جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم: برنامج مقترح

Psychological Resilience as a Mediating Variable between Post-Traumatic Stress Disorder and Life Satisfaction among Upper Basic Stage Students in Tulkarm Governorate: A Proposed Program

إعداد:

مي محمود الشامي

قُدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2025

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم: برنامج مقترح

Psychological Resilience as a Mediating Variable between Post-Traumatic Stress Disorder and Life Satisfaction among Upper Basic Stage Students in Tulkarm Governorate: A Proposed Program

إعداد:

مي محمود الشامي

بإشراف:

أ.د. زياد بركات

قُدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

2025

قرار لجنة المناقشة

الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم: برنامج مقترح

Psychological Resilience as a Mediating Variable between Post-Traumatic Stress Disorder and Life Satisfaction among Upper Basic Stage Students in Tulkarm Governorate: AProposed Program

إعداد:

مي محمود الشامي

إشراف:

أ.د. زياد بركات

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت في 2025/11/22

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذالدكتور زياد بركات	جامعة القدس المفتوحة	مشرفاً ورئيساً
الأستاذ الدكتور كمال سلامة	جامعة القدس المفتوحة	ممتحن داخلي
الأستاذ الدكتور عادل طنوس	الجامعة الأردنية	ممتحن خارجي
الدكتور هشام شناعة	جامعة فلسطين التقنية –خضوري	ممتحن خارجي

التفويض والإقرار

أنا الموقع أدناه **مي محمود الشامي**، أفوض جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص، عند طلبهم بحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

وأقر بأنني قد التزمت بقوانين جامعة القدس المفتوحة وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المعمول بها والمتعلقة بإعداد أطاريح الدكتوراه عندما قمت شخصياً بإعداد أطروحتي الموسومة بـ: "**الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم: برنامج مقترح**"، وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية المتعارف عليها في كتابة الأطاريح العلمية.

الاسم: مي محمود الشامي

الرقم الجامعي : 0340012210025

التوقيع مي محمود الشامي

التاريخ: ..22../.. 2025/11م

الإهــداء

إلى من رحلو عن عالمنا، لكنهم باقِون في قلبي وذاكرتي، إلى من كانو مصدر إلهام لي طوال سنوات دراستي، إلى من تمنيت مشاركتهم إنجازي هذا...

أهديهم هذا الإنجاز، وأسأل الله أن يجعله في ميزان حسناتهم.

أمي... أبي... زوجي...

إلى مدخرات حياتي وعزوتي، إلى سندي ومن يهوّن عليّ مشاق الطريق

أخواتي... وأخوتي

إلى حلمي الأكبر في هذه الحياة.. إلى رأس مالي وأكبر إنجازاتي، إلى أعظم النعم التي منّ الله بها عليّ، إلى سعادتي وفخري واعتزازي، إلى من حاربوا بجانبي لتحقيق الحلم، إلى من كانوا الدافع الأكبر لأرتقي بالعلم وأخطو بحزم وإصرار نحو العُلا، إلى من طال انتظارهم لرؤية هذا اليوم.. **ابنتي الغالية.. أولادي.. حفظهم الله..**

إلى من شجعني على المثابرة و الصبر، إلى من كان السراج الذي أضاء طريقي..

صديقاتي وزملائي...

الباحثة

مي محمود الشامي

الشُكر والتقديـر

قال تعالى: ﴿ **رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ**﴾ صدق الله العظيم (القرآن الكريم، سورة النمل، الآية 19)

الحمد لله رب العالمين الذي وفقني وألهمني الطموح وسدد خطاي وزادني علماً، والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وخاتم النبيين محمد وآله وصحبه أجمعين.

أتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من ساهم في إخراج هذه الرسالة في هيئتها العلمية، وأختص بالشكر الدكتور الفاضل **أ.د. زياد بركات** على تفضله بالإشراف على الأطروحة وتوجيهاته ومتابعته.

والشكر موصولٌ إلى إدارة جامعة القدس المفتوحة، وأعضاء الهيئة التدريسية الموقرة في عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي ، الذين وضعوا اللبنة الأساسية لبناء شباب قادر على إدارة مؤسساته الوطنية، وخدمة مجتمعه، وأخص بالشكر أفراد أسرتي فرع طولكرم.

والشكر كذلك موصولٌ إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الكرام.

الباحثة

مي محمود الشامي

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
صفحة الغلاف	ب
قرار لجنة المناقشة	ت
التفويض والإقرار	ث
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	ح
قائمة المحتويات	خ
قائمة الجداول	ر
قائمة الأشكال	ش
قائمة الملاحق	ص
الملخص باللغة العربية	ض
الملخص باللغة الإنجليزية	ط
الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها	**1-47**
1.1 المقدمة	2
1.1.1 الإطار النظري	8
1.1.1.1 الصمود النفسي	8
2.1.1.1 اضطراب ما بعد الصدمة	25
3.1.1.1 الرضا عن الحياة	31
4.1.1.1 الطلبة في المرحلة الأساسية العليا	36
2.1 مشكلة الدراسة	38
3.1 أسئلة الدراسة	40
4.1 فرضيات الدراسة	42
5.1 أهداف الدراسة	43
6.1 أهمية الدراسة	44
7.1 حدود الدراسة ومحدداتها	45
8.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات	46

الموضوع	الصفحة
الفصل الثاني: الدراسات السابقة	**69-48**
1.2 تمهيد	49
2.2 الدراسات المتعلقة بالصمود النفسي	49
3.2 الدراسات المتعلقة باضطراب ما بعد الصدمة	56
4.2 الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة	60
5.2 دراسات جمعت بين متغيرات الدراسة	64
6.2 تعليق على الدراسات السابقة	66
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	**86-70**
1.3 تمهيد	71
2.3 منهجية الدراسة	71
3.3 مجتمع الدراسة وعينتها	72
4.3 أدوات الدراسة	76
5.3 الصدق الظاهري لمقاييس الدراسة	76
6.3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة	77
7.3 تصحيح مقاييس الدراسة	82
8.3 متغيرات الدراسة	83
9.3 إجراءات تنفيذ الدراسة	84
10.3 المعالجات الإحصائية	85
الفصل الرابع: نتائج الدراسة	**136-87**
1.4 تمهيد	88
2.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة	88
1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	88
2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	93
3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	97
3.4 النتائج المتعلقة بالفرضيات	103
1.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى	103

الموضوع	الصفحة
2.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية	104
3.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة	109
4.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة	113
5.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة	119
4.4 الإجابة على السؤال التاسع	124
البرنامج المقترح (معرفي سلوكي)	124
الفصل الخامس: تفسير النتائج ومناقشتها	**157-137**
1.5 تمهيد	138
2.5 مناقشة نتائج الدراسة	138
1.2.5 تفسير نتائج السؤال الأول ومناقشتها	138
2.2.5 تفسير نتائج السؤال الثاني ومناقشتها	141
3.2.5 تفسير نتائج السؤال الثالث ومناقشتها	143
3.5 مناقشة نتائج فرضيات الدراسة	146
1.3.5 تفسير نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها	146
2.3.5 تفسير نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها	148
3.3.5 تفسير نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها	151
4.3.5 تفسير نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها	152
5.3.5 تفسير نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها	154
4.5 التوصيات والمقترحات	155
المراجع باللغة العربية	**158**
المراجع باللغة الإنجليزية	**167**
الملاحق	**176**

قائمة الجداول

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
1.3	توزيع مجتمع الدراسة حسب العنقود والجنس	72
2.3	توزيع المدارس المختارة حسب المنطقة مع أعداد الطلبة ونسب العينة وتوزيع الذكور والإناث	74
3.3	عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية	75
4.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصمود النفسي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=40)	77
5.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=40)	78
6.3	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الرضا عن الحياة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=40)	79
7.3	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة	81
8.3	درجات احتساب مستوى الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة	83
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الصمود النفسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	88
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	89
3.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الضبط الذاتي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	90
4.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التكيف الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	91
5.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحكم في الانفعالات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	92
6.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	93
7.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استعادة الخبرة	94

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
	الصادمة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الاستثارة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	95
9.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات تجنب الخبرة الصادمة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	96
10.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الرضا عن الحياة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	97
11.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الثقة بالذات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	98
12.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الأسرة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	99
13.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الأصدقاء مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	100
14.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال المدرسة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	101
15.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال البيئة الحياتية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	102
16.4	قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الصمود النفسي وكل من: اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم (ن=351)	103
17.4	قيم الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع	106
18.4	نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية	107
19.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات الصمود النفسي تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي	109
20.4	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصمود النفسي تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي	110
21.4	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال:	112

الجدول	موضوع الجدول	الصفحة
	(التكيف الإيجابي) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي	
22.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات اضطراب ما بعد الصدمة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي	114
23.4	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي	115
24.4	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير مكان السّكن	117
25.4	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجال: (استعادة الخبرة الصادمة) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي	118
26.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، والمعدل الدراسي في العام الماضي	119
27.4	تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، والمعدل الدراسي في العام الماضي	121
28.4	نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مجال: (الأصدقاء) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي	123

قائمة الأشكال

م.	موضوع الشكل	الصفحة
1.4	التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط	106
2.4	نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج	107

قائمة الملاحق

م.	موضوع الشكل	الصفحة
.1	المقاييس قبل التحكيم	177
.2	المقاييس بعد التحكيم	182
.3	قائمة أسماء المحكمين	187
.4	كتاب تسهيل مهمة (جامعة القدس المفتوحة)	188
.5	كتاب تسهيل مهمة (وزارة التربية والتعليم العالي)	189
.6	المدارس المختارة للتطبيق التي فيها الصف التاسع في محافظة طولكرم للعام الدراسي 2024-2025	190

الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم: برنامج مقترح

إعداد: مي محمود الشامي

إشراف: أ.د. زياد بركات

2025

المُلخص باللغة العربية

هدفت الدراسة لتعرف إلى الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، إضافة إلى تقديم برنامج مقترح. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبقت ثلاثة مقاييس هي: الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة. تكوّن مجتمع الدراسة من (4067) طالباً وطالبة وفقاً لإحصائية وزارة التربية والتعليم الفلسطينية للعام الدراسي (2025/2024)، وبلغ حجم العينة (351) طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية العنقودية.

أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من الصمود النفسي (المتوسط = 4.20، بنسبة 84%)، ويعانون من مستوى متوسط من اضطراب ما بعد الصدمة (المتوسط = 3.14، بنسبة 62.8%)، فيما جاء مستوى الرضا عن الحياة متوسطًا يميل إلى الارتفاع (المتوسط = 3.45، بنسبة 69%). كما كشفت النتائج عن وجود تأثيرات مباشرة لاضطراب ما بعد الصدمة على كل من الصمود النفسي والرضا عن الحياة، في حين لعب الصمود النفسي دوراً وسيطاً ذا دلالة إحصائية، وخفّف من حدة تأثير اضطراب ما بعد الصدمة، وساهم في رفع مستوى الرضا عن الحياة. وبالرغم هذه النتيجة ومن وجود قدر من التكيف أو المقاومة النفسية لدى هؤلاء الطلبة. فهم لم ينهاروا تماماً أمام الضغوط، بل يحاولون التعايش معها بآليات قد تكون واعية أو غير واعية، مثل الإنكار، أو التجنب، أو الانخراط في أنشطة مدرسية واجتماعية بديلة. إلا أن هذا التكيف غير كافٍ على المدى الطويل، ما لم يُدعَّم بتدخلات نفسية وتربوية متخصصة تراعي السياق الثقافي والاجتماعي للطبة الفلسطينيين، وتعمل على تحويل هذه المقاومة المؤقتة إلى صمود مستدام يعزز الصحة النفسية.

توصي الدراسة بتطبيق برنامج إرشادي معرفي–سلوكي مكوَّن من 14 جلسة جماعية مدة الجلسة 60 د. داخل المدارس يهدف لتعزيز مهارات الصمود النفسي, وتدريب مختصين وموجِّهين نفسيين على تنفيذ البرنامج . كما توصي بتفعيل الدور الإرشادي للمرشدين التربويين في اكتشاف الطلبة ذوي الأعراض المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة مبكراً، وتقديم تدخلات وقائية مبنية على الصمود وتعزيز الشراكة بين المدارس/الجامعات والمراكز النفسية لتقديم برامج متخصصة لدعم الطلبة وتقييم مستويات الصمود النفسي والرضا عن الحياة بشكل دوري.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، اضطراب ما بعد الصدمة، الرضا عن الحياة.

Psychological Resilience as a Mediating Variable between Post-Traumatic Stress Disorder and Life Satisfaction among Upper Basic Stage Students in Tulkarm Governorate: A Proposed Program

Prepared by: Mai Mahmoud Al-Shami
Supervised by: Prof. Dr. Zeiad Barakat
2025

Abstract

The study aimed to examine psychological resilience as a mediating variable between post-traumatic stress disorder (PTSD) and life satisfaction among upper basic stage students in Tulkarm Governorate, in addition to presenting a proposed program. The study adopted the descriptive correlational approach and applied three scales: the Psychological Resilience Scale, the Post-Traumatic Stress Disorder Scale, and the Life Satisfaction Scale. The study population consisted of (4,067) students according to the Palestinian Ministry of Education statistics for the academic year (2024/2025), and the sample comprised (351) students selected through the cluster random sampling method.

The findings revealed that students demonstrated a high level of psychological resilience (M = 4.20, 84%), and a moderate level of PTSD (M = 3.14, 62.8%), while life satisfaction was at a moderate level tending toward high (M = 3.45, 69%). The results also showed direct effects of PTSD on both psychological resilience and life satisfaction, whereas psychological resilience played a statistically significant mediating role, mitigating the negative impact of PTSD and contributing to higher life satisfaction

Despite exhibiting a degree of adaptation or psychological resilience, these students did not completely collapse under the pressure. Instead, they attempted to cope with it through mechanisms that may be conscious or unconscious, such as denial, avoidance, or engaging in alternative school and social activities However, this adaptation is insufficient in the long term, unless it is supported by specialized psychological and educational interventions that take into account the cultural and social context of Palestinian students, and work to transform this temporary resistance into sustainable resilience that enhances mental health.

The study recommends enhancing psychological resilience among students by integrating educational activities based on problem-solving and critical thinking, as well as developing counseling programs that strengthen their coping abilities and improve their life satisfaction.

The study recommends implementing a cognitive-behavioral guidance program consisting of 14 group sessions, each lasting 60 minutes, within schools. The program aims to enhance psychological resilience skills (recognizing emotions, regulating emotions, positive thinking, problem-solving), and to train specialists and psychological counselors to implement the program. It also recommends activating the guidance role of educational counselors in detecting students with symptoms associated with post-traumatic stress disorder early, providing preventive interventions based on resilience, and strengthening partnerships between schools/universities and psychological centers to provide specialized programs to support students and assess levels of psychological resilience and life satisfaction on a regular basis.

Keywords: Psychological resilience, Post-traumatic stress disorder, Life satisfaction.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أسئلة الدراسة

4.1 فرضيات الدراسة

5.1 أهداف الدراسة

6.1 أهمية الدراسة

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

8.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

الفصل الأول
خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 المقدمة

يُواجه المجتمع الفلسطيني، وتحديداً الأطفال والمراهقين، تحدياتٍ نفسيةٍ وسلوكيةٍ جسيمة جراء الحروب المستمرة والانتهاكات التي يقوم بها الاحتلال الإسرائيلي، والتي تُسبب أعراضاً تتخطى حدود التجربة الإنسانية لأنها تترك أثرها في الشخصية، ويُعد الطلبة في جميع دول العالم الركيزة الأساسية للمجتمع، فلهم دوراً أساسياً في تقدم المجتمع وتطوره وبما يحقق الأمن والأمان والاستقرار للمجتمع في كافة المجالات، فإذا تمتعت هذه الفئة بصحة نفسية وجسمية عالية فإننا نتوقع مردوداً إيجابيا نحو بناء المجتمع في كافة المجالات، ومما لا شك فية أن كل طالب يتمتع بالعديد من السمات الشخصية، ويعتمد عليها في مواجهة التحديات والصعوبات ومن أهمها الصمود النفسي الذي يجعله يتحكم بقوته الداخلية، ويمكنه من المحافظة على حياته لا وبل أيضاً الرضا عن هذه الحياة. إنَّ تعرَّض طلبة المرحلة الأساسية العليا لخبرات ومواقف مؤلمة من الإحتلال الإسرائيلي وهم في مرحلة النمو تجعلهم أكثر عرضةً لإضطراب ما بعد الصدمة نتيجةً للأحداث المؤلمة التي يتعرضون لها مثل القتل والأسر والتهجير، وهذا ينعكس سلباً على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي. تعد فلسطين من أكثر المناطق تعرضاً للأزمات والصدمات، حيث تترك الاعتداءات الإسرائيلية آثاراً نفسية وجسدية طويلة الأمد على الطلبة الفلسطينيين، الذين يعيشون في بيئة مليئة بالخوف والقلق والضغوط المستمرة. وتختلف استجابات الطلبة لهذه الصدمات بين من يتمكن من التكيف والتعافي سريعاً ومن يعاني لفترات طويلة من اضطرابات نفسية تؤثر على تحصيلهم الدراسي وحياتهم اليومية.وتعد مرحلة المراهقة وبخاصة المرحلة الأساسية العليا من المراحل الحساسة في تكوين شخصية الطالب واستقرارة النفسي

وتشير الإحصائيات إلى أن الأطفال يشكلون نحو 43% من سكان فلسطين، استشهد منذ أكتوبر 2023 143 طفلا في الضفة وجرح أكثر من 440 وتم تهجير 1600 طفل من مخيمي طولكرم ونور شمس (منظمة أنقذوا الأطفال) إضافة إلى مئات آلاف الجرحى والمعتقلين والمهجرين، مما يعكس حجم الكارثة الإنسانية والنفسية التي يعيشها هذا الجيل فهل.

يُعد الصمود النفسي مجموعة من القدرات والمهارات التي تمكن الأفراد من التكيف مع الظروف الحياتية المجهدة والتعامل معها بشكل فعّال، كما يُشير إلى العوامل الرئيسية التي تحدد قدرة الأفراد على مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الأحداث السلبية، فضلاً عن كونه عاملاً مهماً في تسهيل النمو بعد الصدمة (Masten et al., 2021). توجد العديد من العوامل التي تؤثر في مستوى الصمود النفسي، بما في ذلك السمات الشخصية، والدعم الاجتماعي، والتجارب الطفولية، واستراتيجيات التكيف، والمستوى التعليمي (Yetkin, 2024)، وقد أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين يمتلكون مستوىً مرتفعاً من الصمود النفسي يكونون أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية نتيجة لتعرضهم للأزمات أو الظروف الصعبة في حياتهم (Brooks, 2020)، فقد أكد جين وآخرون (Chen et al, 2022) على دور الصمود النفسي في مساعدة الأفراد على مواجهه الضغوط التي يتعرضون لها والنظر بشكل أكثر إيجابية للمواقف الضاغطة، كما وجد الباحثون أن الصمود النفسي يُعدُّ علاجاً وقائياً ضد تطور اضطراب ما بعد الصدمة لدى الناجين من الزلازل على سبيل المثال.

إذ تُسهِم العوامل الوقائية، التي تمثل الجانب الآخر من الصمود النفسي، في تعزيز هذا المستوى (Karal, 2020)، وقد أظهرت الأبحاث وجود علاقة وثيقة بين الصمود النفسي وتقدير الذات (Dogrusever, 2022)، كما أن الصمود النفسي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بشكل كبير مع رضا الحياة

(Arpaci, 2022)، والدعم الاجتماعي وتقدير الذات، وفي المقابل، توجد علاقة سلبية بين الصمود النفسي وبين الاكتئاب، والقلق والنومافوبيا والتنمر الإلكتروني (Çelik, Eyüp. 2024).

إنّ الصمود النفسي انعكاس لقدرة الفرد على التخلص من أسباب اضطراب ما بعد الصدمة والإحباطات والتهديدات والأزمات النفسية عبر التحصين النفسي، ويساعد الفرد طبقاً لعلم نفس النمو في مراحل نموه على التكيف الإيجابي من خلال الخبرات المدركة (Tavakoly Sany et al., 2023)؛ فهو عملية ديناميكية تتضح فيها قدرة الفرد على التعافي من آثار الصدمات النفسية التي يتعرض لها، فهو نتاج ثانوي للتعليم والأبوة والأمومة، كما تم تناوله على أنه أحد السمات التي يتناولها علم النفس الإيجابي؛ لتحقيق حياه أفضل للفرد في ظل الشدائد والمحن والمواقف البيئية المختلفة، واستخدام أساليب مواجهة الضغط والتكيف في المواقف من خلال استعاده التوازن بعد المحن (عبد الله، 2001). لذا يجب الاهتمام بالصمود النفسي ليس كحالات دراسية فقط، إنما يجب أن نؤمن بأن قوى داخلية للإنسان يستطيع من خلالها أن يحافظ على نفسه من دائرة الضغوطات المحاصر بها، كما أن الصمود النفسي يرتبط ببعض السمات الشخصية الإيجابية، مثل القدرة على الرضا عن الحياة (Killgore, et al. 2020).

وقد أكد كلٌ من شاكر (2025)، وعلي (2023) على أهمية توجيه الجهود البحثية والنفسية نحو استكشاف وتطوير استراتيجيات فعّالة للوقاية والحماية من التأثيرات النفسية السلبية، خاصة في سياق التعامل مع الأزمات والمحن، كل ذلك يشير إلى أهمية الصمود النفسي للمراهق، مما يجعله أكثر قوة وصلابة في مواجة الصدمات والتحديات التي يمر بها، وإن للصمود النفسي دوراً مهماً في إحداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد، ويرتبط ارتباطاً موجباً بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة وإدراك المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة، وروح الدعابة كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكتئاب واليأس والضغوط المدركة والصدمات.

يتضح من ذلك أن الصمود النفسي لا يقتصر فقط على مقاومة الصدمات والضغوط، بل يتعدى ذلك ليؤثر بشكل مباشر على كيفية إدراك الفرد لحياته ومدى رضاه عنها. فبينما يسهم الصمود في تمكين الفرد من مواجهة التحديات، فإنه يُعزز أيضاً من الشعور بالتفاؤل والأمل، مما ينعكس إيجابيًا على مستوى الرضا عن الحياة. وبالتالي، يمكن اعتبار الصمود النفسي عاملاً محورياً في تحسين الرضا عن الحياة، حيث يسهم في خلق توازن داخلي يعزز من قدرة الفرد على التكيف مع ضغوط الحياة والمضي قدماً في مواجهة التحديات بمزيد من القوة والأمل (الشريف، 2016).

إن الرضا عن الحياة هو أحد أهم موضوعات علم النفس الإيجابي؛ لما له من أهمية في مساعدة الفرد على مواجهة التحديات المعاصرة، وتحقيق التوافق والصحة النفسية والجسمية، كما أنه من الموضوعات المهمة التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن العشرين، وذلك لأن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها: الاستبشار، والتفاؤل، توقع الخير، والرضا عن النفس، وتقبلها واحترامها، كما أن الأساس بعدم الرضا عن الحياة يمثل واحدة من المشكلات المهمة في عصرنا الحاضر؛ لأن هذه المشكلة تعدُّ بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات الأخرى (الزعبي، 2015).

وقد أشارت الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى أعلى من رضا الحياة يختبرون ضغوطاً نفسية أقل (Milas, 2021)، كما يعانون من تحسن في الصحة النفسية، والأداء العقلي، وكذلك انخفاض مستويات الاكتئاب والقلق (Lopes & Nihei, 2021).

وبينما يعكس الرضا عن الحياة حالة من التوازن النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوطات؛ فإنّ اضطراب ما بعد الصدمة يُعدُّ رد فعل نفسي معقد نتيجة التعرض لصدمات شديدة، مما يؤدي إلى صعوبة في التكيف مع التجارب الحياتية (Gayles, 2005). ففي حين أن الرضا عن الحياة يساهم في تحسين الصحة النفسية وتقليل تأثيرات الضغوط، يمكن للاضطرابات النفسية الناجمة عن الصدمات أن تؤدي إلى تعقيد هذه القدرة، مما يزيد من تحديات الأفراد في التعامل مع حياتهم اليومية. وبالتالي، يُعدُّ الفهم المتعمق للتفاعل بين الرضا عن الحياة واضطراب ما بعد الصدمة أمراً ضرورياً لتطوير استراتيجيات علاجية فعالة تهدف إلى تحسين الصحة النفسية لدى الأفراد المتأثرين بهذه الصدمات (Milas et al., 2021).

إنّ اضطراب ما بعد الصدمة يأتي كاستجابة نفسية حادة تنشأ نتيجة التعرض لأحداث صادمة أو مواقف خطرة، مثل الكوارث الطبيعية أو الحوادث الكبرى أو النزاعات المسلحة، إذ يتجلى هذا الاضطراب في صعوبة تنظيم الانفعالات، ما يؤدي إلى استجابات عاطفية وجسدية غير متوقعة عند مواجهة ذكريات أو محفزات مرتبطة بالصدمة. مع الوقت، يعزز التجنب المستمر لهذه المحفزات من شدة الأعراض ويعيق التعافي، مما يجعل الاضطراب حالة عقلية معقدة تتطلب تدخلاً وعلاجاً متخصصاً (بوقنسوس، 2024).

وبما أن مرحلة المراهقة تُعدُّ من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في أطواره المختلفة، والتي تتسم بالتجديد المستمر، ويكمن خطر هذه المرحلة التي تنتقل من الطفولة إلى الرشد في التغيرات المفاجئة في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والفسيولوجية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية (خمسية، 2013) ، وينقسم المراهقون في مواجهتهم للأحداث الصدمية إلى فريقين من حيث أنماط السلوك التوافقي الذي يواجهون به الصدمات النفسية فريق يتخذ أساليب سلوكية سوية منها المثابرة والتعقل والتروي أو الثقة بالنفس، وفريق آخر يأخذ بالأساليب

اللاسوية في مواجهة الأحداث الصدمية منها الحروب والاستسلام والانحراف، وهذا يرجع إلى مدى القدرة على الصمود النفسي للمراهق (إسماعيل، 2011). كما يواجه الإنسان في مرحلة المراهقة العديد من المشكلات والتحديات السلوكية، منها الصراع الداخلي الذي يتمثل في الصراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، والصراع بين مشكلات الطفولة ومتطلبات الرجولة أو الأنوثة، وصراع بين طموحات المراهقين الزائدة، وبين تقصيرهم في الالتزام، وصراع بين غرائزهم الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، كما يواجه مشكلة الاغتراب والتمرد والخجل والانطواء والعصبية وحدة الطباع وغيرها من المشاكل التي يتعرض لها المراهق في هذة المرحلة، فيتزعزع صموده النفسي (الرجيبي والشيخ، 2017).

تؤثر الخبرات الصادمة على الحالة النفسية للمراهقين والأطفال على حد سواء، حيث ترتبط بالاكتئاب والقلق مع مشاهدة الأحداث الصادمة والتعرض لها، وهناك من يعتقد أن تعرض المراهقين للأحداث المرعبة كالحروب والقتل والاجتياحات والاعتقال والمشاهدات عبر وسائل التواصل سيقود إلى تأثيرات نفسية طويلة، وتستمر أكثر من (17) سنة (الأعسر، 2012).

إن الأحداث المؤلمة مرهقة للغاية، ويؤدي الإجهاد الناتج على ظهور مجموعة من النتائج النفسية والعاطفية والفيزيولوجية المرضية في أخطر أشكالها، ويتم تشخيص هذه الاستجابة على أنها اضطراب نفسي ناتج عن تجربة الأحداث المؤلمة، واضطراب ما بعد الصدمة هو اضطراب نفسي يمكن أن ينجم عن تجربة أو مشاهدة أحداث مؤلمة أو تهديد للحياة مثل الهجمات الإرهابية أو الجرائم العنيفة وسوء المعاملة أو القتال العسكري أو الكوارث الطبيعية أو الحوادث الخطيرة أو الاعتداءات الشخصية العنيفة (Seçer, 2020).

وقد أشار الدليل التشخيصي الرابع إلى أن الأفراد الذين شهدوا أو عايشوا أو واجهوا حدثاً أو أحداثاً صادمةً كالموت أو جرحاً خطيراً أو تهديداً للسلامةِ البدنيةِ للفرد أو الأشخاص الآخرين تظهر عليهم أعراض إضطراب كرب ما بعد الصدمة في الجوانب التالية: إضطراب في النوم والتركيز، ومحاولات التجنب بشكل ملحوظ لكل ما من شأنه أن يثير ذكريات لها علاقة بالصدمة كالأماكن أو الأنشطة أو الأشخاص، بالإضافة إلى الإحساس وإعادة معايشة الصدمة من خلال صور ذهنية متكررة أو أفكار أو أحلام أو نوبات ارتجاعية (البيرقدار، 2011). أما الدليل التشخيصي الخامس الصادر عن جمعية الطب النفسي أشار إلى أن الصدمة تُحدث تأثيرات معرفية ووجدانية وسلوكية في الفرد، وأطلق عليها اضطراب كرب ما بعد الصدمة، وتظهر ردود الأفعال على شكل اضطرابات متعددة الأشكال (رزق ووهيبة، 2021).

من هنا، يظهر الصمود النفسي كعنصر محوري يمكنهم من التخفيف من تأثير اضطراب ما بعد الصدمة على الرضا عن الحياة، كما تظهر الحاجة إلى استكشاف العلاقة بين الصمود النفسي، اضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة لدى طلبة الصف التاسع الأساسي، مع الخروج ببرنامج مقترح وتسليط الضوء على كيفية تعزيز الصمود النفسي في تحسين حالتهم النفسية والارتقاء بمستوى رضاهم عن الحياة.

1.1.1 الإطار النظري

يشتمل الإطار النظري عرضاً مفصلاً لمتغيرات الدراسة الرئيسة وهي: الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة، كالآتي:

1.1.1.1 الصمود النفسي (Psychological resilience)

1.1.1.1.1 الخلفية التاريخية لتطور مفهوم الصمود النفسي

شهدت دراسة الصمود النفسي تطوراً ملحوظاً في العقدين الأخيرين، وذلك استجابةً للحاجة المتزايدة لفهم هذا الموضوع، ويرتبط هذا الاهتمام بزيادة التحديات التي يواجهها الشباب في ظل التطورات التكنولوجية الحديثة، مما يرفع من مستويات المخاطر التي يتعرضون لها، ولم يُعدُّ الاهتمام مقتصرًا على دراسة العوامل التي تؤدي إلى زيادة المخاطر أو التي توفر الحماية؛ بل اتجه البحث أيضاً إلى كيفية توظيف هذه المعرفة في التدخلات الإكلينيكية، والهدف هنا هو تعزيز الصمود النفسي لدى الشباب بشكل عام، لبناء توجه عقلي قوي يعزز من قدرتهم على التكيف مع التحديات المختلفة، وقد ظهر مفهوم الصمود النفسي لأول مرة في الخمسينيات، ولكن لم يبدأ الاهتمام الجاد به إلا في العقود الأخيرة، وكان أرون ويلدفاسكي (Aaron Wildavsky) من أبرز من أسس لهذا المفهوم في مجال العلوم الاجتماعية من خلال كتابه "البحث عن الأمان" (Searching for Safety) عام (1988)، حيث قدمه كمفهوم فكري أساسي في سياق الوقاية من المخاطر والتعامل معها (بن إبراهيم، 2024).

يرى سونك (Song, 2024) إلى أنّ مفهوم الصمود النفسي قد طُرح لأول مرة بصورة واضحة في الأدبيات العلمية على يد أنطوني (E. J. Anthony) في سبعينيات القرن العشرين، من خلال دراساته التي تناولت قدرة الأطفال على التكيف الإيجابي رغم عوامل الخطورة. ثم تطوّر المفهوم لاحقًا مع إسهامات كل من غارميزاي وروت وأصبح منذ ذلك الحين مجالًا مهماً للدراسة، إذ يُشير الصمود والقوة النفسية إلى قدرة الفرد على الحفاظ على عقلية قوية وحازمة في مواجهة الشدائد والضغوط والتحديات، وينطوي على وجود

إحساس قوي بالهدف والمرونة والمثابرة، والأشخاص الذين يُظهرون الثبات والقوة النفسية قادرون على الاستمرار في التركيز على أهدافهم، حتى في مواجهة المواقف أو العقبات الصعبة، إنهم قادرون على الحفاظ على رباطة جأشهم والهدوء، واتخاذ قرارات عقلانية، حتى عندما يواجهون التوتر أو عدم اليقين، وغالبًا ما ترتبط هذه الخاصية بسمات مثل التصميم والمثابرة والشجاعة.

إنّ الصمود من منظور علم النفس الإيجابي له معنى أوسع من مجرد الإرادة والتصميم وقت المحن والأزمات، فهو يعني "النظرة التفسيرية" للحياة وأحداثها المتعلقة بالفرد، وبالتالي القدرة على التعامل مع الأنشطة اليومية بما فيها من نجاحات وتحديات على حد سواء، إن الصمود رؤية كاملة عن الذات وطريقة التفكير، ويمكن ممارسته في العمل وفي تربية الأولاد، وحينما نواجه تحدياً، وكذلك عندما نخطط لأهدافنا (كفروني، 2023).

2.1.1.1.1 تعريف الصمود النفسي (Psychological resilience)

تباينت آراء الباحثين حول تعريف مصطلح الصمود النفسي (Resilience)، حيث تم تفسيره بطرق مختلفة للإشارة إلى مفاهيم مثل المقاومة النفسية، والمرونة والإيجابية، أو القدرة على التكيف بمرونة (عشماوي، 2023). كما استخدم مفهوم الصمود النفسي بشكل متداخل مع مفاهيم عديدة أهمها مفهوم الكفاءة (Competence)، والمرونة (Flexibility)، والإيجابية (Positiveness)، والصلابة (Hardiness)، ومرونة الذات (Ego-Resilience)، وقوة الذات (Ego- Strength)، وفاعلية الذات – (Self Efficacy)، والشجاعة (Courage)، والتحدي (Challenge)، والتماسك (Coherence)، والالتزام

(Commitment)، وتستخدم هذه المفاهيم كمترادفات لوصف الأفراد الذين يمتلكون تلك القدرة القوية التي تجعلهم يقاومون الصدمات بدون أن يلحق بهم أذى دائم (بركات، 2020).

عرف ليانغ وآخرون (Liang et al, 2022) الصمود النفسي على أنه عملية تعكس قدرة الفرد على التكيف والمواجهة والتغلب على التحديات والضغوط، مما يساعده على التكيف مع البيئات المتغيرة، ونتيجة لذلك، يساهم الصمود النفسي في حماية الفرد من التأثيرات السلبية للأحداث اليومية، ويعمل كحاجز وقائي ضد الأزمات والاضطرابات الناتجة عن الضغوط الحياتية.

والصمود النفسي عملية نفسية تشمل مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات الإيجابية التي يمارسها الفرد، وتظهر قدرته على التصدي للتحديات والأزمات والصعوبات، كما يساهم في تعزيز التكيف مع الضغوط الحياتية، حيث يسعى الفرد للحفاظ على إيجابيته وعدم الاستسلام للمشاكل، بل يواصل العمل والجهد والنشاط على الرغم من الصعوبات، مما يعكس قدرته على المضي قدمًا في الحياة بعد مواجهة أي معاناة أو تحدٍ (الوكيل، 2015). عرّفه ويرنر (Werner) على أنه القدرة على التعافي من الصدمات، بينما اعتبره درايدن وبروس (Dryden and Bruce) عملية ديناميكية تساهم في التكيف مع التوتر والتحديات (Song, 2024).

وعُرِّف الصمود النفسي على أنه المرونة النفسية، ويعرفها أبو الحلاوة (2013)، التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات والضغوط النفسية التي يواجهها البشر، كما أنها تعني القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد أو الأحداث الضاغطة، والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل

إيجابي، ومواصلة الحياة بفعالية ونجاح، كما عرف زيدان (2017) الصمود النفسي من خلال قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط، والتهديدات، والمخاطر، والإحباط.

يلاحظ أن التركيز جاء على المكونات الداخلية للفرد (المراهق المستهدف بالدراسة والذي يقع ضمن الفئة العمرية من 12– 16 سنة)، لذا يُعتبر الصمود النفسي حالة لتكامل الطاقات لديهم، مما يؤدي إلى حسن إستثماره لها وإلى تحقيق الوجود الإنساني في البيئة التي يعيش فيها، فالصمود النفسي يخلص إلى تغيير حالة من الصدمات النفسية إلى مساعدة الفرد على أن يكون متوافق نفسياً، شخصياً، واجتماعياً مع نفسه وبيئته، ويشعر بالرضا عن حياته، وبذلك يكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال إمكاناته كافة؛ لمواجهة الصعوبات، وبناء شخصية متزنة سليمة. إن جميع تعريفات الصمود النفسي تصب في التركيز على المكونات الداخلية والموارد الذاتية وتحفيز القوى الإيجابية النفسية في دخيلة للفرد لجعلها تحقق التوازن والثبات أمام ضغوطات الحياة.

وتعرف الباحثة الصمود النفسي بأنه قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصدمات والتحديات الحياتية، مع استعادة توازنه النفسي والاجتماعي بعد الأزمات، إذ يتضمن الصمود آليات داخلية مثل المرونة والمثابرة، إلى جانب الدعم الاجتماعي الذي يساعد في مواجهة الصعوبات والحفاظ على الأداء الوظيفي والنظرة الإيجابية.

3.1.1.1.1 أنواع الصمود النفسي

تختلف طبيعة الصمود النفسي من فرد لآخر حسب حالته النفسية، وفئته العمرية، وطبيعة الصدمة التي تعرض لها ومدى تأثيرها على حياته، وقد أجمعت الدراسات على وجود ثلاثة أنواع من الصمود النفسي، تختلف وفقاً لنوع الصدمة وشدة عوامل الخطر (Lotzin et al., 2023)، وهي: النوع الأول، يُسمى "التغلب على الصعوبات" (Overcoming the odds)، ويعني تحقيق نتائج إيجابية بالرغم من وجود عوامل مخاطرة متعددة، حيث تركز الدراسات في هذا النوع على تحديد عوامل الوقاية التي تتنبأ بنتائج إيجابية، أما النوع الثاني، فيُسمى "الكفاءة الدائمة تحت الضغط" (Enduring efficiency under pressure)، ويشمل قدرة الفرد على التعامل مع أحداث البيئة الضاغطة مثل فقدان الوالدين في سن مبكرة، الصراعات الأسرية، مرض أحد الوالدين، والفقر الشديد، ويُعرَف هذا النوع بجهود الفرد التي تتضمن أفكاره وأفعاله للحفاظ على توازنه في ظروف بيئية صعبة، أما النوع الثالث، فهو "التعافي من الصدمة" (Recovering from trauma)، ويشير إلى قدرة الأفراد على العمل بشكل جيد بعد التعرض لصدمات جديدة أو مزمنة، مثل إساءة المعاملة، العنف، الحروب، العيش في المستعمرات، أو التعرض لكوارث طبيعية مثل الزلازل والأعاصير (Lotzin).

4.1.1.1.1 أهمية الصمود النفسي من وجهة علم النفس الإيجابي

إنّ تحقيق الفرد ونجاحه في الصمود النفسي مرة تلو الأخرى يخلق منه شخصاً قوياً قادراً علي تلقي الصدمات وتقبلها والتعايش معها، ويجعل منه صاحب فكر إيجابي يجد دائماً مخرجاً لكل موقف سلبي، فالصمود النفسي يعمل على ضبط التوازن بين سائر القوى الجسدية والنفسية؛ لمواجهة اضطراب ما بعد

الصمة، ويعمل على زيادة الراحة النفسية والاجتماعية للفرد، مما يجعله يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين؛ لكي يسلك سلوكات اجتماعيةً سليمةً تدفعه للتوازن الانفعالي، والعاطفي، والعقلي، في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف، ويمكن إبراز أهمية الصمود في عدة جوانب وفق (سليمون، 2015؛ Rutter, 2008؛ World Health Organization, 2005)، وهي:

أولاً، تحقيق الصحة النفسية التي تعني النضج الانفعالي والاجتماعي، حيث يتوافق الفرد مع نفسه ومع محيطه، ويتمكن من تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة التحديات التي قد تواجهه.

ثانياً، توفير العديد من النماذج التي تبرز الصحة النفسية الإيجابية، ومنها الصمود، حيث يختلف الأفراد في قدرتهم على مقاومة المحن والشدائد وتجنب الانهيار، ويعتمد ذلك على آليات مقاومة قد تساهم في تجاوز الأزمات.

ثالثاً، ووفقًا لتصور روتر يُعدُّ الصمود نتاجاً بيئياً أو عرفياً، وهو عملية متداخلة قد تعدل استجابة الفرد للمخاطر البيئية، مما يعني أن النتيجة قد لا تكون سلبية دائماً بل قد تساهم العوامل الواقعية في تعزيز القدرة على مواجهة المحن.

رابعاً، تبرز النظرة الإيجابية للحياة كعنصر أساسي في إدراك معنى الحياة، حيث يعكس التحلي بخصائص الصمود التفاؤل والقدرة على التعامل الإيجابي مع المحيط، وهذه النظرة تحدد مكانة الشخص وقيمته الاجتماعية وتساهم في تحفيز العمل والتحرك نحو الأهداف، مما يعزز الفاعلية.

خامساً، يتمتع الفرد الصامد بقدرة على الاستمرارية في العطاء، حيث يواصل العمل بحماس وإتقان، دون أن يتأثر بالكآبة أو الملل، وهو ما يشبه الوحدات العسكرية التي تواصل النضال رغم التحديات، مُحوّلةً الصعاب إلى انتصارات.

سادساً، يُعدُّ الاتصال الفعال من الخصائص الجوهرية للصمود النفسي، حيث ينجح الإنسان الصامد في إقامة علاقات إنسانية جيدة، مما يعزز نجاحه الشخصي والاجتماعي، وهذه العلاقات تساهم في تقبله للآخرين، كما يظهر في تعامل المقاتلين الأخلاقي والإنساني مع المدنيين في مناطق النزاع، مما يعزز الاستقرار الوطني، ويترك أثراً إيجابياً في المجتمع.

5.1.1.1.1 مقومات الصمود النفسي

لا يتحقق الصمود النفسي إلا من خلال عدة مقومات أساسية، حيث لا يمكننا التوقع من شخص غير ناضج عقليًا تقبل حادثة أليمة أو الانتظار من طفل صغير أن يُظهر صمودًا نفسياً أمام موقف معين، إذ يتعين على الفرد أن يتمتع بصفات معينة لينجح في ذلك، فقد أشار أبو الحلاوة (2013) إلى مجموعة من المقومات لتمتع الفرد بالصمود النفسي، وهي:

أولاً: تنمية الكفاية التي تتضمن تنمية القدرات العقلية، الجسمية، والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية، مما يساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.

ثانياً: القدرة على التعامل مع العواطف، حيث ينمو الفرد ليتمكن من ضبط انفعالاته وعواطفه بمرونة، ويعي هذه العواطف ليتعامل معها بشكل مناسب في المواقف التي تتطلب ذلك.

ثالثاً: تنمية الاستقلال الذاتي، وهي قدرة الفرد على اتخاذ قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، مع الاستماع لنصائح الآخرين ومحاولة استفادته منها بما يتناسب مع ذاته.

رابعاً: تبلور الذات، حيث ينمو الفرد لفهم ذاته وإمكاناته والعمل على تنميتها، مع وضعها في إطار يتناسب مع الواقع، مما يعزز الشعور الواضح لشخصيته وتأثيره على من حوله.

خامساً: نضج العلاقات الشخصية المتبادلة، وهي قدرة الفرد على إقامة علاقات شخصية واجتماعية ناضجة ومتحررة من الانفعالات، مما يزيد من قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين والاستجابة بطريقة مرنة.

حيث أنّ كل هذ المقومات هي مكونات نفسية تنبع من الوعي الإنساني، إذ تتشكل تدريجياً من خلال انخراط الفرد في المجتمع منذ صغره، مما يعزز نمو ذاته ومهاراته في التعايش وتحقيق الذات وتطورها نفسياً واجتماعياً وعاطفياً.

6.1.1.1.1 خصائص الصمود النفسي والمصادر الذاتية والاجتماعية المعززة له

يمتلك الأفراد ذوو الصمود النفسي المرتفع مجموعة من الخصائص النفسية المميزة التي تسهم في قدرتهم على مواجهة التحديات والتغلب على الأزمات، ومن أبرز هذه الخصائص: التفاؤل، وحب الحياة، ووجود أهداف واضحة في حياتهم، والتدين، والتحدي، كما يتميزون بالتعايش الإيجابي مع التغيير، وتطوير خطط فعّالة للتعامل مع الأزمات، وإظهار روح الفكاهة في مواجهة الضغوط، إضافة إلى ذلك، يتمتعون بالقدرة على تحمل المشقة والعمل تحت ظروف الضغط. إلى جانب ذلك؛ يوجد بذل الجهود للعثور على معنى إيجابي للصدمات، ودرجات مرتفعة من فاعلية الذات، والتحلي بالصبر، وميلهم نحو وجهة ضبط داخلية تتحكم في قراراتهم وسلوكياتهم، كما يظهرون استعداداً للإفصاح عن ذواتهم للمقربين منهم، ويبحثون

عن الدعم والمساندة النفسية والاجتماعية عند الحاجة، إلى جانب ميلهم نحو العزو الداخلي عند تفسير الأحداث التي تواجههم (عشماوي، 2023).

يمتاز الفرد الذي يمتلك نظرة إيجابية وقوة داخلية في حياته بمجموعة من الخصائص التي تساهم في توازنه النفسي، حيث يعزز الصمود النفسي عدة جوانب مهمة في شخصيته، ووفقًا لأوليه (Olah et al, 2010)، فإن الصمود النفسي يعزز مفهوم التكيف الذاتي ويعمل على تعزيز الاستراتيجيات الدفاعية للفرد لمواجهة التحديات، كما يؤدي دوراً كبيراً في تحسين قدرة الفرد على استخدام الاستراتيجيات المعرفية بشكل سليم، مما يسمح له بالتعامل مع المواقف الضاغطة بشكل فعال. علاوة على ذلك، يمتلك الأفراد الذين يتسمون بالصمود النفسي القدرة على التنسيق المستمر بين التكيف الذاتي مع المحيط الخارجي، مما يساعدهم على التفاعل بشكل إيجابي مع تحديات الحياة، بالإضافة إلى ذلك، يظهر الأفراد الذين يتمتعون بالصمود النفسي قدرة كبيرة على مواجهة الأزمات بشكل سليم من خلال تطوير خطط لمعالجة المشكلات بشكل مستمر، وهذه القدرات لا تقتصر على المعرفة والخبرة فقط، بل تشمل أيضاً القدرة على التكيف الفطري مع المواقف الصعبة بفضل الخبرات التي اكتسبوها من خلال تجاربهم السابقة عند مواجهة الضغوط المؤلمة، يظهر هؤلاء الأفراد استجابات إيجابية تدل على قوة تحملهم. ومع مرور الوقت، ونتيجة لتكرار مواجهة الأزمات، يكتسب هؤلاء الأفراد مزيداً من الخصائص التي تعزز قدرتهم على التكيف النفسي والنجاح في تحدياتهم. من جانب آخر، وقد أضاف وولين (Wolin & Wolin, 1993) خصائص أخرى للأفراد الصامدين، مثل الاستبصار، الذي يشير إلى القدرة على التفاعل مع مشاعر واتجاهات الآخرين، مما يسهل التواصل الفعّال والتكيف مع المواقف المختلفة، كما يعبر عن التصميم والعزيمة، حيث يتسم الأفراد الصامدون بالمثابرة في إتمام المهام وتحقيق الأهداف، مع إيمان قوي بقدرتهم على حل المشكلات، وهؤلاء

الأفراد لا يقتصرون على بناء علاقات إيجابية مع المجتمع، بل ينجحون أيضاً في بناء تواصل إيجابي مع أنفسهم، كما أشار إلى القيم الأخلاقية كجزء أساسي من شخصية الأفراد الصامدين، حيث يتسمون ببناء قيم خلقية وروحية تعزز قدرتهم على التفاعل الإيجابي مع الآخرين ومع الله سبحانه وتعالى، مما يجعلهم أكثر توازنًا في حياتهم العامة والخاصة (جروان، 2014).

أما فيما يتعلق بالمصادر الذاتية والاجتماعية المعززة للصمود النفسي؛ فقد أشار كل من البحري (2023)، والجعيدي (2022) إلى وجود مصادر متعددة تعزز الصمود النفسي لدى الأفراد، والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

أولاً: الخصال الشخصية وخصائص الفرد، حيث تلعب عوامل مثل الذكاء والكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات، والقدرة على إدارة الانفعالات، والمهارة في حل المشكلات دوراً محورياً في تعزيز الصمود النفسي.

ثانياً: مصادر المساندة النفسية والاجتماعية والعلاقات الاجتماعية والأسرية، إذ تعد العلاقات السوية والدافئة داخل الأسرة وخارجها من أبرز العوامل التي تسهم في بناء قدرة الفرد على التكيف مع الأزمات.

ثالثاً: العوامل البيئية، والتي تشمل تأثيرات الثقافة المحيطة، والتغيرات البيئية مثل التلوث والأمراض المعدية والكوارث الطبيعية والعنف، والمخاطر الأخرى التي تؤثر على البيئة النفسية والاجتماعية للفرد.

وقد أوصت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psycholigical Association, 2018) بعدد من الاستراتيجيات التي يمكن اتباعها لزيادة مستوى الصمود النفسي لدى الفرد، ومنها: تجنب التفكير بالأزمات على أنها مشكلات لا يمكن التغلب عليها، وعلى الفرد قبول فكرة أن التغيير هو جزء من الحياة،

فهو ضرورة حياتية على الفرد؛ لتحديد أهدافه بواقعية، والعمل على تحقيق هذه الأهداف، والاتجاه نحوها، وعليه اتخاذ إجراءات حاسمة تجاه التغيير الإيجابي، والبحث دائماً عن الفرص؛ لاكتشاف ذاته، والتحلي بنظرة إيجابية تجاه ذاته وتجاه المحيطين والعالم من حوله، وأخيرًا فإن على الفرد الذي يسعى إلى تنمية الصمود النفسي لديه أن يعمل جاهدًا على الاعتناء بنفسه، والاهتمام بمشاعره ورغباته، وأن يحاول الاندماج في ممارسة الأنشطة والهوايات التي يستمتع بها، وتزيد من شعوره بالراحة والاسترخاء، والمحافظة على صحته الجسمية والنفسية والعقلية، إن هذه الاستراتيجيات هي التي تؤهل الفرد للتعامل مع المواقف التي تتطلب تحدٍ وصمود ومثابرة.

يتبين مما سبق، أنّ يمتلك الأفراد ذوو الصمود النفسي المرتفع خصائص مميزة، مثل التفاؤل، التحدي، وجود أهداف واضحة، والتكيف الإيجابي مع التغيير، مما يساعدهم على مواجهة الأزمات بفعالية، ويتمتعون بقدرة عالية على تحمل الضغوط، وبناء خطط فعّالة، وإيجاد معانٍ إيجابية للصدمات، كما يعتمد صمودهم على مصادر ذاتية كالذكاء وتقدير الذات، واجتماعية مثل العلاقات الداعمة، إلى جانب ذلك؛ يشمل الصمود استراتيجيات تُوصي بها الجمعية الأمريكية لعلم النفس، مثل قبول التغيير كجزء من الحياة، تحديد أهداف واقعية، والاعتناء بالصحة النفسية والجسمية، فكل هذه العوامل تجعلهم قادرين على التكيف مع التحديات وتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي.

7.1.1.1.1 الصمود النفسي لدى المراهقين

إنّ المرحلة العمرية المستهدفة في هذه الدراسة تعتبر من أهم مراحل حياة الإنسان، وهم الطلبة في المرحلة الأساسية العليا، حيث يتوافق مع كونهم أطفال أنهم يمرون في مرحلة المراهقة، وهي أخطر مراحل

النمو (Dinner, 2016). كما أن للخبرات التي يمر بها الفرد في هذه المرحلة دوراً مهماً في تشكيل شخصياتهم، وأن تعرضهم خلال هذه المرحلة إلى خبراتها طابع مؤلم أو صادم يؤثر بصورة سلبية على بناء شخصية سوية، وهذا لا يتوقف في تأثيره على حدود الحاضر الذي يعيشه بل يمتد ليشكل مستقبله، فيشعر بالخوف والفزع واليأس، ويؤثر على صحته، ويُسبب له تعباً نفسياً قد يمتد إلى أضرار جسدية بالغة، فإذا تعرض لصدمةٍ نفسية كبرى تفوق قدرته على تحمُلها، كتعرضه لفقد شخصٍ عزيزٍ عليه بشكل مفاجئ كوفاة أحد الأبوين أو إعتقال أو استشهاد أحد الأفراد المقربين إليه، فإن آثار هذه الصدمة تمتد لتشكل حملاً نفسياً ثقيلاً على مشاعره وأفكاره وسلوكه، وقد تمتد لمدة طويلة (عكاشة، 2003).

8.1.1.1.1 النظريات التي تناولت الصمود النفسي

المتتبع للأدب السابق يجد العديد من الأطر النظرية التي بذل روادها جهدهم العلمي لتفسير الصمود النفسي كل حسب اتجاهه المعرفي والمنهجي، والعرض لأهم هذه النظريات كالآتي:

1. النظرية الوجودية (Existential Theory):

إن النهج الوجودي في العلاج يأخذ في الاعتبار تجربة الوجود كإنسان في العالم، والوجودية هي فلسفة شاملة تأخذ في الاعتبار الخلفية الثقافية والسياسية والاجتماعية للفرد، ورغم أن مصطلح الوجودية قد يبدو ثقيلاً، إلا أنه في الواقع فلسفة تهدف إلى فهم الحالة الأساسية للإنسان: كونه إنساناً، ومن الأفكار التي تؤكد على الوجودية فكرة (الوحدة غير القابلة للتفكك)، وهي ما أطلق عليها الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم) (العكيلي، 2017). وتتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع الصمود النفسي، واتفقت هذه النظريات على أن الإنسان يسعى دائماً

للبحث عن وجوده في الحياة، لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد. ويرى فرانكل (Frankl, 1982) في نظريته في العلاج بالمعنى (Logo Therapy) الداعية إلى أن الوجودية تعني محاولات الشخص للتعرف على وجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة طبقاً لقيمه ومبادئه، لهذا فإن الفرد الذي يحتمل الضغوط بدرجة مرتفعة دون أن يصاب بمرض يكون له بناء شخصية يختلف نوعياً عن الفرد لا يستطيع تحمل الضغوط بنفس الدرجة. إذاً مفهوم الصمود النفسي طبقاً للنظرية الوجودية يعني قدرة الفرد على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات بتعقل، وقدرة على تحمل الأحداث الضاغطة ومواجهتها من خلال وجود هدف في الحياة.

2. نظرية ما وراء الصمود لريتشاردسون(Richardson's Theory of Metatheory Resilience):

قدم رتشاردسون (Richardson, 2002) نظرية تركز على التفاعل بين أحداث الحياة السلبية وعوامل الوقاية أو الحماية، التي تعرف بالعوامل النفسية الحيوية الواقية من الآثار السلبية للتعرض للتهديدات والمخاطر، وتشير هذه النظرية إلى أن الأ حداث والمواقف السلبية المهددة طويلة المدى تعد من عوامل الخطر التي تهدد استقرار الفرد، فالصمود النفسي وفق هذه النظرية هو قدرة الفرد على إعادة التكيف مع الظروف والأحداث الضاغطة المتوقعة وغير المتوقعة، والتكيف مع الضغوط النفسية اليومية، وتتمثل عوامل الوقاية من هذه الآثار السلبية في وضع الفرد أهدافاً لحياته، حب الحياة، تقدير الذات الإيجابي، والمهارات الشخصية والذهنية والاجتماعية (Micheal, 2022).

كما ركزت النظرية على أهمية الاتزان البيولوجي النفسي لمواجهة الضغوط النفسية والكرب، مشيرة إلى وجود مرحلتين للصمود النفسي: الأولى هي مرحلة وقوع الحدث الجديد، التي تجعل الفرد يشعر بالخوف

أو الارتباك، والثانية هي بذل الجهد من أجل التكيف وإعادة التكامل، حيث يبدأ الفرد في التساؤل "ماذا سأفعل في مواجهة الموقف الجديد؟"، لأن إعادة تكامل الفرد تُعدُّ من متطلبات الاتزان البيولوجي والنفسي (Treistman, 2019).

وأوضحت النظرية أيضاً أن هناك أربعة مظاهر لإعادة التكامل، وهي الوصول إلى أداء أفضل من الذي كان متحققًا قبل التعرض للصدمة، العودة إلى نفس مستوى الأداء الموجود قبل التعرض للصدمة، العودة إلى مستوى أدنى من الأداء، واستخدام وسائل وآليات للتعايش غير ملائمة للموقف الصادم (عشماوي، 2023).

3. نظرية مايكل روتر (Rutter Theory):

أجرى روتر بحوثاً كثيرة حول القدرة على الصمود منذ أواخر السبعينيات وحتى اليوم الحالي، وعرف روتر الصمود النفسي بأنه "مفهوم تفاعلي يهتم بجمع الخبرات الخطيرة ويعطي نتائج نفسية إيجابية نسبياً على الرغم من تلك التجارب (Rutter, 2007)، وأوضح أن المرونة أكثر أهمية من الكفاءة الاجتماعية أو الصحة العقلية الإيجابية، ويجب أن توجد الكفاءة مع الخطر وأن تكون القدرة على الصمود، وقد أشار روتر (Rutter, 2013) في دراسة له إلى أن بعض الأفراد لديهم قدرة جيدة على الصمود النفسي نسبياً على الرغم من تعرضهم لضغوط خطيرة فتكون نتائجهم أفضل من نتائج الأفراد الآخرين الذين عانوا من نفس التجارب.

ومن المبادئ الأساسية لنظرية روتر في الصمود النفسي، القدرة على التوافق، وأن القدرة على الصمود ليس ذات صلة بالسمات النفسية الفردية أو الأداء المتفوق، وإنما هو التوافق العادي نظراً للمصادر

المناسبة، وأشار إلى أن الفروق في القدرة على الصمود النفسي قد تكون راجعة إلى تأثيرات وراثية تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة للتغيير البيئي أو الاستجابات الفسيولوجية للأخطار البيئية (Rutter, 2008-A).

وبالتالي فالمخاطر المختلفة والتغيرات البيئية يمكن أن يؤدي بالفرد إلى أن يظهر المرونة أو عدم القدرة على التكيف مع المخاطر.

4. نظرية النماء الذاتي (Self-Actualization Theory):

قدم ساكفاتين (Saakvitne, 2002) نظريته النماء الذاتي بطريقة منهجية نقدية للنمو ما بعد الصدمة، وآلية الازدهار، وكيف يمكن للفرد مواجهة الخطر بالإيمان، والأمل والقدرة على حل المشكلات، لذلك فهي طريقة بنائية متكاملة ما بين الحدث والسياق والنتائج، وتركز على التكيف مع الصدمات النفسية التي تؤثر على جوانب مختلفة من الذات. وتتمحور النظرية حول كيفية النمو ما بعد الصدمة وتأثيرها على الأحداث الصادمة ضمن مجالات الذات، وهناك عدد من المفاهيم الواضحة في النظرية منها: مفهوم الإطار المرجعي: وهي طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم والروحانية، والقدرات الذاتية، وتعني القدرة على الإدراك والتواصل مع الذات والآخرين، وموارد الأنا، وهي ضرورية لتنمية الحاجات النفسية وطرق طبيعية للقدرة على الملاحظة الذاتية، واستخدام المهارات المعرفية والاجتماعية والحفاظ على العلاقات وحماية الفرد لنفسه، والحاجات النفسية، وترجع إلى المخططات المعرفية والتي تتمثل في خمس مناطق هي السلامة، والثقة، والسيطرة، والاحترام، والعلاقات الحميمة، والإدراك الحسي والذاكرة، وتتضمن التجربة الحسية والتكيف البيولوجي، وفي ظل هذه المفاهيم يرى ساكفاتين أن استجابة الفرد للحدث الصادمة لابد أن تعتمد على

التكامل مع الحدث والسياق والنتائج، بشكل يؤدي إلى عدم انفصال الذات والآخرين، وقوة المكونات الجسمية والانفعالية، ذلك المكونات الأساسية للصمود النفسي.

5. نظرية مارزيك ومارزيك (Mrazek & Mrazek, 1987):

وتهتم هذه النظرية لتفسير الصمود النفسي بمجموعة من المهارات الحياتية التي تقلل من المخاطر المحيطة بالفرد، ومن هذه المهارات الاستجابة السريعة للخطر، وذلك من خلال التعرف إلى متطلبات الوضع الاجتماعي ومحاولة التكيف معه بغرض تجنب الخطر، والنضج المبكر، وهي تشتمل على القيام بمهام ومسؤوليات تفوق العمر، والبعد عن المثيرات المؤلمة من خلال إبعاد الفرد لذاته عن الانفعالات الحادة، والبحث عن المعلومات، وذلك عن طريق تنمية الرغبة في التعلم لدى الفرد، واستخدام العلاقات، وتعني قدرة الفرد على تكوين علاقات جديدة، والتوقع الإيجابي من خلال تصور الفرد لنفسه بعد مرور الأزمة، والمخاطرة المؤثرة والمحسوبة، وتتضمن قدرة الفرد على اتخاذ قرارات حاسمة مع تحمل مسؤوليتها بشكل شخصي، واقتناع الفرد بأنه محبوب، وتعني إيمان الفرد بأنه يستحق الحب من الآخرين، وإعادة البناء المعرفي للأحداث المؤلمة: من خلال معالجتها لتصب أكثر قبولاً من الفرد نفسه، والإيثارية، وتعني تفضيل الفرد للآخرين على نفسه والشعور بالسرور جراء ذلك، والأمل والتفاؤل، وتتضمن النظر إلى المستقبل بنظرة إيجابية.

6. نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory):

ارتبط نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين على يد فرويد (Frued) في محاولته تحليل وتفسير مضمون الواقع النفسي، والظواهر النفسية للفرد، ومن خلال تقديم تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي

من خلال طرحه لمفهوم الأنا، الذي يعتبره فرويد أنه جهاز السيطرة الإداري لتنظيم الشخصية (Monson, 2016).

والشخصية بالنسبة لفرويد مكونة من ثلاثة مكونات تتمثل في الأنا، واللهو، والأنا الأعلى، فالهو يعتبر الأكبر والأقدم بين هذه المفاهيم، ويتضمن موروثاً بيولوجياً، أما الأنا فهو يتطور من أجل أن يحقق الرغبات التي يظهرها الهو بطريقة عقلانية، والأنا الأعلى يتكون من الضمير والذات المثالية ويبحث عن الكمال، وهذه المكونات تندمج مع بعضها البعض وتكمل بعضها البعض لتكون بناء الشخصية الناضجة والمتوافقة يكون الأنا فيها هو المنفذ الذي يتحكم ويسيطر على الهو والأنا الأعلى يعمل كوسيط بين طلبات الهو والأنا والعوامل الخارجية، ويرى فرويد أن بتقوية الأنا يستطيع الإنسان أن يصبح أكثر وعياً لدوافعه ويتعامل معها بفاعلية أكثر، أي كلما كانت الأنا قوية كلما تحققت سوية الشخصية، ومن هنا ومن هذا التشريح للشخصية يقدم فرويد نظريته في التحليل النفسي تأثيراً ديناميكياً للصمود النفسي (Joseph, 2014).

7. نظرية المجال كيرت ليفين (Lewin's Field Theory):

اهتم ليفين بالمثيرات في تفسير الشخصية، فالمثير في نظر ليفين هو مجال معقد يتضمن حاجات الفرد ومكوناته الشخصية وإدراكه إمكانياته المتاحة للفعل، ويتضمن هذا التحليل المعقد التفاعل المتميز المتبادل بين التنظيم الداخلي للفرد وبين العامل الموضوعي، ويطلق على هذه البيئة السيكولوجية مفهوم حيز الحياة مفهوماً ديناميكياً يتغير باستمرار نتيجة التغيرات الحادثة في البيئة، وقدرة الفرد على السيطرة على هذا التوتر الناتج عن هذه التغيرات يمثل قدرتة على قوة التحمل والصمود النفسي (Smith, 2013).

8. نظرية التوسع والبناء (Broaden-and-Build Theory):

لقد وصف فريدريكسون (Fredrikson) النظرية في أي العواطف التي تخزن وتستخدم لبناء الشخصية للفرد، وهو يعتبرها من المصادر الأساسية للشخصية ويسمها نظرية التوسع والبناء (Broaden and Build Theory)، وتبعاً لهذه النظرية فالمصادر المخزونة للشخصية تتمثل في الأمل، والتفاؤل، والسعادة، والمتعة، والبهجة، وأن هذه المصادر تعمل لاحقاً للموائمة الناجحة مع الظروف السلبية، وتساعد العواطف الإيجابية البناء الفردي للصمود النفسي، وتلك العواطف الإيجابية قد تثير فروق فردية في الصمود النفسي، كما يزيد الانفعال الإيجابي من موائمة مصادر الأفراد من خلال توسيع انتباههم وإدراكهم وزيادة المرونة والتفكير الناقد (Fredrickson, 2004).

2.1.1.1 اضطراب ما بعد الصدمة (Post-traumatic stress disorder)

إنّ حياة الإنسان مليئة بالعقبات والمشكلات سواءً أكانت مادية، أم اجتماعية، أم معنوية، وهي –بلا شك– تعيق حاجات الفرد، وتظهر ملامح الضيق والتوتر عليه، وأوضح هانز سيلي (Seley) الضغوطات للإنسان في حياته، وأن الحرية المطلقة تأتي بعد الموت، وتُعد الضغوط مجمل الانفعالات الرئيسة التي يعاني منها الأفراد في مختلف الحياة ممثلة بالانفعالات الطبيعية كافة التي تنشأ لديهم (الخواجا، 2018).

وتولد الضغوط طاقة سلبية لا يستطيع من خلالها الفرد التوفيق ما بين حاجاته ودوافعه ومطالبه وحاجات البيئة المحيطة التي يعيش فيها، بحيث لا ينجح في إشباع دوافعه، وتؤثر بشكل سلبي على قوة مناعته النفسية، فيعوَق ذلك من نموه وتطوره لمواجهة الصراعات، وبالتالي يؤثر على صموده النفسي، ويتبدى ذلك في ظهور الإحباط والخوف والقلق والتوتر والسلوكات غير المتوافقة التي تؤثر لاحقاً على عدم تحقيق التكيف الذاتي للفرد (بطرس، 2015).

1.2.1.1.1 مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة

تُعرّف الجمعية الأمريكية للطب النفسي، اضطراب ما بعد الصدمة بأنه حالة تنشأ نتيجة التعرض لضغط صَدمي شديد، حيث يتعرض الفرد مباشرة لحدث يحمل تهديداً حقيقياً أو مُتخيَّلاً أو لإصابة جسدية خطيرة، أو لأي تهديد آخر يمس سلامته الجسدية (American Psychological Association, 2023)، كما قد يحدث نتيجة مشاهدة أحداث تشمل الموت أو إصابات خطيرة أو تهديدات تمس الآخرين، أو حتى تلقي خبر وفاة عنيفة أو غير متوقعة، أو إصابة خطيرة أو تهديد بالموت لشخص قريب أو عزيز (بوقنسوس، 2024)، ويُعرَّف أيضاً اضطراب ما بعد الصدمة بأنه اضطراب نفسي وجسدي خطير ومستمر يؤثر بشدة على الفرد، وينجم عن تجربة صادمة ومروعة تفقده الشعور بالأمان وتزعزع استقراره النفسي والجسدي بشكل كامل (مؤمن، 2021).

وهو عملية نفسية واجتماعية واسعة، وتشير إلى إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة للمواقف التي يواجهها في البيئة، ويشعر أنها تهدد أمنه وسلامته؛ فهي تنتج عن مثيرات خارجية تؤثر سلباً في الوظائف العضوية لدى الكائن الحي (مؤيد، 2024).

2.2.1.1.1 مراحل اضطراب ما بعد الصدمة

يقسم هانز سيلي (Hans Selye) الوارد في سعيد (2024) اضطراب ما بعد الصدمة إلى نمطين هما: النمط الأول، الضغوط المفرطة (Over Stress)، وهي الضغوط التي تسبب المحن (Distress) كالخبرات والأحداث غير السارة التي يعاني منا الفرد، أما النمط الثاني، فهو الضغوط المفرحة وهي الضغوط التي تتمثل بالحالات الانفعالية السارة كالابتهاج والمتعة.

أشار سيلي (Seley) الوارد في السيد (2020) إلى أن اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأفراد يمر بثلاث مراحل رئيسية، وهي تتمثل فيما يلي، المرحلة الأولى هي المرحلة الحادة، والتي تعرف بمرحلة رد الفعل الإنذاري، وتتضمن طورين أساسيين، طور الصدمة، حيث يحدث هبوط في مقاومة الجسم للضغوط مع إفراز هرمون الأدرينو كورتيكوتروفيك (Adrenocorticotrophic) بواسطة الغدة النخامية، المسؤول عن تنظيم إفرازات الأدرينالين والأبنفرين والتورابنفرين، إذا استمر الضغط بشكل كبير، يدخل الجسم في الطور الثاني، وهو طور الصدمة المضادة، الذي تظهر فيه أعراض الضغوط نتيجة استمرار إفراز هرمون الكورتيزون (Cortisone)، مما يؤدي إلى تضخم الغدة الأدرينالية وتقلص الغدد المقاومة للضغوط وتقرحها، والمرحلة الثانية هي مرحلة اختفاء العوارض، حيث تنشط استجابات التكيف الموضوعية لخفض أو إزالة الأعراض، لكن مع استمرار التأثيرات لفترة طويلة، يؤدي ذلك إلى كبح الاستجابات وتعطيلها، مما يمهد للدخول إلى المرحلة الثالثة، أما المرحلة الثالثة، فهي مرحلة الإنهاك، حيث تنشط الغدة النخامية والأدرينالية مرة أخرى، ويرتفع مستوى الكورتيزون، مما يعيد ظهور أعراض الضغوط مع استمرار ردود الفعل لفترة، لكن تقل مقاومة الجسم تدريجياً.

3.2.1.1.1 أنواع اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاتها

تعددت أنواع اضطراب ما بعد الصدمة، حسب نوعية الصدمة وكيفية تقبلها وإدراكها والحالة النفسية والاجتماعية للفرد ومدى قوته في تقبل الصدمة ومعالجتها إلا أن معظم الباحثين وجدوا أن تلك الأنواع تتلخص في نوعين رئيسين هما: الأول، اضطراب ما بعد الصدمة الإيجابية، وهي الضغوط التي تحفز الفرد على نتائج إيجابية لتحقيق أهدافه، والثاني، اضطراب ما بعد الصدمة السلبية، وهي تلك الضغوط التي تؤدي

إلى عواقب سلبية لا يستطيع الفرد تحمل الوقوع تحتها، مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه (المعمري، 2023).

وقد أشار هاردينك (Harding, 2021) الوارد في (الشميري، 2024) إلى أنواع للضغوط النفسية بحسب المدة الزمنية التي يتعرض لها الفرد، وهي ضغوط نفسية حادة ومباشرة، وهي التي تتكون نتيجة حدث ضاغط يحدث مرة واحدة، يبدأ وينتهي بسرعة في معظم الأحيان، بالإضافة إلى ضغوط نفسية مزمنة، وهي التي تتكون نتيجة سلسلة من الأحداث الضاغطة على الفرد، وقد تكون طويلة الأمد.

4.2.1.1.1 النظريات المفسرة لاضطراب ما بعد الصدمة

1. نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory):

تشكل نظرية التحليل النفسي التي أسسها سيغموند فرويد إحدى أقدم المحاولات لفهم الاضطرابات النفسية، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة، وتفترض هذه النظرية أن العوامل الوراثية، إضافة إلى التجارب المؤلمة والذكريات المخزّنة منذ الطفولة، تلعب دوراً محورياً في ظهور هذا الاضطراب، إذ تشير إلى أن تلك الذكريات قد تكون محفزاً قوياً لمعاناة الفرد عند مواجهته أحداثاً مشابهة في المستقبل، مما يؤدي إلى ظهور أعراض القلق والاضطراب النفسي (Wolin & Wolin, 1993).

وصف فرويد "صدمة الولادة" كأول تجربة قلق يمر بها الإنسان، وهو إحساس الاختناق عند الولادة، ومن جهة أخرى، ترى كارين هورني أن نقص الحب والشعور بالعزلة في مرحلة الطفولة يساهمان في إضعاف الأنا وزيادة القلق، مما يجعل الفرد يعيش معاناة مماثلة إذا واجه تجارب مشابهة لاحقاً، ويرى فيني كوت أن الصدمة النفسية تعكس فشلاً مفاجئاً في استجابات الطفل نتيجة حادث مفاجئ وغير متوقع، أما

جاك لاكان، فيقسم الصدمة إلى ثلاثة أبعاد، الواقعي، الرمزي، والخيالي، مشيراً إلى أن اللقاء مع الواقع الصدمي يُعدُّ من أسوأ التجارب النفسية (بسيوني، 2021).

2. النظرية البيولوجية (Biological Theory):

تتناول هذه النظرية اضطراب ما بعد الصدمة من منظور بيولوجي بحت، حيث تركز على التأثيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الناتجة عن التعرض لضغط صادم، وأشارت الأبحاث إلى أن الصدمة تؤدي إلى تغيرات في نشاط الناقلات العصبية، ما يسبب فقدانًا للذاكرة الحاد، وغضباً، وعنفاً، واستجابات انفعالية شديدة (ستون، 2012)، وترتبط هذه الأعراض بالنشاط المفرط للغدة الكظرية وتأثير المثيرات المرتبطة بالصدمة، علاوة على ذلك، تسلط الدراسات الضوء على دور اختلالات الجهاز العصبي المركزي، مثل نقص الأدرينالين، وما ينتج عنه من إحساس بالخدر وفقدان اللذة، وهو ما يشبه تأثير بعض المخدرات، وقد أظهرت الأبحاث أن التعرض المستمر للضغوط الصادمة قد يؤدي إلى تغييرات دائمة في المسارات العصبية، ما يعزز أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (بوقنسوس، 2024).

3. النظرية السلوكية (Behavioral Theory):

وفقاً لنظرية الاشتراط الكلاسيكي، يتعلم الفرد ربط التجارب الصادمة بمواقف معينة، مما يثير لديه خوفًا دائماً من تكرار التجربة، فمثلًا الشخص الذي تعرض لصدمات الحرب أو التعذيب قد يتجنب الأماكن أو المواقف التي تذكره بهذه الأحداث، ويشير هذا النمط إلى أن السلوك التجنبي هو نتيجة ارتباط المواقف المماثلة بالألم النفسي، مما يجعل الفرد يعيش تجربة الصدمة وكأنها تحدث في الوقت الحاضر (محمد، 2020).

4. النظرية المعرفية (Cognitive Theory):

تركز على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث الصادمة وكيفية تأثير القيم والمعتقدات على استجابته لهذه الأحداث، وهنا يمكن الحديث عن نموذج هوريتز (Horowitz) الذي يوضح أن التكيف النفسي مع الصدمة يتطلب دمج هذه الصدمة في النظام المعرفي الحالي للفرد أو، إذا لم يكن ذلك ممكناً، تطوير نظام معرفي جديد، ويعتبر هوريتز أن أحد جوانب التكيف مع الصدمة هو إعادة تنظيم الذكريات الصادمة، حيث يُعمل على "تخزين" هذه الذكريات بطريقة تتيح للفرد التعايش معها بشكل متكامل مع الواقع الجديد، وعلى الرغم من أن هذه العملية تكون مؤلمة في البداية، إلا أنها جزء من محاولة التكيف مع هذا الواقع الجديد وتقبل ما حدث، هذه العمليات قد تتضمن التجنب والحذر الانفعالي كآليات دفاعية، بحيث يحاول الفرد تقليل الألم النفسي الناتج عن تذكر الأحداث الصادمة أو التفكير فيها جديد (Horowitz, 1986).

إلى جانب ذلك، يشير آرون بيك (Beck, 1976) في إطار نظرية الإدراك المعرفي إلى أن الأفراد الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة قد يطورون أفكارًا مشوهة حول العالم، وأنفسهم، والأشخاص الآخرين، مثل الشعور الدائم بالخطر أو عدم الأمان.

5. نظرية معالجة المعلومات (Information Processing Theory):

تشير هذه النظرية، المعروفة أيضاً بنظرية معالجة الإنباءات، إلى أن الصدمات تحدث اضطراباً في طريقة معالجة الدماغ للذكريات، إذ تظل الذكريات الصادمة غير معالجة بشكل كامل، مما يسبب ضغطاً

نفسياً دائماً، وتقترح هذه النظرية مراحل متعددة لمعالجة الصدمة، تبدأ بالذهول والرفض، مروراً بالتجنب والإنكار، وصولاً إلى التوازن النسبي بين الإنكار والاعتراف (Turk, Smith, & Lee, 2025).

تُبرز هذه النظريات أهمية فهم اضطراب ما بعد الصدمة من زوايا متعددة، بدءاً من العوامل النفسية العميقة، مروراً بالتغيرات البيولوجية، وصولاً إلى الآليات السلوكية والمعرفية.

3.1.1.1 الرضا عن الحياة (Satisfaction with life)

يُعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة التي تناولتها العلوم الإنسانية على اعتبار أن الرضا عن الحياة مهمة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل. والرضا عن الحياة هو أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد ذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الفرد، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة بل تعتريها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته وتجعله يعيش مهموماً لفترة ما قد تطول وقد تقصر (سعيد، 2024).

يُعتبر تمتع الفرد بالرضا عن الحياة أحد نتائج الصمود النفسي؛ لأن تقبل الإنسان لحياته والرغبة الحقيقية في أن يعيشها يجعل لحياته قيمة، وهذا يتضمن صفات عدة أهمها التفاؤل والصمود النفسي وتوقع الخير والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها، وهذا بدوره يزيد من رغبته في الحفاظ على حياته هادئة خالية من التوترات قدر الإمكان (رستم ومصطفى، 2023).

1.3.1.1.1 مفهوم الرضا عن الحياة

عُرف الرضا عن الحياة بأنه: عملية تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، وهو يعتمد رؤيته لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنها مناسبة لحياته (حبيب، 2017)، والرضا عن الحياة هو عملية الحكم على الأفراد من خلال جودة حياتهم بناء على مجموعة من المعايير (Seligman, 2002)؛ أي أن الرضا عن الحياة يتكون من عدة مكونات تؤثر في سلوك وانطباعات الفرد نتيجة لضغوطات ومواقف تثير طاقات الفرد الداخلية، فالفرد الذي يشعر بالرضا عن حياته يتمتع بصمود نفسي يمكنه من التعامل مع الصدمات النفسية بشكل ايجابي. ينعكس التقييم الذي يقوم به الناس حول رضاهم عن حياتهم الخاصة في العديد من مجالات الحياة مثل العمل والزواج والصحة.

وأن الرضا عن الحياة يرتبط بعلاقة إيجابية بمجموعة من المتغيرات، منها القدرة العقلية والصحة البدنية والصمود النفسي والوضع الصحي ومتوسط العمر، كما ارتبط الرضا عن الحياة بانخفاض سوء الحالة الصحية والتعرض للاضطرابات، كالقلق والاكتئاب، وضعف القدرة على مواجهة الصدمات (الحسيني، 2022).

ويرى أونانو، وفان دن بروك (Unanue & Van Den Broeck, 2019) بأن الرضا عن الحياة يتمثل بالدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة، واستمتاعه بها بناء على تقديراته وأحكامه الشخصية، حيث يعتمد الرضا عن الحياة على عملية تقييم الأفراد لنوعية حياتهم بناءً على معاييرهم الخاصة التي يحددونها لأنفسهم، بحيث يمر الأفراد بتجربة رضا مرتفع عن الحياة عندما تتطابق ظروف

حياتهم مع المعايير التي فرضوها على أنفسهم، وتستمر عملية التقييم على مدار فترة حياة الفرد (Li et al, 2021).

2.3.1.1.1 محددات الرضا عن الحياة (Determinants of life satisfaction)

يختلف الناس في درجة رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير هذا الاختلاف بناءً على عدة محددات، أولاً، تأثير الظروف الحياتية على الشعور بالرضا، فظروف الحياة تؤثر بشكل مباشر على مستوى الرضا، حيث يتمتع الأشخاص الذين يعيشون حياة هادئة ومستقرة بمستوى أعلى من الرضا مقارنةً بأولئك الذين يواجهون مواقف ضاغطة وصدمات نفسية، ثانياً، الطموح والإنجاز، حيث يرتبط الشعور بالرضا بمدى تقارب الطموحات من الإنجازات الفعلية؛ فكلما ابتعدت الطموحات عن الإنجازات شعر الفرد برضا أقل، والعكس صحيح، خاصةً أن الطموحات تعتمد على مقارنة الفرد بتجربته السابقة أو بالآخرين، ثالثاً، الخبرات والأحداث السارة، حيث تسهم الأحداث السعيدة في تعزيز المشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى زيادة التعبير عن الرضا عن الحياة، بينما تقل هذه المشاعر مع وقوع أحداث مؤلمة، وأخيراً، المقارنة مع الآخرين، حيث يلجأ الفرد إلى مقارنة نفسه بالآخرين في مختلف الجوانب، مثل الطول أو النجاح، مما قد يولد شعوراً بعدم الرضا إذا كانت هذه المقارنة في غير صالحه (الزواهرة، 2021).

3.3.1.1.1 أبعاد الرضا عن الحياة (Dimensions of life satisfaction)

تحقيق الفرد الرضا عن الحياة يمنحه جوانب إيجابية وقوى خفية تجعله إنساناً متزناً ومتماشياً نفسياً واجتماعياً مع المجتمع المحيط، مع قدرة خاصة على التعايش مع الحياة رغم ضغوطها، وقد أظهرت الدراسات التحليلية أن الرضا عن الحياة يتكون من عدة أبعاد نفسية (نمر، 2011):

أولاً: الضبط الانفعالي، وهو قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته بدرجة عالية، ويتسم بالثبات الانفعالي، والتروي، والحكمة الانفعالية.

ثانياً: المواجهة الانفعالية، التي تشير إلى قدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة اضطراب ما بعد الصدمة دون تطرف انفعالي مثل الخوف المفرط، أو القلق المرتفع، أو الغضب غير المبرر.

ثالثاً: المرونة الانفعالية، وهي قدرة الفرد على تكييف استجابته الانفعالية لتتناسب مع المواقف الخارجية المختلفة.

4.3.1.1.1 النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة

تناول الباحثون والمنظرون هذا الجانب الإيجابي من حياة الفرد الذي أصبح الخوض فيه حاجة ملحة لتعزيز نقاط قوته بدلاً من تعزيز نقاط ضعفه وضربه بها، والرضا عن الحياة من خلال نظريات علم النفس، ومنها:

1. **نظرية التكيف أو التعود (Adaptation Theory):** يختلف الأفراد فيما بينهم بمقدرتهم على التعامل مع الأحداث الجديدة وضغوطات الحياة والمواقف الصادمة التي يتعرضون لها، ويعود ذلك إلى التباين في شخصياتهم وأهدافهم، ورصيد الصمود النفسي لديهم إضافة إلى طبيعة أهدافهم وردود أفعالهم، ولكن مع مرور الوقت فإنهم يتعودون ويتاقلمون مع الأحداث، وبالتالي يرجعون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث. لا يعتبر جميع الأفراد قادرون على العودة إلى النقطة الأساسية نتيجة الفروق الفردية الموجودة لديهم، ومستوى الصمود النفسي الذي يتمتعون به لذا فإن الأفراد لا يتكيفون جميعا بالطريق نفسها، وبشكل مطلق مع الظروف المحيطة، مما يتيح التساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف فيها مع الأحداث الصادمة التي يتعرضون لها (Tamannaeifar & Mansourinik, 2023).

2. **نظرية المقارنة (Theory Comparison):** تأتي في إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير مع الآخرين، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة، ويرى ايسترلين (Esterline) الوارد في (البناء والنائب، 2023) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو ثم تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية.

3. **النظرية السلوكية (Behavioral Theory):** فقد أوضح بعض السلوكيون أن عدم الرضا عن الحياة ينشأ نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي به إلى القيام باستجابات سلبية نتيجة للتفاعل بين العوامل البيئية والاستثارة الفسيولوجية؛ الناتجة عن الأحداث الصادمة، وغير المتوقعة التي تواجهه (عبيد، 2008).

يمكن الاستخلاص أن الرضا عن الحياة يكمن في أن يرضى الإنسان عن نفسه في جميع الأحوال حتى يحميها من مشاعر السخط والضجر والسام والعجز، فالرضا عن الحياة عبارة عن عملية نفسية، ومصدر للراحة في جميع مجالات الحياة، وحتى يتحقق ذلك لابد من تمتع الإنسان بدرجة مقبولة من الصمود النفسي. فمنهم من يتحقق له ذلك عبر العيش في بيئة مناسبة مطمئنة مستقرة تسع بالهواء والاستقرار، فينعكس ذلك بشكل إيجابي على حياة الفرد، ومنهم من يرى تحقق الرضا من خلال تحقيق الصمود النفسي أمام كل ما يعترض حياة الإنسان من ضغوطات.

4.1.1.1 الطلبة في المرحلة الأساسية العليا

تزايدت الأبحاث حول الحالة النفسية للمراهقين في العقود الأخيرة حيث تعاني نسبة كبيرة من المراهقين من مشكلات مرتبطة بالصحة النفسية، وقد أولت منظمة الصحة العالمية اهتماما بالصحة النفسية للمراهقين مشيرة إلى أن أكثر من نصف إجمالي الاضطرابات النفسية تبدأ خلال فترة المراهقة، وقد ركز الباحثون –الذين اهتموا بدراسة المراهقين والشباب– على أؤلئك الذين تظهر لديهم مظاهر الإحباط، ويقومون بارتكاب أعمال إجرامية. على الذين ليس لديهم قدرة على التكيف للوقوف على عوامل الاستهداف، ومن هذه

العوامل العمر والانخفاض في مستوى الذكاء، وانخفاض الخصائص الفسيولوجية والوراثية، والسمات الشخصية والاختلاف في معالجة المعلومات (Kocjan et al., 2021).

يتمكن العديد من المراهقين من النجاح في الانتقال إلى مرحلة الرشد بشكل جيد، إلا أن مرحلة المراهقة تعتبر فتره يزداد فيها الاستهداف للمشكلات النفسية والاجتماعية والاضطرابات النفسية، فالتعرض للعديد من الأزمات خلال هذه الفترة الارتقائية الحرجة يمكن أن يؤثر سلباً على التوظيف النفسي والاجتماعي للمراهقين، والذي بدوره يمكن أن يؤثر سلبا على تطورهم في المستقبل (Kapetanovic et al, 2021).

كما تعمل اليونيسيف على دعم حقوق الأطفال في الوصول إلى الخدمات والحماية ابتداءً من مرحلة الطفولة المبكرة وحتى المراهقة (اليونيسيف، 1993).

يرتبط الصمود النفسي والصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالتكيف والرضا عن الحياة، حيث أن القدرة على التكيف في مواجهة الصدمات والشدائد تساعد المراهقين على تجاوز المواقف الصعبة، وكذلك التعافي من الأزمات التي يمر يمرون بها، ويعتبر الصمود النفسي مصدر للمشاعر الإيجابية والصحة النفسية العامة للمراهقين.إذ يجدون سهولةً أكبر في التكييف مع المواقف الصعبة والأزمات ومع تأثيراتها السلبية، ويكون لديهم القدرة على التعافي بشكل أسرع من النكسات والصدمات التي قد يتعرضون لها (البناء وفاخر، 2023).

ووفقاً لما صدر عن منظمة الصحة العالمية (World Health Organization, 2020) حول موضوع الصحة النفسية لدى المراهقين، فقد أشارت إلى أن الاعتلالات في الصحة النفسية تميل إلى تمثل (16%) من العبء العالمي للأمراض والإصابات بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين (10 إلى 19) سنة، وتبدأ نصف اعتلالات الصحة النفسية في الظهور عند عمر (14) سنة، ولكنَّ معظم هذه الحالات

تكون غير مكتشفة وغير معالجة، وتمتد عواقب عدم الاهتمام باعتلالات الصحة النفسية للمراهقين إلى مرحلة الرشد مما يتسبب في ضعف الصحة البدنية والنفسية على حد سواء، وأما على الصعيد العالمي يُعدُّ اضطراب ما بعد الصدمة أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى العجز والمرض في صفوف المراهقين.

ترى الباحثة أنة ومن خلال عرض الاطار النظري يتضح أن العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة ليست علاقة مباشرة فحسب، بل يحكمها وجود متغيرات نفسية وسيطة قادرة على إعادة تشكيل أثر الصدمة. ويبرز الصمود النفسي بوصفه أحد أهم هذه المتغيرات؛ إذ يوفّر آلية تفسيرية لفهم الفروق بين الأفراد في استجاباتهم للتجارب الصادمة. فالأدبيات تشير بوضوح إلى أن اضطراب ما بعد الصدمة يرتبط عادةً بانخفاض مستويات التقدير الذاتي، وتراجع الإحساس بالمعنى، وضعف جودة الحياة. إلا أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجات أعلى من الصمود النفسي يظهرون قدرة أكبر على التعامل مع المواقف الضاغطة، وإعادة بناء تصوراتهم، وتفعيل آليات المواجهة الإيجابية، مما يخفّف من حدة الأثر السلبي للصدمة على تقييمهم لحياتهم.

وعليه، فإن إدراج الصمود النفسي كمتغير وسيط في هذا الإطار النظري ينسجم مع الطرح العلمي الذي يرى أن الصمود لا يمنع التعرض للصدمة، لكنه يحدّد كيفية استيعابها وتجاوزها، وبالتالي يعدّل المسار المؤدي إلى الرضا عن الحياة. ويمكّن هذا المدخل النظري من تفسير اختلاف مستويات الرضا لدى الأفراد الذين مرّوا بالصدمة نفسها، كما يعزز أهمية تصميم برامج نفسية تستهدف تنمية الصمود كمدخل لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الاطفال المتضررين.

2.1 مشكلة الدراسة

تُعد فلسطين من أكثر المناطق تعرضاً للأزمات والصدمات في العالم، ويرى شاهين (2024) أنّ هذه –الأزمات تتسبب في دمار كبير، ويشمل الموت، والإعاقة، والأضرار الجسدية والنفسية، كما لا يقتصر تأثير العدوان على توقفه فقط، بل تستمر آثاره لفترات طويلة، مما يؤثر بشكل كبير على الطلبة الفلسطينيين، الذين يعيشون في بيئة مليئة بالضغوط النفسية والظروف الصعبة، إذ إن التعافي من هذه الآثار يمكن أن

يكون تحدياً كبيراً، وقد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على أداء الطلبة في دراستهم وحياتهم اليومية، فالخوف، والقلق، والصدمة النفسية التي يمر بها الطلبة الفلسطينيون لا تنتهي بمجرد توقف الاعتداءات الإسرائيلية، بل تستمر لفترة طويلة، وتختلف استجاباتهم لهذه الصدمات؛ فبعضهم يمتلك القدرة على التكيف والشفاء سريعاً، بينما يعاني آخرون لفترات طويلة، وقد يواجهون آثاراً أخطر تهدد صحتهم النفسية والدراسية.

وفي دراسة أجراها الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني (2024) توقع أن يبلغ عدد الأطفال دون (18) سنة منتصف العام (2024) في دولة فلسطين (2,432,534) طفلاً، بواقع (1,364,548) طفلاً في الضفة الغربية، و(1,067,986) طفلاً في قطاع غزة، وتشكل نسبة الأطفال في فلسطين حوالي (43%) من إجمالي السكان، (41%) في الضفة الغربية، و(47%) في قطاع غزة، في حين قدر عدد الأطفال دون سن (18) سنة في قطاع غزة بـ(544,776) طفلاً، و(523,210) طفلة، منهم حوالي (15%) دون سن الخامسة (341,790)، ومنذ بدء العدوان الإسرائيلي على قطاع غزة في السابع من تشرين أول (2023) هناك ما يزيد عن (14,350) شهيداً من الأطفال يشكلون (44%) من إجمالي عدد الشهداء في قطاع غزة، كما شكّل كل من النساء والأطفال ما نسبته (70%) من المفقودين في قطاع غزة نتيجة العدوان الإسرائيلي، والبالغ عددهم (7,000) شخص، وتجدر الإشارة إلى سقوط (455) شهيداً في الضفة الغربية منذ السابع من تشرين أول (2023) منهم (117) طفلاً، وهناك (724) جريحاً من الأطفال من أصل (4,700) جريحاً منذ بدء العدوان، كما تم تهجير (1,620) فلسطينياً من بينهم (710) أطفال في شتّى أرجاء الضفة الغربية، بما فيها القدس الشرقية، بسبب هدم منازلهم، وقد هُجّر أكثر من نصفهم خلال العمليات العسكرية، ولا سيما في مخيمات اللاجئين في طولكرم وجنين. كما أن ما يقارب (1,085) طفلاً من الضفة الغربية منهم (500) طفلاً تم اعتقالهم بعد الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، ووفقاً لبيانات هيئة شؤون الأسرى فإن الاحتلال الإسرائيلي

ما زال يعتقل (204) طفلاً في سجونه، منهم (202) من الضفة، ومن بينهم (11) أسيراً محكومين، (158) موقوفين، و(35) قيد الإداري.

ومن خلال تجربتي كعضو هيئة تدريس في جامعة القدس المفتوحة وإشرافي على مقررات التدريب الميداني ومتابعة الطلبة في الميدان، والتعامل مع مرشدي المدارس، تبين أن الطلبة في المرحلة الأساسية المتوسطة يعيشون اضطراب ما بعد الصدمة نتيجه الأحداث الحالية، مما أثر على مستوى إنجازهم ورضاهم عن الحياة، كما لامست المشكلة باعتباري ولية أمر لأطفال يعيشون هذه المرحلة، وملاحظة سلوكاتهم وحاجتهم للصمود النفسي لتقبل الواقع بما فيه من أحداث مؤلمة من قتل وأسر، وتدمير، واجتياحات متكررة.

إن تعزيز الصمود النفسي ضروي للطلبة في هذة المرحلة؛ لإعطائهم الإحساس في قدراتهم الذاتية، وتمكينهم بالصمود النفسي للتغلب على المشكلات والمواقف التي تعتبر صادمة، مما يمكنهم من الانتقال لمراحل أخرى في حياتهم، وهم يتمتعون بصحة نفسية وصمود نفسي يساعدهم على ممارسة الحياة بشكل طبيعي، ويمكنهم من التغلب على التراكمات الناتجة عن ما يعانونه في الواقع، فيصبحون أكثر قدرة على الإبداع والعطاء، وبناء مجتمع يتمتع بصحة نفسية سليمة، فهم أمل الأمة وسر نهضتها.

من خلال المعطيات السابقة، تنبع أهمية الاهتمام بالمرحلة الأساسية العليا، وإدراك أهمية الصمود النفسي، وتأثير اضطراب ما بعد الصدمة لمستقبل جيل بأكمله، ولحاجة الطلبة إلى الشعور بالرضا عن الحياة انطلقت فكرة دراسة الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

وبناءً على ما تقدم، يمكن بلورة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي: هل يعتبر الصمود النفسي متغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

3.1 أسئلة الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم فحص الأسئلة الآتية:

- **السؤال الأول:** ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟
- **السؤال الثاني:** ما مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟
- **السؤال الثالث:** ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟
- **السؤال الرابع:** هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وكل من اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟
- **السؤال الخامس:** هل يُعدُّ الصمود النفسي متغير وسيط في العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟
- **السؤال السادس:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي تبعاً إلى متغيرات: الجنس ومكان السكن والتحصيل الدراسي؟

- **السؤال السابع:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تبعاً إلى متغيرات: الجنس ومكان السكن والتحصيل الدراسي؟

- **السؤال الثامن:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً إلى متغيرات: الجنس ومكان السكن والتحصيل الدراسي؟

- **السؤال التاسع:** ما البرنامج المقترح لتخفيف أعراض ما بعد الصدمة وتعزيز الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

4.1 فرضيات الدراسة

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم فحص الفرضيات الصفرية الآتية:

- **الفرضية الأولى:** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($\alpha<0.05$) بين الصمود النفسي واضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

- **الفرضية الثانية: لا** يُعدُّ الصمود النفسي متغيراً وسيطاً بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

- **الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha<0.05$) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي تُعزى إلى المتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.

- **الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha<0.05$) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة تُعزى إلى المتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.

- **الفرضية الخامسة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha<0.05$) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الرضا عن الحياة تُعزى إلى المتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.

5.1 أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

1. التعرف إلى مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم.
2. التعرف إلى مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم
3. التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم.
4. التحقق من العلاقة بين الصمود النفسي وكل من واضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم.
5. معرفة ما إذا كان الصمود النفسي متغيراً وسيطاً بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.
6. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم تبعاً إلى المتغيرات: الجنس، مكان السكن والتحصيل الدراسي.
7. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم تبعاً إلى المتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.
8. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم تبعاً إلى المتغيرات: الجنس، مكان السكن والتحصيل الدراسي.

9. اقتراح برنامج مناسب لتخفيض أعراض ما بعد الصدمة وتعزيز الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

6.1 أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

1.6.1 الأهمية النظرية

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف دور تحليل المسار (Path Analysis) في دراسة العلاقة بين الصمود النفسي كوسيط وبين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، وتكتسب الدراسة أهمية خاصة لكونها –وفقاً لعلم الباحثة– من أوائل الدراسات في فلسطين التي تتناول "الصمود النفسي كمتغير وسيط" في هذا السياق، كما تسلط الضوء على أهمية الصمود النفسي في تخفيف آثار اضطراب ما بعد الصدمة وزيادة مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة، علاوة على ذلك، تسهم الدراسة في إثراء المعرفة حول طبيعة العلاقة بين متغيراتها، مما يوفر إطاراً نظرياً للدراسات المستقبلية، ويبرز قيمة استخدام أسلوب تحليل المسار في هذا النوع من الأبحاث.

2.6.1 الأهمية التطبيقية

تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في تقديم مقترحات وتوصيات تهدف إلى تعزيز الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، كما ستوفر بيانات وصفية تسهم في تصميم برامج إرشادية موجهة لتقليل حدة اضطراب ما بعد الصدمة وزيادة مستوى الصمود النفسي والرضا عن الحياة، إلى

جانب ذلك، تسعى الدراسة إلى الخروج ببرنامج مقترح يشكل إطاراً عملياً لتخفيف أعراض ما بعد الصدمة وتعزيز الرفاه النفسي لدى الطلبة.

7.1 حدود الدراسة ومحدداتها

يمكن تعميم نتائج الدراسة في نطاق الحدود الآتية:

1. **الحدود البشرية:** تم تطبيق إجراءات الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا (من عمر 12 الى 16 سنة) في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة طولكرم.

2. **الحدود المكانية:** تم تطبيق إجراءات الدراسة في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة طولكرم.

3. **الحدود الزمانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في العام الجامعي 2025/2024م.

4. **الحدود المفاهيمية:** اقتصرت الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة، وهي الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة.

5. **الحدود الإجرائية:** تم استخدام مقياس الصمود النفسي، ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس الرضا عن الحياة، وهي بالتالي اقتصرت على الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، ودرجة صدقها وثباتها، وعلى عينة الدراسة وخصائصها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

6. **محددات الدراسة:** واجهت الباحثة أثناء تنفيذ الدراسة عدداً من المحددات تمثلت في: صعوبات ميدانية وإدارية، مثل التأخير في الحصول على الموافقات الرسمية وصعوبة الوصول إلى بعض المدارس بسبب

الحواجز العسكرية في محافظة طولكرم، بالإضافة إلى تحديات تتعلق بصغر عمر المشاركين وما يترتب عليه من حاجة لتبسيط بعض بنود الاستبانة، فضلاً عن التحفظ الذي أبداه بعض الطلبة في التعبير عن مشاعرهم الخاصة، الأمر الذي تطلب جهوداً إضافية لضمان سرية البيانات وموثوقيتها.

8.1 التعريفات الإجرائية للمصطلحات

1. الصمود النفسي (Psychological resilience):

يُعرف بأنه القدرة على التعامل بإيجابية مع الضغوط والتحديات اليومية، والنهوض من العثرات والأخطاء مع وضع أهداف واقعية، والتعامل بإيجابية مع المشكلات والذات والآخرين، هي آلية تمكّن الإنسان من مواجهة الضغوط والظروف القهرية في الحياة، وتساعده في حلها والتعامل معها، فهي القدرة على استعادة التوازن بعد التعرض للصعاب (سعيد، 2024).

ويُعرف الصمود النفسي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي الذي تم استخدامه لهذا الغرض.

2. اضطراب ما بعد الصدمة (Post-traumatic stress disorder):

يعرّف دليل التشخيص العلمي اضطراب ما بعد الصدمة بالاضطراب النفسي الذي يحدث للأشخاص الذين عانوا أو شهدوا حدثاً مؤلماً من الأحداث أو مجموعة من الظروف، ويعاني الفرد من صعوبات عاطفية أو جسدية أو تهديد للحياة، وقد يؤثر على الصحة النفسية والجسدية والاجتماعية والعاطفية، كما يعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي (APA) الوارد في شاهين (2024) الاضطراب النفسي الذي يمكن أن يحدث لدى الأشخاص الذين عانوا أو شهدوا أحداثًا مثل كارثة طبيعية، أو حادث خطير، أو عمل إرهابي، أو

حرب أو قتال، أو اغتصاب، أو أي اعتداء شخصي عنيف آخر، وبالتالي هناك العديد من أنظمة تصنيف اضطراب ما بعد الصدمة.

ويُعَرف اضطراب ما بعد الصدمة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من طلبة الصف التاسع على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة الذي تم استخدامة لهذا الغرض.

3. الرضا عن الحياة (Life Satisfaction):

عملية الحكم على الأفراد من خلال جودة حياتهم بناء على مجموعة من المعايير، وينعكس التقييم الذي يقوم به الناس حول رأيهم عن حياتهم الأصلية في العديد من مجالات الحياة، ويمر ذوو درجات الامتنان المرتفعة بكل أوجه الامتنان بصورة قوية ومتكررة، وربما تقودهم هذه التقييمات المعرفية الإيجابية عن سبب وجودنا إلى الوصول إلى تقييمات مرتفعة للرضا عن الحياة (الخولي، 2023).

ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الرضا عن الحياة الذي تم استخدامه لهذا الغرض.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1.2 تمهيد

2.2 الدراسات المتعلقة بالصمود النفسي

3.2 الدراسات المتعلقة باضطراب ما بعد الصدمة

4.2 الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة

5.2 دراسات جمعت بين متغيرات الدراسة

6.2 تعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

1.2 تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضاً للدراسات السابقة ذات العلاقة التي أمكن التوصل إليها من خلال مراجعة الأدب النظري، وقد قسمت هذه الدراسات حسب متغيرات الدراسة إلى أربعة محاور، المحور الأول تناول الدراسات التي تتعلق بالصمود النفسي، أما المحور الثاني فتناول الدراسات التي تتعلق باضطراب ما بعد الصدمة، بينما تناول المحور الثالث الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة، أما المحور الرابع فتناول الدراسات التي جمعت بين متغيرات الدراسة، سواءاً أكانت عربية أم أجنبية، مرتبة من الأحدث إلى الأقدم.

2.2 الدراسات المتعلقة بالصمود النفسي

جاءت دراسة سعيد (2024) هادفةً إلى تقصّي دور متغير الصمود النفسي في تعديل العلاقة بين متغيري القلق والاكتئاب وجودة الحياة عند عينة من طلبة الجامعة، معتمدة منهجاً وصفياً تحليلياً، وعينةً من جامعة بني سويف وعددها (256) طالباً، وأعمارهم بين (19–24) سنة، بمتوسط (20–25) عاماً، وانحراف معياري قدره (1.42)، واستعملت اختباراً للصمود النفسي أعدّ من الباحث، واختباراً للقلق كسمةٍ لسبيلبرجر والمترجم من قبل أحمد عبد الخالق، واختبارَ بيك للاكتئاب المترجم من قبل غريب عبد الفتاح، واختبارَ منظمة الصحة العالمية المختصر لجودة الحياة المترجم من قبل بشرى إسماعيل، وخلصت الدراسة لنتائج عدة، أهمها، وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي القلق والاكتئاب في جودة الحياة، ووجود فروق دالة

إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في كل من القلق، والاكتئاب، وجودة الحياة، ووجود إسهام للصمود النفسي في تعديل العلاقة بين كل من القلق وجودة الحياة، وبين الاكتئاب وجودة الحياة.

كما أجرى الشميري (2024) دراسةً هدفت إلى قياس مستوى الصمود النفسي وعلاقته بمستوى قلق المستقبل لدى عينة من الأطفال اليمنيين اللاجئين في مصر، وكذلك للتعرّف لدلالة الفروق في مستوى الصمود النفسي وقلق المستقبل لدى أفراد العينة تبعًا لمتغيرات (الجنس، العمر، مدة الإقامة)، وقد اعتمدت منهجاً وصفياً تحليلياً، وتكونت عينتها من (191) طفلاً وطفلة؛ (97) من الذكور، و(94) من الإناث؛ إذ تراوحت أعمارهم بين (12–17) سنة، واستعملت الدراسة مقياساً للصمود النفسي لكونور ودافيدسون (2003) إلى جانب مقياس قلق المستقبل المعدّ من قبل المشيخي (2009)، وخلصت وأظهرت نتائج البحث أن مستوى كلّ من الصمود النفسي وقلق المستقبل جاء بدرجة متوسطة، وأيضاً وُجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وقلق المستقبل لدى العينة المختارة، كما وُجدت فروق دالة إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى أفراد العينة بحسب متغير الجنس لمصلحة الذكور، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير العمر عدا بعدي التقبل الإيجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، والتأثيرات الروحية والدينية؛ إذ جاءت الفروق للفئة العمرية (15–17) سنة، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً راجعة لمتغير مدة الإقامة باستثناء محور الضبط؛ إذ كانت لمصلحة مدة الإقامة أقل من سنتين ومدة الإقامة (2–4) سنوات، مقارنة بمدة الإقامة أكثر من (4) سنوات، ووجدت أيضاً فروق دالة إحصائياً في مستوى قلق المستقبل عائدة إلى متغير الجنس من الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغيري العمر ومدة الإقامة باستثناء بُعد المظاهر النفسية؛ فكانت الفروق لصالح مدة الإقامة أقل من سنتين وأربع سنوات فأكثر مقارنة بمدة الإقامة (2–4) سنوات.

أما دراسة عبد اللطيف (2024) فقد هدفت إلى الكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الصمود النفسي لدى الأطفال أيتام الأب في جمهورية مصر العربية، وتم اعتماد المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة الأساسية التي تم تطبيق الدراسة عليها من (30) طفلاً يتيم الأب، تتراوح أعمارهم ما بين (13–15) سنة، مجموعة تجريبية ويبلغ عددها (15) طفلاً يتيم الأب، ومجموعة ضابطة يبلغ عددها (15) طفلاً يتيم الأب، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الصمود النفسي لدى الأطفال أيتام الأب، والتحقق من فروض الدراسة، فقد تم التحقق من صحة الفرض الأول، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الأطفال الأيتام الأب في المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لدى الأطفال أيتام الأب وذلك في اتجاه المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (Z) (4675)، تم التحقق من صحة الفرض الثاني، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الأطفال الأيتام الأب في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي لدى الأطفال أيتام الأب، وذلك في اتجاه القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (Z) (3413)، وتم التحقق من صحة الفرض الثالث، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الأطفال الأيتام الأب في المجموعتين التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (شهران من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس الصمود النفسي لدى الأطفال أيتام الأب، حيث بلغت قيمة (Z) (0.226).

وجاءت دراسة سجولير وآخرون (Schöler et al, 2024) هادفةً إلى استقصاء مستويات الضغط النفسي والأعراض الصدمية لدى الأطفال الفلسطينيين بعد التصعيد العسكري في مايو (2022). اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وطبّقت على عينة كبيرة مكونة من (11,623) طفلاً وطفلة من طلبة الصف الأول الابتدائي بمدارس وكالة الغوث الدولية في قطاع غزة، تتراوح أعمارهم بين (5–7) سنوات. تم

استخدام استبيانات لقياس التعرض للصدمات والأعراض المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة. وأظهرت النتائج أن (75.9%) من الأطفال تعرضوا بشكل مباشر إلى أحداث صادمة، بينما أظهر (38.1%) منهم أعراضاً نفسية أثرت سلباً على الأداء الوظيفي اليومي، كما كشفت النتائج عن وجود مشكلات سلوكية مرتبطة بالصدمة، مما يبرز الحاجة إلى برامج تعزيز الصمود النفسي للأطفال في البيئة المدرسية الفلسطينية.

أما دراسة فيرونيس وآخرون (Veronese et al, 2024) فقد هدفت إلى تطوير أداة محلية لقياس الأحداث الصادمة لدى الأطفال الفلسطينيين والتحقق من خصائصها السيكومترية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبّقت على عينة مكونة من (965) طفلاً وطفلة من قطاع غزة والضفة الغربية والقدس، بينهم (494) ذكور و(471) إناث، تراوحت أعمارهم بين (10–14) سنة. استخدمت الدراسة قائمة الأحداث الصادمة التي طورها الباحثون (Palestinian Children's Traumatic Events Checklist)، وأجريت اختبارات الصدق التلازمي والبنائي والثبات الداخلي) تجاوز (α= 80.)، وأظهرت النتائج أن الأطفال الأكثر تعرضاً للأحداث الصادمة أظهروا مستويات أعلى من الأعراض الصدمية والصعوبات السلوكية، بينما أظهر الأطفال ذوو الصمود النفسي المرتفع قدرة أكبر على التكيف، وأكدت النتائج صلاحية الأداة للاستخدام في البحوث المستقبلية.

وجاءت دراسة بينتو وآخرون (Pinto et al, 2024) هادفةً إلى فحص دور الصمود النفسي والرضا عن الحياة والتفاؤل كعوامل وقائية ضد أعراض الاكتئاب لدى المراهقين في فترة جائحة كورونا. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الطولي، وطبّقت على عينة من (278) مراهقاً ومراهقة تراوحت أعمارهم بين (14–17) سنة في البرتغال، وذلك عبر قياسين زمنيين متباعدين. استخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس التفاؤل، ومقياس بيك للاكتئاب. وأسفرت النتائج عن أن المراهقين ذوي

الصمود المرتفع والرضا عن الحياة والتفاؤل أظهروا معدلات أقل من أعراض الاكتئاب، وأن هذه العوامل تنبأت بشكل دال بانخفاض الأعراض على المدى الطويل. وتدل هذه النتائج على الأهمية البالغة للصمود النفسي في حماية المراهقين من الاضطرابات النفسية في ظل الأزمات.

بينما سَعَت دراسة خليل (2023) للتعرف على مستوى الصمود النفسي لمعلمي ومعلمات التعليم الثانوي العام، الذين يقومون بالتدريس للصف الأول والثاني الثانوي في دولة مصر، ومعرفة تأثير التفاعل بين النوع (ذكر، أنثي)، والمستوى الدراسي (الصف الأول، الصف الثاني)، وعدد سنوات الخبرة (1- أقل من 5 سنوات، 5- أقل من 10 سنوات، 10-15 سنة فأكثر) في الصمود النفسي، والعينة من (272) معلماً ومعلمة، بإدارتي شرق وغرب الزقازيق التعليمية، وتم استخدام مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثين)، وباستخدام الأساليب المناسبة بعد التحقق من صدق وثبات أداة البحث، وتحليل نتائجها، توصلت النتائج إلى أن أفراد العينة تتمتع بمستوى مرتفع من الصمود النفسي، ولا يوجد فروق دالة في الصمود النفسي ترجع للمتغيرات (النوع، المستوي الدراسي، عدد سنوات الخبرة)، ولا يوجد تفاعل بين كل من (النوع، المستوي الدراسي)، (النوع، عدد سنوات الخبرة)، (المستوي الدراسي، عدد سنوات الخبرة)، بالإضافة إلى أنه لا يوجد تفاعل دال إحصائياً بين النوع (ذكر، أنثي)، والمستوى الدراسي (الصف الأول، الصف الثاني)، وعدد سنوات الخبرة (1- أقل من 5 سنوات، 5- أقل من 10 سنوات، 10-15 سنة فأكثر) في الصمود النفسي.

وفي دراسة علي (2023) حول نموذج بنائي للعلاقة بين اللياقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة، وقد هدفت الدراسة للتعرف على شيوع كل من اللياقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى عينة قوامها (322) طالب جامعي، ومتوسط عمر من (18) إلى (25)، والتعرف على العلاقة والارتباطية بين المتغيرات الثلاث، والتعرف إلى مدى مساهمة كل من الصمود النفسي

والذكاء الانفعالي كمتغيرات مستقلة في التنبؤ باللباقة الانفعالية، كذلك هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية نموذج بنائي للعلاقة السببية بين المتغيرات الثلاث، وأشارت النتائج إلى تمتع طلبة الجامعة باللباقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي، بينما لم تظهر علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللباقة الانفعالية وكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي، كما لم تتضح فعالية كل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي في التنبؤ باللباقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، ومن ثم كان من الصعب اختبار نموذج بنائي للعلاقة السببية بين متغيرات الدراسة.

كما هدفت دراسة الوكيل (2023) التعرف إلى العلاقات السببية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الإسكندرية، والتوصل إلى نموذج يحدد التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية للصمود النفسي (كمتغير مستقل) والتدفق النفسي (كمتغير وسيط) في الرفاهة النفسية (كمتغير تابع)، واعتمد البحث علي المنهج الوصفي، وكان المشاركون في البحث من (604) طالب وطالبة، وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي والتدفق النفسي والرفاهة النفسية على مستوى الدرجة الكلية والأبعاد لدى طالب كلية التربية جامعة الإسكندرية.

جاءت دراسة جايا وآخرون (Chaaya et al, 2023) هادفةً إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي للمراهقين (READ) بعد ترجمته وتكييفه للبيئة العربية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبّقت على عينة قوامها (546) مراهقاً ومراهقة من طلبة المدارس في لبنان، تراوحت أعمارهم بين (13–18) سنة. استخدمت الدراسة مقياس READ بعد تكييفه، وأجرت تحليلات إحصائية متقدمة شملت التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، ومعاملات الثبات كرونباخ ألفا. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تجاوزت (0.85) والصدق البنائي، كما بينت وجود علاقة

سالبة ودالة إحصائياً بين درجات الصمود النفسي وكل من القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، مما يدعم صلاحية الأداة ويؤكد أهمية الصمود النفسي كعامل وقائي في حياة المراهقين.

في حين جاءت دراسة يي وآخرون (Ye et al, 2023) هادفةً إلى استكشاف الدور الوسيط للصمود النفسي في العلاقة بين رضا الأسرة من جهة والاكتئاب والقلق من جهة أخرى لدى المراهقين الصينيين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبّقت على عينة من (1,146) مراهقاً ومراهقة في هونغ كونغ من الصفين الثامن والتاسع، تراوحت أعمارهم بين (13–15) سنة. استخدمت الدراسة مقياس رضا الأسرة، ومقاييس لاضطرابات القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى مقياس الصمود النفسي للمراهقين. وأظهرت النتائج أن الصمود النفسي يفسر ما بين (26–31%) من العلاقة بين رضا الأسرة وانخفاض مستويات القلق والاكتئاب، أي أنه يلعب دور الوسيط الجزئي. كما أوضحت النتائج أن ارتفاع رضا الأسرة يساهم في تعزيز الصمود النفسي وبالتالي الحد من الأعراض السلبية.

وقد أجرت رزق ووهيبة (2021) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصمود النفسي كمتغير مستقل، والمناعة النفسية كمتغير وسيط، والازدهار النفسي كمتغير تابع لدى الطالب المعلم في جامعة عين شمس في القاهرة، تكونت عينتها من (176) طالباً وطالبةً (37) ذكور، (139) إناث من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة من شعب اللغة الألمانية وعلم النفس، والبيولوجي، معتمدةً المنهج الوصفي التحليلي، وباستعمال مقياس الصمود النفسي ومقياس المناعة النفسية الذي أعده (Oláh, 2010) (ترجمة وتعريب الباحثين)، ومقياس الازدهار النفسي وطُبقت الأساليب الإحصائية المناسبة مثل اختبار "ت" للعينة الواحدة، ونمذجة المعادلة البنائية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الصمود النفسي والمناعة النفسية والازدهار النفسي مرتفع لدى عينة الدراسة، إلى جانب وجود مطابقة للنموذج المقترح للصمود النفسي كمتغير مستقل،

والمناعة النفسية متغير وسيط والازدهار النفسي متغير تابع مع بيانات عينة الدراسة، كما وجدت تأثير موجب من الصمود النفسي على المناعة النفسية، وكذلك تأثير موجب من المناعة النفسية على الازدهار النفسي، وأيضاً تأثير موجب من الصمود النفسي على الازدهار النفسي.

وهدفت دراسة كيلكور وآخرون (Killgore, et.al, 2020) إلى كشفت عن العلاقة بين الصمود النفسي والصلابة النفسية والاكتئاب والاحتراق النفسي بين الممرضات اليابانيات في مستشفيات الطب النفسي على عينة مكونة من (327) ممرضة يابانية، وأشارت النتائج إلى وجود ثلاثة عوامل ترتبط بالصمود النفسي هي الإيجابية والمهارات الذاتية، والتكيف الوظيفي، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الصمود النفسي وتقدير الذات والصلابة النفسية، بينما وجدت وعلاقة سلبية بين الصمود النفسي والاكتئاب والاحتراق النفسي.

3.2 الدراسات المتعلقة باضطراب ما بعد الصدمة

هدفت دراسة إدريس (2024) لقياس مستوى اضطراب الشدة ما بعد الصدمة ومستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير كارثي في مدرسة عكرمة المُحدثة في حمص، وتعرّف العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي واضطراب الشدة ما بعد الصدمة، بالإضافة إلى تعرّف الفروق بين الذكور والإناث على مقياسي الذكاء الانفعالي واضطراب الشدة ما بعد الصدمة، تكونت العينة من (150) طالباً وطالبة تتراوح أعمارهم بين (16–18) سنة، وخلصت إلى وجود مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي ومستوى منخفض من اضطراب الشدة ما بعد الصدمة، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الذكاء الانفعالي واضطراب الشدة ما بعد الصدمة، وكذلك وجود فروق بين بين الذكور والإناث على مقياس الذكاء الانفعالي لمصلحة الذكور، ووجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لمصلحة الإناث.

أما دراسة بوقنسوس (2024) فقد هدفت إلى استكشاف العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة غزة في الجامعات الجزائرية، وذلك باستخدام المنهج الوصفي وأدوات ميدانية متنوعة، شملت الملاحظة، والمقابلة، ومقياس دفيدسون (1997) لقياس اضطراب ما بعد الصدمة المعرب من قبل ثابت عبد العزيز (2006)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لبجوريبيرج وآخرين (2016) المعرب من قبل عادل سيد عبادي وآخرين (2018). شملت الدراسة عينة قصديه مكونة من (69) طالباً من مجتمع البحث، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي، كما لم تُظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في كلا المتغيرين بناءً على متغير الجنس.

وسعت دراسة عبد الشفيع (2024) للتعرف إلى طبيعة العلاقة بين الخوف من التواد واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طالبات الجامعة، وكذلك تعرّف إسهام اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة في التنبؤ بالخوف من التواد لدى طالبات الجامعة بكلية التربية جامعة الفيوم بالقاهرة، وُطبقت على عينة مؤلفة من (300) طالبة بمتوسط عمري (20.70)، وانحراف معياري (0.532) من الفرقتين الدراسيتين الثالثة، والرابعة بكلية التربية جامعة الفيوم، وخلصت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الخوف من التواد واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طالبات الجامعة، وأيضاً إسهام اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة في التنبؤ بالخوف من التواد لدى طالبات الجامعة.

أما دراسة شاهين (2024) فقد هدفت إلى الكشف عن مستوى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة قطاع غزة بعد العدوان في (2022)، وتقصي الفروق باختلاف: الجنس، والمستوى التعليمي. بتطبيق مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدافيدسون (Trauma Davidson Scale) بعد التأكد

من دلالات الصدق والثبات للأداة. تكونت العينة من (390) طالباً وطالبة، منهم (141) من الذكور، (249) من الإناث، (102) طالباً وطالبة من المرحلة الأساسية العليا، (164) طالباً من المدارس الثانوية، (124) من طلبة الجامعات، اختيروا بطريقة العينة المتاحة (الميسرة)، ومن أجل معالجة البيانات، استخدم برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, v.28)، وأظهرت النتائج أن نسبة انتشار اضطراب ما بعد الصدمة لدى الطلبة بعد عدوان (2022) كانت بمستوى متوسط، بمتوسط حسابي (2.66)، ووزن نسبي (53.2%). أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الأوساط الحسابية لاضطراب ما بعد الصدمة تعزى للتغيرات في الجنس أو المستوى التعليمي.

وهدفت دراسة لي وآخرون (Li, et.al., 2023) إلى التعرّف لانتشار الضغوطات المرتبطة بالصراع (استبيان هارفارد للصدمة– ر)، ومخاطر اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) الإصدار الحادي عشر (ICD-11)، واضطراب ما بعد الصدمة المركب (CPTSD)؛ استبيان الصدمة الدولي، وطُبقت على (563) طالباً أوكرانياً في كيف، استخدمنا الانحدار اللوجستي متعدد لفحص ما إذا كانت أحداث الصدمة المرتبطة بالحرب، وزيادة الصدمات تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بـ (ICD-11-PTSD and PTSD)، وخلصت النتائج إلى أن كل تسعة من كل عشرة طلبة أوكرانيين (91.5%) تعرضوا لضغوطات مرتبطة بالحرب، في حين أفاد واحد من كل خمسة (20.8%) أنهم تعرضوا لأربعة ضغوطات أو أكثر، وبلغت نسبة الأفراد ممن عانوا من مخاطر الصراع (59.5%)، ونسبة من عانوا من الفراق القسري عن أفراد الأسرة (54.5%)، ومن عانوا من نقص المأوى (53.3%)، ومن شاهدوا عمليات القتل أو الوفاة القاسية لأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء (15.6%)، وكانت معدلات احتمال الإصابة بـ (ICD-11 PTSD)، (CPTSD)، و(12.4%)، (11.2%) على التوالي.

كما أجرى السيد (2023) دراسةً للتعرّف إلى دور الرسومات الفنية في اكتشاف اضطرابات ما بعد الصدمة لدى عينة من الأطفال المتضررين من الحرب في سوريا، مستعملاً المنهج الوصفي الارتباطي، وعددهم (65) طفلاً متفاوتين في الخبرات والأعمار، وتم توزيعهم إلى ثلاث مجموعات، قدموا فيها رسومات يدوية دون استخدام الألوان وفق ثلاثة محاور (رسم الشخصيات، رسم مهنة مستقبلية، رسم منزل الأحلام)، وخلصت إلى أفكار تشير إلى قلة الثقة بالنفس، والإحباط، واليأس، والتردد، والخوف، وعدم الأمان، والأنانية، والشعور بالانهزام، والانقباض، وأيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً فيما بينهم من حيث الخبرات والأعمار من حيث اختبارهم لاضطراب ما بعد الصدمة.

وفي السياق ذاته، هدفت دراسة علي (2023) التعرّف إلى اضطرابات كرب ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى عينة من المراهقين، باعتماد المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي على عينة قوامها (100) مراهقاً، (50) للذكور، و(50) للإناث من طلبة جامعة قناة السويس القاهرة اختيروا عشوائياً، واستعملت مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لعبد الفتاح الخواجة (2011)، في حين أعدت الباحثة مقياساً محمياً للتشوهات المعرفية، وخلصت إلى النتائج الآتية، عدم وجود فروق دالة في اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى المراهقين، وكذلك في التشوهات المعرفية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة والتشوهات المعرفية لدي المراهقين.

أجرى كوان وآخرون (Quan et al., 2023) دراسة تهدف إلى تحديد مدى انتشار اضطراب كرب ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب بين المراهقين المعرضين للصدمات في إحدى المدن منخفضة الموارد بولاية ريو جينيرو بالبرازيل، مع التركيز على دور العوامل الاجتماعية الفردية والأسرية وبعض المتغيرات الديموغرافية في نشأة وتطور اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى المراهقين أثناء جائحة كورونا. تكونت

العينة من (160) مشاركاً بمتوسط عمر (15) سنة، وشكلت الفتيات (65%) من المشاركين. تم فحص مجموعة من المتغيرات المرتبطة بالجانب الجسدي والنفسي للأسرة والمدرسة والمجتمع، بما في ذلك الإساءات الجنسية والمساندة الاجتماعية، بالإضافة إلى التوظيف الاجتماعي والأداء الوظيفي والاجتماعي، والصمود النفسي، واضطراب كرب ما بعد الصدمة. أظهرت النتائج أن نسبة انتشار اضطراب كرب ما بعد الصدمة بين المراهقين بلغت (7–8%)، وأن الفتيات كن أكثر تعرضاً للأحداث المرتبطة بالعنف الأسري مقارنة بالأولاد، بينما كان المراهقون بشكل عام أكثر تعرضاً للأحداث المرتبطة بالعنف المجتمعي.

4.2 الدراسات المتعلقة بالرضا عن الحياة

أجرت الجداوي (2024) دراسةً لفحص العلاقة بين رأس المال النفسي، ومكوناته الفرعية، والحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة وطلبة الدراسات العليا، وكذلك فحص طبيعة المسارات السببية المباشرة وغير المباشرة بين رأس المال النفسي، والرضا عن الحياة من خلال الحيوية الذاتية لدى مجموعتي البحث، إلى جانب فحص دلالة الفروق بين الذكور والإناث بكل مجموعة في المتغيرات المعتمدة، وتكونت عينتها من مجموعتين هما طلبة جامعة المنصورة والبالغ عددهم (753)، والذين تراوحت أعمارهم بين (18–23)عامًا، منهم (268) من الذكور، و(485) من الإناث، وخلصت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين رأس المال النفسي، والحيوية الذاتية، والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والدراسات العليا، ووجود وساطة جزئية للحيوية الذاتية في العلاقة بين رأس المال النفسي والرضا عن الحياة، وعدم دلالة الفروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الدرجة الكلية لرأس المال النفسي، وكذلك الأمل والصمود النفسي كمكوّنين من مكوناته الفرعية، في حين وجدت فروق دالة إحصائياً في الكفاءة الذاتية في جانب الذكور والتفاؤل لمصلحة فئة الإناث، كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً في الحيوية الذاتية لمصلحة الذكور، ولم

تُكتشف فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، وأيضاً فيما بين فئة الدراسات العليا في رأس المال النفسي، ومكوناته الفرعية، وكذلك الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس.

وقام مؤيد (2024) بإجراء دراسة للتحقق من العلاقة بين السمات الشخصية لدى المراهقين واستراتيجيات تقديم ذواتهم عبر منصات التواصل الاجتماعي، مع تحليل الدور الوسيط لتقدير الذات والرضا عن الحياة في تعزيز هذه العلاقة، وتكونت عينتها من مستخدمي منصات التواصل الاجتماعي من المراهقين في المرحلة العمرية (18–21) سنة (مرحلة المراهقة المتأخرة) في القاهرة، وبالطريقة المتاحة وعددهم (427) فرداً، مستعملة منهجاً وصفياً، وخلصت إلى أن تأثير السمات الشخصية بشكل كبير على استراتيجيات تقديم الذات لدى المراهقين على منصات التواصل الاجتماعي، وأيضاً بينت أن الميل للمقارنة الاجتماعية له تأثير نسبي، ولكنه ليس الأقوى في التأثير على العلاقة بين السمات الشخصية واستراتيجيات تقديم الذات، وأظهرت أن تقدير الذات يؤدي دوراً كبيرًا في تعزيز هذه العلاقة، مما يعني أن المراهقين ذوي التقدير العالي للذات يميلون لاستخدام استراتيجيات تقديم الذات بشكل أكثر فاعلية، بالإضافة إلى ذلك يعزز الرضا عن الحياة العلاقة بين السمات الشخصية واستراتيجيات تقديم الذات، مما يعكس أن المراهقين الراضين عن حياتهم يميلون لاستخدام استراتيجيات تقديم الذات بشكل إيجابي.

كما هدفت دراسة تفاكولي وآخرون (Tavakoly et al, 2023) إلى التحقق من وجود علاقة بين جودة الحياة (QOL) ورضا الحياة، والمعايير الذاتية، والصحة العامة، والتفاؤل، والموقف لدى طلبة الجامعة في اسبانيا، معتمدة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينتها من (632) طالباً في الجامعة، متوسط العمر (21.36)، الانحراف المعياري (2.86)، وبتوظيف الانحدار الهرمي وتحليل المسار، تبين أن المعايير الذاتية

والصحة العامة والموقف الإيجابي والتفاؤل ورضا الحياة منبئات مهمة لجودة حياة الطلبة، لوجود ارتباط دالة إحصائياً بين كل من الصحة العامة وجودة الحياة، وبين الرضا عن الحياة وجودة الحياة.

كما هدفت دراسة كفروني (2023) إلى قياس مستوى الرضا عن الحياة وتأثير أحداث الحياة الضاغطة، وتعرّف العلاقة بين الرضا عن الحياة وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية في جامعة دمشق، والتحقق من دلالة الفروق لديهم على مقياس الرضا عن الحياة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة في ضوء متغيري الجنس والسنة الدراسية، معتمدة المنهج الوصفي، وتكونت عينتها من (200) طالباً وطالبةً، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة إعداد الدسوقي (1998)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة المؤلف من قبل شقير (2002)، وخلصت إلى أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال أحداث الحياة الضاغطة، وكذلك وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، ووجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وأيضاً جود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس لمصلحة الذكور، كما لم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير السنة الدراسية، في حين أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة بحسب متغير الجنس لمصلحة الطلبة الذكور، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة البحث على مقياس أحداث الحياة الضاغطة وفق متغير السنة الدراسية.

وحاولت دراسة عبد العزيز (2022) التعرف إلى طبيعة العلاقة واتخاذ القرار لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة، كما هدفت إلى فحص أثر بعض المتغيرات الاجتماعية والمتغيرات الديمغرافية هي (الجنس، المستوى الدراسي، المستوى الاقتصادي للأسرة، المؤهل العلمي للأبوين، عمل الأم) على الرضا عن الحياة والرضا عن الحياة، واتخاذ القرار لدى الطلبة، من خلال عينة ضمت (556) طالباً وطالبة، باستخدام ثلاثة مقاييس، وهي مقياس الرضا عن الحياة، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس اتخاذ القرار، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر كان متوسطاً، بينما جاء مستوى الرضا عن الحياة أعلى من المتوسط، أما بالنسبة لاتخاذ القرار فكان مرتفعاً، وبينت النتائج وجود علاقة طرديه ذات دلالة إحصائية بين درجات أبعاد الرضا عن الحياة ودرجته الكلية، ودرجات أبعاد الرضا عن الحياة ودرجته الكلية.

وأجرى أيضاً الزواهرة (2021) دراسة استهدف من خلالها تعرّف درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة نجران في المملكة العربية السعودية، باستعمال المنهج الوصفي التحليلي، على عينة مكونة من (639) طالباً وطالبة، منهم (319) طالباً، و(320) طالبة، إذ طبق الباحث مقياسين هما مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات، وبينت النتائج أن درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران كان مرتفعاً، وأن مستوى تقدير الذات لديهم كان مرتفعاً أيضاً، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية وطردية ودالة بين درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات لدى العينة، ولم تظهر وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران تعزى لمتغيري الجنس ونوع الكلية.

5.2 دراسات جمعت بين متغيرات الدراسة

هدفت دراسة كليك (Çelik, 2024) التعرف إلى الدور الوسيط للمتغيرات المرتبطة برضا الحياة والصمود النفسي في العلاقات بين حساسية القلق والإجهاد المدرك في تركيا. تم جمع البيانات باستخدام مقياس حساسية القلق–3، مقياس رضا الحياة، مقياس الإجهاد المدرك، ومقياس الصمود النفسي القصير من (347) من الطلبة الجامعين من كلا الجنسين، وكان متوسط العمر (23.15)، بمعدل (70%) طالبة، و(30%) طالباً، وتم تحليل البيانات باستخدام نموذج المعادلات الهيكلية باستخدام (AMOS, v.24)، وتشير النتائج إلى أن الطلبة الذين يعانون من حساسية قلق عالية وإجهاد مدرك يعانون من انخفاض في مستويات الصمود النفسي ورضا الحياة. والأهم من ذلك، وتم العثور على أن الصمود النفسي ورضا الحياة كان لهما دور وساطة جزئي، ونتيجة لذلك، يظهر أن حساسية القلق لها تأثير كبير في تقليل الإجهاد المدرك من خلال زيادة صمود الطلبة ورضاهم عن الحياة، وبالتالي يسهم هذا الوضع في تقليل مستويات القلق، وزيادة الرضا عن الحياة، وتعزيز الصحة النفسية.

وجاءت دراسة يتكن (Yetkin, 2024) لاستكشاف دور الصمود النفسي كوسيط في العلاقة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وأعراض الاحتراق النفسي لدى الأكاديميين المتأثرين بزلزالين وقعا في (6) فبراير 2023 م، وأثرا على (11) محافظة في تركيا، وشملت عينة البحث (175) أكاديمياً تأثروا بهذه الزلازل، حيث أكمل كل منهم استبياناً عبر الإنترنت يتضمن استمارة السيرة الاجتماعية والديموغرافية، وقائمة فحص اضطراب ما بعد الصدمة (DSM-5 PCL-5)، ومقياس الصمود النفسي المختصر، وجرد الاحتراق النفسي– النسخة القصيرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين مستويات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ومستويات الاحتراق النفسي من جهة، ومستويات الصمود النفسي من جهة أخرى، كما كان للصمود

النفسي دور وساطي جزئي في العلاقة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (إعادة التجربة، التجنب، وفرط الاستثارة) والاحتراق النفسي، وتشير الدراسة إلى أن شدة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ترتبط بمستويات أعلى من الاحتراق النفسي، وأن الصمود النفسي يلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة لدى الأكاديميين المتأثرين بالزلازل.

بينما جاءت دراسة المعمري (2023) للكشف عن وجود اضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من جرحى الحرب اليمنيين، وهل هناك علاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة الصمود النفسي لديهم؟ وهل يؤثر اضطراب ما بعض الصدمة على الصمود النفسي لدى جرحى الحرب؟ وقد تكونت العينة من (38) جريحاً متواجدين للعلاج في جمهورية مصر العربية، وطبقت للدراسة أداتان هما مقياس دبسون لقياس تأثير الخبرات الصادمة، ومقياس إيمان لقياس الصمود النفسي، وأكدت النتائج وجود علاقة بين دلالة إحصائية سلبية لمقياس أبعاد الكرب النفسي، وكذلك مكونات الصمود النفسي، وتركزت هذه العلاقة بشكل كلي لجميع أبعاد الكرب النفسي مع مكون التفاؤل التي تدعم أن أي زيادة في الاضطراب للكرب النفسي بعد الحرب سوف تؤدي إلى انحصار التفاؤل لدى جرحى الحرب بقرب الخروج من الأزمة.

وهدفت دراسة عبد السميع (2014) الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك الكشف عن علاقة الصمود النفسي بالمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، تكونت العينة من (250) طالبة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى

طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

6.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الدراسات العربية والأجنبية، يمكن استخلاص ما يلي:

تضيء الدراسة الحالية على متغيرات رئيسة ثلاث وهي؛ الصمود النفسي، والرضا عن الحياة، واضطراب ما بعد الصدمة، في منهج وصفي تحليلي وإن النتائج المستخلصة من الدراسات التي تناولت الصمود النفسي واضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة توضح بشكل جلي والدور الحيوي للصمود النفسي في التخفيف من تأثيرات الصدمات النفسية وتعزيز جودة الحياة لدى الأفراد في حالات مختلفة، ففي دراسة سعيد (2024)، تم تأكيد أن الصمود النفسي يُسهم بشكل كبير في تعديل العلاقة بين القلق والاكتئاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعات، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في القلق والاكتئاب وجودة الحياة، ما يعكس القدرة الكبيرة للصمود النفسي في تحسين جودة الحياة حتى في ظل وجود القلق والاكتئاب، وهذا يشير إلى أن تعزيز الصمود النفسي يمكن أن يكون أداة فعالة للحد من الآثار السلبية للصدمات النفسية. من جانب آخر، وأظهرت دراسة عبد اللطيف (2024) فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصمود النفسي لدى الأطفال أيتام الأب، حيث أكدت النتائج على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية، مما يبرز الدور الفعال للبرامج الإرشادية في تعزيز الصمود النفسي للأطفال الذين يواجهون تحديات نفسية. في المقابل، كما أشارت دراسة خليل (2023) إلى أن معلمي التعليم الثانوي العام

يتمتعون بمستوى مرتفع من الصمود النفسي، وأكدت عدم وجود فروق دالة في الصمود النفسي بناءً على المتغيرات مثل النوع، المستوى الدراسي، أو سنوات الخبرة، مما يساهم في تسليط الضوء على استقرار الصمود النفسي بين مختلف فئات المعلمين. أما في ما يتعلق بالدراسات التي تناولت اضطراب ما بعد الصدمة، وقد أظهرت دراسة إدريس (2024) علاقة سلبية بين الذكاء الانفعالي واضطراب ما بعد الصدمة، حيث كان الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الذين تعرضوا للتفجير منخفضًا، في حين أظهرت النتائج وجود فرق دال بين الذكور والإناث لصالح الذكور في مستوى الذكاء الانفعالي، في ذات السياق أكدت دراسة بوقنسوس (2024) على عدم وجود علاقة ارتباطية بين اضطراب ما بعد الصدمة وصعوبات التنظيم الانفعالي، مما يفتح المجال لمزيد من البحث في تأثيرات اضطراب ما بعد الصدمة على القدرة على تنظيم الانفعالات، كما أن هناك دراسات أخرى مثل دراسة (Çelik, 2024) أظهرت أن الصمود النفسي ورضا الحياة يلعبان دوراً وسيطاً في العلاقة بين حساسية القلق والإجهاد المدرك، حيث تبين أن الصمود النفسي يساعد في تقليل مستويات الإجهاد والقلق، مما يعزز الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، كذلك أظهرت دراسة (Yetkin, 2024) أن الصمود النفسي يعمل كوسيط جزئي في العلاقة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وأعراض الاحتراق النفسي لدى الأكاديميين المتأثرين بالزلزال، حيث تم ربط مستويات أعلى من الصمود النفسي بمستويات أقل من الاحتراق النفسي، مما يشير إلى أن الصمود النفسي يمكن أن يكون درعاً واقياً ضد الآثار السلبية للصدمات الكبرى، وأخيراً، الدراسات التي تناولت المرضى المصابين بأمراض مزمنة مثل دراسة الوكيل (2023)، ودراسة عشماوي (2023) أظهرت أن الصمود النفسي يُعتبر أحد العوامل الرئيسة التي تساعد في التقليل من كرب ما بعد الصدمة، حيث تم التحقق من دور الصمود النفسي كوسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والنمو ما بعد الصدمة، وقد أظهرت النتائج أن الصمود النفسي له تأثير كبير على تقليل

الأعراض السلبية المرتبطة بالصدمات النفسية، مما يسهم في تعزيز النمو الشخصي والشفاء النفسي لدى الأفراد المصابين بأمراض مزمنة أو الذين تعرضوا لصدمات كبيرة، ويتضح أن الصمود النفسي يؤدي دوراً محورياً في التعامل مع الصدمات النفسية، ويُعتبر عاملاً وسطياً يساعد على تخفيف آثار اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين جودة الحياة في ظل الأزمات النفسية والظروف الصعبة.

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة كقاعدة معرفية متنوعة مكنتها من تحديد المشكلة وأهميتها وحدودها، كما أسهمت في اختيار العينة المناسبة لأهداف دراسته، كما أسست لمعيار مرجعي من حيث الأساليب والنتائج لكي يتم الاعتماد عليها عند تفسير نتائج الدراسة الحالية.

فيما يتعلق بالتشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، فإنّ الدراسة الحالية تشترك مع العديد من الدراسات السابقة في تناول دور الصمود النفسي في التفاعل مع الصدمات النفسية وتحسين جودة الحياة، كما في دراسة سعيد (2024) التي أكدت أن الصمود النفسي يسهم في تعديل العلاقة بين القلق والاكتئاب وجودة الحياة، ودراسة عبد اللطيف (2024) التي أظهرت فعالية البرامج الإرشادية في تحسين الصمود النفسي لدى الأطفال الأيتام، وكلا الدراستين أكدتا دور الصمود النفسي في تخفيف الآثار النفسية السلبية مثل القلق والاكتئاب، كذلك تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة خليل (2023) التي درست تأثير الصمود النفسي على المعلمين في مراحل التعليم الثانوي، حيث أشارت إلى أن الصمود النفسي يؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق التوازن في الحياة، ولكن تختلف الدراسة الحالية من حيث السياق والفئة المستهدفة، حيث تركز على طلبة الصف التاسع في محافظة طولكرم وتؤسس لبرنامج مقترح لتدعيم الصمود النفسي، وهو ما لم تركز عليه الدراسات السابقة بشكل محدد، بالإضافة إلى ذلك تشترك الدراسة الحالية في قياس العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة مع دراسة إدريس

(2024)، التي تناولت العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والذكاء الانفعالي لدى الطلبة، كما تشابهت مع دراسة كفروني (2023) في معرفة تأثير الأحداث الضاغطة على الرضا عن الحياة، ولكن تركز الدراسة الحالية على طلبة في مرحلة تعليمية مختلفة وتركز على دور الصمود النفسي كوسيط في العلاقة بين الاضطراب النفسي والرضا عن الحياة، اختارت الدراسة الحالية فئةً من أكثر الفئات مرونة، فئة شديدة الحساسية والخطورة في مدى تأثرها في الأحداث الخارجية المحيطة بها وخاصة اختصاص هذه الفئة بأحداث مغايرة عن أحداث الفئات العادية، وهي أحداث العدوان وأثارها فاخترت هذه المرحلة لما فيها من تكوين الذات والأفكار، ونموها، وبناء الثقة، وضبط توازن النفس الانفعالي اتجاه كل ما يواجهه، وهي مرحلة مهمة من بناء الشخصية وتكوينها وصقلها وفق منهج نفسي وسلوكي سليم، واتسمت الفئة المختارة بضرورة الدراسة والتدخل، وهم طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في محافظة طولكرم ممن تعرضوا لصدمة عدوان (7) أكتوبر، وعايشو حالات العنف والقتل والقسوة والوحشية بصورة مباشرة وغير مباشرة، فسعت الدارسة إلى التركيز على هذه العينة، وكيف تجاوزت هذه الصدمات واستطاعت أن تحافظ على صمودها النفسي رغم صعوبة الأحداث غير المألوفة بالنسبة لهم، وشدة تأثيرها، وقوة الصدمة التي تتركها في أنفسهم، وبذلك اتسم موضوع هذه الدراسة بالجدية والأصالة، حيث لم يجرِ دراسته من قبل في المجتمع الفلسطيني.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 تمهيد

2.3 منهجية الدراسة

3.3 مجتمع الدراسة وعينتها

4.3 أدوات الدراسة

5.3 الصدق الظاهري لمقاييس الدراسة

6.3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

7.3 تصحيح مقاييس الدراسة

8.3 متغيرات الدراسة

9.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

10.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

1.3 تمهيد

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة, ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

2.3 منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي؛ إذ يعتمد هذا المنهج على جمع البيانات حول المتغيرات التي يتناولها، ومن ثم تحديد إذا كانت هناك علاقة بينهما، وتقصي طبيعة تلك العلاقة ووصف العلاقة بين المتغيرات وصفاً كمياً باستخدام مقاييس كمية (عوده وملكاوي، 1992)، كما استخدم أسلوب تحليل المسار (Path analysis)، الذي يعتمد على نموذج وصفي للعلاقات بين المتغيرات موضوع الدراسة إذ يعد أسلوب تحليل المسار من أفضل الأساليب الإحصائية التي يمكن استخدامها في تحليل معاملات الارتباط بين المتغيرات بهدف تقصي الآثار المباشرة والآثار غير المباشرة (Awang, 2012)، وهو الأنسب لهذه الدراسة ويحقق أهدافها بالشكل الذي يضمن الدقة والموضوعية.

3.3 مجتمع الدراسة وعينتها

1.3.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، والبالغ عددهم (4067)، منهم (2035) طالباً، و(2032) طالبة، وفقاً لإحصائية وزارة التربية والتعليم الفلسطينية للعام الدراسي(2025/2024)، والجدول (1.3) يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب العنقود والجنس.

جدول (1.3): توزيع مجتمع الدراسة حسب العنقود والجنس

المجتمع	عدد الذكور	عدد الإناث	عدد الطلبة في المجتمع	نسبة المجتمع (%)
طولكرم والضواحي	1018	1016	2034	50.0%
الشعراوية	610	610	1220	30.0%
وادي الشعير	244	244	488	12.0%
الكفريات	163	162	325	8.0%
الإجمالي	**2035**	**2032**	**4067**	**100.0%**

2.3.3 عينة الدراسة

أما عينة الدراسة، فقد اختيرت كالآتي:

1. **العينة الاستطلاعية (Pilot Study):** اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

2. **عينة الدراسة (Sample Study):** حدد حجم العينة بناءً على معادلة روبرت ماسون، إذ يشير بشماني (2014) أنه يجب تحديد حجم العينة من المجتمع عن طريق معادلة إحصائية، كما في المعادلة الآتية:

معادلة روبرت ماسون لتحديد حجم العينة

$$n = \frac{M}{\left[\left(S^2 \times (M-1)\right) \div pq\right] + 1}$$

M	حجم المجتمع
S	قسمة الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة (0.95) أي قسمة معامل الخطأ (0.05) على الدرجة (1.96)
P	نسبة توافر الخاصية وهي 0.50
Q	النسبة المتبقية للخاصية وهي 0.50

وقد بلغ حجم العينة (351) من طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم. وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية العنقودية حيث تُوزَّعت العينة على أربع مناطق جغرافية (عناقيد) وهي: (طولكرم والضواحي، الشعراوية، وادي الشعير، والكفريات) بما يتناسب مع توزيع الطلبة في المجتمع. ففي مجتمع "طولكرم والضواحي" والذي يمثل حوالي (50%) من المجتمع تم اختيار ثلاث مدارس عشوائيًا، وهي: "بنات حليمة خريشة الثانوية" (50 طالبة)، "بنات شويكة الثانوية" (75 طالبة)، و"ذكور طولكرم الأساسية الأولى" (51 طالب)؛ ليصبح مجموع العينة في هذا العنقود (176) حالة، منهم (51) طالباً بنسبة (29.0%) و(125) طالبة بنسبة (71.0%). وفي مجتمع "الشعراوية" حوالي (30%) من المجتمع، تم اختيار أربع مدارس عشوائيًا، وهي: "بنات نزلة عيسى الثانوية" (23 طالبة)، "ذكور شهداء زيتا الثانوية" (28 طالباً)، "بنات قفين الثانوية" (42 طالبة)، و"ذكور دير الغصون الثانوية" (12 طالباً)؛ ليبلغ مجموع العينة (105) حالة مع توزيع قدره (40) طالباً بنسبة (38.1%) و(65) طالبة بنسبة (61.9%)، أما في مجتمع "وادي الشعير" حوالي (12%) من المجتمع، فقد تم اختيار ثلاث مدارس تضمن تمثيل كل من الذكور والإناث، وهي "بنات عنبتا الثانوية" (20 طالبة)، "بنات بيت ليد الثانوية" (15 طالبة)، و"ذكور عبدالرحيم محمود الثانوية" (7 طلاب)؛ ليصبح مجموع العينة (42) حالة، منهم (7) طلاب (16.7%)، و(35) طالبة

(83.3%). وأخيرًا، في مجتمع "الكفريات" حوالي (8%) من المجتمع، تم اختيار ثلاث مدارس عشوائية، وهي "بنات فرعون الثانوية" (15 طالبة)، "ذكور شوفة الثانوية" (5 طلاب)، و"كفر زيباد الثانوية المختلطة" (8 من الطلبة؛ موزعين بالتساوي بحيث يكون 4 ذكور و4 إناث)؛ ليبلغ مجموع العينة (28) حالة مع (9) طلاب بنسبة (32.1%) و(19) طالبة بنسبة (67.9%). يتوزع إجمالي العينة المختارة بحيث يكون مجموع العينة (351)، منهم (107) طالباً و(244) طالبة، مما يضمن تمثيلاً عادلًا وشاملاً للذكور والإناث وفقاً للبيانات الديموغرافية للمجتمع الكلي. والجدول (2.3) يوضح توزيع المدارس المختارة حسب المنطقة مع أعداد الطلبة ونسب العينة وتوزيع الذكور والإناث، كما يوضح الجدول (3.3) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية.

جدول (2.3): توزيع المدارس المختارة حسب المنطقة مع أعداد الطلبة ونسب العينة وتوزيع الذكور والإناث

المنطقة	اسم المدرسة	نوع المدرسة	عدد الطلبة في العينة	نسبة العينة (%)	نسبة المجتمع (%)	عدد الذكور	عدد الإناث
طولكرم والضواحي	بنات حليمة خريشة الثانوية	إناث	50	14.2%	–	0	50
	بنات شويكة الثانوية	إناث	75	21.4%	–	0	75
	ذكور طولكرم الأساسية الأولى	ذكور	51	14.5%	–	51	0
	المجموع		**176**	**50.1%**	**50.0%**	**51**	**125**
الشعراوية	بنات نزلة عيسى الثانوية	إناث	23	6.6%	–	0	23
	ذكور شهداء زيتا الثانوية	ذكور	28	8.0%	–	28	0
	بنات قفين الثانوية	إناث	42	12.0%	–	0	42
	ذكور دير الغصون الثانوية	ذكور	12	3.4%	–	12	0
	المجموع		**105**	**29.9%**	**30.0%**	**40**	**65**

المنطقة	اسم المدرسة	نوع المدرسة	عدد الطلبة في العينة	نسبة العينة (%)	نسبة المجتمع (%)	عدد الذكور	عدد الإناث
وادي الشعير	بنات عنبتا الثانوية	إناث	20	5.7%	–	0	20
	بنات بيت ليد الثانوية	إناث	15	4.3%	–	0	15
	ذكور عبدالرحيم محمود الثانوية	ذكور	7	2.0%	–	7	0
	المجموع		**42**	**12.0%**	**12.0%**	**7**	**35**
الكفريات	بنات فرعون الثانوية	إناث	15	4.3%	–	0	15
	ذكور شوفة الثانوية	ذكور	5	1.4%	–	5	0
	كفر زيباد الثانوية المختلطة	مختلطة	8	2.3%	–	4	4
	المجموع		**28**	**8.0%**	**8.0%**	**9**	**19**
	الإجمالي		**351**	**100.0%**	**100.0%**	**107**	**244**

جدول (3.3): عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية

المتغير	المستوى	العدد	النسبة%
الجنس	ذكر	107	30.5
	أنثى	244	69.5
	المجموع	351	100.0
مكان السّكن	مدينة	102	29.1
	قرية	220	62.7
	مخيم	29	8.3
	المجموع	351	100.0

المتغير	المستوى	العدد	النسبة%
المعدل الدراسي في العام الماضي	(69%) مقبول فأقل	28	8.0
	(70%-79%) جيد	62	17.7
	(80%-89%) جيد جداً	94	26.8
	(90%-100%) ممتاز	167	47.6
	المجموع	351	100.0

4.3 أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اعتمُدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، هي: مقياس الصمود النفسي، مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس الرضا عن الحياة، كما يلي:

1. **مقياس الصمود النفسي:** وتكون من اربعة مجالات رئيسية و(21) فقرة
2. **مقياس اضطراب ما بعد الصدمة:** وتكون من ثلاثة مجالات رئيسية و(16) فقرة
3. **مقياس الرضا عن الحياة:** وتكون من خمسة مجالات رئيسية و(25) فقرة

5.3 صدق المحتوى (Face validity) لمقاييس الدراسة

للتحقق من صدق المحتوى أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقاييس الدراسة الثلاثة: مقياس الصمود النفسي، مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، مقياس الرضا عن الحياة، عرُضت هذه المقاييس في صورتها الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (12) محكمين، كما هو موضح في ملحق (3)، إذ أعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً

على ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة، فعُدلت صياغة بعض الفقرات، وصولاً إلى الصورة المعدة للتطبيق على العينة الاستطلاعية، وفحص الخصائص السيكومترية لكل منها.

6.3 الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة الثلاثة، طبقت المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، ومن خارج عينة الدراسة، وكانت النتائج كالآتي:

1.6.3 صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity)

استخدم صدق البناء، إذ حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات مع المجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية، وكذلك قيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل مقياس من مقاييس الدراسة، كما هو مبين في الجداول (4.3)، (5.3)، (6.3):

جدول (4.3): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الصمود النفسي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=40)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
التكيف الإيجابي			**التحدي**			**الضبط الذاتي**			**التحكم في الانفعالات**		
1	.68**	.72**	6	.64**	.46**	12	.88**	.76**	17	.36*	.58**
2	.64**	.52**	7	.68**	.51**	13	.89**	.78**	18	.79**	.54**
3	.67**	.55**	8	.90**	.81**	14	.83**	.74**	19	.84**	.55**
4	.86**	.82**	9	.86**	.74**	15	.82**	.79**	20	.71**	.58**

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
5	.87**	.82**	10	.70**	.61**	16	.82**	.77**	21	.06	.02
-	-	-	11	.90**	.78**	-	-	-	22	.88**	.78**
درجة كلية للبُعد .89**			**درجة كلية للبُعد.**85**			**درجة كلية للبُعد.**91**			**درجة كلية للبُعد.**80**		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05> p *) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.01> p **)**

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرة (21)، غير دالة إحصائياً، وقد تم حذفها من المقياس بصورته النهائية، أما قيم باقي الفقرات تراوحت ما بين (.36 – .90)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30– أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك حذفت الفقرة: (21)، وأصبح عدد فقرات المقياس (21) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

جدول (5.3): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=40)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
استعادة الخبرة الصادمة			**تجنب الخبرة الصادمة**			**الاستثارة**		
1	.81**	.71**	6	.39**	.38**	12	.72**	.77**
2	.81**	.62**	7	.39**	.17	13	.74**	.63**
3	.70**	.58**	8	.77**	.75**	14	.85**	.78**

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
4	.72**	.58**	9	.82**	.77**	15	.89**	.85**
5	.74**	.77**	10	.74**	.57**	16	.93**	.86**
-	-	-	11	.84**	.73**	17	.85**	.76**
درجة كلية للبُعد .87**			**درجة كلية للبُعد .86****			**درجة كلية للبُعد .93****		

****دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.01 **)**

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (5.3) أن قيمة معامل ارتباط الفقرة (7)، غير دالة إحصائياً، وقد تم حذفها من المقياس بصورته النهائية، أما قيم باقي الفقرات تراوحت ما بين (.38 – .93)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، حذفت الفقرة: (7)، وأصبح عدد فقرات المقياس (16) فقرة، للتطبيق على العينة الأساسية.

جدول (6.3): قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الرضا عن الحياة بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال مع الدرجة الكلية للمقياس(ن=40)

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
الأسرة			**الأصدقاء**			**المدرسة**		
1	.85**	.86**	6	.63**	.45**	11	.84**	.81**
2	.92**	.74**	7	.84**	.58**	12	.90**	.68**
3	.94**	.71**	8	.86**	.65**	13	.89**	.64**
4	.94**	.82**	9	.83**	.82**	14	.88**	.62**
5	.85**	.59**	10	.87**	.72**	15	.91**	.81**
درجة كلية للمجال .82**			**درجة كلية للمجال .80****			**درجة كلية للمجال .80****		

الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الفقرة	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	ا	-	-
البيئة الحياتية			**الثقة بالذات**			-	-	-
16	.82**	.78**	21	.83**	.68**	-	-	-
17	.83**	.74**	22	.86**	.65**	-	-	-
18	.73**	.67**	23	.90**	.72**	-	-	-
19	.71**	.71**	24	.66**	.70**	-	-	-
20	.72**	.49**	25	.79**	.57**	-	-	-
درجة كلية للمجال87.**			**درجة كلية للمجال**81.**			-	-	-

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (01.> p **)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (6.3) أن قيم معامل ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (45. – 94.)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

2.6.3 الثبات لمقاييس الدراسة

للتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة، فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي (Internal Consistency Reliability) لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد استخراج الصدق، والجدول (7.3) يوضح ذلك:

جدول (7.3): معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة

الأداة	المجالات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الصمود النفسي	التكيف الإيجابي	5	.84
	التحدي	6	.87
	الضبط الذاتي	5	.90
	التحكم في الانفعالات	5	.82
	الصمود النفسي ككل	**21**	**.94**
اضطراب ما بعد الصدمة	استعادة الخبرة الصادمة	5	.81
	تجنب الخبرة الصادمة	5	.77
	الاستثارة	6	.91
	اضطراب ما بعد الصدمة ككل	**16**	**.93**
الرضا عن الحياة	الأسرة	5	.94
	الأصدقاء	5	.86
	المدرسة	5	.93
	البيئة الحياتية	5	.80
	الثقة بالذات	5	.86
	الرضا عن الحياة ككل	**25**	**.95**

يتضح من الجدول (7.3) أن قيم معامل الثبات لمجالات مقياس الصمود النفسي جاءت ما بين (.82 – 90.)، وللدرجة الكلية (.94). أما قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس اضطراب ما بعد

الصدمة جاءت ما بين (.77–.91)، وللدرجة الكلية (.93)، أما قيم معامل الثبات لمجالات مقياس الرضا عن الحياة جاءت ما بين (.80–.94)، وللدرجة الكلية (.95)، وتعتبر هذه القيم مناسبة وتجعل من الأدوات قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

7.3 تصحيح مقاييس الدراسة

1. **مقياس الصمود النفسي:** تكون مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (21)، فقرة موزعة على أربعة أبعاد كما هو موضح في ملحق (2)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لمفهوم للصمود النفسي.

2. **مقياس اضطراب ما بعد الصدمة:** تكون مقياس اضطراب ما بعد الصدمة في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (16)، فقرة، موزعة على ثلاثة أبعاد، كما هو موضح في ملحق (2)، وقد مثلت وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لاضطراب ما بعد الصدمة.

3. **مقياس الرضا عن الحياة:** تكون مقياس الرضا عن الحياة في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (25)، فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، كما هو موضح في ملحق (2)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للرضا عن الحياة، باستثناء الفقرة: (20) والتي مثلت الاتجاه السلبي (العكسي) لمفهوم الرضا عن الحياة، إذ عكست الإوزان عند تصحيحها.

وقد طُلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كما يلي: دائماً (5) درجات، عادةً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجتان، أبداً (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة، لدى عينة الدراسة حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1–5) درجات، وتصنيف المستوى إلى ثلاث مستويات: منخفضة ومتوسطة وعالية، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى _ الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} \qquad \frac{1-5}{3} = 1.33$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (8.3): درجات احتساب مستوى الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	3.67 – 2.34
مستوى مرتفع	5 –3.68

8.3 متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1. **المتغير المستقل: اضطراب ما بعد الصدمة.**
2. **المتغير الوسيط: الصمود النفسي.**
3. **المتغير التابع: الرضا عن الحياة.**

4. **المتغيرات التصنيفية (الديمغرافية):**

أ. **الجنس:** وله مستويان هي: (1–ذكر، 2– أنثى).

ب. **مكان السّكن:** وله ثلاثة مستويات هي: (1– مدينة، 2– قرية، 3– مخيم).

ت. **المعدل الدراسي في العام الماضي:** وله أربعة مستويات هي: [1–(69%) مقبول فأقل، 2– (70%–79%) جيد، 3– (80%–89%) جيد جداً، 4– (90%–100%) ممتاز].

9.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

نفُذت الدراسة وفق الخطوات الآتية:

1. جمع المعلومات من العديد من المصادر كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة.

2. تحديد مجتمع الدراسة، ومن ثم تحديد عينة الدراسة.

3. تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.

4. تحكيم أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.

5. تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (40) من طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.

6. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجابتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

7. إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برنامج الرزمة الإحصائي (SPSS, 28) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.

8. مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

10.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 28)، وكذلك برنامج (AMOS, 24)، وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.

2. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، لتحديد معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الدراسة بالدرجة الكلية، وفحص العلاقات بين المقاييس.

3. معادلة كرومباخ ألفا لتحديد قيم معامل ثبات مقياس الدراسة.

4. أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، بهدف اختبار الأثر المباشرة (Direct Effects)، والأثر الغير مباشر (Indirect Effects)، والآثار الكلية (Total Effects)، للمتغيرات باستخدام طريقة التمهيد (Bootstrapping).

5. اختبار معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise).

6. اختبار تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل"("MANOVA "without Interaction) لفحص الفروق بين متوسطات الصمود النفسي، واضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة كلاً على حدى تبعاً إلى متغيرات الدراسة الديمغرافية.

7. اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

2.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

3.4 النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

2.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

3.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

4.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

5.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

4.4 الإجابة على السؤال التاسع

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضيتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وكما يلي:

2.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وهو: ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الصمود النفسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	**التحدي**	4.53	.579	90.6	**مرتفع**
2	3	**الضبط الذاتي**	4.16	.675	83.2	**مرتفع**
3	1	**التكيف الإيجابي**	4.09	.643	81.8	**مرتفع**
4	4	**التحكم في الانفعالات**	3.96	.783	79.2	**مرتفع**
		المتوسط الكلي للصمود النفسي	**4.20**	**.554**	**84.0**	**مرتفع**

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الصمود النفسي ككل بلغ (4.20) وبنسبة مئوية (84.0%) وبمستوى مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة

الدراسة عن مجالات مقياس الصمود النفسي تراوحت ما بين (3.96–4.53)، وجاء مجال "التحدي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.53) وبنسبة مئوية (90.6%) وبمستوى مرتفع، بينما جاء مجال "التحكم في الانفعالات" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.96) وبنسبة مئوية (79.2%) وبمستوى مرتفع.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصمود النفسي كل مجال على حدة، فكانت على النحو الآتي:

1. التحدي:

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحدي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	7	أعملُ من أجل تحقيق أهدافي	4.71	.619	94.2	**مرتفع**
2	6	أفخر بإنجازاتي	4.70	.693	94.0	**مرتفع**
3	9	أنا قوي	4.56	.786	91.2	**مرتفع**
4	10	أبذل قصارى جهدي مهما كانت الظروف	4.48	.838	89.6	**مرتفع**
5	11	من الصعب أن أستسلم	4.38	.864	87.6	**مرتفع**
6	8	أُحب مواجهه التحديات	4.33	.917	86.6	**مرتفع**

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال التحدي تراوحت ما بين (4.33–4.71)، وجاءت فقرة "أعملُ من أجل تحقيق أهدافي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.71) وبنسبة مئوية (94.2%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أُحب مواجهه التحديات " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.33) وبنسبة مئوية (86.6%) وبمستوى مرتفع.

2. الضبط الذاتي:

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الضبط الذاتي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	15	أستطيع اتخاذ القرارات المتعلقة في حياتي	4.23	.877	84.6	**مرتفع**
2	13	أهدافي واضحة المعالم	4.21	.895	84.2	**مرتفع**
3	16	لديُ القدرة على تنفيذ خططي المستقبلية	4.21	.908	84.2	**مرتفع**
4	14	أتصرف بحكمة في المواقف الطارئة	4.10	.871	82.0	**مرتفع**
5	12	أنظم أموري بشكل جيد	4.04	.969	80.8	**مرتفع**

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال الضبط الذاتي تراوحت ما بين (4.04–4.23)، وجاءت فقرة "أستطيع اتخاذ القرارات المتعلقة في حياتي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.23) وبنسبة مئوية (84.6%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أنظم أموري بشكل جيد" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.04) وبنسبة مئوية (80.8%) وبمستوى مرتفع.

3. التكيف الإيجابي:

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التكيف الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	لدَي الثقة على لمواجهة تحديات جديدة	4.23	.816	84.6	**مرتفع**
2	2	لدُي علاقات وثيقة مع المحيطين بي	4.20	.900	84.0	**مرتفع**
3	4	أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريق الحياة	4.08	.899	81.6	**مرتفع**
4	5	لدَي القدرة على التكيف مع الصعوبات	3.99	.956	79.8	**مرتفع**
5	3	أستطيع التكيف مع التغيرات الطارئة	3.93	.976	78.6	**مرتفع**

تضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التكيف الإيجابي تراوحت ما بين (3.93–4.23)، وجاءت فقرة "لدَي الثقة على لمواجهة تحديات جديدة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.23) وبنسبة مئوية (84.6%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أستطيع التكيف مع التغيرات الطارئة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.93) وبنسبة مئوية (78.6%) وبمستوى مرتفع.

4. التحكم في الانفعالات:

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات التحكم في الانفعالات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	17	أستطيع التميز بين المرح والجد في التعامل مع زملائي	4.49	.861	89.8	**مرتفع**
2	18	أتعامل بهدوء مع المواقف المفاجئة أو غير المتوقعة	3.95	1.034	79.0	**مرتفع**
3	21	أحافظ على هدوئي عند مواجهة مواقف صعبة	3.91	1.072	78.2	**مرتفع**
4	20	أركز تحت الضغط وأفكر بوضوح	3.75	1.063	75.0	**مرتفع**
5	19	أستطيع تهدئة نفسي عند الشعور بالغضب	3.70	1.145	74.0	**مرتفع**

تضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال التحكم في الانفعالات تراوحت ما بين (3.70–4.49)، وجاءت فقرة "أستطيع التميز بين المرح والجد في التعامل مع زملائي" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.49) وبنسبة مئوية (89.8%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أستطيع تهدئة نفسي عند الشعور بالغضب" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.70) وبنسبة مئوية (74.0%) وبمستوى مرتفع.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وهو: ما مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، والجدول (4.6) يوضح ذلك:

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	**استعادة الخبرة الصادمة**	3.46	.973	69.2	**متوسط**
2	3	**الاستثارة**	3.02	1.098	60.4	**متوسط**
3	2	**تجنب الخبرة الصادمة**	2.96	1.046	59.2	**متوسط**
		المتوسط الكي لاضطراب ما بعد الصدمة	**3.14**	**.949**	**62.8**	**متوسط**

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة ككل بلغ (3.14) وبنسبة مئوية (62.8%) وبمستوى متوسط، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة تراوحت ما بين (2.96–3.46)، وجاء مجال "استعادة الخبرة الصادمة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.46) وبنسبة مئوية (69.2%) وبمستوى متوسط، بينما جاء مجال "تجنب الخبرة الصادمة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.96) وبنسبة مئوية (59.2%) وبمستوى متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس اضطراب ما بعد الصدمة كل مجال على حدة، وكانت على النحو الآتي:

1. استعادة الخبرة الصادمة:

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات استعادة الخبرة الصادمة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	أتخيل صور، وذكريات، وأفكار عن الخبرة الصادمة	3.79	1.200	75.8	**مرتفع**
2	4	أتضايق من الأشياء التي تذكرني بما تعرضت له من خبرات	3.62	1.229	72.4	**متوسط**
3	3	تنتابني مشاعر فجائية بأن ما حدث لي سيحدث مرة أخرى	3.57	1.216	71.4	**متوسط**
4	2	تراودني أحلام مزعجة	3.22	1.228	64.4	**متوسط**
5	5	تَّذكري للخبرة الصادمة يُصيبني بأعراض جسمية	3.09	1.453	61.8	**متوسط**

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مجال استعادة الخبرة الصادمة تراوحت ما بين (3.09–3.79)، وجاءت فقرة "أتخيل صور، وذكريات، وأفكار عن الخبرة الصادمة" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.79) وبنسبة مئوية (75.8%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "تَّذكري للخبرة الصادمة يُصيبني بأعراض جسمية" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.09) وبنسبة مئوية (61.8%) وبمستوى متوسط.

2. الاستثارة:

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات الاستثارة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	14	أعاني من صعوبات في التركيز	3.31	1.298	66.2	**متوسط**
2	16	أُستثار لأتفه الأسباب	3.22	1.395	64.4	**متوسط**
3	13	تنتابني نوبات من التوتر	3.07	1.380	61.4	**متوسط**
4	12	لدي صعوبة في النوم	2.95	1.397	59.0	**متوسط**
5	15	أشعر بأنني على حافة الانهيار (واصله معي على الآخر)	2.83	1.353	56.6	**متوسط**
6	11	أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في العمل، والزواج، وإنجاب الأطفال	2.72	1.401	54.4	**متوسط**

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الاستثارة تراوحت ما بين (2.72–3.31)، وجاءت فقرة "أعاني من صعوبات في التركيز" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.31) وبنسبة مئوية (66.2%) وبمستوى متوسط، بينما جاءت فقرة "أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في العمل، والزواج، وإنجاب الأطفال" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.72) وبنسبة مئوية (54.4%) وبمستوى متوسط.

3. تجنب الخبرة الصادمة:

جدول (9.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات تجنب الخبرة الصادمة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	6	أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بالحدث الصادم	3.60	1.222	72.0	**متوسط**
2	7	لدي صعوبةً في التمتع بحياتي وبالنشاطات اليومية التي تعودت عليها	2.94	1.380	58.8	**متوسط**
3	8	لدي شعور بالعزلة	2.87	1.415	57.4	**متوسط**
4	10	أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في الحياة	2.78	1.423	55.6	**متوسط**
5	9	فقدَتُ الشعوَر بالحب	2.62	1.355	52.4	**متوسط**

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال تجنب الخبرة الصادمة تراوحت ما بين (2.62–3.60)، وجاءت فقرة "أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بالحدث الصادم" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.60) وبنسبة مئوية (72.0%) وبمستوى متوسط، بينما جاءت فقرة "فقدَتُ الشعوَر بالحب" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.62) وبنسبة مئوية (52.4%) وبمستوى متوسط.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وهو: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

للإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، والجدول (10.4) يوضح ذلك:

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الرضا عن الحياة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	**الثقة بالذات**	4.53	.694	90.6	**مرتفع**
2	1	**الأسرة**	4.49	.728	89.8	**مرتفع**
3	2	**الأصدقاء**	4.36	.847	87.2	**مرتفع**
4	3	**المدرسة**	4.13	.936	82.6	**مرتفع**
5	4	**البيئة الحياتية**	3.98	.815	79.6	**مرتفع**
		المتوسط الكلي للرضا عن الحياة ككل	4.30	.611	86.0	**مرتفع**

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ككل بلغ (4.30)، وبنسبة مئوية (86.0%)، وبمستوى مرتفع. أما المتوسطات الحسابية لمجالات مقياس الرضا عن الحياة فقد تراوحت ما بين (3.98–4.53)، وجاء مجال "الثقة بالذات" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.53)، وبنسبة مئوية (90.6%)، وبمستوى مرتفع، بينما جاء مجال "البيئة الحياتية" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.98)، وبنسبة مئوية (79.6%)، وبمستوى مرتفع.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات كل مجال من مجالات مقياس الرضا عن الحياة كل مجال على حدة، وكانت على النحو الآتي:

1. مجال الثقة بالذات:

جدول (11.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الثقة بالذات مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	23	أحب نفسي	4.64	.809	92.8	**مرتفع**
2	22	أقدر ذاتي	4.60	.814	92.0	**مرتفع**
3	21	أعتقد أن مظهري جيد	4.53	.881	90.6	**مرتفع**
4	24	أشعر بأنني قادر على بناء علاقات إيجابية	4.50	.835	90.0	**مرتفع**
5	25	أستطيع القيام بأعمال كثيرة	4.40	.866	88.0	**مرتفع**

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الثقة بالذات تراوحت ما بين (4.40–4.64)، وجاءت فقرة "أحب نفسي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.64) وبنسبة مئوية (92.8%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أستطيع القيام بأعمال كثيرة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.40) وبنسبة مئوية (88.0%) وبمستوى مرتفع.

2. مجال الأسرة:

جدول (12.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الأسرة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	استمتع بوجودي في المنزل مع أفراد أسرتي	4.60	.814	92.0	**مرتفع**
2	3	والديُ يُعاملاني بشكل عادل كبقية إخوتي	4.57	.869	91.4	**مرتفع**
3	2	أحب قضاء الوقت مع والديُ	4.52	.928	90.4	**مرتفع**
4	4	ينسجم أفراد أسرتي مع بعضهم البعض بشكل جيد	4.47	.881	89.4	**مرتفع**
5	5	أقوم مع والديُ بعمل الأشياء الممتعة	4.26	1.055	85.2	**مرتفع**

يتضح من الجدول (12.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الأسرة تراوحت ما بين (4.26–4.60)، وجاءت فقرة "استمتع بوجودي في المنزل مع أفراد أسرتي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.60) وبنسبة مئوية (92.0%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أقوم مع والديُ بعمل الأشياء الممتعة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.26) وبنسبة مئوية (85.2%) وبمستوى مرتفع.

3. مجال الأصدقاء:

جدول (13.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الأصدقاء مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	8	أقضي أوقاتاً سعيدة مع أصدقائي	4.45	.899	89.0	**مرتفع**
2	7	أستمتع مع أصدقائي كثيراً	4.44	.918	88.8	**مرتفع**
3	9	لدي أصدقاء بما فيه الكفاية	4.36	1.059	87.2	**مرتفع**
4	6	يعاملني أصدقائي بشكل مناسب	4.30	.970	86.0	**مرتفع**
5	10	يساعدني أصدقائي عند الحاجة	4.23	1.063	84.6	**مرتفع**

يتضح من الجدول (13.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الأصدقاء تراوحت ما بين (4.23–4.45)، وجاءت فقرة "أقضي أوقاتاً سعيدة مع أصدقائي" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.45) وبنسبة مئوية (89.0%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "يساعدني أصدقائي عند الحاجة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.23) وبنسبة مئوية (84.6%) وبمستوى مرتفع.

4. مجال المدرسة:

جدول (14.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال المدرسة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	11	أتعلم الكثير من الأشياء في المدرسة	4.52	.792	90.4	**مرتفع**
2	14	أستمتع بالأنشطة المدرسية	4.10	1.146	82.0	**مرتفع**
3	15	يوجد العديد من الأشياء التي أحبها في المدرسة	4.09	1.164	81.8	**مرتفع**
4	12	المدرسة ممتعة بالنسبة لي	4.06	1.137	81.2	**مرتفع**
5	13	أشتاق للذهاب إلى المدرسة	3.87	1.254	77.4	**مرتفع**

يتضح من الجدول (14.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال المدرسة تراوحت ما بين (3.87–4.52)، وجاءت فقرة "أتعلم الكثير من الأشياء في المدرسة" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.52) وبنسبة مئوية (90.4%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أشتاق للذهاب إلى المدرسة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.87) وبنسبة مئوية (77.4%) وبمستوى مرتفع.

5. مجال البيئة الحياتية:

جدول (15.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال البيئة الحياتية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	17	أحب المكان الذي أعيش فيه	4.46	.993	89.2	**مرتفع**
2	16	منزل أسرتي هادئ	4.24	1.022	84.8	**مرتفع**
3	19	تمتلئ بيئتي بأناس لطيفين	4.21	1.074	84.2	**مرتفع**
4	18	هناك العديد من الأشياء الممتعة التي يمكن القيام بها حيث أسكن	4.11	1.178	82.2	**مرتفع**
5	20	أتمنى لو أعيش في مكان آخر	2.91	1.502	58.2	**متوسط**

يتضح من الجدول (15.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال البيئة الحياتية تراوحت ما بين (2.91–4.46)، وجاءت فقرة "أحب المكان الذي أعيش فيه" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.46) وبنسبة مئوية (89.2%) وبمستوى مرتفع، بينما جاءت فقرة "أتمنى لو أعيش في مكان آخر" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.91) وبنسبة مئوية (58.2%) وبمستوى متوسط.

3.4 النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى وهي: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α<.05) بين الصمود النفسي وكل من اضطراب ما بعد الصدمة، والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

والاجابة على السؤال الرابع: هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وكل من اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟

لإختبار هذه الفرضية الأولى والاجابة على السؤال الرابع، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الصمود النفسي وكل من: اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، والجدول (16.4) يوضح ذلك:

جدول (16.4): قيم معاملات ارتباط بيرسون بين الصمود النفسي وكل من: اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم (ن=351)

	الصمود النفسي	اضطراب ما بعد الصدمة	الرضا عن الحياة
الصمود النفسي	1		
اضطراب ما بعد الصدمة	-.184**	1	
الرضا عن الحياة	.470**	-.352**	1

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.01 **)

يتضح من الجدول (16.4) الآتي:

1. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الصمود النفسي واضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (r = -0.184) وجاءت العلاقة عكسيه سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الصمود النفسي انخفض مستوى اضطراب ما بعد الصدمة.

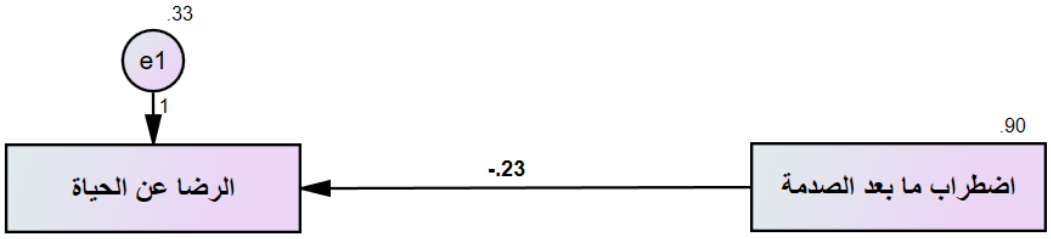
2. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (r = 0.470) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الصمود النفسي ازداد مستوى الرضا عن الحياة.

3. وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (r = -0.352) وجاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة اضطراب ما بعد الصدمة انخفض مستوى الرضا عن الحياة.

2.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية وهي: لا يُعدُّ الصمود النفسي متغيراً وسيطاً بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم

والاجابة على السؤال الخامس: هل يُعدُّ الصمود النفسي متغير وسيط في العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظه طولكرم؟

لإختبار هذه الفرضية الثانية والاجابة على السؤال الخامس، جرى بناء نموذج سببي (Causal Model)، بناءً على أساس نظري واستخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، وبهدف التعرف إلى الأثار المباشرة (Direct Effects)، والأثار الغير مباشر (Indirect Effects)، (الوسيطة)، والأثار الكلية (Total Effects)، واستخدمت طريقة التمهيد (Bootstrapping)، وتجدر الإشارة إلى أن طريقة التمهيد (Bootstrapping) تعّد من أفضل الطرق لاختبار العلاقات الوسيطة فهي تتفوق على طريقة بارون وكيني (Baron and Kenny)، وعلى طريقة سوبل (Sobel test)، حيث تقوم طريقة التمهيد (Bootstrapping)، بتوليد مجموعة كبيرة من العينات المسحوبة من العينة الأصلية بطريقة عشوائية مع الإرجاع أو الاحلال (With Replacement)، إذ تهدف بذلك إلى معالجة دقة تقدير العينات عن طريق إيجاد تقديرات غير متحيزة من مجموعة التقديرات المتحيّزة (Awang, 2012; Hayes, 2009)، لذا استخدمت طريقة التمهيد (Bootstrapping)، عن طريق برنامج (AMOS)، وذلك بإعادة المعاينة (5,000) مرة، مع تصحيح الانحياز بنسبة (95%) بهدف اختبار الوساطة وتقدير قيم التأثيرات المباشرة والغير مباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية، ويوضح الشكل (1.4) نتائج التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، كما يوضح الجدول (17.4) نتائج قيم معامل الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط في النموذج، كما ويوضح الشكل (2.4) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج، كما يوضح الجدول (18.4) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية:



شكل (4.1): التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع قبل إدخال المتغير الوسيط

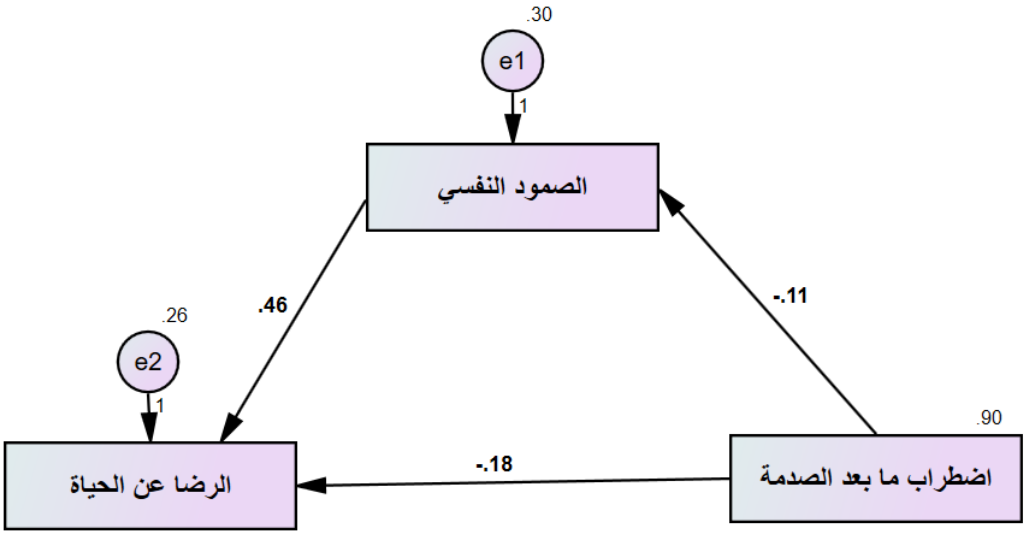
يتضح من الشكل (4.1) وجود تأثير مباشر للصمود النفسي على الرضا عن الحياة، ويوضح الجدول (17.4) نتائج قيم الانحدار للتأثير المباشر للصمود النفسي على الرضا عن الحياة ودلالته الإحصائية:

جدول (17.4): قيم الانحدار للتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع

المسار	قيمة *B*	الخطأ المعياري SE	القيمة الحرجة	قيمة *P-Value*
الأثار المباشرة				
اضطراب ما بعد الصدمة -> الرضا عن الحياة	-.227	.032	-7.041	< .001*

الاختصارات: *B*= معامل الانحدار؛ *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (*p <.05* *)

يلاحظ من الجدول (17.4) وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة، إذ بلغت قيمة التأثير (227.-)، وبدلالة إحصائية أقل من (p <.01). ويوضح الشكل (2.4) تحليل المسار للنموذج:



شكل (2.4): نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج

يتضح من الشكل (2.4) وجود تأثير مباشر لاضطراب ما بعد الصدمة على الرضا عن الحياة من جهة وللصمود النفسي على الرضا عن الحياة من جهة أخرى، ويوضح الجدول (18.4) نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتهم الإحصائية.

جدول (18.4): نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية

المسارات	قيمة *B*	الخطأ المعياري SE	القيمة الحرجة	قيمة *P-Value*
الأثار المباشرة				
اضطراب ما بعد الصدمة -> الصمود النفسي	-.108	.031	-3.509	< .000*
اضطراب ما بعد الصدمة -> الرضا عن الحياة	-.177	.029	-6.016	< .000*
الصمود النفسي -> الرضا عن الحياة	.462	.050	9.165	< .000*
الأثار غير المباشرة (الوسيط)				
اضطراب ما بعد الصدمة -> الرضا عن الحياة	-.050	.015	.3333-	< .000*
الأثار الكلية				
اضطراب ما بعد الصدمة -> الرضا عن الحياة	-.227	.032	-7.041	< .000*

الاختصارات: *B*= معامل الانحدار؛ *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (*p <.05* *)

يتضح من الجدول (18.4) الآتي:

- وجود تأثير مباشر دالة إحصائياً بين اضطراب ما بعد الصدمة والصمود النفسي، إذ بلغت قيمة التأثير (0.108-)، كما جاءت قيمة التأثير المباشر بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة دالة إحصائياً إذ بلغت قيمة التأثير (0.177-). كذلك وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة بلغ (0.462).

- جاءت قيمة الأثر الغير مباشر للصمود النفسي على الرضا عن الحياة في ظل وجود الصمود النفسي كمتغير وسيط (0.050-) وجاءت دالة إحصائياً مما يعني؛ وجود تأثير للمتغير الوسيط الصمود النفسي في العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة الرضا عن الحياة، أي أن المتغير الوسيط الصمود النفسي أسهم في خفض العلاقة بين المتغير المستقل اضطراب ما بعد الصدمة والمتغير التابع الرضا عن الحياة، كما وجاءت قيمة الأثر الكلي للصمود النفسي على الرضا عن الحياة في ظل وجود الصمود النفسي كمتغير وسيط بلغت (0.227-) وكانت دالة إحصائياً.

- وفي ضوء ما أشار إليه أوانج (Awang, 2012)، أنه إذا كان التأثير غير المباشر من خلال المتغير الوسيط دال إحصائياً، والتأثير المباشر للمتغير المستقل على التابع دال إحصائياً في ظل وجود المتغير الوسيط، فإن المتغير الوسيط (الصمود النفسي) يعُد وسيطاً جزئياً (Partial Mediation) للعلاقة بين المتغير المستقل (اضطراب ما بعد الصدمة) والمتغير التابع (الرضا عن الحياة).

3.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α<0.05) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي تُعزى لمتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.

والاجابة على السؤال السادس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي تبعاً إلى متغيرات: الجنس ومكان السكن والتحصيل الدراسي؟

لاختبار الفرضية الثالثة والاجابة على السؤال السادس، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي، والجدول (19.4) يبين ذلك:

جدول (19.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات الصمود النفسي تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي

المتغير	المستوى	الإحصائي	التكيف الإيجابي	التحدي	الضبط الذاتي	التحكم في الانفعالات	الصمود النفسي ككل
الجنس	ذكر	M	4.00	4.38	4.05	3.91	4.10
		SD	.672	.629	.672	.746	.550
	أنثى	M	4.12	4.59	4.20	3.98	4.24
		SD	.627	.544	.673	.799	.551
مكان السّكن	مدينة	M	4.04	4.46	4.16	3.97	4.17
		SD	.619	.600	.616	.680	.500
	قرية	M	4.12	4.57	4.15	3.95	4.22
		SD	.648	.574	.711	.841	.587

المتغير	المستوى	الإحصائي	التكيف الإيجابي	التحدي	الضبط الذاتي	التحكم في الانفعالات	الصمود النفسي ككل
	مخيم	M	3.99	4.45	4.15	4.03	4.17
		SD	.688	.535	.611	.672	.488
المعدل الدراسي في العام الماضي	(69%) مقبول فأقل	M	3.86	4.31	4.02	3.76	4.01
		SD	.678	.646	.772	.785	.629
	(70%-79%) جيد	M	3.95	4.47	4.01	3.98	4.12
		SD	.660	.640	.668	.737	.543
	(80%-89%) جيد جداً	M	4.06	4.53	4.22	3.99	4.22
		SD	.652	.474	.553	.689	.478
	(90%-100%) ممتاز	M	4.19	4.58	4.20	3.97	4.25
		SD	.610	.592	.717	.847	.579

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (19.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصمود النفسي في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصمود النفسي، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction)، والجدول (20.4) يبين ذلك:

جدول (20.4): تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الصمود النفسي تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	التكيف الإيجابي	.660	1	.660	1.632	.202
	التحدي	2.747	1	2.747	8.467	.004*

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
	الضبط الذاتي	2.885	1	2.885	6.438	.012*
	التحكم في الانفعالات	.903	1	.903	1.465	.227
	الدرجة الكلية	1.684	1	1.684	5.581	.019*
مكان السّكن	التكيف الإيجابي	.114	2	.057	.140	.869
	التحدي	.071	2	.035	.109	.897
	الضبط الذاتي	1.113	2	.557	1.242	.290
	التحكم في الانفعالات	.611	2	.306	.496	.609
	الدرجة الكلية	.189	2	.095	.314	.731
المعدل الدراسي في العام الماضي	التكيف الإيجابي	4.218	3	1.406	3.477	.016*
	التحدي	2.160	3	.720	2.219	.086
	الضبط الذاتي	2.679	3	.893	1.993	.115
	التحكم في الانفعالات	1.199	3	.400	.648	.585
	الدرجة الكلية	2.015	3	.672	2.226	.085
الخطأ	التكيف الإيجابي	139.095	344	.404		
	التحدي	111.603	344	.324		
	الضبط الذاتي	154.155	344	.448		
	التحكم في الانفعالات	212.057	344	.616		
	الدرجة الكلية	103.799	344	.302		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (* p <.05)**

يتضح من الجدول (20.4) الآتي:

1. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (05. ≥α) على مقياس الصمود النفسي ومجالي: (التحدي، الضبط الذاتي) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير الجنس، جاءت الفروق لصالح الإناث.

2. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (05. ≥α) على مقياس الصمود النفسي ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير مكان السّكن.

3. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (05. ≥α) على مقياس الصمود النفسي ومجالاته باستثناء مجال: (التكيف الإيجابي) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال: (التكيف الإيجابي) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي، أجري اختبار (Scheffe) والجدول (21.4) يوضحان ذلك:

جدول (21.4): نتائج اختبار(Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمجال: (التكيف الإيجابي) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي

المتغير	المستوى	المتوسط	(69%) مقبول فأقل	(70%- 79%) جيد	(80%- 89%) جيد جداً	(90%- 100%) ممتاز
التكيف	(69%) مقبول فأقل	3.86	—	-0.0841	-0.197	-0.325*
	(70%-79%) جيد	3.95		—	-0.113	-0.241*

المتغير	المستوى	المتوسط	(69%) مقبول فأقل	(70%- 79%) جيد	(80%- 89%) جيد جداً	(90%- 100%) ممتاز
الإيجابي	(80%-89%) جيد جداً	4.06			—	-0.128
	(90%-100%) ممتاز	4.19				—

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05> p *)**

يتبين من الجدول (21.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في مجال: (التكيف الإيجابي) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي بين (90%-100%) ممتاز من جهة، وكل من: (69%) مقبول فأقل، و(70%-79%) جيد من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (90%-100%) ممتاز.

4.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha<0.05$) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة تُعزى لمتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.

والاجابة على السؤال السابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تبعاً إلى متغيرات: الجنس ومكان السكن والتحصيل الدراسي؟

لاختبار الفرضية الرابعة والاجابة على السؤال السابع، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية

العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي، والجدول (22.4) يبين ذلك:

جدول (22.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس متوسطات اضطراب ما بعد الصدمة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي

المتغير	المستوى	الإحصائي	استعادة الخبرة الصادمة	تجنب الخبرة الصادمة	الاستثارة	اضطراب ما بعد الصدمة ككل
الجنس	ذكر	M	3.47	3.13	3.05	3.21
		SD	1.004	1.044	1.077	.965
	أنثى	M	3.45	2.89	3.00	3.11
		SD	.961	1.040	1.108	.942
مكان السّكن	مدينة	M	3.43	2.97	3.02	3.13
		SD	1.060	1.018	1.090	.976
	قرية	M	3.39	2.89	2.93	3.06
		SD	.940	1.051	1.091	.935
	مخيم	M	4.06	3.50	3.70	3.75
		SD	.680	.979	.963	.744
المعدل الدراسي في العام الماضي	(69%) مقبول فأقل	M	3.54	3.15	3.12	3.26
		SD	1.011	.952	.958	.878
	(70%-79%) جيد	M	3.72	3.25	3.44	3.47
		SD	.882	1.025	.983	.855
	(80%-89%) جيد جداً	M	3.57	3.01	3.10	3.22
		SD	.953	1.058	1.134	.975
	(90%-100%) ممتاز	M	3.29	2.80	2.80	2.95
		SD	.985	1.041	1.093	.943

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (22.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction)، والجدول (23.4) يبين ذلك:

جدول (23.4): تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	استعادة الخبرة الصادمة	.271	1	.271	.300	.584
	تجنب الخبرة الصادمة	2.945	1	2.945	2.805	.095
	الاستثارة	.264	1	.264	.234	.629
	الدرجة الكلية	.033	1	.033	.039	.844
مكان السّكن	استعادة الخبرة الصادمة	10.501	2	5.250	5.821	.003*
	تجنب الخبرة الصادمة	7.193	2	3.597	3.426	.034*
	الاستثارة	12.494	2	6.247	5.526	.004*
	الدرجة الكلية	9.849	2	4.924	5.819	.003*
المعدل الدراسي في العام الماضي	استعادة الخبرة الصادمة	9.452	3	3.151	3.493	.016*
	تجنب الخبرة الصادمة	9.464	3	3.155	3.005	.030*
	الاستثارة	17.292	3	5.764	5.099	.002*
	الدرجة الكلية	11.836	3	3.945	4.662	.003*

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الخطأ	استعادة الخبرة الصادمة	310.263	344	.902		
	تجنب الخبرة الصادمة	361.122	344	1.050		
	الاستثارة	388.892	344	1.131		
	الدرجة الكلية	291.119	344	.846		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.05 *)**

يتضح من الجدول (23.4) الآتي:

1. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير الجنس.

2. وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيري: مكان السّكن، والمعدل الدراسي في العام الماضي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيري: مكان السّكن، والمعدل الدراسي في العام الماضي، أجري اختبار (Scheffe) والجدولان (24.4) و(25.4) يوضحان ذلك:

جدول (24.4): نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير مكان السّكن

المتغير	المستوى	المتوسط	مدينة	قرية	مخيم
استعادة الخبرة الصادمة	مدينة	3.43	—	10.03	-0.630*
	قرية	3.39		—	-0.661*
	مخيم	4.06			—
تجنب الخبرة الصادمة	مدينة	2.97	—	0.084	-0.533*
	قرية	2.89		—	-0.617*
	مخيم	3.50			—
الاستثارة	مدينة	3.02	—	0.098	-0.671*
	قرية	2.93		—	-0.769*
	مخيم	3.70			—
الدرجة الكلية	مدينة	3.13	—	0.073	-0.615*
	قرية	3.06		—	-0.688*
	مخيم	3.75			—

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (* p <.05)**

يتبين من الجدول (24.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير مكان السّكن بين (مخيم) من جهة وكل من: (مدينة)، و(قرية) من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح (مخيم).

جدول (25.4): نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة ومجال: (استعادة الخبرة الصادمة) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي

المتغير	المستوى	المتوسط	(69%) مقبول فأقل	(70%- 79%) جيد	(80%-89%) جيد جداً	(90%- 100%) ممتاز
استعادة الخبرة الصادمة	(69%) مقبول فأقل	3.54	—	-0.180	7-0.03	0.251
	(70%-79%) جيد	3.72		—	40.14	0.431*
	(80%-89%) جيد جداً	3.57			—	0.287
	(90%-100%) ممتاز	3.29				—
تجنب الخبرة الصادمة	(69%) مقبول فأقل	3.15	—	-0.098	0.141	0.352
	(70%-79%) جيد	3.25		—	0.240	0.451*
	(80%-89%) جيد جداً	3.01			—	0.211
	(90%-100%) ممتاز	2.80				—
الاستثارة	(69%) مقبول فأقل	3.13	—	-0.319	0.028	0.327
	(70%-79%) جيد	3.44		—	0.346	0.645*
	(80%-89%) جيد جداً	3.10			—	0.299
	(90%-100%) ممتاز	2.80				—
الدرجة الكلية	(69%) مقبول فأقل	3.26	—	-0.207	0.043	0.311
	(70%-79%) جيد	3.47		—	0.250	0.518*
	(80%-89%) جيد جداً	3.22			—	0.268
	(90%-100%) ممتاز	2.95				—

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (* p <.05)**

يتبين من الجدول (25.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، في اضطراب ما بعد الصدمة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي بين (70%-79%) جيد، و(90%-100%) ممتاز، وجاءت الفروق لصالح (70%-79%) جيد.

5.3.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha<0.05$) بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الرضا عن الحياة تُعزى لمتغيرات: الجنس، ومكان السكن والتحصيل الدراسي.

والاجابة على السؤال الثامن: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المرحلة الأساسية العليا على مقياس الصمود النفسي في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً إلى متغيرات: الجنس ومكان السكن والتحصيل الدراسي؟

لاختبار الفرضية الخامسة والاجابة على السؤال الثامن، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي، والجدول (26.4) يبين ذلك:

جدول (26.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، والمعدل الدراسي في العام الماضي

المتغير	المستوى	الإحصائي	الأسرة	الأصدقاء	المدرسة	البيئة الحياتية	الثقة بالذات	الرضا عن الحياة ككل
الجنس	ذكر	M	4.37	4.32	3.96	3.85	4.44	4.19
		SD	.760	.766	1.022	.840	.742	.673

المتغير	المستوى	الإحصائي	الأسرة	الأصدقاء	المدرسة	البيئة الحياتية	الثقة بالذات	الرضا عن الحياة ككل
	أنثى	M	4.54	4.37	4.20	4.04	4.58	4.35
		SD	.709	.882	.888	.798	.669	.577
مكان السّكن	مدينة	M	4.37	4.33	4.14	3.92	4.43	4.24
		SD	.806	.820	.925	.827	.789	.678
	قرية	M	4.54	4.37	4.14	4.02	4.59	4.33
		SD	.698	.870	.956	.822	.646	.584
	مخيم	M	4.51	4.30	4.04	3.97	4.46	4.26
		SD	.634	.789	.832	.725	.663	.562
المعدل الدراسي في العام الماضي	(69%) مقبول فأقل	M	4.38	3.95	4.31	3.83	4.37	4.17
		SD	.706	1.203	.780	.763	.970	.657
	(70%-79%) جيد	M	4.35	4.34	3.96	3.85	4.45	4.19
		SD	.856	.805	1.039	.769	.712	.616
	(80%-89%) جيد جداً	M	4.48	4.34	4.24	3.93	4.56	4.31
		SD	.730	.832	.904	.873	.647	.626
	(90%-100%) ممتاز	M	4.56	4.44	4.10	4.09	4.58	4.35
		SD	.675	.786	.932	.799	.657	.590

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (26.4) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة، وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction)، والجدول (27.4) يبين ذلك:

جدول (27.4): تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، والمعدل الدراسي في العام الماضي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الجنس	الأسرة	.828	1	.828	1.576	.210
	الأصدقاء	.043	1	.043	.060	.806
	المدرسة	6.118	1	6.118	7.103	.008*
	البيئة الحياتية	2.150	1	2.150	3.273	.071
	الثقة بالذات	.338	1	.338	.705	.402
	الدرجة الكلية	1.271	1	1.271	3.439	.065
مكان السّكن	الأسرة	.589	2	.295	.561	.571
	الأصدقاء	.178	2	.089	.125	.882
	المدرسة	1.752	2	.876	1.017	.363
	البيئة الحياتية	.074	2	.037	.056	.945
	الثقة بالذات	.707	2	.353	.738	.479
	الدرجة الكلية	.001	2	.000	.001	.999
المعدل الدراسي في العام الماضي	الأسرة	2.168	3	.723	1.376	.250
	الأصدقاء	5.858	3	1.953	2.740	.043*
	المدرسة	4.200	3	1.400	1.625	.183
	البيئة الحياتية	3.596	3	1.199	1.825	.142
	الثقة بالذات	1.579	3	.526	1.099	.350
	الدرجة الكلية	1.668	3	.556	1.504	.213

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الخطأ	الأسرة	180.695	344	.525		
	الأصدقاء	245.168	344	.713		
	المدرسة	296.288	344	.861		
	البيئة الحياتية	225.949	344	.657		
	الثقة بالذات	164.765	344	.479		
	الدرجة الكلية	127.168	344	.370		

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.05 *)**

يتضح من الجدول (27.4) الآتي:

1. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ .05) على مقياس الرضا عن الحياة ومجالاته باستثناء مجال (المدرسة) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير الجنس، فيما جاءت الفروق دالة إحصائياً على مجال: (المدرسة)، لصالح الإناث.

2. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ .05) على مقياس الرضا عن الحياة ومجالاته لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير مكان السّكن.

3. عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ .05) على مقياس الرضا عن الحياة ومجالاته باستثناء مجال (الأصدقاء) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي.

وللكشف عن موقع الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجال: (الأصدقاء) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي، أجري اختبار (Scheffe)، والجدول (28.4) يوضح ذلك:

جدول (28.4): نتائج اختبار (Scheffe) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية على مجال: (الأصدقاء) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير المعدل الدراسي في العام الماضي

المتغير	المستوى	المتوسط	(69%) مقبول فأقل	(70%-79%) جيد	(80%-89%) جيد جداً	(90%-100%) ممتاز
الأصدقاء	(69%) مقبول فأقل	3.95	—	-0.392	-0.388	-0.488*
	(70%-79%) جيد	4.34		—	0.004	-0.096
	(80%-89%) جيد جداً	4.34			—	-0.100
	(90%-100%) ممتاز	4.44				—

***دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.05 *)**

يتبين من الجدول (28.4) الآتي:

- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$)، على مجال: (الأصدقاء) لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير مكان السّكن بين (69%) مقبول فأقل، و(90%-100%) ممتاز، جاءت الفروق لصالح (90%-100%) ممتاز.

4.4 الإجابة على السؤال التاسع: ما البرنامج المقترح لتخفيف أعراض ما بعد الصدمة وتعزيز الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

البرنامج المقترح (معرفي سلوكي)

عُرفت الصدمة النفسية بأنها الاستجابة العاطفية الناجمة عن التعرض لحدث صادم أو تجربة مؤلمة، مما يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية وجسدية، وتختلف أنواع الصدمات النفسية، فمنها الحاد، والمزمن، والمعقد، وقد تستغرق الصدمة فترة قصيرة، بينما في حالات أخرى يكون تأثيرها طويل الأمد (Olivine, 2022).

يواجه الإنسان بعد تعرضه للصدمة العديد من التغيرات والانفعالات والمشكلات المختلفة، وتشمل عدة جوانب في شخصيته، مما ينعكس على انفعالاته وقدرته على التفكير وفهم أو إدراك ما يدور حوله، مما يؤدي إلى عدم القدرة على ضبط تصرفاته، أو القدرة على التفكير وإنجاز الاحتياجات الأساسية لديه، وهذا يتوقف على مستوى صموده النفسي ورضاه عن الحياة.

يستند البرنامج للعلاج المعرفي السلوكي (Cognitive Behavioral Therapy- CBT)، وهو نوع من العلاج بالكلام يهدف إلى مساعدة الأفراد على تغيير أنماط التفكير والسلوك غير المفيدة التي تسبب لهم مشاكل نفسية، ويعتمد على فكرة أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مرتبطة ببعضها البعض، وأن تغيير الأفكار غير المفيدة يمكن أن يؤدي إلى تحسين المشاعر والسلوكيات.

مبرر الاستناد للنظرية المعرفية السلوكية

تعتبر هذه النظرية من أكثر الأساليب العلمية الفعالة مع المراهقين (الفئة العمرية المستهدفة) لانهم يمرون بتقلبات كثيرة في المشاعر والتفكير فيساهم البرنامج المبني على هذه النظرية على مساعدتهم على التميز بين الواقع وغير الواقع ويمنحهم مهارت تمكنهم من ضبط السلوك في المواقف الصعبة كما يعزز من ثقتهم بانفسهم وينمي صمودهم النفسي ويزيد من قدرتهم على التعامل مع المشكلات والصعوبات التي تعيق رضاهم عن الحياة

وفي دراسة أجراها البنك الدولي والجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني بتاريخ 2023/2/21م حول الظروف النفسية في فلسطين لعام 2024م، حيث اشتملت الدراسة على ثلاث مؤشرات وهي الاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الصحة النفسية الشائعة، وكانت من أهم المؤشرات التي تقيس الأثر النفسي والمساعدة الإنسانية، وإستراتيجية التأقلم، والدخل، والنفقات، والأمن الغذائي، والمؤشرات المتصلة بالتنمية المستدامة، وقد أشارت المؤشرات إلى مخاوف تتعلق بالصحة النفسية، وتم ربطها بالنتائج الاجتماعية والاقتصادية حيث أن (7,057) أسرة فلسطينية خضعت لهذه الدراسة.

ومن أهم النتائج التي توصلت إلي هذه الدراسة أن أكثر من نصف شعب الفلسطيني مصاب بالاكتئاب، حيث بلغت نسبة المصابين في قطاع غزة (71%)، و(50%) في الضفة الغربية، (58%) منهم فوق سن (18) عاماً، في حين أن مستويات الاكتئاب كانت متشابهة بين النساء والرجال، وفيما يخص الاضطراب ما بعد الصدمة أن (7%) من الأشخاص البالغين مصابين بهذا الاضطراب، وتعتبر الأعراض في غزة أعلى منها في الضفة، وكذلك بالنسبة للرجال الذين لديهم حدة في الأعراض أكثر من النساء كونهم الأكثر عرضة للأحداث والصدمات، وبالنسبة لنتائج العدوان لعام 2021م فإن (10%) من الأشخاص فقدوا أحد أفراد العائلة أو صديق، و(10%) آخرون تعرضوا للإصابة، و(25%) هدم بيتهم أو تعرضوا لأضرار، وبهذا أصبح كل المجتمع الفلسطيني بحاجة إلى تدخل لمواجهة التحديات والنهوض به إلى مستوى الصحة النفسية كباقي المجتمعات (البنك الدولي والجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، 2023).

من هنا، جاء هذا البرنامج لمساعدة الطلبة الذين تعرضوا لصدمات كالتي تقع في غزة والضفة من قصف، وهدم منازل، أو اعتقالات، أو اعتداءات متنوعة، ومن خلال التدخل الإرشادي المبني على العلاج المعرفي السلوكي لمساعدتهم في ضبط النفس ،وتعزيز صمودهم النفسي وزيادة رضاهم عن الحياة وينعكس على سلوكها وفهمها لما يجري حولها، وتصبح أكثر قبولاً ونجاحاً وقوة في التصدي للصدمات والتأثير بالآخرين.

مفهوم البرنامج الإرشادي:

هو المخطط المنظم الذي يقدم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة بشكل فردي وجماعي للمسترشدين، بهدف مساعدتهم في تحقيق نموهم الشامل والمتكامل في شتى المجالات.

كما ويعرف البرنامج الإرشادي النفسي على أنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية، ويتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة، وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة، وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق (National Center for Education Statistics, 2022).

مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

يستند البرنامج الإرشادي إلى إطار نظري في العلاج المعرفي السلوكي وأعراض ما بعد الصدمة، ومن ثم اختيار الفنيات والاستراتيجيات المناسبة للفئة المستهدفة، وذلك من خلال:

1. الرجوع إلى كتب تناولت العلاج المعرفي السلوكي: تم الاستناد إلى أعمال بيك (Beck, 1976) وعبد الستار (2011) وكابوزي (Capuzzi, 2000) التي تناولت الأسس النظرية والمعرفية للعلاج المعرفي السلوكي وتطبيقاته العلاجية.
2. الرجوع إلى مراجع تتضمن الحديث حول خصائص الفئة المستهدفة: اعتمد الباحث على الدراسات التي تناولت النمو والانفعالات الاجتماعية للأطفال (أبو غزال، 2011)، والطلبة المتعرضين لصدمة (إدريس، 2024)، وفهم الأطفال للأفكار والمشاعر الأخرى (Doherty, 2009).
3. الرجوع إلى كتب ومراجع تناولت العلاج المعرفي السلوكي ومفهوم الصدمة: تم الرجوع إلى مراجع تناولت استجابات الضغط النفسي واضطرابات ما بعد الصدمة (Horowitz, 1986)، ومفهوم الصدمة النفسية (Olivine, 2022)، ومبادئ العلاج باللوجوثيرابي (Frankl, 1982).
4. الرجوع إلى دوريات متخصصة ومؤتمرات ومجلات نشرت أبحاث عن الموضوع قيد الدراسة: استند الباحث إلى أبحاث تناولت فعالية البرامج الإرشادية في تنمية الصمود النفسي (بركات، 2020)، وأدبيات

حول الصمود النفسي والنمو بعد الصدمات في المنظمات المتأثرة بالكوارث (Brooks, Amlot, Rubin, & Greenberg, 2020).

5. الرجوع إلى الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية حول نفس الموضوع: تم الاستفادة من دراسات سابقة حول برامج معرفية سلوكية لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الاحتراق النفسي (علي، 2023)، وكذلك الدراسات متعددة المنظومات حول الصمود النفسي وتطويره لدى الأطفال والشباب (Masten, Lucke, Nelson, & Stallworthy, 2021).

يعتمد البرنامج على ستة جوانب إجرائية أساسية هي:

1. المناقشة المفتوحة: علاقة تفاعلية حوارية بين المرشد وبين الطلبة المشاركون.
2. مراجعة الجلسة السابقة: تبدأ الجلسة اللاحقة بمراجعة الجلسة السابقة.
3. تعليم الفنية الجديدة، وشرحها، والتدريب عليها.
4. تقييم ذاتي للمشاركين، بحيث يقيم كل فرد مقدار ما استفاده من البرنامج.
5. الواجب البيتي أو المنزلي.
6. اختيار أساليب وأهداف محددة بكل جلسة تستند إلى النظرية.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

1. الأسس العامة:

ان يتم احترام حقوق الطلبة في اختيار الاشتراك في البرنامج أم لا، وحرية التعبير عن آرائهم وأفكارهم، وسرية مشكلاتهم وخصوصيتها.

2. الأسس الفلسفية:

يقوم البرنامج على أسس فلسفية قوامها أن الأفكار والإدراك تؤدي دوراً بالغ الأهمية في ردود فعل بعد الصدمة، وأن لكل فرد معتقداته وأفكاره التي تشكل فلسفته التي يتبناها عن نفسه وعن الآخرين، وعما يحدث له من أحداث في حياته، وأن أفكار الفرد اللاعقلانية ومعارفه الخاطئة اتجاه الحدث الصادم تؤثر في الشعور، والتصرف بشكل غير فعال، ولكي يتم تغيير الانفعالات غير الصحية ينبغي تغيير أفكار ومعارفه الخاطئة.

3. الأسس النفسية:

ما يتعلمه الطلبة من معلومات ومهارات وما يتغير لديهم من اتجاهات وأفكار، سواء عن طريق المرشدة أو من خلال مجهودهم الذاتي يؤثر على انفعالاتهم اتجاه الحدث الصادم.

4. الأسس الاجتماعية:

مراعاة الجانب الاجتماعي في البرنامج، مع الاهتمام بالمشاركين كأعضاء في جماعة، والحرص على تشجيعهم على تحقيق توازن معقول في علاقاته الاجتماعية خارج الجلسة، وحثتهم على التعاضد والتكافل مع بعضهن للمساعد في الخروج من الأزمات.

وصف مختصر للبرنامج:

1. هذا البرنامج هو برنامج إرشاد جماعي علاجي مقترح للتعامل مع طلبة من الصف التاسع، وهم يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة.
2. يتكون البرنامج من (14) جلسة، ومدة الجلسة الواحدة هو (60) دقيقة، ويستند هذا البرنامج إلى العلاج المعرفي السلوكي.
3. يتم تطبيقه على مدى ثماني أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع ومن ثم جلسة في أسبوعين الأخيرين.

الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي الجماعي إلى التخفيف من حدة الآثار النفسية الناتجة عن التعرض للتجارب الصادمة لطلبة الصف التاسع الأساسي، والناجيات من صدمات اعتقال، أو اجتياح، أو قصف بطريقة مباشرة، أو غير مباشرة، لتعزيز صمودهم النفسي، وتحسين مستوى رضاهم عن الحياة، وذلك من خلال تنفيذ العديد من الجلسات الإرشادية مع الطلبة.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج:

1. مساعدة الطلبة على التخفيف من الآثار النفسية والاجتماعية والتربوية الناتجة عن التعرض للصدمة النفسية.
2. مساعدة الطلبة على تعزيز الصمود النفسي.

3. مساعدة الطلبة على استغلال طاقاتهن العقلية للوصول إلى التكيف في ظل الظروف والأحداث الصادمة.
4. مساعدة الطلبة على الرضا عن الحياة، والتكيف مع أنفسهم والبيئة المحيطة.
5. تعديل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والمشوهة لديهم.
6. تقديم الدعم النفسي والمؤازرة للخروج من هذه الأزمة، والتخلص من الذكريات المؤلمة.

الفئة المستهدفة:

طلبة المرحلة الأساسية العليا ممن تعرضو لتجارب صادمة من اعتقال، أو اجتياح، أو قصف بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

أهمية البرنامج:

تأتي أهمية البرنامج الإرشادي من الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه، حيث يسعى إلى تنمية الجوانب الإيجابية والفكرية في الشخصية، والمتمثلة في عدة مهارات منها:

1. التعارف وبناء علاقة إرشادية جيدة بين المرشد والمسترشد.
2. تنمية مهارات التفكير للمسترشدين.
3. تبصير المسترشدين بمفهوم الصدمة.
4. أداء المهمات والواجبات بشكل صحيح.
5. الالتزام بقوانين وقواعد الجلسة الإرشادية.
6. الالتزام بقواعد الأنشطة والفعاليات.
7. تنمية مهارات التكيف النفسي.

ثانياً: الأهمية العملية والتطبيقية

1. إثراء النشاطات حول كيفية تحسين التفكير العقلاني لأعضاء المجموعة.
2. مساعده أعضاء المجموعة حول كيفية التعامل مع هذه المشكلة ولحالات مشابهة.
3. مساعدة أعضاء المجموعة على اكتمال النضج والنمو الانفعالي اتجاه الصدمة بشكل سوي.

ثالثاً: الأهمية الشخصية

1. تنبع الأهمية الشخصية من كونه برنامج يتعامل مع أطفال بعمر المراهقة.
2. إن التخفيف من أثار الصدمات الناتجة عن الأوضاع الراهنه في فلسطين هو واجب مهني وأخلاقي وإنساني.
3. تقديم خدمات إرشادية لمثل هذه الفئة يساعد على تحقيق الصحة النفسية لجيل بأكمله.

التوقيت:

سيتم تطبيق البرنامج من بداية الفصل الدراسي الأول (2025).

لتحقيق أهداف البرنامج يتم الاستعانة بالفنيات التالية:

1. **المناقشة والحوار:** هي عملية تبادل الكلام المباشر بين شخصين أو أكثر بطريقة هادئة ومنظمة حول موضوع أو فكرة معينة، تهدف إلى تبادل الآراء وفهم وجهات النظر المختلفة وتعزيز مهارات التفكير النقدي (جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، 2020).
2. **أسلوب التخيل:** تخيل عبارة عن تدفق موجات من الأفكار التي يمكنك رؤيتها، أو سماعها، أو استشعارها وتذوقها، فنحن نتفاعل عقليا مع كل شيء عبر الصور، والصور ليست فقط بصرية، ولكنها قد تكون رائحة، أو ملمساً، أو "مذاقا"، أو "صوتا"، بل هي تعبير داخلي عن تجاربك أو أوهامك، وهو الأداة التي تتفاعل بها عقولنا مع أجسادنا.
3. **الاسترخاء:** هو حالة ارتخاء العضلات، حيث تتوقف كافة الانقباضات العضلية وتصبح العضلة خالية من أي مقاومة للشد، ما يجعلها ساكنة ومسترخية تماماً (Benson, 1975). ويعد الدكتور بنسون هربرت من الرواد في دراسة الاسترخاء والاستجابة للاسترخاء، وقد بين في كتابه (The Relaxation Response) كيفية استخدام تقنيات الاسترخاء المختلفة مثل التأمل والتنفس العميق والاسترخاء العضلي التدريجي لتحقيق حالة من الراحة الجسدية والنفسية.

4. **حديث الذات الإيجابي:** ويسمى أيضاً بالتحدث مع الذات، أو الكلام الداخلي، أو خطاب الباطن أو خطاب داخلي، هو الصوت الداخلي للشخص، والذي فيه حديث لفظي مستمر للأفكار التي تتبادر للذهن في حالة الوعي.
5. **الكرسي الفارغ:** هو أسلوب عاطفي يمكن من خلاله الاتصال مع قضايا الماضي التي لم تحل باتباع الخطوات المناسبة، التي يتميز بها المرشد، يمكن أن تكون النتائج إيجابية للغاية للتطور الشخصي.
6. **طرح أسئلة:** من أبرز المهارات التي يحتاجها المرشد النفسي من أجل كشف نمط شخصية المسترشد، ومعرفة الغموض الذي يكتنف شخصيته وأبرز المؤثرات في شخصيته، من خلال طرح الأسئلة كشف الغموض.
7. **الاستبصار.**
8. **التلخيص:** هو استجابة لفظية يكون فيها فكرتين، أو انفعالين، أو فكرة وانفعال، ويطلب تركيز رسائل المسترشد اللفظية وغير اللفظية، وتتمركز حول المغزى أو المعنى الموجود في رسائل المسترشد، ويوجد التلخيص على نوعين إما أثناء الجلسة أو عند انتهاء الجلسة (محمد، 2016).
9. **التغذية الراجعة:** تعتبر بمثابة استجابة فورية تلقائية من فرد في موقع المسئولية، أو موضع متميز بالمعرفة والخبرة لفرد أخر يكون في حاجة مستطلعة لمعرفة رد فعل، ومعرفة انعكاسات سلوكياته اللفظية وغير اللفظية في رؤيتهم، على أن تكون هذه الاستجابة بناءة وايجابية لفظية، أو شفهية، أو تحريرية مكتوبة، تستهدف التطور والارتقاء، ومتجنبة النقد السلبي بأي شكل من أشكاله.
10. **عكس المشاعر:** تهتم إعادة الصياغة بالجانب المعرفي والسلوكي للمسترشد، أما عكس المشاعر فتركز على المحتوى العاطفي والانفعالي للرسالة، فإعادة صياغة عبارات المسترشد تعبر عما يقوله، عكس المشاعر فتعبر عما يشعر به.
11. **الإصغاء:** يُقصد بة قيام المرشد النفسي بالاستماع الفعال وباهتمام عندما يتحدث المسترشد، وذلك يعكس مدى اهتمام المرشد لما يقوله المسترشد ويفعله، فيشعر المسترشد بالارتياح والإقبال الإيجابي على مواصلة الجلسات الإرشادية.

12. **نشاط كسر جليد:** أنشطة حركية تفاعلية بهدف التفريغ وكسر الحواجز بين أفراد المجموعة، ومن الأنشطة المستخدمة في هذا البرنامج: ملك الحركاتن الطفل المحمي، تمثيل العبارة أو المثل، رسم وتلوين، رسم مخطط الجسم.
13. **التحصين التدريجي:** وتقوم على تشجيع المسترشد على مواجهة المشاعر السلبية الناتجة تدريجياً، ويتمثل الهدف الرئيسي من ذلك في تحديد مشاعر العصابية بإلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف، ويكون ذلك من خلال التعريض التدريجي.

الأدوات اللازمة:

1. قرطاسية.
2. ألوان.
3. بالون.
4. بروجكتر للعرض.
5. بطاقات سبورة.
6. ورق رول.
7. موسيقى.

بيئة تطبيق البرنامج:

يتم تطبيق البرامج الإرشادي في جمعية الشبان المسيحية (Young Men's Christian Association-YMCA) فرع طولكرم، وهي جمعية تقدم خدمة الإرشاد النفسي للعمل مع الناجين من الصدمات ضمن برامجها الإرشادية، في الفصل الدراسي القادم (في الشتاء)، والقاعة مزودة بأجهزة تدفئة وتكيف، الإضاءة جيدة، ودرجة الحرارة، والصوت مناسبان، قاعة هادئة ومتاحة مهيئة لتطبيق الأنشطة الحركية والتفريغية.

التعاقد والتقويم:

سيتم مراقبة ومتابعة البرنامج طول فترة تطبيقه، وسيتم تقويمه من خلال تطبيق مقياس قبلي توزع على أولياء الأمور والمعلمين والطلبة قبل بدء البرنامج وبعد انتهاء البرنامج لملاحظة مدى التحسن عند الطلبة أنفسهم.

العقد: وهو ما يتم الاتفاق عليه بين المرشدة والمسترشد، ويتمثل الاتفاق فيما يلي:

1. الخطة وسير العمل خلال جلسات البرنامج.
2. التأكيد على موافقة المسترشد على الخطة، وضرورة الالتزام بالمواعيد.
3. التأكيد على الالتزام بمواعيد الجلسات الموالية.
4. توزيع نشرة تتضمن التعريف بالبرنامج وأهدافه، إضافة إلى ذكر بنود العقد.

نموذج عقد بين المرشد والمسترشد:

هذا العقد بين ..... وبين .....
يبدأ هذا العقد بتاريخ ..... وينتهي .....
بنود هذا العقد هي: **المهمة الأولى** ..... المكافأة ..... **المهمة الثانية** ..... المكافأة ..... وهكذا. **الملاحظات:** 1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. .....
اسم المسترشد: ..... **توقيع المسترشد:** .....
اسم المرشد: ..... **توقيع المرشد:** .....
التاريخ: .....

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

1. **خدمات نفسية:** من خلال تحسين الحالة النفسية للمشاركات بعد الصدمة.
2. **خدمات اجتماعية:** إكساب الطالبات مهارات التفكير، وتدعيم نمط التفكير والتدبر، وتطوير مهارات الإدراك والتفهم.
3. **خدمات نمائية:** من خلال تنمية مهارات حياتية للوقاية من الصدمات المتوقعة، وإكسابهم مهارات حل المشكلات، والتفكير الإيجابي، والتعقل، وتفهم الآخرين.
4. **خدمات علاجية:** وذلك من خلال خفض أعراض ما بعد الصدمة.

تعليمات الطالبات المشاركات في البرنامج (قوانين الجلسات):

1. الالتزام بمواعيد الجلسات.
2. المشاركة الفعالة بالنقاش والحوار بالأنشطة.
3. احترام المتبادل بين أعضاء المجموعة واحترام الرأي.
4. الاستماع والإصغاء الجيد.
5. حل الواجبات المنزلية.
6. المحافظة على السرية.
7. المحافظة على المكان والأدوات المستخدمة.

ملاحظة: لم يتم عرض البرنامج على محكمين، وسيتم تنفيذ هذه الخطوة قبل التطبيق مباشرة.

جلسات البرنامج الإرشادي:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الوقت بالدقيقة	هدف الجلسة	الفنيات
الجلسة الأولى	التعارف وتطوير العلاقة بين المشتركين والمرشد	60	التعارف بين المرشد والمشتركين في البرنامج، والتعريف بالبرنامج وأهدافه، وتحديد مواعيد الجلسات	المحاضرة،المناقشة، الواجبات المنزلية **لعبة تعارف**
الجلسة الثانية	الحدث الصادم	**60**	التعرف الى الحدث الصادم ومناقشة ردود فعل الطلبة تجاهه وعرض للخبرات الصادمة التي مروا بها وكيف تصرفوا فيها وأن يكون لديهم الرغبة في التخلص منها	اعطاء معلومات نقاش وحوار لوحه المشاعر كسر جليد / لعبه الطفل المحمي
الجلسة الثالثة	التعريف باضطراب ما بعد الصدمة	60	تعرف أفراد المجموعة إلى مفهوم اضطراب ما بعد الصدمة وأعرضه	المحاضرة، المناقشة، الواجبات المنزلية، العصف الذهني
الجلسة الرابعة	الاثار المترتبة على الصدمة	60	تعليم الطالبات الاثار المترتبة على الصدمة وكيفية مواجهة المواقف المزعجة عن طريق التخيل وتعليمهم التخلص من الاثار والمواقف المثيرة للقلق ومن أعراض التجنب والتعرض لمواقف مزعجه .	الحوار التخيل طرح أسئلة الاصغاء التداعي الحر الواجب المنزلي
الجلسة الخامسة	مفهوم الصمود النفسي، الأعراض والآثار السلبية الناتجة	60	التعرف إلى مفهوم الصمود النفسي والأعراض التي يشعر بها عندما يسلك سلوك يدل على ارتفاع الصمود النفسي أو انخفاضه	النمذجة، نشرات ومطويات، واجب منزلي، الحوار الذاتي
الجلسة السادسة	مفهوم الرضا عن الحياة وآليات تعزيزه	60	تعرف أفراد المجموعة إلى مفهوم الرضا عن الحياة، وكيفية تعزيز هذا الشعور	المحاضرة، المناقشة، الواجبات المنزلية
الجلسة السابعة	الصلابة وخصائصها، وتدعيم أبعادها النفسية	60	التعرف على أهمية الصلابة النفسية وخصائصها، وصفات الفرد الذي يتصف بالصلابة، والتعرف على أبعاد الصلابة والنفسية وهي: الثقة والالتزام والتحدي	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، النمذجة، واجب منزلي، تغذية راجعة
الجلسة الثامنة	المرونة الذاتية	60	تعريف أفراد المجموعة بمفهوم المرونة الذاتية، وكيفية الصمود أمام التحديات والمواقف الصادمة	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، لعب الأدوار، واجب منزلي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الوقت بالدقيقة	هدف الجلسة	الفنيات
الجلسة التاسعة	التفكير الإيجابي من أجل تحقيق الصمود، والتفاعل مع الآخرين	60	تعريف أفراد المجموعة على مفهوم التفكير الإيجابي، ومعرفة تأثير التفكير الإيجابي على شخصية الفرد، وتوافقه مع الآخرين والزملاء	الحوار والمناقشة، الاسترخاء، لعب الأدوار، واجب منزلي
الجلسة العاشرة	مهارة الاسترخاء العضلي	60	أن يتم تدريب المشاركين على تمارين الاسترخاء وتطبيقه	الاسترخاء بالتنفس، والتنفس العضلي، لعب الأدوار، الواجبات المنزلية
الجلسة الحادية عشر	التماسك وقوة الذات	60	التعرف إلى مفهوم قوة الذات والتماسك النفسي، والعوامل المؤدية إلى ذلك	الحوار المناقشة، لعب الأدوار، الاسترخاء، وواجب منزلي
الجلسة الثانية عشر	الشجاعة والتحدي	60	تعريف أفراد المجموعة إلى مفهوم الشجاعة والتحدي، وأهمية ذلك في تنمية الصمود النفسي	الحوار، المناقشة، النمذجة، التغذية الراجعة، واجب منزلي
الجلسة الثالثة عشر	الالتزام والمسؤولية	60	التعرف إلى مفهوم الالتزام وتحمل المسؤولية، وعلاقة ذلك بالصمود النفسي	الحوار، والمناقشة، لعب الأدوار، العصف الذهني، واجب منزلي
الجلسه الرابعة عشر	إنهاء البرنامج الإرشادي وتقويمه، جلسة ختامية	60	مناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج، وكيفية التغلب عليها، وتطبيق المقياس، وشكر أفراد المجموعة على المشاركة في البرنامج	المناقشة الجماعية، الحوار التعزيز، تغذية راجعة

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تمهيد

2.5 مناقشة نتائج أسئلة الدراسة

1.2.5 تفسير نتيجة السؤال الأول ومناقشتها

2.2.5 تفسير نتيجة السؤال الثاني ومناقشتها

3.2.5 تفسير نتيجة السؤال الثالث ومناقشتها

3.5 مناقشة نتائج فرضيات الدراسة

1.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها

2.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها

3.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها

4.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها

5.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الخامسة ومناقشتها

4.5 التوصيات والمقترحات

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

1.5 تمهيد

يتناول هذا الفصل تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها، من خلال تقديم عرض ذلك وفق أسئلة الدراسة، وما أنبثق منها من فرضيات، ثم بمقارنتها بالنتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الواردة في هذه الدراسة، وبناءً على ما ورد في الإطار النظري، وفي ضوء النتائج وتفسيرها؛ تم اقتراح التوصيات والمقترحات المناسبة.

2.5 مناقشة نتائج الدراسة

1.2.5 تفسير نتيجة السؤال الأول ومناقشتها

السؤال الأول: ما مستوى الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

تُظهر النتائج أنّ طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم يتمتعون بدرجة عالية من الصمود النفسي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (4.20)، وهو ما يعادل نسبة مئوية قدرها (84.0%).

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة خليل (2023) التي توصلت إلى أنّ أفراد العينة تتمتع بمستوى مرتفع من الصمود النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم الثانوي العام الذين يقومون بالتدريس للصف الأول والثاني الثانوي في دولة مصر، كما واتفقت مع دراسة رزق (2021) التي توصلت إلى أنّ مستوى الصمود النفسي مرتفع لدى الطالب المعلم في جامعة عين شمس في

القاهرة، واختلفت مع دراسة الشميري (2024) التي توصلت الى أن مستوى الصمود النفسي لدى عينة من الأطفال اليمنيين اللاجئين في مصر جاءت بدرجة متوسطة.

تتفق هذه النتيجة مع الاتجاهات الحديثة في تعريف الصمود النفسي كما أوردها كل من (Liang et al. 2022)، والوكيل (2023)، اللذين أكدا على أنّ الصمود النفسي يعكس قدرة الفرد على التكيف الإيجابي والمواجهة والتغلب على التحديات والضغوط اليومية، وهو ما يبدو أن طلبة طولكرم يتمتعون به بدرجة واضحة، كما أنّ هذا التعريف لا ينظر للصمود بوصفه صفة ثابتة فقط، بل كعملية ديناميكية تتأثر بالبيئة المحيطة، وهو ما يعزز أهمية السياق الثقافي والاجتماعي في تعزيز هذا الصمود، ومن منظور علم النفس الإيجابي، كما أوضح كفروني (2023) وسليمون (2005)؛ فإنّ الصمود النفسي لا يقتصر على النجاة من الأزمات، بل يمتد إلى القدرة على تفسير الحياة بشكل إيجابي، والتفاعل معها بعقلية مرنة ومتفائلة، وهذا ينسجم مع ما كشفته الدراسة حول ارتفاع الصمود النفسي؛ إذ يُفترض أنّ هؤلاء الطلبة قد تبنوا نظرة تفسيرية إيجابية تساعدهم على التفاعل مع التحديات كفرص للنمو، لا كمصادر للتهديد.

كما أنّ تحقيق درجة مرتفعة من الصمود يعكس بشكل مباشر توفر مقومات الصمود النفسي، مثل تنمية الكفاية، القدرة على التعامل مع العواطف، التفكير الإيجابي، والاعتماد على الذات، ويبدو أن هذه المقومات حاضرة بشكل فاعل في حياة طلبة المرحلة الأساسية العليا في طولكرم، إما من خلال دعم الأسرة، أو المدرسة، أو التجربة المجتمعية المتكررة في مواجهة الشدائد، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه الأدبيات بأن فئة المراهقة، التي تمثل غالبية طلاب المرحلة الأساسية العليا، تُعد فترة حرجة من حيث التكوين النفسي والاجتماعي، لكن في نفس الوقت، فهي مرحلة يكون فيها الأفراد أكثر قدرة على تطوير المثابرة والتكيف، لا

سيما في البيئات التي تفرض تحديات مستمرة، كما هو الحال في المجتمع الفلسطيني. ومن هنا، فإن النتيجة تعكس استجابة نمائية إيجابية لطبيعة المرحلة العمرية المدروسة.

كذلك فإنّ نظرية مايكل روتر (Rutter, 2008-B) في الصمود النفسي الذي يعتبره نتاجاً بيئياً تفاعلياً تفسر هذه النتيجة بشكل دقيق، حيث أنّ البيئة التربوية والاجتماعية في طولكرم قد تكون ساهمت في تعزيز المهارات النفسية والاجتماعية لدى الطلبة، من خلال التربية على التحمل والتحدي، مما أدى إلى نمو استجابات مرنة تعكس تفاعلاً إيجابياً بين الفرد ومحيطه.

تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى طبيعة البيئة الفلسطينية التي تتسم بوجود تحديات يومية ناجمة عن الاحتلال والظروف السياسية والاقتصادية غير المستقرة، ما يؤدي إلى تنمية مهارات التكيف والتأقلم لدى الطلبة منذ مراحل عمرية مبكرة.

كما أنّ النظام التربوي الفلسطيني، وخاصة في محافظة مثل طولكرم، يعمل على ترسيخ القيم الوطنية والانتماء، ويُعزز من خلال المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية مفاهيم مثل القوة الداخلية، والاعتماد على الذات، والتعامل الإيجابي مع التحديات، هذه العوامل التربوية تُعد جزءاً من بيئة داعمة تُسهم في بناء الصمود النفسي بشكل منهجي، كما ان الأسرة الفلسطينية تلعب دوراً محورياً في دعم الأبناء نفسياً ومعنوياً، من خلال التماسك الأسري، والرقابة الإيجابية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتؤكد النماذج التفسيرية في علم النفس التربوي على أهمية وجود عوامل حامية مثل الدعم الاجتماعي، والتقدير الذاتي، والشعور بالانتماء، والتي تؤدي مجتمعة إلى رفع مستوى الصمود لدى الطلبة.

وقد يكون للبرامج الإرشادية والنشاطات اللاصفية التي تقدمها المدارس دور كبير في تنمية هذا الجانب، خاصة تلك التي تركز على الذكاء العاطفي، وإدارة الضغوط، والتفكير الإيجابي، كما تشير الأدبيات إلى أن المرحلة العمرية للطلبة (المراهقة) ترتبط بتطور سريع في الوعي الذاتي والقدرة على مواجهة التحديات، مما يجعلهم أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات فعالة في التكيف النفسي، وأخيراً إن الباحثة تعزو هذه النتيجة إلى تفاعل جملة من العوامل البيئية والتربوية والنفسية التي تُشكل إطاراً منهجياً يُفسر المستوى المرتفع للصمود النفسي، وتدعو إلى تعزيز هذه العوامل من خلال تدخلات تربوية مخططة تُسهم في استدامة هذا الصمود وتنميته في ظل الظروف المحيطة.

2.2.5 تفسير نتيجة السؤال الثاني ومناقشتها

السؤال الثاني: ما مستوى اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

تشير النتائج إلى أنّ طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.14)، وبنسبة مئوية (62.8%).

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة شاهين (2024) التي توصلت إلى أنّ نسبة انتشار اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة قطاع غزة بعد عدوان (2022) كانت بمستوى متوسط، واختلفت مع دراسة إدريس (2024) التي توصلت إلى وجود مستوى منخفض من اضطراب الشدة ما بعد الصدمة لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير كارثي في مدرسة عكرمة المُحدثة في حمص.

يمكن تفسير النتيجة بالاستناد إلى نموذج الاستجابة العامة للتكيف (General Adaptation Syndrome) الذي قدمه العالم هانز سيلي (Seley)؛ حيث يفترض هذا النموذج أن الجسم يمر بثلاث مراحل في استجابته للضغوط: مرحلة الإنذار، ومرحلة المقاومة، ثم مرحلة الإنهاك، ووفق هذا الإطار، فإن النتيجة المتوسطة تعكس أن الطلبة يقفون عند المرحلة الثانية من التكيف، وهي مرحلة المقاومة، ففي هذه المرحلة، يحاول الفرد التكيّف مع الضغوط المستمرة من خلال آليات نفسية وسلوكية دفاعية، إلا أن استمرار الضغوط (مثل الصدمات السياسية والاجتماعية اليومية في بيئة النزاع) دون تدخل علاجي فعال قد يؤدي لاحقًا إلى انتقالهم إلى مرحلة الإنهاك، وهي المرحلة التي تظهر فيها أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بشكل حاد ومزمن (American Psychological Association, 2023).

وعند النظر إلى أنواع اضطراب ما بعد الصدمة التي تناولتها الدراسات النفسية، نجد أن هناك أشكالاً مختلفة للاضطراب، من أهمها: الحاد، والمزمن، والمعقد، ويُعد النوع المعقد (Complex PTSD) من أكثر الأنواع ارتباطًا بالبيئات التي تتكرر فيها الصدمات، مثل البيئات الواقعة تحت الاحتلال أو في ظروف النزاع المستمر، من هنا فإنّ مستوى الاضطراب المتوسط الذي كشفت عنه الدراسة يُشير بوضوح إلى احتمال وجود شكل مزمن أو معقّد من (PTSD) لدى الطلبة، خاصة وأنهم يواجهون ضغوطًا يومية متواصلة، ويعيشون في سياق يعوق قدرتهم على التفريغ الانفعالي أو الحصول على الدعم النفسي الكافي (Cloitre et al, 2014; Brewin, 2003).

من الجدير بالذكر أن ظهور مستوى اضطراب متوسط يدل على وجود قدر من التكيف أو المقاومة النفسية لدى هؤلاء الطلبة. فهم لم ينهاروا تماماً أمام الضغوط، بل يحاولون التعايش معها بآليات قد تكون واعية أو غير واعية، مثل الإنكار، أو التجنب، أو الانخراط في أنشطة مدرسية واجتماعية بديلة. إلا أن هذا

التكيف غير كافٍ على المدى الطويل، ما لم يُدعَّم بتدخلات نفسية وتربوية متخصصة تراعي السياق الثقافي والاجتماعي للطلبة الفلسطينيين، وتعمل على تحويل هذه المقاومة المؤقتة إلى صمود مستدام يعزز الصحة النفسية.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة للطبيعة المركبة للواقع النفسي والاجتماعي الذي يعيشه الطلبة في ظل بيئة غير مستقرة، تتسم بالتعرض المستمر لأحداث صادمة ومواقف ضاغطة نتيجة الاحتلال والقيود الأمنية والاقتصادية، ما يخلق حالة من التوتر المزمن الذي قد لا يصل إلى حدة الاضطراب الشديد، لكنه يترك آثاراً نفسية واضحة، كما وتُعزى هذه النتيجة إلى غياب أو محدودية برامج الدعم النفسي والإرشاد المدرسي المنتظم، إلى جانب ضعف البنية التحتية للصحة النفسية في المدارس، مما يجعل الطلبة أكثر عرضة للمعاناة من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة دون وجود تدخلات كافية، حيث أن الأفراد، وخصوصاً في مراحل النمو، قد يظهرون تفاعلاً متفاوتاً مع الضغوط بحسب درجة الدعم الاجتماعي، ومستوى الوعي الذاتي، والمهارات التكيفية المتاحة لديهم، مما يفسر عدم ارتفاع النتيجة إلى المستوى الشديد من الاضطراب، لكنها تبقى مؤشراً مقلقاً يستدعي تدخلات نفسية وتربوية مستدامة.

3.2.5 تفسير نتيجة السؤال الثالث ومناقشتها

السؤال الثالث: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم؟

تشير النتائج إلى أن طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم يتمتعون بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.30)، وبنسبة مئوية وصلت إلى (86%).

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة كفروني (2023) التي توصلت إلى وجود مستوى متوسط من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق، كما واتفقت مع دراسة عبد العزيز (2022) التي توصلت إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر كان متوسطاً، واختلفت عن دراسة الزواهرة (2021) التي توصلت إلى أن درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران كان مرتفعاً.

من خلال تعريف حبيب (2017)، فإن الرضا عن الحياة هو نتاج تقييم الفرد لظروفه وفق نسقه القيمي الخاص، ما يعني أن طلبة طولكرم ينظرون إلى حياتهم الحالية على أنها متوافقة إلى حد كبير مع توقعاتهم ومعاييرهم الذاتية. وحسب سليجمان (Seligman, 2002) فإن هذا الرضا يعكس جودة الحياة النفسية والاجتماعية لهؤلاء الطلبة، وهو مؤشر على تمتعهم بمستوى جيد من الصمود النفسي والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة. تُظهر هذه النتيجة أيضاً أنّ بيئة الطلبة –سواء الأسرية أو المدرسية أو المجتمعية– توفر لهم الاستقرار والطمأنينة، ما ينسجم مع محددات الرضا عن الحياة، حيث تؤكد الدراسات أن الاستقرار الحياتي من أهم العوامل التي تعزز مشاعر الرضا، كما أن تحقيق نوع من التوازن بين طموحات الطلبة وإنجازاتهم الواقعية قد ساعد في رفع مستوى الرضا لديهم، وهو ما أشار إليه الزواهرة (2021) ضمن محددات الرضا عن الحياة.

ووفقاً لنظرية التكيف (Adaptation Theory) التي طرحها فيليب برِكمان وزملاؤه (Philip Brickman et al, 1987)، فإنّ الأفراد يميلون للعودة إلى مستوى من الاستقرار النفسي بعد مواجهة الضغوط، إلا أن ارتفاع مستوى الرضا في هذه العينة قد يدل على أن الطلبة يمتلكون مرونة نفسية وصموداً أعلى من المتوسط، مما ساعدهم على التكيف بشكل أفضل مع التحديات، بما في ذلك الوضع السياسي

والاجتماعي المحيط في فلسطين، وقد يعكس ذلك أيضاً دور المؤسسات التعليمية والأسرية في تنمية هذه المهارات التكيفية لدى الطلبة. أما في ضوء نظرية المقارنة (Comparison Theory) التي طورها ليون فستنجر (Leon Festinger) في عام 1954؛ فيُحتمل أن يكون هذا الرضا ناتجاً عن إدراك الطلبة أنّ أوضاعهم الشخصية أفضل نسبياً مقارنةً بأقرانهم ضمن السياق المحلي، وهو ما يزيد من شعورهم بالامتنان والرضا، إذ أن المقارنات الإيجابية تعزز الشعور بالرضا، خاصةً في المجتمعات التي تعاني من تفاوتات أو أزمات.

كما أنّ الأبعاد النفسية للرضا عن الحياة، مثل الضبط الانفعالي والمواجهة الانفعالية والمرونة النفسية، تبدو متوفرة لدى العينة، مما يعكس اتزانهم النفسي وانخراطهم الفعّال في الحياة رغم ما قد يواجهونه من تحديات، وهو ما أشار إليه البنّاء (2023) بوصفه مكونات جوهرية للرضا.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة الى مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والبيئية التي تُسهم في تعزيز الشعور الإيجابي بالحياة، وتعزو الباحثة هذا المستوى إلى توافر الدعم الأسري والاجتماعي، ووجود بيئة مدرسية مستقرة نسبياً تتيح للطلبة التعبير عن ذواتهم وتحقيق إنجازاتهم، مما يعزز من تقديرهم لذواتهم ورضاهم العام، كما أنّ القيم المجتمعية في البيئة الفلسطينية، التي تُركز على التماسك الأسري والهوية الوطنية، تسهم في خلق معنى للحياة رغم التحديات، وهو ما تؤكده نظريات علم النفس الإيجابي التي ترى في وجود الهدف والدعم الاجتماعي وعوامل الحماية النفسية أساساً لرفع مستويات الرضا، ويُضاف إلى ذلك أن الأفراد قد يطورون آليات تكيف فعّالة مع التحديات، ما يعزز من قدرتهم على التقدير الإيجابي للحياة حتى في ظل ظروف ضاغطة، مما يفسر هذه النتيجة المرتفعة.

3.5 مناقشة نتائج فرضيات الدراسة

1.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الأولى ومناقشتها

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha<.05$) بين الصمود النفسي وكل من اضطراب ما بعد الصدمة الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباط دالة إحصائياً بين المتغيرات، حيث وُجدت علاقة عكسية بين الصمود النفسي واضطراب ما بعد الصدمة، وعلاقة طردية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، إلى جانب علاقة عكسية بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين انها تتفق مع دراسة عبد السميع (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

فيما يتعلق بالعلاقة العكسية بين الصمود النفسي واضطراب ما بعد الصدمة؛ فإن الصمود النفسي يمثل قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف مع الصدمات والشدائد، ويُعتبر أحد المحددات الجوهرية للرضا عن الحياة. الأشخاص الذين يتمتعون بصمود نفسي مرتفع غالبًا ما يواجهون الأزمات بتوازن وقدرة على التكيف، مما يقلل من حدة اضطراب ما بعد الصدمة لديهم. وهنا تتقاطع النتيجة مع نظرية التكيف، والتي تفترض أن الأفراد بعد تعرضهم لصدمات حياتية قادرون على العودة التدريجية إلى نقطة التوازن

النفسي بفضل آليات التكيف، التي يمثل الصمود النفسي أحد أهمها. إذن، من الطبيعي أن يكون هناك علاقة عكسية: فكلما ارتفع الصمود النفسي، قلت احتمالية استمرار أو تفاقم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة(Brickman et al, 1978).

أما فيما يتعلق بالعلاقة الطردية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة؛ فإنّ الرضا عن الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بوجود موارد داخلية مثل الضبط الانفعالي والمرونة الانفعالية، وهي من مكونات الصمود النفسي. فالفرد الذي يمتلك قدرة عالية على الصمود أمام الضغوط يتمكن من الحفاظ على رؤية إيجابية لحياته، ويُقيّم جودة حياته وفق معاييره الشخصية بشكل أكثر إيجابية، وهذا ينسجم مع ما طرحه أنانيو (Unanue, 2019)، وسليجمان (Seligman, 2002) من أنّ الرضا عن الحياة يقوم على تقييم داخلي نابع من الشعور بالكفاءة والقدرة على التكيف، وهما من نواتج الصمود النفسي. وبالتالي، فإن العلاقة الطردية بين الصمود والرضا منطقية: كلما زادت قدرة الفرد على التكيف والصمود، زاد شعوره بالرضا عن حياته.

أما فيما يتعلق بالعلاقة العكسية بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة؛ فإنّ هذا الارتباط العكسي هو نتيجة طبيعية للتأثيرات النفسية السلبية التي تتركها الصدمات غير المعالجة على الفرد، فاضطراب ما بعد الصدمة يرتبط بمجموعة من الأعراض مثل القلق، والتوتر المزمن، والشعور بالعجز، وكلها تؤثر سلباً على تقييم الفرد لجودة حياته، وهذا ما ظهر من خلال المراجعة النظرية حيث أنّ الرضا عن الحياة ينخفض بزيادة التعرض للأحداث المؤلمة والصدمات النفسية، لا سيما إذا كانت تترافق مع ضعف في الصمود، وتعزز نظرية المقارنة هذا الفهم، إذ أنّ الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة صدمات قد يميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين ممن لم يتعرضوا لمثل هذه المعاناة، مما يزيد من شعورهم بعدم الرضا عن حياتهم، ويُفاقم من تأثير الصدمة على تقييمهم الذاتي (Festinger, 1954).

وتعزو الباحثة تلك النتائج الى التداخل الديناميكي بين الجوانب النفسية التي تؤثر في تكيّف الفرد واتقراره النفسي، حيث تفسَّر العلاقة العكسية بين الصمود النفسي واضطراب ما بعد الصدمة من منظور نظريات التكيف والمرونة النفسية، والتي ترى أن الصمود يشكّل عاملاً حامياً يقلل من حدة الأعراض النفسية الناتجة عن الصدمات، من خلال تمكين الفرد من التعامل الإيجابي مع الضغوط والأزمات، كما تُعزى العلاقة الطردية بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة إلى أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الصمود غالبًا ما يملكون قدرات داخلية تساعدهم على إعادة تفسير المواقف الصعبة بشكل إيجابي، مما ينعكس على شعورهم العام بالرضا، أما العلاقة العكسية بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة، فتُفسر في ضوء الأدبيات النفسية التي تشير إلى أن الصدمات غير المعالجة تُضعف الشعور بالرفاهية وتؤثر سلباً على التقدير الذاتي والمعنى الشخصي للحياة، وبناءً على ذلك، ترى الباحثة أن الصمود النفسي يُعد متغيراً وسيطاُ مهماُ في تفسير طبيعة العلاقة بين الصدمة والرضا، مما يستدعي التركيز على تنمية هذا الصمود في البرامج التربوية والإرشادية الموجهة للطلبة.

2.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الثانية ومناقشتها

لا يُعد الصمود النفسي وسيطاً في العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

تشير النتائج إلى وجود تأثيرات مباشرة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات المدروسة، حيث تبين أن اضطراب ما بعد الصدمة يؤثر سلباً على كل من الصمود النفسي والرضا عن الحياة، مما يعني أن زيادة مستوى اضطراب ما بعد الصدمة يرتبط بانخفاض في الصمود النفسي والشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.

كما وأظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، مما يدل على أن طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الصمود النفسي يكونون أكثر رضا عن حياتهم.

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين انها اختلفت مع دراسة (Turk et al, 2025) التي توصلت الى أن الطلبة الذين يعانون من حساسية قلق عالية وإجهاد مدرك يعانون من انخفاض في مستويات الصمود النفسي ورضا الحياة. والأهم من ذلك، تم العثور على أن الصمود النفسي ورضا الحياة كان لهما دور وساطة جزئي.

تُظهر هذه النتيجة أنّ اضطراب ما بعد الصدمة من العوامل التي تضعف قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث المؤلمة، وتزيد من مستويات القلق والاكتئاب، مما يؤدي إلى انخفاض جودة الحياة (Seligman, 2002).

ومن منظور نظرية التكيف، فإن الأفراد يواجهون صعوبة في العودة إلى نقطة التوازن النفسي بعد التعرض لصدمات نفسية، لا سيما إذا لم يمتلكوا قدراً كافياً من الصمود النفسي الذي يُعد شرطاً للتكيف، وعليه؛ فإنّ ارتفاع مستوى الاضطراب يعني انخفاض قدرة الطلبة على التكيف والعودة لحالة الاستقرار، مما ينعكس سلباً على شعورهم بالرضا عن الحياة(Brickman et al., 1978).

كما تُظهر النتيجة أن الصمود النفسي يؤدي دوراً بين الصدمة النفسية والرضا عن الحياة، أي أن الطلبة الذين يمتلكون مستويات أعلى من الصمود النفسي يتمكنون من تخفيف تأثيرات الصدمة، وبالتالي يحافظون على مستويات أعلى من الرضا عن حياتهم، وهذا يتماشى مع البعد النظري الذي ينظر إلى

الصمود النفسي كقوة داخلية تساعد الفرد على مواجهة التحديات وتحويل التجارب السلبية إلى فرص للنمو (حبيب، 2017)، كما يُعد الصمود النفسي جزءً من آليات الضبط الانفعالي والمواجهة الانفعالية التي تساعد الطلبة على التكيّف مع التهديدات والصدمات دون انهيار نفسي، ومن خلال نظرية المقارنة (Festinger, 1954)، يمكن تفسير هذه العلاقة بأن الطلبة ذوي الصمود العالي قد يقيّمون ظروفهم بشكل أكثر إيجابية مقارنة بأقرانهم الأقل صمودًا، ويقومون بتقدير تجاربهم على نحو أكثر تفاؤلًا، ما يرفع من شعورهم بالرضا عن الحياة رغم وجود التحديات.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى التفاعل المعقد بين العوامل النفسية والاجتماعية التي تحيط بطلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم، حيث يُعد اضطراب ما بعد الصدمة من المؤثرات السلبية التي تُقوّض استقرار الفرد النفسي وتحدّ من قدرته على التكيف، مما يؤدي بطبيعته إلى انخفاض مستوى الصمود النفسي والشعور العام بالرضا عن الحياة، وتستند الباحثة في تفسيرها إلى النظريات النفسية المعاصرة مثل نظرية الصمود النفسي ونظرية الرفاهية الذاتية، التي تؤكد أن التعرض المستمر للصدمات دون وجود آليات فعّالة للتعامل معها يؤدي إلى تراجع في القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع الضغوط، وهو ما يُفضي إلى تدهور الحالة النفسية وانخفاض جودة الحياة، كما تشير الباحثة إلى أن وجود صمود نفسي مرتفع لدى بعض الطلبة والذي يُمكن أن يُشكّل عاملاً حامياً، يخفف من الأثر السلبي للصدمة ويُعزز الرضا عن الحياة، مما يفسر العلاقة الإيجابية بين الصمود النفسي والرضا، وبالتالي، ترى الباحثة أن تعزيز الصمود النفسي من خلال برامج تربوية وإرشادية قد يكون مدخلاً وقائياً فاعلاً للحد من آثار الصدمة النفسية وتحسين جودة حياة الطلبة في البيئات المتأثرة بالتوترات المستمرة.

3.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الثالثة ومناقشتها وهي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير الجنس، كما اظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات الصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى المتغيرات (مكان السّكن، المعدل الدراسي).

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين انها تتفق هذه الدراسة مع دراسة خليل (2023) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة في الصمود النفسي لدى معلمي ومعلمات التعليم الثانوي العام الذين يقومون بالتدريس للصف الأول والثاني الثانوي في دولة مصر تعزى لمتغير النوع، واختلفت مع دراسة الشميري (2024) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصمود النفسي لدى عينة من الأطفال اليمنيين اللاجئين في مصر بحسب متغير الجنس، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً حول الصمود النفسي لدى عينة من الأطفال اليمنيين اللاجئين في مصر تعزى لمتغير العمر.

وتعزو الباحثة وجود فروق في الصمود النفسي تعزى لمتغير الجنس إلى الفروق النفسية والاجتماعية التي ترتبط بالتنشئة والتوقعات المجتمعية لكل من الذكور والإناث، فمن منظور أكاديمي، تشير نظرية الفروق الفردية إلى أن الجنس قد يلعب دوراً في تشكيل استجابات الأفراد للضغوط، إذ غالباً ما يُعزَّز لدى الذكور في البيئات المجتمعية العربية أنماط من السلوك المرتبط بالتحمل والقوة النفسية، ما قد يسهم في ارتفاع مستوى الصمود النفسي لديهم مقارنة بالإناث، كما أن الأدوار الجندرية قد تؤثر في طرق التكيف، واستخدام آليات

المواجهة، أما عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى إلى متغيري مكان السكن والمعدل الدراسي، فيُفسَّر منهجياً بأن الصمود النفسي لا يتأثر بشكل مباشر بهذه العوامل في البيئة الفلسطينية، إذ إن الظروف العامة التي يعيشها الطلبة – سواء في المدينة أو الريف أو المخيم – متقاربة من حيث التحديات والضغوط، وبالتالي لا تخلق تمايزاً واضحاً في الصمود، كما أن المعدل الدراسي قد لا يكون مؤشراً مباشراً على الصمود النفسي، لأنه يرتبط بعوامل أكاديمية أكثر من ارتباطه بالعوامل النفسية والاجتماعية.

4.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الرابعة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغير الجنس، كما اظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى المتغيرات (مكان السّكن، المعدل الدراسي).

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة شاهين (2024) التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الأوساط الحسابية لاضطراب ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة قطاع غزة بعد العدوان في (2022) تعزى لمتغير للجنس، وتختلفت النتيجة مع دراسة بوقنسوس

(2024) التي توصلت الى وجود فروق بين اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة غزة في الجامعات الجزائرية تعزى لمتغير الجنس.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق تعزى إلى متغير الجنس في ضوء الأدبيات النفسية التي ترى أن الاستجابة للصدمة لا تعتمد بالضرورة على الجنس، بل على عوامل أخرى مثل شدة الحدث الصادم، وتكراره، وطبيعة الدعم المتوفر، وآليات التكيف الفردية، فكل من الذكور والإناث في البيئة الفلسطينية يتعرضون لظروف ضاغطة ومواقف حياتية مشابهة في ظل الواقع السياسي والاجتماعي، مما يجعل تجاربهم متقاربة في مستويات اضطراب ما بعد الصدمة.

أما الفروق الدالة التي ظهرت بناءً على متغيري مكان السكن والمعدل الدراسي، فتعزوها الباحثة إلى التأثيرات البيئية والتعليمية المختلفة، إذ قد يكون لمكان السكن، خاصة في المناطق الأكثر عرضة للعنف أو التهديدات الأمنية (مثل المخيمات أو مناطق التماس)، دور في زيادة تعرض الطلبة للصادمات، ما يرفع من احتمال تطور اضطرابات ما بعد الصدمة لديهم مقارنة بسكان المناطق الأكثر استقراراً، وبالنسبة للمعدل الدراسي، فإن الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المنخفض قد يكونون أكثر عرضة للمشكلات النفسية نتيجة ضعف الدافعية، وقلة الدعم الذاتي، والشعور بالفشل، مما يضعف قدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية، ويزيد من احتمالية ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لديهم.

5.3.5 تفسير نتيجة الفرضية الخامسة ومناقشتها

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى متغيرات: الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي في العام الماضي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم تعزى إلى المتغيرات (الجنس، مكان السّكن، المعدل الدراسي).

وعند مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة تبين أنها تتفق مع دراسة (الزواهرة، 2021) التي توصلت الى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران تعزى لمتغيري الجنس، كما واتفقت مع دراسة (علي، 2019).

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم يتأثر بعوامل نفسية وداخلية عامة تتجاوز الخصائص الديموغرافية كالجنس، ومكان السكن، والمعدل الدراسي، وهو ما يتوافق مع ما تشير إليه الأدبيات في علم النفس الإيجابي التي ترى أن الرضا عن الحياة يرتبط إلى حد كبير بتقدير الذات، والمرونة النفسية، والدعم الاجتماعي، والشعور بالانتماء، أكثر من ارتباطه بمتغيرات ظاهرية أو خارجية، من الناحية المنهجية، تُفسر الباحثة هذا التجانس في مستويات الرضا عن الحياة بكون الطلبة في هذه المرحلة العمرية يتشاركون ظروفاً اجتماعية واقتصادية وسياسية متشابهة في البيئة الفلسطينية، سواء كانوا من الذكور أو الإناث، أو يقيمون في مدن أو قرى أو مخيمات، أو يمتلكون

مستويات تحصيل دراسي متباينة، الأمر الذي يقلل من الفروق في تجربتهم الشعورية تجاه الحياة، كما أن طبيعة المرحلة العمرية (المراهقة) قد تجعل مشاعر الرضا غير مستقرة أو متأثرة بعوامل وجدانية آنية أكثر من العوامل الديموغرافية الثابتة.

4.5 التوصيات والمقترحات

1.4.5 التوصيات

في ضوء نتائج هذه الدراسة وتفسيرها تقترح الباحثة التوصيات الآتية:

1. .**تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح** لتعزيز الصمود النفسي لدى الطلبة الذين تعرضوا لخبرات صادمة، مع تكييفه ليتناسب مع الفروق الفردية وخصائص البيئة التعليمية المحلية.

2. تعزيز **ثقافة مواجهة التحديات** من خلال دمج أنشطة تعليمية تعتمد على حل المشكلات والتفكير النقدي، مما يساعد الطلبة على بناء الثقة بأنفسهم في مواجهة المواقف الصعبة

3. **تفعيل الدور الإرشادي للمرشدين التربويين** في اكتشاف الطلبة ذوي الأعراض المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة مبكراً، وتقديم تدخلات وقائية مبنية على الصمود.

4. **تعزيز الشراكة بين المدارس/الجامعات والمراكز النفسية** لتقديم برامج متخصصة لدعم الطلبة وتقييم مستويات الصمود النفسي والرضا عن الحياة بشكل دوري.

5. **تصميم برامج توعية للأهالي** تهدف إلى دعم أبنائهم في مواجهة الضغوط والصدمات، وتنمية قدرتهم على التكيف الإيجابي.

6. إطلاق **مبادرات تربوية تُعزّز الأمل والرؤية المستقبلية** لدى الطلبة، من خلال تعزيز مفهوم الأهداف الشخصية، وتقديم نماذج واقعية ملهمة من بيئتهم المحلية.

7. تقوية شبكة العلاقات الاجتماعية للطلبة عبر تشجيع التعاون بين الأقران، وتفعيل العمل الجماعي، وبناء بيئة صفية داعمة يشعر فيها الطلبة بالأمان والمساندة من أصدقائهم.

2.4.5 المقترحات

بالاعتماد على نتائج الدراسة، تُقدَّم الباحثة المقترحات التالية:

1. **اعداد دليل إرشادي موحّد** يُعنى بكيفية التعامل مع الطلبة الذين تعرضوا لصدمة، ويقدم خطوات مهنية لتعزيز الرضا عن الحياة..

2. البحث في دور الإرشاد الجمعي القائم على العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب ما بعد الصدمة وتعزيز الصمود النفسي لدى الطلبة المتأثرين بالأحداث الصادمة في محافظة جنين.

3. إجراء دراسات حول العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والتحصيل الدراسي لدى الطلبة النازحين في غزة: الصمود النفسي كمتغير وسيط.

4. البحث في دور الصمود النفسي في التنبؤ بجودة الحياة لدى أبناء الشهداء في المدارس الابتدائية بقطاع غزة، الدعم الأسري كمتغير وسيط.

5. الصمود النفسي كمتغير وسيط في العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والتوافق النفسي لدى الطلبة من أبناء الأسرى في المدارس الإعدادية في محافظة القدس.

قائمة المصادر المراجع

أولاً: المراجع العربية

- القرآن الكريم.

أبو الحلاوة، محمد سعيد. (2013). **حالة التدفق المفهوم الأبعاد والقياس**. مصر: شبكة العلوم النفسية العربية.

أبو غزال، معاوية محمد. (2011). **النمو الإنفعالي والإجتماعي: من الرضاعة إلى المراهقة**. عالم الكتب الحديث، إربد، الأردن.

إدريس، شذا. (2024). اضطراب الشدة ما بعد الصدمة ومستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الذين تعرضوا لحدث تفجير كارثي في مدرسة عكرمة المُحدثة في حمص. **مجلة جامعة حمص للأبحاث العلمية**، 46(3)، 145-168.

إسماعيل، أحمد محمد. (2011). **الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم**، الجامعة الأردنية، عمان.

الأعسر، صفاء. (2012). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. **مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية**، 22(74)، 10-25.

البحري، محمد رجب. (2023). تباين الصمود النفسي في تباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيئي التعلم. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، (70)، 45-78.

بركات، زياد. (2020). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. **المجلة الأكاديمية في العلوم التربوية**، 1(1)، 1-21.

بسيوني، سوزان. (2021). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعات بمكة المكرمة. **مجلة الإرشاد النفسي**، (28)، 155-190.

بشماني، شكيب. (2014). دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستخدمة في حساب حجم العينة العشوائية. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**، 36 (5)، 85-100.

بطرس، حافظ بطرس. (2015). **إرشاد الأطفال**. عمان: دار المسيرة.

بن إبراهيم، منار. (2024). **مستوى الصمود النفسي لدى الأمهات لدى الأمهات العاملات بنظام المناوبة: دراسة ميدانية بالقطاع الصحي في مدينة ورقلة**. جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

البناء، حوراء سلمان والنائب، آية فاخر. (2023). الصمود النفسي وعلاقته بالدعم الاجتماعي المدرك لدى طلبة الجامعة. **مجلة علم النفس**، 33(2): 145-168.

البنك الدولي والجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2023). **نتائج مسح الظروف النفسية في فلسطين للعام 2022**، تاريخ النشر: 21 فبراير 2023م، الرابط الالكتروني: https://www.pcbs.gov.ps/postar.aspx?ItemID=4447&lang=ar.

بوقنسوس، ريان. (2024). **اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي عند طلبة غزة بالجامعات الجزائرية**. جامعة 8 ماي 1945 قالمة، الجزائر.

البيرقدار، تنهيد عادل. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب كلية التربية. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية**، 11(1): 1-30.

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. (2020). **أصول الحوار**، رمز المقرر: ثقف 108. قسم الثقافة الإسلامية، كلية الشريعة، هيئة تقويم التعليم والتدريب.

الجداوي، وسارة عزت. (2024). تحليل مسار العلاقات السببية بين رأس المال النفسي والحيوية الذاتية والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة والدراسات العليا. مجلة الإرشاد النفسي، 78(1)، 85-164.

جروان، فتحي عبد الرحمن. (2014). **الموهبة والتفوق**. ط5، عمّان: دار الفكر.

الجعيدي، شروق. (2022). الصمود النفسي لأمهات الأطفال المصابين بالسرطان وعلاقته بإحساس الطفل بالتفاؤل، **مجلة كلية التربية**، (117): 50-89.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2024). **المؤشرات في مجال التعليم**. تاريخ زيارة الموقع 10.11.2024 https://www.pcbs.gov.ps/postar.aspx?lang=ar&ItemID=473.

حبيب، علاء عبد الحسن. (2017). الصمود النفسي لدى الناجين في العراق (قراءة نفسية). **مجلة العلوم الاجتماعية**، 3(2): 45-70.

الحسيني، عبد الرحمن. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة حيفا. **مجلة الدراسات النفسية**، 32(1)، 45-67.

خليل، محمد. (2023). مستوى الصمود النفسي لدي معلمي ومعلمات الصفين الأول والثاني بالتعليم الثانوي العام، **المجلة العربية للقياس والتقويم**، 4(7)، 132-161.

خمسية، فنون. (2013). **الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان**. جامعة الحاج الخضر، باتنة، الجزائر.

الخواجا، علا صالح عبد الرحمن. (2018). **اضطراب كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين المهدمة بيوتهم**. الجامعة الإسلامية، غزة.

الخولي، عبد الله. (2023). الرضا عن الحياة كمتغير وسيط لتأثير الامتنان على السعادة بين طلاب الجامعة: دراسة باستخدام النمذجة البنائية. **مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية**، 33(4)، 157-198.

الرجيبي، يوسف والشيخ، محمد عبد الحميد. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة. **مجلة التنمية البشرية والتعليم للأبحاث التخصصية**، 3(3): 25-52.

رزق، زينب شعبان ووهيبة، محمد أحمد علي. (2021). الصمود النفسي وعلاقته بالمناعة النفسية والازدهار النفسي لدى الطالب المعلم. **مجلة الإرشاد النفسي**، 68(2): 55-98.

رستم، بنار هيرش ومصطفى، يوسف حمة صالح. (2023). الصمود النفسي وخصائص الشخصية التجنبية لدى ذوي الاحتياجات الخاصة. **مجلة جامعة كرميان**، 10(3): 728-737.

الزعبي، أحمد. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق. **مجلة جامعة الباحث**، (14): 85-110.

الزواهرة، ناجح محمد. (2021). الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 5(20)، 168-155.

زيدان، عصام. (2017). الصمود النفسي مفهومه وأبعاده وقياسه. **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، 51(3): 811-882.

ستون، جين. (2012). **أسرار الناس الذين لا يمرضون أبداً**. بيروت: دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع.

سعيد، دياب بدوي. (2024). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين القلق والاكتئاب وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 34(1): 225-260.

سليمون، ريم. (2015). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي: دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي السوري. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العليا**، 27(4)، 102-125.

السيد، عامر عبد الناصر. (2020). إسهام الصمود النفسي في جودة الحياة في ظل جائحة كورونا (Covid-19). **المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج**، 78(1)، 1-42.

السيد، يامن إدلبي. (2023). الرسومات الفنية ودورها في اكتشاف اضطرابات ما بعد الصدمة حالة دراسية على الأطفال المتضررين من الحرب في سورية. **مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية**، 20(2)، 119-159.

شاكر، ميسرة حمدي. (2025). الصمود النفسي كمتغير وسيط لتأثير أنماط التعلق على الرضا عن الحياة بين طلاب الجامعة: دراسة باستخدام النمذجة البنائية. **مجلة جامعة المنيا للعلوم التربوية**، 40(3)، 1-40.

شاهين، محمد. (2024). اضطراب ما بعد الصدمة لدى طلبة قطاع غزة بعد عدوان 2022 تبعاً لمتغيري الجنس والمستوى التعليمي. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، 18(3)، 247-260.

الشريف، علاء. (2016). الصمود النفسي وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**، جامعة الزقازيق، 16(3)، 45-80.

الشميري، عبد الرقيب عبده حزام. (2024). الصمود النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى عينة من الأطفال اليمنيين اللاجئين في مصر. **المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية**، 6(1)، 19-68.

عبد الستار، إبراهيم. (2011). **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث**. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

عبد السميع، وردة (2014). **الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى طالبة الجامعة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

عبد الشفيع، راندا عبد الله. (2024). الخوف من التواد واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى طالبات الجامعة. **مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية**، 17(3)، 395-447.

عبد العزيز، صفاء جابر. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالخلافات الزواجية. **مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية**، 9(1)، 3-42.

عبد اللطيف، السيد. (2024). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من الأطفال أيتام الأب. **مجلة دراسات الطفولة**، 27(103)، 75-78.

عبد الله، محمد. (2001). **مدخل إلى الصحة النفسية**. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

عبيد، ماجدة. (2008). **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية**. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

عشماوي، فيفيان. (2023). حب الحياة والصمود النفسي محددان لكرب ما بعد الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي. **المجلة العربية للقياس والتقويم**، 4(7)، 1-93.

عكاشة، أحمد. (2003). **الطب النفسي المعاصر**. القاهرة: الأنجلو مصرية.

العكيلي، خالد. (2017). **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً**. جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

علي، الشيماء علي الدسوقي. (2023). اضطرابات كرب ما بعد الصدمة وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدي عينة من المراهقين. **مجلة الدراسات الإنسانية والأدبية**، 29(1)، 625-659.

علي، محمود شعيب. (2023). نموذج بنائي للعلاقة بين اللباقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة. **المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية**، 6(2)، 85-120.

علي، هبه. (2023). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتحسين الصمود الأكاديمي وخفض الشعور بالاحتراق الأكاديمي لدى طالبات الدراسات العليا المتزوجات. **مجلة الإرشاد النفسي**، 74(1)، 307-387.

عوده، أحمد وملكاوي، فتحي حسن. (1992). **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي**. إربد: مكتبة الكتابي.

كفروني، نبيل فؤاد. (2023). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق. **مجلة جامعة البعث**، سلسلة العلوم التربوية، 45(20)، 75-104.

محمد، أسامة كمال. (2016). **العلاقة بين التماسك ومهارات حل المشكلات الاجتماعية لدى الأبناء**. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

محمد، أميرة. (2020). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. **المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية**، 2(12)، 120-133.

المعمري، انجيلا سلطان. (2023). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصمود النفسي لدى عينة من جرحى الحرب تعز. **مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية**، (27)، 429-451.

مؤمن، هشام عبد العزيز. (2021). **الصمود النفسي نحو بناء حياة طيبة**. القاهرة: نبراس للنشر والتوزيع.

مؤيد، هيثم جوده (2024). العلاقة بين السمات الشخصية لدي المراهقين واستراتيجيات تقديم ذواتهم عبر منصات التواصل الاجتماعي: دراسة في إطار الدور الوسيط لتقدير الذات والرضا عن الحياة. **المجلة المصرية لبحوث الاتصال الجماهيري**، 7(2)، 1648-1710.

نمر، سهام كاظم. (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، جامعة بغداد، 8(29)، 244-204.

الوكيل، سيد أحمد محمد. (2022). الدور الوسيط والمعدل للصمود النفسي في العلاقة بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة لدى مرضى الأمراض المزمنة. **مجلة الإرشاد النفسي**، 69(1): 379-480

الوكيل، هبة. (2015). **بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة**. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنوفية، مصر.

.اليونيسيف. (1993). **مشاهدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية**. عمان: المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

American Psychological Association. (2018). **10 ways to build resilience and related health problems**, (11th ed.). https://icd.who.int/.

American Psychological Association. (2023). **The road to resilience**. http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

Arpaci, I. (2022). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. **British Journal of Guidance & Counselling**, 50(5), 782–790.

Awang, Z. (2012). **Structural equation modeling using AMOS graphic**. Penerbit Universiti Teknologi MARA.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Benson, H. (1975). **The Relaxation Response**. HarperCollins.

Brewin, C. R. (2003). Posttraumatic stress disorder: Malady or myth? **British Journal of Psychiatry**, 183(5), 395–396.

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? **Journal of Personality and Social Psychology**, 36(8), 917–927.

Brooks, S., Amlot, R., Rubin, G. J., and Greenberg, N. (2020). Psychological resilience and post-traumatic growth in disaster-exposed organisations: overview of the literature. **BMJ Mil Health**, 166, 52–56.

Capuzzi, D. (2000). Counseling and psychotherapy and integrative perspective. **Cognitive Therapy and Research**, 34(2), 199-212.

Çelik, Eyüp. (2024). **Examining the Mediating Role of Resilience and Life Satisfaction in the Relationship Between Anxiety Sensitivity and Perceived Stress**, Sakarya University, Turkey.

Chaaya, M., Saab, B. R., Maalouf, F. T., & Zeinoun, P. (2023). Psychometric properties of the Resilience Scale for Adolescents (READ) in Arabic among Lebanese adolescents. **Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health**, 17(1), 1–12.

Chen, X. Y., Wu, W. W., Chen, Y., Zhang, Y., & Fang, X. Y. (2022). Psychological resilience and posttraumatic growth in adolescent survivors of earthquake: A 10-year cohort study. **Journal of Affective Disorders**, 317, 32–40.

Cloitre, M., Garvert, D. W., Weiss, B., Carlson, E. B., & Bryant, R. A. (2014). Distinguishing PTSD, complex PTSD, and borderline personality disorder: A latent class analysis. **European Journal of Psychotraumatology**, 5(1), 25097.

Dinner. E. (2016). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. **American Psychologist**, 55, 34-43.

Dogrusever, C., Türk, N., & Batmaz, H. (2022). The mediating role of meaningful life in the relationship between self-esteem and psychological resilience. **˙In¨onü ¨U niversitesi E ˘gitim Fakültesi Dergisi**, 23(2), 910–928.

Doherty, M. (2009). **Theory of mind how children understand other's thoughts and feelings**. New York: Psychology Press.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. **Human Relations**, 7(2), 117–140.

Frankl, F. (1982). **An introduction to logo therapy**. Boston, MA: Press.

Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. **Journal of Personality & Social Psychology**, 86(2), 320-333.

Garcia, E. (2011). **A tutorial on correlation coefficients, information- retrieval**-18/7/2018.https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf.

Gayles, J. (2005). Playing the game and playing the price: Academic resilience among three high achieving African American Males. **Anthropology and Education Quarterly**, 36(3), 250-264.

Harding, S. & Morgan, C. (2021). Mental distress among young people in inner cities: the Resilience, Ethnicity and AdolesCent Mental Health (REACH) study, **pubmed**, 8;75(6):515-522.

Hayes, A. F. (2009). **Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. Communication Monographs**, 76, 408–420.

Horowitz, M. J. (1986). Stress response syndromes: A review of posttraumatic stress disorder and adjustment disorders. **Journal of Clinical Psychiatry**, 47(6), 35-40.

Joseph, C. (2014). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. **Journal of Personality and Social Psychology**, 10(18), 773-786.

Kapetanovic, S., Gurdal, S., Ander, B., & Sorbring, E. (2021). Reported changes in adolescent psychosocial functioning during the COVID-19 outbreak. **Adolescents**, 1(1), 10-20.

Karal, E., & ve Gül Biçer, B. (2020). Salgın hastalık d ¨oneminde algılanan sosyal deste ˘gin bireylerin psikolojik sa ˘glamlı˘gı üzerindeki etkisinin incelenmesi. **Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi**, 10(1), 129–156.

Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. **Psychiatry research**, 291, 113216.

Kocjan, G., Kavcic, T., & Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological outcomes. **Journal of Personality**, 89(1), 51-65.

Li, Y., Scherer, N., Felix, L., & Kuper, H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. **PLOS ONE**, 16(3), e0246454.

Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). **Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience Personality and Individual Differences**, 185,111241.

Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. **PLOS ONE**, 16(10), Article e0258493.

Lotzin, A., Morozova-Larina, O., Paschenko, S., Paetow, A., Schratz, L., Keller, V., & Krupelnytska, L. (2023). War-related stressors and ICD-11 (complex) post-traumatic stress disorders in Ukrainian students living in Kyiv during the Russian-Ukrainian war. **Psychiatry**, 330, 115561.

Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. **Development and Psychopathology**, 33(2), 498–512.

Micheal. (2022). Assessing and promoting resilience: An additional tool to address the increasing number of college students with psychological problems. **Journal of College Counseling**, 15(1), 37-51.

Milas, G., Martinovi´c Klari´c, I., Malnar, A., Safti´c, V., ˇSupe-Domi´c, D., & Slavich, G. M. (2021). The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. **Stress and Health**, 37(5), 1026–1034.

Monson, C. (2016). Changes in social adjustment with cognitive processing theory. **Journal of Traumatic Stress**, 25(3), 519-526.

Mrazek, P., & Mrazek, D. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. **Child Abuse & Neglect**, 11(3), 357-366.

National Center for Education Statistics. (2022). **Detail for CIP Code 42.2803**. https://nces.ed.gov/ipeds/cipcode/cipdetail.aspx?cipid=88148&y=55.

Olah, A., Nagy, H., Toth, K. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. **ETC-Empirical Text and Cultures Research**, 4(6), 102-108.

Olivine, A. (2022). What Is Trauma? Emotional Trauma, Psychological Trauma. **Physio Austria**. https://www.physioaustria.at/sites/default/files/event-downloads/2022-10/WHMD2022.

Pinto, A. M., Oliveira, S., & Matos, A. P. (2024). The protective role of resilience, life satisfaction, and optimism against depressive symptoms among adolescents during COVID-19: A longitudinal study. **Journal of Youth and Adolescence**, 53(1), 67–81.

Quan, L., Lu, W., Zhen, R., & Zhou, X. (2023). Post-traumatic stress disorders, anxiety, and depression in college students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, 23(1), 228.

Richardson, E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, 58, 307-321.

Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. **Child Abuse and Neglect**, 31, 205-209.

Rutter, M. (2008-A). Developing concepts in developmental psychology. In J. J. Reese & R. D. Freeman (Eds.), **Advances in Developmental Psychology**, 3, 1–30. New York: Academic Press.

Rutter, M. (2008-B). **Implications of resilience concepts for scientific understanding**. New York: Academy of Sciences.

Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience - clinical implications. **The Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 54, 474-487.

Saakvitne, K. W. (2002). Shared trauma: The therapist's increased vulnerability**. Psychoanalytic Dialogues**, 12(3), 443-449.

Schöler, H., Veronese, G., & Sousa, C. (2024). Mental health and trauma exposure among Palestinian children after the 2021 escalation of violence. **Journal of Traumatic Stress**, 37(2), 215–229.

Seçer, E., & Yildizhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. **Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/UERN**, (4), 1-12.

Seligman, M. (2002). **Authentic happiness: Using the new positive psychology**. New York: Free Press.

Smith, M. (2013). Kurt Lewin, groups, experiential learning and action research. **The Encyclopedia of Informal Education**, 1(2), 1-20.

Song, Y. (2024). Analyzing psychological resilience in college students: A decision tree model. **Heliyon**, 10(11), e26264.

Tamannaeifar, M. R., & Mansourinik, A. (2023). The relationship between personality characteristics, social support and life satisfaction with university students' academic performance. **Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education**, 20(1), 149-166.

Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael-Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (2023). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. **Journal of American College Health**, 71(4), 1045-1052.

Treistman, D. (2019). **Work family conflict and life satisfaction in female graduate students: Testing mediating and moderating hypotheses**. (Doctoral dissertation). University of Maryland.

Turk, A., Smith, J., & Lee, H. (2025). Resilience and meaning-centered coping as mediators between post-traumatic growth and life satisfaction. **Medical Journal**, 42(3), 145-158.

Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2019). The reciprocal relationship between gratitude and life satisfaction: Evidence from two longitudinal field studies. **Frontiers in Psychology**, 10(2), 320-333.

Van Haveren, R. (2019). Levels of career decidedness and negative career thinking: The benefits of positive emotions on coping and health. **Journal of Employment Counseling**, 56(3), 121–134.

Veronese, G., Sousa, C., & Cavazzoni, F. (2024). Development and validation of the Palestinian Children's Traumatic Events Checklist. **Child Indicators Research**, 17(3), 955–972.

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). **The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity**. New York: Villard Press.

World Health Organization. (2005). **Promoting mental health: Concepts, emerging evidence**, practice. WHO.

World Health Organization. (2020). **The United Nations agency working to promote health, keep the world safe and serve the vulnerable**. Geneva: WHO Press.

Ye, B., Lei, X., Yang, Q., & Liu, M. (2023). Resilience as a mediator between family satisfaction and depression and anxiety among Chinese adolescents. **Journal of Adolescence**, 95, 13–23.

Yetkin Tekin, A. (2024). Mediator role of psychological resilience between post-traumatic stress symptoms and burnout in academicians affected by earthquakes in Türkiye. **Frontiers in Psychology**, 15, 1468655.

الملاحق

ملحق (1): المقاييس قبل التحكيم

ملحق (2): المقياس بعد التحكيم

ملحق (3): قائمة أسماء المحكمين

ملحق (4): كتاب تسهيل مهمة (جامعة القدس المفتوحة)

ملحق (5): كتاب تسهيل مهمة (وزارة التربية والتعليم العالي)

ملحق (6): المدارس المختارة للتطبيق التي فيها الصف التاسع في محافظة طولكرم للعام الدراسي 2024-2025

ملحق (1): المقاييس قبل التحكيم

جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب/ الطالبة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "**الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.. برنامج مقترح**" لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي. وقد وقع عليك الاختيار لتكون من ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الأدوات بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحثة: مي محمود الشامي

بإشراف: أ. د. زياد بركات

القسم الأول: البيانات والمعلومات الأولية

الرجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

1. **الجنس:** ( ) ذكر ( ) أنثى
2. **مكان السكن:** ( ) مدينة ( ) قرية ( ) مخيم
3. **المعدل الدراسي في العام الماضي:** ( ) 69% فأقل مقبول ( ) 70-79% جيد

( ) 80-89% جيد جداً ( ) 90-100% ممتاز

القسم الثاني: مقياس الصمود النفسي

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: التكيف الإيجابي						
.1	لدي الثقة على لمواجهة تحديات جديدة					
.2	لدي علاقات وثيقة مع المحيطين بي					
.3	أستطيع التكيف مع التغيرات الطارئة					
.4	أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريق الحياة					
.5	لدي القدرة على التكيف مع الصعوبات					
المجال الثاني: التحدي						
.6	أفخر بإنجازاتي					
.7	أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
.8	أحب مواجهه التحديات					
.9	أنا قوي					
.10	أبذل قصارى جهدي مهما كانت الظروف					
.11	من الصعب أن أستسلم					
المجال الثالث: الضبط الذاتي						
.12	أنظم أموري بشكل جيد					
.13	أهدافي واضحة المعالم					
.14	أتصرف بحكمة في المواقف الطارئة					
.15	أستطيع اتخاذ القرارات المتعلقة في حياتي					
.16	لدي القدرة على تنفيذ خططي المستقبلية					
المجال الرابع: التحكم في الانفعالات						
.17	أستطيع التميز بين المرح والجد في التعامل مع زملائي					
.18	أتعامل بهدوء مع المواقف المفاجئة أو غير المتوقعة					
.19	أستطيع تهدئة نفسي عند الشعور بالغضب					
.20	أركز تحت الضغط وأفكر بوضوح					
.21	~~من السهل أن أنساق وراء مشاعري~~	**حذفت**				
.22	أحافظ على هدوئي عند مواجهة مواقف صعبة					

القسم الثالث: مقياس اضطراب ما بعد الصدمة

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: استعادة الخبرة الصادمة						
.1	أتخيل صور، وذكريات، وأفكار عن الخبرة الصادمة					
.2	تراودني أحلام مزعجة					
.3	تنتابني مشاعر فجائية بأن ما حدث لي سيحدث مرة أخرى					
.4	أتضايق من الأشياء التي تذكرني بما تعرضت له من خبرات					
.5	تذكري للخبرة الصادمة يُصيبني بأعراض جسمية (ضيق تنفس، تعرق، سرعة نبض القلب...)					
المجال الثاني: تجنب الخبرة الصادمة						
.6	أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بالحدث الصادم					
.7	~~أعاني من فقدان الذاكرة للأحداث الصادمة التي تعرضت لها~~	**حذفت**				
.8	لدي صعوبة في التمتع بحياتي وبالنشاطات اليومية التي تعودت عليها					
.9	لدي شعور بالعزلة					
.10	فقدت الشعوَر بالحب					
.11	أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في الحياة والزواج، وإنجاب الأطفال					
المجال الثالث: الاستثارة						
.12	أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في العمل، والزواج، وإنجاب الأطفال					
.13	لدي صعوبة في النوم					
.14	تنتابني نوبات من التوتر					
.15	أعاني من صعوبات في التركيز					
.16	أشعر بأنني على حافة الانهيار (واصله معي على الآخر)					
.17	أستثار لأتفه الأسباب					

القسم الرابع: مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: الأسرة						
.1	استمتع بوجودي في المنزل مع أفراد أسرتي					
.2	أحب قضاء الوقت مع والدي					
.3	والديُ يُعاملاني بشكل عادل كبقية إخوتي					
.4	ينسجم أفراد أسرتي مع بعضهم البعض بشكل جيد					
.5	أقوم مع والديُ بعمل الأشياء الممتعة					
المجال الثاني: الأصدقاء						
.6	يعاملني أصدقائي بشكل مناسب					
.7	أستمتع مع أصدقائي كثيراً					
.8	أقضي أوقاتاً سعيدة مع أصدقائي					
.9	لدي أصدقاء بما فيه الكفاية					
.10	يساعدني أصدقائي عند الحاجة					
المجال الثالث: المدرسة						
.11	أتعلم الكثير من الأشياء في المدرسة					
.12	المدرسة ممتعة بالنسبة لي					
.13	أشتاق للذهاب إلى المدرسة					
.14	أستمتع بالأنشطة المدرسية					
.15	يوجد العديد من الأشياء التي أحبها في المدرسة					
المجال الرابع: البيئة الحياتية						
.16	منزل أسرتي هادئ					
.17	أحب المكان الذي أعيش فيه					
.18	هناك العديد من الأشياء الممتعة التي يمكن القيام بها حيث أسكن					
.19	تمتلئ بيئتي بأناس لطيفين					
.20	أتمنى لو أعيش في مكان آخر					
المجال الخامس: الثقة بالذات						
.21	أعتقد أن مظهري جيد					

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
.22	أقدر ذاتي					
.23	أحب نفسي					
.24	أشعر بأنني قادر على بناء علاقات إيجابية					
.25	أستطيع القيام بأعمال كثيرة					

مع بالغ شكري

ملحق (2): المقاييس بعد التحكيم

جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
دكتوراه الإرشاد التربوي والنفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب/ الطالبة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "**الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة طولكرم.. برنامج مقترح**" لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي والنفسي. وقد وقع عليك الاختيار لتكون من ضمن عينة الدراسة، لذا أرجو منك التعاون في تعبئة هذه الأدوات بما يتوافق مع وجهة نظرك، علماً بأن بيانات الدراسة هي لأغراض البحث العلمي فقط.

الباحثة: مي محمود الشامي

بإشراف: أ. د. زياد بركات

القسم الأول: البيانات والمعلومات الأولية

الرجاء وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

4. **الجنس:** ( ) ذكر ( ) أنثى
5. **مكان السكن:** ( ) مدينة ( ) قرية ( ) مخيم
6. **المعدل الدراسي في العام الماضي:** ( ) 69% فأقل مقبول ( ) 70-79% جيد
( ) 80-89% جيد جداً ( ) 90-100% ممتاز

القسم الثاني: مقياس الصمود النفسي

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: التكيف الإيجابي						
.1	لدي الثقة على لمواجهه تحديات جديدة					
.2	لدي علاقات وثيقة مع المحيطين بي					
.3	أستطيع التكيف مع التغيرات الطارئة					
.4	أستطيع التعامل مع كل ما يعترضني في طريق الحياة					
.5	لدي القدرة على التكيف مع الصعوبات					
المجال الثاني: التحدي						
.6	أفخر بإنجازاتي					
.7	أعمل من أجل تحقيق أهدافي					
.8	أحب مواجهه التحديات					
.9	أنا قوي					
.10	أبذل قصارى جهدي مهما كانت الظروف					
.11	من الصعب أن أستسلم					
المجال الثالث: الضبط الذاتي						
.12	أنظم أموري بشكل جيد					
.13	أهدافي واضحة المعالم					
.14	أتصرف بحكمة في المواقف الطارئة					
.15	أستطيع اتخاذ القرارات المتعلقة في حياتي					
.16	لدي القدرة على تنفيذ خططي المستقبلية					
المجال الرابع: التحكم في الانفعالات						
.17	أستطيع التميز بين المرح والجد في التعامل مع زملائي					
.18	أتعامل بهدوء مع المواقف المفاجئة أو غير المتوقعة					
.19	أستطيع تهدئة نفسي عند الشعور بالغضب					
.20	أركز تحت الضغط وأفكر بوضوح					
.21	أحافظ على هدوئي عند مواجهة مواقف صعبة					

القسم الثالث: مقياس اضطراب ما بعد الصدمة

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: استعادة الخبرة الصادمة						
.1	أتخيل صور، وذكريات، وأفكار عن الخبرة الصادمة					
.2	تراودني أحلام مزعجة					
.3	تنتابني مشاعر فجائية بأن ما حدث لي سيحدث مرة أخرى					
.4	أتضايق من الأشياء التي تذكرني بما تعرضت له من خبرات					
.5	تَذكري للخبرة الصادمة يُصيبني بأعراض جسمية (ضيق تنفس، تعرق، سرعة نبض القلب...)					
المجال الثاني: تجنب الخبرة الصادمة						
.6	أتجنب المواقف والأشياء التي تذكرني بالحدث الصادم					
.7	لدي صعوبة في التمتع بحياتي وبالنشاطات اليومية التي تعودت عليها					
.8	لدي شعور بالعزلة					
.9	فقدت الشعور بالحب					
.10	أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في الحياة والزواج، وإنجاب الأطفال					
المجال الثالث: الاستثارة						
.11	أجد صعوبة في تخيل بقائي على قيد الحياة لتحقيق أهدافي في العمل، والزواج، وإنجاب الأطفال					
.12	لدي صعوبة في النوم					
.13	تنتابني نوبات من التوتر					
.14	أعاني من صعوبات في التركيز					
.15	أشعر بأنني على حافة الانهيار (واصله معي على الآخر)					
.16	أستثار لأتفه الأسباب					

القسم الرابع: مقياس الرضا عن الحياة

فيما يلي عدد من الفقرات، يرجى وضع إشارة (✓) في المربع الذي يتفق وحالتك:

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
المجال الأول: الأسرة						
.1	استمتع بوجودي في المنزل مع أفراد أسرتي					
.2	أحب قضاء الوقت مع والدي					
.3	والدي يعاملاني بشكل عادل كبقية إخوتي					
.4	ينسجم أفراد أسرتي مع بعضهم البعض بشكل جيد					
.5	أقوم مع والدي بعمل الأشياء الممتعة					
المجال الثاني: الأصدقاء						
.6	يعاملني أصدقائي بشكل مناسب					
.7	أستمتع مع أصدقائي كثيراً					
.8	أقضي أوقاتاً سعيدة مع أصدقائي					
.9	لدي أصدقاء بما فيه الكفاية					
.10	يساعدني أصدقائي عند الحاجة					
المجال الثالث: المدرسة						
.11	أتعلم الكثير من الأشياء في المدرسة					
.12	المدرسة ممتعة بالنسبة لي					
.13	أشتاق للذهاب إلى المدرسة					
.14	أستمتع بالأنشطة المدرسية					
.15	يوجد العديد من الأشياء التي أحبها في المدرسة					
المجال الرابع: البيئة الحياتية						
.16	منزل أسرتي هادئ					
.17	أحب المكان الذي أعيش فيه					
.18	هناك العديد من الأشياء الممتعة التي يمكن القيام بها حيث أسكن					
.19	تمتلئ بيئتي بأناس لطيفين					
.20	أتمنى لو أعيش في مكان آخر					
المجال الخامس: الثقة بالذات						

م.	الفقرة	دائماً	عادةً	أحياناً	نادراً	أبداً
.21	أعتقد أن مظهري جيد					
.22	أقدر ذاتي					
.23	أحب نفسي					
.24	أشعر بأنني قادر على بناء علاقات إيجابية					
.25	أستطيع القيام بأعمال كثيرة					

مع بالغ شكري

ملحق (3): قائمة أسماء المحكمين

م.	اسم المحكم	التخصص	الجامعة
.1	أ.د. يوسف ذياب	الفلسفة في التربية– صحة نفسية	القدس المفتوحة
.2	أ.د. محمد أحمد شاهين	ارشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
.3	أ. د. حسني عوض	ارشاد نفسي وتربوي	القدس المفتوحة
.4	أ. د. مجدي جيوشي	علم نفس تربوي	فلسطين التقنية خضوري
.5	أ. د. معزوز علاونة	قياس وتقويم	القدس المفتوحة
.6	أ. د. جولتان حسن حجازي	علم نفس	فلسطين التقنية خضوري
.8	أ. د. أحمد أبو أسعد	ارشاد نفسي	جامعه مؤتة
.9	د. زردة شبيطة	خدمة اجتماعية	القدس المفتوحة
.10	د. منى بلبيسي	علم نفس	القدس المفتوحة
.11	د. سعيد محمود	علم النفس التربوي والعيادي والصدمي	الجليل للخدمات النفسية
.12	د. هشام عبد الرحمن شناعة	علم نفس تربوي	فلسطين التقنية خضوري

ملحق (4): كتاب تسهيل مهمة (جامعة القدس المفتوحة)

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds Open University
Academic Affairs
Deanship of Graduate Studies
and Scientific Research
Ramallah - P.O. Box 1804 - Postcode: P6058238
Tel: 02/2976240 - 02/2956073
Fax: 02/2963738
Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu
Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu

جامعة القدس المفتوحة
الشؤون الأكاديمية
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي
رام الله - ص.ب 1804 - الرمز البريدي: P6058238
هاتف: 02/2976240 - 02/2956073
فاكس: 02/2963738
بريد الكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu
بريد الكتروني - البحث العلمي sprgs@qou.edu

الرقم: ع د ع ب /25/124

التاريخ: 2025/01/15

حضرة د. محمد مطر المحترم

مدير مركز البحث والتطوير التربوي/ وزارة التربية والتعليم

تحية طيبة وبعد،،،

تسهيل مهمة

تهديكم عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالب/ة (مي محمود موسى الشامي)، بإعداد أطروحة دكتوراه في تخصص "الإرشاد التربوي والنفسي" بعنوان: (الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة الصف التاسع في محافظة طولكرم. برنامج مقترح). وعليه، يرجى توجيهاتكم لتسهيل مهمة الطالب/ة في الحصول على المعلومات اللازمة لتوزيع أداة الدراسة على طلبة الصف التاسع في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة طولكرم، وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه، شاكرين لكم جهودكم بما يخدم مجتمعنا الفلسطيني.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

أ. د. محمد شاهين
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي

نسخة:
- الملف.

ملحق (5): كتاب تسهيل مهمة (وزارة التربية والتعليم العالي)

بسم الله الرحمن الرحيم

State of Palestine
Ministry of Education & Higher Education
National Centre for Examination, Measurement and Educational Evaluation.

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم العالي
المركز الوطني للامتحانات والقياس والتقويم التربوي

الرقم: و ت / 1982/1/12
التاريخ: ٩ /٢ /2025م

السيد مدير عام التربية والتعليم/ طولكرم المحترم
تحية طيبة وبعد،،

الموضوع: تسهيل مهمة الباحثة مي محمود موسى الشامي

نهديكم أطيب تحية، ونرجو منكم التكرم بتسهيل مهمة الباحثة المذكورة أعلاه من **جامعة القدس المفتوحة** حيث تقدمت بطلب تسهيل مهمة لمركز البحث والتطوير التربوي لإجراء دراسة بعنوان: "**الصمود النفسي كمتغير وسيط بين اضطراب ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى طلبة الصف التاسع في محافظة طولكرم.. برنامج مقترح**". وستوزع الباحثة **رابط استبيان** محوسب على طلبة الصف التاسع في المدارس الحكومية/ مديرية (طولكرم). تكرماً بالإيعاز لمن يلزم بتسهيل المهمة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

م. جهاد دريدي

/ رئيس المركز الوطني للامتحانات والقياس والتقويم التربوي

نسخة: الأخ مدير عام مركز البحث والتطوير التربوي المحترم.
الأخ أ.د. زياد بركات المحترم/ المشرف على الدراسة- بريد إلكتروني: zeiadb@yahoo.com
الباحثة مي الشامي المحترمة- بريد إلكتروني mshami@qou.edu
د. مطر.
د. صطر

Ramallah Tel (02-2969348) Fax (02-2969399)

ملحق (6): المدارس المختارة للتطبيق التي فيها الصف التاسع

في محافظة طولكرم للعام الدراسي 2024-2025

م.	اسم المدرسة	شعب ذكور	شعب اناث	شعب مختلط	مجموع شعب	طلاب ذكور	طلاب اناث	مجموع الطلاب	التجمع السكاني
1	النزلة الشرقية الثانوية المختلطة	1			1	29		29	النزلة الشرقية
2	بنات ابراهيم حسن الخواجا الثانوية		2		2		92	92	طولكرم
3	بنات ارتاح الثانوية		1		1		35	35	طولكرم
4	بنات اكتابا الثانوية		1		1		52	52	إكتابا
5	بنات أبي سلمي الكرمي الأساسية		4		4		127	127	طولكرم
6	بنات بلعا الثانوية		3		3		92	92	بلعا
7	بنات بيت ليد الثانوية		2		2		49	49	بيت ليد
8	بنات حليمة خريشة الثانوية		2		2		57	57	طولكرم
9	بنات دير الغصون الثانوية		3		3		105	105	دير الغصون
10	بنات رامين الثانوية		1		1		18	18	رامين
11	بنات زنوبيا الاساسية		2		2		49	49	طولكرم
12	بنات زيتا الثانوية		1		1		31	31	زيتا
13	بنات شوفة الثانوية		1		1	0	18	18	شوفة
14	بنات شويكة الثانوية		3		3		105	105	طولكرم
15	بنات صيدا الثانوية		1		1		37	37	صيدا
16	بنات عتيل الاساسية العليا		3		3		107	107	عتيل
17	بنات علار الأساسية العليا		2		2		58	58	علار
18	بنات عمر بن عبد العزيز الثانوية		3		3		107	107	طولكرم
19	بنات عنبتا الثانوية		2		2		54	54	عنبتا
20	بنات فرعون الثانوية		2		2		62	62	فرعون
21	بنات قفين الثانوية		4		4		142	142	قفين
22	بنات كفر جمال الثانوية		1		1		23	23	كفر جمال
23	بنات محمود الهمشري الاساسية		2		2		75	75	طولكرم
24	بنات نزلة عيسى الثانوية		1		1		23	23	نزلة عيسى
25	ذكور ارتاح الثانوية	4			4	120		120	طولكرم
26	ذكور حافظ الحمد الله الأساسية	2			2	82		82	طولكرم
27	ذكور حلمي حنون الاساسية	6			6	191		191	طولكرم

م.	اسم المدرسة	شعب ذكور	شعب اناث	شعب مختلط	مجموع شعب	طلاب ذكور	طلاب اناث	مجموع الطلاب	التجمع السكاني
28	ذكور دير الغصون الثانوية	3			3	97		97	دير الغصون
29	ذكور رامين الثانوية	1			1	21		21	رامين
30	ذكور شهداء بلعا الثانوية	2			2	69		69	بلعا
31	ذكور شهداء بيت ليد الثانوية	1			1	38		38	بيت ليد
32	ذكور شهداء زيتا الثانوية	1			1	28		28	زيتا
33	ذكور شوفه الثانوية	1			1	10		10	شوفة
34	ذكور صيدا الثانوية	2			2	54		54	صيدا
35	ذكور عبد الرحيم الحاج محمد الثانوية	3			3	82		82	طولكرم
36	ذكور عتيل الثانوية	3			3	127		127	عتيل
37	ذكور علار الثانوية	2			2	80		80	علار
38	ذكور علي نايفة الثانوية	3			3	84		84	طولكرم
39	ذكور عمر بن الخطاب الثانوية	2			2	63		63	باقة الشرقية
40	ذكور فرعون الثانوية	2			2	65		65	فرعون
41	ذكور قفين الثانويه	3			3	120		120	قفين
42	ذكور مسقط الثانوية	2			2	88		88	طولكرم
43	ذكور نزلة عيسى الثانوية	1			1	31		31	نزلة عيسى
44	سفارين الثانوية المختلطة			1	1	3	7	10	سفارين
45	كفر جمال الثانوية المختلطة	1			1	26		26	كفر جمال
46	كفر زيباد الثانوية المختلطة	1	1		2	18	20	38	كفر زيباد
47	كفر صور الثانوية المختلطه	1			1	13		13	كفر صور
48	كفر عبوش الاساسية المختلطة		1		1		15	15	كفر عبوش
49	كفر عبوش الثانوية المختلطة	1			1	17		17	كفر عبوش