

المقدمة

أدت تداعيات حرب "طوفان الأقصى" في الضفة الغربية وقطاع غزة إلى انعكاسات عميقة على مختلف جوانب الحياة الفلسطينية، ولا سيما على أسر الشهداء والأسرى. في ظل التحولات السريعة التي تميز هذا العصر، يواجه الأفراد تحديات متزايدة تتطلب توافقا نفسيا واجتماعيا مستمرًا الأمر الذي يجعل المواءمة بين الذات والبيئة أمرا ضروريا (عشعش، 2018، ص 406).

تعد الأمومة من أعمق وأعقد التجارب الإنسانية، إذ تنطوي على علاقة وجدانية ونفسية مركبة بين الأم وطفلها، تتخللها مشاعر قوية وتحديات متعددة. وفي هذا السياق، تبرز الصلابة النفسية كعامل جوهري يعزز قدرة الأم على التحكم في مجريات الأحداث، وتحمل المسؤولية الشخصية، واتخاذ قرارات رشيدة، والصمود في وجه الأزمات بما يرسخ إنسانيتها (محمد، 2022، ص 15). وتزداد هذه التحديات تعقيدا في حالات فقدان والاستشهاد، حيث تواجه الأم مسؤوليات مضاعفة في رعاية الأطفال المتبقين، والتعامل مع مشاعر الحزن والغضب خلال مراحل الحداد، إلى جانب ضغوط اجتماعية تفرض عليها الاستمرار في أداء دورها كأم بقوة وثبات رغم ما تعانيه من آثار نفسية عميقة (الخطيب، 2021، ص 67).

تفرض تجربة الفقد أثارا صحية ونفسية واجتماعية متعددة على الأمهات، منها القلق والاكتئاب، وصعوبات التكيف مع الضغوط اليومية الاقتصادية والقانونية (المهدي، 2021، ص 23). كما تحتاج الأمهات إلى دعم عاطفي وعملي من محيطهن لمواجهة تلك التحديات (دوباشة، 2017، ص 13). وقد أبرزت الدراسات دور الصلابة النفسية كآلية فعالة للتعامل مع الضغوط (البالوص وأبو راس، 2021، ص 789؛ عبد المنعم، 2023، ص 21). وتشير الإحصاءات إلى أن محافظة طولكرم فقدت 225 شهيدا منذ بداية الحرب حتى مايو 2024 (محافظة، طولكرم، 2025).

«وتعد أمهات الشهداء من الفئات الأكثر عرضة لتجربة الفقد المركب، حيث يتداخل الحزن الشخصي مع الأبعاد الوطنية والاجتماعية، مما يضاعف من حجم الضغوط النفسية التي يواجهونها. وفي ظل محدودية الخدمات النفسية المتخصصة داخل المخيمات، تبرز الحاجة إلى فهم آليات التكيف التي تعتمد عليها الأمهات، وخاصة تلك المرتبطة بالصلابة النفسية، باعتبارها عاملاً حامياً في مواجهة الأزمات الممتدة. وبناء على ذلك يمكن تلخيص مشكلة الدراسة بالسؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم؟

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

1. توضيح المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء.

2. تقديم النتائج للمؤسسات النسوية والأهلية والحكومية لتعزيز الصلابة النفسية لدى النساء عبر الدعم المعنوي والمادي، وتقليل الضغوط النفسية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

1. دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء وفق متغيرات مثل العمر، المؤهل العلمي، والدخل الشهري.
2. تقديم نتائج عملية تساعد المؤسسات النسوية والأهلية والحكومية على تعزيز الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء.

أهداف الدراسة

1. تحليل المفاهيم المرتبطة بعنوان الدراسة، وهي الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، في سياق تجربة أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم.
2. تسليط الضوء على أثر المتغيرات الديموغرافية (العمر، المؤهل، الدخل الشهري) على العلاقة بين الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط.
3. تقديم توصيات مستندة إلى نتائج الدراسة، من أجل تعزيز الصلابة النفسية وتحسين أساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء.

أسئلة الدراسة

1. ما المفاهيم النظرية المرتبطة بالصلابة النفسية وتحسين أساليب مواجهة الضغوط في سياق تجربة أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم ؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين درجة الصلابة النفسية وتحسين أساليب مواجهة الضغوط في سياق تجربة أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم ؟

فرضيات الدراسة

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسطات درجة الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم، تعزى إلى متغير العمر.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسطات درجة الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم، تعزى إلى متغير المؤهل العلمي.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في متوسطات درجة الصلابة وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم، تعزى إلى متغير الدخل الشهري.

حدود الدراسة

1. الحد الزمني: العام 2024-2025.

2. الحد المكاني: مخيمات محافظة طولكرم (مخيم طولكرم، مخيم نورشمس).

3. الحد البشري: أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم.

مصطلحات الدراسة

الصلابة النفسية: قدرة الفرد على مواجهة التحديات بفاعلية دون انهيار (رمضان، 2022، ص1).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها أمهات الشهداء على محور الصلابة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية: "الجهود المعرفية والانفعالية والسلوكية التي يبذلها الفرد بشكل واعي للتعامل مع الأحداث والمواقف الخارجية التي يتركها على أنها ضاغطة أو مهددة." (Anshel, M.H., 2001)

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي تحصل عليها أمهات الشهداء على محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم الصلابة النفسية وأهميتها

تعد الصلابة النفسية من أبرز الموارد الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة والتخفيف من آثارها، إذ ينظر الأفراد ذوو الصلابة إلى التغيرات الحياتية باعتبارها تحديات قابلة للتجاوز، لا تهديدات، ويعتمدون في ذلك على استراتيجيات فعالة مثل حل المشكلات وطلب الدعم الاجتماعي (الشمري، 2024، ص116). وتسهل الصلابة النفسية في تعزيز النمو الشخصي، حيث يظهر الأفراد قدرة على تطوير ذواتهم من خلال التفاعل الإيجابي مع الأزمات والضغوط (مدخلي، 2023، ص685).

وتبرز أهمية الصلابة النفسية في تحسين الاستجابة للضغوط وتقليل آثارها السلبية، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والجسدية، ويعزز من استقرار الفرد في مواجهة التحديات اليومية (النسور، 2023، ص22). كما يتمتع الأفراد ذوو الصلابة بقدرة أعلى على التكيف، إذ يحولون المواقف الضاغطة إلى فرص للنمو عبر التحليل الواقعي، واستخدام استراتيجيات المواجهة المباشرة، والتفاؤل، وإعادة تفسير الأحداث بطريقة تقلل من تهديدها النفسي.

مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها

يعرف الضغط النفسي كاستجابة الجسم لمطالب متنوعة مثل الوظيفة أو العلاقات أو المرض، مما يمكن الإنسان من التعامل مع الصعوبات (ميطر، 2023، ص191). قد يكون محفزاً لتجاوز العقبات، مع أداء أفضل عند شدة متوسطة، لكن الشدة العالية أو التراكم تؤثر سلباً على الصحة العقلية والجسدية (اسماعيل، 2023، ص15).

ويقسم إلى أنواع وفق العمائرة (2023، ص88-90): الحاد (شائع وقصير الأمد، يسبب توتراً وصداعاً، واضطرابات جسدية وقد يصبح مزمناً)، الحاد النوبي (متكرر

لدى القلقين، يؤثر على الصحة والعلاقات)، والمزمن (أكثر ضورا، مرتبط بالمشاكل المستمرة كالفقر، يزيد من مخاطر أمراض القلب أو السكتة الدماغية. والسلوكيات العنيفة).

الدراسات السابقة

أولا: الدراسات العربية

دراسة الرشود (2024) بعنوان: "أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل": هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة لدى النساء الأرامل في مدينة الرياض. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من 250 أرملة. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، مع وجود فروق تعزى لمتغيرات العمر والوظيفة.

دراسة محمد (2022) بعنوان: "أساليب التفكير والصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة للضغوط النفسية": هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أساليب التفكير والصلابة النفسية والاستجابة للضغوط لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. شملت العينة 132 طالبا وطالبة. أظهرت النتائج ارتفاع مستويات بعض أساليب التفكير والصلابة النفسية، مع وجود ارتباطات دالة بين متغيرات الدراسة.

دراسة أحمد والمهدي (2022) بعنوان: "الروح المعنوية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية": هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوية في غزة. شملت العينة 555 طالبا وطالبة. أظهرت النتائج مستويات مرتفعة من الروح المعنوية وأساليب مواجهة الضغوط، مع وجود علاقة إيجابية بينهما وفروق تعزى لمتغيرات الانتماء الوطني والنوع.

دراسة حسن (2021) بعنوان: "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى أهالي الأسرى": هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى أهالي الأسرى المحكومين مؤبدا. شملت العينة 228 أسرة. أظهرت النتائج مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، مع عدم وجود فروق تعزى لمتغيرات صلة القرابة والعمر ومدة الأسر.

ثانيا: الدراسات الأجنبية

دراسة El-Sayed (2022) بعنوان: "دور الصلابة النفسية في خفض الضغوط النفسية لدى المعلمين": هدفت الدراسة إلى تحديد دور الصلابة النفسية في خفض الضغوط لدى المعلمين العاملين مع الطلاب ذوي الإعاقة. شملت العينة 40 معلمة. أظهرت النتائج مستوى جيد من الصلابة النفسية ومستوى معتدل من الضغوط المهنية، مع وجود علاقة دالة بينهما.

دراسة Labrague (2021) بعنوان: "الصلابة النفسية وسلوكيات التكيف والدعم الاجتماعي بين العاملين الصحيين خلال جائحة كوفيد-19": هدفت الدراسة إلى تقييم الدراسات حول الصلابة وسلوكيات التكيف والدعم الاجتماعي لدى العاملين الصحيين أثناء الجائحة. شملت المراجعة 31 دراسة. أظهرت النتائج ارتباط سلوكيات التكيف والصلابة والدعم الاجتماعي بنتائج إيجابية في الصحة النفسية.

دراسة Wu (2020) بعنوان: "الصلابة النفسية وأساليب التكيف الإيجابية لدى طلاب الجامعات الصينية": هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية وخصائص الطلاب وأساليب التكيف. شملت العينة 1743 طالبا جامعيًا. أظهرت النتائج أن الصلابة النفسية عامل مهم لأنماط التكيف الإيجابية، مع وجود فروق لصالح طلاب الطب والإناث.

دراسة Makhoulf (2020) بعنوان: "استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية للنساء الفلسطينيات في سياق كوفيد-19": هدفت الدراسة إلى تحديد استراتيجيات

التعامل مع الضغوط لدى النساء الفلسطينيات أثناء الجائحة. شملت العينة 346 طالبة جامعية. أظهرت النتائج مستوى متوسط من استراتيجيات التعامل مع الضغوط، مع وجود فروق تعزى لمتغيرات الجنس وعدد الأطفال.

التعقيب على الدراسات السابقة

تشير الدراسات السابقة إلى اهتمام واسع بمفهوم الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وعلاقتها بمتغيرات مثل الرضا عن الحياة والتكيف الاجتماعي والروح المعنوية، وذلك لدى فئات متنوعة كالأرامل، وطلبة الجامعات، والعاملين، والصحيين. وتتشابه الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في تناولها لهذين المفهومين، لكنها تنفرد بتركيزها على أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم، وهي فئة لم تدرس بشكل كافٍ رغم خصوصيتها النفسية والاجتماعية. وقد استفادت الباحثة من هذه الأدبيات في بناء الإطار النظري وتصميم الأداة، مما يجعل الدراسة إضافة نوعية ومصدرا مرجعيا مهما في مجال الصحة النفسية في السياقات النضالية.

منهجية الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته التحليلية كميًا لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: جميع أمهات الشهداء في مخيمات محافظة طولكرم ، وقد بلغ عددهم (317) أم، وفق مصادر نادي الأسير الفلسطيني للعام (2023).

عينة الدراسة: اختارت الباحثة عينة من مجتمع الدراسة بالطريقة الميسرة، بلغ حجمها (202) أم في مخيمات محافظة طولكرم، وقد تم الاعتماد على معادلة $N=4pQ/25$ لحساب عينة الدراسة من مجتمعها حيث أن N حجم العينة، P الاحتمالية وقيمتها تتراوح بين (30 إلى 60)، $Q=100-P$ ، والجدول (1) يبين وصف عينة الدراسة تبعًا لمتغيراتها المستقلة:

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة (ن=202)

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية (%)
الفئة العمرية	أقل من 30 سنة	131	64.9
	30 – 45 سنة	40	19.8
	أكبر من 45 سنة	31	15.3
	المجموع	202	100%
المؤهل العلمي	دبلوم فأقل	109	54.0
	بكالوريوس	72	35.6
	دراسات عليا	21	10.4
	المجموع	202	100%
الدخل الشهري	أقل من 2000 شيكل	117	57.9
	2000 – 3500 شيكل	60	29.7
	أكثر من 3500 شيكل	25	12.4
	المجموع	202	100%

أداة الدراسة: بعد إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة فيها قامت الباحثة بتطوير استبانة خاصة من أجل التعرف إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم ، وقد تكونت الأداة في صورتها النهائية من جزأين: الأول تضمن بيانات أولية عن المبحوثات تمثلت في الفئة العمرية، المؤهل العلمي، الدخل الشهري، أما الثاني فقد تكون من الفقرات التي تقيس الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم حيث بلغ عدد هذه الفقرات (59) فقرة، موزعة على محورين رئيسيين هما المحور الأول درجة تطبيق الصلابة النفسية والمحور الثاني درجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول رقم (2): توزيع فقرات أداة الدراسة على محاورها الرئيسية

المحاور	أرقام الفقرات في المجال	عدد الفقرات
الصلابة النفسية	29-1	29
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	59-30	30
المجموع		59

كما تم تصميم الاستبانة على أساس مقياس ليكرت خماسي الأبعاد، وقد بنيت الفقرات بالاتجاه الإيجابي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: موافق بشدة: خمس درجات، موافق: أربع درجات، محايد: ثلاث درجات، معارض: درجتين، معارض بشدة: درجة واحدة. وبذلك تكون أعلى درجة في المقياس 295 وتكون أقل درجة 59. صدق الأداة: استخدمت الباحثة نوعين من الصدق من أجل فحص صدق الأداة هما: الصدق الظاهري وذلك بتوزيع الأداة على عدد من المبحوثات اللاتي استجبن إليهما بسهولة ويسر حيث كانت الأسئلة والفقرات واضحة بالنسبة لهن، وقد كان ذلك مؤشرا على صدق الأداة الظاهري، أما النوع الثاني من أنواع الصدق الذي استخدمته الباحثة فهو: صدق المحكمين حيث قامت الباحثة بعرض الأداة على عدد من المحكمين المختصين الذين أبدوا ملاحظاتهم على الأداة، ومن ثم قامت الباحثة بإجراء التعديلات المناسبة التي أشار إليها المحكمون. ثبات أداة الدراسة: لقد تم استخدام مقياس كرونباخ ألفا لتحديد درجة ثبات الأداة، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول رقم (3): مقياس كرونباخ ألفا لتحديد درجة ثبات الأداة

المحاور	درجة الثبات
الصلابة النفسية	0.936
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	0.948

حيث بلغت نتيجة الاختبار (0.936، 0.948) على التوالي وهذا يدل على أن المحاور تتمتع بدرجة عالية من الثبات، حيث إن قيمة معامل كرونباخ ألفا تعد مقبولة من

الناحية التطبيقية إذا كانت ($\text{Alpha} \geq 0.60$)، وبالتالي هي نسبة كافية من الناحية الإحصائية للاستمرار في إجراءات البحث، وبذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات استبانة البحث، مما يجعل الباحثة على ثقة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج.

إجراءات الدراسة: قد تم تنفيذ الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع البيانات الثانوية من العديد من المصادر الثانوية، من أجل وضع الإطار النظري لهذه الدراسة.
2. الانتهاء من تصميم الاستبانة والتأكد من صدقها وثباتها، قامت الباحثة بتوزيعها على أفراد العينة.
3. جمع الاستبانات الصالحة للتحليل، وإدخالها إلى الحاسوب، لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.
4. استخلاص النتائج ومناقشتها، والخروج بالتوصيات المناسبة استناداً إلى نتائج الدراسة.

تصميم الدراسة

المتغيرات المستقلة: (الفئة العمرية، المؤهل العلمي، الدخل الشهري).
المتغيرات التابعة: وتمثلت في الإجابة على فقرات الاستبانة المتعلقة في دراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لمعالجة البيانات استخدم برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للإجابة عن أسئلة الدراسة.
2. اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (Independent T-Test).

3. تحليل التباين الأحادي (One-Way Analysis Variance) لفحص الفرضيات المتعلقة بمتغيرات الفئة العمرية، المؤهل العلمي، الدخل الشهري.
4. معادلة كرونباخ ألفا لقياس الثبات (Cronbach's Alpha).
5. اختبار (LSD) للمقارنات البعدية.

النتائج ومناقشتها:

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول: ما درجة الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم ؟
من أجل الإجابة عن هذا السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والدرجة، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية لدرجة الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم مرتبة تنازليا حسب درجة الصلابة النفسية.

الدرجة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	١
مرتفعة جدا	87.23	0.76170	4.3614	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها و أحافظ عليها.	1
مرتفعة جدا	86.73	0.76979	4.3366	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.	2
مرتفعة جدا	86.34	0.79088	4.3168	أبادر في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.	3
مرتفعة جدا	86.34	0.86307	4.3168	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات.	4
مرتفعة جدا	86.34	0.79088	4.3168	لدي حب المغامرة و الرغبة في استكشاف ما يحيط بي من أحداث.	5
مرتفعة جدا	86.14	0.76935	4.3069	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.	6
مرتفعة جدا	86.04	0.76808	4.3020	أعتقد أن مواجهة المشكلات تزيد من قوة تحملي وقدرتي على المثابرة.	7
مرتفعة جدا	85.94	0.79856	4.2970	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.	8
مرتفعة جدا	85.94	0.76026	4.2970	أعتقد أن أسوأ الحظ يعود لسوء التخطيط.	9
مرتفعة جدا	85.84	0.82186	4.2921	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله.	10
مرتفعة جدا	85.64	0.76917	4.2822	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه.	11
مرتفعة جدا	85.64	0.83730	4.2822	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.	12
مرتفعة جدا	85.54	0.82400	4.2772	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي بكل أريحية.	13
مرتفعة جدا	85.35	0.78406	4.2673	اتخذ قراراتتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي .	14
مرتفعة جدا	85.15	0.78738	4.2574	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على مجهودي وليس على حظ و الصدفة.	15
مرتفعة جدا	84.85	0.78263	4.2426	لدي قدرة على المثابرة حين أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.	16
مرتفعة جدا	84.16	0.84426	4.2079	أعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيبي الشخصي.	17
مرتفعة جدا	84.16	0.86176	4.2079	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكد من قدرتي على تنفيذها.	18
مرتفعة جدا	84.06	0.87724	4.2030	أعتقد أنه " البعد عن الناس غنيمة".	19
مرتفعة	83.86	0.90732	4.1931	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة كل ما هو جديد.	20
مرتفعة	83.76	0.95379	4.1881	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شئ آخر.	21
مرتفعة	83.66	0.94691	4.1832	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي العملية.	22
مرتفعة	83.56	0.87980	4.1782	المشكلات تستنفد قواي وقدرتي على التحدي.	23
مرتفعة	83.17	0.87795	4.1584	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.	24
مرتفعة	82.97	0.89093	4.1485	الحياة فرصة وليست عمل وكفاح.	25
مرتفعة	82.57	0.92142	4.1287	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث.	26
مرتفعة	82.28	0.94206	4.1139	استيق التعامل مع المشكلات المتوقعة ولا انتظر حدوثها.	27
مرتفعة	80.79	1.04544	4.0396	حياتي عشوائية عديمة الأهمية.	28
مرتفعة	79.80	1.07430	3.9901	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطه لا معنى لها.	29
مرتفعة جدا	84.62	.511710	4.2308	الدرجة الكلية لدرجة الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم.	

يتضح من خلال الجدول (4) أن الدرجة الكلية لدرجة الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم كانت مرتفعة حيث بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية الكلية لاستجابة المبحوثات على جميع فقرات هذا المحور (84.62%).

، تعزى هذه النتائج إلى ما تتمتع به الأمهات من مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، والتي تعد من العوامل النفسية الحامية في مواجهة الضغوط والمشكلات الحياتية. إذ، تكفي الصلابة النفسية الأمهات من التكيف الفعال مع الأزمات والصعوبات، وفهمهم في تحويل التحديات إلى فرص للنمو الشخصي والتطور الذاتي. وتظهر الأمهات ذوات الصلابة النفسية المرتفعة قدرة على تبني استراتيجيات مواجهة فعالة، من أبرزها الاستناد إلى منظومة القيم الشخصية، وتحديد الأهداف بشكل واضح، مما يعزز من شعورهن بالثبات النفسي والاستمرارية. كما تتيح لهن هذه الصلابة إدارة مشاعر القلق والاكتئاب الناتجة عن الظروف الضاغطة بطرق بناءة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية ويساعدهن في الحفاظ على توازن حياتهن رغم التحديات المحيطة. وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (حسن (2021)، محمد (2022)، El-Sayed (2022)، Wu ، Labrague (2021)، (2020)). أما الاختلاف، فيظهر في دراسة كل من (Makhlouf (2020)، الرشود (2024) وأحمد والمهدي (2022).

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني: ما هي أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم؟
من أجل الإجابة عن هذا السؤال استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والدرجة والجدول (5) يبين ذلك

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم حسب الدرجة.

الدرجة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	١
مرتفعة جدا	87.72	0.71195	4.3861	عندما تواجهني مشكلة أستجمع طاقتي وأقوم بمواجهتها.	1
مرتفعة جدا	86.34	0.75877	4.3168	عندما تواجهني مشكلة أصلي كي تحدث معجزة وأتخلص منها.	2
مرتفعة جدا	86.24	0.79598	4.3119	عندما تواجهني مشكلة أبدأ بالدعاء لتحل المشكلة.	3
مرتفعة جدا	85.25	0.82587	4.2624	عندما تواجهني مشكلة أتقبل نصائح الآخرين وإرشاداتهم.	4
مرتفعة جدا	85.25	0.85546	4.2624	عندما تواجهني مشكلة أبحث عن شخص متخصص لمساعدتي .	5
مرتفعة جدا	85.15	0.83043	4.2574	عندما تواجهني مشكلة أركز على ما يجب أن افعله للتخصص منها.	6
مرتفعة جدا	84.65	0.86405	4.2327	عندما تواجهني مشكلة أفكر بإيجابية لإعادة توازني النفسي.	7
مرتفعة جدا	84.16	0.93911	4.2079	عندما تواجهني مشكلة أضغ خطة وأعمل على ضوءها.	8
مرتفعة	83.96	0.91445	4.1980	عندما تواجهني مشكلة أبقي الأشياء كما هي كي لا أزيدها سوءا.	9
مرتفعة	83.76	0.87204	4.1881	عندما تواجهني مشكلة أنظر إلى جميع البدائل المتوفرة.	10
مرتفعة	83.47	0.88361	4.1733	عندما تواجهني مشكلة استعين بأفراد عائلتي للوصول إلى الحلول.	11
مرتفعة	83.37	0.88738	4.1683	عندما تواجهني مشكلة أكره الذين تسببوا بها.	12
مرتفعة	82.77	0.93606	4.1386	عندما تواجهني مشكلة أنام مطولاً لنسيانها.	13
مرتفعة	82.67	0.85632	4.1337	عندما تواجهني مشكلة أحاول معرفة طرق حلها.	14
مرتفعة	82.28	0.95256	4.1139	عندما تواجهني مشكلة أنصرف وكان شيئاً لم يحدث .	15
مرتفعة	81.58	1.01416	4.0792	عندما تواجهني مشكلة أمارس التمارين الرياضية لتخفيف التوتر.	16
مرتفعة	81.29	0.99292	4.0644	عندما تواجهني مشكلة أشعر بالذنب والخطيئة.	17
مرتفعة	80.89	0.97888	4.0446	عندما تواجهني مشكلة ألوم نفسي وأتألم لما يحدث.	18
مرتفعة	80.89	1.00397	4.0446	عندما تواجهني مشكلة أشغل نفسي مع أصدقائي.	19
مرتفعة	80.59	1.01683	4.0297	عندما تواجهني مشكلة الجأ إلى استخدام بعض المهندات.	20
مرتفعة	80.10	1.08126	4.0050	أفرض سيطرتي على من حولي لتخفيف الضغوط التي أعانيها.	21
مرتفعة	79.90	1.05801	3.9950	عندما تواجهني مشكلة أتشاجر مع أي شخص أقابله.	22
مرتفعة	79.41	1.03621	3.9703	عندما تواجهني مشكلة اعتبر سوء حظي العاثر هو السبب.	23
مرتفعة	79.31	1.12138	3.9653	عندما تواجهني مشكلة أتجاهل كل المسببات.	24
مرتفعة	79.11	1.13427	3.9554	عندما تواجهني مشكلة أفرغ غضي على الأشياء بتعطيمها.	25
مرتفعة	78.51	1.11052	3.9257	عندما تواجهني مشكلة أستسلم لأن هذا هو قدرتي.	26
مرتفعة	78.12	1.19121	3.9059	عندما تواجهني مشكلة أقوم بإيذاء من كان السبب.	27
مرتفعة	78.02	1.11975	3.9010	عندما تواجهني مشكلة أقضي وقتي بمشاهدة التلفاز.	28
مرتفعة	77.52	1.16735	3.8762	عندما تواجهني مشكلة أحمل الآخرين المسؤولية.	29
مرتفعة	76.83	1.26753	3.8416	عندما تواجهني مشكلة أفكر بالانتحار لعدم تحملي ما يحدث.	30
مرتفعة	81.97	0.62128	4.0985	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم	

يتضح من خلال الجدول (5) أن الدرجة الكلية لدرجة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم كانت مرتفعة حيث بلغت قيمة متوسط النسبة المئوية الكلية لاستجابة المبحوثات على جميع الفقرات هذا المجال (81.97%)، أي أن المبحوثات يبدن درجة عالية من القبول والتطبيق لأساليب

مواجهة الضغوط النفسية، مما يعكس كفاءة هذه الأساليب في التصدي للتحديات النفسية التي يواجهونها. ويعزى هذا المستوى المرتفع إلى قدرتهن المتميزة على اعتماد استراتيجيات متنوعة وإيجابية للتكيف مع الضغوط، بما في ذلك الاستفادة من الدعم الاجتماعي، وتطبيق التفكير الإيجابي، وتنظيم الوقت بفعالية، مما يساهم في تعزيز استقرارهن النفسي وقدرتهن على التكيف.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (أحمد والمهدي (2022)، الرشود (2024)، Labrague (2021)، Wu (2020)). أما من حيث الاختلاف، فتتناقض هذه النتيجة جزئياً مع دراسة (Makhlouf (2020) التي سجلت مستوى متوسطاً لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى النساء الفلسطينيات خلال جائحة كوفيد-19، مما قد يعكس تأثير طبيعة الضغوط (مزمنة في حالة أمهات الشهداء مقابل مؤقتة في الجائحة). كذلك، تختلف مع نتائج دراسة محمد (2022).

نتائج ومناقشة تحليل فرضيات الدراسة

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

جدول (6) المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعا لمتغير الفئة العمرية.

الفئة العمرية	المحاور		
	أقل من 30 سنة	30-45 سنة	أكبر من 45 سنة
الصلابة النفسية	المتوسط	المتوسط	المتوسط
	4.2156	4.2233	4.3048
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	المتوسط	المتوسط	المتوسط
	4.1326	3.9825	4.1043

يتضح من خلال الجدول (6) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعا لمتغير الفئة العمرية.

الفئة العمرية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	بين المجموعات	0.7675	2	5.384	10.221	0.00*
	داخل المجموعات	124.117	199	0.314		
	المجموع	129.885	201			
	المجموع					
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	بين المجموعات	10.517	2	5.259	11.773	0.00*
	داخل المجموعات	176.438	199	0.447		
	المجموع	186.955	201			
	المجموع					

يتضح من الجدول (7) أن قيم مستوى الدلالة المحسوب تبعا لمتغير الفئة العمرية أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي أننا نرفض الفرضية الصفريّة القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعا لمتغير الفئة

العمرية، ولمعرفة لصالح من كانت هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، ونتائج الجدول (8) توضح ذلك:

جدول رقم (8) نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في درجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير الفئة العمرية.

المحور	(أ) الفئة العمرية	(ب) الفئة العمرية	الفرق في المتوسط (أ-ب)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة Sig.*
الصلابة النفسية	أقل من 30 سنة	30-45 سنة	-0.07317	0.08053	0.364
	أكثر من 45 سنة		-0.24709*	0.05410	0.000
	30-45 سنة	أقل من 30 سنة	0.07317	0.08053	0.364
	أكثر من 45 سنة		-0.17391*	0.08436	0.040
	أكثر من 45 سنة	أقل من 30 سنة	0.24709*	0.05410	0.000
	30-45 سنة		0.17391*	0.08436	0.040
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	أقل من 30 سنة	30-45 سنة	0.15007	0.11229	0.183
	أكثر من 45 سنة		0.02827	0.12415	0.820
	30-45 سنة	أقل من 30 سنة	-0.15007	0.11229	0.183
	أكثر من 45 سنة		-0.12180*	0.14874	0.014
	أكثر من 45 سنة	أقل من 30 سنة	-0.02827	0.12415	0.820
	30-45 سنة		0.12180*	0.14874	0.014

يتضح من الجدول (8) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الفئة العمرية، وذلك بين الفئات العمرية ((أقل من 30 سنة)، (30-45 سنة)) وبين الفئة العمرية (أكثر من 45 سنة) وهي دالة إحصائية ولصالح الفئة العمرية (أكثر من 45 سنة).

وتفسر الباحثة ذلك بـ أن العمر وما يصاحبه من خبرات حياتية يلعبان دوراً مهماً في تعزيز الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم حيث أن الأمهات الأكبر سناً يتمتعن بخبرات حياتية متراكمة وتجارب غنية في مواجهة الأزمات، مما يعزز مستويات الصلابة النفسية لديهن. هذه التجارب الممتدة ساهمت في تطوير مهارات مواجهة فعالة، مكّنتهن من التعامل مع التحديات بنضج أكبر، وبناء قدرة أعلى على التكيف وتحمل الضغوط مقارنة بالأمهات الأصغر سناً. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (الرشود (2024)، (Wu (2020). واختلفت نتائجها مع نتائج دراسة حسن (2021).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

جدول (9) المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي المحاور	أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.		
	دبلوم فأقل	بكالوريوس	دراسات عليا
	المتوسط	المتوسط	المتوسط
الصلابة النفسية	4.2559	4.1509	4.3744
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	4.1596	3.9921	4.1460

يتضح من خلال الجدول (9) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	بين المجموعات	1.584	2	0.7920	3.112	0.00*
	داخل	100.538	199	0.2550		
	المجموعات	102.123	201			
	المجموع					
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	بين المجموعات	1.269	2	0.635	1.655	0.19
	داخل	76.313	199	0.383		
	المجموعات	77.583	201			
	المجموع					

يتضح من الجدول (10) أن قيم مستوى الدلالة المحسوب على أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة أي أننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، أما بالنسبة لدرجة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة المحسوب عليه (0.00) وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي أننا نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، ولمعرفة لصالح من كانت هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، ونتائج الجدول (11) توضح ذلك

جدول رقم (11) نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في درجة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي (أ)	(ب) المؤهل العلمي	الفرق في المتوسط (أ-ب)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة Sig.*
دبلوم فأقل	بكالوريوس	-0.13379*	0.05363	0.013
	دراسات عليا	-0.06537	0.08499	0.442
بكالوريوس	دبلوم فأقل	0.13379*	0.05363	0.013
	دراسات عليا	0.06841	0.08499	0.421
دراسات عليا	دبلوم فأقل	0.06537	0.08499	0.442
	بكالوريوس	-0.06841	0.08499	0.421

تشير النتيجة المستخلصة من الجدول رقم (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير المؤهل العلمي، حيث كانت الفروق لصالح حاملات مؤهل البكالوريوس مقارنة بحاملات مؤهل الدبلوم فأقل. تؤكد هذه النتيجة أن التعليم العالي (البكالوريوس) يلعب دوراً مهماً في تعزيز الصلابة النفسية، مما يتماشى مع بعض الدراسات السابقة التي ربطت الموارد المعرفية والاجتماعية بالتكيف النفسي. ومع ذلك، تبرز خصوصية هذه النتيجة في سياق أمهات الشهداء، مما يستدعي مزيداً من الدراسات لاستكشاف كيفية تأثير التعليم على الصلابة النفسية في بيئات الصراع. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الرشود 2024)، (Wu 2020)، (Labrague 2021)) بينما اختلفت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (حسن 2021)، (Makhlouf 2020)، أحمد والمهدي (2022).

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

جدول (12) المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

الدخل الشهري	أقل من 2000 شيكل	من 2000-3500 شيكل	أكثر من 3500 شيكل
المحاور	المتوسط	المتوسط	المتوسط
الصلابة النفسية	4.2989	4.1632	4.0745
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	4.1943	4.0167	3.8467

يتضح من خلال الجدول (12) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) والجدول (13) يوضح ذلك: جدول (13) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لدرجة الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

الدخل الشهري	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط الانحراف	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	بين المجموعات	1.427	2	0.713	2.772	0.06
	داخل المجموعات	51.205	199	0.257		
	المجموع	52.631	201			
	بين المجموعات	3.061	2	1.531	4.087	0.01**
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	داخل المجموعات	74.522	199	0.374		
	المجموع	77.583	201			
	بين المجموعات					

يتضح من الجدول (13) أن قيم مستوى الدلالة المحسوب على درجة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري قد بلغت (0.06)، وهذه القيمة أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي أننا نقبل الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لدرجة الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري، أما

بالنسبة لأساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري فقد بلغت قيمة مستوى المحسوب عليه (0.01) وهذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$) أي أننا نرفض الفرضية الصفرية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المتوسطات الحسابية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ولمعرفة لصالح من كانت هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، ونتائج الجدول (14) توضح ذلك. جدول (14) نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير الدخل الشهري.

مستوى الدلالة Sig.*	الخطأ المعياري	الفرق في المتوسط (أ-ب)	(ب) الدخل الشهري	(أ) الدخل الشهري
.069	.09717	.17764	من 2000-3500 شيكل	أقل من 2000 شيكل
.011	.13483	.34764*	أكثر من 3500 شيكل	
.069	.09717	-.17764	أقل من 2000 شيكل	من 2000-3500 شيكل
.245	.14567	.17000	أكثر من 3500 شيكل	
.011	.13483	-.34764*	أقل من 2000 شيكل	أكثر من 3500 شيكل
.245	.14567	-.17000	من 2000-3500 شيكل	

يظهر من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في مخيمات طولكرم تبعاً لمتغير الدخل الشهري، حيث كانت الفروق لصالح الفئة ذات الدخل المنخفض (أقل من 2000 شيكل) مقارنة بالفئة ذات الدخل الأعلى (أكثر من 3500 شيكل). هذه النتيجة تبرز أن الأمهات ذوات الدخل المنخفض يظهرن استراتيجيات أكثر فعالية في مواجهة الضغوط النفسية، ربما بسبب اعتمادهن على موارد نفسية واجتماعية بديلة، مثل الدعم الاجتماعي أو الصمود النفسي، في ظل الموارد المادية المحدودة. تتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة أحمد والمهدي (2022)، كما تتماشى بشكل غير مباشر مع دراسة (Labrague 2021)، ودراسة (Wu 2020) التي تدعم هذه النتيجة من خلال

تأكيدا على أن الصلابة النفسية وأساليب التكيف الإيجابية يمكن أن تكون أكثر بروزا في سياقات التحدي، والتي قد تشمل الظروف الاقتصادية الصعبة. بينما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (الرشود (2024)، Makhoulf (2020)، حسن (2021)).

الخاتمة

ظهرت نتائج الدراسة أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتأثر ببعض المتغيرات الديموغرافية، بينما تظل مستقرة أمام أخرى. فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المؤهل العلمي في أساليب المواجهة، مما يدعم الفرضية الصفرية ويشير إلى أن مستوى التعليم لا يشكل عاملا فلوقا في هذا السياق. في المقابل، كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير الدخل، وجاءت لصالح ذوي الدخل المنخفض، مما يعكس ربما اعتمادهم على استراتيجيات مواجهة أكثر مرونة أو واقعية في ظل محدودية الموارد.

أما فيما يتعلق بدرجة الصلابة النفسية، فقد أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائية تبعا للفئة العمرية، وجاءت لصالح الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 45 عاما، وهو ما يعكس تراكم الخبرات الحياتية والنضج الانفعالي في التعامل مع الضغوط. وعلى الرغم من ذلك، لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية تبعا لمتغير الدخل، مما يشير إلى أن الصلابة النفسية قد تكون سمة مستقلة نسبيا عن الوضع الاقتصادي.

وفيما يخص المؤهل العلمي، فقد أظهرت النتائج فروقا لصالح حملة شهادة البكالوريوس مقارنة ب حملة الدبلوم، مما يعزز أهمية التعليم العالي في تنمية المهارات النفسية والقدرة على التكيف مع الضغوط.

تؤكد هذه النتائج أهمية مراعاة الفروق الفردية والديموغرافية عند تصميم برامج التدخل النفسي، وتدعو إلى تعزيز الصلابة النفسية لدى الفئات الأصغر سناً وذوي المؤهلات الأدنى، بما يساهم في بناء قدرات مجتمعية أكثر مرونة واستجابة في مواجهة الأزمات.

التوصيات

1. تطوير برامج دعم نفسي موجهة للفئة العمرية الأكبر.
2. تعزيز القيم والمبادئ النفسية التي تساعد الأمهات على تحويل التحديات إلى فرص للنمو.
3. تقديم دعم قائم على التعليم وتنمية المهارات لتمكين الأمهات من امتلاك أدوات فعالة لمواجهة الضغوط وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.
4. إجراء بحوث مستقبلية لدراسة الصلابة النفسية ضمن سياقات اجتماعية متنوعة، وتحليل ارتباطها بجوانب مثل جودة الحياة ومستوى الدعم المجتمعي، بما يساهم في تطوير تدخلات أكثر تكاملاً وفعالية تلائم خصوصية البيئات الفلسطينية.

المراجع العربية

- أحمد، خ.، والمهدي، أ. (2022). دراسة مقارنة في تقييم مستوى الروح المعنوية. *مجلة العلوم التربوية*، 53(1).
- اسماعيل، أ. (2023). إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 17(1)، 273-285.
- البالوص، ح.، وأبو راس، ف. (2021). الصلابة النفسية كعامل في مواجهة الضغوط. *مجلة علم النفس التطبيقي*، 10(4)، 789-800.
- حسن، ن. (2021). وجهة الضبط وعلاقتها بمتغير الصلابة النفسية. *مجلة العلوم التربوية*، 33(2).
- الخطيب، م. (2021). الآثار النفسية للضغوط على أمهات الشهداء. *مجلة دراسات تربوية إسلامية*، 67(1)، 67-85.
- دوباشة، س. (2017). الدعم العاطفي للأمهات تحت الضغوط. *مجلة التربية والتنمية الاجتماعية*، 13(1)، 13-25.
- الرشود، ن. ع. (2024). علاقة الصلابة النفسية بمستوى الرضا الوظيفي. *مجلة الإرشاد النفسي*، 74(1)، 393-441.
- رمضان، م. (2022). مفهوم الصلابة النفسية: تعريف وأهمية. *مجلة التنمية النفسية*، 1(1)، 1-15.
- الشمري، ن. (2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف مع الضغوط لدى طلاب الجامعات (ط. 1). الرياض: دار الفكر التربوي.
- مدخلي، ع. (2023). الصلابة النفسية كعامل وقائي في الصحة النفسية: دراسة تحليلية (ط. 1). جدة: المركز الأكاديمي للنشر.
- النصور، م. (2023). (أثر الصلابة النفسية في مواجهة الأزمات لدى الأسر الفلسطينية (ط. 1). عمان: دار الإبداع للنشر.
- عبد المنعم، ي. (2023). نمط التعلق والصمود النفسي. *مجلة كلية الآداب بقنا*، 56(1)، 21-35.
- عشعش، أ. (2018). التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة النازحين وغير النازحين. *مجلة كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة بنغازي*، 1(1).
- العميرة، أ. ح. (2023). دور التوازن بين الحياة والعمل في تفسير العلاقة بين القيادة الرنانة والصلابة النفسية. *مجلة دراسات إدارية*، 12(1).
- محمد، أ. (2022). الصلابة النفسية ودورها في الأمومة تحت الضغوط. *مجلة علم النفس العربي*، 15(2)، 1-20.

- محمد، م. ح. س. (2022). دراسات نفسية حول أساليب التفكير والصلابة النفسية. *مجلة دراسات نفسية*، 2(2)، 235–246.
- ميطر، غ. (2023). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالعنف المدرسي. *مجلة علم النفس*، 23(1)، 191–205.

المراجع الأجنبية

- Anshel, M. H. (2001). Coping with stress. In N. M. Seel (Ed.), *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Springer.
- El-Sayed, Z. E. S. H. (2022). Association between emotional divorce and mother's psychological hardiness. *International Journal*.
- Labrague, L. J. (2021). Psychological resilience, coping behaviours and social support. *Journal of Nursing Management*, 29(3), 395–403.
- Makhoul, S. (2020). Strategies to cope with the psychological pressures of Palestinian women in the context of COVID-19. *Ilkogretim Online*, 19(1).
- Wu, Y. (2020). Prediction of coronavirus anxiety based on health concern and psychological hardiness. *Journal of Psychology*, 55(1).