

(مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات في ضوء بعض المتغيرات
الديموغرافية)

أسماء حسني عطا

باحثة ماجستير تخصص صحة نفسية - كلية التربية - جامعة السويس

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية للتحقق من مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، ومدى وجود فروق في الصمود النفسية لديهن وفق بعض المتغيرات الديموغرافية كالسن ووجود أبناء. تم تطبيق الدراسة على عينة حجمها (١٠٠) معلمة مطلقة بمدارس المرحلة الثانوية بمحافظة السويس، وتم استخدام مقياس الصمود النفسي إعداد الباحثة، توصلت نتائج الدراسة لوجود مستوى فوق المتوسط من الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي تبعاً لمتغيري (السن، ووجود أبناء)، وقدمت الدراسة بعض التوصيات منها بناء برامج إرشادية لتوعية المعلمات بأهمية الصمود النفسي، وإنشاء مراكز إرشادية خاصة بالمعلمين وعمل برامج إعلامية مسموعة ومقروءة ومرئية تهتم بشئون الأسرة والعلاقات الزوجية والمشكلات التي تواجه المعلمين بشكل عام.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي - المعلمات المطلقات - المتغيرات الديموغرافية

Abstract

The current study aimed to verify the level of psychological resilience among divorced female teachers, and the extent of differences in their psychological resilience according to some demographic variables such as age and the presence of children. The study was applied to a sample size of (100) divorced female teachers in secondary schools in Suez Governorate, and the psychological resilience scale prepared by the researcher was used. The results of the study showed that there is an above average level of psychological resilience among divorced female teachers. There were no statistically significant differences in psychological resilience according to the variables (age and presence of children). The study presented some recommendations, including developing guidance programs to raise awareness among female teachers about the importance of psychological resilience, establishing guidance centers for teachers, and developing audio, written, and visual media programs that focus on family affairs, marital relations, and the problems facing teachers in general.

Keywords: Psychological resilience- Divorced Teachers- Demographic Variables\

مقدمة:

يُطلق على هذا العصر عصر الضغوط النفسية، فالحياة أساساً جُعلت للجهد والعمل والكفاح، ولا يتوقع الإنسان أن يسير فيها بلا عقبات، أو دون مواجهة صعوبات أو ضغوط. والضغوط من سمات مجتمعاتنا المعاصرة شديدة الازدحام، وسريعة التغير، تلك التغيرات تفرض متطلبات واحتياجات وطموحات كثيرة على الإنسان، فيواجه ضغوطاً مادية واجتماعية ونفسية، وأُسرية، وضغوطاً في الدراسة أو العمل. تلك الضغوط قد يتعامل معها الإنسان بشكل صحيح فيتجاوزها ولا تؤثر على صحته النفسية والجسمية، وقد يسقط صريعاً لها وينهزم أمامها فتتدهار صحته النفسية وتبدأ بعض الأمراض الجسمية لديه في الظهور.

وتحتاج مواجهة الضغوط إلى الصمود النفسي، الذي يعد من أهم الصفات التي ينبغي توافرها لدى الأفراد عامةً، ولدى المعلمات بشكل خاص، حيث أن الصمود النفسي من أهم العوامل التي تساعد علي مواجهة الضغوط؛ والتعامل بقدر من الإيجابية مع المواقف الصعبة والضاغطة؛ ويعطيها النظرة التفاضلية تجاه المستقبل، كما أنه يسهم بشكل كبير في البناء المعرفي بعد التعرض للمواقف الضاغطة التي تؤثر علي السلوك، فالصمود النفسي هو ما يدفع المعلمات نحو الاستمرارية والمثابرة، ومواصلة الجهد رغمًا عن الظروف المحيطة، نظرًا لتباعد الصمود النفسي عن حالات الكف أو الانطفاء (الهاجري، ٢٠٢٠).

مشكلة الدراسة:

تشير الكثير من الدراسات إلى أن مهنة التعليم من أكثر المهن المُفعمّة بالضغوط كما في دراسة حنور (٢٠٢١)، ودراسة نوح (٢٠٢٢)، وأن المعلمين هم أكثر الأشخاص تعرضاً للضغط عن غيرهم من العاملين في المهن الأخرى بالنسبة للمعلم العادي أو المعلمة العادية، أما بالنسبة للمعلمة المطلقة فإن وصمة العار السلبية التي يكونها المجتمع تجاهها يجعلها تعاني وتواجه العديد من المشاكل التي يمكن أن تزيد من الضغوط النفسية والتوتر (نوح، ٢٠٢٢؛ Wahyuni et al.,

1, 2024، وقد أوضح الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠١١) أن أعلى نسبة للمرأة المعيلة كانت بمحافظة سوهاج (٢٢,٣%)، والأقصر (٢٠,٤%)، والدقهلية (١٩,٨%)، والقاهرة (١٩,٢%)، وأقل نسبة للمرأة المعيلة كانت بمحافظات: جنوب سيناء (١,٧%)، والوادي الجديد (٤,٩%)، والبحر الأحمر (٦,٦%)، ومطروح (٧,٣%).

وتواجه المعلمة المطلقة ضغوطاً كثيرة مادية واقتصادية واجتماعية فضلاً عن ضغوط عملها كمعلمة مما يؤثر على صحتها النفسية والجسمية، ويتدنى شعورها بجودة الحياة ويتدنى أدائها كأم ومعلمة أيضاً، وقد تتراكم عليها الضغوط فيتدنى مستوى الصمود النفسي لديها، مما يدفعها للعزلة والوحدة والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية (صالح، أبو هديوس، ٢٠١٤).

وشعرت الباحثة بمشكلة الدراسة من خلال خبرتها الواقعية كمعلمة واحتكاكها ببعض المعلمات المطلقات، كما نبعت من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة مثل (نوح، ٢٠٢٢؛ حنور، ٢٠٢١) حول الشعور بالصمود النفسي، وظهور مشكلات معنوية ونفسية وثقافية واجتماعية تؤدي إلى اضطراب صحتها النفسية والجسمية أيضاً والشعور بالوحدة النفسية يحتاج إلى طرق سليمة لعلاجها ومواجهته وكذلك يحتاج إلى صمود نفسي.

وفي ضوء ما سبق تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي :

ما مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات ؟

وينبثق من التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١- ما مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات ؟

٢- هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الصمود النفسي بأبعاده

والدرجة الكلية لدى المطلقات تُعزى لمتغير السن، ووجود أبناء؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى: -

- ١-الكشف عن مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات (المُطلقات).
- ٢-الكشف عن وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الصمود النفسي بأبعاده والدرجة الكلية لدى المعلمات المُطلقات تُعزى لمتغير السن، ووجود أبناء لدى المُعلمات المطلقات.

محددات البحث:

- المحددات البشرية: المعلمات المطلقات بالمدارس الثانوية
- المحددات المكانية: مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة السويس
- المحددات الزمانية: للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م
- الأساليب الإحصائية:
 - المتوسط والانحراف المعياري
 - اختبار "ت" T. test

المفاهيم الإجرائية للبحث:

١- الصمود النفسي Psychological Resilience

تعرف الباحثة الحالية الصمود النفسي إجرائياً بأنه قدرة الفرد على الثبات أمام المحن والشدائد، والتكيف مع المواقف الضاغطة للتحصين ضد الضغوط، والتعافي بعد الأزمة، وتخفيف الألم الناتج من المشكلات التي تُعرض لها، وعودة الفرد إلى حالة من الاتزان النفسي الذي يُعد مظهراً من مظاهر الصحة النفسية وقدرته على المحافظة على الإيجابية والثبات الانفعالي والتماسك في ظل الضغوط التي يمر بها، وشعوره بالتفاؤل بالمستقبل القادم. ويمثل الدرجة التي تحصل على المشاركة على اختبار الصمود النفسي (الأبعاد -الدرجة الكلية).

الإطار النظري للدراسة

أولاً: الصمود النفسي: Psychological Resilience

الصمود النفسي اصطلاحاً :

أولاً: تعريف مفهوم الصمود النفسي:

لغة:

وردت كلمة الصمود في المعجم الوسيط ومختار الصحاح بأنها اسم يشتق من الفعل (ص م د) فعل ثلاثي لازم متعد بحرف (صمدت، اصمد، مصدر صمد، صمود). كما وردت كلمة الصمود في "مجمع اللغة العربية: مشتق من الفعل (صمد- صمداً وصموداً بمعنى ثبت واستمر، وصمد الشيء: قصده (أبو مشايخ، والطيراوي، ٢٠١٨، ٢٢).

ذكرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن الصمود النفسي يشير إلى التوافق الجيد في مواجهة الصعاب أو المصادر التي تشكل ضغطاً على الفرد مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، أو الضغوط المالية، أو ضغوط العمل. فهو يُعني التعافي من التأثيرات السلبية (American Psychological Association, 2014)

ويعرف الصمود النفسي بأنه القدرة على التغلب على المحن المزمنة والتي تمثل تهديداً رئيسياً للتقدم التعليمي للفرد، وتقييمه من خلال استخدامه للطرق التي يمكن من خلالها تحسين أدائه ومهاراته (Cassidy, 2016).

وعرفته شاهين (٢٠١٣، ٦٣٠) بأنه قدرة الفرد على التفاوض والاستبصار مزامنة مع الضغوطات اليومية ومواجهة التحديات المحيطة به، والنهوض وتحقيق الهدف وحل المشكلات، ومرونة الفرد مع الآخرين، والتعامل مع ذاته والآخرين باحترام.

ويرى ميشيل (Micheal, 2012,37) أن الصمود النفسي مفهوم حديث نسبياً، ويعني به القدرة على الارتداد والتعافي النفسي بعد التعرض للضغوط الحياتية الصعبة من موت عزيز أو خسارة وفقدان منزل أو زوج أو تعرض للكوارث الطبيعية.

كما يُعرف الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والمتاعب والمشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية، وميله إلى الإتيان وبذل مزيد من الجهد، وتحمل مسؤولية ما يُكلف به من مهام، وذلك عن طريق شعوره بوجود

أشخاص آخرين يمكن الاعتماد عليهم ويقدمون له الدعم، والتحلي بالصبر. (الرفاعي، أحمد، ٢٠١٩، ٨٤٦).

ومن خلال التعريفات السابقة تستنتج الباحثة أن الصمود النفسي يشمل القدرة على مواجهة الصعاب والضغط، والمرونة، والصبر، والقدرة على التعافي الذاتي بعد تلك الصعاب.

ثانيًا: مفاهيم متعلقة بالصمود النفسي:

يرى عاشور (٢٠١٧، ١٧) أن هناك بعض المفاهيم المتعلقة بالصمود النفسي ومنها ما يلي:

١. الصلابة النفسية Psychological hardiness :

وتعني أن يعتقد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام مصادره المعرفية، والاجتماعية، والنفسية من أجل مواجهة الضغوط المحيطة به، ومقاومة أحداث الحياة الضاغطة .

٢. المناعة النفسية Psychological immunity :

يقصد بالمناعة النفسية قدرة الشخص على مواجهة المحن، والأزمات، والشدائد، ومقاومة المشاعر السلبية التي تجتاحه، وتحمل الضغوط التي يمر بها.

٣- الدافع للإنجاز Achievement motivation :

تعرّف كلٌّ من الرفاعي وأحمد (٢٠١٩، ٨٤٦) الدافع للإنجاز بأنه رغبة الفرد للوصول إلى أعلى مكانة في الدرجات العلمية عن طريق استغلال المصادر العلمية لتحقيق أهدافه الدراسية، والسعي الدائم للتفوق، وإصراره على النجاح ومواصلة العمل رغم العقبات والصعوبات .

٤- المرونة النفسية Psychological resilience :

وتعني القدرة علي التكيف والتأقلم مع عثرات الحياة والضغوط المختلفة التي يقع فيها الفرد، وفي ظل الظروف الصعبة التي يمر بها الفرد في الظروف

الراهنه، والمشكلات النفسية، والصحية، والمادية، والاجتماعية، والنواحي المهنية (عربية، ٢٠١٧، ١٩).

وتلاحظ الباحثة مما سبق ارتباط بعض المفاهيم بالصمود النفسي، حيث أنه يتضمن الصلابة، والمناعة النفسية وقت المشكلات، والدافع للإنجاز والإصرار على النجاح رغم العقبات.

ثالثاً: أهمية الصمود النفسي:

الصمود النفسي من المتغيرات الإيجابية التي تساعد الفرد على مقاومة المشاكل والأزمات النفسية والاجتماعية فيتحمل الضغوط التي يتعرض لها خلال نموه الإنساني (زهران، وزهران، ٢٠١٣، ٣٤٦).

كما يرى حمادة، وعبد اللطيف (٢٠١٢، ٢٥١) أن للصمود النفسي أهميته التي تتمثل في العمليات التالية :

- ١- أنه يعدل من وعي الفرد لأدائه ويجعله يبدو أقل توتراً.
- ٢- يؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة تنقله من حال إلى حال.
- ٣- يؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيره على الدعم الاجتماعي.
- ٤- يقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة.

رابعاً: سمات ذوي الصمود النفسي المرتفع:

وترى شاهين (٢٠١٣، ٦١٨) أن الأشخاص الذين يتميزون بالصمود النفسي لهم سمات منها ما يلي:

١. يتميز الفرد بثقته في ذاته.
٢. مواجهة الضغوط المحيطة به.
٣. حب الاستطلاع وفهم الاحداث المحيطة.
٤. الضبط الذاتي والسيطرة على البيئة.

خامسًا : أبعاد الصمود النفسي:

- اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الصمود النفسي فيرى عبد الرزاق (٢٠١٢)، ٥٢٧-٥٣٢) أن الصمود النفسي يشمل سبعة أبعاد وهي :
- ١- **الكفاءة الشخصية:** وهو قدرة الفرد على التحكم في أفعاله وأعماله الشخصية والاعتماد على ذاته ومواجهة المحن والأزمات والتحديات التي تواجهه مع امتلاك القدرة على التوازن في أثناء الحدث الضاغط.
 - ٢- **حل المشكلات :** تعني قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات، ووضع حلول سليمة ومنطقية لحلها وعدم الهروب منها.
 - ٣- **المرونة:** يقصد بمرونة الفرد قدرته على التكيف الذي تجعله قادراً على مواجهة التحديات والأزمات والضغوط.
 - ٣- **المثابرة:** وهي السعي الجاد لتحقيق الأهداف، وبذل أقصى جهد في ذلك، ولن يكون هذا بدون المثابرة والتمتع بمستويات عالية من الصبر والحماس لموضوع ما، وهذا يتطلب تنظيم الذات والرغبة في مواصلة الحياة الطبيعية بعد حالة الأزمة.
 - ٤- **القدرة على تحقيق الأهداف:** تعني قدرة الفرد على ترتيب أهدافه القريبة والبعيدة والتخطيط قبل الشروع في أي عمل، وذلك مع اتباع الطرق الفعالة لتحقيق الأهداف .
 - ٥- **التفاعل الاجتماعي :** يعني قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، وفهم أفكارهم ومشاعرهم والتعاون معهم وشعوره بالحب والأمن في المجتمع المحيط به.
 - ٦- **القيم الروحية :** توضح قدرة الفرد على الحفاظ على القيم والعادات والتقاليد ومساعدة الآخرين بدون مقابل وتقدير مشاعرهم.
- بينما يرى كلٌّ من زهران، وزهران (٢٠١٣) أن الصمود النفسي له ثلاثة أبعاد أساسية هي:

١-التواصل : فيمكن للفرد التواصل من خلال التعبير عن مشاعره وأفكاره بوضوح، وحتى يحدد قيمه وأهدافه الأساسية، وحتى يعرف كيفية مواجهة المشكلات.

٢-التقبل : وهو تقبل الفرد لذاته وللآخرين ويكون ذلك عن طريق تحديد أهدافه وفهم مشاعره والتعبير عنها بصورة سليمة، وتحديد له جوانب القوة والفاعلية في شخصيته، الأمر الذي يجعله يستخدمها الاستخدام الأمثل.

٣-التعاطف: وهو قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين من خلال التفاعل الإيجابي مع مشاعرهم واتجاهاتهم وأفكارهم مما يعطي سهولة التواصل والتعاون والاحترام بينه وبينهم.

سادساً: أنماط الصمود النفسي:

أشار عاشور (٢٠١٧، ١٨) إلى أن للصمود النفسي أنماطاً مختلفة وهي تتضمن ما يلي:

- النمط الارتباطي Relational pattern :

وهو يتضمن أدوار الفرد في المجتمع كذلك علاقته بالآخرين، وتختلف هذه العلاقات فمنها علاقات صداقة وثيقة، ومنها علاقات سطحية، علاقات دائمة وعلاقات مؤقتة.

- النمط الفلسفي Philosophical Pattern :

ويشير إلى المعتقدات التي يمكن أن ترتقي بالصمود النفسي، كذلك نظرة الفرد لنموذج الحياة، وهذه المعتقدات تتضمن ما يلي :

. أن الخبرات التي يمر بها الفرد هي التي تمنحه المعنى الإيجابي

. الإيمان بأن النمو الذاتي للفرد مهم لزيادة الصمود النفسي.

. الحياة هادفة، والفرد مخلوق لتحقيق أهدافه.

ولهذا فإن الصمود النفسي يتدرج ويتنوع تبعاً لبيئة الفرد وثقافته، ولمعايير

أخرى مثل الخصائص الجسمانية، أو الذهنية، أو الذهنية المعرفية (خليل، وعبد

الفتاح ٢٠١٣، ٢٨٣).

- النمط الموقفي situational pattern :

- ويشير الجوانب المشاركة في الربط ما بين الفرد والضغوط وتتضمن ما يلي:
- قدرة الفرد على مقاومة الأزمات، وحل المشكلات.
- استعداد الفرد لاتخاذ التدابير اللازمة في مواجهة الموقف.
- قدرة الفرد على تقييم المواقف والاستجابات.

– النمط التنظيمي Dispositional pattern:

وهو تنظيم الصمود النفسي في مواجهة الضغوطات التي تحيط بالفرد، ويتضمن النمط التنظيمي ما يلي:

- الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية.
- معرفة السيطرة على الذات.
- المظهر الجسدي الجيد.
- الصحة البدنية الجيدة.

أبعاد الصمود النفسي:

- اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الصمود النفسي فيرى عبد الرزاق (٢٠١٢)، (٥٢٧-٥٣٢) أن الصمود النفسي يشمل سبعة أبعاد وهي :
- ١- الكفاءة الشخصية: وهو قدرة الفرد على التحكم في أفعاله وأعماله الشخصية والاعتماد على ذاته ومواجهة المحن والأزمات والتحديات التي تواجهه مع امتلاك القدرة على التوازن في أثناء الحدث الضاغط.
 - ٢- حل المشكلات : تعني قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات، ووضع حلول سليمة ومنطقية لحلها وعدم الهروب منها.
 - ٣- المرونة: يقصد بمرونة الفرد قدرته على التكيف الذي تجعله قادراً على مواجهة التحديات والأزمات والضغوط.
 - ٤- المثابرة: وهي السعي الجاد لتحقيق الأهداف، وبذل أقصى جهد في ذلك، ولن يكون هذا بدون المثابرة والتمتع بمستويات عالية من الصبر والحماس لموضوع ما، وهذا يتطلب تنظيم الذات والرغبة في مواصلة الحياة الطبيعية بعد حالة الأزمة.

٥- القدرة على تحقيق الأهداف: تعني قدرة الفرد على ترتيب أهدافه القريبة والبعيدة والتخطيط قبل الشروع في أي عمل، وذلك مع اتباع الطرق الفعالة لتحقيق الأهداف .

٦- التفاعل الاجتماعي : يعني قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، وفهم أفكارهم ومشاعرهم والتعاون معهم وشعوره بالحب والأمن في المجتمع المحيط به.

٧- القيم الروحية : توضح قدرة الفرد على الحفاظ على القيم والعادات والتقاليد ومساعدة الآخرين بدون مقابل وتقدير مشاعرهم.

وقد صنف (Ricketts, Engellhard & Chang (2017, 81 أبعاد الصمود إلى بعدين هما:

١- المعتقدات الشخصية للفرد حول التعامل مع التحديات.

٢- معتقدات الفرد حول أهدافه المستقبلية والبيئية الداعمة أثناء التعامل مع التحديات. وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن الصمود النفسي يتضمن خمسة أبعاد هي:

البعد الأول: المرونة

وتعرف بأنها قدرة الفرد على التكيف مع أزمات الحياة، وتجاوز الصعاب ، والتأقلم مع أي وضع يقع فيه مما يكسبه مهارة التعامل مع أي ظروف طارئة قد تؤثر علي حياته.

البعد الثاني: حل المشكلات

ويعرف بأنه قدرة الفرد على تجاوز الأزمات في حياته، ومعرفة حل المشكلات مهما كانت صعبة، وبذل ما في وسعه لإيجاد حلول مناسبة لكل مشكلة، والصبر في حل المشكلات، ويفضل الفرد حل المشكلة بدلاً من تجنبها.

البعد الثالث: الكفاءة الشخصية:

وتعرف بأنها قدرة الفرد بالإقبال الدائم على الحياة، وامتلاك قدرات تمكنه من النجاح وتخطي الفشل ، وبذل قصارى جهده في عمله وحياته مما تجعله يحيا الحياة التي يتمناها.

البعد الرابع: التعافي من الصدمة

ويعرف هذا البعد بأنه قدرة الفرد على السيطرة على نفسه بعد التعرض لحدث صادم ، وكيفية قبول الواقع والتكيف مع الحياة مرة أخرى.

البعد الخامس: التوجه الإيجابي نحو المستقبل

يعرف هذا البعد بأنه سعي الفرد الدائم لتحقيق الأفضل في مستقبله، ومواجهة الصعوبات وإنجاز أعماله المختلفة، والتخطيط للمستقبل بشكل مستقل، وتوقع الفرد ما يريده في حياته المستقبلية .

دورة الصمود النفسي:

ترى كل من خليل، وعبد الفتاح (٢٠١٣، ٢٥٨)؛ وجاب الله، وعبد الحميد، وعبد الجواد (٢٠١٥، ٧٣٥) أنه عندما يتعرض الفرد للمحن والمشكلات والأزمات يمر بعدة مراحل حتى يصل للصمود النفسي هي:

١- مرحلة التدهور (Deteriorating) :

هذه المرحلة تبدأ بمشاعر الغضب والإحباط، وتتمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم على المجتمع والآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر، وذلك يرجع الى مكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.

٢- مرحلة التكيف (Adaptation) :

في هذه المرحلة قد يرجع الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور، وفيها تتم مواصلة المسار الصاعد بالقدر الذي يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض الإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.

٣- مرحلة التعافي (Recovering) :

وهذه المرحلة تابعة لمرحلة التكيف ويحاول الفرد أن يصل فيها الى مستوى الأداء النفسي، كما كان عليه قبل أن يتعرض لهذه المحنة.

٤- مرحلة النمو (Growing) :

في هذه المرحلة يتعلم الفرد ويستفيد من الشدائد والمشكلات والمحن التي تعرض لها، ويصل إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض لهذه المحنة، ويسمى هذا باستعادة التوازن الفردي في الاتجاه التصاعدي.

النظريات المفسرة للصمود النفسي:

١- نظرية ريتشاردسون (Richardson 1990)

تعتبر نظرية "ريتشاردسون" من أول النظريات التي فسرت الصمود النفسي وترى أن القوة الداخلية للفرد هي التي تجعله يصمد أمام الأحداث المحيطة به وإلى تحقيق الذات والحكمة، ولهذا فإن الغرض الأساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي النفسي الذي يسمح له بتكيف (جسمه وروحه وعقله). فتكون طاقة الفرد متناغمة مع المصدر الروحي للقوة، ومع ظروف الحياة المحيطة، وهذا التوازن يقل عند الفرد مع وجود الأحداث البغيضة المحبطة حوله، والأحداث المتوقعة، وغير المتوقعة، كذلك الضغوط اليومية، ومتطلبات الحياة العاجلة التي تؤثر على قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث والضغوط النفسية اليومية، ولهذا فإن العوامل الوقائية تعيد عملية إعادة التكامل وتظهر قدرة الفرد علي الصمود مع تلك الأحداث. والتكيف والتعامل بفاعلية مع الضغوط. ويؤدي التكيف إلى الشفاء النفسي وعلو مستوى التوازن للفرد (عاشور، ٢٠١٧؛ أحمد، والرفاعي، ٢٠١٩، ٨٥١).

نظرية النماء الذاتي Self-development theory : (1991،)

Saakvatine, et al.

من أهم المفاهيم لنظرية النماء الذاتي مفهوم الاطار المرجعي والتي تشمل في مفهومها الروحانية وهي طريقة فهم وإدراك الفرد للذات والعالم من حوله، كذلك مفهوم الحاجات النفسية، وهذه الحاجات هي التي تضمن للفرد الأمن والاستقرار، وهي خمسة مجالات هي السلامة، والضبط، والألفة، والتقدير، والثقة، ومفهوم موارد الأنا لتلبية وإشباع حاجات الفرد النفسية بطريقة طبيعية، ومفهوم القدرات الذاتية وهو القدرة على تحمل الانفعالات والحفاظ على الترابط الداخلي بين ذاته والآخرين (عاشور، ٢٠١٧؛ ودعنا، ٢٠١٨، ٢٧-٢٨).

٣. نظرية روتر (Rutter 2006)

وضح روتر مفهوم الآلية التي تقي الفرد من الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط والمحن والأزمات. ويبيّن أن استقبال الفرد للمحن والمشكلات والأزمات يتم بطرق مختلفة، ويبيّن كيفية التكيف والتعامل مع هذه الظروف للتقليل من التأثير السلبي لها، وكذلك التقليل من عوامل الخطر.

وتفعل عوامل الحماية لتخفيف هذا الخطر في الوقت المناسب وهذه العوامل هي قوة الشخصية، والترابط الأسري ومحتواها هو الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية والاستقلالية وكل هذه العوامل تجعل الفرد صامداً أمام المحن والأزمات متحدي لظروف الحياة القاسية (Rutter, 2012 ; Shean, 2015).

وتستخلص الباحثة مما سبق أن نظرية Richardson افترضت أن الصمود يتأثر بالتوازن بين الجسم والعقل والجانب النفسي والبيولوجي، كما أن نظرية النماء الذاتي تناولت أعراض الاستراتيجيات التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات التي تكون من أجل حفظ حياة الإنسان، كما أن نظرية Rutter أقرت دور العوامل الأسرية وقوة شخصية الفرد لمواجهة المحن لتحقيق الصمود النفسي.

وتتبني الباحثة نظرية Rutter في تفسير الصمود النفسي حيث أنها بينت دور العوامل الداخلية كقوة الشخصية، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والعوامل الخارجية

كالعوامل الأسرية كالتربط الأسري، وتأثيرهم على كيفية استقبال الفرد للمحن والأزمات، وكيفية التعامل معها.

دراسات سابقة

دراسات تناولت الصمود النفسي لدى المعلمات:

هدفت دراسة عبدالله، وأبو راشد (٢٠١٢) إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين، وأيضاً التعرف على مستوى الصمود لدى أفراد العينة، ومعرفة الفروق في الصمود النفسي بين أفراد العينة حسب الفئة العمرية، ومدة الزواج، والمستوى التعليمي، والدخل الشهري، وعدد الأبناء. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) امرأة من النساء البحرينيات المطلقات، واستخدمت مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثين. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وأسلوب المواجهة العقلانية. كما بينت أن مستوى الصمود لدى المرأة المطلقة بمملكة البحرين قد جاء بدرجة فوق المتوسط، كما تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصمود النفسي لدى المرأة المطلقة تعزى لاختلاف الفئة العمرية لصالح العمر (أقل من ٣٠ سنة)، واختلاف المستوى التعليمي لصالح حملة مؤهل جامعي فما فوق، واختلاف الدخل الشهري لصالح الدخل الشهري (٥٠١ دينار فأكثر)، وأن التباين في الصمود النفسي أمكن التنبؤ به من قبل متغير مواجهة الضغوط بأسلوب المواجهة العقلانية بنسبة (١٦,٦%).

كما هدفت دراسة درويش (٢٠١٦) إلى الكشف عن مدى تنبؤ الانبساطية والمساندة الاجتماعية بالصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (٢١١) أرملة منهن (مدرسات وطبيبات ومهندسات) وعاملات بالمصانع وربات البيوت من المترددات على الجمعيات الخيرية. واستخدم في أدوات الدراسة في مقياس الصمود النفسي من اعداد Wagnild. وكشفت نتائج الدراسة

عن وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة المتمثلة في (الانبساطية والمساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة وسنوات الترملة - عمل الأرملة) على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في الصمود النفسي، أما متغيرات (عدد الأبناء والمستوى التعليمي للمرأة الأرملة وسنوات الزواج) فلم يكن لهم تأثير معنوي على الصمود النفسي.

وهدف دراسة دعنا (٢٠١٨) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل، تكونت عينة الدراسة من (١٩١) من المطلقات في محافظة الخليل، وطُبق عليهن مقياس الصمود النفسي من تطوير الباحثة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي (الدرجة الكلية والأبعاد)، وبين استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة (الدرجة الكلية والأبعاد).

وهدف دراسة (Latipun & Haikal (2020 إلى دراسة الصمود النفسي للنساء المطلقات ويعشن مع أبنائهن، تم إجراء الدراسة على (٥) نساء مطلقات، وتم استخدام المنهج الوصفي، وأساليب المقابلة المتعمقة وأساليب الملاحظة، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي على عينة الدراسة. وأتضح من نتائج الدراسة أن النساء الخمسة يتمتعن بالصمود النفسي، وتبين أنهن راضيات عن كل محنة واجهنها، واتسمت حياتهن بالصبر، والحزم، وتحمل المسؤولية، وبالنظرة الإيجابية للمستقبل.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

اتفقت جميع الدراسات في الهدف مع هدف الدراسة الحالية وهو دراسة الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات.

من حيث العينة:

اتفقت جميع عينات الدراسات السابقة مع عينة الدراسة الحالية حيث كانت من المطلقات، وتراوح حجم عينات الدراسات من (١٤٠-٢١١) فرد، وعينة الدراسة الحالية كانت (١٠٠) معلمة مطلقة.

من حيث النتائج:

أشارت نتائج الدراسات إلى وجود مستوى متوسط إلى مستوى فوق متوسط من الصمود النفسي لدى المطلقات، كما في دراسة عبدالله، وأبو راشد (٢٠١٢)، ودراسة (Latipun & Haikal (2020) ، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج الدراسة الحالية.

فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة قد تم صياغة فروض البحث على هذه النحو الآتي:

- ١- يوجد مستوى متوسط من الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمات المطلقات في الصمود النفسي تبعاً للسن لصالح المعلمات أكبر من ٤٠ عاماً، وتبعاً لمتغير وجود أبناء لصالح وجود أبناء.

منهجية الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لأنه يتناسب مع طبيعة الدراسة، ومن خلال هذا المنهج يتم وصف الظاهرة محل الدراسة، ودراسة العلاقة بين مكوناتها، وتحليل بياناتها، وما يؤدي إليها، وما ينتج عنها.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من المعلمات المطلقات بالمدارس الثانوية بمحافظة السويس، البالغ عددهن (٥٥٠) معلمة مطلقة.

ثالثاً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) معلمة مطلقة من معلمات المدارس الثانوية بمحافظة السويس تم اختيارهن بطريقة عشوائية. وتم تحديد عدد أفراد العينة من خلال معادلة كير جسي ومورجان (Kercie & Morgan (1970)، ومن خلال استخدام جداول تحديد حجم العينة عند معرفة حجم مجتمع الدراسة.

رابعاً: أدوات الدراسة:

مقياس الصمود النفسي للمعلمات المطلقات (إعداد الباحثة)

الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، والتكيف مع أزمات الحياة، وتجاوز الصعاب، تجاوز الأزمات في حياتهن، ومحاولة حل المشكلات مهما كانت صعبة، والصبر على ذلك والسعي لحلها بدلاً من تجنبها.

تم بناء مقياس لقياس الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات بالمدارس الحكومية، وقد تكون من (٣٠) عبارة في صورته الأولية موزعة على (٥) أبعاد هي:

البعد الأول: المرونة Resilience

وتعرف بأنها قدرة الفرد على التكيف مع أزمات الحياة، وتجاوز الصعاب، والتأقلم مع أي وضع يقع فيه مما يكسبه مهارة التعامل مع أي ظروف طارئة قد تؤثر على حياته.

البعد الثاني: حل المشكلات Problem Solving

ويعرف بأنه قدرة الفرد على تجاوز الأزمات في حياته، ومحاولة حل المشكلات مهما كانت صعبة، والصبر على ذلك والسعي لحلها بدلاً من تجنبها، وبذل ما في وسعه لإيجاد حلول مناسبة لكل مشكلة.

البعد الثالث: الكفاءة الشخصية Personal competence

وتعرف بأنها قدرة الفرد على الإقبال الدائم على الحياة، وامتلاك قدرات تمكنه من النجاح وتخطي الفشل، وبذل قصارى جهده في عمله وحياته مما يجعله يحيا الحياة التي يتمناها.

البعد الرابع: التعافي من الصدمة Recovering from trauma

ويعرف بأنه قدرة الفرد على السيطرة على نفسه بعد التعرض لحدث صادم، ومحاولة قبول الواقع والتكيف مع الحياة والنهوض مرة أخرى.

البعد الخامس: التوجه الإيجابي نحو المستقبل Positive orientation towards future

يعرف بأنه سعي الفرد الدائم لتحقيق الأفضل في مستقبله، ومواجهة الصعوبات وإنجاز أعماله المختلفة، والتخطيط للمستقبل بشكل مستقل، وتوقع الوصول إلى ما يريده في حياته المستقبلية .

عبارات مقياس الصمود النفسي للمعلومات المطلقات: وتضم (٣٠) عبارة موزعة على (٥) أبعاد كالتالي:

جدول (١)

توزيع عبارات مقياس الصمود النفسي للمعلومات المطلقات على الأبعاد

أرقام العبارات	اسم البعد
١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦	المرونة
٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢	حل المشكلات
١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨	الكفاءة الشخصية
١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤	التعافي من الصدمة
٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠	التوجه الإيجابي نحو المستقبل

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- صدق المقياس:

تم التأكد من صدق المقياس بالطرق التالية:

١ - صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين، بلغ عددهم (١٤) محكماً من المتخصصين في كليات التربية والآداب، وكانت نسبة اتفاق المحكمين ٨٥ %، وقد تمت الاستجابة لآراء المحكمين من حيث إجراء التعديلات اللازمة في ضوء مقترحاتهم.

٢-الصدق التمييزي للمجموعات المتطرفة:

تم تقسيم المعلمات المطلقات إلى مجموعتين بعد ترتيبهم تنازلياً إلى المجموعة الأدنى ونسبتها ٢٧% من المجموع الكلي للمعلمات، والمجموعة الأعلى ونسبتها ٢٧% من المجموع الكلي للمعلمات، وتم حساب الفروق بين المجموعتين الأدنى والأعلى لحساب الصدق التمييزي بين المجموعات المتطرفة، وجدول (٢) يبين نتيجة هذه المعالجة الإحصائية:

جدول (٢)

الفرق بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى في مقياس الصمود النفسي

(ن=٤٠)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة
المجموعة الأعلى	١١	٧٧,٤٥	٥,٩٧	٢٠	١٢,٦٥٢	.,... **

			٣,٤٣	٥١,١٨	١١	المجموعة الأدنى	النفسي
--	--	--	------	-------	----	--------------------	--------

** دال عند مستوى (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٢) وجود فروق بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى على مقياس الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المجموعة الأعلى والمجموعة الأدنى.

٣- صدق المحك:

قامت الباحثة بحساب صدق المحك الخارجي للمقياس باستخدام مقياس الصمود النفسي إعداد (Connor & Davidson, 2003)، وترجمة عبد العزيز ثابت، وذلك على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٤٠) معلمة مطلقة، وكان معامل الارتباط بين هذا المقياس ومقياس الصمود النفسي إعداد الباحثة (٠,٩٢٥) عند مستوى (٠,٠١)، وجدول (٣) يبين هذه النتيجة الإحصائية:

جدول (٣)

معامل الارتباط بين مقياس الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، ومقياس الصمود النفسي النفسي إعداد (Connor & Davidson, 2003)

معامل ارتباط بيرسون	٩٨٢, **
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠
عدد أفراد العينة	٤٠

ب- ثبات المقياس:

قبل حساب ثبات المقياس قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية التوزيع لمقياس الصمود النفسي باستخدام اختبار كلمجروف – سميرنوف .

- حساب اعتدالية التوزيع:

قامت الباحثة باستخدام اختبار كولموجوروف - سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) لحساب اعتدالية التوزيع لمقياس الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، واتضح أن نتيجة اختبار كلمجوروف - سميرنوف بلغت (٠,٤٥١) عند مستوى دلالة (٠,٩٨٧) وهو أعلى من (٠,٠٥) مما يدل على اعتدالية التوزيع. كما يتضح بالجدول التالي :

جدول (٤)

اعتدالية التوزيع لمقياس الصمود النفسي (ن=٤٠)

مستوى الدلالة	اختبار كلمجوروف - سميرنوف	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠,٩٨٧	٠,٤٥١	١٠,٧١	٦٤,١٢	مقياس الصمود النفسي

ثم تم قياس الثبات بعدة طرق منها ما يلي:

أ- الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ: تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، وبلغ (٠,٩٣٤) لمجموع العبارات و (٠,٨٦٥ ، ٠,٧١٠ ، ٠,٦٩٥ ، ٠,٦٥٤ ، ٠,٨٠٤ ، ٠,٧١٩ ، ٠). للأبعاد الفرعية على الترتيب، مما يعنى ثبات المقياس، كما يتبين في جدول (٥):

جدول (٥)

معامل ثبات ألفا لأبعاد مقياس الصمود النفسي (ن=٤٠)

البعد	اسم البعد	معامل ثبات ألفا
الأول	المرونة	٠,٨٦٥
الثاني	حل المشكلات	٠,٧١٠
الثالث	الكفاءة الشخصية	٠,٦٩٥
الرابع	التعافي من الصدمة	٠,٨٠٤
الخامس	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٠,٧١٩
	الدرجة الكلية	٠,٩٣٤

ب- بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات عبارات مقياس الصمود النفسي بحساب التجزئة النصفية كما يتضح من الجدول (٦):

جدول (٦)

حساب ثبات مقياس الصمود النفسي باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن=٤٠)

معامل ألفا	معامل الارتباط بين النصفين	معامل ثبات سبيرمان براون	معامل ثبات جتمان
النصف الأول	٠,٨٠٠	٠,٨٨٩	٠,٨٨٠
النصف الثاني	٠,٨٤٧		

ويتضح من خلال جدول (٥) ، وجدول (٦) أن المقياس يتصف بثبات عالٍ، مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدامه وصلاحيته للتطبيق.

٣- حساب الاتساق الداخلي:

أ- الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالمجموع الكلي للمقياس، ويبين جدول (٧) معاملات الاتساق الداخلي للمقياس:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

البعد	اسم البعد	معامل الارتباط
الأول	المرونة	٠,٩٠٩ **
الثاني	حل المشكلات	٠,٩٠٣ **
الثالث	الكفاءة الشخصية	٠,٨٧٨ **
الرابع	التعافي من الصدمة	٠,٨٧٩ **
الخامس	التوجه الإيجابي نحو المستقبل	٠,٧٥٤ **

ويتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، وبالتالي فهي مقبولة.

ب- الاتساق الداخلي بين درجة كل مفردة والبعد الذي تنتمي له:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن=٤٠)

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	**,٦٢٧	١١	**,٦٢٨	٢١	**,٧٢١
٢	**,٨٨٣	١٢	**,٦٩٨	٢٢	**,٧٥٧
٣	**,٧٧٤	١٣	*,٣٩٧	٢٣	**,٦٨٠
٤	**,٨٧٣	١٤	**,٨١٣	٢٤	**,٦٤٤
٥	**,٧٧٧	١٥	**,٧٢٣	٢٥	**,٦٢٠
٦	**,٦٨٢	١٦	**,٦٠٨	٢٦	**,٨٠٨
٧	**,٥٩٧	١٧	**,٥٩٩	٢٧	*,٤٧٠
٨	**,٦٩٤	١٨	**,٦٤٢	٢٨	**,٦٩٨
٩	**,٦٢٠	١٩	**,٦٦٦	٢٩	**,٧٦٩
١٠	**,٦٢٧	٢٠	**,٧٠٩	٣٠	**,٦٧٦

** دال عند مستوى (٠,٠١)

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من خلال جدول (٨) أن معاملات ارتباط مفردات مقياس الصمود النفسي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه مقبولة ودالة إحصائية، وتتراوح ما بين (٣٩٧,٠ - ٨٨٣,٠).

المعايير

لتصحيح المقياس وضعت العبارات على شكل مقياس ليكرت الثلاثي، بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة عن طريق اختيار بديل من الثلاثة بدائل التالية (نادراً، أحياناً، غالباً)، وأعطيت لكل استجابة حيث تعطى الاستجابة نادراً (درجة واحدة)، أحياناً (درجتان)، غالباً (٣ درجات). وكانت جميع عبارات المقياس موجبة، وتتراوح درجة المقياس بين (٣٠-٩٠) درجة.

نتائج البحث ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على أنه: " يوجد مستوى متوسط من الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات".

وللتحقق من نتيجة الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات المعلمات المطلقات على مقياس الصمود النفسي وكانت النتائج كما يتبين من جدول (٩):

جدول (٩)

المتوسط والانحراف المعياري لدرجات المعلمات المطلقات على مقياس

الصمود النفسي (ن=١٠٠)

المتوسط	الانحراف المعياري	أقل درجة	أعلى درجة
٦٢,٢٦	١١,١٤	٤٣	٨٦

ويتبين من خلال نتائج الفرض الأول وجود مستوى (فوق المتوسط) من الصمود النفسي لدى عينة الدراسة من المعلمات المطلقات، حيث بلغ متوسط درجاتهن (٦٢,٢٦) بانحراف معياري قيمته (١١,١٤)، علماً بأن أقل درجة يمكن أن تحصل عليها المعلمة على المقياس هي (٣٠) درجة، وأعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٩٠) درجة. كما تبين من الجدول السابق أن أعلى درجة حصلت عليها عينة الدراسة هي (٨٦)، وأقل درجة هي (٤٣).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات عبدالله، وأبو راشد (٢٠١٢)، ودراسة العلي، والعمران (٢٠٢١).

وتفسر الباحثة ظهور تلك النتيجة بناء على نظرية Rutter، وذلك بأنه رغم تعرض المعلمات المطلقات لكثير من الضغوط، والصعوبات، في حياتهن الشخصية والمهنية بعد تجربة الطلاق، إلا أن تلك الضغوط والتجارب لا تؤثر عليهن بشكل متساوٍ، فمنهن من تحزن وتضعف وتكتئب، وتكون عرضة للانكسار والهشاشة

النفسية أمام أقل الضغوط وأهون المشكلات، ومنهن على الجانب الآخر من تتقبل الأمور بقوة وثقة، وتتعامل مع المشكلات بمنتهى المرونة والحكمة.

فقد وضحت كل من عبيد، وهديّة (٢٠٢١، ٢٤٤-٢٤٥) أن هناك بعض العوامل التي تؤثر في الصمود النفسي منها ما يتعلق بخصائص الفرد نفسه، وتتمثل في الكفاءة الاجتماعية، وتقدير الذات المرتفع، والذكاء، والضبط الداخلي، وقدرة الفرد على حل المشكلات، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية والأسرية، مثل: احتياجات الفرد والعوامل الأساسية في تنمية الصمود النفسي، والعلاقات الاجتماعية، ووجود المساندة داخل وخارج الأسرة، ومنها العوامل التي ترتبط بخصائص المجتمع، كوجود بيئة طبيعية سوية خالية من المشكلات والمخاطر، ووجود بيئة آمنة للفرد من خلال الصداقات الاجتماعية والوقوف بجانب الفرد في الأزمات.

ولهذا فإن اختلاف تلك العوامل يؤثر في مستوى الصمود النفسي لدى المعلمات، كذلك وجود الأبناء من العوامل المؤثرة كثيراً، فوجود أطفال يقع على عاتق المرأة تربيتهم، والاهتمام بهم، يجعلها أقوى من أجلهم، وبوجودهم معها.

ومما سبق يتضح تحقق الفرض الأول.

٢- نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المعلمات المطلقات على مقياس الصمود النفسي تبعاً للسن ووجود أبناء".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين متوسطي درجات الصمود النفسي لدى المعلمات المطلقات، تبعاً لاختلاف السن (أقل من - أكبر من) ٤٠ عاماً، ووجود أبناء (يوجد أبناء - لا يوجد أبناء). والنتائج يوضحها جدول (١٠):

جدول (١٠)

الفروق فى الصمود النفسى لدى المعلمات المطلقات تبعاً لمتغير السن

ووجود أبناء (ن=١٠٠)

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة اختبار T-test
السن	أقل من ٤٠ عاماً	٥١	٦١,٨٨٢	١١,٨٩٧	٩٨	- ٠,٣٤٤
	أكبر من ٤٠ عاماً	٤٩	٦٢,٦٥٣	١٠,٣٩٥		
وجود أبناء	يوجد أبناء	٧١	٦٤,٢٢	١١,٤٩٩	٩٨	٢,٨٦٠ -
	لا يوجد أبناء	٢٩	٥٧,٤٥	٨,٦١٣		

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) أنه : لا توجد فروق دالة فى النوع فى إجمالى الصمود النفسى لدى المعلمات المطلقات، حيث بلغت قيمة (ت) بين متوسط درجات المعلمات تبعاً لمتغير السن (أقل من ٤٠ عاماً-أكبر من ٤٠ عاماً) (-٠,٣٤٤)، وكذلك تبعاً لمتغير وجود أبناء (يوجد أبناء - لا يوجد أبناء) حيث بلغت قيمة (ت) (٢,٨٦٠) وهى قيمة غير دالة. وتختلف تلك النتيجة مع نتائج دراسة عبد الله، وأبو راشد (٢٠١٢).

مما سبق تستنتج الباحثة عدم صحة الفرض الثانى بشكل كامل.

تفسر الباحثة النتائج من خلال نظرية Rutter وعدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير السن (أقل من ٤٠ عاماً-أكبر من ٤٠ عاماً)، وكذلك تبعاً

لمتغير وجود أبناء (يوجد أبناء - لا يوجد أبناء) لدى المعلمات المطلقات، بأن هناك عدة عوامل أخرى تؤثر على تلك المتغيرات، فعينة الدراسة من المعلمات يتقاربن في الظروف الاجتماعية والاقتصادية، وفي المستوى التعليمي إلى حد كبير، مما قد يؤثر على استجاباتهن المختلفة على مقياس الصمود النفسي، كما أن لدى المعلمات نفس ظروف البيئة والعمل إلى حد كبير مما يؤثر على توجهاتهن، وكذلك فالصمود النفسي يتأثر بشكل كبير بسمات شخصية المعلمة وبيئتها الاجتماعية، وثقافتها، وتدينها.

توصيات البحث:

- ١- بناء برامج إرشادية لتوعية المعلمات بأهمية الصمود النفسي لما له من أهمية في مقاومة الضغوط والاضطرابات النفسية.
- ٢- الاهتمام بإنشاء مراكز إرشادية خاصة بالمعلمين وعمل برامج إعلامية مسموعة ومقروءة ومرئية تهتم بشئون الأسرة والعلاقات الزوجية والمشكلات التي تواجه المعلمين بشكل عام.
- ٣- تشجيع المعلمات المطلقات على الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية والتطوعية، وفي برامج تنمية الذات وتطوير المهارات والثقة بالذات لزيادة الصمود النفسي لديهم، وزيادة قدرتهم على تجاوز المحن والأزمات.

المراجع:

- أبو مشايخ، عرفات حسين، والطيراي، جميل حسن (٢٠١٨). *الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى معلمي المعاقين عقلياً في قطاع غزة*. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أحمد، بدرية كمال، والرفاعي، زينب محمد. (٢٠١٩). *الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين*. مجلة دراسات عربية، ١٨ (٤)، ٨٣٥-٨٨٤.
- البهنساوي، أحمد كمال (٢٠١٨). *الصمود النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى المراهقين المعاقين بصرياً مركز الارشاد النفسي والتربوي*، رسالة ماجستير، جامعة أسيوط، أسيوط.
- حنور، قطب (٢٠٢١). *فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جذلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات*. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ١٠١، ٣٣٥-٣٥٨.
- خليل، وفاء، عبد الفتاح، عزة (٢٠١٣). *الصمود النفسي وعلاقته بطبيب الحال لدى عينة من أمهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة*، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي مصر، ٣٦، ٢٧٣-٣٣٢.
- درويش، زينب (٢٠١٦). *الانبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية*، *المجلة العلمية بكلية الآداب*، جامعة طنطا - كلية الآداب، ٣ (٢٩)، ١٣٨٩ - ١٤٤١.
- دعنا، شروق فيد (٢٠١٨). *الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل*. مجلة كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين ٢ (٢٥)، ١-١٥٥.

الرفاعي، زينب، وأحمد، بدرية. (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين. مجلة دراسات عربية، ١٨ (٤)، ٨٣٥-٨٨٤.

زهران، محمد، وزهران سناء. (٢٠١٣) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس . مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، ١ (٣٦)، ٣٣٣-٤٢٠.

السهيل، حسن أحمد، والعكيلي، جبار وادي. (٢٠١٩). الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ١٦ (٦١)، ٢٩١-٣٣٣.

العلي، ندى، والعمران وجهان (٢٠٢١). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة البحرينية المطلقة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣١ (١١١)، ٤٧١-٥٠٦.

شاهين، هيام (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ١٤ (٤)، ٦١٣-٦٥٣.

صالح، عائدة، أبو هديوس، ياسرة (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٥٠، ٣٤٧-٣٨٦.

عاشور، باسل محمد (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالانتران الانفعالي لدى ممرضتي العناية الفائقة في المستشفى الحكومية في قطاع غزة ، رسالة ماجستير، كلية تربية، الجامعة الإسلامية غزة.

- عبد الرزاق، محمد (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية
لدي عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الإرشاد
النفسي، القاهرة، ٣٢ ، ٤٩٩-٥٧٩.
- عربية، جودي (٢٠١٧). المرونة النفسية وعلاقتها بالنساء المتزوجات المصابات
باضطراب الغدة الدرقية، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف
المسيلة، الجزائر.
- نوح، أماني (٢٠٢٢). برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لمواجهة ضغوط ما بعد
صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية،
جامعة دمياط، ٧٩ ، ١ - ٧٣.
- الهاجري، وفاء (٢٠٢٠). الذكاء الروحي وعلاقته بالدافعية المهنية والصمود النفسي
لدى معلمي المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، مجلة التربية والتعليم
، جامعة عين شمس ، ٢٢٦ ، ١٢٥-١٧٩.
- (APA) American Psychological Association. (2014). The road
to resilience, 750, First Street, NE, Washington
DC. Cassidy, S. (2016). The academic resilience
scale (ARS-30): new multidimensional construct
measure. *Frontiers in Psychology*, 18, 1- 11.
- Haikal, M. & Latipun, L. (2020). The Resilience of Women
Who Are Divorced and Choose to Live with Their
Children. *Psychology and Behavioral Sciences*.
9(4), 44-49.
- Michael, T. (2012). Assessing and Promoting Resilience: An
Additional Tool to Address the Increasing
Number of college Students With Psychological
Problems, *Journal of college Counseling*, 15, 37-
51.
- Ricketts, S. N., Engellhard, G. J. & Chang, M. (2017).
Development and validation of a scale to measure

- academic resilience in mathematics. *European Journal of Psychological Assessment*, 33 (2), 79-86.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2).
- Shean, M, VicHealth. (2015). Current theories relating to resilience and young people: a literature review, *Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne*, 4-43.
- Wahyuni, S., Pranata, S., & Pohan, V. Y. (2024). Stressors and coping mechanisms of divorced women. *Scripta Medica*, 55(1), 1-12