African Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Sciences (AJASHSS)
المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية
Online-ISSN: 2957-5907
Volume 4, Issue 2, April-June2025
Page No: 403-423
Website: https://aaasjournals.com/index.php/ajashss/index
Arab Impact factor 2024: 0.81 **SJIFactor 2024: 6.856** **ISI 2024: 0.846**

الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين

محمد يعقوب شاكر الهور*
قسم علم النفس الجنائي، جامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم، السودان

Psychological Resilience and Its Relationship to the Level of Quality of Life Among Wives of Martyrs in the Southern Governorates of Palestine

Mohamad Y. Hoar*
Department of Forensic Psychology, University of the Holy Quran and the Foundation of Sciences, Sudan

*Corresponding author alaaattar2020@gmail.com *المؤلف المراسل
تاريخ الاستلام: 2025-04-13 **تاريخ القبول:** 2025-06-16 **تاريخ النشر:** 2025-06-24

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (100) من زوجات الشهداء في محافظة خانيونس، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أبرزها: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة. فكلما زادت الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء، ارتفع مستوى جودة الحياة لديهن، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير الحالة العملية لصالح النساء اللاتي لا يعملن، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة شهادة البكالوريوس، كذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية 36 سنة فاكثر، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل 2001-3000 شيقل .

توصي الدراسة بضرورة تعزيز برامج الدعم النفسي والاجتماعي لزوجات الشهداء من خلال مراكز الإرشاد النفسي، الجمعيات، أو المؤسسات الرسمية وغير الرسمية، وتصميم برامج تدريبية لتنمية الصلابة النفسية تستهدف المهارات التالية: (حل المشكلات – ضبط الانفعالات – التفكير الإيجابي – التكيف مع الضغوط) مع ضرورة توفير دعم اقتصادي ومعنوي مستدام لأن الاستقرار المادي يؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة، وإشراك زوجات الشهداء في برامج تمكين المرأة كالمشاريع الصغيرة، التعليم المستمر، والدورات المهنية، مع تعزيز التكافل المجتمعي والديني كعامل وقائي داعم للصلابة النفسية، وخاصة عبر المساجد، الجمعيات الخيرية، والهيئات الأهلية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، جودة الحياة، زوجات الشهداء، الدعم النفسي والاجتماعي، التكيف مع الضغوط، الفروق الإحصائية، فلسطين.

Abstract
The study aimed to identify psychological resilience and its relationship to the level of quality of life among the wives of martyrs in the southern governorates of Palestine. The researcher used the descriptive analytical approach, and the study sample amounted to (100) wives of martyrs in Khan Yunis Governorate. The study reached many results, the most prominent of which are: the existence of a positive relationship with statistical significance between psychological resilience and quality of life. The greater the psychological resilience of the wives of martyrs, the higher their quality of life. There are statistically significant differences in the relationship between psychological resilience and quality of life among the wives of martyrs, attributed to the variable of employment status, in favor of unemployed women. There are also statistically significant differences in the level of the relationship between psychological resilience and quality of life among the wives of martyrs, attributed to the variable of educational qualification, in favor of those with a bachelor's degree. There are also statistically significant differences in the level of the relationship between psychological resilience and quality of life among the wives of martyrs, attributed to the variable of age, in favor of the age group of 36 years and older. There are statistically significant differences in the level of the relationship between psychological resilience and quality of life among the wives of martyrs, attributed to the variable of income level, in favor of the income level of 2,001-3,000 shekels. The study recommends the need to strengthen psychological and social support programs for the wives of martyrs through psychological counseling centers, associations, or official and unofficial institutions, and to design training programs to develop psychological resilience targeting the following skills: (problem solving - controlling emotions - positive thinking - adapting to stress), with the need to provide sustainable economic and moral support because financial stability directly affects the quality of life, and to involve the wives of martyrs in women's empowerment programs such as small projects, continuing education, and vocational courses, while strengthening community and religious solidarity as a protective factor supporting psychological resilience, especially through mosques, charitable societies, and civil society organizations.

Keywords: : Psychological Resilience, Quality of Life, Wives of Martyrs, Psychological and Social Support, Coping with Stress, Statistical Difference, Palestine.

مقدّمة:

تُعد الصلابة النفسية من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، إذ تمثل أحد الموارد النفسية التي تمكّن الأفراد من مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية بكفاءة ومرونة. وهي تعكس قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة والمحافظة على توازنه الانفعالي والنفسي، بما يسهم في تعزيز شعوره بالسيطرة والمعنى والالتزام في حياته. ومن ناحية أخرى، تُعد جودة الحياة مؤشراً شاملاً يعكس مدى رضا الفرد عن جوانب حياته المختلفة، سواء النفسية أو الاجتماعية أو الصحية أو الاقتصادية (جزاع والشمري، 2024: 524).

وفي السياق الفلسطيني، تتزايد أهمية دراسة الصلابة النفسية وجودة الحياة في ظل ما يمر به المجتمع من ظروف قهرية ناتجة عن الاحتلال المتواصل، وما ينجم عنه من خسائر بشرية ومادية تؤثر على جميع مكونات المجتمع. وتُعد زوجات الشهداء من الفئات الاجتماعية التي تتحمل أعباء نفسية واجتماعية مضاعفة، نظرًا لفقدانهن أزواجهن في ظروف استثنائية، وما يترتب على ذلك من أدوار ومسؤوليات جديدة، إلى جانب ما يتعرضن له من ضغوط اقتصادية وعاطفية ونفسية (طه وإسماعيل، 2024: 348).

أثبتت المرأة الفلسطينية أهمية دورها في الحياة السياسية من خلال مشاركتها في التاريخ النضالي الفلسطيني وإشكاله، وإشكال المقاومة المختلفة ضد الاحتلال الإسرائيلي ودورها في المنظمات الأهلية الفلسطينية، كما شاركت بفاعلية في الانتخابات المختلفة للسلطة الفلسطينية، وخاصة في مراكز صنع القرار وعملت من خلال الأطر والمؤسسات النسوية وذلك بالرغم من المعوقات المختلفة التي تواجهها على كافة

الأصعدة والمستويات. لذا تتضاعف المسئولية التي تقع على عاتقها من تحمل أعباء إدارة المنزل اقتصاديا واجتماعيا وتلبية احتياجات الأبناء تحت ظروف قد لا تكون طبيعية مقارنة بالفئات الأخرى نظراً للغياب الكامل لدور الزوج في الاسرة (السميري، 2014: 1322).

انطلاقًا من ذلك، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين، بهدف الكشف عن مدى امتلاكهن لمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية، وكيفية انعكاس ذلك على جودة حياتهن في ظل التحديات اليومية. كما تسعى هذه الدراسة إلى تقديم فهم أعمق للآليات النفسية التي تساهم في تعزيز التكيف الإيجابي لدى هذه الفئة، بما يسهم في تصميم تدخلات نفسية واجتماعية داعمة لهن.

مشكلة الدراسة

تُعد الحروب والنزاعات من أكثر العوامل التي تترك آثارًا نفسية واجتماعية عميقة على الأفراد، خاصة في المجتمعات التي تعاني من الاحتلال والعدوان المستمر، كما هو الحال في فلسطين. وفي هذا السياق، تُعد زوجات الشهداء من الفئات الأكثر تأثرًا بهذه الظروف، إذ يواجهن تحديات متعددة تتمثل في فقدان الشريك، وتحمل مسؤوليات أسرية مضاعفة، إلى جانب التحديات الاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي ترافق هذا الفقد.

وقد ساهمت الحروب في مضاعفة مسؤولية المرأة تجاه أبناء شعبها، ووجدت المرأة نفسها مدفوعة إلى تغيير وجهات عملها، فاتجهت نحو العمل العشائري والذي يضمن لها حق التواصل وعقد الصلح بين فئات وشرائح واسعة في المجتمع، لذلك لعبت المرأة دوراً محورياً في الصلح العشائري وكذلك مساهمتها في تحقيق أسس السلم المجتمعي.

عانت المرأة الفلسطينية في فترات سابقة من عدم كفاية دور الحضانة ورياض الأطفال ودور الرعاية المسنين والمعوقين، وارتفاع تكاليف المعيشة مما حال دون اتساع دورها في العمل الإنتاجي والمجتمعي، كما عانت من ضيق مجال التوظيف والتشغيل خاصة الخريجات أو حصرهن داخل عدد محدود من المهن التقليدية.

من جهة أخرى، تشير العديد من الدراسات إلى أن الصلابة النفسية تمثل عاملاً مهمًا في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع الأزمات والضغوط، الأمر الذي قد يسهم في الحفاظ على مستوى مقبول من جودة الحياة رغم الصعوبات. إلا أن هناك نقصًا في الدراسات التي تناولت هذه العلاقة في السياق الفلسطيني، وبشكل خاص لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية، حيث تتفاقم الظروف المعيشية والنفسية نتيجة العدوان المتكرر والحصار.

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة بالتساؤل الرئيس التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين؟ ويتفرع عنها الاسئلة التالية:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية؟
2. ما مستوى جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، الوضع الاقتصادي، الحالة العملية)؟

فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لمستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، الوضع الاقتصادي، الحالة العملية).
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لمستوى جودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، الوضع الاقتصادي، الحالة العملية).

أهداف الدراسة

1. التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية.
2. التعرف على مستوى جودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية.
3. تحليل طبيعة العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين.
3. الكشف عن الفروق الإحصائية في مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، الوضع الاقتصادي، الحالة العملية).

أهمية الدراسة

تنبع أهمية هذه الدراسة من الجوانب الآتية:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. تسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية والاجتماعية المتعلقة بالصلابة النفسية وجودة الحياة، من خلال تناولها لفئة مهمشة نسبيًا في الدراسات السابقة، وهي زوجات الشهداء.
2. تقدم الدراسة رؤية علمية لفهم العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة في سياق مجتمعي خاص يتسم بالصراعات المستمرة والضغوط النفسية والاجتماعية.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

1. تتيح نتائج الدراسة للمؤسسات الرسمية والأهلية فرصة تصميم برامج دعم نفسي واجتماعي موجهة لفئة زوجات الشهداء، بناءً على معطيات علمية.
2. تساعد في توجيه صانعي القرار والمهنيين في مجال الصحة النفسية والإرشاد إلى أهمية تنمية الصلابة النفسية كوسيلة لتعزيز جودة الحياة لدى النساء اللواتي يعشن ظروفًا قاهرة.
3. قد تُستخدم نتائج هذه الدراسة كأساس لدراسات مستقبلية تتناول فئات اجتماعية متأثرة بالنزاعات المسلحة في السياق الفلسطيني أو العرب.

مصطلحات الدراسة

1. الصلابة النفسية:

هي سمة شخصية تمكّن الفرد من التكيف مع الضغوط والتحديات الحياتية بطريقة فعالة، وتقوم على ثلاثة أبعاد رئيسة: الالتزام، والتحكم، والتحدي (البطش، 2018: 9).

ويعرفها الباحث إجرائيا: بأنها القدر على تحمل الصعاب التي تواجه الفرد ومواجهة الحياة بكل ما تحمله من قسوة وشدة من أجل البقاء، والقدرة على التكيف الشخصي والنفسي من أجل تحقيق درجة عالية من الرضا والسعادة.

2. نوعية الحياة:

هي الشعور العام بالرضا عن الحياة، وتشمل الجوانب النفسية، والاجتماعية، والصحية، والاقتصادية (عدوي، 2020: 129).

ويعرفها الباحث إجرائياً: هي نوعية الحياة التي تدل على مؤشرات موضوعية مثل الدخل، والعمل، ومعدل الوفاة، والأمراض، والخدمات المتاحة في البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى وسعادته به

3. زوجات الشهداء:

يعرف الباحث زوجات الشهداء في هذه الدراسة بأنّهن النساء المتزوجات من رجال استشهدوا نتيجة للعدوان أو الاحتلال الإسرائيلي، ويُقيمن في المحافظات الجنوبية من فلسطين (قطاع غزة)، سواء كان الاستشهاد قد وقع أثناء مواجهة عسكرية مباشرة، أو نتيجة عمليات القصف والعدوان.

الإطار النظري

أولاً: الصلابة النفسية

في ظل تزايد الضغوط الحياتية والتحديات التي يواجهها الإنسان المعاصر، أصبح الاهتمام بالسمات النفسية الإيجابية التي تعزز قدرة الأفراد على التكيف والصمود ضرورة أساسية. ومن بين هذه السمات برز مفهوم الصلابة النفسية بوصفه أحد المفاهيم الجوهرية في علم النفس الإيجابي، والذي يمثل عامل حماية نفسي مهمًا يسهم في تقوية قدرة الفرد على مواجهة الشدائد، وتحمل الصدمات، والتفاعل الإيجابي مع الأزمات المختلفة (صليحة وعايش، 2021: 255).

ظهر هذا المفهوم بشكل واضح في أواخر السبعينيات من القرن الماضي من خلال أبحاث العالمة "كوباسا" (Kobasa, 1979) التي لاحظت أن بعض الأفراد يظلون محافظين على استقرارهم النفسي وفاعليتهم الشخصية حتى في ظل أشد الظروف ضغطًا، بينما ينهار آخرون أمام نفس الظروف. ومن هنا، تم تطوير مفهوم الصلابة النفسية بوصفه سمة تتكون من ثلاث ركائز أساسية: الالتزام (الشعور بالمسؤولية والانتماء)، التحكم (الإحساس بالقدرة على السيطرة على مجريات الحياة)، والتحدي (النظر إلى التغيرات والمحن كفرص للنمو والتطور) (Hink et.al, 2009).

تُعد الصلابة النفسية مؤشرًا مهمًا على الصحة النفسية الإيجابية، إذ ترتبط بعوامل مثل المرونة النفسية، والتفاؤل، والإدراك المعرفي الإيجابي، والدعم الاجتماعي، وتؤثر بشكل مباشر على مدى قدرة الفرد على التكيف مع أحداث الحياة الصعبة، بما فيها فقدان الأحبة، أو التعرض للفقر، أو الحروب والصدمات الجماعية (طه وإسماعيل، 2024: 361).

وتعرّف الصلابة النفسية على أنها " مجموعة من المعتقدات التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن العالم، وتمكّنه من تفسير المواقف الضاغطة على أنها قابلة للسيطرة، وتتيح له التكيف معها بفعالية" (عدوي، 2020: 127).

وهنا يشير الباحث إلى الأن الصلابة النفسية هي الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة (زوجة الشهيد) على مقياس الصلابة النفسية المعتمد، والذي يقيس الأبعاد الثلاثة: الالتزام، التحكم، والتحدي.

أهمية الصلابة النفسية:

تلعب الصلابة النفسية دورًا مهمًا في التخفيف من آثار الضغوط النفسية والصدمات، إذ تُعد حاجزًا وقائيًا يعزز القدرة على التكيف، ويقلل من احتمالية ظهور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب. وقد أكدت العديد من الدراسات أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بصحة نفسية أفضل وقدرة أكبر على إدارة الأزمات (الخضري، 2019: 31).

خصائص الصلابة النفسية

حصر (صليحة وصباح، 2021: 257) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

1. الاحساس بالالتزام: أو النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات راجعه .
2. الايمان (الاعتقاد) بالسيطرة والإحساس أن الشخص نفسه سبب الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.
3. الرغبة في أحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرصاً للنماء والتطوير.

أبعاد الصلابة النفسية

تعتبر الصلابة النفسية أحد المفاهيم في علم النفس الإيجابي، وتُعد من العوامل المهمة في التكيف مع الضغوط والمحن، ويتكوّن من ثلاثة أبعاد رئيسية تُعرف أحيانًا بـ"ثلاثية الصلابة" (جزاع والشمري، 2024: 543):

1. الالتزام (Commitment): يشير إلى الشعور بالانخراط والانتماء في مجالات الحياة المختلفة (العمل، الأسرة، العلاقات)، كذلك الأفراد الصلبون لا ينسحبون من المواقف الصعبة بل يسعون لفهمها والمشاركة فيها، كما لديهم إحساس بالمعنى والهدف في الحياة.

2. التحكم (Control): يمثل إيمان الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث والمواقف، بدلاً من الشعور بالعجز. كذلك الشخص الصلب يرى أنه يملك السيطرة على أفعاله وردود أفعاله، حتى إن لم يتمكن من تغيير الظروف الخارجية.
3. التحدي (Challenge): يُقصد به النظر إلى التغيير أو الشدائد كفرص للنمو والتطور وليس كتهديدات. فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية يتوقعون أن تكون الحياة مليئة بالصعوبات، ويقبلون ذلك كجزء طبيعي من التجربة الإنسانية.

محددات الصلابة النفسية:

تتأثر الصلابة النفسية بعدة عوامل، من أبرزها (التنشئة الاجتماعية والدعم الأسري، الخبرات الحياتية السابقة، المستوى التعليمي والاقتصادي، والسمات الشخصية كالتفاؤل والمرونة) (جزاع والشمري، 2024: 544).

النظريات المفسرة للصلابة النفسية

تناولت نظرية (Kobasa ، 1983: 839-842) العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال و احتمالات الإصابة واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكال و " ماسلو "و " روجرز "و التي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال امكانياته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة(Mtteson 1987 :102- 104.)) ويعد نموذج لا زاروس من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، و حددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي (Loyarus 1961: 278) (البيئة الداخلية للفرد، الأسلوب الادراكي المعرفي، الشعور بالتهديد والإحباط) والتي استهدفت الكشف عن العوامل التي تؤثر في الصلابة النفسية، فأسفرت الدراسة عن أن البيئة الأسرية التي تتسم بالدفء و الحب وتجعل الفرد أكثر صلابة (Carr et. Al, 2010).

ثانيًا: جودة الحياة

تشير جودة الحياة إلى تقييم الفرد لمدى الرضا عن حياته في مجالاتها المختلفة، بما في ذلك الصحة النفسية والجسدية، العلاقات الاجتماعية، الظروف الاقتصادية، والمشاركة المجتمعية. وقد عرّفتها منظمة الصحة العالمية بأنها: "إدراك الفرد لمكانته في الحياة في سياق الثقافة والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه وتوقعاته واهتماماته." (منظمة الصحة العالمية، 2019).

تعرف جودة الحياة بأنها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة ضمن السياق الثقافي والاجتماعي الذي يعيش فيه، وعلاقته بأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته" (المعمري، 2019: 219).

هنا يشير الباحث إلى أن جودة الحياة هو مفهوم شامل يشير إلى مدى رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية والبيئية. وتُعبّر جودة الحياة عن مستوى الإشباع بالحاجات والرغبات، ومدى الإحساس بالسعادة، والأمان، والرضا، والمعنى في الحياة.

أبعاد جودة الحياة

تتضمن جودة الحياة عدة أبعاد متكاملة، منها (Carr et.al, 2010):

أ. الرفاه النفسي: الشعور بالرضا، الاستقرار الانفعالي، الإيجابية.
ب. الرفاه الجسدي: الصحة البدنية، القدرة على أداء الأنشطة اليومية.
ج. الرفاه الاجتماعي: جودة العلاقات، الشعور بالانتماء والدعم.
د. الظروف المعيشية: السكن، الدخل، البيئة المحيطة.

ويضيف (المعمري، 2019: 221) أبعاداً أخرى لجودة الحياة تتمثل في (الصحة الجسدية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، الظروف الاقتصادية، البيئة المحيطة، الرضا الروحي والمعنوي، الحرية الشخصية وتحقيق الذات).

أهمية جودة الحياة

تعكس جودة الحياة مؤشراً شاملاً لصحة الفرد وتوازنه النفسي والاجتماعي، وتعد ضرورية لتعزيز الاستقرار الأسري والمجتمعي، خاصة لدى الفئات التي تعيش ظروفًا استثنائية، مثل زوجات الشهداء.

زوجات الشهداء وجودة الحياة

يرى (البطش، 2018: 22) أن زوجات الشهداء تواجه العديد من التحديات الناتجة عن فقدان المعيل والرفيق، إلى جانب ما يترتب على ذلك من مسؤوليات اجتماعية واقتصادية مضاعفة، مما يجعلهن أكثر عرضة للمشكلات النفسية كالحزن المزمن، القلق، الشعور بالوحدة، وتدني جودة الحياة.

دور الصلابة النفسية في تحسين جودة الحياة

تشير الدراسات النفسية إلى وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، حيث تساعد الصلابة على (تعزيز التكيف مع فقدان الزوج، زيادة الشعور بالسيطرة على الحياة، توليد معاني إيجابية للفقد والتضحية، تقوية العلاقة بالله والدين كمنبع دعم روحي) (عدوي، 2020: 127).

العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة

تؤكد الأدبيات النفسية على أن الصلابة النفسية تُمكّن الفرد من التكيف الإيجابي مع الضغوط الحياتية، مما ينعكس بشكل مباشر على مستوى جودة حياته. فكلما ارتفعت الصلابة النفسية، زادت القدرة على التعامل مع الضغوط، ومن ثمّ ارتفعت جودة الحياة. وفي حالة زوجات الشهداء، فإن تنمية الصلابة النفسية قد تكون أحد المفاتيح الأساسية لمساعدتهن على استعادة التوازن النفسي وتحقيق الرضا الذاتي والاجتماعي (البطش، 2018: 36).

الدراسات السابقة

دراسة (Hink & others, 2009) هدفت الدراسة الى التعرف على الاضطرابات التي تحدث في السنة الاولى من الفقد، كما هدفت الى التعرف على حالات الموت التي تعتبر كمخاطر تزيد من اضطرابات ما بعد صدمة الفقد، وشملت عينة الدراسة (572) أرمل وأرملة. بينت نتائج الدراسة أن 18% من العينة وجد عندهم أعراض ما بعد الصدمة، كم اوجد أن الرجال الصغار، عندهم قابلية أكثر للتعرض لأغراض ما بعد الصدمة ، كما أظهرت الدراسة أن 52% قبلوا موت ازوج/ الزوجة، وأن 19% من هؤلاء غير راضين كليا عن الفقدان.

دراسة(Cara, 2010) هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الزوجية والتوافق النفسي للأرامل كبار السن، كذلك هدفت الى معرفة ما اذا كان التوافق النفسي للأرامل يتأثر بجودة الحياة الزوجية، الصراع، الدفء، والثقة، وقد شملت العينة (1532) شخصا متزوجا تتراوح أعمارهم بين 65 الى كبار السن. وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة القلق بين الارامل اللواتي كن يعتمدن بشكل كبير على أزواجهم، فيما كشفت نتائج الدراسة أن هناك مستويات أدنى من القلق بين الارامل اللواتي لا يعتمدن على أزواجهن، كما بينت نتائج الدراسة أن هناك مستويات أقل من التوافق (الحنين) للأشخاص الارامل اذين تتسم علاقاتهم بالخلاف مع أزواجهن، بينما ارتفعت مستويات القلق لأولئك الذين يتمتعون بتقارب في الحياة الزوجية .

دراسة (السميري، 2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين التوافق النفسي لدى زوجات شهداء الحرب الأخيرة على غزة، وشملت عينة الدراسة (40) زوجة من زوجات شهداء الحرب الأخيرة، واستخدمت الباحثة مقياس التوافق النفسي، والبرنامج الإرشادي، من إعداد: الباحثة، واستمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي، إعداد: أبو مصطفى، حيث كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي، والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر كبير للبرنامج في أفراد المجموعة التجريبية، كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

دراسة (البطش، 2018) هدفت الدراسة الحالية إلى تصميم برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء والكشف عن مدى فاعلية البرنامج في رفع مستوى الصلابة النفسية، ومن ثم التحقق من مدى استمرار فعالية البرنامج بعد مرور شهرين من تطبيقه، واستخدمت الباحثة كل من مقياس الصلابة النفسية من إعداد نبيل دخان وبشير الحجار (2005م)، والبرنامج الإرشادي النفسي من إعداد الباحثة، واتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي الذي يشتمل على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي بحيث استخدمت نظام المجموعة التجريبية الواحدة التي تخضع لقياس قبلي ثم قياس بعدي. وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من (10) من زوجات الشهداء الطالبات في الجامعة الإسلامية. وتوصلت الدراسة إلى نتائج تمثلت في ما يلي: 1-كشفت الدراسة الحالية عن وجود فروق في متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. 2-كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الصلابة النفسية بين القياسين البعدي والتتبعي وبالتالي أثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء.

دراسة (الخضري، 2019) هدفت الدراسة للكشف عن مستوى الأعراض النفسية، التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. كما هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاث لديهن. وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي)، وقد تكونت عينة الدراسة من (107) زوجة شهيد. وقد استخدم الباحث "مقياس الصلابة النفسية" من إعداد (مخيمر، 2002)، و"مقياس الأعراض النفسية" من إعداد (Derogatis et al., 1976)، و"مقياس التعامل مع الضغوط" من إعداد (Lazarus & Folkman, 1984) وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الملائمة لبيانات الدراسة وأهدافها. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الأعراض النفسية ودرجة التعامل مع الضغوط. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية. وأظهرت النتائج أيضا أن زوجات الشهداء لديهن مستوى مرتفع من الصلابة النفسية (الوزن النسبي: 71.7%، ومستوى مرتفع من التعامل مع الضغوط (الوزن النسبي: 69.6%). بينما لديهن مستوى متدني من الأعراض النفسية (الوزن النسبي: 51.8%).

دراسة (المعمري، 2019) بتعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة، والصلابة النفسية لدى طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين الذين يدرسون بالجامعات المصرية، وإلى أي مدى يمكن التنبؤ بجودة الحياة لديهم، من خلال المتغيرات الديموجرافية الثلاثة: الجنس (ذكر/ أنثى)، ومحل الإقامة (شمال اليمن- جنوب اليمن)، والمستوى الدراسي (أول-خامس). وتكونت عينة الدراسة من (300) من طلبة وطالبات الجامعة اليمنيين من الدارسين بالجامعات المصرية، منهم (63) طالبة، و(237) طالبا. كما تنقسم العينة الكلية وفقا لمتغير محل الإقامة، إلى (227) يقيمون في شمال اليمن، و(73) يقيمون في جنوبه. طبق على عينة الدراسة أداتان هما: مقياس جودة الحياة (بشرى إسماعيل) ومقياس الصلابة النفسية (عماد مخيمر)، وأسفرت النتائج عن تحقق الفرض الأول، حيث أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائيا بين كل من جودة الحياة ككل وأبعادها الفرعية، والصلابة النفسية ككل وأبعادها الفرعية لدى طلبة الجامعة اليمنيين الدارسين في مصر. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار، تحقق الفرض الثاني جزئياً، فقد أوضحت النتائج أن متغير الجنس (ذكر/ أنثى) هو المتغير المستقل الوحيد الذي يمكن أن نتنبأ من خلاله بجودة الحياة ككل، وأيضا بجودة الحياة الجسمية، وجودة الحياة البيئية، على حين لا توجد قدرة تنبؤية، لمتغير الجنس، على أي من البعدين الأخرين لجودة الحياة وهما (جودة الحياة النفسية، وجودة الحياة الاجتماعية).

دراسة (عدوي، 2020) هدفت هذه الدراسة إلى توضيح مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية ومستوى التكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، وذلك من خلال الاعتماد على أداة الدراسة (الاستبانة) والتي تكونت من (30) فقرة استخدمتها الباحثة لدراسة مستوى متغيرات الدراسة وعلاقتها مع بعضها البعض، وقامت الباحثة بجمع آراء عينة الدراسة التي تكونت من (200) زوجة شهيد، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها زوجات الشهداء بالإضافة إلى ارتفاع مستوى التكيف النفسي لديهن، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية والتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وكذلك بين مستويات التكيف النفسي لدى زوجات

الشهداء في فلسطين تعزى لمتغير العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، التحصيل العلمي، عدد سنوات استشهاد الزوج، العمل، عدد الأبناء.

دراسة (صليحة وصباح، 2021) هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تنبؤ الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة بجودة حياتهم، وقد تكونت عينة الدراسة من (230) طالب وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على مقياس الصلابة النفسية إعداد yoonkin&Betz (1996) ومقياس جودة الحياة (منسي والكاظم،2006). توصلت الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة مرتفع لدى طلبة الجامعة، وباستخدام الانحدار الخطي البسيط تم التوصل إلى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة من خلال صلابتهم النفسية التي تفسر 16 % من التباينات التي تحدث في جودة الحياة.

دراسة (طه وإسماعيل، 2023) هدفت الدراسة إلى تحديد نوع وقوة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية لأعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة والعاملين في جامعة مدينة السادات ، ونوع وقوة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية، ونوع وقوة العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة النفسية، والتعرف على الدور الوسيط للصلابة النفسية في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية، ولتحقيق ذلك تم الإعتماد علي قائمة الاستقصاء لجمع البيانات الأولية باستخدام عينة قوامها (312) من أعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة والعاملين بجامعة مدينة السادات ، وقد أظهرت النتائج أن مستوي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لأعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة والعاملين في جامعة مدينة السادات متوسط ، ومستوى الصلابة النفسية متوسط ، كما أن مستوى جودة الحياة النفسية لأعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة والعاملين في جامعة مدينة السادات كان متوسطاً ، ووجود إرتباط طردي ذو دلالة إحصائية بين أربعة عوامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الإنبساطية، القبول، الإنفتاح علي الخبرة، يقظة الضمير) وجودة الحياة النفسية، في حين توجد علاقة إرتباط عكسية بين بُعد العصابية كأحد أبعاد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية، ووجود علاقة إرتباط طردي وذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة النفسية، ووجود علاقة إرتباط طردي وذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية، ولعبت الصلابة النفسية دور الوساطة الجزئية في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية.

دراسة (جزاع والشمري، 2024) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وأثر متغيرات (النوع، السنة الدراسية، المعدل التراكمي) على ذلك، والكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت الأدوات على مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة، وتكونت العينة من (324) طالباً وطالبة في كلية التربية الأساسية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية ككل وجميع أبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) مرتفعة إلى حدٍ ما لدى أفراد عينة الدراسة، وأن مستوى جودة الحياة ككل وجميع أبعادها (الصحة العامة، الرضا عن الحياة، العلاقات الأسرية، العلاقات الاجتماعية، النجاح الأكاديمي، شغل أوقات الفراغ) مرتفعة إلى حدٍ ما لدى أفراد العينة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول الدرجة الكلية للصلابة النفسية وجميع الأبعاد تعزى لمتغيرات (النوع، السنة الدراسية، المعدل التراكمي)، وعدم وجود فروق حول الدرجة الكلية لجودة الحياة وجميع الأبعاد تعزى لمتغيرات الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية لجودة الحياة (ر= 0.480)، ووجود علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية وجميع أبعاد جودة الحياة.

التعقيب على الدراسات السابقة

أولًا: أهمية الموضوع: تعكس الدراسات السابقة اهتمامًا متزايدًا بفئة زوجات الشهداء، كفئة اجتماعية تتحمل أعباء نفسية واجتماعية كبيرة بعد فقدان أزواجهن في سياقات الحرب أو الصراع. كما تؤكد هذه الدراسات أهمية الصلابة النفسية كعامل حاسم في تعزيز جودة الحياة والتكيف مع الضغوط.

ثانيًا: أبرز الاتجاهات والنتائج: (ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء (كدراسة البطش والهمص، 2018؛ الخضري، 2019؛ عدوي، 2020) التي أثبتت أن زوجات الشهداء يتمتعن بصلابة نفسية مرتفعة رغم الضغوط. هذا قد يُعزى إلى الإيمان بقيمة الشهادة، والدعم المجتمعي، والديني، مما يعزز التكيف النفسي. أيضاً وجود علاقة طردية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة حيث أشارت دراسات مثل (المعمري، 2019؛ صليحة وصباح، 2021) إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية يتمتعون بجودة حياة أعلى، ما يؤكد أهمية تنمية الصلابة النفسية كمدخل لتحسين رفاه الأفراد. كذلك فعالية البرامج الإرشادية من قبيل دراسات تجريبية (كدراسة السميري، 2014؛ ودراسة البطش والهمص، 2018) حيث أظهرت نتائج إيجابية لبرامج إرشادية في رفع مستوى التوافق النفسي والصلابة النفسية، ما يدعو إلى توسيع تطبيق هذه البرامج على نطاق أوسع. التعامل مع الضغوط كعامل وسيط حيث كشفت دراسة الخضري (2019) عن دور مهم لاستراتيجيات التعامل مع الضغوط في خفض الأعراض النفسية وزيادة الصلابة النفسية، مما يدل على أهمية تدريب الأرامل على مهارات المواجهة الفعالة.

ثالثًا: نقاط القوة في الدراسات السابقة: يوجد تنوع المنهجيات (وصفية، تجريبية، ارتباطية) مع تركيز بعض الدراسات على القياسات القبلية والبعدية لتقييم فعالية البرامج الإرشادية. كما تم استخدام أدوات مقننة ومعتمدة دوليًا (مثل: مقياس Derogatis) للأعراض النفسية، ومقاييس الصلابة النفسية المعروفة).

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

1. معظم الدراسات السابقة تناولت إما الصلابة النفسية (مثل: البطش والهمص، 2018؛ الخضري، 2019)، أو جودة الحياة (مثل: المعمري، 2019؛ صليحة وصباح، 2021)، لكن القليل منها جمع بين المتغيرين ضمن نفس الإطار البحثي، وخصوصًا لدى فئة زوجات الشهداء.
2. الدراسة الحالية تقدم تصورًا تكامليًا لفهم العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وهو ما يساهم في تقديم نتائج أعمق وأكثر ارتباطًا بالواقع النفسي والمعيشي لتلك الفئة.
3. تناولت الدراسات السابقة فئات متعددة (طلبة جامعات، أرامل كبار سن، أو عينات صغيرة)، بينما تركز هذه الدراسة على زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين، وهي فئة تعاني من ضغوط نفسية واقتصادية كبيرة، ومع ذلك لم تُدرس بشكل كافٍ في السياق الفلسطيني. هذا يمنح الدراسة أهمية وطنية وإنسانية، خاصة في ظل الظروف السياسية والاجتماعية المتغيرة.
4. قلة الدراسات التي تربط بين جودة الحياة والصلابة النفسية لدى الأرامل تحديدًا، مما يشير إلى فجوة بحثية يمكن أن يتناولها بحثك الحالي.

الإطار المنهجي للدراسة

تتناول الدراسة وصفاً تحليلياً لمنهج الدراسة، وأفراد مجتمع الدراسة وعينتها، وكذلك أداة الدراسة المستخدمة وطرق إعدادها، وصدقها وثباتها، كما يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث في تقنين أدوات الدراسة وتطبيقها، وأخيراً المعالجات الإحصائية التي اعتمد الباحث عليها في تحليل الدراسة.

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في إجراء الدراسة لكونه من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات الاجتماعية والإنسانية، وكذلك تم استخدام المصادر الثانوية والتي تشمل الأبحاث التي كتبت في موضوع البحث، وكذلك ما تم نشره من أبحاث علمية ومقالات في الدوريات المتخصصة وكذلك القوانين والتشريعات المرتبطة بموضوع الدراسة.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة على (100) من زوجات الشهداء في محافظة خانيونس.

جدول (1): البيانات الشخصية.

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
العمل	تعمل	14	%14.0
	لا تعمل	86	%86.0
	المجموع	100	%100.0
المؤهل العلمي	ثانوية عامة فأقل	28	%28.0
	دبلوم متوسط	36	%36.0
	بكالوريوس	36	%36.0
	المجموع	100	%100.0
مستوى الدخل	أقل من 1000 شيقل	68	%68.0
	2000-1000 شيقل	25	%25.0
	3000-2001 شيقل	5	%5.0
	3000 شيقل فأكثر	2	%2.0
	المجموع	100	%100.0
العمر	25-20 سنة	23	%23.0
	30-26 سنة	24	%24.0
	35-31 سنة	29	%29.0
	36 سنة فأكثر	24	%24.0
	المجموع	100	%100.0

اعتمد الباحث على المقياس الخماسي للإجابة عن الفقرات، حسب ما هو موضح في الجدول رقم (2).

جدول (2): المقياس الخماسي.

التصنيف	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
الدرجة	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**

صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه.

جدول (3): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول (الصلابة النفسية) والدرجة الكلية للمجال.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط سبيرمان	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	أستطيع تحقيق اهدافي مهما كانت العقبات كبيرة	0.81	دالة عند مستوى دلالة 0.05
2	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى على من مصدر خارجي	0.72	دالة عند مستوى دلالة 0.05
3	اعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.	0.86	دالة عند مستوى دلالة 0.05
4	اؤمن بالمبادئ والقيم التي تكمن فيها قيمة الحياة	0.59	دالة عند مستوى دلالة 0.05
5	أضع خططي المستقبلية وغالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.	0.75	دالة عند مستوى دلالة 0.05
6	ابادر الي حل المشكلات ولا انتظر تفاقمها.	0.61	دالة عند مستوى دلالة 0.05
7	اعتمد في نجاحي على مجهودي وليس على الحظ أو الصدف.	0.74	دالة عند مستوى دلالة 0.05
8	أحب الاستطلاع ولدي رغبة في معرفة كل شيء.	0.86	دالة عند مستوى دلالة 0.05
9	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع مواجهتها.	0.68	دالة عند مستوى دلالة 0.05
10	أعتمد كثيرا على نفسي في كثير من المواقف.	0.77	دالة عند مستوى دلالة 0.05
11	أشعر بتفاؤل كبير اتجاه مستقبلي.	0.72	دالة عند مستوى دلالة 0.05
12	يشعرني وجود أهلي بالثقة العالية لمواجهة ضغوطات الحياة.	0.62	دالة عند مستوى دلالة 0.05
13	أتخذ القرارات اللازمة لما فيه مصلحة لنفسي وأبنائي.	0.79	دالة عند مستوى دلالة 0.05
14	اتخطى صعاب الحياة من خلال الاستماع الى النصائح والارشادات.	0.81	دالة عند مستوى دلالة 0.05
15	يتعزز شعوري من خلال حضور الاجتماعات الارشادية	0.73	دالة عند مستوى دلالة 0.05

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05= α.

يوضح جدول (3) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول والدرجة الكلية للمجال، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية (α= 0.05) وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لقياسه.

جدول (4): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الثاني (جودة الحياة) والدرجة الكلية للمجال.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط سبيرمان	القيمة الاحتمالية (Sig)
1	اشعر بالخوف من المستقبل.	0.77	دالة عند مستوى دلالة 0.05
2	أستطيع ضبط انفعالاتي.	0.68	دالة عند مستوى دلالة 0.05
3	أستطيع الاسترخاء بسهولة.	0.66	دالة عند مستوى دلالة 0.05
4	اشعر بالوحدة اغلب اوقاتي.	0.73	دالة عند مستوى دلالة 0.05
5	اشعر بالحزن لحالته.	0.77	دالة عند مستوى دلالة 0.05
6	روحي المعنوية مرتفعة.	0.63	دالة عند مستوى دلالة 0.05
7	اشعر بالتوتر وعدم الارتياح.	0.79	دالة عند مستوى دلالة 0.05
8	أُصبح عنيفا عندما يغضب.	0.69	دالة عند مستوى دلالة 0.05
9	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين.	0.72	دالة عند مستوى دلالة 0.05
10	اشعر بعدم تقبل المجتمع لي.	0.81	دالة عند مستوى دلالة 0.05
11	علاقاتي مع زميلاتي سيئة.	0.68	دالة عند مستوى دلالة 0.05
12	يساندني أهلي في حل مشكلاتي.	0.79	دالة عند مستوى دلالة 0.05
13	يعطيني المجتمع أملا جديدا.	0.77	دالة عند مستوى دلالة 0.05
14	تزورني صديقاتي باستمرار.	0.76	دالة عند مستوى دلالة 0.05
15	أحصل على دعم وتعاطف الآخرين.	0.69	دالة عند مستوى دلالة 0.05

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة 0.05= α.

يوضح جدول (4) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الثاني والدرجة الكلية للمجال، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوي معنوية (α= 0.05) وبذلك يعتبر المجال صادقاً لما وضع لقياسه.

2- الصدق البنائي:

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدي ارتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة، وللتحقق من الصدق البنائي قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والمجالات الأخرى, وكذلك درجة كل مجال بالدرجة الكلية للاستبانة كما في جدول (6).

جدول (6): معامل الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات الإستبانة والدرجة الكلية للإستبانة.

الرقم	المجال	معامل الارتباط سبيرمان	القيمة الاحتمالية (sig)
1	الصلابة النفسية	0.72	دالة عند مستوى دلالة 0.05
2	جودة الحياة	0.71	دالة عند مستوى دلالة 0.05
الدرجة الكلية		**0.73**	**دالة عند مستوى دلالة 0.05**

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة 0.05= α.

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الارتباط في جميع مجالات الإستبانة دالة إحصائياً وبدرجة قوية عند مستوي معنوية (α= 0.05) وبذلك تعتبر جميع مجالات الإستبانة صادقةً لما وضعت لقياسه.

أ- طريقة التجزئة النصفية (Spilt-half):

تم تجزئة فقرات الاستبانة إلى جزأين (الفقرات ذات الأرقام الفردية ، والفقرات ذات الأرقام الزوجية) ثم تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون Spearman Brown:

معامل الارتباط المعدل = $\frac{2r}{1+r}$ حيث r معامل الارتباط بين درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية، وتم الحصول على النتائج الموضحة في جدول (7).

جدول (7): طريقة التجزئة النصفية لقياس ثبات الإستبانة.

م	المجال	معامل الارتباط سبيرمان	معامل الارتباط سبيرمان المعدل
1	الصلابة النفسية	0.72	0.84
2	جودة الحياة	0.71	0.83
جميع مجالات الاستبانة		**0.73**	**0.84**

واضح من النتائج الموضحة في جدول (7) أن قيمة معامل الارتباط المعدل (سبيرمان براون Spearman Brown) مقبول ودال إحصائيًا.

ب- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient :

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة وبعد حساب معامل ألفا كرونباخ لثبات الاستبانة تبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكونت منها الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات مما جعل الباحث يطمئن إلى تطبيقها، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول (8).

جدول (8): قيمة معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات الاستبانة.

م	المجال	معامل ألفا كرونباخ	الثبات*
1	الصلابة النفسية	0.82	0.90
2	جودة الحياة	0.88	0.93
جميع مجالات الاستبانة		**0.85**	**0.92**

***الثبات = الجذر التربيعي الموجب لمعامل ألفا كرونباخ**

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (8) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة لكل مجال من مجالات الدراسة.

الإجابة على فقرات وفرضيات الدراسة

للإجابة على السؤال الرئيس والذي ينص على: ما علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء؟ وللتحقق من ذلك تم استخدام النسب المئوية والرتب ويتضح ذلك في الجدول (9):

جدول (9): المجال الأول: الصلابة النفسية.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتب
1	أستطيع تحقيق اهدافي مهما كانت العقبات كبيرة.	3.62	.671	72.44	3
2	اتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى على من مصدر خارجي.	3.48	0.68	69.60	8
3	اعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.	3.82	.761	76.47	1
4	أؤمن بالمبادئ والقيم التي تكمن فيها قيمة الحياة	3.53	0.72	70.64	5
5	أضع خططي المستقبلية وغالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها.	3.38	1.05	67.64	9
6	ابادر الي حل المشكلات ولا انتظر تفاقمها.	3.52	0.84	70.41	7
7	اعتمد في نجاحي على مجهودي وليس على الحظ أو الصدف.	3.59	0.67	71.96	4
8	أحب الاستطلاع ولدي رغبة في معرفة كل شيء.	3.68	1.682	73.61	2
9	اعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات.	3.52	1.79	70.55	6
10	أعتمد كثيرا على نفسي في كثير من المواقف.	3.36	0.77	67.3	15
11	أشعر بتفاؤل كبير اتجاه مستقبلي.	3.74	0.85	74.9	10
12	يشعرني وجود أهلي بالثقة العالية لمواجهة ضغوطات الحياة.	3.54	0.76	70.8	14
13	أتخذ القرارات اللازمة لما فيه مصلحة لنفسي وأبنائي.	3.68	0.92	73.5	11
14	اتخطى صعاب الحياة من خلال الاستماع الى النصائح والارشادات.	3.64	1.08	72.8	12
15	يتعزز شعوري من خلال حضور الاجتماعات الارشادية	3.58	0.74	71.7	13
الدرجة الكلية		**3.55**	**2.82**	**70.95**	

يتضح من الجدول السابق بأن الفقرة (3) والتي تنص على " اعتقد أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها " قد أتت في المرتبة الأولى بنسبة (76.4%) وهي تدل على أن زوجات الشهداء يعتقدن أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها حيث تتفق مع دراسة (عابد، 2006)، وتختلف مع دراسة (أبو شريفة، 2011), بينما أتت الفقرة (10) والتي تنص على: " أعتمد كثيرا على نفسي في كثير من المواقف" أتت في الأخيرة بنسبة (67.3%) وتتفق مع دراسة (Hink & others)، وتتفق مع دراسة (حجو، 2011)، وتختلف مع دراسة (cara, 2010) , بينما بلغت الدرجة الكلية (70.95%) وهي نسبة متوسطة

يرى الباحث أن زوجات الشهداء يحاولن وضع خططٍ مستقبلية وغالبا ما يكنّ قادراتٍ على تنفيذها، كما يعتمدن في نجاحهن على مجهوداتهن وليس على الحظ أو الصدف، كما يستطعن مواجهتها، كما يعتقدن أن متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.

جدول (10): المجال الثاني: جودة الحياة.

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتب
1	أشعر بالخوف من المستقبل.	3.83	1.87	76.61	3
2	أستطيع ضبط انفعالاتي.	3.47	0.88	69.48	11
3	أستطيع الاسترخاء بسهولة.	3.34	1.89	66.75	13
4	اشعر بالوحدة اغلب اوقاتي.	3.69	0.95	73.74	7
5	اشعر بالحزن لحالته.	3.3	1.87	66.0	14
6	روحي المعنوية مرتفعة.	3.86	0.79	77.3	1
7	اشعر بالتوتر وعدم الارتياح.	3.35	1.789	66.9	12
8	أصبح عنيفا عندما يغضب.	3.69	0.796	73.8	6
9	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين.	3.5	0.802	70.0	10
10	اشعر بعدم تقبل المجتمع لي.	3.85	0.791	76.9	2
11	علاقاتي مع زميلاتي سيئة.	3.6	0.80	72.01	8
12	يساندني أهلي في حل مشكلاتي.	3.16	0.89	63.1	15
13	يعطيني المجتمع أملا جديدا.	3.76	0.68	75.1	4
14	تزورني صديقاتي باستمرار.	3.19	0.78	63.8	14
15	أحصل على دعم وتعاطف الآخرين.	3.5	0.802	70.0	9
الدرجة الكلية		**3.49**	**2.583**	**70.0**	

يتضح من الجدول السابق بأن الفقرة (6) والتي تنص على " يتعزز شعوري من خلال حضور الاجتماعات الارشادية " قد أتت في المرتبة الأولى بنسبة (76.9%)، وتتفق مع دراسة (أبو شريفة، 2011)، وتختلف مع دراسة (حجو، 2011)، بينما أتت الفقرة (5) والتي تنص على " اتخطى صعاب الحياة من خلال الاستماع الى النصائح والارشادات" في المرتبة الأخيرة بنسبة (66.0%)، وتتفق مع دراسة (cara, 2010)، وتختلف مع دراسة (أبو سمهدانة، 2011)، بينما بلغت الدرجة الكلية 70.0% وهي نسبة مرتفعة. يرى الباحث أن زوجات الشهداء يشعرن بالثقة العالية لمواجهة ضغوطات الحياة، كما يتخطين صعاب الحياة من خلال الاستماع الى النصائح والارشادات، اضافة الى سعيهن الى تحسين ظروف معيشتهن بالاعتماد على أنفسهن.

الإجابة على فرضيات الدراسة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية لفلسطين.

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وينبثق من السؤال السابق الفرضية التالية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين بين مستوى الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء في المحافظات الجنوبية في فلسطين.

جدول (11): العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة.

المجالات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام	**0.522	0.00
التحدي	**0.607	0.00
التحكم	**0.624	0.00
الصلابة النفسية	**0.584	0.00

**** الارتباط دال إحصائيًا عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$**

يوضح الجدول أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الصلابة النفسية وجودة الحياة حيث كانت قيمة (ر) = 0.584 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.

1. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الالتزام وجودة الحياة حيث كانت قيمة (ر) = 0.522 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.
2. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحدي وجودة الحياة حيث كانت قيمة (ر) = 0.607 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.
3. يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم وجودة الحياة حيث كانت قيمة (ر) = 0.624 والدلالة الإحصائية أقل من 0.05.

يرى الباحث أن القيم الموجبة لمعاملات الارتباط تشير إلى وجود علاقات طردية بين جميع أبعاد الصلابة النفسية والمتغير المدروس، بمعنى أن ارتفاع درجة الصلابة النفسية (بمختلف أبعادها) يقترن بارتفاع مستوى التوافق النفسي أو جودة الحياة (وفقًا لمتغير الدراسة)، كما تؤكد هذه النتائج أن الصلابة النفسية — بجميع أبعادها — تلعب دورًا مهمًا وإيجابيًا في تعزيز التوافق النفسي أو جودة الحياة لدى الأفراد. ويوصي الباحث بالاهتمام بتنمية هذه الأبعاد، لا سيما التحكم والتحدي، لما لهما من تأثير بارز في تعزيز الصحة النفسية.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى إلى متغير الحالة العملية؟

استخدم الباحث اختبار (ت) والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لمعرفة فروق ذات دلالة إحصائية علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعاً لمتغير الحالة العملية.

جدول (12): قيمة اختبار T.test لقياس دلالة الفروق عند (0.05).

البعد	الحالة العملية	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت "	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى إلى متغير الحالة العملية .	**تعمل**	**14**	**1.83**	**1.51**	**4.22**	**دالة احصائيا**
	لا تعمل	**86**	**2.97**	**4.54**		

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة مستوى الدلالة sig =0.00 أقل من α=0.05 حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير الحالة العملية لصالح النساء اللاتي لا يعملن. يفسر الباحث ذلك الى أن النساء اللاتي لا يعلمن هن الاكثر معاناة في الحياة التي يمرون بها على حساب اللواتي يعملن وذلك لان زوجات الشهداء اللاتي يعملن لهن مصدر دخل على عكس اللواتي لا يعملن وهو ما يفسر الفرق في نتيجة الدراسة.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\propto \geq 0.05$) في مستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؟

وللإجابة على هذ السؤال استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الاحادي .

جدول (13) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق الإحصائية في علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء وفقًا لمتغير المؤهل العلمي.

البيان	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعا لمتغير المؤهل العملي	بين المجموعات	1.3062	1	2.871	2.275	0.00 دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1.2271	99	5.628		
	المجموع	2.5333	100			

يتضح مما سبق أن قيمة مستوى الدلالة sig = 0.00 أقل من $\alpha = 0.05$ حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة شهادة البكالوريوس.

يفسر الباحث ذلك على أن المؤهل العلمي لزوجات الشهداء يلعب دورا كبيرا في التأثير على نفسية الزوجات، حيث أن حملة شهادة البكالوريوس لزوجات الشهداء تكون الاعلى من نظيراتهم من زوجات الشهداء الأخرى من الاقل منهن درجة علمية.

جدول (14): يوضح اختبار شيفيه علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المؤهل العلمي	ثانوية عامة	دبلوم متوسط 1.522	بكالوريوس 1.517
ثانوية عامة 1.07	-		
دبلوم متوسط 1.312	0.009	-	
بكالوريوس 1.517	0.351	0.027	-

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين زوجات الشهداء من حيث المؤهل العلمي لصالح البكالوريوس، ويمكن تفسير ذلك على أن أكثر زوجات الشهداء هن من حملة البكالوريوس أكثر من غيرهم من حملة الشهادات الاخرى.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعاً لمتغير العمر؟

وللإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي.

جدول (15) نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق الإحصائية في العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة لدى زوجات الشهداء وفقًا لمتغير العمر.

البيان	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعا لمتغير العمر	بين المجموعات	1.325	1	2.521	3.011	0.00 دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1.251	99	4.116		
	المجموع	2.576	100			

يتضح مما سبق أن قيمة مستوى الدلالة sig = 0.00 أقل من α = 0.05 حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية 36 سنة فاكثر. يفسر الباحث ذلك الى أنّ أعمار زوجات الشهداء الاكثر من 30 عاما هم الاكثر معاناة من زوجات الشهداء اللواتي الأقل منهن عمراً، وبالتالي تعانين من المشاكل والصعوبات في الحياة على حساب من هن أكثر منهن عمراً.

جدول (16): يوضح اختبار شيفيه علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعاً لمتغير العمر .

العمر	25-20 1.816	30-26 1.433	35-31 1.4571	36 سنة فأكثر
25-20 1.816	-			
30-26 1.433	0.927	-		
35-31 1.457	0.688	0.11	-	
36 سنة فأكثر 2.81	0.662	1.28	1.38	-

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الفئات العمرية لزوجات الشهداء لصالح الفئة العمرية 36 سنة فأكثر ، ويمكن تفسير ذلك على أن الفترة الاكثر تعرضا للمعاناة تكمن في الفترة من سن 36 سنة فاكثر والاكثر صعوبة على زوجات الشهداء وذلك لكثرة اعتماد الاهل والابناء عليهن في الحصول على مستلزمات البيت وعيشه.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعاً لمتغير مستوى الدخل؟

وللإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي:

جدول (17): تحليل التباين الأحادي.

البيان	مصدر التغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعا لمتغير مستوى الدخل	بين المجموعات	1.621	1	2.077	4.96	0.00 دالة إحصائيا
	داخل المجموعات	1.382	99	5.331		
	المجموع	3.003	100			

يتضح مما سبق أن قيمة مستوى الدلالة sig = 0.00 أقل من α = 0.05 حيث يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل 2001-3000 شيقل.

جدول (18): يوضح اختبار شيفيه مستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تبعاً لمتغير مستوى الدخل.

مستوى الدخل	أقل من 1000 1.148	2000-1000 1.472	3000-2001 1.619	3000 فأكثر 0.434
أقل من 1000 1.148	-			
2000-1000 1.472	1.18	-		
3000-2001 1.619	0.582	1.08	-	
أكثر من 3000 0.434	1.37	0.91	1.29	-

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء لصالح مستوى الدخل 2001-3000 شيقل، ويمكن تفسير ذلك على أن غالبية زوجات الشهداء يكون مستوى الدخل لديهن من 2001-3000 شيقل. يفسر الباحث ذلك على ان مستوى الدخل يلعب دورا أساسياً في التأثير على نوعية ونفسية زوجات الشهداء، فكلما كان مستوى الدخل مرتفعاً كلما كان نوعية الحياة لزوجات الشهداء مرتفعاً وجيداً.

النتائج

من خلال ما سبق توصل الباحث إلى العديد من النتائج أبرزها:

1. وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية وجودة الحياة. فكلما زادت الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء، ارتفع مستوى جودة الحياة لديهن.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير الحالة العملية لصالح النساء اللاتي لا يعملن
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة شهادة البكالوريوس
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير العمر لصالح الفئة العمرية 36 سنة فاكثر
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى لمتغير مستوى الدخل لصالح مستوى الدخل 2001-3000 شيقل

التوصيات

1. تعزيز برامج الدعم النفسي والاجتماعي لزوجات الشهداء من خلال مراكز الإرشاد النفسي، الجمعيات، أو المؤسسات الرسمية وغير الرسمية.
2. تصميم برامج تدريبية لتنمية الصلابة النفسية تستهدف المهارات التالية: (حل المشكلات – ضبط الانفعالات – التفكير الإيجابي – التكيف مع الضغوط).
3. توفير دعم اقتصادي ومعنوي مستدام لأن الاستقرار المادي يؤثر بشكل مباشر على جودة الحياة.
4. إشراك زوجات الشهداء في برامج تمكين المرأة كالمشاريع الصغيرة، التعليم المستمر، والدورات المهنية.
5. تعزيز التكافل المجتمعي والديني كعامل وقائي داعم للصلابة النفسية، وخاصة عبر المساجد، الجمعيات الخيرية، والهيئات الأهلية.

المراجع

1. المعمري، أنجيلا سلطان (2019). **جودة الحياة وعلاقتها بالصلابة النفسية: وصمة المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الجامعة**، المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة أسيوط-كلية الآداب، العدد 69، ص ص 211-230.

2. طه، منى حسنين وإسماعيل، عمار فتحي موسى (2024). **الصلابة النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وجودة الحياة النفسية (دراسة تطبيقية)**، الأكاديمية الدولية للهندسة وعلوم الإعلام بالسادس من أكتوبر، كلية التجارة، جامعة مدينة السادات، المجلد (49)، العدد (2)، ص ص 335-404.

3. صليحة، لعزالي وصباح، عايش (2021), **الصلابة النفسية كمنبئ بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة- دراسة ميدانية بجامعة الجيلالي بونعامة-خميس مليانة**، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد (4)، العدد (2)، ص ص 252-268.

4. جزاع، كلال جزاع والشمري، وزري (2024). **الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت**، مجلة الدراسات والبحوث التربوية، كلية العلوم التربوية، جامعة الطفيلة التقنية، المجلد (4)، العدد (10)، ص ص 521-584.

5. الخضري، باسل مهدي (2019). **الأعراض النفسية والتعامل مع الضغوط وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء في محافظة رفح**، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية، غزة، المجل (27)، العدد (4)، ص ص 30-55.

6. السميري، نجاح عواد إبراهيم (2014). **فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التوافق النفسي لدى زوجات الشهداء في محافظات غزة**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، المجل (28)، العدد (6)، ص ص 1299-1346.

7. عدوي، لبنى محمد عبد الرحمن (2020). **مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية زعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء**، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، المجلد (4)، العدد (26)، ص ص 119-137.

8. البطش، إسلام محمد علي (2018). **فاعلية برنامج إرشادي نفسي ديني لرفع مستوى الصلابة النفسية لدى زوجات الشهداء**، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

9. Kobasa, Suzanne C.; Maddi, Salvatore R.; Kahn, Stephen(1982) H**ardiness and health**: A prospective study .*Journal of Personality and Social Psychology* vol. 42 issue 1 January. p. 168-177.

10., Hink P. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., Reynolds, C. F., Shear, M. K., Newsom, J. T., & Jacobs, S. (2009). **Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity**. American Journal of Psychiatry, 154(5), 616–623.

11. Carr, D., House, J. S., Kessler, R. C., Nesse, R. M., Sonnega, J., & Wortman, C. (2010).**Marital quality and psychological adjustment to widowhood among older adults: A longitudinal analysis**. The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 55(4), S197–S207.