



مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث
Journal of the Arab American University
مجلة علمية محكمة
Refereed Scientific Journal
URL: <https://digitalcommons.aau.edu.jo/aup/>



المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية

لينا الزعانين¹، معصم مصلح²

^{1,2}قسم المرحلة الأساسية الأولى، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين

الباحث المراسل: mmosleh@qou.edu

Received :19/11/2023.

Revised:11/12/2023.

Accepted:18/02/2024.

Published:31/12/2025.

DIO: [10.35517/AAUP-2025.V11.2.10](https://doi.org/10.35517/AAUP-2025.V11.2.10)

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، والفروق في كل منهما باختلاف متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج). واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق مقياسي المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية على عينة، بلغ حجمها (60) زوجة من زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، مرتفع بنسبة مئوية (70.29%). أما فيما يتعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد جاء أسلوب إعادة البناء المعرفي أكثر الأساليب شيوعاً، ويزن نسبي (73.72%)، وأسلوب تحمل المسؤولية أقل الأساليب شيوعاً، ويزن نسبي (59.73%). وبينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية، وحول أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج). وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، زوجات الأسرى.

1. المقدمة

إن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ينشط في مجموعات وجماعات، ويتعرض للضغوط في مواجهة الحياة، ويطور أساليب يواجه بها الضغوط التي يمر بها؛ فالإنسان لا يعيش يوماً أو يومين، بل هي حياة ممتدة برمتها، ولا بد لها من أساليب واستراتيجيات يواجه بها ضغوط الحياة بكل مرونة واقتدار .

ويشير خضر وآخرون (2021) إلى أن المرونة النفسية تعين الفرد على التكيف البناء مع الضغوط النفسية والاجتماعية، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة التحمل، ويستطيع هذا الفرد أن يقاوم الضغوط، ويخفف من آثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل؛ فتخلو حياته من القلق والاكتئاب، وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان. فالمرونة النفسية تعمل وسيطاً معرفياً يؤثر في الجهد الذي يبذله الفرد في مواجهة المهام وتحديات الحياة، فهي مؤثرة في إدراكه وقراراته بخصوص الإقدام على هذه المهام أو تجنبها. إلى جانب ذلك، تؤثر المعتقدات في كفاءة الذات في كيفية التعامل مع الانتباه والتفكير، ويمكن أن تساعد الفرد أو تثقل عليه. فالأشخاص ذوو المرونة النفسية العالية يميلون إلى التركيز على تحليل المشكلات وإيجاد الحلول، في حين أن أولئك الذين يشككون في مرونتهم يميلون إلى الانغماس في الهموم الذاتية في أوقات الضغط (الجبور، 2010).

ويرى العامودي (2021) أن الهدف الاستراتيجي لاستخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية هو التخفيف من مستوى الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد في بيئته، سواء أكان عن طريق تغيير في داخل الفرد، أم من خلال التغيير في الضغوط الخاصة، أم عن طريق تعديل التفاعل بين الفرد والبيئة، وتحقيق التوازن الإيجابي. ويعد التعامل مع الضغوط النفسية أكثر تعقيداً وتشابكاً مما يظنه البعض؛ لاسيما أن بعضاً من جوانب تلك الضغوط لا ترى، ويصعب التحكم فيها. (عبد السلام، 2018). وتمثل الضغوط عائقاً أمام إمكانية أن يحيا الإنسان حياته بصورة طبيعية، وأن يؤدي أدواره ووظائفه الاجتماعية بطريقة جيدة، ولذلك يسعى الإنسان للتغلب على الضغوط التي تواجهه، والتقليل من آثارها السلبية في حياته وسلوكياته، حتى يستطيع أن يعيش في أنسب الظروف التي تساعد على النجاح في أدائه لأدواره الاجتماعية (الشلبي، 2020).

وبما أن المجتمع الفلسطيني مجتمع محتل منذ عام 1948 م، وما زال، فإن تجربة السجن والاعتقال قد طالت كثيراً من أبناء الشعب الفلسطيني، وكون قضية الأسرى تمس كل أسرة فلسطينية بسبب اتساع مساحتها داخل المجتمع؛ فأصداً هذه القضية ماثلة في عديد من البيوت الفلسطينية، وإن تفاوتت في مدة ألمها ومستواها من بيت لآخر؛ لما تخلفه تجربة الاعتقال والأسر وما ينجم عنها من ضغوطات، وآثار نفسية، واجتماعية، واقتصادية سواء على الأسير نفسه، أو على زوجته، أو على أسرته، وذويه (دراغمة، 2017).

وتشير الدراسة الحالية إلى أن زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، وبخاصة قطاع غزة، يواجهن ضغوطاً نفسية واجتماعية هائلة نتيجة لاعتقال أزواجهن في السجون الإسرائيلية. هذه الفئة تحتاج إلى مستوى عالٍ من المرونة النفسية للتعامل مع تحديات الحياة اليومية، بما في ذلك إدارة شؤون الأسرة وتربية الأبناء في غياب الزوج، إلى جانب التعامل مع العقبات الناجمة عن القيود المفروضة على زيارة الأسرى. وعليه ارتأ الباحثان القيام بدراسة بعنوان: مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات أسرى قطاع غزة.

مشكلة الدراسة: الدراسة تتطرق إلى مشكلة الضغوط النفسية المتزايدة في العصر الحالي وتأثيرها البالغ في الأفراد، خاصة في ظل الظروف الصعبة، مثل الاحتلال الإسرائيلي. وتركز على تجارب زوجات الأسرى اللواتي يواجهن تحديات متعددة منذ لحظة اعتقال أزواجهن، بما في ذلك الخوف، والوحدة، وزيادة المسؤوليات الاجتماعية والعائلية، فضلاً عن التضييق الحياتي، مثل حرمانهن من العمل والتنقل بحرية. وتؤكد الدراسة على أهمية المرونة النفسية بوصفها وسيلة للتغلب على هذه الضغوط، مشيرة إلى ارتباطها الوثيق بقدرة الفرد على مواجهة التحديات النفسية والحياتية.

وتشير دراسة عبد السلام (2018) إلى أن الضغوط النفسية والمشكلات التي يواجهها الأفراد غالباً ما تنشأ من سوء التفكير وفشل في إدارة الضغوط بطريقة بناءة وإيجابية. وتؤكد على أهمية أساليب مواجهة الضغوط للحفاظ على الاتزان النفسي والجسدي والتكيف مع المواقف. وتشير إلى أن زوجات الأسرى يواجهن ضغوطاً نفسية شديدة، قد تؤدي إلى القلق والاكتئاب، ما يستلزم امتلاكهن لمستوى عالٍ من المرونة النفسية لتجاوز هذه الضغوط. ويشير خضر وآخرون (2021) إلى أن المرونة النفسية تلعب دوراً محورياً في الصحة النفسية وقدرة الأفراد على مواجهة الضغوط اليومية والشدائد. وتهدف إلى تحليل علاقة المرونة النفسية بأساليب مواجهة الضغوط لدى زوجات الأسرى في قطاع غزة، بغية إيجاد حلول عملية لهذه المشكلة. وتحاول الإجابة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؟

السؤال الثاني: ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؟

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية تعزى إلى متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج)؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج)؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؟

أهداف الدراسة: سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى المرونة النفسية ومواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية.
2. بيان الفروق بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية والضغوط النفسية، تعزى إلى متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج).
3. التحقق من وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية.

أهمية الدراسة: تتبع أهمية هذه الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:
الأهمية النظرية:

تعدّ هذه الدراسة مهمة نظريًا؛ لأنها تركز على المرونة النفسية بوصفه متغيرًا أساسيًا يؤثر في الاستقرار النفسي والاجتماعي للفرد. والمرونة النفسية ترتبط بالقدرة على التعامل بإيجابية مع الضغوط، ما ينعكس على راحة الفرد وطمأنينته. من ناحية أخرى، يشير نقص المرونة إلى تدني الحالة النفسية والتحديات في التعامل مع الضغوط. والدراسة تبرز أيضًا أهمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية بوصفها مؤشرًا إلى قدرة الفرد على تطوير استراتيجيات فعالة في مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية. إلى جانب ذلك، تؤكد على الحاجة لدعم زوجات الأسرى، وهن شريحة مهمة تعيش في ظروف نفسية صعبة، من خلال تطوير مستوى المرونة النفسية لديهن، ومساندتهن في مواجهة الضغوط. وأخيرًا، تفتح الدراسة المجال لإجراء بحوث مستقبلية عن المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط في مجموعات متنوعة، ما يسهم في تعميق الفهم النظري لهذه المتغيرات.

الأهمية التطبيقية:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في النتائج التي قد تسفر عنها؛ ويمكن أن توظف في تعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل إيجابي وبناء لدى زوجات الأسرى، كما أن العمل على تطبيق التوصيات التي ستمخض عن هذه الدراسة، من شأنه الإسهام في صقل استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل إيجابي، والإسهام في تحقيق المرونة النفسية، والمحافظة عليها إن جاءت بمستوى مرتفع، أو رفعها إن جاءت بمستوى متوسط، أو متدن، إلى جانب إعداد أدوات سيكومترية جديدة في مجال التخصص لمتغير: المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والتي قد يستفيد منها الباحثون في دراسات نفسية لاحقة.

حدود الدراسة ومحدداتها:

ستتمثل حدود الدراسة في الآتي:

- الحدود الزمانية: طبقت هذه الدراسة في العام الجامعي (2022 / 2023).
- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في المحافظات الجنوبية.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية.
- الحدود المفاهيمية: اقتصرت على المفاهيم والاصطلاحات الواردة في الدراسة، وهي: (المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية).

• الحدود الإجرائية: مقياس المرونة النفسية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وهي بالتالي ستقتصر على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

2. التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة:

تعرف المرونة النفسية بأنها: "قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة في حداثها، وشدتها، وذلك بالمناعة الإيمانية المكتسبة لديه" (عبد السلام، 2018: 6).

وتعرف المرونة النفسية إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس المرونة النفسية، المستخدمة في هذه الدراسة.

كما تعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة من الأساليب وردود الأفعال الظاهرة والباطنية التي يتعامل من خلالها الأفراد مع المشكلات والضغوط النفسية" (زياد وكروش، 2019: 230).

وتعرف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في هذه الدراسة.

أما تعريف زوجة الأسير، فهي: "زوجة الأسير الفلسطيني الذي لا يزال يقبع في سجون الاحتلال الصهيوني، ويقضي أحكاماً مختلفة بحسب التهم الموجهة إليه" (السعدي، 2016: 66).

3. الدراسات السابقة

الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية، منها:

دراسة الزيات وآخرون (2022) التي تركزت حول معلمات رياض الأطفال، واستخدمت المنهج الوصفي والارتباطي لاستكشاف علاقة أبعاد المرونة النفسية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، مع تحقيق العينة درجات أعلى من المتوسط في كلٍ من المرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة. ولم تجد الدراسة فروقاً معنوية بناءً على سنوات الخبرة في مستوى المرونة النفسية، وتؤكد على وجود علاقة طردية موجبة بين المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمات في محافظة المنوفية.

وأجرى حسن (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدى أهالي الأسر المحكومين مؤبداً في سجون الاحتلال الإسرائيلي، وتكونت عينة الدراسة القصدية من (228) أسرة من أهالي الأسرى، وبينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة عينة الدراسة في الصلابة النفسية، تعزى إلى عدد سنوات الأسر.

وأجرت هلسي، ومصلح (2022) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى التكيف الاجتماعي النفسي وعلاقته بالهشاشة النفسية لدى الأسرى المحررين من سجون الاحتلال الإسرائيلي في المحافظات الشمالية في الأعوام 2018-2020، وتكونت عينة الدراسة من (270) أسيراً وأسيرة، وبينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة عينة الدراسة في التكيف الاجتماعي النفسي، تعزى إلى عدد سنوات الأسر.

وأجرى عميرة (2021) دراسة هدفت إلى التعرف إلى المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الأسرى المقدسيين من سجون الاحتلال الإسرائيلية في الأعوام 2018-2020، وتكونت عينة الدراسة العشوائية البسيطة من (110) أسرى وأسيرات، وبينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة عينة الدراسة في الصلابة النفسية، تعزى إلى عدد سنوات الأسر.

وهدفت دراسة علاونة (2021) إلى التعرف إلى التحديات التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس، ولتحقيق أغراض الدراسة؛ تم استخدام المنهج النوعي؛ حيث شارك (12) زوجاً وزوجة: (6 أزواج، 6 زوجات) في عينة

الدراسة المتيسرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأزواج في محافظة نابلس يتعرضون لعدد من التحديات؛ كالتحديات الاقتصادية، والاجتماعية، والأسرية، والمتعلقة بالحياة الزوجية، وغيرها؛ ووجد أن أكبر مشكلة تواجهها العينة في التحديات الاقتصادية كانت الصعوبات المتعلقة بمصاريف الزوجين، كما كان أهم تحد اجتماعي تواجهه العينة هو صعوبات متعلقة بالآخرين: (كالأهل، والأصدقاء، والمجتمع).

وهدفت دراسة خضر وآخرون (2021) إلى التعرف إلى المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، وتكونت عينة الدراسة من (120) معلماً ومعلمة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لمصلحة الإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية لمصلحة الإناث، وتبين أن التفاؤل، والتفكير الإيجابي، والصلابة النفسية، تنبئ بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية.

وهدفت دراسة أميونساه ودي (Amponsah & Dey, 2020) إلى التعرف إلى مصادر الدعم الاجتماعي المتصور على المرونة لدى تربية الوالدين للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في غانا، وتكونت عينة الدراسة من (107) آباء بيولوجيين، وأظهرت نتائج الدراسة إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية، فتشير تلك النتائج إلى أهمية الدعم من الآخرين المهمين في مرونة الوالدين.

وهدفت دراسة بارماكسيز (Parmaksiz, 2020) إلى التعرف إلى الآثار المترتبة للتفاؤل والإيثار والحالة الاجتماعية والزوجية، على المرونة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (389) فرداً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين المتغيرات، ووجود حالة اجتماعية تتميز بشكل كبير بين درجات المرونة النفسية ولمصلحة الزوجين، كما بينت نتائج الدراسة أن متغيرات: الجنس، ومكان المعيشة، ومستوى التعليم، والوضع الاقتصادي، لم تختلف اختلافاً كبيراً في تحليل الانحدار، بينما بينت النتائج أن التفاؤل، والسلوك الإيجابي، والحالة الاجتماعية، يمكنها التنبؤ بالمرونة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. وهدفت دراسة زاري (Zarei, 2019) إلى التعرف إلى الدور الوسيط للتمايز الذاتي، كألية في العلاقة بين المرونة والاحترق الزوجي لدى المتزوجات من النساء في طهران، وتشكلت عينة الدراسة المتاحة من (200) وأظهرت نتائج الدراسة أن المرونة النفسية تؤثر في الملل الزوجي تأثيراً إيجابياً مباشراً، وأنها بذلك التأثير الإيجابي تقلل الملل الزوجي، وأنه كلما زاد التمايز الذاتي، ارتفع مستوى المرونة، وبذلك تقلل من الاحتراق والملل.

الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة حيدر وبارداساني (Hyder & Pardasani, 2021)؛ وقد هدفت إلى تحليل الأدبيات المتعلقة باستراتيجيات التكيف لدى أسر المسجونين، وتقويمها، وتحديد أفضل الممارسات في هذا المجال، وتشير الدراسة إلى أن هذه الاستراتيجيات يمكن أن تساعد على تحسين صحة العائلة ورفاهيتها، وأنه يمكن تنفيذ هذه الاستراتيجيات بأشكال مختلفة، مثل: توفير الدعم الاجتماعي من خلال العلاقات العائلية والأصدقاء، وتحسين الإدراك والتعلم من الخبرات السابقة والتعايش مع الظروف الصعبة، وتحفيز الإيجابية والتفاؤل من خلال التحدث عن الأهداف والأمل، وتمكين الأفراد من خلال تطوير المهارات والقدرة اللازمة للتكيف، وغيرها.

وهدفت دراسة سينغ وسينغ (Singh & Singh, 2021) إلى تحليل فاعلية العلاج القائم على الانتباه الواعي في تحسين استراتيجيات التكيف والرفاهية النفسية لأسر المسجونين، وتقويمه. وأظهرت النتائج أن العلاج القائم على الانتباه الواعي يمكن أن يحسن استراتيجيات التكيف والرفاهية النفسية لأسر المسجونين. وأوضح الباحثان أن العلاج القائم على الانتباه الواعي يعتمد على تعليم الأفراد كيفية التركيز على اللحظة الحالية، والتفكير بشكل إيجابي، والتعامل مع الصعوبات

والتحديات المختلفة بشكل أفضل. وإلى جانب ذلك، أشارت الدراسة إلى أن التدريب على الانتباه الواعي يمكن أن يحسن الصحة النفسية للأفراد، ويؤدي إلى تحسين العلاقات الاجتماعية والتواصل بشكل أفضل.

ودراسة البليدي (2020) التي استكشفت العلاقة بين الدعم الاجتماعي، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، والقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى في محافظة طولكرم. بمشاركة (63) زوجة، ووجدت الدراسة مستوى مرتفعاً من الدعم الاجتماعي عند وسط حسابي بلغ (3)، واستخدام كثيف للاستراتيجيات المركزة حول المشكلة والانفعال مقارنة بالاستراتيجيات غير التوافقية. كما أظهرت علاقة ارتباطية طردية بين الدعم الاجتماعي واستخدام استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة والانفعال، مع عدم تأثير المتغيرات الديموغرافية في مستويات الدعم الاجتماعي أو استراتيجيات التعامل مع الضغوط والقلق الوجودي.

ودراسة شلبي (2020) التي استهدفت فحص الضغوط الاجتماعية على زوجات الأسرى الفلسطينيين ذوي الأحكام الطويلة وتأثيرها في تمكين المرأة، مع الأخذ بعين الاعتبار متغيرات مثل العمر، وعدد الأبناء، والمستوى التعليمي، ووضع العمل، ومدة الزواج، والدخل، ونوعية السكن. وبناءً على عينة من (34) زوجة، وجدت الدراسة علاقة عكسية بين التمكين والضغوط الاجتماعية، مشيرة إلى أن زيادة التمكين تخفف من الضغوطات. ولم تُظهر المتغيرات المدروسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في الضغوط الاجتماعية باستثناء المستوى التعليمي، فكان للمتعلّقات تمكين أعلى. ووجدت فروق في مدة الزواج والدخل لمصلحة النساء المتزوجات لفترات أطول، واللواتي يزيد دخلهن عن (3000) شيكل شهرياً.

ودراسة عدوي (2020) ركزت على تقويم الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، وشملت العينة 200 زوجة. وكشفت النتائج عن ارتفاع في مستويات الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجههن، إلى جانب ارتفاع في مستوى التكيف النفسي. كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين مواجهة هذه الضغوط ومستوى التكيف النفسي. ولم تُظهر الدراسة فروقاً ذات دلالة إحصائية في مواجهة الضغوط أو مستويات التكيف النفسي بناءً على متغيرات العمر، والحالة الاجتماعية، ومكان السكن، والتحصيل العلمي، وعدد سنوات استشهاد الزوج، والعمل، أو عدد الأبناء.

وهدف دراسة ليونارد وكلسي (Leonard & Kelsey, 2020) إلى فهم إستراتيجيات التكيف التي تستخدمها زوجات المسجونين وتأثير هذه الاستراتيجيات على حياتهن اليومية؛ واستخدمت المقابلات الشخصية، وأظهرت النتائج أن زوجات المسجونين يستخدمن استراتيجيات مختلفة للتكيف مع هذه الحالة، مثل: الدعم الاجتماعي، والتفاوض، والاهتمام بالصحة النفسية، وأوضحت الدراسة أن الدعم الاجتماعي هو واحد من أهم العوامل التي تساعد زوجات المسجونين على التأقلم مع هذه الحالة، وأنهن يعتمدن على الدعم العاطفي والمادي من الأصدقاء، والعائلة، والجهات الخيرية. وأشارت الدراسة إلى أن الاهتمام بالصحة النفسية هو . أيضاً . عامل مهم في تعزيز التكيف الناجح لزوجات المسجونين.

وهدف دراسة أبو بكر (2018) إلى التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية، واستراتيجيات مواجهتها لدى أبناء الأسرى الفلسطينيين، وقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي. وتكونت العينة من (49) شخصاً من أبناء الأسرى الفلسطينيين في محافظة جنين، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية متوسط، في حين لم تكشف الدراسة عن أية فروق في مستوى الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير الجنس، ووجود فروق تعزى إلى متغير مدة اعتقال الأب لمصلحة الأبناء الذين مدة اعتقال آبائهم 5 سنوات فما دون.

ودراسة دوابشة (2017) التي استهدفت فهم الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى أسر الشهداء الفلسطينيين الذين تحتجز سلطات الاحتلال الإسرائيلي جثامينهم. باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، شملت 382 فرداً من الضفة الغربية. ووجدت أن هذه الأسر تعاني من مستويات مرتفعة جداً من الضغوط النفسية، وتستخدم استراتيجيات التعامل مع هذه الضغوط بمستوى مرتفع أيضاً. وأظهرت عدم وجود فروق في الضغوط النفسية بناءً على الجنس أو صلة

القرباية، لكن وجدت فروقاً مهمة تعتمد على العمر ومدة احتجاز الجثامين. كما وجدت فروقاً في استراتيجيات التعامل مع الضغوط بناءً على العمر.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الأبحاث حول المرونة النفسية، يكشف تنوعاً في المواضيع من التحديات للأزواج الفلسطينيين في نابلس (علاونة، 2021)، إلى المرونة والضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية (خضر وآخرون، 2021)، دور الدعم الاجتماعي لأولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. كما ناقشت الأبحاث استراتيجيات التكيف لأسر المسجونين (Hyder & Pardasni, 2021) وفعالية العلاج بالانتباه الواعي لهم (Singh & Singh, 2021)، والعلاقة بين الدعم الاجتماعي والتعامل مع الضغوط والقلق الوجودي لزوجات الأسرى (البليدي، 2020). هذه الأبحاث أسهمت في صياغة الإطار النظري، وتحديد مشكلة البحث، وتصميم أداة الدراسة للبحث الحالي الذي يركز على المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، مكملةً للجهود البحثية في هذا المجال.

4. منهجية الدراسة

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى لتحقيقها، فقد استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً.

5. مجتمع الدراسة وعينتها

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، والبالغ عددهن (110) زوجات، في العام (2023)، وذلك وفقاً لمصادر هيئة الأسرى والمحريين.

عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية

تكونت من (30) زوجة من زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؛ قامت الباحثة بأخذها للتعرف إلى الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والمقاييس الآتية: (المرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية)، وذلك للتأكد من صدق الأدوات المستخدمة في الدراسة وثباتها.

العينة الفعلية

اشتملت عينة الدراسة على (60) زوجة أسير في سجون الاحتلال، شكلن حوالي (54.5%) من مجتمع الدراسة، وتم اختيارهن بطريقة العينة المتيسرة؛ فوزعت (60) استبانة، وتم استرداد (60) استبانة، بما نسبته (100%) استبانة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول 1: توزيع عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات

النسبة المئوية	العدد	المتغير	المجالات
15%	9	أقل من 1800 شيكل	مستوى دخل الأسرة
85%	51	1800 فأكثر	
61.7%	37	أقل من 5 سنوات	عدد سنوات أسر الزوج
38.3%	23	5 سنوات فأكثر	

6. صدق أدوات الدراسة وثباتها

أولاً- صدق مقياس المرونة النفسية وثباته:

صدق المحكمين للمرونة النفسية:

عرضت أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين، بلغ عددهم (14) محكماً، متخصصين في الأدب النفسي والتربوي، والذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد، وتعديل ما يلزم على فقرات الاستبانة، أو حذفه، وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم في مدى ملاءمة العبارات لقياس ما وضعت لأجله، ومدى وضوح صياغة العبارات، ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، هذا إلى جانب اقتراح ما يروونه مناسباً وضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، أو إضافة عبارات جديدة لأداة الدراسة، وكذلك إبداء آرائهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية (البيانات الشخصية المطلوبة من المستجيبين)،

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية:

للتحقق من صدق بناء مقاييس الدراسة، طبقت المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، واستخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، بالمعيار المعتمد لقبول الفقرة، وذلك حسب ما جاء به جارسيا (Garcia , 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعد ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30- أقل أو يساوي .70) تعد متوسطة، والقيم التي تزيد عن (.70) تعد قوية، والجداول التالية توضح ذلك:

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية، كما هو موضح بالجدول (2):

جدول 2: يبين عدد فقرات المرونة النفسية حسب كل فقرة من المقياس

رقم السؤال	معامل الارتباط	رقم السؤال	معامل الارتباط	رقم السؤال	معامل الارتباط	رقم السؤال	معامل الارتباط
1	** .591	9	** .703	17	** .640	25	// .030
2	** .648	10	** .763	18	* .391	26	* .304
3	** .753	11	** .803	19	** .662	27	* .320
4	** .698	12	* .398	20	// .215	28	** .682
5	// .287	13	** .547	21	* .427	29	** .623
6	** .495	14	** .661	22	// .182	30	** .734
7	** .492	15	* .443	23	** .646	31	** .649
8	** .500	16	** .535	24	// .091		

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة

يتضح من الجدول (2) أن الفقرات (1)، (2)، (3)، (4)، (6)، (7)، (8)، (9)، (10)، (11)، (13)، (14)، (16)، (17)، (19)، (23)، (28)، (29)، (30)، (31) دالة عند مستوى دلالة (0.01)، والفقرات (12)، (15)، (18)، (21)، (26)، (27) عند مستوى دلالة (0.05)، والفقرات (5)، (20)، (22)، (24)، (25) غير دالة إحصائياً، وتم حذفها؛ ما يشير إلى وجود صدق لفقرات مقياس المرونة النفسية.

ثبات مقياس المرونة النفسية:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ومجالاته، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات إعادة للمقياس (Test Retest) ومجالاته، فقد أعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني قدرة (14) يوماً بين مرتي

التطبيق، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مرتي التطبيق، والجدول (3) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، وإعادة لمقياس المرونة النفسية.

جدول 3: قيم معاملات الثبات لمقياس المرونة النفسية بطريقتي الداخلي وإعادة الاختبار على المقياس ككل والمجالات الفرعية

المقياس	عدد الفقرات	ثبات إعادة	معامل ألفا كرونباخ
المرونة النفسية	26	.916	.906

تبيين من خلال الجدول (3) بأن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكلية (المرونة النفسية) بلغ (.906)، كما بلغت قيمة معامل الاستقرار لثبات إعادة للدرجة الكلية (.916)، وتعد هذه القيمة لمعاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

ثانياً - صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وثباته:

صدق المحكمين لأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

عرضت أداة الدراسة في صورتها الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (14) محكماً، متخصصين في الأدب السيكولوجي والتربوي، والذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد، وتعديل ما يلزم على فقرات الاستبانة، أو حذفه. وقد طلب من المحكمين إبداء آرائهم في مدى ملاءمة العبارات لمقياس ما وضعت لأجله، ومدى وضوح صياغة العبارات، ومدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى كفاية العبارات لتغطية كل محور من محاور متغيرات الدراسة الأساسية، هذا إلى جانب اقتراح ما يروونه مناسباً وضرورياً من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، أو إضافة عبارات جديدة لأداة الدراسة، وكذلك إبداء آرائهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية (البيانات الشخصية المطلوبة من المستجيبين)،

صدق الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

للتحقق من صدق بناء مقياس الدراسة، طبقت المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً من مجتمع الدراسة وخارج عينتها، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، بالمعيار المعتمد لقبول الفقرة، وذلك حسب ما جاء به جارسيا (Garcia , 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعد ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30 - أقل أو يساوي .70) تعد متوسطة، والقيم التي تزيد عن (.70) تعد قوية، والجدول التالي توضح ذلك:

أ. معاملات الارتباط بين المجال والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هو موضح بالجدول (4).

جدول 4: معاملات الارتباط بين المجال والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

#	المجال	عدد الفقرات	معامل الارتباط
1	أسلوب وسائل الدفاع	10	.886**
2	أسلوب إعادة البناء المعرفي	7	.917**
3	أسلوب تحمل المسؤولية	5	.726**
4	أسلوب ضبط الذات	8	.940**
5	أسلوب الدعم الذاتي	8	.832**

تبين من الجدول (4) أن مجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من (0.01)؛ وبلغت معاملات الارتباط لمجالات المقياس (أسلوب وسائل الدفاع، وأسلوب إعادة البناء المعرفي، وأسلوب تحمل المسؤولية، وأسلوب ضبط الذات، وأسلوب الدعم الذاتي) مقدار (0.886، 0.917، 0.726، 0.940، 0.832). على الترتيب، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال، ويقاس ما وضع لقياسه. وبما أن المقياس لديه خمس مجالات، فقد تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات كل مجال مع الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي له الفقرة، والنتائج موضحة من خلال الجدول الآتي:

ب. معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه في مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هو موضح بالجدول (5):

جدول 5: يبين عدد فقرات أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب كل مجال من مجالاته

الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط	الدرجة	معامل الارتباط
أسلوب وسائل الدفاع									
1	**0.561	2	**0.626	3	**0.640	4	**0.471	5	*0.335
6	**0.627	7	**0.616	8	**0.651	9	**0.643	10	**0.717
أسلوب إعادة البناء المعرفي									
11	*0.438	12	**0.750	13	**0.590	14	**0.769	15	**0.769
16	**0.712	17	**0.864						
أسلوب تحمل المسؤولية									
18	**0.897	19	**0.724	20	**0.842	21	**0.748	22	**0.921
أسلوب ضبط الذات									
23	**0.634	24	**0.639	25	**0.524	26	*0.370	27	//0.216
28	**0.636	29	**0.736	30	**0.743				
أسلوب الدعم الذاتي									
31	**0.527	32	**0.831	33	**0.744	34	//0.290	35	**0.554
36	*0.374	37	**0.713	38	**0.610				

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة

يتضح من الجدول (5) أن فقرات المقياس في جميع المجالات دالة عند مستوى دلالة (0.01)، ما عدا الفقرات (11)، (26، 36)، فهي دالة عند مستوى دلالة (0.05)، والفقرات (27، 34) غير دالة إحصائياً، وتم حذفها؛ ما يشير إلى صدق فقرات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، ويهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ومجالاته، فقد استخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية، ولأغراض التحقق من ثبات إعادة للمقياس (Test Retest) ومجالاته، فقد أعيد تطبيقه على العينة الاستطلاعية بفواصل زمني قدرة (14) يوماً بين مرتي

التطبيق، ومن ثم حسب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين مرتي التطبيق، والجدول (3 - 4) يوضح معاملات ثبات الاتساق الداخلي، وإعادة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

أ- الثبات بطريقة معاملات كرونباخ ألفا:

حسبت معاملات كرونباخ ألفا لكل بعد من أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ودرجته الكلية، والجدول (6) يوضح النتائج:

جدول 6: يبين معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المجالات	عدد الفقرات	ثبات إعادة	معامل ألفا كرونباخ
أسلوب وسائل الدفاع	10	.801	.797
أسلوب إعادة البناء المعرفي	7	.810	.799
أسلوب تحمل المسؤولية	5	.890	.856
أسلوب ضبط الذات	7	.807	.734
أسلوب الدعم الذاتي	7	.792	.762
المقياس الكلي	36	.949	.940

تبين من خلال الجدول (6) أن معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (.734 - .856)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكلية بلغ (.940)، وتراوحت قيم معامل الاستقرار لثبات إعادة ما بين (.792 - .890)، ويتضح أن معامل ثبات إعادة للدرجة الكلية بلغ (.949)، وتعد هذه القيمة لمعاملات الثبات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية، وتعد هذه القيم مناسبة لقياس ما وضعت لقياسه، وتحقيق أهداف الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

1. استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) لتحليل البيانات.
2. حساب المتوسطات، والانحراف المعياري، والوزن النسبي.
3. استخدام اختبار (t - test) لعينتين مستقلتين للتحقق من الفروق لمتغير الوظيفة.
4. استخدام تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق بين متغيرات الدراسة: مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج).
5. حساب معامل ارتباط بيرسون.
6. معادلة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة معامل جتمان، وذلك لإيجاد معامل ثبات الاختبار.
7. معامل الارتباط لحساب الصدق الداخلي.

7. النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشته:

ما مستوى المرونة النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؟
للإجابة عن السؤال الأول؛ حسب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية، والترتيب لمستوى استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية، كما يوضحها الجدول (7):

جدول 7: تحليل مجالات مقياس المرونة النفسية بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للمقياس

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	الدرجة
1	4	لدي أهداف واضحة أسعى إلى تحقيقها في حياتي	4.57	0.65	91.33%	مرتفعة جدا
2	14	أقبل وجهات نظر الآخرين حتى لو كانت مختلفة عن وجهة نظري	4.15	0.80	83.00%	مرتفعة
3	10	لدي مرونة عالية في الانتقال من عمل إلى آخر	4.03	0.84	80.67%	مرتفعة
4	1	لدي القدرة على التكيف مع الأزمات المختلفة التي أواجهها في حياتي	3.90	0.88	78.00%	مرتفعة
5	7	أرى أنني أمتلك القدرة على التفكير لحل مشكلاتي	3.88	0.88	77.67%	مرتفعة
6	12	أستطيع السيطرة على انفعالاتي	3.87	1.17	77.33%	مرتفعة
7	15	لدي القدرة على النجاح فيما يوكل لي من أعمال	3.78	0.99	75.67%	مرتفعة
8	3	أتمتع بالمرونة النفسية في التعامل مع المواقف المختلفة	3.73	1.04	74.67%	مرتفعة
9	26	أقسم المشكلة إلى مراحل حتى يسهل علي حلها	3.72	1.09	74.33%	مرتفعة
10	6	أقوم بوضع خطة سريعة لحل أية مشكلة تواجهني	3.68	1.00	73.67%	مرتفعة
11	17	أقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين أحبهم	3.67	1.14	73.33%	مرتفعة
12	5	أحاول أن أفنق نفسي بالتكيف وظروفي بعد الجامعة	3.65	1.15	73.00%	مرتفعة
13	11	أتميز بمهارة في التواصل الاجتماعي	3.55	1.11	71.00%	مرتفعة
14	18	لدي مرونة في التعامل مع الصعوبات التي أواجهها	3.53	1.10	70.67%	مرتفعة
15	2	لدي القدرة على إيجاد حلول بديلة للمشكلة التي تواجهني	3.50	1.07	70.00%	مرتفعة
16	8	أشعر أنني إنسان مكافح قادر على حل مشكلاتي	3.45	1.10	69.00%	مرتفعة
17	21	أفكر بهدوء وأقدر النتائج قبل أن أنصرف	3.45	1.05	69.00%	مرتفعة
18	25	أثق فيما أتبناه من مواقف رغم معارضة بعض الآخرين لها.	3.42	1.18	68.33%	مرتفعة
19	24	أتحذ عن سلبياتي دونما تردد	3.38	1.15	67.67%	متوسطة
20	20	أوافق بسرعة مع المتغيرات الحياتية	3.37	1.35	67.33%	متوسطة
21	19	لدي القدرة على نسيان الأحداث المؤلمة	3.32	1.14	66.33%	متوسطة
22	13	أواجه المواقف الصعبة بخطط واقعية	3.17	1.29	63.33%	متوسطة
23	16	أشعر أن الناس الذين أقابلهم يستحقون الحب والاهتمام	2.92	1.28	58.33%	متوسطة
24	22	أستمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة والغريبة	2.63	1.15	52.67%	متوسطة
25	9	أشارك الآخرين في مناسباتهم السعيدة والحزينة	2.53	1.26	50.67%	منخفضة
26	23	أستطيع التغلب بسرعة على أية مشكلة أتعرض إليها	2.52	1.07	50.33%	منخفضة
		متوسط الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	3.51	0.42	70.29%	مرتفعة

يتضح من الجدول (7): أن مستوى استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية يتفاوت من حيث قوتها؛ فكان متوسط درجة الموافقة على المجالات المقترحة في المقياس ككل من وجهة نظر العينة، قد بلغ (3.51)، وبلغ الوزن

النسبي للمجالات ككل (70.29%)؛ ما يشير إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية جاء بمستوى مرتفع. وتتفق مع دراستي أميونساه ودي (Amponsah & Dey, 2020) و (بارماكسيز 2020, Parmaksiz) في الإشارة إلى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية، كما اتفقت - أيضاً - مع دراسة الزيات وآخرون (2022) التي أشارت إلى أن توفر المرونة النفسية أعلى من المتوسط، ويشير الباحثان إلى أن القيم والمبادئ الدينية والوطنية، التي تتبناها زوجات الأسرى في فلسطين وبالأخص في المحافظات الجنوبية، تلعب دوراً محورياً في تعزيز مرونتهن النفسية أمام الضغوط. هذه القيم تشجع على الصمود والتحدي والإيثار والتكيف مع الظروف القاسية، وتكتسب من الأسرة والمجتمع والثقافة الدينية والوطنية. وزوجات الأسرى يمتلكن أهدافاً واضحة وشعور بالتحكم في حياتهن، ما يعكس قدرتهن على تحديد أهدافهن، وتحقيقها، وهو دليل على المرونة النفسية والتكيف مع الظروف الصعبة. كما أن لديهن القدرة على التعامل مع وجهات النظر المختلفة، ما يظهر تسامحهن واحترامهن للآخرين، إلى جانب تميزهن بنظرة تفاؤلية والقدرة على التصدي للظروف الصعبة والتكيف مع الأوضاع التي لا يمكن تغييرها. هذه المهارات الاجتماعية المتقدمة تعزز العلاقات الإيجابية والتعاون في المجتمع، ويمكن أن تكون قد تطورت جزئياً بسبب التحديات الناتجة عن اعتقال أزواجهن.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشته

ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؟ للإجابة عن السؤال الثاني؛ حسب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي، والترتيب لأكثر استجابات زوجات الأسرى حول أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً.

تحليل فقرات مجال أسلوب وسائل الدفاع:

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للعينة الواحدة، والنتائج مبينة في جدول (8)، والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات المجال الأول أسلوب وسائل الدفاع.

جدول 8: تحليل فقرات مجال أسلوب وسائل الدفاع

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	الدرجة
1	5	أجد صعوبة في الاعتراف بالمشكلات التي تواجهني	4.22	0.87	84.33%	مرتفعة
2	6	أتجنب الحديث عن مشكلاتي	3.98	0.95	79.67%	مرتفعة
3	4	أستطيع تحمل الإساءة لي مهما كان الموقف صعباً	3.90	0.92	78.00%	مرتفعة
4	9	أتجنب الحضور مع الآخرين في أثناء المواقف الضاغطة	3.67	0.93	73.33%	مرتفعة
5	10	أحاول إيجاد المسوغات للتعاشي مع المشكلات	3.67	1.02	73.33%	مرتفعة
6	8	أنسحب من المكان الذي أتوقع حدوث المشكلة فيه	3.65	1.02	73.00%	مرتفعة
7	2	أسلك سلوكاً يناسب عمري في المواقف الضاغطة	3.17	1.28	63.33%	متوسطة
8	1	أتجاهل المشكلة وكأنها غير موجودة	3.17	1.32	63.33%	متوسطة
9	7	ألجأ إلى النوم حين أتعرض لمواقف ضاغطة	3.07	1.38	61.33%	متوسطة
10	3	أعيش حياتي بشكل طبيعي رغم المواقف الضاغطة	2.67	1.16	53.33%	متوسطة
		متوسط الدرجة الكلية للمجال	3.52	0.66	70.30%	مرتفعة

أقصى درجة للاستجابة 5 درجات

يوضح جدول (8) أن متوسط الدرجة الكلية للمجال الأول "أسلوب وسائل الدفاع" من وجهة العينة بلغ (3.52)، وبانحراف معياري (0.66)، وبنسبة مئوية (70.30%) بمستوى مرتفع.

تحليل فقرات مجال أسلوب إعادة البناء المعرفي:

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للعينة الواحدة، والنتائج مبينة في جدول (9) والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات المجال الثاني أسلوب إعادة البناء المعرفي.

جدول 9: تحليل فقرات مجال أسلوب إعادة البناء المعرفي

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
1	11	طريقتي في التفكير تخفف من ضغطي النفسي	4.30	0.91	86.00%	مرتفعة جدا
2	12	أعيد التفكير في المشكلة للوصول إلى الحل المناسب	3.85	0.99	77.00%	مرتفعة
3	17	أعدل طريقة تفكيري للعمل على مواجهة المشكلة	3.82	1.11	76.33%	مرتفعة
4	16	أقبل الأفكار الجديدة بموضوعية	3.63	1.06	72.67%	مرتفعة
5	13	أستعين بخبرتي في تفادي المشكلات	3.47	1.11	69.33%	مرتفعة
6	14	أراجع عن اعتقاداتي التي يبدو لي خطأها	3.43	1.09	68.67%	مرتفعة
7	15	أعمل على تنفيذ أفكارتي في أثناء المواقف الضاغطة	3.30	1.24	66.00%	متوسطة
		متوسط الدرجة الكلية للمجال	3.69	0.78	73.72%	مرتفعة

أقصى درجة للاستجابة 5 درجات

يوضح جدول (9) أن متوسط الدرجة الكلية للمجال الثاني "أسلوب إعادة البناء المعرفي" من وجهة العينة بلغ (3.69)، وبانحراف معياري (0.78)، وبنسبة مئوية (73.72%) جاء بمستوى مرتفع.

تحليل فقرات مجال أسلوب تحمل المسؤولية:

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للعينة الواحدة، والنتائج مبينة في جدول (10)، والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات المجال الثالث أسلوب تحمل المسؤولية.

جدول 10: تحليل فقرات مجال أسلوب تحمل المسؤولية

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
1	19	أتحمل مسؤولية ما أتخذه من قرارات بثقة	3.67	1.20	73.33%	مرتفعة
2	20	أتحمل المسؤولية بالمواقف الضاغطة	3.57	1.16	71.33%	مرتفعة
3	22	أعد نفسي المسؤول الأول عن حل مشكلاتي	3.47	1.02	69.33%	مرتفعة
4	18	أعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات	2.98	1.42	59.67%	متوسطة
5	21	أصل إلى الحل المناسب من دون اللجوء إلى الآخرين	1.25	0.75	25.00%	منخفضة جدا
		متوسط الدرجة الكلية للمجال	2.99	0.79	59.73%	متوسطة

أقصى درجة للاستجابة 5 درجات

يوضح جدول (10) أن متوسط الدرجة الكلية للمجال الثالث "أسلوب تحمل المسؤولية" من وجهة العينة بلغ (2.99)، وبانحراف معياري (0.79)، وبنسبة مئوية (59.73%) جاء بمستوى متوسط.

تحليل فقرات مجال أسلوب ضبط الذات:

حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للعينة الواحدة، والنتائج مبينة في جدول (11)، والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات المجال الأول أسلوب ضبط الذات.

جدول 11: تحليل فقرات مجال أسلوب ضبط الذات

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
1	28	أحيد مشاعري في أثناء العمل على حل مشكلاتي	3.67	0.93	73.33%	مرتفعة
2	29	أحتفظ بمشاعري لنفسي في أثناء المواقف الضاغطة	3.67	1.02	73.33%	مرتفعة
3	25	ألجأ إلى العنف عندما تواجهني مشكلة	3.65	1.35	73.00%	مرتفعة
4	27	أتعامل بهدوء مع من يعارضني في أثناء الموقف الضاغط	3.65	1.02	73.00%	مرتفعة
5	23	أتحلى بالصبر للوصول إلى حلول مشكلاتي	3.25	1.14	65.00%	متوسطة
6	26	أوجه غضبي إلى الآخرين في أثناء الموقف الضاغط	3.18	1.11	63.67%	متوسطة
7	24	أوجه جهودي في حل المشكلة بما يتوافق معي	3.02	1.21	60.33%	متوسطة
		متوسط الدرجة الكلية للمجال	3.44	.77	68.80%	مرتفعة

أقصى درجة للاستجابة 5 درجات

يوضح جدول (11) أن متوسط الدرجة الكلية للمجال الرابع "أسلوب ضبط الذات" من وجهة العينة بلغ (3.44)، وانحراف معياري (0.77)، ونسبة مئوية (68.80%) بمستوى مرتفع.

تحليل فقرات مجال أسلوب الدعم الذاتي: حسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للعينة الواحدة، والنتائج مبينة في جدول (12)، والذي يبين آراء أفراد عينة الدراسة في فقرات المجال الخامس أسلوب الدعم الذاتي.

جدول 12: تحليل فقرات مجال أسلوب الدعم الذاتي

الترتيب	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
1	35	أشارك مع زوجات الأسرى مناسباتهم الاجتماعية للتخفيف من الضغوط النفسية	3.67	1.20	73.33%	مرتفعة
2	33	أشعر بالدعم النفسي والاجتماعي من قبل أفراد أسرتي	3.65	1.35	73.00%	مرتفعة
3	36	أشارك في الفعاليات الاجتماعية والأنظمة المتعلقة بالأسرى التي تدعو إليها الشؤون الأسرى والمحربين	3.57	1.16	71.33%	مرتفعة
4	32	يساعدني الدعم العاطفي من الآخرين في تجاوز الضغوطات النفسية	3.42	1.18	68.33%	مرتفعة
5	31	أعتمد على أشخاص لمساعدتي في مواجهة مشكلاتي	3.38	1.15	67.67%	متوسطة
6	34	تساعدني المنظمات الإنسانية فيما يتعلق بزوجي الأسير	3.18	1.11	63.67%	متوسطة
7	30	أطلب النصح من أشخاص قريبين مني	2.52	1.07	50.33%	منخفضة
		متوسط الدرجة الكلية للمجال	3.34	.75	66.81%	متوسطة

أقصى درجة للاستجابة 5 درجات

يوضح جدول (12) أن متوسط الدرجة الكلية للمجال الخامس "أسلوب الدعم الذاتي" من وجهة العينة بلغ (3.34)، وبانحراف معياري (0.75)، وبنسبة مئوية (66.81%) بمستوى متوسط.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراستي البلدي (2022)، وليونارد وكلسي (Leonard & Kelsey، 2020)، في توافر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى بدرجة مرتفعة، وتتعارض مع دراسة عدوي (2020) التي أشارت إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها زوجات الأسرى، كما تتعارض مع دراسة أبو بكر (2018) التي أشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطاً، ويربط الباحثان بين الضغوط النفسية والعاطفية الشديدة التي تواجهها زوجات الأسرى وتطويرهن لأساليب مواجهة متفاوتة. إعادة البناء المعرفي يحظى بأهمية كبرى كأسلوب مواجهة، ويساعد هذا الأسلوب زوجات الأسرى على تحويل الأفكار والمعتقدات السلبية إلى إيجابية، ما يعزز الثقة بالنفس والتفاؤل. هذه العملية تُعد فعالة في تحسين الصحة النفسية لهن وتعزيز قدرتهن على التعامل مع الضغوط. من ناحية أخرى، يُعدّ تحمل المسؤولية من أقل الأساليب شيوعاً، مع توجه نحو استخدام آليات دفاع قد تؤدي إلى خداع الذات وعدم التعامل الصحي مع الواقع في بعض الحالات. ضبط الذات والدعم الاجتماعي يُعدان - أيضاً - من الأساليب المهمة، حيث تسلط الدراسة الضوء على قدرة زوجات الأسرى على الحفاظ على السكينة الداخلية والاعتماد على الدعم الخارجي لتخفيف العبء النفسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشته:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية، تعزى إلى متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج)؟
للإجابة عن السؤال الثالث حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى إلى متغير مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات الزواج.

جدول 13: حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت"؛ للكشف عن الفرق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية، تعزى إلى متغير مستوى دخل الأسرة

المجالات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	أقل من 1800 شيكل	3.39	.37	1.108	.297
	1800 شيكل فأكثر	3.53	.43		

** دالة عند 0.01. * دالة عند 0.05.

يتضح من خلال جدول (13) أن: قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أكبر من ($\alpha \leq 0.05$) لذلك تم قبول الفرضية الصغرى التي تدعي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية، تعزى إلى متغير مستوى دخل الأسرة (أقل من 1800 شيكل، 1800 شيكل فأكثر). واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة بارماكسيز (Parmaksiz, 2020)، في وجود فروق حول المرونة النفسية، تعزى إلى متغير مستوى الدخل. والباحثان يجدان أن مستوى الدخل الأسري لا يؤثر بشكل كبير في المرونة النفسية لزوجات الأسرى، مشيرين إلى أن المرونة النفسية تتأثر بعوامل نفسية واجتماعية متنوعة بدلاً من المستوى المادي فقط. يشيران - أيضاً - إلى أن عدم وجود فروق كبيرة في المرونة النفسية بناءً على دخل الأسرة قد ينجم عن التفاعل بين الدعم الاجتماعي والموارد المادية. في ظل دخل أسري منخفض، قد تواجه الأسر تحديات اقتصادية، لكن الدعم الاجتماعي القوي من الأسرة والمجتمع قد يعوض هذا النقص ويكون له تأثير إيجابي في المرونة النفسية. كما يؤكدان على أن تأثير مستوى

الدخل قد يختلف بناءً على الظروف والاحتياجات المختلفة للأسر، فيمكن لبعض الأسر التخطيط المالي الفعال لتقليل الأثر السلبي لتقلبات الدخل، بينما قد تواجه أسر أخرى ضغوطاً مالية أكبر.

جدول 14: حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت"؛ للكشف عن الفرق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى إلى متغير عدد سنوات أسر الزوج

المجالات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	أقل من 10 سنوات	3.49	.45	.605	.440
	10 سنوات فأكثر	3.55	.39		

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05.

يتضح من خلال جدول (14) أن: قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أكبر من $(\alpha \leq 0.05)$ ، لذلك تم قبول الفرضية الصفرية التي تدعي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس المرونة النفسية، تعزى إلى متغير عدد سنوات أسر الزوج (أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر). وتتفق مع دراستي حسن (2022) وعميرة (2021) التي أشارتا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، تعزى إلى عدد سنوات الأسر في السجون. كما تتفق أيضاً مع دراسة هلسي، ومصلح (2022) التي أشارتا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، تعزى إلى عدد سنوات الأسر في السجون، ويعزو الباحثان ذلك أيضاً إلى أن أصعب مراحل الاعتقال في الأشهر الأولى أو السنة الأولى من فترة الاعتقال؛ فتبدأ زوجة الأسير بعد سنته الأولى من الأسر بالتكيف مع الوضع الراهن في سجون الاحتلال، فتعتاد ظروف المعيشة والحياة الصعبة جراء اعتقال زوجها، ويعكس ذلك قوة الإرادة والعزيمة التي تمتلكها هذه النسوة اللاتي تمكن من تحمل الضغوط النفسية والعاطفية والاجتماعية التي تنجم عن اعتقال الزوج، والتكيف مع الظروف الصعبة التي يواجهنها. وبالتالي، فإن المرونة النفسية هي مهارة اجتماعية مهمة يجب أن يتمتع بها الأفراد، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي يمكن أن يواجهوها في الحياة، ويمكن للتعليم والتدريب على هذه المهارة أن يساعد في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية والاجتماعية للأفراد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشته:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير: (مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات أسر الزوج)؟
وللإجابة عن السؤال الرابع حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير مستوى دخل الأسرة، وعدد سنوات الزواج

جدول 15: حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت"؛ للكشف عن الفرق بين متوسطات درجات استجابات أفراد العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير مستوى دخل الأسرة

المجالات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أسلوب وسائل الدفاع	أقل من 1800 شيكل	3.58	.70	.171	.681
	1800 شيكل فأكثر	3.38	.55		
أسلوب إعادة البناء المعرفي	أقل من 1800 شيكل	3.77	.72	.398	.530
	1800 شيكل فأكثر	3.50	.90		
أسلوب تحمل المسؤولية	أقل من 1800 شيكل	3.08	.79	.002	.964
	1800 شيكل فأكثر	3.79	.76		

المجالات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أسلوب ضبط الذات	أقل من 1800 شيكل	3.58	.74	.413	.523
	1800 شيكل فأكثر	3.13	.76		
أسلوب الدعم الذاتي	أقل من 1800 شيكل	3.47	.72	.012	.913
	1800 شيكل فأكثر	3.06	.76		

** دالة عند 01. * دالة عند 05.

ينضح من خلال جدول (15) أن: قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أكبر من $(\alpha \leq 0.05)$ ، لذلك تم قبول الفرضية الصفرية التي تدعي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير مستوى دخل الأسرة (أقل من 1800 شيكل، 1800 شيكل فأكثر). واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراستي البلدي (2020)، وأبو بكر (2018) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير مستوى الدخل. وتتعارض مع دراسة شلبي (2020) التي أشارت إلى وجود فروق في متغير الدخل الشهري لأكثر من (3000) شيكل، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن مستوى الدخل لا يلعب دوراً مهماً في قدرة الزوجات على التعامل مع الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف اعتقال أزواجهن. وبالتالي، يمكن أن يقدم الدعم النفسي والاجتماعي لجميع الزوجات المتضررات من هذه الظروف بغض النظر عن مستوى دخل الأسرة، وذلك بهدف تحسين صحتهن النفسية والعامية.

جدول 16: حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت"؛ للكشف عن الفرق بين متوسطات درجات استجابات أفراد

العينة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير عدد سنوات أسر الزوج

المجالات	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
أسلوب وسائل الدفاع	أقل من 10 سنوات	3.46	.74	2.470	.121
	10 سنوات فأكثر	3.60	.52		
أسلوب إعادة البناء المعرفي	أقل من 10 سنوات	3.63	.78	.001	.976
	10 سنوات فأكثر	3.77	.80		
أسلوب تحمل المسؤولية	أقل من 10 سنوات	3.99	.84	.410	.525
	10 سنوات فأكثر	3.98	.73		
أسلوب ضبط الذات	أقل من 10 سنوات	3.44	.82	1.656	.203
	10 سنوات فأكثر	3.44	.70		
أسلوب الدعم الذاتي	أقل من 10 سنوات	3.32	.80	.086	.770
	10 سنوات فأكثر	3.37	.68		

** دالة عند 01. * دالة عند 05.

ينضح من خلال جدول (16) أن: قيمة مستوى الدلالة المحسوبة أكبر من $(\alpha \leq 0.05)$ ، لذلك تم قبول الفرضية الصفرية التي تدعي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات استجابات زوجات الأسرى حول مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، تعزى إلى متغير عدد سنوات أسر الزوج (أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر). واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة البلدي (2020)، وتتعارض مع دراستي دوايشة (2017)، وأبو بكر (2018) اللتين أشارتا إلى وجود فروق تعود إلى مدة الاعتقال، والباحثان يعتقدان أن زوجات الأسرى، بالرغم من تنوع مدد اعتقال أزواجهن، يتبعن استراتيجيات مماثلة لمواجهة الضغوط النفسية، ما يشير إلى أهمية توفير الدعم النفسي

والاجتماعي لهن بصرف النظر عن مدة الاعتقال؛ لتحسين صحتهن النفسية والعامّة. ويعزو الباحثان هذه الظاهرة إلى عدة عوامل، بما في ذلك تطور استراتيجيات التكيف مع الوقت بناءً على تجاربهن، ووجود تحديات مشابهة تواجه جميع الزوجات بغض النظر عن مدة الاعتقال، وأهمية الدعم الاجتماعي الذي قد يزداد مع طول مدة الاعتقال. كما يؤكدان على التكيف مع التغيرات في الظروف والعلاقة مع الزوج المسجون، والتأثير البارز للعوامل النفسية والثقافية التي قد تشكل استراتيجيات المواجهة أكثر من مدة الأسر نفسها. هذه العوامل مجتمعة تفسر تبني زوجات الأسرى لاستراتيجيات مواجهة متشابهة للتعامل مع الضغوط النفسية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشته:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية؛ وللتحقق من هذه الفرضية؛ تم إيجاد قيمة معامل الارتباط ومستوى الدلالة، كما يوضحها الجدول (17).

جدول 17: قيمة معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية لمقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية ومجالاته لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية

مجالات أساليب مواجهة الضغوط النفسية					
المقياس	أسلوب وسائل الدفاع	أسلوب إعادة البناء المعرفي	أسلوب تحمل المسؤولية	أسلوب ضبط الذات	أسلوب الدعم الذاتي
الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية	.537**	.484**	.461**	.309*	.562**

** دالة عند 0.01. * دالة عند 0.05. // غير دالة

ينضح من الجدول (17): أن معاملات الارتباط كالاتي:

وجود علاقة إيجابية بين الدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ومجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (وسائل الدفاع، وإعادة البناء المعرفي، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات، والدعم الاجتماعي) (.537، .484، .461، .309). وأن أقواهن علاقة مقياس المرونة النفسية بأسلوب الدعم الذاتي كأحد مجالات أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة خضر وآخرون (2021) في وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي المعاهد الأزهرية، وتتفق مع دراسة عدوي (2020) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، والباحثان بيرزان أن زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية يظهرن مستويات عالية من المرونة النفسية ويتبنين أساليب إيجابية وفعالة لمواجهة الضغوط النفسية، مثل إعادة البناء المعرفي، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات، والدعم الاجتماعي. وبالرغم من التحديات النفسية الكبيرة الناجمة عن احتجاز أزواجهن، تساعد المرونة النفسية هؤلاء النساء على التعامل مع الصعوبات وتحسين الصحة النفسية والعامّة. ويشدد الباحثان على أهمية تعزيز المرونة النفسية لديهن عبر تقديم الدعم النفسي والاجتماعي وتعليمهن مهارات مواجهة الضغوط بشكل إيجابي وفعال، ما يمكنهن من التعامل بشكل أفضل مع ظروفهن الصعبة وتقليل الآثار السلبية. ويلاحظ أن الزوجات اللاتي يمتلكن مستوى عالياً من المرونة النفسية يعتمدن على مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات للتعامل مع الضغوط، ما يعزز قدرتهن على التكيف والتعامل مع التحديات النفسية المختلفة بفعالية.

8. التوصيات والمقترحات:

8.1. توصيات الدراسة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:

- 1- تعزيز المرونة النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، وذلك من خلال:
 - تحسين مهارات التحمل والتحمل النفسي من خلال البحث عن الطرق الفعالة للتعامل مع المشكلات والتحديات وتحديد الخطط الواقعية للتعامل معها. ويمكن الاستفادة من الدعم النفسي والعلاجي لتحسين هذه المهارات.
 - تحسين العلاقات الاجتماعية والإيجابية من خلال المشاركة في مناسبات الآخرين السعيدة والحزينة وإظهار الدعم والتعاطف معهم.
 - تحسين مرونة التعامل مع المواقف الجديدة والغريبة من خلال التحضير الجيد لها وتوسيع دائرة المعرفة والثقافة العامة.
- 2- تعزيز استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية، وذلك من خلال:
 - تحسين مهارات التحمل النفسي والتعامل مع المواقف الضاغطة بشكل فعال، من خلال الاستفادة من التقنيات السلوكية المعرفية والعلاج النفسي.
 - التواصل والحوار مع الآخرين، وطلب النصح والدعم عند الحاجة، وتطوير القدرة على التعاطف والتفاعل الاجتماعي.
 - تحسين جودة النوم وتنمية مهارات الاسترخاء والاستراحة، وتطوير عادات صحية مثل ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة والتغذية الصحية.
 - الاعتراف بالأخطاء وتطوير القدرة على التعلم منها، والتراجع عن الاعتقادات الخاطئة، وتحسين العلاقات الاجتماعية.

8.2. مقترحات الدراسة:

- دراسة المرونة النفسية، وعلاقتها بمفهوم الذات لدى عينة من زوجات الأسرى المحررين في المحافظات الجنوبية.
- فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مستوى المرونة النفسية، لدى عينة من زوجات الأسرى المحررين في المحافظات الجنوبية.

9. المصادر والمراجع

9.1. المراجع العربية

- أبو بكر، إباد. (2018). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أبناء الأسرى الفلسطينيين: دراسة حالة على محافظة جنين، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 26(4)، 248-269.
- البيدي، هديل. (2020). مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- الجبور، سامر جميل. (2010). توقعات المرونة النفسية- البناء النظري، والقياس، مجلة الشارقة، 18، 25-51.
- حسن، حسن. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى أهالي الأسرى المحكومين مؤبداً في سجون الاحتلال الإسرائيلي، مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، 7(1)، 26-50.
- خضر، محمد وعبد الرحمن، محمد وأبو السعود، سعيد. (2021). المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، 5(22)، 103-132.
- دراغمة، بسمة. (2017). الآثار الاجتماعية والنفسية لتجربة الاعتقال على أسر الأسرى الفلسطينيين المحررات في محافظات شمال الضفة الغربية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- دوايشة، عز الدين. (2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جنائينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، رام الله، فلسطين.

- الزيات، آية وخميس، إيمان ويونس، ياسمينا (2022). أبعاد المرونة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنوفية، مجلة كلية التربية، 37، 376 – 406.
- زياد، محمد وكروش فتحية. (2019) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة الجامعية المتزوجة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر، 121(2)، 227-242.
- الثلبي، روان. (2020). الضغوط الاجتماعية التي تواجه زوجات الأسرى الفلسطينيين ذوي الأحكام العالية وعلاقتها بتمكين المرأة "محافظة نابلس نموذجاً"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- ثلبي، محمد (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها، دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 1(51)، 30-54.
- عبد السلام، أماني. (2018). الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عدوي، لبني (2020). مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، مجلة العلوم التربوية و النفسية، 4(26)، 119 – 137.
- علاونة، دينا. (2021) المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عميرة ، أحمد رباح.(2021). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى الأسرى المقدسيين المحررين من السجون الإسرائيلية في الأعوام 2018-2020، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين
- هلسة، عبير، مصلح، معتصم. (2022). مستوى التكيف الاجتماعي النفسي وعلاقته بالهشاشة النفسية لدى الأسرى المحررين من سجون الاحتلال الإسرائيلي في المحافظات الشمالية في الأعوام 2018-2020، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية - المركز الديمقراطي العربي (المانيا- برلين)، 18، 338-389

9.2 رومنة المصادر العربية

- Abdel Salam, A. (2018). Psychological distress and its relationship to psychological resilience and methods of coping with stress for employees with salary cuts [Unpublished Master's thesis]. Palestine: College of Education, Islamic University, Gaza.
- Abu Bakr, I. (2018a). Psychological pressures and strategies to confront them among the children of Palestinian prisoners: A case study in Jenin Governorate. Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 26(4): 248-269.
- Abu Bakr, I. (2018b). Social support and its relationship to life pressures among wives of Palestinian prisoners: A case study. Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Research and Studies, 7(22). 173- 191
- Adawi, L. (2020). Confronting psychological and social pressures and their relationship to psychological adjustment among martyrs' wives. Journal of Educational and Psychological Sciences, 4(26):119-137.
- Al-Amoudi, R. (2021). Psychological resilience and its relationship to methods of coping with psychological pressures among members of the General Investigation [Unpublished Master's thesis]. Palestine: Faculty of Educational Sciences, Deanship of Graduate Studies and Scientific Research, Al-Quds Open University.
- Alawneh, D. (2021). Psychological resilience and its sources among Palestinian couples in Nablus Governorate: A qualitative field study [Unpublished Master's thesis]. Palestine: An-Najah National University.
- Al-Blaidi, H. (2020). The level of social support and strategies for dealing with psychological stress and their relationship to existential anxiety among wives of Palestinian prisoners. Palestine: An-Najah National University, Nablus.
- Al-Jabour, S.J. (2010). Expectations of psychological flexibility: Theory and scale. Sharjah Journal, 18: 25-51

- Al-Shalabi, R. (2020). The social pressures facing the wives of Palestinian prisoners with high sentences and their relationship to women's empowerment: Nablus Governorate as a Model [Unpublished Master's thesis]. Palestine: An-Najah National University, Nablus.
- Al-Zayat, A., Khamis, I. & Younis, Y. (2022). Dimensions of psychological flexibility and its relationship to strategies for coping with professional pressures among kindergarten teachers in Menoufia Governorate. *Journal of the College of Education*, 37:376-406.
- 'Amira, A.R. (2021). Social support and its relationship to social adaptation among Jerusalemite prisoners released from Israeli prisons in the years 2018-2020 [Unpublished Master's thesis]. Al-Quds Open University, Palestine.
- Daraghme, B. (2017). The social and psychological effects of the detention experience on the families of liberated Palestinian female prisoners in the northern governorates of the West Bank [Unpublished Master's thesis]. Palestine: College of Graduate Studies, An-Najah National University.
- Halasa, A. & Musleh, M. (2022). The level of social-psychological adaptation and its relationship to psychological fragility among prisoners released from Israeli occupation prisons in the northern governorates in the years 2018-2020. *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 18: 338-389. Germany – Berlin: Arab Democratic Center.
- Hassan, H. (2022). Psychological hardiness and its relationship to social adaptation among the families of prisoners with life sentences in Israeli occupation prisons. *Al-Istiqlal University Research Journal*, 7(1): 26-50.
- Khadr, M., Abdul Rahman, M. & Abu Al-Saud, S. (2021). Psychological flexibility and its relationship and Psychological Sciences, Arab Foundation for Education, Science and Arts, 5(22):103-132.
- Shalabi, M. (2020). The social and psychological pressures facing hospital workers and a proposed conception from the perspective of general practice in social service to confront them. *Studies in Social Service and Human Sciences*, 1(51):30-54.
- Ziad, M. & Kroush, F. (2019) Strategy for coping with psychological stress among married university students. *Journal of Psychological and Educational Studies*, 121(2): 227-242. Laboratory for the Development of Psychological and Educational Practices, Kasdi-Merbah University, Algeria. to facing professional pressures for teachers of Al-Azhar institutes. *Arab Journal of Educational*

9.3. المراجع الأجنبية

- Amponsah, B. & Dey, N.E. (2020). Sources of perceived social support on resilience amongst parents raising children with special needs in Ghana. Department of Psychology, University of Ghana, Legon, Ghana Heliyon 6.e05569.
- Hyder, A.A. & Pardasani, M. (2021). Coping strategies of families of incarcerated individuals: a systematic review. *Journal of Correctional Health Care*, 27(2), 138-152.
- Leonard, J.S. & Kelsey, R.M. (2020). Examining coping strategies among wives of incarcerated men: a phenomenological study. *Journal of Offender Rehabilitation*, 59(5), 323-340.
- Parmaksız, İ. (2020). The effects of optimism, altruism, and marital status on the psychological resilience. *Pamukkale University Journal of Education Faculty*, 48:285-302. doi: 10.9779/pauefd.576186.
- Singh, V. & Singh, S. (2021). The effectiveness of mindfulness-based interventions on coping strategies and psychological well-being among families of incarcerated individuals: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(4), 394-409.
- Zarei, S. (2019). The mediating role of self-differentiation in the relationship between resiliency and marital burnout in married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. 6 (2), 62-73.
- Cusack, L., Smith, M., Hegney, D., Rees, CS., Breen, L.J., Witt, R.R., Rogers, C., Williams, A., Cross, W., & Cheung, K. (2016). Exploring environmental factors in nursing workplaces that promote psychological resilience: constructing a unified theoretical model. *Front. Psychol.* 7:600. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00600

The Relationship between Psychological Flexibility and Coping Strategies for Psychological Stress among Wives of Palestinian Prisoners in the Southern Governorates

Lina Alzaneen¹, Motasem Mosleh^{2*}

^{1,2}Department of the first basic stage, Faculty of Educational Sciences, Al-Quds Open University- Palestine

*Corresponding author: [mmosleh@qou.edu](mailto:momosleh@qou.edu)

Received :19/11/2023.

Revised:11/12/2023.

Accepted:18/02/2024.

Published:31/12/2025.

DIO: [10.35517/AAUP-2025.V11.2.10](https://doi.org/10.35517/AAUP-2025.V11.2.10)

Abstract

The study aimed to identify the relationship between psychological resilience and coping strategies for psychological stress among the wives of the Palestinian prisoners in the Southern Governorates, and the differences of each of them based on these variables: the level of household income, and the number of years the husband spent in prison. The study applied a descriptive-relational approach by using two measures of psychological resilience, and methods of coping with psychological stress. The sample of study included 60 prisoners' wives in the Southern Governorates. The study results showed that the level of psychological resilience among the wives of prisoners in the Southern Governorates is at a high level, with a percentage of (70.29%). As for the methods of coping with psychological stress, the cognitive reconstruction method was the most common method with a relative weight of (73.72), and the method of assuming responsibility was the least common method, with a relative weight of (59.73%). The second result showed that there were no statistically significant differences between the average responses of the prisoners' wives on the measure of psychological resilience and methods of coping with psychological stress, due to the variable of the number of children, the level of household income, and the number of years the husband spent in prison. The third result showed the existence of an associative relationship between psychological resilience and methods of coping with psychological stress among the wives of prisoners in the Southern Governorates.

Keywords: Psychological resilience; coping strategies for psychological stress; prisoners' wives