



عمادة البحث العلمي
DEANSHIP OF SCIENTIFIC RESEARCH

مجلة العلوم التربوية
SUST Journal of Educational Sciences
Available at
www.Scientific-journal.sustech.edu



مهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في الضفة الغربية ضمن صفقة وفاء الأحرار

جهاد عطية شحادة عياش و أمينة أحمد الشريف بركات

جامعة الزعيم الأزهرى ، كلية التربية

عنوان المراسلة: بريد الكتروني: jhadayash@gmail.com هاتف: 0900231026

المستخلص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في الضفة الغربية ضمن صفقة وفاء الأحرار. وللتحقق من أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي. وقد تم استخدام مقياس مهارات مواجهة الضغوط وهو من اعداد الباحث، وتكونت عينة الدراسة من (207) أسيرا محررا وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، للإجابة عن أسئلة الدراسة تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: ارتفاع السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى المحررين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مدة الاعتقال على مهارات مواجهة الضغوط. وعلى ضوء هذه النتائج قدم الباحث عدد من التوصيات أهمها: تكثيف ندوات تثقيفية لتقوية العلاقات الاجتماعية بين الأسرى المحررين وتعريفهم بمهارات مواجهة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: السمة العامة، مدة الاعتقال، الطريقة العشوائية.

ABSTRACT:

The study aimed to Know the skills of facing pressure to the Palestinian prisoners in the West Bank under the deal of the fulfillment free. To investigate this goal the researcher followed the descriptive method. was the use of a measure the skills of facing pressure designed by the researcher. the sample size (207) prisoners editors randomly. Treatment of the data was by using The Statistical Package for Social Sciences(SPSS). The study found the following results: main feature of the skills to face to the freed prisoners Palestinians High differences with statistical significance on the skills of facing pressure between the liberated prisoners Palestinians attributable for detention. In the lights of these results the researcher developed a number of recommendations including; Intensifying educational seminars to strengthen the social relations between the liberated prisoners and their definition Of coping skills

Keywords: duration of detention, the main feature, randomly.

المقدمة:

كثُر الحديث عن الضغوط النفسية في معظم مجتمعات العالم عبر وسائل الإعلام، ومناقشة هذه الضغوط و كيفية مواجهتها، وقد حثنا الله سبحانه وتعالى على التحلي بالصبر في قوله: "الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ" (البقرة، آية 156). التعرض للضغوط النفسية كما تشير Rita (2001) أمر حتمي ولكن ليست في كل

الأحوال تكون الضغوط ضارة، بل كثيراً ما تبدو مفيدة للإنجاز والإبداع، وذلك عندما تُقيم الأحداث من قبل الفرد على أنها تمثل فرصة لإظهار قدرات التحدي خاصة في مواقف التنافس (جاد، 2006). و يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد (الضريبي، 2010). تعتبر الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبها (العبدلي، 2012). وقد حظيت الضغوط وما تتركه من آثار سلبية باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس و تركزت مجالات اهتماماتهم في الإجابة على سؤالين رئيسيين:

1- لماذا يختلف الأفراد في إدراكهم للأحداث الضاغطة؟

2- كيف يواجه الأفراد المواقف الضاغطة؟ (جاد، 2006).

مشكلة الدراسة: تتمثل مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس: ما هي سمة مهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في الضفة الغربية ضمن صفقة وفاء الأحرار؟ وتفرع منه الأسئلة الآتية:

1- ما هي السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في الضفة الغربية ضمن صفقة وفاء الأحرار؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات مواجهة الضغوط بين الأسرى الفلسطينيين المحررين في الضفة الغربية ضمن صفقة وفاء الأحرار؟
أهمية الدراسة

1- تتبع أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول موضوعاً لم ينل نصيبه من الدراسة في البيئة الفلسطينية وخصوصاً فئة الأسرى المحررين الفلسطينيين.

2- تسلط الضوء هذه الدراسة على مهارات الضغوط لدى الأسرى المحررين الفلسطينيين.

3- تستمد الدراسة أهميتها في تناولها لظاهرة شغلت اهتمام الباحثين وما زالت وهي ضرورة البحث في مهارات أو طرق تعامل الأفراد مع المواقف الضاغطة.

تكمن أهمية الدراسة في أنها توجه إلى فئة لدى الأسرى المحررين الفلسطينيين الذين هم كنز الأمة ورجال عزها وبناء مستقبلها والنهوض بالمجتمع والقدرة على تخطي الضغوط وتحمل المسؤوليات.

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- التعرف على السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين.

2- معرفة الفروق بين درجات الأسرى الفلسطينيين المحررين في مهارات مواجهة الضغوط التي تعزى لمدة الاعتقال على مقياس مهارات مواجهة الضغوط.

فروض الدراسة: من خلال أسئلة الدراسة تم صياغة الفروض الآتية:

1- تتسم مهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين بالارتقاع.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات مواجهة الضغوط بين الأسرى المحررين الفلسطينيين تعزى لمدة الاعتقال.

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق المقياس الخاص بالدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من بداية عام 2016م حتى نهاية عام 2016م.

الحدود المكانية: تم تطبيق المقياس الخاص بالدراسة على الأسرى المحررين الفلسطينيين في الضفة الغربية، فلسطين.

الحدود البشرية: الأسرى المحررين في صفقة وفاء الأحرار (صفقة شاليط)، الذكور فقط في الضفة الغربية.

الحدود الموضوعية: الذكاء العاطفي لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في الضفة الغربية ضمن صفقة وفاء الأحرار.

مصطلحات الدراسة

التعريف للأسير الفلسطيني المحرر: يعرف الباحث "الأسير الفلسطيني المحرر": هو السجين الفلسطيني الذي تعرض للسجن بتهمة أمنية أو إداريا بدون محاكمة على خلفية مقاومة الاحتلال الإسرائيلي بشتى الطرق وأطلق سراحه بعد قضاء محكوميته، أو الاعتقال الإداري والإفراج عنه ضمن صفقة تبادل للأسرى أو ضمن الاتفاقيات المبرمة بين السلطة الفلسطينية والحكومة الإسرائيلية أو بعد انتهاء محكوميته .

مهارات مواجهة الضغوط: هي مجموعة المهارات التي يستخدمها الأسرى الفلسطينيين المحررين في التغلب على المواقف والأزمات والضغوط النفسية والتي يتم تقديرها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الأسير الفلسطيني المحرر على مقياس مهارات مواجهة الضغوط المعد لغاية الدراسة.

صفقة وفاء الأحرار: هي صفقة التبادل التي تمت بين حركة حماس الأسيرة للجندي الإسرائيلي "جلعاد شليط" والحكومة الإسرائيلية برعاية مصرية تم بموجبها إطلاق سراح الجندي الإسرائيلي "جلعاد شاليط" والذي كان محتجزاً لدى حركة حماس في قطاع غزة، مقابل إطلاق إسرائيل سراح (1027) أسير وأسيرة من السجون الإسرائيلية.

الضفة الغربية: هي مناطق فلسطينية تسيطر عليها السلطة الفلسطينية بموجب اتفاقية أوسلو بين منظمة التحرير الفلسطينية والحكومة الإسرائيلية عام 1994م.

الاطار النظري

مفهوم الضغوط: المعنى اللغوي لكلمة ضغط: ورد بعدة أشكال في المعجم وذلك حسب الاستخدام والموقف الذي اقترن به، فيقال : ضغطه ضغطاً أي غمره إلى شيء كحائط أو غيره، ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره و إيجازه، حيث يتخلى عن التفاصيل، ومن تصريفات الكلمة ضاغطة مضاغطة، أي حين يراحم أحدهما الآخر.

ذكر الرازي في الصحاح (1997): أن الضغطة بالضم هي الشدة والمشقة ويقال: اللهم ارفع عنا هذه الضغطة. ولقد جاء مصطلح الضغط أساساً من العلوم الطبيعية، فمن وجهة نظر علم الفيزياء تشير كلمة ضغط إلى قوة خارجية تقع على شيء ، مما يؤدي إلى حدوث رد فعل من ذلك الشيء نتيجة للقوة الخارجية التي وقعت عليه. أما المعاجم المتخصصة فقد عرفت الضغط بأنه توتر أو صراع أو حالة من التوتر الشديد(العززي، 2004).

تعريف الضغط النفسي: ويعرف (عثمان، 2001) الضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

يعرف (حسين، وحسين، 2007) الضغوط : بأنها حالة من التوتر الجسمي النفسي التي تعتري الفرد عندما تقتصر على أحداث ومواقف تستلزم منه مطالب تكيفيه قد تكون فوق احتماله وإمكاناته، وإن الضغط للحدث الواحد يختلف من شخص لآخر، ويتوقف ذلك على مدى إدراك الفرد لقدرته على السيطرة والتحكم على الموقف، وذلك في ضوء إمكانياته الشخصية وخبراته وما يتوفر لديه من مصادر المساندة الاجتماعية عن الآخرين.

يعرف (هلال، 2006) الضغوط بأنها تغيرات جسمانية طبيعية تهيئ الفرد للتوافق مع الظروف السيئة التي تمثل تهديداً له ،وهي ظواهر سلوكية وثيقة الصلة ببعضها).

وتعرف (البيرقدار ، 2011) الضغوط بأنها حالة من الإجهاد الجسمي أو العقلي التي تحدث تغيرات سريعة في الجهاز العصبي المستقل والتي تضع الفرد بظروف تحاول إجباره على التصرف بشكل يرضاه أو لا يرضاه ويكون الضغط صادر عن داخل الفرد أو البيئة.

يعرف لازاروس (Lazarus): الضغوط بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية ،وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهةها. و يعرف كوهين (Cohen,) 2005 أن الضغوط تعبر من خلل مدرك بين المطالب و الإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السالبة مثل الغضب و القلق و الإحباط (اليماني، والزعبي، 2013).

من خلال استعراضنا للدراسات والبحوث التي أجراها الباحثون لمعرفة مصادر الضغوط. فقد تعددت واختلقت وتداخلت في مصادرها، ويرجع ذلك إلى اختلاف الأطر التي انطلق منها الباحثين. أما بنز (Benz) فقد عرفها على أنها المواقف أو الظروف الداخلية والخارجية التي تسبب للفرد الشعور بالتوتر والضييق وعدم الارتياح بناءً على التقييم الذاتي للفرد، أو أنها المواقف أو الظروف التي يدركها الفرد على أنها تمثل خطراً على جسده وعلى نفسه أو تهديداً لكيانه(العبدلي، 2012).

مصدر الضغط النفسي: ينشأ نتيجة تفاعل الفرد مع المجموعة، وعوامل خارجية أو داخلية أو شخصية تمثل العوامل الجسمية والعقلية والانفعالية. ويمكن تصنيفها إلى خمسة مصادر.

المصدر الأول: مشكلات داخلية، الانفعال بصور منطقية لحماية الإنسان. لمواجهة الأخطاء المستقبلية.

المصدر الثاني: الأوضاع الصعبة، وهي تحفيز للقوة حيث يتزايد الأدرينالين لمواجهة ضغوطاً صعبة.

المصدر الثالث: الظروف والمشكلات الاجتماعية، فالحياة مع الجماعة وشبكة العلاقات الاجتماعية المنظمة مصادر رئيسة تجعل للحياة معنى وتحفزنا للطموح والنجاح.

المصدر الرابع: الضغوط التي تواجه الانجاز الأكاديمي، أكاديمية أو دراسية تعوق التعلم وتؤدي للفشل.

المصدر الخامس: التطورات التكنولوجية ومتطلبات العولمة بأدواتها (العزير وأبو أسعد، 2009).

ويشير كلاً من (Monat& Lazarus, 1977) أن الإحباط والصراع مصادر رئيسة للضغوط. والإحباط يعمل على عدم التقدم نحو الهدف فهو مصدرًا من مصادر الضغوط (العبدلي، 2012).

لقد أكدت الدراسات على ضرورة الأساليب أو المهارات التي يستخدمها الفرد في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، بأنها تتضمن أساليب معرفية وأخرى سلوكية هدفها تلطيف المواقف الضاغطة واستعادة التوازن النفسي وتخفيفه لدى الإنسان. لكي يكون لديه القدرة على التكيف النفسي والسلوكي والاجتماعي مع الحياة التي يعيشها،

وهذا ما أكدته دراسة سرور (2003). التي استهدفت دراسة العلاقة بين مهارات مواجهة الضغوط والذكاء العاطفي ومركز التحكم لدى طلبة الجامعة (الأسطل، 2010).

أسباب الضغوط النفسية

الضغوط المهنية: من المسؤوليات والمخاطر والوقت الطويل بالعمل تتولد الضغوط.

الضغوط المرتبطة بالدور الاجتماعي: مثل الأم العاملة التي لديها أطفال فهي تواجه ضغوط و توترات كثيرة.

العلاقات الاجتماعية: هي العلاقات التي يكتنفها الصراع وخصوصاً العلاقات الأسرية بين الأزواج.

التغير: إذا كان تغيير مكان العمل أو السكن فهو يسبب لبعض الأفراد الضغط ويحتاج وقت للتكيف.

الأزمات المعيشية: هي تكون في فترة من عدم الانسجام وتتطلب التكيف معها و اتخاذ القرارات.

الحروب: الجيوش معرضة للموت والإصابة والأسر (العزيز، وأبو اسعد، 2009).

وأشار جيردانو وإيفرليان هناك ثلاث فئات لأسباب الضغوط أو مصدرها بصفة عامة.

أسباب نفسية اجتماعية: مثل أسلوب الحياة والقدرة على التكيف، والأعباء الزائدة، والإحباطات، والحرمان.

أسباب البيئة العضوية (الحيوية): مثل الاتزان العضوي، والاستثارة، ونوع التغذية، وحالة الطقس عليه.

أسباب شخصية: التوتر وعدم السيطرة على الأمور، و العدوانية و الغضب، (العبدلي، 2012).

مظاهر الضغط النفسي:

المظاهر الفيزيولوجية الجسدية: جفاف الفم، ارتعاش عصبي، خفقان القلب، اضطرابات في الإخراج، كثرة التبول، آلام في الجسم وخصوصاً الظهر و الصدر، دوار، اضطراب الجهاز الهضمي، اضطراب في الشهية زيادة أم فقدان، و ضعف جهاز المناعة (جدو ، 2014).

الآثار النفسية: إرهاق وملل وعدم الرغبة بالعمل والاكنتاب والأرق.

الآثار الاجتماعية: العزلة وعدم تحمل المسؤولية والفشل المتواصل.

الآثار السلوكية: عدم القدرة على الكلام بشكل طبيعي، وتغير في ملامح الوجه والسلوك المتهور.

الآثار المعرفية: تشتت الانتباه وعدم التركيز (العزيز أبو اسعد، 2009).

نظريات الضغوط: اختلفت النظريات بدراسة الضغوط ، حسب الخلفية النظرية التي انطلقت منها، والتي ارتكزت على أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات:

نظرية الجهد لـ هانز ستايلي (Stlye) الشخص عرضه لعدد من الضغوط النفسية في حياته، ولديه قدرات يستعملها مع الضغوط النفسية وهذا بقدر محدد، وهنا كبعض الضغوط النفسية تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسدي، و التعرض المتكرر لهذه الضغوط له مردود سلبي على حياة الأفراد، ويحددها بمراحل.

التنبيه: تبدأ بمجرد إدراك الإنسان بوجود مصدر ضغط سواء نفسياً أم اجتماعياً.

المقاومة: وهي المواجهة حيث يفرز الجسم هرمونات تحفره على المقاومة، فيحدث التكيف مع ظهور تغير او يصبح أكثر حساسية لأي مصدر ضاغط، في حال انشغاله بمصدر الضغط.

الإنهاك: حيث تستنزف كل الطاقة اللازمة للتكيف ويحدث الإنهاك والانهيار، حيث لا يستطيع حماية نفسه، تحت استمرار الضغط النفسي، مما يسبب الوفاة (الحمد، 2012).

نظرية هولمز راهو (Holmas & Rahe, 1967): يتفان مع ستايلى على أن الضغوط يكون لها مردود على الجسم، حيث أن هولمز ركزت على ضغوط الحياة اليومية فدرسوها بشكل علمي، فحددوا الأحداث التي تسبب ردود أفعال في حياة الفرد تكون ضاغطة. فردود الأفعال ممكن تكون إيجابية أو سلبية، مهنية أو أسرية فحجم الضغوط متجمعة تحدد كيفية المواجهة وما العمل الذي سوف يقوم به.

وقد تحدث (Rahe) عن الخبرة السابقة فهي تزيد أو تخفف الموقف الضاغط، فإذا كان الحدث مشابهاً وكانت نتائجه بمرض أو صعوبة فإنه يدرك مدى الخطورة و التهديد (العبدلي، 2012).

وبعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث اختار الباحث خمس مهارات لمواجهة الضغوط وهي:

مهارة التعامل مع الآخرين: قال تعالى في محكم التنزيل: (فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَفْنَسُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) (آل عمران، آية 159)

مهارة اتخاذ القرار: التحديات كبيرة وكثيرة مع الانفجار السكاني، والانفجار المعرفي وضياح القيم وانحلالها، فعلى الإنسان التكيف معها أو تجاوزها ليعيش في المجتمع (السمارات، 2011).

ويعرف اتخاذ القرار بأنه: عملية تتكون من مراحل عدة ليتولى فيها متخذ القرار تحديد أهدافه ثم تحديد البدائل الممكنة للتحقق من هذه الأهداف، ثم لاختيار بديل من هذه البدائل ثم تنفيذه (أبو هاشم، 2004).

مهارة حل المشكلات: يواجه الإنسان في حياته الكثير من المشكلات والتحديات ، والتي يتطلب منه إيجاد حلول لها. ويدلل لنا القرآن الكريم نموذج حل المشكلة في قصة سيدنا إبراهيم عليه السلام، في قوله تعالى: (وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْآفِلِينَ فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِعًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لئن لم يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِعَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يَا قَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ) (الأنعام، آية: 75-79).

مفهوم مهارة حل المشكلات: يقصد به مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد، وغير مألوف له في السيطرة عليه، والوصول إلى حل له (بحث مهارة حل المشكلات ، موقع ستوب ، 2013 , May 9 الساعة 2، 52 مساءً <http://www.stooob.com>).

مهارة ضبط النفس: حثنا الله سبحانه تعالي على ضبط النفس في محكم تنزيله: (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ & الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (آل عمران، آية 133-134).

مهارة تحمل المسؤولية: جعلنا الله سبحانه وتعالى مخيرين، وليتحمل كل منا مسؤولياته أمام نفسه وأمام الله سبحانه وتعالى، وهذا ما دلت عليه الآيات الكريمة (أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى) (القيامة، آية 26)، وفي قوله (وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ) (البلد، آية 10).

إن الشعب الفلسطيني ومنذ نشأة الاحتلال الإسرائيلي على أرضه عام (1948) تعرض لمجازر واعتقالات بهدف فرض سياسة الأمر الواقع، وإشاعة الخوف بين المدنيين، حيث أشار سمرمك (1995) إلى أن عملية كبت الحريات

معروفة منذ فجر التاريخ وذلك بالأسر، والذي يستخدم في ترجيح كفة الجماعات والأمم في الصراعات التي قامت بينها، ولعل من أساليب استخدام الأسر إجبار الجماعات على اعتناق معتقداتها السياسية والاجتماعية وإشاعة الخوف بين المدنيين (الطلاق، 2010). والأسر عند المحتل سياسة ممنهجة، لا تراعي فرقا بين رجل أو امرأة وبين راشد أو قاصر، وبين معافى أو مريض ويتم الاعتداء بها على شريحة واسعة من الشعب الفلسطيني، إن لم يكن كله، فمن لم يؤسر نجد أن أحد أقربائه قد أُسر، ومن لم يقضي زهرة شبابه في ظلمات السجون وتحت ظلم السجانين، نجده قد قضى طفولته أو شبابه أو شيخوخته في انتظار شخص غالٍ على نفسه وقد لا يعود من غياهب السجون (أبو هلال، 2009).

إن موضوع الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال يشكل منذ زمن طويل قضية رأي عام عند أبناء الشعب الفلسطيني، نظراً لما تمثله هذه الشريحة من عنوان نضالي على طريق التحرر من الاحتلال. ومنذ العام 1967م سجلت أكثر من (800) ألف حالة اعتقال، وقد شكلوا قرابة 20% من الشعب الفلسطيني المقيم في الأراضي الفلسطينية المحتلة، حيث أنه لم تعد هناك عائلة فلسطينية إلا وقد تعرض أحد أفرادها أو جميعهم للاعتقال لمرة واحدة على الأقل أو لمرات عديدة (عودة، 2013).

لقد استطاع الأسرى وخلال مسيرتهم النضالية الطويلة أن يسطروا صفحات مشرقة من النضال خلف القضبان، وسجلوا تجارب جماعية وفردية نموذجية، وأضافوا صفحات ناصعة في تاريخ سجناء الحرية في العالم، وقد شكلت الحركة والوطنية الأسيرة بمجملها تجربة رائدة ضاهت في مستوى أدائها وبرامجها مدارس فكرية متعددة، وعلى كافة الصعد السياسية، والفكرية، والثقافية، والفنية، والتنظيمية، والديمقراطية، فخرجت القائد الفذ، والمناضل العنيد، والكاتب المبدع، والشاعر الرائع، وهي ستبقى ماضياً وحاضراً مدرسة أثبتت أنها وقود الثورة الحقيقي، وشكل الأسرى مجتمعاً خاصاً بهم ذا عادات وتقاليد سامية تحكمه مجموعة من اللوائح والقوانين الخاصة، فهو مجتمع تسوده الإخوة والتكافل الاجتماعي، والصدقة، والتسامح، والتلاحم، وحب الجمعة، والوحدة الوطنية المتينة في أروع صورها، وهو مجتمع كالذي حلموا أن يعيشوا في كنفه خارج الأسر، وتعاملوا مع السجن على أنه أمر واقع، وبالتالي يجب التكيف معه والنضال من أجل تحسين شروطه، وتغيير ظروفه، بما ينسجم وتوجهاتهم النضالية وصوناً لكرامتهم وإنسانيتهم وحقوقهم الأساسية على اعتبار أنه استراحة المقاتل (نجم، 2010).

وتشير الكثير من الدراسات التي تناولت الأسير الفلسطيني على قدرة الأسير المحرر على التكيف النفسي والاجتماعي بعد تجربة الأسر المريرة، رغم الصعوبات التي ترافق عملية التكيف أوقات كثيرة، خاصة أن الأسير يعود لبدأ حياته في أسرة ومحيط اجتماعي قد أعاد توازنه النفسي والاجتماعي، ومع تحرر الأسير يتم إعادة ترتيب الأدوار مرة أخرى وفق منطلقات اجتماعية وأخلاقية، بالعادة يريد الأسير أن يكون له نصيب الأسد فيها، خاصة إذا كان أباً لأسرة (أبو قاعود، 2008).

ويرى الباحث أن معاناة الأسير وتأثير الاعتقال لا تنتهي مع نهاية الاعتقال، بل بعد ذلك تبدأ رحلة جديدة من المشاعر تتعكس على سلوك الأسير لتؤثر بدورها بمن حوله.

ومن هنا تبرز أهمية مهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى المحررين الفلسطينيين مترجمة بما نرى ونلمس من سلوك وما نسمع من أفكار وآراء، ذلك لأن الأسرى المحررين الفلسطينيين أصبحوا يمثلون بهمهم وكيفهم جزءاً حياً من النسيج الاجتماعي الفلسطيني.

قام خالد العبدلي (2012م) بدراسة هدفت على الكشف عن: الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة. بلغت عينة الدراسة من (200) طالباً. توصلت إلى النتائج: أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة بين غالبية أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين، ووجدت فروق حقيقية بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

أما دراسة عبد الله الضريبي (2010م) هدفت إلى الكشف عن: أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق). طبقت على عينة مكونة من (200) عامل. حيث أظهرت الدراسة النتائج: بوجود أثر للتفاعل بين المؤهل العلمي، والعمر في أساليب مواجهة الضغوط. كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط وفي الدرجة الكلية للأساليب الإيجابية تعزى للمؤهل العلمي. وعدم وجود فروق في استخدام الأساليب السلبية تعزى للمؤهل العلمي. ووجود فروق في استخدام الأساليب الإيجابية جميعها، وكذلك الدرجة الكلية تعزى لمتغير الخبرة، وذلك لصالح فئة الخبرة الأكبر، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الإيجابية جميعها، في الدرجة الكلية لهذه الأساليب تعزى لمتغير العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأكبر.

أجرى عبد الناصر أبو قاعود (2008م)، دراسة بعنوان: تجربة التعذيب لدى الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي. تكونت عينة الدراسة من (300) أسير محرر. وخلصت الدراسة إلى عدة نتائج منها: وجود علاقة عكسية بين شدة التعذيب ومدة الاعتقال ومستوى التفكير الأخلاقي، وبينت وجود فروق جوهرية بين المستويات التعليمية ومستوى التفكير الأخلاقي، حيث لم تجد أي علاقة بين السلوك الديني و مقياس التفكير الأخلاقي، وكذلك عدم وجود فروق جوهرية بين نوع المواطنة و مستوى التفكير الأخلاقي.

أما عبد الرؤوف الطلاع (2010م) أجرى دراسة بعنوان: التوافق النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى الأسيرات الفلسطينيات المحررات من السجون الإسرائيلية. تكونت عينة الدراسة من (50) أسيرة و(250) لم يتعرضن للأسر). أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع درجة التوافق النفسي، والانتماء لدى الأسيرات الفلسطينيات المحررات، كما أوضحت الدراسة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجات كل من التوافق النفسي، ودرجات الانتماء الوطني لدى الأسيرات. كما بينت أيضاً إلى وجود فروق دالة في مجالات مقياس التوافق النفسي بين الأسيرات واللاتي لم يتعرضن للأسر لصالح الأسيرات، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مجالات الحاجة إلى المشاركة والحاجة إلى القيادة لصالح الأسيرات، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي المجالات والدرجة الكلية لمقياس الانتماء الوطني بين الأسيرات واللاتي لم يتعرضن للأسر.

منهج وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة الأصلي من جميع الأسرى المحررين الفلسطينيين من سجون الاحتلال من الذكور، الذين أفرج عنهم ضمن صفقة وفاء الأحرار حيث بلغ عددهم (1027) أسيراً محرراً، الموجودين

في الضفة الغربية وعددهم (693) للعام 2011. وتكونت العينة الفعلية من (207) أسيراً من الأسرى المحررين الفلسطينيين للعام 2011، وهؤلاء الأسرى هم من أمضوا عمرهم داخل جدران أسمنتية فمنهم من أمضى ثلاثون عاماً ومنهم من أمضى دون ذلك.

أدوات الدراسة

عينة الدراسة: وتكونت العينة الفعلية من (207) أسيراً من الأسرى الفلسطينيين المحررين للعام 2011. **استبانة المعلومات:** من إعداد الباحث وتحتوي على: البيانات الشخصية، ومدة الاعتقال التي أمضاها الأسير في الأسر.

مقياس مهارات مواجهة الضغوط تم إعداده من قبل الباحث

خطوات بناء المقياس: قام الباحث بالاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة، والتي تم استخدامها لقياس مواجهة الضغوط، وقد استعاد الباحث منها في إعداد المقياس ليتناسب مع البيئة الفلسطينية وطبيعة عينة الدراسة الحالية.

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين الذين يعملون في الجامعات، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، كما عمل الباحث بإجراء التعديلات من إضافة وحذف للفقرات الغير مناسبة.

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس بالطرق التالية :

صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) أسيراً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وبينت النتائج أن معاملات الارتباط بين الفقرات والمجموع الكلي للمقياس دالة عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.01)$ و $(\alpha = 0.05)$.

الصدق البنائي: للتحقق من الصدق البنائي للمقياس قام بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والأبعاد الأخرى، وكذلك كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، واتضح أن جميع الأبعاد ترتبط ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.01)$ و $(\alpha = 0.05)$ ، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. مما يطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

طريقة التجزئة النصفية: تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بُعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان، وتبين أن معامل الثبات الكلي (0.688) ، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

معامل ثبات ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ، اتضح أن معامل الثبات الكلي (0.910). وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. **تطبيق المقياس:**

تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة المكونة من (207) أسيراً محرراً، والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. **المعالجات الإحصائية:**

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وعلى النحو الآتي:
1- لقياس صدق الاتساق الداخلي للأداة تم احتساب معاملات الارتباط بين الأداء على كل فقرة والأداء على المقياس ككل.

2- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتعرف على درجة ثبات أداة الدراسة.

3- تم استخراج معامل ارتباط بيرسون، للتحقق من العلاقة بين المتغيرات.

4- اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين في المتغير التابع.

اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA)، للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أكثر من ثلاث مجموعات مستقلة في المتغير التابع.

عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

الفرض الأول: الذي نص على: تتسم مهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين بالارتفاع. للإجابة عن هذا الفرض الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والتكرارات، والنسب المئوية وقيمة "ت"، والرتب للفقرات، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (1) : التكرارات والمتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي وقيمة "ت" لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك ترتيبها في المقياس

م	المجال	المتوسط الافتراضي	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	قيمة ت	الترتيب
1	مهارة ضبط النفس	33	40.565	3.775	73.75	*28.837	5
2	مهارة تحمل المسؤولية	39	50.836	4.613	78.21	*36.911	2
3	مهارة حل المشكلات	33	41.280	3.532	75.05	*33.730	4
4	مهارة اتخاذ القرار	33	42.469	4.128	77.22	*33.005	3
5	مهارة التعامل مع الآخرين	39	53.995	4.690	83.07	*46.002	1
	الدرجة الكلية	177	229.145	14.026	77.68	*53.490	

*دالة عند 0,000

يتضح من الجدول (1) إن مهارة التعامل مع الآخرين حصلت على المرتبة الأولى وبوزن نسبي (83.07%)، ومهارة تحمل المسؤولية وكان في المرتبة الثانية بوزن نسبي (78.21%)، ثم جاءت مهارة اتخاذ القرار في المرتبة الثالثة وبوزن نسبي (77.22%)، أما مهارة حل المشكلات فجاءت في المرتبة الرابعة وبوزن نسبي (75.05%)، وجاءت مهارة ضبط النفس في المرتبة الخامسة وبوزن نسبي (73.75%)، أما الدرجة الكلية لمقياس مواجهة الضغوط حصل على وزن نسبي (77.68%)، و هو أعلى من الوزن النسبي المحايد 60%، مما يدل ارتفاع السمة العامة لمهارات

مواجهة الضغوط لدى الأسرى المحررين الفلسطينيين. وكانت قيمة (ت=53.490) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية.

مناقشة وتفسير نتيجة الفرض الأول:

بناءً على ما سبق اتضح لنا أن هذه الدراسة لها خصوصيتها من حيث عينة الدراسة وهي الأسرى المحررين، و أن الأسرى لهم أسلوبهم في الحياة التي تشربوها من داخل الأسر، حيث أنهم عاشوا داخل السجون تحت مظلة تنظيمية، و عمل منظم و حياة منظمة لها نظمها وقوانينها، و التي أصبحت جزء من حياتهم و تربوا و ترعرعوا على أن يكونوا مناضلين، و عنوان للمواجهة المتواصلة مع سجانهم، من خلال المعارك التي خاضوها داخل الأسر و خوضهم للإضرابات عن الطعام و التي كانت تستمر أيام و أحياناً كثيرة لأشهر، أو المواجهة بالنفس فداء الوطن و الشعب، فهذا ليس بالغريب أن تظهر نتيجة مقياس مهارات مواجهة الضغوط لديهم، و التي حصلت على وزن نسبي (77.67%). و هو أكبر من الوزن النسبي المحايد 60%، مما يدل على ارتفاع السمة العامة لديهم، فهم تربوا على أن يكونوا باستمرار في حالة استنفار دائم لمواجهة سجانهم. و يؤكد كلاً من (Monat & Lazarus, 1977) أن الضغوط أو الأحداث الضاغطة تنشأ من مصادر متعددة، مثل الصراع والإحباط، وهما أحد المصادر الرئيسية للضغوط (العبدلي، 2012). فكيف وهم مسلوب حريتهم وبحالة استنفار دائم ومواجهة مستمرة مع سجانهم، كما و يؤكد (أبو قاعد، 2008) في دراسته أن هناك تعليمات لضباط المخابرات (الشاباك) أن يصل الأسير إلى أول جولة من جولات التحقيق، وهو في أدنى حالات استعداده للمواجهة. و هذا ما أشار إليه سركم (1995)، إن استخدام ذكاء الأسير بصورة خلاقة لمواجهة الملل، وأشار أيضاً (عبد الرؤوف الطلاع) أنه في واقع الأسر مواجهة للضغوط، وبإمكانه الاختيار بين أنماط التغلب المتوافقة مع معايير الجماعة ((الطلاع، 2010).

و قد اتفقت نتيجة الفرض مع دراسة خالد العبدلي (2012م) التي هدفت إلى التعرف على مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً و العاديين. حيث أظهرت النتائج أن استخدام أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلاب المتفوقين أعلى منه لدى العاديين. كما اتفقت مع دراسة عبد الله الضريبي (2010م) التي هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى أفراد عينة الدراسة. و أشارت النتائج أن الأساليب الإيجابية أكثر استخداماً من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة الدراسة أي ارتفاع في مستوى مواجهة الضغوط.

أما الباحث فإنه يفسر هذه النتيجة بارتفاع السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى المحررين بصفة عامة، من خلال ارتفاع نسبة مهارة التعامل مع الآخرين، وقدرتهم على تحمل المسؤولية في جميع المواقف التي تواجههم في الحياة، و التغلب عليها باتخاذ قرارات تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم، وحلها بأساليب تساعدهم على ضبط أنفسهم وتكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط التي يواجهونها من قبل الآخرين أو ضغوط الحياة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في وجود جو مملوء بالهدوء والطمأنينة و الأمان والحرية التي كانوا يفتقرون إليها طوال فترات اعتقالهم. و يعطيهم القدرة العالية على التعامل بروح من التعاون والمودة مع بعضهم البعض و المجتمع، و قدرتهم على تحمل مسؤولياتهم في المواقف والصعوبات التي تواجههم، و التغلب عليها باتخاذ قرارات تشجعهم على حل مشكلاتهم التي تواجههم في حياتهم اليومية، و ضبط أنفسهم في الأمور والمواقف الضاغطة التي تمارس عليهم، فهذه القدرة على مواجهة الضغوط مستمدة من التجربة الاعتقالية نفسها، حيث أن الأسرى المحررين كانوا

يعيشون في السجون الإسرائيلية تحت مظلة تنظيمية. تنظم علاقاتهم ببعض حيث هم من أوجدوا هذه المظلة لكي تسيّر أمور حياتهم داخل الأسر، وخصوصاً أنهم كانوا يعيشون حياة صعبة من اكتظاظ الغرف بالأسرى، حيث أن هناك غرف يعيش فيها عشرون أسيراً وهذا بحد ذاته يكون من ضمن المواقف الضاغطة والتي تغلبوا عليها بتنظيم علاقاتهم، ومواجهة أي موقف قد يخلق أزمة بحله بالطرق الودية والتغلب على أي موقف ضاغط، وبذلك تؤكد النتائج أن التجربة الاعتقالية لها دور في ارتفاع السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى المحررين.

الفرض الثاني: الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات مواجهة الضغوط بين الأسرى الفلسطينيين المحررين تعزى لمدة الاعتقال. بعد تحليل البيانات الخاصة بفرض الدراسة الثاني بدت النتائج على النحو الذي تشير به بيانات الجدول رقم (2) التالي:

يتضح من الجدول (2) أن قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية (3.166) عند مستوى الدلالة (0.01)= (3.88)، وكانت قيمتها (ف) عند درجة حرية (3.166) عند مستوى الدلالة (0.05)= (2.65)، ويتضح أيضاً أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع الأبعاد، وأن الدرجة الكلية للمقياس باستثناء بُعد مهارة اتخاذ القرار، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مدة الاعتقال.

و يتضح أيضاً من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)، في بُعد مهارة اتخاذ القرار، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير مدة الاعتقال.

جدول رقم (2): يوضح الفروق الإحصائية لمهارات مواجهة الضغوط بين الأسرى المحررين كما يشير لها تحليل البيانات، مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجات الحرية ومتوسط المربعات وقيمة "ف" ومستوى الدلالة تعزى لمتغير مدة الاعتقال.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
مهارة ضبط النفس	بين المجموعات	65.926	3	21.975	1.555	0.202	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات المجموع	2868.944	203	14.133			
مهارة تحمل المسؤولية	بين المجموعات	161.713	3	53.904	2.591	0.054	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات المجموع	4222.702	203	20.801			
مهارة حل المشكلات	بين المجموعات	74.786	3	24.929	2.028	0.111	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات المجموع	2494.963	203	12.290			
مهارة اتخاذ القرار	بين المجموعات	213.209	3	71.070	4.377	0.005	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات المجموع	3296.337	203	16.238			
مهارة التعامل مع الآخرين	بين المجموعات	45.807	3	15.269	0.691	0.558	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات المجموع	4485.188	203	22.095			
الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط	بين المجموعات	432.447	3	144.149	0.730	0.535	غير دالة إحصائياً
	داخل المجموعات المجموع	40091.205	203	197.494			
			206				
		40523.652					

و لمعرفة اتجاه الفروق استخدام الباحث تحليل اختبار شيفيه البعدي و الجدول (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3): يوضح اختبار شيفيه في بعد مهارة اتخاذ القرار تعزى لمتغير مدة الاعتقال

أقل من 5 سنوات	من 6-10 سنوات	من 11-15 سنة	أكثر من 15 سنة
44.500	45.500	42.813	41.975
أقل من 5 سنوات	0		
44.500	0		
من 6-10 سنوات	1.000		
45.500	0		
من 11-15 سنة	-1.688	2.687	0
43.813			
أكثر من 15 سنة	2.525	3.525	0.000
41.975			

*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (3) وجود فروق بين مدة الاعتقال الأقل من (5 سنوات) ومدة الاعتقال (أكثر من 15 سنة)، وكانت لصالح مدة الاعتقال الأقل من (5 سنوات)، وبين الاعتقال من (6-11 سنة) و (أكثر من 15 سنة) لصالح (6-10 سنة)، ولم يتضح فروق في فترات الاعتقال الأخرى.

مناقشة و تفسير نتيجة الفرض الثاني:

توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس مهاراتهم مواجهة الضغوط في مهارة ضبط النفس ومهارة تحمل المسؤولية ومهارة حل المشكلات ومهارة التعامل مع الآخرين تعزى لمتغير فترة الاعتقال. ولكن هناك فروق على مقياس مهارات مواجهة الضغوط وتحديد مهارة اتخاذ القرار تعزى لمتغير فترة الاعتقال وجود فروق بين المعتقلين لصالح المدة الأقل من المدة الأكثر. وقد ذكرنا سابقاً أن الأسرى لهم أسلوبهم في الحياة تشربوه داخل الأسر، حيث أنهم عاشوا داخل السجون تحت مظلة تنظيمية وعمل منظم و حياة منظمة لها نظمها وقوانينها التي أصبحت جزء من حياتهم وتربوا وترعرعوا على أن يكونوا مناضلين وعنوان للمواجهة المتواصلة مع سجانهم من خلال المعارك التي خاضوها داخل الأسر، وخوضهم الإضرابات عن الطعام والتي تستمر أيام، أو المواجهة بالنفس فداء الوطن والشعب فهذا يؤكد أن نتيجة الفرض أنه لا توجد فروق تعزى لمدة الاعتقال أن الأسرى تكون لديهم قناعات بالعمل الذي اعتقلوا لأجله وإرادتهم على تحمل مرارة السجن والاستفادة من هذه الفترة التي يعيشها الأسير داخل الأسر، ولهذا فإن البرنامج الثوري الذي وضعته الحركة الوطنية الأسيرة عزز هذه المهارات وأثر بها لدى الأسرى لدرجة أنه لا توجد فروق بهذه الأبعاد، ووجود فروق بين مدة الاعتقال الأقل من 5 سنوات والأكثر من 15 سنة لصالح مدة الاعتقال من الأقل من 5 سنوات، وبين الاعتقال من 6-11 سنة والأكثر من 15 سنة لصالح من 6-10 سنة تعزى لمدة الاعتقال. وهذا ما أكده عبد الناصر أبو قاعود (2008)، لاحظ أثناء فترة اعتقاله أن نقمة ما تبدأ تمتلك عدد غير قليل من الأسرى فيصبح الأسير أقل تمسكا بالمبادئ فهو يتردد وهو يرى فترة هامة من عمره تضيع بين جدران أسمنتية. فيرجع الباحث هذا إلى أن الأسير في بداية سنوات اعتقاله يكون لديه الحماس والدافع

الثوري قوي وخصوصاً أنه مستمد قوته من التفاف الشعب حول هذا المشروع الوطني، ولكنه وبعد مرور سنوات أطول يكون له مردود ليس بالإيجابي وخصوصاً أن هذا كله من عمره فهو يقف بموقف مقارنة لأقرانه الذي تزوج وأنجب أطفالاً وبنا بيتاً وهو سنين من عمره تتساقط. ونتيجة الفرض متفكة مع دراسة سعاد غيث ولمى الحلح (2014م)،

الاستنتاجات:

- 1-الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط مرتفعة حيث حصلت على وزن نسبي (77.67%). وهو أكبر من الوزن النسبي المحايد 60%، مما يدل ارتفاع السمة العامة لمهارات مواجهة الضغوط لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس مهارات مواجهة الضغوط بين الأسرى المحررين الفلسطينيين تعزى لمدة الاعتقال لصالح الأقل بفترة الاعتقال.

التوصيات:

- 1-إقامة دورات وبرامج تدريبية خاصة للأسرى المحررين تبين لهم كيفية التعرف على مهارات مواجهة الضغوط.
- 2-نشر الوعي الكافي بين كافة فئات المجتمع بمعاناة الأسير وما تعرض له داخل الأسر وما الفوائد التي عادت على الأسير بعد تحرره، ويكون ذلك من خلال عقد ورشات عمل يشرح الأسرى أنفسهم عن المرحلة الإعتاقية.
- 3-الدعوة لمؤتمرات دولية أو عربية لمناقشة التجربة الإعتاقية للأسرى الفلسطينيين ليكون ذلك مقدمة لإجراء المزيد من البحوث.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

القرآن الكريم

ثانياً: المراجع

- 1-الأسطل، مصطفى، (2010م). *النكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.
- 2-البيرقدار، تهيد، (2011م). *الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية*. جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11(1): ص 28-47.
- 3-جاد، عبد الله، (2006م). *السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوانز مؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية - جامعة المنصورة*، 12-13 أبريل 2006م، ص 396-469.
- 4-جدو، عبد الحفيظ، (2014م). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم*. رسالة ماجستير، جامعة سطيف -2، الجزائر.
- 5-حسين، طه، وحسين، سلامة، (2007م). *استراتيجيات إدارة الصراع المدرسي*. دار الفكر ناشرون وموزعون. عمان، الأردن، الطبعة الأولى، ص 327.

- 6-الحمد، نايف، علوان، (2012م). فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن . *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، العدد السادس والعشرون، ص151-174.
- 7-السمارات، ياسمين، (2011م). أثر استخدام إستراتيجية حل المشكلات في تدريس مادة التربية الوطنية في تنمية مهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، المجلد الأول، العدد الثاني، ص247-274.
- 8-الضريبي، عبد الله، (2010م). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات "دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. *مجلة جامعة دمشق*، المجلد 26، العدد الرابع، ص669-689.
- 9-الطلاع، عبد الرؤوف، (2010م). التوافق النفسي وعلاقته بالانتماء الوطني لدى الأسيرات الفلسطينيات المحررات من السجون الإسرائيلية. *مجلة جامعة الأزهر بغزة سلسلة العلوم الإنسانية*، المجلد 12، العدد 2، ص621-666.
- 10-العزیز، احمد، و أبو اسعد، احمد، (2009م). *التعامل مع الضغوط النفسية*. دار الشروق للنشر والتوزيع، الطبعة العربية الأولى، ص 32-53.
- 11-عثمان، فاروق، (2001م). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. دار الفكر العربي، مصر، الطبعة الأولى، ص96.
- 12-العبدلي، خالد، بن محمد، (2012م). *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- 13-عودة. منتهى، (2013م). *المؤسسات الفلسطينية العاملة على خدمة الأسرى الفلسطينيين المحررين "تقييم الأسرى المحررين"*، جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير في التخطيط والتنمية السياسية، نابلس.
- 14-أبو قاعود، عبد الناصر، (2008م). *تجربة التعذيب لدى الأسرى الفلسطينيين وعلاقتها بالتفكير الأخلاقي*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- 15-نجم، أمل، (2010م). *السمات المميزة لشخصية زوجات الأسرى وغير الأسرى الفلسطينيين في ضوء بعض المتغيرات*. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 16-هلال، حسن، (2006م)، *مهارات إدارة الضغوط*. مركز تطوير الأداء للتنمية، مصر الجديدة، الطبعة الثانية، ص 109
- 17-أبو هاشم، السيد، (2004م). *سيكولوجية المهارات*. مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، مصر، الطبعة الأولى، ص148.
- 18-أبو هلال، فراس، (2009م). *معاناة الأسير الفلسطيني في سجون الاحتلال الإسرائيلي*. مركز الزيتونة، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، ص5

- 19-اليماني، عبد الرؤوف، والزعبي، نزار، (2013م). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، المجلد الأول، العدد الثاني، ص 213-235.
- 20-موقع ستوب , 2013 , may , 9 الساعة 2، 52 مساء (http://www.stoob.com).