

الانبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات
بالصمود النفسي لدى النساء الأراامل في ضوء
بعض
المتغيرات الديموجرافية

د. زينب عبد المحسن درويش
مدرس بكلية الآداب – جامعة حلوان

مقدمة الدراسة

شغلت قضايا المرأة اهتماماً خاصاً في العقد الأخير من هذا القرن، وذلك من أجل رفع مستواها الثقافي والاجتماعي والسياسي، مع إبراز أهمية الدور الذي تقوم به، سواء داخل الأسرة أو داخل المجتمع. ولقد كان للظروف الاقتصادية والسياسية والثقافية والاجتماعية للمجتمعات العربية عامة، والمجتمع المصري خاصة، دور في توجيه مزيد من الاهتمام ببعض الفئات التي تعاني بشكل أكبر، ومنهم المرأة الأرملة، وذلك من أجل منحها مزيداً من القوة والقدرة على مواجهة احتياجاتها داخل مجتمعها بما يسمح لها بالتفاعل الإيجابي والبناء داخله. إن المرأة تمثل ركناً رئيسياً في البناء الاجتماعي، تتأثر بما يجري من تفاعلات بين منظوماته، وهي مطالبة بالتأثير فيه دعماً للحياة، وإن سلامة المجتمع مرهونة بدور المرأة فيه، حيث تعكس الأهمية التي تحتلها المرأة في المجتمع، سواء كانت ابنة أو أختاً أو زوجة أو أمّاً، هذا الدور المنوط بها والمسؤولية الملقاة على عاتقها، وخاصة إذا أصبحت المعيلة لأسرتها.

والنساء أقرب احتمالاً للترمل من الرجال؛ لأن المرأة عادة تعيش أطول والرجال يميلون إلى الزواج من المرأة الأصغر سناً، والرجال الأرمال أقرب من النساء الأرمال في تكرار الزواج، ومن المحتمل أن ذلك يعود إلى الفروق النوعية في السعادة الزوجية، وإحساس الأرملة الجديدة بالاستقلالية .

(سميث، 2009:628)

ويعد ترمل المرأة من بين أصعب الصدمات التي تتعرض لها المرأة في حياتها بموت شريك الحياة والذي يعد من الخبرات المؤلمة التي تتعرض إليها المرأة في حياتها كما أشارت الكثير من الدراسات من أمثلة دراسة (Boker، et، al، 2006، ودراسة (DeMichele، 2009)

وتظهر انعكاسات هذه الصدمة في بداية الترميل حيث تواجه المرأة "الأرملة العديد من المشاعر النفسية الضاغطة وغير المألوفة لديها كإحساس بالوحدة وفقد الألفة وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية والتحول من زوجة إلى أرملة واضطراب الاتجاه المستقبلي ووحدة الهدف وفقد الإحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية وفقد الألفة والإحساس بالعزلة والاعتراب وعدم الشعور بالأمن (Silverman، 100: 2004)

ويرجع دميثيل (DeMichele، 2009) ما يحدث للمرأة من آثار نفسية سلبية بعد موت شريك حياتها إلى فقدان حالة الارتباط الوثيق بين الفقد والمكثومة (التي تمثل الأرملة) التي تخلق نوعاً من التشويش في إدراك المكثومة أو المفجوعة مدى وحجم واقع ما فقدته من احتياجات نفسية واجتماعية

ومادية لا نهاية لها؛ بمعنى آخر أن المكلمة لم تفقد شخصاً فقط بل فقدت ما يرتبط بهذا الشخص من احتياجات ومتطلبات يوفرها هذا الشخص الفقد.

(2009:106،DeMichele)

واللافت للانتباه هو تعافي الأرملة من تلك الآثار النفسية السلبية وتعاملها باتزان نفسي مع المرحلة الجديدة التي فاجأتها وغيّرت حياتها رأساً على عقب على الرغم من تلك الآثار السلبية لهذا الفقدان على المستوى النفسي لديها.

وفي اعتقادي أن نجاح الأرملة في إعادة توازنها النفسي وتحقيق التوافق الإيجابي يعتمد على جملة خصائص أوسع نطاقاً، وأقواها الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تساعد الأرملة على تحمل الصعاب والبقاء بصورة إيجابية في الحياة بما تشتمل عليه من الضغوط والأحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة؛ فقد تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة ببعض الخصائص الإيجابية في اتجاه يعرف بعلم النفس الإيجابي ظهر في أواخر التسعينيات على يد سليجمان (1998 Seligman)، والذي يركز على تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية ومصادر القوة في السلوك الإنساني ومحاولة تنميتها ومحاولة ربط أثرها بالنظرة المتفائلة في التفكير والسلوك.

2000:55،(Seligman&Csikzenthmihalyi)

ويعد الصمود النفسي أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة التي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني، وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة (الأعسر، ٢٠١٠ : ٧٧).

فصمود الإنسان بالرغم من المحن التي يتعرض لها أكبر دليل على الإيجابية الخلاقة التي لا تدعن لظروف البيئة الخارجية، فلا تلبث أن تلقى عليه البيئة قاهراً، إلا ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع إلى الأمام إلى ما هو أفضل من حالها الحالي (عطية، ٢٠١١ م: ٥٧٢).

والجدير بالذكر أن الصمود النفسي يعد من آليات حل المشكلات في الوقت الحاضر. لم نعد نملك التحكم في ضغوط الحياة اليومية التي باتت تواجهنا من كل اتجاه، لكننا نملك آليات نفسية للصمود، والتي تحتاج للتنمية.

2002:308،(Richardson)

وأكدت بعض الدراسات الأميركية أهمية الصمود النفسي في حياة الأراامل؛ فعلى سبيل الذكر توصلت دراسة كير ويوتز (carr&Utz، 2002) إلى وجود علاقة موجبة ودالة بين التوافق النفسي والاجتماعي والصمود النفسي لدى الأراامل، وتوصلت دراسة رورك (Rourke، 2004)، إلى أن الصمود النفسي من منبئات الرضا عن الحياة لدى النساء الأراامل.

كذلك انتهت دراسة كل من برون ومنتشيل (Browm al , et 2008) إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الصمود النفسي وكل من التفاؤل وتقدير الذات لدى الأراامل.

إضافة إلى ذلك أشار والاس وزملاؤه (al،et،Wallace، 2001) إلى أن الصمود النفسي من المتغيرات الوسيطة في علاقة المساندة النفسية وجودة الحياة لدى الأراامل من النساء وأيضا ذكر كل من (Chan،) (2000; Lopez، Haigh، Burney، 2004) بأن الصمود النفسي يعد متغيراً مخففاً لقوة وقيمة علاقة الضغوط الحياتية والاضطرابات النفسية

(Rossi&Bisconti)، (2007:878).

وتجدره الإشارة هنا إلى ثمة مجموعة متفاعلة من العوامل تسهم في تدعيم الصمود النفسي. ومن هذه العوامل: (الكفاءة الاجتماعية والذكاء والضيظ الداخلي وحاسة الدعابة وتقدير الذات المرتفع والقدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات والقدرة على حل المشكلات)، إضافة إلى العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها التي يتوافر فيها الحب والثقة والتشجيع والمساندة .

(Joseph&Alex، 2004:524-525).

وقد أبرزت الكثير من الدراسات السابقة، ومنها - على سبيل المثال - دراسة كاتيم (Katem، 2010) ودراسة وليام وزملائه (al،et،Wiliame، 2011) ودراسة ول وزملائه (al،et،Weil، 2012) دور المساندة الاجتماعية في زيادة مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأراامل؛ فقد توصلت هذه الدراسات إلى وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي وإدراك المساندة الاجتماعية لدى الأراامل من النساء من خلال حجم العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين .

كذلك هناك أدلة عملية على تأثير سمات الشخصية على الصمود النفسي حيث ذكر كامبل وزملاؤه (Campbell،et،al 2006:586) أن بُعد الانبساطية يرتبط ارتباطاً موجباً بالصمود النفسي؛ لما يعكسه الانبساط من ميل نحو الاجتماعية والوضوح والنشاط، ومعايشة هذه كلها مؤثرات إيجابية تؤثر

على قدرة الفرد في إعادة توازنه النفسي بعد تعرضه لمختلف الصدمات الحياتية، في حين تعكس العصابية مستوى منخفضاً للصمود النفسي لما يشمله بعد العصابية من معاشية مؤثرات سلبية مثل القلق وعدم الأمان والتردد.

عموماً، ما تم ذكره دفع الباحثة إلى أن تفترض أن الصمود النفسي هو نتاج إسهام عدد من العوامل الذاتية والخارجية، ومن هذه العوامل ما تركّز الدراسة الحالية على دراسته، وهما عاملان، أولهما المساندة الاجتماعية بوصفها أحد العوامل الخارجية، والآخر الانبساط بوصفه أحد العوامل الذاتية.

مشكلة الدراسة :

بناءً على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه متغير الانبساط والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بمستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرمال في ضوء بعض المتغيرات مثل (سنوات الترميل – عمل الأرملة- مستوى التعليم – عدد الأبناء) وفي محاولة لمعرفة المتغير أو المتغيرات التي يمكن أن تساهم في مستوى الصمود النفسي لدى الأرملة؛ ولذلك تطرح الدراسة التساؤلات الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والانبساطية لدى أفراد العينة من النساء الأرمال؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية بأبعدها المختلفة لدى أفراد العينة من النساء الأرمال؟
- ٣- هل هل توجد فروق في الصمود النفسي بين النساء الأرمال تعزي إلى سنوات الترميل؟
- ٤- هل توجد فروق بين العاملات وغير العاملات من النساء الأرمال في الصمود النفسي؟
- ٥- هل يمكن التنبؤ بمستوى الصمود النفسي من خلال متغيرات الدراسة؟.

أهداف الدراسة

ومما سبق يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية في النقاط التالية :

- ١- الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة (الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية والانبساطية).
- ٢- التعرف على مدى وجود فروق بين الأرمال في الصمود النفسي وفقاً لسنوات الترميل ومستوى تعليم الأرملة وعدد أبنائها والعمل.
- ٣- الكشف عن المتغيرات النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى الأرملة.

أهمية الدراسة ومبرراتها

تتبع أهمية الدراسة الحالية من عدد من المبررات نجلها فيما يلي:

1- أهمية الفئة الذي تبحث فيها الدراسة وهي فئة النساء الأرامل ومجال رعايتها، وخاصة أنها فئة لم تحظ باهتمام كافٍ من الباحثين، وهي فئة بحاجة إلى أن نتفهم مظاهر الشخصية لديها نتيجة لما تفرضه الحياة الجديدة دون شريك من ردود أفعال تؤثر في التوافق النفسي والاجتماعي.

٢- التعرف على واقع الصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المحددة بالدراسة الحالية.

٣- المساهمة في توفير قاعدة معلومات يمكن الاستعانة بها في بناء برامج إرشادية وعلاجية على نحو يساعد المرأة على التعافي من صدمة فقدان الزوج بالوفاة أم الطلاق.

٤- تدعيم التصورات النظرية لمتغير الصمود النفسي نظرا إلى قلة الدراسات العربية التي تناولت هذا المتغير في حدود علم الباحثة.

٥- ندرة الدراسات العربية المتخصصة في مجال الفقد والوضع النفسي للأرملة بصفة خاصة إضافة إلى ندرة الدراسات المتعلقة بالجانب المضيء من مرحلة الفقد مثل أسلوب المواجهة والصمود النفسي ونضج الأرملة في مرحلة الفقد.

٦- تعتبر هذه الدراسة إحدى دراسات علم النفس الإيجابي حيث توجه الانتباه إلى الخبرة الإيجابية لمرحلة الترميل بما تتضمنه من اكتساب قدرة على الارتداد والتعافي من آثار الفقدان.

أدبيات الدراسة The study Literature

- مفاهيم الدراسة:

أولاً: الصمود النفسي Psychological Resilience

يظهر الأدب السيكولوجي لمقاومة وتحمل الألم أو المشاق أو الضغوط والبقاء بشكل متوافق دون الإصابة بالاضطرابات النفسية مضموناً مركباً من معانٍ متعددة تتفاعل بعضها مع بعض في المواقف المختلفة مع ما يتمتع به الفرد من إمكانات موروثة ومكتسبة مما يشكل الشخصية ذات الصمود النفسي. (حلاوة، بدون تاريخ: ١١٩)

1- تعريف الصمود النفسي

تعود جذور مفهوم الصمود إلى علم المواد وعلم البيئة، وقد ازداد جاذبية في مجالات التخصصات الاجتماعية المختلفة. وهناك فروق دقيقة في استخدام المفهوم، ويصف الصمود عموماً القدرة على التوقع والتحمل والتعافي من الضغوط والصدمات الخارجية – سواء كانت جسدية أو عاطفية أو اقتصادية أو كانت مرتبطة بالكوارث أو النزاعات – بطرق تقي من خسارة الهوية الأساسية والحفاظ على الوظائف الأساسية. وتسلط بعض التفسيرات الضوء على التكيف باتجاه التغيير بدلاً من مقاومة التغيير باعتباره السمة المميزة للصمود (الأعرس ٢٠١٠: ٤٤)

وهو نفس المعنى الذي يحمله الصمود في علم النفس؛ إذ يعني القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن والصعاب بل قد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل؛ وهو بالتالي مفهوم دينامي ودياليكتيكي يحمل في معناه الثبات، كما يحمل الحركة (Horner&Rew، 2003:95)

وذكرت صفاء الأعرس (٢٠١٠) أن هناك إشكالية عند ترجمتها لتركيبية ودلالة الصمود "فقد توقفت أمام مترادفات عديدة، مقاومة الانكسار، الصلابة، التصالحية، المرونة، التعافي، وكان في كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي إلى أن أعدت النظرة إلى مصطلح الصمود؛ فرأيت في الصاد صلابة، وفي الميم مرونة، وفي الواو وقاية وفي الدال دافعية؛ وبالتالي تجاوز الصمود كمصطلح المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي" (الأعرس، ٢٠١٠: ٤٤).

ويعرف كل من ويرنر وسميث (Werner&Smith، 1992) الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على التعافي والعودة للحياة بشكل متوازن نفسياً بعد حدوث خسارة له (al،weil.et، 2012)

كذلك يعرف جورج فيلانتي (GeogeVaillant، 1993) الصمود النفسي بأنه القدرة الذاتية على مواجهة الضغوط والصدمات الحياتية والارتداد بشكل إيجابي ومتوافق وعدم الانكسار أمام التعرض للصدمات لمدة طويلة .

ويشير ريتشاردسون (Richardson، 2002) إلى أن الصمود النفسي مصطلح يدل بكل بوضوح على تحسن الحالة النفسية للفرد بعد حدوث كارثة معرقة في حياة الفرد (Richardson، 2002: 307).

وعرض والد وآخرون (et al،Wald،2006) ملخصاً لتعريفات الصمود النفسي على النحو التالي:-

- هو القدرة البشرية على التكيف في مواجهة الصدمة والمحنة والصعوبة والضغوط النفسية الشديدة في الحياة الحالية

- هو القدرة على الشفاء أو الارتداد مرة أخرى إلى حالة التوافق، حيث كلمة الصمود مشتقة من الكلمات التالية Alire (يقفز او يشب) و Resalie (يقفز إلى الخلف أو يرتد مرة أخرى إلى ما كان عليه).

- الصمود هو القدرة على الارتداد من الخبرات الانفعالية السلبية وبالتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة نفسياً .

(عطية ٢٠١١ ٥٧٧-٥٧٨)

كما يعرف كل من باربرا و بيا (Barbara& pia،2011) الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على استعادة توازنه النفسي وصحته البدنية رغم الخبرات الصادمة التي مر بها الفرد، (pia،Barbara&،2011:11)

وأخيراً، يرى ميشيل (Micheal،2012) أن الصمود النفسي مفهوم حديث نسبياً، ويعنى به القدرة على الارتداد والتعافي النفسي بعد التعرض للضغوط الحياتية الصعبة مثل موت عزيز أو خسارة وفقدان منزل أو التعرض للكوارث الطبيعية (Micheal،2012:37).

ومن استعراض تعاريف الباحثين؛ فإن الباحثة توصلت إلى إن الصمود النفسي يمكن أن تعرّفه بأنه "عملية ديناميكية تشمل القدرة على التأقلم والرصانة والثراء الوجودي في حالات الضغط النفسي الشديد نتيجة تعرض الفرد لمخاطر والصدمات الحياتية مثل فقدان عزيز أو منزل والارتداد مرة أخرى إلى السلامة النفسية".

٢- مصطلحات قريبة من مفهوم الصمود النفسي

يظهر الأدب السيكلوجي للموضوع أن الصمود النفسي مضمون مركب من معانٍ متعددة تتفاعل مع بعضها في المواقف المختلفة مع ما يتميز به الفرد من إمكانيات موروثية ومكتسبة، مما يشكل الشخصية السوية، وعنصراً مهماً في عملية التوافق الإيجابي والتعامل مع ضغوط الحياة، ومن أبرز المكونات والمعاني التي تتسم بها هذه الشخصية قوة الأنا والصلابة النفسية والمناعة النفسية والتحمل النفسي والقدرة على إدارة الضغوط والمنغصات الحياتية، وسنتناول هذه المفردات بالتوضيح على النحو التالي:-

* **المرونة النفسية psychological flexibility**: لقد طرح السيكولوجيون المهتمون بالمرونة تعاريف عدة لهذا المفهوم، بحيث يصعب استيعابه أو تعلمه أو تعليمه دون إدراك المعنى الحقيقي للتعريف المتعلقة به وفهم ما تقصده تماماً، وسنورد بعضاً من تعريفات المرونة على النحو التالي:

يعرف دانتي ككشتي (Dante) ، cicchetti، 2010 المرونة بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التوافق الإيجابي أثناء التعرض لتهديد خطير، أو محنة أو صدمة شديدة. كما يعرف المرونة بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية لشدائد، صدمات، نكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل، المشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة والقدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (دانتي ككشتي، ٢٠١٠: ١٤٦).

* **الصلابة النفسية psychological Hardiness**

تعرف زينب راضي (٢٠٠٨) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من الخصال ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة والمثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح (راضي، ٢٠٠٨: ٢١).

* **المناعة النفسية:**

يعرف مرسى (٢٠٠٠) المناعة النفسية بأنها مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر ويأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم طاقة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية (مرسى، ٢٠٠٠: ٩٧).

٣- **النظريات المفسرة للصلمود النفسي**

يعد الصمود النفسي مصدراً من مصادر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الإنسان؛ إذ يحدد الصمود النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغييرات البيئية المختلفة. وهناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي:

نظرية رتشاردسون :

ومن أولى النظريات لتفسير عملية الصمود النفسي هي نظرية رتشاردسون (Richardson, 2002) الذى وضع صياغة المفاهيمية للصمود بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة ويكمن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن) وهو الذى يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى اربع نتائج منها:-

١-إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف الى مستوى أعلى من التوازن.

٢-العودة الى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق.

٣-الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن.

٤-حالة مختلفة وظيفيا حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية ومن ثم يمكن اعتبار أن الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة(عطية، ٢٠١١: ٥٨٦-٥٨٨).

- **نظرية النماء الذاتي:** أوضح سالكفيتين وزملاؤه (Saakvine) ،et, al, 1998 في نظريتهم الارتقاء النفسي أن اعراض الناجين من الصدمات هي اعراض الاستراتيجيات التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات من أجل التكامل، ومن المفاهيم الهامة في هذه النظرية مفهوم الإطار المرجعي، وهو طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم وتشمل الروحانية، ومفهوم القدرات الذاتية التي يتم تعريفها بأنها القدرة على إدراك وتحمل الانفعال، والحفاظ على الارتباط الداخلي مع الذات والآخرين. (Snape&Miller, 2008:219).

3- مكونات الصمود النفسي

يشير (Davidson, et, al 2005) الى ان الصمود النفسي متغير نفسي متعدد الابعاد يتضمن متغيرات اساسية منها ما هو مزاجي ومنها المعرفي يمكن اجمالها على النحو التالي :-

- المزاج الإيجابي من المكونات الأساسية للصمود النفسي المستويات المرتفعة من الانفعالات الإيجابية مما يساعد الفرد في الارتداد مرة أخرى عن الخبرات الصادمة

- اعتبار الذات والإحساس بها من خلال النظرة للإيجابية للذات والإحساس بالمقدرة على الفعل والشجاعة
- القدرة على تقبل المشاعر السلبية والتعامل معها المرونة
- التواصل الجيد والقدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين
- مهارات حل المشكلات (Disord، 2008:287).

٤: العوامل المدعمة للصمود النفسي

تسهم مجموعة متفاعلة من العوامل في تدعيم الصمود النفسي عامة. وتظهر نتائج العديد من الدراسات ان هناك ثلاث مجموعات من العوامل هي :-

١- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد وهي : (الكفاءة الاجتماعية والذكاء والضبط الداخلي وحاسة الدعابة وتقدير الذات المرتفع والقدرة على ترويض أو إدارة الانفعالات القوية والاندفاعات والقدرة على حل المشكلات).

٢- مجموعة العوامل التي تمثل العلاقات الاجتماعية والأسرية: هي مجموعة العوامل الرئيسية في تكوين أو تنمية الصمود النفسي وهي على وجهه الخصوص العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها فالعلاقات الاجتماعية التي يتوافر فيها الحب والثقة ونماذج الدور الإيجابي والتشجيع والمساندة.

٣- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع وتتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية والعنف و مختلف المخاطر وبيئة آمنة من خلال شبكات الصداقة ودور اجتماعي قيم (Joseph&Alex، 2004:524-525).

ثانياً: المساندة الاجتماعية - ١٣٥٢ - Social support-

ظهر مفهوم المساندة الاجتماعية في إطار علم الاجتماع حين صاغ علماء الاجتماع اصطلاح شبكة العلاقات الاجتماعية الذي تولد عنه مفهوم أضيق منه وهو المساندة الاجتماعية

وعلى الرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية إلا أن معظم التعريفات المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للفرد.

١- تعريف المساندة الاجتماعية

يعرف كل من ساندرس وزملاؤه (al,et,Saunders,2004) المساندة الاجتماعية بأنها إدراك الفرد لتلقى المساعدة والتوجيه عند أداء سلوك ما ويتم تحديدها على أنها إمكانية وجود تأثير قوي لزيادة النشاط البدني والاجتماعي عند مواجهة المواقف الضاغطة (البلاوي والعثمان، ٢٠١٢: ٧٤٩).

ويعرف دياب (٢٠٠٦) المساندة الاجتماعية بأنها الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به، ومدى قدرة الفرد على تقبل وأدراك هذا الدعم (دياب، ٢٠٠٦: ١١)

وتعرف بشري مبارك (٢٠٠٨) المساندة الاجتماعية بأنها سلوك المساعدة المقدم على أكثر من بعد من أبعاد الدعم الاجتماعي (الوجداني، الرفقوي، المعلوماتي، المادي) خاصة في الحالات التي يكون فيها الفرد تحت تأثير الأحداث الضاغطة والتي قد تسبب له مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية فيؤدي بالتالي الى تقوية الروابط الاجتماعية التي يقيمها الفرد ضمن حدود العلاقات الاجتماعية بين الافراد الاخرين او الجماعات الاخرى.(مبارك، ٢٠٠٨: ١٨٩).

ويقصد بروان وزملاؤه (al,et,Brown, 2009) بأن المساندة الاجتماعية على أنها كل ما يقدم للفرد من مساعدات مادية ومعنوية تساهم في تحسين أدائه بشكل عام وصحته النفسية والجسدية (al,et,Brown, 2009:1).

وعرفت هاجر الدماصي (٢٠١٠) المساندة الاجتماعية بأنها شبكة تعاونية تتضمن كل فرد له علاقة بطالب المساعدة، سواء من أقرباؤه و أصدقائه، جيرانه وزملاء العمل، تحديد العون والدعم بشتى أنواعه الاقتصادي والاجتماعي والنفسي والديني (الدماصي، ٢٠١٠: ٤٥)

ويقصد أبو علا (٢٠١٢) بالمساندة الاجتماعية بأنها أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من العائلة والأصدقاء والآخرين ذوي العلاقة القوية به، والتي تتمثل في تقديم الدعم المادي والعاطفي والمعرفي في جميع المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته (أبو العلا، ٢٠١٢: ١٠٨)

وتعرف المساندة الاجتماعية من وجهة نظر الباحثة على أنها كافة أشكال الدعم التي تقدم للمرأة الأرملة والمتمثلة في :

– **الدعم المادي:** ويقصد به مساعدة الأرملة بكافة أشكال المساعدة المادية كالنفود والأشياء المادية الأخرى .

- **الدعم السلوكي:** ويقصد به الاشتراك مع الأرملة في أداء عملي وفعلي وجسمي لأعمال معينة .
- **الدعم الإرشادي:** ويقصد به تقديم النصيحة والتوجيهات وإعطاء المعلومات اللازمة .
- **الدعم العاطفي:** ويقصد به إظهار الاهتمام والتقدير والتفهم والإصغاء

٢- النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية:

نموذج الأثر الرئيس للمساندة الاجتماعية:

يصور كل من هذا الأنموذج المساندة من وجهة نظر سوسولوجية (علم الاجتماع المساندة الاجتماعية) في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين في بيئته الاجتماعية بمعنى درجة التكامل الاجتماعي للفرد أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد بأنها قد ترفع من مستوى الصحة النفسية بتقديم أدوار ثابتة باعثة على المكافأة، والارتقاء بالسلوك الصحي والإبقاء على أداء ثابت خلال فترات التغيير السريع.

- الأنموذج الواعي (المخفف)

تعتبر المساندة الاجتماعية أحد المتغيرات النفسية الاجتماعية المعدلة، أو الملطفة، والواقية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض على اعتبار أن المساندة ترتبط سلبياً بالمرض، فمن خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه والمتمثلة في العلاقات الدافئة الحميمة تقل نسبة الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالمرض (دياب، ٢٠٠٦ : ٦٧)

- النموذج الشامل

وضع هذا النموذج ليبرمان وبيبرلن (Lieberman & Pearlin) وتم إعادة تطويره في عام (١٩٨١)، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تحقق تأثيرها حتى قبل وقوع الحدث الضاغط على النحو الآتي :

- _ يمكن أن تُحد المساندة الاجتماعية من احتمالية وقوع الحدث الضاغط .
- _ إذا وقع الحدث الضاغط فإن المساندة من خلال تفاعلها مع العوامل ذات الأهمية قد تُعدل أو تغير من إدراك الفرد للحدث، ومن ثم تُلطف أو تخفف من التوتر المحتمل .

_ إذا وصل التوتر إلى درجة تجعل الحدث المتوقع يغير من وظائف الدور يمكن للمساندة أن تؤثر على العلاقة بين الحدث الضاغط والإجهاد المصاحب .

__ يمكن أن تؤثر المساندة الاجتماعية في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط، وبذلك تُعدل من العلاقة بين الحدث وما يسببه من إجهاد .

__ بمقدار الدرجة التي ينحدر عندها الحدث الضاغط فإن عوامل شخصية مثل تقدير الذات تجعل في إمكانية المساندة أن تُعجل من هذه الآثار .

__ قد يكون هناك تأثير مباشر من المساندة على مستوى التوافق؛ وبذلك يرى أنصار هذا النموذج أن دور المساندة كعامل مخفف للتوتر أكثر تعقيداً مما يتخيله البعض الآخر. (عبد الرحمن : ١٩٩٩، ٣٢٤).

٣- أبعاد المساندة الاجتماعية:

يرى كل من (Leung&Lee، 2005) أن المساندة الاجتماعية تشمل الأبعاد التالية:-

المساندة الانفعالية: تشمل الحب والمودة والرعاية والاهتمام.

المساندة المعلوماتية: وتشمل توجيه النصيحة والمعلومات والتغذية المرتدة التي تساعد الفرد في حل مشكلاته.

العلاقات الاجتماعية: وتشمل التفاعل الاجتماعي الإيجابي مثل قضاء الوقت مع الآخرين في الأنشطة الترفيهية والتسلية (أبو العلا، ٢٠١٢: ١١٥)

٤- مصادر المساندة الاجتماعية

تختلف مصادر المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد إذ أنه في مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء) وفي مرحلة المراهقة تتمثل في جماعات الرفاق والأسرة أما في مرحلة الرشد تتمثل في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء وتأتي المساندة الاجتماعية من مصدرين رئيسيين هما :

- الأسرة التي تقلل من تأثير عدم القناعة بالعمل وتساعد على التكيف مع طبيعته ويتم عن طريقها تعزيز مصادر الاقتناع الأخرى من خلال الإنجازات التي يسهم بها الفرد خارج موقف العمل، وهذه يمكن أن تعوض المشاعر السالبة التي يشعر بها الفرد في عمله وتعزز احترام الذات لديه والقبول والشعور بالقيمة .
- العمل الذي يقلل من تأثير الضغوط النفسية إذ أن التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة التفاعل الإيجابي والمودة بين العاملات وبين القيادة يؤدي إلى انخفاض تأثير الضغوط عليهن والى التمتع بالصحة النفسية السليمة

٥- أهمية المساندة الاجتماعية

أشار كل من الشناوي وعبد الرحمن " (١٩٩٤) إلى أن للمساندة الاجتماعية دورين أساسيين في حياة الفرد وعلاقاته الشخصية بالآخرين، وهما: الدور الإنمائي ويتعلق بأن المساندة الاجتماعية لها أثر عام مفيد على الصحة البدنية والنفسية لأن الشبكات الاجتماعية الكبيرة يمكن أن تزود الأشخاص بخبرات إيجابية ومنتظمة ومجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع، وهذا النوع من المساندة يمكن أن يربط بالسعادة حيث أنها توفر حالة من الوجدان وإحساسا بالاستقرار في مواقف الحياة والاعتراف بقيمة الفرد وأهميته ومساندة تقدير الذات. والدور الوقائي وفيه يكون للمساندة الاجتماعية أثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة والتوترات (الشناوي و عبد الرحمن، ١٩٩٤: ٣٧).

إضافة الى ذلك تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد. ويصفها بأنها مصدر مهم يقدم تأثير إيجابي ومباشر للسعادة النفسية للأفراد (Wong, et al, 2007:46)

ثالثاً: الانبساطية Extraversion

١- تعريف الانبساطية يعرف عماد مصطفى (٢٠١٢) الى أن الانبساط هو أحد العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ويعكس هذا العامل التفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها فالأفراد الانبساطيين نشطين ويبحثون عن الجماعة (مصطفى، ٢٠١٠: ٦٧).

إضافة على ذلك يشير كوستا وزملاؤه (al, et, cost, 2002) إلى مفهوم الانبساط يشمل ست فئات من العوامل هي المودة أو الدفاء (الميل للصدقة و المودة) والاجتماعية (التوجيه نحو الإثارة وحب الحفلات وتكوين علاقات اجتماعية والتوكيدية (الثقة بالنفس وحب السيطرة وعدم التردد والنشاط والشعور بالحيوية وسرعة الحركة والاندفاعية الانطلاق والبحث عن الإثارة والسعي نحو الموقف المثير والمشاعر الإيجابية والشعور بالسعادة والبهجة والحب ويطلق عليها البعض مصطلح الانطلاق(شويخ، ٢٠١٢: ٦٧).

ويعرف ماكري وجون (Mccrae&John, 1992) أن الانبساطية مفهوم نفسي يتضمن سمات الشخصية التي تركز على الدفاء والاجتماعية والتوكيدية والنشاط والبحث عن الإثارة والانفعالات الموجبة (جودة، ٢٠١٠: ١٥)

ويعرفها جرجس " على انها عامل أو بعد للشخصية يضم مجموعة من السمات؛ إذ يتصف الانبساطيون بالميل للحياة الاجتماعية وحب الاستشارة والدفاء والنشاط وفرحين كثيري الكلام متفائلين يجدون الرضا والإشباع من التواجد مع الناس (جرجس، ٢٠٠٧: ٣٢)

وفقا لتعريف "إيزيك" في اختباره عن الشخصية تعرف الانبساطية بأنها " توجه الشخص نحو العالم الخارجي الموضوعي، أنه عالم الناس والأشياء والعادات والأعراف والمؤسسات الاقتصادية والاجتماعية والحالات الجسمية ويشار إلى العالم الخارجي باسم البيئة أو ما يحيط بالشخص" (مصطفى، ٢٠١٠: ٤٢٤).

ويعرف ابو هاشم الانبساطية بأنها بعد من ابعاد الشخصية تشتمل التفضيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها، والاستقلالية و التفتح الذهني فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد مرتفعي الانبساطية يكونون نشطين ويبحثون عن الجماعة وقد حدد كوستا وماكري (Costa & Mc Crae, 1995) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد في الدفء والمودة والاجتماعية وتوكيد الذات، والنشاط والبحث عن الاثارة والانفعالات الإيجابية (ابو هاشم، ٢٠١٠: ٢٧٨)

ويعرف الشخص الانبساطي Extravert : شخص اجتماعي له العديد من الاصدقاء ويحب الحفلات ويتوق للإثارة ولا يحب القراءة ويميل إلى العدوانية ومولع بالتغيير والمغامرة ومتساهل ومتفائل ويحب المرح والضحك والهزل وسريع الغضب (بركات، ٢٠١٠: ٨)

٢- النظريات المفسرة للانبساطية

وبخصوص بعد الانبساط / الانطواء يرى جليفورد أنه يتكون من ثلاثة متغيرات أساسية هي الانطواء الاجتماعي أو العزلة وانطواء التفكير - التأمل والانطلاق في مقابل الكبح بالإضافة إلى عاملي الاكتئاب والمزاج الدوري، ويكمن اعتبار السيطرة أو الجرأة الاجتماعية هو العامل الوحيد تقريبا الذي يعبر عن بعد الانبساط - الانطواء؛ فعامل الانبساط يعبر عنه مجموعة من السمات الاولية وهي الاستبشار والانغلاق على الذات والسيطرة والمغامرة والدورية

ويري إيزيك ان نمط (عامل) الانبساط بعد أحادي في طبيعته العاملة يتكون من عاملين نوعين مرتبطين معا هما: الاجتماعية والاندفاعية بالإضافة إلى هذين العاملين يندرج تحت هذا النمط الاعراض مثل (المرح والحيوية وسرعة البديهة والتساهل وفي دراسات اخري لأيزيك نجد ان هذا البعد تم تجزئته إلى سبعة عوامل فرعية يتضمنها اختبار الانبساط وهي التعبيرية والاجتماعية والاندفاعية والتأمل والمخاطرة والمسئولية والنشاط.

(السيد، ١٩٩٤: ٧-٨)

إضافة الى ذلك يفترض "أيزيك" أن لهذا البعد أساسا تشريحيًا هو التكوين الشبكي وأنه يعتمد- على المستوى الفيزيولوجي- على توازن الاستثارة

والكف من حيث هما وظيفتان للجهاز العصبي ويمكن أن يقاس الانبساط- على المستوى السلوكي- بمجموعة من الظواهر التجريبية القابلة للملاحظة.

(عبد الخالق، ٢٠٠٠: ٢٤)

رابعاً: الأرملة:

١- تعريف مفهوم الأرملة

يعرف الرازي (٢٠٠٠) الأرملة بأنها المرأة التي لا زوج لها، وقد أرملت: مات زوجها (الرازي، ٢٠٠٠: ١٥٠).

ويطلق على المرأة التي توفى زوجها، ولم تتزوج بعده. يقال: أرمل فلان، إذا نفذ زاده وافتقر، وأرملت المرأة: إذا مات عنها زوجها.

والعلاقة بين نفاذ الزاد والافتقار والترمل وثيقة فإن الأرملة تفقد كل شيء في لحظة واحدة.

١- الزوج: الحبيب والأنيس ورفيق العمر وشقيق الروح الذي يشبع حاجاتها العاطفية.

٢- السند المادي: حيث إن الزوج كان ينفق على الأسرة، وهي الآن لا تدري ماذا سيكون في غدٍ، وهل ستحتاج هي وأولادها إلى هذا وذاك؟ وتمد يدها للسؤال؟ وتحرم أولادها مما اعتادوا عليه من حياة طيبة؟

٣- تفقد أيضاً لقب الزوجة وتصبح الأرملة، وعليها أن تتكيف مع هذا، وأن تعيش وحيدة بلا رجل.

٤- تفقد كذلك الإحساس بالاستقرار والأمان والتقبل لذاتها، والإحساس بأنها نصف في زواج ثنائي متلاحم، وتمسي على إحساس بأنها نصف مبتور انتزع من كل، إنه نصف لا معنى لوجوده من دون نصفه الآخر الذي رحل

(الأغا، ٢٠١١: ٧٥).

وترى الباحثة أن المقصود بالأرملة " تلك المرأة التي تعرضت لفقد شريك حياتها بسبب الموت، وما قد ينجم عن ذلك من تعرضها للعديد من التغيرات والمشكلات الصحية، النفسية والانفعالية أو الاجتماعية أو الاقتصادية.

٢- الآثار النفسية المترتبة على ترمل المرأة

لفقدان الزوج تأثير بالغ على حياة الزوجة في شتى النواحي النفسية فهو لا يمثل الزوج فقط بل صاحب الأب وسيد البيت وحاميه وبفقدانه تفقد المرأة الأرملة الحماية النفسية والأسرية والاجتماعية ومن اهم الآثار النفسية

لفقدان الزوج على حد قول جالتون وزملائه (al,et,Gullota,1986) الشعور بالوحدة يزداد بين الأرمال سواء صغار السن أو كبار السن كذلك تنتشر مشاعر اليأس والاكتئاب بينهن لما للشعور بالأسى والحزن من تأثير خطير (أحمد، ٢٠٠٤: ٧٢٤).

إضافة الى ذلك اشارت بعض الدراسات على سبيل المثال دراسة عابد(٢٠٠٨) ودراسة مقدادي (٢٠٠٨) الى أن الأرملة حديثة الترميل أكثر استهدافا لخبرة الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب .

الدراسات السابقة Previous Studies

بمراجعة التراث البحثي الذي تناول الصمود النفسي وعلاقته بكل من المساندة الاجتماعية وبعد الانبساط بالشخصية توصلت الباحثة في حدود علمها الى مجموعة دراسات يمكن عرضها في ثلاثة محاور هي:-

١- الدراسات تناولت الصمود النفسي لدى النساء الأرمال

هدفت دراسة كل من مكير وكوستا (McCrae&Costa,1988) الوقائية معرفة تأثير الصمود النفسي والعواطف الإيجابية في التكيف مع الأحداث المجهدة الضاغطة والعودة مرة اخرى للحياة بعد المرور باللحظات الاليمة لدى الأرمال من الجنسين في ضوء كل من مستوى الدخل والتعليم وزوج الأرملة والأرمال وإدراك المساندة النفسية والتفتح الذهني والانبساط وتكونت عينة الدراسة من (ن=١٤٠٠٠) من المفحوصين تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥ و ٧٤) طبق عليهم مقاييس لكل من متغيرات (الصمود النفسي-الاكتئاب وإدراك المساندة النفسية والتفتح الذهني والانبساط)، وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين افراد العينة من الجنسين في كل من الاكتئاب وإدراك المساندة النفسية والتفتح الذهني والانبساط، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دالة بين كل من الصمود النفسي و أدراك المساندة النفسية والتفتح الذهني والانبساط والتكيف الإيجابي. وأكدت نتائج الدراسة على الدور الإيجابي للصمود النفسي في التكيف مع الظروف والأحداث المجهدة .

كما هدفت دراسة كل من كير ويوتز (carr&Utz,2002) معرفة مستوى الصمود النفسي لدى الأرمال من المسنات والمسنين وفقا لنظرية رتشاردسون في الصمود النفسي وهدفت الدراسة ايضا الكشف عن دور الصمود النفسي في التعافي من تحديات الحياة والوصول إلى الاحساس بجودة الحياة لدى الأرمال من المسنات والمسنين وتكونت عينة الدراسة (ن=٣٨٩) متوسط اعمارهن (م=٦٥) منهن (ن=٢١١) من الذكور وعدد (ن=١٧٨) من الاناث وطبق على افراد العينة مقياس جودة الحياة ومقياس التوافق واستمارة بيانات اولية وكشفت

الدراسة عن وجود تأثير لكل من مستوى التعليم والجنس وجود ابناء لدى الأرملة بوصفها متغيرات معدلة للعلاقة بين الصمود النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى افراد العينة من الأرامل من الجنسين وانتهت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال بين التوافق النفسي والصمود النفسي وكذلك كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة في الصمود النفسي بين الأرامل من الجنسين والفروق في صالح مجموعة الاناث وأخيرا كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة في التوافق الاجتماعي بين الأرامل من الجنسين في حين كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي بين الأرامل من الجنسين في التوافق النفسي والفروق في صالح الاناث.

وأجرى رورك (Rourke، 2004)، دراسة الهدف منها الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل تكونت عينة الدراسة (ن=232) سيدة أرملة متوسط أعمارهن (6، 60) سنة بانحراف معياري (2، 9) تم تطبيق مقياس الصمود النفسي من اعداد (Bartone، al، et، 1989) ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد (PAVOT&Dienner، 1993) ومقياس الصحة العامة من اعداد (Burill&Knuiman، 1983) واستمارة بيانات اولية من اعداد الباحث وقد تم ارسال هذه المقاييس لأفراد العينة عن طريق الانترنت كوسيلة لجمع البيانات، اشارت النتائج الى وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة وان الصمود النفسي من المتغيرات المنبئة بالحالة الصحية ، وان ثمة عوامل تؤثر في مستوى الرضا عن الحياة والصمود النفسي وهي (سنوات الترملة- العلاقات الاجتماعية- مستوى التعليم- سنوات الزواج) وأخيرا اشارت الدراسة الى ان كل من التحدي والضبط الداخلي والعلاقات الاجتماعية من العوامل المدعمة للصمود النفسي .

كذلك هدفت دراسة كل من برون وزملائه (Brown ، et، al ، 2008) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وكل من التفاؤل وتقدير الذات والتدين والمستوى التعليمي والثقافي لدى عينة من الامهات الكوريات الأرامل وبناتهن عددهن (ن=370) منهن (ن=200) أم أرملة وعدد (ن=170) من بناتهن متوسط أعمار أفراد العينة (م=47) عاما من مستويات تعليمية مختلفة طبق عليهن مقياس الصمود النفسي ومقياس تقدير الذات ومقياس التدين ومقياس التفاؤل واستمارة بيانات أولية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الصمود النفسي وكل من التفاؤل وتقدير الذات، وكشفت الدراسة أيضا عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة احصائيا بين الصمود النفسي والتدين لدى مجموعة الامهات الأرملة في حين لم

تصل هذه العلاقة إلى حد الدلالة الاحصائية بالنسبة لمجموعة بناتهن وأشارت نتائج الدراسة من خلال تحليل الانحدار المتعدد إلى أن التقدير الذات له الصدارة في التنبؤ بالصمود النفسي يليه التفاؤل في التنبؤ بالصمود النفسي لدى أفراد العينة، وتوصلت الدراسة أيضا إلى أن التفاعل المشترك بين الصمود النفسي والتفاؤل يؤثر تأثيرا موجبا على الصحة البدنية في حين التفاعل المشترك بين التفاؤل والمساندة الاجتماعية يؤثر تأثيرا موجبا على الصحة النفسية وأخيرا كشفت الدراسة عن عدم وجود علاقة ارتباطيه بين كل من مستوى التعليم والعمر بالصمود النفسي لدى الأمهات الأرامل في حين توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين العمر والصمود النفسي لدى بنات أمهات الأرامل، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين الأمهات وبناتهن في الصمود النفسي.

وأجرى فنسيت وزملاؤه (al، et، Vincent، 2009) دراسة هدفت الى معرفة العوامل المساهمة في مستوى الصمود النفسي لدى عينة من النساء الامريكيات من أصل مكسيكي منهن مطلقات وأرمل وطالبات مدارس ومتزوجات بلغ عدد العينة (ن=٤١٨) مفحوصة تراوحت أعمارهن ما بين (٢٠ إلى ٦١) عاما بمتوسط عمري قدره (٣٧,٥) عاما من مستويات تعليمية مختلفة سحبت عينة الدراسة من منطقة وادي ريو جنوب تكساس ٩٠% منهن من أصل مكسيكي طبق عليهم مقياس الاندماج الثقافي من أعداد Betancurt، (1993) ومقياس الصمود النفسي ومقياس الضغوط الحياتية والذكريات الصادمة واستمارة متغيرات اولية من إعداد باحثي الدراسة انفسهم ومقياس الأنشطة اليومية من اعداد منظمة الصحة الامريكية (٢٠٠٧) ومقياس الحالة الصحية من اعداد (Cooper، 1999) تم ترجمة هذه المقاييس الى اللغة الاسبانية وانتهت الدراسة إلى أن كل من الحالة الصحية الجيدة والزواج ومستوى التعليم العالي والقدرة على الاندماج الثقافي والأنشطة الاجتماعية من العوامل المساهمة في مستوى الصمود النفسي ومقاومة الضغوط والأحداث الصادمة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين المطلقات والأرامل ومتزوجات في الصمود النفسي والفرق في اتجاه المتزوجات وانتهت الدراسة إلى أن الصمود النفسي يعد اسلوب الحياة الذي يتحكم في اخطار البيئية والحياتية والعادات السلوكية التي تحافظ على الصحة النفسية والجسدية للفرد.

وهدفت دراسة ولش وزملائه (Welsh، et، al، 2011) إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى عينة من النساء الأرامل ومن اللاتي أجريت لهن عمليات جراحية خطيرة والآن يشاركن في منظمة إنسانية للدعوة للحقوق الانسان والديمقراطية تكونت عينة الدراسة من (١١٠) سيدة يعملن في معسكرات اللاجئين الافغان على الحدود الباكستانية والافغانية تم اجراء مقابلات

فردية معهن لمدة عام كامل انتهت الدراسة بعد تحليل المقابلات إلى ان اهم ما يتميزن به (الانجاز ومواصلة الحياة بعد المحن الحياتية- الاعتبار الإيجابي للذات والشجاعة - العزيمة والإرادة والمثابرة في إكمال المهمات- فاعلية الذات والاعتقاد بالمقدرة.

وتناولت دراسة باربرا بيا (Barbara، pia، 2011) الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي على عينة من الأرامل والمطلقات تكونت عينة الدراسة (ن=300) سيدة من الأرامل والمطلقات تراوحت اعمارهن ما بين (80 إلى 90) عاما طبق عليهم مقياس مكون من (20) بندا توصلت الدراسة إلى وجود صدق عاملي واتساق داخلي للمقياس ومعامل تميز مرتفع للمقياس ومعامل ثبات الفا (0,83) وثبات بإعادة التطبيق بلغ (0,76) وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق دالة في الصمود النفسي بين المطلقات والأرامل والفروق في صالح الأرامل وكذلك ارتبطت الصمود النفسي ارتباطا سلبيا بالشكاوى البدنية.

كما تناولت دراسة (Manning، 2012) الامتتان والقيم الروحية المسيحية بوصفهما مكونين للصمود النفسي في التعامل مع احداث الحياة الضاغطة تكونت عينة الدراسة من(ن=6) من المسنات الأرامل اعمارهن فوق (80) سنة تم اجراء مقابلات متعمقة وفردية على العينة الدراسة كشفت الدراسة على الاكثر صمودا اخبر نهن انهم اكثر امتنانا ومداومة على الصلاة بالكنيسة وأخبرنهن انهن اكثر احساس بجودة الحياة .

تناولت دراسة بون (Boon، 2005) دور المساندة الاجتماعية والصمود النفسي بوصفة سمة من سمات الشخصية في توافق المطلقة بعد الانفصال عن الزوج بالإضافة الى دورهما في تحمل مختلف التحديات التي تواجهها المطلقة تكونت العينة من(ن=5) مطلقات متوسط أعمارهن (38) عاما و من أجل ذلك أجريت مقابلات فردية متعمقة لكل واحدة من المطلقات الخمسة وبعد تحليل المقابلات توصلت الدراسة الى كل من الدعم الاجتماعي من الاقرباء والأصدقاء والجيران والتدين وبعض سمات الشخصية مثل الشجاعة والتفاؤل والذكاء وتوجه نحو المستقبل وفاعلية الذات من المتغيرات المدعمة للصمود النفسي لدى المطلقة وتوفير الشعور بالتحكم والشعور بالهوية الخاصة بعد عملية الطلاق وكشفت الدراسة أيضا الى ان المساندة الاجتماعية تخفف من المشكلات الانفعالية مثل الغضب والشعور بالذنب لدى المطلقة.

وتناولت دراسة (Johson، al، et، 2009) الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية بوصفهما من العوامل التي تخفف من اعراض الاكتئاب لدى الجنود

الامريكان العائدين من الحرب على العراق تكونت عينة الدراسة من(ن=٢٧٢) من جنود الحرس الوطني طبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس بيك لاكتئاب ومقياس المساندة الاجتماعية وقد انتهت الدراسة الى ان الذين تلقوا مساندة ودعما اجتماعيا من قبل الاهل والأصدقاء يزداد صمودهم النفسي وينخفض الاكتئاب مقارنة بنظرائهم مما لا يلقون الدعم النفسي والاجتماعي، وكشفت الدراسة عن وجود ارتباط موجب دالة احصائيا بين ادراك المساندة الاجتماعية والصمود النفسي وأخيرا كشفت النتائج عن ان التفاعل بين المساندة الاجتماعية والصمود يقلل من اعراض الاكتئاب .

وقام كايت (Katem،2010) بدراسة هدفت المقارنة بين الأرامل من الجنسين في مستوى الصمود النفسي والتعافي من صدمة موت شريك الحياة والعودة للتوافق مع الحياة بعد هذا الفقدان وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) فرد منهم (ن=٣٨) من النساء الأرامل وعدد (ن=٣٢) من الرجال الأرامل طبق عليهم مقياس صدمة الترميل من اعداد(Bonono،2004) ومقياس الصمود النفسي ومقياس ادراك المساندة الاجتماعية إضافة للمقابلات الفردية من اعداد باحث الدراسة توصلت الدراسة الى وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي وإدراك المساندة الاجتماعية و حجم العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين وكشفت الدراسة ايضا ان الرجال الأرامل لديهم نظرة ومعنى إيجابي للحياة مقارنة بالنساء الأرامل اللاتي كانت نظرتهم للحياة سلبية ولديهم فارغ وجودي ومستوى منخفض من الصمود النفسي واخيرا كشفت الدراسة عن وجود فروق بين افراد العينة في الصمود النفسي وفقا للعمر الزمني فالأكبر سنا لديهم مستوى مرتفع من الصمود النفسي مقارنة بالإفراد الاصغر عمرا من الجنسين.

وأجرى وليام وزملاؤه (al،et،Wiliame،2011) دراسة مقارنة بين النساء الأرامل وغير الأرامل في كل من المزاج السلبي والإيجابي والاضطرابات النفسية والصمود النفسي وإدراك المساندة الاجتماعية والانشطة اليومية تكونت عينة الدراسة من (ن=٢٠٠) مفحوصة منهن(ن=٧٥) أرملة وعدد(ن=١٢٥) غير أرملة ولديها اطفال متوسط اعمار العينة الكلية (م=٤٥) من السود والبيض في الولايات المتحدة تم تقسيم الأرامل الى مجموعتين حسب مدة الترميل مجموعة فقدت ازواجهن منذ عامين وعددهن (ن=١٨) ومجموعة اخرى عددها (ن=٥٧) فقدت أزواجهن منذ أكثر من عامين وتم اجراء مقابلات فردية متعمقة لكل فرد من افراد العينة الكلية وطبق عليهن مقياس المزاج السلبي والإيجابي من اعداد(al،et،Clark،1988) ومقياس الاضطرابات النفسية من اعداد (Mroczek&Kolarz،1998) ومقياس الصمود النفسي من اعداد باحثون الدراسة وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود

فروق دالة احصائيا بين النساء الأرامل وغير الأرامل في الاضطرابات النفسية في حين كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بينهن في الصمود النفسي والفرق لصالح النساء الأرامل وخاصة من اللاتي تعملن و توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة في ادارة الوقت في الانشطة اليومية بين الأرامل وغير الأرامل وفروق في صالح النساء غير الأرامل وتوصلت الدراسة الى وجود ارتباط موجب دالة احصائيا بين حجم التفاعلات الاجتماعية الإيجابية من الاصدقاء والجيران والأشقاء للأرامل ومستوى الصمود النفسي لديهن الذي يساعدهن في العودة للنشاط والحيوية في الحياة اليومية بعد صدمة وفاة الزوج وتوصلت الدراسة أيضا إلى وجود فروق دالة بين النساء الأرامل في الصمود النفسي حسب مدة الترميل والفرق في صالح النساء الأرامل اللاتي ترملن منذ اكثر من عامين.

في حين تناولت دراسة إل وزملائه (al,et,Weil,2012) الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية وفاعلية الذات بوصفهم متغيرات مخففة من اثار التعرض لكارثة طبيعية كالزلازل، أجريت الدراسة على عينتين منهم عينة من (ن=٢٣) فردا من قرية فينا ببرو من الباقيين على قيد الحياة بعد تعرض قريتهم لزلازل مدمر عام ٢٠٠٧ منهم (ن=١٣) ذكرا وعدد(ن=١٩) من الاناث من الأرامل والمطلقات والمتزوجات متوسط اعمارهم (م=٤٣) عاما بانحراف معياري (٩,٢٠) وعينة اخري من الذين تعرضوا لإعصار كاترينا عدد هم (ن=٣٥٠) فردا منهم(ن=١٨٦) من الذكور وعدد(ن=١٦٤) من الاطفال والنساء متوسط اعمار افراد تلك العينة (م=٢٣) عاما بانحراف معياري(٨,١٣) طبق على افراد العينتين مقياس وفاعلية الذات من اعداد(Bandera,1997) ومقياس الحالة الوجدانية من اعداد(al,et,Mcnaire,1992) ومقياس المساندة الاجتماعية من اعداد (al,et,Shearin,1987) ومقياس الصمود النفسي من اعداد (Wagnild,2009) واستمارة تشمل عدد من الاسئلة المفتوحة حول الاحداث المؤلمة المصاحبة لتلك الكارثة و توصلت الدراسة إلى وجود فروق في الصمود النفسي بين افراد العينة وفقا للعمر الزمني فقد كان مستوى الصمود النفسي مرتفعا لدى كبار السن مقارنة بغيرهم من افراد عينتي الدراسة وأيضا وجود ارتباط موجب دالة احصائيا بين الصمود النفسي وكل من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات كذلك كشفت الدراسة وجود ارتباط سالب ودال احصائيا بين الحالة الوجدانية السلبية وكل من الصمود النفسي وفاعلية الذات وكشفت أيضا عن وجود فروق في الصمود النفسي لدى العينة طبقا لمستوى ادراكهم للمساندة الاجتماعية من الاقرباء والأصدقاء وفروق في اتجاه الاكثر ادراكا للمساندة الاخرين لهم وكشفت الدراسة عن وجود فروق في كل من

فاعلية الذات والصمود النفسي بين العينة التي تعرضت لإعصار كاترينا والعينة التي تعرضت للزلازل والفرق في اتجاه العينة التي تعرضت للزلازل وانتهت أيضا إلى وجود فروق في حالة الوجدانية السلبية بين العينتين وفروق في اتجاه العينة التي تعرضت لإعصار كاترينا.

٣- الدراسات التي تناولت الصمود النفسي وعلاقته بالانبساطية

تناولت دراسة كامبيل وزملاؤه (al2006،et،Campbell) العلاقة بين الصمود النفسي و كل من العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية وأساليب المواجهة والاضطرابات النفسية لدى الشباب وتكونت عينة الدراسة من طلاب الجامعة طبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس اساليب المواجهة ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية ومقياس ادراك اساليب المعاملة الوالدية وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الصمود النفسي و كل من ابعاد الشخصية وأساليب المواجهة، حيث ارتبط الصمود النفسي ارتباطا سالباً ودال احصائيا بالعصابية في حين ارتبط الصمود النفسي ارتباطا موجبا ودال احصائيا بالانبساط وكشفت الدراسة أيضا ان ابعاد الشخصية تسهم في التنبؤ بالصمود النفسي وخاصة بعد الانبساطية كذلك توصلت الدراسة الى أن التفاعل المشترك بين الانبساطية وأساليب المواجهة يقلل شكاوى الشباب من الاعراض النفسية وأشارت نتائج الدراسة الى أن بعد اليقظة العقلية يعد من المتغيرات الوسيطة في العلاقة بين الصمود النفسي واساليب المواجهة وإضافة الى ذلك كشفت الدراسة وجود ارتباط سالب ودال احصائيا بين اسلوب المواجهة الانفعالية والصمود النفسي واخيرا أشارت نتائج الدراسة الى ان الصمود النفسي من المتغيرات المعدلة للعلاقة بين إدراك اسلوب الاهمال العاطفي في الطفولة والشكاوي المرضية العصابية.

وهدفت دراسة كانيكو وزملائه (al،et،Nakaya، 2006) الكشف عن طبيعية العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والصمود النفسي بعد مرور الفرد بفترات حياتية صعبة تكونت عينة الدراسة من (ن=١٣٠) طالب جامعي من الذين مروا بظروف حوادث صادمة في حياتهم واستطاعوا النجاح والتوافق في حياتهم بعد تلك الصدمات شملت ادوات الدراسة مقياس للصمود النفسي ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية واستمارة بيانات اولية، كشفت نتائج الدراسة وجود ارتباط سلبي ودال احصائيا بين العصابية والصمود النفسي في حين ارتبط الصمود النفسي ارتباطا موجبا ودال احصائيا بالانبساطية والتفتح العقلي.

وتناولت دراسة فيا بو (2010، fayombo)، العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى بالشخصية والصمود النفسي وتكونت عينة الدراسة من (ن=397) مرافقا من طلبة المدارس الثانوية بكندا متوسط أعمارهم (م=22,15) بانحراف معياري (1,2) سنة منهم (ن=205) من الإناث و(ن=192) من الذكور طبق عليهم مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية من اعداد (al,et,Golbdego,2006) ومقياس الصمود النفسي من اعداد باحث الدراسة، وكشفت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين الصمود النفسي وكل من الانبساطية والقبول والانفتاح على الخبرة واليقظة العقلية في حين كان الارتباط بين الصمود النفسي والعصابية ارتباطا سلبيا دالة احصائيا، وتوصلت الدراسة عن طريق تحليل الانحدار إلى ان الانبساطية من المتغيرات التي لها الصدارة في التنبؤ بالصمود النفسي يليها القبول ثم الانفتاح على الخبرة و اليقظة العقلية

وهدفت دراسة مان وزملائه (2012، al,et,Min) معرفة دور كل من الصمود النفسي والمساندة الاجتماعية وابعاد الشخصية (كمتغيرات وسيطية ومعدلة للعلاقة بين الاحداث السلبية بالحياة و الاضطرابات النفسية وتكونت عينة الدراسة من (ن=1988) طالب جامعي من الجنسين من مختلف كليات الطب بالصين، طبق عليهم مقياس ايزيك للشخصية ومقياس الصمود النفسي ومقياس ادراك المساندة الاجتماعية وقائمة الاضطرابات العصابية و قائمة الاحداث السلبية بالحياة توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال احصائيا بين الاضطرابات العصابية وكل من الاحداث السلبية بالحياة وبعد العصابية في حين ارتبطت الاضطرابات النفسية ارتباطا سلبيا بكل من ادراك المساندة الاجتماعية والصمود النفسي وبعد الانبساط وكشف تحليل الانحدار إلى ان الصمود النفسي من المتغيرات المعدلة التي تخفف من قيمة وقوة العلاقة بين احداث الحياة السلبية والاضطرابات العصابية وأخيرا كشفت الدراسة إلى ان الصمود النفسي له الصدارة في التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى افراد العينة.

كذلك تناولت دراسة إيرمان وزملائه (2012، al,et,Erman) الصمود النفسي بوصفه متغير معدلة في علاقة الاستهداف لعوامل الخطر بالاضطرابات النفسية وتكونت عينة الدراسة (ن=105) من نساء التركيات اللاتي يعشن في برلين، طبق مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الاضطرابات العصابية ومقياس الصمود النفسي كشفت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين العصابية و الاضطرابات العصابية في حين كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الانبساطية والاضطرابات العصابية كذلك كشفت الدراسة

عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والانبساطية في حين ارتبطت العصابية ارتباطا سالباً بالصمود النفسي وكشف تحليل الانحدار ان عوامل مثل فاعلية الذات و الانبساط ترتبط ارتباطا موجبا ودالا بالصمود النفسي كما أن الصمود النفسي من المتغيرات المعدلة للعلاقة الاضطرابات العصابية بالاستهداف للعوامل الخطر لدى افراد العينة.

تعقيب على الدراسات السابقة

ويمكن أن ننتهي من عرض الدراسات السابقة بمحاورها الثلاثة ما يلي:-

١- دعمت الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الصمود النفسي وكل المساندة الاجتماعية والانبساطية لدى النساء الأرامل المسنات أي انها أغفلت النساء الأرامل صغار السن وكان ذلك أحد الدوافع المهمة لإجراء الدراسة الحالية.

٢- غياب الدراسات العربية التي تناولت الصمود النفسي لدى النساء الأرامل من بين الدراسات السابقة. وهو الأمر الذي وجه اهتمام الباحثة إلى محاولة دراسة هذا الموضوع في البيئة العربية

٣- اظهرت الدراسات السابقة وجود تأثير لبعض المتغيرات الديموجرافية مثل العمر والمهنة وسنوات الترميل ومستوى التعليم .. الخ. الامر الذي وجه اهتمام الباحثة إلى دراسة تأثير سنوات الترميل ووجود اطفال من عدمه وعمل الأرملة ا وعدمه وسنوات الزواج .

٤- تتسم معظم الدراسات التي تناولت الصمود النفسي لدى النساء الأرامل بصغر حجم العينات نسبيا وهو ما يلقي بظلال من الحذر على امكانية تعميم نتائج هذه الدراسات.

فروض الدراسة

في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات والبحوث السابقة تقترح الباحثة الفروض التالية:

١- يوجد ارتباط دال موجب بين الانبساطية والصمود النفسي لدى افراد العينة من النساء الأرامل .

٢- يوجد ارتباط موجب بين المساندة الاجتماعية بإبعادها المختلفة والصمود النفسي لدى افراد العينة من النساء الأرامل

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصمود النفسي بين الأرملة تعزي لسنوات الترميل (٢-٣ سنوات و ٤-٦ سنوات و ٧-١٠ - أكثر من ١٠ سنوات).

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصمود النفسي بين الأرامل العاملات وغير العاملات

٥- يمكن التنبؤ بمستوى الصمود النفسي من خلال متغيرات الدراسة .

إجراءات الدراسة الميدانية

أولاً: منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الذي يفى بما هو قائم في الواقع ومحاولة تفسيره، وهو يهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع ومن ثم تحليلها وتفسيرها حيث يستخدم في هذا المنهج أساليب القياس والتصنيف والتفسير واستنتاج العلاقات ذات الدلالة بالنسبة للمشكلة المطروحة للبحث وتحليلها للوصول إلى إدراك طبيعتها والمحاولة في وضع الحلول التي تساهم في حلها.

ثانياً- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (عينة استطلاعية وعينة أساسية) يمكن عرضهما على النحو الآتي:-

- **العينة الاستطلاعية:** تألفت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٦) امرأة تراوحت أعمارهن (٢٧ و ٥٥) عاماً بمتوسط عمري (٣٩,٦) وانحراف معياري (٧,٣). طبقت عليهن كل من مقياس الصمود النفسي ومقياس الانبساطية ومقياس المساندة الاجتماعية. بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة و التعرف إلى المشكلات والمواقف التي قد تتعرض لها الباحثة من أجل تفاديها عند التطبيق النهائي.

- **العينة الأساسية:** تألفت عينة الدراسة الفعلية من (٢١١=ن) أرملة منهن " المدرسات وطبيبات ومهندسات" والعاملات بالمصانع وربات البيوت من المترددات على الجمعيات الخيرية مثل دار الأركان وجمعية مصر الخير وجمعية رسالة بالمعادي وحلوان تراوحت أعمارهن من ما بين (٣٠ و ٦٧) سنة بمتوسط عمري (٤٣,٩) سنة وانحراف معياري (٨,٦) سنة والجدول التالي يبين الخصائص الديموجرافية للعينة الأساسية.

جدول (١) يوضح الخصائص الديموجرافية للعينة الأساسية (ن=٢١١)

مستوى التعليم				العمر															
دراسات عليا		عالي		متوسط		امية		اكبر من ٥٠		٤٥-٥٠		٤٠-٤٥		٣٥-٤٠		٣٠-٣٥			
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن		
٥,٢	١١	٣٣,١	٧٠	٣٣,١	٧٠	٣٣,١	٧٠	٢٤,١	٥١	٢١,٣	٤٥	١٩,٤	٤١	١٩,٤	٤١	١٥,٦	٣٣		
عدد سنوات الزواج								عدد الأولاد											
اكثر من ٨				٨-٦		٦-٤		٤-٢		اكثر من ٨		من ٧-٨		٦-٥		٤-٣		٢-١	
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن
٧,٥	١٦	٢٣,٩	٥٠	٣٦,٦	٧٨	١٩,٩	٤٢	١٤,٢	٣٠	١٢,٣	٢٦	٢٧,٤	٥٨	٢٩,٣	٦٢	١٦,١	٣٤		
العمل								عدد سنوات الترملة											
لا تعمل				تعمل		اكثر من ١٠		١٠-٨		٨-٦		٦-٤		٤-٢					
%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن	%	ن
٣٤,١	٧٢	٦٥,٨	١٣٩	١٦,١	٣٤	٨,٥	١٨	٣١,٢	٦٦	٢٣,٢	٤٩	١١,٣	٢٤						
سنوات الزواج				عدد الأبناء				سنوات الترملة				العمر							
ع				م				ع				م							
٤,٣				٦,٣				٢,٤				٥							

ثالثا: أدوات الدراسة: شملت الدراسة المقاييس التالية:

١- مقياس الانبساطية: تم الاعتماد في الدراسة الحالية لقياس الانبساطية على أحد المقاييس الفرعية لقائمة ايزيك للشخصية لقياس عامل الانبساط المكون من (٢٠) بندا ضمن قائمة ايزنك للشخصية الذي أعده (هانز ايزنك وسبين ايزنك ثم قام د. أحمد عبد الخالق بترجمته وتقنيته إلى اللغة العربية حيث قام بإعداد صورة عربية للمقياس ويتكون اختبار " أيزنك " للشخصية من أربعة مقاييس فرعية هي: الانبساط Extraversion ويشمل عشرين بنداً، ومقياس العصابية Neuroticism ويشمل ثلاثة وعشرين بنداً، ومقياس الذهانية Psychoticism ويشمل على خمسة وعشرين بنداً، ومقياس الكذب Lay ويشمل على ثلاثة وعشرين بنداً .

طريقة التصحيح يتم تصحيح الاختبار وفقا لمفتاح التصحيح ثم تجمع الدرجات التي حصل عليها في كل بعد على حدة يتم النظر في جدول المعايير لاستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مقياس على حده و يتم حساب : م+ع ، يتم حساب : م -ع ، تمثيل هذا على بعض متصل ثنائي القطب. الخصائص السيكومترية للمقياس في صورته الأصلية تراوح ثبات المقاييس الفرعية بين ٠,٧١ ، ٠,٩٠ ، بطريقة إعادة التطبيق على حين تراوح ثبات الاتساق الداخلي بين ٠,٦٨ ، ٠,٨٥ ، على عينات من طلاب الجامعات الانجليزية

من الأسوياء، مع ايراد أدلة على صدق المقاييس الفرعية عن طريق التباين بين المجموعات المتعارضة والارتباطات المتبادلة بين المقاييس الفرعية للاستخبار. هذا فضلا عن حساب المتوسطات والانحراف المعياري لعينات من الاسوياء والشواذ: (احمد عبدالخالق، ١٩٩١: ٥٢)..

التحقق من الصلاحية السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية.

قامت الباحثة بالتحقق من الصلاحية السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات بالدراسة الحالية بتطبيقه على العينة الاستطلاعية سابقة الذكر، فاستخرج كلا من الصدق والثبات بالطرق التالية:-

الصدق

أ-الصدق الظاهري : حيث يتمتع المقياس بدرجة عالية منه تجلى ذلك في وضوح التعليمات وقصر العبارات وسهولة فهمها

ب-الصدق التكويني من خلال ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس خلال معامل ارتباط بيرسون وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول(٢) يوضح معاملات الارتباط بين البنود والدرجة لمقياس الانبساطية على عينة استطلاعية (ن=٥٦)

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠,٧٦	١١	*٠,٠٣٩
٢	**٠,٥٩٢	١٢	*٠,٣٦
٣	**٠,٤٢٤	١٣	**٠,٤١٧
٤	**٠,٣٠٧	١٤	**٠,٤٢
٥	**٠,٤٢١	١٥	**٠,٦٥٨
٦	**٠,٤٨٢	١٦	**٠,٦٧٥
٧	**٠,٤١٥	١٧	**٠,٥٢٠
٨	**٠,٥٤١	١٨	**٠,٦٣٨
٩	**٠,٤٨	١٩	**٠,٧٥٧
١٠	*٠,٢٧٥	٢٠	**٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٢) أن جميع بنود ارتبطت ارتباطاً دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥, ٠,٠١)، بالدرجة الكلية للمقياس، وهذا يؤكد أن بنود مقياس الانبساطية تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

٢- مقياس المساندة الاجتماعية :

وضع هذا المقياس ساراسون وآخرون (Sarason, et al 1983) وقام بتعريبه وتقنيته على البيئة العربية محمد الشناوي وسامي أبو بيه (١٩٩٣)، ويشتمل المقياس على (٢٧) فقرة تقيس بعدين رئيسيين هما: (عدد الأشخاص المتاحين للمساندة- مدى الرضا عما يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يقدموه من مساندة) وقد تم بناء المقياس على أساس عرض مجموعة من المواقف عددها (٢٧) موقفاً، ويطلب من المفحوص في إجابته على كل موقف أن يذكر عدد الأشخاص الذين يمكنهم أن يقدموا له المساندة أو العون في مثل هذا الموقف، وذلك في حدود تسعة أشخاص يحددهم باستخدام حرفين يشيران لأسم كل فرد مثل (م. ش)، ثم يطلب من المفحوص أن يحدد مدى رضاه عن علاقته بهؤلاء الأشخاص، وذلك باختيار إجابة واحدة من بين ست إجابات هي: (غير راض على الإطلاق - غير راض - غير راض بدرجة قليلة - راض بدرجة قليلة - راض - راض بدرجة كبيرة)

- **تصحيح المقياس:** كل موقف يشتمل عليه المقياس يكون له درجتان : الدرجة الأولى خاصة بكمية المساندة (عدد الأشخاص المتاحين للفرد في هذا الموقف)، وتتراوح بين (٢٧_٢٤٣) درجة، أما الدرجة الثانية خاصة بالرضا عن المساندة، وتتراوح بين (٢٧_١٦٢) درجة، وبذلك تحسب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع درجتى البعد الأول والثاني، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تأخذ القيم من (٥٤_٤٠٥) درجة
- **ثبات المقياس في البيئة الأصلية** تم تقدير ثبات المقياس على عدد (٦٧) فرداً من عينة الدراسة باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ والتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان بروان وجتمان وكانت كلها أكبر (٠,٩٠) وهذا مؤشر أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ومقبول على كافة أبعاده .

- صدق المقياس في البيئة الأصلية

- ١- **صدق الظاهري** تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري عن طريق استطلاع آراء المحكمين، وقد تراوحت معاملات الاتفاق بين آراء المحكمين للفقرات بين (٨٥_١٠٠%) .

٢- **طريقة الاتساق الداخلي** تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي حيث تم تقدير الصدق أيضاً باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية للأبعاد المنتمية إليها، حيث تراوح الارتباط بين حجم المساندة والرضا عنها لفقرات المقياس بين ٠,٢٨-٠,٦٠ وبلغ معامل الارتباط بين بعدي المقياس ٠,٤٠ وبين البعد الأول والدرجة الكلية ٠,٨٤ والبعد الثاني والدرجة الكلية ٠,٨٠ مما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بدرجة جيدة من الصدق (الشناوي و عبد الرحمن : ١٩٩٤، ٧٥-٧٧).

التحقق من الصلاحية السيكومترية للمقياس بالدراسة الحالية.

قامت الباحثة بالتحقق من الصلاحية السيكومترية للمقياس من حيث الصدق والثبات بالدراسة الحالية بتطبيقه على العينة الاستطلاعية سابقة الذكر، فاستخرج كلا من الصدق والثبات بالطرق التالية:-

الصدق: قامت الباحثة بحساب صدق مقياس المساندة الاجتماعية بطريقتين هما:

١- **طريقة الاتساق الداخلي:** وذلك بإيجاد قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغ معامل ارتباط البعد الأول بالدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٨) وبلغ معامل ارتباط بين البعد الثاني والدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٧) جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن هذه الأبعاد تتمتع بدرجة جيدة من التماسك والاتساق .

٢- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على مجموعة عدد (٥) من أساتذة الجامعات حلوان وطنطا والمنصورة من المتخصصين حيث قاموا بإبداء آراءهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس ومدى انتماء كل البنود للمقياس من المقياسين وكذلك وضوح صياغتهما اللغوية وفي ضوء تلك الآراء لم يتم استبعاد أي من بنود أو تعديلها

الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس المساندة الاجتماعية بطريقتين هما

١ - قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وذلك عن طريق حساب قيمة معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية والزوجية بعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان _ براون (Spearman _ Brown) حيث بلغ معامل الثبات التجزئة النصفية بالبعد الأول (٠,٨١) كما بلغ معامل ثبات التجزئة

النصفية بين بنود البعد الثاني (٠,٨٠). وهذا يشير الى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ومقبول على كافة أبعاده .

٢- **طريقة ألفا لكرونباخ** كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ ، حيث بلغ معامل الثبات ألفا بالبعد الأول (٨٥,٠) كما بلغ معامل ثبات ألفا بين بنود البعد الثاني (٨٥,٠). وهذا يشير الى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ومقبول على كافة أبعاده .

٣- **مقياس الصمود النفسي (Resilience Scale) (RS)**: وهو صورة مختصرة لمقياس الصمود النفسي طورها وانيلد ويونج (Wagnild, 2009) عن الصورة الأساسية للصمود النفسي الذي وضعه كل من (Wagnild & Young, 1993) وتشتمل هذه الصورة على (١٤) فقرة موزعة على خمسة ابعاد هي بعد الرصانة وتشمل على بندين (٣-١٠) بعد المثابرة وتشتمل على بندين (٩-٨) بعد الثراء الوجودي وتشتمل على بندين (٤ و ١١) بعد الاعتماد على الذات ويشمل خمس بنود هي (١ و ٧ و ١٢ و ١٤) بعد معنى الحياة ويشتمل على ثلاثة بنود هي (٢ و ٩ و ١٣) لتقيس هذه الابعاد الخمسة قدرة الفرد على الارتداد من الخبرات الانفعالية السلبية بالتكيف المرن مع المطالب المتعددة للخبرات الصادمة حيث يطلب من المفحوص أن يقرأ كل بند وأن تحدد على مقياس متدرج من ٧ نقاط (١-٧) الدرجة لا تنطبق إطلاقاً لا تنطبق بدرجة كبيرة- لا تنطبق بدرجة صغيرة- لا تستطيع أن أحدد- تنطبق بدرجة صغيرة- تنطبق بدرجة كبيرة- (تنطبق تماماً)) ولقد وضع الفقرات في الاتجاه الإيجابي ويمثل مجموع درجات المقياس درجة الصمود النفسي وبذلك تتراوح درجة الكلية للمقياس من ١٤-٩٨ ولهذه الصورة المختصرة في الدراسات الاجنبية خصائص سيكومترية جيدة فمن حيث الثبات فقد بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس (٠,٨٩) و وثبات عن طريق اعادة تطبيق المقياس (٠,٨٤) كذلك تمتع المقياس بصدق جيد بطريق الاتساق الداخلي فقد تراوحت معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس من (٠,٩١:٠,٦٧) وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) كذلك تم ايجاد الصدق التلازمي للمقياس مع عدة مقاييس منها مقياس الرضا عن الحياة ومقياس التفاؤل وصدق عاملي (Wagnild, 2009: 19-20)

خطوات إعداد الصورة العربية للمقياس بالدراسة الحالية

١- قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس إلى اللغة العربية، وعرضه على (٥) من اعضاء هيئات التدريس بأقسام علم النفس في جامعات حلوان وطنطا والمنصورة في كليتي الآداب والتربية إضافة إلى اثنين من

أعضاء هيئات التدريس بقسم اللغة الانجليزية كلية الآداب جامعة حلوان وطلب منهم ابداء الرأي حول مدى ملائمة صياغة العبارات لأفراد العينة بالدراسة الحالية؟ ومدى صلاحية البنود لقياس الصمود النفسي وهل البنود تنتمي لكل بعد في ضوء التعريفات الإجرائية المرافقة أم لا؟ فقد أسفرت هذه الإجراءات عن اتفاق المحكمين* على صلاحية المقياس بنسبة اتفاق تراوحت من (٨٠% إلى ٩٠%) وهذا الاجراء يعد من طرق الصدق الظاهري للمقياس من خلال حكم المحكمين.

٢- بعد الانتهاء من إجراءات التحكيم والتقييم لعبارات المقياس المعربة، مر المقياس بعده تعديلات ثم تم تطبيقه على العينة الاستطلاعية التي سبق ذكرها.

٣- قامت الباحثة بحساب قيمة الصدق عن طريق الاتساق الداخلي من خلال ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٣٣ الى ٠,٧٢) وجميعها دالة احصائيا والجدول (٣) يوضح ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية **جدول (٣) يوضح ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي على عينة استطلاعية (ن=٥٦)**

البند	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤
قيم لارتباط	**٠,٦٠	**٠,٥٧	**٠,٥٨	**٠,٦٥	**٠,٥٨	**٠,٥٧	**٠,٧٢	**٠,٥١	**٠,٤٤	**٠,٧١	**٠,٧٠	**٠,٤٠	**٠,٣٣	**٠,٣٥

والجدول (٣) يشير الى وجود ارتباطات دالة بين بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس وجميعها ارتباطات دالة احصائية

٤- تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الفا كرونباخ للمقياس ككل حيث بلغت قيمة الفا (٠,٧٠) كما تم التحقق من ثبات بطريقة التجزئة النصفية بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح الطول = ٠,٩٠

المعالجات والأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات والأساليب الإحصائية عند التحليل باستخدام برنامج SPSS الاصدار (١١,٥):

التكرارات والنسب المئوية.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون.

اختبار "Independent t test"

اختبار "ف" التحليل التباين الأحادي One Way ANOVA

اختبار شيفيه "scheffe" لمعرفة الفروقات.

الانحدار المتعدد

نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الجزء عرض النتائج ومناقشتها في ضوء الأهداف كما

يلي:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها

الفرض الأول نصه: "يوجد ارتباط دال موجب بين الانبساطية والصدود النفسي لدى عينة الدراسة من الأرامل" للتحقق من صحته قامت الباحثة باستخراج معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الصدود النفسي ودرجاتهم على مقياس الانبساطية، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss) الإصدار (11,5) توصلت الباحثة إلى وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين الصدود النفسي والانبساطية قيمته (ر=0,77**) وهو دالة عند مستوى دلالة (0,001) وهذا يعنى أنه كلما ارتفعت درجة الانبساطية ارتفعت درجات الصدود النفسي لدى افراد العينة من الأرامل.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية، فطبقاً للسمات الفرعية لعامل الانبساطية التي تركز على الدفاء والتوكيدية والنشاط والانفعالات الموجبة تلك السمات بلا شك تؤدي إلى الإيجابية الخلاقة التي لا تدعن للظروف الصعبة بل انها تساعده في التغلب على تلك الظروف دون جلب نواتج سلبية لها على المستوى النفسي .

وهذا ما أكده فروب وج وزملاؤه (al,et,Froborg,2005) إلى أن أهم ما يميز الافراد الصامدون نفسياً هي تلك السمات الفرعية لعامل الانبساطية حيث تشير الانبساطية في مضمونها إلى التوافق مع المعايير الخارجية والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية وإقامة علاقات سوية ومتزنة مع الآخرين وإقامة شبكة متماسكة من العلاقات في المنزل او المجتمع

(al,et,Froborg,2005:32).

كذلك هناك أدلة عملية على تأثير سمات الشخصية على الصدود النفسي حيث ذكر كامبل وزملاؤه (Campbell,et,el,2006) أن بعد الانبساطية يرتبط ارتباطاً موجباً بالصدود النفسي لما يعكسه الانبساط من ميل نحو الاجتماعية والوضوح والنشاط ومعايشة هذه كلها مؤثرات إيجابية تؤثر على

قدرة الفرد في إعادة توازنه النفسي بعد تعرضه لمختلف الصدمات الحياتية وفي حين تعكس العصابية مستوى منخفض لصدوم النفسي لما يشمله بعد العصابية من معيشة مؤثرات سلبية مثل القلق وعدم الأمان والتردد

(Conh&Stien، 2006:)

كما جاءت نتيجة هذا الفرض متسقة مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الانبساطية في علاقتها بالصدوم النفسي لدى النساء الأرامل والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الانبساطية والصدوم النفسي مثل دراسة (Campbell، et، al، 2006) ودراسة (al، et، Nakaya، 2006) ودراسة (al، et، Erman، 2012)

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

الفرض الثاني نصه"- يوجد ارتباط موجب بين المساندة الاجتماعية بأبعاده المختلفة والصدوم النفسي " للتحقق من صحته قامت الباحثة باستخراج معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الصدوم النفسي ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية بأبعاده المختلفة، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss) الإصدار (١١,٥) توصلت الباحثة إلى النتائج التالية بالجدول (٤)

جدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين مقياس الصدوم النفسي ومقياس المساندة الاجتماعية بأبعاده المختلفة لدى العينة (ن=٢١١)

المساندة الاجتماعية بأبعاده المختلفة			الصدوم النفسي
الدرجة الكلية للمساندة	الرضا عن المساندة	كمية المساندة	
٠,٧٧**	٠,٧١**	٠,٧٧**	

يشير الجدول (٤) إلى ارتباط درجات أفراد عينة الدراسة على بعد الرضا على مقياس المساندة الاجتماعية ارتباطا موجبا ودالا مع درجاتهن على مقياس الصدوم النفسي وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (**٠,٧١). كما ارتبطت درجات أفراد عينة الدراسة على بعد كمية المساندة في مقياس المساندة الاجتماعية ارتباطا موجبا ودالا مع درجاتهن على مقياس الصدوم النفسي وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (**٠,٧٧) وارتبطت مجموع درجتي مقياس المساندة (بعد الرضا وبعد الكمية) مع درجات الصدوم النفسي ارتباطا موجبا ودالا وقد

بلغت قيمة معامل الارتباط (**0,77) أي أنه كلما زاد مستوى المساندة الاجتماعية زاد مستوى الصمود النفسي لدى الأرملة .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المساندة الاجتماعية المتمثلة في الكلمة الطيبة أو المشورة أو النصح أو تقديم المعلومات المفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المساعدة المالية التي تتلقاها الأرملة من المحيطين بها لها دور عظيم في التخفيف من الأم فقدان الزوج بما يؤدي إلى استعادتها التوازن النفسي وتحقيق التوافق.

ويرى كثير من الباحثين أن المساندة الاجتماعية لها دوران أساسيان في حياة الفرد دور إنمائي ودور وقائي ففي الدور الإنمائي يكون الافراد الذين لديهم علاقات اجتماعية يتبادلونها مع غيرهم ويدركون أن هذه العلاقات يوثق بها أفضل من ناحية الصحة النفسية عن غيرهم ممن يفقدون هذه العلاقات والدور الوقائي فإن المساندة الاجتماعية لها أثر مخفف لنتائج الاحداث الضاغطة فالأشخاص الذين يمرون بأحداث مؤلمة تتفاوت استجاباتهم المؤلمة (مثلا القلق والاكتئاب) لتلك الاحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة يزداد احتمال التعرض لاضطراب نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية كما ونوعا وقد أضحي ذلك التأثير معروفا بنموذج الاثر الملطف للمساندة الاجتماعية (الشناوي و عبد الرحمن، ١٩٩٤ : ٤)

كما تؤدي المساندة الاجتماعية وظائف هامة تدور حول تلبية احتياجات الفرد وحمایته من التأثير الضار للحزن، وتقدم له خبرات الآخرين في مواقف مشابهة لموقفه ليقارن سلوكه ومشاعره وأفكاره إزاء هذه الخبرة الجديدة. (إبراهيم : ٢٠٠١، ١٣)

ونستنتج مما تقدم عن المساندة الاجتماعية انها تعمل على تخفيف تأثير عوامل الخطر بعد المرور بالمحن أو ينجحون في مواجهة المحنة فالارتباطات بين المساندة الاجتماعية والصمود النفسي أكثر تعددا وأكثر وضوحا.

وقد أكد البحوث الأكثر حداثة أن المساندة الاجتماعية المتمثلة في دعم المحيطين من الاسرة والمجتمع الذين يتمتعون بالكفاءة والقدرة على تقديم المساندة الاجتماعية في تأييد الصمود النفسي أو القدرة على التعافي من المحن (Cicchetti, 2010:20).

وجاءت نتيجة هذا الفرض متسقة مع نتائج الدراسات السابقة كدراسة كايتيم (Katem, 2010) ودراسة وليام وزملاؤه (al,et,Wiliame, 2011) ودراسة ول وزملائه (al,et,Weil, 2012) عن دور المساندة الاجتماعية زيادة مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرامل فقد توصلت هذه الدراسات

إلى على وجود ارتباط موجب بين الصمود النفسي وإدراك المساندة الاجتماعية لدى الأرامل من النساء من خلال حجم العلاقات الاجتماعية إيجابية مع الآخرين.

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

والفرض الثالث نصه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصمود النفسي بين الأرامل تعزي لسنوات الترميل (٢-٣ سنوات و ٤-٦ سنوات و ٧-١٠ - أكثر من ١٠ سنوات) " للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار "ف" تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متغيري الدراسة وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss) الإصدار (١١,٥) تحصلت الباحثة على النتائج التالية بالجدول (٥).

جدول (٥) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الصمود النفسي تبعاً لسنوات الترميل

المتغيرات	مصدر المقارنة	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار "ف"	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	بين المجموعات	٣٨٩٤,٠٥	٣	١٢٩٨,٠١٩	٢,٥	٠,٥٦
	داخل المجموعات	١٠٥٤٦٤,٨	٢٠٨	٥٠٧,٠٤		
	المجموع	١٠٩٣٥٨,٩	٢١١			

يلاحظ من النتائج المعروضة في الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٥٦) في المتوسطات الحسابية لمستوى الصمود النفسي تعزي لاختلافهن في سنوات الترميل ((٢-٣ سنوات و ٤-٦ سنوات و ٧-١٠ - أكثر من ١٠ سنوات) حيث بلغت قيمة (ف) (٢,٥) وهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٥٥) وللتعرف على مصدر هذه الفروق فقد استخدم اختبار شيفية للمقارنات البعدية، حيث يوضح جدول(٦) نتائج اختبار شيفية.

جدول (٦) يوضح نتائج اختبار شيفية للمقارنات البعيدة في درجات مقياس الصمود النفسي حسب سنوات الترمل

المتغير	سنوات الترمل	٢-٣ سنوات ن=٦٨	٤-٦ سنوات ن=٤٩	٧-١٠ سنوات ن=٥٤	أكثر من ١٠ سنوات ن=٤١
الصمود النفسي	٢-٣ سنوات ن=٦٨	٠,٤٠	*١١,٠٧	*٢,٣	
	٤-٦ سنوات ن=٤٩		*١١,٤	*٢,٧	
	٧-١٠ سنوات ن=٥٤			٨,٧	
	أكثر من ١٠ سنوات ن=٤١				

يتبين من الجدول (٦) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) عند مقارنة بين الأرملة في مستوى الصمود النفسي وفقا لسنوات الترمل (٢-٣ سنوات و٤-٦ سنوات و٧-١٠ سنوات و أكثر من ١٠ سنوات)، وبالنظر إلى المتوسطات نجد أن الفئة سنوات الترمل الثالثة (٧-١٠) كانت أعلى متوسط في الصمود النفسي بين فئات سنوات الترمل الأخرى ويليهما فئة سنوات الترمل الرابعة (أكثر من ١٠ سنوات) في قيمة متوسط الصمود النفسي.

وهذه النتيجة منطقية و تعنى وجود تأثير لسنوات الترمل على مستوى الصمود النفسي؛ فكلما زادت سنوات الترمل زاد قدرة الأرملة على استعادة توازنها النفسي والخروج من محن موت شريك الحياة، وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى ان الارملة بحاجة الى بعض الوقت للتكيف مع ظروفها الصعبة فهي تتعرض لصراع شديد وبخاصة إذا كانت في مقتبل العمر فتعاني صراعا بين شعورها بعدم الاستقرار النفسي والاسرى والعاطفى والحاجة الي الزواج لسد ذلك الفراغ المتعدد الجوانب وبين الخوف على الابناء ومستقبلهم وهى تواجه تلك المشكلات الضاغطة اجتماعيا بمرور الوقت يمنحها هذا الالم القوة والصلابة والصمود في كيفية التعامل مع حياتها الجديدة خاصة اذا ساعدها المحيطون بها على تنمية ثقها بنفسها وبقدراتها .

ويؤكد عطية (٢٠١١) أن الصمود النفسي يزداد بازدياد خبرات الفرد الخاصة حول مواقف المحنة التي يتعرض لها وكيفية مواجهتها لهذا الموقف والتعافي منه واستعادة التوازن النفسي (عطية، ٢٠١١: ٥٧٢)

والجدير بالذكر أن انعكاسات هذه الصدمة تظهر في بداية الترميل حيث تواجه المرأة "الأرملة العديد من المشاعر النفسية الضاغطة وغير المألوفة لديها كالأحاساس بالوحدة وفقد الألفة وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية والتحول من زوجة إلى أرملة واضطراب الاتجاه المستقبلي ووحدة الهدف وفقد الأحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية وفقد الألفة والإحساس بالعزلة والاعتراب وعدم الشعور بالأمن والاستقرار والشعور بعدم التوازن.

(Silverman،100: 2004)

ويرجع دميثيل (DeMichele،2009) ما يحدث للمرأة من آثار نفسية سلبية بعد موت شريك حياتها يظهر في السنة الأولى لترملها إذا أنها تفقد حالة الارتباط الوثيق بين الفقيد والمكلمة (التي تمثل الأرملة) التي تخلق نوعا من التشويش في إدراك المكلمة أو المفجوعة مدي وحجم واقع ما فقدته من احتياجات نفسية واجتماعية ومادية لانهاية لها بمعنى اخر إن المكلمة لم تفقد شخصا فقط بل فقدت ما يرتبط بهذا الشخص من احتياجات ومتطلبات يوفرها هذا الشخص الفقيد (DeMichele،106: 2009)

كما جاءت نتيجة هذا الفرض متسقة مع نتائج الدراسات السابقة مع دراسة (Rourke،2004) التي أكدت على وجود فروق في الصمود النفسي بين الأراامل وفقا لسنوات الترميل الأكبر التي تزيد عن عشرة سنوات ودراسة (al،et،Wiliame،2011) التي توصلت إلى وجود فروق دالة بين مجموعتين من الأراامل في الصمود النفسي حسب مدة الترميل والفرق في اتجاه الأراامل اللاتي ترملن منذ فترة زمنية تزيد على عامين.

نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على " توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصمود النفسي بين الأراامل العاملات وغير العاملات "للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" independent samples test لمعرفة الفروق بين الأراامل في الصمود النفسي بين النساء الأراامل العاملات وغير العاملات وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss) الإصدار (١١،٥) تحصلت الباحثة على النتائج التالية بالجدول (٧).

جدول (٧) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار "ت"
ومستوى الدلالة لمستوى الصمود النفسي بين العاملات
وغير العاملات من الأرامل

مستوى الدلالة	قيمة ت	أرامل غير عاملات (ن=٧٢)		أرامل عاملات (ن=١٣٩)	
		ع	م	ع	م
٠,٠٠١	٣,٣	٢١,٣	٦١,٣	٢٤	٧٢,٢

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الصمود النفسي بين النساء الأرامل العاملات وغير العاملات حيث بلغت قيمة ت(٣,٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) والفروق في اتجاه الأرامل العاملات؛ أي أن الأرملة العاملة أكثر قدرة في الشفاء أو الارتداد مرة أخرى إلى التوافق ومواصلة الحياة بعد محنة وفاة الزوج والمرونة وسهولة التكيف من الأرملة غير العاملة و تعزو الباحثة تلك النتيجة بأن الأرملة العاملة قد تواجه خبرات حياتية أكثر من خلال عملها مما يجعلها أكثر قوة ووقاية من تأثير صدمة وفاة الزوج عليها لفترات طويلة من حياتها من الأرملة غير العاملة.

إضافة إلى ذلك يوفر العمل للأرملة ولأسرتها دخلاً مادياً ويقوي شخصيتها وينمي لديها الشعور بالالتزام والاطمئنان والثقة بالنفس ويعتبر العمل أساساً لعلاقات جديدة مع الآخرين، فعن طريق العمل تؤكد الأرملة شخصيتها وذاتها واحتراماً وإن بقاءها رهينة العمل المنزلي فقط يعطل قدراتها وإمكاناتها.

وتجدر الإشارة في هذا السياق إلى ما ذكره كل من ميللر وسناب (Miller&Snap، 2008)، أن الأنشطة الإيجابية التي يقوم بها الفرد مثل العمل تعد من العوامل المدعمة للصمود النفسي لديه عند تعرضه للصدمة الحياتية (Miller&Snap:261، 2008)

فقد أشارت دراسة (al، et، welsh، 2011) إلى أن العمل التطوعي من مدعمات الصمود النفسي لدى الأرملة الأفغانية.

ومن المناسب ذكره أيضاً أن المرأة غير العاملة، تكون بشكل عام أكثر تقوقعا على نفسها وأكثر انعزالا من المرأة العاملة فقد تشعر المرأة غير العاملة بالإكتئاب وعدم الاهتمام بها من الآخرين فلا يوجد لديها رصيد كاف من الزميلات كالمرأة العاملة. كما تشعر المرأة غير العاملة أحيانا بالدونية وبأنها لا

تقدم شينا للمجتمع مقارنة بالمرأة العاملة التي استطاعت أن توازن بين مسؤولياتها في عملها وشؤون أسرتها (بلان، ٢٠١٣: ٤٠).

نتائج الفرض الخامس ومناقشتها ونص هذا الفرض " يمكن التنبؤ بمستوى الصمود النفسي لدى الأرملة من خلال متغيرات الدراسة " وللتحقق من صحته قامت الباحثة بحساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد بافتراض (الصمود النفسي) متغيرا تابعا وكل من المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة والانبساطية وبعض المتغيرات الديمغرافية المحددة بالدراسة الحالية متغيرات مستقلة، ومدى تأثيرها في المتغير التابع (الصمود النفسي) وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss) الإصدار (١١,٥) تحصلت الباحثة على النتائج التالية بالجدول (٨).

جدول (٨) يوضح نتائج تحليل التباين لنموذج الانحدار الخط

الدالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠١	٥٠,٧	٧٨٤٤,٩	١٠	٧٨٤٤٩,٧	الانحدار
		١٥٤,٤	٢٠٠	٣٠٨٨٩	البواقي
			٢١٠	١٠٩٣٣٨,٧	الكلي

يظهر من الجدول (٨) أن نسبة التباين التي تفسر التأثير المعنوي للمتغيرات المستقلة مجتمعة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) للتنبؤ بالصمود النفسي إذ بلغت قيمة الإحصائي (ف=٥٠,٧)، وللحصول على مدى إسهام كل متغير مستقل على المتغير التابع استخدمت الباحثة اختبار(ت)، فكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٩)

جدول (٩) ملخص نتائج تحليل الانحدار التدريجي لدرجة الصمود النفسي والمتغيرات المستقلة (الانبساطية والمساندة الاجتماعية بأبعادهما المختلفة وسنوات الترميل وسنوات الزواج والعمل والمستوى التعليمي وعدد الأبناء لدى الأرملة)

مستوى الدلالة	قيمة ت	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية بيتا Beta	المتغيرات المستقلة
		B	الخطأ المعياري		
٠,١٠	٢,٥-	٠,٣٧-	٠,١٤	٠,١٤-	العمر الزمني
٠,٣٠	٢,١	٠,٧٧	٠,٣٥	٠,١١	سنوات الترميل
٠,٠٠١	٦,١١	٢,٢	٠,٣٦	٠,٣٦	الانبساطية
٠,٠٠١	٣,٩	٠,٢٧	٠,٠٦	٠,٧٩	كمية المساندة الاجتماعية
٠,٠٠٣	٣	٠,٢٢	٠,٠٧	٠,٤٢	الرضا عن المساندة الاجتماعية
٠,٠٢١	٢,٣	٠,١٥-	٠,٠٦٦	٠,٦٨	الدرجة الكلية للمساندة
٠,٤٣	٠,٧٧	٠,٣٣	٠,٤٥	٠,٠٣	عدد الأبناء
٠,٢٦	١,١-	٠,٢٨-	٠,٢٥	٠,٠٥٣-	سنوات الزواج
٠,٤٠	٢,٠٧	٣,٨	١,٨٦	٠,٠٨	العمل
٠,٩٢	٠,٠٩-	٠,٠٩-	٠,٩٩	٠,٠٠٤-	مستوى التعليم
٠,٧١			R2	٢٦,٩	المقدار الثابت

من الجدول(٩) ظهر لنا النتائج التالية:-

١- هناك تأثير معنوي دال احصائيا للمتغيرات المستقلة المتمثلة في(الانيساطية والمساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة وسنوات الترميل- عمل الأرملة) على حده في نموذج الانحدار الخطي المتعدد على المتغير التابع المتمثل في الصمود النفسي، أما متغيرات (عدد الابناء والمستوى التعليمي للمرأة الأرملة وسنوات الزواج) فلم يكن له تأثير معنوي على الصمود النفسي.

٢- جاء متغير الانبساط في الصدارة في التنبؤ الموجب والمعنوي بالصمود النفسي لدى الأرملة يليه بعد كمية المساندة الاجتماعية في المرتبة الثانية في حين جاء بعد الرضا عن المساندة في المرتبة الثالثة وجاء جمع درجتي البعد الأول والثاني في المرتبة الرابعة في التنبؤ بالصمود النفسي وجاء متغير سنوات الترميل في المرتبة الخامسة في التنبؤ بالصمود النفسي لدى الأرملة. وأخيرا جاء متغير عمل الأرملة في المرتبة السادسة في التنبؤ بالصمود النفسي لديها

٣- لم يكن للمتغيرات الفرعية بالدراسة الحالية (سنوات الزواج وعدد الانباء ومستوى تعليم الأرملة) أية مساهمة في التنبؤ بالصمود النفسي لدى عينة الدراسة الحالية.

وهذه النتائج تؤكد أنه كلما زادت الانيساطية والمساندة الاجتماعية وسنوات الترميل ووجود عمل للأرملة أدى ذلك إلى الزيادة في مستوى الصمود النفسي لديهن والعكس صحيح. وهذه النتيجة جاءت متسقة من نتائج الفرض الاول والثاني والثالث والرابع وتؤكد على التأثير الإيجابي الدال لكل من الانيساطية والمساندة الاجتماعية وسنوات الترميل وعمل الأرملة على الصمود النفسي و أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي لدى الأرملة من خلال تلك المتغيرات.

وفيما يتعلق بتأثير الانبساط كأحد ابعاد الشخصية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى الأرملة، وترى الباحثة أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقا بالصمود النفسي فهو يرتبط بالمشاعر الإيجابية التي تعد من مدعمات الصمود النفسي لدى الأرملة

وتؤكد الدراسات أن من أهم صفات الصامدون نفسيا هي كل ما يشمل مفهوم الانبساط وما يتضمنه من عامل الكفاءة الاجتماعية من مشاركة وجدانية ومهارات الاتصال والتواصل والإحساس بالمرح والسلوكيات التي تزيد من قدرة الفرد على التناغم مع الاخرين، (عطية، ٢٠١١: ٦١٢)

وقد اتسقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (al,et.Campbell,2006 ودراسة (Fayombo,2010) ودراسة (al,et.Min,2012) التي توصلت جميعا إلى أن الانبساط من العوامل المنبئة بالصمود النفسي.

وفيما يتعلق بتأثير المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة في التنبؤ بالصمود النفسي تعزو الباحثة ذلك النتيجة إلى معنى المساندة يحمل في طياته المعاضدة وشد الأزر والمساعدة والدعم على مواجهة المواقف الصعبة والمحن فإنها بذلك تلعب دورا مهما في المحافظة على وحدة النفس والجسم كما أن الامدادات النفسية من عوامل الوقاية والتعافي من آثار الصدمات التي تعمل على تخفيف تأثير عوامل الخطر ومن أمثلة ذلك وجود الأقارب الذين يقدمون الرعاية للأرملة

كما أن الأرملة لديها ميل كبير إلى النجاح في علاقتها بالآخرين من خلال سلوكها الذاتي معهم، وقد يرجع إلى أن الأرملة تحاول تعويض جانب الضعف لديها بفقد زوجها بجانب قوي وهو المجتمع، فهي تريد أن تثبت للجميع أن لديها قدرات وإمكانات تجعلها تعتمد على نفسها وأن مثلها مثل النساء الأخريات لا ينفصها شيء، كما تريد أن تقول للآخرين يكفيني احترام الآخرين لي من خلال سلوكي معهم. مما يساعد الأرملة على التعافي من محنة موت شريك الحياة

وجاءت هذه النتيجة منسجمة مع نتائج الدراسات السابقة التي انتهت إلى وجود علاقة موجبة دالة بين الصمود لدى الأرملة والمساندة الاجتماعية لها والتي ذكرت عند تفسير الفرض الثاني بالدراسة الحالية.

كذلك تفسر الباحثة تأثير سنوات الترميل في التنبؤ بالصمود النفسي بأنها نتيجة منطقية فالحزن يبدأ كبير في شهور الترميل الاولى ولكن بسبب عوامل كثيرة منها عامل الزمن وعمر الأرملة و حجم المساندة الاجتماعية وتدين الأرملة وصبرها يقل حزنها تدريجيا وتتعافى من تلك الازمة

خاصة إن عملية فقدان أو الحرمان تتكون من ثلاث مراحل ووفقاً لرأي بولبي، هي: الرفض والإنكار واليأس والخلل وإعادة التنظيم (الاغا، ٢٠١١: ٤٥).

وفيما يتعلق بتأثير العمل في التنبؤ بالصمود النفسي تعزو الباحثة تلك النتيجة في ضوء أهمية العمل بالنسبة للأرملة فإنه يؤثر تأثيرا إيجابيا في تقديرها للذاتها الذي يعد من مددمات الصمود النفسي، كما أن العمل يوفر للأرملة الدعم المالي والنفسي الذي يساعدها في التعافي من أزمة فقدان العائل الوحيد وهو الزوج.

في حين لم يكون هناك تأثير دال لكل من سنوات الزواج وعدد الابناء ومستوى تعليم الأرملة في صمودها النفسي لان هذه العوامل فرعية وثنائية ولكن ثمة عوامل شخصية واجتماعية تعرف بعوامل الوقاية مثل المساندة والتفؤل وسمات وخصائص الإيجابية في الشخصية لها تأثير أكبر في قدرة الفرد على التعافي من اثر المحن وهى التي تقى الفرد من آثار الأحداث الضاغطة والأزمات المرتبطة باستمرار توازنه النفسي في مواجهة هذه الأحداث الضاغطة والخروج من تلك الاحداث الضاغطة دون خسائر نفسية. (Boon 40، 2005)

توصيات ومقترحات الدراسة

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بالآتي:

- ١- توظيف المضامين التطبيقية لإعداد البرامج الإرشادية العلاجية للأرامل في مرحلة الترميل.
- ٢- الاهتمام بتطبيق برامج إرشادية لتدريب الأفراد على الصمود النفسي في مراحل عمرية مبكرة وذلك لتأثيرها المباشر في التكيف مع ضغوط الحياة.
- ٣- إجراء دراسة طولية لنتبع عوامل التغير في الجوانب الشخصية للأرملة من مرحلة الفقد إلى مراحل متتالية في حياتها.
- ٤- إجراء دراسات لمعرفة دور عوامل الوقاية الشخصية والاجتماعية في أسلوب التكيف لدى الأفراد المستهدفين للضغوط النفسية والأحداث الصادمة.

المراجع :

- (١) أبو العلا، مسعد ربيع(٢٠١٢) النموذج البنائي للعلاقات بين الرجاء والمساندة الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة والتوافق النفسى لدي عينة من طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية** ، جامعة بنها، العدد ٨٩، مجلد ٢، ١٠١-
- (٢) إبراهيم ، ابراهيم (٢٠٠١) المساندة الاجتماعية التقليدية وغير التقليدية في حالات التآكل . دراسة ميدانية . **المؤتمر السنوي الثامن** . مركز الإرشاد النفسي . القاهرة : جامعة عين شمس . ص ص ١٣ - ٣٥
- (٣) أبو هاشم، السيد محمد (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**، ٣٥٠ - جامعة الزقازيق، العدد ٨١ - ٢٦٩ - ٣٥٠
- (٤) أحمد فاطمة (٢٠٠٤): العمل مع الأرملة للتخفيف من الشعور بالحزن الناتج عن وفاة الزوج من خلال نموذج مقترح لدور أخصائي خدمة الفرد، الجزء الثاني ، العدد ١٥ . ٨٠٧ - ١٦ ، **مجلة كلية التربية**، ٧٢١-٧٥٦
- (٥) الاعسر ، صفاء (٢٠١٠) (الصمود من منظور علم النفس الإيجابي **مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية**، ع ٦٦٤ ص ٢٥-
- (٦) الأغا ، ريهام سلامة (٢٠١١) التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- (٧) الببلاوي، ايهاب عبد العزيز، العثمان ، ابراهيم(٢٠١٢) المساندة الاجتماعية والتوافق الزوجي وعلاقتهما بالضغط لدي امهات الاطفال ذوي اضطراب التوحد، **مجلة كلية التربية**، جامعة عين شمس العدد ٣٦، الجزء الاول ٧٣٩-٧٧٨
- (٨) بركات ، زياد (٢٠١٠) الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرها في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم ١ **مجلة جامعة الأقصى**- ٢٦
- (٩) بلان، كمال يوسف(٢٠١٢) السمات الشخصية لدي المرأة فى ضوء بعض المتغيرات دراسة مقارنة لدي عينة من النساء العاملات وغير العاملات فى محافظتى دمشق وحمص، **مجلة جامعة دمشق** مجلد ٢٨ العدد الاول، ١٧-٦٥
- (١٠) جرجس، مؤيد إسماعيل (٢٠٠٧) كشف الذات وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى تدريسي الجامعة والمحامين

والصحفيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية ابن رشد-
جامعة بغداد

(١١) جودة، آمال (٢٠١٠). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا
عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، رسالة
التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية عدد
٤٣-١١ ٣٤

(١٢) حلاوة، محمد سعيد(ب ت) الطريق إلى المرونة النفسية،
أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة www.gulfkids

(١٣) دانتى كشتى(٢٠١٠) المرونة والقدرة على التأقلم فى حالات
الضغط النفسى الشديد: منظور متعدد المستويات مجلة العالمية للطب
النفسى، العدد ٣، ١٤٥-١٥٤

(١٤) الدماصى، هاجر الاسماعيلى(٢٠١٠) المساندة الاجتماعية
المدركة وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المسنين، رسالة ماجستير
غير منشورة، جامعة بنها

(١٥) دياب، مروان عبد الله (٢٠٠٦) دور المساندة الاجتماعية
كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين
الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة

(١٦) الرازي محمد بن أبي بكر بن عبد القادر (٢٠٠٠). مختار
الصاح، الطبعة الأولى، دار الحديث، القاهرة

(١٧) راضي زينب (٢٠٠٨): "الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء
انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات"، رسالة ماجستير، غير
منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة

(١٨) سميث با بارا (٢٠٠٩). سيكولوجية الجنس والنوع،
ترجمة الخفش، سامح وسليط، محمد، الطبعة الأولى دار الفكر، عمان

(١٩) السيد معتز عبد الله(١٩٩٤). الشخصية الانبساطية، القاهرة:
دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع

(٢٠) الشناوي، محمد محروس، عبد الرحمن، السيد(١٩٩٤):
المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات
تطبيقية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة

(٢١) شويخ، هناء أحمد (٢٠١٢) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
بوصفها منبئات للسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة، مجلة العلوم
الاجتماعية، مجلد ٤٠ العدد ٦٠-٩٠

- (٢٢) عابد، وفاء (٢٠٠٨) : الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة
- (٢٣) عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٠) . اسختبارت الشخصية، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- (٢٤) عبد الرحمن، محمد (١٩٩٩) علم الاضطرابات النفسية والعقلية. الجزء (٢): دار قباء . . القاهرة
- (٢٥) عطية، محمد احمد(٢٠١١) الصومود الاكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدي عينة من طلاب التعليم المفتوح، دراسات نفسية، مج ٢١، ع ٤ ص٥٧١-٦٢١
- (٢٦) مبارك، بشري عناد (٢٠٠٨)،الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى شرائح اجتماعية مختلفة من النساء الأامل مجلة الفتح، العدد ٣٢ ١٨٦-٢٢٦
- (٢٧) مرسى،كمال ابراهيم (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الاول ، دار النشر للجامعات ، القاهرة
- (٢٨) مصطفى عماد رمضان(٢٠١٠) نموزج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بمستويات التدريب لدي الطلاب العسكريين،مجلة دراسات نفسية العدد الاول مركز البصيرة الجزائر، ٦٣-١٠٤
- (٢٩) مصطفى، همت مختار(٢٠١٠) سمات شخصية الباحثين من خلال بعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، العدد (١٤٤) الجزء الثاني، ٤١٧-٤٨٧
- (٣٠) مقدادي، يوسف موسى (٢٠٠٨) . الوحدة النفسية وعلاقته بالاكنتاب لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوي بجامعة آل البيت، مجلة العلوم التربوية والنفسية -١٩٥- البحرين، مجلد التاسع، العدد الثالث، ص ١٧٥

31)Barbara,A& Pia,L(2011)The Resilience Scale: Psychometric Properties and Clinical Applicability in Older Adults. **Archives of Psychiatric Nursing** 25, 1 1, 11-20

32)Boker, S.& Biscoconti ,T.; Bergeman, C (2006). Social support as a predictor of variability an

examination of the adjustment trajectories of recent widows. **Psychology and Aging**, 21(3), 590-599

33)Boon,C(2005)Women After Divorce: Exploring the psychology of Resilience, **Doctor of literature and philosophy**, University of Africa

34)Brown, S.L., Mitchell, M.M., & Schiraldi, G.R. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. **Journal of Immigrant Minority Health**, 10, 415-422

35)Brown,S,C,Mason,C,Lombard,J,Martine,F,Plater,E& Szapocznik,J(2009)The relationship of built Environment To perceived Social Support and psychological Distress in Hispanic Elders :The role of "Eyes on the stress" Gerontology Series B sciences and social sciences. **Journal Oxford University press**,14,2,234-246

36)Campbell,S Cohana, B,. Steina, A , (2006 Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. **Behavior Research and Therapy**,44,4,585-599

37)Carr,D.&Utz,R(2002)Late-Life widowhood in the United States: New directions in research and theory. **Ageing International**,27,65-88

38)Davidson, Payne VM, Connor KM, Foa EB, Rothbaum BO, et al. (2005) Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. **Int Clin Psychopharmacol** 20: 43–48. doi: 10.1097/00004850-200501000-00009. **Find this article online**

39)DeMichele, K. A. (2009). Memories of suffering: exploring the life story narratives of twice-widowed

elderly women. **Journal of Aging Studies**, 23, 103-113

40)Erman,S. Temur B,. Yesil R., Aichberger ,A. Heredia M . Kleiber, M. Schouler,K(2012) Mental health of Turkish women in Germany: resilience and risk factors,European **Psychiatry** 27, 2, S17–S21

41)Fayombo, G.A. (2010). The Relationship between Personality Traits and Psychological Resilience among the Caribbean Adolescents. **International Journal of Psychological Studies**, 2 (2), 105-116

42)Froborg,D,Martinussen,D,Janh,R(2005)Resilience in relation to personality and intelligence **International Journal of Methods in Psychiatric Research**, , 14, 1, 29-42 29

43)Horner,S&Rew,L(2003) Personal strengths of homeless adolescents living in high-risk environment. **Advances in Nursing science**,26,2,90-101

44)Joeseeph,A,Linley,P,(2004) **Positive psychology in practice.Hoboken,NJ:John Wiley&Sons Inc**

45)Johnson ,C, Southwick M , Robert H. James C , Marc B (2009)Psychological resilience and postemployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom, **Depression and Anxiety**,26,8,745-751

46)Katem,. B (2010)How to achieve resilience as an older widower: turning points or gradual change? **Ageing & Society** 30, , 369–382.

47)Manning(2012) Enduring as Lived Experience: Exploring the Essence of Spiritual Resilience for Women in Late Life **J Relig Health**, 10943-012-9633-6

- 48)McCrae,R & Costa,P (1988)Psychological Resilience Among Widowed Men and Women: A 10-Year Follow-up of a National Sample. **Journal of Social Issues Journal of Social** , 44, 3, 129-14
- 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
- 50)Min, L, Li P, Zhang, Y, Zhang, J,Xin Z, Miao, I(2012) Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, **personality and social support**, **Psychiatry Research** 196, 1, 30, 138–141
- 51)Nakaya,M Atsushi O, and Hltoshi K (2006) Correlations for Adolescent Resilience Scale with Big Five Personality Traits. **Psychological Reports**: 98,. 927-930 .
- 52)Richardson, G. E. (2002) The metatheory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, 58, 307–321
- 53)Rossi& Bisconti, L (2007)The role of Dispositional Resilience in Regaining Life Satisfaction After **The Loss of A Spouse Death Studies**, 31: 863–883
- 54)Rourke, N. (2004). Psychological resilience and the well-being of widowed women. **Ageing International**, 29, 267-280
- 55)Seligman,M.&Csikszentmihalyi,M..(2000).Positive psychology Introduction. **American psychologist**, 55, 5-14

56) Silverman, P. (2004). **Widow to Widow: How the bereaved help one another.** (2ed). Brunner-Routledge: New York.

57) Snape, J & Miller, D (2008) A challenge of living? Understanding the psycho-social processes of the child during primary-secondary transition through resilience and self-esteem theories. **Educ Psychol Rev**, 20, 217-236

58) Vincent, V, Guinn, B, Dugas, D (2009) Stress Resilience Among Border Mexican American Women Hispanic **Journal of Behavioral Sciences** 31. 2 228-243

59) Wagnild GM (2009) a Review of Resilience Scale . **Journal of Nursing Measurement**, 17(2):13-105

60) Weil, N J. Karalin, S Marrow, Baum, S and TARA S, (2012) Social Support, Mood, and Resiliency Following a Peruvian Natural Disaster **Journal of Loss and Trauma**, 17:470–488

61) Welsh • Amy Carrillo • Anne E. Brodsky • Elena Talwar • G I Scheibler J • Tamra, B (2011) Between Synergy and Conflict: Balancing the Processes of Organizational and Individual Resilience in an Afghan Women's Community. **American Journal of Community Psychology** 47:217–235

62) Wiliame, H, David, M, Hahn, E (2011) Use and Well-Being in Older Widows: Adaptation and Resilience **Journal of Women & Aging**, 23:149–159, 2011

63) Wong, S, Yoo, G & Stewart, A (2007): An Empirical Evaluation of Social Support and psychological Well-being in Older Chinese and Korean Immigrants. **Journal of Ethnicity and Health**, 12, 1, 43-67

