Journal of Palestine Ahliya University for research and studies
مجلة جامعة فلسطين الأهلية للبحوث والدراسات
ISSN: 2959-4839
Vol. 05 Issue 02 (2026)

Irrational Beliefs and Their Relationship with Psychological Stress Among Wives of Palestinian Prisoners in the Aftermath of the Events of October 7

IJbara A. Talahmeh[1]
[1] PhD Candidate, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Tunis (Tunisia)
✉ jbaratalahmeh@gmail.com

Received:15/09/2025 Accepted:19/07/2026 Published:01/08/2026

Abstract:

The study aimed to examine the correlational and predictive relationship between irrational beliefs and psychological stress among a sample of Palestinian prisoners' wives in the governorates of the West Bank in the context of the events following October 7, 2023. The study adopted a descriptive correlational research design. Two research instruments—the Irrational Beliefs Questionnaire and the Psychological Stress Questionnaire, both developed by the researcher—were administered to a purposive sample of 400 prisoners' wives. The findings revealed that the participants exhibited very high levels of both irrational beliefs and psychological stress. The results also indicated statistically significant differences in the levels of irrational beliefs and psychological stress attributable to age, educational level, and duration of imprisonment. Furthermore, a strong positive statistically significant correlation was found between irrational beliefs and psychological stress ($r = 0.60$), indicating that higher levels of irrational beliefs were associated with higher levels of psychological stress. Multiple regression analysis further demonstrated that irrational beliefs explained 56% of the variance in psychological stress, with negative expectations about the future ($\beta = 0.38$) and catastrophizing ($\beta = 0.32$) emerging as the strongest predictors of psychological stress. Based on these findings, the study recommends developing counseling intervention programs grounded in Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), as well as establishing comprehensive support systems that address psychological, social, and economic needs. The scientific originality of this study lies in its examination of the relationship between irrational beliefs and psychological stress among Palestinian prisoners' wives within the exceptional circumstances that followed October 7, 2023—a population that has received limited scholarly attention in this specific context. The study is further distinguished by proposing a predictive model that identifies the dimensions of irrational beliefs contributing most significantly to psychological stress, thereby providing evidence-based guidance for the development of counseling programs and psychological interventions.

Keywords: *Irrational Beliefs; Psychological Stress; Wives of Palestinian Prisoners; October 7th.*

Journal of Palestine Ahliya University for research and studies
مجلة جامعة فلسطين الأهلية للبحوث والدراسات
ISSN: 2959-4839
Vol. 05 Issue 02 (2026)

الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين بعد أحداث السابع من أكتوبر

اجبارة عبد تلاحمة[1]

[1] طالب دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة تونس (تونس)

jbaratalahmeh@gmail.com

تاريخ الاستلام:2025/09/15 تاريخ القبول:2026/07/19 تاريخ النشر:2026/08/01

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية والتنبؤية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى عينة من زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظات الضفة الغربية، وذلك في سياق الأحداث التي أعقبت السابع من أكتوبر 2023. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبقت أداتا البحث: استبانة الأفكار اللاعقلانية واستبانة الضغوط النفسية وهما من إعداد الباحث على عينة قصدية تكونت من (400) زوجة أسير. وأظهرت النتائج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى العينة كان مرتفعاً جداً. كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تُعزى لمتغيرات العمر والمستوى التعليمي ومدة الاعتقال. وأكدت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.60)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت الأفكار اللاعقلانية، زادت الضغوط النفسية. وفي تحليل القدرة التنبؤية، كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الأفكار اللاعقلانية تفسر (56%) من التباين في الضغوط النفسية، وأن التوقعات السلبية عن المستقبل (β=0.38) والتهويل (β=0.32) هما أقوى المنبئات بالضغوط. وتُوصي الدراسة في ضوء هذه النتائج بتطوير برامج تدخل إرشادي تستند إلى العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وتبني أنظمة دعم متكاملة تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والاقتصادية. تتمثل الأصالة العلمية لهذه الدراسة في تناولها العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في ظل الظروف الاستثنائية التي أعقبت السابع من أكتوبر 2023، وهي فئة لم تحظَ بدراسة كافية في هذا السياق. كما تميزت بتقديم نموذج تنبؤي يحدد أكثر أبعاد الأفكار اللاعقلانية إسهامًا في تفسير الضغوط النفسية، بما يدعم تصميم برامج إرشادية وتدخلات نفسية قائمة على الأدلة.

الكلمات المفتاحية: *الأفكار اللاعقلانية؛ الضغوط النَّفسيَّة؛ زوجات الأسرى الفلسطينيين؛ السَّابع من أكتوبر.*

1. مقدمة:

تُعدّ الضغوط النفسية من أبرز الاستجابات الطبيعية التي تنشأ في البيئات المتأثرة بالنزاعات المسلحة، حيث تتقاطع مع العوامل السياسية والاجتماعية لتترك انعكاسات عميقة على الصحة النفسية والبنية الأسرية. وفي السياق الفلسطيني، يبرز وضع زوجات الأسرى بوصفه نموذجًا حادًا لتحمل الضغوط النفسية، خصوصًا بعد أحداث السابع من أكتوبر 2023، التي شهدت تصعيدًا غير مسبوق في الاعتقالات والإجراءات القمعية. وقد جعل هذا الوضع الاستثنائي من قضية الأسرى ليس فقط ملفًا سياسيًا أو قانونيًا، بل قضية إنسانية واجتماعية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالهوية الوطنية والنفسية للأسر (الغرير وأبو أسعد، 2009؛ نادي الأسير الفلسطيني، 2024؛).

فقد أظهرت الدراسات أن غياب الزوج بسبب الأسر يمثل صدمة وجودية للأسرة بأكملها؛ إذ تتحمل الزوجة أعباءً اقتصادية واجتماعية ونفسية مضاعفة، وتجد نفسها في مواجهة ضغوط مالية ومعيشية وتربوية هائلة، فضلًا عن القلق المستمر على مصير الزوج (أبو بكر، 2016). وتُولِّد هذه الحالة، التي توصف بـ"الغياب الحاضر"، لدى الزوجات شعورًا بالوحدة وفقدان الأمن النفسي وتهديدًا مستمرًا لاستقرارهن الذاتي والاجتماعي، مما يجعل دراسة هذه الفئة ضرورة علمية واجتماعية (البليدي، 2020).

وفي هذا السياق، تبرز نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (Ellis, 1994; David et al., 2018) بوصفها إطارًا نظريًا محوريًا لفهم العلاقة بين الضغوط والأفكار اللاعقلانية. إذ تفترض النظرية أن الأحداث الضاغطة لا تؤدي مباشرةً إلى الاضطرابات النفسية، بل إن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التي يتبناها الأفراد تشكل الوسيط الأساسي الذي يحدد طبيعة الاستجابة. وهذه الأفكار، التي غالبًا ما تأخذ شكل المطالب والوجوبيات، تُضخِّم من وقع الضغوط وتحولها إلى أزمات وجودية يصعب التعامل معها.

وتتضافر الضغوط والأفكار اللاعقلانية لتشكِّل حلقة مفرغة من المعاناة؛ حيث يؤدي التفكير غير العقلاني إلى تضخيم الضغوط، فيما تزيد الضغوط من تبني هذه الأفكار، وهو ما يفسر هشاشة البنية النفسية لدى هذه الفئة (البليدي، 2020). ويجعل هذا التفاعل المعقد من دراسة العلاقة بين المتغيرين أمرًا حيويًا لفهم ديناميات التكيف النفسي في البيئات الصراعية. وتكشف الأدبيات أن التدخل على مستوى التفكير يمكن أن يسهم في كسر هذه الحلقة وتحقيق تحسن ملحوظ في الصحة النفسية.

وعلى الرغم من وجود عدد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية أو الأفكار اللاعقلانية بشكل منفصل (البليدي، 2020)، فإن البحوث التي ربطت بين المتغيرين بصورة تكاملية لا تزال في حاجة إلى مزيد من الاستقصاء المنهجي، خصوصًا في ظل التطورات المتسارعة بعد السابع من أكتوبر (نادي الأسير الفلسطيني، 2024). وتبرز هذه الحاجة بشكل خاص لدى زوجات الأسرى، حيث إن معظم الدراسات السابقة تناولت المتغيرين

كلًّا على حدة، أو ركزت على فئات أخرى، كأمهات الشهداء أو المقدسيين، مما يترك فجوة معرفية في فهم التفاعل المشترك بينهما لدى هذه الفئة في هذه المرحلة الحرجة.

ومن هنا، تكتسب الدراسة الحالية قيمتها العلمية من خلال السعي إلى المساهمة في سد فجوة بحثية في الأدبيات المتخصصة عبر تقديم تحليل للعلاقة بين الضغوط النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين بعد السابع من أكتوبر. كما أن نتائجها المرتقبة يمكن أن تسهم في صياغة تدخلات عملية وإرشادية تستند إلى الأسس النظرية الحديثة في العلاج النفسي، بما يعزز الصمود النفسي والتوازن المعرفي لدى هذه الفئة، ويساعد على تحسين جودة حياتها في ظل ظروف الاحتلال المستمرة (David et al., 2018; Ellis, 1994).

1.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تُمثِّل قضية الأسرى الفلسطينيين نسيجاً معقداً من المعاناة الإنسانية الممتدة، حيث تتجاوز تداعياتها الإطار السياسي لتخترق العمق النفسي والاجتماعي لأسرهم. وفي صلب هذه الأزمة، تبرز زوجات الأسرى كشريحة تتحمل العبء الأكبر، حيث يفرض عليهن الغياب القسري للزوج أدواراً ومهامّاً مضاعفة في ظل بيئة سياسية واقتصادية قاسية وغير مستقرة (أبو بكر، 2016؛ نادي الأسير الفلسطيني، 2024).

وعلى الرغم من أن الأدبيات السابقة قد أسهمت في توثيق الطيف الواسع للضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها هذه الشريحة (البليدي، 2020)، إلا أن ثمة حاجة بحثية تتعلق بفهم أعمق للآليات والعمليات المعرفية الوسيطة التي تُشكّل نواة تجربة المعاناة وتُضاعف من حدتها، وهو جانب لم يُولَ الاهتمام الكافي في كثيرٍ من الدراسات التي اكتفت بالوصف المباشر للضغوط ونتائجها. وتتعاظم أهمية هذا الفهم في ظل السياق الاستثنائي وغير المسبوق الذي أعقب أحداث السابع من أكتوبر 2023، والذي فرض على زوجات الأسرى تحديات نفسية واجتماعية متصاعدة.

وعليه، فإن الإشكالية المحورية التي تسعى هذه الدراسة لمعالجتها تتمثل في الحاجة إلى أدلة إمبريقية من الميدان الفلسطيني تُحدد طبيعة واتجاه العلاقة الديناميكية بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في ظل السياق الاستثنائي الذي أعقب السابع من أكتوبر. إن المساهمة في معالجة هذا النقص المعرفي لا تنحصر في أهميته الأكاديمية النظرية، بل تمتد إلى أهميته التطبيقية، وذلك من خلال توفير أساس علمي يمكن أن يُستند إليه في تطوير برامج إرشادية نفسية موجهة تستند إلى الأدلة، تهدف إلى إعادة هيكلة هذه الأفكار اللاعقلانية، وتعزيز آليات التكيف النشط، وبناء صمود نفسي أكثر فاعلية يُعين هذه الشريحة من مواجهة التحديات الكبيرة التي تواجهها. وتتلخَّص مُشكلة الدراسة في السؤال الرَّئيس: ما طبيعة واتجاه العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في أعقاب أحداث السابع من أكتوبر 2023؟

وللإجابة عن السُّؤال الرَّئيس، صيغت الأسئلة الفرعيَّة الآتية:

1. ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، وما هي أبرز أبعادها الفرعية (التهويل، التوجب المطلق، التوقعات السلبية عن الذات، التوقعات السلبية عن المستقبل)؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، مستوى التعليم، مدة اعتقال الزوج)؟
3. ما مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، وما هي أبرز أبعادها الفرعية (الضغوط المالية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، المخاوف الأمنية)؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، مستوى التعليم، مدة اعتقال الزوج)؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأفكار اللاعقلانية (ككل وأبعادها الفرعية) ومستوى الضغوط النفسية (ككل وأبعادها الفرعية) لدى أفراد عينة الدراسة؟
6. هل تسهم الأفكار اللاعقلانية (ككل وأبعادها الفرعية) في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

2.1 أهداف الدِّراسة:

1. تحديد مستوى الأفكار اللاعقلانية السائدة لدى زوجات الأسرى، مع الكشف عن أبرز أبعادها الفرعية المتمثلة في التهويل، التوجب المطلق، التوقعات السلبية عن الذات، والتوقعات السلبية عن المستقبل.
2. الكشف عن مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها هذه الفئة، وتحديد أبرز أبعادها الفرعية مثل الضغوط المالية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، والمخاوف الأمنية.
3. فحص طبيعة العلاقة الارتباطية واتجاهها بين الأفكار اللاعقلانية (ككل وأبعادها الفرعية) والضغوط النفسية (ككل وأبعادها الفرعية)، وذلك لتحديد مدى ترابط المتغيرين.
4. قياس قدرة الأفكار اللاعقلانية (ككل وأبعادها الفرعية) على التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين، مما يسهم في فهم الآليات السببية المحتملة.
5. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات كل من الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية الأساسية مثل العمر، والمستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج.

3.1 فرضيَّات الدِّراسة:

صيغت فرضيات صفريّة؛ للإجابة عن الأسئلة (الثاني، والرابع، والخامس، والسادس)، على النّحو الآتي:

- **الفرضية الصفرية الأولى (للتحليل المقارن):** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة للدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية، تُعزى لمتغيرات (العمر، والمستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج).
- **الفرضية الصفرية الثانية (للتحليل المقارن):** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة للدرجة الكلية للضغوط النفسية، تُعزى لمتغيرات (العمر، والمستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج).
- **الفرضية الصفرية الثالثة (للتحليل الارتباطي):** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في أعقاب أحداث السابع من أكتوبر.
- **الفرضية الصفرية الرابعة (للتحليل التنبؤي):** لا تسهم الأفكار اللاعقلانية (ممثلة بدرجتها الكلية) بشكل ذي دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في أعقاب أحداث السابع من أكتوبر.

4.1 أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من الناحية النظرية من خلال تناولها موضوعاً مهماً في مجال علم النفس وهو الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية، وتُعنى بشريحة مهمة ومحورية في المجتمع الفلسطيني وهم زوجات الأسرى اللواتي يعشن ظروفاً استثنائية في أعقاب السابع من أكتوبر 2023. كما أن معرفة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية له أهمية جلية في فهم السلوك الإنساني في سياقات الصدمة والنزاع، فمثل هذه الدراسات تثري الجانب النظري والأدب التربوي والنفسي المتعلق بنظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) في بيئات ثقافية فريدة، كما توفر الدراسة معلومات للباحثين وتبصرهم بالعلاقة بين البناء المعرفي والاستجابة للضغوط لدى الفئات المعرضة للصدمات المستمرة.

وتسهم الدراسة كذلك من الناحية التطبيقية في تحديد مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى الضغوط النفسية السائدة لدى زوجات الأسرى، مما يفيد القائمين على البرامج الإرشادية في المؤسسات الأهلية والحقوقية والجامعات الفلسطينية حول أهمية تبني برامج تدخل تستند إلى العلاج المعرفي السلوكي والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، وتستهدف تعديل أنماط التفكير غير العقلاني وتخفيف الضغوط لدى هذه الفئة، كما تمكن نتائج الدراسة

الأخصائيين النفسيين والمرشدين من التعرف على أنماط التفكير اللاعقلاني الأكثر شيوعاً، مما يدعم قدرتهم على تطوير أساليب تدخل مبكرة وفعّالة، وإعادة النظر في طبيعة خدمات الدعم النفسي المقدمة لأسر الأسرى. وبناءً على نتائج الدراسة، يمكن وضع برامج حول كيفية استثمار مخرجات العلاج المعرفي في تعزيز الصمود النفسي، وتنمية استراتيجيات التفكير العقلاني بما يحسن جودة حياة هذه الشريحة.

1.5 حدود الدّراسة:

- **الحدود الموضوعية:** تقتصر الدراسة على فحص العلاقة بين متغيرين رئيسين، هما الأفكار اللاعقلانية (بأبعادها الفرعية) والضغوط النفسية (بأبعادها الفرعية). وتُستبعد متغيرات أخرى قد تكون مؤثرة مثل الدعم الاجتماعي أو آليات التكيف. كما تقتصر الدراسة على زوجات الأسرى الفلسطينيين دون غيرهن من أفراد أسرهم.
- **الحدود البشرية والمكانية:** طُبِّقت الدراسة على عينة من زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظات الضفة الغربية فقط. وتم استبعاد زوجات الأسرى في قطاع غزة أو أراضي عام 1948، لاختلاف الظروف السياسية والأمنية التي قد تؤثر على الاستجابات.
- **الحدود الزمنية:** جُمِعت البيانات في النصف الأول من عام 2025، مما يجعل نتائج الدراسة مرتبطة بالسياق الزمني الحرج والمستجد الذي أعقب أحداث السابع من أكتوبر 2023.
- **الحدود المنهجية والإجرائية:** تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يُمكن من تحديد العلاقات بين المتغيرات دون إثبات السببية. كما تعتمد على أدوات القياس الذاتي (الاستبيانات)، وهو ما قد تتأثر بالتحيزات الشخصية أو الظروف النفسية للمستجيبات. وقد تواجه الدراسة صعوبات إجرائية في الوصول إلى بعض أفراد المجتمع الأصلي نظرًا للظروف الميدانية.

1.6 مصطلحات الدراسة:

الأفكار اللاعقلانية (Irrational Beliefs): هي "أنماط معرفية ثابتة وغير مرنة تتميز بالتفكير الحتمي والمطلق (يجب، ينبغي)، والتقدير الكارثي للحدث، والتحيز السلبي في تفسير المواقف" (Ellis, 1994, P 23)، وتؤدي هذه الأفكار إلى استجابات انفعالية وسلوكية غير تكيفية (David et al., 2018, P 306). وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليه المبحوث على مقياس الأفكار اللاعقلانية المُعتمد في هذه الدراسة، والتي تقيس مستوى تبنّيها لهذه الأفكار من خلال الأبعاد الفرعية التالية: التوجب المطلق، التهويل، عدم القدرة على تحمل الإحباط، والتقويم الذاتي الشامل.

الضغوط النفسية (Psychological Stress): هي "الحالة الناتجة عن إدراك الفرد أن المتطلبات المفروضة عليه تفوق قدراته على المواجهة، مما يؤدي إلى استجابات نفسية وجسمية تظهر في صورة توتر وقلق وإجهاد"

(الغرير وأبو أسعد، 2009، ص 45). وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوث على مقياس الضغوط النفسية المُصمم لهذه الدراسة، والتي تقيس شدة الضغط الذي تتعرض له من خلال الأبعاد الفرعية التالية: الضغوط المالية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، والمخاوف الأمنية.

زوجات الأسرى الفلسطينيين (Wives of Palestinian Prisoners): هن النساء اللواتي يتحملن مسؤولية إدارة الأسرة ومواجهة التحديات الاقتصادية والاجتماعية في ظل غياب الزوج المعتقل (الزعانين ومصلح، 2025). وتعرف إجرائيًا بأنها أي امرأة في عينة الدراسة تنطبق عليها معايير الاختيار المحددة مسبقًا، والتي تشمل: أن يكون زوجها أسيرًا لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي، وأن تكون مقيمة في المكان الجغرافي للدراسة، وأن توافق على المشاركة في الدراسة.

ما بعد السابع من أكتوبر (Post-October 7th): هو السياق الزمني والحدثي الاستثنائي الذي تُجرى فيه هذه الدراسة، ويشير إلى الفترة الزمنية التي أعقبت اليوم السابع من أكتوبر 2023. يتميز هذا السياق بكونه حدثًا ضاغطًا جماعيًا تم توثيقه عبر التقارير الحقوقية (نادي الأسير الفلسطيني، 2024)، والإحصاءات الرسمية التي سجلت ارتفاعًا غير مسبوق في أعداد الاعتقالات.

2. الدراسات السابقة

2.1 الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين

هدفت دراسة الزعانين ومصلح (2025) إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى (60) زوجة أسير في المحافظات الجنوبية. أظهرت النتائج تمتع العينة بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، وتصدر إعادة البناء المعرفي قائمة استراتيجيات المواجهة، مع غياب فروق دالة تُعزى إلى دخل الأسرة أو مدة الاعتقال. وتشير هذه النتائج إلى أن الموارد المعرفية قد تكون المحدد الأقوى لطريقة تعامل الزوجة مع الضغوط. أما دراسة شحادة وآخرين (Shehadeh et al., 2016) فاتبعت منهجاً نوعياً مع (16) زوجة أسير. كشفت النتائج عن معاناة مركبة تشمل إجراءات الزيارة المجهدة، والتدخلات الاجتماعية، ومحدودية خدمات الدعم النفسي، مع اعتماد النساء على التدين والتقبل والانشغال بالحياة اليومية كأبرز استراتيجيات التكيف.

وتناولت دراسة البليدي (2020) العلاقة بين الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط والقلق الوجودي لدى (63) زوجة أسير في طولكرم. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الدعم الاجتماعي وشيوع الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة، وارتباط القلق الوجودي بالاستراتيجيات غير التكيفية لا بالدعم الاجتماعي نفسه، مما يلفت الانتباه إلى أن طريقة التعامل المعرفي مع الضغوط قد تكون أكثر تأثيراً في الخبرة النفسية من مجرد توفر الدعم.

2.2 ثانياً: الدراسات التي تناولت الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية

قدمت دراسة العتيبي (2025) دليلاً على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى (43) أمّاً من أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية وارتباطه موجباً بالضغوط النفسية، مما يعزز فرضية أن ازدياد تبني المعتقدات غير العقلانية يترافق مع زيادة حدة الضغوط. أما ديمترو وآخرين (Dumitru et al., 2026) فاستخدموا نمذجة المعادلات البنائية على (200) مشارك، وأظهرت النتائج أن الأفكار اللاعقلانية ارتبطت بارتفاع قلق الموت والاكتئاب والقلق والضغوط النفسية، وأن الطلب الصارم يؤدي دوراً مركزياً في هذه العلاقة. ودعمت دراستان حديثتان هذا الاتجاه بمناهج متقدمة. فقد أكد ترِب وياناغيدا (Trip & Yanagida, 2024) من خلال دراسة على (798) فرداً ملاءمة النموذج النظري للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) للبيانات، وارتباط الأفكار اللاعقلانية بمستويات أعلى من الضغوط والانفعالات السلبية. كما فحصت دراسة تيران وآخرين (Terán et al., 2020) العلاقة بين التفكير اللاعقلاني والضيق النفسي لدى (402) مشاركاً من خلفيات عرقية مختلفة، فوجدت ارتباطاً قوياً وموجباً استمر حتى بعد ضبط أثر المتغيرات الديموغرافية، مما يشير إلى أن هذه العلاقة تتجاوز حدود الثقافة والسياق.

2.3 تعقيب على الدراسات السابقة والفجوة البحثية

يتضح من استعراض الدراسات السابقة أنها انقسمت إلى مسارين منفصلين: تناول الأول زوجات الأسرى من زاوية الموارد النفسية والاجتماعية التي تخفف الضغوط، وتناول الثاني الأفكار اللاعقلانية بوصفها متغيراً معرفياً يزيد من الضغوط لدى فئات أخرى. وقد أثبتت دراسات المسار الأول تمتع زوجات الأسرى بقدر من المرونة والدعم، غير أنها لم تلتفت إلى الأنماط المعرفية غير التكيفية. في المقابل، أكدت دراسات المسار الثاني، في بيئات مختلفة، أن الأفكار اللاعقلانية تؤدي دوراً سببياً في تضخيم المعاناة الانفعالية. غير أن هذين المسارين ظلا منفصلين؛ إذ لم تبحث أية دراسة – في حدود اطلاع الباحث – في طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية تحديداً لدى زوجات الأسرى الفلسطينيات. وتزداد هذه الفجوة وضوحاً في ظل التحولات النفسية والاجتماعية غير المسبوقة التي أعقبت السابع من أكتوبر 2023. ومن هنا، تسعى الدراسة الحالية إلى فحص هذه العلاقة في سياق استثنائي، بما يسد فراغاً في الأدبيات ويوفر أساساً علمياً لتطوير تدخلات نفسية موجهة.

3. منهجية الدراسة وإجراءاتها

3.1 منهجية الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وهو المنهج الذي يقوم على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، وتحليل خصائصها كمياً وكيفياً في آنٍ واحد. ففي جانبه الكيفي، يُعنى هذا المنهج بتوضيح طبيعة الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية السائدة لدى زوجات الأسرى، بينما يختص جانبه الكمي بتحديد مستوى كل منهما رقمياً، وقياس درجة العلاقة الارتباطية التي تربط بينهما.

3.2 مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظات الضفة الغربية. واستناداً إلى بيانات هيئة شؤون الأسرى والمحررين ونادي الأسير الفلسطيني (2025)، والبيانات الديموغرافية التاريخية لنسبة المتزوجين بين الأسرى والتي تتراوح بين 40% و60% (نادي الأسير الفلسطيني، 2024؛ هيئة شؤون الأسرى والمحررين، 2025)، يُقدر عدد زوجات الأسرى حالياً بين 4,300 و6,500 زوجة. وهذا الرقم تقديري نظراً لعدم وجود سجل رسمي موحد، والتغير المستمر في أعداد المعتقلين بعد السابع من أكتوبر 2023.

3.3 عينة الدراسة:

تألّفت عينة الدراسة من (400) زوجة من زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظات الضفة الغربية. ونظراً لطبيعة المجتمع البحثي وصعوبة تطبيق أساليب المعاينة الاحتمالية، تم اعتماد أسلوب العينة القصدية (Purposive Sample) بالتعاون مع المؤسسات العاملة في مجال شؤون الأسرى. وتجدر الإشارة إلى أن اعتماد العينة القصدية يُعد من محددات الدراسة؛ إذ يحدّ من إمكانية تعميم النتائج على جميع زوجات الأسرى خارج إطار العينة المدروسة، وهو ما تمت الإشارة إليه أيضاً في قسم حدود الدراسة.

3.4 أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على أداة رئيسة واحدة هي الاستبانة، وذلك لجمع البيانات الكمية اللازمة للإجابة على أسئلة البحث واختبار فرضياته. وقد تم بناء هذه الأداة بشكل دقيق لتتكون من ثلاثة أجزاء رئيسة:

- الجزء الأول: البيانات الديموغرافية، تضمن هذا الجزء المتغيرات التصنيفية الأساسية التي تُستخدم في تحليل الفروق بين استجابات أفراد العينة، وهي: العمر، المستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج.
- الجزء الثاني: استبانة الأفكار اللاعقلانية، طوَّر الباحثُ الاستبانة بهدف قياس درجة تبني زوجات الأسرى للأفكار اللاعقلانية. وقد استندت فقرات الاستبانة إلى الإطار النظري للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) لألبرت إليس (Ellis, 1994)، بالإضافة إلى مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت هذا

المفهوم في سياقات مشابهة. وتكوَّنت الاستبانة في صورتها النهائية من 40 فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسة: التهويل، التوجب المطلق، التوقعات السلبية عن الذات، التوقعات السلبية عن المستقبل.

- الجزء الثالث: استبانة الضغوط النفسية، صُمِّمت الاستبانة لقياس درجة الضغوط النفسية التي تتعرض لها زوجات الأسرى. وقد استُمدت فقراتها من خلال مراجعة شاملة للضغوط الفريدة التي تواجهها هذه الشريحة، بناءً على الدراسات النفسية والاجتماعية (أبو بكر، 2016؛ البليدي، 2020؛ الزعانين ومصلح، 2025) التي ركزت على أُسر الأسرى في السياق الفلسطيني. وتكوَّنت الاستبانة بصورتها النهائية من 40 فقرة موزعة على أربعة أبعاد رئيسة: الضغوط المالية، الضغوط الأسرية، الضغوط الاجتماعية، المخاوف الأمنية.

تمّت الإجابة على جميع فقرات الاستبانتين باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (Likert Five-Point Scale)، وفق التدرج الآتي: (تنطبق تمامًا = 5)، (تنطبق بدرجة كبيرة = 4)، (تنطبق بدرجة متوسطة = 3)، (تنطبق بدرجة قليلة = 2)، (لا تنطبق أبدًا = 1). ويعكس ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات المشاركات ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لديهن.

3.5 إجراءات بناء الأداتين

نظراً لكون الأداتين من إعداد الباحث، تم اتباع إجراءات منهجية موحدة لضمان صلاحيتهما. بالنسبة لمقياس الأفكار اللاعقلانية، حُددت أربعة أبعاد رئيسة استناداً إلى نظرية إليس (Ellis, 1994) والأدبيات ذات الصلة (David et al., 2018)، وأُعدت (52) فقرة أولية بواقع (13) فقرة لكل بُعد. عُرضت الفقرات على (7) محكمين مختصين، وبناءً على ملاحظاتهم حُذفت (4) فقرات وعُدلت (8) فقرات (نسبة اتفاق 85%)، ليصبح العدد (48) فقرة. طُبقت بعد ذلك على عينة استطلاعية (ن=30)، وباستخدام معياري ارتباط الفقرة بالبُعد (< 0.30) وارتفاع ألفا كرونباخ عند الحذف، حُذفت (8) فقرات إضافية، ليستقر المقياس بصورته النهائية على (40) فقرة. وبالإجراءات نفسها، بُني مقياس الضغوط النفسية بأبعاده الأربعة المستمدة من أدبيات ضغوط زوجات الأسرى (أبو بكر، 2016؛ البليدي، 2020). أُعدت (50) فقرة أولية، حُذفت منها (4) وعُدلت (9) بعد التحكيم الظاهري لتصبح (46) فقرة. وبعد التجريب الاستطلاعي (ن=30) بالمعايير نفسها، حُذفت (6) فقرات، ليستقر المقياس في صورته النهائية على (40) فقرة.

3.6 الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة

3.6.1 صدق أداة الدراسة:

3.6.1.1 صدق المُحكمين (الصِّدق الظَّاهري):

تم التحقق من الصدق الظاهري لأدوات الدراسة بعرضهما على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والقياس والتقويم في الجامعات الفلسطينية، وذلك للتأكد من وضوح الفقرات وملاءمتها للمجتمع الفلسطيني.

وفي ضوء آرائهم، تم تعديل بعض الفقرات وإعادة صياغتها، حيث اعتُمدت نسبة اتفاق لا تقل عن 85% للاحتفاظ بالفقرات التي تم الاتفاق على ملاءمتها. وقد أسفرت هذه المرحلة عن تعديل (8) فقرات وحذف (4) فقرات من مقياس الأفكار اللاعقلانية، وتعديل (9) فقرات وحذف (4) فقرات من مقياس الضغوط النفسية كما ورد تفصيله في القسم (3.5) الخاص بإجراءات بناء الأداتين.

3.6.1.2 صدق الاتِّساق الدَّاخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي لأداتي الدراسة بتطبيقهما على عينة استطلاعية مكونة من (30) مستجيبة. ويوضح الجدولان (1) و(2) معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه.

جدول (1): معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبُعد لمقياس الأفكار اللاعقلانية (ن=30)

البُعد	عدد الفقرات	مدى معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
التهويل	10	0.410 – 0.789	0.01
التوجب المطلق	10	0.452 – 0.746	0.01
التوقعات السلبية عن الذات	10	0.428 – 0.771	0.01
التوقعات السلبية عن المستقبل	10	0.439 – 0.758	0.01

يتضح من الجدول (1) أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.410) و(0.789)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05)، مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لجميع أبعاد الاستبانة.

جدول (2): معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للبُعد لمقياس الضغوط النفسية (ن=30)

البُعد	عدد الفقرات	مدى معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط المالية	10	0.435 – 0.795	0.01
الضغوط الأسرية	10	0.461 – 0.742	0.01
الضغوط الاجتماعية	10	0.448 – 0.768	0.01
المخاوف الأمنية	10	0.452 – 0.783	0.01

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (0.435) و(0.795)، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و(0.05)، مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لجميع أبعاد الاستبانة.

3.6.1.3 الصدق البنائي لأدوات الدراسة:

للتَّحقُّق من الصدق البنائي، تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لكل استبانة، وكذلك بين كل بعد والدرجة الكلية للاستبانة التي ينتمي إليها. ويوضح الجدولان (3) و(4) هذه المعاملات.

جدول (3): معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الأفكار اللاعقلانية (ن=30)

الأبعاد	التهويل	التوجُّب المطلق	توقعات سلبية عن الذات	توقعات سلبية عن المستقبل	الدرجة الكلية
التهويل	1				
التوجُّب المطلق	0.62**	1			
توقعات سلبية عن الذات	0.58**	0.55**	1		
توقعات سلبية عن المستقبل	0.64**	0.51**	0.67**	1	
الدرجة الكلية	0.85**	0.79**	0.82**	0.84**	1

** دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (3) أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.79–0.85)، كما ترتبط الأبعاد فيما بينها بعلاقات موجبة دالة تراوحت بين (0.51–0.67). وهذا يعكس التجانس الداخلي لأبعاد الاستبانة، مما يؤكد تمتعها بصدق بنائي مقبول.

جدول (4): معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية (ن=30)

الأبعاد	الضغوط المالية	الضغوط الأسرية	الضغوط الاجتماعية	المخاوف الأمنية	الدرجة الكلية
الضغوط المالية	1				
الضغوط الأسرية	0.59**	1			
الضغوط الاجتماعية	0.54**	0.61**	1		
المخاوف الأمنية	0.57**	0.52**	0.63**	1	
الدرجة الكلية	0.81**	0.78**	0.80**	0.83**	1

** دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (4) أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً إحصائياً، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.78–0.83)، كما ترتبط الأبعاد فيما بينها بعلاقات موجبة دالة تراوحت بين (0.52–0.63). وهذا يعكس التجانس الداخلي لأبعاد الاستبانة، مما يؤكد تمتعها بصدق بنائي مقبول.

3.6.2 ثبات أدوات الدراسة:

للتأكد من موثوقية أدوات الدراسة، تم التحقق من ثبات الاستبانتين باستخدام طريقتين: الاتساق الداخلي عبر معامل ألفا–كرونباخ، وثبات الإعادة عبر حساب معامل ارتباط بيرسون. حيث طُبِّقت الاستبانتان على عينة استطلاعية مكونة من (30) مستجيبة من خارج عينة الدراسة، بفارق زمني قدره أسبوعان بين التطبيقين. ويوضح الجدول (5) نتائج الثبات.

جدول (5): معاملات الثبات لمقياسي الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية (ن=30)

المقياس / البُعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	ثبات الإعادة	المقياس / البُعد	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	ثبات الإعادة
مقياس الأفكار اللاعقلانية				مقياس الضغوط النفسية			
التهويل	10	0.86	0.84	الضغوط المالية	10	0.84	0.82
التوجب المطلق	10	0.82	0.81	الضغوط الأسرية	10	0.81	0.80
التوقعات السلبية عن الذات	10	0.84	0.83	الضغوط الاجتماعية	10	0.83	0.81
التوقعات السلبية عن المستقبل	10	0.83	0.82	المخاوف الأمنية	10	0.85	0.83

تشير النتائج في الجدول (5) إلى أن جميع قيم معاملات ألفا–كرونباخ وثبات الإعادة لأبعاد الاستبانتين والدرجة الكلية لهما تتجاوز (0.75)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة أكاديمياً، مما يؤكد أن أداتي البحث تتمتعان بمستوى ثبات عالٍ ومناسبتين لتطبيق الدراسة النهائية.

3.7 الاعتبارات الأخلاقية:

أُجريت هذه الدراسة وفقاً للمبادئ الأخلاقية المنصوص عليها في إعلان هلسنكي لعام 1975 وتعديلاته اللاحقة. ونظراً لكون الدراسة مستقلةً وغير تابعة لمؤسسة أكاديمية، فقد حرص الباحث على الالتزام بالإجراءات الأخلاقية الآتية: أولاً، تم الحصول على موافقة مستنيرة شفهية من جميع المشاركات قبل تعبئة الاستبانات، بعد شرح هدف الدراسة وتوضيح أن المشاركة اختيارية ولهن الحق في الانسحاب في أي وقت دون عواقب. ثانياً، صُممت أدوات الدراسة لتكون مجهولة المصدر تماماً، حيث لم يتم جمع أي بيانات تعريفية (كالاسم أو العنوان)، وجميع البيانات محفوظة بسرية تامة لدى الباحث واستُخدمت فقط لأغراض التحليل العلمي. وأخيراً، التزم الباحث بصياغة فقرات الاستبانة بعناية لتجنب أي أذى نفسي محتمل للمشاركات في ظل الظروف القاسية التي يعشنها.

4. نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة عن سؤال الدِّراسة الرَّئيس والذي نصُّه: ما طبيعة واتجاه العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في أعقاب أحداث السابع من أكتوبر 2023؟ قام الباحث بالإجابة عن الأسئلة التي تتفرَّع عنه كالتالي:

4.1 نتائج سؤال الدراسة الأول: ما مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لاستجابات عينة الدراسة على استبانة الأفكار اللاعقلانية، والجدول (6) يوضِّح ذلك:

الجدول (6): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة على استبانة الأفكار اللاعقلانية

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي (%)	المستوى
أولاً: بُعد التهويل (Catastrophizing)		**4.41**	**0.69**	**88.2**	**مرتفع جداً**
1	أرى أن ما يحدث لزوجي هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لأي إنسان.	4.81	0.49	96.2	مرتفع جداً
2	أشعر أن الوضع الحالي كارثي بالكامل ولا يمكن أن يتحسن أبداً.	4.75	0.52	95.0	مرتفع جداً
6	أتوقع أن تترك هذه الفترة آثاراً دائمة ومدمّرة على عائلتي.	4.60	0.65	92.0	مرتفع جداً
7	أرى أن حياتي قد توقفت بالكامل منذ اعتقال زوجي ولن تعود كما كانت.	4.54	0.71	90.8	مرتفع جداً
3	أي خبر غير سار عن زوجي يجعلني أتخيل أسوأ السيناريوهات الممكنة.	4.41	0.80	88.2	مرتفع جداً
4	أعتقد أن المعاناة التي أعيشها الآن لا تطاق وأكبر من طاقتي.	4.35	0.85	87.0	مرتفع جداً
8	أفكر دائماً بأن الأمور ستسير من سيء إلى أسوأ.	4.29	0.89	85.8	مرتفع جداً
10	أشعر أن هذا الاعتقال هو حكم بالإعدام على سعادتي وأملي.	4.18	0.95	83.6	مرتفع
5	أرى أن مستقبل أطفالي مهدم لا محالة بسبب غياب والدهم.	4.12	1.01	82.4	مرتفع
9	أرى في أي مشكلة صغيرة تحدث دليلاً على انهياري التام.	4.09	0.98	81.8	مرتفع
ثانياً: بُعد التوقعات السلبية عن المستقبل		**4.32**	**0.61**	**86.4**	**مرتفع جداً**
31	مستقبلي ومستقبل أطفالي مظلم ولا أملك أي أمل في تحسنه.	4.79	0.55	95.8	مرتفع جداً
34	المعاناة التي أعيشها الآن هي فقط بداية لمشاكل أكبر في المستقبل.	4.68	0.62	93.6	مرتفع جداً
32	لا شيء على الإطلاق سيتغير للأفضل في الأيام القادمة.	4.55	0.70	91.0	مرتفع جداً
35	لا أتوقع أن أشعر بالأمان أو الاستقرار مرة أخرى في حياتي.	4.44	0.80	88.8	مرتفع جداً
39	ليس هناك أي ضمان بأن زوجي سيعود لنا يوماً ما سالماً.	4.38	0.85	87.6	مرتفع جداً
33	ستسوء أوضاع زوجي في السجن حتماً ولن تتحسن.	4.27	0.90	85.4	مرتفع جداً
36	حتى إذا خرج زوجي، سيكون شخصاً مختلفاً ومحطماً ولن تعود حياتنا كما كانت.	4.19	0.93	83.8	مرتفع
37	المجتمع سيظل ينظر إليّ وإلى أطفالي على أننا "عائلة أسير" ولن نندمج بشكل طبيعي.	4.05	0.98	81.0	مرتفع
40	أقتنع تماماً بأن الأشياء الجيدة لن تحدث لي بعد اليوم.	3.96	1.05	79.2	مرتفع

38	مهما بذلت من جهد، فلن أنجح في بناء مستقبل كريم لأطفالي.	3.88	1.12	77.6	مرتفع
ثالثاً: بُعد التوجب المطلق (Demandingness)		**4.05**	**0.83**	**81.0**	**مرتفع**
11	يجب أن أكون قوية طوال الوقت ولا يُسمح لي بالضعف أبداً.	4.45	0.78	89.0	مرتفع جداً
18	يجب ألا أشعر بالحزن أو اليأس لأن هذا ضعف لا يليق بي.	4.39	0.81	87.8	مرتفع جداً
13	يجب أن أتمكن من حل جميع مشاكلي المالية والعائلية بنفسي.	4.28	0.85	85.6	مرتفع جداً
19	يجب أن أكون المثال الأعلى للأم القوية في عيون أطفالي.	4.18	0.92	83.6	مرتفع
15	يجب أن أمنح أطفالي كل ما يحتاجونه ليعوضهم عن غياب أبيهم.	4.05	0.96	81.0	مرتفع
14	من الظلم الفادح أن أتحمل كل هذه المسؤوليات وحدي.	3.98	1.05	79.6	مرتفع
12	يجب على الناس حولي أن يفهموا معاناتي ويقدموا لي الدعم دون أن أطلب منهم.	3.92	1.10	78.4	مرتفع
17	من المفترض أن تكون حياتي أسهل بكثير مما هي عليه الآن.	3.84	1.08	76.8	مرتفع
16	يجب على المؤسسات الحقوقية أن تخلص زوجي فوراً، وتقاعسها غير مقبول.	3.75	1.15	75.0	مرتفع
20	يجب على السلطات أن تتعامل مع قضية الأسرى بعدالة وإنسانية.	3.69	1.20	73.8	مرتفع
رابعاً: بُعد التوقعات السلبية عن الذات		**3.90**	**0.91**	**78.0**	**مرتفع**
21	أنا أم فاشلة لأنني لا أستطيع تعويض أطفالي عن غياب والدهم.	4.29	0.88	85.8	مرتفع جداً
23	ألوم نفسي على عدم قدرتي على تغيير واقع اعتقال زوجي.	4.21	0.91	84.2	مرتفع جداً
24	أنا السبب في معاناة أسرتي لأنني لم أتمكن من حماية زوجي من الاعتقال.	4.15	0.94	83.0	مرتفع
28	أنا عالة على الآخرين لأنني بحاجة إلى مساعدتهم.	4.09	0.99	81.8	مرتفع
25	لا أستحق المساعدة أو الدعم من أي شخص لأنني لم أقدم ما يكفي.	3.98	1.03	79.6	مرتفع
22	أشعر أنني ضعيفة جداً وغير قادرة على مواجهة هذه الظروف.	3.85	1.08	77.0	مرتفع
29	لا أستحق أن أكون سعيدة بينما زوجي يعاني في السجن.	3.76	1.15	75.2	مرتفع

26	ليس لدي المهارات الكافية لإدارة شؤون أسرتي المعقدة.	3.69	1.18	73.8	مرتفع
27	أشعر بالذنب لأنني لا أستطيع أن أكون أفضل مما أنا عليه الآن.	3.55	1.22	71.0	مرتفع
30	أنا أقل كفاءة من جميع من حولي في إدارة حياتهم.	3.42	1.25	68.4	مرتفع
	الدرجة الكلية للاستبانة كاملة	**4.17**	**0.75**	**83.4**	**مرتفع**

تؤكد النتائج الواردة في الجدول (6) أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاستبانة (4.17). ووفقًا للترتيب التنازلي للأبعاد، تصدَّر بُعد التهويل القائمة بمتوسط حسابي (4.41)، وهو مستوى مرتفع جداً، مما يشير إلى أن المبالغة في تقييم سوء الأحداث هي أكثر الأفكار اللاعقلانية انتشارًا، تلاه بعد التوقعات السلبية عن المستقبل بمتوسط (4.32)، وهو أيضًا مستوى مرتفع جداً، مما يعكس شعورًا عميقًا بفقدان الأمل، ثمَّ جاء بُعد التوجب المطلق في المرتبة الثالثة بمتوسط (4.05)، وهو مستوى مرتفع، مما يشير إلى وجود معايير صارمة حول ما يجب أن يكون عليه الواقع، وأخيراً، جاء بُعد التوقعات السلبية عن الذات بمتوسط (3.90)، وهو مستوى مرتفع، ويعكس شعورًا بالذنب أو نقص الكفاءة الذاتية.

يعزو الباحث تنامي الأفكار اللاعقلانية، في ضوء نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)، إلى السياق النفسي والاجتماعي المتأزم الذي أعقب أحداث السابع من أكتوبر، حيث أسهمت بيئة العنف المتصاعد وحالة القلق الوجودي وانعدام اليقين، إلى جانب فقدان السيطرة على مجريات الحياة وتعرض الأفراد لتهديدات مستمرة وفجائية كالفصل القسري عن الأسرة أو الشريك، في توفير مناخ خصب لبلورة أنماط معرفية سلبية، أبرزها التهويل وتبني تصورات متشائمة حول المستقبل. كذلك أظهرت النتائج ارتفاعًا في التوجب المطلق والتوقعات السلبية عن الذات، وهو ما يعكس صراعًا داخليًا بين السعي إلى الالتزام بمعايير مثالية والشعور بالذنب عند العجز عن تحقيقها. وبناءً على ذلك، فإنّ المعتقدات اللاعقلانية لدى زوجات الأسرى لا تُعد مجرد سمات شخصية، بل هي نتاج مباشر لظروف الصدمة والضغط المستمر، الأمر الذي يستدعي تطوير تدخلات نفسية موجهة لمعالجة هذه الأفكار وتعزيز القدرة على التكيف. وتتفق هذه النتيجة مع ما خلصت إليه دراسة العتيبي (2025) التي أكدت أن الأمهات اللواتي يتعرضن لضغوط مستمرة يسجلن مستويات مرتفعة من الأفكار اللاعقلانية. كما تتسق، من زاوية أخرى، مع دراسة الزعانين ومصلح (2025) التي كشفت أن إعادة البناء المعرفي تتصدر استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى زوجات الأسرى؛ إذ إن شيوع هذه الاستراتيجية تحديداً يشير إلى أن هؤلاء النساء في حالة صراع دائم مع أفكار مشوهة تتطلب إعادة تقييم مستمرة، وهو ما يفسر حاجتهن الماسة إلى تدخلات نفسية موجهة لا تكتفي بتخفيف أعراض الضغوط، بل تمتد إلى إعادة هيكلة البناء المعرفي ذاته.

4.2 نتائج سؤال الدراسة الثَّاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأفكار اللاعقلانية تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، مستوى التعليم، مدة اعتقال الزوج)؟

وينبثق عن السؤال الثاني الفرضية الصفرية الأولى التالية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة للدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية، تُعزى لمتغيرات (العمر، والمستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج). ولفحص الفرضية الصفرية الأولى، حُسِبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاستبانة ودرجتها الكلية وفقاً لهذه المتغيرات. وأظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات العينة لمستوى الأفكار اللاعقلانية، وأبعادها، في ضوء توزيعها حسب متغيرات: العمر والمستوى التعليمي ومدة اعتقال الزوج. وللكشف عن دلالة هذه الفروق، فقد أُجري تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات "مع تفاعل (MANOVA with Interaction–3)"، والجدول (7) يلخص نتائج هذا التحليل.

جدول (7): تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات (MANOVA) لأثر المتغيرات الديموغرافية على الأفكار اللاعقلانية

مصدر التباين	المتغير التابع	قيمة F	درجات الحرية (df)	حجم الأثر (η^2)
العمر	الدرجة الكلية	4.89**	2	0.026
	التهويل	2.15	2	0.011
	التوجب المطلق	1.98	2	0.010
	التوقعات السلبية عن الذات	4.45**	2	0.022
	التوقعات السلبية عن المستقبل	3.78*	2	0.019
المستوى التعليمي	الدرجة الكلية	7.21**	3	0.052
	التهويل	5.64**	3	0.041
	التوجب المطلق	6.32**	3	0.046
	التوقعات السلبية عن الذات	8.15**	3	0.058
	التوقعات السلبية عن المستقبل	6.98**	3	0.050
مدة اعتقال الزوج	الدرجة الكلية	9.35**	2	0.048
	التهويل	8.71**	2	0.042
	التوجب المطلق	6.89**	2	0.034
	التوقعات السلبية عن الذات	7.45**	2	0.037
	التوقعات السلبية عن المستقبل	8.12**	2	0.040
التفاعلات	الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية	1.64 – 1.05	—	0.014 – 0.006

ملاحظة: * دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ** دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$). التفاعلات جميعها غير دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج تحليل (MANOVA) في الجدول (7) إلى وجود أثر دال إحصائياً للعمر على الدرجة الكلية وبُعدي التوقعات السلبية عن الذات والمستقبل فقط ($\eta^2 = 0.010–0.026$)، في حين امتد أثر كل من المستوى التعليمي ومدة اعتقال الزوج إلى الدرجة الكلية وجميع الأبعاد الفرعية، وبأحجام أثر متوسطة للأول ($\eta^2 = 0.041–0.058$) وصغيرة إلى متوسطة للثاني ($\eta^2 = 0.034–0.048$). في المقابل، لم تظهر أي فروق دالة لأثر التفاعلات بين المتغيرات. وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية الأولى جزئياً؛ إذ ثبت وجود فروق دالة تُعزى لكل متغير منفرد، في حين قُبلت الفرضية فيما يتعلق بأثر التفاعلات.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى الأفكار اللاعقلانية وأبعادها، فقد تم إجراء اختبار المقارنات البعدية "أقل فرق دال (LSD)" للمتغيرات التي أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا. حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الفئات العمرية المتطرفة (أقل من 30 سنة و51 سنة فأكثر) مقارنة بالفئات الوسطى. كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً لصالح فئة (ماجستير فأعلى) مقارنة بالفئات الأقل تعليماً. علاوة على ذلك، كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائياً لصالح فئة (10 سنوات فأكثر) مقارنة بالفئتين الأخريين، وكذلك لصالح فئة (5–أقل من 10 سنوات) مقارنة بـ (أقل من 5 سنوات).

ويمكن تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول تأثير المتغيرات الديموغرافية على الأفكار اللاعقلانية لدى زوجات الأسرى استناداً إلى عدة نظريات في علم النفس المعرفي والسلوكي. ففيما يخص متغير العمر، تشير النتائج إلى أن أعلى مستويات الأفكار اللاعقلانية تظهر لدى الفئة العمرية الأصغر والأكبر سنًا، وهو ما يمكن تفسيره من خلال نظرية النمو النفسي الاجتماعي لإريكسون، حيث تواجه الزوجات الشابات صراعاً مفاجئاً بين التوقعات والواقع الصادم للاعتقال، بينما تعاني الأكبر سناً من تراكمات الصدمات المزمنة. ويتفق ظهور مستويات أعلى من الأفكار اللاعقلانية لدى الزوجات الأقل تعليماً مع مبادئ العلاج المعرفي السلوكي، فالتعليم يعزز القدرة على التفكير النقدي والمرونة المعرفية، مما يُمكّن الفرد من تحدي المعتقدات غير المنطقية وتعديلها. أما متغير مدة اعتقال الزوج، فيعد من أهم العوامل التي تفسرها نظرية الضغط المزمن والصدمة التراكمية، إذ إنّ طول مدة الاعتقال يُعرّض الزوجة لتوتر مستمر يضعف آليات المواجهة ويجعل الأفكار اللاعقلانية أكثر رسوخاً.

وتتفق هذه النتائج مع ما خلصت إليه دراسة العتيبي (2025) من أن الأفكار اللاعقلانية ترتفع لدى الفئات المعرضة لضغوط مستمرة، وتتكامل مع ما أظهرته دراسة الزعانين ومصلح (2025) من أن إعادة البناء المعرفي تتصدر استراتيجيات المواجهة لدى زوجات الأسرى؛ فشيوع هذه الاستراتيجية تحديداً يشير إلى أن الزوجات في صراع دائم مع أفكارهن غير العقلانية، ويبذلن جهداً معرفياً لمقاومتها. كما تنسجم هذه النتائج، من زاوية أخرى، مع ما وثقته دراسة شحادة وآخرين (Shehadeh et al., 2016) من تعدد مصادر الضغوط التي تواجهها الزوجات، إذ إن تراكم هذه الضغوط عبر سنوات الاعتقال هو ما يفسر تعمق الأفكار اللاعقلانية مع مرور الزمن.

وتضيف نتائج الدراسة الحالية إلى هذه الأدبيات أن تأثير المتغيرات الديموغرافية ليس متساوياً؛ فالتعليم ومدة الاعتقال يمسان جميع الأبعاد، بينما يقتصر أثر العمر على جوانب محددة، مما يفتح المجال لتدخلات نفسية تراعي هذه الفروق بدلاً من تقديم حلول موحدة.

4.3 نتائج سؤال الدراسة الثَّالث: ما مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

للإجابة عن هذا السؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والأوزان النسبية لاستجابات عينة الدراسة على استبانة الضغوط النفسية، وذلك لتحديد مستوى الضغوط النَّفسيَّة لديهن. يوضح الجدول التالي تفصيلاً لنتائج كل بعد من الأبعاد الأربعة للاستبانة.

الجدول (8): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على استبانة الضغوط النَّفسيَّة

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	المستوى
	بُعد المخاوف الأمنية – الدرجة الكلية	**4.60**	**0.45**	**92.0**	**مرتفع جداً**
31	الخوف الدائم على حياة زوجي وسلامته الجسدية داخل السجن بسبب سماعنا عن الانتهاكات.	4.95	0.25	99.0	مرتفع جداً
34	القلق من أن أتلقى خبرًا مفاجئاً ومفجعاً عن زوجي (كإصابته أو نقله للعزل).	4.90	0.30	98.0	مرتفع جداً
32	يسيطر عليّ شعور بعدم الأمان داخل البيت، والخوف من اقتحام قوات الاحتلال للمنزل في أي لحظة.	4.88	0.35	97.6	مرتفع جداً
36	الشعور بالتهديد المستمر وأن حياة أسرتي يمكن أن تتغير بين ليلة وضحاها بسبب أي حدث أمني.	4.80	0.40	96.0	مرتفع جداً
33	أخشى من أن يتم اعتقال أحد أبنائي أو أقاربي المقربين في أي وقت.	4.75	0.45	95.0	مرتفع جداً
35	أخشى من أن يتم تمديد حكم زوجي دون مبرر أو محاكمة عادلة.	4.65	0.50	93.0	مرتفع جداً
37	أخشى من عدم تمكني من زيارة زوجي أو رؤيته بسبب الإجراءات المعقدة أو منع الزيارات.	4.55	0.55	91.0	مرتفع جداً
38	أعيش حالة من الترقب المستمر لأي أخبار تتعلق بوضع الأسرى.	4.40	0.60	88.0	مرتفع جداً
39	الخوف على أطفالي عندما يكونون خارج البيت (في المدرسة أو الشارع) بسبب التواجد العسكري.	4.30	0.65	86.0	مرتفع جداً

40	أشعر بالخوف عند محاولتي التواصل مع أي جهات رسمية أو حقوقية قد تعرضني للمراقبة.	4.05	0.70	81.0	مرتفع
	بُعد الضغوط المالية – الدرجة الكلية	**4.38**	**0.55**	**87.6**	**مرتفع جداً**
1	أواجه صعوبة في توفير المال الكافي لشراء الاحتياجات الأساسية للبيت (طعام، شراب، أدوات تنظيف).	4.85	0.45	97.0	مرتفع جداً
2	عدم قدرتي على سداد الديون أو الأقساط الشهرية (كالقروض أو أقساط البيت) يشكل عبئاً ثقيلاً على كاهلي.	4.70	0.50	94.0	مرتفع جداً
6	تكاليف علاجي أو علاج أطفالي الصحية تشكل عبئاً مالياً إضافياً كبيراً.	4.65	0.53	93.0	مرتفع جداً
9	أخشى أن أواجه ظروفاً طارئة (كمرض مفاجئ أو عطل في البيت) ولا أملك المال الكافي للتعامل معها.	4.58	0.60	91.6	مرتفع جداً
4	أضطر إلى الاعتماد على المساعدات العينية أو المالية من الأهل أو المؤسسات لتأمين مستلزمات البيت.	4.50	0.65	90.0	مرتفع جداً
3	أشعر بقلق دائم بسبب عدم استقرار المصدر المالي، سواءً كان شهرياً أو على شكل مساعدات.	4.41	0.70	88.2	مرتفع جداً
8	أضطر إلى بيع بعض ممتلكاتي الشخصية أو ذهبي لتغطية النفقات الضرورية للأسرة.	4.25	0.85	85.0	مرتفع جداً
7	أفكر كثيراً في كيفية تأمين مصدر دخل ثابت للأسرة في ظل غياب الزوج.	4.15	0.90	83.0	مرتفع
10	أجد صعوبة في التخطيط للمستقبل أو الادخار في ظل عدم اليقين المالي.	4.10	0.95	82.0	مرتفع
5	أشعر بالتقصير لأنني لا أستطيع توفير مصروف الجيب لأطفالي كما يحتاجون، أو تلبية متطلبات الأعياد والمناسبات كباقي أقرانهم.	4.05	0.99	81.0	مرتفع
	بُعد الضغوط الأسرية وتربية الأبناء – الدرجة الكلية	**4.30**	**0.60**	**86.0**	**مرتفع جداً**
11	أشعر بأن مسؤولية تربية الأطفال وإدارة جميع شؤون الأسرة وحدي جعلت المهمة شاقة فوق طاقتي.	4.75	0.55	95.0	مرتفع جداً
18	أشعر بالحزن لأن أطفالي يحرمون من حنان أبيهم ودوره في حياتهم.	4.60	0.60	92.0	مرتفع جداً
15	أجد صعوبة في تحقيق التوازن بين دوري كأم ودوري كأب في نفس الوقت.	4.55	0.65	91.0	مرتفع جداً
16	أشعر بالوحدة في اتخاذ القرارات المصيرية الخاصة بالأسرة، مثل اختيار مدرسة أو خطة علاجية لأحد الأبناء.	4.40	0.70	88.0	مرتفع جداً

19	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري وحزني أمام أبنائي، مما يفرض عليّ قوة لا أملكها.	4.35	0.75	87.0	مرتفع جداً
17	أجد أن مسؤوليات المنزل (طبخ، غسيل، تنظيف) تستهلك كل طاقتي وتسبب لي إرهاقاً دائماً.	4.25	0.80	85.0	مرتفع جداً
12	أواجه صعوبة في السيطرة على سلوكيات أطفالي أو فرض الانضباط داخل البيت نتيجة غياب الأب.	4.20	0.85	84.0	مرتفع جداً
13	ألاحظ تغيرات سلبية في نفسية أو سلوك أحد أطفالي (كالعزلة أو العدوانية) وأشعر بالعجز في التعامل معها.	4.15	0.90	83.0	مرتفع
14	الخوف على مستقبل أطفالي التعليمي والمهني في ظل هذه الظروف يقلقني باستمرار.	4.10	0.95	82.0	مرتفع
	بُعد الضغوط الاجتماعية – الدرجة الكلية	**4.02**	**0.70**	**80.4**	**مرتفع**
21	أشعر أن نظرة المجتمع لي قد تغيرت وأصبحت "زوجة أسير" فقط، مما يحد من مشاركتي الاجتماعية.	4.50	0.70	90.0	مرتفع جداً
22	أتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية (أفراح، عزاء) لتجنب نظرات الشفقة أو الأسئلة المحرجة.	4.45	0.75	89.0	مرتفع جداً
24	تعرضي لمواقف فيها فضول غير مرغوب فيه أو أسئلة غير لائقة عن وضع زوجي يسبب لي الإحراج والألم.	4.35	0.80	87.0	مرتفع جداً
23	أشعر بالوحدة والعزلة الاجتماعية رغم وجود الأهل والأصدقاء.	4.25	0.85	85.0	مرتفع جداً
29	أُحس بأن عليّ أن أكون قوية طوال الوقت أمام الآخرين.	4.10	0.90	82.0	مرتفع
25	انسحاب بعض الأصدقاء أو الأقارب من دائرة دعمي بعد اعتقال زوجي سبب لي ألمًا نفسيًا عميقًا.	4.05	0.95	81.0	مرتفع
30	أشعر بأن المجتمع لا يدرك حجم المعاناة الحقيقية التي نعيشها كأسر للأسرى.	3.90	1.00	78.0	مرتفع
27	أجد صعوبة في العثور على من أتحدث معه بصراحة عن همومي ومخاوفي.	3.85	1.05	77.0	مرتفع
26	أشعر بأنني أصبحت عبئاً على عائلتي أو عائلة زوجي بسبب ظروفي.	3.75	1.10	75.0	مرتفع
28	عدم قدرتي على الوفاء بالتزاماتي الاجتماعية (كزيارات أو مساعدة الآخرين) يشعرني بالذنب.	3.50	1.20	70.0	متوسط
	الدرجة الكلية للاستبانة كاملة	**4.33**	**0.65**	**86.6**	**مرتفع جداً**

أظهرت النتائج في الجدول (8) أن الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى جاءت بمستوى مرتفع جداً بمتوسط حسابي بلغ (4.33)، مما يؤكد أن هذه الضغوط تشكل تحديًا جوهريًا في حياتهن. وجاءت جميع أبعاد الضغط الأربعة بمستويات مرتفعة، كان أعلاها بُعد المخاوف الأمنية بمتوسط (4.60)، حيث تُعد المخاوف المتعلقة بسلامة الزوج داخل السجن واقتحام المنزل هي الأعلى حدة. يليها في الشدة بُعد الضغوط المالية بمتوسط (4.38)، حيث تشكل الصعوبات اليومية في توفير الاحتياجات الأساسية للبيت عبئاً رئيساً عليهن.

كما بلغت الضغوط الأسرية مستوى مرتفع جداً بمتوسط (4.30)، مما يعكس الإرهاق الشديد من تحمل مسؤوليات التربية وحدها والحزن على حرمان الأبناء من حنان أبيهم. أما الضغوط الاجتماعية فجاءت بمستوى مرتفع بمتوسط (4.02)، وتتمركز بشكل أساسي حول شعور الزوجة بأن نظرة المجتمع لها قد تغيرت وأصبحت محصورة في كونها "زوجة أسير"، بالإضافة إلى شعورها بالوحدة والعزلة. وتوضح هذه النتائج أن الضغوط النفسية تتركز بشكل كبير في المخاوف الوجودية المرتبطة بالوضع الأمني، تليها الضغوط المادية والأسرية، ثم الضغوط الاجتماعية التي وإن كانت أقل شدة، إلا أنها لا تزال تمثل مصدراً مهماً للتوتر.

ويُعلِّل الباحث المستويات المرتفعة من الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين من خلال نظريات علم النفس المعرفي والسلوكي. فمن جهة، تتَّفق النتائج بشكل كبير مع نظرية الضغط والصدمة المزمنة، التي تفترض أن التعرض الطويل والمستمر لحدث صادم، مثل اعتقال الزوج، يحوّل الصدمة الحادة الأولية إلى حالة من التوتر المتواصل (Foa & Rothbaum, 2001)، كما أنَّ هذا الواقع المتقلب يغذي أيضاً النموذج التفاعلي للضغط (Transactional Model of Stress) الذي وضعه لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)، حيث يفوق التهديد الوجودي المستمر (المتمثل في المخاوف الأمنية) قدرات التكيف المتاحة، مما يولد حالة من اليقظة المستمرة (Hypervigilance) التي تستنزف الطاقة النفسية. من جهة أخرى.

تفسر النظرية المعرفية السلوكية (Beck, 1979) ارتفاع مستويات الضغط من خلال أنماط التفكير غير الصحية التي تظهر في هذا السياق، كالتهويل (الذي جاء في أعلى مستوياته) والتوقعات السلبية عن المستقبل. هذه الأفكار لا تزيد من حدة الضغوط فحسب، بل تُعيق القدرة على التكيف وتُعزز الشعور بالعجز، مما يحبس الزوجات في حلقة مفرغة من المعاناة النفسية. وفي هذا السياق، تعكس الضغوط المالية والأسرية والاجتماعية أبعاداً متعددة من الصراع، حيث تمثل الضغوط المالية تحدياً وجودياً يعيق تلبية الاحتياجات الأساسية وفقاً لسلم ماسلو، بينما تعكس الضغوط الأسرية والاجتماعية حالة صراع الأدوار (Role Conflict) والإرهاق الأنوي (Ego Depletion) الذي تعانيه الزوجة في ظل غياب شريكها.

وتتفق هذه النتائج مع ما وثقته دراسة شحادة وآخرين (Shehadeh et al., 2016) التي كشفت، عبر شهادات الزوجات أنفسهن، أن المعاناة لا تنحصر في بُعد واحد، بل تشمل إجراءات الزيارة والتدخلات الاجتماعية والضائقة الاقتصادية. وتنسجم أيضاً مع ما أظهرته دراسة الزعانين ومصلح (2025) من أن إعادة البناء المعرفي تتصدر استراتيجيات المواجهة لدى الزوجات، وهو ما يشير، من زاوية أخرى، إلى أن ارتفاع الضغوط يدفعهن إلى بذل جهد معرفي مضنٍ لإعادة تقييم واقعهن.

كما تتسق هذه النتائج مع ما خلصت إليه دراسة البليدي (2020) من أن القلق الوجودي يرتبط بطريقة تعامل الفرد مع الضغوط أكثر من ارتباطه بتوفر الدعم ذاته؛ فتصدر المخاوف الأمنية وانعدام اليقين في الدراسة الحالية يعزز هذا التفسير، ويؤكد أن الضغوط الوجودية هي المحرك الأساسي للمعاناة النفسية لدى هؤلاء النساء. وتضيف نتائج الدراسة الحالية إلى هذه الأدبيات ترتيباً أكثر تفصيلاً لأبعاد الضغط، يوضح أن الجانب الأمني يتقدم على الجانب الاقتصادي، مما يعكس خصوصية السياق الفلسطيني بعد السابع من أكتوبر، حيث تحول الأمن الشخصي والأسري إلى مصدر القلق الأول.

4.4 نتائج سؤال الدراسة الرَّابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضُّغوط النَّفسيَّة تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، مستوى التعليم، مدة اعتقال الزوج)؟

ينبثق عن السؤال الرابع الفرضية الصفرية الثانية التالية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة للدرجة الكلية للضُّغوط النَّفسيَّة، تُعزى لمتغيرات (العمر، والمستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج).

ولفحص الفرضية الصفرية الثانية، حُسِبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاستبانة ودرجتها الكلية وفقاً لهذه المتغيرات. حيث أظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الضغوط النفسية، وأبعادها، في ضوء توزيعها حسب متغيرات: العمر، والمستوى التعليمي، ومدة اعتقال الزوج. وللكشف عن دلالة هذه الفروق، فقد أُجري تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات "مع تفاعل" (MANOVA "with Interaction–3")، والجدول (9) يلخص نتائج هذا التحليل.

جدول (9): تحليل التباين الثلاثي متعدد المتغيرات (MANOVA) لأثر المتغيرات الديموغرافية على الضغوط النفسية

مصدر التباين	المتغير التابع	قيمة F	درجات الحرية	حجم الأثر (η^2)
العمر	الدرجة الكلية	4.12*	2	0.021
	الضغوط المالية	2.05	2	0.011
	الضغوط الأسرية	1.87	2	0.01
	الضغوط الاجتماعية	2.31	2	0.012
	المخاوف الأمنية	3.15*	2	0.016
المستوى التعليمي	الدرجة الكلية	8.45**	3	0.061
	الضغوط المالية	7.89**	3	0.056
	الضغوط الأسرية	6.72**	3	0.049
	الضغوط الاجتماعية	5.98**	3	0.043
	المخاوف الأمنية	4.55**	3	0.033
مدة اعتقال الزوج	الدرجة الكلية	10.21**	2	0.052
	الضغوط المالية	9.34**	2	0.046
	الضغوط الأسرية	8.67**	2	0.042
	الضغوط الاجتماعية	7.89**	2	0.039
	المخاوف الأمنية	8.12**	2	0.04
التفاعلات	الدرجة الكلية	1.15	—	0.008
	الأبعاد الفرعية	0.89 – 1.52	—	0.005 – 0.012

ملاحظة: * دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$)، ** دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$). التفاعلات جميعها غير دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج تحليل MANOVA في الجدول (9) وجود أثر دال إحصائياً لمتغير العمر على الدرجة الكلية وعلى بُعد المخاوف الأمنية فقط، في حين لم تصل الفروق في بقية الأبعاد إلى مستوى الدلالة الإحصائية، وقد تراوحت أحجام الأثر بين (0.010–0.021)، مما يشير إلى تأثيرات صغيرة. وفي المقابل، كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً تُعزى لمتغير المستوى التعليمي على الدرجة الكلية وجميع الأبعاد الفرعية، بأحجام أثر تراوحت بين (0.033–0.061)، وهي تأثيرات صغيرة إلى متوسطة.

كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير مدة اعتقال الزوج على الدرجة الكلية وجميع الأبعاد الفرعية، حيث تراوحت أحجام الأثر بين (0.039–0.052)، بما يعكس تأثيرات صغيرة إلى متوسطة. أما فيما يتعلق بالتفاعلات بين المتغيرات المستقلة، فلم تُظهر النتائج أي فروق دالة إحصائياً على الدرجة الكلية أو على أي من الأبعاد الفرعية. وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية الثانية جزئياً، إذ ثبت

وجود فروق دالة إحصائياً تُعزى إلى تأثير كل متغير على حدة، في حين قُبلت الفرضية فيما يتعلق بأثر التفاعلات بين المتغيرات.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى الضغوط النفسية وأبعادها، فقد تم إجراء اختبار المقارنات البعدية "أقل فرق دال (LSD)" للمتغيرات التي أظهرت فروقًا دالة إحصائيًا. حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتوسط الكلي لمستوى الضغوط النفسية تُعزى لمتغير العمر ولصالح الفئات العمرية المتطرفة (أقل من 30 سنة و51 سنة فأكثر) مقارنة بالفئات الوسطى.

كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً في المتوسط الكلي لمقياس الضغوط النفسية وفي جميع أبعاده تُعزى لمتغير المستوى التعليمي لصالح الفئات الأقل تعليماً (أقل من الثانوية العامة والثانوية العامة) مقارنة بالفئات الأعلى تعليماً (بكالوريوس وماجستير فأعلى). علاوة على ذلك، كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائياً في المتوسط الكلي للضغوط النفسية وجميع أبعادها تُعزى لمتغير مدة اعتقال الزوج، حيث كانت الفروق لصالح فئة (10 سنوات فأكثر) مقارنة بالفئتين الأخريين، وكذلك لصالح فئة (5–10 سنوات) مقارنة بـ (أقل من 5 سنوات).

ويتضح من نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين مرتفع جداً، وهو أمر يمكن تفسيره منطقياً وواقعياً في ضوء عدة نظريات في علم النفس، أبرزها نظرية الضغط والصدمة المزمنة (Foa & Rothbaum, 2001) والنموذج المعرفي السلوكي (Beck, 1979).

فالاعتقال يُعد حدثاً صادماً ومزمناً في آن واحد، حيث يتسبب غياب السيطرة الكامل على الموقف في توليد حالة من القلق والتوتر المستمر، مما يُغذّي الصدمة التراكمية ويُحوّل الصدمة الأولية إلى عبء نفسي يومي يؤثر على جميع جوانب الحياة. وتُفسِّر النظرية المعرفية السلوكية هذا المستوى العالي من الضغط من خلال أنماط التفكير غير الصحية التي تشيع في هذا السياق، مثل التهويل والتوقعات السلبية عن المستقبل، والتي لا تزيد من حدة الضغوط فحسب، بل تُعيق أيضاً قدرة الزوجة على التكيف الفعّال مع الواقع، مما يتركها في حلقة مفرغة من المعاناة.

وفي إطار تفسير الفروق الديموغرافية، تتكامل النتائج مع نظرية اختلال التوازن (Disequilibrium Theory) في علم نفس النمو، حيث تُفسر أعلى مستويات الضغط عند الفئتين العمريتين المتطرفتين. فالفئات الأصغر عمراً (أقل من 30 سنة) تواجه صدمة الاعتقال في مرحلة حرجة من حياتها دون خبرة كافية، بينما تعاني الفئات الأكبر عمراً (51 سنة فأكثر) من الإرهاق التراكمي (Fatigue Syndrome) وضعف الموارد الجسدية والنفسية، مما يفاقم الضغوط (Hobfoll, 1989).

أما فيما يتعلق بالمستوى التعليمي، فتدعم النتائج فرضية الموارد المعرفية (Cognitive Resources Hypothesis) حيث إنّ التعليم العالي يمنح أدوات أفضل للتكيف، ويُقلل من التقييم السلبي للتهديد ويزيد من تقييم القدرة على المواجهة وفقاً لنموذج لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984). وأخيراً، يتوافق نمط ارتفاع الضغوط مع زيادة مدة الاعتقال مع نموذج الإجهاد التراكمي (Allostatic Load Model) الذي طوره (McEwen, 1998)، حيث يؤدي التعرض المطول للضغوط إلى استنزاف الموارد التكيفية، مما يجعل الأفراد أكثر حساسية للضغوط ويُقلل من مرونتهم النفسية بمرور الزمن.

وتتفق هذه النتائج مع ما وثقته دراسة شحادة وآخرين (Shehadeh et al., 2016) من أن معاناة الزوجات تتعدد مصادرها وتتفاقم مع استمرار الاعتقال، وتنسجم أيضاً مع ما أظهرته دراسة الزعانين ومصلح (2025) من أن إعادة البناء المعرفي تتصدر استراتيجيات المواجهة؛ فشيوع هذه الاستراتيجية يشير، من زاوية أخرى، إلى أن النساء الأقل تعليماً قد يفتقرن إليها، مما يفسر ارتفاع ضغوطهن.

كما تتكامل مع ما خلصت إليه دراسة البليدي (2020) من أن القلق الوجودي يرتبط بطريقة التعامل مع الضغوط لا بمجرد توفر الدعم، وهو ما يفسر اختلاف الاستجابة للضغوط باختلاف ما تملكه كل زوجة من موارد معرفية ونفسية. وتضيف الدراسة الحالية إلى هذه الأدبيات أن مدة الاعتقال والتعليم هما المتغيران الأقوى تفسيراً للفروق في الضغوط، مما يوجه الأنظار نحو أهمية الاستثمار في تمكين هذه الفئة تعليمياً ومعرفياً، إلى جانب التدخلات النفسية التي تراعي طول أمد الاحتجاز وتراكم آثاره.

4.5 نتائج سؤال الدراسة الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

ينبثق عن السؤال الخامس الفرضية الصفرية الثالثة والتي تنصُّ على: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في أعقاب أحداث السابع من أكتوبر.

للإجابة عن هذا السُّؤال وفحص الفرضية المرافقة له، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفحص العلاقة بين الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانية، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية، والجدول (10) يوضِّح ذلك:

الجدول (10): معامل ارتباط بيرسون بين أبعاد الأفكار اللاعقلانية وأبعاد الضغوط النفسية

متغيرات الدراسة	الضغوط المالية	الضغوط الأسرية	الضغوط الاجتماعية	المخاوف الأمنية	الدرجة الكلية للضغوط النفسية	مستوى الدلالة (Sig.)
التهويل	0.55**	0.52**	0.48**	0.60**	0.58**	0
التوجب المطلق	0.48**	0.45**	0.42**	0.51**	0.50**	0
التوقعات السلبية عن الذات	0.45**	0.41**	0.39**	0.48**	0.47**	0
التوقعات السلبية عن المستقبل	0.58**	0.54**	0.51**	0.62**	0.60**	0
الدرجة الكلية الأفكار اللاعقلانية	0.56**	0.53**	0.50**	0.61**	0.60**	

** دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$)

كشف الجدول (10) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية وذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للأفكار اللاعقلانية والدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين. بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون للدرجة الكلية (r= 0.60)، وهي قيمة تُشير إلى أنّه كلما ارتفعت مستويات الأفكار اللاعقلانية لدى الزوجة، كلما زادت حدة الضغوط النفسية التي تعاني منها. كما اتضحت هذه العلاقة في كل من أبعاد الأفكار اللاعقلانية وأبعاد الضغوط النفسية، حيث كانت أقوى العلاقات بين التوقعات السلبية عن المستقبل والمخاوف الأمنية (r=0.62)، وكذلك بين التهويل والمخاوف الأمنية (r=0.60). تُظهر هذه النتائج بوضوح أن العلاقة بين المعتقدات غير المنطقية والضغوط النفسية ليست مجرد علاقة إحصائية، بل هي علاقة تأثير متبادل، حيث تُغذّي الأفكار اللاعقلانية الشعور بالتهديد والقلق، مما يؤدي إلى تفاقم الضغوط النفسية.

يُعدّ الارتباط القوي والموجب بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى تفسيرًا منطقيًا ينسجم مع النظرية المعرفية السلوكية (Beck, 1979) ونظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) لألبرت إليس (Ellis, 1994). ففي سياق الاعتقال، الذي يمثل تهديدًا وجوديًا مستمرًا، تنشأ أنماط تفكير غير صحية مثل التهويل والتوقعات السلبية عن المستقبل. تعمل هذه الأفكار كعدسة مشوهة تُضخّم التهديدات المحيطة، وتُعمق الشعور بعدم السيطرة والعجز. هذا التشويه الإدراكي يُحدث استثارة مستمرة للجهاز العصبي، مما يولد حالة من التأهب القلقي الدائم الذي يستنزف الموارد النفسية والجسدية، ويُحوّل التحدي الموضوعي إلى أزمة وجودية. وبمعنى آخر، لا تمثل الأفكار اللاعقلانية مجرد رد فعل على الضغوط، بل هي عامل مُعدّل ومُضاعف لها، مما يفسر قوة العلاقة الارتباطية بينهما، وخاصةً بين التهويل والتوقعات السلبية والمخاوف الأمنية، التي تُعدّ الأكثر إلحاحًا في هذا السياق.

وتتفق هذه النتيجة مع ما خلصت إليه دراسة العتيبي (2025) التي أثبتت وجود علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدى أمهات يواجهن ضغوطاً مستمرة، ومع ما أظهرته دراسة تيران وآخرين (Terán et al., 2020) من أن التفكير اللاعقلاني يرتبط بالضيق النفسي بقوة تتجاوز حدود الثقافة والسياق. كما تنسجم، من زاوية أعمق، مع نتائج دراسة ديمترو وآخرين (Dumitru et al., 2026) التي كشفت أن الطلب الصارم والتفكير الكارثي يؤديان دوراً سببياً في تضخيم المعاناة الانفعالية، وهو ما يفسر سبب وجود أقوى ارتباطين في الدراسة الحالية تحديداً بين التوقعات السلبية عن المستقبل والمخاوف الأمنية، وبين التهويل والمخاوف الأمنية. وتضيف الدراسة الحالية إلى هذه الأدبيات أن هذه العلاقة لا تظهر بمعزل عن السياق، بل تتغذى على خصوصية التجربة الفلسطينية بعد السابع من أكتوبر، حيث تحولت المخاوف الأمنية من احتمال نظري إلى تهديد يومي ملموس، مما جعل الأرض خصبة لتضافر الأفكار المشوهة والضغوط النفسية في حلقة متصاعدة.

4.6 نتائج سؤال الدراسة السادس: هل تسهم الأفكار اللاعقلانية (ككل وأبعادها الفرعية) في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين؟

للإجابة على هذا السؤال الذي يهدف إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للأفكار اللاعقلانية في تحديد مستوى الضغوط النفسية، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple Linear Regression). والجدول (11) يُوضِّح ذلك:

الجدول (11): نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالضغوط النفسية من خلال الأفكار اللاعقلانية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (Std. Error)	قيمة بيتا الموحدة (β)	قيمة (t)	مستوى الدلالة (.Sig)
التهويل	0.25	0.06	0.32	4.17	*0.000
التوجب المطلق	0.18	0.05	0.21	3.60	*0.000
التوقعات السلبية عن الذات	0.15	0.05	0.18	3.00	*0.003
التوقعات السلبية عن المستقبل	0.30	0.07	0.38	4.28	*0.000
قيمة الثابت	1.10	0.12		9.17	*0.000

والجدول (12) التالي يوُضِّح مُلخَّص النَّموذج:

R	R Square (R^2)	F	.Sig
0.75	0.56	98.50	*0.000

أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد، كما هو موضح في الجدول رقم (4)، أن النموذج الإحصائي كان ذا دلالة عالية، حيث تمكنت الأبعاد الأربعة للأفكار اللاعقلانية مجتمعة من التنبؤ بشكل كبير بالضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى. بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R= 0.75)، مما يشير إلى وجود علاقة قوية جدًا بين

المتغيرات التنبؤية والمتغير التابع. والأهم من ذلك، أن معامل التحديد (R^2) وصل إلى (0.56)، مما يعني أن (56%) من التباين في مستوى الضغوط النفسية يمكن تفسيره من خلال الأفكار اللاعقلانية، وهو ما يؤكد أنها محدد رئيس للضغوط وليس مجرد عامل مرتبط بها.

وعند فحص مساهمة كل بُعد على حدة، تبين أن جميع الأبعاد الأربعة للأفكار اللاعقلانية تسهم بشكل دال إحصائيًا في التنبؤ بالضغوط النفسية. ووفقًا لقيم بيتا الموحدة (β)، جاءت التوقعات السلبية عن المستقبل كأقوى مؤشر على الضغوط النفسية (β=0.38)، تليها التهويل (β=0.32)، ثم التوجُّب المُطلق (β=0.21)، وأخيرًا التوقعات السلبية عن الذات (β=0.18)، هذه النتائج تؤكد أن الأفكار اللاعقلانية، وخاصة تلك التي تتعلق بالقلق من المستقبل وتضخيم المخاطر، تسهم بشكل كبير ومباشر في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى هذه الفئة.

وتكشف نتائج تحليل الانحدار عن قوة النموذج المعرفي–الانفعالي في تفسير الآلية التي تُشكل بها العمليات العقلية الاستجابة للضغوط، وذلك بشكل يتسق تماماً مع نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT). فقدرة النموذج على تفسير ما يقارب (56%)، من التباين في الضغوط النفسية (R^2 = 0.56) ليست مؤشراً إحصائياً فحسب، بل هي دليل عملي على أن البنية المعرفية للفرد تمثل النظام الوسيط الأكثر تأثيراً بين المثيرات الخارجية (الواقع الصادم) والاستجابة الانفعالية (الضغوط). وتبرز هيمنة بُعد التوقعات السلبية عن المستقبل (β=0.38) كأقوى مُتنبئ، مما يعكس سيطرة نمط التشاؤم الاستباقي (Anticipatory Pessimism) وفقدان الأمل، وهو ما يتوافق مع مفهوم "العجز المُتعلّم" (Learned Helplessness) لسيليغمان (Seligman, 1972)، حيث تؤدي الصدمات المستمرة والمتكررة إلى قناعة راسخة بعدم القدرة على التحكم في النتائج المستقبلية أو تغييرها، مما يُولد حالة من الاستسلام والاستنزاف النفسي. ويأتي بُعد التهويل (β=0.32) في المرتبة الثانية، ليؤكد على آلية الإدراك المشوّه، حيث تعمل هذه الأفكار كمضخم داخلي (Internal Amplifier) للتهديد، يحول الخطر المحتمل إلى كارثة مؤكدة، مما يستنفر الجسم بشكل دائم لمواجهة خطر غير محدد، وهو ما يستنزف طاقته ويُظهر بشكل واضح في أعراض الضغط النفسي والجسدي. أما بُعدا التوجب المطلق والتوقعات السلبية عن الذات فيمثلان مصدراً داخلياً للضغط، حيث يخلق الأول (التوجب) معياراً مستحيلاً للأداء ("يجب أن أكون مثالية")، بينما يهاجم الثاني (التوقعات السلبية عن الذات) جوهر تقدير الذات ويقوض الثقة بالقدرات ("أنا فاشلة")، مما يشكل حلقة مفرغة من التوقعات العالية والفشل المتصوّر، وهي سمة مركزية في نماذج الاكتئاب المعرفي (Cognitive Models of Depression).

تقدم هذه النتائج دليلاً كمياً قوياً يضيف إلى ما توصلت إليه الدراسات السابقة. فالأفكار اللاعقلانية وحدها استطاعت أن تتنبأ بأكثر من نصف التباين في الضغوط النفسية (56%)، وهذا يؤكد أنها ليست مجرد فكرة عابرة، بل عامل مركزي في توليد المعاناة. وبشكل أكثر تحديداً، يشرح لنا تصدّر "التوقعات السلبية عن المستقبل" كأقوى المتنبئات، لماذا تستمر أعراض الصدمة وتطول؟ فالتشاؤم المستمر يغذي حلقة مفرغة من الخوف والقلق تمنع التعافي الطبيعي، وهو ما أكدته نتائج دراسة ديمترو وزملائه (Dumitru et al., 2026) حول دور الطلب الصارم والتفكير الكارثي في تضخيم المعاناة الانفعالية. وكذلك، فإن ظهور "التهويل" كمؤشر قوي ينسجم تماماً مع ما بينته دراسة تيران وزملائه (Terán et al., 2020) من أن التفكير اللاعقلاني يرتبط بالضيق النفسي بقوة تتجاوز حدود الثقافة والسياق. واللافت أن هذه النتائج لا تنفي أهمية الدعم الاجتماعي، بل تضعها في سياقها الصحيح، فهي تشير إلى أن غياب هذا الدعم قد يكون أحد الأسباب التي تمنع تصحيح هذه الأفكار، مما يبقي الشخص أسيراً للإدراك المشوّه والضغط النفسي المتواصل، وهي فكرة تتماشى مع ما خلصت إليه دراسة البليدي (2020).

وتنسجم هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة ديمترو وآخرين (Dumitru et al., 2026) من أن الطلب الصارم والتفكير الكارثي يؤديان دوراً سببياً في تضخيم المعاناة الانفعالية، وهو ما يفسر تصدر هذان البعدان بالذات قائمة المنبئات في الدراسة الحالية. كما تتسق مع ما خلصت إليه دراسة تيران وآخرين (Terán et al., 2020) التي أكدت أن التفكير اللاعقلاني يرتبط بالضيق النفسي بقوة تتجاوز المتغيرات الديموغرافية، ومع ما توصلت إليه دراسة العتيبي (2025) من أن الأفكار اللاعقلانية تفسر جزءاً مهماً من التباين في الضغوط لدى الأمهات المعرضات لضغوط مستمرة. وتضيف الدراسة الحالية إلى هذه الأدبيات أن النموذج المعرفي يكتسب قوة تفسيرية أكبر في سياقات الصدمة المزمنة، فكلما طال أمد الاحتجاز واشتدت حدة التهديدات الأمنية، تحولت هذه الأفكار من مجرد أفكار عابرة إلى بنى معرفية راسخة توجه الاستجابة الانفعالية وتحدد مسار الصحة النفسية. وتشير هذه النتيجة أيضاً إلى أن أي تدخل نفسي موجَّه إلى زوجات الأسرى لن يكون فعالاً إذا اقتصر على تخفيف أعراض الضغوط، بل لا بد أن يخترق عمق البناء المعرفي ويعيد هيكلة هذه الأفكار، وهو ما يتماشى مع توصيات دراسة ترِب ويانا غيدا (Trip & Yanagida, 2024) حول أهمية تصميم أدوات تدخل تراعي خصوصية السياق الذي تنشأ فيه الأفكار اللاعقلانية.

5. خاتمة:

تقدم هذه الدراسة دليلاً واضحاً على أن زوجات الأسرى الفلسطينيات يعشن تحت وطأة ضغوط نفسية مرتفعة، وأن للأفكار اللاعقلانية، وعلى رأسها التهويل والتوقعات السلبية عن المستقبل، دوراً محورياً في تضخيم هذه الضغوط. لقد أثبتت النتائج أن ما يدور في ذهن الزوجة من أفكار ومعتقدات ليس مجرد انعكاس لواقعها الصعب، بل هو محرك أساسي لهذا الواقع النفسي، وقادر على تفسير أكثر من نصف المعاناة التي تعيشها. ويكتسب هذا الكشف أهميته من خصوصية السياق الذي أُجريت فيه الدراسة؛ ففي أعقاب السابع من أكتوبر 2023، تحولت المخاوف الأمنية من تهديد نظري إلى خطر يومي ملموس، مما جعل البيئة خصبة لتجذر أنماط التفكير غير العقلاني. غير أن النتائج تحمل في طياتها بارقة أمل؛ فإذا كانت هذه الأفكار قابلة للقياس والفهم، فهي أيضاً قابلة للتعديل والعلاج. وهذا يعني أن الاستثمار في برامج الدعم النفسي والتدخلات المعرفية ليس ترفاً، بل ضرورة ملحة لإعادة التوازن النفسي لهذه الفئة الصامدة. وأخيراً، تؤكد هذه الدراسة أن الإنصات إلى صوت المرأة الفلسطينية، زوجة الأسير، ليس واجباً إنسانياً وأخلاقياً فحسب، بل هو مدخل أساسي لفهم أعمق لصمود المجتمع الفلسطيني في مواجهة الاحتلال.

6. التوصيات:

توصي الدراسة بما يلي:

- تقديم برامج إرشادية عاجلة تركز على إعادة الهيكلة المعرفية، وتستند إلى نماذج علاجية مثبتة الفاعلية مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT)، بهدف تزويد زوجات الأسرى بمهارات التقييم الواقعي للأحداث وتقليل الاستجابات للمخاوف الأمنية.
- تبني نظام دعم متكامل لا يقتصر على الجانب النفسي، بل يشمل الأبعاد المالية والقانونية والاجتماعية، بما يخفف الضغوط المركبة التي تعاني منها هذه الفئة.
- إجراء دراسات طولية تتبع العينة نفسها على فترات زمنية مختلفة، بهدف تقييم استمرارية برامج الدعم وفاعليتها على المدى الطويل، وقياس التغير في مستويات الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية قبل التدخل وبعده.
- دراسة عوامل وقائية أخرى لم يتطرق إليها البحث الحالي، وفي مقدمتها الصمود النفسي والدعم الاجتماعي، بوصفها متغيرات وسيطة قد تخفف من العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط.

المراجع:

المراجع العربية:

أبو بكر، فادي. (2016). *عائلات الأسرى الفلسطينيين ومواجهة السياسات الحيوية الإسرائيلية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بيرزيت، فلسطين.

البليدي، هديل. (2020). *مستوى الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتهما بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الزعانين، لينا؛ مصلح، معتصم. (2025). المرونة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى زوجات الأسرى في المحافظات الجنوبية. *مجلة الجامعة العربية الأمريكية للبحوث*، 11(2)، 160–182.

العتيبي، منار. (2025). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في محافظة المجمعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 9(2، ملحق)، 120–136.

الغرير، نائل؛ أبو أسعد، أحمد. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*. الأردن، دار الشروق.

نادي الأسير الفلسطيني. (2024). *التقرير السنوي لأوضاع الأسرى الفلسطينيين لعام 2024*. فلسطين، نادي الأسير الفلسطيني.

نادي الأسير الفلسطيني. (2025). *إحصائية الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال حتى أبريل 2025 [بيان إحصائي]*. فلسطين، نادي الأسير الفلسطيني.

هيئة شؤون الأسرى والمحررين. (2025). *التقرير الإحصائي حول أعداد الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي حتى أبريل 2025*. فلسطين، هيئة شؤون الأسرى والمحررين.

المراجع العربية بنظام الرومنة:

Abw Bkr, Fady. (2016). *'ea'elat alasra alflstynyyn wmwajhh alsyasat alhywyh alesra'eylyh*. (rsalh majstyr ghyr mnshwrh). jam'eh byrzyt, flstyn.

Alblydy, Hdyl. (2020). *mstwa ald'em alajtma'ey wastratyjyat alt'eaml m'e aldghwt alnfsyh w'elaqthma balqlq alwjwdy lda zwjat alasra alflstynyyn*. (rsalh majstyr ghyr mnshwrh). jam'eh alnjah alwtnyh, flstyn.

Alz'eanyn, Lyna؛ Mslh, M'etsm. (2025). almrwnh alnfsyh w'elaqtha basalyb mwajhh aldghwt alnfsyh lda zwjat alasra fy almhafzat aljnwbyh. *mjlh aljam'eh al'erbyh alamrykyh llbhwth*, 11(2), 160-182.

Al'etyby, Mnar. (2025). alafkar alla'eqlanyh w'elaqtha baldghwt alnfsyh lda amhat alatfal dwy adtrab tyf altwhd fy mhafzh almjm'eh. *mjlh al'elwm altrbwyh walnfsyh*, 9(2, mlhq), 120-136.

Alghryr, Na'el؛ Abw As'ed, Ahmd. (2009). *alt'eaml m'e aldghwt alnfsyh*. alardn, dar alshrwq.

Nady Alasyr Alflstyny. (2024). *altqryr alsnwy lawda'e alasra alflstynyyn l'eam 2024*. flstyn, nady alasyr alflstyny.

Nady Alasyr Alflstyny. (2025). *ehsa'eyh alasra alflstynyyn fy sjwn alahtlal hta abryl 2025 [byan ehsa'ey]*. flstyn, nady alasyr alflstyny.

Hy'eh Sh'ewn Alasra Walmhrryn. (2025). *altqryr alehsa'ey hwl a'edad alasra alflstynyyn fy sjwn alahtlal alesra'eyly hta abryl 2025*. flstyn, hy'eh sh'ewn alasra walmhrryn.

المراجع الأجنبية:

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin Publishing Group.

David, D., Cotet, C., Matu, S., Mogoase, C., & Stefan, S. (2018). 50 years of rational-emotive and cognitive-behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, *74*(3), 304-318.

Dumitru, E. P., Roxana, C. A., Oltean, H. R., Bîlc, M. I., & David, D. O. (2026). Death anxiety in the COVID-19 pandemic: Testing REBT models of psychopathology and psychological health of death anxiety. *Psychological Reports*, *129*(1), 203-218.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Carol Publishing Group.

Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (2001). *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. Guilford Press.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist,* 44(3), 513–524.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York academy of sciences*, 840(1), 33-44.

Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412.

Shehadeh, A., Dawani, S., Saed, M., Derluyn, I., & Loots, G. (2016). Imprisoned husbands: Palestinian wives and experiences of difficulties. *Community Mental Health Journal*, 52(1), 118–125.

Terán, V. G., Velásquez, E. E., & Fuentes, M. A. (2020). Irrational thinking and psychological distress: A cross-racial/ethnic examination. *Personality and Individual Differences*, 164, 110102.

Trip, S., & Yanagida, T. (2024). The COVID-19 pandemic–related irrational and rational beliefs scale: An investigation of the REBT theoretical model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42, 177–193.