

(تعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى)

د/ إياد ابوبكر

عميد كلية التنمية الاجتماعية والأسرية / جامعة القدس لمفتوحة / فلسطين

ملخص :

هدفت الدراسة الى تسليط الضوء على تعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسات العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى، وابرار تطبيقاتها في الخدمة الاجتماعية كما اظهرتها الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة من ناحية اخرى. وقد انتهجت الدراسة المنهج المسحي التحليلي، لملاءمته لأغراضها، حيث تم جمع بياناتها من خلال مراجعة الأدب السابق والدراسات السابقة ذات العلاقة.

وقد بينت نتائج الدراسة أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي، تسهم في تقليل الاثار الناجمة من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف المحيطة والضاغطة، وتبين أن مفهوم الصلابة النفسية قد ارتبط بشكل أساس في إطار البحث في الضغوط النفسية، وقد تآثر بالمدارس الانسانية والوجودية والمعرفية، كما أن الصلابة النفسية هي بعد شخصي يتطور مبكراً في الحياة، وهو مستقر بشكل معقول طيلة الحياة، ولقد بينت العديد من الدراسات أن هنالك ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية وهي (الالتزام، التحكم، التحدي).

وبينت النتائج أيضاً أن هنالك انعكاس لزيادة الضغوطات المختلفة التي تتعرض لها زوجة الأسير الفلسطيني بشكل مباشر على ووضعه النفسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي، حيث أن هذه الضغوطات ناتجة عن صدمة مميزة تظل نتائجها متفاعلة في وجدان وسلوك المرأة الفلسطينية طالما بقي زوجها أسيراً.

وأخيراً، أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات نذكر منها ضرورة العمل على نشر التوعية النفسية والصحية والقانونية لزوجات الاسير بهدف دعم تكييفها في المجتمع الفلسطيني، وزيارة البرامج والندوات الارشادية والاعلامية للجمهور والتي يتم من خلالها التعرف على معاناة زوجات الاسرى ونتائجها على المجتمع الفلسطيني،

ودمج زوجات الاسرى في المجتمع من خلال توفير فرص التعلم والعمل لما لها من دور في خفض الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية لديهم.

كلمات مفتاحية: - الصلابة النفسية - الاسرى - زوجات الاسرى.

Abstract : The study aimed to shed light on the enhancement of psychological rigidity through the theory of general practices in the social work of prisoners' wives, and to highlight their applications in social Work, as shown by the literature and previous studies related to the other hand. The study used the analytical survey method for its relevance to its purposes. The data were collected by reviewing the previous literature and the previous studies.

The results of the study showed that psychological rigidity acts as a protective resistance variable, which contributes to reducing the effects of stress resulting from exposure to stress. It increases the individual's use of effective cohabitation methods, and his personal and social sources suitable for the surrounding conditions and stress. Psychological rigidity is a personal dimension that develops early in life and is reasonably stable throughout life. Many studies have shown that there are three dimensions of hardness (Commitment, control, challenge

The results also show that there is a reflection of the various pressures on the wife of Palestinian prisoners, which are directly related to their psychological, health, social and economic status, as these pressures result from a distinct trauma, the results of which continue to interact with the Palestinian woman.

Finally, the study recommended a number of recommendations, including the need to promote the psychological, health and legal awareness of the wife of the captive in order to support their adaptation in the Palestinian society and to monitor the programs and seminars of the public and the media. Society by providing opportunities for learning and work because of their role in reducing their psychological, social and economic pressures.

Keywords: - Psychological rigidity - Prisoners - wives of prisoners.

مقدمة:

تعد قضية الاسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الاسرائيلي من القضايا التي تحتل مكانة كبيرة لدى الشعب الفلسطيني، الذي يشعر أن هذه القضية من أهم القضايا الوطنية التي لا يمكن حلها دون الافراج عنهم من سجون الاحتلال الاسرائيلي، وتشكل عملية الاعتقال بحق الفلسطينيين أحد الاعمدة الرئيسية للسياسة الاسرائيلية الهادفة الى طمس الهوية الفلسطينية، حيث يعد الاعتقال من أهم أشكال العنف السياسي المباشر الممارس ضد الشعب الفلسطيني، والذي يؤثر على الاسير بشكل خاص والاسرة بشكل عام، والذي يفرض على زوجة الاسير القيام بأدوار جديدة كدور الاب والام معاً، وتكون عمادة الاسرة، وتمارس ادواراً جديدة تسبب لها ضغوطاً نفسية تؤدي بها الى حالة من القهر والكبت ومحاولات الابتزاز من قبل اطراف مختلفة، والنظر اليها ككائن ضعيف نتيجة غياب زوجها الاسير (ذوقان، 2010).

ويؤثر الاسر على زوجة الاسير وتتعرض لضغوط مختلفة ناتجة عن صدمة تظل نتائجها تتفاعل في وجدان وسلوك المرأة الفلسطينية طول فترة بقاء زوجها في الاسر وتؤثر بشكل مباشر على وضعها النفسي والصحي والاجتماعي، الامر الذي يعيق تكيفها النفسي مع ذاتها ومع الآخرين (لافي، 2005). وتعاني زوجات الاسرى من الخوف والاضرابات النفسية والاحساس بعدم الامن والامان نتيجة تهديدات جنود الاحتلال واستمرار التفتيش المهيمن خلال الزيارات والمحاكم، كما ويقع على عاتق الزوجة مسؤولية تربية أطفالها في ظل غياب الاب، كما وتعاني أيضاً من سلوك تضيق ومراقبة المجتمع والاسرة لها والتدخل في حياتها وشؤونها الخاصة (ذوقان، 2010).

واشارت بعض الدراسات الخاصة بزوجات الاسرى بأنهن يتعرضن لأثار وضغوط سلبية أثر غياب الزوج، كالشعور بالوحدة وغموض الدور والغضب الكامن والنشاط الجنسي والكوابيس الليلية والبكاء التلقائي والارق وافكار انتحارية خطيرة والتهاب القلوبون التشجني. وبالتالي فإن هذه الضغوط وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي والاقتصادي وتحمل المسؤوليات يؤدي بزوجات الاسرى بأن يعانين من عدم الشعور بالأمن النفسي، الامر الذي يؤثر على صلابتها النفسية والتي تؤثر بشكل واضح على حياتها وثقتها بنفسها وشخصيتها وقدرتها على تنشئة أبنائها (الشوابكة، 2017).

إشكالية الدراسة:

يعاني شعبنا الفلسطيني من احتلال غاشم منذ عقود، رافقه الاعتقالات بشتى أنواعها لأفراد هذا الشعب المقاوم للسياسات الاحتلالية الإسرائيلية لنيل الحرية والاستقلال، فقد تعرض ويتعرض الشعب

الفلسطيني الى ممارسات انعكست آثارها في عمليات الاعتقال والاحتجاز المستمرة والدائمة في شتى صورها كأحكام المؤبدات والاعتقالات الإدارية التي لا تنهي لإخضاع هذا الشعب الثائر، فالاعتقال أصبح ظاهرة يومية للسيطرة على أبناء شعبنا وقهرهم، ومعاقبتهم، وبث الخوف والرعب فيهم، حتى أصبحت السجون الإسرائيلية مكاناً للتعذيب وزرع الأمراض، وإلحاق شتى وسائل العذاب الجسدي والنفسي للأسرى وذويهم.

في ضوء ما ذكر فإن النساء الفلسطينيات يتعرضن لآثار نفسية واجتماعية وجسدية وتبعات كبيرة جرّاء اعتقال أزواجهن مما ينعكس بشكل سلبي على حياتهن الاجتماعية والأسرية وما يرافق ذلك من تحملهن لأعباء الأسرة والأولاد نتيجة غياب الزوج الأسير، وقد نشرت هيئة شؤون الأسرى والمحررين في تقرير لها بأن عدد الأسرى في سجون الاحتلال الإسرائيلي حتى تاريخ 31 أيار/2019 نحو (5700) أسيراً، من بينهم ما يقارب (45) أسيرة، و(250) طفلاً، وما يقارب (750) أسيراً مريضاً ونحو (500) أسيراً إدارياً (هيئة شؤون الأسرى والمحررين، 2019).

إن من شأن زوجة الأسير الفلسطيني التي يقبع زوجها خلف القضبان تعرضها الى كثير من الضغوطات النفسية، ومشاكل الحياة من جرّاء غياب رب الأسرة، وهذه الضغوطات ناتجة عن متابعة زيارات الزوج في المعتقل وممارسات الاحتلال المذلة بحق أهالي الأسرى وزوجاتهم، وتربية الأبناء والمسؤوليات الاجتماعية الكبيرة الملقاة على عاتق زوجة الأسير ونظرة المجتمع إليها الى زوجة الأسير والتي تحول دون ممارسة حياتهن بشكل طبيعي، لذا كان لزاماً على المؤسسات العاملة في مجال الخدمة الاجتماعية الوقوف الى جانبها لتعزيز وتقوية الصلابة لديها، من خلال مجموعة من المهارات وعليه تكمن مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما هي المهارات اللازمة لتعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين؟

أهداف الدراسة:

- التعرف الى مفهوم الصلابة النفسية.
- التعرف الى أبعاد الصلابة النفسية.
- التعرف الى أهمية الصلابة النفسية.
- التعرف الى خصائص الصلابة النفسية.

- التعرف الى مشكلات زوجات الاسرى الفلسطينيين.

- التعرف الى الممارسات العامة في الخدمة الاجتماعية لتعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الاسرى.

منهجية الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج المسحي التحليلي، وذلك لملاءمته لأغراض هذه الدراسة، حيث تم جمع بيانات هذه الدراسة من خلال مراجعة الإطار المفاهيمي من أدبيات نظرية أو دراسات سابقة ذات علاقة، ووصفها ثم إخضاعها للمناقشة والتحليل، وذلك بقصد إبراز الجانب النظري لموضوع هذه الدراسة، ولإستخدامها في إظهار الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في مفهوم تعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين.

حدود الدراسة:

يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء منهجها الذي اتبعته، وهو المنهج المسحي التحليلي للأدبيات ذات العلاقة التي استطاع الباحث الوصول اليها، بحدودها الموضوعية والبشرية المتعلقة بالمهارات اللازمة لتعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين.

مصطلحات الدراسة:

- الصلابة النفسية: هي متغير كامن متفرد تؤثر على كيفية تجربة الأفراد والتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة، وتظهر من خلال خبرة الأشخاص الذين يواجهون ضغوطات جمة في حياتهم، من خلال استراتيجيات مركزة على المشكلة مقارنة بنظرائهم الأقل صلابة (Cole, Field, & Harris, 2004).
- الصلابة النفسية: هي خصال الشخصية متكاملة لها علاقة بالطبيعة النفسية والاجتماعية من خلال مهارات الإلتزام، والتحكم، والتحدي، ويعتبرها الفرد مهمه في التصدي للمواقف الصعبة، أو المثيرة للمشقة (صالح، والمصدر، 2013).
- تعريف الأسرى إجرائياً: هم الفلسطينيون الذين تم اعتقالهم من قبل قوات الاحتلال الإسرائيلية نتيجة مقاومتهم للاحتلال، أو الشروع ، أو التفكير في ذلك على خلفية سياسية، أو تنظيمية، أو أمنية، أو عسكرية سواء أكانت طبيعة الاعتقال بحكم أو اعتقال إداري وما زالوا في الأسر.

- زوجات الاسرى (اجرائياً): هن النساء اللواتي تم أسر أزواجهن من قبل الاحتلال الاسرائيلي لسنوات عديدة تصل الى مدى الحياة، وذلك على خلفية المقاومة الوطنية التي تهدف الى تحرير الارض الفلسطينية والمقدسات وعودة المهجرين.

هيكلية الدراسة:

للإجابة على اسئلة الدراسة وتبسيط الضوء على أهمية تعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى، سيتم حصر الدراسة في ثلاثة محاور كما يلي:

- المحور الاول عبارة عن خلفية نظرية عامة تتناول موضوع الصلابة النفسية لزوجات الاسرى.
- المحور الثاني عبارة عن الادبيات التي تناولت أبعاد الصلابة النفسية.
- المحور الثالث عبارة عن الادبيات التي تناولت أهمية الصلابة النفسية.
- المحور الرابع خصائص الصلابة النفسية.
- المحور الخامس مشكلات زوجات الاسرى الفلسطينيين.
- المحور السادس منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين

خلفية نظرية عامة:

يعود مفهوم الصلابة النفسية في جوهره لعلم النفس الوجودي والذي يؤمن بالقدرة التي يتمتع بها الانسان على ايجاد المغزى والهدف من حياته، وأن الصلابة النفسية هي أحد المتغيرات الشخصية الإيجابية التي تتضمن مكونات ثلاث هي الالتزام والتحكم والتحدى، وأن هذه المكونات تعمل كمتغير هام واساسي من شأنه مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن الضغوط النفسية، بمعنى آخر أن بعض الأفراد يتعرضون لأحداث نفسية ضاغطة الا أنهم يحتفظون بصحتهم الجسمية والجسدية وسلامة في أدائهم النفسي رغم تعرضهم للضغوط، وهذا مرتبط بشكل أساس بمصادر المقاومة (Stress Resistance) لدى هؤلاء، اي تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن ان تخفف من الآثار السلبية للاحداث الضاغطة على سلامة الاداء النفسي للفرد.

وزوجات الأسرى الفلسطينيين هن من الفئات في المجتمع الفلسطيني التي يتعرضن للضغوط النفسية الكبيرة التي تحول دون ممارسة حياتهن بشكل طبيعي، لذا كان لزاماً على العاملين في مجال الخدمة الاجتماعية الوقوف الى جانبن لتعزيز وتقوية الصلابة لديهن، من خلال مجموعة من المهارات المنبثقة من النظريات المختلفة في الخدمة الاجتماعية، لذا سوف يتناول هذا البحث موضوع تعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين، من خلال تسليطه الضوء على محاور أساسية في هذا البحث وهي تعريف الصلابة النفسية لزوجات الأسير وابعادها المختلفة وأهميتها، ومنظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين.

يتميز الفرد بسمات تساعد على التغلب على الضغوط نتيجة لامتلاكه متغير الصلابة السلامة، والذي يعد من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط. وتعتبر كوبازا 1982 م من الاوائل الذين درسوا متغير الصلابة النفسية. (ملكي، 2016)

إن الصلابة عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، والمحافظة على السلوكيات، وقد وجد هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا، حيث تبين أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من السيطرة، الإلتزام، التحدي، حيث اتفق أغلب الباحثين مع كوبازا في هذا الجانب (عودة، 2010).

الإجابة عن سؤال مشكلة الدراسة الرئيس والذي ينص على (ما هي المهارات اللازمة لتعزيز الصلابة النفسية من خلال نظرية الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين؟) ومناقشته، فقد تم ذلك من خلال تحقيق أهداف الدراسة، وذلك كما يلي:

ولاجل تحقيق الهدف الاول من الدراسة والذي ينص على "التعرف الى مفهوم الصلابة النفسية"، فقد تم استعراض الادبيات النظرية التي تناولت توضيح مفهوم الصلابة النفسية لدى زوجات الاسرى، والتي تعددت وتنوعت في اطارها العام، وقد اشار هذا الجانب الى:

إن مراجعة الأدب النظري المتعلق بمفهوم الصلابة النفسية يقودنا الى نتيجة هامة وهي أن الصلابة النفسية قد ارتبط بشكل أساس في إطار البحث في الضغوط النفسية، وأن ميلاد هذا المفهوم لم يكن يسيراً، بسبب سيطرة التوجهات المرضية في دراسة السلوك الانساني منذ بداية ونهاية القرن العشرين. (ابن سعد، 2012)

ومفهوم الصلابة النفسية له جذور تاريخية تعود الى النظرية الوجودية Existential Theory في الشخصية والتي تؤكد على الانسان، حتى ان كوبازا وهي اول من حدد مفهوم الصلابة النفسية من خلال الدراسة الطولية التي قامت بها قد تأثرت بأفكار كل من مادي Madd ورول ماي Rolle May، وألبورت Allport، وفيكتر فرانكل Vector Frankel والتي تؤكد على ان الإنسان ليس كيانا استاتيكي، وإنما هو في حالة دائمة من التحول، والنمو الشخصي وأن للانسان هدفا في الحياة يكافح من اجله، وعليه أن يتقبل مسؤولية تحقيقه، وان الإرادة هي أساس الدافع الانساني، وأن الشعور بالتحكم في حياة الفرد أمر ضروري للصحة النفسية والجسدية، وان العالم الذي نعيش فيه ذو معنى، فالانسان يعيش في عالم منظم تحكمه معايير ومبادئ منظمه، ومستقرة إلى حد كبير، وأنه لكي يستخلص الإنسان معنى لعالمه فإنه يعتبر أن ما يحدث له يمكن التحكم فيه. (ابو ندى، 2007:ص 19)

أن الميلاد الحقيقي للصلابة النفسية قد جاء في إطار البحث في الضغوط النفسية، غير أن ميلاده الحقيقي لم يكن يسيرا، فقد تاخر بسبب سيطرة المقاربة المرضية، وعند ظهوره يلاحظ أنه قد تآثر بالمدارس الانسانية والوجودية والمعرفية، وهو الآن متسق مع السياق العام الذي يدعو إليه علم النفس الايجابي، وفي الحقيقة لا يوجد هناك تعريف موحد وعالمي للصلابة النفسية، حيث ان هناك مجموعة من التعريفات ابرزها تعريف قاموس اكسفورد والذي عرفها "بأنها القدرة على التعافي بسرعة من الصعوبات".

كما تشير الصلابة النفسية على أنها عملية ديناميكية تشمل التكيف الإيجابي في سياق الشدائد الكبيرة (Luthar et al., 2000, p. 543).

وهناك من رأى أنها تجسد الصمود من خلال الصفات الشخصية والتي تمكن الفرد من النمو لمواجهة الشدائد (Connor & Davidson, 2003, p. 76).

وفي اللغة العربية فالصلابة من صلب أي شديد، وصَلَبَ الشيء أي صلابته الشيء فهو صَلَبٌ وصَلْبٌ أي شديد (ابن منظور، 199).

يعرف حمادة وعبد اللطيف الصلابة النفسية بأنها "مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تسهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الادراك والتقويم والمواجهة الذي يقود إلى التوصل الى احل الناجح للموقف الذ خلقتة الظروف الضاغطة". (حمادة وعبد اللطيف، 2002 ص 233)

وتعرف كوبازا (kobasa) الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية، والبيئية كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرهما بواقعية، وموضوعية ومنطقية، ومتعايش معها على نحو ايجابي ومتضمن ثلاثة ابعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي (مخيمر، 1996).

مما تم استعراضه من تعريفات توصف الصلابة النفسية بأنها متغير كامن متفرد وانها تؤثر على كيفية تجربة الأفراد والتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة وأن الصلابة النفسية تظهر من خلال خبرة الأشخاص الذين يواجهون ضغوطات جمة في حياتهم، وبالتالي فانهم يتعلمون كيف يواجهون هذه الضغوط ويتغلبون عليها، من خلال استراتيجيات نشطة ومركزة على المشكلة مقارنة بنظرائهم الأقل صلابة الذين يعتمدون استراتيجيات أكثر انسحاباً وتركيزاً على العواطف، وكونهم يمتلكون الصلابة النفسية فإنهم يعتمدون على عزمهم وفعاليتهم في المواقف الصعبة والمهمة ورؤية هذه الحالات كفرصة للنمو. (Cole, Field, & Harris, 2004).

على الرغم من حركة المد والجزر التي عرفها مفهوم الصلابة النفسية إلا أنه اضحى متسقا أكثر مع المنظور الجديد الذي يسعى علم النفس الايجابي، حيث ينصب الاهتمام على الجوانب الايجابية، ومصادر القوة في السلوك الانساني ومحاولة تنميتها وربط أثرها بالسعادة النفسية وتدعيم النظرة المتفائلة، والصلابة النفسية في هذا الإطار هي أحد المرتكزات الأساسية التي تحفز السلوك الانساني، وتدفع به لمواجهة الضغوط النفسية الحياتية بفاعلية وتحد ومسؤولي. (الشيراوي، 2012، ص 19)

وتبرز أهمية الصلابة النفسية من خلال التعامل مع الضغوط النفسية بفاعلية وذلك بعدة طرق:

- تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيرا.
- تؤدي الصلابة النفسية الى اساليب مواجهة مرنة تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
- تزيد الصلابة النفسية من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.
- توجه الصلابة النفسية الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل نظامه الغذائي أو ممارسته الرياضة مما يجنبهم الإصابة بالأمراض الجسدية (عشعش والسعفان، 2018)

وبينت الدراسات التي توصلت اليها كوبازا (Kobasa، 1983) الى أن الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بما يلي:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم انجاز افضل ودافعية مرتفعة للعمل.
- ذو وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة.

وبينت دراسة (Holahan et al,1987) والتي هدفت الى تحديد طبيعة مفهوم الصلابة ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من 1004 طالبا جامعياً، وقسم العينة الى 6 مجموعات كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية، وتم استخدام مقياسين للصلابة النفسية، وكان أحدهما طويلاً والآخر مختصراً، وقد استخدم مقياس الاجتماعية والقلق الاجتماعي والخجل والوعي بالذات والوعي بالآخرين، وتبين أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاث مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكولوجية ملائمة، وهما يخففان من أثر الضغوط وقد أشارت الدراسة الى وجود ارتباطات بين مقياس الصلابة والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والآخرين.

ولأجل تحقيق الهدف الثاني من الدراسة والذي ينص على "التعرف الى أبعاد الصلابة النفسية"، فقد تم استعراض الأدبيات النظرية التي تناولت ابعاد الصلابة النفسية، والتي تعددت وتنوعت في اطارها العام، وقد اشار هذا الجانب الى ما يلي:

فقد وضحت (ياغي، 2006) أن الصلابة تتكون أولاً من الاحساس بالالتزام او النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تواجههم، وثانياً من الاعتقاد بالسيطرة من خلال الاحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وان الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته، وثالثاً التحدي من خلال الرغبة في احداث التغيير ومواجهة الانشطة الجيدة التي تمثل فرص للتطور، وتوصلت العديد من الدراسات التي قامت بها

(konasa,1979) الى وجود ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية حيث افترضت بعض الخصائص التي تميزت بها الشخصية الصلبة وهي كما يلي:

أولاً: الالتزام: يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة ميزان المشقة، ويعرف الالتزام بأنه اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله (عودة، 2010).

وتشير دراسة (الشوابكة، 2017) أن الالتزام يعد من مظاهر السلوك الانساني المعقد ويشتمل على كافة أوجه النشاط العقلي والحركي والانفعالي والاجتماعي الي يقوم به الشخص، من أجل التوافق والتكيف النفسي مع البيئة، ولاشباع جمع حاجاته وايجاد حلول لمشكلاته، ويشير الى ثقة الفرد بنفسه وأهمية ما يقوم به، ورغبته في الاندماج بمختلف مواقف الحياة، حيث أن الشخص الملتزم علاقته مع نفسه ومع بيئته هي علاقة تفاعلية وليست متحفظة، حيث أهم يندفعون للحياة ولديهم احساس عالي بالهدف من الحياة، كما وانهم لا يشعرون بالاغتراب ولديهم امكانيات وقدرات لمواجهة التحديات، ويعكس هذا البعد ميل الاشخاص للمشاركة الايجابية والابتعاد عن العزلة، حيث يكون هؤلاء الاشخاص قادرين على وضع الاهداف الصحيحة لأنفسهم والتعرف على قيمهم الشخصية والذاتية.

ويرى (Folkman,1984) أن الالتزامات تكشف ما هو مهم وله قيمة ومعنى لدى الفرد، وتعرف من خلال عدد من مستويات الافكار التجريدية والتي تزيد من الافكار والقيم الى غايات محددة، كما وتحدد موضع الخطر والتهديد. لذا فالالتزام هو تبني الفرد لقيم ومبادئ ومعتقدات وأطراف محددة وتمسكه بها، وتحمله المسؤولية تجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه، وهذا يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد.

أنواع وأشكال الالتزامات:

- الالتزام نحو الذات: وهو اتجاه الفرد نحو معرفة وتقييم ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة، وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو الآخرين، وهو تنظيم ادراكي معرفي وانفعالي اجتماعي، يتضمن استجابة الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية وخارجية لها علاقة مباشرة في حياته ويشكل بعداً هاماً بالشخصية (عقل، 2009).

• الالتزام الديني: أشار (بركات، 2006) بان هذا الالتزام عبارة عن مجموعة من القيم والمبادئ والمعتقدات التي تؤمن بها أمة من الامم، ولها تأثير مباشر في حوانب حياته التربوية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية.

• الالتزام الاخلاقي: حيث تناول (Perasall,2003) هذا النوع من الالتزام وأشار بانه التزام الشخص بمواجهة المواقف الضاغطة مع الحفاظ علا علاقات ثابتة مع المجتمع تحفظ ثقتهم به وتقديرهم له، فالشخص الغير قادر على المواجهة ينسجم مع مجتمع العائلة والاصدقاء، الامر الذي يحرمه من مصادر القوة داخل نظام الدعم الاجتماعي.

• الالتزام تجاه العمل: اشار كل من (خليفات والملاحمة، 2009)، و(عابدين، 2010)، و(الشوايكة، 2017) الى أن هذا الالتزام يعني مدى التزام الشخص بالقواعد الاخلاقية التي تحدد علاقته بعمله والراحة النفسية والرضى الوظيفي والاعتزاز به، والذي ينبع من ايمانه بقيمة العمل الذي يقوم به، ومدى قدرته على بذل أقصى طاقاته لتحقيق أهداف ومهام العمل الذي يؤديه، ومدى استعدادده للتضحية والتفاني في سبيل العمل، وهذا ويعتبر هذا الالتزام مؤشراً على الصدق والاخلاص في العمل ومدى احترام الفرد لقيمه واخلاقياته، واحساسة بالمسؤولية الاجتماعية، بشكل يضمن استعداد الفرد لتقديم كل ما يلزم لتحقيق الاستدامة والنجاح في حياته ومساره المهني.

ثانياً: التحدي: يعتبر التحدي أساس الصلابة النفسية، حيث أن الفرد يتخذ قرارات مستقلة متحدياً الضغوط المختلفة، ويكون لحياته هدف ومعنى (Johnson,2004)، والتحدي مبنى على اعتقاد الفرد بأن التغيير أمر طبيعي ومستمر وجزء مثالي وايجابي وضروري في الحياة، اكثر من كونه تهديداً للفرد، ويشير الى ميل الافراد للايمان بأن التغيير أفضل من الاستقرار والثبات، حيث ان توقع التغيير يعمل كحافز ودافع للفرد، ويساعده على المبادرة واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والمشكلات.

وقد ورد تعريف للتحدي في دراسة (السعدي، 2013) يشير الى أنه القدرة على مواجهة الاحداث الضاغطة من خلال التغيير من ادراكه لهذه الاحداث، على انها شيء مثير، وعدم شعوره بالتهديد او الخوف تجاهها، وهي بذلك تمثل مصدر للتحدي والمثابرة، ويتمز الاشخاص الذين يتمتعون بهذا الصفة بانهم أقوياء وقادرين على مواجهة الضغوط المتنوعة.

ويرى (مخيمر، 1979) بأن اعتقاد الشخص بأن ما يستجد من تغير على الجوانب الخاصة بحياته هو أمر مهم وضروري للتطور والنمو، أكثر من كونه مجرد تهديداً مما يساعده على المبادرة والسعي لاكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.

وتوصلت (كوبازا) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صموداً وصلابة وانجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة ونشاطاً وواقعية، مما يؤكد صحة فروض نظريتها التي أشارت فيها إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، فالاشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ويتحملونها (Kobasa, 1982)، وفي سنة 1983 قدمت كوبازا نموذجاً عن العلاقة بين الصلابة النفسية واحداث الحياة الضاغطة، حيث أن هذا النموذج وضح أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاوم وقائي يعمل على تقليل الاصابة بالاجهاد الناتج عن التعرض للضغط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة والعمل على استخدام المصادر الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.

لذا أرى أن التحدي يتمثل في قدرة الاشخاص على التكيف ومواجهة ضغوط ومواقف الحياة المتنوعة بفاعلية، وتفسيرها وتحليلها بطريقة ايجابية، والتعامل معها وتقبلها بطريقة فاعلة ومثيرة، واعتبارها مصدر للصمود والنمو والبقاء والتطور والمثابرة.

ثالثاً: التحكم: لقد تناولت دراسة (الجهني، 2011) من خلال (Kobasa, 1983) والذي أشار إلى أن التحكم يوضح مدى اعتقاد الفرد بأن امكانه أن يكون له تحكماً فيما يتلقاه، ويتحمل المسؤولية عما يحدث له من أحداث ضاغطة وقدرته على اتخاذ القرارات وتفسير الاحداث والمواجهة الفعالة لضغوط الحياة.

كذلك اشار (السعدي، 2013) بأن التحكم هو اعتقاد الشخص ان يكون مؤثر وفعال أفضل من أن يكون بلا هدف وقيمة، وهو يشمل القدرة على تطوير الخيارات الملائمة لكي يتم استخدامها لتغيير الاحداث الضاغطة في مواقف كثيرة في حياة الفرد.

كما ويعرفه (عثمان، 2001) بأنه الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات ومواجهة الازمات والاختيار بين البدائل المختلفة، ومدى قدرة الفرد على تحكمه فيما يواجهه من أحداث وتحمل المسؤولية تجاه الاحداث الضاغطة، ومدى قدرته على المواجهة الفاعلة لتحقيق الانجاز.

لذا فإن التحكم يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءً على استقرائه للواقع ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتحليل من آثارها وقت حدوثها، مستثمراً ما يتوفر لديه من امكانيات مادية ومعنوية واستراتيجية عقلية، مسيطراً ومتحكماً بنفسه وانفعالاته.

ويرى (الرفاعي، 2003) أن للتحكم أشكال وصور وهي:

- القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويبين طريقة التعامل مع المواقف سواء بنتائجها او تجنبها او محاولة التعايش معها، وهذا يرتبط بطبيعة الموقف وظروف حدوثه، بحيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

- التحكم المعرفي المعلوماتي: ويعتبر من اهم صور التحكم وذلك من خلال استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث وتقليل اثاره السلبية، ويهتم بالقدرة على استخدام العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغط، كالتفكير بالموقف وادراكه بصورة ايجابية وتفسيره بصورة منطقية وواقعية من خلال استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية.

- التحكم السلوكي: وهو القدرة على التعامل مع المشكلة بصورة فعالة ملموسة والتحكم في آثار الحدث الصادم بالقيام ببعض السلوكيات المخططة لتعديل تأثير الحدث الصادم.

- التحكم الاسترجاعي: وهو يتمثل في قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة من خلال استقراء الواقع، ووضع الخطط الملائمة لمواجهة هذه المواقف والتقليل من آثارها وقت حدوثها، من خلال الاعتماد على امكانياته المادية والمعنوية والطاقات الفكرية، وهو مرتبط بخلفية ومعتقدات الفرد السابقة عن طبيعة الموقف، والتي يستطيع من خلالها تكوين انطباعات محددة عن الموقف، واعتباره ذو معنى وقابل للسيطرة الامر الذي يخفف وقع الحدث الصادم.

فالصلابة تعمل كمتغير مقاومة وقائي، تسهم في تقليل الاثار الناجمة من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف المحيطة والضاغطة، وبالتالي فإن العمل على مواجهة الضغوط المتنوعة بطريقة إيجابية من خلال النظر إليها على أنها أمر مثير وضروري للنمو أكثر منه تهديداً له، ومن ثم التعرف إلى المصادر والموارد المتنوعة التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، والشعور بمعنى الحياة والهدف منها، وتنمية الشعور

بالسيطرة على الأحداث والأشياء التي تحدث في حياته، وبالتالي النظر إلى تجربة التغيير على أنها تحدي ذو معنى إيجابي، وفرصة للتطور، بدلا من الشعور بالعجز، والميل إلى إلقاء اللوم على الآخرين.

وبحثت دراسة (الرفاعي، 2003) موضوع الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها، على عينة مكونة من (321) طالباً، وكانت ادوات الدراسة مكونة من مقياس الصلابة النفسية لكوباز، وكل من مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس اساليب المواجهة من إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في متوسط الاجابات في الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام، التحكم)، ووجد فروق في مكون (التحدي)، ووجد فروق في الضغوط الاكاديمية والاقتصادية بين افراد العينة، ووجد ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من ادراك أحداث الحياة الضاغطة واساليب المواجهة الاكثر فعالية، كما لم يكن للصلابة دوراً بارزاً في تعديل العلاقة بين ادراك أحداث الحياة الضاغطة واساليب المواجهة الاقل فاعلية.

ولاجل تحقيق الهدف الثالث من الدراسة والذي ينص على "التعرف الى أهمية الصلابة النفسية"، فقد تم استعراض الادبيات النظرية التي تناولت أهمية الصلابة النفسية، وقد اشار هذا الجانب الى ما يلي:

تكمن أهمية الصلابة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، حيث تقف سداً منيعاً وجداراً لحمايته من هذه الضغوط والمواقف التي تواجهه في مختلف جوانب الحياة لتحويلها إلى مواقف خبرات مفيدة وتجعل منه فرداً قادراً على مجابهة التحديات والصعوبات وأكثر اقتداراً وسيطرة لتفادي آثارها السلبية، (عليوي، 2012). وله أهمية خاصة كونه يحمي الاشخاص من ضغوط الحياة المختلفة، وتجعله أكثر مرونة وقدرة على في التغلب على مشكلاته المتنوعة التي تؤثر على سير حياته، وتشكل عامل حماية من الأمراض الجسدية والاضرابات النفسية.

قدمت (Kobaza, 1979) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط علي الفرد، وتري أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استشارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق (حمادة وعبد اللطيف، 2002: 236-237).

كما وأشارت (Kobaza,1979) أيضاً إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي، يخف من واقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد، حيث أن الاشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، فالاشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في تخفيض تهديد الاحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها لمكوناتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها، حي يتفق (Kobaza) و (Lolcman) و (Lazours) في أن الخصائص النفسية كالصلابة تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لامنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، بالاضافة الى تأثيرها على تقييم الفرد لاساليب المواجهة للاحداث الضاغطة (مخيمر، 1996)

ولقد ذكر (lockner,1998) أن الصلابة النفسية تمثل عاملاً مهماً وحيوياً في الشخصية، حيث أن الضغوط تعتبر نوع من التحدي وليست تهديداً للفرد، كونه يركز جهوده على تلك الاعمال التي تؤدي غرضاً معيناً وتعود عليه بالفائدة، وتساعد الصلابة النفسية على مواجهة التحديات وضغوط الحياة، ورفع قدرة الشخص على الترحيب وتقبل التغيرات والضغوط التي يتعرض لها، وتعتبر من أهم متغيرات الشخصية الايجابية التي لها دور في المواجهة والوقاية من خلال زيادة القدرة على تحمل الصعاب ومقاومتها، في سبيل مساعدة الافراد على اعادة التوافق (حمادة وعبد اللطيف، 2002).

وبين (القطراوي، 2013) في دراسته أن هناك علاقة ايجابية وطيدة بين الصلابة النفسية والصحة، حيث انه من الممكن للصلابة أن تساعد في توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وان الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض، خاصة أن الأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وان من لديهم مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة، والصلابة التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

وقد اشارت دراسة (راضي، 2008) أن هنالك علاقة وطيدة بين الصلابة النفسية والقدرات التكيفية فالأشخاص الأكثر صلابة يتميزون بكفاءة ذاتية من ناحية، حيث أن الشخص الصلب يدرك ضغوط الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً مما هي عليه في الحقيقة، ولديهم استجابات تكيفية أكثر، ويتولد لديهم أعراض مخالفة للضغوط في أثرها من ناحية أخرى، فيمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون للاحداث

الضغط الصغيرة على أنها غير ضاغطة، ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية من منظورهم الشخصي للحدث.

وجاء في دراسة (أبو حسين، 2012) وتحت عنوان الصلابة والتكيف أن الصلابة النفسية تؤثر على القدرات التكيفية، فالناس الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوط الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً ولديهم استجابة تكيفية أكثر، كما أن الأفراد الأكثر صلابة لديهم آثار مغايرة للضغوط في أثرها على الأعراض، فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة على أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن القول أن الصلابة النفسية لا تكمن فقط بمدى تقبل الفرد للتغيرات التي قد تطرأ على الحالة الصحية والعضوية، أو قدرة الفرد في تحمل الضغوط، وإنما تتجلى في قدرة الفرد على إيجاد حلول خلاقة تمكنه من العبور بنفسه وواقعه إلى بر الأمان.

ولأجل تحقيق الهدف الرابع من الدراسة والذي ينص على "التعرف إلى خصائص الصلابة النفسية"، فقد تم استعراض الأدبيات النظرية التي تناولت خصائص الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة، وقد أشار هذا الجانب إلى ما يلي:

أولاً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة.

حسب دراسة كوبازا خلال السنوات (1979، 1982، 1983، 1985) إلى أن المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالآتي:

- القدرة على الصمود والمقاومة.
- لديهم إنجاز أفضل.
- ذوي وجهة داخلية للضبط.
- أكثر اقتداراً ويميلون للقيادة والسيطرة.
- أكثر مبادرة وذوي فاعلية ودافعية أفضل (راضي، 2008).

وقد بين (Cozi,1991، Kristopher,1996) بأن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ويتمتعون بقدرة عالية على التركيز والتحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولهم القدرة على التفاعل الايجابي مع المجتمع والتفاؤل المستمر، والتوجه للحياة ومواجهة الاحداث الضاغطة، والحد من عوامل التعب والاجهاد(أبو ندى، 2007).

كما يصنف (حماد وعبد اللطيف، 2002) أن الافراد الذين يتمازون بالصلابة النفسية يتميزون بالاتي:

- يلتزمون بالعمل المطلوب منهم القيام به بدلاً من الشعور بالغبرة.
- لديهم شعور قوي تجاه القدرة على التحكم في الاحداث.
- ينظرون للتغير على أنه تحد عادي بدلاً من أن يشعروا بالتهديد.
- يجدون في ادراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة للممارسة اتخاذ القرار.
- لديهم القدرة على توقع الازمات والتغلب عليها(عودة، 2010).

ثانياً: خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة.

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بانهم لا يوجد لديهم أي هدف او معنى للحياة، وقليلو التفاعل مع محيطهم بإيجابيه، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الاحداث الضاغطة، ويفضلون ثبات الاحداث، ولا يوجد لديهم اي دافع بضرورة التطور والارتقاء، ولديهم سلبية عالية في تفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة (عودة، 2010).

وأشارت دراسة (أبو حسين، 2012) لمجموعة من الصفات لذوي الصلابة النفسية المنخفضة كما يلي (أقل قدرة على الصبر وتحمل الصعاب، عدم القدرة على تحمل المسؤولية، عرضة للأمراض كالصداع وقرحة المعدة، انخفاض المرونة في اتخاذ القرارات، فقدان التوازن وضعف الامل في الحياة، الهروب من مواجهة الاحداث الضاغطة، سرعة الغضب والحزن والميل للعزلة والانطواء، لا يوجد لديهم قيم او مبادئ معينة، الحياد والبحث عن المساعدة من الآخرين، عدم المقدرة على التحكم الذاتي).

كما أن دراسة (Allred&Smith,1989) قد هدفت الى افتراض أن الاشخاص ذوي الصلابة أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط، ويرجع هذا الاسلوب لتفكيرهم التكيفي الذي يؤدي الى خفض مستوى الاثارة

الفسولوجية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من 48 طالباً، وتكونت ادارة الدراسة المنقحة لقياس الصلابة، وقائمة سمة حالة القلق لقياس العصابية، وأشارت النتائج الى أن الاشخاص الأكثر صلابة يستخدمون جملاً ايجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر الظروف تهديداً كما أنهم أقل إظهاراً للإثارة عند انتظارهم لبدء المهمة العملية ويرجع هذا النمط لتفكيرهم المعرفي الذي يؤدي بهم الى وجود جهود فعالة في مواجهة تلك المواقف.

ولأجل تحقيق الهدف الخامس من الدراسة والذي ينص على "التعرف الى مشكلات زوجات الاسرى الفلسطينيين"، فقد تم استعراض الادبيات النظرية التي تناولت هذه المشكلات بشكل مختصر، وهي كما يلي:

تتلخص أبرز مشكلات زوجات الاسرى الفلسطينيين بما يلي (لافي، 2005):

- ترويع الزوجة وأطفالها من خلال ممارسة التهديد للنساء واطفالهن بالقتل او بهدم المسكن، من اجل الضغط على الاسرة لكي تتعاون معهم في الارشاد عن مكان الشخص المطلوب.
- اجراءات لا انسانية على زيارة أسراهم في السجون الاسرائيلية وفرض قوانين واشترطات أمنية من اجل السماح لزيارة الاسرى، الامر الذي أدى لحرمانهم من زيارة الاسرى، الامر الذي زاد من معاناة زوجات الاسرى من خلال تحمل مشاق السفر والعذاب الجسدي والمعنوي لزيارة الاسير،
- مشقة السفر لزيارة الاسرى في السجون البعيدة والتي تتطلب ساعات طويلة للوصول اليها، وما يتضمنه من ساعات الانتظار والتفتيش في اجواء لا انسانية، الامر الذي يعمل على زيادة العبء على زوجات الاسرة وتحمل هذه المشقة.
- عدم استصدار التصاريح لزيارة الاسرى من خلال منح الحصول على تصاريح للزيارة لزوجات الاسرى لسنوات طويلة لأسباب أمنية، الامر الذي يزيد من ممارسة الضغط النفسي على زوجات الاسرى.
- سياسة التفتيش المذلة لزوجات الاسرى وأمهاتهم والقيام بتصرفات مهينة.
- منع التواصل الانساني والوجداني من خلال وضع سياج سميكة بين الاسير واسرته لمنع التواصل المباشر بينهم، مما يؤثر على نفسية أفراد الاسرة ويزد من الاحتراق النفسي ويضعف الصلابة النفسية لهم.

- زيادة المعاناة الاقتصادية للأسرة من خلال اسر معيل ورب الاسرة، بالإضافة الى توفير احتياجات الاسير ومتطلباته، وتكاليف السفر والزيارة او توكيل محامي للأسير، الامر الذي يزيد مستوى الضغط النفسي والاقتصادي على زوجة الاسير.

- المعاناة الاجتماعية لزوجة الاسير الامر الذي يزيد من مأساتها ومعايشتها لازمات اجتماعية واقتصادية خطيرة.

- اضرار البنية الاسرية للأسرى المتزوجين، حيث يترتب على اسرهم اعادة لتدوير الادوار وتكفل الزوجة بمهام الزوج وتربية الاطفال والعناية بالبيت، واجاد مصدر دخل لتوفير احتياجات الاسرة، بالإضافة الى دور الزوجة بمساعدة الزوج للتحرر من الاسر وتأمين احتياجاته داخله.

تنعكس زيادة الضغوطات المختلفة التي تتعرض لها زوجة الأسير الفلسطيني بشكل مباشر على ووضعه النفسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي، حيث إن هذه الضغوطات ناتجة عن صدمة مميزة تظل نتائجها متفاعلة في وجدان وسلوك المرأة الفلسطينية طالما بقي زوجها أسيراً فإن استمرار هذا التفاعل يعيق تكيفها النفسي مع ذاتها ومع الآخرين، ويجعلها تشعر بالاغتراب عن مجتمعها ويعيق دورها الطبيعي في التنشئة الاجتماعية، حيث أن زوجات الاسرى يعانون من العديد من الضغوط النفسية كالتوتر والعصبية بسبب غياب الزوج، وزيادة عبء الزوجة ومضاعفة مسؤولياتها في البيت وخارجة، ومسؤولية تربية الابناء وتوفير متطلبات الحياة، بالإضافة الى عدم الاستقرار الوجداني للزوجات، وزيادة معدل قلق الزوجات على مصير ومستقبل ازواجهن الصحي المهني والاكاديمي، لذا فهن بحاجة الى الرعاية والمساندة الاجتماعية والاقتصادية والنفسية لتخفيف حدة التوتر ودعم قدرتهن على التكيف.

وهناك العديد من الدراسات التي اهتمت بهذا المحور ومنها دراسة (لافي، 2005) والتي هدفت الى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الاسرائيلي بعمر زوجة الاسير، ومستواها التعليمي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لها وعدد أبنائها ومستوى التزامها بالقيم الدينية، وتكونت عينة الدراسة من 93 زوجة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى، ومقياس الالتزام بالقيم الدينية، وأظهرت نتائج الدراسة بأن مستوى الضغوطات النفسية العامة لدى زوجات الاسرى متوسط، اما على الصعيد السيكولوجي فهو فوق المتوسط، ودون المتوسط على الصعيد النفسي، ومتوسط على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي.

وقد هدفت دراسة (أبو إسحاق، 2004) الى معرفة الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، وتناولت بالتحليل أهم الضغوط النفسية التي تواجهها زوجة المعتقل الفلسطيني، بسبب فقدان زوجها في المعتقلات الاسرائيلية والتي تمثلت بالحرمان من مساندة زوجها في عملية التنشئة الاجتماعية لأبنائها، وفقدان مصدر الدخل، وتم الاعتماد على الاسلوب المسحي لزوجات الاسرى، وبينت الدراسة أن زوجات الاسرى يعانون من اضطرابات نفسية كبيرة نتيجة شعورهن بالوحدة وكذلك عجز الزوجة عن توفير متطلبات الحياة لابنائها، وضعفها في السيطرة على أبنائها بمفردها، كما أكدت الدراسة على أهمية وجود الاب داخل الاسرة وأثبتت أن أبناء الاسرى يعانون من الخوف والقلق المستمر وأن زوجة الاسير تميل للإنطواء داخل البيت وعدم مشاركتها في الحياة الاجتماعية.

كما أن دراسة (Liddell, 1998) قد هدفت الى التعرف على الأثر السلبي للاعتقال على أسر الأسرى المتزوجين، ونتائج الانفصال أو فقدان شخص عزيز والمعاناة النفسية والاقتصادية والاجتماعية لأسرة الأسير، كذلك هدفت الدراسة إلى تناول العلاقات التي تنشأ بين طول فترة الأسر والدعم الاجتماعي والتميز الملاحظ على نتائج الضغط النفسي، تكونت عينة الدراسة من (88) من زوجات وصديقات لأسرى أمريكيان وأفارقة تتراوح أعمارهن ما بين (18-62) عاماً، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبانة شملت عبارات كمية للضغوطات النفسية، ومقابلات وجلسات مكثفة ل (20) من أفراد العينة كمحتوى كفي للدراسة. أكدت نتائج هذه الدراسة بأن طول فترة الاعتقال والتميز الملاحظ لا يمكن عن طريقة التنبؤ بالضغط الذي تعانيه زوجات الأسرى، كما أشارت الدراسة إلى أن أفراد العينة اللاتي يعانين من متاعب صحية وجسمية قد عانين بدرجة أكبر من مزاج مكتئب وقلق ووحدة.

اما دراسة (الخرافي، 1997) فقد هدفت إلى محاولة التعرف على الشعور بالوحدة النفسية لدى مهات فقدن أزواجهن في ظل ظروف وفاة غير طبيعية سواء بالاستشهاد أو الأسر أثناء العدوان العراقي على دولة الكويت، وأمهات فقدن أزواجهن في ظروف وفاة طبيعية في نفس الفترة، والتعرف على أثر مشاعر الوحدة النفسية التي تعاني منها تلك الأمهات على التوافق الشخصي والاجتماعي لأطفالهن، أُجريت الدراسة على عينة من (52) سيدة كويتية ينتمين إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تمثل أرامل شهداء (25) أرملة، والمجموعة الثانية تمثل زوجات أسرى (13) زوجة، والمجموعة الثالثة تمثل أرامل فقدن أزواجهن بالموت في ظل ظروف وفاة طبيعية أثناء الغزو العراقي وبلغ عددهن (14) أرملة، استخدمت الباحثة مقياس الشعور بالوحدة واختبار الشخصية

للأطفال، واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، أسفرت الدراسة عن النتائج التالية والتي من أهمها أن زوجات الشهداء يعانون من مشاعر الوحدة بدرجة أكبر من غيرهن، وأنه كلما ارتفع شعور الأم بالوحدة النفسية انخفض مستوى التوافق الشخصي للأطفال.

ولاجل تحقيق الهدف السادس من الدراسة والذي ينص على "التعرف الى الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين"، فقد تم استعراض ما يلي:

تعتبر الممارسة العامة من أهم وأحدث الاتجاهات التي فرضت نفسها في الخدمة الاجتماعية، حيث أنها تمثل اتجاهاً تفاعلياً بعيداً عن النمط التقليدي في الخدمة الاجتماعية، حيث يوفر هذا المنظور للأخصائي الاجتماعي أساساً نظرياً انتقائياً يؤكد على أن التغيير في التوجهات والسلوكيات لا بد أن يوجه تجاه كل مستويات الممارسة، ويعد مجال المرأة أحد المجالات الخصبة لممارسة الخدمة الاجتماعية والتي يمكن العمل فيها من خلال التدخلات المهنية من منظور الممارسات العامة بهدف زيادة فاعلية الأداء للقيام بالوظائف المطلوبة واحداث التغييرات والتي تتمثل في تعزيز الصلابة النفسية لزوجات الأسرى.

إن هنالك العديد من الأدوار المتعددة التي يؤديها الممارس العام في الخدمة الاجتماعية ويرى الباحث أن من هذه الأدوار ما يلي:

1. دور الممارس كمعالج ..

فالممارس هنا يقوم بمساعدة الزوجات على زيادة وظائفهن الاجتماعية وتفهمهن لمشاعرهن وتعديل سلوكياتهن وزيادة قدراتهن على كيفية التعامل مع المواقف المختلفة والمشكلات التي تتعرض لها زوجات الأسرى من أجل القيام بتعزيز الصلابة النفسية لديهن، يقوم الممارس بالعمل على مساعدة المرأة في تعديل أفكارها الغير صحيحة ومشاعرهم السلبية وسلوكياتها الغير مرغوبة من خلال السعي لإحداث تغييرات إيجابية والبحث عن كافة الإمكانيات والموارد التي تساهم في حل مشكلاتها، كذلك بتدخل الممارس في مساعدة زوجات الأسرى على مواجهة وجل المشكلات التي يتعرضن لها سواء من النواحي الاجتماعية والاقتصادية والسكنية وغيرها، كذلك يعمل الممارس على دعم المشاعر الإيجابية التي تمكن وتعزز الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى من خلال تقوية العلاقات الاجتماعية بين محيطهن ومنح الأمل في إمكانية مواجهة أي مشاكل مستقبلية ممكن أن تتعرض لها زوجات الأسرى.

2. الدور الكامن للممارس العام ..

وهنا يعمل الممارس على اكتشاف المصادر والقوى الداخلية المعززة والمحركة للسلوك لزوجات الأسرى، ويعمل على تدعيمها وتقويتها إضافة إلى استثارة المحفزات الخارجية المحركة للسلوك لإحداث التغييرات المنشودة، فمن خلال ذلك يساعد زوجات الأسرى على فهم ذواتهن من خلال اكتشاف القدرات الكامنة والاستثمار الأمثل في الإمكانيات ومواجهة المواقف المتعددة، أضف إلى ذلك أحداث التغييرات المرغوبة في شخصياتهن مع مراعاة الانسجام العام لبقية الأسرة، والعمل على تدعيم المشاعر الإيجابية ومنح الأمل لهن والتخلص من أي مشاعر سلبية ناتجة عن اعتقال أزواجهن كالشعور بالخوف والقلق والاكتئاب وعدم الأمن وعدم الشعور بتقدير الذات.

3. دور الممارس العام كوسيط ..

فالممارس هنا يقوم بجهود وسطية توجه نحو زوجات الأسرى والمؤسسات التي تعنى بخدمتهن لكي يصل إلى بعضهما البعض وتحقيق التفاهم بينهما، فمن هنا يقوم الممارس بدور الوسيط لتوفير الخدمة لزوجات الأسرى من خلال الاستفادة من مؤسسات الخدمة الاجتماعية والنفسية، والمؤسسات الاقتصادية، ومؤسسات الرعاية الصحية لتحقيق أفضل الخدمات لزوجات الأسرى، كذلك يعم الممارس كوسيط من خلال استفادة زوجات الأسرى من الموارد المتاحة في المجتمع كدور الرعاية الصحية والثقافية والأندية وغيرها.

4. دور الممارس كمساعد ..

وهنا يقوم الممارس بمساعدة العميل لمساعدة نفسه، أي أن يكون سلوك الممارس مسهلاً لسلوك العميل في الاتجاه المرغوب كمساعدته في اتخاذ القرارات المناسبة لإحداث التغيير، وعليه يقوم الممارس بجهود لمساعدة زوجات الأسرى الفلسطينيين في التعبير عن النفس والمشاعر في المواقف المتعددة التي يواجهنها، وتشجيعهن على القيام بالأعمال التي تحقق النشاطات الذاتية لخدمة أنفسهن والتصرف باستقلالية بعيداً عن أي تكاليف على الآخرين، كما يساعد الممارس وضع زوجات الأسرى في مناقشات جماعية لمواجهة المشكلات التي يتعرضن لها على اعتبار أن هذه المشكلات ليست شخصية بل هي مشكلات عامة وصولاً لتعزيز الثقة بالنفس لدى زوجات الأسرى.

5. دور الممارس العام كباحث وجامع للبيانات ..

وهنا يلعب الممارس دوراً مهماً في جمع البيانات والمعلومات اللازمة عن مواقف الممارسة وآليات التدخل مستخدماً كافة الأدوات اللازمة لتحقيق أهداف عملية المساعدة ويرى الباحث أن الممارس العام كباحث وجامع للبيانات من الممكن أن يقوم بتعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين من خلال ما يجمع من البيانات وتحليلها للحصول على المعلومات اللازمة عن زوجات الأسرى واحتياجاتهن الضرورية ومشاكلهن التي تواجههن أضف إلى ذلك تحديد جوانب القوة والعف لدى زوجات الأسرى للاستفادة منهما في تحقيق أهداف التدخل المهني أضف إلى ذلك المساعدة للحصول على المعلومات التي تتعلق بالموارد والامكانيات الخاصة التي تقدمها المؤسسات التي تعنى بالأسرى وعائلاتهم.

6. دور الممارس العام كمنسق ..

يعمل الممارس العام في مجال تعزيز الصلابة النفسية لزوجات الأسرى من خلال التنسيق الكامن بين جهوده كمهني مسؤول عن احداث تغييرات إيجابية في تعزيز الصلابة النفسية وجهود غيره من المهنيين الآخرين، إضافة إلى التنسيق للخدمات التي من الممكن أن تستفيد منها زوجات الأسرى من مؤسسات الخدمة الاجتماعية منع الازدواجية لنفس الخدمة، كذلك ما يقوم به من حلقة اتصال بين كافة المؤسسات للاستفادة من الجهود المبذولة لتحقيق الهدف العام وهو تعزيز الصلابة النفسية لدى زوجات الأسرى.

وبهذا الصدد هدفت دراسة (عابد، 2016) الى بناء برنامج ارشادي يستند الى النظرية الانسانية وتطبيقه في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى في السجون الاسرائيلية، وقياس فاعليته في محافظة رام الله والبيرة للعام 2016، وتم استخدام المنهج التجريبي على مجتمع مكون من 6500 زوجة اسير، وتم اختيار عينة قوامها 18 زوجة اسير للمجموعة الضابطة، و12 زوجة اسير للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الارشادي، وتم استخدام استبانة الضغوط النفسية من اعداد لافي (2005)، وبرنامج ارشادي يستند الى النظرية الانسانية من اعداد الباحثة، وتبين وجود فروق في مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي يستند الى النظرية الانسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى في سجون الاحتلال الاسرائيلي ولصالح المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة، كذلك عدم وجود فروق في فاعلية البرنامج الارشادي الذي يستند الى النظرية الانسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى تعزى لمتغير عدد سنوات الاعتقال، وتبين وجود فروق في الابعاد لصالح عدد السنوات الاكبر في الاعتقال وعدم وجود فروق في مدى فاعلية البرنامج الارشادي الذي يستند الى النظرية الانسانية في خفض الضغوط النفسية لزوجات الاسرى يعزى للتفاعل بين

كل من اختلاف المجموعة وعدد سنوات اعتقال الزوج، وكذلك للأبعاد ما عدا الضغوط النفسية، وكانت الفروق لصالح عدد سنوات الاعتقال الأكبر في المجموعة التجريبية.

كما وهدفت دراسة (السعدي، 2013) إلى اختيار برنامج إرشادي يوظف فنيات العلاج بالوقاية لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال، وتكونت عينة الدراسة من 13 زوجة من زوجات الأسرى الفلسطينيين في سجون الاحتلال الإسرائيلي، كمجموعة تجريبية و13 زوجة كمجموعة ضابطة، واللواتي حصلن على أدنى مستويات الصلابة النفسية طبقاً لمقياس الصلابة النفسية، من عينة كلية 150 زوجة من زوجات الأسرى، واستخدمت أدوات مقياس الصلابة النفسية وبرنامج إرشادي للعلاج بالواقع من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في نتائج القياس البعدي لمقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية وعلى جميع الأبعاد والدرجة الكلية، وكانت قيم الأبعاد المكونة للمقياس دالة احصائياً ووجود فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ومتوسطات رتب نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على مقياس الصلابة النفسية ولصالح القياس البعدي، بالإضافة إلى وجود فروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس ألتبقي على مقياس الصلابة النفسية، وتفسيرها إلى فاعلية برنامج الإرشاد للعلاج بالواقع لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من زوجات الاسرة الفلسطينيين في السجون الاسرائيلية.

الاستنتاجات

- نستنتج من البحث أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي، تسهم في تقليل الآثار الناجمة من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال، ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف المحيطة والضاغطة.
- تبين من البحث أن مفهوم الصلابة النفسية قد ارتبط بشكل أساسي في إطار البحث في الضغوط النفسية، وأن ميلاد هذا المفهوم لم يكن يسيراً، بسبب سيطرة التوجهات المرضية في دراسة السلوك الانساني وعند ظهوره يلاحظ أنه قد تآثر بالمدارس الانسانية والوجودية والمعرفية، وهو متسق مع السياق العام الذي يدعو إليه علم النفس الايجابي.

• الصلابة النفسية هي بعد شخصي يتطور مبكراً في الحياة، وهو مستقر بشكل معقول طيلة الحياة، ولقد بينت العديد من الدراسات أن هنالك ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية وهي (الالتزام، التحكم، التحدي).

• تنعكس زيادة الضغوطات المختلفة التي تتعرض لها زوجة الأسير الفلسطيني بشكل مباشر على ووضعهما النفسي والصحي والاجتماعي والاقتصادي، حيث أن هذه الضغوطات ناتجة عن صدمة مميزة تظل نتائجها متفاعلة في وجدان وسلوك المرأة الفلسطينية طالما بقي زوجها أسيراً.

الاقتراحات:

- العمل على نشر التوعية النفسية والصحية والقانونية لزوجات الاسير بهدف دعم تكيفها في المجتمع الفلسطيني.
- زيادة البرامج والندوات الارشادية والاعلامية للجمهور والتي يتم من خلالها التعرف على معاناة زوجات الاسرى ونتائجها على المجتمع الفلسطيني.
- دمج زوجات الاسرى في المجتمع من خلال توفير فرص التعلم والعمل لمالها من دور في خفض الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية لديهن.
- توفير الدعم الطبي والنفسي والتعليمي والمادي لزوجات الاسرى وابنائهن من خلال المؤسسات التي ترعى حقوق الانسان.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

1. ابن سعد، احمد.(2012):الصلابة النفسية: المفهوم والمتعلقات، مجلة دراسات-الجزائر، عدد 21، ص 31-41.
2. ابو إسحق، سلمي.(2004): الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.

3. أبو حسين، سناء.(2012): الصلابة النفسية والامل وعلاقتها بالاعراض السيكوسوماتية لدى الامهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
4. ابو ندى، عبد الرحمن (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة الأزهر،غزة.
5. بركات، زياد.(2006): الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، مجلة جامعة خليل للبحوث، المجلد 2، العدد 2.
6. الجني، عبد الرحمن.(2011): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة ام القرى للعلوم الاجتماعية، مكة، المملكة العربية السعودية، المجلد 1، العدد 4.
7. حمادة، لولوه وعبد اللطيف، حسن.(2002): الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، عدد 29، مجلد 2.
8. الخرافي، نورية.(1997): مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وأثرها على التوافق الشخصي والاجتماعي لاطفالهن، الكويت.
9. خليفات، عبد الفتاح والملاحمة، منى.(2009): الولاء التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الخاصة الاردنية، مجلة جامعة دمشق، المجلد 4، العدد 25.
10. ذوقان، عرفات.(2010): المشكلات الاجتماعية والنفسية لزوجات الاسرى، بحث للدراسات الفلسطينية والاستراتيجية، بيروت، لبنان.
11. راضي، زينب.(2008): الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
12. الرفاعي، عزة.(2003): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك احداث الحياة الضاغطة واساليب مواجهتها، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

13. السعدي، رحاب.(2013): فاعلية برامج العلاج بالواقع لتنمية الصلابة النفسية لدى عينة من زوجات الاسرى الفلسطينيين في السجون الاسرائيلية، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، مصر.
14. الشوابكة، سامية.(2017): الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى زوجات الاسرى ذوي الاحكام العالية في محافظة رام الله والبيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
15. صالح، عايده، والمصدر، عبد العظيم(2013): الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات - العدد 29 .
16. عابد، سمر.(2016): فاعلية برنامج ارشادي يستند على النظرية الانسانية في خفض الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى في سجون الاحتلال الاسرائيلي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين.
17. عابدين، محمد.(2010): درجة الالتزام المهني لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية الفلسطينية ومعلميها من وجهة نظر المعلمين والمدرسين، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، العدد6، المجلد 3.
18. عبد المعطي، ماهر.(2003) الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية، أسس نظرية ونماذج تطبيقية، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.
19. عثمان، فاروق.(2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
20. عشعش، نورا والسعفان، محمد (2018): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد.ص ص 401-430 ع 23
21. عقل، وفاء.(2009): الامن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
22. عليوي، محمد.(2012): العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية في الضفة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

23. عودة، محمد.(2010): الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

24. القطراوي، حسن.(2013): (المساندة الاجتماعية- الاهمال) والرضا عن خدمات الرعاية وعلاقتها بالصلابة النفسية للمعاقين حركياً بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

25. لافي، باسم.(2005): الضغوط النفسية لدى زوجات الاسرى الفلسطينيين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

26. مخيمر، عماد.(1996): إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد 6، العدد 2.

27. ملكي، مريم.(2016) الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الطالبات المقيمات بالحي الجامعي شتمة بولاية- بسكرة، شهادة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خضير بسكرة، الجزائر.

28. هيئة شؤون الأسرى والمحررين.(2019): واقع الأسرى الفلسطينيين وظروفهم الحياتية الصعبة في سجون الاحتلال الإسرائيلي (نهاية العام 2018- 31 أيار 2019)، تقرير إحصائي، رام الله، فلسطين.

29. ياغي، شاهر.(2006): الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

المراجع الاجنبية:

1. Allred, .K. D. and Smith, T.W.(1989) The hardy personality: cognitive and physiological responses to evaluative threat, Journal of personality and social psychology ,50,2,257-266.
2. Cole, M., Field, H. & Harris, S. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. Academy of Management Learning and Education, 3(1), 64-85.

3. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
4. Cozzi, L(1991):" The influence of Hardness stress and social support on A Achievement Among Urban commuter students", *Distraction Abstract International*, Vol.52, p 2339.
5. Folkman, S. & Lazarus, S. (1984): Coping and adaption in gentry. W. Daily (eds) Behaviour, New York, The Guliford Press.
6. Happiness in Adolescents, *European Journal of Social Science*, 12(4), 651-662.
7. Holahan, G. J a Moose R. H(1987): "Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies", *Journal of Personality and Social Psychology* , 52,(2), pp 945-955.
8. Johnson, Middy, (2004). Hardiness skills for girls, Institute for Gives Development, A Psychological Corporation, P. 1-4
9. Kobasa , S,C, (1982): Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers, *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, (4). 707-717
10. Kobassa. S & puceetti (1983); personality and social recourses in stress resistance, *Journal of personality and social psychology* 45(4): 839 ;850.
11. Kopasa, S, C.(1979): Stressful life Events, Personality and Health: an Inquiry into Hardiness, *Journal of Personality and Social Psychololgy*, Vol (37), pp 1-11.
12. Kristopher, S.L.(1996): "The relationship of hardiness efficacy and locus of control to work motivation of student teachers", *Dissertation abstract international*, Vol.153, No.8, p3463.
13. Liddell. A. L. (1998). "Length of incarceration, perceived discrimination and social support as predictors of Psychological distress in African American spouses of inmates". *DAI-A*; 59 (1).

-
14. Lockner, J.(1998):"Social support, personal Hardiness and psychosocial Development'.
Diss – adst- Inter. 59(7-B), pp 3700
 15. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543-562.
 16. Oxford Dictionary Online, 2011, [http://oxforddictionaries.com/definition/](http://oxforddictionaries.com/definition/resilience) resilience.
 17. Pearsall, Paul (2003). The Beethoven Factor: The New Positive Psychology Hardiness, Happiness, Healing and Hope, Hampton Roads, Canada.