



الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة في محافظة الانبار

الدكتور منى اسماعيل تركي المدرس مساعد سلام صبار مالك

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة الانبار / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية
والنفسية

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة في محافظة الانبار، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية والمكونة من (400) امرأة، ومن ثم طبق مقياس الصمود النفسي ومقياس أحداث الحياة الضاغطة المعد لهذا الغرض على عينة البحث، وبعد معالجة البيانات إحصائياً أظهرت النتائج انه لدى المرأة مستوى من الصمود النفسي وينسب متفاوتة، وكذلك انخفاض أحداث الحياة الضاغطة وينسب متفاوتة، وانه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة الانبارية ، وعلى ضوء النتائج أوصى الباحثان ببعض التوصايا والمقترحات.



Psychological Steadfastness and its Relationship with Strategies of Stressful Life at Beneficiary Women

Abstract

The current research aims to identify on psychological steadfastness and its relationship with strategies of stressful life at beneficiary women. The researchers have used the descriptive method, it was chosen as the research subject from the original society randomly consisting of (400) woman, it is then applied scale of psychological steadfastness and scale of stressful life events prepared for this purpose on a sample search, after data collection and processing statistically. The results showed that the woman had level of psychological resilience in varying proportions as well as lower in the stressful life events in varying proportions. And that there was a negative associational relationship between psychological steadfastness and strategies of stressful life with the beneficiary woman from Social Protection System; based on the obtained results, the researchers were recommended some recommendations and proposals.

الفصل الأول

مشكلة البحث

أن الصمود النفسي ليس سمة يمتلكها الأفراد يمكن تدريبهم عليها، وذلك لتشابك العلاقة بين المتغيرات الفاعلة فيه والتي تتناول الخصائص الشخصية الداخلية والخصائص البيئية الخارجية، وعلى ضوء المنحى الايكولوجي فهناك عوامل على المستوى الأصغر والمتوسط والأكبر، أما كيفية التفاعل بين هذه العوامل فنلخصها في تفاعل الفرد بكل ما لديه من جوانب إيجابية معرفية وجدانية ونفسية اجتماعية مع البيئة بمستوياتها الايكولوجية المختلفة وهي (المستوى الأصغر والمستوى المتوسط والمستوى الأكبر). (الاعسر، 2010: 25)

فالصمود النفسي هو العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد سواء أكانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو أمراض مزمنة أو مشكلات أسرية أو غيرها من الصدمات العنيفة، كما ينطوي هذا المفهوم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار. (الجمعية النفسية الأمريكية 2003)

فهناك عوامل وقائية مرتبطة بالصمود النفسي وتقسّم إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية فالداخلية تكون داخل الفرد (كالمقاومة والاندفاع والقدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات الاجتماعية والقدرة على بناء علاقات مع الآخرين)، أما العوامل الخارجية فهي الخصائص التي تتصف بها البيئة الخارجية (كالأسرة والمدرسة والمجتمع) ما تضعه هذه المؤسسات من ضوابط وحدود ومعايير وقواعد تشجع المساندة والرعاية بين الأفراد وتسود القيم الخيرية والتعاون وأن تكون هذه القيم والقواعد واضحة . (علام، 2010: 79)

وأن أحداث الحياة الضاغطة شيء مفروض على الإنسان لا مفر منه لا سيما في العصر الحالي وهي سبب من أسباب التوتر وعدم التوازن النفسي وسوء التوافق، فالفرد في حاجة ماسة لمواجهتها باستخدام أساليب عدة من أجل إعادة تكيفه وتوافقه حيث أكدت دراسات (محمد، 1992) و(ابراهيم، 1994) و(فايد، 1998) و(Rothrocketal 2003) أن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسمية، فالأفراد الذين يتسمون بالصمود النفسي يمكنهم التوافق مع المواقف الضاغطة بصورة أفضل إذا كان لديهم بعض المهارات التي يمكن استخدامها أثناء المواقف الصعبة وتتضمن هذه المهارات الاستجابة السريعة للخطر، المخاطرة المحسوسة، التوقعات الايجابية، التعاطف، رؤية الأزمات بشكل مختلف، الأمل، المثالية، المهارات الاجتماعية، فاعلية الذات. (Mrazek 1987)

وتعتبر المرأة الأرملة حالة خاصة بسبب التغيير الجذري لأسلوب وشكل حياتها وانقلاب نظامها اليومي في الحياة، ولعل أهم وأخطر تغير في ذلك هو التحول في ذاتها ونفسيته إذ تشعر فجأة بأنها لم تعد زوجة كسابق عهدها وتواجه الحياة وتحدياتها بمفردها، مما يتطلب لديها وجود قدر من الصمود النفسي والقدرة على خلق إستراتيجيات لمواجهة الحياة الضاغطة خاصة وأن طبيعة المجتمع العراقي يفرض عليها قيود على حياة المرأة الأرملة منذ اللحظة الأولى لوفاة زوجها، فهي بحكم العادات والتقاليد ترفض الزواج بعد وفاة الزوج خاصة إذا كان ليها أبناء، فتنقيد بما تفرضه أسرة زوجها المتوفي من شروط وقيود على حياتها الخاصة وحياة أبنائها .

(فايد، 2013: 57)

وتشير دراسة (الحسين 2011) إلى أن أكثر المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الأرملة هي نظرة المجتمع المتدنية، والعوز المادي والتبعية الاقتصادية للآخرين، والشعور بالعجز والضعف، وضعف الاهتمام من قبل أهل الزوج، والشعور بالفراغ النفسي والعاطفي وتدخل أهل الزوج في الأمور التي تخص حياة الزوجة، والشعور بالوحدة النفسية

وانعدام الأمان والاطمئنان، وتعيش المرأة ظروفًا صعبة والتي تتزايد معاناتها يوم بعد يوم حيث تواجه مجموعة من التحديات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والتي تتطلب منها توافر مجموعة من آليات واستراتيجيات المواجهة النفسية الايجابية التي ربما تخلق لديها قدر من الصمود النفسي يؤهلها لمواجهة تلك التحديات ومواصلة مسيرتها في سبيل العيش بقدر من العزيمة والأمل والتفاؤل، ويأتي البحث الحالي لمعرفة طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة المستفيدة من شبكة الحماية الاجتماعية.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي :

- 1- أهمية الفئة التي تناولها البحث وهي المرأة التي تعيش تحت خط الفقر في العراق وهي شريحة في المجتمع تستحق الرعاية والاهتمام .
- 2- أهمية الموضوع حيث تناول البحث الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة وهما متغيران في حدود علم الباحثان جديان على البيئة العراقية .
- 3- أهمية البحث بالنسبة للعاملين في مجال المرأة العراقية كما يفيد البحث المؤسسات الحكومية وغير الحكومية الداعمة للمرأة والمهتمة بشؤونها خاصة المرأة التي تعيش تحت خط الفقر في العراق .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى :

- 1- التعرف على الصمود النفسي لدى المرأة .
- 2- الكشف عن استراتيجيات الحياة الضاغطة التي تتعرض لها المرأة .
- 3- معرفة العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي على النساء المسجلات ضمن شبكة الحماية الاجتماعية دائرة المرأة في محافظة الانبار .

تحديد المصطلحات

1. الصمود النفسي:

- (A. Eye, 2000): يعد الصمود النفسي من أهم المصطلحات في علم النفس المعاصر ويعني القدرة على الارتفاع فوق المواقف الصعبة والاحتفاظ بالصحة الايجابية للأداء الوظيفي النفسي، أو التكيف الايجابي على الرغم من التعرض للشدائد والمخاطر. (A. Eye, 2000;p.563)
- (ابراهيم، 2009): فلصمود النفسي يتضمن القدرة على التوغل في المصادر الداخلية للقوة، والاحتفاظ بالأمل وتصور الحب والخير في المستقبل . (ابراهيم، 2009: 59)

والتعريف الإجرائي للصدوم النفسي: هو الدرجة التي تحصل عليها المرأة المستفيدة من شبكة الحماية الاجتماعية على مقياس الصمود النفسي .

2. استراتيجيات الحياة الضاغطة:

- (الهاشمي، 2006): وهي مجموعة الأحداث المؤلمة والمزعجة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم وتشكل تهديداً لهم أو تكون عبئاً عليهم وتبعدهم عن حالة التوازن الحيوي التي يسعى إليها الإنسان والتي تكون مصادرها خارجية (البيئة) أو داخلية (الفرد نفسه). (الهاشمي، 2006: 17)
- (Irving 1969): بأنها منبهات مؤذية تتمثل بالإحباطات والفقدان وأحداث فقدان الأمان مولدة للفرد مشاعر العجز وفقدان الأمل . (Irving&Holt, 1969;) (p.269)



أما تعريف الباحثان لاستراتيجيات الحياة الضاغطة : وهي المواقف التي يمر بها الفرد أثناء حياته اليومية وقد تكون مفاجئة وغير متوقعة من قبل الفرد كفقدان الأمان أو الرفض من قبل المجتمع أو الكوارث الطبيعية .
والتعريف الإجرائي لاستراتيجيات الحياة الضاغطة : فهي الدرجة الكلية التي تحصل عليها المرأة المستفيدة من شبكة الحماية الاجتماعية على مقياس معد لذلك.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً : الصمود النفسي

يظهر الصمود النفسي مقاومة وتحمل الالام أو المشاق أو الضغوط والبقاء بشكل متوافق دون الإصابة بالاضطرابات النفسية، وهذا مضمون مركب من عدة معان تتفاعل مع بعضها البعض في المواقف المختلفة إضافة إلى ما يتمتع به الفرد من إمكانيات موروثة ومكتسبة، مما يشكل الشخصية ذات القدرة على الصمود النفسي بعد المرور من أي محنة. (حلاوة، 2013: 119)

والصمود هو القدرة على الارتداد من الخبرات الانفعالية السلبية بالتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة نسبياً. (عطية، 2011: 578)
ويعرف Richardson 2002 الصمود النفسي بأنه مصطلح يدل بكل وضوح على تحسين الحالة النفسية للفرد بع حدوث حادثة معرقله في حياته. (Richardson, 2002; p. 307)

ويوصف (Laud&Man, 2007) الأشخاص الصامدين بأنهم يمتلكون العديد من الصفات والموارد الشخصية حيث يمتلكون تقدير الذات وضبطه، والثقة بالنفس، والتفاوض في مواجهة المحن والصعوبات، والأمل قدرة معرفية تفوق المستوى المتوسط .

والأفراد الصامدين يكون لديهم قدرة من التفاؤل والأمل يعتمد على تقبل الأشياء التي لا يمكن تغييرها، ولديهم الشجاعة لتغيير الأشياء التي يستطيعون تغييرها، فالصمود النفسي يتضمن القدرة على التوغل في المصادر الداخلية للقوة، والاحتفاظ بالأمل وتصور الحب والخير في المستقبل. (ابراهيم، 2009: 47)

مكونات الصمود النفسي

- 1- التعاطف: ويمثل القدرة على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد .
- 2- التواصل: ويمثل تعبير الفرد بوضوح عن أفكاره ومشاعره وان يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل المشكلات التي تواجهه .
- 3- التقبل: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين وذلك عن طريق تحديد اقتراحات وأهداف واقعية وفهم الفرد لمشاعره وتحديد له جوانب القوة والفعالية في شخصيته، مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل . (Goldstion Brooks, 2004;) (P.97)

أبعاد الصمود النفسي

- يتكون الصمود النفسي من ثلاث أبعاد وهي :
- 1- الالتزام: يعتبر الالتزام من أبعاد الصمود النفسي ارتباطاً بالدور الوقائي للصمود بوصفها مصدر لمقاومة المثير، وهو اعتقاد الفرد في حقيقته وأهميته وقيمه ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تمكن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم. (ابو حسين، 2012: 12)
 - 2- السيطرة أو التحكم: ويتضمن قدرة الفرد على السيطرة بسلوكه وتصرفاته وانفعالاته والاعتقاد بقدراته الخاصة على السيطرة والتحكم بالأحداث البيئية المحيطة به (مكيوحسين، 2011: 363)

3- التحدي: وهو اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد من أحداث الحياة الضاغطة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه، أكثر من كونه تهديد لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية . (kobasa, 1983; p.829)

العوامل الداعمة للصمود النفسي

أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن هناك ثلاثة مجموعات من العوامل التي تدعم قدرة الفرد على الصمود النفسي وهي :

1- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص الفرد نفسه وهي (الكفاءة الاجتماعية، والذكاء، والضبط الداخلي، والدعابة وتقدير الذات المرتفع، والقدرة إدارة الانفعالات، والقدرة على حل المشكلات) .

2- مجموعة العوامل المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والأسرية وهي (العوامل الرئيسية في تكوين أو تنمية الصمود النفسي خاصة العلاقات الاجتماعية السوية الدافعة والساندة داخل الأسرة وخارجها كالعلاقات التي يتوافر فيها الحب والثقة والدور الايجابي والتشجيع والمساندة) .

3- مجموعة العوامل التي تمثل خصائص المجتمع وتتمثل في بيئة خالية من الكوارث الطبيعية والعنف ومختلف المخاطر، بيئة آمنة من خلال شبكات الصداقة ودور اجتماعي جيد . (525 Joseph & Linley, 2004;)

النظريات المفسرة للصمود النفسي

هنالك العديد من النظريات التي فسرت الصمود النفسي ومنها :

1- نظرية Richardson 2002:

فقد أوضح مفهوم الصمود النفسي بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة، وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة ويكمن الغرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي، وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسمي والعقلي والروحي) 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 القدرة على التكامل بالفرد إلى أربعة نتائج منها :

- 1- إعادة تكامل الصمود، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن .
- 2- العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق .
- 3- الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن .
- 4- حالة مختلفة وظيفياً، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية، ومن ثم يمكن اعتبار أن الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة. (عطية، 2011: 586)

2- نظرية Saakvine, et 1998:at

أن أعراض الناجين من الصدمات هي أعراض الاستراتيجيات التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات من أجل التكامل والسلامة النفسية، ومن المفاهيم الهامة في هذه النظرية مفهوم الإطار المرجعي ويعني طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم، وتشمل الروحانية، ومفهوم القدرات الذاتية التي يتم تعريفها بأنها القدرة على إدراك الانفعالات وتحملها، والحفاظ على الارتباط الداخلي مع الذات. (Suape&Millr, 2008; p. 219)

ثانياً : استراتيجيات الحياة الضاغطة

تتمثل استراتيجيات الحياة الضاغطة في المراحل العمرية المبكرة أي الطفولة والمراهقة بأساليب التعامل من قبل الوالدين والحرمان العاطفي والتسلط. (Rosemary, 1981; 467)

ويرى (Rudolph 1999) أن الفقر بما يحتويه من عدم إشباع الحاجات وعدم توفر المسكن والمأكل المناسب تعد من الضغوط الحادة المزمنة، أما بالنسبة للراشدين فطبيعة الضغوط التي تواجه الشخص الراشد عادةً تكون مختلفة في نوعها من جهة وفي طبيعة إدراكه لها من جهة ثانية، وهي بالتالي لا تشكل حدثاً ضاغطاً مباشراً في مرحلة الطفولة والمراهقة، ولكن تأثيرها يقاس على المراهق من خلال ما تولد من رد فعل سلبي على الراشد، كما في العائلة الواحدة عندما يواجه فيها الوالدين أو رب الأسرة الضغوط المهنية والتي غالباً ما تؤثر على الانتباه عند الراشد والتي ترتبط بأمراض القلب فضلاً عن الضغوط الاجتماعية النفسية المتعلقة بالانفصال أو الطلاق، وفاة الزوج أو الزوجة والتي ترتبط بالاكئاب والشعور باليأس، وما تولده من اضطرابات التكيف .

ومما يجدر الإشارة إليه في أحداث الحياة الضاغطة هو الحدائة أي أنها تتمثل بقرب حدوثها، فالأحداث الحياتية البعيدة والماضية والتي يطلق عليها خبرات بعد مرور سنوات عدة على حدوثها، وقد بينت كوهين 1983 أن المدة الزمنية لقرب الحدائة تقع ما بين (6-12) شهراً بينما عدت الأحداث التي أكثر من تلك المدة شرط انتهاءها والتغير من حالة إلى أخرى والتي يمر عليها أكثر من عامين أو أكثر أحداثاً بعيدة والتي يطلق عليها (خبرة الضغوط) .

(Bladrech,1982; p.124)

مصادر أحداث الحياة الضاغطة

أن مصادر أحداث الحياة الضاغطة متنوعة ومتداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدراً من مصادرها النفسية التي يواجهها الفرد، وتأتي كذلك من خلال المتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية وأن المواقف الضاغطة والخوف والتهديد والإحباط تعد مصدراً من مصادر الحياة الضاغطة. (ابو حمود،2009: 78)

فالحديث الضاغط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه، إذ أن التحرر الكامل منه يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على

التكيف وتعرضه للإجهاد والأمراض النفسية والجسمية طبقاً لما يقوله (smith)، فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل أمراض القلب وقرحة المعدة وضغط الدم والسرطان وأمراض السكر وغيرها لها علاقة بضغوط الحياة النفسية (smith, 1993; p.13).

أشكال وأصناف الحياة الضاغطة

صنف بعض الباحثين أحداث الحياة الضاغطة إلى أشكال مختلفة وهي :

- 1- الأحداث المفاجئة مثل التدمير بسبب الحروب، وأعمال العنف والقتال العسكري والأحداث المتعلقة بالانفجارات النووية .
- 2- الضغوط الطبيعية وهي تمثل الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات وانفجار البراكين والعواصف الشديدة والزلازل الأرضية، والتي عدت مهددة ومخيفة بشدة لجميع المراحل العمرية على حد سواء .
- 3- الضغوط الشخصية مثل وفاة شخص عزيز، والطلاق، والخسارة المادية في العمل، وعدم النجاح في إقامة علاقات اجتماعية . (Bladrech, 1982; p.110)

خصائص أحداث الحياة الضاغطة

تتميز أحداث الحياة الضاغطة ببعض الخصائص وهي :

- 1- أن المثير أو الحدث يخرج عن نطاق المؤلف .
- 2- أن المثير يتقل القدرة التوافقية للفرد، فهو يشكل تهديداً لذاته أو للآخرين من حوله.
- 3- أن المثير أو الحدث الضاغط يترك أثراً نفسياً سلبياً من الشعور بالعجز أو معاناة الاضطراب الانفعالي في مواجهة الحدث .
- 4- أن المثير أو الحدث الضاغط يختزن في ذاكرة الفرد معززاً اضطرابات انفعالية وصحية وسلوكية .

5- أن التأثيرات المباشرة (بعيدة المدى) تتوقف على مدى حدة أو استمرارية المثير أو

الحدث الضاغط. (العيافي، 2012: 30)

النظريات التي تناولت أحداث الحياة الضاغطة

نظرية التحليل النفسي

مثل فرويد أحداث الحياة الضاغطة بالتهديدات التي يواجهها الفرد من البيئة أو ما أطلق عليها (الحصر) فديناميات الشخصية تتحكم إلى حد كبير في ضرورة إشباع حاجات الفرد بالاتصال بموضوعات العالم الخارجي، وأن البيئة المحيطة تمد الكائن الحي الجائع بالطعام، والعطشان بالماء وتعتبر مصدر للإمدادات، كما أن لها القدرة على إحداث الألم وزيادة التوتر فضلاً عن قدرتها على تحقيق اللذة وخفض التوتر، وفي الوقت نفسه تحدث الاضطرابات كما تشبع الحاجة، وتكون الاستجابة المعتادة للفرد للتهديدات الخارجية هو الشعور بالخوف، لأنه لا يكون متأهباً لمواجهتها وأن كثرة التهديدات والمنبهات الزائدة في البيئة يجعل الانا عاجزة عن السيطرة . (لندزي، 1969: 67)

نظرية Lazarus

وهي نظرية التعامل مع الضغوط حيث توصل لازروس 1966م من خلال عمله المختبري أن الضغوط تنشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندما تعد المنبه على انه تهديد، أو أذى أو تحد، وأن إدراك المتطلبات للمواقف الضاغطة تشكل عبئاً أو تجاوزاً للوسائل المتاحة له فضلاً عن أن هذه المتطلبات المفروضة على الفرد تكون بأنماط مختلفة، فقد تكون حضارية أو نفسية أو فسيولوجية ، وأن أساس أي تغير في التوازن يتطلب منه وسائل أخرى للتعامل معها، كما أن المواقف أو المنبهات التي تنتج الضغوط تتطلب وسائل أخرى للتعامل معها. (Sutterley, 1983; p.3)

دراسات سابقة

- دراسة **Derroot & Palmer 1997**: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عللا الاتجاهات العدائية وعلاقتها بظغوط الحياة الاجتماعية والحاجة إلى القوة، وتم اختيار العينة وطبق عليهم مقياس الضغوط الاجتماعية والذي يتضمن الطلاق والانفصال والإدمان على الكحول، وتم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين الاتجاهات العدائية والضغوط الاجتماعية وعدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية في العدوان عند الذكور، وكذلك وجود فروق ذو دلالة إحصائية في الحاجة إلى القوة بين العينتين ولصالح الذين مروا بأحداث ضاغطة.
- دراسة **Carr & Utz, 200**: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الصمود النفسي والاجتماعي لدى الأرامل من المسنات والمسنين وفقاً لنظرية رتشاردسون في الصمود النفسي والاجتماعي، والكشف عن دور القدرة على الصمود النفسي والاجتماعي في مواجهة تحديات الحياة والوصول إلى الإحساس بجودة الحياة لدى الأرامل من المسنات والمسنين، وتم تطبيق مقياس جودة الحياة ومقياس التوافق واستمارة بيانات أولية، وعند جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً أظهرت النتائج عن وجود تأثير لكل من مستوى التعليم والجنس ووجود أبناء لدى الأرملة بوصفها متغيرات معدلة للعلاقة بين القدرة على الصمود النفسي والاجتماعي والتوافق النفسي لدى العينة وكذلك وجود فرق في الصمود بين الجنسين لصالح الاناث .
- دراسة **بسيوني 2006**: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مفهوم السعادة وكلاً من المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، وتم تطبيق المقاييس وعند جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين كل من السعادة وأحداث الحياة الضاغطة، وكذلك وجود فروق ذو دلالة إحصائية في بعض أبعاد مقاييس الحياة الضاغطة لصالح طالبات

الكليات العلمية على الأدبية في حين أنه لم يكن هناك فروق جوهرية في أبعاد أخرى على مقياس أحداث الحياة الضاغطة .

- دراسة **Wiliame, al, et, 2011**: هدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين النساء الأرامل وغير الأرامل في كل من المزاج السلبي والايجابي والاضطرابات النفسية ومستوى الصمود وإدراك المساندة الاجتماعية في الأنشطة اليومية، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسي والاجتماعي وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين النساء الأرامل وغير الأرامل في الاضطرابات النفسية في حين وجود فروق في مستوى الصمود النفسي والاجتماعي لصالح النساء الأرامل وخاصة المتعلمات، وكذلك يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين النساء الأرامل في مستوى الصمود النفسي حسب مدة الترميل لصالح النساء الآتي ترملن منذ أكثر من عامين .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من النساء في محافظة الانبار وتم الاستعانة بالنساء المستفيدات من شبكة الخدمة الاجتماعية بدائرة الحماية الاجتماعية الأنبار والبالغ عددهم (25707) لسهولة الاتصال بهم عن طريق دائرة شبكة الحماية في محافظة الانبار

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبنسبة (1,5%) وكان عددهم (400) من المستفيدات من شبكة الحماية الاجتماعية .

أدوات البحث:

استخدم الباحثان مقياس الصمود النفسي الذي وضعه كل من (Wagnild & Young 1993) تعريب (زينب درويش 2013م) ومقياس أحداث الحياة الضاغطة الذي أعدته

(السلطان 2008) يتكون مقياس الصمود النفسي من (14) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي (الرصانة، والمثابرة، والثراء الوجودي، والاعتماد على الذات، ومعنى الحياة) نفس هذه الأبعاد الخمسة قدرة الفرد على التعامل مع الخبرات الانفعالية السلبية بالتكيف المرن مع المطالب المتعددة للخبرات الصادمة.

ويتمتع المقياس بمعامل صدق وثبات جيدين سواء كانت في صيغته الأجنبية أو العربية، وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بالعلوم التربوية والنفسية وعلم الاجتماع وأسفرت آراء المحكمين على صلاحية المقياس بنسبة اتفاق تراوحت

(80% - 90%) وهذا هو الصدق الظاهري للمقياس من خلال حكم المحكمين .

أما مقياس أحداث الحياة الضاغطة فقد تبنى الباحثان المقياس الذي أعدته (السلطان 2008) المتكون من (50) فقرة موزعة على خمسة مجالات، وكان بدائل المقياس ثنائي كونه يناسب متغير أحداث الحياة الضاغطة، والبدائل هي (مررت بها، ولم أمر بها) يقابلها الدرجات (1، 2) وتم حساب الدرجة الكلية من خلال الجمع الجبري ل فقرات المقياس، ومن الناحية النظرية فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (100) درجة، وأقل درجة هي (50) درجة أي بمتوسط فرضي (75) درجة .

وتم استخراج معامل الصدق والثبات للمقياس باستخراج القوة التمييزية للفقرات، والثبات بإعادة الاختبار، وتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء المتخصصين وفي ضوء آراء الخبراء تم تعديل بعض الفقرات ليناسب عينة البحث كون المقياس معد لطلبة الجامعة والعينة في البحث الحالي هي النساء الأرامل والمطلقات .

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول : التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى المرأة في محافظة الانبار .
لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغة (400) امرأة وقد بلغ المتوسط الحسابي (56,07) وبانحراف معياري (16,12) ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس الذي يبلغ (42) ، وتم تطبيق اختبار (T-test) لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن الفرق ذو دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة، حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (17,45) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية وبالبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

نتائج (T-test) بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة البحث على مقياس الصمود النفسي

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	17,45	42	16,12	56,07	400

من الجدول السابق يتضح أن متوسط أفراد عينة البحث يزيد عن المتوسط الفرضي للمقياس وهذا يدل على أن النساء المشمولات بشبكة الحماية الاجتماعية لديهن صمود نفسي وبنسب متفاوتة، وهذا نتيجة الظروف الصعبة التي تمر بها المرأة العراقية وما تعانيه من أجل توفير قوتها وقوت عائلتها، وأنها تعيش بمجتمع مسلم وأن الدين يمثل سنداً وجدانياً هاماً يمد المرأة بمعنى الحياة والقدرة على تحمل مصاعبها والأمل في المستقبل،

فالمراة التي تمتلك عقيدة دينية قوية تهون عليها مصاعب الحياة ويزداد لديها الصمود النفسي وتأثر أقل لما تخلفه الأحداث الحياتية اليومية المؤلمة .

الهدف الثاني : التعرف على استراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة في محافظة الانبار

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس أحداث الحياة الضاغطة حيث بلغ (60,67)، وانحراف معياري (9,34) ، ولمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (75) وتم تطبيق (T-test) لعينة واحدة ، أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة وبالبالغة (30,68) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية وبالبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الفرضي والجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

نتائج (T-test) بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة البحث على مقياس أحداث الحياة الضاغطة

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة احصائيا	1.96	30,68	75	9,34	60,67	400

ينتضح من الجدول السابق انخفاض مستوى استراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة الانبارية وينسب متفاوتة، والسبب يعود إلى أن أحداث الحياة تتعرض للنسيان إذا تجاوزت الفترة الستة أشهر حسب دراسة (عرب، 1989) .

ويرجح الباحثان انخفاض مستوى الأحداث الضاغطة لدى عينة البحث إلى ارتفاع مستوى الصمود النفسي لديهم والذي يمكن عينة البحث من مواجهة أحداث الحياة

الضاغطة فتعامل المرأة المستفيدة مع أحداث الحياة الضاغطة بواقية والتصدي لها بما يلائمها وبما يضمن الانتفاع من ايجابياتها والوقاية من سلبياتها .

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى المرأة الانبارية

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الصمود النفسي ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات الحياة الضاغطة، حيث بلغ معامل الارتباط (-0,175) وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (5,89) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

معامل الارتباط والقيمة التائية بين الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة لدى عينة البحث

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		درجة الحرية	معامل الارتباط	المتغيرات	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	5.89	398	-0,175	استراتيجيات الحياة الضاغطة	400 الصمود النفسي

يتضح من الجدول السابق أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين الصمود النفسي واستراتيجيات الحياة الضاغطة حيث أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً بالسالب، أي أنه كلما ينخفض مستوى استراتيجيات الحياة الضاغطة يرتفع مستوى الصمود النفسي لدى عينة البحث.

ويعتبر الباحثان هذه النتيجة مؤشر طبيعي للعلاقة بين متغير ايجابي يتمثل في الصمود النفسي ومتغير سلبي وهو استراتيجيات الحياة الضاغطة حيث كلما تعرضت المرأة لاستراتيجيات ضاغطة يرتفع مستوى الصمود النفسي وذلك يساعدها على مواجهة تحديات الحياة وتحي المصاعب.

التوصيات

- 1- وضع خطط وبرامج وقائية وتنموية تستند إلى ما لديهم من مصادر قوة بهدف تعزيز الصمود النفسي .
- 2- إعداد برامج تدريبية لمقاومة الضغوط وإدارة الوقت بتطوير مهارات التعامل عند المرأة وتعريفهن بمصادر الضغط التي تواجهها في الحياة .
- 3- زيادة الاهتمام بهذه الشريحة وتذليل العقبات التي تواجهها كون علاج استراتيجيات الحياة الضاغطة لا يتم بالتخلص منها أو تجنبها أو استبعادها فلكل فرد نصيبه منها بدرجة متفاوتة وإنما يتم بالتعايش الايجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية .
- 4- توجيه النساء وإرشادهن بطريقة توضح لهن أن الحياة لا بد وأن تكون فيها مشكلات وأحداث ضاغطة وعليهن مواجهتها بأساليب واستراتيجيات مناسبة .

المقترحات

- 1- إعداد برامج إرشادية لتنمية الصمود النفسي في مواجهة استراتيجيات الحياة الضاغطة .
- 2- المقارنة بين استراتيجيات الحياة الضاغطة والمستوى المعيشي المرتفع والمنخفض لدى النساء .



المصادر العربية:

- ابراهيم، لظفي عبد الباسط (1994) مقياس تحمل الضغط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- ابراهيم، هبة سامي (2009) المرونة الايجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- ابو حسين، سناء محمد (2012) الصلابة النفسية والامل وعلاقتها بالاعراض السيكوسوماتية لدى الامهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، مصر .
- ابو حمود، عدنان محمد (2009) مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بدوران العمل كما يراه الموظفون في مركز محافظة البلقاء في الاردن، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 7، العدد3، الاردن .
- الاعسر، صفاء (2010) الصمود من منظور علم النفس الايجابي، مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد77 .
- الاغا، ريهام (2011) التنبؤ بالسلوك الاجتماعي للنساء الارامل في ضوء بعض المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين .
- بسيوني، سوزان صدقة (2006) الشعور بالسعادة وعلاقتها بكل من احداث الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة كلية الاداب، جامعة المنصورة، ملحق العدد الثامن والثلاثين، مصر .
- الحسين، بشرى عبد (2011) المشكلات التي تعاني منها المرأة العراقية الارملة في ظل الظروف الراهنة، مجلة البحوث التربوية والنفسية (211-136) .
- حلاوة، محمد سعيد (2013) الطريق الى المرونة النفسية ، اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة . www.gulfkids .

- السلطان، ابتسام محمود محمد (2008) المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، اطروحة دكتوراه منشورة، كلية التربية- ابن الهيثم، جامعة بغداد .
- عبد الباسط، لطفي (1994) مقياس عمليات تحمل الضغوط، كراسة تعليمية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- عطية، محمد احمد (2011) الصمود الاكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، دراسات نفسية، مجلد 21، عدد4.
- علام، رجاء (2010) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر .
- غرب، مازن كامل (1989) ضغوط الحياة وعلاقتها بالظهار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد، العراق .
- الغيافي، أحمد بن عبدالله بن محمد (2012) الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية .
- فايد، حسين (1998) الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والاعراض الاكتئابية، مجلة دراسة نفسية مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- فايد، فريد علي (2013) بعض العوامل الاجتماعية والديموجرافية المرتبطة بقدرة الازمة على الصمود بعد صدمة وفاة الزوج وتصور مقترح من منظور نظرية الازمة في خدمة الفرد لتحسين مستوى الصمود النفسي والاجتماعي، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، دار المنظومة للطباعة والنشر، مصر.
- لنذري، (1969) نظريات الشخصية، ترجمة (فرج احمد فرج، وقودوري محمود) الهيئة المصرية للنشر، القاهرة، مصر .
- محمد، لطفي راشد (1992) نحو اطار شامل لتغير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، مجلة الادارة العامة (69-93) يوليو .



- مكي، لطيف غازي، وبراء محمد (2011) الصلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 31، مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية، جامعة بغداد، العراق .
- الهاشمي، رشيد ناصر خليفة (2006) استراتيجيات التكيف لاحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة رعاية الايتام، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد، العراق .

المصادر الاجنبية:

- American Psychological Association (2000) The road to resilience (APA) washington ; Discovery Health cannel .
- Baldreck ،Suzan ،S. P .(1982) How can we cope with stressful life events of Patients ?Narsing research .
- Carr ،D &UtzmR(2002) Late life widowhood in the United states; New divectone in research and theory Ageing International ،1،27 ،65-88.
- David ،J&Suls ،J (1999) Coping Efforts in Daily Life ; Role of big five Traits and Problem Appraisals ،Journal of peer ، 67 (2) 265-294.
- Irving L .Janis ،Gorge ،F. Manl ،Jerome ،Kagan ،Robert ،T ، R . Holt development and assessment . Harcourt ،Brace &world .Ine .
- Kobasa،S C ،Puccetti،M ،(1983) Personality and social resources in stress resistance ،Journal of Personlity and Social Psychclogy ،vol -45.



- Landman, B. (2007) Psychometric Properties of Swedish version of the resilience scale . Scandinavian Journal of Caring Science ,21 (2) ,229-237.
- Rothrock, N. et al. (2003) ; Coping Strategies in Patients with Interstitial Cystitis ; Relation ships with Quality of life and Depression ,Journal of Drol ,169 (1) ,233-236
- Rosemary .C .(1981) stress and cancer etiology significance and implication ,Cancer nursing vol ,(4) ,No (6) pp (467-469) .
- Richardson, G. E. (2002) The metatheory of resilience and resiliency Journal of Clinical Psychology 58(3),307-321 .
- Smith , J. (1993) Understanding stress and coping ,New York ,Macmillan ,inc .
- Suape, 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 Psycho Rev ,20,2(7-236) .
- Goldstein ,S & Brooks ,R (2004) The power of resilience ;Achieving balance confidence and personal strength in your life ,New York ; M C Graw-Hill .
- Josepha Alex ,p (2004) Positive psychology in practice , Hoboken ,N J ; John wiley & sons Inc .
- Wiliame, H. David, M. Hahn, E (2011) Use and well-Being in Older widows ;Adaptation and Resilience Journal of women & Aging ,23;149-159 .