

الصمود النفسي وعلاقته ببعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى ثلاث عينات من اللبنانيين والنازحين السوريين واللاجئين الفلسطينيين في لبنان

Resilience and its association with some variables of positive psychology among three samples of Lebanese, displaced Syrians in Lebanon, and Palestinian refugees.
“黎巴嫩、叙利亚难民和巴勒斯坦难民三个样本的心理韧性及其与某些积极心理学变量的关系”

مايسة أحمد النبال

أحمد محمد عبد الخالق

Prof. Dr. Mayssah Ahmed El-Nayal

Prof. Ahmed Mohamed Abdel Khalek

أستاذ علم النفس بكلية الطب

أستاذ علم النفس

جامعة الخليج الطبية-الإمارات العربية

بكلية الآداب، جامعة الإسكندرية

dr.mayssah@gmu.ac.ae

aabdel-Khalek@hotmail.com

منى غازي صايغ

Assis.Prof. Mona Ghazi Sayegh.

الأستاذ المساعد بالجامعة اللبنانية الدولية

mona.g.sayegh@gmail.com

تاريخ تسلُّم البحث : 2024/12/2

تاريخ قبول البحث : 2024/12/24

ملخص

أجريت هذه الدراسة، على ثلاث عينات من الراشدين، تختلف في ظروف معيشتها، وهي: لبنانيون مقيمون في وطنهم، وفلسطينيون وسوريون لاجئون إلى لبنان (ن = 375)، أجابوا عن مقياس الصمود النفسي، وخمسة مقاييس تقدير ذاتي لمتغيرات إيجابية لكل من: التدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا. وهدفت هذه الدراسة، إلى اختبار أربعة فروض متعلقة بمتغيرات الدراسة: (1) الفروق بين الدول الثلاث وبين الجنسين، و(2) بحث العلاقة بين الصمود، ومتغيرات علم النفس الإيجابي، و(3) العوامل المستخرجة من الارتباطات بين المتغيرات، و(4) إسهام متغيرات علم النفس الإيجابي في التنبؤ بالصمود النفسي. وكشفت النتائج عن حصول الفلسطينيين على أعلى متوسط للصمود، وحصول السوريين على أعلى متوسط في التدين، وحصول اللبنانيين الرجال، على أعلى متوسط في التقدير الذاتي للصحة الجسمية، والنفسية، والسعادة، والرضا، في حين حصل السوريون الرجال على أقل متوسط في كل هذه المتغيرات. وارتبط الصمود النفسي ارتباطات دالة إحصائية بغالبية متغيرات علم النفس الإيجابي في الدول الثلاث. وكشف تحليل المكونات الأساسية عن مكون واحد في كل العينات، سمي: "التقدير الذاتي الإيجابي والصمود". وكشف تحليل الانحدار عن أن منبئات الصمود النفسي هي: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا (لبنانيون)، والتدين، والصحة الجسمية (الفلسطينيون)، والصحة الجسمية، والسعادة (السوريون)، والصحة الجسمية، والنفسية، والسعادة

(العينات جميعاً). وتشير هذه النتائج إلى ارتفاع معظم الجوانب الإيجابية لدى اللبنانيين، إذ يقيمون في وطنهم، وانخفاض متوسطات كل المتغيرات عند السوريين الرجال، إذ هم قد نزحوا عن وطنهم منذ وقت أقرب من الفلسطينيين، ومن اللافت للنظر، حصول الفلسطينيين الرجال، على أعلى متوسط في الصمود النفسي، وحصول السوريين على أعلى متوسط في التدين. والخلاصة أن ترك المواطن لوطنه له آثاراً سلبية في حياته.

الكلمات الدالة: الصمود النفسي، متغيرات علم النفس الإيجابي، اللبنانيون، اللاجئون الفلسطينيون، النازحون السوريون.

Abstract

This study was conducted on three samples of adults with different living conditions: Lebanese residents in their homeland, and Palestinian and Syrian refugees in Lebanon (N = 375). They responded to a psychological resilience scale and five self-assessment scales measuring positive variables, including religiosity, physical health, mental health, happiness, and life satisfaction. The aim of the study was to test four hypotheses related to the study variables: (1) the differences between the three countries and between genders, (2) the relationship between resilience and positive psychology variables, (3) the factors extracted from the correlations between the variables, and (4) the contribution of positive psychology variables in predicting psychological resilience. The results revealed that Palestinians had the highest average resilience, while Syrian women scored the highest in religiosity. Lebanese men had the highest self-assessment scores in physical health, mental health, happiness, and life satisfaction, while Syrian men had the lowest average in all these variables. Resilience was significantly correlated with most of the positive psychology variables across all three countries. Factor analysis revealed one factor in each sample, called "positive self-assessment and resilience." Regression analysis showed that the predictors of psychological resilience were: mental health, happiness, and life satisfaction (for Lebanese participants), religiosity and physical health (for Palestinians), physical health and happiness (for Syrians), and physical health, mental health, and happiness (for all samples). These results suggest that most positive aspects are higher among Lebanese participants, who live in their home country, while the means for all variables are lower among Syrian men, who have been displaced more recently than the Palestinians. Notably, Palestinian men had the highest average in psychological resilience, and Syrian women had the highest average in religiosity. In conclusion, leaving one's homeland has negative effects on life outcomes.

Key words: Resilience, positive psychology variables, Lebanese, Palestinian refugees, displaced Syrian.

مقدمة

الهدف العام لهذه الدراسة، هو استكشاف العلاقة بين الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي، لدى ثلاث عينات مختلفة في ظروف معيشتها: لبنانيون في وطنهم، وفلسطينيون وسوريون لاجئون إلى لبنان، فضلاً عن دراسة الفروق بين هذه العينات الثلاث، في الصمود النفسي ومتغيرات علم النفس الإيجابي: التقدير الذاتي لكل من: التدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا.

والصمود النفسي هو أحد الأبنية المهمة والكبرى في علم النفس الإيجابي؛ ذلك الفرع الذي يقدر نقاط القوة والفضائل الإنسانية، في مقابل ما كان سائداً طوال قرن وربع، من التركيز على نقاط الضعف والقصور والاضطراب، الذي يطال الإنسان في بعض مراحل حياته. ويشير الصمود النفسي إلى قدرة الفرد على استعادة التوازن بعد المحن والصعاب، ويعد الصمود النفسي نتيجة

تفاعل عدد من عوامل الشخصية الإيجابية، على المستوى المعرفي والوجداني والأسري والبيئي والنفسي، من مثل التفاؤل والتسامح والعدالة والمجتمع الداعم والأسرة المتماسكة ومفهوم الذات الإيجابي، ومن ثم؛ يصبح مفهوم

الصمود من نواتج التفاعل بين هذه العوامل (الأعسر، 2010). وعلى النقيض من النماذج الطبية التقليدية التي تسعى إلى القضاء على المرض أو الضيق، تهدف نماذج الصمود النفسي إلى تعزيز الصحة والرفاهية. لقد ألهمت دراسة الصمود النفسي، تدخلات ذات جاذبية واسعة، عن طريق تأكيد الوصول إلى أهداف الفاعلية التي يمكن تحقيقها، بدلاً من تحقيق الأداء الأمثل، والتركيز على الأهداف الإيجابية، بدلاً من تجنب المشكلات والمزلق (Masten, 2011).

مشكلة الدراسة:

يعد الصمود النفسي أحد متغيرات علم النفس الإيجابي، الذي حظي باهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة، لاسيما في ظل ما يشهده العالم من توترات وتغيرات سياسية، واقتصادية، ومناخية-وتزداد هذه الظروف شدة في المنطقة العربية، فتشهد بعض الدول تغيرات عاصفة شديدة الحدة والصعوبة، انعكست سلباً على الصحة النفسية لشعبها، بل أدت إلى مشكلات في مختلف جوانب حياتهم. ومما هو جدير بالذكر، أن لبنان إحدى هذه الدول التي تعاني في المقام الأول من مشكلات اقتصادية كبيرة، بالإضافة إلى نزوح السوريين إليها هرباً من ويلات الحرب، ووجود المخيمات الفلسطينية، ويبدو أن المعاناة لم تعد قاصرة على الشعب اللبناني فحسب، بل امتدت لتشمل السوريين النازحين، والفلسطينيين المقيمين.

والسؤال المهم الآن: إلى أي مدى يمكن أن تصمد هذه الشعوب؟ وهل يمكن أن يكون للمحن والتحديات دوراً فعالاً في تشكيل شخصية الأفراد، وتعزيز قدراتهم في التكيف والصمود؟ وهل تسهم بعض المتغيرات الإيجابية كالسعادة والرضا، في تحويل التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي، بحيث يساهم في تحسين القدرة على الصمود؟ يبدو أن الحاجة أصبحت ماسة إلى شحذ همم الباحثين لإجراء مزيد من الدراسات بحيث تساهم نتائجها في الكشف عن العوامل التي تعزز الصمود النفسي للفرد والمجتمع وبنائه، في ظل الظروف العصيبة، والتحديات، والمحن.

أسئلة الدراسة:

تحاول هذه الدراسة الإجابة على الأسئلة الآتية المتعلقة بمتغيرات الدراسة، وهي:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بحسب الجنسية والنوع (الجنس)، في كل من الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي؟
2. ما العلاقة بين الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي، بحسب الجنس والدولة؟
3. ما العوامل التي يمكن استخراجها من معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة لدى العينات الثلاث؟
4. هل تساهم متغيرات علم النفس الإيجابي في التنبؤ بالصمود النفسي لدى عينات الدراسة؟

ماهية الصمود النفسي:

تشير الجمعية الأمريكية لعلم النفس، إلى أن الصمود النفسي هو النجاح في عملية التكيف مع تجارب الحياة الصعبة، عن طريق المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية على وجه الخصوص، والتكيف مع المتطلبات الخارجية والداخلية. ويسهم عدد من العوامل في مدى تكيف الناس مع الشدائد منها:

(أ) الطرق المختلفة التي تعبر عن رؤية الأفراد للعالم، وتحدد كيفية التفاعل معه.

(ب) نوعية الموارد الاجتماعية ومدى توفرها.

(ج) إستراتيجيات التأقلم.

وقد بينت الأبحاث النفسية، أن الموارد والمهارات المرتبطة بالقدر الأكبر من التكيف بإيجابية، يمكن أن تبني قدرة أكبر على الصمود النفسي وتنميتها وممارستها (VandenBos, 2007 p. 910).

ويشير الصمود النفسي كذلك، إلى قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات، والتغلب على العقبات، أو مقاومة الضغط الناجم عن الشدائد (Fernandes et al., p. 816)، إنه يعكس القدرة على التعامل مع الأحداث غير المتوقعة، والاستفادة من الكفاءات الشخصية، والتوجهات الفكرية، لتسهيل التعافي وتقوية الإرادة؛ كما يمكن الاستفادة أيضًا من هذه الكفاءات في المستقبل (Carmeli et al., 2013; Furniss et al., 2011).

ويعكس الصمود النفسي قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والشدائد بشكل سليم، وقد تأتي هذه التوترات والشدائد على شكل مشكلات عائلية، أو صحية، أو في العلاقات الاجتماعية، أو ضغوط في مكان العمل، أو ضغوط مالية... وغير ذلك. ولكن هناك مفهوم خاطئ شائع، مفاده أن الأشخاص الذين يتمتعون بالصمود، لا يواجهون أي مشاعر أو أفكار سلبية، ويظهرون التفاؤل في جميع المواقف، غير أن الحقيقة هي أنه يمكن للأشخاص الذين يتمتعون بالصمود، الاستفادة من مهاراتهم ونقاط قوتهم، للتعامل مع المشكلات والتحديات، التي قد تتضمن أيضًا فقدان الوظيفة، أو المشكلات المالية، أو المرض، أو الكوارث الطبيعية، أو حالات الطوارئ الطبية، أو الطلاق، أو وفاة أحد أفراد الأسرة. كذلك يدرك الأشخاص الذين يتمتعون بالصمود النفسي؛ الموقف كما يدركون ردود أفعالهم العاطفية، وسلوك من حولهم. وخلال هذه المواقف الصعبة لإدارة المشاعر، يمكن للأشخاص الذين يتسمون بقدرة على الصمود النفسي، الحفاظ على سيطرتهم على الموقف، والتفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات، والتعافي منها (Guptar & Kumar, 2015). كما يستخدمون الموارد Resources الشخصية والعائلية والاجتماعية، للتكيف مع هذه التجارب، ومواصلة العمل. ويمكن لهذه المهارات والقدرات أن تتغير وتتحسن بمرور الوقت، أي أن هذه العوامل الشخصية والعائلية والاجتماعية، يمكن أن تقوى وتزيد (Albayarak, 2018).

العوامل التي تؤثر في تكوين الصمود النفسي:

يتأثر بناء الصمود النفسي بمجموعة من العوامل، منها: عوامل الخطر Risk factors، وعوامل الحماية Protective factors، وتميل عوامل الخطر إلى التراكم في حياة الأفراد والأسر والمجتمعات، كما ترتبط عوامل الخطر - على نطاق واسع - بالنتائج السلبية أو غير المرغوب فيها في مجموعة سكانية معينة، وتدعم عوامل الموارد (المعروفة أيضًا بالأصول أو العوامل التعزيزية) - بشكل عام - التطور الإيجابي أو المرغوب فيه لدى الأفراد. وعوامل المخاطر والموارد، مفاهيم على مستوى المجتمع، ترتبط بآثار سلبية أو إيجابية في التنمية والتطور. وأما على مستوى الأفراد (على سبيل المثال، شخص أو مدرسة أو حي)، فإن أهمية أي عامل معين للتنمية، قد تتأثر بالسياق الأوسع للمخاطر والموارد التي تحيط بالنظام، وكذلك عن طريق نقاط الضعف Vulnerability factors المحددة في النظام، فعلى سبيل المثال، سيؤدي المرض الخطير الذي يعاني منه أحد الوالدين، إلى زيادة التوتر الأسري، ولكن هذا التأثير سوف يتضخم، في السياقات التي يكون فيها الوالد هو المعيل الوحيد للأسرة، أو إذا كانت هناك نقطة ضعف محددة، مثل محدودية الوصول إلى الرعاية الصحية. ومن ثم؛ فإن الأهمية التكميلية لخطر أو مورد معين، بالنسبة لفرد معين، في مجتمع ما، قد تتأثر بعوامل أخرى. وقد تؤدي بطالة أحد الوالدين إلى التعجيل بتدهور الأمن المالي للأسرة، الأمر الذي يعطل الاستقرار السكني، ويزيد من التوتر، ويجعل أفراد الأسرة أكثر عرضة للأمراض، ويُجهّد شبكات الدعم الاجتماعي. وعلى نحو مماثل، على المستوى الكلي، قد يهدد العنف السياسي سلامة المؤسسات الدينية والتعليمية، ويعطل أنماط توزيع الغذاء والوصول إليه، ويهدد الصحة والسلامة البيئية (Yates et al., 2015).

ومن العوامل التي تسهم في بناء الصمود النفسي وبلورته: العوامل البيولوجية مثل الصحة، والاستعداد الوراثي، والمزاج، والنوع (الجنس)، والعوامل النفسية مثل الكفاءة المعرفية، والقدرة على التأقلم، وسمات الشخصية، وتقدير الذات الإيجابي، والفاعلية الذاتية، والوعي الذاتي، ومراكز الضبط الداخلي، والقدرة على التكيف، والتفاؤل والتحفيز والفضول، والتصور الإيجابي للعلاقات بين الأشخاص، وكذلك البيئة في داخل الأسرة وخارجها. ويُعتقد أنه يمكن زيادة مستويات الصمود النفسي لدى الأفراد عن طريق تحسين هذه العوامل (Albayarak, 2018).

ومن بين عوامل الحماية الأخرى؛ النظرة الإيجابية للذات، ومهارات حل المشكلات، والتنظيم الذاتي، والقدرة على التكيف، والإيمان، وفهم المعنى والغاية من الحياة، والنظرة الإيجابية للحياة، والمهارات والمواهب التي تُقدِّرها الذات والمجتمع، والقبول العام من قِبل الآخرين (Pennock, 2017).

وخلال العقد الماضي، حدد الباحثون نوعًا ثالثًا من العوامل الوسيطة، ذات التأثير المعتدل في بناء الصمود النفسي، أطلق عليه اسم الحساسية التفاضلية Differential susceptibility أو الحساسية للسياق Sensitivity to context. وفي هذه الحالات، قد تؤدي نفس الخاصية وظائف الحماية والضعف اعتمادًا على السياق، فعلى سبيل المثال، يبدو أن بعض الأفراد أكثر تفاعلًا مع بعض الخبرات، وهو ما قد يكون جيدًا في المواقف الإيجابية، وسلبياً في السياقات المحفوفة بالمخاطر. والأهم من ذلك، أن الفروق الفردية من هذا النوع، قد تؤدي إلى الضعف في سياق الشدائد، ولكنها أيضًا تزيد من الاستجابة للتجارب الإيجابية، بما في ذلك التدخلات العلاجية. وفي المحصلة، يولد الصمود النفسي من التفاعل بين مستويات متعددة من السياق

الديناميكي، بحيث يعد الصمود محصلة التفاعلات بين الموارد المتوفرة، وعوامل الحماية، وعوامل الخطر، وعوامل الحساسية التفاضلية (Yates et al., 2015).

التربية والصمود النفسي:

يمكن للصمود النفسي أن يحمي من نتائج الحياة السلبية الخطيرة عند التعرض للشدائد، وأن يؤدي ذلك إلى قدر أكبر من الرضا مدى الحياة. وتشير البحوث السابقة إلى أن هناك عوامل داخلية، قد تحفف من تطور الصمود، ويمكن استخدام هذه العوامل، لتوجيه التدخلات المستهدفة للشباب الذين يعانون من التوتر في المجال التعليمي (Robbins et al., 2018). ومن البداية، تؤدي العلاقات دورًا حيويًا في بناء الصمود النفسي للفرد، ويبدأ هذا في سن مبكر عندما يتأثر الأطفال بشدة بأولياء أمورهم، إذ إن الدراسات تشير إلى أن النمط الحازم في التربية، ينتج عنه أطفال يتمتعون بالصمود النفسي، أكثر من النمط الاستبدادي في التربية. فالنمط الحازم يعد النهج المثالي لتربية فرد متكامل ومستقل، ومعتمد على نفسه ومتحكم فيها، وهذا يتعارض مع الأسلوب الاستبدادي، الذي يمكن أن يؤدي إلى أطفال متمردين أو معتمدين، يعانون من عدم الثقة، ومن ثم؛ يميلون إلى الانسحاب من الآخرين. بالإضافة إلى نمط التربية، يشكل المستوى التعليمي للوالدين، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، والبيئة المنزلية (منظمة مقابل غير منظمة) مؤثرات قوية في تنمية الصمود النفسي للطفل (Pennock, 2017).

وفي هذا الإطار، يشير "جارمزي" (Garmezy, 1983)، رائد الأبحاث في الصمود النفسي، إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بالصمود النفسي، يشتركون في ثلاث فئات من عوامل الحماية في جميع تجاربهم تقريبًا: الفئة الأولى من العوامل هي السمات الشخصية للطفل، ففي هذه الفئة يكون من السهل التواصل مع الأطفال أنفسهم، وهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، ويعتقدون أنهم يسيطرون على حياتهم، ويعتمدون على أنفسهم. والعامل الثاني هو تماسك الأسرة ودفعها، وبالنسبة لهذه الفئة، يشهد الطفل علاقة دافئة مع العائلة، وبالقرب من أحد أفراد الأسرة الراشدين على الأقل، ويتضح وجود النظام والتنظيم في هذه الأسر. والعامل الثالث هو توفر أنظمة الدعم الخارجية من قبل الآباء والأطفال، في الحي أو في أي مكان آخر في المجتمع، بحيث يكون نظام الدعم متاحًا لمساعدة الطفل على التحرك نحو الأهداف المحددة ذاتيًا، ويكون هناك نماذج يمكن للطفل أن يتوحد معها.

دورة الصمود النفسي وفقًا لـ "باترسون، وكيلليهر" (Patterson & Kelleher, 2005) :

تتم دورة الصمود النفسي عبر أربع مراحل:

1. **التدهور:** تبدأ هذه الفترة بمشاعر الغضب والحزن، وإلقاء اللوم على الآخرين، والتقليل من قيمة الذات، وتتأثر حدة ومدة هذه الفترة بالخبرات السابقة للفرد.

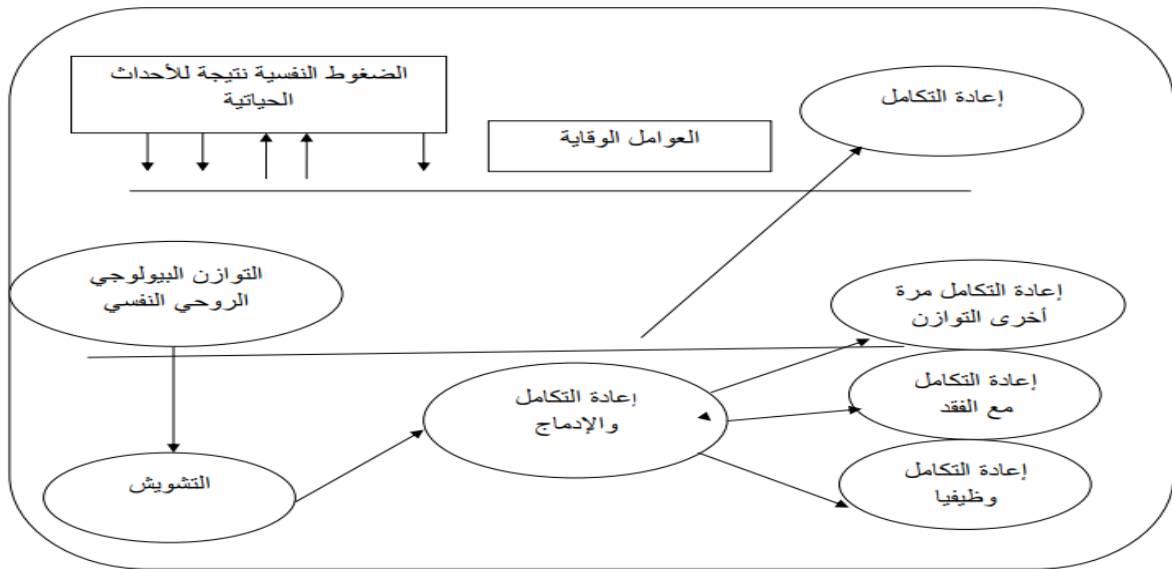
2. **التكيف:** يتخذ الفرد بعض التدابير المؤقتة، التي تخوله النهوض مجددًا، وذلك للتأقلم مع الأوضاع الراهنة مؤقتًا.

3. **التعافي:** هي مرحلة مكملية للمرحلة السابقة، يتم فيها مواصلة المسار التصاعدي، نحو استعادة الوضع السابق للأزمة، في اتجاه التعافي منها.

4. النمو: يصل الفرد في هذه المرحلة إلى أداء يفوق أدائه قبل الأزمة، نظرًا لما تعلمه من إستراتيجيات للمواجهة، والتعامل مع الأزمات، وبهذه الطريقة يستعيد الفرد توازنه النفسي (Patterson & Kelleher, 2005, pp. 14-15).

وفي هذا السياق، يشير "ريتشاردسون" (Richardson, 2002)، إلى أنه يمكن الحديث عن الصمود النفسي، في أي وقت يتكيف فيه الشخص مع وضعه في الحياة، ويُستخدم مصطلح التوازن الحيوي والنفسي والروحي Bio-psycho-spiritual homeostasis، لوصف هذه الحالة الذهنية والجسمية والروحية المتوافقة. لذا، فإن فهم نموذج التوازن، يمنح الأفراد الذين يتعرضون للتشويش والاضطراب، مسألتين الاختيار والتحكم، فالتوازن النفسي الحيوي، هو نقطة زمنية يتكيف فيها الشخص جسيماً وعقلياً وروحياً، مع مجموعة من الظروف سواء أكانت جيدة أم سيئة. ويُطلق على هذه المنطقة اسم "منطقة الراحة" Comfort zone، ولكن قد تكون هذه التسمية خاطئة، لأن التكيف قد لا يكون مريحاً على الإطلاق. فقد يتشبث الناس بـ "مناطق الراحة" الخاصة بهم، وقد يرفضون فرص النمو لتجنب الاضطرابات. إن جوهر إعادة التكامل مرة أخرى إلى التوازن، هو الشفاء و"تجاوز" الاضطراب، ويتطلب ذلك مستوى معين من البصيرة، خلال فترة الاضطراب والتشويش، وهذا يؤدي إلى أحد النتائج الأربعة: إعادة الإدماج المختل وظيفياً، وإعادة الإدماج مع الشعور بالفقد، وإذا كانت النتيجة أفضل يحدث إعادة التوازن النفسي والروحي والحيوي، وكلما زادت عوامل الوقاية، كانت النتيجة إعادة الإدماج الصامد، كما يوضح الشكل (1).

شكل (1): نموذج "ريتشاردسون" للصمود النفسي



العلاقة بين الصمود النفسي ومتغيرات علم النفس الإيجابي:

تبدو العلاقة بين مفاهيم علم النفس الإيجابي والصمود النفسي وطيدة، حيث إن الشعور بالأمل، والتحلي بالتفاؤل والفاعلية الذاتية والثقة بالنفس، يساعد المرء على تجاوز الحزن والأزمات والمصاعب، التي تعرض لها في الماضي، وهذا ما يخلص إليه "ليماي، وغزال" (Lemay & Ghazal, 2001)، بعد مراجعتهم للنظريات والدراسات. فإن اجتياز الفرد لنواقصه السلبية، وحظه

السيء، وظروف حياته المؤسفة، يؤثر سلبًا في حالته المزاجية، ومستويات الطاقة لديه، وفي النهاية يؤدي إلى عدم القدرة على إحداث فرق وتغيير في الحياة. من هنا يعارض الباحثان النظرة التشاؤمية لكل من "فرويد"، و"باولي" Freud and Bowlby، إذ يتحدثان عن حتمية تأثير الأحداث الماضية في الفرد، وعن عدم إمكان تجاوز آثارها في المستقبل. إن التركيز على المستقبل، وأن يدير المرء ظهره للماضي بشكل هادف، لا يُعد أمرًا معيّنًا للتكيف على الإطلاق، ولكن العكس تمامًا يبدو أنه منطقي بشكل بارز في مجال الصحة النفسية. لذا تعد كل من نظرية التفاؤل المكتسب لسييليجمان، والفاعلية الذاتية لباندورا، ونظرية جليلجان Gilligan للصمود النفسي، التي تشير إلى إمكانية تطوير الصمود النفسي عن طريق العمل على بعض المناشط، التي تلائم السمات الشخصية للطفل، لتعزيز تقديره لذاته، من الأساليب المعرفية والمنطقية والمستمدة على نطاق واسع، دون أن تغفل عن دور البيئة في زرع الأمل، ورفع مستوى التوقعات من الفرد، لتجاوز أزماته في تعزيز الصمود (Lemay & Ghazal, 2001).

سبل تعزيز الصمود النفسي:

يمكن العمل على تعزيز الصمود النفسي، باستخدام عدة تقنيات تعمل على عدة مستويات على النحو الآتي: عوامل الخطر، وعوامل الحماية، وعوامل إجرائية أخرى. وتهدف التقنيات التي تركز على المخاطر Risk-focused techniques، إلى تحسين النتائج التنموية، عن طريق التخفيف من التعرض الأولي للشدائد أو القضاء عليها، وتشكل هذه الإستراتيجيات نهجًا وقائيًا أوليًا للممارسة، يعد مناسبًا تمامًا للسياقات التي يمكن فيها تحديد المخاطر وتعديلها وتجنبها. وتكمل التقنيات التي تركز على الموارد Resource-focused techniques جهود الوقاية الأولية، عن طريق تحسين الوصول إلى الأصول، التي تعزز الفاعلية، وتواجه المخاطر أو توازنها، وبخاصة تلك المستعصية أو المزمنة. وأخيرًا؛ تسعى التقنيات التي تركز على العمليات الإجرائية Process-focused techniques، إلى حماية أنظمة التكيف الأساسية أو تنشيطها أو استعادتها، التي تدعم النمو. وهناك —على سبيل المثال— الإستراتيجيات التي تركز على أنماط التعلق، مثل توفير مقدمي رعاية وموجهين آمنين وداعمين؛ وتعزيز دافع الإلتقان عن طريق توفير فرص النجاح، عبر المشاركة في التحديات، لدعم الميول الطبيعية نحو الإلتقان، وفهم العلاقة بين الجهد المبذول والنتيجة؛ وتحسين قدرات التنظيم الذاتي، لبناء القدرة على تعديل الاهتمامات والوجدان والسلوك، والتحكم في المنبهات بما يتوافق مع متطلبات السياق. وهكذا تكون معظم التدخلات لتعزيز الصمود النفسي فعالة، عن طريق آليات وتقنيات متعددة، تعمل على مستويات مختلفة (Yates et al., 2015).

وفي هذا الإطار، يمكن تعزيز الصمود النفسي، بتوفير التدريب للمرشدين النفسيين على يد خبراء في أثناء الخدمة، ويشمل ذلك العمل الجماعي التفاعلي، باتباع الجوانب الآتية:

- تنفيذ برامج الإرشاد والتوجيه النفسي المختلفة، والمناسبة لكل مستوى تعليمي، لزيادة الصمود النفسي.
- تقديم الدعم اللازم، حتى يتمكن الأفراد من إقامة تواصل إيجابي مع بيئتهم، وحتى يكون لديهم المستلزمات الضرورية.
- مساعدة الأفراد على تكوين نظرة بناءة أكثر لأنفسهم، فيما يتعلق بالتعامل مع المشكلات.

- توفير برامج وقائية لجميع شرائح المجتمع، مثل التدريب على المهارات الحياتية، للتعامل مع المواقف السلبية (المعرضة للخطر، وبعد الصدمات).
- زيادة التضامن والدعم بين الأقران.
- دعم المشاركة في المنظمات الاجتماعية (Albayarak, 2018).

أهم أسس علم النفس الإيجابي:

يقوم علم النفس الإيجابي على ثلاث ركائز: الأولى هي دراسة المشاعر الإيجابية، والثانية: دراسة السمات الإيجابية، وفي مقدمتها نقاط القوة والفضائل، و"القدرات" مثل الذكاء، واللياقة البدنية. والثالثة: دراسة المؤسسات والمفاهيم الإيجابية التي تدعم الفضائل، مثل الديمقراطية، والأسر القوية، والبحث الفكري الحر، التي تدعم بدورها المشاعر الإيجابية، مثل: الثقة والأمل التي نخدمنا بشكل أفضل، ولا يتم ذلك عندما تكون الحياة سهلة، ولكن عندما تكون الحياة صعبة. وفي أوقات الاضطرابات، فإن فهم هذه المؤسسات الإيجابية ودعمها، يجعلها مؤسسات في غاية الأهمية، مثل الديمقراطية، والأسرة القوية، والصحافة الحرة. وفي أوقات الشدة، قد يصبح بناء نقاط القوة والفضائل مثل الشجاعة، والنزاهة، والإنصاف، والولاء، أكثر إلحاحاً مما كانت عليه في الأوقات الجيدة (Seligman, 2002, p. 11).

نظرية السعادة الحقة:

قدّم "سيليجمان" Seligman رائد علم النفس الإيجابي، نظريته في السعادة الحقة Authentic Happiness، فيرى أن السعادة يمكن تحليلها إلى ثلاثة عناصر مختلفة نختارها لذاتها: العواطف الإيجابية Positive emotions، والتعهد أو المشاركة Engagement، والمعنى Meaning. والعنصر الأول هو العاطفة الإيجابية، وما نشعر به من مشاعر، مثل اللذة، والنشوة، والدفء، والراحة، وما شابه ذلك. وأما العنصر الثاني، وهو المشاركة، فيتعلق بالتدفق: Flow، مثل حالة الاندماج مع الموسيقى، والشعور بتوقف الوقت، وفقدان الوعي الذاتي في أثناء نشاط ممتع. وهناك عنصر ثالث للسعادة وهو المعنى. وغالباً ما يكون السعي وراء الالتزام أو المشاركة، والسعي وراء المتعة مساعٍ انفرادية وشخصانية، لكن البشر، حتماً، يريدون المعنى والهدف من الحياة. وتتضمن الحياة ذات المعنى، الانتماء إلى شيء تعتقد أنه أكبر من الذات، ويتحقق بخدمته، وتخلق الإنسانية كل المؤسسات الإيجابية لتحقيق ذلك عن طريق الدين، أو الحزب السياسي، أو كونك صديقاً للبيئة، والانتماء للكشافة، أو العائلة (Seligman, 2011, pp. 11-12).

تصنيف القيم والفضائل في علم النفس الإيجابي:

يعد تصنيف القيم والفضائل التي تصف نقاط القوة، لغة مشتركة تستخدم لوصف الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية، لأنها المقياس الأكثر شمولاً عبر الثقافات، للقوة النفسية التي تمكن الإنسان من الازدهار. ويرتكز المخطط العام لهذا التصنيف، على ست فضائل شاملة، تؤيدها كل ثقافة تقريباً في جميع أنحاء العالم وهي: الحكمة، والشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والاعتدال، والتسامي. وينضوي تحت كل من هذه الفضائل عدة سمات. وفي تفصيل ذلك، تضم الحكمة السمات الآتية: المعرفة، والإبداع،

والفضول، وحب التعلم، والقدرة على تقديم المشورة للآخرين، وتشمل الشجاعة: الأصالة، ومواجهة التحديات، والإصرار والحماسة، وتضم الإنسانية: اللطف والمحبة والذكاء الاجتماعي، وتشمل العدالة: الإنصاف، والقيادة والعمل في شكل فريق، وينضوي تحت الاعتدال: التسامح، والتواضع، والتعقل، وتنظيم الذات، ويشمل التسامي السمات الآتية: تقدير الجمال والتميز، والامتنان، والأمل، والمزاج الحسن، والتدين (Seligman et al., 2005).

نظرية طيب الحياة:

طور "سيليجمان" نظرية السعادة الحقة Authentic Happiness، التي قدمها عام 2002، بوصفها نموذجًا جديدًا تحت عنوان نظرية الرفاه النفسي أو طيب الحياة Wellbeing عام 2011، لتضم خمسة مكونات أساسية للرفاه النفسي، وقد أطلق عليها اسم "نموذج السعادة" PERMA Model of Happiness، إذ إن حروفها مشتقة من الكلمات الآتية التي تكون عناصر السعادة الحقة وفقًا لـ "سيليجمان"، وهي: المشاعر الإيجابية، والمشاركة والعلاقات، والمعنى، والإنجاز: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments. وفقًا لهذه النظرية، فإن على الإنسان أن يتمتع بالعناصر الخمسة الآتية، حتى يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة: التمتع بالعواطف الإيجابية بما تشمله من فضائل وتفاؤل وتفكير إيجابي، والانخراط الفعال والنشط في الحياة، وتقوية العلاقات الاجتماعية، وإيجاد معنى لوجوده عبر تنمية الجانب الديني والروحاني لديه، والشعور بالإنجاز (Madeson, 2017).

إذن، تضيف نظرية الرفاه النفسي عنصرين: الرضا عن الحياة، والعلاقات الشخصية، إلى العناصر المدرجة سابقًا في النظرية الأولى، مع التركيز على أن الرفاه لا تعتمد فقط على الجوانب الفردية، ولكن على القضايا المتعلقة بالسياق والعلاقات بين الأشخاص. وفي حين تسعى نظرية السعادة الحقة إلى الرضا عن الحياة، فإن نظرية الرفاه النفسي تطمح إلى الازدهار Flourish، وهو بناء أكثر تعقيدًا وديناميكية. من هنا تفتح نظرية الرفاه، إمكانية تطوير السياسات العامة المتعلقة بتعزيز جودة الحياة (Scorsolini-Comin et al., 2013).

وتعد نظرية السعادة الحقة أحادية البعد، فهي تدور حول الشعور بالرضا، وتدّعي أن الطريقة التي نختار بها مسار حياتنا، ما هي إلا محاولة لتعظيم مشاعر السعادة والرضا عن الحياة، في حين تدور نظرية الرفاه النفسي، حول الركائز الخمس: العاطفة الإيجابية، إذ تعد السعادة والرضا عن الحياة جوانبها المحيطة بها، والمشاركة أو العلاقات، أو المعنى، والإنجاز التي تعد نقاط القوة. ونظرية الرفاه تعددية في المنهج كما في الجوهر، فالرفاه النفسي لا يمكن أن يكون شخصيًا فقط، بل هو مزيج من الشعور بالرضا، بالإضافة إلى وجود معنى فعلي، وعلاقات جيدة وإنجاز. والطريقة التي نختار بها مسارنا في الحياة، هي تعظيم هذه العناصر الخمسة. هذا الاختلاف بين نظرية السعادة، ونظرية الرفاه، له أهمية واقعية وعملية، إذ إن نظرية السعادة تدّعي أن الطريقة التي نتخذ بها الاختيارات، هي تقدير مدى السعادة أو الرضا عن الحياة، التي ستترتب على ذلك، ثم نتخذ المسار الذي يزيد من السعادة المستقبلية إلى أقصى حد. وهدف علم النفس الإيجابي في نظرية السعادة الحقة، هو زيادة مقدار السعادة في الحياة الخاصة، وعلى هذا الكوكب. وفي المقابل، فإن أهداف علم النفس الإيجابي في نظرية الرفاه النفسي، متعددة ومختلفة بشكل مهم: فالهدف الرئيس هو زيادة مقدار الازدهار في حياة الأفراد وعلى الكوكب. وتعد العوامل الإضافية الآتية؛ القيمة المضافة لنظرية السعادة وهي:

تقدير الذات، والتفاؤل، والصمود النفسي، والحيوية، وتقرير المصير، والعلاقات الإيجابية -17 (Seligman, 2011, pp. 20).

العلاقة بين مكونات علم النفس الإيجابي والصمود النفسي:

في دراسة طويلة، استغرقت عشرين عامًا، عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والممارسة الدينية، أجريت في ألمانيا، اتضح أن الأفراد الذين أصبحوا أكثر تدينًا بمرور الوقت، سجلوا على المدى الطويل مكاسب في الرضا عن الحياة، في حين أن أولئك الذين أصبحوا أقل تدينًا، كانوا أقل رضاءًا عن الحياة على المدى الطويل. وتنسجم هذه النتائج مع الطرح الذي قدمه "سيليجمان" في رؤيته لمكونات الرفاه الذاتي، أو كما يُعبّر عنه أيضًا بالحياة الطيبة الذاتية (Subjective Well-being (SWB)). ويرى منظرو علم النفس الإيجابي، أن سر السعادة والرضا عن الحياة، يكمن في إعطائها معنى، والانخراط فيها، والبحث عن البهجة، ويكون ذلك عبر وضع أهداف تغلب فيها المصلحة الاجتماعية على المصلحة الشخصية، والإيثار على الأنانية، والقيم الجوهرية على المصالح الشخصية المادية. ويكون الانخراط في تحقيق هذه الأهداف، مُيسرًا عبر تعزيز مكامن القوة في الشخصية، وتنمية الفضائل، مثل: التواصل والشكر والتسامح. كما يرى رواد هذه النظرية، أن المعتقدات والسلوكيات الدينية، نهج صالح وله مصداقية عالية في تحقيق الحياة الطيبة، التي يتمتع فيها الشخص بالرفاه الذاتي والحياة الطيبة على المدى الطويل، ومن ثم؛ فإن ذلك مؤشر على زيادة قدرته على الصمود النفسي (Headey et al., 2010).

ويعد التفاؤل سمة مشتركة بين علم النفس الإيجابي والصمود النفسي، فيميل الأشخاص المتفائلون إلى تفسير مشكلاتهم على أنها عابرة، ويمكن السيطرة عليها، ومحددة بموقف واحد. وفي المقابل، يعتقد الأشخاص المتشائمون أن مشكلاتهم تدوم إلى الأبد، وتقوض كل ما يفعلونه، ولا يمكن السيطرة عليها، ومن ثم؛ يفسر مقدار ما يتمتع به الشخص من التفاؤل؛ نسبة الصمود النفسي لديه. ولمعرفة ما إذا كان التفاؤل ينبئ بطول العمر، قام العلماء في مستشفى "مايو" Mayo Clinic بولاية مينيسوتا بدراسة طويلة استمرت 40 عامًا، على عينة قوامها 839 مريضًا، أحالوا أنفسهم للحصول على الرعاية الطبية. وعند دخول المستشفى، خضع هؤلاء المرضى بشكل روتيني، لمجموعة من الاختبارات النفسية والجسمية، وأحد هذه الاختبارات هو اختبار سمة التفاؤل. ومن بين هؤلاء المرضى، توفي 200 شخص بحلول عام 2000، وكان المتفائلون أطول عمرًا بنسبة 19% من حيث العمر المتوقع لهم، مقارنة بعمر المتشائمين، ويمكن القول: إن هذه النتيجة مشابهة لنتيجة دراسة أخرى على عينة من الراهبات السعيدات. إن التفاؤل ليس سوى واحد من أربع وعشرين نقطة قوة، تسهم في تحقيق المزيد من الرفاه النفسي، ومن ضمن نقاط القوة هذه - والتي تم الإشارة إليها سابقًا - والتي يطلق عليها تسمية "الدفاعات الناضجة"، يندرج الإيثار، والقدرة على تأجيل الإشباع، والتفكير المستقبلي، والفكاهة، وهذه الدفاعات الناضجة، هي بشارة الحياة السعيدة، والدخل الوفير، والسلامة البدنية، والرضا الزواجي (Seligman, 2002, pp. 21-23).

دراسات بحث العلاقة بين الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي:

تعرض الفقرات الآتية، مجموعة من الدراسات التي بحثت العلاقة بين الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي: أجرى كل من "جوبتا، وكومار" (Gupta & Kumar, 2015)، دراسة هدفت إلى بحث ما إذا كان القبول والتسامح والامتنان،

من العوامل المهمة التي تنبئ بالصمود، لدى طلاب المرحلة الجامعية. وضمت عينة الدراسة 150 طالبًا في إحدى الكليات بمدينة هابور. واستخدم مقياس "هارتلاند" للتسامح، واستبيان الامتنان، ومقياس "كونور-ديفيدسون" للصمود النفسي. وأسفرت النتائج عن أن القبول والتسامح والامتنان، تنبئ - بشكل كبير - بالصمود بين طلاب المرحلة الجامعية. كما أسهمت العوامل الثلاثة في التنبؤ بنسبة 66% من التباين الإجمالي في نموذج الصمود النفسي لدى الطلاب، حيث فسّر الامتنان أعلى قيمة تنبؤية للصمود، يليه التسامح والقبول. وتعني هذه النتيجة، أن التسامح هو العامل الرئيس في الصمود، إذ يكون التسامح المفتاح الرئيس لكي يرتبط القبول إحصائيًا بالصمود.

وهدف دراسة عبد الجبار (2017) التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من: الصمود النفسي، والحكمة بأبعادهما المختلفة، كما هدفت هذه الدراسة، إلى الكشف عن مدى إسهام كلٍّ من الحكمة، والصمود النفسي، في التنبؤ بالرضا عن الحياة؛ كما سعت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة، وفقًا للعمر والنوع والمستوى التعليمي. وتكونت عينة الدراسة من 350 من الراشدين من أعضاء هيئة التدريس والموظفين بجامعتي حلوان وطنطا. وقد طبقت ثلاثة مقاييس لقياس الرضا عن الحياة، والحكمة، والصمود النفسي. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة، وفقًا للنوع لصالح الإناث. كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة وفقًا لمستوى التعليم، وتبين أن الصمود النفسي والحكمة، يسهمان بشكلٍ دالٍ في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الراشدين من الجنسين على حد سواء.

كما هدفت دراسة "مورجان" وآخرين (Morgan et al., 2018)، إلى بحث دور عوامل الروحانية، والأمل، والدعم الاجتماعي، والقيم الثقافية، في التنبؤ بالصمود النفسي والازدهار، وتكونت عينة الدراسة من 121 طالبًا جامعيًا لاتينيًا. تم إجراء تحليلين للانحدار المتعدد لفحص الإسهامات الفريدة، للعوامل المنبئة بالصمود والازدهار. وأظهرت النتائج وجود اختلافات بين الصمود والازدهار، كما يتضح من حقيقة ظهور متغيرات تنبؤية مختلفة، وعلى سبيل المثال، كان الأمل متغيرًا متوقعًا لكلا المفهومين، ولكن الروحانية كانت مؤثرًا مهمًا فقط للازدهار.

كذلك هدفت دراسة "ساجون" و"دي كارولي" (Sagone & De Caroli, 2015)، إلى استكشاف العلاقات التنبؤية للتفاؤل، والرضا عن الحياة، ومعتقدات الفاعلية الذاتية المعقدة مع المرونة، في عينة مكونة من 464 مراهقًا في مرحلتها المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة، اختبروا عشوائيًا من مدارس عامة مختلفة في صقلية بإيطاليا. أجابوا على المقاييس الآتية: النسخة الإيطالية من مواقف الصمود، وملف المهارات (De Caroli & Sagone)، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener et al)، واختبار التوجه نحو الحياة - المنقح (Scheier & Carver)، ومقياس الفاعلية الذاتية المعقد (Schwarzer et al). وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين يتمتعون بمستويات عالية من التفاؤل، هم أكثر مرونة من أولئك الذين لديهم تفاؤل منخفض؛ وأظهر المراهقون ذوو الرضا المرتفع والفاعلية الذاتية، صمودًا أعلى من المراهقين ذوي الدرجات المنخفضة في كل من: الرضا، والفاعلية الذاتية، وبالإضافة إلى ذلك، كلما كان المراهقون أكثر تفاؤلاً، عدوا أنفسهم على درجة عالية من الفاعلية الذاتية والرضا عن حياتهم، وكذلك كلما زاد رضا المراهقين عن حياتهم، زاد تقييمهم لأنفسهم على أنهم يتمتعون بالفاعلية الذاتية المرتفعة في مختلف المجالات.

وأجرى "إدواردز" وآخرون (Edwards et al., 2016)، دراسة هدفت التعرف إلى العوامل المنبئة بالصمود النفسي عند التلاميذ، باستخدام مقياس التقرير الذاتي، لدى عينة مكونة من 161 مشاركاً، تراوحت أعمارهم بين 16 و 21 عاماً، كما هدفت هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كان التعرض للتجارب السلبية، ومصدر الضبط Locus of control، والتأخر الأكاديمي في الإشباع، والعمر؛ يمكن أن تتنبأ بالصمود. وأسفرت الدراسة عن تحديد اثنين من المؤشرات الفردية المهمة للصمود: أولاً مقدار الشدائد في علاقة الفرد مع والديه، ومصدر الضبط الداخلي. وعلى وجه التحديد، تبين أن غياب الشدائد في العلاقة مع والديين، ومصدر الضبط الداخلي، ينبئان بمستويات أعلى من الصمود. كما تبين أنه على الرغم من تعرض بعض الأفراد للشدائد، فإن الأفراد الذين يظهرون مستويات مرتفعة من الصمود، هم أقل تأثراً بالشدائد، ويستمررون في العمل بشكل طبيعي.

وهدف دراسة "مارتينيز-مارتي، وراش" (Martínez-Martí & Ruch, 2017)، إلى بحث قدرة كل من قوة الشخصية، والوجدان الإيجابي، والفاعلية الذاتية، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة - في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والاجتماعية، في التنبؤ بالصمود النفسي. وقد أكمل المشاركون (ن = 363 راشداً)، مقياس عبر الإنترنت لقياس: قوة الشخصية، والصمود النفسي، والعوامل المرتبطة به. وكشف تحليل المكونات الأساسية نقاط قوة الشخصية، واستخلصت خمسة عوامل، تم تفسيرها على أنها نقاط قوة عاطفية، وشخصية، وفكرية، ودينية، وآخر متعلق بضبط النفس. وأسفرت جميع عوامل القوة - باستثناء نقاط القوة العقائدية- عن ارتباطات إيجابية مرتفعة بالصمود، كما أظهر الانحدار الهرمي، أن نقاط القوة تنبأت بوجود 3٪ إضافية من التباين في الصمود، أكثر من المتغيرات الاجتماعية والديموجرافية، والتأثير الإيجابي، والفاعلية الذاتية، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة. واحتلت القوة العاطفية، وقوة ضبط النفس، أكثر القيم إنباء بالصمود النفسي بشكل إيجابي.

وأجرت غيث (2017)، دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الأمل والصمود النفسي والضغط النفسي، لدى عينة من 100 أم من أمهات الأطفال المعوقين بعد العدوان على غزة في عام 2014. واستخدمت الباحثة مقياس الأمل لـ "سنيدر" وآخرين، ومقياسي الصمود النفسي، والضغط النفسي من إعدادها. ومن أهم ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث وجود علاقة إيجابية بين الأمل والصمود النفسي، وعلاقة سالبة بين الصمود النفسي والضغط النفسي، كما أمكن التنبؤ بالصمود النفسي عن طريق الضغوط النفسية، والشعور بالأمل، وأن الشعور بالأمل يقوم بدور الوسيط، في تحسين الصمود النفسي بعد التعرض للضغوط.

وأجرى "روبينز" وآخرون (Robbins et al., 2018)، دراسة للتعرف إلى العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى 214 طالبة جامعية، أجابوا على مقياس "كونور-دافيدسون" للصمود النفسي، وجودة التعلق Attachment quality، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات Rosenberg Self-Esteem Scale، والتعرض لتجارب الطفولة المجهدة والضارة Experiences in Close Relationships. وقد كشف التحليل الإحصائي أن تقدير الذات، والتعرض للأحداث العصبية، ومستويات التجنب في العلاقة بالأمل، ومستويات القلق في العلاقات الأبوية، كانت منبئة - بشكل كبير - بمستويات الصمود النفسي.

وهدف دراسة عبد العال (2018)، إلى الكشف عن علاقة كل من الرضا عن الحياة، والوعي بالذات بالصمود النفسي، لدى عينة من 272 من طلاب الجامعة، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجات الصمود النفسي، عن طريق درجات الرضا عن الحياة،

والوعي بالذات لديهم. واستخدم في الدراسة مقياس الرضا عن الحياة (مجدي الدسوقي)، ومقياس الوعي بالذات للباحثة، ومقياس الصمود النفسي (إيمان سرميني). وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والصمود النفسي؛ كما تنبأ الرضا عن الحياة والوعي بالذات، بالصمود النفسي.

وهدف دراسة الرفاعي، وأحمد (2019)، إلى تعرف العلاقة بين الصمود النفسي، والدافع للإنجاز، وكذلك إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي عن طريق أبعاد الدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة من 160 طالبًا وطالبة من طلاب الدراسات العليا الوافدين بجامعة المنصورة، وقد أجابوا على مقياس الصمود النفسي، ومقياس الدافع للإنجاز من إعداد الباحثة. وأوضحت نتائج الدراسة علاقة دالة إحصائية موجبة بين الصمود النفسي والدافع للإنجاز. وبينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد، أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي، عن طريق أبعاد الدافع للإنجاز: المثابرة، والسعي نحو التفوق، والطموح.

وأما دراسة "شورت" وآخرين (Short et al., 2020)، فقد هدفت إلى فحص العلاقات التنبؤية للسعادة والصمود، في عينة من جامعات المملكة المتحدة (ن = 443) عن طريق التقرير الذاتي، وقد استخدم في الدراسة مقياسان للسعادة. وأظهر تحليل الانحدار المتعدد، أن مقياس السعادة ترتبط بالصمود، كما اختلفت الأهمية النسبية لمقاييس السعادة في التنبؤ بالصمود.

وهدف دراسة "بوركوردي" وآخرين (Pourkord et al., 2020)، التعرف إلى دور السعادة، وأنماط التعلق، والاتجاهات الدينية، في التنبؤ بالصمود النفسي للطلاب. وأجريت هذه الدراسة الارتباطية الوصفية، على 354 طالبًا من طلاب المدارس الإعدادية في نجف آباد، بإيران. وشملت أدوات جمع البيانات: استبيان أوكسفورد للسعادة، واستبيان أسلوب التعلق من وضع "هازن، وشيفر"، واستبيان الموقف الديني من تأليف "بارهاني، وجوليز"، ومقياس "كونور-ديفيدسون" للصمود. وأظهرت النتائج أن السعادة، والموقف الديني، وأسلوب الارتباط الآمن، كان لها علاقات ذات دلالة إحصائية بالصمود النفسي لدى الطلاب، وكشفت نتائج تحليل الانحدار أن أقوى المتغيرات المنبئة بالصمود لدى الطلاب هي: السعادة، والموقف الديني، وأسلوب الارتباط الآمن.

كما أجرت "جميل، والسباب" (2020) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الصمود النفسي والأداء الأكاديمي، وكذلك العلاقة بينهما لدى عينة من طلاب جامعة تكريت وفقاً لمتغير الجنس (ن = 300). واستخدمت في الدراسة مقياس الصمود النفسي، والأداء الأكاديمي من إعدادهما، وأسفرت النتائج عن علاقة موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي، مع فارق دال بين الجنسين لصالح الذكور.

وهدف دراسة محمد (2022)، إلى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي، وجودة الحياة، والتفكير الإيجابي، والكشف عن الفروق بين الجنسين لدى عينة من طلاب الصف الثالث الإعدادي من الجنسين (ن = 100) من القاهرة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية موجبة بين الصمود النفسي، وجودة الحياة، والتفكير الإيجابي، ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الصمود النفسي، وجودة الحياة، والتفكير الإيجابي، لصالح الذكور، وأوصت الدراسة بضرورة تنمية الصمود النفسي للطلاب في المراحل التعليمية المختلفة، لمواجهة التحديات والصعوبات التي تواجههم في حياتهم.

وهدفت دراسة "زهرا، ورياز" (Zahra & Riaz, 2023)، إلى بحث العلاقة بين اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، بوصفهما منبئين بالتوتر المدرك Perceived stress لدى عينة طبقية مكونة من 391 طالبًا جامعيًا، من جامعة جوجرات بباكستان. وقيست اليقظة الذهنية بنموذج قصير لاستبيان اليقظة الذهنية ذي الجوانب الخمسة، وقيس الصمود النفسي باستخدام مقياس "كونور- ديفيدسون" للصمود. كما قيس التوتر المدرك لدى المشاركين. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين اليقظة الذهنية، والصمود؛ وعلاقة سلبية مرتفعة بين اليقظة الذهنية، والتوتر، وكشف تحليل الانحدار الهرمي المتعدد، أن اليقظة الذهنية والصمود يمثلان تباينًا بنسبة 26٪ في التوتر المتصور، وخلصت الدراسة إلى أن اليقظة الذهنية، والصمود النفسي، هي عوامل منبئة بالتوتر، فضلاً عن الجنس والعمر.

فروض الدراسة:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بحسب الدولة والجنس والتفاعل بينهما في الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي.
2. هناك علاقة دالة إحصائية بين الصمود النفسي وبعض متغيرات علم النفس الإيجابي بحسب الدولة.
3. يختلف البناء العاملي لمتغيرات الدراسة بحسب الدولة.
4. يمكن أن تسهم بعض متغيرات علم النفس الإيجابي في التنبؤ بالصمود النفسي.

المنهج والإجراءات

المنهج المستخدم:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

المشاركون:

اشتملت عينة الدراسة على 375 فردًا من الجنسيات الآتية: اللبنانية والفلسطينية، والسورية. وتراوح أعمار العينة الكلية بين 25-40 عامًا، وبلغ متوسط أعمار العينة الكلية 34.69 بانحراف معياري 6.36. وفيما يتعلق بالعينة اللبنانية، فقد جمعت من المناطق الآتية: رأس النبع، والفكهاني، والمقاصد، والبرير، وكان متوسط أعمار العينة اللبنانية 32.57، بانحراف معياري 6.36. في حين جمعت العينة الفلسطينية من المخيمات الفلسطينية في لبنان، وهي: مخيم برج البراجنة، ومخيم صبرا وشاتيلا، ومخيم البص، وكان متوسط أعمار العينة الفلسطينية 36.07، وانحراف معياري 6.51.

أما بالنسبة للعينة السورية، فقد جمعت من بعض ضواحي بيروت، وهي: الغبيرة، وحارة حريك، وحي السلم، والمخيمات، وموسى الهندي، والرحمة، والأبرار في البقاع، حيث يقطن النازحون السوريون، وكان متوسط أعمار العينة السورية 35.34، بانحراف معياري 5.91.

وتم حساب تحليل التباين في اتجاه واحد لمتغير العمر، لدى عينات الدراسة الثلاث (الفلسطينية، والسورية، واللبنانية) ($n=375$). وأسفر تحليل التباين، عن نسبة "ف" = 10,9 وهي دالة عند مستوى 0,01. وبتطبيق اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة، اتضح عدم وجود فروق دالة بين العينتين الفلسطينية والسورية في متغير العمر، في حين ظهرت فروق دالة إحصائية في الأعمار بين العينة اللبنانية والعينتين الفلسطينية، والسورية (متوسط العينتين الأخيرتين أعلى من متوسط العينة اللبنانية).

أدوات الدراسة:

استخدم في هذه الدراسة نوعان من المقاييس هما: الاستخبارات ومقاييس التقدير الذاتي، وتفصيل هذه المقاييس كما يلي:

أولاً- مقياس الصمود النفسي (RS): Resilience Scale

وضع مقياس الصمود النفسي كل من "كاثرين كونور، وجوناثان ديفيدسون" (Conner & Davidson, 2003)، و"كونور" طبيبة نفسية وباحثة في المركز الطبي بجامعة ديوك في دورهام بولاية "نورث كارولينا". أمّا "ديفيدسون" فهو أستاذ فخري في الطب النفسي والعلوم السلوكية في جامعة ديوك. وقد تركزت بحثهما حول اضطراب ما بعد الصدمة. ويقاس هذا المقياس الصمود النفسي أو مدى قدرة الفرد على التعافي بعد الأحداث الضاغطة أو المأساوية أو الصادمة. ويمنح الصمود النفسي الفرد القدرة على الازدهار في مواجهة الشدائد. ومما هو جدير بالذكر أن أولئك الذين يتمتعون بالصمود النفسي، هم أكثر قدرة على تجاوز صدمات الحياة. ويقاس مقياس "كونور، وديفيدسون" عدة مكونات للصمود وهي:

- القدرة على التكيف مع التغيير.
- القدرة على التعامل مع ما هو آت.
- القدرة على التعامل مع الضغوط.
- القدرة على التركيز والتفكير بوضوح.
- القدرة على عدم الشعور بالإحباط في مواجهة الفشل.
- القدرة على التعامل مع المشاعر غير السارة مثل الغضب أو الألم أو الحزن.

وهذا المقياس مكون من 25 بنداً، يجاب عن كل بند على أساس مقياس خماسي الدرجات، على النحو الآتي: صفر = أرفض بشدة، 1 = أرفض، 2 = محايد، 3 = أوافق، 4 = أوافق بشدة. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من صفر إلى 100 درجة، والدرجة المرتفعة تشير إلى ارتفاع الصمود النفسي لدى الفرد.

وقام عبد الخالق وزملاؤه (2021) في دراسة سابقة، بترجمة هذا المقياس إلى اللغة العربية، وروجعت الترجمة عدة مرات، من مجموعة من اللغويين وعلماء النفس الذين يتقنون اللغتين، ثم أعدت صيغة نهائية – عند هذه المرحلة – ترجمت ترجمة عكسية Back translation من متخصص ليس لديه معرفة بالمقياس، وكان التطابق بين النسختين كبيراً جداً. ويتصف المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، فقد تم التحقق من صدقه وثباته وملاءمته للتطبيق في الدراسة السابق الإشارة لها.

ثانياً- مقياس التقدير الذاتي:

استخدمت خمسة مقياس تقدير ذاتي مستقلة، لتقدير كل من: التدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، ووضعت في صيغة أسئلة كما يأتي:

- 1- ما درجة تدينك بوجه عام؟
- 2- ما تقديرك لصحتك الجسمية بوجه عام؟
- 3- ما تقديرك لصحتك النفسية بوجه عام؟
- 4- إلى أي درجة تشعر بالسعادة بوجه عام؟
- 5- إلى أي درجة أنت راضي عن حياتك بوجه عام؟

ويلي كل سؤال من الأسئلة الخمسة سلسلة من الأرقام من صفر إلى 10 بمسافات متساوية، ويطلب من المبحوث ما يلي:

(أ) أن يستجيب لكل سؤال اعتماداً على تقديره الشامل وشعوره العام وليس تبعاً لحالته الراهنة.

(ب) أن يعرف أن الصفر هو أقل درجة وأن العشرة هي أعلى درجة.

(ج) أن يضع دائرة حول الرقم الذي يرى أنه يصف مشاعره الفعلية وتقديره الشخصي بدرجة دقيقة.

وكما هو واضح، فإن الدرجات في كل مقياس تقدير ذاتي تتراوح بين صفر، و10، وتشير الدرجات العليا إلى ارتفاع السمة أو الخصلة المقاسة، ومن مزايا الصيغة المستخدمة إمكانية المقارنة بين مختلف مقياس التقدير الذاتي الخمسة، على الرغم من اختلاف مضمونها، حيث إن بدائل الإجابة واحدة.

وقد استخدمت مقياس التقدير الذاتي الخمسة السابق الإشارة إليها، في عدد كبير من البحوث، كما اتسمت هذه المقياس بمستوى مرتفع من ثبات إعادة التطبيق، والصدق المرتبط بالحك (انظر: Abdel-Khalek, 2006a, 2006b, 2007, 2010).

إجراءات الدراسة:

طبقت مقياس الدراسة على العينات الثلاث – منفصلة – في جلسات جماعية، واشتملت تلك الجلسات على عدد تراوح بين 20، و40 فرداً. وقد تم الاتصال بمدراء بعض المراكز في المخيمات الفلسطينية، والسورية (جمعية المرأة الخيرية، وروضة المحبة،

وجمعية النجدة)، وطلب منهم دعوة بعض الأفراد للمشاركة في الدراسة، من دون إجبار أحد منهم على الاشتراك، وانسحب الأمر ذاته على العينة اللبنانية، حيث طبقت المقاييس على المشاركين، في بعض مراكز رعاية المرأة وأسرتها (جمعية نارس). وكان تعاون المبحوثين ممتازاً، وتقبلوا بطارية المقاييس بقبول حسن، ولم تظهر علامات دالة على التملل أو الضيق. وجمعت البيانات بمعاونة بعض الاختصاصيات النفسيات والاجتماعيات، اللائي يعملن في المراكز التي سبق الإشارة إليها.

المعالجات الإحصائية لبيانات الدراسة:

استُخدمت المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 2009) لتحليل البيانات، وحُسبت الإحصاءات الوصفية، وتحليل التباين المزدوج، واختبار "ت"، واختبار شيفيه، وذلك لاختبار الفرض الأول، ومعاملات "بيرسون" للارتباط لاختبار الفرض الثاني، وتحليل المكونات الأساسية لاختبار الفرض الثالث، وتحليل الانحدار لاختبار الفرض الرابع.

نتائج الدراسة

1- اختبار الفرض الأول: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بحسب الدولة والجنس والتفاعل بينهما في متغيرات الدراسة.

ولاختبار هذا الفرض، حسبت المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقاييس الدراسة، لدى العينات الست: لبنانيون رجال، ولبنانيات، وفلسطينيون رجال، وفلسطينيات، وسوريون رجال، وسوريات (انظر الجدولين 1، 2)، ومن ثم استخدم تحليل التباين المزدوج Two-way ANOVA، للكشف عن التفاعل بين المتغيرين 2 (الجنس) × 3 (الدولة)، وبين النتيجة الجدول (3).

الجدول (1) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمتغيرات الدراسة للجنسين منفصلين بحسب الدولة والجنس

المتغير	الدولة	الجنس	ن	م	ع
الصمود النفسي	لبنان	رجال	60	60.70	15.63
		نساء	62	56.29	17.32
	فلسطين	رجال	64	62.31	15.70
		نساء	61	60.55	17.61
	سوريا	رجال	63	51.30	12.21
		نساء	65	59.92	17.64
التقدير الذاتي للتدين	لبنان	رجال	60	6.23	2.65
		نساء	62	6.19	2.87
	فلسطين	رجال	64	6.26	1.85
		نساء	61	6.44	2.02
	سوريا	رجال	63	4.93	2.69
		نساء	65	6.61	2.44

2.11	6.95	60		رجال	لبنان	التقدير الذاتي للصحة الجسمية
2.20	6.48	62		نساء		
1.65	6.81	64		رجال	فلسطين	
2.37	6.27	61		نساء		
2.66	5.09	63		رجال	سوريا	
2.59	6.06	65		نساء		
2.32	6.73	60		رجال	لبنان	التقدير الذاتي للصحة النفسية
2.50	5.96	62		نساء		
2.05	6.31	64		رجال	فلسطين	
2.83	5.85	61		نساء		
2.88	4.71	63		رجال	سوريا	
2.53	6.03	65		نساء		
2.25	6.68	60		رجال	لبنان	التقدير الذاتي للسعادة
2.50	6.40	62		نساء		
2.31	5.95	64		رجال	فلسطين	
2.45	6.00	61		نساء		
2.26	4.22	63		رجال	سوريا	
2.52	5.98	65		نساء		
2.27	6.88	60		رجال	لبنان	التقدير الذاتي للرضا
2.77	6.64	62		نساء		
2.29	5.67	64		رجال	فلسطين	
2.70	6.21	61		نساء		
2.71	4.74	63		رجال	سوريا	
2.87	5.92	65		نساء		

ويبين الجدول (2) الإحصاءات الوصفية للمقاييس تبعاً للدولة مع جمع الجنسين: الرجال والنساء.

الجدول (2) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) لمتغيرات الدراسة بحسب الدولة للرجال والنساء مجتمعين

المتغير	الدولة	ن	م	ع
الصمود النفسي	لبنان	122	58.45	16.59
	فلسطين	125	61.45	16.62
	سوريا	128	55.67	15.76
التقدير الذاتي للتدين	لبنان	122	6.21	2.75

1.93	6.35	125	فلسطين	
2.69	5.78	128	سوريا	
2.16	6.71	122	لبنان	التقدير الذاتي الصحة الجسمية
2.04	6.55	125	فلسطين	
2.66	5.58	128	سوريا	التقدير الذاتي للصحة النفسية
2.43	6.34	122	لبنان	
2.46	6.08	125	فلسطين	التقدير الذاتي للسعادة
2.78	5.38	128	سوريا	
2.37	6.54	122	لبنان	التقدير الذاتي للرضا
2.37	5.97	125	فلسطين	
2.54	5.11	128	سوريا	
2.53	6.76	122	لبنان	
2.50	5.93	125	فلسطين	
2.84	5.34	128	سوريا	

وبيين الجدول (3) تحليل التباين المزدوج لمتغير الصمود النفسي

الجدول (3) تحليل التباين المزدوج لمتغير الصمود النفسي في ضوء عاملي الجنس والدولة والتفاعل بينهما (ن=375)

الدالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.05	4.639	1237.322	5	6186.608	التأثيرات الأساسية
0.05	4.780	1276.091	2	2552.181	عامل الدولة
0.01	0.479	127.823	1	127.823	عامل الجنس
0.01	6.610	1763.160	2	3526.321	التفاعل المزدوج (الدولة × الجنس)
		266.739	369	98426.725	الخطأ
			375	138055.000	المجموع

* نسبة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 عندما تكون $3.84 \leq$ عند درجة حرية = 1

** نسبة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 عندما تكون $4.79 \leq$ عند درجة حرية = 2

وبالنظر إلى الجدول (3)، يتضح أن قيم "ف" دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بالنسبة لعامل الدولة، وأن نسبة "ف" دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بالنسبة للتفاعل بين الجنس والدولة، وهو ما يعني أن تأثير عامل الدولة كان تأثيراً منفرداً في متغير الصمود النفسي، وقد تفاعل كل من الجنس والدولة معاً، واندجما بحيث أثرا في متغير الصمود النفسي. ولتحديد اتجاه هذه الفروق في ضوء عامل الدولة، استخدم اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، وبينها الجدول (4)، كما استخدم اختبار شيفيه لتحديد دلالة الفروق الناتجة عن التفاعل بين عاملي الجنس × الدولة وبينها الجدول (5).

الجدول (4) نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة لمتغير الصمود النفسي في ضوء عامل الدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	فلسطين	سوريا	6.29*	2.08	0.011
		لبنان	2.99	2.01	0.365
	سوريا	لبنان	3.29	2.09	0.292

يتضح من الجدول (4)، وجود فروق دالة بين الفلسطينيين والسوريين، إذ حصلت العينة الفلسطينية على متوسط درجات أعلى من نظرائهم من السوريين (انظر: الجدول 2)، أي أن الفلسطينيين أكثر صموداً نفسياً من السوريين.

الجدول (5) نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة لمتغير الصمود النفسي في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الصمود النفسي	فلسطينيون رجال	فلسطينيات	1.75	2.92	0.96
		سوريون رجال	12.05*	2.89	0.05
		سوريات	2.38	2.87	0.99
		لبنانيون رجال	1.61	2.93	0.93
		لبنانيات	6.02	2.91	0.51
	فلسطينيات	سوريون رجال	10.30	2.93	0.32
		سوريات	0.63	2.91	1.00
		لبنانيون رجال	0.142	2.96	1.00
		لبنانيات	4.26	2.94	0.83
	سوريون رجال	سوريات	9.66*	2.88	0.50
		لبنانيون رجال	10.44*	2.94	0.30
		لبنانيات	6.03	2.92	0.51
	سوريات	لبنانيون رجال	0.77	2.92	1.00
		لبنانيات	3.63	2.89	0.90
	لبنانيون رجال	لبنانيات	4.40	2.95	0.81

يتضح من الجدول (5)، والخاص بنتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة لمتغير الصمود النفسي، في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة ما يلي:

- ظهور فروق دالة إحصائية في الصمود النفسي، بين الفلسطينيين الذكور والسوريين الذكور، إذ كان متوسط درجات الفلسطينيين الذكور أعلى من نظرائهم السوريين الذكور، أي أن الذكور الفلسطينيين أكثر صمودًا نفسيًا.
 - كما ظهرت فروق دالة إحصائية في الصمود النفسي، بين السوريين الذكور، وكل من السوريات (متوسط السوريات أعلى) واللبنانيين الذكور، (حيث كان متوسط اللبنانيين الذكور أعلى من نظرائهم من السوريين الذكور) (انظر الجدول 1).
- ويقدم الجدول (6) تحليل التباين المزدوج لمتغير التدين.

الجدول (6) تحليل التباين المزدوج للتقدير الذاتي للتدين في ضوء عاملي الجنس والدولة والتفاعل بينهما (ن=375)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	حجم الأثر R^2
النموذج المصحح	112.994 ^a	5	22.599	3.761		
التأثيرات الأساسية	14009.709	1	14009.709	2331.713		
عامل الدولة	23.030	2	11.515	1.917	-	.010
عامل الجنس	34.330	1	34.330	5.714	0.05	.015
التفاعل المزدوج (الدولة × الجنس)	55.273	2	27.637	4.600	0.05	.024
الخطأ	2217.075	369	6.008			
المجموع	16351.000	375				
المجموع المصحح	2330.069	374				

*نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.05 عندما تكون $3.84 \leq$ عند درجة حرية =1

**نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 عندما تكون $4.79 \leq$ عند درجة حرية=2

وبالنظر إلى الجدول (6)، يتضح أن قيم "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بالنسبة لكل من عامل الجنس، والتفاعل بين الجنس والدولة، وهو ما يعني أن تأثير عامل الجنس كان تأثيرًا منفردًا في متغير التدين، وقد تفاعل كل من الجنس والدولة معًا، واندجما بحيث أثرا في متغير التدين. ولتحديد اتجاه هذه الفروق في ضوء عامل الجنس، استخدم اختبار "ت" للمقارنة بين متوسطين، وبين النتيجة الجدول (7)، كما استخدم اختبار شيفيه لتحديد دلالة الفروق الناتجة عن التفاعل بين عاملي الجنس × الدولة، بينها الجدول (8).

الجدول (7) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) في التقدير الذاتي للتدين وقيمة "ت" في ضوء عامل الجنس

المتغير	عينة الرجال (ن=187)		عينة النساء (188)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التدين	5.80	2.49	6.42	2.46	2.39	0.05

يتضح من الجدول (7)، أن متوسط درجات عينة النساء أعلى من متوسط درجات نظرائهن من الرجال، في التقدير الذاتي للتدين، وكانت قيمة "ت" دالة عند مستوى 0.05، وهو ما يشير إلى أن عينة النساء أكثر تدينًا مقارنة بعينة الرجال.

الجدول (8) نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للتدين في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
التدين	لبنانيون رجال	لبنانيات	*1.19	0.27	0.01
		فلسطينيون رجال	*1.09	0.28	0.01
		فلسطينيات	0.27	0.31	0.98
		سوريون رجال	1.08	0.34	0.08
		سوريات	0.58	0.27	0.46
	لبنانيات رجال	فلسطينيون رجال	*0.92	0.27	0.05
		فلسطينيات	0.81	0.28	0.140
		سوريون رجال	0.27	0.31	0.98
		سوريات	0.81	0.35	0.37
	فلسطينيون رجال	فلسطينيات	0.22	0.30	0.98
		سوريون رجال	0.11	0.31	1.00
		سوريات	0.00	0.32	1.00
	فلسطينيات سوريات	سوريون رجال	1.08	0.34	0.08
		سوريات	0.81	0.35	0.37
	سوريون رجال	سوريات	0.04	0.31	1.00

يتضح من قراءة الجدول (8) والخاص بنتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للتدين، في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة ما يلي:

- ظهور فروق دالة إحصائية بين عيني اللبنانيين الرجال والنساء، إذ كان متوسط درجات عينة اللبنانيين الرجال أعلى من نظرائهم من اللبنانيات.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى 0,05 في التقدير الذاتي للتدين، بين الفلسطينيين واللبنانيين الرجال (الفلسطينيون أعلى).
- ظهور فروق دالة إحصائية بين عينة اللبنانيات والفلسطينيين الرجال إذ كان متوسط درجات عينة الفلسطينيين الرجال أعلى من نظرائهم من اللبنانيات (انظر الجدول 1).

الجدول (9) تحليل التباين المزدوج للتقدير الذاتي للصحة الجسمية في ضوء عاملي الجنس والدولة والتفاعل بينهما (ن = 375)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	حجم الأثر R^2
النموذج المصحح	139.181 ^a	5	27.836	5.290		
التأثيرات الأساسية	14779.791	1	14779.791	2808.994		
عامل الدولة	95.062	2	47.531	9.034	.0001	.047
عامل الجنس	.012	1	.012	.002	.962	.000
التفاعل المزدوج (الدولة × الجنس)	45.397	2	22.699	4.314	.014	.023
الخطأ	1941.529	369	5.262			
المجموع	16845.000	375				
المجموع المصحح	2080.709	374				

نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.05 عندما تكون $3.84 \leq$ عند درجة حرية = 1

** نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 عندما تكون $4.79 \leq$ عند درجة حرية = 2

وبالنظر إلى الجدول (9)، يتضح أن قيم "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بالنسبة لعامل الدولة، وهو ما يعني أن تأثير عامل الدولة كان تأثيراً منفرداً في متغير الصحة الجسمية. وقد تفاعل كل من الجنس والدولة معاً واندجما، بحيث أثرا في التقدير الذاتي للصحة الجسمية. ولتحديد اتجاه هذه الفروق في ضوء عامل الدولة، استخدم اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، وبيّنها الجدول (10). كما استخدم اختبار شيفيه لتحديد دلالة الفروق الناتجة عن التفاعل بين عاملي الجنس × الدولة وبيّنها الجدول (11).

الجدول (10) اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للصحة الجسمية في ضوء عامل الدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الصحة الجسمية	لبنان	فلسطين	0.16	0.29	0.85
		سوريا	*1.12	0.29	0.01
	فلسطين	سوريا	*0.96	0.28	0.04

بالنظر إلى الجدول (10)، والخاص بالمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، يتضح وجود فروق دالة بين عيني لبنان وسوريا، وبين فلسطين وسوريا، في الصحة الجسمية، إذ حصلت العينة السورية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العيتين اللبنانية والفلسطينية.

الجدول (11) نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للصحة الجسمية في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الصحة الجسمية	لبنانيون رجال	لبنانيات	0.33	0.21	0.75
		فلسطينيون رجال	0.23	0.22	0.95
		فلسطينيات	0.85	0.26	0.06
		سوريون رجال	0.58	0.27	0.46
		سوريات	0.22	0.30	0.98
	لبنانيات	فلسطينيون رجال	0.34	0.21	0.75
		فلسطينيات	0.11	0.23	0.99
		سوريون رجال	*1.19	0.26	0.01
		سوريات	*0.92	0.27	0.04
		فلسطينيات	1.09	0.30	1.00
	فلسطينيون رجال	سوريون رجال	0.01	0.22	0.95
		سوريات	0.10	0.22	0.99
		سوريون رجال	*1.09	0.27	0.01
	فلسطينيات	سوريات	0.81	0.28	0.14
		سوريون رجال	0.01	0.31	1.00

يتضح من الجدول (11)، والخاص بنتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للصحة الجسمية، في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة ما يلي:

- ظهور فروق دالة إحصائية بين اللبنانيات والسوريين الرجال في الصحة الجسمية، حيث حصلت اللبنانيات على متوسط درجات أعلى من نظرائهن السوريين الرجال. كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين اللبنانيات والسوريات، إذ حصلت اللبنانيات على متوسط درجات أعلى من نظرائهن السوريات.

الجدول (12) تحليل التباين المزدوج للتقدير الذاتي للصحة النفسية في ضوء عاملي الجنس والدولة والتفاعل بينهما (ن=375)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	حجم الأثر R^2
النموذج المصحح	142.311 ^a	5	28.462	4.424		
التأثيرات الأساسية	13200.024	1	13200.024	2051.829		
عامل الدولة	64.242	2	32.121	4.993	.007	.026
عامل الجنس	.086	1	.086	.013	.908	.000
التفاعل المزدوج (الدولة × الجنس)	79.722	2	39.861	6.196	.002	.032
الخطأ	2373.887	369	6.433			
المجموع	15706.000	375				
المجموع المصحح	2516.197	374				

نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.05 عندما تكون $3.84 \leq$ عند درجة حرية =1

** نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 عندما تكون $4.79 \leq$ عند درجة حرية =2

وبالنظر إلى الجدول (12)، يتضح أن قيم "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بالنسبة لعامل الدولة، وهو ما يعني أن تأثير عامل الدولة كان تأثيراً منفرداً في متغير الصحة النفسية، وقد تفاعل كل من الدولة والجنس معاً، واندجما بحيث أثرا في التقدير الذاتي للصحة النفسية، ولتحديد اتجاه هذه الفروق في ضوء عامل الدولة، استخدم اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، ويبينها الجدول (13). كما استخدم اختبار شيفيه، لتحديد دلالة الفروق الناتجة عن التفاعل بين عاملي الجنس × الدولة، ويبينها الجدول (14).

الجدول (13) اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للصحة النفسية في ضوء عامل الدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	لبنان	فلسطين	0.26	0.32	0.40
		سوريا	*0.97	0.32	0.02
	فلسطين	سوريا	*0.71	0.31	0.27

وبالنظر إلى الجدول (13)، والخاص بالمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لبنان وسوريا، في التقدير الذاتي للصحة النفسية، إذ حصلت العينة اللبنانية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العينة السورية، كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين عيني فلسطين وسوريا، إذ حصلت العينة الفلسطينية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العينة السورية، وهذا يشير إلى أن العينة اللبنانية تتمتع بصحة نفسية أعلى من نظرائهم من الفلسطينيين والسوريين (انظر جدول 2).

الجدول (14) نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للصحة النفسية في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الصحة النفسية	لبنانيون رجال	لبنانيات	0.85	0.26	0.06
		فلسطينيون رجال	*1.19	0.27	0.01
		فلسطينيات	*1.09	0.28	0.01
		سوريون رجال	0.27	0.31	0.98
		سوريات	1.08	0.34	0.08
	لبنانيات	فلسطينيون رجال	0.58	0.27	0.46
		فلسطينيات	*0.92	0.27	0.05
		سوريون رجال	0.81	0.28	0.14
		سوريات	0.28	0.31	0.98
		فلسطينيات	0.81	0.35	0.37
	فلسطينيون رجال	سوريون رجال	0.22	0.30	0.98
		سوريات	0.10	0.31	0.98
		فلسطينيات	0.00	0.31	1.00
	فلسطينيات	سوريون رجال	1.08	0.34	0.08
		سوريات	0.81	0.35	0.37

يتضح من الجدول (14)، والخاص بنتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للصحة النفسية، في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة ما يلي:

- ظهور فروق دالة إحصائية بين اللبنانيين الرجال وكل من الفلسطينيين الرجال، والفلسطينيات في التقدير الذاتي للصحة النفسية، إذ حصل اللبنانيون الرجال على متوسط درجات أعلى من نظرائهم الفلسطينيين الرجال والفلسطينيات.
- كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين اللبنانيات والفلسطينيات، إذ حصلت اللبنانيات على متوسط درجات أعلى من الفلسطينيات في التقدير الذاتي للصحة النفسية.

الجدول (15) تحليل التباين المزدوج للتقدير الذاتي للسعادة في ضوء عاملي الجنس والدولة والتفاعل بينهما (ن = 375)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	حجم الأثر R^2
النموذج المصحح	230.698 ^a	5	46.140	8.082		
التأثيرات الأساسية	12931.137	1	12931.137	2265.029		
عامل الدولة	131.888	2	65.944	11.551	0.01	.059
عامل الجنس	24.339	1	24.339	4.263	0.05	.011
التفاعل المزدوج (الدولة × الجنس)	75.889	2	37.944	6.646	0.01	.035
الخطأ	2106.636	369	5.709			
المجموع	15244.000	375				
المجموع المصحح	2337.333	374				

*نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.05 عندما تكون $3.84 \leq$ عند درجة حرية = 1

**نسبة "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 عندما تكون $4.79 \leq$ عند درجة حرية = 2

وبالنظر إلى الجدول (15)، يتضح أن قيم "ف" دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بالنسبة لعامل الدولة، وهو ما يعني أن تأثير عامل الدولة كان تأثيراً منفرداً في متغير السعادة، كما كانت قيمة "ف" دالة عند مستوى 0.05 بالنسبة لعامل الجنس، وقد تفاعل كل من الجنس والدولة معاً، واندجما بحيث أثرا في التقدير الذاتي للسعادة. ولتحديد اتجاه هذه الفروق في ضوء عامل الدولة، استخدم اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، ويوضحها الجدول (16)، ولتحديد اتجاه الفروق في ضوء عامل الجنس، استخدم اختبار "ت" للدلالة الفروق بين متوسطين، ويبينها الجدول (17). كما استخدم اختبار شيفيه لتحديد دلالة الفروق الناتجة عن التفاعل بين عاملي الجنس × الدولة، ويبينها الجدول (18).

الجدول (16) اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للسعادة في ضوء عامل الدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
السعادة	لبنان	فلسطين	0.56	0.31	0.63
		سوريا	*1.44	0.30	0.001
	فلسطين	سوريا	*0.87	0.31	0.001

بالنظر إلى الجدول (16) والخاص بالمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لبنان وسوريا في السعادة، إذ حصلت العينة اللبنانية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العينة السورية، كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين فلسطين وسوريا، إذ حصلت العينة الفلسطينية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العينة السورية، وهذا يشير إلى أن العينتين اللبنانية والفلسطينية، تتمتعان بسعادة أعلى من نظرائهم من السوريين.

الجدول (17) المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) للتقدير الذاتي للسعادة وقيمة "ت" في ضوء عامل الجنس

المتغير	عينة الرجال (ن=187)		عينة النساء (188)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
السعادة	5.60	2.49	6.12	2.48	2.03	0.05

يتضح من الجدول (17)، أن متوسط درجات عينة النساء أعلى من متوسط درجات نظرائهن الرجال، في مقياس التقدير الذاتي للسعادة، وكانت قيمة "ت" دالة عند مستوى 0.05، وهو ما يشير إلى أن عينة النساء أكثر سعادة مقارنة بعينة الرجال.

الجدول (18) نتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للسعادة في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
السعادة	لبنانيون رجال	لبنانيات	0.23	0.22	0.95
		فلسطينيون رجال	0.85	0.26	0.06
		فلسطينيات	0.58	0.27	0.46
		سوريون رجال	0.22	0.30	0.98
		سوريات	0.33	0.20	0.75
	لبنانيات	فلسطينيون رجال	0.11	0.22	0.99
		فلسطينيات	*1.19	0.26	0.01
		سوريون رجال	0.92	0.27	0.04

1.00	0.30	0.10	سوريات	فلسطينيون رجال
0.95	0.22	0.23	فلسطينيات	
0.99	0.23	0.10	سوريون رجال	
0.01	0.27	*1.09	سوريات	
0.14	0.28	0.87	سوريون رجال	فلسطينيات
1.00	0.31	0.00	سوريات	
0.06	0.26	0.85	سوريات	سوريون رجال

يتضح من الجدول (18)، والخاص بنتائج اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للسعادة، في ضوء التفاعل بين الجنس والدولة ما يلي:

- ظهور فروق دالة إحصائية بين اللبنانيات والفلسطينيات في متغير السعادة، إذ حصلت اللبنانيات على متوسط درجات أعلى في السعادة من نظرائهن الفلسطينيات.

- كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين الفلسطينيتين الرجال والسوريات، إذ حصلت السوريات على متوسط درجات أعلى من نظرائهن من الفلسطينيتين الرجال.

الجدول (19) تحليل التباين المزدوج للتقدير الذاتي للرضا في ضوء عاملي الجنس والدولة والتفاعل بينهما (ن=375)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة	حجم الأثر R^2
النموذج المصحح	181.730 ^a	5	36.346	5.298		
التأثيرات الأساسية	13551.884	1	13551.884	1975.550		
عامل الدولة	128.316	2	64.158	9.353	0.01	.048
عامل الجنس	22.803	1	22.803	3.324	0.069	.009
التفاعل المزدوج (الدولة × الجنس)	31.331	2	15.665	2.284	0.103	.012
الخطأ	2531.268	369	6.860			
المجموع	16225.000	375				
المجموع المصحح	2712.997	374				

*نسبة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 عندما تكون $3.84 \leq$ عند درجة حرية = 1

**نسبة "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 عندما تكون $4.79 \leq$ عند درجة حرية = 2

وبالنظر إلى الجدول (19)، يتضح أن قيم "ف" دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بالنسبة لعامل الدولة فقط، وهو ما يعني أن تأثير عامل الدولة كان تأثيرًا منفردًا في متغير الرضا، ثم استخدم اختبار شيفيه للمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، ويوضحها الجدول (20).

الجدول (20) اختبار "شيفيه" للمقارنات المتعددة للتقدير الذاتي للرضا في ضوء عامل الدولة

المتغير	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	فرق المتوسطات (ب-أ)	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
الرضا	لبنان	فلسطين	*0.82	0.33	0.14
		سوريا	*1.43	0.33	0.00
	فلسطين	سوريا	0.60	0.329	0.06

بالنظر إلى الجدول (20)، والخاص بالمقارنات المتعددة بين الدول الثلاث، تتضح فروق ذات دلالة إحصائية بين لبنان وفلسطين في الرضا، إذ حصلت العينة اللبنانية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العينة الفلسطينية، كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين لبنان وسوريا، إذ حصلت العينة اللبنانية على متوسط درجات أعلى من نظيره لدى العينة السورية، وهذا يشير إلى أن العينة اللبنانية أكثر شعورًا بالرضا مقارنة بالعيتين الفلسطينية والسورية.

اختبار الفرض الثاني: هناك علاقة دالة إحصائية بين الصمود النفسي ومقاييس التقدير الذاتي الإيجابية بحسب الجنس والدولة.

لاختبار صحة هذا الفرض، حسبت معاملات ارتباط "بيرسون"، بين الصمود النفسي، ومقاييس التقدير الذاتي الإيجابية، تبعًا للجنس والدولة، ويبين الجدول (21) نتيجة هذا التحليل.

الجدول (21) معاملات ارتباط بيرسون بين مقياس الصمود النفسي ومقاييس التقدير الذاتي الإيجابية (ن = 375)

لبنانيون		فلسطينيون		سوريون		التقدير الذاتي
رجال	نساء	رجال	نساء	رجال	نساء	
0.18 -	0.04	0.34**	0.68**	0.17	0.29*	التدين
0.19	0.47**	0.35**	0.61**	0.51**	0.58**	الصحة الجسمية
0.34**	0.60**	0.38**	0.57**	0.38**	0.61**	الصحة النفسية
0.28*	0.56**	0.25**	0.60**	0.53**	0.76**	السعادة
0.33*	0.55**	0.34**	0.56**	0.39**	0.57**	الرضا

*معامل ارتباط بيرسون دال إحصائيًا عند مستوى 0.05

**معامل ارتباط بيرسون دال إحصائيًا عند مستوى 0.01

ويتضح من الجدول (21) ما يلي:

1- بالنسبة للعينة اللبنانية من الرجال

ارتبط الصمود النفسي ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى 0.01 بكل من التقدير الذاتي للصحة النفسية، وعند مستوى 0.05 بالتقدير الذاتي لكل من السعادة والرضا.

1- بالنسبة لعينة اللبنانيات:

ارتبط الصمود النفسي ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى 0.01، بمقاييس التقدير الذاتي الخمسة فيما عدا التدين.

2- بالنسبة للعينة الفلسطينية من الرجال والنساء:

ارتبط متغير الصمود النفسي ارتباطاً دالاً إحصائياً، عند مستوى 0.01، بمقاييس التقدير الذاتي الخمسة: التدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا.

3- بالنسبة للعينة السورية من الرجال:

ارتبط متغير الصمود النفسي ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى 0.01 بكل من مقاييس التقدير الذاتي فيما عدا التدين.

بالنسبة لعينة السوريين

ارتبط متغير الصمود النفسي ارتباطاً دالاً إحصائياً بكل مقاييس التقدير الذاتي الخمسة.

اختبار الفرض الثالث: يختلف البناء العاملي لمتغيرات الدراسة بحسب الدولة:

ولاختبار هذا الفرض، استخدم تحليل المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة، لكل عينة من عينات الدراسة الثلاث على حدة، وقد أسفر هذا التحليل عن استخراج عامل واحد لكل عينة، ويبين الجدول (22) نتائج هذا التحليل.

الجدول (22) العامل المستخرج من معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة بحسب الدولة

المقاييس	العينة اللبنانية (ن=122)	العينة الفلسطينية (ن=125)	العينة السورية (ن=128)
الصمود النفسي	0.665	0.686	0.790
التقدير الذاتي للتدين	0.375	0.746	0.583
التقدير الذاتي للصحة الجسمية	0.705	0.781	0.789
التقدير الذاتي للصحة النفسية	0.855	0.908	0.806
التقدير الذاتي للسعادة	0.868	0.817	0.895
التقدير الذاتي للرضا	0.787	0.863	0.795
الجذر الكامن	3.180	3.870	3.670
النسبة المئوية للتباين	53.07%	64.6%	61.18%

توضح من الجدول (22)، استخراج عامل واحد لكل عينة من عينات الدراسة.

بالنسبة للعينة اللبنانية فقد استوعب العامل المستخرج 53.07% من النسبة المئوية للتباين، وتشبع العامل كل المقاييس، وتراوحت تشبعاتها بين 0.375، و0.868، وسمي عامل "التقدير الذاتي الإيجابي والصمود النفسي".

أما بالنسبة للعينة الفلسطينية، فقد استوعب العامل 64.6% من النسبة المئوية للتباين، وتشبع بهذا العامل كل المقاييس، وتراوح تشبعاتها بين 0.686، و0.908، وسمي عامل "التقدير الذاتي الإيجابي والصمود النفسي".

أما بالنسبة للعينة السورية، فقد تشبع بالعامل كل المقاييس، وتراوح تشبعاتها بين 0.583، و0.795، بنسبة تباين 61.18 %، وسمي العامل "التقدير الذاتي الإيجابي والصمود النفسي".

الفرض الرابع: يمكن لبعض متغيرات علم النفس الإيجابي التنبؤ بالصمود النفسي ولاختبار هذا الفرض، استُخدم تحليل الانحدار، لبيانات عينة الدراسة كل على حدة ومجموعة، وكان المتغير التابع هو الصمود النفسي، والمتغيرات المستقلة هي: الدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا.

الجدول (23): تحليل الانحدار لمتغيرات علم النفس الإيجابي المنبئة بالصمود النفسي لدى العينة اللبنانية

ب	بيتا	الخطأ المعياري	ت	الدلالة	
الدين	0.339-	0.478	0.056-	0.710-	0.479
الصحة الجسمية	0.625	0.726	0.081	0.860	0.391
الصحة النفسية	2.189	0.839	0.321	2.611	0.010
السعادة	0.034-	0.951	0.005-	0.035-	0.017
الرضا	1.701	0.701	0.260	2.427	0.001
الثابت	31.202	5.155		6.053	
$R^2 = 0.576$					
نسبة ف = 10.069 (دال إحصائيًا عند مستوى $0.001 >$).					

ويتضح من قراءة الجدول (23)، أن النموذج دال، اعتمادًا على قيمة "ف"، وأن منبآت الصمود النفسي في العينة اللبنانية هي: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الحياة، وكانت نسبة $R^2 = 0.576$.

الجدول (24): تحليل الانحدار لمتغيرات علم النفس الإيجابي المنبئة بالصمود النفسي في العينة الفلسطينية

ب	بيتا	الخطأ المعياري	ت	الدلالة	
الدين	2.459	0.837	0.286	2.938	0.004
الصحة الجسمية	2.002	0.818	0.246	2.447	0.016
الصحة النفسية	0.401	1.028	0.059	0.390	0.697
السعادة	0.946	0.840	0.135	1.126	0.262
الرضا	0.020	0.867	0.003	0.023	0.982
الثابت	24.505	4.870		5.032	0.0001
$R^2 = 0.360$					
نسبة ف = 13.384 (دال إحصائيًا عند مستوى $0.001 >$).					

ويتضح من قراءة الجدول (24)، أن النموذج دال، اعتمادًا على قيمة "ف"، وأن منبآت الصمود النفسي في العينة الفلسطينية هي: الدين، والصحة الجسمية، وكانت نسبة $R^2 = 0.360$.

الجدول (25): تحليل الانحدار لمتغيرات علم النفس الإيجابي المنبئة بالصمود النفسي في العينة السورية

الدلالة	ت	الخطأ المعياري	بيتا	ب	
0.464	0.735-	0.055-	0.434	0.319-	التدين
0.05	2.366	0.211	0.529	1.251	الصحة الجسمية
0.917	0.105	0.010	0.542	0.057	الصحة النفسية
0.01	5.184	0.596	0.712	3.692	السعادة
0.649	0.456-	0.046-	0.554	0.253-	الرضا
0.0001	11.221		2.913	32.689	الثابت
$R^2 = 0.480$					

نسبة ف = 22.479 (دال إحصائيًا عند مستوى $(0,0001 > 0)$).

ويتضح من قراءة الجدول (25)، أن النموذج دال، اعتمادًا على قيمة "ف"، وأن منبآت الصمود النفسي في العينة السورية هي: الصحة الجسمية والسعادة، وكانت نسبة $R^2 = 0,480$.

الجدول (26): تحليل الانحدار لمتغيرات علم النفس الإيجابي المنبئة بالصمود النفسي في العينة الكلية

الدلالة	ت	الخطأ المعياري	بيتا	ب	
0.798	0.256	0.308	0.012	0.079	التدين
0.001	3.422	0.396	0.194	1.354	الصحة الجسمية
0.039	2.068	0.432	0.141	0.893	الصحة النفسية
0.003	3.018	0.482	0.221	1.456	السعادة
0.077	1.776	0.391	0.114	0.694	الرضا
0.000	13.364	2.359		31.526	الثابت
$R^2 = 0.576$					

نسبة ف = 36.574 (دال إحصائيًا عند مستوى $(0,0001 > 0)$).

ويتضح من قراءة الجدول (26)، أن النموذج دال، اعتمادًا على قيمة "ف"، وأن منبآت الصمود النفسي في العينة الكلية هي: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، وكانت نسبة $R^2 = 0.576$.

مناقشة النتائج

تتحدد الشخصية الإنسانية بمحددات بيولوجية وبيئية، وتشمل المحددات البيولوجية: الوراثة، وبنية الجسم، وفيزيولوجيا الجسم، وتشير التقديرات الحديثة للتأثيرات الوراثية الشاملة في سمات الشخصية، إلى نحو 40%، أي أن قرابة 40% من الفروق الفردية في سمات الشخصية، ترجع إلى الوراثة (عبد الخالق، 2016، الفصل 12). وتضم المحددات البيئية لسمات الشخصية عوامل عدة، منها: الخبرات المشتركة، والخبرات الفريدة. وقد تداول الباحثون - منذ زمن - السؤال الآتي: هل ترجع الشخصية إلى الوراثة

(الطبع) أكثر أم إلى التطبع (البيئة)؟ وفي حين أعلن "جولتون" أن الطبع يغلب التطبع، اعتقد "واطسون" أن قدرة البيئة على تشكيل الشخصية قدرة كاملة. وتوصل الباحثون مؤخراً إلى أن كلا من الوراثة والبيئة، أطراف في أنماط التفاعل شديدة التنوع، وأنهما لا يعملان أبداً، أحدهما في معزل عن الآخر (برافين، 2010، ص ص 344-347). وقد أجريت البحوث الوراثية والبيئية لسمات الشخصية - ولغيرها من السمات السيكولوجية والجسمية، اعتماداً على ثلاثة تصميمات: دراسات التوائم، ودراسات التبنى، وبحوث الوراثة الجزيئية (Matthews et al., 2003, p. 135).

ومع الإيقان بدور العوامل البيولوجية في تكوين الشخصية، فإن العوامل البيئية تعمل جنباً إلى جنب مع العوامل البيولوجية؛ في تفاعل وتناغم ممتد. والفرض العام في الدراسة الحالية، هو أن العوامل البيئية يمكن أن تقوم بدور المعدّل Moderator، فإن الوسط الجغرافي أو البيئة التي يعيش فيها الإنسان - ولا سيما بعد تغيرها، يمكن أن تؤثر في سمات شخصية ذلك الإنسان، وذلك على الرغم من أن الدراسة الحالية، لم تهدف إلى بيان السببية Causality، كما لم يسمح التصميم الحالي لهذه الدراسة بذلك، إذ هي دراسة للفروق والعلاقات، إلا أن الفروق الحادة بين عينات الدراسة في مكان إقامة كل منها، يمكن أن يشير إلى هذا التأثير في درجات الصمود النفسي، وتقدير الجوانب الإيجابية، ومن ثم فقد تحقق الفرض الأول.

إن انتقال المواطن الفلسطيني من وطنه نتيجة إنشاء الكيان الصهيوني، ليصبح لاجئاً في وطن آخر هو لبنان، وإن ترك السوريون وطنهم بسبب الحرب الدائرة في سوريا، ليصبحوا نازحين في لبنان، من الممكن أن يكون لكليهما تأثير في سمات شخصياتهم - ونقصد: درجة الصمود النفسي، وتقدير الجوانب الإيجابية لديهم. هذا فضلاً عن مقارنتهم بعينة من المواطنين اللبنانيين، الذين يعيشون في وطنهم بشكل مستقر.

وقد حققت هذه الدراسة أهدافها إلى حد كبير، ومن أهم نتائجها حصول اللاجئين الفلسطينيين على أعلى متوسط في الصمود النفسي، وقد يفسر ذلك بالتحديات الكبيرة التي واجهتهم عبر مدة زمنية غير قصيرة، فهم لاجئون إما منذ عام 1948 وإما منذ عام 1967، إذ تستدعي هذه الفترة الطويلة، إيقاظ الآليات التكيفية وعلى رأسها الصمود النفسي. ومن اللافت للنظر أن متوسط الصمود النفسي لدى الفلسطينيين، لا يختلف عن نظيره عند اللبنانيين، ولكنه يختلف اختلافاً جوهرياً مقارنة بالسوريين (متوسطهم أقل). وقد تفسر النتيجة الأخيرة، وهي حصول السوريين على أقل متوسط في الصمود، بأن فترة نزوحهم إلى لبنان، أقصر كثيراً من نظيرتها لدى الفلسطينيين (عام). ويتسق ذلك مع تعريف الجمعية النفسية الأمريكية للصمود، بأنه النجاح في عملية التكيف مع التجارب الصعبة للحياة، عن طريق المرونة العقلية والعاطفية والسلوكية، والتكيف مع المتطلبات الخارجية والداخلية (VandenBos, 2007, p. 910). ونضيف إلى هذا التعريف المهم للصمود النفسي، الفترة الزمنية التي تمر على الفرد، حتى يتعامل مع مشكلات الحياة، ويتغلب على العقبات؛ تلك المشكلات والعقبات، التي تعد عوامل خطر Risk factors، وتتطلب استعادة التكيف أن تعمل عوامل الحماية Protective factors. ومن ثم؛ فقد تحقق الفرض الأول إلى حد بعيد.

وفيما يختص بالفرض الثاني، تشير النتائج إلى ارتباط الصمود النفسي ارتباطات دالة إحصائية بالغالبية العظمى من متغيرات علم النفس الإيجابي: التقدير الذاتي للدين، والصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا؛ أي أن هذه الارتباطات كانت جوهرياً بين الصمود النفسي وكل المتغيرات الإيجابية في عينات الدول الثلاث، من الرجال والنساء، فيما عدا ارتباط الصمود

النفسي بالتقدير الذاتي للتدين، لدى اللبنانيين من الجنسين، والسوريين الرجال فقط. وتتسق هذه النتائج مع نظرية التفاؤل المكتسب لـ "سيليجمان"، ونظرية الفاعلية الذاتية لـ "باندورا"، ونظرية "جلليجان" في الصمود. ذلك أن العلاقة بين الصمود النفسي، ومفاهيم علم النفس الإيجابي وطيدة، كما يذكر "ليماي، وغزال" (Leymay & Ghazal, 2001). ومن ثم، فقد تحقق الفرض الثاني إلى حد كبير.

وتتسق نتائج الفرض الثاني عن معاملات الارتباط، مع نتائج الفرض الثالث، المتعلق بتحليل المكونات الأساسية لهذه الارتباطات، إذ استُخرج مكون واحد في العينات الثلاث، جمع بين الصمود النفسي، والمتغيرات الإيجابية، وتراوحت النسب المئوية للتباين بين 53%، و64%، وتراوحت التشعبات بين 0,375 و0,908، وسمي: "التقدير الذاتي الإيجابي والصمود"، ومن ثم؛ فقد تحقق الفرض الثالث تحقّقاً كاملاً.

وقد استخدم تحليل الانحدار لاستكشاف متغيرات علم النفس الإيجابي المنبئة بالصمود النفسي (المتغير التابع)، وكان النموذج دالاً في العينات الثلاث، وتراوحت نسبة R^2 بين 0,36 و0,57، وكانت منبآت الصمود النفسي على النحو الآتي: الصحة النفسية، والسعادة، والرضا (اللبنانيون)، والتدين، والصحة الجسمية (الفلسطينيون)، والصحة الجسمية، والسعادة (السوريون). ومن اللافت للنظر، أن هناك بعض الفروق بين عينات الدول الثلاث في منبآت الصمود النفسي، فكانت الصحة النفسية والرضا، خاصة بالعينة اللبنانية وحدها، في حين اتفقت العينتان الفلسطينية والسورية، في أن الصحة الجسمية من منبآت الصمود النفسي، ذلك أن وجود اللاجئين الفلسطينيين والنازحين السوريين في غير بلدهم (لبنان)، يتطلب بذلهم جهداً بدنياً كبيراً، يحتاج إلى صحة جسمية قوية.

حدود الدراسة:

على الرغم من بعض الجوانب القوية في هذه الدراسة – مثل تنوع العينات، وجدة موضوع الدراسة، والخصائص السيكومترية الجيدة للمقاييس؛ فإنه يجب الإشارة إلى بعض جوانب القصور، وأهمها أن اختيار المشاركين في العينات الثلاث، كان معتمداً على إتاحة هؤلاء الأفراد، وليس على طرق الاختيار الاحتمالية Probability العشوائية. كما كان الفرق في متوسط العمر دالاً إحصائياً، إذ كان متوسط أعمار العينتين الفلسطينية والسورية أعلى من متوسط العينة اللبنانية، ولم يكن من السهل ضبط متوسطات العمر، نظراً لصعوبة اختيار أفراد العينات. ومن ثم؛ فحبذا لو أعيدت هذه الدراسة، مع تجنب هذه الجوانب من القصور.

الخلاصة:

إن إقامة أي فرد في وطنه الذي نشأ فيه، لهي نعمة كبيرة، لا يعرف قيمتها إلا من اضطر إلى الرحيل عن وطنه، فالوطن نعمة، وتركه نقمة. ويذكر عطية (2012) في كتابه "فقه الأوطان"، أن الله أودع في قلوب عباده حب الأوطان، فمهما تنقل المرء في رياض البلاد، لم يشف ذلك له غليلاً. ويضيف المؤلف نفسه: "أي شيء يثير الوجدان أكثر من ذكر الأوطان، مرابع الصبا والذكريات، ومعاهد اللذات، ومعاهد الصداقات والعلاقات، النأي عنها نأي عن المعاني الكبار، التي يحمل النائي أطياها في يقظته ومنامه" (ص 39).

ومن أهم نتائج هذه الدراسة، حصول اللبنانيين الرجال على أعلى متوسط في مقاييس التقدير الذاتي الإيجابي لكل من: الصحة الجسمية، والصحة النفسية، والسعادة، والرضا، حيث يقيمون في وطنهم الأصلي، في حين حصل السوريون النازحون الرجال، على أقل متوسط في المتغيرات السابق ذكرها، حيث نزحوا من وطنهم نتيجة الحرب الدائرة. وأما حصول الفلسطينيين الرجال على أعلى متوسط للصمود النفسي، فقد يرجع إلى أنهم لجئوا إلى لبنان منذ زمن طويل، فكان لابد أن يتكيفوا لهذا الوضع، حيث يعيشون في غير وطنهم. والخلاصة أن ترك المواطن لوطنه، له آثار سلبية في حياته، ولا سيما في السنين الأولى من النزوح، أما إن طالت المدة، فيحدث الصمود النفسي، نتيجة المرونة العقلية والوجدانية والسلوكية.

شكر وعرفان:

الشكر الجزيل للباحثين المساعدين لجمعهم البيانات، وللمشاركين لحسن تعاونهم ودقتهم.

تضارب المصالح:

يعلن الباحثون أنه لا تضارب في المصالح، بخصوص هذه الدراسة.

التمويل:

لم يتلق هذا البحث أي تمويل.

المراجع

- الأعسر، صفاء (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. 20(66)،
<http://search.mandumah.com/Record/1010017>
- Al-Asar, Safaa (2010). Resilience from the perspective of positive psychology. *Egyptian Society for Psychological Studies*, 20(66).
<http://search.mandumah.com/Record/1010017>
- برافين، لورانس (2010). علم الشخصية (ج1) ترجمة عبد الحليم محمود السيد، وأيمن محمد عامر، ومحمد يحيى الرخاوي.
القاهرة: المركز القومي للترجمة
- Pervin, Lawrence (2010). *Personality psychology (Vol. 1)*. Translated by Abdel Halim Mahmoud El-Sayed, Ayman Mohamed Amer, and Mohamed Yehia El-Rakhawy. Cairo: National Center for Translation.
- جميل، سري، والسباب، أزهار (2020). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 4(2)، 344-355.
<https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1301529>
- Jameel, Sari & Al-Sabbab, Azhar (2020). Psychological resilience and its relationship to academic performance among university students. *Studies in Human and Social Sciences*, 4(2), 344-355. <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1301529>

عبد الجبار، عبد المريد (2017). دور كل من الصمود النفسي والحكمة في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الراشدين. مركز البحوث والدراسات النفسية. 12 (3)، 1-93.

<https://search.mandumah.com/Record/794891/Details>

Abdul-Jabbar, Abdul-Mureed (2017). The role of psychological resilience and wisdom in predicting life satisfaction among adults. *Center for Psychological Research and Studies*, 12(3), 1–93. <https://search.mandumah.com/Record/794891/Details>

عبد الخالق، أحمد محمد (2016). علم نفس الشخصية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

Abdel-Khalek, Ahmed Mohamed (2016). *Personality psychology*. Cairo: Anglo-Egyptian Bookshop.

عبد الخالق، أحمد محمد، النبال، مایسة، محمود، أولفت (2021). دراسة مقارنة في الصمود النفسي لدى اللاجئين في المخيمات الفلسطينية والسورية واللبنانيين في لبنان. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي. 41 (4)، 17-30.

Abdel-Khalek, Ahmed Mohamed, El-Nayal, Mayssah, & Mahmoud, Olfat (2021). A comparative study on psychological resilience among refugees in Palestinian and Syrian camps and Lebanese in Lebanon. *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education*, 41(4), 17–30.

عبد العال، مي (2013). الرضا عن الحياة والوعي بالذات كمنبئات بالصمود النفسي لدى عينة من

طلبة الأقسام العلمية والأدبية بالجامعة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة كفر الشيخ <https://ktab.it/book/>.

Abdel-Aal, Mai (2013). Life satisfaction and self-awareness as predictors of psychological resilience among a sample of university students from scientific and literary departments. Unpublished Master's Thesis, Kafr El-Sheikh University. <https://ktab.it/book/>

عطية، مبروك (2012). فقه الأوطان. التركي للكمبيوتر والطباعة.

Atiyah, Mabrouk (2012). *The jurisprudence of nations*. Turkey for Computer and Printing.

غيث، أزهار (2017). الشعور بالأمل كمتغير وسيط بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين بعد العدوان على غزة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الأقصى.

<https://www.semanticscholar.org/paper>

Ghaith, Azhar (2017). Hope as a mediating variable between psychological resilience and psychological stress among mothers of disabled children after the aggression on Gaza: Unpublished Master's Thesis, Al-Aqsa University.

<https://www.semanticscholar.org/paper>

الرفاعي، زينب، وأحمد، بدرية (2019). الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين. دراسات عربية. 18 (4). 835-884. <https://search.mandumah.com/Record/1085973>.

Al-Rifai, Zeinab & Ahmed, Badriya (2019). Psychological resilience and Its relationship to achievement motivation among a sample of international postgraduate students. *Arab Studies*, 18(4), 835–884. <https://search.mandumah.com/Record/1085973>

محمد، مروه (2022). الصمود النفسي وعلاقته بجودة الحياة والتفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الثالث الإعدادي. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عين شمس.

https://jsc.journals.ekb.eg/article_325031.html

Mohamed, Marwa (2022). Psychological resilience and its relationship with quality of life and positive thinking among third-grade preparatory grade students. Unpublished Master's Thesis, Ain Shams University. https://jsc.journals.ekb.eg/article_325031.html