

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

### لدى عينة من الآباء الفلسطينيين

أ. أنور علي البرعاوي

كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي

الجامعة الإسلامية - غزة - فلسطين

**ملخص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم الآثار النفسية المترتبة عن الحصار، والكشف عن أهم أساليب التكيف النفسي مع الأزمات، والكشف عن علاقة الآثار النفسية المترتبة عن الحصار وبعض العوامل النفسية والمتمثلة بأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات، والنظرة إلى المستقبل لدى الآباء الفلسطينيين. وقد أعد الباحث ثلاث أدوات لأغراض الدراسة وهي الآثار النفسية للحصار، وأساليب التكيف مع الأزمات، والنظرة إلى المستقبل، وقام بتطبيقها على عينة من الآباء الفلسطينيين من فئات عمرية مختلفة تتراوح ما بين 25-55 سنة، وباستخدام برنامج التحليل الإحصائي Spss، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

بلغ متوسط الآثار النفسية للحصار في معدله الكلي (1.73) والوزن النسبي (57.6) واحتلت الآثار الاقتصادية المرتبة الأولى من حيث التأثير على الفلسطينيين بمتوسط حسابي (1.84) وبلغ الوزن النسبي (61.3) وتليها الآثار الاجتماعية بمتوسط حسابي (1.74) ووزن نسبي (58)، وأخيراً الآثار النفسية بمتوسط حسابي (1.58) ووزن نسبي (52.3)، كما أظهرت النتائج أن الفلسطينيين يعتمدون أساليب التكيف الإقداامية المعرفية والسلوكية بمتوسط حسابي (2.47) ووزن نسبي (82.3) في حين بلغ المتوسط الحسابي لأساليب التكيف الإحجامية المعرفية (1.79) والوزن النسبي (58)، وأما أساليب التكيف الإحجامية السلوكية فالمتوسط الحسابي بلغ (1.67) والوزن النسبي (55.6). وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الآثار النفسية للحصار وأساليب التكيف مع الأزمات بواقع (0.205) في حين ظهرت علاقة عكسية بين الآثار النفسية للحصار والنظرة إلى المستقبل بواقع (0.153).

### **A study for some Psychological Factors Connected with the Siege on Gaza viewed by Palestian fathers**

**Abstract:** The aim of this study was to identify the psychological effect (impact) of siege, explore the adaptation mechanisms with crisis, explore the relationship of psychological effect of siege, and looking to the future among Palestinian fathers. The researcher prepared three questionnaires to measure psychological impact of siege, adaptation mechanisms with crisis, and looking to the future. Sample consisted of (426) fathers with age 25 – 55 years old in Gaza.

Relative mass for total psychological impact was (57.6), while the dimension rank as follows: Economic impact (61.3), social impact (58%), and finally psychological impact (52.3). Study showed that Palestinian fathers use relative mass on behavioral and cognitive approach adaptation mechanisms

with relative mass (82.3), cognitive avoidance adaptation mechanisms with relative mass (58.6), and behavioral avoidance adaptations mechanisms with relative mass (55.6).

Result also showed weak correlation relationship between psychological impact dimension and adaptation mechanisms with crisis.

Finally study showed relationship between psychological impact of siege and looking to future.

#### المقدمة:

يعيش الشعب الفلسطيني ظروفاً قاهرة، تهدد كيانه النفسي ونسجه الاجتماعي؛ نتيجة ممارسات الاحتلال الإسرائيلي الذي يمارس سياسة العنف المتمثل في القتل، وهدم البيوت، والإرهاب بكل أشكاله، والذي يعتبر الحصار من أخطر وأشدّ حلقاته، حيث يحرم الفلسطينيين من أبسط الحاجات الإنسانية الأولية كالمأكل، والعلاج، والتنقل والسفر، والتعليم، والوقود وغيرها.

وقد عرفت المنظمة العربية للدفاع الاجتماعي ضد الجريمة جرائم العنف بأنها "الجرائم التي يصاحبها استعمال غير قانوني لوسائل القسر المادي أو البدني في الإضرار بشخص أو شيء أو ابتغاء غايات شخصية أو اجتماعية أو سياسية ومن أمثلتها: القتل والاعتصاب والخطف والسطو المسلح وقطع الطريق وهتك العرض بالقوة أو التهديد والسرقة والتخريب والاعتقال وغيرها" (عبد المحمود، 2003:22)، ومن المعروف في التراث النفسي أن العنف والحصار له تداعياته الخطيرة على الإنسان؛ كونه ينال من صحته النفسية والجسمية والفكرية، ونظرته للمستقبل، وتكيفه الشخصي والاجتماعي، فضلاً عن تدمير الحياة الاقتصادية والاجتماعية.

ويؤكد (المركز الفلسطيني للإرشاد، 2003) أن التجويع والحصار له آثار مدمرة على الشخصية الفلسطينية، فهو لا يهدف إلى التجويع فحسب بل يعمل على تطويع الشعب الفلسطيني، وتحويله إلى شعب دوني في قدراته الذهنية والعقلية؛ الأمر الذي ينعكس على الشخصية على نحو خطير متمثلاً في خلق طبيعة شخصية حادة وغير متكيفة للفرد، ونمط من عدم الثبات النفسي، وسوماتياً نتيجة احتقان المشاعر والأفكار، وإعاقة قدرة الفرد على التفكير، واختزال الفكر على الحياة الآنية والحفاظ على البقاء، وهذا يبين أن سقف التفكير لدى الفرد المعزول يصبح محدوداً، وقدرته على التحليل والإبداع، وكل ما يتعلق بالعمليات الذهنية العليا يصبح ضحلاً ضئيلاً، حيث يكون الفرد في حالة من التشوش العام فلا يستطيع التمييز بين المهم والضروري وغير المهم، ويعاني من اضطرابات سوماتية، وكوابيس ليلية واضطرابات النوم والقلق المزمن والتهيج والاستنفار المستمرين، والعنف والمشاجرات الكلامية والجسدية المبالغ فيها وردود فعل صاخبة عاطفية ونفسية، وسلوكيات اندفاعية كالاعتداء على الأطفال بالضرب،

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

واستعمال الألفاظ النابية وغيرها. كما لوحظ لجوء قطاعات كبيرة من الشعب الفلسطيني إلى إتباع طقوس دينية واجتماعية بشكل مبالغ فيه (مثل اقتصار الخروج من البيت على المناسبات الحزينة أو عدم الاهتمام بالتنفيس والتفريغ النفسي والجسدي، والجلوس لساعات أمام التلفاز لسماع الأخبار).

ومن ناحية أخرى يعيش الشعب الفلسطيني وضعا اقتصاديا صعبا ، فهناك صعوبة قصوى في الحراك التجاري وتثقل البضائع، وانهيار في مجمل الحياة الاقتصادية ، فضلا عن معاناة الموظفين الفلسطينيين من قطع الراتب الذي يعتبر المصدر الوحيد لحياتهم ، مما جعل الحياة تضيق ؛ لما للمال من آثار نفسية على الفرد ، كما تشير دراسة ( Kessle, 1995: 69- 75 ) أن فقدان الراتب أو الأجر يؤدي إلى تدهور الوضع المادي للفرد والذي يؤثر على حياته النفسية والجسمية. وفقدان الراتب بحد ذاته حدثا ضاغطا ، فضلا عن كونه يجعل الفرد أكثر إحساسا بالأحداث الضاغطة التي تواجه الفرد. ( الهالول ، 2007 : 1159).

وتبين الدراسات النفسية التي أجريت في الواقع الفلسطيني أن التجارب الصادمة والعنف يؤثر بشكل سلبي على الأداء العقلي للإنسان مثل فقدان التركيز واضطراب الذاكرة وضعف التحصيل الدراسي وغيرها. (عساف وشعث ، 2003 : 512). وقد توصل (عبد المعطي، 1989) إلى أن الأحداث المتصلة بالعمل والدخل والأسرة من أهم الأحداث المؤثرة في المرضى السيكوسوماتيين ، حيث كان مرضى القرحة أكثر تأثرا بأحداث العمل.

ونظراً لما للعنف والحصار من آثار مدمرة على الإنسان ، تناولته العديد من الدراسات النفسية في الواقع الفلسطيني، كدراسة الهالول (2007) ودراسة عساف وشعث (2002)، ودراسة سعادة وآخرون (2002) ، ودراسة الطو وعفانة (1994) وغيرها.

وتأتي الدراسة الحالية لتبين مدى تأثير الحصار على بعض العوامل النفسية المتمثلة في قدرة الفلسطينيين على التكيف النفسي والاجتماعي من ناحية ، وعلى نظرهم للمستقبل من ناحية ثانية؛ وذلك لأن آثار الحصار والظروف الضاغطة - تتوقف إلى حد بعيد - على طبيعة أساليب التكيف معها ، خاصة أن الناس يلجأون إلى أنماط سلوكية مختلفة للتكيف مع المواقف الضاغطة، فالبعض يستطيع استيعاب هذه المواقف والتعامل معها وتجاوز أزماتها ، والبعض الآخر ينهار أمامها ويفشل في تجاوز تحولات الحياة الضاغطة.

وقد تبين وجود أسلوبين للتكيف مع المواقف الضاغطة كما جاء في دراسة (محمد ، 1992). الناس أمام تحولات الحياة والظروف الضاغطة ، يلجأون عادة إلى أسلوبين تكيفيين وهما: الاستيعاب الإقدامي الإقتحامي في مقابل الاستيعاب الإحجامي التجنبي واللذين

## أ. أنور البرعاوي

يشيران إلى نوعين من الاستراتيجيات الاستيعابية التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة والأزمات ، وتشتمل كل استراتيجيه على جانبين: معرفي وسلوكي.

وبطبيعة الحال فإن الحياة تثبت أنه لا مفر من الظروف الصعبة والضاغطة التي يواجهها كل الناس، ولكن المهم كيف يتكيف الناس مع هذه الضغوط ، ويذكر سيد صبحي: أن المعنى يهرب مالفرد الذي لا يستطيع أن يتحمل المعاناة ولا يتمتع بالصبر ، فالحياة لا تسير على وتيرة واحدة ، بل لا بد وأن تواجهنا فيها المشكلات التي تحتاج إلى كثير من الشجاعة والثقة بالنفس، بحيث يصبح من الضروري على الإنسان أن يعايش المشكلات بانسراح الصدر الذي يمكن من الإحساس بالتغلب على المشكلات والشعور بالرضا. (صبحي ، 1994: 104).

وقد بينت دراسات عديدة كدراسة ماري (1999) ودراسة قوته وبونامكي (1993) أن لدى الإنسان الفلسطيني وخاصة المصاب القدرة على التغلب على ظروفه الصعبة ، وذلك لأن الانتفاضة قد ولدت آمالا للفلسطينيين ، مما دفعهم لتحمل التضحيات والضغوط والتكيف معها بإيجابية. (عساف ، والحو ، 2003: 199).

ونظراً لما للتكيف من أهمية قصوى على الحياة النفسية للأفراد ، فقد اهتمت به العديد من الدراسات في الساحة البحثية العربية والفلسطينية. كدراسة (مخلوف ، 2003) ودراسة (إبراهيم، 1994) ودراسة (محمد ، 1992).

وبطبيعة الحال فإن استمرار الظروف الضاغطة والحصار على الشعب الفلسطيني ، وفشل بعضهم في التكيف معها؛ ستؤثر على رؤيتهم للعالم وللحياة ، ومدى قيمتها وجودتها على اعتبار أن جودة الحياة والنظرة إلى المستقبل تعني كما يرى Good "درجة استمتاع الفرد بإمكانياته الهامة للحياة وإحساسه بأن للحياة معنى" (الشاعر، 2005: 9) وهذا يعني أن قيمة الحياة أو النظرة للمستقبل تعني أن الحياة مفهوم متعدد الأبعاد، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عنها ، واستمرار المواقف الضاغطة لن تغادر الإنسان إلا وقد تركت بصماتها على بدنه متمثلة بالأعراض السيكوسوماتية ، وهذه الأمراض تحدث في أجزاء البدن وتستثار بفعل الجهاز العصبي المركزي اللاإرادي كأمراض المعدة والشعب الهوائية والجلد والشرابين وكذلك الروماتزم الذي يسبب تلفا في العضلات ، ونوبات من الألم المستمر وغيرها. وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة قيمة الحياة والنظرة للمستقبل كدراسة (الشاعر، 2005) ودراسة (الهالول ، 1999) ودراسة (حيدر ، 1997).

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

ومن هنا تأتي ضرورة هذه المدرسة ؛ لتكشف عن علاقة الآثار النفسية للحصار بقدرة الآباء الفلسطينيين على التكيف النفسي والاجتماعي، ونظرتهم للمستقبل ، كما يتضح من مشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

يشكل الحصار الذي يفرضه الاحتلال الإسرائيلي على الفلسطينيين وثاقاً وطوقاً خانقاً من كافة الجوانب الإنسانية النفسية والبدنية والاجتماعية والسلوكية والاقتصادية والتعليمية والإبداعية، وغيرها من الجوانب الحيوية التي تصوغ في النهاية الشخصية الإنسانية ، ونظراً للآثار المترتبة عن الحصار يتوقع أن يشهد الواقع الفلسطيني الكثير من المشاهد والشواهد التي تعبر عن الآثار المدمرة للبناء النفسي ، والنسيج الاجتماعي ، والمستوى التعليمي والتحصيلي للطلاب والأب الفلسطيني ، وهذا يعني أن الحصار يرتبط بالعديد من العوامل النفسية كالقدرة على التكيف النفسي والاجتماعي ، والنظرة إلى المستقبل موضوع الدراسة الحالية ، فالحصار المشدد على قطاع غزة إذا عجز الناس عن تجاوز آثاره واستيعاب تبعاته ، ولم يجدوا سبيلاً للتخفيف من حدته ونتائجه ؛ ستكون النتيجة العجز في تحقيق التكيف النفسي المطلوب، وهذا يعني الاضطراب وفقدان السيطرة على التفكير ، وتشتت الفكر ، وفقدان الإرادة ؛ مما يجعل الفرد مكبلاً ويائساً ومحبطاً ، وغريباً في الأمراض النفسجسمية، وهذا بدوره يعكس على تكيفه الاجتماعي ، والذي يتمثل في فقدان التعاطف والتواد والشعور بالرحمة تجاه الآخرين ، والنظرة السوداء للمجتمع والتفكير بالهجرة وترك الوطن ، والشعور بالغربة النفسية ، واغتراب الهوية ، وما إلى ذلك، وإذا تمكن الحصار من تدمير القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي ؛ فإن نظرة الفرد للمستقبل لن تكون متفائلة ، وسيفقد الأمل في الحياة ، وسيكون متزمتاً متشائماً ، عاجزاً عن الإنتاج والإنجاز ، وهذا يعني أن نواتج الحصار تتمثل في تدمير الفرد والمجتمع، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة الحالية ، والتي تبين علاقة الحصار ببعض العوامل النفسية ، وتحديد أساليب التكيف مع الحصار من ناحية ، والنظرة للمستقبل من ناحية أخرى ، و تتبلور المشكلة الحالية في التساؤل الرئيس التالي:

### • ما علاقة الحصار على قطاع غزة ببعض العوامل النفسية ؟

وينبثق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما أهم الآثار المترتبة عن الحصار لدى الآباء الفلسطينيين؟
2. ما أهم أساليب التكيف النفسي الاجتماعي مع الحصار لدى الآباء الفلسطينيين؟

## أ. أنور البرعاوي

3. هل توجد علاقة ذات دلالة بين الآثار النفسية المترتبة عن الحصار وأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات لدى الآباء الفلسطينيين؟

4. هل توجد علاقة ذات دلالة بين الآثار النفسية المترتبة عن الحصار و النظرة إلى المستقبل لدى الآباء الفلسطينيين؟

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1. التعرف إلى أهم الآثار المترتبة على الحصار.
2. الكشف عن أهم أساليب التكيف النفسي الاجتماعي مع الحصار لدى الآباء الفلسطينيين.
3. التعرف إلى علاقة الآثار النفسية المترتبة عن الحصار ببعض العوامل النفسية - أساليب التكيف والتعامل مع الأزمات و النظرة للمستقبل - لدى الآباء الفلسطينيين.

### أهمية الدراسة:

\* تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري حول متغيرات الدراسة ، وبالتالي يمكن تقديم أطر نظرية مستقبلية لتفسير الأبعاد العامة للآثار النفسية المترتبة على الحصار ، والنظرة للمستقبل ، وأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات والعوامل المساهمة فيه.

\* تزويد العاملين في الإرشاد بمفاهيم إضافية تتعلق بأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات والعوامل المساهمة فيه.

- تصميم خطط وقائية وإرشادية وعلاجية لتخفيف مستوى الآثار النفسية للحصار.
- تصميم خطط وقائية لإكساب المتضررين من الحصار والمأزومين من الناس أساليب التكيف والتعامل مع الأزمات بنجاح.

### مصطلحات الدراسة:

#### الآثار النفسية للحصار:

يعرفه الباحث مدى تأثر الآباء الفلسطينيين بالضرر الناجم عن الحصار نفسيا واجتماعيا واقتصاديا ، ويتحدد ذلك إجرائيا فيما سيتم قياسه من خلال الأداة التي أعدها الباحث والتي تتضمن الأبعاد التالية: الآثار النفسية ، والاجتماعية ، والاقتصادية.

#### أساليب التكيف والتعامل مع الأزمة:

تعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم. فعرفها سيبيلجرج بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

الفرد على أنه مهدد له. أما كوهين ولازروس فيعرفانها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط (Determinates, 1989:945).

ويرى الباحث بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية.

ويتحدد ذلك إجرائياً فيما سيتم قياسه من خلال الأداة التي أعدها الباحث والتي تتضمن الأبعاد التالية: التكيف الإقداامي المعرفي، التكيف الإقداامي السلوكي، التكيف الإحجامي المعرفي، التكيف الإحجامي السلوكي.

### النظرة للمستقبل:

يربط البعض معنى الحياة بنظرة الفرد لأحداث الحياة، خاصة أن نظرة الشخص للحياة تنعكس في جلب العديد من الأفكار اللاعقلانية والتعميم والتقييم السلبي وعزو الفشل إلى عوامل ذاتية. (غانم، 2004: 209)

ويتحدد إجرائياً في الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوصين من الآباء الفلسطينيين على أداة الدراسة الحالية- النظرة للمستقبل - والتي تكشف مدى تأثير الحصار على نظرتهم للمستقبل.

### حدود الدراسة:

**الحد الزمني:** تم إجراء الدراسة في يناير 2008م.

**الحد المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة على عينة عشوائية قصديه من الآباء الفلسطينيين في محافظة غزة.

**الحد البشري:** يتكون من الآباء الفلسطينيين الذين يعيشون في محافظة غزة.

كما يمكن تحديد الدراسة من خلال ما يلي:

**الموضوع:** حيث تتناول الدراسة الحالية العلاقة بين الحصار وبعض العوامل النفسية المتمثلة بأساليب التكيف والنظرة للمستقبل.

**منهج الدراسة:** حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة.

**العينة:** تكونت من (460) من الآباء الفلسطينيين الذين يعيشون في مدينة غزة، تتراوح أعمارهم بين (37-45) تم اختيارهم بصورة عشوائية قصديه.

**الأدوات:** وتحدد الدراسة الحالية بعينة المفحوصين على ثلاث أدوات تم إعدادها لأغراض الدراسة الحالية وهي: الآثار النفسية للحصار، وأساليب التكيف مع الحصار، النظرة للمستقبل.

## أ. أنور البرعاوي

الأساليب الإحصائية: كما تتحدد هذه الدراسة بأساليب المعالجة الإحصائية لاستجابات المفحوصين، وتمثل باستخراج المتوسطات الحسابية، والنسبة المئوية، وعاملات الارتباط لبيرسون.

### الإطار النظري:

إن الاستقرار والأمن النفسي مطلباً ضرورياً لتحقيق التنمية البشرية بأوسع معانيها، بل هو حاجة أساسية للحفاظ على البقاء النفسي والبيولوجي للإنسان. على اعتبار أن الأمن النفسي كما يعرفه زهران " بأنه الطمأنينة الانفعالية والنفسية، وهو الأمن الشخصي، وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر (مثل الحاجات الفسيولوجية، والحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى احترام الذات، والحاجة إلى تحقيق الذات) وأحياناً يكون إشباع الحاجات بدون مجهود وأحياناً يحتاج إلى السعي وبذل الجهد لتحقيقه". (زهران، 1984: 297)

ومن خلال ملاحظة الواقع الفلسطيني ألحقت سياسة قوات الإحتلال الإسرائيلية تهديداً مباشراً للأمن النفسي للفلسطينيين مما جعل للحصار آثاراً وخيمة، وذلك من خلال فرض الإغلاق الحدودي، والقيود على الحركة الداخلية، وإغلاق المعابر الحدودية الدولية، وسعيها إلى إقامة حلف دولي من أجل تشديد الحصار على الشعب الفلسطيني؛ مما أدى إلى انعكاسات سلبية على حياة الفلسطينيين النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

ويؤكد (الإحصاء المركزي الفلسطيني، 2003) أن الآثار الاقتصادية تمثلت بتدمير المنشآت الصناعية والممتلكات المدنية وفرض الحصار والإغلاق في تدهور مستوى دخول العمال والتجار وأصحاب العمل، وبالتالي إحداث إضرار فادحة في عجلة النمو الإقتصادي، وكان لهذا انعكاسات سلبية على مجمل مظاهر الحياة خاصة في قطاع غزة.

وعلى صعيد الآثار الاجتماعية ونتيجة القيود المفروضة على حركة الناس والتنقل، والتصدير والاستيراد، واستمرار سياسة الإغلاق والحصار والعدوان، ارتفعت معدلات البطالة، وازدادت نسب الفقر بين الأسر الفلسطينية، فنسبة الأسر الفلسطينية التي تقع تحت خط ارتفعت من (22%) قبل الانتفاضة إلى أكثر من (75%) في الأراضي الفلسطينية المحتلة منذ بداية انتفاضة الأقصى، وهذا يعني أن أكثر من مليوني فلسطيني أصبحوا يعيشون تحت خط الفقر.

ومن الناحية النفسية بينت دراسة الحلو وعفانة (1999) أن الظروف الضاغطة الناجمة عن الانتفاضة أفرزت العديد من المشكلات النفسية لدى طلبة الجامعة؛ نتيجة الممارسات الإسرائيلية والتي تتمثل في الشعور بالخوف والغضب والإحباط وغيرها.



## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

وتؤكد شقير (1997) خطورة استمرار الظروف الضاغطة على الفرد والتي تتمثل في الآثار السلبية مثل الاحتراق النفسي ، والتشاؤم ، واللامبالاة ، وقلة الدافعية ، وفقدان القدرة على التفكير والإبداع ، والقيام بالواجبات بطريقة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني .  
مما يشير إلى تدني القدرة على التواصل والتكيف الشخصي والاجتماعي للإنسان ، وانخفاض النشاط العام ، والقدرة على الإنتاج والإنجاز .

### أساليب التكيف النفسي مع الأزمات:

تشكل الضغوط خطراً على صحة الفرد وتوازنه النفسي الانفعالي ، وذلك لما ينشأ عنها من آثار سلبية ، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية ، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي .

ويشير Solomo " أن ردود الفعل النفسية للأفراد تتأثر باضطرابات وظيفية تظهر في مجال الأسرة، والعمل، والدراسة ، تجعل من الفرد عاجزاً عن مواجهة مواقف معينة باستخدام الطرق المألوفة لحل المشكلات وبشكل جذري" (Solomon,1988: 323).

ولكن من الملاحظ أن الناس جميعاً يتعرضون للضغوط بشكل أو بآخر، ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر، وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه ، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، الأمر الذي يحدد أسلوب التعامل مع الحدث المثير للمشقة أو مواقف الضغط ، وكذلك يحدد الحيلة الدفاعية النفسية التي يلجأ إليها كرد فعل تكيفي مع الأزمة؛ لإحداث التوازن الداخلي . (الفقي، 1981: 177).

فالناس إذن يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء ، ولقد اهتم الباحثون في الآونة الأخيرة بدراسة المواقف الضاغطة والأزمات التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم ، وكيفية التعايش معها وتلافي آثارها، وقد لوحظ أن بعض الأفراد يستطيعون استيعاب هذه المواقف والتعامل معها وتجاوز أزماتها ، والبعض الآخر ينهار أمامها ويفشل في تجاوز تحولات الحياة الضاغطة ، فاختلاف الأشخاص ينتج عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط .

وبذلك تبرز أهمية معرفة واختيار الفرد أساليب التعامل المناسبة مع هذه الضغوط ؛ لإعادة التوافق النفسي ، خاصة أن الإنسان حينما يتعامل مع المواقف الضاغطة ، فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو أن تساعد على تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة .

( الطواب ، 1983: 63 )

## أ. أنور البرعاوي

وقد ذكر (محمد ، 104:1992-108) أن من الباحثين الرواد في هذا المجال رودلف موس Ruodlf H.Moos الذي قدم مصطلحي الاستيعاب الإقدامي (الاقتحامي) Approach Coping في مقابل الاستيعاب الإحجامي (التجنبني) Avoidance Coping اللذين يشيران إلى نوعين من الاستراتيجيات الاستيعابية التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة والأزمات ، وتشتمل الاستراتيجية على مجموعة من الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الفرد للضغوط ويتكيف معها ، ولهذه الاستراتيجيات الإحجامية والإقدامية جانبان معرفي وسلوكي. ولذلك فإن الأفراد الذين يتصفون بالاستيعاب الإقدامي عندما يواجهون المواقف الضاغطة والأزمات فإنهم يستخدمون أسلوبين معرفيين وهما: التحليل المنطقي لفهم الموقف الضاغط والتهيؤ الذهني له و لمرتبته ، وإعادة التقييم الإيجابي ، وفيه الفرد يستجلي الموقف معرفيا ويعيد بناءه بطريقة إيجابية مع تقبل الواقع كما هو. كما يستخدمون أسلوبين سلوكيين وهما: البحث عن المساعدة والمعلومات خاصة التي تتعلق بالموقف ، أو من الآخرين المساعدين في حل الأزمة ، وأسلوب حل المشكلة ليتعامل معها مباشرة.وأما الذين يواجهون الأزمات بطريقة إحجامية فإنهم يستخدمون كذلك أسلوبين معرفيين ، الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة ، والتقبل الاستسلامي للأزمة. وكذلك أسلوبين سلوكيين البحث عن الإثبات أو المكافآت البديلة من خلال الاشتراك في أنشطة بديلة ومحاولة الاندماج فيها بغية خلق مصادر جديدة للإشباع ، والتنفيس أو التفريغ الانفعالي وذلك بالتعبير اللفظي عن المشاعر السلبية غير السارة وفعليا عن طريق المجهودات الفردية المباشرة لخفض التوتر.

وبهذا يمكن وضع أساليب التعامل في عدد من المهام والتي عادة تستخدم لإدارة تحولات الحياة وأزماتها وهي: إعطاء معنى شخصي للموقف وفهم معناه ، و مواجهة الموقف بواقعية والاستجابة لمتطلبات الموقف الخارجي ، و تقوية العلاقات بالأسرة والأصدقاء والآخرين الذين ربما يساهمون في حل الأزمة ، والمحافظة على الاتزان الانفعالي المعتاد للفرد عن طريق إدارة المشاعر الناشئة عن الموقف ، تكوين صورة مرضية للذات والمحافظة عليها واستحضار الشعور بالكفاءة والسيطرة.

وقدم كل من فولكان ولازاروس تصورا آخر لعمليات التحمل ومعالجة الضغوط ، وقد شمل العمليات المتمركزة حول المشكلة أو العلاقة غير الملائمة ، و العمليات المتمركزة حول تحمل الألم الانفعالي ، والعمليات المختلط (إبراهيم ، 1994: 98).

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

وقد بين الشيرازي بعض أساليب التعامل مع الضغوط وحددها بما يلي:

- الأساليب المباشرة وتتمثل في التصدي للمشكلة ، طلب الإسناد الاجتماعي ، طلب الإسناد الانفعالي ، ضبط النفس ، الخيال والتمني ، التجنب والهرب والعدوان ، والإبدال .
- وغير المباشرة المتمثلة في الدفاع أو (الحيل) أو ميكانيزمات الدفاع مثل الكبت ، التعويض ، التبرير ، التحويل ، التكوين العكسي ، النكوص ، التوحد والتقمص ، التسامي ، الخيال ، الإسقاط .

( الشيرازي ، 1992 : 87 )

لذلك فإن الإنسان السوي هو الذي يستطيع إدارة الأزمات بحكمة ، فالعاقل حينما يواجه الأزمات الشديدة يلجأ إلى تفرغ الهموم والمشاكل ، و يستخدم أساليب التعامل المناسبة ؛ مما يمنحه دفعة قوية للمواجهة عندما يجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط. ويؤكد الإمام علي (رضي الله عنه) هذا المعنى بقوله: " اطرح عنك وارادات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين".

( زيور ، 1986م : 44 )

ويرى الباحث أن الأزمات النفسية الشديدة و الصدمات الانفعالية العنيفة و الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته ، وتسبب له الكرب والضيق والتوتر والقلق ، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب المواقف والتفاعل معها ، فيتخذ أساليب وطرقا لحل تلك الأزمة ، وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته ، هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر بصورة فعلية شعورية تسمى أساليب التعامل مع الضغوط ، وعندما تكون هذه الطرق لاشعورية تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع كما يذهب أصحاب نظرية التحليل النفسي ، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً ، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق. وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل ، كون الأولى (أساليب التعامل) تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

وبناءً عليه فإن إدراك الفرد للضغط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدى الفرد، و هو إدراك يفيد الفرد في تكوين اعتقاد إيجابي بقدرته على مواجهة أو تجنب التهديد ، والتقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن ، بطريقة فعالة على نحو طلب الإسناد الاجتماعي، لمعالجة المواقف والضغوط التي قد تعيق التكيف السليم بشكل جذري).

### النظرة للمستقبل:

إن الواقع المؤلم الذي يعيشه الفلسطينيون انعكس بطبيعة الحال على النظرة للمستقبل ، حيث يثير مفهوم النظرة إلى الحياة العديد من القضايا، إذ يرى البعض أن النظرة إلى الحياة يعادل

## أ. أنور البرعاوي

مفهوم معنى الحياة وهو معنى وجودي قدمه فرانكل الذي يرى أن معنى الحياة يختلف من شخص لآخر ، بل عند الشخص الواحد من حين لآخر ، والمهم في الأمر المعنى الخاص الذي استقر في وجدان الشخص عن الحياة في وقت معين ، لذا لا ينبغي أن نفرض معنى مجردا للحياة فلكل فرد مهمته ورسالته الخاصة في الحياة والتي تفرض عليه مهاماً محددة عليه أن يقوم بتحقيقها ، ويربط البعض معنى الحياة بنظرة الفرد لأحداث الحياة ، خاصة أن نظرة الشخص للحياة تنعكس في جلب العديد من الأفكار اللاعقلانية والتعميم والتقييم السلبي وعزو الفشل إلى عوامل ذاتية (غانم، 2004: 209)

لقد تمت دراسة النظرة للحياة من خلال عدة محاور من أهمها الدافعية للإنجاز والإقبال على الحياة، وهذا يرتبط بثلاث حاجات هامة داخل الشخص وهي الانجاز والتواد والقوة. ومما لا شك فيه أن الدافعية للإنجاز ترتبط بنظرة إيجابية للحياة والذات وما تمتلكه من إمكانيات وقدرات. ومما سبق يتبين أن النظرة للحياة مفهوم يشير إلى تقييم عام يضعه الفرد للحياة والكون بشكل إجمالي وذاتي، والمفهوم لا ينطوي على تقديرات موضوعية لأوضاع سياسية أو اقتصادية أو ظروف مادية في البيئة التي يعيش فيها (العزبي ، 1982: 22)

ويرتبط مفهوم النظرة للمستقبل بمفهوم قيمة الحياة الذي حظي باهتمام كبير في مجالات الحياة المتعددة ، وهو من أكثر المفاهيم التي تعمل على تطور الحياة وإثرائها ، وقد شاع استخدام مفهوم قيمة الحياة كأحد المؤشرات الدالة على نظرة الإنسان للحياة إيجاباً أو سلباً ما يترتب عليه شعوره بالسعادة أو الشقاء ويحدد مستوى فاعلية الإنسان في الحياة. وقد عرفها " جود ، Goode " بأنها درجة استمتاع الفرد بإمكانياته الهامة للحياة وإحساسه بأن لحياته معنى. وعرفها " جيانيانس، Giannias " هي المتوسط الوزني لمجموعة وسائل المتعة والرفاهية التي تجعل لحياة الإنسان قيمة. (الشاعر ، 2005: 9)

وقد تحددت قيمة الحياة في المدرسة الوجودية في بعض المفاهيم التي تعمل على تطوير الحياة وتنميتها وهي: (العمل ، المسؤولية ، تحمل المعاناة ، الحب والعطاء ، المشاركة ، الإيمان، المال).

ولقد حرص الإسلام على احترام الإنسان وكرامته ونهى عن التعذيب والمعاملات غير الإنسانية قال تعالى في كتابه "ولقد كرّمنا بني آدم وحملناهم في البر والبحر ورزقناهم من الطيبات وفضلناهم على كثير ممن خلقنا تفضيلاً"

وتمثلت أبعاد قيمة الحياة التي تؤثر و تحدد نظرة المسلم للمستقبل بالإيمان والمال والعمل والإنجاز وتحمل المعاناة والبذل والعطاء والرضا وتحمل المسؤولية. (حسنين، 1986: 63)

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

ويرى الباحث أنه على الرغم من إعلاء الإسلام لقيمة الحياة وأهميتها للإنسان المسلم إلا أنه لم يجعلها غاية في حد ذاتها بل هي طريق للأخرة، لأنه يدرك أن الحياة فانية وأن الحياة الحقيقية هي حياة الآخرة وأن النعيم المقيم هو نعيم الآخرة، وأن الشباب الفلسطيني المجاهد أدرك هذا المعنى لقيمة الحياة فعلى الرغم من أن الحياة غالية ولها قيمة في نظره إلا أنها تهويد في سبيل غاية أعظم وأسمى لذا اندفع مخاطراً من أجل هذه الغاية السامية وهي حياة الآخرة.

### الدراسات السابقة

أولاً- الدراسات التي تناولت الآثار النفسية للحصار:

#### دراسة الهالول (2007):

دراسة لبعض الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية الناتجة عن تأخر صرف رواتب معلمي الحكومة مقارنة بمعلمي الوكالة. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في مدارس الوكالة والحكومة بقطاع غزة في الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية، كما هدفت إلى التعرف على التفاعل بين الجنسين والمؤسسة التعليمية في الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية في البيئة الفلسطينية. واستخدم الباحث أكثر من طريقة للتأكد من صدق وثبات الأدوات المستخدمة لأغراض الدراسة وتبين تمتعها بالصدق والثبات بدرجة كبيرة.

وتكونت عينة الدراسة من (254) معلماً ومعلمة من مدارس الوكالة والحكومة. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في الآثار النفسية والاجتماعية في الالتزام والتحدي لصالح المعلمات، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين معلمي الوكالة والحكومة في بعض الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية، كما لم يتبين وجود تفاعلاً على جميع متغيرات الدراسة.

#### دراسة عساف وشعت (2002):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الآثار التي تعاني منها المرأة الفلسطينية نتيجة العدوان الإسرائيلي خلال انتفاضة الأقصى، والتعرف على أثر بعض المتغيرات الديمغرافية على تكيف المرأة مع هذه الآثار. وتكونت عينة الدراسة بلغت (900) امرأة تم اختيارهن بطريقة عشوائية من محافظات شمال فلسطين، وقد بنى الباحثان استبانة الضغوطات النفسية والاجتماعية على أفراد العينة، ودلت النتائج على أن درجة الآثار النفسية والاجتماعية على المرأة الفلسطينية بلغت (69%) كما بينت النتائج وجود فروق تعزى إلى المتغيرات الديمغرافية التالية: العمر والحالة الاجتماعية ومستوى الدراسة وطبيعة عمل المرأة ومنطقة السكن ودخل الأسرة.

أ. أنور البرعاوي

#### دراسة عساف والحلو (2002):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية للعدوان الإسرائيلي على المصابين خلال انتفاضة الأقصى ومدى قدرتهم على التعامل مع الإصابة في ضوء متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والصحية والدخل الشهري للأسرة ومكان السكن ومستوى التعليم ووجود أسير أو شهيد في الأسرة. وطبق الباحثان بتصميم استبيان الآثار النفسية وكيفية التعامل مع الإصابة وتم تطبيقها على عينة بلغت (500) مصاب استجاب منهم (279) مصاباً. وقد بينت النتائج أن الدرجة الكلية لمعاناة المصابين بلغت (60.6%) ودرجة التعامل (76.2%) ، كما بينت وجود فروق ذات دلالة بين المتغيرات الديمغرافية في مجالي الدراسة.

#### دراسة سعادة وآخرون (2002):

هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المشكلات السلوكية نتيجة القمع الإسرائيلي خلال انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية ، وبلغت عينة الدراسة (276) معلماً ومعلمة وقد طور الباحثون أداة بالمشكلات السلوكية لدى الأطفال وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج: وجود العديد من المشكلات التي يعانيها الطفل الفلسطيني وتمثلت بالخوف من أصوات الطائرات والقلق وانخفاض مستوى الانجاز وتبين وجود فروق لصالح الإناث والأطفال المقيمين في المدن على قائمة المشكلات السلوكية.

#### دراسة عساف والحلو (1996):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن المشكلات التي يعاني منها مصابو انتفاضة الأقصى ، حيث صمم الباحثان استبيان لأغراض الدراسة وطبقت على عينة من المصابين وتبين أنهم يعانون من مشكلات عديدة أهمها: المشكلات الصحية متمثلة بالعجز الجسدي ، والمشكلات النفسية وتشمل القلق والإحباط والشعور بالحزن والألم ، والمشكلات الاجتماعية وتتمثل بفقدان المساعدة والنظرة إليهم بشفقة ، والمشكلات الاقتصادية وتظهر من خلال الشعور بعدم توفر العيش الكريم نتيجة فقدان القدرة على العمل، والمشكلات السياسية متمثلة بالخوف من الاعتقال والتعذيب وغيرها.

#### دراسة الحلو وعفانة (1994):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الانتفاضة الفلسطينية على الجوانب السلوكية والسيكولوجية لطلبة الجامعة ، والكشف عن نوعية المشكلات التي يعانون منها ، وأيها أكثر تأثيراً عليهم ، وطبق الباحثان مقياس جونسون المتعلق بقياس الجوانب السلوكية والسيكولوجية بعد تعديل بعض فقراته على عينة بلغت 150 طالباً وطالبة (90 طالباً و60 طالبة) وتوصلت

### دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

الدراسة إلى الكشف عن وجود تأثير على بعض الجوانب السلوكية والسيكولوجية لدى عينة الدراسة ، كما بينت وجود فروق لصالح الطلاب من حيث التأثير في جوانب عديدة.

ثانياً - دراسات تناولت النظرة إلى المستقبل:

دراسة الشاعر (2005):

اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم. هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الأقصى بغزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة ، بالإضافة إلى التعرف على أثر كل من الجنس - الكلية - المستوى الدراسي - الدخل الشهري - مكان السكن - طبيعة المنطقة على الاتجاه نحو المخاطرة. ولتحقيق هذه الغاية تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (600) طالب وطالبة للتعرف على اتجاهاتهم نحو المخاطرة. وقد استخدم الباحث ثلاثة مقياس من إعداداته وهي: مقياس الاتجاه نحو المخاطرة. مقياس المساندة الاجتماعية. مقياس قيمة الحياة. وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: يزيد مستوى اتجاه طلبة جامعة الأقصى نحو المخاطرة عن (70%).

وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو المخاطرة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين اتجاهات طلبة جامعة الأقصى نحو المخاطرة و المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة.

دراسة غانم (2004):

التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة إلى الحياة: دراسة نفسية مقارنة بين المسنين والمسنات.

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين التدين (الظاهري والجوهري) وعلاقتها بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة إلى الحياة لدى عينة من المسنين والمسنات. وقد تم استخدام مقياس الوعي الديني (الظاهري والجوهري) ومقياس قلق الموت ومقياس النظرة إلى الحياة وأعد الباحث قائمة الأحداث السارة لأغراض دراسته ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدين الجوهري وكل من النظرة الإيجابية للحياة وقلق الموت والأحداث السارة لدى المسنين ، وبينت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين قلق الموت والنظرة السالبة للحياة لدى المسنين والمسنات.

أ. أنور البرعاوي

دراسة الهالول (1999):

قيمة الحياة لدى الطالب الفلسطيني دراسة ناقدة لنموذج حاجات ماسلو.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ترتيب أبعاد قيمة الحياة والحاجات التي يتضمنها التنظيم الهرمي لماسلو ، وتكونت عينة الدراسة من 820 طالباً وطالبة من جامعات غزة وقد توصلت الدراسة إلى أن ترتيب قيمة الحياة تسلسلت على النحو التالي: الإيمان ، المسؤولية العطاء والمشاركة ، تحمل المعاناة ، العمل والانجاز ، المال ، والحب والرضا. كما تبين وجود علاقة بين بعض أبعاد قيمة الحياة وحاجات ماسلو .

دراسة حيدر (1997):

رؤى العالم المتعلقة بالسببية لدى الطلبة المعلمين الإماراتيين واليمنيين.

تناولت الدراسة رؤى العالم المتعلقة بالسببية لدى عينة من الطلبة الملتحقين في تخصص التربية العلمية ، وشملت عينة الدراسة 98 طالباً وطالبة 50 من الطلبة الملتحقين بجامعة الإمارات العربية المتحدة و 48 من الطلبة الملتحقين بجامعة تعز اليمنية. وقد طبق الباحث أداة من إعداد (أوجيني وزملائه) حيث تكونت من ثماني قصص خيالية على شكل مشكلات يطلب من المفحوص إعطاء تفسيرات لكل منها . وقد دلت النتائج أن الطلبة يستخدمون أنماطاً متنوعة من السببية كالسحر والغموض والعقلانية والعلم والتخاطر والعلم الزائف والروحانية في تفسير الأحداث والمشكلات. ولم تظهر النتائج فروقاً بين العينتين.

دراسة الرشيدى (1996):

مقياس معنى الحياة:

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس معنى الحياة ، عمل الباحث على التأكد من خصائصها السيكومترية - الصدق والثبات - من خلال عينة تكونت من 85 طالباً تم إعادة تطبيقها بعد 15 يوماً حيث بلغ معامل الارتباط ألفا كرونباخ (0.98) كما تأكد الباحث من صدق الأداة من خلال الصدق التلازمي والصدق العاملي . وتوصلت النتائج إلى بناء أداة لقياس معنى الحياة تكونت من عدة عوامل: أهداف الحياة و الثراء الوجودي و نوعية الحياة و الرضا الوجودي والتعلق بالحياة والتحقق الوجودي .

دراسة عفانة (1995):

اتجاهات الشباب الجامعي بقطاع غزة نحو المرحلة المقبلة. يهدف هذا البحث إلى دراسة اتجاهات الشباب الجامعي (ذكور وإناث) بقطاع غزة نحو المرحلة المقبلة ، حيث تكونت عينة البحث من 1219 طالباً وطالبة من مجتمع أصلي عدد أفرادها 7500 طالب وطالبة موزعين على



### دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

ثلاث جامعات بقطاع غزة ، ولاختبار فروض البحث استخدم الباحث عدة أساليب احصائية منها تحليل التباين الأحادي ، تحليل التباين الثلاثي  $4 \times 3 \times 2$  اختبار ت ، ودلت نتائج هذه الدراسة على ما يلي:

1. اتجاه أفراد عينة البحث الكلية نحو المرحلة المقبلة هو اتجاه سلبي بصفة عامة.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاه نحو المرحلة المقبلة تعزي إلى ما يلي:  
أ. الجنس ب) أماكن سكن عينة البحث ج) المستوى التعليمي
3. يتحدد الاتجاه نحو المرحلة المقبلة بتفاعل المتغيرات المستقلة ، الجنس مع أماكن سكن عينة البحث ، المستوى التعليمي مع أماكن سكن عينة البحث.

### دراسة النبال وعلني ( 1995 ) :

السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. دراسة سيكومترية مقارنة تتلخص أهداف الدراسة في الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة وكل من القلق والاكتئاب والعصابية والوساوس القهرية لدى عينة من المسنين والمسنات. وقد بلغت عينة الدراسة (30) مسناً و(30) مسنةً طبق عليهم مقياس السعادة الذي أعده الباحث لأغراض الدراسة وكل من مقاييس القلق و قائمة بك للاكتئاب ومقياس العصابية والانبساط من مقياس أيزنك للشخصية والوساوس القهري وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود فروق جوهرية بين عينتين المسنين والمسنات في متغير السعادة لصالح المسنين الذكور حيث يبين أن المسنات أكثر معاناة من المسنين ، كما بينت فروقاً جوهرية على متغير الاكتئاب والعصابية والقلق لصالح المسنات أيضاً.

### دراسة يوسف (1994):

#### الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في إدراكهم للأحداث الحياتية المثيرة للمشقة ، وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين: الذكور وبلغت 210 متوسط أعمارهم ما بين (7، 30) ، والإناث (178) متوسط أعمارهن ما بين (1، 29) ، والمستوى التعليمي للعينتين يمتد من المرحلة الإعدادية إلى ما بعد الدرجة الجامعية الأولى - الماجستير والدكتوراه - وقامت الباحثة بتطبيق مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي SRRS الذي وضعه هولمز وراهي وقامت الباحثة بترجمته لأغراض الدراسة الحالية ، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق جوهرية في تقدير الأحداث المثيرة للمشقة لصالح الإناث ، وبينت تشابهاً في ترتيب أحداث الحياة.

أ. أنور البرعاوي

دراسة أبو زيد (1992):

النظرة المستقبلية لدى الشباب الجامعي من الجنسين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على النظرة المستقبلية لدى الشباب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والفروق الجنسية. وتكونت عينة الدراسة من 300 طالب وطالبة من الفرق النهائية بحافظة القاهرة وقد صممت الباحثة استمارة المستوى الاقتصادي واختبار النظرة المستقبلية لأغراض الدراسة. وتوصلت إلى أن أهم المشاكل التي يعاني منها الشباب على الترتيب: الاقتصادية وتدني الدخل ثم التعليم ثم الانفجار السكاني ، كما بينت أهمية تعليم الفتاة وإعدادها للمستقبل ، كما أظهرت رغبة الشباب في الهجرة الخارجية.

دراسة سلامة (1991):

الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين.

سعت الباحثة في إطار الدراسة الحالية إلى الكشف عن الفروق الجوهرية بين المكتئبين وإكلينيكيا وغير المكتئبين في متوسط درجات كل منهم على مقياس الاعتمادية والتقدير السلبي للذات وعدم الكفاية الشخصية و النظرة السلبية للحياة. حيث طبقت المقاييس على عينة تتكون من مجموعتين متجانستين في السن والمستوى التعليمي: المكتئبين إكلينيكيا حيث (ن = 49) وغير المكتئبين حيث (ن = 154) وقد بينت الدراسة فروقا جوهرية على المقاييس جميعها لصالح المكتئبين . وتبين وجود علاقة دالة بين الاعتمادية والاكتئاب لدى المكتئبين وغير دالة لدى غير المكتئبين ، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية بين التقدير السلبي للذات وعدم الكفاية الشخصية والاكتئاب لدى العينتين.

دراسة الديب ( 1988):

العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في درجة التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة بين المسنين المستمرين في العمل بعد السنتين من العمر والمتقاعدین. وتكونت عينة الدراسة من 106 أفراد ، منهم 67 من الذكور ، و139 من الإناث وباستخدام اختبار التوافق لدى المتقاعدين، واختبار الرضا عن الحياة توصلت إلى أن أفراد العينة الذين يزاولون العمل بعد السنتين أكثر رضا عن الحياة من المتقاعدين في حالتي الذكور والإناث.

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

ثالثاً- الدراسات التي تناولت أساليب التكيف مع الأزمات:

دراسة مخلوف (2003):

استراتيجيات العامل الفلسطيني من أجل البقاء والتكيف في ظل الإغلاق والحصار الإسرائيلي. هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات العامل الفلسطيني في سعيه من أجل البقاء والتكيف في ظل الإغلاق والحصار الإسرائيلي ، واستخدمت الباحثة أسلوب المقابلة و الملاحظة لأكثر من (300) عائلة فلسطينية ، وتوصلت الدراسة إلى أن الأسر المتعلمة تختلف في أساليب التكيف مع الحصار عن الأسر غير المتعلمة ، رغم أن جميع الأسر تعاني من وطأة الحصار.

دراسة إبراهيم ( 1994):

عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين.

سعى البحث إلى الكشف عن عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ومعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط ، وبلغت عينة الدراسة (190) معلماً ومعلمة تم تصنيفهم في ثلاث فئات عمرية وأسفر التحليل الإحصائي عن وجود أثر دال إحصائياً لعمليات التوجه نحو المشكلة (تكيف إقدامي) ، وأن الجنس يتفاعل مع العمر على العمليات الموجهة نحو المشكلة ، كما ظهرت علاقة دالة بين عدد من متغيرات الشخصية وعمليات تحمل الضغوط بيد أنها لا تؤثر تلك العمليات بفعالية متساوية مع اختلاف المواقف الضاغطة أو اختلاف الأفراد وما يتمتعون به من خصائص نفسية.

دراسة محمد ( 1992):

العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية.

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أساليب التعامل الإقدامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. وكذلك بين أساليب التعامل الإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. وتكونت عينة الدراسة من (68) طالباً نصفهم من البنين والنصف الآخر من البنات، و تتراوح أعمارهم ما بين 18-22 سنة. وطبق عليهم مقياس أساليب التعامل مع الأزمات لموس ومقياس الشخصية لكومري ومقياس كاليفورنيا للشخصية (الصورة ب). وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية.

التعليق على الدراسات السابقة:

أولاً- من حيث الأهداف:

- هدفت الدراسات التي تناولت الآثار النفسية إلى الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية، وتحديد أهم المشكلات السلوكية نتيجة القمع الإسرائيلي ، والآثار التي تعاني منها المرأة الفلسطينية نتيجة العدوان الإسرائيلي، والآثار النفسية للعدوان الإسرائيلي على المصابين ومدى قدرتهم على التعامل مع الإصابة ، وكذلك التعرف على مدى تأثير الانتفاضة الفلسطينية على الجوانب السلوكية والسيكولوجية لطلبة الجامعة ، والكشف عن نوعية المشكلات التي يعانون منها.
- في حين هدفت الدراسات التي تناولت متغير النظرة إلى المستقبل إلى التعرف على علاقة اتجاهات طلبة الجامعة نحو المخاطرة بقيمة الحياة ، واتجاهاتهم نحو المرحلة المقبلة ، والكشف عن الفروق بين الجنسين في إدراكهم للأحداث الحياتية المثيرة للمشقة ، و التعرف على النظرة المستقبلية لدى الشباب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والفروق الجنسية ، وكذلك العلاقة بين التدين (لظاهري والجوهري) وعلاقته بالنظرة إلى الحياة لدى عينة من المسنين والمسنات ، وكذلك الكشف عن الفروق في درجة التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة بين المسنين المستمرين في العمل بعد الستين من العمر والمتقاعدين، والتعرف على ترتيب أبعاد قيمة الحياة والحاجات التي يتضمنها التنظيم الهرمي لماسلو ، وهدفت بعض الدراسات إلى بناء مقياس معنى الحياة ، كما كشفت عن الفروق الجوهرية بين المكتئبين إكلينيكياً وغير المكتئبين في متوسط درجات كل منهم على مقياس الاعتمادية والتقدير السلبي للذات وعدم الكفاية الشخصية و النظرة السلبية للحياة ،
- وكما هدفت الدراسات التي تناولت التكيف النفسي إلى هدفت الدراسة إلى الكشف عن استراتيجيات العامل الفلسطيني في سعيه من أجل البقاء والتكيف في ظل الإغلاق والحصار الإسرائيلي ، والكشف عن عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ومعرفة الخصائص النفسية المميزة للأفراد المقاومين للضغط ، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين أساليب التعامل الإقدامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية. وكذلك بين أساليب التعامل الإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية.

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

يتبين من العرض السابق ، تنوع المتغيرات المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية وفقاً لأغراض كل دراسة وظروفها الزمانية والمكانية.

ثانياً- من حيث الأدوات:

- تنوعت الأدوات التي استخدمها الباحثون باختلاف طبيعة وأهداف الدراسة التي يدرسونها ، فالدراسات التي تناولت الآثار النفسية استخدمت أدوات للكشف عن الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية والقيمية ، وبعضها ركز على الكشف عن المشكلات النفسية والاجتماعية و الصحية، في حين استخدم البعض مقياس الضغط النفسي ، ومقياس جونسون لقياس الجوانب السلوكية والنفسية.
- أما الدراسات التي تناولت النظرة إلى الحياة فاستخدمت ادوات لقياس قيمة الحياة والنظرة للمستقبل ، والحاجات النفسية ، أو مقياس السعادة ، ومنهم من استخدم مقياس تقدير التوافق Srss لهولمز، ومقياس أوجيني وزملاؤه وهو عبارة عن قصص خيالية يطلب من المفحوص تفسيرها.
- كما ركزت الدراسات التي تناولت متغير التكيف مع الأزمات على المقابلات الميدانية و الملاحظة ، ومقياس تحمل الضغوط لموس ومقياس الشخصية لكومري ومقياس كاليفورنيا للشخصية الصورة (ب).

ثالثاً- من حيث العينة:

اختلفت العينة من دراسة لأخرى وفق ما تقتضيه الدراسة فهناك دراسات تناولت فئة المعلمين والمعلمات ، واخرى تناولت الطلبة الجامعيين من الجنسين ، ومنها ما تناول المصابين أو المرأة الفلسطينية ، أو المسنين ، أو المكتئبين وغير المكتئبين ، أو العائلات الفلسطينية.

رابعاً- من حيث النتائج:

لقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقاييس الآثار والمشكلات النفسية تعزى إلى الجنس ونوع الإصابة، كما أظهرت أن الآباء والأمهات والمصابون يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية وصحية واقتصادية مختلفة، تمثلت بالشعور بالحزن والإحباط والألم.

وأظهرت الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النظرة إلى المستقبل تعزى إلى الجنس ، وبينت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين النظرة للمستقبل وعدد من المتغيرات كالاتجاه نحو المخاطرة والمساندة الاجتماعية والتدين.

## أ. أنور البرعاوي

وعلى صعيد أساليب التكيف مع الأزمات تبين أن أساليب العائلات الفلسطينية تختلف باختلاف المستوى التعليمي ، والجنس ، والعمر ، والخصائص النفسية. وتأسياً على ما سبق تعتبر الدراسة الحالية امتداداً طبيعياً لهذه الدراسات ، حيث استفاد الباحث منها في تحديد المتغيرات المناسبة للبيئة الفلسطينية ، واشتق منها أهداف الدراسة الحالية، وبناء أدوات الدراسة ، وفي ضوءها تم تفسير النتائج.

### إجراءات الدراسة:

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من الآباء الفلسطينيين الذين يعيشون في مدينة غزة.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (426) أباً فلسطينياً يتراوح متوسط أعمارهم ما بين (37-45 سنة) ، يعيشون في مدينة غزة، وقد تم اختيارهم بصورة عشوائية قصدية.

### أدوات الدراسة:

أعد الباحث ثلاث أدوات لأغراض الدراسة الحالية وهي:

1- الآثار النفسية للحصار.

2- أساليب التكيف والتعامل مع الأزمات.

3- النظرة إلى المستقبل.

بعد الاطلاع على أدب الموضوع قام الباحث بالإعداد الأولي للأدوات الثلاث ، ثم قام بعرضها على مجموعة من المختصين في المجال النفسي والتربوي والاجتماعي بلغت (12) مختصاً للتأكد من الصدق الظاهري أو صدق المحكمين ، حيث استفاد الباحث من التغذية الراجعة، فقام بالتعديل والحذف والإضافة لبنود الأدوات المختلفة حتى استقرت على صورتها النهائية كما هو مبين في الملاحق (1) ، (2) ، (3). ثم قام الباحث بتطبيق الأدوات على عينة استطلاعية بلغت (100) أب فلسطيني للتأكد من صدق وثبات الأدوات على النحو التالي:

### الصدق والثبات:

#### 1. الآثار النفسية للحصار.

**أولاً: الصدق:** للتأكد من صدق الأداة استخدم الباحث الصدق الظاهري وصدق الاتساق الداخلي. **الصدق الظاهري:** وتم التأكد منه من خلال الاستفادة من آراء المحكمين الاثني عشرة. **صدق الاتساق الداخلي:** قام الباحث باستخدام معامل الارتباط - بيرسون - للكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات الأداة والمعدل الكلي للأداة من ناحية ، وبين كل فقرة

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

والمعدل الكلي للمجال الذي تنتمي إليه من ناحية ثانية. كما استخرج العلاقة الارتباطية بين كل مجال من مجالات الأداة والمعدل الكلي للأداة كما هو مبين في الجدول التالي:

### جدول (1)

#### صدق الاتساق الداخلي للأثار النفسية للحصار

الآثار النفسية	الآثار الاجتماعية	الآثار الاقتصادية	المعدل الكلي	المتغيرات
1	0.65	0.45	0.82	الآثار النفسية
0.65	1	0.58	0.88	الآثار الاجتماعية
0.45	0.58	1	0.82	الآثار الاقتصادية
0.82	0.88	0.82	1	المعدل الكلي

يتبين من الجدول وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مجالات الأداة وبعضها البعض ، وبين المجالات المختلفة والمعدل الكلي للأداة ، مما يشير إلى تمتع الأداة باتساق داخلي عند مستوى 0.01 الأمر الذي يطمئن الباحث من صلاحية الأداة للقياس والتطبيق على العينة الفعلية للدراسة.

#### ثانياً: الثبات:

لقد استخرج الباحث معامل الارتباط بين نصفي الأداة الفردية والزوجية - التجزئة النصفية وقيمة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الأداة وذلك على النحو التالي:  
التجزئة النصفية: قام الباحث بتجزئة الأداة وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين الفردي والزوجي وقد بلغت قيمة الارتباط بينهما وفقاً لمعامل الارتباط بيرسون قبل التعديل (60) وبعد التعديل (70).

ألفا كرونباخ: وقد بلغت قيمة ألفا (0.89).

مما سبق يتضح للباحث تمتع الأداة بدرجة عالية من الثبات. وبذلك يتأكد صلاحية الأداة للتطبيق على العينة الفعلية ، وبذلك تأتي الأداة بصورتها النهائية كما هو موضح في ملحق رقم (1).

#### 2. أساليب التكيف والتعامل مع الأزمات.

أولاً: الصدق: للتأكد من صدق الأداة استخدم الباحث الصدق الظاهري وصدق الاتساق الداخلي.

الصدق الظاهري: وتم التأكد منه من خلال الاستفادة من آراء المحكمين الاثني عشرة.

صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاختبار بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (100) من الآباء الفلسطينيين ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون

## أ. أنور البرعاوي

بين درجات كل مجال من مجالات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يبين العلاقة الارتباطية بين كل مجال من مجالات الدراسة وبعضها البعض، وبين كل مجال والمعدل الكلي للأداة ككل كما هو موضح في الجدول التالي.

### جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات.

المتغيرات	المعدل الكلي	أساليب التكيف الإجمامية السلوكية	أساليب التكيف الإجمامية المعرفية	أساليب التكيف الإقدامية السلوكية	أساليب التكيف الإقدامية المعرفية
أساليب التكيف الإقدامية المعرفية	0.52	0.22	0.22	0.26	1
أساليب التكيف الإقدامية السلوكية	0.49	0.07	0.31	1	0.26
أساليب التكيف الإجمامية المعرفية	0.46	0.71	1	0.31	0.22
أساليب التكيف الإجمامية السلوكية	0.54	1	0.71	0.07	0.22
المعدل الكلي	1	0.54	0.46	0.49	0.52

يبين الجدول وجود علاقة دالة إحصائياً عند (0,01) وبذلك يتأكد أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ثانياً الثبات: لقد استخرج الباحث معامل الارتباط بين نصفي الأداة الفردية والزوجية - التجزئة النصفية و قيمة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الأداة وذلك على النحو التالي:

التجزئة النصفية: وقد بلغ معامل الارتباط قبل التعديل بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية للأداة (0 65.) وبعد التعديل (0 76.).

ألفا كرونباخ: وبلغت قيمة ألفا (0 60.).

وهذا يشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على

عينة الدراسة. وبذلك تأتي الأداة بصورتها النهائية كما هو موضح في ملحق رقم (2).



### دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

#### 3. النظرة إلى المستقبل.

**أولاً: الصدق:** للتأكد من صدق الأداة استخدم الباحث الصدق الظاهري و صدق الاتساق الداخلي. **الصدق الظاهري:** وتم التأكد منه من خلال الاستفادة من آراء المحكمين الاثني عشرة. **صدق الاتساق الداخلي:** وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاختبار بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (100) من الآباء الفلسطينيين ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل مجال من مجالات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار ، وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). والجدول التالي يبين العلاقة الارتباطية بين كل مجال من مجالات الدراسة وبعضها البعض ، وبين كل مجال والمعدل الكلي للأداة ككل.

#### جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي للنظرة للمستقبل

الأبعاد	المعدل الكلي	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع
البعد الأول	0.67	1	1.00	0.16	0.23
البعد الثاني	0.67	1.00	1	0.16	.230
البعد الثالث	0.56	0.16	0.16	1	.31
البعد الرابع	0.75	0.23	0.23	0.31	1
المعدل الكلي	1	0.67	0.67	0.56	0.75

يبين الجدول وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) وعند مستوى دلالة (0.05) الأمر الذي يطمئن الباحث من صلاحية الأداة للقياس والتطبيق على العينة الفعلية للدراسة. **ثانياً: الثبات:** قام الباحث باستخراج معامل الارتباط بين نصفي الأداة الفردية والزوجية- التجزئة النصفية - وقيمة ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات الأداة وذلك على النحو التالي: **التجزئة النصفية:** وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية للأداة 0.67 ألفا كرونباخ: وبلغت قيمة ألفا قبل التعديل 0.79 وبعد التعديل حسب سبيرمان 0.82 وهذا يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة. وبذلك تأتي الأداة بصورتها النهائية كما هو موضح في ملحق رقم (3).

أ. أنور البرعاوي

نتائج الدراسة.

عرض وتفسير النتائج:

قام الباحث بتحليل تساؤلات الدراسة الحالية بالأساليب الإحصائية المناسبة كما يتضح في عرض النتائج. ثم عمل على تفسير النتائج في ضوء أدب الموضوع والواقع المحيط بالعينة و الدراسة والدراسات السابقة على النحو التالي:

التساؤل الأول: ما أهم الآثار النفسية المترتبة عن الحصار لدى الآباء الفلسطينيين؟

قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل مجال كما هو مبين في الجدول التالي:

#### جدول (4)

أهم الآثار النفسية على الفلسطينيين بسبب الحصار

الأبعاد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
المعدل الكلي	1.73	0.290	57.6
الآثار النفسية	1.58	0.307	52.3
الآثار الاجتماعية	1.74	0.312	58
الآثار الاقتصادية	1.84	0.338	61.3

ن = 426

يبين الجدول أن الحصار ألقى بظلال ثقيلة على كاهل الفلسطينيين حيث بلغ المعدل الكلي لتأثير الحصار (1.73) وبوزن نسبي (57.6). وكما يبين الجدول أن الآثار الاقتصادية احتلت المرتبة الأولى وتلتها الآثار الاجتماعية ثم الآثار النفسية في المرتبة الثالثة. وهذا يكشف فظاعة الحصار وشدته خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار أن الحصار شمل كل أسباب الحياة والحاجات الأساسية للإنسان ، حيث بلغت شدة الحصار تهديد البقاء للإنسان ، وقد ألحقت سياسة قوات الاحتلال الإسرائيلية بفرض الإغلاق الحدودي والقيود على الحركة الداخلية وإغلاق المعابر الحدودية الدولية ضغوطاً نفسية اجتماعية قاسية ، ومن المعروف أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي. (الطواب ، 1983 : 63)

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

والضغوط الاقتصادية تشكل الضغط الأشد على الإنسان كون المال وتوفير العمل وسهولة الحياة ، توفر الأمن النفسي للإنسان ، بينما نقص المال وصعوبة الوصول إلى العمل أو عدم توفره ، يسبب للإنسان الاضطراب والتهديد النفسي والنظرة السلبية للمستقبل والحياة بشكل عام ، وهذا يكشف أن الفلسطينيين مهددون بدرجة خطيرة في صحتهم النفسية والبدنية في حال استمرار الحصار وتداعياته ، خاصة إذا علمنا أن الضغوط الانفعالية والشدائد البيئية والمناعب الشخصية المتراكمة ، لا بد وأنها تترك آثارا بيولوجية على الفرد لدرجة أنها تنتج آخر الأمر الاضطرابات السيكوسوماتية. ( عبد المعطي ، 1989: 30)

وتلتقي هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عساف والحلو (1996) ودراسة قوتة (1993) وكذلك معظم الدراسات التي أجريت في هذا الصدد تؤكد أن الحصار الجاثم على الفلسطينيين شكل مصدرا كبيرا من مصادر الضغط النفسي.

**التساؤل الثاني: ما أهم أساليب التكيف النفسي الاجتماعي مع الحصار لدى الآباء الفلسطينيين؟**  
قام الباحث باستخراج المتوسط الحسابي والوزن النسبي لكل مجال كما هو مبين في الجدول التالي:

### جدول (5)

#### أهم أساليب التكيف النفسي الاجتماعي

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط	الأبعاد
71	0.238	2.13	المعدل الكلي
82.3	0.403	2.47	أساليب التكيف الإقدامية المعرفية
82.3	0.387	2.47	أساليب التكيف الإقدامية السلوكي
58	0.485	1.79	أساليب التكيف الإجمامية المعرفية
55.6	0.364	1.67	أساليب التكيف الإجمامية السلوكي

يتبين من الجدول أن الفلسطينيين يستخدمون أساليب التكيف الإقدامية سواء السلوكية أو المعرفية حيث بلغ الوزن النسبي (82.3) في حين بلغ الوزن النسبي للأساليب الإجمامية المعرفية (58) والسلوكية (55.6).

وهذا يشير إلى تمتع الفلسطينيين بدرجة عالية من الإرادة والتحدي والقدرة على التحمل ، ويرجع ذلك إلى إيمانهم العميق بعدالة قضيتهم وحمية انتصار الحق على الباطل ، حيث أن

## أ. أنور البرعاوي

الإيمان بالحق قيمة اعتقادية تولد في النفس البشرية إرادة التحدي وتكسيبها الصلابة النفسية و الرغبة في المواجهة والإقدام ، وكذلك اعتقاد الفلسطينيين أن هذا العدو الشرس لا يمكن لجمه إلا بالواجهة مما جعلهم أكثر قدرة على التحمل والإقدام.

وربما لم يجد الفلسطينيون خيارات غير المواجهة والصمود أمام الظروف الضاغطة ، حيث يشعرون أنهم حشروا في زاوية ضيقة وليس أمامهم إلا الإقدام كإستراتيجية وحيدة لمواجهة الأزمة. وعلى كل حال هذا يكشف مدى تمتع الفلسطينيين بقوة الأنا حيث إنها كما بين " سيموندس" تشير إلى القدرة على تحمل التهديد الخارجي ، والتوازن بين الصلابة والمرونة ، والتخطيط والضبط ، وتقدير الذات وغيرها. (سليمان وعبد الله ، 1996 : 102-103).

وكذلك فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول العملية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة. وهذا الاختلاف في أساليب التكيف بشكل عام تؤكد دراسة مخلوف (2003).

**التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة بين الآثار النفسية المرتبطة بالحصار وأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات لدى الآباء الفلسطينيين؟**

قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط" بيرسون" للكشف عن طبيعة العلاقة بين الآثار النفسية المرتبطة بالحصار وأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات لدى الآباء الفلسطينيين كما هو مبين في الجدول التالي:

### جدول (6)

#### علاقة الآثار النفسية بأساليب التكيف والتعامل مع الأزمات

المتغيرات	الآثار النفسية للحصار	أساليب التكيف مع الأزمات
الآثار النفسية للحصار	1	0.205(**)
أساليب التكيف مع الأزمات	0.205(**)	1

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الآثار النفسية للحصار و أساليب التكيف مع الأزمات بلغت (\*\*\*)0.205 وهي درجة منخفضة إلا أنها تحمل دلالات ومؤشرات كبيرة في طبيعتها ، فالسبب المباشر لتدني العلاقة الارتباطية يرجع - في تقدير الباحث - إلى تدني اللجوء إلى الأساليب الإيجابية في مواجهة الحصار ، وهذا مؤشر قوي إلى طبيعة الشخصية الفلسطينية الإيجابية الإيجابية والإقدامية والتي اكتسبها الفلسطينيون عبر سنوات الكفاح الممتدة في جذور التاريخ الذي قذف الفلسطينيين بحمم ومأس وويلات، وكأنهم تمرسوا فنون التكيف مع الظروف الضاغطة و بطريقة إيجابية تتناسب مع ما قدمه الفلسطينيون من بطولات وتضحيات ولا يزالون. ويشير ذلك إلى تمتع الشخصية الفلسطينية بدرجة عالية من المرونة النفسية في مواجهة الأزمات، الأمر الذي خفف من وطأة هذه الظروف على الفلسطينيين ، وهذا ما بينه البيلي وآخرون "وتتضمن المرونة النفسية عملية تقييم الفرد للموقف وفقاً لاعتقاده وتصوره وأساليب عزوه للأسباب التي أدت إلى الأزمة التي يعزو الفرد إليها نجاحه أو فشله ترجع إلى ثلاثة أبعاد: مصدر الضبط، استقراره ومدى قابليته للسيطرة. (البيلي وآخرون ، 1997: 279 ).

وكذلك الإيمان والتدين الجوهري يكسب المرء القدرة على مواجهة الظروف الصعبة وتحملها، حيث بينت الدراسات أن المتدين جوهرياً يتسم بمرونة السلوك بما له من رصيد سلوكي يمكنه من التشكل وفقاً لمقتضيات التوافق ، ويتسم بالقدرة على التدرج و توظيف البيئة لتحقيق التوافق، والقدرة على تأجيل الرغبات، وتحمل ما ينجم عنها من توتر. (غلاب والدسوقي، 1994:37) وهذا يؤكد التعبئة الإيمانية الذي فجر الدافع الإيماني المتأصل في عمق النفس الفلسطينية الذي رسخه قول النبي صلى الله عليه وسلم: "من قُتِل دون ماله؛ فهو شهيد، ومن قُتِل دون دمه؛ فهو شهيد.

**التساؤل الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة بين الآثار النفسية المرتبطة بالحصار و النظرة إلى المستقبل لدى الآباء الفلسطينيين؟**

كما قام الباحث باستخراج قيمة معامل الارتباط "بيرسون" للكشف عن طبيعة العلاقة بين الآثار النفسية المرتبطة بالحصار و النظرة إلى المستقبل لدى الآباء الفلسطينيين كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (7)

علاقة الآثار النفسية بالنظرة إلى المستقبل

المتغيرات	الآثار النفسية للحصار	النظرة للمستقبل
الآثار النفسية للحصار	1	- 0.153(**)
النظرة للمستقبل	- 0.153(**)	1

يتضح من الجدول وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الآثار النفسية للحصار و النظرة إلى المستقبل بواقع (-0.153(\*\*)) وهي درجة متدنية إلا أنها تشير إلى أمرين أساسيين وهما: الأول: شدة الحصار الواقع على الفلسطينيين براً وبحراً وجواً إضافة إلى العنف الذي تمارسه الدولة اليهودية عليهم، الأمر الذي جعل الفلسطينيين يحسون بالضغط النفسي وكما هو معلوم فإن الضغط النفسي لا يتحقق إلا بوجود عاملين وهما مصدر الضغط ومن ثم الإحساس به. وهذا يلتقي مع ما توصلت إليه دراسة الهالول (1999) حيث تبين وجود علاقة ارتباطية بين الحاجات والنظرة للمستقبل.

الثاني: تدني العلاقة بين المتغيرين يشير إلى أن الفلسطينيين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة والمقاومة النفسية ويتمون بقدرة فائقة من التحمل والإرادة مما قلل من تأثير الحصار كمصدر هائل من مصادر الضغوط الحياتية على الفلسطينيين ، وربما يرجع ذلك إلى تمتع الفلسطينيين بدرجة كبيرة من الإيمان بالله وحسن التوكل عليه ، وهذا يلتقي مع دراسة غانم (2004) حيث بينت الدراسة وجود علاقة ذات دلالة بين الإيمان بالله والنظرة إلى الحياة. حيث أن الإيمان بالله والتوكل عليه ، يساهم في خلق عالم مقدس ، يحوي مجموعة من المعاني والقيم التي تعطي الفرد المؤمن والمعتقد بها إحساساً بالأمان ، وإمكانية التعامل مع هذا العالم الغريب الذي سوف يكون سيئاً ومرعباً إن لم يكن مسلحاً بهذه المنظومة من الاعتقادات الدينية "غانم، 2004: 202) إضافة إلى تأصل الثقافة المقاومة في الوسط الفلسطيني كعنصر أساسي من عناصر الممانعة النفسية للانكسار واليأس والإحباط الذي شكل طبيعة الشخصية الفلسطينية التي تأبى الذل والانهيار عبر سلسلة طويلة من تراكمات المواجهة مع الغاصبين كما يتضح من صفحات التاريخ النضالي للشعب الفلسطيني.

## دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

### التوصيات:

- بناءً على نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة كل على حدة فقد أوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها:
1. تصميم برامج إرشادية تعزز من أساليب التكيف الفعال والإيجابي مع المواقف الضاغطة.
  2. تفعيل مراكز الإرشاد النفسي لدى الجامعات الفلسطينية ، وتطوير قدراتها لخدمة الجمهور الفلسطيني خاصة الآباء.
  3. تفعيل دور علماء الدين لتوظيف الدين كعلاجٍ شافٍ للمشاكل التي من الممكن أن تواجه الفلسطينيين.
  4. عمل لقاءات دورية مفتوحة بين بعض العلماء الشرعيين في المساجد والأحياء المختلفة.
  5. العمل على غرس القيم الدينية وزيادة الوعي الديني والوطني من خلال وسائل الإعلام.
  6. إنشاء مراكز للإرشاد الديني والتعبوي أنحاء الوطن المختلفة.
  7. تفعيل دور هيئة التوجيه السياسي والوطني والمعنوي ، لرفع مستوى الروح المعنوية لدى الشباب والآباء الفلسطينيين.
  8. تفعيل دور وزارة الرياضة والشباب لدعم الروح المعنوية لدى الفلسطينيين.
  9. الاستفادة من المحررات في معالجة مشكلة البطالة والتشغيل للعاطلين عن العمل.
  10. تركيز جهود وزارة الشؤون الاجتماعية على الفئات المتضررة من الحصار ومساعدتها.
  11. إعادة النظر في صيغ إعداد المعلمين ليأخذوا دورهم في التعبئة والبناء الوطني الشامل وذلك من خلال الورش واللقاءات والمؤتمرات وغيرها.

### المقترحات:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية يجد الباحث ضرورة إجراء الدراسات التالية:
- علاقة الحصار بالسّمات الشخصية لدى عينة من الفلسطينيين في غزة والضفة الغربية.
  - علاقة الآثار النفسية للحصار بتدني التحصيل لدى الطلبة الفلسطينيين.
  - الأثر النفسي للحصار وعلاقته بالأمن النفسي لدى المرأة الفلسطينية.

أ. أنور البرعاوي

المراجع:

أولاً- المراجع العربية:

1. إبراهيم ، لطفي عبد الباسط (1994): عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ، السنة الثالثة ، عدد (5) ، ص: 95-127
2. أبو زيد ، نبيلة أمين على (1992): النظرة المستقبلية لدى شباب الجامعة من الجنسين - دراسة استطلاعية. مجلة علم النفس ، عدد(14) ، ص: 48-61
3. باترسون.س ( 1981): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، الكويت.
4. بتلر وهوب، جيلان وتوني (1988): إدارة العقل ، مكتبة جرير، الرياض.
5. البلبيسي ، ماجدة (2003): رصاص و مدافع قوات الاحتلال يحول حياتهن الى رعب دائم ، الغيداء ، عدد(5) ، ص: 15-17
6. حسنين، عبد المنعم (1986): الإنسان والمال في الإسلام ، دار الفاء للطباعة والتوزيع والنشر، المنصورة .
7. الحلو ، محمد وفائي ، عفانة ، عزو (1994). المؤثرات السلوكية والسيكولوجية للانتفاضة الفلسطينية على طلاب وطالبات الجامعة الاسلامية بغزة ، مجلة الجامعة الإسلامية، عدد(2)، ص: 242- 275
8. حيدر، عبد اللطيف (1997): رؤى العالم المتعلقة بالسببية لدى المعلمين الإماراتيين واليمنيين ، مجلة مركز البحوث التربوية جامعة قطر، عدد (12) ، ص: 149- 170
9. دافيدوف، ل.لندا، (1983):مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل - القاهرة.
10. الديب ،علي محمد (1988): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، مجلة علم النفس ، عدد(6)، ص: 45-59
11. الرشيدى ، هارون (1996): مقياس معنى الحياة ، المؤتمر الدولي الثالث لمركز الإرشاد النفسي ، المجلد الثاني. المجلد(2)، ص: 1027-1055
12. زيور، مصطفى، (1986): في النفس ، دار النهضة العربية، بيروت.
13. حامد عبد السلام زهران (1984): علم النفس الاجتماعي، الطبعة الخامسة، عالم الكتاب، القاهرة.



#### دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

14. سعادة ، جودت أحمد وآخرون (2003): المشكلات السلوكية لدى الأطفال الفلسطينيين في المرحلة الأساسية الدنيا بمحافظة نابلس خلال انتفاضة الأقصى كما يراها المعلمون وعلاقتها ببعض المتغيرات ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)** عدد (2) ، ص: 546-588
15. سلامة ، ممدوحة محمد (1991): الاعتمادية والتقييم السلبي للذات والحياة لدى المكتئبين وغير المكتئبين ، **دراسات نفسية** ، عدد (1) ، ص: 199-218
16. سليمان ، عبد الرحمن سيد ، عبد الله ، هشام إبراهيم (1996): دراسة لموضع الضبط وعلاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة قطر ، **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر** ، عدد(9) ، ص: 95-126
17. الشاعر، درراح (2005): اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم ، **دراسة دكتوراة غير منشورة**.
18. الشيرازي محمد الحسيني، (1992): **الاجتماع**، دار العلوم، بيروت.
19. صبحي ، السيد (1994): **الرؤية بعيون آخرون** ، الطبعة الثانية: القاهرة.
20. الطواب، سيد محمد (1989): **القياس النفسي**، الطبعة الثانية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
21. عبد الستار، إبراهيم (1998): **الاكتئاب اضطراب العصر الحديث**، عالم المعرفة - الكويت.
22. عبد المحمود ، عباس أبو شامية (2003): **جرائم العنف وأساليب مواجهتها في الدول العربية**، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الطبعة الأولى: الرياض.
23. عبد المعطي ، حسن مصطفى (1989): **الأثر النفسي لأحداث الحياة كما يدركها المرضى** السيكوسوماتيون. **مجلة علم النفس** ، عدد (9) ، ص: 29-43
24. عساف ، عبد محمد ، الحلو ، غسان حسين (2003): **الأثار النفسية للعدوان الإسرائيلي على المصابين خلال أحداث انتفاضة الأقصى الأولى ومدى تعاملهم مع الإعاقة** ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الإنسانية)** ، عدد (2) ، ص: 193-231
25. عساف، عبد محمد ، شعث ، منى (2002): **الأثار النفسية الاجتماعية والاقتصادية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في ظل انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، **مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)** ، عدد (2) ص: 513-546

26. عفانة ، عزو إسماعيل (1995): اتجاهات الشباب الجامعي بقطاع غزة نحو المرحلة المقبلة، *مجلة الجامعة الإسلامية* عدد(2)، ص: 239-298
27. العزبي ، مديحة (1982) : دراسة حول العلاقة بين نظرة المسنين إلى التقدم في العمر ودرجة رضاهم عن حياتهم ، *المؤتمر الدولي للصحة النفسية للمسنين* ، عدد ( ) ، ص:
28. غانم ، محمد حسن (2004): التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة إلى الحياة ، *دراسات عربية في علم النفس* ، عدد (3) ، ص: 197-254
29. غلاب ، محمود عبد الرحيم و الدسوقي ، محمد إبراهيم (1994): دراسة نفسية مقارنة بين المتدينين جوهريا والمتدينين ظاهريا في الاتجاه نحو العنف وبعض خصائص الشخصية ، *دراسات نفسية* ، عدد (3) ، ص: 337-375
30. محمد ، رجب علي شعبان (1992): العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية ، *مجلة علم النفس* ، عدد (24) ، ص: 104-127
31. مخلوف ،شادية عويس (2003): استراتيجيات العامل الفلسطيني من أجل البقاء والتكيف في ظل الإغلاق والحصار الإسرائيلي ، *مجلى جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات* ، عدد (2) ، ص: 251-291
32. المركز الفلسطيني للإرشاد (2003): الآثار النفسية المترتبة للجيتو الاسرائيلي ضد الشعب الفلسطيني ، *المركز الفلسطيني للإرشاد*.
33. مركز المعلومات الوطني الفلسطيني (2003): الآثار الاقتصادية والاجتماعية والنفسية الناجمة عن سياسة تدمير المنشآت الصناعية والبنية التحتية الفلسطينية ، *مركز المعلومات الوطني الفلسطيني*.
34. النيال ، مایسة ، علي ، ماجدة (1995): السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية و الشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات " دراسة سيكومترية مقارنة " *مجلة علم النفس* ، عدد (36)، ص: 22-40
35. الهالول ، إسماعيل (2007): دراسة لبعض الآثار النفسية والاجتماعية والقيمية الناتجة عن تأخر صرف رواتب معلمي الحكومة مقارنة بمعلمي الوكالة، *مجلة الجامعة الإسلامية* (سلسلة الدراسات الإنسانية)، عدد (2) ، ص: 1157-1189.
36. الهالول، إسماعيل (1999): قيمة الحياة لدى الطالب الفلسطيني دراسة ناقدة لنموذج حاجات ماسلو. *دراسة دكتوراة غير منشورة*.

دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

37. يوسف ، جمعة (1994): الفروق بين الذكور الإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة، مجلة علم النفس ، السنة الثامنة، عدد (30) ، ص: 60-74.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

38. Awwad , E. (1989): **Violence-related post-traumatic stress disorder among Palestinian adolescents.** (Unpublished paper): Birzeit University.
39. Holahan, G. J a Mose R. H, (1987) Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies **Journal of Personality and Social psychology** PP. 945 \_ 955. P231.
40. Spielberger, Charles D. (1966) **Anaiety in Behaviour Academic press.** New york.P946.
41. Solomon Z. (1988): "The effect of combat related post-traumatic stress disorder on the family.**American psychiatry press**, 51, pp.323-329.

ملحق (1)

استبيان الآثار النفسية الاجتماعية للحصار

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>المجال الأول: الآثار النفسية.</b>				
1	أشعر بأنني أصبحت شخصية حادة.			
2	أعاني من عدم الثبات النفسي. أي نفسيتي متقلبة.			
3	أعاني من عدم القدرة على التفكير والحكم على الواقع			
4	أشعر بعدم قدرتي على التكيف مع الواقع.			
5	أعاني من احتقان المشاعر والأفكار.			
6	أقصر الفكر على الحياة الآنية والحفاظ على البقاء.			
7	أفكر بالإدمان وإيذاء الذات وتعريضها للخطر والانتحار.			
8	أشعر بالرغبة الشديدة بالاستشهاد.			
9	أعاني من اضطرابات وأوجاع في أنحاء جسمي.			
10	أعاني من كوابيس ليلية واضطرابات النوم.			
11	تنتابني نوبات من القلق المؤلم.			
12	أشعر بالتهيج والاستنفار المستمرين.			
13	أميل إلى العنف والمشاجرات الكلامية والجسدية المبالغ فيها.			
14	أجد لدي ردود فعل صاخبة عاطفية ونفسية مقارنة مع الحدث.			
15	أشعر بأن حياتي مهددة.			
<b>المجال الثاني: الآثار الاجتماعية.</b>				
1.	لا أهتم بمشاعر الآخرين.			
2.	ينحدر لدي الإحساس بالمعايير والقيم الاجتماعية السائدة وبالمسؤولية.			
3.	تزداد نسب السرقات بين الفلسطينيين.			
4.	ينتشر الحسد والتباغض بين أبناء المجتمع.			
5.	العلاقات الأسرية تتضاءل يوماً بعد يوم.			
6.	لا أرى أحداً من الناس يهتم بأمر الآخر.			

دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

			7. يميل الناس إلى إلقاء اللوم على الآخرين.
			8. تتدلع المشاجرات العائلية لأتفه الأسباب.
			9. أشعر بعدم القدرة على عقد الصداقات الدائمة.
			10. لا يتحمل الناس الإحباط ويسرعون في اللجوء إلى العنف والعدوانية
			11. تزداد نسبة المتسولين في الشوارع بدرجة ملحوظة.
			12. يشعر الناس بفقدان الأمن النفسي.
			13. تقل قدرة الناس على الصبر التحمل لضغوط الحياة.
			14. أصبح الناس لا يثقون ببعضهم البعض.
			15. يعاني المجتمع من التمزق والتشردم.
			16. تزداد بين الناس النزعات الحزبية المضيقية.
<b>المجال الثالث: الآثار الاقتصادية.</b>			
			1. أشعر بخطر فقدان الراتب في أي لحظة.
			2. أخشى على مستقبل أولادي.
			3. يؤرقني قلة الدخل وعدم كفايته لسد حاجاتي الأساسية.
			4. أعيش تحت خط الفقر.
			5. أشعر بخطر نفاذ الحاجات الأساسية من الأسواق.
			6. إغلاق المعابر يزيد من ضائقتي الاقتصادية.
			7. أتمنى لو لم يكن أولادي موجودين لتقل النفقات عن كاهلي.
			8. كثرة عدد أولادي يزيد من متاعبي.
			9. تمنعني الضائقة الاقتصادية من صلة أرحامي.
			10. لا أشارك في المناسبات نظرا لقلّة المال في يدي.

ملحق (2)

استبيان أساليب التكيف مع الأزمات

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
<b>المجال الأول: أساليب التكيف الإقدامية المعرفية .</b>				
1	أقوم بتحليل الموقف الضاغط منطقياً ليتسنى لي فهمه.			
2	أراجع تقييم الموقف إيجابياً لاستجلائه.			
3	يساعدني تحليل الموقف على التهيؤ الذهني لحل المشكلة التي تواجهني.			
4	يساعدني تحليل الموقف على التهيؤ الذهني والنفسي لتحمل نتائج الموقف الضاغط.			
5	أعطي معنى شخصي للموقف وأفهم معناه.			
6	أواجهه الموقف بواقعية وأستجيب لمتطلبات الموقف الخارجي.			
7	أحافظ على الاتزان الانفعالي المعتاد عن طريق إدارة المشاعر الناشئة عن الموقف.			
8	أكون صورة مرضية للذات واستحضر الشعور بالكفاءة والسيطرة.			
9	حينما أواجه المشكلات الضاغطة أجعل جل تفكيري في المشكلة.			
10	مهما كان حجم المشكلة أشعر بالتوافق النفسي والاجتماعي.			
11	أتخبل سيناريوهات واقعية لحل المشكلة.			
12	أعالج الموقف بما لدي من خبرات وقوة إرادة رغم التوتر.			
13	أقوم بتعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة.			
14	أعمل على التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.			
15	أتحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.			
<b>المجال الثاني: أساليب التكيف الإقدامية السلوكية.</b>				
1.	أعمل على تقوية العلاقات بالأسرة والأصدقاء والآخرين الذين ربما يساهمون في حل الأزمة.			
2.	أقوم بجمع أكبر قدر من المعلومات عن المشكلة قبل اتخاذ القرار.			
3.	لا أجد عيباً في مشاوررة الآخرين لمساعدتي في حل المشكلة.			
4.	أبدأ بأفعال نشطة تجاه المشكلة بغية التخلص من الضغط.			

دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

			5. أجبر نفسي على التريث وعدم التسرع في مواجهة المشكلة.
			6. أستبعد الأنشطة المتنافسة لأركز على المشكلة ذاتها.
			7. أجد إلى الصلاة والعبادة للتخفف من وقع الموقف الضاغط.
			8. أجد في تلاوة القرآن الكريم مساحة للتأمل في حل المشكلة.
			9. أبحث عبر النت عن الخبرات السابقة ذات العلاقة بمشكلتي.
			10. أستخدم أسلوب حل المشكلات لمواجهة الموقف الضاغط.
			11. أوظف مهاراتي الاجتماعية لتجاوز الموقف الضاغط.
			12. أخطط لمواجهة المواقف الضاغطة بطريقة عملية.
			13. أستجمع ما لدي من الطاقة قبل الدخول في معالجة الموقف الضاغط.
<b>المجال الثالث: أساليب التكيف الإيجابية المعرفية .</b>			
			1. أبتعد عن التفكير في المشكلة.
			2. أستسلم للموقف الضاغط وأقبله كما هو.
			3. أستغرق في التفكير في المستقبل بدلاً من التفكير في المشكلة.
			4. أنشغل بالتمني في زوال المشكلة وتحسن الموقف.
			5. أستغرق طويلاً في أحلام اليقظة عندما أواجه مشكلة.
			6. أفكر في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة.
			7. أفكر فيمن يتعاطف معي أكثر من تفكيري في المشكلة.
			8. أتخيل سوء العواقب المترتبة على المشكلة.
			9. أنشغل العوامل الهامشية الثانوية التي تعيق حل المشكلة.
			10. أفكر في تقمص شخصية بعض الناجحين أثناء المشكلة.
			11. أستغرق بالتفكير في مراحل حياتي قبل المشكلة.
			12. أنظاها بالتغلب على المشكلة.
			13. أعتقد أن وقوع المشكلة ابتلاء رباني وكفا.
			14. أفكر فيما يعوضني عن المشكلة.
<b>المجال الرابع: أساليب التكيف الإيجابية السلوكية.</b>			
			1. أحاول إيجاد أنشطة بديلة لتجاوز آثار الموقف الضاغط.
			2. أعبر لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة.

أ. أنور البرعاوي

			3. أعبّر بالبكاء والصراخ عن المشاعر المؤلمة جراء الموقف الضاغط.
			4. ألقأ إلى النوم أو مشاهدة التلفاز للتخفف من حدة الأزيمة.
			5. أبحث عن أصدقاء جدد لتجنب التفكير في الموقف الضاغط.
			6. أميل إلى العزلة والابتعاد عن من يذكرني بالمشكلة.
			7. أقوم بأي عمل غير مرتبط بالمشكلة.
			8. ألقأ إلى التدخين للهروب لأخفف حدة الانفعال جراء المشكلة.
			9. لا أبذل أي جهد في مواجهة الموقف الضاغط.
			10. ألقأ إلى الصلاة هروبا من التفكير في المشكلة.
			11. أشارك في الأنشطة الحزبية لتخفيف الآثار الانفعالية للمشكلة.



دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبط بالحصار في قطاع غزة

ملحق (3)

استبيان النظرة إلى المستقبل

م	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
1.	إيماني بالله يجعل لحياتي قيمة ومعنى.			
2.	ألجأ إلى الله عندما تواجهني مشكلة.			
3.	أستقبل قضاء الله بالرضى والتسليم.			
4.	دفاعي عن الوطن واجب مقدس.			
5.	أسعى للحصول على المال لأتمتع بالحياة.			
6.	أجتهد في طلب العلم لأحسن ظروف حياتي			
7.	يحقق المال فرصة طيبة لممارسة هواياتي.			
8.	اهتم بالعمل الذي يكسبني قيمة اجتماعية.			
9.	لدي دافع قوي لإنجاز أعمالتي بشكل مرض.			
10.	أعمل لتحقيق مستوى معيشي مناسب لي ولأسرتي.			
11.	أتطلع للزواج الثاني باهتمام.			
12.	أفكر في مستقبلي أكثر مما أفكر في ماضي.			
13.	أسعى إلى مواكبة كل ما هو جديد في الحياة.			
14.	أسعى إلى تحسين درجتي العلمية.			
15.	أرى أن العلم يزيدني فهماً للحياة.			
16.	أحتمل المعاناة ما دامت الغاية نبيلة.			
17.	أشعر بتفاؤل رغم صعوبة الحياة.			
18.	أواجه المحن بقوة وصلابة.			
19.	مرارة الحياة تزيدني ثقة بنفسني.			
20.	معاناتي تتمثل في عدم معرفتي للهدف من وجودي.			
21.	أفكر كثيراً في الاستشهاد للتخلص من مشاكلتي.			
22.	أساعد الناس على التخلص من العادات السيئة.			
23.	أبذل قصارى جهدي من أجل قضية عادلة.			
24.	أشارك في الأعمال الخيرية التي تعمل على تحسين الحياة.			

أ. أنور البرعاوي

			25. أشعر بالرضا عندما أخالط الآخرين.
			26. لا معنى لحياتي بعيداً عن الآخرين.
			27. أساعد المقهورين والمظلومين وأدافع عنهم.
			28. أتفاعل مع الحياة في السراء والضراء.
			29. أعتقد أن لحياتي معنى رغم صعوبة الظروف.
			30. حينما أفكر في حياتي أكتشف أن وجودي له معنى.
			31. أكتشف العبر من وجودي أثناء التفكير في حياتي.
			32. رغم الحصار تبدو الحياة بأيامها متجددة لي.
			33. نجاحي في تأدية واجباتي مصدر سعادتي.
			34. لا يخيفني الموت لأن حياتي كان لها معنى.
			35. أبذل قصارى جهدي للتمتع بحياتي.
			36. أجد فرصة للتمتع بحياتي رغم شدة الحصار.
			37. أقضى وقتاً ممتعاً في ممارسة هواياتي.
			38. أعيش حياة حرة تسمح لي بأن أفعل ما أريد.
			39. تزيدني المحن صلابة في مواجهة الحياة.
			40. أتحمل كامل المسؤولية عن كل شيء أختاره.
			41. أواجه التحديات بأسلوب ناجح رغم الحصار.
			42. يدفعني الفشل لأن أكون نموذجاً ناجحاً يقتدى به.
			43. رغم الحصار أعتقد أن الحياة أمل.