



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)  
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة

**Journal of University Studies for inclusive Research**

**Vol.1 , Issue 13 (2021 ) , 2329 - 2364**

**USRIJ Pvt. Ltd.,**



الجامعة العربية الأمريكية

كلية الدراسات العليا

اضطراب كرب ما بعد الصدمة في منطقة كثيرة التهديدات الأمنية، والقدرة على مواجهة الحادث الصادم  
وامتلاك القدرة على رؤية مستقبلية.

الدكتور: أمجد موسى

القدس- فلسطين

آب 2021



## ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى فحص اضطراب كرب ما بعد الصدمة وطرق المواجهة الأنجح لدى عينة من الفلسطينيين بعد حرب أسوار القدس (مايو 2021)، وعلاقتهم بالمتغيرات الآتية: الجنس، العمر، المستوى التعليمي، الوضع الاجتماعي ومكان الإقامة. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بهدف التحقق من الفروض المصاغة. بلغت عينة الدراسة (590)، (236) ذكور و(354) إناث. وقد تمّ بناء موقع الكتروني خاص لهذا الغرض ونشره، بعد التأكد من صدق وثبات اداة الدراسة، على مجتمع الدراسة من خلال الجهات الرسمية، وتم جمع البيانات منهم خلال فترة استمرت من (1/6/2021 — 16/7/2021م). وبعد جمع البيانات تم اجراء المعالجة الإحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة للوصول الى النتائج وتبويبها حسب الاجابة عن كل فقرة.

تمّ استخدام الأساليب الإحصائية الآتية: مقاييس التشتت والنزعة المركزية، اختبار "ت"، واختبار تحليل التباين.

وقد بيّنت نتائج الدراسة نسبة مرتفعة باضطراب كرب ما بعد الصدمة 66.6%، ووجود فروق دالة إحصائياً على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير مكان الإقامة صالح غزة، وظهر عدم وجود فروق دالة إحصائياً على مستوى الدرجة الكلية لمقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة تبعاً لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، من 20-40 سنة، من 40-60 سنة، 60 سنة وما فوق). كذلك بيّنت النتائج أنّ الأفراد ذوي المستوى التعليمي الابتدائي وما دون هم الأكثر معاناة من اضطراب كرب ما بعد الصدمة مقارنةً بأقرانهم الأكثر تعليماً في المجموعات الأخرى. كما أظهرت النتائج قدرة مرونة للتعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة لدى الساكنين في غزة مقارنة مع المجموعات الأخرى، ووجود فروق دالة إحصائياً على مستوى القدرة على النظر بالأحداث وتخطيها تبعاً لمتغير مدى التدوين



(متدين، ملتزم، علماني، آخر). بينت النتائج قدرة مرونة أقل لدى الفلسطينيين بالداخل في التعامل مع الاحداث والقدرة على النظر لمستقبل أفضل مقارنة مع الفلسطينيين في غزة، الضفة الغربية والقدس.

**الكلمات المفتاحية:** اضطراب كرب ما بعد الصدمة، مرونة والقدرة على مواجهة الحادث الصادم، رؤية مستقبلية.

## Abstract

The study aimed to examine post-traumatic stress disorder and the most effective coping methods for a sample of Palestinians after the Jerusalem Wall War (May 2021) and their relationship to the following variables: gender, age, educational level, social status and place of residence. The study followed the descriptive analytical method in order to verify the formulated hypotheses. The study sample consisted of 590 subjects, 236 males and 354 females. A special website was built for this purpose and published after verifying the validity and reliability of the study tool on the study community through the official authorities. Data were collected from them during a period that lasted from 01/06/21-16/07/21. After collecting the data, an appropriate statistical processing was carried out according to the study questions to come up with the results and categorize them according to the answer for each paragraph.

The following methods were used for this study: Measures of dispersion and central tendency, T. Test and Analysis of Variance Test. The results of the study showed a high rate of post-traumatic stress disorder by 66.6%, and there were



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)  
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة

statistically significant differences at the level of the total degree of the post-traumatic stress disorder scale according to the variable of place of residence in favor of Gaza. There were also no statistically significant differences at the level of the total degree of the post-traumatic stress disorder scale according to the age variable (less than 20 years, 20-40 years, 40-60 years, 60 years and over). The results also showed that individuals with primary educational level and below are more likely to suffer from post-traumatic stress disorder compared to their more educated peers in other groups. The results also showed a flexible ability to deal with post-traumatic stress disorder among residents of Gaza compared with other groups. There were also statistically significant differences at the level of the ability to look at the events and overcome them according to the variable of religiosity (religious, conformist, secular, other). Finally, the results showed less flexibility among the Palestinians inland (living in Israel) in dealing with events and the ability to look to a better future compared to Palestinians in Gaza, the West Bank and Jerusalem.

**Key words:** Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Flexibility and ability to cope with PTSD, ability to look forward.



## المقدمة:

يواجه الفرد في حياته العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دورا في نشأة الأمراض النفسية والجسمية، ومن ثم فالأحداث هي متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد، وترتبط بالضغوط بأحداث الحياة اليومية فكلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة، والضغوط الأسرية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية والنفسية والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية، ولا شك ان هذه الضغوط قد تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية كالعزلة والوحدة، والشعور بالاغتراب، والميل إلى العدوانية، والميل للجروح، واليأس، والانطواء، والانسحاب، وفقدان الثقة بالنفس، والشعور بالعجز (دويدار، 2017).

فالأحداث الضاغطة تؤثر سلبا على الصحة النفسية والجسدية التي تعبر عنها دلالات ومؤشرات نفسية تأتي على شكل إحباط، وقلق، واكتئاب، وعصبية زائدة، ومؤشرات سلوكية مثل الشكوى المتكررة من المشاكل، ومؤشرات فسيولوجية تظهر على هيئة أعراض جسمية مختلفة وهذا يهدد قدرة الشخص على إيجاد التوازن بين ضغوط الحياة والقدرات اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات والعمل على إحداث نوع من التوازن بين المطالب والضغوط والإمكانات التي عادة ما تكون غير متوازنة (ابو زعيزع، 2013)، وقد وجدت دراسة "عبء المرض العالمي" لعام 2015 وجود ارتباط موجب بين النزاع والاكتئاب واضطرابات القلق. وبينما يعاني معظم الذين تعرضوا لحالات طارئة-ضاغطة من بعض أشكال الضائقة النفسية، تفيد الأدلة المتراكمة أن 15-20% من السكان المتضررين من الأزمات يمرون باضطرابات نفسية بين الخفيفة والمعتدلة كالاكتئاب والقلق والإجهاد اللاحق للصدمة. كما يعاني 3-4% من اضطرابات نفسية شديدة، مثل الذهان والاكتئاب المرهق والقلق، مما يؤثر على قدرتهم على العمل والنجاة.

أيضا من الدراسات لتأثير الحوادث الضاغطة على الأطفال أولاً، دراسة (غنام، 2014) التي بحثت أثر الصدمات على فئة المراهقين الفلسطينيين الذين تعرضوا للحرب في غزة وعلاقتها بظهور اضطرابات ما بعد الصدمة، القلق، وطرق التأقلم لدى المراهقين مع الأزمات، بينت نتائج الدراسة أن متوسط الأحداث الصادمة التي تعرض لها المراهقين في غزة 13.34، منها 90.8% مشاهدة صور لأجساد مشوهة عبر التلفاز، 88.5% مشاهدة آثار القصف، 86% سماع أصوات الطائرات الحربية. كان متوسط القلق عند فئة المراهقين 41.18، مقياس الوسواس القهري 8.90، قلق عام 4.46، الرهاب الاجتماعي 6.99، الخوف من الإصابات الجسدية 5.48، الخوف من الأماكن المكشوفة 5.4، سجلت الإناث معدل قلق أعلى من الذكور، أيضا أظهرت الإناث اضطرابات ما بعد الصدمة بنسبة أعلى من الذكور. كذلك، كشفت الدراسة عن طرق المواجهة التي استخدمها المراهقين لمواجهة الصدمات منها بناء علاقات اجتماعية داعمة، الوجود بالقرب من الأصدقاء، والاشتراك بفعاليات حركية.

كما وجدت دراسة " ضغط ما بعد الصدمة واثاره النفسية والاجتماعية على الطفل الفلسطيني" (حامد، 2016) والتي هدفت إلى محاولة التعرف على أهم الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على ضغط ما بعد الصدمة جراء فعل الاجتياحات الاسرائيلية المتكررة في نواحي منطقة جنين لدى مجموعة من الأطفال، وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود العديد من الفروقات والنسب والرتب المتعلقة باستجابات الأطفال المشاركين في هذه الدراسة تبعا لجنسهم وعمرهم ومكان سكنهم. حيث أظهرت الدراسة أن نسبة من يعيشون حياة قلق وأرق نسبة مرتفعة مقارنة بغيرها من الظواهر والمظاهر النفسية الأخرى. بالنسبة لمتغيرات كل من النوع والعمر ومكان الإقامة (61.5) (48) (49.4) % على التوالي؛ حيث احتلت هذه النسب الترتيب الأول على مقياس بُعد الآثار النفسية؛ وذلك تبعا للمتغيرات الثلاث المشار إليها. مما يؤشر على أن حجم الترقب والخوف من المجهول عند الاطفال يتزايد. أما من حيث الآثار المتعلقة بالبعد الاجتماعي فان نسبة من صار توجههم نحو التفكير بالقتل والانتقام تبعا لمتغيرات الجنس والعمر والإقامة (1.64) % و(5.32) % و(39) % على التوالي؛ حيث احتلت هذه الآثار الاجتماعية الترتيب الأول بالنسبة لمتغير الجنس، والترتيب الثاني في حالة كل من متغيري العمر ومكان الإقامة. والنسبة الأعلى تبعا لمتغير

العمر على هذا البعد تتعلق بالتوجه نحو اللعب بألعاب العنف والعدوان؛ حيث بلغت الـ 36.3 الترتيب الأول. والتوجه نحو الكره نسبته (2.44) %؛ وذلك تبعاً لمتغير مكان الإقامة.

أيضاً هدفت دراسة (ثابت، 2018) إلى التعرف على أثر الصدمات النفسية على الأطفال اليتامى في غزة الذين تعرضوا للحرب وعلاقة أعراض ما بعد الصدمة على النمو ما بعد الصدمة. تكونت العينة من 83 طفل من مؤسسة الأمل، استخدمت الدراسة مقياساً للأحداث الصادمة التي تعرض لها الأطفال، مقياس اضطرابات ما بعد الصدمة، مقياس النمو بعد الصدمة. توصلت نتائج الدراسة أن 49.4% من الأطفال لم يكن لديهم اضطرابات ما بعد الصدمة، 32.5% سجلوا اضطرابات ما بعد الصدمة بشكل جزئي، 18.1% سجلوا أعراضاً عالية لاضطرابات ما بعد الصدمة. الأطفال في المجموعة المتوسطة (12-14) عام سجلوا أعراضاً عالية لما بعد الصدمة خلافاً للأطفال الأصغر والأكبر في المجموعات الأخرى. أما عن طرق مواجهة الصدمات فقد بينت النتائج أن 78.3% من الأطفال ساعدتهم الأيمان والمعتقدات الدينية في تخطي الصدمة، 70.7% ساعدتهم الدعم الاجتماعي على تخطي الصدمة، أما متوسط القدرة على النمو ما بعد الصدمة للعينة فقد كان 25.27، وكانت هناك علاقة إيجابية بين عدد الأحداث الصادمة التي يتعرض لها الفرد في الحرب وبين ظهور اضطرابات ما بعد الصدمة. لم يكن هناك علاقة دالة احصائياً بين ظهور اضطرابات ما بعد الصدمة PTSD وبين النمو ما بعد الصدمة PTG. اوصت الدراسة بالتدخل الحكومي للمؤسسات الرسمية وغير الرسمية لوضع برامج علاجية لتحسين وضع الأطفال، وإعطاء التدريب اللازم لمراقبي الأطفال للتمكن من التعامل مع الأطفال مع اضطرابات ما بعد الصدمة.

كما وتحديث دراسة (باسل وآخرون، 2020) إلى التحقق في مدى انتشار وطبيعة الحدث الصادم واضطراب ما بعد الصدمة والتحقق في كيفية توقع الحدث الصادم لاضطراب ما بعد الصدمة عند الأخذ بعين الاعتبار العوامل الديموغرافية والحالة الاقتصادية بين الأطفال والمراهقين الفلسطينيين في قطاع غزة. الطريقة: تكونت عينة البحث من 1029 طالباً تتراوح أعمارهم بين 11-17 عاماً. 533 (51.8%) طالبة و496 (28.2%) ذكور. تم استخدام مقياس قائمة مراجعة الأحداث الصادمة للحرب ومقياس اضطراب



اعراض ما بعد الحرب. أظهرت النتائج، تعرض غالبية الأطفال والمراهقين صدمة شخصية %88.4، وشاهدوا صدمات لأخرين %83 وشاهدوا تدمير للممتلكات %88.3 خلال الحرب.

في دراسة أخرى (عيتاني وآخرون، 2017) التي هدفت الى التعرف على أثر حوادث الحرب الصادمة على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في العالم العربي، استخدمت الدراسة أسلوب مراجعة الأدبيات حول تأثير التعرض للحرب على الصحة العقلية للأطفال المراهقين في جميع الدول العربية التي تعرضت لحروب حتى عام 2014 باستخدام محركات البحث

وPUBMED. تضمن المراجعة ما مجموعه 67 مقالا، 7 من العراق، 1 من الأردن، 9 من الكويت، 9 من لبنان، 35 من فلسطين، 2 من الصومال، 3 من السودان، 1 من سوريا. بينت النتائج أن هناك ارتباط إيجابي بين شدة التعرض لأحداث الحرب الصادمة ومعدلات شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، والاكئاب، المشاكل السلوكية، وأعراض نفسية أخرى. وايضا اثبتت دراسة لمنظمة "يمن لإغاثة الأطفال" أن أطفال صنعاء وعدن أبانوا عن ارتفاع مهول في مشاعر الخوف وانعدام الأمن والقلق والغضب، حيث عانى 31% من الأطفال في الدراسة أعراضاً جسدية – بما في ذلك الصداع وآلام الصدر والبطن والإرهاق – والتي اعتبرها الباحثمؤشرات على وجود ضائقة نفسية وقد لاحظت دراسة المنظمة تمايزاً واضحاً في شدة الأعراض النفسية بين المحافظات، يعادل تقريباً كثافة النزاع في مختلف المناطق. فوفقاً للدراسة عند تقييم حالة أطفالهم، أفاد الآباء أن 5% من الأطفال يعانون من التبول اللاإرادي، و2% عادوا إلى التأتأة، و47% يعانون من اضطرابات النوم، و24% لديهم صعوبة في التركيز، و17% يعانون من نوبات هلع". (Mar2016-2017)

فدراسة (ثابت وآخرون، 2001) هدفت الدراسة إلى البحث في معدل انتشار الصدمة وردود الفعل لها، مثل اضطراب كرب ما بعد الصدمة والصحة النفسية عموماً ومن ثم البحث في عوامل الصمود من حيث انخفاض القابلية للإصابة باضطراب كرب ما بعد الصدمة ومشكلات الصحة النفسية الأخرى ورد الفعل للصدمة، وتكونت عينة الدراسة من (386) وسجلت الدراسة احتمال الإصابة باضطراب كرب ما بعد صدمة لدى 4.12% من الأطفال، ولم تكن هناك فروق بين الجنسين فيما يتعلق بالإصابة باضطراب كرب





ما بعد الصدمة، وسجلت الدراسة زيادة دالة في الإصابة باضطراب كرب ما بعد الصدمة بين الأطفال الأصغر سناً عنها بين الأطفال الأكبر، كما أوضحت النتائج أن إجمالي الدرجات على مقياس اضطراب كرب ما بعد الصدمة يتلازم مع الأحداث الصادمة في ظل الحرب.

أما دراسة (قوته، 2002) هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الخبرة الصادمة والنشاط والمعرفة والاستجابة العاطفية بين أطفال فلسطين، وكذلك الخبرات الصادمة وتأثيراتها التفاعلية بين الطفل وما يملك من مصادر داخلية (قدرات عقلية، وأنشطة) وتمت الدراسة على عينة قوامها (108) ممن تتراوح أعمارهم (11-12 عام) من سكان قطاع غزة، وتوصلت الدراسة إلى أنه كلما زاد التعرض للعنف والخبرات الصادمة أدى ذلك إلى زيادة مشاكل التركيز والذاكرة، كما تؤدي الخبرات الصادمة إلى زيادة مستوى العصاب والمخاطرة، وأن الأحداث الصادمة قللت من مصادرهم العقلية والإبداعية والإدراكية؛ وأن قلة القدرة هذه تنبؤ بعدة مشاكل في التكيف النفسي.

دراسة (صايمه، 2004) هدفت الدراسة إلى قياس مدى تأثير برنامج مقترح في التفريغ النفسي للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظات جنوب قطاع غزة، وتألفت عينة الدراسة الكلية من (220 طالب) من طلاب المرحلة الإعدادية جنوبي قطاع غزة، وتم اختيار العينة بشكل عشوائي واستخدم الباحث مقياسي ردود فعل الأطفال بعد التعرض لحدث صادم والأحداث الصادمة، وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس ردود فعل الأطفال صالح القياس البعدي.

دراسة (حجازي، 2004) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين الخبرة الصادمة واضطراب ما بعد الصدمة وبعض سمات الشخصية لدى أطفال شهداء انتفاضة الأقصى، وكذلك التعرف على تأثير بعض المتغيرات كالجنس والعمر وحالة آباء أطفال العينة في أعراض الاضطراب، وبعض سمات الشخصية (كالعصاب، والقلق، والاكتئاب، والانبساط) وقد تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات وهي: أطفال شهداء انتفاضة الأقصى من سن (9-14) سنة والأطفال اليتامى العاديين والأطفال العاديين غير اليتامى،



وكان قوام العينة (176) طفلاً وكانت أهم النتائج: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأطفال الذين يقيمون في محافظة غزة وباقي محافظات القطاع بالنسبة للخبرات الصادمة، توجد فروق بين الذكور والإناث بالنسبة لدرجة الخبرات الصادمة صالح الذكور.

وفي دراسة لبرنامج غزة للصحة النفسية (WHO, 2006) تبين ان 32% من المراهقين من عمر 10-19 يعانون من اعراض ما بعد الصدمة النسبة مرتفعة عند الذكور اكثر من الاناث 58% ذكور مقابل 42% اناث كما وتشير دراسة (Zakrison et. Al., 2004) في منطقة بيت لحم بالضفة الغربية ان 42% من الاطفال يعانون من مشاكل نفسية (عاطفية وسلوكية). اما عن دراسة مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب (سحويل، 2004) بينت ان 38.1% يعانون من اعراض ما بعد الصدمة و3.1 توتر حاد، وفي تقييم نفسي اجرته مؤسسة انقاذ الطفل بالتعاون مع سكرتارية الخطة الوطنية (عرفات، 2003) تشير ان 93% من الاطفال ممن فحصوا يشعرون بعدم الامان ويشعرون بالخوف ليس فقط على أنفسهم بل وعلى اهلهم.

مما تقدم، تهدف الدراسة الحالية لحتلثة النتائج بخصوص كرب ما بعد الصدمة وطرق المواجهة الأنجح في فلسطين التاريخية، بما في ذلك بين فلسطيني الداخل. تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في تشخيص كرب ما بعد الصدمة بعد حرب أسوار القدس، وعرض طرق مواجهة الحرب والتعامل معها والقدرة على النظر قدما بعد انتهائها حيث تعتبر هذه مرونة في التعامل مع الحدث الصادم.

وهذا يتفق مع الدراسة التي قام بها (Munjiza, et. Al., 2017) والتي هدفت الى الكشف عن إذا كان الأشخاص الذين يعانون من مشاكل شخصية بعد مرور 15 عاما على الحرب أكثر عرضة لصددمات شديدة متصلة بالحرب من الأشخاص في جنوب كرواتيا بعد خمسة عشر عامًا من حرب 1991-1995 والذين لا يعانون من صعوبات كبيرة في الشخصية، وقد تم استخدام منهج دراسة الحالة، حيث تكونت عينة الدراسة من 268 مشاركًا؛ 182 حالة سجلت درجات إيجابية على مقياس فحص اضطراب الشخصية الدولي (IPDE)، و 86 عنصر تحكم كانت سلبية (IPDE). تم تقييم شدة الصدمات المرتبطة بالحرب وفقًا

للعناصر السبعة عشر الموجودة في مقياس أحداث الصدمات في هارفارد (HTQ)، والتي اعتبرت ذات طبيعة شديدة (كارثية) بناءً على وصف ICD-10 للصدمة الكارثية ورأي خبراء الصدمات. أكمل جميع المشاركين أيضاً مقاييس الصحة العقلية (الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة) والأداء الاجتماعي وإساءة استخدام المواد الحالية، وكانت الحالات (إيجابية IPDE) أكثر عرضة بثماني مرات للإبلاغ عن التعرض لصدمة شديدة مرتبطة بالحرب مقارنة بالضوابط. زاد هذا الارتباط بعد تعديلات العوامل الديموغرافية (OR = 10.1، 95% CI 5.0 إلى 20.4). كانت أنواع الصدمات الشديدة التي تم الإبلاغ عنها بشكل متكرر إما أن تكون حياة المشاركين في خطر مباشر أو يشهدون عنفاً شديداً يتعرض له الآخرون أو نتيجة للعنف تجاه الآخرين (القتل، التعذيب، رؤية الجثث المحروقة أو المشوهة) كان انتشار الاكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة مرتفعاً بين المشاركين الإيجابيين في IPDE بعد 15 عاماً من التعرض لصدمة الحرب.

كذلك وبعد جمع بيانات 4 سنوات من وزارة الصحة الفلسطينية (2006، 2007، 2008، 2009) حول المتوجهين لتلقي خدمات نفسية (علما بان بيانات عام 2009 هي فقط للضفة الغربية) حيث بينت النتائج ان 36% من المتوجهين يعانون من اضطرابات عصابية و31% من المتوجهين يعانون من اضطرابات عاطفية Affective Disorder و27% من المتوجهين يعانون من الفصام والاضطرابات الذهانية و5% من المتوجهين يعانون من اضطرابات بالشخصية و1% غير محدد التشخيص.

بخصوص طرق المواجهة، أكدت دراسة (بني يونس، 2005) بعنوان: "مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة المصابين في الجامعة الأردنية". حيث استهدفت الدراسة، التعرف على مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة النفسية (PTSD) عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وقد اختيرت عينة قصدية من (40) طالبا وطالبة، منهم (17) طالبا وطالبة مصابون ب (PTSD) بدرجة متوسطة وقوية. استعملت مقاييس جاكبسون لقياس فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي، ومقياس الكيبسي، و(DSM, IV, 1999) لقياس (PTSD) أظهرت النتائج وجود أثر لأسلوب الاسترخاء العضلي في خفض



مستوى أعراض (PTSD)، واستمرار احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية عبر الزمن بانخفاض مستوى (PTSD) نتيجة لاستعمال هذا الأسلوب. وأوصى الباحث بضرورة إجراء قياسات دورية ومنتظمة لتشخيص (PTSD) لدى الطلبة، وإرشادهم إلى استعمال أسلوب الاسترخاء العضلي.

كما اشارت دراسة (عبد العزيز، 2015) " مدى انتشار الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المراهقين الفلسطينيين الذين تعرضوا للصدمة النفسية في قطاع غزة والتي هدفت الى معرفة مدى انتشار الاضطرابات السيكوسوماتية لدى المراهقين الفلسطينيين الذين تعرضوا لصدمة نفسية في قطاع غزة. أوضحت الدراسة أن متوسط التعرض للأحداث الصادمة عند الطلبة الناتج عن مشاهدة صور الجرحى واشلاء الشهداء في التلفزيون بنسبة 92.3% ويليه حدث سماعهم للقصف المدفعي للمناطق المختلفة من قطاع غزة بنسبة 89.4% واطهرت الدراسة عن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الاحداث الصادمة والاضطرابات السيكوسوماتية، مما يحتم بناء أبحاث مستقبلية لفهم طرق المواجهة للحوادث الصادمة.

مما ذكر أعلاه يمكن التأكيد على تأثير الحوادث الضاغطة والحروب على الأطفال والبالغين على حد سواء في كرب ما بعد الصدمة، ووفق المعلومات المتوفرة لدينا قلة هي الأبحاث الشاملة لفحص التأثير على الأطفال والبالغين لدى فلسطيني الداخل والضفة وغزة ومنطقة القدس أيضاً. سيساهم هذا البحث في الكثير من المعلومات والإحصائيات أولاً ومن ثم الوقوف عند طرق المواجهة آخذين بالحسبان طرق المواجهة الفردية وأيضاً تلك المجموعائية وفق مكان الإقامة.



## مشكلة الدراسة وأسئلتها:

أصبحت التهديدات الامنية والصدمات النفسية من جراء الحروب والاحداث الاخيرة محور العديد من الدراسات في مجالات علم السياسة والاجتماع وعلم النفس، ويرجع السبب في ذلك إلى التقدم الحربي الهائل في مجال الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاسلحة والدمار الشامل، وكذلك الغزو الثقافي والتغيرات السريعة التي تمر بها المجتمعات بشكل عام والاراضي الفلسطينية بشكل خاص ، وظهور العولمة وانفتاح العالم وظهور تحديات العولمة الثقافية، والاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية، إذ أن كل هذه الجوانب تهدد الاهالي بالمناطق كثيرة التهديدات والصدمات النفسية، مما يجعل دراسة هذه الظاهرة ضرورة واحتياج. وعليه، فقد اختير موضوع الدراسة الحالية بناءً على عدة مبررات، منها: كثرة التهديدات التي تواجه اهالي المنطقة، وأهمية موضوع الصدمات النفسية ومواجهتها والحد منها لدى هذه الشريحة بشكل عام لما له من دور في مساندة ومناهضة الاهالي المتضررين من الاحداث الاخيرة ( معركة سيف القدس )، وقلة الدراسات المنجزة في هذا الموضوع، وشح المعلومات المتوافرة على المستوى الفلسطيني -حسب علم فريق البحث - حول تأثير الازمات المتكررة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية **على حصانة وصحة الأفراد النفسية** في مناطق الضفة الغربية وقطاع غزة والداخل المحتل ، فكان لا بد من البحث والدراسة في هذا الموضوع، لما لهذا الجانب من أثر كبير في تحقيق الامن والسلام النفسي قبل اي شيء لدى اهالي المناطق المتضررة بشكل عام ، والأهمية المتوقعة لمخرجات هذه الدراسة، التي قد تؤدي إلى خدمة الاهالي والمؤسسات الحكومية والخاصة العاملة في المجال النفسي والتنموي وتطويرها.

وقد جاءت هذه الدراسة للتعرف الى تأثير الحياة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية **على حصانة وصحة الأفراد النفسية، ومحاولة تشخيص طرق المواجهة** وبناءً عليه ستحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الفرعية الآتية:



السؤال الأول: ما مستوى حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية؟

السؤال الثاني: ما هي طرق المواجهة للتهديدات الامنية والصدمات النفسية؟

السؤال الثالث: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة لطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية باختلاف (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الثقافة، الوضع المهني، الديانة، مدى التدخين، القومية، مكان السكن، العمر)؟

السؤال الرابع: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) بين حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية وطرق المواجهة تلك التحديات؟

فروض الدراسة:

- الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في مستوى حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغيرات (نوع الجنس، الديانة، الحالة الاجتماعية، الثقافة، الوضع المهني، مدى التدخين، القومية، مكان الإقامة، العمر).

- الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة للطرق الأنجح لمواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس، الديانة، الحالة الاجتماعية، الثقافة، الوضع المهني، مدى التدخين، القومية، مكان الإقامة، العمر)

هدف الدراسة:

- سعت الدراسة للتعرف على: مستوى اضطراب كرب ما بعد الصدمة وطرق أخرى لمواجهة الصدمات النفسية: القدرة على مواجهة الحادث الصادم وامتلاك القدرة على رؤية مستقبلية.



## أهمية الدراسة

### الأهمية النظرية:

تأتي أهمية هذه الدراسة نظرياً من عوامل متعددة، أهمها:

1. تسليط الضوء على موضوع مهم وخطير في الأراضي الفلسطينية وهو تأثير الحياة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية على **حصانة وصحة الأفراد النفسية، ومحاولة امتلاك قدرة على روية الحادث الصادم ورؤية مستقبلية لتطوير مرونة لدى الأفراد في مواجهة الأحداث الصادمة،** إذ أن هذه الدراسة تتناول موضوع لم يتم التطرق والبحث فيه من قبل -حسب علم مدير البحث-، مما يجعلها تشكل قاعدة معلوماتية للباحثين فيما بعد، قد تسهم في إضافة متواضعة للأدب النظري في هذا المجال.
2. يمكن أن تسهم الدراسة في إثراء الموضوع من وجهة النظر المعرفية لفهم طبيعة متغيرات الدراسة والعلاقة بينها.

3. تشكل هذه الدراسة إطاراً نظرياً للدراسات اللاحقة، وبخاصة في موضوع الدراسة.

### الأهمية التطبيقية:

أما من الناحية التطبيقية، فإن أهمية الدراسة الحالية تتمثل في:

1. الوقوف على واقع تأثير الحياة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية على **حصانة وصحة الأفراد النفسية، ومحاولة تشخيص الطرق الأنجح للمواجهة.**
2. تقديم المقترحات والتوصيات التي من شأنها أن تنمي وتعزز الصحة النفسية لدى الاهالي المتضررين.
3. توفير بيانات وصفية تساعد في بناء أي برامج نفسية وإرشادية تهدف الى العمل على خفض مستوى الصدمات النفسية، وزيادة **حصانة وصحة الأفراد النفسية** في المناطق المتضررة من الاحداث الاخيرة في الاراضي الفلسطينية قاطبة.



## محددات الدراسة

محددات زمانية: طبقت هذه الدراسة في شهر يونيو بعد حرب أسوار القدس والأحداث الأمنية في الداخل الفلسطيني (أيار 2021).

محددات مكانية: طبقت الدراسة على مناطق كثيرة التهديدات الامنية في: (الجليل وهضبة الجولان، حيفا أو الشمال، منطقة الساحل الشمالي " بين خضيرة وحيفا"، منطقة المركز " بين خضيرة وجديرة"، منطقة القدس، الضفة الغربية، قطاع غزة، النقب الشمالي " بين جديرة وبنر السبع"، النقب الجنوبي " إيلات والعرافا).

محددات المفاهيم: اقتصرت هذه الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.

محددات الإجرائية: اقتصرت الدراسة على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها على عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المناسبة.

كما أن تعميم نتائج الدراسة الحالية مقيد بدلالات صدق وثبات الأدوات المستخدمة، ومدى الاستجابة الموضوعية لأفراد عينة الدراسة على هذه الأدوات من جهة، وعلى مجتمعات مشابهة لمجتمع الدراسة من جهة أخرى.

## الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة التي تهدف الكشف عن تأثير الحياة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية على حصانة وصحة الأفراد النفسية، ومحاولة تشخيص الطرق الأنجح للمواجهة.



مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من كافة اهالي المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية، والمتواجدين في الضفة الغربية، وقطاع غزة، وارضى 1948، والبالغ عددهم (6.8) مليون فردا منهم (3.1) في الضفة الغربية وبنسب (47.8%)، و (2.1) مليون فردا وبنسبة (40.2%) في قطاع غزة، وحوالي (1.6) مليون في ارضى 1948 وبنسبة (12.0%)، وذلك حسب بيانات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني في نهاية العام 2020 م.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (590) فرد من مجتمع الدراسة، جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة.

المتغير	الفئات	التكرارات	النسبة المئوية
نوع الجنس	إمراه	354	60.0
	رجل	236	40.0
	المجموع	590	100.0
ثقافتك	ابتدائية	54	9.2
	ثانوية	163	27.6
	جامعية	222	37.6
	مهنية	151	25.6
	المجموع	590	100.0
مدى التدين	ملتزم جدا	261	44.2
	تقليدي	295	50.0

5.8	34	علماني	
100.0	590	المجموع	

أدوات الدراسة:

الاستبانة:

قام الباحث بتصميم اداة الدراسة بعد الاطلاع على الادب النظري والدراسات السابقة التي تناولت تأثير الحياة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية على حصانة وصحة الأفراد النفسية، ومحاولة تشخيص طرق المواجهة، ومنها دراسة ثابت (2018) ودراسة أبو غيث (2016) واشتملت اداة الدراسة على ثلاثة أجزاء: الأول: تناول ردود الفعل للحدث الصادم، والثاني تناول تضمن حالات مواجهة الحرب أو أي حادث أمني وأخيرًا الجزء الثالث تضمن خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات الشخصية (جدول 1). حيث اشتملت الاداة على (37) فقرة موزعة على مجالين.

يمكن للمستجيب اختيار الاستجابة التي تتناسب مع رؤيته كما يلي:

المجال الأول: (تقريبًا كل وقت (3)، مرتين في الأسبوع (2)، مرة في الأسبوع (1)، ولا مرة (0))، وبذلك تكون الدرجة الصغرى (0) والدرجة الكبرى (51). حيث تعتبر علامة بين 40-51 صدمة نفسية مستعصية وبين 34-39 صدمة نفسية صعبة، من 17-33 صدمة نفسية وأقل من ذلك لا توجد صدمة.

المجال الثاني: (الى أقصى درجة (6)، درجة كبيرة للغاية (5)، درجة كبيرة (4)، درجة متوسطة (3)، درجة قليلة (2)، درجة قليلة جدا (1)، لم يؤثر البتة (0))، وبذلك تكون الدرجة الصغرى (0) والدرجة الكبرى (120). يشمل هذا البند طرق المواجهة التي تتعلق بإمكانية التقدم قدمًا بعد الحادث وتشمل 12 بندًا (Forward Focus(A))، وطرق المواجهة التي تتعلق بالقدرة على التعامل بالحادث ويشمل 8 بنود (Trauma Focus(B))، وعليه تعرف مرونة المواجهة على أنها الفرق بين حاصل جمع البندين ناقص حاصل طرحهما، ((Flexibility= A+B-(A-B)).

### صدق الأداة: تم التحقق من صدق الأداة من خلال:

1. صدق المحكمين: حيث تم عرضها بصورتها الاولية على مجموعة من السادة المحكمين والخبراء في المجال وعددهم (15) من ذوي الاختصاص في الجامعات الفلسطينية والمؤسسات ذات الصلة، حيث تم الطلب منهم تحكيم فقرات الأداة؛ وذلك للتأكد من ملائمة الفقرات لمجالاتها ووضوحها والتعديل، وقد تم الأخذ بملاحظاتهم واعتماد المجالات والفقرات حيث اجمع المحكمون على ان الاداة صالحة لقياس الغرض التي وضعت لأجله.

2. صدق الاتساق الداخلي: حيث تم تطبيق الاستبانة على (30) فرد استطلاعياً من خارج عينة الدراسة، ومن ثم تم احتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة واجمالي المجال الخاص بها وكذلك المجالات وإجمالي الاستبانة ككل، وقد جاءت جميع قيم الاتساق الداخلي دالة احصائياً مما يزيد من اطمئنان الباحث نحو الأداة ويؤكد صلاحيتها ومناسبتها للدراسة.

ثبات أداة الدراسة: للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم استخدام معادلة (كرونباخ ألفا) والتجزئة النصفية على جميع مجالات المقياس والمقياس ككل، الجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول (2): معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية الخاصة بمجالات المقياس والمقياس ككل

مجالات مقياس	معامل كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
الأول	0.97	0.9703
الثاني	0.98	0.984
الدرجة الكلية للمقياس	0.967	0.99

يظهر من جدول (2) أن معاملات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس وللمقياس ككل ومعاملات التجزئة النفسية لمجالات المقياس وللمقياس ككل جاءت قيم كبيرة ودالة، وهي قيم مقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية؟ للإجابة عن السؤال الأول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المجالات الفرعية والمقياس ككل. أظهرت النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول أن مستوى حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية جاء (66.52%) للمجال ككل.

والجدول التالي (3) يبين تصنيف الصدمات النفسية حسب نوع الإقامة حيث صنف حسب (صدمة مستعصية من 40-51، صدمة نفسية صعبة من 34-39، صدمة نفسية من 17-33)

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونوع الصدمة حسب مكان الإقامة

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نوع الصدمة
الجليل وهضبة الجولان	4	6.00	7.35	ليست صدمة
حيفا أو الشمال	32	18.28	14.02	نفسية
الساحل الشمالي (بين خضيرة وحيفا)	9	24.89	20.02	نفسية
منطقة المركز (بين خضيرة وجديرة)	17	20.41	15.03	نفسية

صعبة	11.75	34.01	76	القدس
صعبة	11.80	35.55	16 8	الضفة الغربية
صعبة	10.67	39.82	27 4	قطاع غزة
ليست صدمة	15.99	10.10	10	النقب الشمالي

من الجدول أعلاه، يتضح أنه، تم تشخيص صدمة تقسية صعبة في كل من غزة والضفة والقدس، حيث كانت أعلاها في غزة. بينما في كل من منطقة حيفا والساحل الشمالي (بين خضيرة وحيفا) ومنطقة المركز، تم تشخيص صدمة نفسية ليست بالصعبة. ولم يتم تشخيص أية صدمة في الجليل والجولان ومنطقة النقب الشمالي.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: ما طرق مواجهة التهديدات الامنية والصدمات النفسية؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المجالات الفرعية والمقياس ككل، أظهرت النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني أن مستوى طرق المواجهة للتهديدات الامنية والصدمات النفسية جاء (77%) للمجال ككل. أي أن القدرة على مواجهة الحادث الصادم وامتلاك القدرة على رؤية مستقبلية تُساعد في مواجهة الصدمة بشكل واضح.

والجدول التالي (4) يبين مستوى طرق المواجهة الصدمات النفسية حسب نوع الإقامة

المنطقة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
الجليل وهضبة الجولان	4	91.75	6.85	76.46%
حيفا أو الشمال	32	80.03	23.97	66.69%
الساحل الشمالي(بين خضيرة وحيفا)	9	72.00	25.19	60.00%
منطقة المركز(بين خضيرة وجديرة)	17	84.24	17.24	70.20%
القدس	76	90.92	19.85	75.77%
الضفة الغربية	168	88.71	22.05	73.93%
قطاع غزة	274	98.23	17.56	81.86%
النقب الشمالي	10	77.70	31.81	64.75%

من الجدول أعلاه، يتضح ان الفلسطينيين في الداخل مع مرونة للتعامل أقل من فلسطيني غزة والضفة دون فارق واضح مع فلسطيني القدس. تعرف المرونة على انها الفرق بين جمع قدرة مواجهة الحادث والنظر قدما والفرق بينهما.

قدرة المرونة = القدرة على النظر قدما + القدرة على النظر على الحادث - (القدرة على النظر قدما - القدرة على النظر بالحادث).

في تحليل موسع تبين ان فلسطيني الداخل استصعبوا في النظر قدماً بعد الحرب والحوادث الأخيرة، مقارنة مع فلسطيني غزة والضفة. وأيضاً تبين لديهم صعوبة أكثر في النظر على الحادث نفسه.

والجدول التالي (5) يبين مستوى طرق المواجهة للصدمة النفسية حسب تصنيفات العمر

العمر	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
أقل من 20	173	88.8	12.8	74.00%
18-40	311	94.7	19.7	78.92%
60 – 40	97	92.3	21.1	76.92%
أكبر من 60	9	83.6	12.5	69.67%

من الجدول أعلاه، يتضح ان الشبيبة (أقل من 20 عاماً) مع مرونة للتعامل أقل من البالغين دون فارق واضح مع الأكبر من 60 عاماً. في تحليل موسع تبين ان الأطفال استصعبوا في النظر قدماً بعد الحرب والاعتداءات الأخيرة، مقارنة مع البالغين.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة للطرق المواجهة للصدمة في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمة النفسية باختلاف (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الثقافة، الوضع المهني، الديانة، مدى التدين، القومية، مكان السكن، العمر)؟ للإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بالتحقق من صحة الفرض الذي ينص

على: " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة للطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغيرات (نوع الجنس، الديانة، الحالة الاجتماعية، الثقافة، الوضع المهني، مدى التدين، القومية، مكان الإقامة، العمر)، وذلك وفقاً للتالي:

- متغير (الوضع المهني): حيث استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (6). تحليل التباين بين متوسطات طرق المواجهة لمتغير الوضع المهني

المقياس	موضع التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	ف	sig	الدالة الإحصائية
طرق الصدمات مواجهة	بين المجموعات	7463.50	4	1865.875	4	0.02	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	248077.49	5	424.064	8		
	الاجمالي	255540.99	5		8		
			9				

يتضح من الجدول (6): أن القيمة (Sig) جاءت أصغر من 0.05 وهي دالة بمعنى نرفض الفرض الصفري، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ )



في تقديرات عينة الدراسة للطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغير (الوضع المهني).

وللتحقق من اتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه الذي أظهر فروقات ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة للطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغير الوضع المهني بين (آخر وطالب) وصالح (آخر).

متغير (مكان الإقامة): حيث استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (7). تحليل التباين بين متوسطات الطرق الأنجح لمواجهة الصدمات لمتغير مكان الإقامة

المقياس	موضع التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	ف	sig	الدالة الإحصائية
الطرق الأنجح لمواجهة الصدمات	بين المجموعات	23686.32	7	3383.761	8.494	0.0005	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	231854.7	582	398.376			
	الإجمالي	255541	589				

يتضح من الجدول (8): أن القيمة (Sig) جاءت أصغر من 0.05 وهي دالة بمعنى نرفض الفرض الصفري، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة لطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغير (مكان الإقامة). للتحقق من اتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه الذي بين فروقات ذات

دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة لطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة بين (حيفا أو الشمال، الساحل الشمالي، قطاع غزة) وصالح (قطاع غزة).

- متغير (العمر): حيث استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (8). تحليل التباين بين متوسطات طرق مواجهة الصدمات لمتغير العمر

المقياس	موضع التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	ف	sig	الدالة الإحصائية
طرق مواجهة الصدمات	بين المجموعات	4621.05	3	1540.349	3.597	0.013	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	250919.94	586	428.191			
	الإجمالي	255540.99	589				

يتضح من الجدول (8): أن القيمة (Sig) جاءت أصغر من 0.05 وهي دالة بمعنى نرفض الفرض الصفري، ونقبل الفرض البديل الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ )



في تقديرات عينة الدراسة لطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغير العمر.

وللتحقق من اتجاه الفروق استخدم الباحث اختبار شيفيه، حيث تبين فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) في تقديرات عينة الدراسة لطرق مواجهة الصدمات في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية تعزى لمتغير العمر بين (أقل من 20، من 20-40) وصالح فئة (20-40)

**السؤال الرابع:** الذي ينص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) بين حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية وطرق مواجهة تلك التحديات؟

للإجابة عن ذلك السؤال سع الباحث للتحقق من صحة الفرض الذي ينص على " يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) بين حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية ولطرق مواجهة تلك التحديات."، حيث استخدم الباحث الارتباط بيرسون الذي أظهر أن قيمة Sig جاءت دالة احصائياً عند (0.01) وبذلك نقبل الفرض البديل الذي ينص على: يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha < 0.05$ ) بين حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية وطرق مواجهة تلك التحديات.

### عرض ومناقشة النتائج

كشفت الدراسة الحالية عن طريق استخدام الاستبانة التي قام الباحث بتصميمها بعد الاطلاع على الادب النظري والدراسات السابقة، تأثير الحياة في منطقة كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية على حصانة وصحة الأفراد النفسية، وتشخيص الطرق الأنجح للمواجهة. حيث شملت اداة الدراسة التي تكونت من 590 فرد فلسطيني من اراضي السلطة الفلسطينية واسرائيل، على ثلاثة أجزاء: الأول: تناول ردود الفعل للحدث الصادم، والثاني طرق مواجهة الحدث الصادم والجزء الثالث تضمن خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات الشخصية.

اثبتت الدراسة وجود علاقة وتأثير لحرب مايو 2021 والأحداث الأخيرة في النسبة المرتفعة لردود الفعل ما بعد حدث صادم وتطوير طرق مواجهه مختلفة بين الفلسطينيين بشكل عام. اذ ان الحياة في المناطق كثيرة التهديدات الامنية تفرض على الاشخاص المرور بخبرات غير مرغوب فيها تؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية أولاً وتطوير طرق مواجهه يمكن تعلمها لاحقاً.

أظهرت النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الاول: ما مستوى حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية؟: أتضح أن الصدمات النفسية التي يعاني منها الأفراد في المناطق كثيرة التهديدات الأمنية قد جاءت كبيرة ومتقاربة حيث انحصرت بين (64.07%، 69.21%)، أن أقلها "ظهور ردود فعل فيزيولوجية قد تتذكرك بالحدث (مثل، عرق، زيادة في عدد نبضات دقائق القلب" ووزن نسبي (64.07%)، وأعلىها " أفكار تتكون او صور تتبلور حول الحادث دون رغبتني." ووزن نسبي (69.21%). مما ذكر يمكن الوقوف عن كذب لفهم تأثير التبلور الفكري أولاً ومن ثم العمل على هذا المجال كطرق مواجهه غير متعلق بالجيل أو الجنس أو مكان الإقامة. تعتبر هذه النسبة من الصدمة النفسية أعلى من أبحاث سابقة (لاهد، 2007) حيث كانت النسبة حينها قرابة ال 40%. الارتفاع في النسبة أعلاه يمكن إرجائه للاعتداءات على فلسطيني القدس والداخل معاً. في تحليل أعمق تبين، أن الأفراد في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية يعانون من صدمات نفسية صعبة بلغ تقديرها (33.93) ووزن نسبي (66.52%)، بمعنى آخر أن مستوى حصانة وصحة الأفراد النفسية في المناطق كثيرة التهديدات الامنية والصدمات النفسية جاء (33.48%). من تحليل نتائج نوعية الصدمة النفسية، يتضح ان ثلثي المصابين يعانون من صدمة نفسية صعبة ذات علاقة بحرب مايو 2021 والاعتداءات في الداخل الفلسطيني، حيث تُعتبر هذه النتيجة ذات أهمية واضحة عند كتابة التوصيات والاستنتاجات.

يتضح لنا ايضا أن المناطق التي تعاني من صدمات نفسية صعبة هي أكثر المناطق التي يوجد فيها احتكاك مع الاحتلال الإسرائيلي سواء مستوطنيه أو الجنود العسكريين، وهذا أمر طبيعي، حيث يتضح أن الأفراد الساكنين في قطاع غزة ناولوا النصيب الأكبر من الصدمات النفسية ومدى صعوبتها. تُظهر هذه النتائج

مدى صعوبة الصدمة النفسية بعد حرب واعتداءات غير مسبوقة، مثل نتائج دراسة اجراها كل من (لطيف وآخرون، 2021) حيث هدفت الدراسة الى تقييم مدى انتشار الاكتئاب والقلق أثناء تفشي COVID-19 المتأصل في الحرب في سوريا، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة 3989 مشاركًا، وقد تم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث تم إجراء تحليل الانحدار اللوجستي متعدد المتغيرات لتحديد العوامل المرتبطة بالاكتئاب والقلق وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن استبيان صحة المريض المكون من 9 عناصر ومقياس اضطراب القلق المعمم المكون من 7 عناصر عن انتشار مرتفع للاكتئاب (ن = 3326 ؛ 83.4%) وأعراض القلق (العدد = 2777 ؛ 69.6%)، وهناك حاجة ملحة داخل نظام الرعاية الصحية في سوريا لتوفير الرعاية الصحية النفسية للتخفيف من اضطرابات الصحة النفسية الحادة وتصورات الصحة البدنية المرتبطة بها بين السوريين.

مما تقدم، النسبة العالية بمستوى الصدمة النفسية وكذلك بمدى صعوبتها، منوط بشكل واضح بالحرب والاعتداءات غير المسبوقة في التأثير. قد يكون لهذا المعطى دلالات ذات أهمية في فهم تأثير الحرب الأخيرة على المجتمع الفلسطيني ككل، ومن ثم التطرق الى طرق المواجهة التي تم فحصها في البحث الحالي.

تناول البحث الحالي طرق المواجهة لدى الأفراد أولاً، وطرق المواجهة المجتمعية لاحقاً. يُعتبر هذا البحث الأول من نوعه الذي يسلط الضوء على المقارنة بين طرق المواجهة بين مجموعات متشابهة ومختلفة في مكان الإقامة، الجيل، الجنس، الدين أو مدى التدين. تبين ان الفلسطينيين في الداخل مع مرونة للتعامل أقل مع الحرب والأحداث الأخيرة، مقارنة مع فلسطيني غزة والضفة دون فارق واضح مع فلسطيني القدس. في تحليل موسع تبين ان فلسطيني الداخل استصعبوا في النظر قدماً بعد الحرب والحوادث الأخيرة، مقارنة مع فلسطيني غزة والضفة. وأيضاً تبين ان لديهم صعوبة أكثر في النظر على الحادث نفسه، أي النظر على الحرب والاعتداءات. يمكن ارجاء ذلك، لحدة الحوادث في الداخل الفلسطيني وعدم

توقع مثل هذه الاحداث، حيث اعتبر الكثيرون ما حدث بمثابة شرخ واضح في الاستمراريات الحياتية لحدتها وعدم القدرة على توقعها أولا والتعامل معها لاحقاً.

تبين أيضاً، ان الأطفال مع مرونة للتعامل أقل من البالغين دون فارق واضح مع الأكبر من 60 عاماً. في تحليل موسع تبين ان الأطفال استصعبوا في النظر قدماً بعد الحرب والاعتداءات الأخيرة، مقارنة مع البالغين. مما تقدم، تبين صعوبة المواجهة عند الأطفال ويؤكد الضرر النفسي في كيفية التعامل عند هذه الفئة بالذات. ما يميز هذا البحث تسليط الضوء على طرق المواجهة المتعلقة بالحادث وقدرة النظر مستقبلاً بعد حدوثه. الضعف في هذه القدرات عند فلسطيني الداخل وعند مجموعة الأطفال يحتم علينا فهم صعوبة ما جرى والضرر من وراء ذلك، لبناء قوالب مواجهة في المستوى الفردي بدايةً والمستوى المجتمعي لاحقاً.

بالرغم مما تقدم، برهنت الدراسة الحالية، بناءً على النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني أن مستوى الطرق الأنجح لمواجهة التهديدات الامنية والصدمات النفسية جاء (77%) للمجال ككل وبدرجة كبيرة، حيث تعكس هذه النتيجة أن الأفراد يمتلكون استراتيجيات مختلفة لمواجهة الانتهاكات والصدمات النفسية المختلفة، حيث جاءت جميعها بدرجات كبيرة ومحصورة بين (75.62% - 78.16%)، حيث جاءت الفقرة " أستطيع أن أسمح لنفسي الشعور بالأحاسيس المؤلمة المتعلقة بالحادث نفسه." في أقل مستوى وبوزن نسبي (75.62%) وجاءت الفقرة " أستطيع البحث عن أمل" في أعلى مستوى وبوزن نسبي (78.16%)، وهنا يأتي دور أصحاب المصلحة ومؤسسات الدولة المختلفة في تحمل المسؤوليات اتجاه أفراد المجتمع والعمل على تعزيز الطرق الناجعة لمواجهة الصدمات النفسية وزيادة مستوى الحصانة والصحة النفسية لدى أفراد المجتمع الفلسطيني بمختلف فئاته سواء بالبرامج التوعوية أو العلاجية أو الترفيهية. تحليل استمراري أظهر صعوبة النظر الى الحرب والاعتداءات بسبب صعوبتها وعدم توقعها.

يتضح ايضا من الدراسة ان الأفراد الساكنين في قطاع غزة يمتلكون أعلى مستوى من الطرق الناجعة لمواجهة الصدمات النفسية الناتجة عن انتهاكات الاحتلال الإسرائيلي رغم أن الأفراد في قطاع غزة يعانون من أعلى انتهاكات وربما يعود ذلك لتشكّل خبرات كثيرة لدى الأفراد في قطاع غزة في التعامل مع

الصدمة النفسية وخاصة أنهم عاصروا أربعة حروب ضروسة فقدوا خلالها الكثير من الأقارب وتدمرت معها البنية التحتية والمصانع والشركات وانتشرت البطالة والفقر الا أن تعلقهم بالأمل بالحياة ساعدهم على تخطي عقبات كثيرة وهياهم لمواجهة الصدمات النفسية، حيث تعمل المؤسسات المختلفة في قطاع غزة باستمرار على تقديم برامج دعم نفسي لأهل القطاع وخاصة عقب كل حرب. زد على ذلك القيمة المعنوية لأهل غزة بحرب دفاع عن القدس والأقصى لما في ذلك أهمية للفلسطينيين عامة وللمسلمين خاصة.

يتفق هذا التحليل مع النتيجة التي أثبتتها البحث بالقدرة لمواجهة الحادث أعلى عند المسلمين مقارنة مع ديانات أخرى، وذلك بسبب الحرب واندلاعها. ويتفق هذا مع الدراسة التي قام بها (حامد، 2016) والتي هدفت إلى محاولة التعرف على أهم الآثار النفسية والاجتماعية المترتبة على ضغط ما بعد الصدمة جراء فعل الاجتياحات المتكررة في نواحي منطقة جنين لدى مجموعة من الأطفال.

ونتائج البحث الحالي تتفق مع الدراسة التي قام بها (Munjiza et. Al., 2017) والتي هدفت الى الكشف عن إذا كان الأشخاص الذين يعانون من مشاكل شخصية بعد مرور 15 عاما على الحرب أكثر عرضة لصدمة شديدة متصلة بالحرب من الأشخاص في جنوب كرواتيا بعد خمسة عشر عاماً من حرب 1995-1991 والذين لا يعانون من صعوبات كبيرة في الشخصية. كما وافقت الدراسة الحالية أيضا بدراسة (ثابت، 2018) التي هدفت للتعرف على أثر الصدمات النفسية على الأطفال اليتامى في غزة الذين تعرضوا للحرب وعلاقة أعراض ما بعد الصدمة على النمو ما بعد الصدمة. توصلت نتائج الدراسة أن 49.4% من الأطفال لم يكن لديهم اضطرابات ما بعد الصدمة، 32.5% سجلوا اضطرابات ما بعد الصدمة بشكل جزئي، 18.1% سجلوا أعراض عالية لاضطرابات ما بعد الصدمة.

**بعد عرض النتائج يوصي الباحث بعدة توصيات وهي كما يلي:**

- العمل على وضع اهداف مستقبلية فردية وأيضاً مجتمعية وذلك لتطوير القدرة على النظر مستقبلاً بعد حدوث حوادث صادمة وذلك وفق نتائج البحث الحالي.
- التعبير عن المشاعر اتجاه ما حدث من اعتداءات وحرب في الأطر المجتمعية الداعمة وذلك وفق نتائج البحث الحالي.



- استحداث خدمات للإرشاد والدعم النفسي والاجتماعي في الجامعات والمدارس والمعاهد الفلسطينية، وتطوير ما هو قائم للتعامل مع الصدمات النفسية من خلال التعبير وأيضاً التعامل المستقبلي مع الحوادث الصادمة.

- فتح أقسام للتدريس بالجامعات والمعاهد بخصوص الإرشاد النفسي والأسري، وتوعية الطلاب بطرق مواجهة أخرى على غرار نتائج البحث الحالية.

#### بحوث مقترحة:

- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول الموضوع نظراً لقلّة الدراسات التي تتناول هذا الجانب من الدراسة وإبراز ما يعانيه الشعب الفلسطيني من طرق للتعامل مع الحوادث الصادمة المتراكمة.

- تنفيذ مزيد من الأبحاث والدراسات على عينات أخرى من السكان خارج الوسط الفلسطيني وفي مناطق كثيرة التهديدات لمعرفة مدى معاناتها من الصدمات النفسية وتعلم طرق مواجهة أخرى.

- اجراء المزيد من الأبحاث حول طرق مواجهة أخرى وفحص مقارنة بين مجموعات الجيل وبين مناطق الإقامة المختلفة.

- إجراء مزيد من الدراسات للتعامل ببرامج للتخفيف من الصدمات النفسية، والاهتمام بالإعداد النفسي المسبق لرفع الحصانة النفسية الفردية وأيضاً المجتمعية.

#### المراجع:

أبو زعيزع، عبدالله. (2013). مفاهيم معاصرة في الصحة النفسية، عمان: الأكاديميون للنشر والتوزيع.





بني يونس، محمد. (2005). مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة النفسية لدى عينة من الطلبة المصابين في الجامعة الأردنية. العلوم الإنسانية (32). 581-595.

ثابت، عبد العزيز وآخرون. (2001). الصدمة والصحة النفسية والصدود كعنصر وسيط في الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة"، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة.

ثابت، عبد العزيز موسى. الربيعي، علاء جمال (2018). أثر الصدمات الناتجة عن الحرب على قطاع غزة على الأطفال الأيتام والعلاقة مع كرب ما بعد الصدمة والنمو الإيجابي بعد الصدمة. المجلة العربية للطب النفسي. مج 29 (2)، (131-144).

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، (2004). مسح الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال 5-17 النتائج الأساسية. رام الله، فلسطين.

حجازي، هاني. (2004) الخبرات الصادمة وعلاقتها ببعض أعراض الاضطراب وبعض السمات الشخصية لدى أطفال شهداء انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)  
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة

دويدار، أيمن. (2017). الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، دار الكتب العالمية للنشر والتوزيع، بيروت.

سحويل محمود، رصرص خضر، (2004). مسح وضع الصحة النفسية للأطفال في الضفة الغربية. رام الله، فلسطين.

صايمية، ضياء الدين مصطفى. (2004) الخبرة الصادمة وعلاقتها بأعراض الاضطراب وبعض سمات الشخصية لدى أطفال شهداء انتفاضة الأقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

العزيمة، علال، والمحتسب، عيسى محمد. (2014). مؤشرات الاضطراب النفسي لدى الأطفال والراشدين في مناطق التماس جنوب قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

عيناني، لين وآخرون (2017). تأثير حوادث الحرب الصادمة على الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في العالم العربي. المجلة العربية للطب النفسي. 28 (1)، 1-25.

غراب، هشام. (2013). الصحة النفسية للطفل، دار الكتب العالمية للنشر والتوزيع، بيروت.



غنام، ريم تيسير. ثابت، عبد العزيز (2014). أثر صدمة الحرب على حدوث أعراض تفكيكية والصدوم لدى المراهقين الفلسطينيين في قطاع غزة. *المجلة العربية للطب النفسي*. مجلة 25، ع2، (107-118).

قوته، سمير. (2002). *العلاقة بين الخبرة الصادمة والنشاط والمعرفة والاستجابة العاطفية لدى أطفال فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة*. غزة.

كرميت، نوعا (2016). كيفية تشخيص أشخاص ذوي احتياجات مع صدمات نفسية. *مجلة البحوث لذوي الاحتياجات الخاصة*. جامعة حيفا.

Abu Hassan W. & Hamed G. (2016). Post-Traumatic Stress Disorder and its Psychosocial Impacts on the Palestinian Child. *The Canadian Journal for Middle East Studies*. 1 (2). 84-106.

Basel E., Samara M., & Askew C. (2020). Traumatic Events and PTSD Among Palestinian Children and Adolescents: The Effect of Demographic and Socioeconomic Factors. *Frontiers in Psychiatry*. 31 (11). March 2020.

Gelkopf, M., & Berger, R. (2009). A school-based, teacher-mediated prevention program(ERASE-Stress) for reducing terror related traumatic reactions in Israeli youth: A quasi-randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 50(8), 962–971.



Journal of University Studies for inclusive Research (USRIJ)  
مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة

Lahad M. & Leykin D. (2017). Exposure to traumatic events at work, posttraumatic events at work, posttraumatic symptoms and professional quality of life among midwives. *Midwifery* 50,1-8.

Munjiza J., Britvic D., Ramdan M., & Crawford M., (2017). Severe war-related trauma and personality pathology: a case-control study. *BMC Psychiatry* volume. 17, Article number:100.

Zakrisson, T., (2004). The Prevalence of Psychological Morbidity in West Bank Palestinian Children. *Can J Psychiatry*.49 (1): 3-60.

World Health Organization, (2006). Involvement in Community Mental Health Development in the occupied Palestinian territory. a work in progress.