IUGJEPS
Vol 27, No 4, 2019, pp 30 -55

ISSN 2410-3152

مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية

تاريخ الإرسال (2018-04-24)، تاريخ قبول النشر (2018-05-23)

الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط وعلاقتهما بالصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة رفح

اسم الباحث: د. باسل مهدي الخضري * 1

1 اسم الجامعة والبلد: قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - الجامعة الاسلامية - غزة

* البريد الالكتروني للباحث المرسل:

E-mail address: bkhodary@iugaza.edu.ps

الملخص:

هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الأعراض النفسية، التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. كما هدفت الدراسة الى كشف العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاث لديهن. وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي(الارتباطي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (107) زوجة شهيد.

وقد استخدم الباحث "مقياس الصلابة النفسية" من إعداد (مخيمر، 2002)، و"مقياس الأعراض النفسية" من إعداد (Derogatis et al., 1976) ، و"مقياس التعامل مع الضغوط" من إعداد (Lazarus & Folkman, 1984). وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الملائمة لبيانات الدراسة وأهدافها. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأعراض النفسية ودرجة التعامل مع الضغوط. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية. وأظهرت النتائج أيضًا أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من الصلابة النفسية (الوزن النسبي: 71.7 %)، ومستوى مرتفع من التعامل مع الضغوط (الوزن النسبي: 69.6 %). بينما لديهن مستوى متدني من الأعراض النفسية (الوزن النسبي: 51.8 %).

كلمات مفتاحية: الأعراض النفسية، التعامل مع الضغوط، الصلابة النفسية، زوجات الشهداء.

THE PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AND STRESS MANAGEMENT AND ITS RELATIONSHIP TO RESILIENCE AMONG MARTYRS' WIVES IN RAFAH GOVERNORANCE

Abstract:

The current study aimed to investigate the prevalence of psychological symptoms ،stress management ،and level of resilience among the martyrs' wives and the relationship between these three variables among them. Descriptive analytical approach was used ،the sample consists of (107) martyrs' wives. Resilience was measured by resilience scale (Mokhaimer2002 ،) ، psychological symptoms were measured by Symptoms Checklist-90- Revised (SCL)- 90- R (Derogatis et al., 1976), and stress management was measured by stress management scale (Lazarus & Folkman, 1984). The results showed that there is a negative significant relationship between the level of psycological symptoms and stress management among martyrs' wives. However ،there is a positive significant relationship between stress management and resilience. Furthermore ،the results showed that the martyrs' wives have a high level of stress management (69.6%) and resilience (71.7%). In contrast ،they have low level of psychological symptoms (51.8%).

Keywords: Psychological symptoms ،stress management ،psychological resilience ،martyrs' wives

المقدمة:

رغم مضي أكثر من خمسين عاماً على إعلان منظمة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان، في شتي بقاع العالم؛ ما زال (الإنسان) يعاني الكثير من الأزمات. وتزداد هذه المعاناة بدرجة أكبر في ظروف الحروب والاحتلال، خاصة في قطاع غزة، والتي تتمثل في قطع أوصال الوطن، والسجن، والتهجير، والقصف، والقتل، وهدم المنازل، واقتلاع الأشجار، والحصار، والفقدان، والموت لأحد أفراد الأسرة، أو لشخص عزيز...الخ؛ مما أدي إلى ظهور صدمات نفسية، وحالات كثيرة من التوتر، والقلق والانسحاب...الخ.

ومن طبيعة هذه المواقف الصدمية أنها تؤثر على الفرد (طفل، رجل، امرأة) والأسرة والمجتمع بطرق مباشرة، أو غير مباشرة، وتمتد هذه التأثيرات بدورها إلى الأطفال الذين يُبدون لذلك أشكالاً عديدة من المشكلات المرتبطة باضطراب الوظائف العقلية المعرفية، والوظائف الاجتماعية، والعلاقة المتبادلة مع الآخرين والاضطرابات الانفعالية. (البيلاوي، بدون سنة: 26)، حيث يؤكد كارلسون وكونكوران (2001) إلى أهمية الدور الذي يلعبه البناء الأسري، بما يشتمله من علاقات بين الزوجين، وتوزيع للأدوار الاجتماعية في العديد من المتغيرات النفسية. وقد ذكر ششتاوي (1993) أن الأحداث الأسرية السلبية كأحداث الفقدان، والتعرض للعنف تُعد من أكثر مصادر الضغط النفسي شيوعاً لدى أفراد الأسرة. (ضمرة، 2009: 449)

ويعرف الضغط النفسي على أنه "حالة من الانفعالات النفسية السلبية؛ كالغضب، أو القلق، أو الانزعاج، أو قلة التحمل التي يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد، أو تتحداه بجميع فعاليات الحياة". (العجيلي، 2005: 500)، وهو "حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته أو التهديد لطريقته وأسلوبه في الحياة". (العابدين، 2008: 227)

علماً بأن الجانب الأكبر من الضغط الذي نتعرض له ينبع من عقولنا، حيث أننا ندرك أحد التهديدات الضاغطة، ثم نبدأ في القلق مما يؤكد على أن أساس الاضطراب النفسي هو طريقة التفسير للحدث الذي يتعرض له الفرد، وليس الحدث نفسه. علماً بأن الأحداث لا تؤثر على الأفراد بنفس الدرجة، إذ يعتمد ذلك على شدة الحدث، والدعم النفسي والاجتماعي، ونوع الشخصية... الخ. ويري لازاروس أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد في مواجهة مصادر الضغط. (عودة، 2010: 28)

وعندما يكون مصدر الضغط متعلقا بفقدان الأب، يكون الأثر واضحًا على الأبناء عامة، والزوجة خاصة؛ حيث تؤثر جميع المتغيرات، والأحداث الأسرية والمجتمعية الإيجابية، والسلبية في بناء شخصية أفرادها. إذ تواجه الأرملة بعد الترمل العديد من المشاعر النفسية الضاغطة، وغير المألوفة لديها كالإحساس بالوحدة والضغط، والشعور بالأسى، وفقد الألفة، وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية، واضطراب تحديد الاتجاه المستقبلي، وفقدان الإحساس بالمشاركة والمساندة الاجتماعية، والعزلة المجتمعية، والاغتراب النفسي، وافتقار الشعور بالأمان النفسي. وعلى الصعيد الأسري فهي تقوم بدور الأب الأم معًا، وقد يرتبط بذلك احساس بعدم الاستقرار، وعدم التوزان. وقد يزداد الأمر سوءًا ليصل إلى الاكتئاب والقلق من المستقبل. (الشيراوي، 2012: 15)

ولئن كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية، والجسمية للفرد؛ فإن هناك وسائل دفاعية يلجأ إليها الفرد لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة. حيث يُعَد التعامل مع الضغوط (والذي يتضمن حسب لازاروس وفولكمان السلوك والعمليات المعرفية، والمشاعر السلبية المصاحبة له) عملية تفاعلية بين الفرد وبيئته. وتشتمل هذه العملية على تقييم الموقف للتعرف على إذا ما كان موقفاً مهدداً، أو يمثل تهديداً، أو فقداناً من أي نوع بالنسبة للفرد. كما تشتمل تلك العملية على تقييم النتائج التي يمكن أن تترتب عليه، وعندما يقرر ماذا سيفعل فإن طرق التعامل تبدأ بعملها. (البنا، 2003: 32)

ويعرفها لازاروس بالمجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال، أو موجهة نحو السلوك المشكل. (عودة، 2010: 29)

وهي التغير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية والانفعالية من أجل إداراة المطالب الداخلية والخارجية، والتي يقيمها الفرد بأنها ترهقه أو تفوق امكانياته. (Lazarus،Folkman & ، 1984: 141)

ويعتبر لازاروس وفولكمان من أهم من ساهموا في تطوير مفهوم التعامل مع الضغوط النفسية، علماً بأن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلي يختلف عن أسلوب التعامل مع النكبات التي تمر بالإنسان، والذي يتطلب الإسناد الانفعالي بعكس الأول الذي يحتاج إلى الإسناد الاجتماعي من أجل أن يبقى الفرد سويا وبعيدا عن الأمراض، والأعراض النفسية المختلفة والتي قد تنهى حياته (العزيز، أبو اسعد، 2009: 121). وهو يحتاج لأن يكون لديه شخصية سوية ناضجة، تتصف بمجموعة من السمات الايجابية كالصلابة النفسية، التي تساعد الفرد على معايشة خبرات في مرحلة الطفولة، والتي يتم تعزيزها في الكبر من خلال المشاعر، والسلوكيات التي تتصف بالالتزام، والتحكم، والتحدي؛ وتعنى الشعور التام بأن البيئة تدعو إلى الرضا، وهذا يساعد الفرد إلى أن ينظر للمواقف المتعددة بإيجابية وحماس.

وقد عرَّفت كوبازا الصلابة النفسية بأنها: "مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته، أو قدرته على استغلال كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة؛ كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة، إدراكا غير محرَّف أو مُشوَّه، ويفسرها بواقعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي. وتتضمن ثلاثة أبعاد؛ وهي: الالتزام، التحكم، والتحدي". (راضي، 2008: 11)

وهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة؛ كي يدرك ويفسر، ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (دخان والحجار، 2005: 374).

وعرَّفتها راضي (2008: 11) بأنها: "امتلاك أم الشهيد الفلسطيني لمجموعة سمات تجعلها قوية في نفسها أمام الصعاب والعوائق، ومتوازنة مع الأزمات، وحكيمة في المواقف، وصابرة عند الشدائد وبلاء الدنيا، وقادرة على تحمل الحزن، ومتقبلة لفقدان ابنها شهيداً بنفس راضية مؤمنة بقضاء الله وقدره؛ مما يساعدها على مواجهة مصادر الضغوط، وتقاوم القلق والاكتئاب؛ فتدير حياتها بفاعلية دون اضطراب، متحكمة فيما يواجهها من أحداث، ومتحملة المسؤولية لما يحدث، وملتزمة بقيم وأهداف لمواجهة مستجدات الحياة بفاعلية.

يتضح مما سبق العلاقة المتبادلة بين الأعراض النفسية، والتعامل مع الضغوط، والصلابة النفسية؛ فزوجة الشهيد قد تواجه العديد من المشاعر النفسية الضاغطة كالإحساس بالوحدة ، والشعور بالأسى، وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية، وفقدان الإحساس بالمشاركة والمساندة الاجتماعية، وافتقار الشعور بالأمان النفسي نتيجة لضعف قدرتها على مواجهة الضغوط الناجمة عن فقدان الزوج الذي كان يشاركها في أعباء الحياة المختلفة المتمثلة في تكوين الأسرة، ورعاية الأبناء اجتماعيا ونفسيا، وتوفير ما يحتاجونه من مأكل، ومشرب، ومسكن. لذلك فان قدرة زوجة الشهيد على التعامل الايجابي مع الضغوط وامتلاكها لسمات ايجابية مثل الصلابة النفسية تجعلها تتمتع بصحة نفسية جيدة خالية من الأعراض النفسية، وتدير حياتها بكفاءة وفعالية.

الدراسات السابقة:

من خلال تتبع التراث البحثي المتعلق بموضوع الدراسة، تمكن الباحث من التوصل لعدد من الدراسات السابقة التي ترتبط بمتغيرات الدارسة؛ والتي يمكن عرضها كالآتي:

- هدفت **دراسة الحموز** (2013) إلى التعرف على درجة الصلابة النفسية لدى الأسرى المحررين من السجون الإسرائيلية في محافظة الخليل، واساليب التعذيب ودرجتها لديهم، والعلاقة بين الصلابة النفسية وبين أساليب التعذيب الإسرائيلية. وتكونت عينة الدراسة من (97) مبحوثا من الأسرى. وأظهرت النتائج أن درجة الصلابة النفسية لدى الأسرى المحررين في محافظة الخليل كانت عالية، وأن أكثر أبعاد الصلابة النفسية انتشارا كان بُعد (الالتزام) ثم بُعد (التحدي) ثم بُعد (التحكم).

- هدفت **دراسة الشيراوي** (2012) إلى الكشف عن الأسلوب التكيفي للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية، وعلاقتها بالصلابة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (50) أرملة. وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التكيف الايجابي مع ضغوطات الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية، وأظهرت كذلك وجود علاقة ايجابية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية للأرملة، وكل من أسلوب التكيف الايجابي والسلبي لضغوطات الحياة اليومية.

- هدفت **دراسة العبدلي** (2012) إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية للمتفوقين دراسيا والعاديين، ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط. وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبا من التعليم الثانوي. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة، وأن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى المتفوقين أعلى منها لدى العاديين.

- هدفت دراسة **الحيـــــــــدري، والســـــــــوداني** (2012) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى بعض من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، والتعرف على العلاقة بينهما. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سالبة بين الضغوط النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لدى عينة الدراسة.

- هدفت **دراسة البيرقدار**(2011) إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل وعلاقته بالصلابة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من (843) طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة منخفض مقارنة مع الوسط الفرضي، وأن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات. وأن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية، تبعا لمتغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع.

- وهدفت **دراسة العسود** (2010) إلى معرفة مستوى الأمن النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى، والعلاقة بينهما بمحافظة الخليل. وتكونت عينة الدراسة من (105) من زوجات الأسرى. وبينت النتائج أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية مرتفع، وأن أكثر أبعاد الصلابة النفسية انتشارا لدى زوجات الأسرى تمثل في بُعد الالتزام. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في درجة الصلابة النفسية تبعا لمتغيرات الدراسة (العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء، طبيعة العمل) باستثناء الدخل الشهري، ووجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بدرجة عالية بين مستوى الأمن النفسي ومستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى.

- هدفت **دراسة راضي** (2008) إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى ببعض المتغيرات. وقد تكونت عينة الدراسة من (361) أماً من أمهات شهداء انتفاضة الأقصى، وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى؛ تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية للشهيد، المستوى

التعليمي للأم، عمر الأم، ومكان السكن، وكذلك بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات مقياس الصلابة النفسية؛ تعزى لمتغيري الالتزام الديني، والمساندة الاجتماعية.

- هدفت **دراسة عربيات، والخرابشة** (2007) إلى التعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون، وطرق التعامل معها. وطُبِّقت على عينة بلغت (256) طالبا وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيري الجنس والمرحلة الدراسية، وإلى وجود فروق دالة إحصائيا في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بينهم تعزى إلى المرحلة الدراسية.

- وهدفت **دراسة مريم** (2007) إلى تحديد الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة للتعامل مع الضغوط النفسية لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (270) طالبا وطالبة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى مَيْل الطلبة إلى استخدام الاستراتيجيات الإقدامية، أكثر من مَيلهم إلى استعمال الاستراتيجيات الإحجامية. وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة السنة الأولى والرابعة في استخدام استراتيجيات، مثل: التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الايجابي لصالح طلبة السنة الرابعة.

- كما هدفت **دراسة ياغي** (2006) إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية في ضوء بعض المتغيرات. وتكونت عينة الدراسة من (683) عاملا. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود صلابة نفسية عالية عند العمال، ووجود علاقة طردية بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية. وأن عمال قطاع غزة يعانون من الضغوط النفسية؛ حيث الضغوط الاقتصادية تشكل المرتبة الأولى، ثم الانفعالية ثم الاجتماعية.

- بينما هدفت **دراسة دخان، الحجار** (2005) إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية. وقد بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

- وهدفت **دراسة** Kardum & Krapić (2001) إلى التعرف على علاقة السمات الشخصية بأحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة في مرحلة المراهقة المبكرة. وتكونت عينة الدراسة من (265) مراهقا. وأوضحت نتائج الدراسة وجود تأثير ايجابي للانبساط في مواجهة المشكلات، وأسلوب مواجهة الانفعال؛ وأن العصبيون يركزون على أسلوب تجنب المواجهة.

- وهدفت **دراسة الرفاعي** (2003) إلى بحث الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة، وأساليب مواجهتها. وتكونت عينة الدراسة من (321) طالبا وطالبة. وبينت نتائج الدراسة وجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكلٍّ من إدراك أحداث الحياة، وأساليب المواجهة الأكثر فعالية.

- هدفت **دراسة أبو حطب** (2003) إلى التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية، ومعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات. وتكونت العينة من (250) سيدة متزوجة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين النساء على مقياس الضغط النفسي ودرجاتهن على أساليب المواجهة، ووجود فروق على أبعاد الضغط النفسي تُعزى لصالح السكن، ونوع الأسرة؛ وأن المرأة الفلسطينية تستخدم وسائل عديدة لمواجهة الضغوط.

تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الإرث التربوي الذي تناول أصحابه كل من الأعراض النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية، تبين للباحث أن هناك عدداً من الدراسات المتنوعة تناولت هذه المتغيرات، وعلاقتها بمتغيرات أخرى، وهي كما يلي:

من حيث الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة مثل التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية (البيرقدار، 2011؛ ياغي، 2006؛ دخان والحجار؛ 2005) وهدفت بعض الدراسات الى معرفة مستوى الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية مثل دراسة العسود (2010).

من حيث العينة: تم تطبيق الدراسات على فئات مختلفة منها الطلاب والطالبات، والمعلمين والمعلمات، وكذلك العمال، وأمهات الشهداء، والأرامل، وزوجات الاسرى.

من حيث المكان: لقد تم تطبيق الدراسات السابقة في بيئات مختلفة منها: البحرين، العراق، السعودية، الأردن، فلسطين (الضفة الغربية وقطاع غزة).

من حيث النتائج: أظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية سالبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية مثل دراسة دخان والحجار (200). بينما أشارت بعض الدراسات الى أن العلاقة بين الضغوط النفسية والصلابة النفسية هي علاقة طردية مثل دراسة ياغي (2006).

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة مدى أهمية دراسة موضوع الصلابة النفسية لما له من انعكاسات على الجانب النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء. وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة من خلال اختيار المتغيرات، وبعض أدوات الدراسة ومنهجيتها. بينما تميزت هذه الدراسة بكونها تركز على فئة خاصة (زوجات الشهداء) وهي الدراسة الأولى من نوعها في البيئة الفلسطينية، كما أنها أضافت دراسة علاقات بين متغيرات لم تدرس من قبل في الدراسات السابقة مثل (العلاقة بين الأعراض النفسية والصلابة النفسية). وبهذا فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة، وأضاف إليها بما يثري المعرفة، ويفتح آفاقا جديدة لفهم العوامل والمتغيرات النفسية لدى هذه الفئة الخاصة، والتي تعيش في ظروف خاصة (حروب متوالية) ناجمة عنها في قطاع غزة.

مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة؟

وقد انبثق عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة؟
2. ما مستوى الأعراض النفسية لدى عينة الدراسة؟
3. ما مستوى التعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة؟
4. هل توجد علاقة بين الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة؟
5. هل توجد علاقة بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى للمتغيرات التالية (العمر، عدد الأطفال)؟

فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة عكسية بين التعامل مع الضغوط والأعراض النفسية لدى عينة الدراسة.
2. توجد علاقة طردية بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تُعزى للمتغيرات التالية (العمر، عدد الأطفال).

أهداف الدراسة:

1. التعرف إلى مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
2. التعرف إلى مستوى الأعراض النفسية لدى عينة الدراسة.
3. التعرف إلى مستوى التعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة.
4. الكشف عن العلاقة بين التعامل مع الضغوط والأعراض النفسية لدى عينة الدراسة.
5. الكشف عن العلاقة بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة.
6. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للمتغيرات (العمر، عدد الأطفال).

أهمية الدراسة:

1. فتح المجال أمام الباحثين لمزيد من الدراسات عن فئات مهمة في المجتمع الفلسطيني كزوجات الأسرى وزوجات الشهداء، والأطفال اليتامى...إلخ.
2. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط للوقاية من الأعراض النفسية، ووضع برامج لتنمية الصلابة النفسية، وطرق وأساليب التعامل مع الضغوط.
3. من المتوقع أن تسهم الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الأعراض النفسية، وطرق مواجهتها وعلاقتها بالصلابة النفسية.
4. قد تفيد الدراسة في الكشف عن حجم حالات الأعراض النفسية التي ربما تكون موجودة بين عينة الدراسة والتي من شأنها أن تؤثر على العطاء الشخصي لهن، إضافة إلى التعرف على كيفية التعامل معها.

حدود الدراسة:

1ـ **الحد المكاني:** طُبقت هذه الدراسة في قطاع غزة.

2ـ **الحد الزماني:** طُبقت هذه الدراسة ما بين شهري يناير – مارس من العام 2015م.

3ـ **الحد البشري:** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة من زوجات الشهداء في محافظة رفح، وقوامها (107) زوجة شهيد.

مصطلحات الدراسة:

الأعراض النفسية:

تشير الأعراض النفسية إلى مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تنشأ عن صراعات نفسية، تشترك جميعها في صفات عامة؛ وهي بالمفهوم العلمي اضطراب وظيفي دينامي انفعالي، نفسي المنشأ. (ياسين،1981: 214)

التعريف الإجرائي: ستقاس الأعراض النفسية في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بمقياس الأعراض النفسية إعداد (Derogatis & Coni, 1976) ترجمة الدكتور عبد الرقيب البحيري (2005).

الضغوط النفسية:

"حالة من الانفعالات النفسية السلبية؛ كالغضب، أو القلق، أو الانزعاج، أو قلة التحمل التي يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد، أو تتحداه بجميع فعاليات الحياة". (العجيلي، 2005: 500)، وهو "حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته أو التهديد لطريقته وأسلوبه في الحياة". (العابدين، 2008: 227)

طرق التعامل مع الضغوط

يعرفها لازاروس وفولكمان بأنها التغيير الثابت للجهود العقلية، والمعرفية، والسلوكية للسيطرة على المطالب الداخلية، والخارجية، والتي تتعدي طاقات الفرد. (نذر، 2000: 147)

ويعرفها لازاروس بالمجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال، أو موجهة نحو السلوك المشكل. (عودة، 2010: 29)

وهي التغير المستمر في المجهودات المعرفية، والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية، والتي يقيمها الفرد بأنها ترهقه أو تفوق امكانياته. (Lazarus،& Folkman، 1984: 141)

التعريف الإجرائي: ستقاس الضغوط النفسية في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بمقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

الصلابة النفسية:

وهو اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة؛ كي يدرك ويفسر، ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (دخان والحجار، 2005: 374).

وهي امتلاك أم الشهيد الفلسطيني لمجموعة سمات تجعلها قوية في نفسها أمام الصعاب والعوائق، ومتوازنة مع الأزمات، وحكيمة في المواقف، وصابرة عند الشدائد وبلاء الدنيا، وقادرة على تحمل الحزن، ومتقبلة لفقدان ابنها شهيداً بنفس راضية مؤمنة بقضاء الله وقدره؛ مما يساعدها على مواجهة مصادر الضغوط، وتقاوم القلق والاكتئاب؛ فتدير حياتها بفاعلية دون اضطراب، متحكمة فيما يواجهها من أحداث، ومتحملة المسؤولية لما يحدث، وملتزمة بقيم وأهداف لمواجهة مستجدات الحياة بفاعلية. (راضي، 2008: 11)

التعريف الإجرائي: ستقاس الصلابة النفسية في هذا البحث بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بمقياس الصلابة النفسية من إعداد (مخيمر، 2002).

زوجات الشهداء: الأمهات اللواتي فقدن أزواجهن على أثر استشهادهم على أيدي قوات الاحتلال الاسرائيلي.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة: اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي) لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من زوجات الشهداء في رفح بقطاع غزة.

ثالثاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (107) زوجة شهيد، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية حسب العمر ومن داخل الطبقات تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة. تم اجراء مقابلات مع أفراد العينة داخل جمعية تقوم برعاية زوجات الشهداء في مدينة رفح.

رابعاً: الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة: قام الباحث بحساب التكرار، والنسب المئوية للمتغيرات الديموغرافية، في الدارسة وهي (العمر– عدد الأطفال) كما هي موضحة في جدول رقم (1).

جدول رقم (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
العمر	اقل من 20	3	2.8
	30 – 21	15	14.0
	40 – 31	46	43.0
	50 – 41	26	24.3
	60 – 51	17	15.9
	المجموع	**107**	**%100**
عدد الأطفال	لا يوجد	5	4.6
	واحد فقط	8	7.5
	4–2	40	37.4
	7–5	38	35.5
	8 فأكثر	16	15.0
	المجموع	**107**	**%100**

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الصلابة النفسية:

للتعرف إلى درجة الصلابة النفسية استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية إعداد (مخيمر، 2002). ويتكون المقياس من (47) فقرة؛ منها (16) فقرة تقيس الالتزام، و(16) فقرة تقيس التحكم، و(15) فقرة تقيس التحدي. وتقع الاجابة على المقياس في ثلاث خيارات هي: (3 : تنطبق دائما، 2 : تنطبق أحيانا، 1 : تنطبق نادرا).

صدق المقياس:

الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاتساق من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات المقياس والمجال الكلي، وكل فقرة من فقرات المجال والدرجة الكلية للمجال بواسطة برنامج (SPSS)

حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس: لاختبار صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس (الالتزام، التحدي، التحكم) مع الدرجة الكلية للمجال نفسه. أشارت النتائج الى وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين المجالات والدرجة الكلية للمجال، حيث أن كل منها sig (مستوى الدلالة) أقل من ($\alpha = 0.05$) بمعامل ارتباط يتراوح بين (0.56 – 0.81).

حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال والدرجة الكلية للمجال:

حيث تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات المجال الأول (الالتزام) وفقرات المجال الثاني (التحدي) وفقرات المجال الثالث (التحكم) والدرجة الكلية. أشارت النتائج الى وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين كل فقرة من فقرات المقياس والمجال الكلي، حيث أن كل منها sig (مستوى الدلالة) أقل من ($\alpha = 0.05$) بمعامل ارتباط يتراوح بين (0.45 – 0.85).

ثبات المقياس: تم حساب الثبات لمقياس الصلابة النفسية بطريقتين:

أ. معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha: تم حساب الثبات الكلي لمقياس الصلابة النفسية ولمجالاتها المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ عن طريق برنامج الحاسوب SPSS كما هو موضح بالجدول رقم (2).

جدول رقم (2) معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس

المجال	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	0.78
التحدي	0.69
التحدي	0.82
المقياس الكلي (الصلابة النفسية)	0.78

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس ككل (0.78) وهو معامل ثبات مرتفع.

ب ــ التجزئة النصفية: قام الباحث بالتحقق من ثبات الاختبار بإيجاد معامل ارتباط بيرسون بين الأسئلة الفردية، والزوجية للاختبار لكل محور. وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح، ومعادلة جتمان، كما هو موضح في جدول رقم (3).

جدول رقم (3) معاملات الارتباط لكل مجال من مجالات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

المجال	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات مجال التعديل
الالتزام	0.63	0.72
التحدي	0.71	0.74
التحدي	0.79	0.81
المقياس الكلية	0.86	0.84

* تم استخدام معادلة جتمان لجميع الأبعاد والدرجة الكلية.

ويتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس (الصلابة النفسية) (0.86)، ومعامل الثبات المعدل (0.89)، وهو معامل ثبات مرتفع.

ثانياً: مقياس الأعراض النفسية: للتعرف إلى درجة الأعراض النفسية استخدم الباحث قائمة مراجعة الأعراض النفسية S.C.L. من إعداد (Derogatis & Coni, 1976) ترجمة الدكتور عبد الرقيب البحيري (2005). وقد تم حذف العبارتين رقم 5، 51 من المقياس الأصلي المكون من (90 فقرة) وهما "فقدان الاهتمام الجنسي أو اللذة الجنسية"، و"الإحساس أن ذهنك خالي من الأفكار"، وذلك نتيجة ضعف ارتباطهما بالدرجة الكلية للمقياس. وتقع الاجابة على المقياس في خمس مستويات هي (0 : مطلقاً، 1 : نادراً، 2 : أحياناً، 3 : كثيراً، 4 : دائماً).

صدق المقياس

صدق الاتساق الداخلي: تم التحقق من صدق الاتساق من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل مجال من مجالات المقياس، والمجال الكلي، وكل فقرة من فقرات المجال، والدرجة الكلية للمجال بواسطة برنامج (SPSS)

حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس: لاختبار صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل مجال من مجالات المقياس (الأعراض الجسمانية، الوسواس القهري، الحساسية التفاعلية، الاكتئاب، القلق، العداوة، قلق الخواف، البارانويا، والذهانية) مع الدرجة الكلية للمجال نفسه. أشارت النتائج الى أن وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين المجالات والدرجة الكلية للمجال، حيث أن كل منها sig (مستوى الدلالة) أقل من (0.05 = α) بمعامل ارتباط يتراوح بين (0.46 – 0.85).

حساب معاملات الارتباط بين فقرات المجالات التسع والدرجة الكلية لكل مجال. أشارت النتائج وجود علاقة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال، حيث أن كل منها sig (مستوى الدلالة) أقل من (α = 0.05) بمعامل ارتباط يتراوح بين (0.46 – 0.87).

ثبات المقياس: تم حساب الثبات لمقياس الأعراض النفسية بطريقتين:

أ. **معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha:** تم حساب الثبات الكلي لمقياس الأعراض النفسية ولمجالاتها المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ عن طريق برنامج الحاسوب SPSS كما هو موضح في جدول رقم (4)

جدول رقم (4) معامل الثبات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس

المجال	معامل ألفا كرونباخ	المجال	معامل ألفا كرونباخ
الأعراض الجسمانية	0.79	العداوة	0.84
الوسواس القهري	0.75	قلق الخواف	0.78
الحساسية التفاعلية	0.75	البارانويا	0.68
الاكتئاب	0.81	الذهانية	0.77
القلق	0.79		
المقياس الكلي (الأعراض النفسية)	0.84		

يتضح من الجدول السابق أن معامل ثبات المقياس ككل (0.84)، وهو مرتفع.

ب. **التجزئة النصفية:** تم حساب الثبات الكلي لمقياس الأعراض النفسية ومجالاتها المختلفة بين الفقرات الزوجية، والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، ثم إيجاد معامل الثبات المعدل كما هو موضح في جدول (5).

جدول رقم (5) معاملات الارتباط لكل مجال من مجالات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

المجال	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
الأعراض الجسمانية	0.79	0.88
الوسواس القهري	0.88	0. 93
الحساسية التفاعلية	0.86	0.92
الاكتئاب	0.82	0.90
القلق	0.79	0.88
العداوة	0.89	0.94
قلق الخواف	0.86	0.92
البارانويا	0.82	0.90
الذهانية	0.88	30.9
المقياس الكلي	**0.89**	**0.94**

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس (الأعراض النفسية) (0.89)، ومعامل الثبات المعدل (0.94)، وهو معامل ثبات مرتفع.

ثالثاً: مقياس التعامل مع الضغوط:

للتعرف إلى درجة التعامل مع الضغوط، استخدم الباحث مقياس التعامل مع الضغوط، من إعداد (Lazaru & Folkman, 1984) المكون من (46) فقرة تصف كيفية مواجهة الناس للضغوط النفسية، وقام سمير قوتة (1997) بتعريبها وتقنينها على البيئة الفلسطينية، وتحتوي الصيغة المقننة على (44) عبارة. وتقع الاجابة على المقياس في أربع مستويات هي: (4 : فعلت ذلك كثيرا، 3 : فعلت ذلك أحيانا، 2: فعلت ذلك نادرا، 1 : لم أفعل ذلك مطلقا).

أ. **صدق المقياس**

صدق الاتساق الداخلي: لاختبار صدق الاتساق الداخلي قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والمجال الكلي بواسطة برنامج (SPSS). وأشارت النتائج الى وجود علاقة طردية قوية عند مستوى دلالة 0.05 بين كل فقرة من فقرات المقياس والمجال الكلي، حيث أن كل منها sig (مستوى الدلالة) أقل من ($\alpha = 0.05$) بمعامل ارتباط يتراوح بين (0.88 – 0.42).

ثبات المقياس:

تم حساب الثبات لمقياس التعامل مع الضغوط بطريقتين:

أ.**معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha:** تم حساب الثبات الكلي لمقياس التعامل مع الضغوط عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ عن طريق برنامج الحاسوب SPSS كما هو موضح في الجدول رقم (6).

جدول رقم (6) معامل الثبات ألفا كرونباخ لمقياس التعامل مع الضغوط

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
التعامل مع الضغوط	0.82

يتضح من الجدول السابق أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.82) وهو معامل ثبات مرتفع.

ب. التجزئة النصفية: تم حساب الثبات الكلي لمقياس التعامل مع الضغوط بين الفقرات الزوجية، والفقرات الفردية عن طريق حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، ثم إيجاد معامل الثبات المعدل كما هو موضح في الجدول رقم (7).

جدول رقم (7) معاملات الارتباط للمقياس بطريقة التجزئة النصفية

المجال	معامل الثبات قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
المقياس الكلي (التعامل مع الضغوط)	0.79	0.88

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات للمقياس (التعامل مع الضغوط) (0.75) ومعامل الثبات المعدل (0.84)، وهو معامل ثبات مرتفع.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) في تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وإعطاء الصورة العامة للنتائج.

لحساب صدق أدوات الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- الاتساق الداخلي Internal Consistency.

ولحساب ثبات أدوات الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل ألفا كرونباخ Cronbache Alfa.
- طريقة التجزئة النصفية Split Half Method.
- اختبار T.test
- تحليل التبيان الأحادي.
- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة.

نتائج الدراسة وتفسيراتها:

السؤال الأول : والذي ينص على: ما مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء في غزة؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، والوزن النسبي والرتب لكل مجال من مجالات المقياس كما هو موضح في الجدول رقم (10)

جدول رقم (10) التكرار وحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل مجال من مجالات مقياس الصلابة النفسية

المجال	عدد الفقرات	المتوسط	الانحراف المعياري	وزن النسبي	الترتيب
الالتزام	16	2.13	0.24	70.9	2
التحدي	15	2.23	0.26	74.4	1
التحكم	16	2.1	0.27	69.9	3
الدرجة الكلية	**47**	**2.15**	**0.21**	**71.7**	

يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي لمستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء (71.7%)، وهو مستوى مرتفع. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عودة، 2010) ودراسة دخان، الحجار (2005)، ودراسة الحموز (2013) التي توصلت إلى أن درجة الصلابة النفسية لدى الأسرى المحررين في محافظة الخليل جاءت بدرجة عالية، ودراسة العسود (2010) التي بينت أن الدرجة الكلية للصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى مرتفع، ومع دراسة ياغي (2006) التي توصلت إلى وجود صلابة نفسية عالية عند العمال. بينما تختلف مع دراسة البيرقدار(2011) التي توصلت إلى أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة منخفض مقارنة مع الوسط الفرضي.

ويعزو الباحث وجود درجة مرتفعة من الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء كونهن الفرد يتحملن المسؤولية، ولذلك يجب عليهن أن يتحلين بكثير من الصفات الشخصية الايجابية؛ التي تجعلهن أكثر قدرة على الصمود، والتحدي من أجل أن يقمن بأدوارهن على أكمل وجه، خاصة في عالم متأزم تنعدم فيه الكثير من القيم والمبادئ، إضافة إلى التقلبات السياسية، والضعف الاقتصادي، والاضطراب الاجتماعي.

والصلابة النفسية تعني مجموعة من سمات الشخصية تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بما فيها من قوة تحمل، وشجاعة في مواجهة الظروف الضاغطة، وثقة بالنفس، وإحساس بالرضا والسعادة، واكتمال النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي، وقدرة على التكيف.

السؤال الثاني والذي ينص على: ما مستوى الأعراض النفسية لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي والرتب لكل مجال من مجالات المقياس كما هو موضح في الجدول رقم (11)

جدول رقم (11) يوضح التكرار وحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل مجال من مجالات مقياس الأعراض النفسية

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الأعراض الجسمانية	2.51	0.53	50.3	7
الوسواس القهري	2.55	0.67	51.1	6
الحساسية التفاعلية	2.71	0.65	54.3	3
الاكتئاب	2.63	0.64	52.7	4
القلق	2.71	0.69	54.3	2
العداوة	2.15	0.87	43	8
قلق الخواف	2.6	0.77	52	5
البارانويا	2.72	0.84	54.5	1
الذهانية	2.12	0.71	42.5	9
الدرجة الكلية	**2.59**	**0.51**	**51.8**	

IUG Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0

يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي لمستوى الأعراض النفسية (51.8%). وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (Kessler, et al., 2005) حيث يعاني أكثر من شخص من بين كل ثلاثة أشخاص في معظم الدول من أحد أنواع الاضطرابات النفسية على الأقل في مرحلة ما من حياتهم، وتختلف أيضا مع دراسة محمد (2011) التي تشير إلى أن مستوى الأعراض النفسية لدى أفراد العينة أعلى من مستوى الأعراض النفسية للمجتمع الذي سحبت منه العينة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى نتيجة السؤال الأول حيث تبين أن أفراد عينة الدراسة يتمتعن بدرجة عالية من الصلابة النفسية، بمعني أن لديهن الكثير من القدرات والسمات القوية كالقدرة على التكيف النفسي (مع أنفسهن) والتكيف الاجتماعي (مع محيطهن الاجتماعي) وتقبل الذات، وبالمرونة، بالإضافة إلى تحمل المسؤولية؛ ناهيك عن اعتبار ما مرَرْن به من أزمات وضغوط بأنها ابتلاء من عند الله سبحانه وتعالى، ويجب عليهن الصبر من أجل الحصول على الثواب والمغفرة، ومن ثَمَّ الجنة؛ خاصة وأن الأمر يتعلق بالشهادة والتضحية في سبيل الله، دفاعا عن الوطن والدين، مما يعينهن على أن يستمررْن في الحياة رغم الضغوط الكبيرة التي يعشنها.

السؤال الثالث والذي ينص على: ما مستوى التعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التعامل مع الضغوط كما هو موضح في الجدول رقم (12)

جدول رقم(12) يوضح التكرار وحساب المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التعامل مع الضغوط

المجال	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
التعامل مع الضغوط	2.79	0.34	69.6

يتضح من الجدول السابق أن الوزن النسبي لمستوى التعامل مع الضغوط هو مستوى مرتفع (69.6%). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عودة، 2010)، التي أظهرت أن الوزن النسبي لأساليب التعامل مع الضغوط كان مرتفعا، وأن هناك علاقة طردية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين استخدام أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة يمتلكن رؤية متعمقة وواعية؛ ليتسنى لهن القيام بأدوار جديدة منسجمة مع طبيعة المرحلة الجديدة بتعقيداتها (غياب الزوج)، ولكي تؤهلهن ليكن قادرات على أداء رسالتهن التربوية بنجاح، وكفاءة عالية؛ وما ساعدهن في ذلك تمتعهن بسمات شخصية كالدافعية، والقدرة على تحمل المسؤولية والمثابرة، والمرونة، والالتزام، والثقة بالنفس؛ ناهيك عن الدعم، والمساندة من كافة أطراف المجتمع؛ حيث مشاركة الآخرين لهن في خبرات الحياة. كما أن الإيمان بالقضاء والقدر يساعدهن على مواجهة تحديات المستقبل وضغوطاته، ومن أجل البقاء والاستمرار من أجل بناء جيل قادر على العطاء، والتضحية، والدفاع عن الدين والوطن

السؤال الرابع والذي ينص على: هل توجد علاقة بين الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة؟

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط، وحصل على النتائج التالية كما هو موضح في الجدول رقم (8)

جدول رقم (8) معاملات الارتباط بيرسون بين التعامل مع الضغوط والأعراض النفسية

المقياس	التعامل مع الضغوط	مستوى الدلالة
الأعراض الجسمانية	- 0.17	0.000
الوسواس القهري	- 0.20	0.000
الحساسية التفاعلية	- 0.40	0.000
الاكتئاب	- 0.15	0.000
القلق	- 0.18	0.000
العداوة	- 0.18	0.000
قلق الخواف	- 0.26	0.000
البارانويا	- 0.14	0.000
الذهانية	- 0.30	0.000
الأعراض النفسية	- 0.32	0.000

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط بيرسون بين الأعراض النفسية وبين التعامل مع الضغوط يساوي (- 0.32) وهو معامل ارتباط عكسي؛ بمعنى أنه إذا قلت حدة أحد الأعراض، ارتفعت درجة التعامل مع الضغوط التي قد يتعرض اليها الفرد في حياته؛ حيث أن وجود درجات خفيفة أو متوسطة من الأعراض لا تؤثر بدرجة كبيرة على التعامل مع الضغوط الحياتية، بينما وجود درجات شديدة من الأعراض قد تؤثر بشكل كبير على كفاءة وأداء الفرد في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها. ولم يجد الباحث أية دراسة تتطرق إلى العلاقة بين الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الفرد الصحيح نفسيا يتصف بالنضج، وتحمل المسؤولية، والشعور بالسعادة والرضا، ويتمتع بحواس سليمة، ولديه مجموعة من الأفكار والمعتقدات السوية، ويكون قادرا على إدارة الحوار والتواصل مع الآخرين بصورة جيدة، وعلى التفاعل مع ظروف الحياة اليومية، وترتفع درجة كفاءته وإنتاجيته في الحياة، وتكون قدرته في الحكم على الأمور جيدة. وتعد هذه السلوكيات النفسية جزءاً من طبيعة الإنسان التي خلقه الله بها، فيبدو عليه الحزن عند حدوث أمر محزن، ويدخل في نفسه السرور والبهجة عند حدوث أمر سار، بالدرجة التي تعينه على استمراره بالحياة بكفاءة وفعالية عالية، وتعينه أيضا على التوافق مع بعض مستجدات الحياة كالتعامل مع الظروف الضاغطة، وغيرها بإيجابية. وعلى النقيض فالإصابة بالأعراض النفسية المختلفة تؤثر على صاحبها، فتجعله منعزلا اجتماعيا، ومنحرفا سلوكيا، ومشوشا فكريا؛ مما يعيق توافقه النفسي والاجتماعي مع نفسه والآخرين، ومما يؤثر تأثيرا سيئاً على قدرته على ممارسة حياة طبيعية مفيدة، ويعيقه عن الاستمتاع بالحياة، وعن أداء واجبه كاملاً.

السؤال الخامس والذي ينص على: هل توجد علاقة بين التعامل مع الضغوط وبين الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة؟

للإجابة على هذا السؤال قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين التعامل مع الضغوط وبين الصلابة النفسية، وحصل على النتائج التالية كما هو موضح في الجدول رقم (9)

جدول رقم (9) معاملات الارتباط بيرسون بين التعامل مع الضغوط وبين الصلابة النفسية

المقياس	التعامل مع الضغوط	مستوى الدلالة
الالتزام	0.37	0.000
التحدي	0.16	0.003
التحكم	0.25	0.008
الصلابة النفسية	**0.32**	**0.001**

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط بيرسون بين التعامل مع الضغوط وبين الصلابة النفسية يساوي (0.32) وهو معامل ارتباط طردي. ولم يجد الباحث أية دراسة تتطرق إلى العلاقة بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى نتيجة السؤال الأول التي أشارت إلى أن معامل الارتباط بين الأعراض النفسية وبين التعامل مع الضغوط هو معامل ارتباط عكسي، مما يؤكد على أن الفرد الذي يتحلى بمجموعة من الصفات والقدرات الشخصية السوية، كالصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة: الالتزام، التحدي، والتحكم، يكون قادرا على مواجهة ظروف الحياة وضغوطاتها بإيجابية، خاصة أن طبيعة المجتمع الفلسطيني (مجتمع أفراد عينة الدراسة) يجد كثيرا من الدعم، والمساندة النفسية، والاجتماعية، والمادية عند التعرض لظروف صعبة؛ مما يحول دون وقوعهم فريسة للأمراض النفسية، بل أن ذلك يعتبر عاملاً مهما للتمتع بصحة نفسية جيدة، وذلك بدعم شخصياتهم وتقويتها، ومساعدتهم على مواجهة الظروف الضاغطة. (عابد، 2008: 88)

السؤال السادس والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى للمتغيرات (العمر، عدد الأطفال)؟

أولاً: الأعراض النفسية.

أ. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، 20-30 سنة، 31-40 سنة، 41-50 سنة، 51-60 سنة)،**

للاجابة على هذا السؤال، قام الباحث بإستخدم اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متغير العمر كما هو موضح في الجدول رقم (13)

جدول رقم (13) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في الأعراض النفسية تبعاً لمتغير العمر

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الأعراض الجسمانية	بين المجموعات	2.24	4	0.56	2.07	0.09
	داخل المجموعات	27.6	102	0.27		
	المجموع	29.9	106			
الوسواس القهري	بين المجموعات	3.47	4	0.87	2.01	0.1
	داخل المجموعات	44.2	102	0.43		
	المجموع	47.7	106			
الحساسية التفاعلية	بين المجموعات	3.51	4	0.88	2.19	0.08
	داخل المجموعات	41	102	0.4		
	المجموع	44.5	106			
الاكتئاب	بين المجموعات	3.45	4	0.86	2.23	0.07
	داخل المجموعات	39.5	102	0.39		
	المجموع	42.9	106			
القلق	بين المجموعات	2.16	4	0.54	1.16	0.34
	داخل المجموعات	47.7	102	0.47		
	المجموع	49.8	106			
العداوة	بين المجموعات	1.03	4	0.26	0.34	0.85
	داخل المجموعات	78.6	102	0.77		
	المجموع	79.6	106			
قلق الخواف	بين المجموعات	6.22	4	1.56	2.76	0.03
	داخل المجموعات	57.4	102	0.56		
	المجموع	63.7	106			
البارانويا	بين المجموعات	4.39	4	1.1	1.59	0.18
	داخل المجموعات	70.6	102	0.69		
	المجموع	75	106			
الذهانية	بين المجموعات	4.24	4	1.06	2.2	0.07
	داخل المجموعات	49	102	0.48		

	المجموع	53.2	106			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2.76	4	0.69	1.66	0.30
	داخل المجموعات	25.	10	0.2		
	المجموع	28.	10			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig=0.30 وهي أكبر من (α=0.05)، وأن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأعراض النفسية تبعاً لمتغير العمر لجميع الأبعاد.

ب. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأعراض النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير عدد الأطفال (لا يوجد، واحد فقط، 2-4، 5-7، 8 فأكثر)؟

للاجابة على هذا السؤال، قام الباحث باستخدم اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متغير عدد الأطفال كما هو موضح في الجدول رقم (14)

جدول رقم (14) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في الأعراض النفسية تبعاً لمتغير عدد الأطفال

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الأعراض الجسمانية	بين المجموعات	0.53	4	0.13	0.46	0.76
	داخل المجموعات	29.3	102	0.29		
	المجموع	29.9	106			
الوسواس القهري	بين المجموعات	0.4	4	0.1	0.22	0.93
	داخل المجموعات	47.3	102	0.46		
	المجموع	47.7	106			
الحساسية التفاعلية	بين المجموعات	1.75	4	0.44	1.05	0.39
	داخل المجموعات	42.7	102	0.42		
	المجموع	44.5	106			
الاكتئاب	بين المجموعات	0.89	4	0.22	0.54	0.71
	داخل المجموعات	42	102	0.41		
	المجموع	42.9	106			
القلق	بين المجموعات	0.91	4	0.23	0.47	0.76

	داخل المجموعات	48.9	102	0.48		
	المجموع	49.8	106			
العداوة	بين المجموعات	2.51	4	0.63	0.83	0.51
	داخل المجموعات	77.1	102	0.76		
	المجموع	79.6	106			
قلق الخواف	بين المجموعات	1.72	4	0.43	0.71	0.59
	داخل المجموعات	61.9	102	0.61		
	المجموع	63.7	106			
البارانويا	بين المجموعات	4.37	4	1.09	1.58	0.19
	داخل المجموعات	70.6	102	0.69		
	المجموع	75	106			
الذهانية	بين المجموعات	1.92	4	0.48	0.96	0.44
	داخل المجموعات	51.3	102	0.5		
	المجموع	53.2	106			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.35	4	0.09	0.32	0.87
	داخل المجموعات	27.7	102	0.27		
	المجموع	28.1	106			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig=0.87 وهي أكبر من (α=0.05)، وأن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية؛ وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأعراض النفسية تبعاً لمتغير عدد الأطفال لجميع الأبعاد.**ثانياً: التعامل مع الضغوط**

أ. **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، 20-30 سنة، 31-40 سنة، 41-50 سنة، 51-60 سنة).**

للاجابة على هذا السؤال، قام الباحث **ب**استخدم اختبار التباين الأحادي (One Way Anova) للتعرف على الفروق في متغير العمر كما هو موضح في جدول رقم (15).

جدول رقم (15) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير العمر

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.28	4	0.07	0.59	0.67

	داخل المجموعات	11.8	102	0.12		
	المجموع	12.1	106			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig=0.67 وهي أكبر من (α=0.05)، وأن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية؛ وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير العمر لجميع الأبعاد.

ب. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعامل مع الضغوط لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير عدد الأطفال (لا يوجد، واحد فقط، 2-4، 5-7، 8 فأكثر)؟

للاجابة على هذا السؤال، قام الباحث باستخدم اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متغير عدد الأطفال كما هو موضح في الجدول رقم (16)

جدول رقم (16) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير عدد الأطفال

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	رجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.37	4	0.09	0.79	0.53
	داخل المجموعات	11.7	102	0.12		
	المجموع	12.1	106			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig=0.53 وهي أكبر من (α=0.05)، وأن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية؛ وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التعامل مع الضغوط تبعاً لمتغير عدد الأطفال لجميع الأبعاد.

ثالثًا: الصلابة النفسية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير العمر؟

للاجابة على هذا السؤال قام الباحث بإستخدم اختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متغير العمر كما هو موضح في جدول رقم (17).

جدول رقم (17) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	رجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	0.08	4	0.02	0.348	0.85
	داخل المجموعات	5.92	102	0.06		
	المجموع	6	106			
التحدي	بين المجموعات	0.14	4	0.03	0.492	0.74
	داخل المجموعات	7.11	102	0.07		
	المجموع	7.25	106			
التحكم	بين المجموعات	0.34	4	0.08	1.156	0.34
	داخل المجموعات	7.43	102	0.07		
	المجموع	7.77	106			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.11	4	0.03	0.584	0.68
	داخل المجموعات	4.67	102	0.05		
	المجموع	4.78	106			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig=0.68 وهي أكبر من (α=0.05)، وأن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية؛ وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير العمر.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير عدد الأطفال (لا يوجد، واحد فقط، 2-4، 5-7، 8 فأكثر)؟

للاجابة على هذا السؤال، قام الباحث بإستخدام اختبار التبيان الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق في متغير عدد الأطفال كما هو موضح في الجدول رقم (18)

جدول رقم (18) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير عدد الأطفال

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	رجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الالتزام	بين المجموعات	0.02	4	0	0.06	0.99
	داخل المجموعات	5.98	102	0.06		
	المجموع	6	106			

التحدي	بين المجموعات	0.33	4	0.08	1.21	0.31
	داخل المجموعات	6.92	102	0.07		
	المجموع	7.25	106			
التحكم	بين المجموعات	0.07	4	0.02	0.24	0.92
	داخل المجموعات	7.7	102	0.08		
	المجموع	7.77	106			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.05	4	0.01	0.29	0.89
	داخل المجموعات	4.72	102	0.05		
	المجموع	4.78	106			

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة sig=0.89 وهي أكبر من (α=0.05)، وأن قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمة "ف" الجدولية؛ وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير عدد الأطفال لجميع الأبعاد.

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، خرج الباحث بمجموعة من التوصيات تمثلت في:

- تفعيل دور البرامج الإرشادية، وكافة أشكال الدعم النفسي والمعنوي لزوجات الشهداء وأسرهن.
- العمل على زيادة الاهتمام بالدراسات العلمية التي تهتم بدراسة زوجات الشهداء وأسرهن، وتوثيق معاناتهن .
- اقامة دورات تهدف الى الاستزادة من اكساب زوجات الشهداء أحدث وأكثر المعلومات، والمهارات فعالية للزيادة في رفع مستوى الصلابة النفسية لديهن من خلال زيادة قدرتهن على التعامل مع الضغوط بإيجابية.

المراجع

- أبو حطب، صالح (2003): **الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظات غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى.
- البحيري، عبد الرقيب (2005). قائمة الأعراض المعدلة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- البنا، إيمان عبد (2003): **الأليكس ثايميا (صعوبة تحديد ووصف المشاعر) وأنماط التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة**، حوليات آداب عين شمس، مجلد 31 .
- البيرقدار، تنهيد عادل فاضل (2011): **الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية**، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (11)، العدد (1).
- البيلاوي، فيولا (ب.ت.): **الأطفال في الأزمات "نماذج من استراتيجيات إرشاد الأزمات للأطفال"**، مجلة الطفولة والتنمية، العدد الأول.
- الحموز، عايدة محمد (2013) الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض أساليب التعذيب الإسرائيلية ضد الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل، مؤتمر الاسرى، جامعة القدس المفتوحة، 24-2013/6/25م.
- الحيدري، فؤاد متعب والسوداني أحمد خميس (2012): **الضغوط النفسية وعلاقتها بأداء بعض المهاراتِ الأساسيةِ في كرة اليد**، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (11)، العدد (6).
- دخان، نبيل، والحجار، بشير (2006): **الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم**، مجلة الجامعة الاسلامية، المجلد (14)، العدد (2)، 369-398.
- راضي، زينب نوفل (2008): **الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- الرفاعي، عزة (2003): **الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلون، القاهرة.
- الشيراوي، أماني عبد الرحمن (2012): **أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (13)، العدد (1)، مارس.
- عابد، وفاء جميل (2008): **الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- العابدين، زينب محمد زين (2008): **أساليب مواجهة الضغوط ، مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس العدد 32، الجزء الثاني.
- العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله (2012): الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.
- العجيلي، شذى عبد الباقي (2005): **ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة بين المجتمع المصري والاندونيسي**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (8)، 47-88.

- عربيات، أحمد عبد الحليم. والخرابشة، عمر محمد (2007): **الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين واستراتيجية التعامل معها**، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، المجلد (5)، العدد (2).
- العزيز، أحمد نايل، أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (2009): **التعامل مع الضغوط النفسية**، الطبعة الأولي، دار الشروق للنشر والتوزيع، رام الله.
- العسود، فضيلة (2010): **مستوى الأمن النفسي لدى النساء زوجات الأسرى في السجون الإسرائيلية وعلاقته بالصلابة النفسية لديهن في محافظة الخليل**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
- عودة، محمد محمد (2010): **الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدي أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- محمد، لمياء حسن وآخرون (2011): **دراسة الأعراض العصابية لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة**، مجلة العلوم الانسانية، المجلد (1)، العدد (1)، 381 – 394
- محمود، هويدة حنفي (2012): **الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية**، دراسات عربية في علم النفس، مجلد (11)، العدد (3)، ص.ص. 541–618.
- مخيمر، عماد (2002). مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ياسين، عطوف محمود(1981): **علم النفس العيادي (الاكلينيكي)**، ط1، دار العلم للملايين، القاهرة.
- ياغي، شاهر (2006): **الضغوط النفسية لدي العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

Kardum, I., & Krapić, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences, 30*(3), 503-515. http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00041-6

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1-11. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1

Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Stress Appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.