاجتماعي، كما تمّ استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)، للمقارنة بين متوسط العينة عند الدرجة الكلية للمتغير السابق، ومتوسط المجتمع النظري أو الفرضي من جهة أخرى، وكون المقياس المتبع لمتغير الدعم الاجتماعي هو ليكرت الخماسي، فتم اعتبار متوسط المجتمع الفرضي القيمة (3) لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول رقم (14): نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسط العينة ومتوسط المجتمع لمتغير الدعم الاجتماعي.

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	متوسط المجتمع الفرضي		متوسط العينة		المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	62	**8.14	0.33	3	0.33	3.34	الدعم الاجتماعي

** دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

يُتَضَحُّ من نتائج الجدول (12)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) وبين متوسطات العينة لدى الدرجة الكلية لمقياس الدعم الاجتماعي من جهة والقيمة المحكّية المناظرة من جهة ثانية ولصالح متوسط العينة حيث جاءت قيمة t موجبة ودالة إحصائياً، وهذا يشير إلى كون الدعم الاجتماعي جاء تقديره مرتفعاً لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني:

نصّ هذا السؤال على: ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لدرجات مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، كما تمّ استخدام اختبار t لعينة واحدة (One Sample T-Test)، للمقارنة بين متوسطات العينة عند درجات المجالات الثلاثة للمتغير السابق، ومتوسط المجتمع النظري أو الفرضي من جهة أخرى، وكون المقياس المتبع لمتغير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية هو ليكرت الرباعي، فتم اعتبار متوسط المجتمع الفرضي القيمة (2.5)، لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول (15): نتائج اختبارات لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمتغير استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	متوسط المجتمع الفرضي		متوسطات العينة		المجالات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	62	**8.45	0.63	2.5	0.63	3.17	التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة
0.000	62	**8.37	0.61	2.5	0.61	3.14	أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال
0.000	62	**4.53	0.60	2.5	0.60	2.84	الاستراتيجيات غير التوافقية أو ما تسمى باستراتيجيات الإحجام

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول (13)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسطات العينة في مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية من جهة والقيمة المحكية المناظرة من جهة ثانية، حيث جاءت جميع قيم (ت) موجبة ودالة إحصائياً، وهذا يشير أن الفروقات لصالح العينة، بمعنى أن تقديرات الإستراتيجيات الثلاث للتعامل مع الضغوط النفسية جاءت بمجملها مرتفعة لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم، ولفحص طبيعة الفروقات بين المجالات الثلاث عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة (Repeated MANOVA) إضافة لاستخدام اختبار ولكس لامدا (Wilks Lambda)، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (16): نتائج اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

مستوى الدلالة	درجات حرية المقام	درجات حرية البسط	(ف)	قيمة ولكس لامبدا Wilks' Lambda
0.000	61	2	**21.61	0.585

** دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية كانت دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، ولمعرفة طبيعة الفروقات بين الإستراتيجيات الثلاث تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات الثنائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (17): نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

غير التوافقية	المتكررة حول الانفعال	الاستراتيجيات
<u>**0.328</u>	0.027	المتكررة حول المشكلة
<u>**0.301</u>		المتكررة حول الانفعال

** دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.001)$.

يتضح من نتائج الجدول (15) أن الفروقات بين استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية القائمتين على التمرکز حول حل المشكلة والتمرکز حول الانفعال لم تكن ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ ، بينما كانت الفروقات بين استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية القائمتين على التمرکز حول حل المشكلة والأساليب غير التوافقية ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، ولصالح الأساليب المتمركزة حول حل المشكلة، وكانت الفروقات بين استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية القائمتين على التمرکز حول الانفعال والأساليب غير التوافقية ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، ولصالح الأساليب المتمركزة حول الانفعال، وعليه يمكن اعتبار

ان استراتيجية التمركز حول المشكلة والانفعال أكثر انتشاراً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم مقارنةً بالأساليب غير التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نصّ هذا السؤال على: ما مستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن هذا السؤال، تمّ استخراج المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لدرجات مجالات مقياس القلق الوجودي بالإضافة إلى درجات المجالات، كما تمّ استخدام اختبار ت لعينة واحدة (One Sample T-Test)، للمقارنة بين متوسطات العينة عند درجات المجالات الأربعة للمتغير السابق ودرجته الكلية، ومتوسط المجتمع النظري أو الفرضي من جهة أخرى، وكون المقياس المتبع لمتغير القلق الوجودي هو ليكرت الرباعي، فتم اعتبار متوسط المجتمع الفرضي القيمة (2.5)، لأنها تفصل ما بين التقديرات المرتفعة والمنخفضة، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول (18) نتائج اختبار ت لعينة واحدة للفرق بين متوسطات العينة ومتوسط المجتمع لمتغير القلق الوجودي

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة ت	متوسط المجتمع الفرضي		متوسطات العينة		المجالات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.238	62	1.19-	0.62	2.5	0.62	2.40	الموت والقدر
0.132	62	1.53	0.74	2.5	0.74	2.64	الوحدة والانعزال
0.000	62	**4.24-	0.48	2.5	0.48	2.24	الذنب والإدانة
0.492	62	0.691-	0.53	2.5	0.53	2.45	اللامعنى والخواء
0.142	62	1.49-	0.49	2.5	0.49	2.40	الدرجة الكلية

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يُتَّضِحُ من نتائج الجدول (16)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين متوسط العينة في مجال الذنب والإدانة من جهة والقيمة المحكيّة المناظرة من جهة ثانية، حيث جاءت قيمة (ت) سالبة ودالة إحصائياً، وهذا يشير أن الفروقات لصالح المتوسط الفرضي، بمعنى أن تقدير زوجات الأسرى من محافظة طولكرم لمجال الذنب والإدانة جاء منخفضاً، وتبيّن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات العينة في مجالات الموت والقدر، والوحدة والانعزال، واللامعنى والخواء، والدرجة الكلية لمقياس القلق الوجودي من جهة والقيمة المحكيّة المناظرة من جهة ثانية، حيث جاءت جميع قيم (ت) غير دالة إحصائياً، وهذا يشير أن تقدير زوجات الأسرى من محافظة طولكرم لمجالات الموت والقدر، والوحدة والانعزال، واللامعنى والخواء، والدرجة الكلية لمقياس القلق الوجودي جاءت متوسطة، ولفحص طبيعة الفروقات بين المجالات الأربع لمقياس القلق الوجودي عمدت الباحثة إلى استخدام اختبار تحليل التباين المتعدد للقياسات المتكررة (Repeated MANOVA) إضافة لاستخدام اختبار (Wilks Lambda)، والنتائج الخاصة بذلك يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (19): نتائج اختبار ولكس لامبدا لدلالة الفروق بين مجالات القلق الوجودي.

مستوى الدلالة	درجات حرية المقام	درجات حرية البسط	(ف)	قيمة Wilks' Lambd
0.000	59	3	**15.19	0.564

** دالة إحصائياً عند ($\alpha = 0.01$)

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفروقات بين مجالات القلق الوجودي كانت دالة إحصائية عند ($\alpha = 0.01$)، ولمعرفة طبيعة الفروقات بين المجالات الأربع للقلق الوجودي تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات الثنائية، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول رقم (20): نتائج اختبار سداك (Sidak) للمقارنات الثنائية بين متوسطات مجالات القلق الوجودي.

مجلات القلق الوجودي	الوحدة والانعزال	الذنب والإدانة	اللامعنى والخواء
الموت والقدر	<u>*0.24-</u>	<u>*0.16</u>	0.049
الوحدة والانعزال		<u>**0.40</u>	0.19
الذنب والإدانة			<u>**0.21-</u>

** دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (18) أنّ الفروقات بين مجالي الموت والقدر والوحدة والانعزال كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ ولصالح مجال الوحدة والانعزال، وكانت الفروقات بين مجالي الموت والقدر والذنب والإدانة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ ولصالح مجال الموت والقدر، وكانت الفروقات بين مجالي الوحدة والانعزال والذنب والإدانة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ ولصالح مجال الوحدة والانعزال، وكانت الفروقات بين مجالي الذنب والإدانة واللامعنى والخواء ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ ولصالح مجال اللامعنى والخواء، بينما كانت الفروقات بين مجالي القدر والموت واللامعنى والخواء من جهة، وبين الوحدة والانعزال واللامعنى والخواء غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.05)$ ، وعليه يمكن ترتيب تقديرات مجالات القلق الوجودي الوحدة والانعزال واللامعنى والخواء في المرتبة الأولى، ثم الموت والقدر في المرتبة الثانية، وجاء أخيراً في المرتبة الثالثة مجال الذنب والإدانة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نصّ هذا السؤال على: ما العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (-Pearson Product Moment Correlation Coefficient) لمتغيرات الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول (21): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين الدعم الاجتماعي وبين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم (ن = 63).

مستوى الدلالة	الدعم الاجتماعي	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
0.000	**0.683	التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة
0.000	**0.824	أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال
0.000	**0.549-	الاستراتيجيات غير التوافقية أو استراتيجيات الإحجام

**دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

يظهر الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما $(R = 0.68, \alpha > 0.01)$ ، بمعنى كلما زاد الدعم الاجتماعي المقدم لزوجات أسرى محافظة طولكرم زاد ميلهن لاستخدام استراتيجية التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة والعكس صحيح، وكان هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط المتمركزة حول الانفعال لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم، إذ بلغ معامل الارتباط بينهما $(R = 0.82, \alpha > 0.01)$ ، بمعنى كلما زاد الدعم الاجتماعي المقدم لزوجات أسرى محافظة طولكرم زاد ميلهن لاستخدام استراتيجية التعامل مع الضغوط المتمركزة حول الانفعال والعكس صحيح، وكان هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدعم

الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط غير التوافقية (الاحجامية) لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم، حيث بلغ معامل الارتباط بينهما $(R = -0.55, \alpha > 0.01)$ ، بمعنى كلما زاد الدعم الاجتماعي المقدم لزوجات أسرى محافظة طولكرم قلّ ميلهن لاستخدام استراتيجية التعامل مع الضغوط غير التوافقية (الإحجاميه) والعكس صحيح.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

نصّ هذا السؤال على: ما العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (-Pearson Product Moment Correlation Coefficient) بين متغيري الدعم الاجتماعي والقلق الوجودي، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول (22): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين الدعم الاجتماعي والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم (ن = 63).

مستوى الدلالة	الدعم الاجتماعي	القلق الوجودي
0.878	0.020	الموت والقدر
0.498	-0.087	الوحدة والانعزال
0.403	0.107	الذنب والإدانة
0.672	0.054	اللامعنى والخواء
0.702	0.049	الدرجة الكلية

**دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

يظهر الجدول أعلاه عدم وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي وجميع مجالات القلق الوجودي ودرجته الكلية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha = 0.05)$.

سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:

نصّ هذا السؤال على: ما العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

وللإجابة عن هذا السؤال، تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون (-Pearson Product Moment Correlation Coefficient) بين مجالات استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومجالات القلق الوجودي ودرجته الكلية، والجدول الآتي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول (23): نتائج اختبار بيرسون لمعاملات الارتباط بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وبين القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم.

اللامعنى والخواء	الذنب والإدانة	الوحدة والانعزال	الموت والقدر	غير توافقية	حول الانفعال	حول المشكلة	المتغيرات
						**0.806	حول الانفعال
					-	-	غير توافقية
				*0.264	0.200-	0.173-	الموت والقدر
			**0.664	0.165	0.180-	0.098-	الوحدة والانعزال
		**0.497	**0.706	0.237	0.169-	0.181-	الذنب والإدانة
	**0.859	**0.566	**0.775	*0.290	0.223-	0.226-	اللامعنى والخواء
**0.973	**0.907	**0.671	**0.871	*0.288	0.223-	0.212-	القلق الوجودي

** دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دالة إحصائياً عند $(\alpha = 0.05)$.

يظهر الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية غير التوافقية ومجال الموت والقدر ($r = 0.264$ ، $\alpha > 0.05$)، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع تقدير مجال الموت والقدر لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم زاد ميلهن للجوء إلى الأساليب غير التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

غير التوافقية ومجال اللامعنى والخواء (ر = 0.290، $\alpha > 0.05$) ، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع تقدير مجال اللامعنى والخواء لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم زاد ميلهن للجوء إلى الأساليب غير التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية غير التوافقية والقلق الوجودي بوجه عام (ر = 0.288، $\alpha > 0.05$) ، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع تقدير القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم زاد ميلهن للجوء إلى الأساليب غير التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية.

سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع:

نصّ هذا السؤال على: هل تؤثر متغيرات مكان السكن، وعمر الزوجة الحالي، وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج، وقيمة الدخل الشهري بالشيكل، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي للزوجة، ومدة الزواج قبل الاعتقال، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج، والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر، في الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختباري ويلكس لامبدا وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) لوجود أكثر من متغير تابع واحد، وذلك لفحص أثر متغيرات الدراسة المستقلة (مكان السكن، وعمر الزوجة الحالي، وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج، وقيمة الدخل الشهري بالشيكل، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي للزوجة، ومدة الزواج قبل الاعتقال، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج، والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر) مجتمعةً على الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، والجدول (22) يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (24) نتائج اختبار ويلكس لامدا لفحص تأثير المتغيرات المستقلة في الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي

المتغير المستقل	Wilks' Lambda	قيمة ف	مستوى الدلالة
مكان السكن	.566	1.523	.1140
عمر الزوجة الحالي	.706	1.926	.0850
عمر الزوجة عند اعتقال الزوج	.713	.852	.6240
قيمة الدخل الشهري بالشيكل	.671	1.023	.4440
عدد الأبناء	.696	.920	.5510
المستوى التعليمي للزوجة	.605	1.321	.2080
مدة الزواج قبل الاعتقال	.721	.822	.6570
مدة الحكم الصادر بحق الزوج	.619	1.255	.2500
المدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر	.526	1.755	.0550

بحسب النتائج الظاهرة في جدول رقم (22) يتبين أن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة مكان السكن، وعمر الزوجة الحالي، وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج، وقيمة الدخل الشهري بالشيكل، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي للزوجة، ومدة الزواج قبل الاعتقال، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج، والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر، لم تؤثر في تقدير الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي ومجالاته عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0.05$)، حيث بلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير مكان السكن (0.566) وقيمة (ف = 1.523، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير عمر الزوجة الحالي (0.706) وقيمة (ف = 1.926، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير عمر الزوجة الحالي (0.706) وقيمة (ف = 1.926، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير عمر الزوجة عند اعتقال الزوج (0.713) وقيمة (ف = 0.852، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير قيمة الدخل الشهري بالشيكل (0.671) وقيمة (ف = 1.023، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير عدد الأبناء (0.696) وقيمة (ف = 0.920، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير المستوى التعليمي للزوجة (0.605) وقيمة (ف = 1.321، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير مدة الزواج قبل اعتقال الزوج (0.721) وقيمة (ف = 0.822، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير مدة الحكم الصادر بحق الزوج (0.619) وقيمة

(ف = 1.255، $\alpha < 0.05$)، وبلغت قيمة ويلكس لامدا لمتغير المدة الفعلية التي قضاها الزوج
في الأسر (0.526) وقيمة (ف = 1.755، $\alpha < 0.05$).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس

سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السادس

سابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال السابع

التوصيات

المقترحات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

• مناقشة النتائج:

يحتوي هذا الفصل على مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، عن طريق التحليل الإحصائي لأسئلة الدراسة، ويتضمن أيضا التوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

والذي ينص على: ما مستوى الدعم الاجتماعي لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم؟

أظهرت النتائج أن زوجات الأسرى يتمتعن بدعم اجتماعي مرتفع، وتشير هذه النتيجة إلى أن بيئة المجتمع الفلسطيني تتمتع بالدفع العاطفي وتتميز بالتكافل والدعم الاجتماعي، فتجد زوجة الأسير الدعم من الأسرة والمساندة من الأصدقاء والجيران سواء أكان هذا الدعم نفسياً أو معنوياً، حيث يساعدها على تجاوز الصعوبات التي تواجهها، بالإضافة إلى الشعور بالمسؤولية من قبل أفراد ومؤسسات المجتمع الفلسطيني تجاه الأسرى وزوجاتهم وعائلاتهم من خلال التواصل معهم سواء عن طريق الاتصالات أو الزيارات المنزلية من أجل الاطمئنان عليهم وإعطائهم الشعور بالأهمية والتقدير، بالإضافة إلى أن المجتمع الفلسطيني مجتمع مسلم وقد حث الإسلام أفراد المجتمع المسلم على أن يكونوا سندا لبعضهم امتثالاً إلى ما دعا إليه النبي محمد صل الله عليه وسلم " المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً " (أبو بكر، 2018؛ لافي، 2005).

وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة Baarsen (2002) التي بينت أن وجود أصدقاء مقربين يزيد من الشعور بالوحدة العاطفية والاجتماعية (أي انخفاض الدعم).

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

والذي ينص على: ما أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

أظهرت نتائج الدراسة أن تقديرات الاستراتيجيات الثلاث للتعامل مع الضغوط النفسية جاءت بمجموعها مرتفعة لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم، وتعد إستراتيجية التمرکز حول المشكلة والإستراتيجية المتمركزة حول الانفعال أكثر انتشاراً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين مقارنةً بالاستراتيجيات غير التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية، وتُعزى هذه النتيجة إلى أن زوجة الأسير تمر بالعديد من المشكلات والتي تحدث بشكل مستمر، سواء كانت هذه المشكلات اجتماعية أو اقتصادية أو صحية أو نفسية ونتيجة غياب الزوج إذ يقع على عاتقها مواجهة العديد من المشكلات، وهذا يعزز لديها أسلوب حل المشكلات، حيث يقوم هذا الأسلوب على التوافق الفعال، لأنه يسعى إلى تغيير الحدث الضاغط والعمل على إزالة أو التقليل من الخطر المهدد للشخص، كما أن طبيعة الظروف البيئية التي يمر بها الشعب الفلسطيني من احتلال و انتهاكات ومعاناة نفسية وعلى وجه الخصوص زوجات الأسرى، فإن هذه الأسباب ولدت حالة من الصمود والتحدي والقدرة على مواجهة المشكلات، حيث إن معاناتها شكلت لديها خبرة من المعرفة والبحث من أجل مواجهة مشكلاتها (البسطامي، 2013؛ داوود، 2012).

وإن ما يفسر استخدام الاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال من قبل زوجة الأسير تعود إلى عادات وتقاليد المجتمع وثقافته التي تفرض على أفرادها التحكم بالذات والسيطرة على الانفعالات وضبط النفس، كذلك نظرة المجتمع لزوجة الأسير على أنها قوية ولديها القدرة على تحمل الضغوط هذا يدفعها إلى عدم إظهار ضعفها (دوابشة، 2017)، ويعود السبب في عدم إتباع زوجات الأسرى للإستراتيجية الإحجامية أو غير التوافقية إلى طبيعة الظروف التي تمر بها زوجة الأسير والتي شكلت لديها شخصية متوافقة مع أحداث الحياة ومع المشكلات التي تواجهها، فطريقة فهمها للأحداث وقدرتها على حل المشكلات التي تواجهها جعل هذه الاستراتيجية غير فعالة وغير

مستعملة من قبل زوجات الأسرى، لأن الشخص الفعال هو الذي يستخدم الاستراتيجيات المعرفية أكثر من الاستراتيجيات الإحجامية أو غير التوافقية (جبر ومنشد، 2013).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

والذي ينص على: ما مستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير زوجات الأسرى من محافظة طولكرم لمجال الذنب والإدانة جاء منخفضاً، بينما جاء تقدير زوجات الأسرى لمجالات الموت والقدر والوحدة والانعزال واللامعنى والخواء والدرجة الكلية لمقياس القلق الوجودي بدرجة متوسطة، وعليه يمكن ترتيب تقديرات مجالات القلق الوجودي الوحدة والانعزال واللامعنى والخواء في المرتبة الأولى، ثم الموت والقدر في المرتبة الثانية، وجاء أخيراً في المرتبة الثالثة مجال الذنب والإدانة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن القلق الذي تشعر به زوجة الأسرى يعد أمر طبيعي، فكلما زادت مدة الأسر زادت نسبة القلق لديها، فهي تجهل طبيعة الظروف التي ستمر بها مستقبلاً وتجهل مصير زوجها في سجون الاحتلال الصهيوني، كذلك طبيعة الظروف المعيشية الصعبة التي يواجهها المجتمع الفلسطيني من انتهاكات وفقدان الشعور بالأمان فتبقى قلقة على مستقبل زوجها الأسير وعلى مستقبلها وأبنائها، فعلى الرغم من الدعم الاجتماعي المقدم لزوجة الأسير من قبل البيئة المحيطة بها إلا أنها تشعر بالعزلة والوحدة والخواء بسبب افتقاد السند والزوج وخاصة في المناسبات الاجتماعية كشهر رمضان والأعياد وغيرها (ذوقان، 2010).

هذا وقد جاء تقدير مجال الذنب والإدانة منخفضاً، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن زوجة الأسير تشعر بالاحترام والتقدير من الآخرين ولديها الكثير من الأهداف لتحقيقها، بالإضافة إلى شعورها بالفخر كونها زوجة أسير يدافع عن وطنه وأرضه (السعدي، 2016).

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

والذي ينص على: ما العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع

الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة طولكرم؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة لدى زوجات الأسرى، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط المتمركزة حول الانفعال لدى زوجات الأسرى، ويوجد أيضاً علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي واستراتيجية التعامل مع الضغوط غير التوافقية (الإحجامية) لدى زوجات الأسرى، وتُعزى هذه النتيجة إلى أن الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه زوجة الأسير من مصادره المختلفة كالأسرة والأصدقاء والجيران وغيرهم يساعدها على مواجهة الضغوط، على اعتبار أن الدعم الاجتماعي يؤثر على طريقة إدراكها لطبيعة الضغوط والأحداث وكيفية التعامل معها، مما يدفعها إلى استخدام استراتيجيات أكثر فعالية كالاستراتيجية المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال، حيث يرى Elspeth (1988) أن الدعم الاجتماعي يتنبأ بالتكرار المتزايد لاستخدام الاستراتيجية المتمركزة حول المشكلة، كما يرى Mccubbin (1982) أن الدعم الاجتماعي يعمل على التقليل من الاستراتيجية غير التوافقية أو الإحجامية (شويطر، 2017).

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت له دراسة أبو بكر (2018)، حيث بينت نتائج

الدراسة عن وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط الحياتية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس:

والذي ينص على: ما العلاقة بين مستوى الدعم الاجتماعي ومستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الدعم الاجتماعي وجميع مجالات القلق الوجودي، وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى الممارسات القاسية التي يقوم بها الاحتلال الصهيوني من قمع وتفتيش واقتحام بيوت وغيرها، تجعل زوجة الأسير لا تشعر بالأمن النفسي حيال نفسها وأبنائها والخوف من إصابتهم بمكروه، كما أن ما يطرأ على حياتها بعد أسر زوجها من تغيرات وصعوبة تكيفها مع المواقف الجديدة، فهي تعيش حالة من القلق نتيجة تغيير الأدوار والقلق من الفشل في تلك الأدوار الجديدة، وزيادة المسؤولية الواقعة عليها من تربية أبنائها وتأمين احتياجاتهم واحتياجات زوجها، على الرغم من الدعم الاجتماعي المقدم من قبل أفراد المجتمع ككل من أجل تشجيعها على الصبر والتحدي والصمود ومن أجل مساعدتها على التكيف مع الظروف الضاغطة التي تمر بها (الشوابكة، 2017).

سادساً: النتائج المتعلقة بالسؤال السادس:

نصّ هذا السؤال على: ما العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومستوى القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية غير التوافقية ومجال الموت والقدر، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية غير التوافقية ومجال اللامعنى والخواء، وأظهرت أيضاً أنه يوجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية غير التوافقية والقلق الوجودي بوجه عام، أي بمعنى أنه كلما ارتفع تقدير القلق الوجودي لدى زوجة الأسير كلما لجأت إلى الأساليب غير التوافقية للتعامل مع الضغوط النفسية.

تُعد هذه النتيجة منطقية لأن القلق الوجودي ينتج عن شعور الفرد بأن هناك خطر ما يهدد حياته ووجوده، لذلك عندما تشعر زوجة الأسير بالإحباط وعدم قدرتها على التعامل مع الحدث الضاغط، وإدراكها أن قضية زوجها قد تكون غير قابلة للحل في المستقبل القريب فيرتفع لديها الشعور بالوحدة والعزلة والخواء، بناء على ذلك فهي تلجأ إلى الاستراتيجيات غير التوافقية كتأنيب الذات والتشتت الذاتي حيث تقوم بإشغال وقتها بأعمال أخرى كي تشتت تفكيرها عن الحدث الضاغط (دوايشة، 2017).

سابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال السابع:

نصّ هذا السؤال على: هل تؤثر متغيرات مكان السكن، وعمر الزوجة الحالي، وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج، وقيمة الدخل الشهري بالشيكل، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي للزوجة، ومدة الزواج قبل الاعتقال، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج، والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر في الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

أظهرت نتائج الدراسة أن جميع متغيرات الدراسة المستقلة والمتمثلة بمكان السكن، وعمر الزوجة الحالي، وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج، وقيمة الدخل الشهري بالشيكل، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي للزوجة، ومدة الزواج قبل الاعتقال، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج، والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر، لم تؤثر في تقدير الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والقلق الوجودي ومجالاته، ويُعزى عدم تأثير متغير مكان السكن إلى اختفاء الحواجز الاجتماعية بين المخيمات والمدن والقرى الفلسطينية، حيث أنه من الصعب الحديث عن وجود طبقات في المجتمعات الفلسطينية، فالكل متساوٍ أمام عنجهية الاحتلال فمارسات وانتهاكات الاحتلال من قمع وتشريد وهدم بيوت وضرب، ولا سيما التعرض لعمليات الاعتقال التعسفي، إذ لا يوجد بيت إلا وقد تعرض أحد أفراده للأسر فعمليات الاعتقال طالت جميع أبناء الشعب الفلسطيني سواء أكان في قرية أو مخيم أو مدينة (البرغوثي، 2009; السعدي، 2016).

ويعزى عدم تأثير متغيري عمر الزوجة الحالي وعمر الزوجة عند اعتقال الزوج إلى الواقع الذي تعيشه المرأة والزوجة الفلسطينية، فهي تعيش في واقع مليء بالضغوطات، وتعيش في مجتمع يخضع لسيطرة الاحتلال الصهيوني وانتهاكاته للإنسانية منذ نعومة أظافرها، فالفتاة الفلسطينية شهدت التشريد والأسر والقتل والهدم وفرض الحصار ومنع التجوال الذي أصاب جميع مناحي الحياة، لذلك ليس غريباً على زوجة الأسير ظروف اعتقال زوجها، وهذا يكشف مدى قدرة زوجة الأسير على مواجهة مظاهر القلق والضغوطات في جميع مراحل حياتها وباختلاف المرحلة العمرية التي تعيش بها (السعدي، 2016).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من لافي (2005) وأبو بكر (2018)، حيث بينت نتيجة الدراسة أنه لا يوجد فروق في مستوى الضغوط النفسية والحياتية يعود لمتغير عمر الزوجة.

يعود عدم تأثير متغير قيمة الدخل الشهري بالشيكول إلى أن العديد من زوجات الأسرى أصبح معدل الدخل الشهري لأسرتها أفضل مما كان عليه قبل أسر زوجها، وتم ملاحظة ذلك أثناء تطبيق الدراسة والحديث مع زوجات الأسرى، ويعود السبب في ذلك إلى أن غالبية الأزواج قبل تعرضهم للاعتقال كانوا في أيام فرض الحصار وظروف الانتفاضة السيئة حيث لم يتوفر عمل، بالإضافة إلى أن معدل الدخل الشهري لعائلة الأسير في الغالب متوسط.

وتتعارض هذه النتيجة مع نتيجة دراسة لافي (2005)، إلى وجود فروق لمستوى الضغوطات النفسية تعزى إلى المستوى الاقتصادي، وبينت نتائج دراسة أبو بكر (2018) أنه يوجد فروق ذات دلالة تبعاً لمتغير الدخل الشهري للأسرة على بعدي المساندة الوجدانية والمعرفية.

تعزو الباحثة عدم تأثير متغير عدد الأبناء إلى أن زوجات الأسرى بشكل عام هن اللواتي يتحملن المسؤولية في جميع النواحي الاجتماعية والاقتصادية والصحية والتربوية سواء إذا كان لديها أبناء أم لا، فهي تسعى لإشباع حاجات أبنائها (السعدي، 2016)، كما أن زوجات الأسرى في الدراسة الحالية لا يمكن لأسرتها أو أسرة زوجها من تركها أن تعيش بمفردها، فمنها من تقيم في بيت والديها ومنها من تقيم قريبة من أهل زوجها الذين يدعمونها ويقدمون لها المساعدة.

وتتوافق نتيجة الدراسة مع دراسة لافي (2005)، حيث أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق في مستوى الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى تعزى لمتغير عدد الأبناء. بينما تتعارض هذه النتيجة مع دراسة أبو غبوش والجندي (2017)، حيث كشفت عن وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة تعزى لمتغير عدد الأطفال لصالح عدد الأطفال الأكثر في الأسرة.

تعزو الباحثة عدم تأثير المستوى التعليمي إلى كون المجتمع الفلسطيني مجتمع متعلم، ولكون معظم زوجات الأسرى في الدراسة الحالية يتمتعن بالتعليم العالي، حيث أنهين التعليم الجامعي، فعندما تكون زوجة الأسير متعلمة ولديها مستوى عالٍ من المعرفة والعلم والوعي، فهذا بالتأكيد سيؤثر على طريقة إدراكها للأمور وكيفية تفكيرها وسلوكها تجاه الأحداث، فهي تعلم وتدرك كيف تقوم بتربية الأبناء، وكيف تقوم بملء وقت فراغها وكيفية مواجهة الصعوبات التي تواجهها، وكيف تحصل على الدعم الذي يقويها (عابد، 2008)، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة لافي (2005) حيث بينت أنه يوجد فروق في مستوى الضغوطات النفسية تعزى إلى مستوى التعليم.

يعود عدم تأثير متغير مدة الزواج قبل الاعتقال في الدراسة إلى مدى ارتباط وقوة العلاقة بين الزوج وزوجته، حيث لا تُنظر إلى عدد سنوات الزواج بينهما قبل الاعتقال، إلا أنه يُنظر إلى وقوع الزوج في الأسر على أنه مُصاب جَلل وبغض النظر عن مدة الزواج، لذا فإن فقد الزوج والأب والسند يترك فراغاً داخلياً لدى زوجة الأسير (نجم، 2010)، ففي الدراسة الحالية كانت مدة الزواج لدى زوجات الأسرى متقاربة.

تعزو الباحثة نتيجة عدم تأثير متغيري المدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر، ومدة الحكم الصادر بحق الزوج إلى كون أن عملية الأسر طالت أغلب أبناء الشعب الفلسطيني، فلا يوجد بيت إلا وقد تم أسر أحد أفراده، لهذا تعد قضية الأسر حدث ضاغط وقلق لجميع زوجات الأسرى بغض النظر عن مدة الحكم والمدة الفعلية التي قضاها الزوج في الأسر، وهذا يثبت أن زوجات الأسرى لديهن قدرة على التحكم في المواقف الضاغطة سواء أكان ذلك في مواجهة تلك المشكلات والصمود في وجه الاحتلال الصهيوني، ولديها إيمان بالله عزوجل بأن يتم الإفراج عن زوجها، بناء على ذلك تعد قضية الأسرى قضية وطنية تتلقى الدعم من كافة مستوياته سواء أكانت

المحلية أو العالمية مما أدى ذلك إلى التخفيف من الضغوطات النفسية لدى زوجة الأسير (السعدي، 2016؛ الشوابكة، 2017).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، فإن هناك العديد من التوصيات منها:

- 1- إجراء المزيد من الدراسات على فئة زوجات الأسر وخاصة ما يتعلق بالجوانب النفسية.
- 2- إجراء لقاءات إرشادية لزوجات الأسرى خاصة في بداية اعتقال الزوج حتى تتمكن من مواجهة الظروف الجديدة.
- 3- القيام بإجراء دراسات على فئة أزواج الأسيرات، سواء كانت تضمن موضوع الدراسة الحالية أو موضوعات أخرى نفسية.

المقترحات:

تقترح الباحثة إجراء العديد من الدراسات المنبثقة عن هذه الدراسة ومنها:

- 1- أثر برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الوجودية في خفض القلق الوجودي لدى زوجات الأسرى.
- 2- دراسة مفهوم القلق الوجودي على فئات أخرى كزوجة الشهيد.
- 3- إجراء دراسة حالة لعينة من زوجات الأسرى.

قائمة المراجع والمصادر

المراجع العربية

- أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد. (2015). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي (ط.3). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو أسعد، أحمد والغريز، أحمد. (2009). التعامل مع الضغوط النفسية (ط.1). عمان: دار الشروق.
- أبو بكر، إياد فايز فارس. (2018). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين. رسالة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 7(22)، 173-191.
- أبو بكر، فادي قدري. (2016). عائلات الأسرى الفلسطينيين ومواجهة السياسات الحيوية الإسرائيلية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بيرزيت، فلسطين.
- أبو سبيتان، نرمين. (2014). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. المكتبة المركزية، الجامعة الإسلامية، 212.
- أبو غالي، عطاف. (2014). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى حالات البتر في محافظات غزة. مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، 14 (2).
- أبو غبوش، مرفت والجندي، نبيل. (2017). درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 25(2)، 157-149.

- أبو القمصان، رانيا ومحمد، حسين. (2017). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية. غزة.
- أبو كويك، باسم علي و عسلي، محمد إبراهيم. (2018). *القلق الوجودي وعلاقته بفقدان الاستمتاع بالحياة لدى طلبة كلية التربية في جامعة الأزهر*. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. (2)7.
- الإمارة، سعد شريف مجدي. (2001). *أساليب التعامل مع الضغوط*. مجلة النبأ، (55). Retrieved September 2, 2019 from <https://annabaa.org/pastnba/index.htm>
- بارود، نعيم. (2014). *تعذيب الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي*. أعمال المؤتمر الدولي لنصرة الأقصى، الجامعة الإسلامية، غزة.
- البرغوثي، سمر جودت. (2009). *سمات النخبة السياسية الفلسطينية قبل وبعد قيام السلطة الفلسطينية (ط.1)*. بيروت: مركز الزيتونة للدراسات والاستشارات.
- البسطامي، سلام. (2013). *مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى آباء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- بعلوشة، اخلاص. (2007). *زوجات الأسرى تعاضمت مسؤوليتهن في ظل شعورهن بالغبية*. مركز الأسرى للدراسات. Retrieved September 23, 2019, from <http://alasila.ps/ar//index.php?act=post&id=1496>
- بلان، كمال يوسف. (2015). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي (ط 1)*. عمان: دار الإعمار العلمي.
- ثابت، إيمان محمد بركة. (2016). *الشعور بالقلق الوجودي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة بجامعة الأقصى وعلاقته بالإبداع*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر، غزة.

- جبر، عدنان و منشد، حسام. (2013). *التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين*. رسالة ماجستير منشورة. مجلة الباحث، جامعة كربلاء، 478-434.
- الجرجاوي، زياد علي والهمص، عبد الفتاح. (2013). *مفهوم الذات للأسير الفلسطيني المحرر وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية*، المؤتمر الدولي الرابع، الجامعة الإسلامية، غزة.
- جعدان، ايمان و السندي، ناز و عبد الحميد شيماء. (2013). *أثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الاحساس بالمعنى الوجودي للحياة لدى طالبات الجامعة*. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، (12).
- الخطاب، أمينة. (2018). *المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي*. مجلة الرأي. Retrieved April 3, 2019, from <http://alrai.com/article/10463585>
- الخزرجي، سناء صاحب. (2010). *الإبداع الفني وعلاقته بالقلق الوجودي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة*. مجلة كلية التربية، 4 (2).
- الخفاجي رائد ادريس والعتابي، عبدالله مجيد. (2015). *الوسائل الإحصائية في البحوث التربوية والنفسية (ط1)*. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- داوود، راضية. (2012). *الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة فرحات عباس. سطيف.
- الدراجي، حسن علي سيد. (2007). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي ونوع التأهيل وأنماط يونك للشخصية لدى معلمي المدارس الابتدائية*. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، جامعة بغداد، 244ص.
- الدليمي، عصام حسن و صالح، علي عبد الرحيم. (2014). *البحث العلمي أسسه ومناهجه (ط1)*. عمان: دار رضوان للنشر والتوزيع.

- دوابشة، عز الدين أحمد. (2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحترزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الاسرائيلي. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس المفتوحة.
- دياب، مروان عبدالله. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين. رسالة ماجستير غير منشورة. المكتبة المركزية، الجامعة الإسلامية، غزة، 220ص.
- الزغول، عماد عبد الرحيم. (2010). نظريات التعلم (ط 1). عمان: دار الشروق.
- ذوقان، عرفات. (2010). المشكلات الاجتماعية والنفسية لزوجات الأسرى الفلسطينيين وتصور لبرنامج مقترح لمواجهتها من منظور العلاج الأسري في خدمة الفرد. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس المفتوحة، نابلس، فلسطين.
- رديف، سيف و عبيد، سالم. (2019). الرضا عن الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي لدى كبار السن. مركز البحوث النفسية، 30 (2).
- زهاني، أسماء. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمات الطور المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد خيضر.
- السعدي، رحاب. (2016). معنى الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين. عمادة البحث العلمي، جامعة الاستقلال، 1(2)، جنين، فلسطين.
- سلمان، خديجة وعلي، وحيدة. (2012). القلق الوجودي وعلاقته بالانفعال لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، 9 (2)، 216-231.
- شاهين، إيمان فوزي. (2002). القلق الوجودي: نحو نموذج شامل للقلق. مجلة كلية التربية، عين شمس، 26 (4).

- الشريف، ميسون. (2006). حاجات زوجات الأسرى والمعتقلين النفسية الاجتماعية في محافظة الخليل من وجهة نظرهن. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس المفتوحة.
- الشوابكة، سامية محمد. (2017). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام العالية في محافظة رام الله والبيرة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة القدس المفتوحة.
- شويطر، خيرة. (2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة وهران، (30).
- الصفدي، رولا. (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر، غزة.
- الضريبي، عبدالله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 26 (4).
- عابد، وفاء جميل. (2008). الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد حميد، خالد. (2013). الوحدة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى الأسرى المحررين-صفقة وفاء الأحرار. رسالة ماجستير غير منشورة. المكتبة المركزية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الغني، جمال محمد سعيد. (1996). الخوف عند الوجودية والنصرانية (ط.2). مكتبة زهراء الشرق. شارع محمد فريد.
- عبيد، ماجدة. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية (ط.1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

- عثمان، فاروق. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية* (ط.1). مصر: دار الفكر العربي.
- علي، علي. (2005). *المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية* (ط.1). مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- علي، ناصر خالد. (2012). *سياسة الاعتقال الإسرائيلية وانعكاساتها الاجتماعية والاقتصادية على أسر المعتقلين الفلسطينيين*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.
- عواريب، صفية. (2015). *أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة في العمل*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح.
- قدور بن عباد، هوارية. (2014). *المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات*. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة وهران.
- قراقع، عيسى. (2001). *الأسرى الفلسطينيون في السجون الإسرائيلية بعد اوسلو 1993-1999*. معهد الدراسات الدولية.
- الكعبي، سهام مطشر. (2012). *أزمة منتصف العمر وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى منتسبي الجامعة*. مجلة آداب المستنصرية، جامعة بغداد، (60)، 165-218.
- لافي، باسم عطية. (2005). *الضغوطات النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات*. قاعدة المنظومة للرسائل الجامعية، الجامعة الإسلامية، 1-161.
- ماري. (2015). *زوجات الأسرى الفلسطينيين "ثنائية الاضطهاد المركب" واقع وحلول*. Retrieved January 5, 2019, from <https://www.wihdaparty.com>
- ماكوري، جون. (1982). *الوجودية* (ترجمة امام عبد الفتاح امام). الكويت.
- المحروق، رانيا مهدي. (2016). *مصادر قلق المستقبل لدى المطلقات من المعلمات في مراحل التعليم العام وأثره على تأكيد الذات*. جامعة المنوفية، 165ص. Retrieved from

[http://srv4.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?f
n=PublicDrawThesis&BibID=12335737](http://srv4.eulc.edu.eg/eulc_v5/Libraries/Thesis/BrowseThesisPages.aspx?f
n=PublicDrawThesis&BibID=12335737)

- مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوسيط (ط.4). القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- محيسن، عون و الهلول، إسماعيل. (2013). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 27 (11).
- مغامس، منتظر عبدالله. (2017). أثر أسلوب القصد المعاكس في خفض القلق الوجودي لدى عينة من المسنين المقيمين في دور الدولة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، (33)، 798-784.
- المنصوري، أبو بكر. (2014). إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشية. مجلة الساتل، جامعة مصراتة، 8(11).
- النابلسي، محمد راتب. (2017). تفسير النابلسي. الأردن: مؤسسة الفرسان للنشر.
- نادي الأسير. (2009). أساليب وحشية لتعذيب الأسرى في سجون الاحتلال Retrieved May 10, 2019, from <http://www.maannews.net/Content.aspx?id=172431>
- نجم، أمل. (2010). السمات المميزة لشخصية زوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- نصر الدين، عريس. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد.
- الهنداوي، محمد حامد. (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

- هيئة شؤون الأسرى والمحررين. (2018). التقرير السنوي لهيئة شؤون الأسرى والمحررين.
- وزارة شؤون الأسرى والمحررين. (2018). الأسرى والمعتقلون أرقام وإحصائيات .

Retrieved from <http://mod.gov.ps/>

- وكالة الأنباء الفلسطينية وفا. (2019). أسرى محكومون بالمؤبدات في السجون الإسرائيلية

من محافظة طولكرم . Retrieved from

http://www.wafainfo.ps/ar_page.aspx?id=17994

- يوسف، جمعة السيد. 2007. إدارة الضغوط. مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية. القاهرة.

- يوسف، حدة. (2016). الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

المراجع الإنجليزية

- Baarsen, berna. (2002). Theories on Coping With Loss: *The Impact of Social Support and Self-Esteem on Adjustment to Emotional and Social Loneliness Following a Partner's Death in Later Life*. *Journal of Gerontology: social science*, 57b (1.s33-s42).
- Berman, Steven, Costa, Natali, Dehon, Christopher & Weems, Carl. (2004). **Paul Tillich's theory of existential anxiety: a preliminary conceptual and empirical examination**. University of New Orleans, 4(17), 383-399.

- Boundless Psychology. (2019). **Coping with and Managing Stress**. Retrieved from <https://courses.lumenlearning.com/boundless-psychology/chapter/coping-with-and-managing-stress>
- Chamberlain, K. and Zika, SH. (1992). *On the relation between meaning in life and psychological well-being (On line)*. **British journal of Psychology**, 1(83), 133-145. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x#accessDenialLayout>
- Cuncic, A. (2018). **Coping With Existential Anxiety**. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/coping-with-existential-anxiety-4163485>.
- Dawani, Sama, Derluyn, Ilse, Loots, Gerrit, Saed, Mohammed & Shehadeh, Amer. (2016). **Imprisoned Husbands: Palestinian Wives and Experiences of Difficulties (online)**. *Us National library medicine*, (1) 52, 25-118. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26602773>.
- Dekel, R. (2007). **Posttraumatic distress and growth among wives of prisoners of war**. US; Educational publishing foundation. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1037/0002-9432.77.3.419>
- Derluyn, ilse, Loots, Gerrit, Shehadeh, Amer & Vanderfaeillie, Johan. (2016). **The Impact of Men's Detention on the Psychological Wellbeing of Palestinian Women**. *Mental Health in Family Medicine* , 12 ,200-204.

- Experiences of Difficulties (online). **US National library medicine**, (1) 52, 25-118. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26602773>
- Hall, L. and Simmons, W. (1973). **The POW wife: A psychiatric appraisal**. American psychological Association, 29(5), 690-694. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1974-09276-001>
- Mcleod, S. (2015). **Stress Management**. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/stress-management.html>.
- Rahnfeld, M. (2013). **Social Support at work**. Retrieved from https://oshwiki.eu/wiki/Social_Support_at_Work.
- Reeves, Jane and Heptinstall, Tina. (2011). **The ones left behind: the experiences of young mothers with partners in prison**. Ten Alps Publishing, 84(8). Retrieved from <https://go.gale.com/ps/anonymou?id=GALE%7CA263250628&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14622815&p=AONE&sw=w>
- Sharif ,Nasim and Yousefef, Alireza. (2010). **Personal Well-being and Stress Symptoms in Wives of Iranian Martyrs, Prisoners of wars and Disabled Veterans**. *iran j psychiatry*, 5, 28-3.

الملاحق

الملحق (1)

أسماء المحكمين

مكان العمل	اسم المحكم	
جامعة القدس المفتوحة	أ.د. حسني عوض	.1
جامعة القدس المفتوحة	د. محمد شاهين	.2
جامعة بيت لحم	د. محمود عبيد	.3
جامعة الخليل	د. إبراهيم مصري	.4
جامعة النجاح الوطنية	د. فاخر الخليلي	.5
جامعة النجاح الوطنية	د. أشرف الصايغ	.6
جامعة النجاح الوطنية	د. فلسطين نزال	.7

الملحق (2)

البيانات الشخصية

المعلومات الشخصية:

يرجى وضع دائرة حول الخيار الذي يناسبك:

مكان السكن: 1. مخيم 2. قرية 3. مدينة

العمر الحالي للزوجة: 1. أقل من (20 سنة) 2. من (20-30) سنة 3. (31) سنة فما فوق.

عمر الزوجة عند اعتقال الزوج: 1. أقل من (20 سنة) 2. من (20-30) سنة 3. (31) سنة فما فوق

معدل الدخل الشهري بالشيكل: 1. أقل من 1500 2. من 1500-2500 3. أكثر من 2500

عدد الأبناء: 1. لا يوجد أبناء. 2. من (1-3) أبناء. 3. من (4 أبناء) فما فوق.

الدرجة العلمية للزوجة: 1. ثانوية عامة فأقل 2. دبلوم و بكالوريوس 3. دراسات عليا

مدة الزواج قبل اعتقال الزوج: 1. أقل من (5 سنوات). 2. من (5-10) سنوات.

3. أكثر من (10 سنوات).

مدة الحكم الصادر بحق الزوج: 1. أقل من (5 سنوات). 2. من (5-10) سنوات.

3. أكثر من (10 سنوات).

المدة الفعلية التي قضاها الزوج في الاعتقال: 1. أقل من (5 سنوات).

2. من (5-10) سنوات. 3. أكثر من (10 سنوات).

الملحق (3)

مقياس الدعم الاجتماعي

الرقم	الفقرة	تنطبق دائماً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيراً	لا تنطبق إطلاقاً
1.	أجد أن هناك من يستمع إلى همومي ويساعدني على الشعور بالراحة النفسية.					
2.	أجد من يسأل عني وعن ظروفي ويشعروني بقيمي.					
3.	يشاركوني الناس همومي ويعملون على مساعدتي.					
4.	أجد من يساعدني عند حاجتي للمال.					
5.	يوفر لي أهل زوجي احتياجاتي.					
6.	أجد من يخفف عني همومي وأحزاني.					
7.	المساعدات التي توفرها لنا هيئة شؤون الأسرى والمحربين غير كافية لاحتياجات البيت.					
8.	عندما أشعر بالضيق أجد من أتحدث إليه بدون حرج.					
9.	أشعر بالوحدة وكأنني لا أعرف أحداً.					
10.	أرى أنني بحاجة للمساعدة من قبل الآخرين.					
11.	يحترمني مجتمعي ويقدرني.					
12.	عندما أحتاج للمساعدة لا أجد من يساعدني.					
13.	المساعدات المالية التي أتلقاها لا تفي باحتياجات المنزل.					
14.	أعتقد أن مستوانا الاقتصادي الآن أفضل مما كان عليه قبل أسر زوجي.					
15.	مشاركة أقرائي يخفف عني الضيق والألم.					
16.	الاهتمام من قبل مؤسسات رعاية الأسر يخفف ألمي.					
17.	يقدرني المجتمع لأنني زوجة أسير.					
18.	المساعدات التي أتلقاها من المؤسسات تغنيني عن طلب المساعدة من أقرب الناس إلي.					
19.	أشعر بعدم اهتمام المجتمع بي.					
20.	عندما تواجهني مشكلة لا أتردد في طلب المساعدة ممن حولي.					
21.	لا أجد من يخفف عني همومي.					
22.	أشعر بعدم قدرتي على توفير احتياجات المنزل مثلما كان يوفرها زوجي.					
23.	يعاملني أهل زوجي كأنني ابنتهم.					
24.	أنا راضية عما أتلقاه من مساعدات.					

لا تنطبق إطلاقاً	لا تنطبق كثيراً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق دائماً	الفقرة	الرقم
					يقدرني الناس أكثر بعد أسر زوجي.	25.
					يحاول المحيطون بي مساعدتي على تحمل أعباء الحياة.	26.
					أعتقد أن أسرة زوجي تحاول توفير جو من الهدوء والراحة لي.	27.
					تزووني صديقاتي بين فترة وأخرى للاطمئنان علي.	28.

الملحق (4)

مقياس استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	لا أفعل ذلك	أفعل ذلك نادراً	أفعل ذلك أحياناً	أفعل ذلك كثيراً
	في حال تعرضي لموقف يشعرني بالضغط فأني:				
1.	أحاول الانشغال عن الأمر بالعمل.				
2.	أركز جهودي من أجل اتخاذ إجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له.				
3.	أركز جهودي على معالجة المشكلة وأؤجل بعض الأعمال.				
4.	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر.				
5.	أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف.				
6.	أرفض تصديق ما حدث.				
7.	أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى لو أدى ذلك إلى إهمال بعض الأمور الأخرى.				
8.	أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر إيجابية.				
9.	أضع خطة لما ينبغي عمله.				
10.	أسعى للتواصل مع شخص مقرب لفهم ما حصل.				
11.	أتخلى عن التعامل مع الموقف.				
12.	أبحث عن جانب إيجابي فيما حدث.				
13.	أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي علي عمله.				
14.	أفكر ملياً فيما ينبغي اتخاذه من خطوات.				
15.	أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكاً.				

الملحق (5)

مقياس القلق الوجودي

أعراض بشدة	أعراض	أوافق	أوافق بشدة	العبارة	الرقم
				أشعر أن لا قيمة لما فعل ما دام الموت نهايتنا المحتممة.	1.
				يقلقني ما بعد الموت.	2.
				أشعر بالعزلة حتى وأنا وسط الناس.	3.
				أشعر أن أغلب سنوات عمري ستضيع هباء.	4.
				أشعر بالضياح.	5.
				أشعر بتأنيب الضمير.	6.
				أعتقد أن العالم الذي نعيش فيه لا معنى له.	7.
				انظر للحياة نظرة متشائمة.	8.
				تعقدت من الحياة إلى الحد الذي لا أستطيع فهم ما يدور حولي.	9.
				أشعر أن الأمور لن تنتهي على خير.	10.
				أشعر بالارتباك لعدم فهم نفسي.	11.
				أشعر أن حياتي خاوية.	12.
				أتوقع أن يصيبني سوء الحظ مستقبلاً.	13.
				أخشى أن لا أتمكن من تحقيق أهدافي في الحياة.	14.
				أفتقد القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة الخاصة بحياتي.	15.
				أعيش حالة من الصراع بين رغباتي الشخصية والضوابط الأخلاقية.	16.
				رغم كل ما أفعله أشعر أن حياتي غير مثمرة.	17.
				بعض ما أفكر فيه مثير للخجل والإحراج.	18.
				أشعر بالذنب لتقصيري تجاه من أتحمل مسؤولياتهم.	19.
				أشعر أن غموض المستقبل يجعل من الصعب رسم أية خطة للحياة.	20.
				أشعر أن فرص السعادة تتضاءل في القادم من الأيام.	21.
				رفقة الآخرين تسبب لي عدم الارتياح.	22.
				يصعب علي التوفيق بين سلوكي الفعلي وبين المعايير الدينية.	23.

أعراض بشدة	أعراض	أوافق	أوافق بشدة	العبارة	الرقم
				أعتقد أن العالم المعاصر تسيطر عليه القيم المادية بدلاً من القيم الإنسانية.	.24
				أعتقد إن ضغوط الحياة ستزداد مستقبلاً.	.25
				أخشى من الإصابة بعاهة بدنية أو مرض مزمن.	.26
				أشعر أن هذه الحياة ليست بالمستوى الذي يستحق أن يعيشه الإنسان.	.27
				أشعر بالأسى لعدم قدرتي على مشاركة الآخرين أفراحهم وأتراحهم.	.28
				أشعر باليأس من التفكير بالمستقبل.	.29

An - Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**The Level of Social Support and Psychological
Stressors Management Coping and Their relationship
with the Existential Anxiety Among the Wives of
Palestinian Prisoners**

By

Hadeel Mohammed Albleidi

Supervisor

Dr. Filasteen Nazzal

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological and Educational Counseling,
Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University,
Nablus -Palestine.**

2020

The Level of Social Support and Psychological Stressors Management Coping and Their relationship with the Existential Anxiety Among the Wives of Palestinian Prisoners

By

Hadeel Mohammed Albleidi

Supervisor

Dr. Filasteen Nazzal

Abstract

The purpose of this study is to investigate the correlation relationships among social support and the strategies that deal with psychological stress and existential anxiety. The study aims to discuss the level of social support and the common psychological stressors of the wives of prisoners in Tulkarm. To achieve an *objective result*, the study adopts a number of demographic variables such as; Place of residence, current age of wife, age of wife at husband's arrest, average monthly income (shekels), number of children, educational level of the wife, duration of marriage before husband's arrest, duration of *the sentence*, husband's actual length of arrest.

The study society consisted of all wives of prisoner in tulkarm governorate, The sample size was (63) wives of prisoners, For this study, social support scales, stress management strategies, and existential anxiety were distributed, and all measures were calculated and maintained.

The aim results of the study are; the high level of social support among the wives of prisoners in addition to this the study result also showed the prevalence of problem-centered strategies and the strategies centered on the emotion of the wives of prisoners Compared to non-consensual strategies. Moreover, the level of existential concern for the

areas of death, destiny, loneliness, isolation, meaninglessness and emptiness was moderately appreciated and the decreased in the field of guilt and conviction.

The results also showed that there is a statistically significant direct correlation between social support and dealing with psychological stresses centered on the problem. In addition to this there is a positive correlation between social support and stress-centered emotion. However, there is a negative correlation between social support and dealing with non-harmonic pressures strategy, *It also indicates* a statistically significant correlation between non-harmonic strategy and existential anxiety in general.

The results showed no statistically significant correlation between social support and all areas of existential anxiety. The result shows that all the variables are independent all did not affect the level of social support and the psychological stress of existential anxiety correlation at the level of significance ($0.05 = \alpha$).

The study has come up with several recommendations, such as Highlighting and attention to the category of prisoners' wives and providing support in all areas, As well as paying attention to the families of prisoners through visits to the homes of prisoners' families on an ongoing basis, In addition to a focusing on the Psychological aspect for the prisoners' wives.

Key words: social support, strategies for dealing with stress, Existential anxiety, and prisoners' wives.

