



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط
الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور نموذج التدخل المهني
المعرفي للتعامل معها

**Social Stresses and their relationship with inner peace
among a sample of Palestinian police officers and a
proposed conception from the Perspective of the
Cognitive Professional Intervention Model to deal with it**

إعداد:

محمد نبيل صبحي العاجز

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية

في جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2025



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور نموذج التدخل المهني المعرفي للتعامل معها

Social Stresses and their relationship with inner peace among a sample of Palestinian police officers and a proposed conception from the Perspective of the Cognitive Professional Intervention Model to deal with it

إعداد:

محمد نبيل صبحي العاجز

بإشراف

أ. د. عاطف حسني العسولي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية

في جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

قرار لجنة المناقشة

الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور نموذج التدخل المهني المعرفي للتعامل معها

Social Stresses and their relationship with inner peace among a sample of Palestinian police officers and a proposed conception from the Perspective of the Cognitive Professional Intervention Model to deal with it

إعداد

محمد نبيل صبحي العاجز

إشراف

أ. د. عاطف حسني العسولي

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت في 2025/08/30م

أعضاء لجنة المناقشة

أ.د. عاطف حسني العسولي

جامعة القدس المفتوحة

مشرفاً ورئيساً

د. إياد فايز أبو بكر

جامعة القدس المفتوحة

عضواً

أ.د. نعمة حسن الشوني

المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالإسكندرية

عضواً



التفويض

أنا الموقع أدناه محمد نبيل صبحي العاجز ؛ أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد رسائل الماجستير عندما قمت بإعداد رسالتي الموسومة بـ:

الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور

مقترح من منظور نموذج التدخل المهني المعرفي للتعامل معها

وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية.

الاسم: محمد نبيل صبحي العاجز

الرقم الجامعي: 0330012310242

التوقيع: محمد العاجز

التاريخ: 2025/08/30م

الإهداء

إلى من غرسا في روحي بذور الطموح، وسقياها بالصبر والدعاء والمساندة الدائمة.
إلى من كانت نظرات الرضا على وجهيهما تكفيني عزاءً في لحظات التعب، ودفعاً للاستمرار رغم كل الصعاب.

إلى من حملا همي وهمومي، وكانا النور في عتمة دربي، والسند في كل مراحل حياتي.
إلى والدي العزيز ووالدتي الحبيبة.

أهدي إليكما ثمرة هذا الجهد، عربون حبٍ وامتنان لا يفيكما حقكما.
إلى إخوتي وأخواتي، أولئك الذين كانوا ولا زالوا الحضن الدافئ والملاذ الآمن.
"إلى زوجتي المستقبلية، رفيقة درب المنتظرة، التي أسأل الله أن يجعلها شريكة حياتي وسندي في طريقي؛ أهديك هذه الرسالة عربون وفاء وحلم نكتبه معاً."

إلى من تشاركوا معي لحظات الإنجاز والخذلان، وبقوا أوفياء للدعم والمساندة دون ملل أو فتور.
إلى رفاق الروح الذين كنت أجد بينهم المعنى الحقيقي للعائلة الممتدة، الذين كنت أستمد من كلماتهم القوة، ومن حضورهم العزم.

لكم جميعاً أهدي هذه الرسالة، فقد كنتم النبض الذي أعانني على المضي قدماً.
إلى الأصدقاء الذين لم يخلوا عليّ بكلمة طيبة، أو دعم صادق، أو لحظة استماع في وقت الحاجة.
لكم مني كل التقدير والمحبة، وها أنا أضع بين أيديكم نتاج سنوات من السعي والعمل، عرفاناً ووفاءً لوقوفكم بجانبني.

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبعد:

أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذي الفاضل، المشرف على هذه الرسالة،

أ. د. عاطف حسني العسولي

الذي كان نعم المرشد والداعم في رحلتي البحثية، فقد منحني من علمه الغزير، وخبرته الواسعة، وتوجيهاته الثمينة، ما كان له أعظم الأثر في إخراج هذا العمل إلى النور بهذا الشكل العلمي المتكامل، فله مني كل التقدير والاحترام على سعة صدره، وصبره، وحرصه الصادق على الارتقاء بالبحث العلمي.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الأجلاء، الذين شرفوني بقراءتهم النقدية البناءة، وملاحظاتهم العلمية الرفيعة التي أضافت الكثير لرسالتي، وأسهمت في تطويرها وتعزيز مضمونها. إن كلماتهم وملاحظاتهم كانت موضع اهتمام وتقدير كبيرين.

ولا يفوتني أن أرفع أسمى آيات الشكر والعرفان إلى جامعة القدس المفتوحة، هذا الصرح العلمي الذي أفخر بالانتماء إليه، لما وفره لي من بيئة أكاديمية محفزة، وموارد معرفية قيمة، وكادر تدريسي وإداري يسعى بجد وإخلاص لخدمة الطلبة والارتقاء بمستواهم العلمي والبحثي.

جزيل الشكر والتقدير لكل من أسهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذه الرسالة، وترك بصمة مضيئة في مسيرتي الأكاديمية.

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	قرار لجنة المناقشة	ب
	التفويض	ج
	الإهداء	د
	الشكر والتقدير	هـ
	قائمة المحتويات	و
	قائمة الجداول	ح
	قائمة الملاحق	م
	الملخص باللغة العربية	ن
	الملخص باللغة الإنجليزية	ش
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	1
1.1	المقدمة	2
2.1	مشكلة الدراسة وأسئلتها	4
3.1	فرضيات الدراسة	6
4.1	أهداف الدراسة	6
5.1	أهمية الدراسة	7
6.1	حدود الدراسة ومحدداتها	8
7.1	التعريفات الإجرائية للمصطلحات	9
2	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	12
1.2	الإطار النظري	13-35
2.2	الدراسات السابقة	36-47
3	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	48
1.3	مقدمة	49
2.3	منهج الدراسة	49
3.3	مجتمع الدراسة	49
4.3	عينة الدراسة	50
5.3	أدوات الدراسة	53
3.6	المعالجات الإحصائية	57

59	4	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
60	1.4	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
60	1.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
66	2.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
68	3.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
74	4.1.4	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع
75	2.4	النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
75	1.2.4	نتائج الفرضية الأولى
82	2.2.4	نتائج الفرضية الثانية
86	3.2.4	نتائج الفرضية الثالثة
95	5	الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها
96	1.5	تفسير نتائج السؤال أسئلة الدراسة ومناقشتها
96	1.1.5	تفسير نتائج السؤال الأول
98	2.1.5	تفسير نتائج السؤال الثاني
99	3.1.5	تفسير نتائج السؤال الثالث
101	4.1.5	تفسير نتائج السؤال الرابع
103	2.5	تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها
103	1.2.5	تفسير نتائج الفرضية الأولى
106	2.2.5	تفسير نتائج الفرضية الثانية
108	3.2.5	تفسير نتائج الفرضية الثالثة
111	3.5	التصور المقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل مع الضغوط الاجتماعية
119	4.5	المقترحات
129-120		المصادر والمراجع العربية والأجنبية
120		أولاً: المراجع العربية
128		ثانياً: المراجع الأجنبية
130		الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
51	توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر	1.3
54	نتائج التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات أداة الضغوط الاجتماعية	3.2
54	نتائج التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات أداة السلام الداخلي	3.3
55	نتائج صدق أداة الضغوط الاجتماعية بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)	4.3
55	نتائج معادلة الثبات (Cronbach alpha) لأداة السلام الداخلي	5.3
56	نتائج معادلة الثبات (Cronbach alpha) لأداة السلام الداخلي	6.3
56	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحاور الضغوط الاجتماعية	1.4
57	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور وصمة اجتماعية	2.4
60	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط الأسرية	3.4
61	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط الاقتصادية	4.4
62	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية	5.4
63	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط المهنية	6.4
64	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية	7.4
65	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحاور السلام الداخلي	8.4

66	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الاتزان والثبات الانفعالي	9.4
68	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور التسامح مع الذات	10.4
69	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الرضا وتقبل الذات	11.4
70	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور التسامي بالذات	12.4
73	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور التحرر من القلق	13.4
73	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين متغيري الضغوط الاجتماعية و السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية	14.4
75	نتائج اختبار العينات المستقلة (Independent Samples T Test) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي	15.4
76	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير المؤهل العلمي	16.4
77	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير عدد سنوات الخدمة	17.4
78	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير عدد سنوات الخدمة	18.4
78	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير الحالة الاجتماعية	19.4

79	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري	20.4
80	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري	21.4
80	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية	22.4
81	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر	23.4
82	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر	24.4
83	نتائج اختبار العينات المستقلة (Independent Samples T Test) للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي	25.4
83	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير المؤهل العلمي	26.4
83	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي	27.4
84	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير عدد سنوات الخدمة	28.4

29.4	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في الفروق 84 في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى عدد سنوات الخدمة
30.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance 85 للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية
31.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance 85 للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري
32.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance 85 للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية
33.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance 86 للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر
34.4	نتائج اختبار العينات المستقلة (Independent Samples T Test) للفروق 86 في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي
35.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance 87 للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير المؤهل العلمي
36.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance 88 للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة
37.4	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى 89 السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة

89	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية	38.4
90	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل	39.4
91	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل	40.1
92	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية	41.4
93	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية	42.4
93	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر	43.4
94	نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر	44.4

قائمة الملحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
130	الاستبانة بصورتها الأولية قبل التحكيم	أ
136	الاستبانة بصورتها النهائية بعد التحكيم	ب
142	قائمة المحكمين	ت
143	كتاب تسهيل المهمة	ث

الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور

مقترح من منظور نموذج التدخل المهني المعرفي للتعامل معها

إعداد

محمد نبيل صبحي العاجز

إشراف

أ. د. عاطف حسني العسولي

2025

ملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور نموذج التدخل المهني المعرفي للتعامل معها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال أداة الاستبانة، وتكون مجتمع الدراسة من جميع ضباط الشرطة الفلسطينية في الضفة الغربية والبالغ عددهم (5489) ضابطاً حسب الإحصائيات الصادرة عن مديرية جهاز الشرطة للعام 2024، وتم اختيار عينة متيسرة من ضباط الشرطة الفلسطينية في الضفة الغربية بلغ عددها (375)، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، أبرزها أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية جاء ضمن المستوى المتوسط، كما تبين أن مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية مرتفعة، واستناداً إلى هذه النتائج، تم تطوير تصور مقترح مبني على نموذج التدخل المهني المعرفي، بهدف فهم طبيعة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية وطرق تعزيز السلام الداخلي لديهم، ولتنفيذ هذا التصور المقترح، تم دمج التوصيات في آليات عملية قابلة للتطبيق في بيئة العمل، وتشمل: تفعيل برامج توعية داخل جهاز الشرطة تركز على التخفيف من الوصمة الاجتماعية عبر بناء فهم مجتمعي لدور الشرطة وانعكاسه الإيجابي على الأمن والسلامة، وتعزيز سياسات إدارة الوقت لدعم ضباط الشرطة وتمكينهم من قضاء فترات كافية مع أسرهم، من خلال اعتماد جداول عمل مرنة وفترات راحة قصيرة منتظمة.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الاجتماعية، السلام الداخلي، ضباط الشرطة الفلسطينية، نموذج التدخل المهني المعرفي.

**Social Stresses and their relationship with inner peace among a sample of
Palestinian police officers and a proposed conception from the Perspective of
the Cognitive Professional Intervention Model to deal with it**

Prepared by:

Mohammad Nabil Sobhi Al-Aajiz

Supervised by:

Prof. Atef Hosni Al-Assouli

2025

Abstract

The study aimed to examine social Stresses and their relationship with inner peace among a sample of Palestinian police officers, and to propose a conceptual framework from the perspective of the Cognitive Professional Intervention Model to address these Stresses. The descriptive methodology was employed using a questionnaire as the research instrument. The study population consisted of all Palestinian police officers in the West Bank, totaling (5,489) officers, according to the statistics issued by the Police Directorate in 2024. A convenient sample of (375) officers was selected from this population.

The study yielded several findings, most notably that the level of social Stresses among Palestinian police officers in the West Bank governorates was at a moderate level, whereas the level of inner peace among them was high. Based on these results, a proposed conceptual framework was developed, grounded in the Cognitive Professional Intervention Model, with the aim of understanding the nature of social Stresses experienced by Palestinian police officers and identifying ways to enhance their inner peace.

To operationalize this proposed framework, the recommendations were integrated into practical, applicable mechanisms within the work environment, including: implementing awareness programs within the police apparatus that

focus on reducing social stigma by fostering a societal understanding of the police role and its positive reflection on security and safety; and strengthening time management policies to support police officers by enabling them to spend sufficient time with their families through the adoption of flexible work schedules and regular short breaks.

Keywords: Social Stresses; Inner peace; Palestinian police officers; Cognitive Professional Intervention Model.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

3.1 فرضيات الدراسة

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

تعد الضغوط الاجتماعية عاملاً مؤثراً على سلوك الأفراد وقراراتهم، إذ تُحدث تأثيرات عميقة في مختلف مجالات الحياة رغم صعوبة قياسها تجريبياً بسبب تعقيدها وتشابكها مع عوامل أخرى يصعب فصلها، فقد اعترف علماء الاجتماع وعلماء النفس منذ زمن بعيد بتأثير العوامل الاجتماعية على التصرفات، في حين بدأ الاقتصاديون مؤخراً بإدراك أن الأفراد لا يتحفزون فقط بالحوافز المادية، بل يسعون أيضاً لنيل القبول الاجتماعي والرضا من الآخرين، كما يحاولون تجنب العقوبات الاجتماعية، ويُظهر ذلك أن اختلاف مستويات الضغوط الاجتماعية يمكن أن يكون عاملاً رئيسياً في تحديد مدى التزام الأفراد بالقواعد والمعايير، مما يعكس عمق تأثيرها على سلوكهم واتجاهاتهم (Scoppa, 2021).

ويمكن أن تكون الضغوط الاجتماعية مشتركة بين الضغوط الداخلية والخارجية، فالضغوط الداخلية تنشأ من داخل الفرد نفسه، مثل الاضطرابات النفسية أو الصراعات الداخلية، وتشمل العوامل النفسية مثل القلق والتوتر والحزن والغضب، أما الضغوط الخارجية فتنشأ من البيئة الخارجية للفرد، وتشمل الضغوط الاجتماعية والمالية والعملية والعائلية وغيرها، وتتضمن المواقف الاجتماعية مثل الضغط للالتزام بالتوقعات المجتمعية أو الثقافية، وضغوط العمل والحياة المهنية، والتوترات الأسرية والعلاقات الشخصية، وضغوط المجتمع والمجموعات الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، وبالتالي فالضغوط الاجتماعية أحد أبرز التحديات التي تواجه الأفراد في العصر الحديث، لما لها من تأثيرات نفسية وسلوكية تتطلب استجابات تكيفية فعالة. وتتنوع آليات مواجهة الضغوط بين إستراتيجيات فاعلة تساعد الفرد على التكيف مثل المواجهة الإيجابية، وحل المشكلات، والدعم الاجتماعي، وبين آليات سلبية كالتجنب أو

الإنكار أو الانسحاب، والتي قد تؤدي إلى تفاقم الأثر النفسي والاجتماعي لتلك الضغوط (الشكري وآخرون، 2021)، ومن خلال هذه الإستراتيجيات يسعى الفرد إلى خفض مستوى التوتر الناتج عن الضغوط الاجتماعية والمهنية والأسرية، لا سيما في بيئات العمل ذات الطابع الأمني والعسكري التي تتطلب استقراراً نفسياً عالياً (يونس، 2021).

وتؤدي سمات الشخصية دوراً جوهرياً في تحديد نوعية الاستجابات والآليات المستخدمة في التعامل مع الضغوط، فالشخصيات ذات التوجهات الإيجابية، مثل التمتع بالمرونة النفسية، والقدرة على ضبط الذات، والتفاوض، تكون أكثر قدرة على استخدام آليات تكيف إيجابية وفعالة، في حين ترتبط السمات السلبية مثل الحساسية الزائدة والتشاؤم بآليات تكيف سلبية، مما يجعل الفرد أكثر عرضة للإرهاك النفسي والقلق المزمن (عدوي، 2020)، كما أن الأفراد ذوي السمات النفسية المتزنة يميلون إلى تحليل المواقف الضاغطة بهدوء، مما يمكنهم من الاستجابة بصورة عقلانية تقلل من الآثار السلبية للضغوط الاجتماعية (الجبور والروسان، 2023).

وفي هذا السياق، يبرز السلام الداخلي كإحدى الركائز الأساسية التي تعزز قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية. فالسلام الداخلي لا يُعد حالة سلبية من الانسحاب أو الانعزال، بل هو حالة من التوازن النفسي والروحي تنبع من وعي الذات، وتقدير القيم الشخصية، واتخاذ قرارات منسجمة مع هذه القيم، ما يمنح الفرد قوة داخلية تساعد على التفاعل الإيجابي مع محيطه دون الانجراف وراء التوترات أو الضغوط الخارجية (Bałandynowicz et al., 2024)، ومن هنا فإن تحقيق السلام الداخلي يعدّ آلية دفاعية نفسية متقدمة، تمكن الفرد من التعامل الواعي مع الضغوط دون أن يفقد ذاته أو ينهار تحت وطأتها، بل يستمر في أداء مهامه بفاعلية، خصوصاً في الوظائف التي تتطلب التوازن الانفعالي مثل عمل ضباط الشرطة (عبد الونيس، 2021).

وبناءً على ما سبق، يمكن النظر إلى الضغوط الاجتماعية كعامل محفّز لاختبار قدرة الأفراد على التكيف، من خلال ما يمتلكونه من سمات شخصية وما يتمتعون به من مستوى للسلام الداخلي، وهو ما تسعى الدراسة الحالية إلى استكشافه في بيئة عمل ضباط الشرطة الفلسطينية، مع تقديم تصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي يساعد على التعامل مع هذه الضغوط وتحقيق السلام الداخلي في ضوء متغيرات الواقع الأمني والاجتماعي في المجتمع الفلسطيني.

2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها

تواجه المؤسسات الأمنية في المجتمعات المعاصرة العديد من التحديات التي تفرض ضغوطاً متزايدة على عناصرها، ومن أبرز هذه التحديات الضغوط الاجتماعية التي تنبع من البيئة المهنية والأسرية والمجتمعية، والتي قد تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على الصحة النفسية للعاملين فيها، وعلى وجه الخصوص ضباط الشرطة، الذين يقع على عاتقهم تحقيق الأمن والاستقرار.

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة (مثل دراسة الجبور والروسان، 2023؛ يونس، 2021) أن الضغوط الاجتماعية باتت تشكل عامل خطر يؤدي إلى تدهور جودة الأداء، وازدياد السلوكيات السلبية، وتراجع مؤشرات التوازن النفسي، مما يدفع إلى ضرورة البحث عن آليات دعم نفسي فعّالة تُسهم في تمكين الأفراد من التكيف مع تلك الضغوط.

وفي حدود علم الباحث ومن خلال عمله في جهاز الشرطة الفلسطينية، والاحتكاك اليومي بالزملاء من الضباط والأفراد، وجد الباحث وجود بعض الضغوط الاجتماعية بمختلف أشكالها، سواء تلك الناتجة عن طبيعة العمل الأمني، أو عن التحديات الأسرية والمجتمعية التي يواجهها رجل الشرطة في بيئة مليئة بالمخاطر والتقلبات، وقد لمس الباحث أثر هذه الضغوط على سلوك الأفراد، ومشاعرهم، وقدرتهم على اتخاذ القرار والتعامل مع المواقف الحساسة، وقد عزز هذا الإحساس الشخصي الحاجة الملحة إلى البحث في هذه المشكلة، من منظور علمي وعملي يُسهم في تقديم حلول واقعية قابلة للتطبيق.

ومن جهة أخرى، تُعد مفاهيم مثل السلام الداخلي مكونات أساسية للصحة النفسية الإيجابية، وقد تم التطرق لها في دراسات متعددة (مثل دراسة محمد وآخرون، 2023؛ الشعراوي، 2021)، إلا أن معظم هذه الدراسات تناولت فئات طلابية أو مدنية، دون التطرق إلى الفئات النظامية كضباط الشرطة، الذين يعملون في بيئات تتسم بالضغوط المرتفعة والمخاطر المستمرة.

وقد أظهرت العديد من الدراسات السابقة - حسب علم الباحث - التي استطاع الباحث الوصول إليها بأنها لم تتناول العلاقة التفاعلية بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى فئة ضباط الشرطة تحديداً، ولم تستند إلى أطر تدخلية علاجية أو إرشادية واضحة لمعالجة هذه الإشكالية، ومن هنا تبرز الفجوة البحثية، حيث لم تُعالج الدراسات السابقة العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي في البيئة الأمنية الفلسطينية - حسب علم الباحث -، ولم تُطرح تصورات علاجية تستند إلى منهج معرفي مهني للتعامل مع هذه الضغوط.

لذا جاءت هذه الدراسة لسد هذه الفجوة من خلال وصف الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى عينة الدراسة، وتحليل العلاقة بين الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، وبناء تصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي، يُعزز قدرتهم على التكيف النفسي والتعامل الواعي والفعال مع الضغوط المحيطة بهم، وبناءً على ما تقدم، تتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: ما التصور المقترح من منظور نموذج التدخل المهني المعرفي للتعامل مع علاقة الضغوط الاجتماعية بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية؟ ويتفرع عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية الآتية:

- ما طبيعة الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

- ما أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

- ما طبيعة السلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟
- ما طبيعة العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

- ما الأسس النظرية لنموذج التدخل المهني المعرفي في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية؟
- كيف يمكن توظيف نموذج التدخل المهني المعرفي في بناء تصور مقترح للتعامل مع الضغوط الاجتماعية مما يعزز السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية؟

3.1 فرضيات الدراسة

سعت هذه الدراسة لاختبار الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغيرات التالية: (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر).

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغيرات الآتية: (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر).

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغيرات الآتية:

(النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر).

4.1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة بشكل رئيس للتعرف على الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل معها، ويتفرع عن هذا الهدف الأهداف الفرعية الآتية:

- التعرف إلى طبيعة الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.
- الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.
- التعرف إلى مستوى السلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.
- تحليل طبيعة العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.
- تحديد الأسس النظرية التي يقوم عليها نموذج التدخل المهني المعرفي في التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية.
- بناء تصور مقترح لتوظيف نموذج التدخل المهني المعرفي في التعامل مع الضغوط الاجتماعية بما يسهم في تعزيز السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية.

5.1 أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في ما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية

تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من كونها تتناول موضوعاً لم يتم التطرق إليه بعمق في البيئة الفلسطينية - حسب علم الباحث-، وهو العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، في ظل واقع أمني وسياسي واجتماعي معقد، إذ إن معظم الدراسات السابقة تناولت الضغوط النفسية أو المهنية بمعزل عن الجانب الذاتي المتعلق بالسلام الداخلي، دون النظر إلى التداخل بين العوامل الاجتماعية الداخلية والخارجية التي تؤثر على رجل الأمن الفلسطيني، وتأتي هذه الدراسة لتسد فجوة معرفية واضحة في هذا المجال من خلال الربط بين بعدين متكاملين: الضغط الاجتماعي كبيئة محيطة، والسلام الداخلي كحالة داخلية، مما يشكل إضافة نوعية للأدبيات المتعلقة بعلم النفس الأمني والاجتماعي في البيئة الفلسطينية.

كما تتميز الدراسة بأنها توظف مدخل التدخل المهني المعرفي في تقديم تصور للتعامل مع الضغوط الاجتماعية، وهو مدخل نادر الاستخدام في الدراسات الأمنية الفلسطينية، وبذلك، تفتح الدراسة المجال أمام الباحثين لتوسيع فهمهم لكيفية تطبيق المفاهيم المعرفية الحديثة في بيئات مهنية ذات خصوصية عالية كجهاز الشرطة.

ثانياً: الأهمية العملية (التطبيقية)

من الناحية التطبيقية، تأتي أهمية الدراسة من مساهمتها المباشرة في تحسين الواقع المهني والنفسي لضباط الشرطة الفلسطينية من خلال تقديم تصور عملي مبني على أسس معرفية مهنية، يساعدهم على مواجهة الضغوط الاجتماعية التي يواجهونها يومياً، والتي قد تنعكس على أدائهم الوظيفي واستقرارهم الشخصي.

كما يمكن أن تستفيد الأجهزة الأمنية الفلسطينية، وبخاصة إدارات الدعم النفسي والتأهيل والتطوير الوظيفي، من نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج تدريبية وتدخلات نفسية فعالة تراعي الخصوصية الثقافية والاجتماعية للبيئة الفلسطينية، مما يسهم في رفع كفاءة الضباط ويعزز من قدرتهم على التوازن النفسي والتكيف مع تحديات الواقع، وعليه، فإن هذه الدراسة لا تقتصر أهميتها على الإطار الأكاديمي، بل تمتد لتشكّل أداة مساندة لصنّاع القرار الأمني والاجتماعي في بناء بيئة شرطية أكثر استقراراً في ظل ظروف معقّدة تتطلب فهماً دقيقاً لتداخل البعد النفسي بالبعد الاجتماعي والمهني.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

- **الحدود المكانية:** تمثلت الحدود المكانية للدراسة في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية.
- **الحدود الزمانية:** تتحدد الدراسة زمانياً خلال العام 2025.
- **الحدود البشرية:** تمثلت الحدود البشرية للدراسة في ضباط جهاز الشرطة الفلسطينية في المحافظات الشمالية (محافظات الضفة الغربية) وتم استثناء المحافظات الجنوبية (قطاع غزة) نظراً للأحداث الأخيرة التي بدأت في تاريخ 7 أكتوبر 2023 واستمرت حتى مناقشة هذه الرسالة.
- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على معرفة الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل معها.

7.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الضغوط الاجتماعية: هو الضغط الذي ينبع من علاقات الشخص مع الآخرين ومن البيئة الاجتماعية بشكل عام، استناداً إلى نظرية تقييم العاطفة، ينشأ الضغط عندما يقوم شخص ما بتقييم الحالة على أنها ذات صلة شخصية ويدرك أنه لا يملك الموارد اللازمة للتغلب على الوضع المحدد أو التعامل معه. لا

يجب بالضرورة أن يحدث حدث يتجاوز القدرة على التأقلم لكي يواجه المرء ضغوطاً، حيث أن تهديداً مثل هذا الحدث يمكن أن يكون كافياً (World Health Organization, 2023).

ويعرف الباحث الضغوط الاجتماعية إجرائياً: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغوط الاجتماعية.

السلام الداخلي: يشير مفهوم السلام الداخلي أو كما يسمّى بالسلام الشخصي إلى تلك الحالة الذهنية حينما يدرك الفرد ذاته ويدرك معنى كلمة "اعرف ذاتك أو اعرف نفسك" فإنّ معرفة الإنسان لذاته تغنيه عن العالم الخارجي وتمدّه بالقوة الكافية لمواجهة جميع التحديات التي من الممكن أن تواجهه، فهي حالة اطمئنان وراحة وسكينة من الداخل (الحمادي، 2024).

و في تعريف آخر: حالة متعمدة من الهدوء النفسي، أو الروحي على الرغم من مواجهة الفرد للعديد من المشكلات، ويعرف أيضاً على أنه النظير المعاكس للتوتر، والقلق، ويكون الفرد في مرحلة السلام الداخلي إيجابياً جداً، ويفكر بكل ما هو إيجابي، ويتعدّد عن الأفكار السلبية التي تشغل باله (زخاري، 2007).

ويعرف الباحث السلام الداخلي إجرائياً: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينة على مقياس السلام الداخلي.

ضباط الشرطة الفلسطينية: كل ضابط أو ضابط صف أو فرد في أية قوة من قوى الأمن، وخريجو الكليات والمعاهد العسكرية الفلسطينية، وخريجو الكليات والمعاهد العسكرية الأخرى المعترف بها قانوناً، وخريجو المعاهد التقنية من حملة الشهادات الثانوية الذين يلتحقون بالدورات العسكرية المقررة، وتكون الرتب العسكرية للضباط في قوى الأمن هي (ملازم، ملازم أول، نقيب، رائد، مقدم، عقيد، عميد، لواء، فريق) (قانون الخدمة في قوى الأمن الفلسطينية رقم (8) لسنة 2005م)

التدخل المهني المعرفي: هي تلك المجهودات المهنية التي يقوم بها الأخصائي الاجتماعي لإحداث تغيرات اجتماعية مقصودة في السكان وبيئاتهم مستخدماً في ذلك معارفه النظرية ومهاراته المهنية من أجل تماسك المجتمع وإشباع رغبات أفرادهِ وتحسين أحوالهم في إطار قيم (أبو المعاطي، 2010). ويتبنى الباحث هذا التعريف في دراسته .

ويعرف الباحث التدخل المهني المعرفي إجرائياً: هو مجموعة من الجهود المهنية المنظمة التي يقوم بها الأخصائي الاجتماعي مع ضباط الشرطة الفلسطينيين بهدف مساعدتهم على إعادة تفسير المواقف الضاغطة اجتماعياً، والتعامل معها بمرونة من خلال استخدام أساليب معرفية (مثل إعادة البناء المعرفي، تعديل أنماط التفكير غير التوافقية، وتنمية الوعي الذاتي)، وذلك بغرض خفض مستويات الضغوط الاجتماعية لديهم وتعزيز السلام الداخلي، وسيتم قياسه من خلال درجة التغير في مؤشرات الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي بعد تطبيق البرنامج المقترح.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

2.2 الدراسات السابقة

3.2.2 التعقيب على الدراسات

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تمهيد

يقدم هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة، ففي الجزء الأول منه سيكون العرض عن متغيرات الدراسة الرئيسية، المتمثلة في: الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي، أما الجزء الثاني من هذا الفصل، فيتمثل في الدراسات السابقة التي لها صلة بالبحث الحالي؛ إذ وزعت بحسب متغيرات الدراسة، وتضمنت دراسات عربية وأخرى أجنبية.

1.1.2 الضغوط الاجتماعية

تشكل الضغوط الاجتماعية عاملاً حيوياً يؤثر على سلوك الأفراد في المجتمع، إذ تدفعهم إلى الالتزام بتوقعات الآخرين، سواء كانت تلك التوقعات تحت على مساعدة الآخرين أو حتى تفرض سلوكيات معينة، حيث يتأثر الفرد بمصدرين رئيسيين؛ أحدهما يعتمد على الاعتقاد بأن الآخرين يمتلكون معرفة دقيقة، والآخر ينبع من الرغبة في تجنب العقوبات الاجتماعية أو الحصول على القبول، ومع ذلك، فإن هذا التأثير لا يقتصر فقط على الرغبة في كسب السمعة الجيدة، بل يتجاوز ذلك إلى شعور داخلي ملح يدفع الفرد إلى التوافق مع المعايير الاجتماعية دون انتظار مكافآت خارجية أو الاعتبارات الشخصية، فالشعور بالواجب الاجتماعي يدفع الأفراد إلى اتباع العادات والتقاليد الاجتماعية، وبالتالي فإن الضغوط الاجتماعية تعمل كآلية تكيفية تساعد على تحقيق الاستقرار الاجتماعي من خلال تنظيم السلوكيات وتوجيهها بما يتوافق مع توقعات المجموعة، مما يعزز من قدرة الفرد على التفاعل مع بيئته بشكل متوازن (Theriault et al, 2021).

ويُعد الأثر النفسي والاجتماعي للضغوط الاجتماعية ملموساً، إذ قد تؤدي إلى اضطرابات في التفاعل الاجتماعي، وضعف القدرة على تحقيق الأهداف، والانزواء أو المبالغة في الانخراط الاجتماعي، كما أنها قد تسهم في تغيير المكانة الاجتماعية والتقدير الذاتي للفرد. وتزداد خطورة هذه الضغوط حين تكون مزمنة أو شديدة، إذ تترك آثاراً نفسية وفسولوجية واضحة، وتؤثر على التوازن النفسي للفرد وتفاعله السليم مع بيئته. لذا، فالضغوط الاجتماعية تمثل صورة مركبة من التحديات المرتبطة بنمو الفرد وتطوره، وقدرته على التكيف مع المتغيرات المحيطة به ضمن إطار الحياة الاجتماعية (دويكات، 2023).

ولا تقتصر آثار الضغوط الاجتماعية على المستوى الفردي فقط، بل تمتد إلى الجماعات والمجتمع ككل، حيث يمكن أن تؤدي إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية، وإضعاف التفاعل الإيجابي، وتشويه التوازن بين الأنساق المختلفة داخل المجتمع. ويمكن التحدي في أن هذه الضغوط ليست بالضرورة واضحة أو محسوسة دائماً، لكنها تؤثر بعمق في تكوين الذات، وقدرة الإنسان على الاستجابة السليمة لمتطلبات الحياة الاجتماعية المتغيرة (الجمال، 2024).

وتنشأ الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية بسبب الضغوطات الاجتماعية التي يمر بها الفرد، والتي تتمثل في كثير من الأحيان بالعجز الذي يسببه ضعف الإمكانيات وقلة الفرص في تحقيق الذات؛ الأمر الذي يسبب الخوف من الفشل واليأس وتنامي مستويات القلق والتشاؤم، مما يؤدي إلى ظهور الأمراض الاجتماعية والنفسية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بالضغوط الاجتماعية. ومن أكثر هذه الأمراض وأشدّها خطورة على الفرد والمجتمع طبيعة القيم والعادات والأعراف والتي تتميز بها ثقافة الانتماء الاجتماعي (الحسن، 2018).

1.1.1.2 مفهوم الضغوط الاجتماعية

أشار شاهين (2020) أن التوتر والضغوط هي نتيجة تصور الفرد لحجم المطالب والحاجات، وتصور قدرته على تلبيتها، فهو نتاج لعدم التوازن بين هذه المطالب والحاجات وبين مقدرة الفرد على تولي زمام الأمور، فقد يبالغ الفرد في رؤيته للأمور التي يجدها تثير توتره وأنه لا يمكن التعامل معها أو أن يتصور أن قدرته لا تؤهله للتعامل مع الموقف الضاغط، وهو بذلك يقيم نفسه، وبالتالي ينتج عنه عدم توازن بين حاجاته وقدراته، وبناء عليه يستجيب للموقف الضاغط وتبدو عليه علامات التوتر النفسية والجسدية، ويُعرف يونس (2020) الضغط على أنه أي تأثير يتعارض مع الأداء الوظيفي المعتاد للفرد وينتج عنه انفعالا داخليا أو توترا، والضغوط هي الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى التكيف معها أو إعادة التكيف، وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض أو الاضطراب وسوء التوافق، وهي مترتبات عمليات التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا، والضغوط الاجتماعية تعني عدم قدرة الفرد على التعامل مع الظروف التي تحيط به في البيئة الاجتماعية، والتي قد تؤدي إلى الضغوط الشديدة أو المستمرة لتصل إلى تغيرات نفسية وفسولوجية وتغيرات في التفاعلات الاجتماعية، حيث تؤثر الضغوط على علاقات الأفراد مع الآخرين وكذلك قدرتهم على تحقيق أهدافهم.

ويعرف الشربيني (2020) الضغوط بأنها عدم تكافؤ إمكانات الفرد والظروف التي يواجهها والمطالب الموضوعة على عاتقه، وتحدث هذه المشكلة عندما تكون قدراته غير كافية لمواجهة المتطلبات الجسمية أو الاجتماعي، فهي أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة تشمل الأحداث الخارجية كظروف العمل، أو أحداث داخلية كالإصابة بالمرض أو الأرق، وهي عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكيته أو جزء منه، وبدرجة تخلق إحساساً بالتوتر أو

تحدث تشويشاً في تكامل الفرد وعلى شخصيته مما يؤدي إلى حدوث عدم اتزان للفرد، بالإضافة إلى العوامل الضاغطة التي مصدرها الفرد ذاته، وكلا الأمرين سواء أكانت الضغوط التي يتعرض لها الفرد من داخله أو من الخارج؛ فإن استمرارها يرهق الفرد، ويؤثر بالسلب على جميع أجهزته، كما أن لكل فرد درجة من التحمل للضغوط، بعدها ينهار الفرد ويكون عرضة لإصابة الفرد بالعديد من الأمراض والاضطرابات بل والانحرافات السلوكية.

وأشار عبد الونيس (2021) إلى الضغوط الاجتماعية على أنها مجموعة من العوامل والظروف الخارجية التي يتعرض لها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الراحة والتوتر، وقد تكون هذه العوامل حقيقية أو متخيلة، وتقرض عليه مطالب نفسية أو اجتماعية تتطلب منه نوعاً من التكيف أو إعادة التكيف المستمر، وتكمن خطورة هذه الضغوط في كونها قد تؤثر سلباً على توازن الفرد النفسي وسلوكه، فتحدث خللاً في تكامل شخصيته، وتدفعه إلى أنماط جديدة من السلوك تختلف عما اعتاد عليه. كما أن استمرار التعرض لهذه الضغوط لفترة طويلة دون وجود آليات فعالة للتكيف قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وجسمية مثل القلق، والمرض، وضعف القدرة على التوافق الاجتماعي.

وهي كذلك " الضغوط التي تتبع من علاقات الشخص مع الآخرين ومن البيئة الاجتماعية بشكل عام، وينشأ الضغط عندما يقوم شخص ما بتقييم الحالة على أنها ذات صلة شخصية، ويُدرك أنه لا يملك الموارد اللازمة للتغلب على الوضع المحدد أو التعامل معه (قاسم، 2024).

ويعرّف دويكات (2023) الضغوط الاجتماعية على أنها: حالة من الشعور بالقلق أو عدم الراحة التي تنشأ لدى الأفراد نتيجة تفاعلهم مع المواقف الاجتماعية المختلفة، والتي تتسم غالباً بالتعقيد والتنوع، مثل العلاقات الأسرية، ومتطلبات العمل، والأنشطة التعليمية، والضغوط الاقتصادية، وتتبع هذه الضغوط من توقعات المجتمع، أو من التغيرات المستمرة في نمط الحياة، أو من الأزمات المفاجئة التي تتطلب قدرة على التكيف والتوافق .

و الضغوط الاجتماعية هي جملة من المثيرات أو التغيرات المتكررة التي تنشأ في البيئة المحيطة بالفرد، سواء كانت داخلية أو خارجية، وتصل في شدتها واستمراريتها إلى حد يفوق قدرة الفرد على التكيف معها بشكل طبيعي، مما يؤدي إلى خلل في سلوكه وتوافقه النفسي والاجتماعي، وتعد هذه الضغوط نوعاً من التأثيرات الاجتماعية التي يمارسها الآخرون بشكل مباشر أو غير مباشر، وقد تسهم في تشكيل المعتقدات وتحديد القيم والاتجاهات الفردية (الجمال، 2024).

واعتماداً على ما سبق يشير الباحث إلى أن الضغوط الاجتماعية هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف، وهذه الضغوط هي صفة لموضوع يوجد في البيئة المحيطة في الفرد وتعيق الفرد عن تحقيق هدف يسعى جاهداً لتحقيقه وتكون فوق قدرته على الاحتمال؛ فهي إذاً مواقف في الحياة الاجتماعية تنتج تغيرات في سلوك الفرد اعتماداً على ما يواجهه من صعوبات وضغوطات.

2.1.1.2 الأسباب والعوامل المؤدية إلى الضغوط الاجتماعية

1.2.1.1.2 الأسباب المؤدية إلى الضغوط الاجتماعية

تعد الضغوط الاجتماعية استجابات لتغيرات بيئية، سواء أكانت ذات منشأ داخلي نتيجة انفعالات أو تراكمات نفسية يعجز الفرد عن التعبير عنها، أو كانت ضغوطاً خارجية متمثلة في متطلبات الحياة اليومية، إذ إن أحداث الحياة اليومية تتطوي على ضغوط يدركها الفرد عندما يضطر إلى مواكبة مستمرة للمواقف التي يمر بها، أو حتى عند مواجهته لمشكلات لا يجد لها حلاً مناسباً، وتتطلب هذه الضغوط درجة أعلى من آليات المواجهة لتحقيق التوافق النفسي، غير أن الفرد قد يخفق أحياناً في تحقيق هذا التوازن الصعب (Ghasemi et al, 2024).

فالضغوط الاجتماعية ناتجة عن تفاعل الفرد مع مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية التي تؤثر في حالته النفسية وسلوكياته، فعلى المستوى الداخلي، قد تتبع الضغوط من المشاعر الذاتية، مثل القلق، والخوف من الفشل، والحساسية الزائدة، وانخفاض الدافعية، وهي عوامل تُعد جزءاً من البناء النفسي للفرد، وتشكل ما يُعرف بالضغوط الداخلية التي تنشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة للآزمات أو التوترات الانفعالية (أبو أسعد، 2009).

أما على المستوى الخارجي، فتُعتبر الضغوط الأسرية من أبرز مصادر الضغط الاجتماعي، حيث تؤثر النزاعات الزوجية، ومرض أحد أفراد الأسرة، أو فقدان أحد الوالدين، أو الطلاق، في الحالة النفسية للفرد، كما أن ضعف الدخل، وكثرة المسؤوليات، وتدخل الآخرين في شؤون الأسرة، كلها عوامل تُسهم في تقاوم الضغوط الاجتماعية (همام، 2000).

ومع امتداد آثار الضغوط الداخلية والأسرية إلى مختلف نواحي حياة الفرد، يظهر البعد المهني كمصدر رئيس آخر للضغوط الاجتماعية، فلا يقتصر تأثيرها على النفس والعائلة فحسب، بل يتغلغل أيضاً في بيئة العمل التي يقضي فيها الفرد الجزء الأكبر من يومه، بحيث تتضمن الضغوط المهنية ما يتعلق ببيئة العمل مثل العلاقات مع الزملاء والرؤساء، كثرة المهام، عدم وضوح الأدوار، نقص التقدير الوظيفي، كما أن التغيرات المفاجئة في الرواتب أو الواجبات، وأعباء العمل المتزايدة، قد تُسبب ضغطاً نفسياً مستمراً لدى الأفراد، خاصة في المؤسسات الأمنية التي تتسم ببيئات شديدة الانضباط (عبد الهادي، 2007).

من ناحية أخرى، تُسهم الضغوط البيئية أيضاً في التأثير على الأفراد، مثل العيش في أماكن مكتظة، ضعف الإضاءة، الضوضاء، التلوث، أو الكوارث الطبيعية، فهذه الظروف تشكل بيئة غير صحية تُرهق الإنسان نفسياً وجسدياً، وتزيد من شعوره بعدم الأمان أو الاستقرار (عبد المنعم، 2006).

وتبرز الضغوط الاقتصادية كعامل مهم في توليد الضغوط الاجتماعية، حيث يؤثر الفقر، والبطالة، وانخفاض الدخل، وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية، في نفسية الفرد، وتُشعره بالعجز والإحباط، مما ينعكس سلباً على سلوكه وتفاعله الاجتماعي، ويُضعف من دافعيته لمواجهة التحديات (شقيير، 2000).

كما أن الضغوط الانفعالية، مثل الشعور الدائم بالحزن أو الغضب أو الكآبة أو التوتر، تُعد من أهم أسباب الضغط، إذ ترتبط مباشرة بالاضطرابات النفسية التي تساهم في إضعاف قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع المجتمع، كما أن التغيرات الهرمونية والفسولوجية المرتبطة بالمشاعر تُقاوم من حدة التوتر، ووفقاً لنظرية جيرالد بيلز، فإن أحد الأسباب الجوهرية للضغوط يتمثل في الطريقة التي يفسر بها الفرد الحدث الضاغط، فكلما فُسر الحدث على أنه تهديد شخصي أو نتيجة لفشل ذاتي، زاد شعور الفرد بالذنب والاكنتاب، مما يُضخم من حدة الضغط الواقع عليه، وبالتالي تؤثر الشخصية الفردية أيضاً في توليد الضغط أو التفاعل معه، فهناك نمط من الشخصيات يُعرف بالنمط (أ) يتسم بالطموح المفرط، والرغبة في الإنجاز المتعدد، مما يضع الفرد في حالة دائمة من التوتر، في حين أن أصحاب النمط (ب) يتمتعون بالهدوء والرضا، مما يجعلهم أقل عرضة للضغوط (البحراوي، 2003).

ويشير صادق (2011) إلى أن أسباب الضغوط متعددة ومتنوعة ويمكن تقسيمها إلى فئتين عامتين

خارجية وداخلية:

1. أسباب خارجية وتشمل:

- البيئة المادية: مثل الضجيج والأضواء الساطعة والحرارة والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: مثل الخشونة والتسلط أو العدوانية من جانب الآخرين.
- البيئة التنظيمية: وهي القواعد والأنظمة، الحكومية وأمراض المكاتب.
- أحداث الحياة الرئيسية: مثل الموت، فقد وظيفة أو الترقية، ميلاد الطفل الجديد.

2. أسباب داخلية وهي:

- خيارات نمط الحياة: ونوم غير كاف، وجدول أعمال مثقل.
- الحديث الذاتي السلبي: التفكير المتشائم والنقد الذاتي، والتحليل المفرط، جلد الذات وغيره.
- التوقعات غير الواقعية: أخذ الأمور بطريقة شخصية، والتفكير في الحصول على كل شيء أو لا شيء، والمبالغة والتصلب في الرأي.

ومن هنا يرى الباحث أن الضغوط الاجتماعية تنبثق من تداخل معقد بين عوامل داخلية مثل الخوف من الفشل والتوقعات غير الواقعية، وعوامل خارجية تشمل البيئة الأسرية والمهنية والاقتصادية والبيئية، وإن إدراك الفرد لتلك الضغوط وتفسيره لها يؤديان دوراً محورياً في مدى تأثيره وقدرته على التأقلم، وأن التعامل الفعّال مع الضغوط يجب أن يكون من خلال تقوية الموارد الذاتية للفرد عبر تنمية المهارات الانفعالية والتفكير الإيجابي، وفي الوقت نفسه تحسين بيئته المحيطة من خلال دعم اجتماعي مستدام.

2.2.1.1.2 العوامل المؤدية إلى الضغوط الاجتماعية

يشير يونس (2020) إلى أن الضغوط الاجتماعية تمر بعدة مراحل متداخلة تبدأ بوجود عوامل وظروف خارجية أو داخلية تسهم في نشوء الضغوط، مثل بيئة العمل، العلاقات الاجتماعية، أو الأوضاع الاقتصادية، حيث تشكل هذه الظروف المصدر الأولي للضغط، وتلي هذه المرحلة استجابة الفرد لهذه الظروف، والتي قد تختلف من شخص لآخر، وتشمل استجابات جسدية مثل التوتر العضلي، وعاطفية كالشعور بالقلق أو الإحباط، وإدراكية تتعلق بطريقة تفسير الحدث الضاغط، وسلوكية كالاتجاه إلى الانسحاب أو المواجهة. أما المرحلة الثالثة فتتمثل في مدى أهمية هذه الظروف في حياة الفرد، وما إذا كانت تُثير لديه مشاعر إيجابية كالرضا والسعادة، أو سلبية كالحزن والقلق، مما يؤثر بشكل مباشر على سلوكه العام، وتوازنه النفسي، وقدرته على التكيف في الحياة اليومية (يونس، 2020).

أما العوامل المؤدية للضغوط الاجتماعية فيمكن تلخيصها بما يأتي (الحسن، 2018):

- البيئة الاجتماعية: يؤدي الوسط الاجتماعي دوراً مهماً في صياغة سلوك الفرد وشخصيته، وإنتاج البيئة الغنية ليس كنتاج البيئة الفقيرة، وبالتالي أثرها مختلف على الفرد.
 - أسباب حضارية وثقافية: تؤثر الاتجاهات الثقافية والحضارية للمجتمع في إنتاج السلوك المضطرب، وقد بينت كثير من الأبحاث أن الضغوط أكثر انتشاراً في المجتمعات المتحضرة عنه في المجتمعات البدائية أو الأقل تحضراً.
 - التنشئة الاجتماعية: هي عملية تعلم وتعليم، يتم من خلالها صياغة سلوك الفرد وشخصيته للانتقال به من كائن بيولوجي إلى كائن اجتماعي، مما يعني أن أي عائق في طريق التنشئة الاجتماعية والاندماج تؤدي إلى ضغوط وتوترات عند الفرد.
 - سوء التوافق الاجتماعي: أن المجتمع المضطرب يكون مصدراً للإحباط والصراع، حينما ينشأ الفرد في هذا الوسط يشعر بانعدام الأمان لأنه يحول دون إشباع حاجاته، وسلوكه وشخصيته ستكونان ناتجاً لذلك.
 - سوء التوافق الاقتصادي: حيث يعتبر البطالة والفقر من مظاهر هذه الأحوال، إضافة إلى الاحتكار والغلاء وعجز الأفراد عن الحصول عليه، وتكون هذه الأسباب واضحة كمسبب رئيسي للضغوط الاجتماعية والنفسية عند الجماعات والأفراد.
- يرى الباحث أن العوامل المؤدية إلى الضغوط الاجتماعية تتداخل فيما بينها بصورة معقدة، إذ لا يمكن فصل تأثير البيئة الاجتماعية والحضارية عن دور التنشئة والتوافق الاقتصادي والشخصي، فظروف العمل والعلاقات الاجتماعية والثقافية تشكل الأساس الذي تنبثق منه الضغوط، فيما تعمل الاستجابة الفردية والجسدية والعاطفية والإدراكية والسلوكية على تكثيفها أو التخفيف منها حسب قدرة الشخص على التكيف.

3.1.1.2 أنواع الضغوط الاجتماعية

تعددت أنواع المشكلات الاجتماعية وخاصة تلك المتعلقة بالصحة النفسية، فالمشكلات الاجتماعية تشمل المشكلات الموجودة أصلاً كالفقر وتمييز الفئات المهمشة، والمشكلات المترتبة على حالات الطوارئ كالانفصال الأسري، وانعدام الأمان، وفقدان أسباب الرزق، واختلال شبكات النسيج الاجتماعي، وانخفاض درجة الثقة، والمشكلات المترتبة على الاستجابة الإنسانية كالاكتظاظ، وفقدان الخصوصية، وتقويض الدعم المجتمعي. أما المشكلات النفسية، فتشمل المشكلات كلاً من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب أو الفصام أو إدمان الكحول، والمشكلات المترتبة على حالات الطوارئ كالحزن والأسى والضغوط، وردود الفعل الحادة الناجمة عن الإجهاد، وتعاطي الكحول ومواد الإدمان، والاكتئاب والقلق، والمشكلات المترتبة على الاستجابة الإنسانية كالقلق الناتج عن انعدام المعلومات بشأن توزيع الغذاء أو كيفية الحصول على الخدمات الأساسية.

ويصنف الحسن (2018) الضغوط الاجتماعية إلى صنفين أساسيين هما:

- الضغوط الداخلية: يستشعر الإنسان بالضغط نتيجة الاحتقان النفسي الذي يحصل بسبب تعرض الفرد للنقد من الآخرين بما يعتبره الفرد نوعاً من الإهانة أو الكلام الجارح، أو الإحساس بالفشل والعجز في تحقيق آماله وأهدافه التي تشكل جزءاً أساسياً من شعوره بقدرته على تحقيق ذاته، لعدم وجود الفرص على التخطيط للمستقبل وانعدام ضمانات مثل هذا المستقبل في المجتمعات التي تعيش ظروفاً استثنائية كالمجتمع الفلسطيني، أو أي من المواقف الحرجة التي يمكن أن يتعرضوا لها في مواقف اجتماعية هم بأمس الحاجة فيها للشعور بالقدرة على الاندماج مع الآخرين بالحصول على تقبلهم له، فضلاً عن تقبل الأفراد للآخرين في مثل هذه المواقف بما يترك أثراً سلبياً في نفس الفرد ويؤثر على طبيعة الأداء الاجتماعي للأدوار الاجتماعية التي يمكن أن تناط إليه.

- الضغوط الخارجية: إن الحياة الحافلة التي يعيشها الشعب الفلسطيني والآمال والأحلام العريضة التي يتميزون بها والتي تفوق في الكثير من الأحيان إمكانياتهم فضلاً عن أنها تتجاوز الكثير من الفرص المتاحة لهم جميعها، تفرز العديد من الضغوط الاجتماعية.
- كما أشار الجواد (2020) إلى تعدد أنواع وأشكال الضغوط الاجتماعية، والتي تتمثل فيما يأتي:
- الضغط النفسي المتوقع: هو استجابة لضغط نفسي متوقع الحدوث، فيستعد الذهن والجسم مقدماً للتغيير، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوأ.
- الضغط النفسي الحالي: ينشأ هذا الضغط النفسي ويتراكم خلال موقف الضغط، إذ يستثار الجسد إثارة شديدة، كالليقطة الشديدة أثناء مناقشة أو مناظرة.
- الضغط النفسي المتبقي: هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من الليقطة لبعض الوقت، وذلك من فرط الإثارة سواء أكانت سارة أو غير سارة، والتي لها ذات النتائج على الفرد.
- ويضيف الهوساوي (2012) أن الضغوط لا تكون دائماً سلبية، بل تكون في بعض الأحيان دافعاً للإنجاز والأداء، وعلى هذا الأساس يمكن أن تصنف الضغوط في نوعين، وهما: ضغوط سلبية وضغوط إيجابية. فالضغوط السلبية تؤثر سلباً في أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعيقه عن الإنجاز والإبداع، كما تؤدي إلى سوء التوافق والاكتئاب والقلق والإحساس بالإحباط والعدوان على الآخرين، أما الضغوط الإيجابية فتزود الفرد بالطاقة التي يحتاج إليها حتى يكون أكثر إبداعاً وإنجازاً في أدائه، وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات التي تواجهه.

4.1.1.2 أساليب وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط الاجتماعية

قد أشار شاهين (2020) إلى أن هناك بعض النقاط التي لا بد من أخذها بالاعتبار لاختيار الإستراتيجية

المناسبة لخفض الضغط والتوتر، والتي تتمثل فيما يأتي:

1. لا توجد طريقة مثالية واحدة للتعامل مع الضغوط النفسية والتوتر، وتعدد طرائق التعامل مع التوتر

قد تكون أكثر فعالية وجدوى.

2. الطريقة التي تناسب فرداً ما قد لا تناسب أفراداً آخرين.

3. قد يكون التوتر أحياناً إيجابياً فيزود الفرد بالحماس والدافعية للإنجاز، وقد يكون سلبياً فيؤدي إلى

السأم والكآبة. تجعل الضغوط النفسية والتوتر الأفراد عرضة للأمراض، لذا لا بد من استشارة

الطبيب المختص أو الأخصائي فيما إذا كان الفرد يشكو من أمراض القلب أو قلق أو كآبة.

وتتنوع أساليب وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط وتختلف باختلاف الأفراد أنفسهم، وهذه الأساليب

ما هي إلا تحصين ضد التوتر والضغط التي يتعرض لها الإنسان، فهي حماية سيكولوجية له تعمل

بطريقة مشابهة للتطعيم ضد الأمراض، وتزود الفرد بمجموعة من المهارات التكيفية مع حالات التوتر

المستقبلية، ومنها ما يأتي (صادق، 2011):

- التصدي للمشكلة: يهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بين الفرد وبين التكيف

والإتزان، أو تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين تحقيق الأهداف الآنية، ويكون واضحاً في

حالات الأزمات أو الكوارث؛ فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، يلجأ إلى

هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات، هي: التعامل النشط، وكف

الأنشطة المتنافسة، والكبح.

- طلب الإسناد الانفعالي والاجتماعي: وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين مساعدة

اجتماعية أو نفسية، أو طبية، أو مادية تبعا لتقديرات المعنيين أنفسهم؛ إذ يلجأ البعض إلى الأهل

أو الأقارب أو الأصدقاء للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين، ولكي يحافظ الفرد على المخزون العاطفي والاجتماعي لديه، فإن عليه أن ينمي علاقات وصدقات مساندة له، ووضع أهداف واقعية ذات معنى بالنسبة له، وتوقع بعض الإحباطات، وتوقع الحزن أحياناً، ويكون صديقاً لطيفاً مع نفسه.

- ضبط النفس: يلجأ إليه من يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابغة من الفعل. بمعنى آخر؛ فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تبقى مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية، إن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

- التأمل والخيال: يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فبعض الناس تنتابهم أحلام يقظة كثيرة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية، ويتمثل هذا الأسلوب في رغبة الفرد في الحفاظ على مستوى التخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه، أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف.

- الهروب والتجنب: عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوافرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيب له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير.

- التمارين الرياضية: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كالمشي في الهواء الطلق، والهرولة، والسباحة، وتمارين التنفس العميق، فهي تخفف من نوبات الضغط وحدتها، ولها فعالية كبيرة في صرف الانتباه عن الأحداث المرهقة والمزعجة للفرد.

في ضوء ما تقدم من إستراتيجيات وأساليب متنوعة للتعامل مع الضغوط الاجتماعية، يرى الباحث أن تعدد هذه الأساليب يعكس الطبيعة المعقدة والمتفاوتة لتجارب الأفراد مع الضغوط، ويؤكد أن فعالية أي إستراتيجية ترتبط بدرجة انسجامها مع الخصائص النفسية والاجتماعية للفرد، وعليه فإن تبني أسلوب واحد في جميع المواقف ليس كافياً ولا مجدياً، بل إن التكامل بين الأساليب وتوظيفها بشكل مرن ومتنوع حسب طبيعة الضغط والبيئة المحيطة يُعدّ الخيار الأكثر واقعية وفعالية.

5.1.1.2 آثار الضغوط الاجتماعية

أشار العبيسات (2015) إلى أن هناك مجموعة من الآثار التي تحدث للفرد عند تعرضه للضغوط بصرف النظر عن مصدرها، وهي على النحو الآتي:

1. الآثار الفسيولوجية التي تنتج عند زيادة الضغوط منها:

- زيادة إفراز الأدرينالين بالدم مما يؤدي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى أمراض القلب، واضطراب الدورة الدموية.

- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم، وإذا استمر لمدة طويلة يؤدي إلى نقص الوزن، والإجهاد والانهيار الجسمي.

- زيادة إفراز الكوليسترول من الكبد ويؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب (تصلب الشرايين)، تحدث تغيرات في أجهزة الجسم مثل اضطرابات معوية، تفاعلات جلدية، وإقلال مناعة الجسم. وتظهر هذه الآثار على شكل الأعراض الجسمية.

2. الآثار المعرفية: وتتمثل في عدم القدرة على التركيز، والذي ينتج عنه اتخاذ قرارات متسريعة وخاطئة تؤدي إلى الوقوع في الأخطاء وعدم القدرة على الاستيعاب، وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط، نتيجة تداخل الأفكار مع بعضها البعض.

3. الآثار العاطفية: وتظهر على شكل تغيرات في صفات الشخصية، وسهولة الإثارة والتوترات، وزيادة الإحساس بالمرض، وظهور الاكتئاب وعدم تقدير الذات.

4. الآثار السلوكية: وتتمثل في النسيان والإهمال وزيادة مشاكل التخاطب، والتلعثم وانخفاض مستوى الطاقة والقلق في النوم وإلقاء اللوم على الآخرين وعدم تحمل المسؤولية والانحراف.

بناء على ما سبق يشير الباحث إلى أن تعدد الآثار الفسيولوجية والمعرفية والعاطفية والسلوكية للضغوط الاجتماعية يبرهن على شمولية تأثيرها وعمقها في حياة الفرد، مما يستوجب تبني نهج متكامل في التعامل معها، فالوقاية المبكرة عبر برامج تعزيز الوعي الذاتي وكفاءة التعامل مع الضغوط تساهم في التقليل من الآثار الفسيولوجية الضارة، في حين أن التدخلات النفسية الإرشادية والتعليمية تدعم الصعيد المعرفي والعاطفي، من خلال خلق بيئات مجتمعية داعمة تُسهم في ضبط السلوك وتوجيهه نحو الإيجابية، وبالتالي تحويل الضغوط من عوامل مدمرة إلى محفزات للنمو والتطور الشخصي.

6.1.1.2 نظريات الضغوط الاجتماعية

أولاً: نظرية سليجمان

نظرية سليجمان (Seligman) المُفسّرة للضغوط الاجتماعية، تُعد من النظريات النفسية الهامة التي فسّرت الضغوط النفسية والاجتماعية من خلال منظور التعلم، وتحديدًا "العجز المتعلم (Learned Helplessness)" وتُشير هذه النظرية إلى أن الفرد عندما يتعرض مراراً لمواقف سلبية أو ضغوطاً مستمرة لا يستطيع التحكم بها أو التخلص منها، يبدأ بتكوين قناعة داخلية بأنه غير قادر على تغيير الواقع أو التغلب على هذه المواقف، فيستسلم لها ويتوقف عن المحاولة، حتى في الحالات التي قد تكون

لديه فيها القدرة على الفعل أو التغيير، وتشير النظرية أن الإنسان يمرّ بثلاث مراحل أساسية عندما يتعرض للضغوط المستمرة (أبو الحسن، 2015):

المرحلة الأولى: التعرض لموقف ضاغط يشعر فيه الفرد بالعجز وعدم القدرة على المواجهة.

المرحلة الثانية: تتكرر هذه المواقف ويبدأ الفرد في ترسيخ شعور داخلي بالعجز.

المرحلة الثالثة: يتحول هذا الشعور إلى سلوك دائم من الاستسلام وعدم المحاولة.

وعليه تعد نظرية سيلجمان تفسيراً عميقاً للكيفية التي تؤدي بها الضغوط المستمرة إلى تراجع قدرة

الإنسان على المواجهة، من خلال ترسيخ شعور داخلي بالعجز.

وفي ضوء ما سبق، يمكن القول إن نظرية سيلجمان حول "العجز المتعلم" تُفسّر كيف تؤدي الضغوط

الاجتماعية المستمرة، التي يتعرض لها ضباط الشرطة الفلسطينية، إلى ترسيخ مشاعر سلبية داخلية من

العجز والاستسلام، مما قد يُضعف من قدرتهم على التكيف الفعّال، ويحدّ من مستويات السلام الداخلي

لديهم، خاصة في ظل بيئة عمل تتسم بالضغوط والمخاطر اليومية.

ثانياً: نظرية الجهد (هانز سيللي):

تُعرف نظرية الجهد لهانز سيللي بأنها من أبرز النظريات التي فسّرت الضغوط الاجتماعية والنفسية

من خلال إطار فسيولوجي ونفسي واضح، حيث قام سيللي بتقديم هذه النظرية ضمن ما يُعرف بنموذج

متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome - GAS)، والتي تقوم على أن الكائن

الحي، بما في ذلك الإنسان، يمرّ بثلاث مراحل رئيسية عند تعرضه لمصدر ضغط خارجي، وهذه

المراحل تشكّل استجابته التكيفية لهذا الضغط، والنظرية تركز على مراحل ثلاث هي (هيبه، 2023):

- مرحلة التنبيه أو الإنذار (Alarm Reaction Stage): في هذه المرحلة، يتعرض الفرد لمثير

ضاغط يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الذاتي، ما ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل زيادة معدل

ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وهذه المرحلة تمثل ردة فعل الجسم الأولية والمباشرة للضغط.

- مرحلة المقاومة (Resistance Stage): إذا استمر الضغط، يدخل الجسم في مرحلة المقاومة، حيث يحاول التكيف مع الموقف الضاغط ومواجهته، وهنا يستمر الجسم في مقاومة التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويحاول العودة إلى حالة التوازن، رغم استمرار تأثير الضغط.
- مرحلة الإنهاك (Exhaustion Stage): في حال طالت فترة التعرض للضغط، ولم يعد الجسم قادراً على التكيف أو المقاومة، يدخل في مرحلة الإنهاك، وهنا تنهار قدرات الجسم النفسية والفسيولوجية، ويصبح الفرد معرضاً للإصابة بأمراض جسدية ونفسية نتيجة الاستنزاف المستمر للطاقة، مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات النوم.

ويرى سيللي أن الضغط ليس بالضرورة سلبياً، بل يمكن أن يكون إيجابياً ومحفزاً إذا كان في مستويات معقولة. ولكن، عندما يتجاوز الضغط حدود التحمل، فإنه يتحول إلى عامل مرضي. والضغط الاجتماعية، كالفقر، البطالة، العلاقات المتوترة، والضغوط الدراسية أو الأسرية، تُعدّ من أهم المثيرات التي قد تدخل الإنسان في هذه الدورة الثلاثية من التفاعل مع الضغط. ومن خلال هذه النظرية، يمكن تفسير كيف أن بعض الأفراد ينهارون نفسياً وجسدياً أمام مواقف قد يراها آخرون عادية، لأن كل فرد يملك قدرة مختلفة على التكيف تبعاً لخبراته، شخصيته، وقوة جهازه العصبي.

ومن هنا يرى الباحث، بأن نظرية هانز سيللي تُسهم من خلال نموذج "متلازمة التكيف العام" في تفسير التفاعل الفسيولوجي والنفسي لضباط الشرطة مع المثيرات الضاغطة، حيث توضح المراحل التي يمر بها الجسم والعقل أثناء الضغط، ابتداءً من التنبيه، مروراً بالمقاومة، وصولاً إلى الإنهاك، وهو ما ينعكس مباشرة على الأداء المهني والصحة النفسية.

وبالتالي فإن الجمع بين هاتين النظريتين يُشكل إطاراً علمياً متكاملًا لفهم آليات الضغوط الاجتماعية وتأثيرها على السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة، ويُبرز أهمية التدخل المهني المعرفي كمدخل عملي لتفكيك هذه الضغوط، وتعزيز القدرات النفسية والذهنية للتكيف معها والتعامل معها بفعالية.

2.1.2 السلام الداخلي

1.2.1.2 مفهوم السلام الداخلي

السلام الداخلي هو حالة من التحرر من المعاناة رغم مواجهة صعوبات الحياة، وهو لا يتوقف على الظروف الخارجية بل ينبع من داخل الإنسان، ويتمثل السلام الداخلي في القدرة على تحقيق التوازن النفسي من خلال التأمل واليقظة العقلية، مما يساعد الأفراد على التحكم في حالتهم المزاجية والوصول إلى شعور دائم من الطمأنينة. كما يشمل مفهوم السلام الداخلي التحرر من المشاعر السلبية مثل الكراهية والحقد، وتعزيز التصالح مع الذات والآخرين، مما يؤدي إلى الشعور بالرضا عن الحياة. وتبرز أهمية السلام الداخلي في كونه يساهم في تقليل العنف وتعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، مما يساعد على بناء مجتمعات أكثر استقراراً وتفاهماً (متولي، 2020).

فالسلام الداخلي هو حالة نفسية متكاملة تعكس توازن الفرد وراحته النفسية رغم التحديات والظروف الحياتية المختلفة، فهو تركيب نفسي يشمل مكونات معرفية وسلوكية تعبر عن أسلوب الفرد الشخصي في الحياة، وتتجلى في مشاعر الطمأنينة والهدوء والسلام مع الذات والآخرين، مما يحقق له ارتياحاً نفسياً مستمراً بصرف النظر عن طبيعة الأحداث التي يواجهها، فهو مرادف للأمن النفسي والطمأنينة الانفعالية، حيث يعكس شعوراً داخلياً بالثقة في الذات والآخرين، وشعوراً بالاستقرار النفسي والأمان العاطفي الناتج عن قبول الفرد من قبل أسرته ومجتمعه، إضافة إلى تكوينه علاقات إيجابية وناجحة مع الآخرين، وانتمائه لأسرته ووطنه، ونظراته المتفائلة للحياة والمستقبل (عيد، 2023).

ويشير مفهوم السلام الداخلي أو كما يسمّى بالسلام الشخصي إلى تلك الحالة الذهنية حينما يدرك الفرد ذاته ويدرك معنى كلمة "اعرف ذاتك أو اعرف نفسك" فإنّ معرفة الإنسان لذاته تغنيه عن العالم الخارجي وتمدّه بالقوة الكافية لمواجهة جميع التحديات التي من الممكن أن تواجهه، فهي حالة اطمئنان وراحة وسكينة من الداخل (الحمادي، 2024).

2.2.1.2 أهمية السلام الداخلي

- يعتبر هذا النوع من السلام مهماً جداً في الحياة، وفي ما يلي جوانب أهميته (زين العابدين، 2019):
- **التركيز على الأهداف:** يساعد الوصول إلى مرحلة السلام هذه الأفراد على رؤية أهدافهم، وطرقهم الصحيحة بوضوح، حيث يساعد وضوح الأهداف على اتخاذ خطوات صحيحة نحو تحقيق هذه الأهداف، والوصول إليها.
 - **تجنب العادات السيئة:** يساعد السلام الداخلي على التخلص من العادات السيئة التي تنتج عن الضغوط النفسية، حيث يساعد الفرد على التعامل مع المشكلات بأسلوب فعال، والتخلص من الضغوط النفسية دون اللجوء إلى ممارسة عادات سيئة.
 - **الوصول إلى طريق السعادة:** يساعد الوصول إلى هذه المرحلة من السلام على ارتفاع هرمون السعادة عند الأفراد، ويكون ذلك عن طريق استمتاعهم بالواقع، والحاضر، وعدم تفكيرهم بما يؤدي أنفسهم.
 - **التقليل من التوتر:** يساعد السلام الداخلي على عدم التأثر بالظروف الخارجية التي تزيد من التوتر عند الأفراد، وبالتالي تتحسن الصحة الجسدية، والعقلية عند الفرد .

3.2.1.2 أدوات السلام الداخلي

- السلام الداخلي حالة من الطمأنينة والهدوء العقلي العميق، تتحقق بالتحرك من التعلق بالمحفزات الخارجية أو الداخلية، سواء أكانت ممتعة أو مؤلمة، وهذه الحالة لا تعتمد على الظروف بل على التحول الداخلي للفرد، ويمكن التطرق إلى أدوات السلام الداخلي على النحو الآتي (Liu et al, 2015):
- تُعد الممارسة الذهنية (mindfulness) أداة محورية في تحقيق هذا السلام، إذ تُعرّف بأنها "الانتباه المتعمد للحظة الحالية دون إصدار أحكام"، وهي تتيح للإنسان مراقبة تجاربه النفسية والعاطفية والفكرية دون الانغماس فيها. هذا النمط من الإدراك الواعي يُمكن الإنسان من إعادة تأطير أفكاره

- ومشاعره، بما يُعرف بمفهوم “إعادة الإدراك”(reperceiving) ”، حيث يُنظر إلى الأفكار كأحداث عابرة وليست حقائق مطلقة، مما يمنح الشخص وضوحاً وحيادية داخلية تؤدي إلى التوازن والسلام.
- علاوة على ذلك، فإن القبول يعد مكوناً أساسياً في هذه الممارسة، حيث يتم تشجيع الفرد على تقبل الأحاسيس والمشاعر والأفكار كما هي، دون رفض أو إنكار، مما يُخفف من الصراع الداخلي ويخلق حالة من الاتزان العاطفي. وتشير الدراسات إلى أن هذا القبول يرتبط بشعور متزايد بالرضا عن الذات والحياة، خاصة عند التقدّم في السن.
- كما أن الإدراك العميق لطبيعة الظواهر المتغيرة يساهم في تحرير الإنسان من التعلق بالمباهج الزائلة أو النفور من الألم. من خلال هذا الإدراك، يتعلّم الإنسان أن الألم والمشاعر السلبية ليست أشياء يجب الهروب منها، بل يمكن مواجهتها بوعي وفهم، مما يؤدي إلى تحرر حقيقي من المعاناة ويعزز الإحساس بالسلام الداخلي.

3.1.2 التدخل المهني المعرفي

1.3.1.2 مفهوم التدخل المهني

يُعد التدخل المهني أحد الأسس الجوهرية في ممارسة الخدمة الاجتماعية، ويقصد به الجهود المنظمة والمخططة التي يقوم بها الأخصائي الاجتماعي باستخدام معارفه ومهاراته المهنية لتحقيق تغيير إيجابي في أوضاع الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات التي تواجه مشكلات. ويتضمن التدخل المهني سلسلة من الأنشطة والعمليات التي تهدف إلى تعديل السلوك أو تعزيز القدرات أو معالجة التحديات النفسية والاجتماعية، وهو تدخل يستند إلى إطار قيمي ومهني يستوعب البعد الإنساني للمشكلة. التدخل المهني لا يتم بشكل عشوائي، بل يُبنى على تخطيط دقيق وتحليل شامل للوضع القائم، ومن ثم تحديد الأهداف التي يسعى الأخصائي إلى تحقيقها بالتعاون مع المستفيد، ويستند إلى ركائز معرفية ومهارية وقيمية متكاملة (الغزيوي، 2021).

ويُعرف التدخل المهني في الخدمة الاجتماعية على أنه مجموعة من المجهودات المهنية المنظمة التي يبذلها الأخصائي الاجتماعي لإحداث تغييرات مقصودة في الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات، باستخدام ما يمتلكه من معارف نظرية ومهارات تطبيقية بهدف تحقيق التكيف الاجتماعي، ودعم التماسك المجتمعي، وإشباع الحاجات الإنسانية، في إطار من الالتزام بقيم ومبادئ المهنة (الجالى، 2024).

2.3.1.2 مفهوم التدخل المهني المعرفي

وفي ضوء تطور الممارسة المهنية، برز التدخل المهني المعرفي كأحد الاتجاهات الفاعلة في التعامل مع المشكلات النفسية والاجتماعية المعاصرة، حيث يُعرف بأنه سلسلة من الإجراءات والخطوات المهنية التي يبدأ فيها الأخصائي الاجتماعي بتقدير الموقف، ثم يحدد أهداف التدخل وإستراتيجياته وتكنيكاته، ضمن خطة تدخل شاملة تنتهي بالتطبيق والتقويم والإنهاء، مع مراعاة السياق المعرفي للفرد (أبو المعاطي، 2010).

فالتدخل المهني المعرفي، هو أحد الاتجاهات الحديثة في العمل الاجتماعي والعلاجي، ويعتمد بشكل أساسي على استخدام نظرية العلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy - CBT). ويستند هذا المدخل إلى افتراض أن المشكلات السلوكية والانفعالية تنشأ نتيجة أفكار غير منطقية أو مشوهة لدى الفرد، وأن تعديل هذه الأفكار يؤدي إلى تعديل في السلوك والمشاعر. لذلك، فإن التدخل المهني المعرفي يركز على تصحيح المفاهيم الذاتية الخاطئة، وتعديل الإدراكات السلبية، وإكساب الفرد مهارات جديدة في التفكير والتحليل والتفاعل مع ذاته ومع الآخرين، ويهدف هذا التدخل إلى تمكين الأفراد من مواجهة التحديات بوعي أكبر، والتخفيف من الضغوط النفسية والسلوكية التي يعانون منها، من خلال استخدام إستراتيجيات متنوعة مثل الحوار العقلاني، والنمذجة، والواجبات المنزلية، وإعادة البناء المعرفي (شيماء إبراهيم، 2022).

ويشير الاتجاه المعرفي إلى نوع من التدخلات غير الدوائية التي تستهدف تحسين الأداء المعرفي للفرد، ويشمل ذلك مجالات مثل: الانتباه، الذاكرة، المعالجة المعرفية، الوظائف التنفيذية، ويُستخدم في إطار برامج تدريب معرفي أو إعادة تأهيل معرفي، ويمتد تأثيره ليشمل تحسين جودة الحياة والوظائف اليومية والتعامل مع الضغوط الانفعالية. (Li et al., 2011)

وقد أكدت بعض الدراسات الحديثة أن التدخل المهني باستخدام المدخل المعرفي - من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية - يُعد إطاراً متكاملًا للتعامل مع الأزمات النفسية والاجتماعية، إذ يركز على تغيير البنى المعرفية السلبية لدى الأفراد وتعزيز التفكير الإيجابي كآلية لتحسين القدرة على المواجهة والتكيف (الجالى، 2024؛ هاشم وخضير ومحمود، 2021).

كما يندرج التدخل المهني المعرفي ضمن منظومة التدخل المهني الأشمل في مهنة الخدمة الاجتماعية، ويُعد أحد تطبيقاته المتقدمة التي تعتمد على أسس معرفية وسلوكية تستجيب لتغير طبيعة المشكلات وتعقيدها في العصر الحديث، فبينما يهدف التدخل المهني بشكل عام إلى إحداث تغيير إيجابي مخطط في سلوك الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات، من خلال عمليات منظمة تستند إلى معارف وقيم ومهارات المهنة، فإن التدخل المهني المعرفي يمثل بُعداً تخصصياً أكثر دقة، إذ يُركّز على الجوانب الإدراكية لدى الفرد ويستهدف تصحيح الأفكار غير المنطقية التي تشكل أساساً لكثير من المشكلات النفسية والسلوكية والاجتماعية. ويُعد هذا النوع من التدخل امتداداً عملياً لتطور النظرية والممارسة في الخدمة الاجتماعية، إذ يجمع بين الفهم النظري للسلوك الإنساني والمهارات المهنية التي تمكّن الأخصائي من التعامل مع حالات معقدة مثل العنف، التمر، القلق، الضغوط النفسية وغيرها، من خلال إستراتيجية معرفية سلوكية متكاملة. ومن ثمّ، فإن التدخل المهني المعرفي لا ينفصل عن التدخل المهني العام، بل هو أحد نماذجه المتقدمة التي تُمثل استجابة فاعلة لتغير طبيعة التحديات المجتمعية والفردية (إبراهيم، 2022؛ الغزيوي، 2021).

بالنظر إلى طبيعة الضغوط الاجتماعية التي يواجهها ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، والتي تتسم بالتداخل بين المتطلبات المهنية المكثفة، المسؤوليات الأسرية، والتوقعات المجتمعية، يمكن القول إن هذه الضغوط تمثل عوامل مؤثرة مباشرة على الصحة النفسية والسلام الداخلي لديهم، ومن هذا المنطلق، يظهر تطبيق نموذج التدخل المهني المعرفي كمدخل فاعل ومناسب للتعامل مع هذه الضغوط، نظراً لتركيزه على إعادة بناء الإدراكات الفردية وتصحيح الأفكار غير المنطقية التي غالباً ما تؤدي إلى مشاعر القلق والتوتر وانخفاض مستوى السلام الداخلي.

من هذا المنطلق، يمثل تطبيق نموذج التدخل المهني المعرفي استجابة علمية ومنهجية للتحديات النفسية والاجتماعية المعاصرة التي تواجه ضباط الشرطة، ويقدم إطاراً عملياً يمكن تبنيه في بيئات العمل لضمان دعم الضباط نفسياً واجتماعياً، بما ينعكس إيجابياً على استقرارهم النفسي والمهني، وقدرتهم على خدمة المجتمع بفاعلية وكفاءة.

2.2 الدراسات السابقة

تناول هذا الجزء من الدراسة الدراسات السابقة المتصلة بموضوع الدراسة، وتم عرض الدراسات العربية والأجنبية من الأحدث إلى الأقدم:

1.2.2 الدراسات المتعلقة بالضغط الاجتماعي

هدفت دراسة دويكات (2024) التعرف على علاقة الضغوط الاجتماعية والنفسية بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، من خلال المنهج الوصفي الارتباطي عبر أداة الاستبانة، وتكون مجتمع الدراسة من النساء العاملات في القطاعين العام والخاص في محافظة طوباس، حيث تم أخذ عينة تكونت من (40) مفردة، وخرجت الدراسة بعدة نتائج أبرزها أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى المرأة العاملة كان متوسطاً، وأن هناك علاقة ما بين الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية لدى المرأة العاملة، وأوصت الدراسة بتكثيف العمل من قبل المؤسسات الاجتماعية والمؤسسات الداعمة لحقوق المرأة لتوعية المجتمع بأهمية عمل المرأة وانعكاسه على الأسرة للحد من النظرة السلبية للمرأة.

هدفت دراسة الجبور والروسان (2023) إلى التعرف على أثر الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية على ممارسة السلوكيات السلبية في ظل الأزمات الطارئة في المجتمع الأردني خلال فترة انتشار فايروس كورونا، واعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي بالعينة، وتكونت عينة الدراسة من (1111) مبحوثاً، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى العام للضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية جاءت بدرجة مرتفعة، كما أظهرت نتائج الدراسة بأن هناك أثراً للضغوط الاجتماعية والاقتصادية وللضغوط النفسية على ممارسة السلوكيات السلبية في ظل الأزمات الطارئة وبينت نتائج الدراسة أن هناك فروقاً في أثر الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية وممارسة السلوكيات السلبية تبعاً لسلم التقدير لخطورة انتشار كورونا.

أما دراسة الفائدي (2022) فهدفت إلى استقصاء العلاقة السببية بين الضغوط المهنية والقدرة على اتخاذ القرار لدى العاملات في الشرطة النسائية الليبية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي واستخدمت الباحثة أداة الاستبانة، وتكون مجتمع الدراسة من العاملات في الشرطة النسائية، فيما بلغت العينة (40) امرأة من مختلف الرتب. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية قوية بلغت 98% بين الضغوط المهنية والقدرة على اتخاذ القرار، مما يشير إلى أهمية توفير بيئة عمل مناسبة للمرأة العاملة في هذا الجهاز الأمني الحساس لتقليل الضغوط التي قد تؤثر على قراراتها، كما بينت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية في البعد النفسي كان أعلى مقارنة بالبعد الاجتماعي، وأكدت النتائج تأثير قدرة الشرطة النسائية على اتخاذ القرارات بشكل ملحوظ مع ازدياد الضغوط النفسية.

وتطرقت دراسة خليفة (2022) إلى مستوى الصحة النفسية لدى مجندي الأمن المركزي بوزارة الداخلية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتم استخدام الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، وشمل مجتمع البحث جميع مجندي الأمن المركزي في وزارة الداخلية والبالغ عددهم (900) مجند، فيما بلغت عينة الدراسة (140) مجنداً بنسبة (15.56%) من المجتمع الكلي، وتم تقسيم العينة إلى (100) مجند للعينة الأساسية و(40) مجندا للعينة الاستطلاعية، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصحة النفسية لدى مجندي الأمن المركزي بوزارة الداخلية كان متوسطاً بشكل عام. وأوصى الباحث بضرورة العمل على تعزيز ودعم مستوى الصحة النفسية للمجندين من خلال برامج موجهة تهدف إلى تحسين الرفاه النفسي والقدرة على التكيف مع متطلبات العمل الأمني لضمان أداء أفضل واستقرار نفسي أكبر لدى أفراد الأمن المركزي.

وفي دراسة الشمري والصفيري والمراوحة (2021) هدفت للتعرف على الأساليب التي يتبعها الطلبة الموهوبون في التعامل مع الضغوط الاجتماعية، ومدى اختلاف هذه الأساليب باختلاف جنس ومرحلة الطالب الدراسية، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ومقياس أساليب

التعامل مع الضغوط الاجتماعية وتطبيقها على عينة من طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية في دولة الكويت، وبلغت عينة الدراسة حوالي (84) طالباً وطالبة بواقع (35) طالباً وطالبة في المرحلة المتوسطة و(49) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، وبعد تطبيق أداة الدراسة توصلت الدراسة إلى نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة الطلبة الموهوبين في أساليب التعامل مع الضغوط الاجتماعية لصالح المرحلة الثانوية، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة الطلبة الموهوبين في أساليب التعامل مع الضغوط الاجتماعية باختلاف جنس الطلبة الموهوبين.

أما دراسة عبد الونيس (2021) إلى التعرف على الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين في معاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية، وتم تطبيق استمارة استبانة باستخدام منهج المسح الاجتماعي بالعينة لعينة عشوائية منتظمة من الأخصائيين الاجتماعيين العاملين في معاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية وعددهم (37) أخصائياً اجتماعياً وقد أشارت نتائج الدراسة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة المتوسطات بحسب متغيرات الدراسة (الجنس، والمؤهل العلمي، ومدة الخدمة).

وكشفت دراسة يونس (2021) عن الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين في المستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها لدى عينة من العاملين ببعض مستشفيات الرياض، واستخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي على عينة مكونة من (152) مفردة من العاملين في المستشفيات، وأوضحت أن أهم الضغوطات التي تواجه العاملين في المستشفيات تتمثل في ضغوط العمل يليها ضعف الحوافز والمكافآت وعدم توافر أنشطة ترفيهية للعاملين، وبالنسبة للضغوط النفسية كان أهمها: الشعور بالملل من تكرار العمل، والرغبة في الانتقال للعمل في مجال آخر، وافتقاد روح الفريق في العمل، وعرضت الدراسة تصوراً مقترحاً من منظور الممارسة العامة للتخفيف من الضغوط الاجتماعية والنفسية.

وتناولت دراسة الدوسري (2020) الدعم النفسي والاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسي لدى رجال الشرطة بدولة قطر، من خلال المنهج الوصفي وأداة الاستبانة، حيث تم اختيار عينة مكونة من (100) رجل من رجال الشرطة في قطر، وخرجت الدراسة بعدة نتائج أبرزها وجود ارتباط عكسي بين الدعم النفسي والاجتماعي والضغط النفسي لدى رجال الشرطة، أي إنه كلما زاد الدعم قلت الضغوط، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لصالح المؤهل الأقل ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية للحالة الاجتماعية، وأوصى الباحث بتقوية الدعم النفسي الاجتماعي لدى رجال الشرطة.

وهدفت دراسة شاهين (2020) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من الفلسطينيين الخاضعين للحجر الصحي بسبب فيروس كورونا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية ومقياس إستراتيجيات التعامل مع الضغوط على عينة عشوائية قوامها (827) فرداً، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية كان متوسطاً، في حين تبين أن أساليب المواجهة الفعالة كانت الأكثر استخداماً بمتوسط (3.91) ونسبة (78.2%)، فيما جاءت أساليب المواجهة غير الفعالة بتقدير متوسط. كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة في الضغوط تبعاً للجنس وعدد أفراد الأسرة، ووجود فروق لصالح المستوى الاقتصادي الأدنى والفئة العمرية الأصغر في الضغوط النفسية والاجتماعية، أما في أساليب المواجهة فكانت الفروق لصالح الإناث والفئة العمرية الأكبر في المواجهة الفعالة، ولصالح الذكور والأصغر سناً والمستوى الاقتصادي المنخفض في المواجهة غير الفعالة.

وهدفت دراسة عدوي (2020) إلى توضيح مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، وذلك من خلال الاعتماد على أداة الدراسة (الاستبانة) والتي تكونت من (30) فقرة استخدمتها الباحثة لدراسة مستوى متغيرات الدراسة وعلاقتها مع بعضها البعض، وقامت

الباحثة بجمع آراء عينة الدراسة التي تكونت من (200) زوجة شهيد، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها زوجات الشهداء بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التكيف النفسي لديهن، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وكذلك بين مستويات التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء.

واستهدفت دراسة المصري (2017) التعرف إلى الآثار الاجتماعية والنفسية المترتبة على العاملين في أقسام التحقيق بشرطة محافظة الخليل، وفقاً لمتغيرات الجنس، العمر، مكان السكن، المؤهل العلمي، الرتبة العسكرية، وعدد سنوات الخبرة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، مستخدمة الاستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات، وقد شمل مجتمع الدراسة جميع العاملين والعاملات في أقسام التحقيق بشرطة محافظة الخليل، والبالغ عددهم (67) فرداً، حيث تمت دراسة العينة كاملة، وأظهرت النتائج أن العاملين أظهروا اتجاهاً متوسطاً نحو الآثار الاجتماعية والنفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (2.7724)، وكان متوسط الآثار النفسية (2.8739)، في حين بلغ متوسط الآثار الاجتماعية (3.3956). كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha=0.05$) تعزى لمتغيرات العمر، وعدد سنوات الخبرة، ونوع القسم، في حين لم تظهر فروق تعزى للجنس، أو مكان السكن، أو المؤهل العلمي، أو الرتبة العسكرية، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية للعاملين، وتنظيم أوقات الدوام، وإعداد دليل موحد لإجراءات العمل في أقسام التحقيق.

2.2.2 الدراسات المتعلقة بالسلام الداخلي

هدفت دراسة جونج وآخرون (Gong et al, 2025) إلى التحقق من تأثير تدريب اليقظة الذهنية لمدة ستة أسابيع على اليقظة الذهنية، والسلام الداخلي، وتنظيم الانفعالات، وتشتت الانتباه لدى الأطفال المهاجرين، واستخدمت الدراسة منهج التجربة العشوائية المحكمة، حيث شارك (92) طفلاً مهاجراً تتراوح أعمارهم بين 8 و11 سنة وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تدريب اليقظة الذهنية (46 طفلاً) ومجموعة الضبط (46 طفلاً)، وتلقى الأطفال في مجموعة التدريب جلستين أسبوعياً مدة كل جلسة 20 دقيقة على مدار 6 أسابيع، في حين أكمل أطفال المجموعة الضابطة دراستهم الأكاديمية الذاتية في الفترة نفسها، وتم استخدام مقياس الوعي باليقظة للأطفال، ومقياس السلام الداخلي، ومقياس المشاعر الإيجابية والسلبية، واستبانة تشتت الانتباه قبل وبعد التدريب. أظهرت النتائج أن مستوى السلام الداخلي كان مرتفعاً، وأن تدريب اليقظة الذهنية أدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى السلام الداخلي لدى الأطفال المهاجرين، مما يؤكد فعالية وجوى هذا النوع من التدخلات لدعم صحتهم النفسية.

وهدفت دراسة روات وسنجث (Rawat, H., & Singh, 2025) إلى التعرف على العلاقة بين السلام الداخلي والمرونة النفسية والصحة النفسية لدى النساء المتزوجات العاملات في القطاع الصحي في الدول النامية، واستخدمت الدراسة منهجية المراجعة المنهجية بتحليل الدراسات المنشورة بين عامي 2014 و2024، مع التركيز على دراسات تناولت هذه الفئة، وتكوّن مجتمع الدراسة من الأبحاث ذات الصلة، وتم تحليل النتائج باستخدام متوسط حجم التأثير المرجح. كشفت النتائج عن وجود علاقة إيجابية متوسطة (بمتوسط حجم تأثير بلغ 0.52) بين المرونة النفسية والسلام الداخلي والصحة النفسية، وبينت الدراسة أن السلام الداخلي يعمل كعامل وسيط يخفف من الضغوط النفسية ويعزز الرضا عن الحياة. كما أبرزت النتائج وجود حواجز منهجية مثل التحيزات الجندرية ونقص الدعم المؤسسي، مما يزيد من مستويات الضغط النفسي وخطر الاحتراق الوظيفي، وأوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج تدريبية لتعزيز المرونة

النفسية وبرامج دعم مجتمعي تأخذ بعين الاعتبار الخصوصية الثقافية لتحسين الصحة النفسية للنساء العاملات.

وتطرفت دراسة زينج وبخرون (Zeng et al, 2025) إلى فحص العلاقة بين الوعي الذهني (اليقظة الذهنية) والتحكم الذاتي، مع التركيز على دور السلام الداخلي كوسيط في هذه العلاقة ودور نوع المجموعة (الصم والمسمعين) كعامل موازن، واستخدم الباحثون نموذجاً للعلاج السلوكي المعرفي لتحليل هذه الديناميكيات، وتم استخدام تصميم المسح العرضي على عينة مكونة من 121 طالباً أصم و142 طالباً سميعاً من الجامعات من خلال أداة الاستبانة، وأظهرت النتائج أن درجة السلام الداخلي متوسطة، ووجود علاقة إيجابية قوية بين الوعي الذهني والتحكم الذاتي في كلا المجموعتين، حيث يتوسط السلام الداخلي جزئياً العلاقة بين الوعي الذهني والتحكم الذاتي لدى كلا المجموعتين. ومع ذلك، كان تأثير السلام الداخلي على التحكم الذاتي في الأفراد الصم أقل من المسمعين، حيث كانت العلاقة بين الوعي الذهني والسلام الداخلي والتحكم الذاتي أضعف في الصم. تشير النتائج إلى أن تأثير السلام الداخلي في التحكم الذاتي يتفاوت باختلاف الخبرات الحياتية، مما يستدعي تدخلات مخصصة مثل تدريب اليقظة الذهنية لتحسين العواطف الإيجابية والتحكم الذاتي لدى الأفراد الصم.

استهدفت دراسة جلافاس وآخرون (Glavas et al, 2023) التعرف على احتياجات السلام الداخلي لدى الرجال الكرواتيين الذين شاركوا في حرب البلقان وما زالوا يعانون من اضطرابات نفسية بعد أكثر من 25 عاماً من انتهاء الحرب، وعلاقتها بمؤشرات الصحة النفسية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي من خلال مسح مقطعي باستخدام استبانات مقننة وشمل مجتمع الدراسة 638 مريضاً تم علاجهم في سبعة مراكز نفسية في كرواتيا، وكانت العينة تتضمن 68% من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة و32% بتشخيصات نفسية أخرى، وأظهرت النتائج أن 57% عبّروا عن حاجتهم لإيجاد السلام الداخلي، مع ارتفاع هذه الحاجة بشكل خاص لدى المصابين باضطراب ما بعد الصدمة مقارنة بغيرهم، كما

أظهرت النتائج أن احتياجات التوضيح والغفران كانت أقوى المتنبئات باحتياجات السلام الداخلي، تليها أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة، مما يفسر 49% من التباين، وأكدت الدراسة أن السلام الداخلي يمثل حاجة عميقة لدى هؤلاء الأفراد للتعافي من صدماتهم والسعي نحو الشعور بالكمال والأمان.

وتناولت دراسة عيد (2023) تصميم مقياس للسلام الداخلي لدى عينة من الشباب، وتم صياغة المقياس بناءً على خمسة محاور رئيسية: الإيمان بالله والقدر، تقبل الذات والتسامح معها، التشبع بالرضا، الصفاء النفسي، والطمأنينة النفسية، حيث تم إعداد 12 فقرة للمحور الأول و11 فقرة لكل من المحاور الثانية والثالثة، و8 فقرات للمحور الرابع و5 فقرات للمحور الخامس. تم تطبيق المقياس على 200 شاب وشابة باستخدام مقياس تقدير (دائماً، أحياناً، أبداً)، مع منح درجات للفقرات الموجبة والسالبة. أظهرت نتائج البحث أن المقياس يحتوي على مؤشرات سيكومترية جيدة، حيث تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين والصدق العاملي، كما أظهرت نتائج الثبات أن معامل ألفا كرونباخ تراوح بين 0.608 و0.814، وبلغ للمقياس ككل 0.865.

وتناولت دراسة مازلومسو (Mazlumcu, 2021) فحص تأثير السلام الداخلي على السلام بين الأفراد وأساليب التعامل مع الصراعات في بيئات العمل، كما تم تحليل دور السلام بين الأفراد كوسيط في العلاقة بين السلام الداخلي وأساليب التعامل مع الصراعات. من خلال المنهج التحليلي وأداة الاستبانة، شملت الدراسة 307 موظفين من ذوي الياقات البيضاء يعملون في قطاعات متنوعة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين بُعد التناغم الداخلي في السلام الداخلي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، كما تبين أن بُعد الحكم الذاتي في السلام الداخلي مرتبط بكفاءة العلاقات. ووجدت الدراسة علاقة ضعيفة إيجابية بين العلاقات الإيجابية مع الآخرين وأساليب حل المشكلات والتنازل، في حين كانت هناك علاقة ضعيفة سلبية بين بُعد الحكم الذاتي وأسلوب القسر والتجنب. وأخيراً، تبين أن مستوى السلام بين الأفراد

لدى المشاركين كان له دور وساطي جزئي في العلاقة بين السلام الداخلي وأساليب التعامل مع الصراعات.

وهدفت دراسة محمد وعبدالله (2023) إلى التعرف على درجة الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة، في جامعة واسط للدراسات الصباحية، وتم اختيار عينة مكون من (400) طالب وطالبة من جامعة واسط، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتم إعداد مقياس الهناء النفسي والمكون من (40) فقرة، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة جامعة واسط يتمتعون بقدر جيد من الهناء النفسي.

هدفت دراسة النجار (2022) إلى التعرف على مستوى الاضطراب الانفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والطموح لدى طلبة جامعة مؤتة، على عينة مكونة من (920) طالباً وطالبة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والارتباطي، وقد أظهرت النتائج أن التقدير الكلي لمستوى الاضطراب الانفعالي مرتفعاً حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.10). (أما التقدير الكلي لمستوى الطمأنينة النفسية فكان متوسطاً حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.34). وكان مستوى الطموح منخفضاً بمتوسط حسابي (2.11). أشارت الدراسة إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أفراد العينة في الاضطراب الانفعالي تبعاً للجنس، وإلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الطمأنينة النفسية ولصالح الإناث وفي الطموح ولصالح الذكور. ووجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين لإجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للكلية (العلمية، الإنسانية) في الطمأنينة النفسية والطموح لصالح الكليات العلمية، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في الاضطراب الانفعالي. ووجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين الاضطراب الانفعالي والطمأنينة النفسية، وعلاقة ارتباطية عكسية قوية بين الاضطراب الانفعالي والطموح، وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين الطمأنينة النفسية والطموح.

أما دراسة جاسم (2021) فقد هدفت للتعرف على درجة أنماط الصبر والهناء الذاتي والفرق في العلاقة بين أنماط الصبر والهناء الذاتي، وكذلك درجة إسهام أنماط الصبر في الهناء الذاتي لدى طلبة الجامعة،

واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق مقاييس الدراسة أنماط الصبر والهناء الذاتي من (400) طالب وطالبة من جامعة واسط في العام الدراسي (2020- 2021)، واختيرت العينة بواسطة العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنّ طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة عالية من الهناء الذاتي، وأشارت نتائج الدراسة لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة الارتباطية بين أنماط الصبر والهناء الذاتي تبعاً لمتغير الجنس.

3.2.2 التعقيب على الدراسات

تهدف الدراسات السابقة بشكل عام إلى استكشاف العلاقة بين الضغوط النفسية والاجتماعية وتأثيرها على مختلف الفئات الاجتماعية والمهنية، مع التركيز على السبل التي يمكن من خلالها تقليل هذه الضغوط وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، فعلى سبيل المثال، دراسة دويكات (2024) استهدفت تحليل العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والنفسية والصمود النفسي لدى المرأة العاملة في محافظة طوباس، في حين تناولت دراسة الجبور والروسان (2023) تأثير الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية على السلوكيات السلبية في المجتمع الأردني أثناء أزمة فايروس كورونا، من جهة أخرى، سعت دراسة الفاندي (2022) إلى تحليل العلاقة بين الضغوط المهنية واتخاذ القرارات لدى العاملات في الشرطة النسائية الليبية، في حين أن دراسة خليفة (2022) استهدفت دراسة مستوى الصحة النفسية لدى مجندي الأمن المركزي في وزارة الداخلية، أما دراسة الشمري و الضيفري والمرابحة (2021) فقد اهتمت بدراسة أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى الطلاب الموهوبين في الكويت، أيضاً، تناولت دراسة عبد الونيس (2021) الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين في معاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية، وفي السياق نفسه، درست دراسة يونس (2021) تأثير الضغوط النفسية والاجتماعية في المستشفيات وكيف يمكن لممارسة الخدمة الاجتماعية أن تسهم في تقليل هذه الضغوط لدى العاملين في القطاع الصحي.

أما دراسة الدوسري (2020)، فقد بحثت في العلاقة بين الدعم النفسي والاجتماعي والضغوط النفسية لدى رجال الشرطة في قطر، في حين أن دراسة شاهين (2020) تناولت الضغوط النفسية والاجتماعية لدى الفلسطينيين في الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا، كما تطرقت دراسة عدوي (2020) إلى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى زوجات الشهداء في فلسطين، في ذات السياق، تناولت دراسة المصري (2017) الآثار الاجتماعية والنفسية للضغوط لدى العاملين في أقسام التحقيق بشرطة الخليل، أخيراً، تناولت دراسات حديثة مثل دراسة (Gong et al, 2025) دور التدريب على اليقظة الذهنية في تعزيز السلام الداخلي لدى الأطفال المهاجرين، ودراسة (Rawat, H., & Singh, 2025) العلاقة بين السلام الداخلي والمرونة النفسية لدى النساء العاملات في القطاع الصحي.

3.2.3 تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

على الرغم من أن الدراسات السابقة تناولت بشكل متنوع الضغوط الاجتماعية والنفسية في قطاعات متعددة مثل المرأة العاملة (دويكات، 2024)، العاملات في الأجهزة الأمنية (الفائدي، 2022)، والعاملين في المستشفيات (يونس، 2021)، فإن معظم هذه الدراسات لم تركز على ضباط الشرطة، وأيضاً، تناولت هذه الدراسات الضغوط النفسية والاجتماعية بشكل منفصل عن السلام الداخلي، مما يبرز الفجوة البحثية التي يعالجها البحث الحالي. فالعديد من الدراسات السابقة، مثل دراسة دويكات (2024) ودراسة الفائدي (2022)، تناولت الضغوط النفسية والاجتماعية في مجالات عمل متنوعة، ولكن لم تركز على العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي بشكل مباشر.

علاوة على ذلك، العديد من الدراسات، مثل دراسة الجبور والروسان (2023)، تناولت الضغوط في سياقات الأزمات الطارئة مثل أزمة كورونا، لكن البحث الحالي يدرس الضغوط الاجتماعية في سياق عمل ضباط الشرطة الفلسطينية في الضفة الغربية، مما يعكس فرقاً كبيراً في السياق الاجتماعي والمكاني، في حين تناولت دراسة الدوسري (2020) دعم الضغوط النفسية والاجتماعية في قوات الشرطة، لم

يتطرق البحث إلى مقترحات مهنية محددة للتعامل مع الضغوط من خلال نموذج التدخل المهني المعرفي، مما يجعله متميزاً في تقديم حلول عملية مستندة إلى نموذج معرفي موجه خصيصاً لبيئة الشرطة الفلسطينية.

وفي المجمل، يوفر البحث الحالي إسهاماً قد يكون حديثاً في ربط علاقة الضغوط الاجتماعية بالسلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، ويقدم تصوراً مقترحاً للتعامل معها استناداً إلى نموذج التدخل المهني المعرفي، وهو ما يميزه عن الدراسات السابقة التي لم تركز على هذا السياق بالتحديد أو التي لم تتبنى هذا النموذج المعرفي في التعامل مع الضغوط.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 متغيرات الدراسة

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 مقدمة

يتناول هذا الفصل من الدراسة المنهج المستخدم، وأهم الخطوات والإجراءات الميدانية التي قام بها الباحث، ويتضمن توضيحاً لمجتمع الدراسة وعينتها وأداتها، إضافة إلى صدق الأداة وثباتها، والأسلوب الإحصائي المستخدم، والمحك المعياري في الحكم على النتائج. حيث تعد المنهجية والإجراءات جزءاً أصيلاً من البحث العلمي، لأن دقة هذه الإجراءات وسلامتها تعزز الثقة بالنتائج التي يتم التوصل إليها.

2.3 منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه يتناسب مع أهداف الدراسة وخصائصها، ويقوم على أساس تناول "الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل معها" بالوصف الدقيق، والبحث عن كافة العوامل المؤثرة بها، ومن ثم تطوير أداة قياس مناسبة لفئة الدراسة، والحصول على البيانات والمعلومات من مصادرها، والتعامل مع هذه البيانات إحصائياً وصولاً لنتائج وتعميمات وعلاقات جديدة تنثري الدراسة وتعالج مشكلتها.

3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع ضباط الشرطة الفلسطينية في الضفة الغربية والبالغ عددهم (5489) ضابطاً حسب الإحصائيات الصادرة عن مديرية جهاز الشرطة للعام (2024).

4.3 عينة الدراسة

تم اختيار عينة متيسرة (Nikolopoulou, 2022) من ضباط الشرطة الفلسطينية في الضفة الغربية، وتم اختيار هذا النوع من العينة نظراً لأنها متاحة وسهلة الوصول للباحث بسبب الظروف السياسية و الاغلاقات المستمرة والوضع الراهن في البلاد ، وتم ذلك من خلال توزيع الاستبانة إلكترونياً عبر إرسال رابط الاستبانة لكل مديرية من مديريات الشرطة الفلسطينية كما تم توزيع الرابط على الضباط العاملين ، وعندما بلغ عدد الاستمارات المستردة (375) استمارة تم اعتماد العينة استناداً إلى معادلة سلوفين (Slovin's Formula) في حساب حجم العينة من مجتمع الدراسة وبشكل دقيق حيث إنها أكثر المعادلات استخداماً في الدراسات الوصفية وهي كالآتي:

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

حيث:

n: حجم العينة المطلوبة

N: حجم المجتمع (5489)

e: هامش الخطأ المسموح به (0.05).

وبتطبيق المعادلة أعلاه على الدراسة الحالية:

$$n = 5489 / (1 + 5489 * 0.05^2)$$

$$n = 5489 / (1 + 5489 * 0.0025)$$

$$n = 5489 / (1 + 13.7225)$$

$$n = 5489 / 14.7225$$

وبذلك يكون حجم العينة التي تم اعتمادها والمطلوبة لتحقيق أغراض الدراسة وباستخدام هامش خطأ

5% هو (375) ضابطاً ، وعلى ذلك يوضح جدول (3.1) الخصائص الشخصية لعينة الدراسة تبعاً

لمتغيرات: الجنس، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية،

العمر

جدول (3.1)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر

البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	73.6
	أنثى	26.4
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	12.8
	بكالوريوس	63.7
	ماجستير	19.5
	دكتوراة	4.0
عدد سنوات الخدمة	1- أقل من 10 سنوات	43.5
	10- أقل من 15 سنة	21.3
	15- أقل من 20 سنة	11.5
	20 سنة فأكثر	23.7
الحالة الاجتماعية	متزوج	66.9
	أعزب	30.7
	أرمل	.8
	مطلق	1.6
	غير ذلك	---
متوسط الدخل الشهري	أقل من 3000 شيقل	38.1
	3000- أقل من 4000 شيقل	35.2
	4000-5000 شيقل	12.8
	5000 فأكثر	13.9
الرتبة العسكرية	ملازم - نقيب	61.9
	رائد - مقدم	23.5
	عقيد فأعلى	14.7
العمر	أقل من 30 سنة	48.8
	30- أقل من 40 سنة	25.9
	40- أقل من 50 سنة	18.4
	50 سنة فأكثر	6.9
المجموع	375	%100

تشير نتائج الجدول (1.3) إلى أن غالبية أفراد عينة الدراسة من الذكور بنسبة بلغت (73.6%)، مقابل (26.4%) من الإناث، مما يعكس الطبيعة الذكورية الغالبة في بيئة العمل الأمني. من حيث المؤهل العلمي، تبين أن النسبة الأكبر من المشاركين يحملون درجة البكالوريوس (63.7%)، يليهم حملة الماجستير (19.5%)، ثم الدبلوم فأقل (12.8%)، وأخيراً حملة الدكتوراة بنسبة (4.0%)، وهو ما يدل على وجود مستوى تعليمي جيد في صفوف العينة. أما فيما يتعلق بعدد سنوات الخدمة، فقد شكّل الموظفون الذين تقل خبرتهم عن عشر سنوات النسبة الأعلى (43.5%)، في حين تراوحت نسب الفئات الأخرى بين (21.3%) لمن خدموا من 10 إلى أقل من 15 سنة، و(11.5%) لمن خدموا من 15 إلى أقل من 20 سنة، و(23.7%) لمن تجاوزت خدمتهم 20 سنة، مما يشير إلى تنوع في الخبرات المهنية لدى أفراد العينة. وفيما يخص الحالة الاجتماعية، فإنّ معظم المشاركين متزوجون بنسبة (66.9%)، في حين بلغت نسبة غير المتزوجين (30.7%)، أما المطلقون والأرامل فقد شكلوا نسباً ضئيلة بلغت (1.6%) و(0.8%) على التوالي. وبالنسبة لمتوسط الدخل الشهري، فإن أكبر نسبة من المشاركين (38.1%) يتقاضون أقل من 3000 شيقل، تليها نسبة (35.2%) ممن يتقاضون ما بين 3000 إلى أقل من 4000 شيقل، في حين أن نسبة من يتقاضون ما بين 4000 إلى 5000 شيقل بلغت (12.8%)، و(13.9%) ممن يتقاضون أكثر من 5000 شيقل، وهو ما يعكس تفاوتاً في مستويات الدخل، مع تركيز واضح في الفئات ذات الدخل المنخفض إلى المتوسط. أما من حيث الرتبة العسكرية، فقد احتلت رتبة ملازم - نقيب النسبة الأكبر (61.9%)، تلتها رائد - مقدم بنسبة (23.5%)، ثم عقيد فأعلى بنسبة (14.7%)، ما يشير إلى أن العينة تمثل غالباً الكادر التنفيذي أو المتوسط في الهيكل الأمني. وأخيراً، أظهرت البيانات أن فئة الشباب (أقل من 30 سنة) تشكل النسبة الأعلى من العينة (48.8%)، في حين توزعت باقي الفئات العمرية بنسب متفاوتة: (25.9%) لمن هم بين 30 وأقل من 40 سنة، و(18.4%) لمن هم بين

40 وأقل من 50 سنة، و(6.9%) لمن هم في سن 50 فما فوق، ما يعكس أن العينة يغلب عليها الطابع الشاب.

5.3 أداة الدراسة

قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع الدراسة، والاطلاع على المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة، وتم بناء مقياس الضغوط الاجتماعية بعد الرجوع إلى مقياس البوسيقي (2023) ومقياس عبد الونيس (2021) ومقياس عبد الجواد (2020)، أما فيما يتعلق بمقياس السلام الداخلي فتم الرجوع إلى مقياس متولي (2020) ومقياس النعيمي (2014) ومقياس أمين (2023) - تم عرض المقاييس على (10) من المحكمين المختصين من جامعات الخليل والقدس المفتوحة والاستقلال والنجاح.

- تم إجراء التعديلات التي أوصى بها الأساتذة المحكمون بما يتناسب مع الدراسة الحالية.
- تم الاستجابة على كل فقرة وفقاً لترتيب ليكرت الخماسي وهي (1) بدرجة قليلة جداً (2) بدرجة قليلة (3) بدرجة متوسطة (4) بدرجة كبيرة (5) بدرجة كبيرة جداً.

صدق الأداة

قام الباحث بالاطلاع على الأدب والدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع الدراسة والاطلاع على المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة حيث قام الباحث ببناء أداة الدراسة ومن ثم تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على المشرف ومجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، حيث وزع الباحث الاستبانة على عدد من المحكمين (الملحق أ)، حيث طلب منهم إبداء الرأي في فقرات الاستبانة من حيث: مدى وضوح لغة الفقرات وسلامتها لغوياً، ومدى شمول الفقرات للجانب المدروس، وإضافة أي معلومات أو تعديلات أو فقرات يرونها مناسبة، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة

بصورتها النهائية، من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً باستخدام التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات أداة الدراسة:

جدول (2.3)

نتائج التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات أداة الضغوط الاجتماعية

الفقرة	درجة التشبع	الفقرة	درجة التشبع	الفقرة	درجة التشبع	الفقرة	درجة التشبع
1	.5770	12	.6300	23	.6240	34	.6440
2	.7570	13	.7180	24	.6600	35	.6940
3	.6190	14	.5680	25	.6270	36	.6410
4	.7290	15	.6110	26	.7210	37	.7010
5	.7360	16	.6120	27	.6080	38	.6600
6	.7220	17	.7130	28	.6320	39	.6860
7	.6220	18	.7520	29	.6790	40	.6520
8	.7720	19	.6910	30	.6390		
9	.7520	20	.7300	31	.5980		
10	.7600	21	.6790	32	.6060		
11	.7400	22	.6550	33	.6840		

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (2.3) أن التحليل العاملي لأغلبية فقرات أداة الدراسة دال إحصائياً، وتتمتع بدرجة مقبولة من التشبع، وأنها تشترك معاً في قياس السلام الداخلي.

جدول (3.3)

نتائج التحليل العاملي (Factor Analysis) لفقرات أداة السلام الداخلي

الفقرة	درجة التشبع	الفقرة	درجة التشبع	الفقرة	درجة التشبع	الفقرة	درجة التشبع
1	0.6880	12	0.7040	23	0.6370	34	0.6520
2	0.5800	13	0.6120	24	0.6650	35	0.6240
3	0.6280	14	0.6970	25	0.5840	36	0.6700
4	0.6570	15	0.7100	26	0.6770	37	0.6040
5	0.6240	16	0.7010	27	0.6850	38	0.6580
6	0.6700	17	0.6940	28	0.7460	39	0.6970
7	0.6190	18	0.7030	29	0.6380	40	0.6380
8	0.5240	19	0.6660	30	0.6780	41	0.7140
9	0.6860	20	0.6680	31	0.6130	42	0.6350
10	0.7350	21	0.5900	32	0.6740		
11	0.7330	22	0.5670	33	0.6560		

تشير المعطيات الواردة في الجدول رقم (3.3) أن التحليل العاملي لأغلبية فقرات أداة الدراسة دال إحصائياً، وتتمتع بدرجة مقبولة من التشبع، وأنها تشترك معاً في قياس الضغوط الاجتماعية.

جدول (3.3)

نتائج صدق أداة الضغوط الاجتماعية بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)

الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية
1	**0.499	0.000	12	**0.684	0.000	23	**0.298	0.000	34	**0.564	0.000
2	**0.66	0.000	13	**0.732	0.000	24	**0.712	0.000	35	**0.644	0.000
3	**0.609	0.000	14	**0.726	0.000	25	**0.341	0.000	36	0.660**	0.000
4	**0.751	0.000	15	**0.742	0.000	26	**0.271	0.000	37	0.800**	0.000
5	**0.660	0.000	16	**0.739	0.000	27	**0.429	0.000	38	0.794**	0.000
6	**0.800	0.000	17	**0.723	0.000	28	**0.147	0.000	39	0.742**	0.000
7	**0.794	0.000	18	**0.643	0.000	29	**0.483	0.000	40	0.739**	0.000
8	**0.359	0.000	19	**0.676	0.000	30	**0.492	0.000			
9	**0.564	0.000	20	**0.675	0.000	31	**0.498	0.000			
10	**0.535	0.000	21	**0.724	0.000	32	**0.433	0.000			
11	**0.295	0.000	22	**0.240	0.000	33	**0.501	0.000			

جدول (3.4)

نتائج صدق أداة السلام الداخلي بحساب معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)

الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية	الفقرة	قيمة ر	الدلالة الاحصائية
1	0.351**	0.000	12	0.694**	0.000	23	0.298**	0.000	34	0.739**	0.000
2	0.610**	0.000	13	0.678**	0.000	24	0.712**	0.000	35	0.723**	0.000
3	0.395**	0.000	14	0.769**	0.000	25	0.341**	0.000	36	0.643**	0.000
4	0.608**	0.000	15	0.735**	0.000	26	0.271**	0.000	37	0.676**	0.000
5	**0.602	0.000	16	0.710**	0.000	27	0.429**	0.000	38	0.675**	0.000
6	0.466**	0.000	17	0.479**	0.000	28	0.147**	0.000	39	0.724**	0.000
7	0.501**	0.000	18	0.613**	0.000	29	0.483**	0.000	40	0.336**	0.000
8	0.550**	0.000	19	0.600**	0.000	30	0.492**	0.000	41	0.682**	0.000
9	0.336**	0.000	20	0.701**	0.000	31	0.498**	0.000	42	0.739**	0.000
10	0.682**	0.000	21	0.645**	0.000	32	0.433**	0.000			
11	0.583**	0.000	22	0.677**	0.000	33	0.501**	0.000			

ثبات أداة الدراسة

جدول (3.5)

نتائج معادلة الثبات (Cronbach alpha) لأداة الضغوط الاجتماعية

البيان	عدد الحالات	عدد الفقرات	قيمة alpha
وصمة اجتماعية	375	5	0.847
الضغوط الأسرية	375	5	0.904
الضغوط الاقتصادية	375	5	0.814
الضغوط النفسية	375	5	0.888
الضغوط المهنية	375	5	0.854
أساليب مواجهة الضغوط	375	15	0.903
الدرجة الكلية	375	40	0.939

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا Cronbach Alpha، إذ بلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية (0.939)، وبذلك تتمتع الاستبانة بدرجة عالية جداً من الثبات، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (3.4) وهذا يعني أيضاً أنه على قارئ الدراسة أن يثق بنتائجها بمقدار قيمة الثبات (0.939).

جدول (3.6)

نتائج معادلة الثبات (Cronbach alpha) لأداة السلام الداخلي

البيان	عدد الحالات	عدد الفقرات	قيمة alpha
الالتزان والثبات الانفعالي	375	10	0.870
التسامح مع الذات	375	9	0.916
الرضا وتقبل الذات	375	8	0.893
التسامي بالذات	375	8	0.892
التحرر من القلق	375	7	0.870
الدرجة الكلية	375	42	0.966

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا Cronbach Alpha، إذ بلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية (0.966)، وبذلك تتمتع الاستبانة بدرجة

عالية جداً من الثبات، وذلك كما هو واضح في الجدول رقم (3.6) وهذا يعني أيضاً أنه على قارئ الدراسة أن يثق بنتائجها بمقدار قيمة الثبات (0.966).

تصحيح أداة الدراسة:

كانت الاستبانة بصورتها النهائية عبارة عن (40) فقرة لمقياس الضغوط الاجتماعية و (42) فقرة لمقياس السلام الداخلي، أعطيت كل فقرة سلم استجابة للموافقة تتراوح ما بين (بدرجة قليلة جداً، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة جداً)، وتم إدخال الفقرات إلى الحاسب الآلي وفق الترميز الآتي (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي، مع عكس المقياس للفقرات السلبية وتم الاعتماد على الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للحكم على النتائج.

جدول (3.7)

درجات احتساب مستوى المقاييس المستخدمة في الدراسة

المستوى	المتوسط الحسابي
مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

6.3 الأساليب والمعالجات الإحصائية

اعتمدت الدراسة على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences)؛ وتحديداً الإصدار (SPSS IBM- Version 26.0)، حيث تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب والمعالجات الإحصائية في تحليل البيانات، واختبار فرضيات الدراسة، وأهمها ما يأتي:

- التكرارات والنسب المئوية. (Frequencies and Percent)

- معاملات الارتباط (Correlation Coefficient) للتحقق من صدق أدوات الدراسة وثباتها،
والعلاقة بين المتغيرات التي تتناولها الدراسة.
- التحليل العاملي (Factor Analysis) للتحقق من صدق فقرات أداة الدراسة
- معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha Coefficient) لقياس ثبات أدوات الدراسة.
- اختبار التوزيع الطبيعي (Normal Test) بطريقة كولمجروف - سمرنوف (Sample 1 - Kolmogorov-Smirnov) هذا الاختبار من أجل إرشاد الباحث بأنسب الاختبارات الواجب اعتمادها .
- المتوسط الحسابي (Mean) يقيس درجة تفاعل العينة مع أبعاد كل استبانة من أدوات الدراسة
- الانحراف المعياري (Standard deviation) استخدم في تحليل البيانات من أجل معرفة اتجاه استجابات العينة وانحرافها عن المتوسط الحسابي.
- الوزن النسبي (Percentage) استخدم في تحليل البيانات والحكم على النتائج ومعرفة درجات الموافقة على أبعاد كل استبانة.
- اختبار (Independent Samples T - Test) استخدم للتعرف إلى الفروق بين مجموعتين مستقلتين باختلاف بعض المتغيرات مثل متغير الجنس.
- اختبار (One Way ANOVA) للتعرف إلى الفروق بين ثلاث مجموعات فأكثر، حيث استخدم في اختبار بعض الفرضيات.
- اختبار (Tukey test) للمقارنات البعدية ومعرفة الفئة التي كانت الفروق لصالحها.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 نتائج السؤال الأول

2.1.4 نتائج السؤال الثاني

3.1.4 نتائج السؤال الثالث

4.1.4 نتائج السؤال الرابع

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

3.2.4 نتائج الفرضية الثالثة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل أهم النتائج من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها، كما تضمن الفصل عرضاً للتوصيات والدراسات المستقبلية، حيث تم الاعتماد على أنسب الاختبارات والأساليب الإحصائية في عمليات تحليل البيانات واختبار الفرضيات.

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ما طبيعة الضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

جدول (1.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحاور الضغوط الاجتماعية						
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	الدرجة
المحور الأول	وصمة اجتماعية	3.0448	.93849	%60.88	4	متوسطة
المحور الثاني	الضغوط الأسرية	3.1589	.99696	%63	5	متوسطة
المحور الثالث	الضغوط الاقتصادية	3.8709	.76472	%77.4	1	مرتفعة
المحور الرابع	الضغوط النفسية	3.2875	.91630	%65.6	3	متوسطة
المحور الخامس	الضغوط المهنية	3.3509	.84039	%67	2	متوسطة
الدرجة الكلية		3.3426	.71467	%66.8	متوسطة	

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (1.4) أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية جاء ضمن المستوى المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.3426) بانحراف معياري (0.71467) ووزن نسبي (%66.8)، وذلك وفقاً لمقياس التفسير المعتمد الذي يصنف القيم ما بين (2.34 – 3.67) على أنها مستوى متوسط. وبالرجوع إلى المحاور

الفرعية، تبين أن الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.8709) ووزن نسبي (77.4%)، مما يشير إلى أن هذا المحور يمثل أعلى مصادر الضغوط الاجتماعية ويقع ضمن المستوى المرتفع. في المقابل، جاءت الضغوط المهنية في المرتبة الثانية بمتوسط (3.3509)، تلتها الضغوط النفسية (3.2875)، ثم الوصمة الاجتماعية (3.0448)، وأخيرا الضغوط الأسرية التي جاءت في المرتبة الخامسة بمتوسط (3.1589)، وجميعها تقع ضمن المستوى المتوسط. وتشير هذه النتائج إلى أن الضغوط الاقتصادية تمثل العامل الأكثر تأثيرا على الضباط، في حين تشكل الضغوط الأسرية أقلها تأثيرا نسبيا، في حين تتوزع باقي الضغوط بدرجات متفاوتة ضمن نطاق المستوى المتوسط.

جدول (2.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور وصمة اجتماعية					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة
1.	أشعر أن هناك أحكاماً مسبقة تجاهي بسبب انتمائي لجهاز الشرطة.	3.29	1.168	65.8%	2 متوسطة
2.	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة خارج الوسط الأمني.	2.80	1.211	56%	4 متوسطة
3.	ينتابني شعور بأنني مراقب دائما من قبل المجتمع.	3.30	1.123	66%	1 متوسطة
4.	أشعر بالخجل أحيانا من الإفصاح عن طبيعة عملي في بعض الأوساط.	2.80	1.265	56%	5 متوسطة
5.	أواجه نظرات تشكك في نواياي بسبب وظيفتي.	3.04	1.186	60.8%	3 متوسطة
الدرجة الكلية		3.044	9384.	60.8%	متوسطة

تشير النتائج في الجدول (2.4) أن الدرجة الكلية جاءت بمتوسط حسابي (3.044) وانحراف معياري (0.9384) ووزن نسبي (60.8%)، وهو ما يشير إلى أن مستوى الوصمة الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية يقع ضمن المستوى المتوسط، وذلك وفقا لمقياس التفسير الذي يصنف القيم بين (2.34 – 3.67) على أنها مستوى متوسط، جاءت الفقرة رقم (3) "ينتابني شعور بأنني مراقب دائما من قبل المجتمع" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.30) ووزن نسبي (66%)

بدرجة متوسطة، تليها الفقرة رقم (1): "أشعر أن هناك أحكاماً مسبقة تجاهي بسبب انتمائي لجهاز الشرطة" في المرتبة الثانية بمتوسط (3.29) بدرجة متوسطة. بينما جاءت الفقرة (5) أواجه نظرات تشكك في نواياي بسبب وظيفتي" في المرتبة الثالثة بمتوسط (3.04) بدرجة متوسطة. في حين سجلت الفقرتان (2،4) أدنى المتوسطات (2.80) وبوزن نسبي (56%)، وجاءتا في المرتبتين الرابعة والخامسة على التوالي، وهو ما يدل على أن هذه الجوانب من الوصمة الاجتماعية أقل حضوراً في تجربة الضباط.

جدول (3.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط الأسرية					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
6.	طبيعة عملي تؤثر سلباً على علاقتي بأفراد أسرتي.	2.90	1.253	58%	5 متوسطة
7.	لا أجد وقتاً كافياً لقضائه مع عائلتي.	3.47	1.089	69.4%	1 متوسطة
8.	أواجه صعوبة في التفاهم مع أسرتي بسبب توترتي المستمر.	3.08	1.175	61.6%	4 متوسطة
9.	أشعر بالتقصير تجاه واجباتي الأسرية.	3.25	1.170	65%	2 متوسطة
10.	تزداد الخلافات الأسرية بسبب ضغوط العمل.	3.11	1.174	62.2%	3 متوسطة
	الدرجة الكلية	3.15	.996	63%	متوسطة

تشير نتائج الجدول رقم (3.4) الخاص بمحور الضغوط الأسرية إلى أن الدرجة الكلية للضغوط الأسرية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية جاءت بمتوسط حسابي (3.15) وانحراف معياري (0.996) ووزن نسبي (63%)، مما يدل على أن مستوى الضغوط الأسرية يقع ضمن المستوى المتوسط، وذلك بناء على مقياس التفسير الذي يصنف المتوسطات بين (2.34 – 3.67) على أنها مستوى متوسط. وتبين أن الفقرة (7): "لا أجد وقتاً كافياً لقضائه مع عائلتي" قد حصلت على أعلى متوسط حسابي (3.47) ووزن نسبي (69.4%) بدرجة متوسطة، مما يشير إلى أن ضيق الوقت يعد أبرز مظاهر الضغط الأسري لدى الضباط. تليها الفقرة (9): "أشعر بالتقصير تجاه واجباتي الأسرية"

بمتوسط (3.25) بدرجة متوسطة، ثم الفقرة (10) "تزداد الخلافات الأسرية بسبب ضغوط العمل" بمتوسط (3.11) بدرجة متوسطة. أما الفقرة (8): "أواجه صعوبة في التفاهم مع أسرتي بسبب توتري المستمر" فجاءت في المرتبة الرابعة بمتوسط (3.08) بدرجة متوسطة، في حين حصلت الفقرة (6) "طبيعة عملي تؤثر سلباً على علاقتي بأفراد أسرتي" على أدنى متوسط (2.90) ووزن نسبي (58%) بدرجة متوسطة واحتلت المرتبة الخامسة.

جدول (4.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط الاقتصادية					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
11.	راتبي لا يكفي لتغطية التزاماتي المالية.	4.06	.962	81.2%	مرتفعة 1
12.	أواجه صعوبة في تلبية الاحتياجات الأساسية لأسرتي.	3.79	.974	75.8%	مرتفعة 3
13.	تراكم الديون بسبب لي ضغطاً نفسياً مستمراً.	3.77	.990	75.4%	مرتفعة 4
14.	أعمل بجهد إضافي للحصول على دخل يساعدني في تغطية المصاريف.	3.71	1.084	74.2%	مرتفعة 5
15.	لا أستطيع الادخار للمستقبل.	4.04	1.036	80.8%	مرتفعة 2
الدرجة الكلية		3.8709	.76472	77.4%	مرتفعة

تشير النتائج في الجدول رقم (4.4) إلى أنّ الدرجة الكلية لمحور الضغوط الاقتصادية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية بلغت متوسطاً حسابياً (3.8709) بانحراف معياري (0.76472) ووزن نسبي (77.4%) بدرجة مرتفعة، وهو ما يشير إلى أن مستوى الضغوط الاقتصادية يقع ضمن المستوى المرتفع، وذلك وفق المقياس التفسير الذي يصنف القيم بين (3.68 – 5.00) على أنها مستوى مرتفع، وتبين أن الفقرة (11) "راتبي لا يكفي لتغطية التزاماتي المالية" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط (4.06) ووزن نسبي (81.2%) بدرجة مرتفعة، تليها الفقرة (15) "لا أستطيع الادخار للمستقبل" بمتوسط (4.04) ووزن نسبي (80.8%) بدرجة مرتفعة، مما يدل على أن القلق المالي الناتج

عن عدم كفاية الدخل وصعوبة الادخار يمثل أبرز مصادر الضغوط الاقتصادية. وجاءت الفقرة (12) "أواجه صعوبة في تلبية الاحتياجات الأساسية لأسرتي" في المرتبة الثالثة بمتوسط (3.79) بدرجة مرتفعة، تلتها الفقرة (13) "تراكم الديون يسبب لي ضغطا نفسيا مستمرا" بمتوسط (3.77) بدرجة مرتفعة، وأخيرا الفقرة (14) "أعمل بجهد إضافي للحصول على دخل يساعدني في تغطية المصاريف" بمتوسط (3.71) بدرجة مرتفعة.

جدول (5.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط النفسية					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
16.	أشعر بقلق دائم من المخاطر المحتملة أثناء العمل.	3.51	1.018	70.2%	1 متوسطة
17.	أجد صعوبة في النوم نتيجة التفكير في مشكلات العمل.	3.37	1.096	67.4%	2 متوسطة
18.	أعاني من التوتر العصبي بشكل متكرر.	3.29	1.124	65.8%	3 متوسطة
19.	تراودني مشاعر الإحباط من طبيعة المهام التي أؤديها.	3.15	1.117	63%	5 متوسطة
20.	أشعر بأنني غير قادر على التحكم بمشاعري أثناء الضغوط.	3.12	1.156	62.4%	4 متوسطة
الدرجة الكلية		3.15	.996	63%	متوسطة

يشير الجدول (5.4) الخاص بمحور الضغوط النفسية إلى أن الدرجة الكلية لهذا المحور لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية بلغت متوسطا حسابيا (3.15) بانحراف معياري (0.996) ووزن نسبي (63%) بدرجة متوسطة، مما يدل على أن مستوى الضغوط النفسية يقع ضمن المستوى المتوسط، استنادا إلى مقياس التفسير الذي يصف المتوسطات بين (2.34 – 3.67) على أنها تمثل مستوى متوسطا. وتبين أن الفقرة (16) "أشعر بقلق دائم من المخاطر المحتملة أثناء العمل" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط (3.51) ووزن نسبي (70.2%) بدرجة متوسطة، مما يعكس الأثر الكبير

للمخاطر الأمنية على الحالة النفسية للضباط. تلتها الفقرة (17) "أجد صعوبة في النوم نتيجة التفكير في مشكلات العمل" بمتوسط (3.37) بدرجة متوسطة، ثم الفقرة (18) "أعاني من التوتر العصبي بشكل متكرر" بمتوسط (3.29) بدرجة متوسطة. أما الفقرتان (19،20) فجاءتا في المرتبتين الخامسة والرابعة على التوالي، حيث حصلت الفقرة التاسعة عشرة: "تراودني مشاعر الإحباط من طبيعة المهام التي أؤديها" على متوسط (3.15) بدرجة متوسطة، والفقرة العشرون: "أشعر بأنني غير قادر على التحكم بمشاعري أثناء الضغوط" على متوسط (3.12) بدرجة متوسطة.

جدول (6.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الضغوط المهنية					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
21.	أعرض لضغط كبير بسبب كثافة المهام اليومية في العمل.	3.47	1.028	69.4	2 متوسطة
22.	أواجه صعوبة في التوفيق بين المتطلبات الإدارية والميدانية.	3.15	1.027	63%	5 متوسطة
23.	أشعر بأن بيئة العمل تقتصر إلى الدعم الكافي من الزملاء.	3.42	1.046	68.4%	3 متوسطة
24	ساعات العمل الطويلة تؤثر سلباً على أدائي المهني.	3.52	1.036	70.4%	1 متوسطة
25	الشعور بالتهديد المستمر بسبب طبيعة العمل.	3.19	1.147	63.8%	4 متوسطة
	الدرجة الكلية	3.35	.840	67%	متوسطة

تشير النتائج في الجدول (6.4) إلى أن الدرجة الكلية لمحور الضغوط المهنية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية بلغت متوسطاً حسابياً (3.35) بانحراف معياري (0.840) ووزن نسبي (67%)، مما يشير إلى أن مستوى الضغوط المهنية يقع ضمن المستوى المتوسط، وذلك استناداً إلى المقياس المعتمد الذي يصنف القيم بين (2.34 – 3.67) على أنها تمثل مستوى متوسطاً. وتبين أن الفقرة (24) "ساعات العمل الطويلة تؤثر سلباً على أدائي المهني" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط

حسابي (3.52) ووزن نسبي (70.4%) بدرجة متوسطة، ما يدل على أن طول ساعات العمل هو أبرز مصادر الضغط المهني. تليها الفقرة (21) "أعرض لضغط كبير بسبب كثافة المهام اليومية في العمل" في المرتبة الثانية بمتوسط (3.47) متوسطة، ثم الفقرة (23): "أشعر بأن بيئة العمل تفتقر إلى الدعم الكافي من الزملاء" بمتوسط (3.42). أما الفقرتان (25،22) فجاءتا في المرتبتين الرابعة والخامسة على التوالي، حيث حصلت الفقرة الخامسة والعشرون: "الشعور بالتهديد المستمر بسبب طبيعة العمل" على متوسط (3.19) بدرجة متوسطة، والفقرة الثانية والعشرون "أواجه صعوبة في التوفيق بين المتطلبات الإدارية والميدانية" على متوسط (3.15) بدرجة متوسطة.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ما أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

جدول (7.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية

#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	الدرجة
1.	أنظم وقتي لتقليل الضغوط اليومية.	3.53	.953	70.6%	10	متوسطة
2.	أشارك مشاعري مع أشخاص أثق بهم للتخفيف من التوتر.	3.49	.970	69.8%	11	متوسطة
3.	أمارس التمارين الرياضية أحياناً للتخلص من الضغط.	3.36	1.042	67.2%	13	متوسطة
4.	أستخدم أسلوب الاسترخاء عند الشعور بالتوتر.	3.37	1.010	67.4%	12	متوسطة
5.	أطلب الدعم من الزملاء أو أحد الأقارب عندما أحتاج إلى المساندة.	3.31	1.085	66.2%	14	متوسطة
6.	أحرص على قضاء وقت فراغي مع عائلتي.	3.67	.944	73.4%	4	متوسطة
7.	أحرص على أخذ فترات راحة منتظمة خلال ساعات العمل.	3.23	1.033	64.6%	15	متوسطة
8.	أحرص على التفكير الإيجابي رغم الظروف الضاغطة.	3.69	.983	73.8%	3	مرتفعة
9.	أتعامل مع التحديات من خلال التخطيط لتفادي الوقوع في الأزمات.	3.64	.914	72.8%	6	متوسطة

10. أحرص على تعلم إستراتيجيات التكيف مع الضغوط.	3.62	.948	%72.4	7	متوسطة
11. أمارس هواياتي الشخصية بعيدا عن ضغوط العمل كوسيلة لتخفيف التوتر.	3.52	1.000	%70.4	8	متوسطة
12. أتجنب الانفعالات السريعة وأحاول ضبط نفسي عندما أواجه إساءة من أحد.	3.67	.929	%73.4	5	متوسطة
13. أضع أولويات واضحة لمهامي لتقليل الشعور بالإرهاق.	3.62	.871	%72.4	9	متوسطة
14. أستفيد من تجاربي وخبرتي لمواجهة الضغوط المستقبلية.	3.79	.888	%79.4	1	مرتفعة
15. أحافظ على علاقاتي الاجتماعية الداعمة خارج نطاق العمل.	3.83	.897	%76.6	2	مرتفعة
الدرجة الكلية	3.55	.628	%71		متوسطة

تشير نتائج الجدول (7.4) إلى أن الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية بلغت متوسطا حسابيا (3.55) بانحراف معياري (0.628) ووزن نسبي (71%)، وهو ما يشير إلى أن مستوى استخدام الضباط لهذه الأساليب يقع ضمن المستوى المتوسط، وذلك حسب مقياس التفسير الذي يصنف المتوسطات بين (2.34 – 3.67) على أنها تمثل مستوى متوسطا. وتبين أن الفقرة (14) "أستفيد من تجاربي وخبرتي لمواجهة الضغوط المستقبلية" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.79) ووزن نسبي (79.4%) بدرجة مرتفعة، تلتها الفقرة (15) "أحافظ على علاقاتي الاجتماعية الداعمة خارج نطاق العمل" في المرتبة الثانية بمتوسط (3.83) ووزن نسبي (76.6%) بدرجة مرتفعة، مما يدل على أهمية الاعتماد على الخبرات الشخصية والدعم الاجتماعي في التعامل مع الضغوط. كما برز التفكير الإيجابي (الفقرة 8، بمتوسط 3.69) بدرجة مرتفعة وقضاء وقت الفراغ مع العائلة (الفقرة 6، بمتوسط 3.67) بدرجة متوسطة وتجنب الانفعالات وضبط النفس (الفقرة 12، بمتوسط 3.67) بدرجة متوسطة، كانت أقل الفقرات استخداما هي (الفقرة 7، بمتوسط 3.23) بدرجة متوسطة "أحرص على أخذ فترات راحة منتظمة خلال ساعات العمل"، و (الفقرة

5، بمتوسط (3.31). "أطلب الدعم من الزملاء أو أحد الأقارب عندما أحتاج إلى المساعدة" بدرجة متوسطة.

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ما طبيعة السلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

جدول (8.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحاور السلام الداخلي						
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	الدرجة
المحور الأول	الاتزان والثبات الانفعالي	3.674	.6255	%73.4	4	متوسطة
المحور الثاني	التسامح مع الذات	3.854	.6824	%77	3	مرتفعة
المحور الثالث	الرضا وتقبل الذات	3.864	.6494	%77.2	2	مرتفعة
المحور الرابع	التسامي بالذات	3.928	.6817	%78.4	1	مرتفعة
المحور الخامس	التحرر من القلق	3.644	.6963	%72.8	5	متوسطة
الدرجة الكلية		3.7925	.58241	%75.8	مرتفعة	

تشير نتائج الجدول (8.4) إلى أن الدرجة الكلية لمستوى السلام الداخلي بلغت متوسطاً حسابياً (3.7925)، بانحراف معياري (0.58241) ووزن نسبي (75.8%)، مما يدل على أن مستوى السلام الداخلي يقع ضمن المستوى المرتفع، وذلك استناداً إلى مقياس التفسير المعتمد الذي يصف المتوسطات بين (3.68 – 5.00) على أنها مستوى مرتفع. وتبين أن محور التسامي بالذات جاء في المرتبة الأولى بمتوسط (3.928) ووزن نسبي (78.4%) بدرجة مرتفعة، يليه الرضا وتقبل الذات في المرتبة الثانية بمتوسط (3.864) بدرجة مرتفعة، ثم التسامح مع الذات بمتوسط (3.854) بدرجة مرتفعة. و محور الاتزان والثبات الانفعالي فقد جاء في المرتبة الرابعة بمتوسط (3.674) بدرجة متوسطة، في حين جاء التحرر من القلق في المرتبة الخامسة والأخيرة بمتوسط (3.644) ووزن نسبي (72.8%) بدرجة متوسطة.

جدول (9.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الاتزان والثبات الانفعالي

#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	الدرجة
1.	أستطيع التحكم بقراراتي أثناء أي موقف انفعالي.	3.80	.851	76%	3	مرتفعة
2.	أشعر بالضجر عندما أجلس في مكان منعزل.	3.36	1.024	67.2%	10	متوسطة
3.	أستطيع الحصول على ما أريده بالرغم من الصعوبات.	3.50	.907	70%	9	متوسطة
4.	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة.	3.70	.900	74%	5	مرتفعة
5.	أستغل الفرص حتى لا ينتابني الخوف.	3.59	.869	71.8%	7	متوسطة
6.	أسيطر على انفعالاتي.	3.71	.880	74.2%	4	مرتفعة
7.	أشعر بالهدوء الداخلي.	3.54	.969	70.8%	8	متوسطة
8.	أشعر بالرغبة في تكوين علاقات اجتماعية مع محيطي.	3.64	.970	72.8%	6	متوسطة
9.	أستطيع أن أكون قائداً لفرقتي.	3.96	.947	79.2%	1	مرتفعة
10.	لدي القدرة على التحدث بلباقة أمام الآخرين.	3.95	.893	79%	2	مرتفعة
	الدرجة الكلية	3.6747	.62555	73.4%		متوسطة

تشير النتائج في الجدول (9.4) إلى أن الدرجة الكلية لمحور الاتزان والثبات الانفعالي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية بلغت متوسطاً حسابياً (3.6747) بانحراف معياري (0.62555) ووزن نسبي (73.4%)، مما يدل على أن مستوى الاتزان والثبات الانفعالي يقع عند الحد المتوسط، وفقاً لمقياس التفسير المعتمد. وتبين أن الفقرة (9) "أستطيع أن أكون قائداً لفرقتي" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط (3.96) ووزن نسبي (79.2%) بدرجة مرتفعة، تلتها الفقرة (10) "لدي القدرة على التحدث بلباقة أمام الآخرين" بمتوسط (3.95) بدرجة مرتفعة، جاءت الفقرة (1) "أستطيع التحكم بقراراتي أثناء أي موقف انفعالي" في المرتبة الثالثة بمتوسط (3.80) بدرجة مرتفعة، مما يعكس قدرة جيدة على التحكم بالذات، في المقابل، حصلت الفقرة (2) "أشعر بالضجر عندما أجلس في مكان منعزل" في

على أدنى متوسط (3.36) ووزن نسبي (67.2%) بدرجة متوسطة، تليها الفقرة (3) "أستطيع الحصول على ما أريده بالرغم من الصعوبات" بمتوسط (3.50) بدرجة متوسطة.

جدول (10.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور التسامح مع الذات					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
11.	أحاول التعلم من أخطائي السابقة لتجاوزها مستقبلاً.	3.99	.885	79.8%	مرتفعة 1
12.	لدي القدرة على الحفاظ على توازن مشاعري.	3.89	.843	77.8%	مرتفعة 5
13.	عندما يحدث شيء مؤلم أحاول المحافظة على نظرة متوازنة للموقف.	3.81	.840	76.2%	مرتفعة 6
14.	أكون مسؤولاً عن أخطائي لأتعلم منها مستقبلاً.	3.93	.880	78.6%	مرتفعة 4
15.	أصبحت مع مرور الوقت أفهم طبيعة مسؤوليتي عن أخطائي.	3.95	.896	79%	مرتفعة 2
16.	أحافظ على التفكير الإيجابي حتى عندما تسوء الأمور.	3.93	.843	78.6%	مرتفعة 3
17.	عندما أفكر في تصرفاتي السابقة، أتعامل معها بتسامح دون جلد للذات.	3.73	.858	74.6%	مرتفعة 7
18.	أستثمر وقت وحدتي في التأمل والتطوير الذاتي.	3.65	.966	73%	متوسطة 9
19.	أشعر بالطمأنينة عندما أكون مع نفسي.	3.79	.921	75.8%	مرتفعة 8
الدرجة الكلية		3.8542	.68248	77%	مرتفعة

تشير النتائج في الجدول (10.4) إلى أن مستوى التسامح مع الذات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية جاء ضمن المستوى المرتفع، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.85)، والانحراف المعياري (0.68248)، والوزن النسبي (77%)، وذلك وفق مقياس التفسير المعتمد الذي يصنّف القيم من (3.68 إلى 5.00) ضمن المستوى المرتفع. وتبين أن أعلى الفقرات تمثلت في الفقرة (11) "أحاول التعلم من أخطائي السابقة لتجاوزها مستقبلاً والتي جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط (3.99) ووزن نسبي (79.8%) بدرجة مرتفعة، تليها الفقرة (15) "أصبحت مع مرور الوقت أفهم طبيعة

مسؤوليتي عن أخطائي" بمتوسط (3.95) بدرجة مرتفعة، ثم الفقرة (16) "أحافظ على التفكير الإيجابي حتى عندما تسوء الأمور" بمتوسط (3.93) بدرجة مرتفعة. وهذه النتائج تعكس مستوى ناضجا من الوعي الذاتي والتسامح الداخلي، حيث يظهر الضباط قدرة على التفكير الإيجابي وتحمل المسؤولية الشخصية، في المقابل، حصلت الفقرة (18) "أستثمر وقت وحدتي في التأمل والتطوير الذاتي"، على أدنى المتوسطات، بمتوسطات (3.65) بدرجة متوسطة.

جدول (4.11)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور الرضا وتقبل الذات					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
20.	أتقبل الإخفاقات كجزء من الوصول للهدف.	3.83	.829	76.6%	6 مرتفعة
21.	أتقبل ما هو مختلف في شخصيتي عن الآخرين.	3.84	.771	76.8%	5 مرتفعة
22.	أعتبر النقد فرصة للتحسين من شخصيتي.	3.78	.855	75.6%	7 مرتفعة
23.	أدرك أنّ لدي نقاط قوة وضعف.	3.93	.867	78.6%	2 مرتفعة
24.	أؤمن بقدرتي على تحقيق أهدافي في الحياة.	3.91	.885	78.2%	3 مرتفعة
25.	أحترم اختلاف آراء الآخرين معي.	3.91	.885	78.2%	4 مرتفعة
26.	أرى حياتي أفضل من حياة الكثيرين.	3.75	.910	75%	8 مرتفعة
27.	لدي القدرة على التفاهم مع الآخرين واستيعابهم.	3.96	.857	79.2%	1 مرتفعة
الدرجة الكلية		3.8643	.64943	77.2%	مرتفعة

تشير النتائج في الجدول (4.11) إلى أن الدرجة الكلية لمحور الرضا وتقبل الذات بلغت متوسطا حسابيا (3.8643) بانحراف معياري (0.64943) ووزن نسبي (77.2%)، مما يدل على أن مستوى الرضا وتقبل الذات يقع ضمن المستوى المرتفع، وفقا لمقياس التفسير الذي يحدد أن القيم بين (3.68 – 5.00) تمثل مستوى مرتفعا، وتبين أن الفقرة (27) "لدي القدرة على التفاهم مع الآخرين واستيعابهم" جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط (3.96) ووزن نسبي (79.2%) بدرجة مرتفعة، تلتها الفقرة (23) "أدرك أنّ لدي نقاط قوة وضعف" في المرتبة الثانية (3.93) بدرجة مرتفعة، ثم الفقرتان (24،25) بمتوسط متشابه (3.91) لكل منهما، ما يشير إلى شعور مرتفع بالكفاءة الشخصية واحترام الذات

والآخرين. أما أدنى المتوسطات فكانت للفقرات (26) "أرى حياتي أفضل من حياة الكثيرين" بمتوسط (3.75)، والثانية والعشرين: "أعتبر النقد فرصة للتحسين من شخصيتي" بمتوسط (3.78).

جدول (12.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور التسامي بالذات					
#	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة الدرجة
28.	أسعى للتطوير من ذاتي كلما سنحت لي الفرصة.	4.04	.857	80.8%	1 مرتفعة
29.	أراقب ذاتي باستمرار.	3.93	.842	78.6%	5 مرتفعة
30.	أساعد الآخرين دون أن أتوقع رد الجميل.	4.04	.910	80.8%	2 مرتفعة
31.	أنا راض عن ظروف وأوضاعي الحالية.	3.67	1.022	73.4%	8 مرتفعة
32.	أفعل الخير دائما ولا أنتظر الجزاء من الآخرين.	4.02	.904	80.4%	3 مرتفعة
33.	أقبل ذاتي وأسعى للتخلص من نقاط ضعفي.	3.94	.880	78.8%	4 مرتفعة
34.	لدي القدرة على إيجاد معنى لحياتي.	3.93	.867	78.6%	6 مرتفعة
35.	لدي نظرة إيجابية لحياتي المستقبلية.	3.86	.928	77.2%	7 مرتفعة
الدرجة الكلية		3.9283	.68177	78.4%	مرتفعة

تشير النتائج في الجدول (12.4) إلى أن الدرجة الكلية لمحور التسامي بالذات بلغت متوسطا حسابيا (3.9283) بانحراف معياري (0.68177) ووزن نسبي (78.4%)، مما يدل على أن مستوى التسامي بالذات يقع ضمن المستوى المرتفع، وفقا لمقياس التفسير الذي يصنف المتوسطات بين (3.68 – 5.00) على أنها تمثل مستوى مرتفعا. وتبين أن (30، 28) "أسعى للتطوير من ذاتي كلما سنحت لي الفرصة" و "أساعد الآخرين دون أن أتوقع رد الجميل" حصلتا على أعلى متوسط (4.04) ووزن نسبي (80.8%) بدرجة مرتفعة، ما يعكس دافعا قويا نحو تحسين الذات والعمل غير المشروط لخدمة الآخرين. تليهما الفقرة (32) "أفعل الخير دائما ولا أنتظر الجزاء من الآخرين" بمتوسط (4.02) بدرجة مرتفعة، ثم الفقرة (33) "أقبل ذاتي وأسعى للتخلص من نقاط ضعفي" بمتوسط (3.94) بدرجة مرتفعة،

أما الفقرة (31) "أنا راض عن ظروف وأوضاعي الحالية" فجاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.67) ووزن نسبي (73.4%) بدرجة متوسطة.

جدول (13.4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتبة والدرجة الكلية لمحور التحرر من القلق					
# الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	الدرجة
36. أشعر بالاطمئنان تجاه مستقبلي المهني.	3.55	1.020	71%	6	متوسطة
37. أتعامل مع المواقف الضاغطة بثقة وهدوء دون أن أتوتر بشكل مبالغ فيه.	3.69	.850	73.8%	3	مرتفعة
38. أتمكن من النوم بعمق دون أن تَوَرَّقني الأفكار السلبية.	3.51	.981	70.2%	7	متوسطة
39. لا أترك للتفكير السلبي أن يؤثر على حالتي النفسية.	3.63	.952	72.6%	4	متوسطة
40. لا أنزعج من الأمور الصغيرة.	3.63	.903	72.6%	5	متوسطة
41. لا أتوتر بسهولة عندما أواجه مسؤوليات جديدة.	3.71	.924	74.2%	2	مرتفعة
42. أواجه القضايا الصعبة بروح إيجابية دون السماح للقلق بالتأثير علي.	3.78	.858	75.6%	1	مرتفعة
الدرجة الكلية		3.6442	69633	72.8%	متوسطة

تشير نتائج الجدول (13.4) إلى أن مستوى التحرر من القلق لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية يعد مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.64)، والانحراف المعياري (6963)، والوزن النسبي الكلي (72.8%). وهذا يدل على أن الضباط يظهرون قدرة جيدة على ضبط القلق والتعامل مع الضغوط اليومية، وكانت الفقرة (42) أعلى نسبة بمتوسط (3.78) ووزن نسبي (75.6%) بدرجة مرتفعة، "أواجه القضايا الصعبة بروح إيجابية دون السماح للقلق بالتأثير علي" جاءت في المرتبة الأولى ما يشير إلى وجود مرونة انفعالية عالية وميل لتبني أساليب مواجهة إيجابية. تليها الفقرة (41) بمتوسط (3.71) بنسبة (74.2%) بدرجة مرتفعة "لا أتوتر بسهولة عندما أواجه مسؤوليات جديدة" وحصلت الفقرة (38) على أقل نسبة بمتوسط (3.51) بنسبة (70.2%) "أتمكن من النوم بعمق دون أن تَوَرَّقني الأفكار السلبية".

4.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع

ما طبيعة العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية؟

تجدر الإشارة إلى أن نتائج الجداول الوصفية تعكس متوسطات مستوى الضغوط والسلام الداخلي على مستوى العينة ككل، في حين يعكس معامل الارتباط العلاقة الفردية بين المتغيرين، إذ إن ارتفاع الضغوط عند أي ضابط يرتبط بانخفاض سلامه الداخلي بصرف النظر عن مستوى المتوسط العام للعينة.

جدول (14.4)

نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين متغيري الضغوط الاجتماعية و السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية

المتغيرات	العدد	قيمة r	الدالة الاحصائية
الضغوط الاجتماعية * السلام الداخلي	375	-0.637**	0.000

أظهرت النتائج في الجدول (14.4) وجود علاقة عكسية قوية بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، حيث بلغ معامل الارتباط- ($r = -0.637$) عند مستوى دلالة (0.01). وتشير هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستويات الضغوط الاجتماعية يقابله انخفاض في مستوى السلام الداخلي، مما يعكس التأثير السلبي المباشر للضغوط الاجتماعية على التوازن النفسي والاستقرار الداخلي للأفراد العاملين في الأجهزة الأمنية.

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغيرات الآتية: (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر).

جدول (15.4)

نتائج اختبار العينات المستقلة (Independent Samples T Test) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي

محاوّر الدراسة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
وصمة اجتماعية	ذكر	276	2.9522	.88463	3.23	0.001
	أنثى	99	3.3030	1.03623		
الضغوط الأسرية	ذكر	276	3.0754	.97285	2.73	0.007
	أنثى	99	3.3919	1.03092		
الضغوط الاقتصادية	ذكر	276	3.9377	.75058	2.84	0.005
	أنثى	99	3.6848	.77675		
الضغوط النفسية	ذكر	276	3.2007	.89759	3.09	0.002
	أنثى	99	3.5293	.92904		
الضغوط المهنية	ذكر	276	3.2964	.82267	2.10	0.36
	أنثى	99	3.5030	.87429		
الدرجة الكلية	ذكر	276	3.2925	.67238	2.28	0.23
	أنثى	99	3.4824	.80854		

أظهرت النتائج في جدول (15.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي، وقد كانت هذه الفروق لصالح الذكور حسب اتجاه المتوسطات.

جدول (16.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير المؤهل العلمي

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	.144	3	.048		
	داخل المجموعات	72.720	371	.196	.246	.8640
	المجموع	72.864	374			
	بين المجموعات	17.012	3	5.671		
	داخل المجموعات	312.395	371	.842	6.735	.0000
	المجموع	329.407	374			
	بين المجموعات	8.556	3	2.852		
	داخل المجموعات	363.171	371	.979	2.914	.0340
الضغوط الاقتصادية	المجموع	371.728	374			
	بين المجموعات	2.011	3	.670		
	داخل المجموعات	216.703	371	.584	1.147	.3300
	المجموع	218.713	374			
	بين المجموعات	5.741	3	1.914		
	داخل المجموعات	308.270	371	.831	2.303	.0770
	المجموع	314.011	374			
	بين المجموعات	5.469	3	1.823		
	داخل المجموعات	258.668	371	.697	2.615	.0510
الدرجة الكلية	المجموع	264.137	374			

أظهرت النتائج في الجدول (16.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية، في حين تبين وجود فروق في متغيري الضغوط الأسرية والضغوط الاقتصادية عند مستوى دلالة (0.05).

جدول (17.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير عدد سنوات الخدمة

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	3.313	3	1.104		
	وصمة اجتماعية داخل المجموعات	69.551	371	.187	5.890	.0010
	المجموع	72.864	374			
	بين المجموعات	9.928	3	3.309		
	الضغوط الأسرية داخل المجموعات	319.479	371	.861	3.843	112.0
	المجموع	329.407	374			
	بين المجموعات	5.920	3	1.973		
	الضغوط الاقتصادية داخل المجموعات	365.807	371	.986	2.001	.1130
	المجموع	371.728	374			
	بين المجموعات	4.139	3	1.380		
	الضغوط النفسية داخل المجموعات	214.575	371	.578	2.385	.0690
	المجموع	218.713	374			
	بين المجموعات	9.689	3	3.230		
	الضغوط المهنية داخل المجموعات	304.323	371	.820	3.937	105.0
	المجموع	314.011	374			
	بين المجموعات	5.426	3	1.809		
	الدرجة الكلية داخل المجموعات	258.712	371	.697	2.593	521.0
	المجموع	264.137	374			

أظهرت النتائج في الجدول (17.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في

الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية، في حين تبين وجود فروق في متغير وصمة اجتماعية ولمعرفة

مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (18.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير عدد سنوات الخدمة

المقارنات	أقل من 10 سنوات	10- أقل من 15	15- أقل من 20	20 سنة فأكثر
أقل من 10 سنوات				*0.236
10- أقل من 15				
15- أقل من 20				
20 سنة فأكثر				

يتبين من الجدول (18.4) أن الفروق في محور وصمة اجتماعية كانت بين الفئات أقل من 10 سنوات و 20 سنة فأكثر، و من 10 - أقل من 15 سنة و 20 سنة فأكثر يشير ذلك إلى أن ذوي سنوات الخدمة الأقل يشعرون بوصمة اجتماعية أقل مقارنة بمن لديهم خدمة طويلة.

جدول (19.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير الحالة الاجتماعية

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	2.133	3	.711		
	داخل المجموعات	70.731	371	.191	3.730	62.010
	المجموع	72.864	374			
	بين المجموعات	2.996	3	.999		
	داخل المجموعات	326.412	371	.880	1.135	.3350
	المجموع	329.407	374			
	بين المجموعات	4.965	3	1.655		
	داخل المجموعات	366.763	371	.989	1.674	.1720
	المجموع	371.728	374			
	بين المجموعات	1.555	3	.518		
	داخل المجموعات	217.158	371	.585	.885	.4490
	المجموع	218.713	374			
	بين المجموعات	2.338	3	.779		
	داخل المجموعات	311.673	371	.840	.928	.4270
	المجموع	314.011	374			

			3	2.483	بين المجموعات	
	.828					
الدرجة الكلية	داخل المجموعات	261.654	371	.705	1.174	.3200
	المجموع	264.137	374			

أظهرت النتائج في الجدول (19.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الدرجة الكلية في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير الحالة الاجتماعية.

جدول (20.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way Analysis of variance) للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
وصمة اجتماعية	بين المجموعات	5.919	3	1.973		
	داخل المجموعات	66.945	371	.180	10.933	0.000
	المجموع	72.864	374			
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	14.169	3	4.723		
	داخل المجموعات	315.238	371	.850	5.559	0.001
	المجموع	329.407	374			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	7.452	3	2.484		
	داخل المجموعات	364.276	371	.982	2.530	0.057
	المجموع	371.728	374			
الضغوط النفسية	بين المجموعات	7.680	3	2.560		
	داخل المجموعات	211.033	371	.569	4.500	0.004
	المجموع	218.713	374			
الضغوط المهنية	بين المجموعات	11.412	3	3.804		
	داخل المجموعات	302.600	371	.816	4.664	0.003
	المجموع	314.011	374			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	9.232	3	3.077		
	داخل المجموعات	254.905	371	.687	4.479	0.004
	المجموع	264.137	374			

أظهرت النتائج في الجدول (20.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (21.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري

المقارنات	أقل من 3000 شيكل	من 3000-4000	من 4000 فأكثر
أقل من 3000 شيكل			
من 3000-4000			
من 4000-5000			
5000 فأكثر			

يتبين من الجدول (21.4) أنَّ الفروق جاءت بين الفئات أقل من 3000 شيكل و 5000 فأكثر هذا

يشير إلى أنه كلما ارتفع متوسط الدخل، قل الشعور بالضغوط الاجتماعية.

جدول (22.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
وصمة اجتماعية	بين المجموعات	970.	2	485.	2.510	0.083
	داخل المجموعات	71.894	372	193.		
	المجموع	72.864	374			
الضغوط الأسرية	بين المجموعات	3.428	2	1.714	1.956	0.143
	داخل المجموعات	325.980	372	876.		
	المجموع	329.407	374			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	4.926	2	2.463	2.498	0.084
	داخل المجموعات	366.802	372	986.		
	المجموع	371.728	374			
الضغوط النفسية	بين المجموعات	075.	2	038.	064.	0.938
	داخل المجموعات	218.638	372	588.		
	المجموع	218.713	374			

		1.227	2	2.454	بين المجموعات	
0.232	1.465	838.	372	311.557	داخل المجموعات	الضغوط المهنية
			374	314.011	المجموع	
		1.389	2	2.778	بين المجموعات	
0.140	1.977	703.	372	261.359	داخل المجموعات	الدرجة الكلية
			374	264.137	المجموع	

أظهرت النتائج في الجدول (4.22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية الكلية وأبعادها (الوصمة الاجتماعية، الضغوط الأسرية، الاقتصادية، النفسية، المهنية) تعزى لمتغير الرتبة العسكرية، حيث كانت جميع قيم الدلالة الإحصائية (.Sig) أكبر من (0.05)

جدول (23.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	1.941	3	.647		
	داخل المجموعات	70.923	371	.191	3.385	0.018
	المجموع	72.864	374			
	بين المجموعات	9.053	3	3.018		
	داخل المجموعات	320.354	371	.863	3.495	0.016
	المجموع	329.407	374			
	بين المجموعات	13.216	3	4.405		
	داخل المجموعات	358.511	371	.966	4.559	0.004
	المجموع	371.728	374			
	بين المجموعات	5.620	3	1.873		
	داخل المجموعات	213.093	371	.574	3.261	0.022
	المجموع	218.713	374			
	بين المجموعات	10.333	3	3.444		
	داخل المجموعات	303.678	371	.819	4.208	0.006
	المجموع	314.011	374			
	بين المجموعات	5.162	3	1.721		
	داخل المجموعات	258.975	371	.698	2.465	0.062
	المجموع	264.137	374			

أظهرت النتائج في الجدول رقم (23.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية تعزى لمتغير العمر، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية للدرجة الكلية 0.005 وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (24.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في للفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر

المقارنات	أقل من 30 سنة	من 30- أقل من 40	40- أقل من 50	50 سنة فأكثر
أقل من 30 سنة				
من 30- أقل من 40				
40- أقل من 50				
50 سنة فأكثر				

*0.57552

أظهرت النتائج في الجدول (24.4) أن الفروق كانت ذات دلالة بين الفئتين من 40 - أقل من 50 سنة و 50 سنة فأكثر، حيث بلغت قيمة الفروق 0.57552 وكانت دالة إحصائية عند مستوى دلالة (Sig. = 0.002)، وتشير إلى أن الأفراد في الفئة 50 سنة فأكثر يعانون من ضغوط اجتماعية أقل من نظرائهم في فئة - 40 أقل من 50 سنة.

2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغيرات الآتية: (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر).

جدول (25.4)

نتائج اختبار العينات المستقلة (Independent Samples T Test) للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي

محاور الدراسة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	ذكر	276	.62291	3.5143	2.17	0.31
	أنثى	99	.63364	3.6734		

تشير النتائج في الجدول (4.25) إلى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي، لصالح الذكور.

جدول (26.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير المؤهل العلمي

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	3.601	3	1.200		
	داخل المجموعات	144.295	371	.389	3.086	0.027
	المجموع	147.896	374			

تشير النتائج في جدول رقم (26.4) إلى وجود فروق دالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (27.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في الفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي

المقارنات	دبلوم فأقل	بكالوريوس	ماجستير	دكتوراه
دبلوم فأقل				
بكالوريوس				
ماجستير				
دكتوراه				

-*0.39628

أظهرت النتائج في الجدول (27.4) أنَّ الفروق كانت ذات دلالة بين الفئتين الفرق بين درجة الدكتوراة والبيكالوريوس لصالح الدكتوراة، وهذا يدل على أنَّ حملة الدكتوراة يميلون إلى استخدام سبل مواجهة الضغوط الاجتماعي بدرجة أعلى من باقي المؤهلات.

جدول (4.28)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير عدد سنوات الخدمة

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	4.272	3	1.424	3.678	0.012
	داخل المجموعات	143.624	371	.387		
	المجموع	147.896	374			

تشير النتائج في جدول رقم (4.28) إلى وجود فروق دالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة، ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (29.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى عدد سنوات الخدمة

المقارنات	أقل من 10 سنوات	10-15 سنوات	15-20 سنوات	أكثر من 20 سنة
أقل من 10 سنوات				
10-15 سنوات				
15-20 سنوات				
أكثر من 20 سنة				

تشير النتائج في جدول رقم (29.4) أنَّ الفروق جاءت بين مجموعة "من 15 - أقل من 20 سنة" ومجموعة "أقل من 10 سنوات": لصالح "من 15 - أقل من 20 سنة".

جدول (30.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	956	3	.319		
	داخل المجموعات	146.940	371	.396	.805	0.492
	المجموع	147.896	374			

جدول (31.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	2.047	3	.682		
	داخل المجموعات	145.849	371	.393	1.735	0.159
	المجموع	147.896	374			

أظهرت النتائج في الجدول (31.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري.

جدول (32.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	.448	2	.224		
	داخل المجموعات	147.448	372	.396	.565	5.569
	المجموع	147.896	374			

أظهرت النتائج في الجدول (32.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية.

جدول (33.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية	بين المجموعات	.040	3	.013		
	داخل المجموعات	147.856	371	.399	.033	0.992
	المجموع	147.896	374			

أظهرت النتائج في الجدول (33.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر.

نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغيرات الآتية: (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، متوسط الدخل الشهري، الرتبة العسكرية، العمر).

جدول (34.4)

نتائج اختبار العينات المستقلة (Independent Samples T Test) للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي

محاور الدراسة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	ذكر	276	3.6551	.59422	1.013	0.312
	أنثى	99	3.7293	.70599		
التسامح مع الذات	ذكر	276	3.8575	.65942	0.155	0.877
	أنثى	99	3.8451	.74651		

0.678	0.416	.63181	3.8560	276	ذكر	الرضا وتقبل الذات
		.69906	3.8876	99	أنثى	
0.337	0.961	.67292	3.9081	276	ذكر	التسامي بالذات
		.70627	3.9848	99	أنثى	
0.099	1.652	.66913	3.6087	276	ذكر	التحرر من القلق
		.76196	3.7431	99	أنثى	
0.395	0.851	.55934	3.7772	276	ذكر	الدرجة الكلية
		.64348	3.8353	99	أنثى	

أظهرت النتائج في الجدول (34.4) عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي.

جدول (35.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	بين المجموعات	1.531	3	.510	1.308	0.272
	داخل المجموعات	144.818	371	.390		
	المجموع	146.349	374			
التسامح مع الذات	بين المجموعات	.773	3	.258	.551	0.648
	داخل المجموعات	173.431	371	.467		
	المجموع	174.204	374			
الرضا وتقبل الذات	بين المجموعات	.890	3	.297	.702	0.551
	داخل المجموعات	156.848	371	.423		
	المجموع	157.739	374			
التسامي بالذات	بين المجموعات	.201	3	.067	.143	0.934
	داخل المجموعات	173.639	371	.468		
	المجموع	173.840	374			
التحرر من القلق	بين المجموعات	1.373	3	.458	.944	0.420
	داخل المجموعات	179.968	371	.485		

			374	181.341	المجموع
		.235	3	.706	بين المجموعات
0.557	.692	.340	371	126.156	داخل المجموعات
			374	126.862	المجموع

أظهرت النتائج في الجدول (35.4) عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (36.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة.

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	بين المجموعات	2.675	3	.892		
	داخل المجموعات	143.675	371	.387	2.302	0.077
	المجموع	146.349	374			
التسامح مع الذات	بين المجموعات	4.809	3	1.603		
	داخل المجموعات	169.394	371	.457	3.511	0.015
	المجموع	174.204	374			
الرضا وتقبل الذات	بين المجموعات	4.897	3	1.632		
	داخل المجموعات	152.842	371	.412	3.962	0.008
	المجموع	157.739	374			
التسامي بالذات	بين المجموعات	3.200	3	1.067		
	داخل المجموعات	170.640	371	.460	2.319	.075
	المجموع	173.840	374			
التحرر من القلق	بين المجموعات	1.349	3	.450		
	داخل المجموعات	179.993	371	.485	.927	0.428
	المجموع	181.341	374			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.681	3	.894		
	داخل المجموعات	124.181	371	.335	2.670	0.047
	المجموع	126.862	374			

أظهرت النتائج في الجدول (36.4) وجود فروق ذات دلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة. ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (37.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة

المقارنات	أقل من 10 سنوات	10- أقل من 15	15- أقل من 20	20 سنة فأكثر
أقل من 10 سنوات				
10- أقل من 15			-0.25287*	
15- أقل من 20				
20 سنة فأكثر				

تشير النتائج في جدول رقم (37.4) أنّ الفروق جاءت بين مجموعة من 10 سنوات - أقل من 15 سنة ومن 15 - أقل من 20 سنة لصالح من 15 - أقل من 20.

جدول (38.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	بين المجموعات	.208	3	.069		
	داخل المجموعات	146.141	371	.394	.176	0.912
	المجموع	146.349	374			
التسامح مع الذات	بين المجموعات	.655	3	.218		
	داخل المجموعات	173.549	371	.468	.467	0.706
	المجموع	174.204	374			
الرضا وتقبل الذات	بين المجموعات	.754	3	.251	.594	0.619
	داخل المجموعات	156.984	371	.423		

			374	157.739	المجموع	
		.202	3	.607	بين المجموعات	
0.729	.433	.467	371	173.233	داخل المجموعات	التسامي بالذات
			374	173.840	المجموع	
		.069	3	.208	بين المجموعات	
0.935	.142	.488	371	181.133	داخل المجموعات	التحرر من القلق
			374	181.341	المجموع	
		.090	3	.270	بين المجموعات	
0.851	.264	.341	371	126.592	داخل المجموعات	الدرجة الكلية
			374	126.862	المجموع	

أظهرت النتائج في الجدول (38.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلام الداخلي

لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

جدول (39.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي

لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	بين المجموعات	3.887	3	1.296		
	داخل المجموعات	142.462	371	.384	3.375	0.019
	المجموع	146.349	374			
التسامح مع الذات	بين المجموعات	5.519	3	1.840		
	داخل المجموعات	168.685	371	.455	4.046	0.008
	المجموع	174.204	374			
الرضا وتقبل الذات	بين المجموعات	8.074	3	2.691		
	داخل المجموعات	149.664	371	.403	6.672	0.000
	المجموع	157.739	374			
التسامي بالذات	بين المجموعات	4.233	3	1.411		
	داخل المجموعات	169.606	371	.457	3.087	0.027
	المجموع	173.840	374			
التحرر من القلق	بين المجموعات	2.233	3	.744		
	داخل المجموعات	179.109	371	.483	1.542	0.203
	المجموع	181.341	374			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	4.504	3	1.501	4.552	0.004

داخل المجموعات	122.358	371	.330
المجموع	126.862	374	

تشير نتائج الجدول رقم (39.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري، وذلك في معظم الأبعاد ما عدا بعد التحرر من القلق، حيث كانت الدلالة الإحصائية (Sig.) أكبر من 0.05، ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (40.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل

المقارنات	أقل من 3000 شكيل	من 3000 - أقل من 4000	من 4000-5000	5000 فأكثر
أقل من 3000 شكيل				
من 3000 - أقل من 4000				
من 4000-5000				
5000 فأكثر				

تشير نتائج الجدول رقم (40.4) إلى أنّ الفروق كانت بين فئة أقل من 3000 شكيل وفئة من 3000 - أقل من 4000 شكيل، لصالح الفئة الأعلى دخلاً (3000-4000)، وبين فئة أقل من 3000 شكيل وفئة 4000-5000 شكيل، لصالح الفئة 4000-5000، وبين فئة أقل من 3000 شكيل وفئة 5000 شكيل فأكثر، لصالح الفئة 5000 فأكثر. هذه الفروق تشير إلى أن السلام الداخلي الكلي يرتفع مع زيادة متوسط الدخل، حيث كانت الفئة التي يقل دخلها عن 3000 شكيل الأقل في السلام الداخلي مقارنة بالفئات الأعلى دخلاً.

جدول (41.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	بين المجموعات	1.920	2	.960		
	داخل المجموعات	144.429	372	.388	2.473	0.086
	المجموع	146.349	374			
التسامح مع الذات	بين المجموعات	2.237	2	1.118		
	داخل المجموعات	171.967	372	.462	2.420	0.090
	المجموع	174.204	374			
الرضا وتقبل الذات	بين المجموعات	5.095	2	2.547		
	داخل المجموعات	152.644	372	.410	6.208	0.002
	المجموع	157.739	374			
التسامي بالذات	بين المجموعات	3.466	2	1.733		
	داخل المجموعات	170.374	372	.458	3.784	0.024
	المجموع	173.840	374			
التحرر من القلق	بين المجموعات	2.605	2	1.303		
	داخل المجموعات	178.736	372	.480	2.711	0.068
	المجموع	181.341	374			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.758	2	1.379		
	داخل المجموعات	124.104	372	.334	4.134	0.017
	المجموع	126.862	374			

تشير نتائج الجدول رقم (41.4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلام الداخلي

لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير الرتبة العسكرية، ولمعرفة

مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (42.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية

المقارنات	ملازم - نقيب	من رائد - مقدم	عقيد فأعلى
ملازم - نقيب			-0.24704*
من رائد - مقدم			
عقيد فأعلى			

تشير نتائج الجدول رقم (42.4) إلى أنّ الفروق كانت بين رتبة ملازم - نقيب ورتبة عقيد فأعلى

لصالح عقيد فأعلى، أي إنّ ضباط رتبة عقيد فأعلى يتمتعون بمستوى أعلى من السلام الداخلي مقارنة برتبة ملازم - نقيب.

جدول (43.4)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي One-way Analysis of variance للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر

#	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاتزان والثبات الانفعالي	بين المجموعات	.937	3	.312		
	داخل المجموعات	145.412	371	.392	.797	0.496
	المجموع	146.349	374			
التسامح مع الذات	بين المجموعات	2.725	3	.908		
	داخل المجموعات	171.479	371	.462	1.965	0.119
	المجموع	174.204	374			
الرضا وتقبل الذات	بين المجموعات	5.210	3	1.737		
	داخل المجموعات	152.529	371	.411	4.224	0.006
	المجموع	157.739	374			
التسامي بالذات	بين المجموعات	2.098	3	.699		
	داخل المجموعات	171.741	371	.463	1.511	0.211
	المجموع	173.840	374			
التحرر من القلق	بين المجموعات	.465	3	.155		
	داخل المجموعات	180.876	371	.488	.318	0.812
	المجموع	181.341	374			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	1.859	3	.620		
	داخل المجموعات	125.003	371	.337	1.839	0.140
	المجموع	126.862	374			

أظهرت النتائج في الجدول (43.4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية، في حين تبين وجود فروق في متغير الرضا وتقبل الذات ولمعرفة مصدر الفروق تم استخدام اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية.

جدول (44.4)

نتائج اختبار توكي Tukey test للمقارنات الثنائية البعدية للفروق في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر.

المقارنات	أقل من 30 سنة	من 30-أقل من 40	من 40-أقل من 50	50 سنة فأكثر
أقل من 30 سنة				
من 30-أقل من 40				
من 40-أقل من 50				
50 سنة فأكثر				

تشير نتائج الجدول رقم (44.4) إلى أنَّ الفروق كانت بين فئة "أقل من 30 سنة وفئة من 40 إلى أقل من 50 سنة"، لصالح فئة "من 40 إلى أقل من 50 سنة"، مما يشير إلى أن هذه الفئة تتمتع بدرجة أعلى من الرضا وتقبل الذات و بين فئة أقل من 30 سنة وفئة 50 سنة فأكثر، ولصالح فئة 50 سنة فأكثر، وهذا يدل على أن الضباط الأكبر سناً (من 40 سنة فأكثر) يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا وتقبل الذات مقارنة بالأصغر سناً (أقل من 30 سنة)، وقد يعود ذلك إلى تراكم الخبرات، والنضج الشخصي، وزيادة الشعور بالاستقرار النفسي مع التقدم في العمر.

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

3.1.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

4.1.5 تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشتها

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

3.5 التصور المقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل مع الضغوط

الاجتماعية

4.5 المقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشته

يتناول هذا الفصل تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، ومناقشتها من خلال أسئلتها وما انبثق منها من فرضيات، فقد قام الباحث بصياغة التوصيات والمقترحات بما يتلاءم والنتائج التي توصل إليها.

5.1 تفسير نتائج أسئلة الدراسة ومناقشتها

1.1.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها

تشير نتائج السؤال الأول على أن مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية جاء ضمن المستوى المتوسط.

يشير الباحث إلى أن امتزاج المتطلبات المعيشية والمالية مع ضغوط الواجب الأمني يقف عند نقطة توازن نسبي، إذ يشعر الضباط بتأثير واضح لأعباء التكلفة اليومية على راحته النفسية والاجتماعية، وفي الوقت نفسه يدرك عدم تجاوز تلك الضغوط حداً يجعلها مدمرة لعمله أو لعلاقاته الأسرية، مما يعكس قدرة متوسطة على التكيف مع الواقع الاقتصادي والأمني المحيط بالضفة الغربية.

إذ يرى الباحث أن الضغوط الاقتصادية تأتي في المقدمة من المعاناة اليومية، إذ يعجز الراتب عن مواكبة ارتفاع الأسعار والتزامات الحياة الأسرية، فينشأ شعور دائم بالقلق من تراكم الالتزامات المالية وصعوبة الادخار، مع ذلك فإن هذه المعاناة تدفع الضباط لترتيب أولوياتهم وإعادة توزيع جهودهم بما يضمن لهم الاستقرار النسبي لذلك، وفيما يتعلق بالضغوط المهنية بوصفها مظهراً آخر من مظاهر التوتر، يشير الباحث إلى أن ساعات العمل الطويلة وكثافة المهام اليومية تثير لدى الضباط انطباعات بالإرهاق، ومع ذلك فإن الدعم المتبادل بين الزملاء والالتزام بالواجب الوطني يخفف من وطأة الشعور

بانعدام الدعم المهني، مما يضع هذه الضغوط في منتصف سلم التأثير دون بلوغها ذروة القابلية للتصادم مع الأداء الوظيفي.

ويُفسر الباحث الضغوط النفسية بأنها انعكاس متوازن لما يمر به الضباط من مخاوف على سلامتهم أثناء أداء المهام وصعوبة الفصل بين متغيرات الأمانة المهنية والحياة الخاصة، فتتسلل الأفكار المتواصلة بشأن المخاطر المحتملة إلى النوم وأوقات الفراغ، إلا أن التدريب المستمر وتطوير آليات التأقلم يساهمان في إبقاء هذه الضغوط ضمن الحدود المقبولة.

أما فيما يتعلق بمحور الوصمة الاجتماعية، فيرى الباحث أن الضباط يواجهون نوعاً من الرؤية الأحادية في المجتمع، فتقودهم خبرتهم الشرطية إلى التواصل غالباً مع أوساط أمنية، ما يحد من فرص الانفتاح على تجارب اجتماعية أخرى ويولد شعوراً بالمراقبة الدائمة والحكم المسبق، غير أن هذه الصورة لم تصل إلى درجة تؤدي إلى انكفاء كامل بفضل جهود الفرد في بناء علاقات محدودة مع المحيطين. ويجد الباحث أن الضغوط الأسرية، رغم وجود تحديات واضحة في توفير الوقت الكافي للعائلة والتفاهم معهم تحت وطأة العمل، تأتي أقل حدة نسبياً نتيجة الوعي العائلي بأهمية الدور الأمني والاحترام المتبادل الذي يلقاه الضباط من أفراد أسرهم، فضلاً عن المحاولات الشخصية لترتيب أولويات الحياة وتعويض ضعف التواجد بجودة التواصل.

ويؤكد الباحث أن هذا التوزيع المتفاوت لمصادر الضغط يعكس الطبيعة المركبة لعمل ضباط الشرطة الفلسطينية، حيث تتكامل العوامل الاقتصادية والمهنية والنفسية والاجتماعية والأسرية لتشكل مشهداً يُحسب له حسابه في تصميم برامج الدعم النفسي والاجتماعي للضباط، ويُشجع على تنويع أدوات التدخل لتستهدف كل بُعد من هذه الأبعاد بأسلوبٍ مدروس.

تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع النتائج التي أظهرتها دراسة دويكات (2024) حول مستوى الضغوط الاجتماعية المتوسط، كما تنتهى مع ما توصلت إليه دراسة شاهين (2020) من أن مستويات

الضغوط النفسية والاجتماعية لدى العينة الفلسطينية الخاضعة للحجر كانت متوسطة، ويعزز ذلك ما وجده خليفة (2022) من مستوى متوسط للصحة النفسية بين مجندي الأمن المركزي بوزارة الداخلية، كما تتوافق مع نتائج المصري (2017) التي أشارت إلى أن الآثار الاجتماعية والنفسية على العاملين بأقسام التحقيق بشرطة محافظة الخليل جاءت بمعدلات متوسطة.

2.1.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها

أشارت نتائج التساؤل الثاني إلى أن أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية جاء بدرجة متوسطة بشكل عام، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أساليب مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية تعبر عن وعي متدرج بآليات التأقلم، إذ إن الاعتماد على الخبرات الشخصية المكتسبة عبر سنوات العمل الأمنية يبرز كخط دفاع أولي يوقر شعوراً بالأمان النفسي ويزيد من ثقة الضباط بقدرتهم على تجاوز الأزمات المستقبلية، وهذا التوجه يشير إلى ميل لدى الضباط إلى الاستئناس بواقعهم العملي بدلاً من البحث عن أساليب جديدة بالكامل، ويظهر كيف يتحول كل موقف ضاغط إلى درس مفيد ممكن الاستفادة منه لاحقاً.

كما يعزو الباحث تميز الحفاظ على العلاقات الاجتماعية الداعمة خارج نطاق العمل إلى رغبة الضباط في إيجاد متنفس خارج المحيط الأمني، حيث تؤدي الروابط الودية والعائلية دوراً موازناً لتلك الضغوط، فتخفف وطأة الشعور بالحصار الذي قد يعتريه عند الانخراط المستمر في الأجواء الأمنية، وإن استمرارية الحوار والمشاركة في نشاطات بسيطة مع الأصدقاء والأهل تُظهر قدرة الضباط على بناء شبكة أمان نفسي بعيداً عن الرتابة المهنية، وعليه يعمد الضباط إلى إعادة صياغة المواقف المقلقة بوجهات نظر أكثر تفاؤلاً، مما يمنحه قدرة على التحكم العاطفي وتخفيف حدة التوتر تلقائياً، فهذا الانسياق نحو تبني منظور إيجابي يعكس رغبة عميقة في كسر دوامة الأفكار السلبية، كما يدل على

محاولة واعية لتوجيه الانتباه إلى الجوانب التي يمكن تحسينها بدلاً من الانشغال بمحددات لا يملك تغييرها.

ويؤكد الباحث أنّ تبني مزيج من الدعم الاجتماعي والتفكير الإيجابي، مع ضبط الانفعالات وإعادة ترتيب الأولويات، يخلق لدى الضباط شبكة متكاملة من آليات المواجهة، وإنّ تعزيز الإستراتيجيات الأقل استخداماً عبر تحسين بيئة العمل والاهتمام بالتواصل الأسري والمهني قد يرتقي بمستوى التأقلم إلى مستويات أعلى وأكثر ديمومة.

تتوافق نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت اعتماد الضباط على تجاربهم الشخصية والدعم الاجتماعي والتفكير الإيجابي كأبرز أساليب مواجهة الضغوط مع ما خلصت إليه دراسة شاهين (2020) التي وجدت تفوق أساليب المواجهة الفعّالة بمعدل 3.91 لدى الفلسطينيين الخاضعين للحجر الصحي، ويعزز ذلك ما توصلت إليه الدوسري (2020) إلى وجود علاقة عكسية بين الدعم النفسي والاجتماعي والضغوط النفسية لدى رجال الشرطة في قطر.

3.1.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها

أوضحت نتائج التساؤل الثالث أن مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية مرتفعة.

ومن وجهة نظر الباحث، فإن ارتفاع مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ينبع أساساً من الخبرات الميدانية المتراكمة والوعي الذاتي العالي الذي يمتلكونه في تقييم نقاط قوتهم وضعفهم، حيث يظهر جلياً ذلك في أولوية محاور التسامي بالذات والرضا وتقبل الذات، مما يعكس دافعاً قوياً نحو التطور الشخصي وخدمة الآخرين بلا مقابل، وفي المقابل، يشير تراجع المتوسطات في محوري الاتزان الانفعالي والتحرر من القلق إلى الحاجة إلى تعزيز ممارسات استباقية للراحة النفسية كإدراج فترات

منتظمة للاستجمام الذاتي وتطوير عادات نوم صحية بما يضمن رفع مرونة الاستجابة العاطفية والاستمرارية في الأداء المهني دون إرهاق.

وتأتي حالة الرضا وتقبل الذات لتؤكد نضج الضباط في فهم نقاط قوتهم وضعفهم، مما يمنحه قدرة على الانخراط الفعّال في علاقاته الاجتماعية والإدارية دون الانصياع لأوهام الكمال، ويعزز لديه شعوراً بالأهلية النفسية لأداء مهامه رغم الصعاب، أما التسامح مع الذات فيظهر تجلياً واضحاً في سعي الضباط لتعلم الدروس من الأخطاء والمسؤوليات التي يتحملونها، فتتحول زلات الماضي إلى فرص للنمو والإصلاح الذاتي، ويصبح النقد الداخلي محرّكاً نحو التحسين بدلاً من أن يكون عائقاً نفسياً.

ويظهر الاتزان والثبات الانفعالي عند الضباط من خلال قدرتهم على القيادة الهادئة والتواصل اللبق مع الآخرين حتى في ظروف التوتر، مع بعض التفاوت في القدرة على التكيف مع سلبيات العزلة المفروضة أحياناً، مما يستدعي دعماً تدريبياً يعزز مرونة الاستجابة الانفعالية، وأخيراً، يبرز التحرر من القلق كجانب متوازن لدى الضباط، حيث يطورون قدرة عاطفية على مواجهة الصعوبات اليومية بروح إيجابية تمنع الأفكار السلبية من الاستحواذ على وعيهم، رغم أن بعضهم ما زال يسعى لتحقيق راحة أكثر عمقاً في أوقات الراحة والنوم، وبالتالي يؤكد الباحث أن هذا النمط المتكامل من التوازن الذاتي والتسامح والتسامي داخل النفس يشير إلى أنّ ضباط الشرطة الفلسطينية قد طوّروا آلياتٍ داخلية للسلام النفسي تعتمد على الخبرة والوعي الذاتي والتوجيه الإيجابي، ما يجعلهم أكثر استعداداً للتعامل مع متغيرات بيئتهم الأمنية والمجتمعية بثبات ومرونة.

تتسق نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت مستوى مرتفعاً للسلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية مع ما أظهرته دراسة (Gong et al, 2025) من ارتفاع ملحوظ في مستوى السلام الداخلي عقب تدريب اليقظة الذهنية لدى الأطفال المهاجرين، ومع ما وجدته دراسة (Rawat, H., & Singh, 2025) من علاقة إيجابية متوسطة بين المرونة النفسية والسلام الداخلي

لدى النساء العاملات في القطاع الصحي في الدول النامية، كما تتماشى مع استنتاجات (Glavas et al, 2023) حول الحاجة العميقة للسلام الداخلي لدى قدماء المحاربين في حرب البلقان، وتدعمها نتائج محمد وعبدالله (2023) التي أشارت إلى قدر جيد من الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة في جامعة واسط وهو ما يؤكد دور السلام الداخلي كعامل مساعد على الصمود النفسي والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية.

4.1.5 تفسير نتائج السؤال الرابع ومناقشتها

أوضحت نتائج التساؤل الرابع وجود علاقة عكسية قوية ودالة إحصائياً بين الضغوط الاجتماعية والسلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، أي إنّ ارتفاع مستويات الضغوط الاجتماعية يقابله انخفاض في مستوى السلام الداخلي، مما يعكس التأثير السلبي المباشر للضغوط الخارجية على التوازن النفسي والاستقرار الداخلي للأفراد العاملين في الأجهزة الأمنية. على الرغم من أن درجة الضغوط الاجتماعية جاءت في المستوى المتوسط مع تصدر الضغوط الاقتصادية، فإن ضباط الشرطة استطاعوا الوصول إلى مستوى عالٍ نسبياً من السلام الداخلي. ويرى الباحث أن هذه الفجوة بين الضغط الخارجي ودرجة السلام الداخلي تعكس مصادر صمود ذاتية وجماعية متأصلة في الوعي المهني لدى الضباط وحسهم بالمسؤولية الاجتماعية، فالالتزام بدور الحماية والأمن، انطلاقاً من واجبهم تجاه مجتمعهم، يمنحهم دافعاً قوياً للتجاوز الذاتي للضغوط الاقتصادية والعائلية، حتى لو لم يتبنوا جميعاً أساليب مواجهة فاعلة بالكامل، كما هو ظاهر في الدرجة المتوسطة لاستخدام أساليب المواجهة.

وتبيّن أن أكثر الأساليب استخداماً كان الاعتماد على الخبرات الشخصية والدعم الاجتماعي، يليها التفكير الإيجابي، في حين كانت فترات الراحة المنتظمة أقل الأساليب اعتماداً، ويُفهم من ذلك أن الضباط يستثمرون خبراتهم المهنية والعلاقات الأسرية والمجتمعية كشبكات أمان، وهو ما ينعكس إيجاباً على

السلام الداخلي، ومع ذلك، يفسر الباحث درجة استخدام الأساليب المتوسطة بأن طبيعة العمل الأمني المكثف تقلص الوقت المتاح للراحة المنهجية، فتستفيد الغالبية من مواردها المحدودة (خبرة، دعم اجتماعي) لتعزيز السلام الداخلي، أكثر من استثمار وقت إضافي للعناية بالصحة النفسية.

ويُرجع الباحث ارتفاع السلام الداخلي رغم الضغوط إلى ميكانزمات التكيف النفسي السلوكي التي تنشط عند الضباط، مثل تبني قيم التسامي بالذات والتطوع الخالص لخدمة الآخرين، وهما أعلى المحاور ترتيباً في السلام الداخلي، فهذه القيم تعمل كدرع نفسي من خلال تحويل تركيز الضباط من معاناتهم الشخصية إلى تحقيق قيمة أسمى (حماية المجتمع)، فيمنحهم شعوراً بالسلام حتى وسط الضغوط، ولكن ظهور متوسطات أقل في التوازن الانفعالي والتحرر من القلق يُنبه الباحث إلى أن هذا الدرع النفسي لا يغني عن الاحتياج إلى وسائل دعم إضافية.

وعليه فإن العلاقة القوية السلبية تعني أن الزيادة في الضغوط (وخاصة الاقتصادية والمهنية) تستنزف هذه الموارد النفسية الاحتياطية بسرعة أكبر مما يمكن تعويضه بالخبرة والقيم المعنوية، فتظهر تراجعات ملحوظة في التوازن الذاتي، ويربط الباحث ذلك بخصوصية البيئة الفلسطينية كأعباء المعيشة الثقيلة وزيادة ساعات المناوبة تجعل الرصيد النفسي عرضة للنضوب، فتتقلص قدرة الضباط على الاحتفاظ بمشاعر الثقة والطمأنينة، بالتالي، فإن أي ضغط إضافي يتلقفه الضباط بأقل مما يمكن تعويضه، مما يفسر ارتفاع معامل الارتباط السالب.

2.5 تفسير نتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها

1.2.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها

فيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير النوع الاجتماعي وقد كانت هذه الفروق لصالح الذكور حسب اتجاه المتوسطات.

يرى الباحث أن الفروق في مستوى الضغوط الاجتماعية بين الجنسين تعكس تأثير التصورات الاجتماعية التقليدية على الضباط، حيث يتحمل الذكور أعباء إضافية مرتبطة بالدور القيادي والمسؤوليات الميدانية التي يتوقعها المجتمع منهم، في حين قد تستند تجارب الإناث إلى ضغوط أخرى أقل وضوحاً لأسباب تتعلق بالهيكل التنظيمي للشرطة، وهذا يشير إلى أن الاختلاف في تجربة الضغوط ينبع من التنشئة المهنية والمهام المفوضة لكل جنس، مما يجعل الفروق علامة على ضرورة مراعاة الخصائص البيولوجية والاجتماعية عند تصميم البرامج الداعمة للضباط.

فيما يتعلق بمتغير المؤهل العلمي: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير المؤهل العلمي على الدرجة الكلية، في حين هناك فروق في محوري (الضغوط الأسرية والضغوط الاقتصادية)، يفسر الباحث غياب الفروق في الدرجة الكلية بالاعتماد المشترك على متطلبات التدريب العملي والإداري ضمن المؤسسة الأمنية، إذ يتعرض الضباط بكافة مستوياتهم التعليمية لمؤثرات اجتماعية متشابهة أثناء أداء الواجب، إلا أن تباين الضغوط الأسرية والاقتصادية قد ينبع من مدى ارتباط الحاصلين على مؤهلات أعلى بالتوقعات المجتمعية لنجاحهم المهني والأسري، الأمر الذي يقترح معالجة موجهة لتلك الجوانب الفرعية بدلاً من استهداف متطلبات التأهيل الأكاديمي.

فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات الخدمة: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة على الدرجة الكلية، في حين هناك فروق في محور (وصمة اجتماعية)، وأن الفروق في محور وصمة اجتماعية كانت بين الفئات أقل من 10 سنوات و 20 سنة فأكثر، و من 10 - أقل من 15 سنة و 20 سنة فأكثر يشير ذلك إلى أن ذوي سنوات الخدمة الأقل يشعرون بوصمة اجتماعية أقل مقارنة بمن لديهم خدمة طويلة، ويفسر ذلك كدليل على اكتساب الضابط خبرة تفاعلية تمكنه من بناء غلاف نفسي حوله يقاوم الوصمة الاجتماعية، فتقل حدة الشعور بالحكم المسبق كلما طال زمناً في الميدان، في حين يشعر المبتدئون في السنوات الأولى بضغط الوصمة أكثر نظراً لحداثة تجربتهم وصعوبة إثبات قدرتهم أمام المجتمع، وهذا يرفع الحاجة إلى إرشاد خاص للفئات الناشئة في الخدمة لتسريع عملية التكيف.

فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الدرجة الكلية في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير الحالة الاجتماعية، يعزو الباحث غياب الفروق إلى طبيعة العمل الأمني ومهامه والتي تكون متساوية لدى جميع الضباط بصرف النظر عن حالته الاجتماعية وبالتالي فالضغوط التي يواجهها الضابط تكون متقاربة من الجميع كون العوامل التي يعايشونها في العمل الأمني متشابهة إلى حد كبير، ما يجعل الضغوط الاجتماعية متساوية تقريباً لدى المطلقين والمتزوجين والعازبين، مما يدل على أن الحالة الاجتماعية وحدها لا تكفي لتفسير اختلافات الضغط بدون النظر إلى جودة العلاقة العائلية ونوعية الدعم المتوفر.

فيما يتعلق بمتغير متوسط الدخل الشهري: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط

الدخل الشهري، وأن الفروق جاءت بين الفئات أقل من 3000 شيكل و 5000 فأكثر هذا يشير إلى أنه كلما ارتفع متوسط الدخل، قل الشعور بالضغط الاجتماعية، ويؤكد الباحث أن الزيادة في متوسط الدخل الشهري تخفف من وطأة الضغط الاجتماعية، إذ يساهم الاستقرار المالي في منح الضابط شعوراً بالتحكم في متطلباته اليومية والالتزامات الأسرية، مما يمنح مساحة نفسية للتفرغ للتأمل الداخلي وبناء السلام النفسي، ويشير ذلك إلى أهمية الاعتبارات الاقتصادية في أي خطة لرفع مستوى الصحة النفسية والاجتماعية لدى عناصر الأمن.

فيما يتعلق بمتغير الرتبة العسكرية: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط الاجتماعية الكلية وأبعادها (الوصمة الاجتماعية، الضغط الأسرية، الاقتصادية، النفسية، المهنية) تعزى لمتغير الرتبة العسكرية، يفسر الباحث غياب الفروق في أن بنية السلم الوظيفي لدى الشرطة ترتكز على توحيد المعايير المهنية والتدريب الموحد بين الضباط، فتتشابه مستويات التعرض للضغط الاجتماعية بصرف النظر عن الدرجة الرتبة، مما يؤكد أن الاختلاف في المهام لا يترجم بالضرورة إلى اختلاف في تجربة الضغط الاجتماعي، وهو أمر يسلط الضوء على نجاح الإجراءات التنظيمية في توفير بيئة متوازنة نسبياً.

فيما يتعلق بمتغير العمر: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية تعزى لمتغير العمر، وأن الفروق كانت ذات دلالة بين الفئتين من 40 - أقل من 50 سنة و 50 سنة فأكثر، وتشير إلى أن الأفراد في الفئة 50 سنة فأكثر يعانون من ضغوط اجتماعية أقل من نظرائهم في فئة 40-أقل من 50، يرى الباحث أن التجربة الحياتية الطويلة تمنح الضابط الأكبر سناً قدرة أفضل على إدارة التحديات الاجتماعية عبر نضج انفعالي وعلاقات ثابتة، في حين يعاني المنضمون حديثاً إلى الفئة العمرية المتوسطة من صعوبة تماشٍ مع متغيرات الحياة

المهنية والأسرة بالقدر نفسه، ويبين هذا أن تراكم الخبرات الحياتية يساهم بشكل فعال في تعزيز المرونة النفسية وتقليل درجة الضغط الاجتماعي.

2.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها

فيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي: أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي، لصالح الذكور، يرى الباحث أن الفوارق بين الذكور والإناث في سبل مواجهة الضغوط تنبع من طبيعة الأدوار والمسؤوليات المتوقعة اجتماعياً من كل جنس، إذ يُحمل الضابط الذكر توقعات أكبر بفرض نقاط ضعفه أمام نفسه وزملائه، ما يدفعه إلى تبني أساليب أكثر فاعلية في المواجهة تجنباً للشعور بالضعف المهني؛ وهذا لا يقلل من قدرات الإناث، بل يبين تأثير التنشئة الاجتماعية على البناء النفسي لاختيار إستراتيجيات المواجهة.

فيما يتعلق بمتغير المؤهل العلمي: أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، حيث إنّ الفروق كانت ذات دلالة بين الفئتين الفرق بين درجة الدكتوراة والبكالوريوس لصالح الدكتوراة، وهذا يدل على أنّ حملة الدكتوراة يميلون إلى استخدام سبل مواجهة الضغوط الاجتماعي بدرجة أعلى من باقي المؤهلات، ويرى الباحث بأن الحاصلين على أعلى المؤهلات يرتبطون بميول أكبر للبحث المنهجي عن أدوات تأقلم جديدة، حيث إنّ درجة الدكتوراة تدفع صاحبها للانخراط في قراءة أوسع وتجريب تقنيات احترافية أكثر تطوراً من زملائه، ما يجعلهم يتبنون نهجاً أكثر تنظيماً في مواجهة الضغوط الاجتماعية يستند إلى نظرية وتجربة بحثية، بخلاف زملائهم ذوي المؤهلات الأقل الذين يميلون إلى الأساليب التقليدية

فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات الخدمة: أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة، وأنّ الفروق جاءت بين مجموعة "من 15 - أقل من 20 سنة" ومجموعة "أقل من 10 سنوات": "الصالح: من 15 - أقل من 20 سنة، ويرى الباحث أنّ تراكم سنوات الخدمة يمنح الضابط ثقةً متزنةً في قدرته على مواجهة الضغوط الاجتماعية بمرونة، فالمرحلة التي تتوسط مسار العمل الأمني تُعدّ نقطة تحوّلٍ حيث يملك صاحبها مزيجاً من الحماس والإمكانات العملية، فتسلك سُبُل مواجهة واعية توازن بين الانفتاح على الدعم الاجتماعي والإدارة الذاتية للتوتر.

فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ويُرجع الباحث غياب الفروق بين الضباط بحسب الحالة الاجتماعية إلى قدرة المؤسسة الأمنية على توفير شبكة دعم مهنية متكاملة، فتتجاوز أهمية الزواج أو العزوبة في هذا السياق إلى الأهمية الفردية لجودة العلاقات، ما يعني أن الزواج بحد ذاته لا يكفل قدرةً أكبر على التكيف، بل إن الطريقة التي تنمو بها الروابط الشخصية هي المحكّ.

فيما يتعلق بمتغير متوسط الدخل الشهري: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري، ويشير الباحث إلى أن الثبات المالي لا يترجم بالضرورة إلى أفضلية في تبني أساليب مواجهة اجتماعية، إذ إن الأدوات النفسية والاجتماعية التي يطورها الضابط تعتمد أكثر على وعيه الذاتي وخبرته الحياتية من ارتباطه بقدرته المادية، فلا تكفي الموارد المالية وحدها لابتكار أساليب فعّالة.

فيما يتعلق بمتغير الرتبة العسكرية: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الرتبة العسكرية، ويتجلى انعدام الفروق بين الرتب في أن هيكل المنظومة الأمنية يوحد معايير التعامل مع الضغوط بصرف النظر عن الدرجة الوظيفية، فكل ضابط يتلقى التدريب نفسه ويتشارك البيئة والاجتماعات الميدانية، مما يجعل سبل المواجهة متجانسة عبر السلم العسكري.

فيما يتعلق بمتغير العمر: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير العمر، تدل نتيجة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبل مواجهة الضغوط الاجتماعية عبر فئات العمر المختلفة لدى ضباط الشرطة الفلسطينية على أن تقدم السنوات بيومترياً لم يكن العامل الفاصل في امتلاك أو توظيف إستراتيجيات المواجهة، فمن الناحية المنطقية، يؤدي اعتماد جهاز الشرطة على برامج تدريبية موحدة ومتسقة طوال سنوات الخدمة إلى خلق إطار منهجي يفرض على جميع الضباط (صغارهم وكبارهم) أساليب تعامل متشابهة مع الضغوط، سواء أكانت تدابير استباقية كالتحضير الميداني وجلسات الإرشاد المنتظمة، أو آليات علاجية كالاستشارة النفسية وجلسات التقويم الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، يساهم التبادل المهني بين أقران العمل في بث الخبرات المتراكمة من الضباط المتمرسين إلى زملائهم الجدد، فتتلاشى الفروق التقليدية بين جيل وجيل، وتحدث بذلك ظاهرة (التوحيد المهني) في الاستجابة للمواقف الضاغطة.

3.2.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها

فيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى للمتغير النوع الاجتماعي، يرى الباحث أن تماسك السلام الداخلي لدى الضباط لا يفرق

بين الجنسين؛ فسواء كانوا ذكوراً أم إناثاً، فإن القدرة على حفظ الثبات النفسي تتبع من تدريب وثقافة مؤسسية تجمعهم، ما يعكس نجاح جهاز الشرطة في غرس قيم الاتزان داخل كل عضو بصرف النظر عن هويته الجندرية.

فيما يتعلق بمتغير المؤهل العلمي: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ويعكس غياب الفروق الإحصائية في مستوى السلام الداخلي بين ضباط حاملي المؤهلات المختلفة أن الشهادات الأكاديمية، رغم أهميتها في صقل المعارف النظرية والمهارات التحليلية، لا تُترجم تلقائياً إلى هدوء داخلي أكبر دون التطبيق الميداني والدعم المؤسسي، فحتى من يحملون درجة الماجستير أو الدكتوراة يواجهون ضغوط العمل الأمنية نفسها، ويعتمدون على خبراتهم العملية والجلسات النفسية وورش التطوير الوظيفي لتنمية مهارات التكيف الذاتي، وبذلك، تصبح برامج التدريب الميداني والتوجيه المهني المستمر المتوفرة لجميع الضباط (بصرف النظر عن مؤهلاتهم الدراسية) العامل الحاسم في تعزيز السلام الداخلي أكثر من أي مؤشر أكاديمي صرف.

فيما يتعلق بمتغير عدد سنوات الخدمة: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير عدد سنوات الخدمة، وأنّ الفروق جاءت بين مجموعة من 10 سنوات - أقل من 15 سنة ومن 15 - أقل من 20 سنة لصالح من 15 - أقل من 20، يرى الباحث أنها تصنع فروقاً حقيقية في السلام الداخلي؛ إذ تمرّ الضابطة أو الضابط في مراحل نضج متتابعة، حيث يتعلم في الفترة المتوسطة كيف يحول الصعوبات إلى فرص للتأمل والثبات، فتتراكم لديه خبرات تكوّن مناعة نفسية تدفعه للشعور براحة داخلية أكبر.

فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية، تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وعلى صعيد الحالة الاجتماعية، لا يجد الباحث فرقاً يذكر، لأن الدعم الذي يحصل عليه الضابط من محيطه الأسري أو الفردي لا يتحدد بكونه متزوجاً أو أعزب، بل بكيفية إدارة علاقاته وجودتها، مما يجعل التحليل الجندي أو الاجتماعي أقل تأثيراً على السلام الداخلي.

فيما يتعلق بمتغير متوسط الدخل الشهري: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير متوسط الدخل الشهري، وذلك في معظم الأبعاد ما عدا بعد التحرر من القلق، وأنّ الفروق كانت بين فئة أقل من 3000 شيقل وفئة من 3000 - أقل من 4000 شيقل، لصالح الفئة الأعلى دخلاً (3000-4000)، وبين فئة أقل من 3000 شيقل وفئة 4000-5000 شيقل، لصالح الفئة 5000-4000، وبين فئة أقل من 3000 شيقل وفئة 5000 شيقل فأكثر، لصالح الفئة 5000 فأكثر. هذه الفروق تشير إلى أن السلام الداخلي الكلي يرتفع مع زيادة متوسط الدخل، حيث كانت الفئة التي يقل دخلها عن 3000 شيقل الأقل في السلام الداخلي مقارنة بالفئات الأعلى دخلاً، يشير الباحث إلى أنّ زيادة الموارد المالية تفتح أمام الضابط مساحات أمان إضافية تمكنه من الانطلاق داخلياً بثقة أكبر؛ فتلك القدرة على تأمين احتياجاته تبني عنده شعوراً بالاستقلال النفسي الذي ينعكس على مستوى السلام الداخلي بوضوح.

فيما يتعلق بمتغير الرتبة العسكرية: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية في محافظات الضفة الغربية تعزى لمتغير الرتبة العسكرية، وأنّ الفروق كانت بين رتبة ملازم - نقيب ورتبة عقيد فأعلى لصالح عقيد فأعلى، أي أن ضباط رتبة عقيد فأعلى يتمتعون بمستوى أعلى من السلام الداخلي مقارنة برتبة ملازم - نقيب، يرى الباحث أنه وعندما يتقدّم الضابط في الرتبة العسكرية، فإن المنصب الأعلى يمنحه فهماً أعمق لدوره ومسؤولياته، مما يرسخ

لديه شعوراً بالجدارة والقبول الذاتي، فتزداد لديه درجة الطمأنينة والانسجام الداخلي مقارنة بمن هم في الرتب الأقل.

فيما يتعلق بمتغير العمر: أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الدرجة الكلية للضغوط الاجتماعية، في حين تبين وجود فروق في متغير الرضا وتقبل الذات، وأن الفروق كانت بين فئة "أقل من 30 سنة وفئة من 40 إلى أقل من 50 سنة"، لصالح فئة "من 40 إلى أقل من 50 سنة"، مما يشير إلى أن هذه الفئة تتمتع بدرجة أعلى من الرضا وتقبل الذات و بين فئة أقل من 30 سنة وفئة 50 سنة فأكثر، ولصالح فئة 50 سنة فأكثر، وهذا يدل على أن الضباط الأكبر سناً (من 40 سنة فأكثر) يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا وتقبل الذات مقارنة بالأصغر سناً (أقل من 30 سنة)، وقد يعود ذلك إلى تراكم الخبرات، والنضج الشخصي، وزيادة الشعور بالاستقرار النفسي مع التقدم في العمر، ومن هنا يسلط الباحث الضوء على أهمية التقدم في العمر والفئة العمرية المتوسطة والعليا في منح الضباط قدرة أعمق على الرضا وتقبل الذات، إذ إن تراكم الخبرات الحياتية والمهنية يبني لدى الضابط ثقةً متجددة بمكانته ومساهمته، مما يعزز مدى السلام الداخلي ويجعله أكثر ثباتاً أمام تقلبات الحياة المهنية والشخصية.

3.5 التصور المقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل مع الضغوط الاجتماعية

يبني التصور المقترح للتدخل المهني المعرفي على مجموعة من الأسس العلمية والمهنية المتكاملة التي تجمع بين فهم طبيعة الضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية وطرق تعزيز السلام الداخلي لديهم، ولاسيما من خلال إعادة صياغة أنماط التفكير والسلوك بما يخدم الاستقرار النفسي والعملية في آن واحد.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: ما الأسس النظرية لنموذج التدخل المهني المعرفي في التعامل مع

الضغوط النفسية والاجتماعية؟

الأسس التي يقوم عليها التصور المقترح هي:

- فهم الديناميات الاجتماعية.
- تحليل تمثّلات الضاغط الاجتماعي لدى الضابط من خلال الخرائط الذهنية للمواقف.
- اعتبار التفاعلات المحلية في الضفة الغربية سياقاً خاصاً يؤثر في تجارب الضغوط.
- التركيز على البعد المعرفي-السلوكي.
- ربط الأفكار التلقائية بردود الفعل الانفعالية والسلوكية.
- استهداف تغيير نمط التفكير قبل التدخل في السلوك.
- الدمج بين الفردي والجماعي.
- تأمين المساندة الزميلية داخل مجموعات صغيرة لتعزيز الدعم المتبادل.
- الحفاظ على خصوصية الضابط عبر جلسات فردية لمعالجة القنوات الجوهرية.
- الاستمرارية والمتابعة.
- آليات تقييم مرحلية لقياس اكتساب المهارات.
- خطط صيانة للتأكد من استدامة التأثير بعد انتهاء البرنامج.

المبادئ الأساسية التي شكلت العمود الفقري للتدخل

- التحديد الدقيق.
- مسح معرفي أولي لتحديد أكثر الأفكار المسببة للتوتر الاجتماعي.
- إعادة البناء المعرفي.
- استبدال القنوات الجامدة بنماذج بديلة أكثر واقعية ومرونة.

- التطبيق العملي.
- محاكاة ميدانية أو عبر تمثيل الأدوار لمواقف نقد اجتماعي.
- الترسخ بالتعزيز.
- تغذية راجعة بناءة لحظية تشجع على توظيف الإستراتيجيات المكتسبة في الواقع.

التوجهات النظرية المساندة

- الذكاء العاطفي.
- تعزيز القدرة على التعرف إلى المشاعر وضبطها عند مواجهة الأحكام المسبقة.
- نظرية الأهداف (Locke & Latham).
- وضع أهداف صغيرة واقعية لتخطي كل موقف ضاغط تدريجياً.
- منهجيات الانتباه الكامل (Mindfulness).
- تمارين تركيز قصير الأمد لربط الضابط بالجسد وتقليل الشرود الذهني.

التكتيكات الفنية الممكن استخدامها

- التعريف المعرفي (Cognitive Reframing): ورش عمل لتحويل تفسير "الوصمة" إلى فرصة لنشر الوعي الأمني.
- التعرض التدريجي: بدءاً من مواقف معتدلة الانتقاد وصولاً إلى مواقف أكثر تحدياً داخل مجموعة آمنة.
- تمارين الانتباه والتنفس: جلسات عملية قصيرة (دقيقة-دقيقتين) لتهدئة الجهاز العصبي قبل/بعد مهمات ميدانية.
- التدوين الذاتي: دعوة الضباط لتسجيل أي فكرة سلبية ثم إعادة صياغتها بمقابل إيجابي.

النتائج المتعلقة بالسؤال السادس: كيف يمكن توظيف نموذج التدخل المهني المعرفي في بناء تصور

مقترح للتعامل مع الضغوط الاجتماعية مما يعزز السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة الفلسطينية؟

الإستراتيجيات التي يمكن أن يستند إليها التصور المقترح

- التدريب المدمج: دمج الجلسات المعرفية مع ورش عملية ومهام ميدانية تحت إشراف مدرب.
- التدريب على المهارات: بناء قدرات في التواصل الحازم ووضع الحدود الاجتماعية.
- التعزيز المؤسسي: مشاركة القادة في تقديم شهادات تقدير للضباط الذين يطبقون الأساليب بحرفية.
- الدعم الزمني: تخصيص وقت رسمي ضمن جدول العمل للتدريب والمتابعات.

عوامل نجاح التصور المقترح

- دعم القيادة الأمنية: توجيه واضح من القيادات بضرورة التزام الضباط بالبرنامج.
- بيئة آمنة نفسياً: ضمان السرية وتجنب أي عواقب سلبية عند الإفصاح عن الصعوبات.
- متابعة دورية: لقاءات تقييمية كل شهر لتعديل الخطة طبقاً لواقع الأداء.
- اندماج الفريق: إشراك ضابط متمرس كمرشد لأقرانه لتعزيز المصداقية والقبول.

هيكل جلسات برنامج التدخل المهني المعرفي

ملخص جلسات برنامج التدخل المهني المعرفي:

عدد الجلسات: 12 جلسة

مدة كل جلسة: 90 دقيقة

المدة الإجمالية للبرنامج: 1080 دقيقة (18 ساعة)

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	المدة (دقيقة)	آليات التنفيذ
1	الجلسة التمهيدية: تأسيس الأساس	90	• تمرين تعارف وتبادل تجارب ضغوط قصيرة. • عرض مبسّط لمبادئ العلاج المعرفي-السلوكي
2	مسح الأفكار المسبقة	90	• استمارة جماعية لاستخراج المعتقدات المتعلقة بالوصمة والضغط الاجتماعي • مناقشة تفاعلية لاختيار أبرز القنوات للعمل عليها
3	إعادة البناء المعرفي	90	• تدريب على نموذج ABC (الموقف-الفكرة-النتيجة) • تمرين ثنائي لتطبيق النموذج على موقف شخصي
4	التعرض التدريجي للمواقف الواقعية	90	• تمثيل أدوار: ضابط مقابل فرد مجتمع يوجّه سؤالاً حرجاً • تحليل سريع لمعالجة الانفعالات والأفكار
5	بناء مهارات التواصل الحازم	90	• تمرين عبارات (أنا أشعر... عندما...) • محاكاة اتصال هاتفي أو لقاء سريع
6	التفكير الإيجابي المنظم	90	• بناء قائمة (محفّزات يومية) للانتباه الإيجابي • مشاركة قصص نجاح صغيرة من جولات عمل

7	الانتباه الكامل والتنفس الواعي	90	• تدريب عملي على تقنية التنفس المربع • تمرين (المسح الجسدي) القصير
8	توظيف الخبرات السابقة كموارد	90	• دفتر النجاحات الصغيرة وتدوين ثلاثة أمثلة شخصية • مشاركة ثنائية مع التركيز على الاستفادة
9	تعزيز شبكة الدعم الاجتماعي	90	• وضع خطة شخصية للتواصل الأسبوعي مع صديق أو قريب • تبادل اقتراحات نشاطات خفيفة تعزز الروابط
10	مواجهة تحديات الميدان تحت الضغط	90	• سيناريو جماعي يحاكي أزمة فتح طريق والتعليقات الشعبية • استخلاص إستراتيجيات مجمعة وحلول عملية
11	تعزيز التقدير الذاتي والرضا	90	• تمرين (أنا أمتلك...) لاستجلاء الموارد الداخلية • كتابة رسالة شكر ذاتية يقرأها كل ضابط للمجموعة
12	الجلسة الختامية: التقييم وخطة الاستدامة	90	• استبانة مؤسسية مبسطة لقياس التغيير • ورشة وضع عقد العمل الداخلي لكل ضابط مع نفسه

يهدف هذا البرنامج إلى تزويد ضباط الشرطة الفلسطينية بأدوات معرفية وسلوكية متكاملة للتعامل مع الضغوط الاجتماعية، وقد صُمِّم تسلسل الجلسات بحيث يبني كل منها على سابقة، بدءاً من تأسيس قاعدة معرفية ثابتة وصولاً إلى تطبيقات ميدانية عملية. في الجلسات الأولى، تم التركيز على رسم خريطة للمعتقدات السلبية التي يعاني منها المشاركون، ومن ثم إعادة صياغتها عبر نموذج ABC، ما

يوفر بنية نظرية واضحة لفهم كيفية نشوء الأفكار المؤثرة على السلام الداخلي، فهذا التمهيد المعرفي أساسي، فهو يهيئ الأفراد لاستقبال التقنيات العلاجية بوعي تام، ويعزز لديهم الثقة بجدوى التدخل قبل الانتقال إلى مراحل التعرض العملي.

ومع انتقال البرنامج إلى جلسات التعرض التدريجي وبناء مهارات التواصل الحازم، يتضح الاهتمام بتحويل الفهم النظري إلى ممارسة سلوكية، فمحاكاة المواقف الواقعية وتدريبات "أنا أشعر ... عندما..." تساهم في تقليل الهوة بين التمرين الوهمي والواقع اليومي الذي يواجهه الضابط، مما يرفع من فرص استدامة التغيير عند التعرض الفعلي للضغوط الاجتماعية، كما أن تضمين جلسة مخصصة للتفكير الإيجابي والتنفس الواعي يوازن بين الجانب المعرفي والعمل على ضبط الاستجابات الجسدية والعاطفية، وهو ما يعكس منهجية شاملة لا تقتصر على إعادة هيكلة الأفكار فحسب، بل تهتم أيضاً بالتناغم الجسدي والنفسي.

ويُركّز منتصف البرنامج على تفعيل الموارد الفردية والاجتماعية، وذلك من خلال تدوين النجاحات الصغيرة وتعزيز شبكة الدعم، لتعزيز الشعور بالانتماء ومساعدة الضباط على عدم الانفراد في مواجهة الضغوط، وعليه يُعد هذا الجانب مهماً كون الدعم الاجتماعي عاملاً وقائياً رئيساً في الحدّ من التوتر المزمن، وأن الاعتراف بالإنجازات الذاتية يرفع من مستوى التقدير الذاتي، ومن هنا، فإن إدراج هذه الجلسات ضمن هيكل متسلسل يضمن تعزيز البعد الاجتماعي إلى جانب التطوير المعرفي.

وتُختتم الجلسات بتقييم مكتسبات الضباط ووضع خطة صيانة فردية وجماعية، لتوفير إطار لاستمرارية التطبيق ويحول البرنامج من تجربة مؤقتة إلى عادة معرفية وسلوكية، فهذا النهج يعكس حرص الباحث على تحقيق استدامة النتائج، إذ إنّ عملية المتابعة تأخذ بيد المشاركين نحو الالتزام

المستمر، كما أن الأسئلة المؤسسية لقياس التغيير تمنح الباحث بيانات كمية ونوعية عن فعالية البرنامج، مما يثري البحث العلمي بإمكانية تقييم أثر التدخل بدقة.

وبالتالي فإن هيكل الجلسات يتسم بالتكامل والتدرج المنهجي، فهو يبدأ بالأساس النظري ويصبّ في نهاية المطاف في إطار عملي يضم إعادة هيكلة معرفية، مهارات تواصل، إدارة انفعالات، ودعم اجتماعي، وهذا البناء المتكامل يستجيب لمتطلبات نموذج التدخل المهني المعرفي ويحقق الأهداف المنشودة من الدراسة بشأن تعزيز السلام الداخلي لدى ضباط الشرطة عند مواجهتهم لضغوط المجتمع.

4.5 المقترحات

بناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يقترح الباحث ما يأتي:

1. تفعيل برامج توعية داخل الجهاز تركز على التخفيف من الوصمة الاجتماعية عبر بناء فهم مجتمعي لدور الشرطة وانعكاسه الإيجابي على الأمن والسلامة.
2. تعزيز سياسات إدارة الوقت لدعم ضباط الشرطة وتمكينهم من قضاء فترات كافية مع أسرهم، من خلال اعتماد جداول عمل مرنة وفترات راحة قصيرة منتظمة.
3. اعتماد آليات مالية داعمة (حوافز مادية أو إعانات محدودة) تساعد الضباط على مواجهة الأعباء الاقتصادية وتخفيف القلق حول التزاماتهم الأسرية.
4. إدراج وحدات تدريبية دورية متخصصة في الصحة النفسية تهدف إلى تنمية مهارات التعرف على مصادر التوتر النفسي وإدارة أعراض القلق والتوتر، ضمن خطط التطوير المهني.
5. ضمان توفر بيئات عمل داعمة تُشجّع على الحوار المفتوح حول الضغوط المهنية، مع توفير قنوات رسمية للتعبير عن الصعوبات دون خوف من الوصم أو العقاب.
6. إطلاق برنامج تدريب معرفي-سلوكي يدمج جلسات جماعية وفردية تستند إلى أسس إعادة البناء المعرفي والتعرض التدريجي لأشكال الضغط الاجتماعي.
7. إنشاء خلية دعم نفسي داخل كل قيادة شرطة، يتولّاها ضابط مختص تم تدريبه في مهارات الاستماع والإرشاد المعرفي، لتقديم استشارات سريعة عند اشتداد الضغوط.
8. تنظيم ورش عمل تفاعلية يشارك فيها الضباط بتبادل خبراتهم وتجاربهم الناجحة في مواجهة الضغوط، بهدف نقل الخبرة العملية ودعم شبكة العلاقات الاجتماعية الداعمة.
9. يقترح الباحث إجراء دراسة حول تأثير البرامج التدريبية النفسية على مستويات السلام الداخلي والضغوط الاجتماعية لدى ضباط الشرطة الفلسطينية.

المصادر و المراجع

المراجع العربية:

- إبراهيم، شيماء . (2023). التدخل المهني باستخدام المدخل المعرفي السلوكي في توعية الشباب الجامعي بمخاطر الجرائم الإلكترونية. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية*، 24(3)، 112-129.
- أبو أسعد، عزيز . (2009). *الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- أبو الحسن، فريالة. (2015). الضغوط الاجتماعية للطالبات المغتربات بالمدينة الجامعية. *المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية*، 2(1)، 327-341.
- أبو المعاطي، ماهر علي. (2002). *مقدمة في الخدمة الاجتماعية مع نماذج تعليم الدراسة المهنية للدول العربية*. القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- أبو علي، مروة حسين مصطفى. (2015). *درجة الضغوط النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية في فلسطين* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أمين، ثناء. (2023). التسامي بالذات لدى طلاب الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، 29(23)، 438-476.
- إبيو، نائف. (2019). *الضغوط النفسية*. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
- البحراوي، محمد. (2003). *علم النفس والصحة النفسية: أسس نظرية وتطبيقات عملية*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

البوسيقي، عبد السلام. (2023). الضغوط الاجتماعية والنفسية والأسرية والاقتصادية وعلاقتها

بالتحصيل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب ذوي الإعاقة السمعية بطرابلس. مجلة تبيان

للعلوم التربوية والاجتماعية، 3(2)، 310-376.

الجاللي، أحمد. (2024). التدخل المهني باستخدام النموذج المعرفي من منظور الممارسة العامة للخدمة

الاجتماعية لتنمية وعي المقبلات على الزواج بترشيد الاستهلاك. مجلة بحوث في الخدمة

الاجتماعية التنموية، 6(2)، 135-178.

الجبور، رامي، والروسان، صفوت. (2023). أثر الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والنفسية على

ممارسة السلوكيات السلبية في ظل الأزمات الطارئة في المجتمع الأردني: جائحة كورونا

نموذجاً. مجلة دراسات العلوم الاجتماعية والإنسانية، 50(3)، 204-214.

جمال شحاته، مريم حنا. (2016). نظريات ونماذج التدخل المهني على مختلف أنساق ومستويات

الحماية المهنية للخدمة الاجتماعية. الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.

الجمال، نهى. (2024). استخدام نموذج الحياة في خدمة الفرد لتخفيف الضغوط الاجتماعية للفتيات

في مدارس الفصل الواحد. دراية: المجلة العلمية للسياسات العامة ودراسات التنمية،

3(3)، 206-233.

الجواد، حمادة أحمد السيد. (2020). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة

التدريس وتصور مقترح للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتخفيف منها. مجلة

كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية، 20(1)، 123-161.

حبيب، جمال شحاته. (2005). الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في عصر المعلومات. كلية

الخدمة الاجتماعية، جامعة الفيوم، الإسكندرية، مصر.

حسن، حسن. (1998). الضغوط الاجتماعية وتغير القيم. القاهرة، مصر: دار الغريب للنشر والتوزيع.

الحسن، نورس. (2018). تأثير الضغوط الاجتماعية بثقافة الانتماء: دراسة اجتماعية ميدانية في جامعة

القادسية. *مجلة القادسية في الآداب والعلوم التربوية*، 18(3)، 275-291.

الحمادي، بدرية. (2024). السلام النفسي الداخلي. دبي، الإمارات العربية المتحدة: قهوة للنشر.

الخواجة، عبد الفتاح الخواجة. (2010). الوحدة النفسية وعلاقتها باضطراب ضغط ما بعد الصدمة

لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس [رسالة ماجستير غير منشورة].

جامعة السلطان قابوس، مسقط، عُمان.

الدسوقي، أحمد وجيه. (2020). فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد في تحسين أساليب

المعاملة الوالدية لدى أطفال التوحد. *مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*،

52(1)، 425-460.

دويكات، فخري. (2024). الضغوط الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى المرأة العاملة

في محافظة طوباس والأغوار الشمالية. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 30(125)، 312-

341.

الرشدي، هارون توفيق. (1999). *الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها - برنامج لمساعدة الذات*

في علاجها. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر.

زخاري، ممدوح. (2007). *هدف الحياة ومعناها*. بيروت، لبنان: دار المشرق للنشر والتوزيع.

الزهراني، عبدالخالق. (2022). *ضغوط العمل وأساليب مواجهتها وسمات الشخصية لدى ضباط*

الشرطة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبدالعزيز، جدة، المملكة العربية

السعودية.

سامي، محسن، وأبو أسعد، أحمد. (2018). *الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار الجامعة للنشر

والتوزيع.

سليمان، حسن. (2021). *الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية مع الفرد والأسرة*. عمان، الأردن:

دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.

شاهين، محمد أحمد. (2020). *مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية وأساليب مواجهتها لدى عينة من*

الفلسطينيين الواقعين تحت الحجر المنزلي بسبب فيروس كورونا. *المجلة التربوية*،

34(137)، 1-24.

الشربيني، سامي. (2020). *الضغوط الاجتماعية لأسر مصابي فيروس كورونا المستجد ودور خدمة*

الفرد في التعامل معها. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*،

12(1)، 45-78.

الشعراوي، صالح. (2021). *العلاقة بين قلق المستقبل والسكينة النفسية لدى الطلاب مصابي حوادث*

المرور بجامعة الملك خالد. *مجلة العلوم التربوية: بحوث عربية في مجالات التربية*

النوعية، 24، 173-212.

شكير، أشرف. (2000). *الضغوط النفسية في الحياة اليومية: الأسباب والنتائج وطرق التكيف*. القاهرة،

مصر: دار المعرفة الجامعية.

شيخاني، سمير. (2003). *الضغط النفسي*. بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.

صادق، محمود أحمد. (2011). *أنماط المساندة الاجتماعية والحد من الضغوط الاجتماعية على أسر*

المتخلفين عقلياً: دراسة ميدانية من منظور الخدمة الاجتماعية مطبقة على مدارس

دمج المعاقين عقلياً في مدينة بريدة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القصيم،

بريدة، المملكة العربية السعودية.

الضفيري، فهد، والشمري، صالح، والمرابحة، عامر. (2021). أساليب التعامل مع الضغوط المهنية لدى عينة من الطلبة الموهوبين في دولة الكويت. *مجلة الإرشاد النفسي*، 41، 355-373.

عبد الجواد، حمادة أحمد السيد. (2020). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس وتصور مقترح للممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية للتخفيف منها. *مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية*، 20(1)، 123-162.

عبد المنعم، محمد. (2006). *علم النفس البيئي: الإنسان والبيئة في إطار علم النفس المعاصر*. القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الهادي، عبد المنعم. (2007). *ضغوط العمل في المؤسسات الأمنية: الأسباب والحلول*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.

عبد الونيس، أشرف. (2021). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين في معاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 2، 22-5.

عبد الونيس، أشرف. (2021). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمعاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 4(2)، 22-3.

عبد الونيس، أشرف. (2021). الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالأداء المهني للأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمعاهد الأزهر لتعليم اللغة العربية: دراسة من منظور نظرية الدور في خدمة الفرد. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 4(2)، 35-55.

عبدالحميد، صابر. (2016). الخدمة الاجتماعية والتعامل مع الضغوط الحياتية. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للنشر والتوزيع.

العبيسات، أنور. (2015). اختبار نظرية الضغوط الاجتماعية في ارتكاب جرائم القتل: دراسة تطبيقية على النزلاء المحكومين في مراكز الإصلاح والتأهيل في الأردن [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

عدوي، لبنى. (2020). مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 26(4)، 119-137.

عيد، محمد. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس السلام الداخلي لدى عينة من الشباب. مجلة الإرشاد النفسي، 74(4)، 205-239.

عيسى، مراد. (2012). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر (مترجم: هوفمان، إس. ج.). القاهرة، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.

غانم، محمد. (2006). الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى الطفل. الإسكندرية، مصر: المكتبة المصرية.

الغزيوي، عبد الحفيظ. (2021). التدخل المهني للخدمة الاجتماعية باستخدام العلاج المعرفي السلوكي في التخفيف من مظاهر سلوك التتمرد لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية، 20(1)، 207-240.

قاسم، إيمان. (2024). دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية لأسر مرضى الأمراض المعدية. دراية: المجلة العلمية للسياسات العامة ودراسات التنمية، 3(1)، 143-173.

القحطاني، صالح. (2007). الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وأثرها على اتخاذ القرارات الإدارية.

الرياض، المملكة العربية السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

لبوازده، عبد الحق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، 7(2)، 125-162.

متولي، أمنية أحمد. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس السلام الداخلي لدى عينة من طلاب

جامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26(4.3)، 69-102.

متولي، أمنية أحمد. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس السلام الداخلي لدى عينة من طلاب

جامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26(3)، 71-101.

متولي، أمنية أحمد. (2020). الخصائص السيكومترية لمقياس السلام الداخلي لدى عينة من طلاب

جامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، 26(3)، 71-101.

محمد، أحمد، وعبدالله، مالك. (2023). الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة

واسط، 51(2)، 225-246.

منقربوس، نصيف. (2009). تعليم وممارسة المهارات في المجالات الإنسانية والخدمة الاجتماعية.

الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.

نصيف، غيث. (2019). الضغوط الاجتماعية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في

فلسطين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث الإنسانية، 35(11)، 1826-1856.

النجار، نبيل. (2022). الاضطراب الانفعالي وعلاقته بالطمأنينة النفسية والطموح لدى طلبة جامعة

مؤتة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

نصر الدين، أحمد. (2006). مفاهيم أساسية في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: دار الهدى للنشر

والتوزيع.

النعيمي، موزة. (2014). الصحة النفسية والقلق والاكتئاب لدى مجهولي النسب في دولة الإمارات

العربية المتحدة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

هاشم، شريف. (2021). التدخل المهني باستخدام المدخل المعرفي السلوكي في خدمة الجماعة للحد

من تزييف وعي الشباب بالمشروعات القومية الجديدة. مجلة التربية - جامعة الأزهر،

190 (أبريل/الجزء الأول)، 498-525.

همام، محمد. (2000). علم النفس الاجتماعي: دراسة في التفاعل الاجتماعي والسلوك الإنساني.

بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.

الهوساوي، أمل علي. (2012). الفروق في مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية لدى أخوة وأخوات

الأطفال التوحيدين وفقاً لمستوى التعليم ومستوى دخل الأسرة في مدينة الرياض [رسالة

ماجستير غير منشورة]. جامعة الخليج العربي، المنامة، مملكة البحرين.

هيبه، حسام. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

مجلة الإرشاد النفسي، 74(2)، 29-57.

يونس، محمد السيد. (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور

مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها: دراسة مطبقة على

عينة من العاملين ببعض مستشفيات مدينة الرياض. مجلة دراسات في الخدمة

الاجتماعية، 51(1)، 305-388.

يونس، محمد. (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين في المستشفيات وتصور

مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهتها. مجلة دراسة في

الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، 51(1)، 305-388.

- Kwi, Y. K., Suk Hee, & Awasu, C. R. (2019). Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 125–136.
- Kepalatie, A. (2013). **Stress coping strategies of first-year students of social pedagogy.** *Special Education*, 8(2), 101–108.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(3), 192–208.
- Schuurman, S. D. (2008). *An exploration of the individual characteristics and abilities that contribute to competent professional performance in social work practitioners* (Unpublished doctoral dissertation). Michigan State University, East Lansing, MI, USA.
- Lackey, B. T. (2005). *Introduction to psychology of tests practice*. Boston, MA, USA: Wee Brown Communications, Inc.
- Theriault, J. E., Young, L., & Barrett, L. F. (2021). The sense of should: A biologically based framework for modeling social pressure. *Physics of Life Reviews*, 36, 100–136.
- Scoppa, V. (2021). Social pressure in the stadiums: Do agents change behavior without crowd support?, *Journal of Economic Psychology*, 82, Article 102344.
- Wuyts, D., Vansteenkiste, M., Mabbe, E., & Soenens, B. (2017). Effects of social pressure and child failure on parents' use of control: **An experimental investigation.** *Contemporary Educational Psychology*, 51, 378–390.
- Baładynowicz, A., Michalski, J., & Wolińska, M. (2024). Inner peace. In *Peace Education, Religious Discourse, and Scientific Enquiry* (Vol. 19, pp. 45–60). Warsaw, Poland: Institute of Peace Studies.
- Liu, X., Xu, W., Wang, Y., Williams, J. M. G., Geng, Y., Zhang, Q., & Liu, X. (2015). Can inner peace be improved by mindfulness training: **A randomized controlled trial.** *Stress and Health*, 31(3), 245–254.
- Li, H., Li, J., Li, N., Li, B., Wang, P., & Zhou, T. (2011). Cognitive intervention for persons with mild cognitive impairment: A meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 10(2), 285–296.

Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., & Herman, K. C. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 18, 22–55.

World Health Organization. (2023). *Stress*. Retrieved September 15, 2025, from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Nikolopoulou, K. (2022). *What is convenience sampling?* Scribbr.

<https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling>

الملاحق

ملحق (أ) الاستبانة بصورتها الأولية قبل التعديل

الاستبانة

الأخوة والأخوات... المحترمون:

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بعمل دراسة تهدف إلى التعرف على (الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل معها) إشراف الأستاذ الدكتور: عاطف العسولي، وتعد هذه الدراسة جزءاً من بحث علمي استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الخدمة الاجتماعية، لذا، أرجو من حضرتكم التكرم بدراسة فقرات الاستبانة والإجابة عن كل فقرة حسب ما ترونه مناسباً علماً بأن المعلومات الواردة في الاستبانة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث: محمد العاجز

إشراف: أ.د. عاطف حسني العسولي

المعلومات الشخصية:

النوع الاجتماعي:

ذكر () أنثى ()

المؤهل العلمي:

دبلوم فأقل () بكالوريوس () دراسات عليا ()

عدد سنوات العمل:

أقل من 5 سنوات () من 5- أقل من 10 سنوات ()

من 10 - أقل من 15 سنة () 15 سنة فأكثر ()

الحالة الاجتماعية:

متزوج/ة () أعزب/ عذباء () أرمل/ة () مطلق/ة ()

معدل الدخل الشهري:

أقل من 3000 شيكل () من 3000- أقل من 4000 شيكل ()

من 4000- أقل من 5000 شيكل () 5000 شيكل فأكثر ()

الرتبة العسكرية: ملازم- نقيب () رائد - مقدم () عقيد فأعلى ().

مقياس الضغوط الاجتماعية

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
القسم الأول: محاور مقياس الضغوط الاجتماعية						
المحور الأول: الضغوط المهنية						
1	أتعرض لضغط كبير بسبب كثافة المهام اليومية في العمل.					
2	أواجه صعوبة في التوفيق بين المتطلبات الإدارية والميدانية.					
3	أشعر بأن بيئة العمل تفتقر إلى الدعم الكافي من الزملاء والرؤساء.					
4	ساعات العمل الطويلة تؤثر سلباً على أدائي المهني.					
5	أشعر بتهديد مستمر بسبب طبيعة عملي الأمنية.					
المحور الثاني: الضغوط الأسرية						
6	طبيعة عملي تؤثر سلباً على علاقتي بأفراد أسرتي.					
7	لا أجد وقتاً كافياً لقضائه مع عائلتي.					
8	أواجه صعوبة في التفاهم مع أسرتي بسبب توتري المستمر.					
9	أشعر بالتقصير تجاه واجباتي الأسرية.					
10	تزداد الخلافات الأسرية بسبب ضغوط العمل.					
المحور الثالث: الضغوط النفسية						
11	أشعر بقلق دائم من المخاطر المحتملة أثناء العمل.					
12	أجد صعوبة في النوم نتيجة التفكير في مشكلات العمل.					
13	أعاني من التوتر العصبي بشكل متكرر.					
14	تراودني مشاعر الإحباط من طبيعة المهام التي أؤديها.					
15	أشعر بأنني غير قادر على التحكم بمشاعري أثناء الضغوط.					
المحور الرابع: الضغوط الاقتصادية						
16	راتبي لا يغطي كافة الالتزامات المالية.					
17	أواجه صعوبات في تلبية احتياجات أسرتي الأساسية.					
18	تراكم الديون يشكل مصدر قلق دائم لي.					
19	أضطر للعمل الإضافي أو البحث عن دخل آخر لتغطية المصاريف.					

20	أجد صعوبة في الادخار أو التخطيط المالي للمستقبل.				
المحور الخامس: الضغوط الاجتماعية					
21	أواجه نظرة سلبية من المجتمع بسبب طبيعة عملي.				
22	أشعر بالعزلة عن أصدقائي ومحيطي الاجتماعي.				
23	لا أشارك في الأنشطة الاجتماعية بسبب ضيق الوقت أو التعب.				
24	ينتقدني البعض بسبب قرارات أتخذها أثناء تأدية مهامتي.				
25	أشعر أن المجتمع لا يقدر الجهد الذي أبذله كضابط شرطة.				
القسم الثاني: أساليب مواجهة الضغوط					
26	أحرص على تنظيم وقتي لتقليل الضغوط اليومية.				
27	أشارك مشاعري مع أشخاص أثق بهم للتخفيف من التوتر.				
28	أمارس التمارين الرياضية أو الأنشطة البدنية لتفريغ الضغوط.				
29	أستخدم أسلوب التنفس العميق أو الاسترخاء عند الشعور بالتوتر.				
30	أطلب الدعم من الزملاء أو الأقارب عندما أحتاج إلى المساندة.				
31	أحرص على تحليل الموقف الضاغط واختيار الحلول الواقعية والممكنة للتعامل معه.				
32	أحرص على أخذ فترات راحة منتظمة خلال ساعات العمل.				
33	أحرص على التفكير الإيجابي رغم الظروف الضاغطة.				
34	أتعامل مع التحديات بالتخطيط المسبق لتقادي الوقوع في الأزمات.				
35	أحرص على المشاركة في الدورات التي تنمي مهاراتي في التكيف مع الضغوط.				
36	أمارس هواياتي الشخصية كوسيلة لتخفيف التوتر.				
37	أتجنب الانفعالات السريعة وأحاول ضبط نفسي.				
38	أضع أولويات واضحة لمهامي لتقليل الشعور بالإرهاق.				
39	أراجع مواقف الضغط السابقة لاستخلاص دروس للتعامل مع المستقبل.				

40	أحرص على الحفاظ على علاقات اجتماعية داعمة خارج نطاق العمل.					
----	--	--	--	--	--	--

مقياس السلام الداخلي

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
المحور الأول: الاتزان والثبات الانفعالي						
1	لدي القدرة على اتخاذ القرار.					
2	أشعر بالضجر عندما أجلس في مكان منعزل.					
3	أصل إلى ما أريد رغم الصعوبات.					
4	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة.					
5	أصنع الفرص ولا يهزميني الخوف.					
6	أسيطر على انفعالاتي.					
7	أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان.					
8	أدخل غمار أي مواقف الاجتماعية برغبة.					
9	استطيع أن أكون قائداً في فرقتي.					
10	لا أهاب من التحدث أمام الآخرين.					
المحور الثاني: التسامح مع الذات						
11	أحاول أن أتعلم من الأخطاء التي ارتكبتها على النحو الذي يساعدني على تجاوزها بنفسي.					
12	عندما يزعجني شيء فإنني أحاول أن أحافظ على توازن مشاعري.					
13	عندما يحدث شيء مؤلم أحاول المحافظة على نظرة متوازنة للموقف.					
14	أقر وأعترف بأنني المسؤول عن أفعالي.					
15	أصبحت مع مرور الوقت أفهم طبيعة مسؤوليتي عن أخطائي.					
16	أجد نفسي عالقا بالأفكار السلبية عندما تسوء الأمور.					
17	عندما أفكر بسوء تصرفي أشعر بالذنب.					
18	أهرب من الوحدة.					
19	أجد نفسي مكتئباً إذا كنت وحيداً.					
المحور الثالث: الرضا وتقبل الذات						

20	أتقبل العثرات كجزء من الوصول للهدف.				
21	أتقبل ما هو مختلف في شخصيتي عن الآخرين.				
22	أعتبر النقد فرصة للتحسين من نفسي.				
23	أرى أن لدي نقاط قوة وضعف.				
24	أؤمن بقدرتي على تحقيق أهدافي في الحياة.				
25	أحترم اختلاف آراء الآخرين معي.				
26	أرى حياتي أفضل من حياة الكثيرين.				
27	أستوعب الآخرين ولي حضور قوي.				
المحور الرابع: التسامي بالذات					
28	أسعى للتطوير من ذاتي.				
29	أراقب ذاتي باستمرار.				
30	أشعر بالضيق عند مساعدتي لمن لا يستحق.				
31	أنا راض عن ظروف وأوضاعي الحالية.				
32	أفعل الخير دائما ولا أنتظر الجزاء من البشر.				
33	أتقبل ذاتي وأسعى للتخلص من نقاط ضعفي.				
34	لدي القدرة على إيجاد معنى لحياتي.				
35	لدي نظرة ايجابية في الحياة.				
المحور الخامس: التحرر من القلق					
36	أشعر بالاطمئنان تجاه مستقبلي المهني ولا يشغلني القلق بشأنه.				
37	أتعامل مع المواقف الضاغطة بثقة وهدوء دون أن أتوتر بشكل مبالغ فيه.				
38	أتمكن من النوم بعمق دون أن تؤرقني الأفكار السلبية أو القلق.				
39	لا أترك التفكير الزائد بالمشكلات يؤثر على حالتي النفسية.				
40	لا أنزعج من الأمور الصغيرة أو التغيرات اليومية.				
41	لا أتوتر بسهولة عندما أواجه مسؤوليات جديدة أو غير متوقعة.				
42	أواجه القضايا الصعبة بإيجابية دون أن أسمح للقلق بالسيطرة عليّ.				

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

ملحق (ب) الاستبانة بصورتها النهائية بعد التحكيم



جامعة القدس المفتوحة

كلية الدراسات العليا والبحث العلمي

الاستبانة

الأخوة والأخوات... المحترمون:

تحية طيبة وبعد:

يقوم الباحث بعمل دراسة تهدف إلى التعرف على (الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية وتصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل معها) إشراف الأستاذ الدكتور: عاطف العسولي، وتعد هذه الدراسة جزءاً من بحث علمي استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الخدمة الاجتماعية، لذا، أرجو من حضرتكم بالتكرم بدراسة فقرات الاستبانة والإجابة عن كل فقرة حسب ما ترونه مناسباً علماً بأن المعلومات الواردة في الاستبانة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث: محمد العاجز

إشراف: أ.د. عاطف حسني العسولي

البيانات الديمغرافية:

الجنس:

ذكر () أنثى ()

المؤهل العلمي:

دبلوم فأقل () بكالوريوس () ماجستير () دكتوراة

عدد سنوات الخدمة:

أقل من 10 سنوات () من 10- أقل من 15 سنة ()

من 15 - أقل من 20 سنة () 20 سنة فأكثر ()

الحالة الاجتماعية:

متزوج/ة () أعزب/ عذباء () أرمل/ة () مطلق/ة () غير ذلك:.....

متوسط الدخل الشهري:

أقل من 3000 شيكل () من 3000- أقل من 4000 شيكل ()

من 4000- أقل من 5000 شيكل () 5000 شيكل فأكثر ()

الرتبة العسكرية: ملازم- نقيب () رائد - مقدم () عقيد فأعلى ().

العمر: أقل من 30 سنة () من 30- أقل من 40 سنة ()

من 40 - أقل من 50 سنة () 50 سنة فأكثر ()

مقياس الضغوط الاجتماعية

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرات	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
القسم الأول: محاور مقياس الضغوط الاجتماعية						
المحور الأول: وصمة اجتماعية						
1	أشعر أن هناك أحكاماً مسبقة تجاهي بسبب انتمائي لجهاز الشرطة.					
2	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة خارج الوسط الأمني.					
3	ينتابني شعور بأنني مُراقب دائماً من قبل المجتمع.					
4	أشعر بالخجل أحياناً من الإفصاح عن طبيعة عملي في بعض الأوساط.					
5	أواجه نظرات تشكك في نواياي بسبب وظيفتي.					
المحور الثاني: الضغوط الأسرية						
6	طبيعة عملي تؤثر سلباً على علاقتي بأفراد أسرتي.					
7	لا أجد وقتاً كافياً لقضائه مع عائلتي.					
8	أواجه صعوبة في التفاهم مع أسرتي بسبب توتري المستمر.					
9	أشعر بالتقصير تجاه واجباتي الأسرية.					
10	تزداد الخلافات الأسرية بسبب ضغوط العمل.					
المحور الثالث: الضغوط الاقتصادية						
11	راتبي لا يكفي لتغطية التزاماتي المالية.					
12	أواجه صعوبة في تلبية الاحتياجات الأساسية لأسرتي.					
13	تراكم الديون يسبب لي ضغطاً نفسياً مستمراً.					
14	أعمل بجهد إضافي للحصول على دخل يساعدني في تغطية المصاريف.					
15	لا أستطيع الادخار للمستقبل.					
المحور الرابع: الضغوط النفسية						
16	أشعر بقلق دائم من المخاطر المحتملة أثناء العمل.					
17	أجد صعوبة في النوم نتيجة التفكير في مشكلات العمل.					
18	أعاني من التوتر العصبي بشكل متكرر.					
19	تراودني مشاعر الإحباط من طبيعة المهام التي أؤديها.					

20	أشعر بأنني غير قادر على التحكم بمشاعري أثناء الضغوط.				
المحور الخامس: الضغوط المهنية					
21	أتعرض لضغط كبير بسبب كثافة المهام اليومية في العمل.				
22	أواجه صعوبة في التوفيق بين المتطلبات الإدارية والميدانية.				
23	أشعر بأن بيئة العمل تقتصر إلى الدعم الكافي من الزملاء.				
24	ساعات العمل الطويلة تؤثر سلباً على أدائي المهني.				
25	الشعور بالتهديد المستمر بسبب طبيعة العمل.				
القسم الثاني: أساليب مواجهة الضغوط					
26	أنظم وقتي لتقليل الضغوط اليومية.				
27	أشارك مشاعري مع أشخاص أثق بهم للتخفيف من التوتر.				
28	أمارس التمارين الرياضية أحياناً للتخلص من الضغط.				
29	أستخدم أسلوب الاسترخاء عند الشعور بالتوتر.				
30	أطلب الدعم من الزملاء أو أحد الأقارب عندما أحتاج إلى المساندة.				
31	أحرص على قضاء وقت فراغي مع عائلتي.				
32	أحرص على أخذ فترات راحة منتظمة خلال ساعات العمل.				
33	أحرص على التفكير الإيجابي رغم الظروف الضاغطة.				
34	أتعامل مع التحديات من خلال التخطيط لتقادي الوقوع في الأزمات.				
35	أحرص على تعلم إستراتيجيات التكيف مع الضغوط.				
36	أمارس هواياتي الشخصية بعيداً عن ضغوط العمل كوسيلة لتخفيف التوتر.				
37	أتجنب الانفعالات السريعة وأحاول ضبط نفسي عندما أواجه إساءة من أحد.				
38	أضع أولويات واضحة لمهامي لتقليل الشعور بالإرهاق.				
39	أستفيد من تجاربي وخبرتي لمواجهة الضغوط المستقبلية.				
40	أحافظ على علاقتي الاجتماعية الداعمة خارج نطاق العمل.				

مقياس السلام الداخلي

يرجى وضع إشارة (X) في المربع الذي يتفق ورأيك، وذلك أمام كل فقرة من الفقرات الآتية:

الرقم	الفقرات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
المحور الأول: الاتزان والثبات الانفعالي						
1	أستطيع التحكم بقراراتي أثناء أي موقف انفعالي.					
2	أشعر بالضجر عندما أجلس في مكان منعزل.					
3	أستطيع الحصول على ما أريده بالرغم من الصعوبات.					
4	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة.					
5	أستغل الفرص حتى لا ينتابني الخوف.					
6	أسيطر على انفعالاتي.					
7	أشعر بالهدوء الداخلي.					
8	أشعر بالرغبة في تكوين علاقات اجتماعية مع محيطي.					
9	أستطيع أن أكون قائداً لفرقتي.					
10	لدي القدرة على التحدث بلباقة أمام الآخرين.					
المحور الثاني: التسامح مع الذات						
11	أحاول التعلم من أخطائي السابقة لتجاوزها مستقبلاً.					
12	لدي القدرة على الحفاظ على توازن مشاعري.					
13	عندما يحدث شيء مؤلم أحاول المحافظة على نظرة متوازنة للموقف.					
14	أكون مسؤولاً عن أخطائي لأتعلم منها مستقبلاً.					
15	أصبحت مع مرور الوقت أفهم طبيعة مسؤوليتي عن أخطائي.					
16	أحافظ على التفكير الإيجابي حتى عندما تسوء الأمور.					
17	عندما أفكر في تصرفاتي السابقة، أتعامل معها بتسامح دون جلد للذات.					
18	أستثمر وقت وحدتي في التأمل والتطوير الذاتي.					
19	أشعر بالطمأنينة عندما أكون مع نفسي.					
المحور الثالث: الرضا وتقبل الذات						
20	أتقبل الإخفاقات كجزء من الوصول للهدف.					
21	أتقبل ما هو مختلف في شخصيتي عن الآخرين.					
22	أعتبر النقد فرصة للتحسين من شخصيتي.					
23	أدرك أنّ لدي نقاط قوة وضعف.					

					أؤمن بقدرتي على تحقيق أهدافي في الحياة.	24
					أحترم اختلاف آراء الآخرين معي.	25
					أرى حياتي أفضل من حياة الكثيرين.	26
					لدي القدرة على التفاهم مع الآخرين واستيعابهم.	27
المحور الرابع: التسامي بالذات						
					أسعى للتطوير من ذاتي كلما سنحت لي الفرصة.	28
					أراقب ذاتي باستمرار	29
					أساعد الآخرين دون أن أتوقع رد الجميل.	30
					أنا راض عن ظروفني وأوضاعي الحالية.	31
					أفعل الخير دائما ولا أنتظر الجزاء من الآخرين.	32
					أقبل ذاتي وأسعى للتخلص من نقاط ضعفي.	33
					لدي القدرة على إيجاد معنى لحياتي.	34
					لدي نظرة إيجابية لحياتي المستقبلية.	35
المحور الخامس: التحرر من القلق						
					أشعر بالاطمئنان تجاه مستقبلي المهني.	36
					أتعامل مع المواقف الضاغطة بثقة وهدوء دون أن أتوتر بشكل مبالغ فيه.	37
					أتمكن من النوم بعمق دون أن تؤرقني الأفكار السلبية.	38
					لا أترك للتفكير السلبي أن يؤثر على حالتي النفسية.	39
					لا أنزعج من الأمور الصغيرة.	40
					لا أتوتر بسهولة عندما أواجه مسؤوليات جديدة.	41
					أواجه القضايا الصعبة بروح إيجابية دون السماح للقلق بالتأثير علي.	42

الملحق (ت) قائمة المحكمين

الرقم	الاسم	الرتبة	التخصص	الجامعة
1	د. عماد عبد اللطيف اشتيه	أستاذ مشارك	علم اجتماع / خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
2	د. إبراهيم المصري	أستاذ مشارك	الرياضيات التطبيقية	جامعة بوليتكنك فلسطين
3	د. انشراح نبهان	أستاذ مساعد	علم الاجتماع	جامعة القدس المفتوحة
4	د. أنوار سعيد ناجي أبو هنود	مساعد أكاديمي	علم النفس الأكلينيكي	جامعة القدس / أبو ديس
5	د. إياد أبو بكر	أستاذ مشارك	خدمة اجتماعية	جامعة القدس المفتوحة
6	د. إيناس موسى الزين	أستاذ مساعد	علوم تربوية	جامعة الاستقلال
7	د. علا حسين	أستاذ مساعد	علم نفس معرفي	جامعة القدس / أبو ديس
8	د. عمر طالب الريماوي	أستاذ	علم نفس معرفي	جامعة القدس / أبو ديس
9	د. محمد محمود الفرارجة	دكتور	علم اجتماع	فلسطين الأهلية
10	د. محمد خلاف			جامعة بوليتكنك فلسطين
11	د. محمد عكة	أستاذ مشارك	علم الاجتماع / الخدمة الاجتماعية	فلسطين الأهلية
12	د. وفاء الخطيب	أستاذ مشارك	علم اجتماع الجريمة	جامعة القدس / أبو ديس

ملحق (ث) كتاب تسهيل المهمة

Al-Quds Open University

Academic Affairs

Deanship of Graduate Studies
and Scientific Research

Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238

Tel: 02/2976240 - 02/2956073

Fax: 02/2963738

Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu

Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu



جامعة القدس المفتوحة

الشؤون الأكاديمية

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

رام الله - ص.ب 1804 - الرمز البريدي: P6058238

هاتف: 02/2976240 - 02/2956073

فاكس: 02/2963738

بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu

بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu

الرقم: ع د ب 1799 / 2025

التاريخ: 2025/05/31

سيادة اللواء علام السقا المحترم

مدير عام الشرطة الفلسطينية

تحية وبعد،

تسهيل مهمة

تهديكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه ي/تقوم الطالب/ة (محمد نبيل صبحي العاجز)، بإعداد رسالة ماجستير في تخصص "الخدمة الاجتماعية" الموسومة ب: (الضغوط الاجتماعية وعلاقتها بالسلام الداخلي لدى عينة من ضباط الشرطة الفلسطينية) وتصور مقترح من منظور التدخل المهني المعرفي للتعامل معها). وعليه، يرجى توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على المعلومات اللازمة لتوزيع أداة الدراسة على ضباط الشرطة الفلسطينية في جميع المحافظات، وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، شاكرين لكم جهودكم بما يخدم مجتمعنا الفلسطيني.

وتفضلوا بقبول فائق الإحترام،



نسخة:

• الملف