

الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة  
الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية  
بقطاع غزة

إعداد

أ. محمد محمد عودة

ورقة عمل مقدمة في ورشة عمل بعنوان: الصحة النفسية للمرأة والطفل

الذي قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ومركز الإرشاد النفسي

بكلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة.

٨- ديسمبر ٢٠١٠م

## المقدمة:

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها، ومن ذلك العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وشتى ظروف الانضغاط التي تصاحب تلك المواقف ولعل أصعبها وأبرزها بل أخطرها ما ينجم عن العدوان والحروب، وتتجلى هذه المواقف في الشعب الفلسطيني، وذلك لوجود الاحتلال الإسرائيلي وممارساته التي جعلت الحياة الإنسانية الفلسطينية عرضة دائماً للتهديدات والمخاطر المتوقعة \_ أو غير المتوقعة \_ سواء كانت بالأسر من سلطات الاحتلال أو الاعتداءات والتعذيب ومنع التجوال ورؤية الأشلاء والدماء وآلات الحرب وغير ذلك، فما من بيت إلا وقد تزين بشهيد أو جريح أو معتقل أو مصاب، فالشعب الفلسطيني تعرض لكثير من الأحداث الصادمة والضاغطة على مدى السنوات العجاف، بدءاً من انتفاضة عام ١٩٤٨، مروراً بانتفاضة عام ١٩٨٧، فانتفاضة الأقصى المباركة، وصولاً إلى الحرب الإسرائيلية على غزة أواخر العام ٢٠٠٨، لتكن الضربة الموجعة فوق الرأس المحمي بقوة الله تعالى.

وقد اتخذت هذه التهديدات والمخاطر وما تتركه من آثار سلبية على من يتعرضون لها تسميات متعددة مثل الشدة، الإجهاد، الضغوط، أو الصدمة، أو الخبرة الصادمة، أو العصاب الصدمي أو عصاب الحرب وفي هذه الدراسة نحن في صدد دراسة الخبرة الصادمة التي يمكن تعريفها على أنها الحدث الخارجي المفاجئ وغير المتوقع والشديد والذي يترك الفرد مشدوهاً ويكون هذا العمل خارجاً عن نطاق عمل الكائن البشري.

وتطلق الخبرة الصادمة على نوع الخبرة المفرطة للفرد، بحيث لا يستطيع احتمالها فيتداعى بالأعراض المرضية، و يأتي تأثيرها من الفجائية التي تحدث أثناء الصدمة (أبو نجيله، ٢٠٠١: ١٢٤).

وتختلف استجابة الفرد للخبرات الصادمة والمؤلمة، وذلك لوجود الفروق الفردية بينهم، فمنهم من ينهار ولا يقوى على المواجهة، ومنهم من يقع فريسة للمرض النفسي والجسمي، وآخرون منهم من يواجه تلك الظروف الصادمة، بقوة وعزيمة ونفس راضية بقضاء الله وقدره، وذلك يرجع إلى عدد من العوامل النفسية والاجتماعية، أو عوامل ذاتية وعوامل اجتماعية خارجية، فكانت من هذه العوامل: أساليب التكيف مع الضغوط التي عرفه (سييلبرجر) بأنها: عملية

وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (Holahan, et.al. 1987:945). ، وقد صنفها العلماء إلى عدد كبير من التصنيفات والتي منها ما صنفه رودولف موس (Rudolf, & Moos) إلى : أساليب مواجهة إقدامية وأساليب مواجهة إجماعية (شعبان، ٢٠٠٠: ٣).

ومن هذه العوامل أيضا المساندة الاجتماعية حيث يرى (بولبي، ١٩٨٠) أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية منذ نعومة أظفاره؛ يتمتع بالثقة بالنفس، ويكون قادرا على تقديم المساعدة للآخرين، ويصبح اقل عرضة للاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصدمات التي يتعرض لها في حياته اليومية، ويكون قادرا على حل مشكلاته ايجابياً (علي، ٢٠٠١: 19).

وكذلك من هذه العوامل الصلابة النفسية أو المرونة أو ما تسمى بالمقاومة النفسية والتي عرفتها كوبازا (Kobassa) بأنها: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل مصادره النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر، ١٩٩٦: ٢٧٧).

وتتجه الدراسات الحديثة إلى التركيز على البحوث المرتبطة بالصحة النفسية، والتأكيد في الوقت نفسه على العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق والتكيف مع المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ومن تلك العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم المساندة الاجتماعية، ومفهوم الصلابة النفسية، أو ما يسمى أحيانا بالمقاومة أو المرونة عند تلقي الصدمات، ومفهوم أساليب التكيف مع الضغوط، (حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢: ٢٢٩).

ومن هذه الدراسات دراسة (حسنين، ٢٠٠٤)، ودراسة (حجازي، ٢٠٠٤)، اللتين درستا الخبرة الصادمة وعلاقتها ببض المتغيرات، ودراسة (دياب، ٢٠٠٦)، التي درست المساندة الاجتماعية، ودراسة (أبو سميحة، ٢٠٠٦)، التي درست الصلابة النفسية عند المرأة الفلسطينية ودراسة (ثابت وآخرون، ٢٠٠٧) التي درست الخبرة الصادمة وعلاقتها بالصلابة النفسية.

وبالرغم من الاهتمام في السنوات السابقة بدراسة الخبرة الصادمة لدى الأطفال، ودراسة الخبرة الصادمة وعلاقتها بعدد من المتغيرات المنفصلة، كالخبرة والصلابة فقط، أو الخبرة والمساندة الاجتماعية، إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة الخبرة الصادمة وعلاقتها بكل من أساليب التكيف مع الضغوط، والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية مجتمعةً على حد علم الباحث.

## أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

١. التعرف إلى درجة التعرض للخبرات الصادمة، ومستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية عند أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

٢. التعرف إلى العلاقة بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط.

٣. لمس العلاقة بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية .

٤. توضيح العلاقة بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية.

٥. تبين الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

٦. التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للمتغيرات التالية (مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين).

٧. الكشف عن الآثار النفسية للعدوان الإسرائيلي على أطفال قطاع غزة .

### مصطلحات الدراسة

#### الصدمة النفسية.

تعرفها الرابطة الأمريكية للطب النفسي بأنها " التعرض لحدث صدمي ضاغط على نحو مفرط الشدة متضمناً خبرة شخصية مباشرة لهذا الحدث الذي ينطوي على موت فعلي أو تهديد بالموت أو إصابة شديدة أو غير ذلك من التهديد للسلامة الجسمية ، أو مشاهدة حدث يتضمن موتاً أو إصابة أو تهديداً بسلامة الجسم لشخص آخر، أو الإصابة مما قد وقع لعضو من أعضاء الأسرة ، أو لبعض الأصدقاء " American Psychiatric Associate , 1994 :P463 .

#### الخبرة الصادمة.

يمكن تعريف الصدمة على أنها الحدث الخارجي المفاجئ وغير المتوقع والشديد، والذي يترك الفرد مشدوهاً ، و يكون هذا العمل خارجاً عن نطاق عمل الكائن البشري. وتطلق الخبرة الصادمة على نوع الخبرة المفرطة للفرد، بحيث لا يستطيع احتمالها فيتداعى بالأعراض المرضية، و يأتي تأثيرها من الفجائية التي تحدث أثناء الصدمة. (ثابت، ١٩٩٨:١).

#### أساليب التكيف مع الضغوط .

تعرف أساليب التكيف مع الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

و عرفها (سبيلبرجر) بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مدده له. (Holahan, et. al, 1987:945).

#### المساندة الاجتماعية.

يقول كوهن (Cohen) وآخرون أن المساندة الاجتماعية هي متطلبات الفرد للمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث (علي، ١٩٩٧: ٢١٠) . ويعرفها سارسون Sarason وآخرون بأنها إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفعال ، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونهم، ويتقنون فيه، ويأخذون بيده، ويقفون بجانبه عند الحاجة، ومن ذلك الأسرة والأصدقاء والجيران (عبد الله، ١٩٩٥: ٤٦٧) .

## الصلابة النفسية.

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا Kobassa 1979 حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية، رغم تعرضهم للضغوط؛ حيث تقول كوبازا بان الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية، ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي ( مخيمر ، ١٩٩٦: ٢٧٧ ).

### أهم فرضيات الدراسة:

١. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط.
٢. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية .
٣. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية.

### أهم نتائج الدراسة:

١. أن مستوى التعرض للخبرة الصادمة لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة كانت (٦٢.٧%)، ويعزى ذلك إلى أن هؤلاء الأطفال قد تعرضوا لهذه الخبرات بشكل متكرر ومتزايد، فقد مروا هؤلاء الأطفال بانتفاضة الأقصى المباركة؛ فالحصار المفروض على القطاع، وصولاً إلى الاقتتال الداخلي، فالحرب الأخيرة على قطاع غزة، وهذه الحرب التي لم تترك وسيلة من السلاح إلا وقد استخدمتها في قتل أبناء الشعب الفلسطيني المسلوب السلاح وضعيف القوة العسكرية، فقد استخدم الاحتلال الإسرائيلي الدبابات الضخمة والصواريخ المتطورة إضافة إلى غاز الفسفور الأبيض الذي لا يستخدم ضد المدنيين حسب اتفاقيات مجلس الأمن. وقد أخذت هذه الحرب أشكالاً وصوراً متعددة مثل القتل المقصود للأطفال في مدارسهم، قصف المنازل وتدميرها على رؤوس أصحابها، تشريد آلاف العائلات ، حيث أصبحت هذه العائلات دون مأوى والكثير من الجرحى والمعاقين واغتيال شخصيات قيادية ووطنية من الشعب الفلسطيني، واعتقال إما بالسجون الإسرائيلية أو الاحتجاز داخل المنازل والمدارس. فهذا كله زاد من تعرض الأطفال للخبرات الصادمة لأنهم الأكثر تأثراً وتضرراً من غيرهم حيث أنهم يقطنون في المناطق الحدودية التي تشهد التوغلات ومسارح المقاومة والمعارك، فقد كان الأطفال يتعرضون مع الكبار لمشاهدة القصف المدفعي لمنازلهم والتجريف لأراضيهم، أشلاء

الشهداء تسكن معهم لي الشوارع، أجساد الجرحى المبتورة بين أزقة الطرقات ،- إن هو لما تعرض له الطفل والشعب بأكمله في قطاع غزة وعدم قدرته على استيعاب هذبه المجازر في مخيلته الذهنية حيث أن هذه الممارسات فاقت تصور الكبير فما بال الطفل الصغير .

٢. أن مستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط كان (٧١.١٤%)، ذلك يعني أن أفراد العينة يتمتعون باستخدام عالي لأساليب التكيف مع الضغوط، وذلك من خلال الوزن النسبي الذي كان فوق المتوسط، ويعزى ذلك بأن الطفل الفلسطيني يتمتع بإرادة القضاء والقدر، والالتزام الديني، والترابط الاجتماعي، مما يزيد قدرته على استخدام وتطوير أساليب وآليات للتعامل مع المواقف الصعبة بقصد المعايشتكيف، وإن إصرار الطفل الفلسطيني على مواجهة التحديات القائمة في المجتمع الفلسطيني يزيد من ابتكاره لأساليب وآليات التكيف مع الضغوط .

وقد تكون الحاجة إلى الأمن والحرية والاستقلال والمشاركة والحاجة إلى الحب والمساواة، والتفوق، وحفظ الذات وتحقيق الذات ، والانجاز والسيطرة، والاعتراف بوجود من بين الحاجات الاجتماعية الشديدة القوة والتي تبقى متواصلة ومستمرة وعندما تستثار فسوف تواصل العمل حتى تخفض التوتر عن طريق بعض الأفعال والأساليب التكيفية .

وإن الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية العنيفة التي تعرض لها الطفل خلال فترة الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة ( ديسمبر ، ٢٠٠٩ ) مع غيره من أفراد أسرته أو أبناء حارته ، وتمتد إلى أن تصل إلى جميع المحيط الذي يسكنه ، وغير ذلك من الصعوبات والمواقف الصادمة التي تعرض لها والتي يجابهها في حياته تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق فتخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً ما لحل تلك الأزمة على وفق إستراتيجية خاصة تتناسب وشخصيته وهذه هي أساليب التكيف مع الضغوط التي تحد من التوتر الناجم عن الأحداث الصادمة .

وإن إدراك الطفل أن حياته محتملة التهديد فإنه يقوم برد فعل لتلك الصدمات ويبدأ يستثير قدراته لمواجهة هذه المواقف التي من شأنها أن تساعده على تجنب تلك المواقف الصادمة أو مواجهتها أو حتى التقليل من شدتها بغية الوصول إلى معالجة تحدث عند ذلك الطفل المتوازن .

٣. أن مستوى المساندة الاجتماعية كانت (٨٥.٧٩%)، يتضح من ذلك تلقي الأطفال لنسبة عالية من المساندة الاجتماعية ، ويعزى هذا إلى أنهم يعيشون في مجتمع مسلم يعمل أفراداه على دعم بعضهم بعضاً امتثالاً لما دعا إليه الرسول صلى الله عليه وسلم من وقوف المسلم بجانب أخيه المسلم في شدائده وكربه وفي حاجاته وأن يكون مسانداً له بكل ما يستطيع ليخفف عنه ما يمر به من أزمات وما يقع تحته من ضغوط أو ما يعان منه من كرب ، فقد حث الإسلام المسلمين على أن يكونوا سندا لبعضهم البعض ، فالمسلم يعين أخيه المسلم ويحميه ويخفف عنه ، فقال الحقُّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى مِّنْ ذُنُوبِهِمْ لِيَنْجِيَهُمْ لِيُخَفِّفَ عَنْهُمْ قُلُوبَهُمْ وَاللَّهُ لَطِيفٌ خَلِيمٌ ( الحجرات، ١٠ ) وقال رسول الله صلى

الله عليه وسلم " المؤمن للمؤمن كالبنيان للجسد يشد بعضه بعضاً " ، ويقول صلى الله عليه وسلم: " من فرج عن أخيه المسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة " .

فالإنسان يحتاج في مواقف العزاء من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط وأن يأخذ بيده في مواقف العوائق والصعوبات ويشاركه في المصائب ويساعده في الشدائد ويشد أزره في الأزمات والنكبات ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب فيلجأ إلى من حوله من أهله وجيرانه وصحبته ليساندوه ومن ثم يعينه ذلك على التخلص من مشاعر الجزع واليأس والخوف .

وقد جعلت الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة الأطفال يمرون بتجربة مؤلمة تتمثل في القصف المتكرر في الليل والنهار والهدم الدائم للمنازل ، القتل لأبناء الشعب المسلوب الحرية، الاعتقالات في المنازل، قصف المدارس والمرافق العامة وما يصاحب هذه الخبرة من ألم وحزن وجزع نجد أنهم بحاجة إلى من يخفف عنهم آلامهم ويعينهم على تحمل ذلك فيجدوا حولهم الأهل والصحة والجيران ليساعدوهم في التخلص من تلك الخبرات الصادمة ومساعدتهم في حل مشكلاتهم .

ولعل من أكثر الصور التي تم مشاهدتها في الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة أن هؤلاء الأطفال يعملون بروح الفريق مع بعضهم البعض فيجمعون أنفسهم لإنقاذ مصاب هنا أو إزالة ركام منزل هدم على رؤوس أصحابه فهذه الصورة تعتبر من أنبل الصور التي تدل على مساندة الطفل نفسه إلى الآخرين وهذا ما يدل على أن الطفل هنا تلقى المساندة الاجتماعية من الآخرين قبل أن يقوم هو بذاته بمساندة الآخرين .

٤. أن مستوى الصلابة النفسية كانت (٧٦.٠٣%) ، يتضح من ذلك أن أطفال المناطق الحدودية لمحافظة قطاع غزة يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية وقد يعزى ذلك إلى أن الصلابة من ارتفاعها أو انخفاضها لدى الأطفال يتوقف على عدة عوامل يكاد يكون أكثر هذه العوامل أهمية أو العامل الأساسي من هذه العوامل هو الالتزام الدين لهؤلاء الأطفال رغم صغر سنهم حيث يزيدهم قدرة على تحمل الألم والمحن والكروب وأنهم متقبلون لهذه الأحداث تقبلاً نابحاً من صلابة نفسية عالية محضة بإدارة القضاء والقدر مما يزيد قدرتهم على تطوير أساليب المواجهة بقصد المعاشة والتكيف وانطلاقاً من ديمومة الحالة واعتقاداً منهم أن هذه أرض الرباط وأن هذا الصراع قائم إلى يوم القيامة مع ما يرافق ذلك من الدعم والترابط والتكافل الاجتماعي .

إن الصلابة النفسية للطفل الفلسطيني ألغز يفي ظل الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة ما هي إلا حلقة في سلسلة من التراكبات الجهادية الفلسطينية ، فهذه الصلابة ليست وليدة لحظة الحرب وليست مفاجئة ولا أنها فترة قصيرة تبدأ وتنتهي في زمن محدد بل هي نتيجة أشكال

متعددة من الابتلاءات والمعاناة تراكمت خلال ما يزيد على الستين عاماً ورثها الأجداد للأبائ وورثها الآباء للأبناء ، فالابن أو الطفل الفلسطيني شأنه كأبي فلسطيني يقطن هذه الأرض ، أرض الرباط ، فتعرض هذا الطفل منذ ستين عاماً بكافة أشكال المعاناة والضغط من قبل الكيان الصهيوني فهو قد عاشها في قص الأجداد وحكايات الآباء وصولاً إلى معاشتها في زمن الحاضر والتي تظهر في مصادرة الأرض لبناء المستوطنات وهدم البيوت بحجج الشريط وبناء الجدران العازلة وفقدان الحبة والأخلة، أما بالأسر أو الإبعاد أو الاستشهاد بدءاً من النكبة ومروراً بالنكسة ثم انتفاضة الحجارة ، فانتفاضة الأقصى المباركة فالحصار المفروض على القطاع ومروراً بالامتثال الداخلي والتفتت السياسي وصولاً إلى الحرب الإسرائيلية الأخيرة على قطاع غزة (ديسمبر، ٢٠٠٨) والتي بات على أثرها قطاع غزة حقلاً لتجارب سلاح الاحتلال الإسرائيلي .

وقد أحدثت الحرب الإسرائيلية تحولاً ملحوظاً وكثفاً شمل جميع جوانب المجتمع الفلسطيني بكافة مستوياته بكل بناء التحتية والقوى المادية والفكرية وجوانبه الاقتصادية والاجتماعية والجسمية والنفسية ، فقد كان لهذه الحرب الأثر المباشر في تغيير النظرة إلى الحياة والموت على السواء والإصابة ، والسلم والحرب ، فيكون الخيار إما الحياة السواء والسلم بعز يفخر به الإنسان الفلسطيني، أو الموت بالاستشهاد الذي يكون بعده الخلود والبقاء بجوار الأحبة من العظماء، عظماء الدين الإسلامي الحنيف .

إن هذه التراكمات الجهادية وهذا الاعتقاد بقدسية الأرض وهذا الترابط الأسري والاجتماعي والالتزام الديني أعطى الطفل قو وعزيمة على الصبر والتحكم والالتزام مما حقق لديه صلابة نفسية عالية .

٥. أنه يوجد علاقة طردية بين الخبرات الصادمة واستخدام أساليب التكيف مع الضغوط، أي أنه كلما زادت الخبرة الصادمة زادت أساليب التكيف. يرجع الباحث هذه النتيجة لان أساليب التكيف مع الضغوط هي مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لمحيطية محددة أو خبرة جديدة، من جهة ومن جهة أخرى ما يجريه الفرد في محيطه من تغيير لينجز عملية التكيف.

وان الصراع القائم في محيط الطفل في قطاع غزة يجعله في حاجة ماسة للتأقلم والتعايش مع هذا الصراع أو الحدث، فكلما زاد هذا الصراع وزادت الأحداث الصادمة للطفل، زاد استخدامه للأساليب والآليات التي تدفع عنه تلك الخبرات والضغوط الناتجة عن هذا الصراع.

وبما أن الأحداث التي تعرض لها الطفل في فترة الحرب على غزة، قد حركت جميع أركانه، لمناهضة ومواجهة هذه الخبرة، فاستخدم الأساليب التي من شأنها أن تخفف عنه وطأ ما

تعرض له، فكان ارتفاع استخدامه لهذه الأساليب والآليات نابع من ازدياد وارتفاع وتيرة الحرب المتصاعدة عليه.

وكما أن أساليب التكيف مع الضغوط يلجأ إليها الفرد عندما يتعامل مع مواقف من شأنها أن تؤثر في التحكم والسيطرة، وقد كانت ممارسات الاحتلال الصهيوني خلال هذه الحرب فوق التصور العقلي، فقاد الأطفال إلى اللجوء لاستخدام أساليب المواجهة لاخترال الموقف الصادم أو القضاء عليه تماما.

وقد يستخدم الشخص المصدوم وسائل تكيفه سلبية وغير فعالة فيذكر (Turner,1999) أن المصدوم يحاول دائما "وجاهدا" الابتعاد المستمر عن المواقف التي من الممكن أن تذكره بالخبرة مع تحذر واضح في العاطفة والاستجابة العامة ، وأن الطفل يبتعد عن الأماكن التي شاهد فيها أحد الرموز في حياته وهو يتعرض للإهانة أو الطرب أو الموت يتجنب الطفل الألوان والملابس التي تذكره بالحدث الصادم ، ومنهم من يستخدم الأساليب الفعالة في التصدي للمشكلة والتي تظهر من خلال قيام الطفل بمساعدة الآخرين ،والقيام بعمليات الإنقاذ، وتقديم يد العون للمتكوبين ممن تضرر من الحرب على غزة، وأن تكرار الصدمات التي تعرض لها الطفل خلال حياته وجد لديه نوعا من التأقلم والمعاشية مع هذه الظروف ، ويكون لديه القدرة الجيدة في مواجهتها والتعامل معها.

٦. أنه يوجد علاقة طردية بين الخبرات الصادمة ومستوى المساندة الاجتماعية، أي أنه كلما زاد مستوى الخبرة الصادمة زاد مستوى المساندة الاجتماعية. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الطفل من المحيطين به لها دور عظيم في التخفيف من آلام الصدمات وتزيد قدرته على تحملها بصورة عالية، فكلما زادت الخبرة زادت المساندة الاجتماعية كي تستطيع أن تجعل الطفل يتحمل أكثر، فالشواهد العملية تؤكد أن الشعب الفلسطيني يقدم لبعضه البعض كافة أشكال المساندة الاجتماعية في الأوقات العصيبة، وتكون المساندة بقدر المصيبة التي يتعرض لها الفرد ، فقد تكون هذه المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح أو تقديم المعلومات المفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المساعدات المالية، وهذه كلها تدخل في حسن مكارم الأخلاق التي حث عليها الدين الإسلامي الحنيف والتي لها الدور البارز في المساعدة على مواجهة الصدمات وتقبل الوضع القائم بنفس مؤمنة بقضاء الله وقدره حيث يقول الحق سبحانه وتعالى ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ التَّتَيِّ الْجَمْعَانَ فَبِإِذْنِ اللَّهِ وَلِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ ( آل عمران ١٦٦ )

فالمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الطفل من المحيط الذي يعيش فيه ، فعندما يشعر الطفل أنه لم يعد بوسعه أن يتحمل ما يقع عليه من آلام

نفسية يحتاج إلى الآخرين للوقوف بجانبه ، فتمده المساندة الاجتماعية بطاقة خارجية تعينه على تحمل الألم وتزيد من قدرته على المواجهة والصمود حيث يحتاج الطفل إلى من يقف بجانبه ويخفف عنه آلامه ويشجعه على تحمل الصعاب ويشد من أزره ، وتمتد هذه المساندة من النواة الصغيرة في المجتمع ألا وهي الأسرة الحاضن الأول للطفل وتمتد إلى أن تصل لكل المحيطين فيه .

من هنا وعندما يجد الطفل ما يحتاجه من المساندة الاجتماعية وقت الأزمات تتولد لديه مشاعر الأمن والطمأنينة والرضا النفسي وهذا يسهم بدوره في تحويل المشاعر السلبية في مواقف الصدمات إلى مشاعر إيجابية .

٧. أنه يوجد علاقة طردية بين الخبرات الصادمة ومستوى الصلابة النفسية، أي انه كلما زادت الخبرة الصادمة زادت الصلابة النفسية. ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية التي يتمتع بها الطفل تجعله أكثر يثلاً ومبادأة اقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الأحداث الصادمة وأشد واقعية وإنتاجاً وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث .

وإن ازدياد مستوى الصلابة كلما زادت الخبرة الصادمة يدل على أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للأحداث الصادمة وتزيد من استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه تلك الظروف الصادمة وإنها تحول دون وصول الفرد لحالة اليأس المزمن وشعوره باستنزاف طاقته .

وإنه كلما كان إدراك الطفل للحب والاحترام والاهتمام وإعطائه حرية التعبير والمناقشة كلما كان أكثر قدرة على المواجهة والصمود والتحدي والتحكم في غضبه والسيطرة على انفعالاته ويتضح ذلك من أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع الأحداث الصادمة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغط وتخفف من آثاره السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر المستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان .

المراجع:

١. أبو نجيله، سفيان محمد (٢٠٠١): "مقالات في الشخصية والصحة النفسية"، مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية، مطبعة منصور، غزة.

٢. ثابت، عبد العزيز (١٩٩٨): "الخبرات الصادمة وتأثيراتها النفسية والاجتماعية على الأطفال الفلسطينيين"، مقدم لبرنامج غزة للصحة النفسية، غزة.

٣. حمادة، لولوه، وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢): "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، *مجلة دراسات نفسية*، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص ٢٢٩\_٢٧٢.

٤. شعبان، رجب (٢٠٠٠): "العلاقة بين الأساليب الإقدامية الإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية"، *مجلة علم النفس*، العدد السادس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

٥. علي، عبد السلام علي (٢٠٠١): "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية"، *مجلة علم النفس*، العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة عشر، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، ص ٦\_٢٢.

٦. علي، عبد السلام علي (١٩٩٧): "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات"، *مجلة دراسات نفسية*، المجلد السابع، العدد الثالث، ص ٢٠٣\_٢٣٢.

٧. مخيمر، عماد (١٩٩٧): "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي"، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، العدد السابع، المجلد السابع.

٨. American Psychiatric Association (1994): "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(DSM- IV)". (4<sup>th</sup> Ed.)  
**Washington, D.C.: A.P.A. Author.**

9. Holahan, G. J a Moose R. H (1987): "Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies", **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, (2), pp 945-955.