دور المساندة الاجتماعية في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من زوجات الشهداء "دراسة ميدانية في مدينة البيضاء"

إعداد: د. جميلة عبدالهادي السنوسي•

د. منى عبدالهادي السنوسي•

المقدمة:

تعد المرأة نصف المجتمع ولها دور في بنائه، غير أن الأخير يتوقف على الظروف الاجتماعية والنفسية المناسبة، والمرأة الليبية مثلها مثل أي امرأة في المجتمعات الأخرى أثبتت على مر التاريخ قدرتها على إعداد الأجيال وبناء المستقبل (المصري،2011 :2).

وبما أن الحياة من حولنا مليئة بالمشكلات والضغوطات والأزمات التي تؤثر على حياة المرأة بشكل خاص؛ مما يستدعي الحاجة إلى المؤازرة والدعم من الأخرين في ظل الظروف القاسية التي تمر بها البلاد.(سلطان، 2009 :74).

وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا من مصادر الأمن بعد اللجوء إلى الله_ سبحانه وتعالى_ كأسلوب لمواجهة ضغوطات الحياة وخاصة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، فالمساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة والسعادة النفسية في حين أن غيابها يرتبط بالأمراض والأعراض الاكتئابية.(دياب،2006 :55).

وكون بلادنا تمر بأحداث صعبة بين اتجاهات مختلفة نجم عنها العديد من الفاقد في فئة الذكور، وتأتي فئة الزوج من أكثر فئات الذكور فقدانا نتيجة الحرب القائمة، ومع اشتداد الاشتباكات في نواحي البلاد وما خلفته من الآلاف الشهداء والجرحى والمفقودين،

• أستاذ مساعد في علم الاجتماع كلية الآداب/جامعة عمر المختار

• محاضر في علم النفس الإيجابي كلية الآداب/جامعة عمر المختار

وبافتراض إن نسبة كبيرة من الذين استشهدوا كانوا متزوجين؛ فإن ذلك يلقي عبئا كبيرا على عاتق زوجاتهم. (عابد، 2008).

ويعد اضطراب ما بعد الصدمة (Post Traumatic Stress Disorder) من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا في الحروب والأزمات ويحدث الاضطراب عندما يتعرض الفرد لحدث مؤلم (يعقوب، 1999).

وتعد فئة زوجات الشهداء من الفئات المتضررة نفسيا ومعنويا واقتصاديا، حيث إن فقدان الزوج من أصعب الأحداث المفجعة التي قد تواجهها الزوجة نتيجة أن الزوج هو المعيل الأساسي للأسرة وفقدانه ليس بالحدث العادي خاصة كلما ازداد اعتماد الزوجة على الزوج في أمور الحياة ازدادت المعاناة الزوجية لديها.(محمد، 2014 :3)

وبهذا تعد المساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الضغوط على المرأة والتي تساعدها على التوافق مع الخبرة المؤلمة، كون المساندة تعطي الفرد الشعور بالدفء والمحبة من الأشخاص المقربين منه، ويساعدونها في التغلب على أزمتها ومصابها. (Bergman,et.al,2008)

وبناءً على ما سبق ذكره جاء الاهتمام بدراسة دور المساندة الاجتماعية في التخفيف من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء باعتبارها من الفئات المتضررة من الأحداث الجارية في ليبيا والتي قد تؤثر على أسلوب الحياة والتفكير والتنشئة الاجتماعية للزوجة وللأبناء.

مشكلة البحث

تعد الأحداث الضاغطة مصدر تهديد للشخصية والسلوك السوي، إلى جانب تأثيرها المفرط على مشاعر الفرد وتفكيره وعلاقاته بالأخرين، ناهيك على تغير تصرفات الفرد وسلوكياته، بل وحتى أحلامه ونظرته للمستقبل، مما يخلق لدى الفرد مشاعر الخوف،

وفقدان احترام الذات، وانعدام الثقة بالنفس وبالتالي صعوبة التخطيط للمستقبل.(Beckham & Beckham, 2006)

ويعتبر فقدان الأسرة لأحد أفرادها من أشد الخبرات الحياتية المؤلمة، لذا تعد دراسة هذه الخبرات الصادمة والعمل على التخفيف من حدة تأثيرها خاصة على فئة النساء لأهمية الدور التي تقوم به سواء داخل السرة أم خارجها. وتعد مشكلة فقدان الزوج بالوفاة نتيجة المرض أو حادث أو قضاء وقدر أو بالاستشهاد من المشكلات التي تهدد المرأة بصفة عامة والمرأة الليبية خاصة بعد أحداث 17 فبراير،2011، وما نجم عنها من كثرة الوفيات لفئة الذكور والذي يعد الأزواج أحد عناصر هذه الفئة من خلال استشهاد عدد كبير من الشباب والرجال المتزوجين تاركين زوجاتهم وأبنائهم، وهذا يحمل الزوجة أعباء إضافية، خاصة إذا كانت صغيرة السن، فهي بحاجة للمساندة الاجتماعية التي ربما تخفف من وقع الحادثة عليها، كما يقوي من قدرة المرأة على الصمود والمواجهة.

لم تحظ هذه المشكلة بالدراسة في المجتمع الليبي مقارنة بالمجتمعات الأخرى؛ لذا فإن مشكلة فقدان الزوج مازالت بحاجة إلى دراسة علمية للوقوف على فهمها وكيفية التعامل معها والتخفيف من الآمها، كما لاحظت الباحثتان إن المساندة والخدمات التي تقدم لهذه الفئة غير كافية ولا تلبي احتياجاتهم، وهذا ما دفع الباحثتان لدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء، وتتبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي الآتي: ما دور المساندة الاجتماعية في خفض حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء في مدينة البيضاء؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية الآتية:

1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة ؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المساندة الاجتماعية وخفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير عمر الزوجة ؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع السكن ؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المدة المنقضية على الصدمة ؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

6- هل تساعد المساندة في التنبؤ بخفض حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة ؟

أهمية الدراسة:

1- تظهر الأهمية النظرية لهذه الدراسة في تناوله لموضوع حيوي في حياة الزوجة تتمثل في فقدان شريك الحياة، وكيفية الحد من آثار هذا الفقد بتناول أحد أبعاد علم النفس الإيجابي والمتمثل في المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المرأة سواء من المقربين أو من المجتمع من أجل تخفيف وطأة هذا الفقدان.

2- إن لدراسة المرأة فاقدة الزوج أهمية كبيرة في وقتنا الحاضر نتيجة كثرة الأزمات والضغوطات التي تتطلب تحديد الندوات المنسبة لمواجهتها بكل السبل والتدابير من أجل تكوين بناء سيكولوجي متين للمرأة فاقدة الزوج حيث يمكنها من التوافق والتعامل مع الحدث ومواجهته.

3- تسليط الضوء على فئة مهمشة من فئات المجتمع والتي في تزايد نتيجة ظروف الحرب وهي فئة زوجات الشهداء.

4- تظهر الأهمية التطبيقية في إمكانية توظيف نتائج هذا البحث في بناء برامج إرشادية ونفسية، وإقامة ورش تدريبية تساهم في التخفيف من آثار هذا الاضطراب على هذه الفئة.

5- توجيه نظر الباحثين إلى دراسة المشكلات التي تعاني منها زوجات الشهداء؛ نتيجة قلة البحوث والدراسات التي تناولت هذه الفئة التي في تزايد ملحوظ.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى ما يأتي:

1- التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة.

2- الكشف عن الفروق في متوسطات درجات مقياسي المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير عمر الزوجة.

3- الكشف عن الفروق في متوسطات درجات مقياسي المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير نوع السكن.

4- الكشف عن الفروق في متوسطات درجات مقياسي المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المدة المنقضية على الصدمة .

5- الكشف عن الفروق في متوسطات درجات مقياسي المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

6- التنبؤ بحجم تأثير المساندة الاجتماعية في خفض حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة.

فرضيات الدراسة

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير عمر الزوجة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير طبيعة السكن (مستقل- مع أهل الزوج- مع أهل الزوجة) .

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المدى المنقضية عن الصدمة.

6- التنبؤ بحجم تأثير المساندة الاجتماعية في خفض حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة.

حدود الدراسة

الحدود الزمنية: تتحدد هذه الدراسة بالفترة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة لعام 2019.

الحدود المكانية: تتحدد بمكان إجرائها، وهي مؤسسة بحوث الشؤون الاجتماعية بمدينة البيضاء.

الحدود البشرية: تتحدد بعينة الدراسة وهي المرأة فاقدة الزوج بالاستشهاد.

كما تتحدد هذه الدراسة من خلال أدوات القياس ونوع العينة والاجراءات المتبعة فيها.

مفاهيم الدراسة

1- المساندة الاجتماعية: وهي تقديم الدعم المادي والمعنوي من جماعات رسمية وغير رسمية للمكروب بقصد رفع روحه المعنوية، وحمايته من الآثار النفسية الناجمة عن أحداث الحياة الضاغطة. (سلطان، 2009 :19)

بينما تعرف الباحثتان المساندة الاجتماعية إجرائيا: بالدرجة التي تحصلت عليها المفحوصات في مقياس المساندة الاجتماعية.

2- اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة: يعرف بأنه مرض نفسي صنف من جانب جمعية الطب النفسي الأمريكية، ويحدث عندما يتعرض المرء لحدث مؤلم يتخطى حدود التجربة الإنسانية المعتادة، تظهر في هيئة عدة أعراض نفسية وجسدية. (يعقوب، 1999 :38)

بينما يعرف إجرائيا بأنه كل ما تعكسه استجابة زوجات الشهداء على مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

3- ذوو الشهداء: الأفراد الذين هم من أسرة كل من تصدر باسمه وثيقة استشهاد من مكتب شؤون الشهداء والجرحى في الدولة الليبية.

الدراسات سابقة

دراسة (عابد ،2008) هدفت إلى الكشف عن علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني، كما هدفت إلى الكشف عما إذا كان هناك فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية مثل المستوى الاقتصادي للأسرة، نمط السكن، عدد الأبناء، عدد السنوات بعد استشهاد الزوج، المؤهل العلمي للزوجة، ومكان السكن . استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، كما تكونت العينة الفعلية من (153) زوجة شهيد من شهداء انتفاضة الأقصى، وباستخدام استبانة الوحدة النفسية، واستبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة الالتزام الديني، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى زوجات الشهداء، بينما لا توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالوحدة النفسية والالتزام الديني لدى زوجات الشهداء، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى لكل من المستوى الاقتصادي، نمط السكن، عدد الأبناء، توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الشعور

بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء تعزى لكل من عدد السنوات لصالح (سنتين أو أقل)، والمؤهل العلمي لصالح (ثانوية عامة أو أقل).

دراسة (صبيره وآخرون،2019) يهدف هذا البحث إلى الكشف عن الفروق في درجة الاضطراب تبعاً للمدة المنقضية على الصدمة، حدث الاستشهاد، المستوى التعليمي لزوجة الشهيد، طبيعة السكن، واستخدام مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، على عينة من (60) زوجة، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاضطراب وفقا لمتغير مدة الصدمة والمستوى التعليمي، لكن وجدت فروق في درجة الاضطراب وفقا لمتغير طبيعة السكن؛ وذلك لصالح السكن غير المستقل.

دراسة (الصفدي،2013) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدي زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، هدفت إلى التعرف على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل لديهن، كما هدفت أيضاً فحص العلاقة والفروق لعدد من المتغيرات الاجتماعية، والديموغرافية، على كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وقلق المستقبل، وهي: العمر الحالي، عدد الأبناء، المستوي التعليمي، الوضع الاقتصادي، الاتجاه السياسي للمتوفى، طبيعة ونوع الإقامة، الاتجاه السياسي للمستجيبات، اختلاف العمر عند الزواج، مدة العيش المشترك، العمر عند الفراق، مدة الفراق، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وباستخدام مقياس المساندة الاجتماعية. "إعداد الباحثة". ومقياس الصلابة النفسية." إعداد الباحثة"، بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين غالبية أبعاد المقياسين، بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية لدى عينة زوجات الشهداء بالقلق العام، وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية كما بينت النتائج وجود فروق جوهرية في بعض أبعاد كل من

المساندة والصلابة النفسية والقلق المستقبل تعزى لتغيرات المستوى التعليمي والإقامة والعمر عند الزواج وسنوات العيش المشترك، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر الحالي والعمر عند الفراق وعدد سنوات الفراق وعدد الأبناء.

دراسة (عبدالرحيم، 2016) هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الأفكار اللاعقلانية ومستوى اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى زوجات شهداء حرب (2014)على غزة، كما هدفت إلى الكشف عن مدى الإسهام النسبي لأفكار اللاعقلانية في التنبؤ باضطراب بكرب ما بعد الصدمة لدى زوجات شهداء حرب غزة، والتعرف على الفروق في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية لدى زوجات شهداء تبعاً للمتغيرات التالية) عدد الأبناء، المستوى الاقتصادي للأسرة، المستوى التعليمي، العمر(واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (182) زوجة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1- أن مستوى اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء كان متوسطاً، ووجود علاقة طردية بين مستوى الأفكار اللاعقلانية واضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى زوجات شهداء.

2- لا توجد فروق في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية ودرجات اضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى زوجات شهداء تبعاً للمتغيرات التالية (عدد الأبناء والمستوى التعليمي، والعمر).

3- توجد فروق في متوسط درجات الأفكار اللاعقلانية لدى زوجات شهداء تعزى للمستوى التعليمي لصالح الزوجات الحاملات المؤهل الابتدائي والإعدادي.

دراسة (الهلول ومحيسن، 2013) هدفت الدراسة إلى تعرف علاقة المساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، تكون مجتمع الدراسة من (7194)، تم أخذ عينة من (129) امرأة ممن فقدن أزواجهن، ولتحقيق

أهداف الدراسة استخدم الباحثان مقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية، وبعد التحقق من ثبات الأدوات وصدقها تم تطبيقيا على عينة الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة فاقدة الزوج، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى لنوع الفقدان (شهيد وغير شهيد) في حين وجدت فروق في متغيرات الدراسة تعزى لنوع السكن(مستقل، مشترك) كذلك كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى المرأة فاقدة الزوج تعزى لعمر ولصالح كبيرات السن.

كما قام كل من(Ganellen & Blaney,1984) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، ومعرفة أيهما يلعب دورا أكبر في التخفيف من أثر ضغوط الحياة، وشملت عينة الدراسة(83) طالبا جامعياً، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط إيجابية بين المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، كما بينت نتائج الدراسة وجود أثر كبير لكل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في التخفيف من ضغوط الحياة.

كما قام كل من(Ross & Cohen,2004) بدراسة هدفت إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي لمضغوط الحياتية، تكونت عينة الدراسة من (109) طلاب، وأظهرت نتائج الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واقي من واقع أحداث الحياة الضاغطة. وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد.

قامت (عابد، 2008) بدراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني، كما هدفت الدراسة التعرف عما إذا كان هناك فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن تعزى إلى بعض

المتغيرات الديمغرافية مثل المستوى الاقتصادي للأسرة، ونمط السكن، وعدد الأبناء، وعدد السنوات بعد استشهاد الزوج، والمؤهل العلمي للزوجة، ومكان السكن، وتكونت عينة الدراسة من (135) زوجة شهيد من شهداء انتفاضة الأقصى، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الشعور بالوحدة والمساندة الاجتماعية، بينما لا توجد علاقة ارتباط بين الشعور بالوحدة النفسية والالتزام الديني. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى إلى مستوى دخل الأسرة، ونمط السكن، وعدد الأبناء، في حين توجد فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة تعزى لعدد السنوات، والمؤهل العلمي ومكان السكن.

وقام (الشيراوي،2012) بدراسة هدفت إلى كشف أسلوب التكيف للأرملة البحرينية في مواجهتها لضغوط الحياة اليومية وارتباط ذلك بصلابتها النفسية في ضوء متغيرات متعددة مثل: سنوات الترمل، وعدد الأبناء، والعمر، والتعميم، والدخل الشهري، وظروف الوفاة المفاجئ للزوج، والحالة المهنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) أرملة بحرينية تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة واستبانة الصلابة النفسية عليهن، وقد أظهرت النتائج أن أسلوب التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة هو الأسلوب السائد لدى الأرملة البحرينية، وكما أن الأرملة ذات الدخل المتوسط والمنخفض أميل إلى استخدام أسلوب التكيف السلبي عند مواجهتهن لضغوط الحياة اليومية، وكما أظهرت الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرامل ذوات مستويات التعليم لصالح الأرامل ذوات مستوى التعليم الثانوي والجامعي في الصلابة النفسية.

منهج الدراسة

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، لتفسير ووصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات مقننة عن الظاهرة وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة. (ملحم، 2006 :370)

مجتمع الدراسة

من خلال مراجعة هيئة رعاية أُسر الشهداء والمفقودين والجرحى في مدينة البيضاء، تم تحديد مجتمع الدراسة بالنساء زوجات الشهداء بمدينة البيضاء والبالغ عددهم (60) زوجة شهيد.(إحصائية هيئة رعاية أُسر الشهداء،2019)

عينة الدراسة

جدول(1) يوضح خصائص العينة حسب متغيرات الدراسة المستقلة

الخاصية	الفئات	العدد	النسبة المئوية
مدة الصدمة	أقل من ثلاث سنوات	18	%36
	أكثر من ثلاث سنوات	32	%64
عمر الزوجة	أقل من 30 سنة	10	%20
	من 31-40 سنة	16	%32
	أكبر من 40 سنة	24	%48
طبيعة السكن	مستقل	22	%44
	مع أهل الزوج	18	%36
	مع أهل الزوجة	10	%20

المستوى التعليمي	ثانوي فأقل	33	%66
	جامعي فما فوق	17	%34
المجموع		%50	%100

تكونت عينة الدراسة من (50) امرأة فقدت زوجها بالاستشهاد، وتم استثناء (10) زوجات لعدم تواجدهن، وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة وفقا لمتغيرات الدراسة الديموغرافية وهذا يتضح من خلال جدول (1)

أدوات الدراسة

1- مقياس المساندة الاجتماعية:

بالرجوع إلى المصادر العلمية والدراسات المختصة بهذا المجال تم الاعتماد على مقياس ترنر وليفين (Turner & Marino, 1994) للمساندة الاجتماعية يتكون المقياس من (27) فقرة على خمسة بدائل إجابة تتراوح الدرجات على المقياس ما بين (27 إلى 135 درجة) كمتوسط نظري، قامت الباحثتان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين بقسمي علم الاجتماع، وعلم النفس بجامعة عمر المختار.

وتم حساب ثبات وصدق المقياس من خلال عينة استطلاعية قوامها (25 زوجة شهيد) وتم حساب صدق التجانس الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس كان جميعها دالة عند مستوى(5%) وهذا يؤكد انتماء جميع العبارات لمقياس المساندة الاجتماعية بينما تم حساب معامل الثبات عن طريق ألفا كرونباخ وكان **(79%) وهو ثبات عالٍ.**

2- **مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة**

هو من إعداد (دافيدسون DAVIDSON) وقد ترجم للغة العربية (ثابت،2007) يحوي المقياس فقرات تدل على الخبرة الصادمة التي تعرض لها الفرد من خلال التغيرات التي حدثت على الصحة والمشاعر، يتكون المقياس (17) فقرة، وباستجابة خماسية ينقسم إلى ثلاثة أبعاد، يتمثل البعد الأول في استعادة الخبرة وتشمل البنود(1،2،3،4،17) والبعد الثاني تجنب الخبرة الصادمة(5،6،7،8،9،10،11) والبعد الاستثارة وتشمل البنود(12،13،14،15،16،) تم حساب صدق وثبات المقياس من خلال ملائمة البنود لعينة الدراسة، وتم استبدال مصطلح الخبرة الصادمة بحادثة الاستشهاد، يتمتع المقياس بصدق الاتساق الداخلي جيد، ومعامل ثبات قدره (75%) مقارب لدرجة الثبات في دراسة (ثابت، 2006).

ومن خلال الاستجابة على بعض الأعراض الدالة على اضطراب الضغوط ما بعد الصدمة، يتم تشخيص الحالات التي تعاني من هذا الاضطراب.

إجراءات الدراسة

تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة التي اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة بمدينة البيضاء، في أثناء التطبيق طلب من كل زوجة اتباع التعليمات أثناء الإجابة على المقياس بوضع الإشارة (√) في المكان المناسب تم جمع كل الاستبيانات من العينة بشكل مباشر منعا للفاقد ومن ثم إجراء التحليلات الاحصائية بواسطة البرنامج الاحصائي (SPSS).

عرض ومناقشة النتائج

1- التحقق من صحة الفرض الأول للدراسة الذي ينص على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين المساندة الاجتماعية واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى زوجات الشهداء، من خلال حساب معامل الارتباط لمتغيري الدراسة. كما يوضحه الجدول(2)

جدول (2) معاملات الارتباط بين متغيري الدراسة

معامل الارتباط	اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة
المساندة الاجتماعية	0.535**

يتضح من الجدول(2) بأنه توجد علاقة عكسية دالة إحصائيا عند مستوى دلالة(0.01) حيث نجد إن المساندة الاجتماعية ترتبط عكسيا مع اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، وهذا يتوافق مع الفرض المتوقع، الدعم الاجتماعي يخفف من عبء الاضطراب، ويقلل من التأثير السلبي لأحداث الخارجية (الإمارة، 1995) إلى جانب إن المساندة الاجتماعية تلعب دورًا في زيادة الصلابة النفسية، وقد كشفت نتائج الدراسات السابقة كدراسة (السميري 2010) إن فقدان شخص عزيز يؤدي إلى مخاطر كثيرة إذ لم يجد الدعم الاجتماعي من الآخرين، ودراسة (Ross & Cohen, 2004) ودراسة (البدور،1999) التي أكدت أن المساندة ترتبط سلبيا بأعراض الاكتئاب وتخفف من الأعراض الاضطرابية وتقوي قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة بشكل إيجابي، وما أكدته دراسة (النيال 1993) بأن الدعم الاجتماعي من أهم مصادر تخفيف الضغوطات.

وكون الفرد كائن اجتماعي بطبعه ولا يستطيع حل مشكلاته بمفرده بعيدًا عن الأشخاص الذين يشكلون له شبكة دعم ومساندة وأمنا نفسيا، إن المساندة تلعب دورًا مهما في التخفيف، وربما التخلص من الضغوط الحياتية التي تواجه المرأة فاقدة الزوج من خلال العلاقات والأنشطة التي تحمي من الانفعالات السلبية من خلال تجاوز الصدمة النفسية التي تمر بها، فكلما تلقت المرأة الدعم والمساندة من الآخرين كلما انخفض لديها مستوى الاضطراب ما بعد الصدمة.

2- التحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير عمر الزوجة، تم حساب تحليل التباين الاحادي لاختبار هذه الفرضية بالجدول (3)

جدول (3) يوضح متوسطات درجات أفراد العينة وفقا لمتغير عمر الزوجة

المتغير	العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المساندة الاجتماعية	أقل من 30 سنة	38.15	13.60
	من 31-40 سنة	41.34	9.80
	أكبر من 40 سنة	43.84	11.22
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	أقل من 30 سنة	29.30	11.36
	من 31-40 سنة	35.65	12.30
	أكبر من 40 سنة	40.35	12.55

يتضح من الجدول (3) وجود اختلافات في متوسطات درجات متوسطات العينة وفق متغير العمر، ويزداد المتوسط لدى الزوجة كبيرة السن عند المرأة صغيرة السن، ولتوضيح دلالة هذه الفروق نلجأ لأسلوب تحليل التباين الأحادي كما في الجدول(4).

جدول (4) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لعينة الدراسة تبعاً لمتغير عمر الزوجة

.

المتغير	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	2	22.20	11.04	0.072	غير دال
	داخل المجموعات	47	19292.7	153.12		
	المجموع	49	19314.8			
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	بين المجموعات	2	1189.2	594.60	3.89	دال عند 0.05
	داخل المجموعات	47	19227.2	152.59		
	المجموع	49	20416.4			

يتضح أن قيمة ف لمتغير المساندة الاجتماعية أصغر من قيمة ف الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يعني رفض البند الأول للفرضية الأولى بينما تحقق البند الثاني من الفرضية الأولى، وهذا ينص على قبول الفرض البديل بوجود فروق تعزى لمتغير العمر بالنسبة لمقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم حساب اختبار "شيفيه" للمقارنات البعدية كما بالجدول (5)

جدول (5) نتائج اختيار شيفيه تبعا لمتغير عمر الزوجة

المتغير	العمر	أقل من 30 سنة م = 29.30	من 30-40 سنة م = 35.65	أكبر من 40 سنة م = 40.35
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	أقل من 30 سنة	- - - - - -	- - - - - -	- - - - - -
	من 31-40 سنة	5.65	- - - - - -	- - - - - -
	أكبر من 40 سنة	*8.43	2.35	- - - - - -

إن اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وفقا لمتغير العمر لدى المرأة فاقدة الزوج أقل من 30 سنة وأكبر من 40 سنة لصالح المرأة الأكبر من 40 سنة، وهذه النتيجة متوقعه كون المرأة كبيرة السن أصبح لديها معرفة ودراية وخبرة بأمور الحياة وتمتلك تجربة ذاتية تمخضت عن تجربتها، فتصغر عظائم الأمور لدرجة أن تصبح أمور الحياة بالنسبة لها أمرًا سهلاً، كما أن المرأة كبيرة السن قد حققت ذاتها في الحياة بينما صغيرة السن لاتزال تخوض غمار الحياة، فتعجز عن مواجهة صعوبات الحياة، ناهيك عن نظرة المجتمع بنوع من الشفقة إلى المرأة التي تترمل في سن صغير، هذه النظرة تشعرها بالاضطراب، والصراع بين الأمهات والاعتناء بأبنائها، أو تركهم إلى أهل زوجها، وهذه النتيجة تختلف مع دراسة (الشيراوي، 2012) بينما تتفق مع دراسة(الصفدي، 2013) ودراسة (McCoy, 2001).

3- التحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، تم حساب اختبار (ت) لعينتين مستقلتين كما بالجدول (6).

جدول (6) نتائج اختبار (ت) لعينات مستقلة

المتغير	المستوى التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	ثانوية فأقل	33	38.2	10.42	1.40	48	غير دال
	جامعي فما فوق	17	32.15	12.80			
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	ثانوية فأقل	33	53.32	12.03	2.70	48	دال 0.05
	جامعي فما فوق	17	60.05	13.53			

يتضح من الجدول أعلاه عدم قبول الجزء الأول من الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق دالة وفقا للمستوى التعليمي بالنسبة لمقياس المساندة الاجتماعية، بينما تقبل الفرضية البديلة بالنسبة لمقياس اضطراب ما بعد الصدمة لتحقق الدلالة وفقا لمتغير المستوى التعليمي، وهذه الفروق تتضح لدى فئة المستوى التعليمي الجامعي فما فوق، وربما يرجع ذلك لتأثير التقدم في المستوى التعليمي على إدراك الحدث المؤلم، والتعامل معه بعكس الأقل تعليما، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عابد، 2008) ودراسة (أبو شريفة، 2011) ودراسة (الصفدي، 2013) واختلفت مع دراسة (عمر، 2010)، وهذا راجع إلى إن الخبرة التعليمية تعد داعما جيدا للأحداث الحياتية الضاغطة من حيث الإدراك والتعامل معها وسبل العيش بها.

4- التحقق من صحة الفرض الرابع الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب

ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير طبيعة السكن (مستقل- مع أهل الزوج- مع أهل الزوجة)، لمعرفة الفروق تم اختبار التباين الأحادي، وذلك في الجدولين (7،8)

جدول (7) نتائج التوزيع التكراري لمتغير طبيعة السكن.

المتغير	طبيعة السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المساندة الاجتماعية	سكن مستقل	22	34.20	9.8
	مع أهل الزوج	18	42.25	11.07
	مع أهل الزوجة	10	46.70	9.14
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	سكن مستقل	22	53.8	12.32
	مع أهل الزوج	12	58.22	12.60
	مع أهل الزوجة	10	62.10	11.91

جدول (8) نتائج اختبار التباين الأحادي.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	بين مجموعات	1586.02	789.2	2	7.80	دال 0.05
	داخل المجموعات	4269.3	101.2	47		
	المجموع	5855.20		49		
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	بين مجموعات	1879.7	939.8	2	9.27	دال 0.05
	داخل المجموعات	4768.8	101.5	47		
	المجموع	6648.5		49		

أظهرت النتائج وجود فروق دالة على المقياسين وفق متغير طبيعة السكن، لصالح السكن مع أهل الزوجة، مما يشجع على قبول الفرضية البديلة، كما يتضح إنه كلما كان السكن مستقل، كلما قلت درجة الاضطراب، بينما اختلف الأمر في الدراسة الحالية إذ ظهرت الفروق دالة في السكن مع أهل الزوجة الذين يساعدون على خفض الاضطراب الناجم عن الصدمة نتيجة لدعم الاهل، وهذا يتضح من خلال المتوسطات الحسابية على المقياسين، وهذا راجع إلى أن حياة الزوجة مع أهلها يسمح لها بالأمن والاستقرار النفسي، في حين أن حياة الزوجة في بيئة مستقلة أو مع أهل زوجها لا يسمح لها بممارسة حياتها الشخصية بنوع من الأمن النفسي لها ولأطفالها، كونها قد تضطر عند أهل زوجها أن

تخضع للأوامر التي تفرض عليها، وهذا ينعكس سلباً على شعورها بالمساندة الاجتماعية، وعلى صحتها النفسية والجسدية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الصفدي،2013) بينما تختلف مع دراسة (أبو شريفة، 2011) ودراسة (عابد، 2008)

5- التحقق من صحة الفرض الخامس الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة في متوسطات درجات عينة الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المدى المنقضية عن الصدمة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت) لعينتين مستقلتين .

جدول (9) نتائج اختبار (ت) لعينات مستقلة .

المتغير	مدة الصدمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	أقل من 3 سنوات	18	42	6.8	2.43	48	دال عند 0.05
	أكثر من 3 سنوات	32	45	12.20			
اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة	أقل من 3 سنوات	18	38	8.09	3.25	48	دال عند 0.05
	أكثر من3 سنوات	32	40	11.30			

يتضح من الجدول(9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يؤكد قبول الفرضية البديلة، وهذا يتضح من ارتفاع المتوسط على المدة التي تزيد عن 3 سنوات، وهذا قد يعود إلى أن أثر الأحداث الصادمة التي تكون من صنع الإنسان أشد وقعاً وأكثر بقاءً لدى الفرد

المصدوم (سموكر وكونراد ،2013) كما أن غالبية أفراد العينة لم يتلقوا العلاج والدعم النفسي الذي يسهم في التخفيف من تفاقم أثر الصدمة عليهم، وهذا ما يجعلهم بحالة عدم تكيف مع فقدان الزوج مهما كانت المدة المنقضية على الفقدان، كما أن كثرت القيود المفروضة والأعباء الحياتية الملقاة على عاتق زوجة الشهيد سواء من أسرتها، أو من المجتمع، التي تجعلها بحاجة إلى وجود الشريك الآخر لتستمر بالحياة، وبفقدانه تفقد الزوجة الكثير من التطلعات لإيجابية الحياة وبالتالي قد يدوم استمرار الاضطراب لفترات زمنية طويلة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (عابد، 2008) ودراسة (صبيره وأخرون، 2019)

6- التحقق من الفرض السادس الذي ينص بأنه: يمكن التنبؤ بحجم تأثير المساندة الاجتماعية في خفض حدة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة الدراسة، تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط كما بالجدول (10)

جدول (10) نتائج اختبار تحيل للانحدار البسيط لتأثير المساندة الاجتماعية في خفض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة.

النموذج	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	معامل التحديد (R2)	مستوى الدلالة
القيمة الثابتة	48.66	7.41	6.70	11.4	دال عند 0.05
المساندة الاجتماعية	0.37	0.09	4.05		دال عند 0.05

يتضح من الجدول أعلاه أن نموذج الانحدار استطاع أن يفسر ما نسبته (11.4%) من المساندة الاجتماعية للمرأة التي فقدت زوجها سواء أكانت المساندة مادية أو معنوية، أي أن المساندة الاجتماعية كمتغير مستقل لها دور مهم وأساسي في خفض اضطرابات ما بعد الصدمة، كما نستطيع الاعتماد على هذا النموذج (المساندة الاجتماعية) في التنبؤ بخفض اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة للمرأة فاقدة الزوج عند المستوى (0.05)، وهذه النتيجة منطقية حيث تعيش المرأة الليبية فاقدة الزوج ظروف صعبة للغاية وتحتاج هذه الظروف إلى مساندة ودعم من المحيطين بها لتمتلك القدرة على مواجهة الصعاب.

الاستنتاجات

توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق على مقياس المساندة الاجتماعية وفقا لمتغير العمر، بينما تحققت كافة الفرضيات على المقياسين وفقا للمتغيرات الديموغرافية المستخدمة في هذه الدراسة، وذلك لصالح الفئة العمرية أكبر من (40 سنة)، والمستوى التعليمي الجامعي فما فوق، ولطبيعة السكن مع أهل الزوجة، ولصالح المدة المنقضية على الصدمة أكثر من ثلاث سنوات.

التوصيات

1- التركيز على كيفية معالجة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى الفئات التي تضررت من الحرب خاصة فئة زوجات الشهداء حتى لا تتدهور حياة الأسرة بكاملها، حيث إن هذا النوع من الاضطرابات لا يتم علاجه دون وجود تدخلات نفسية لعلاجه.

2- توجيه انتباه القائمين في مراكز الشؤون الاجتماعية بالحاجات النفسية لزوجات الشهداء لما له من أهمية في مجال الارشاد النفسي الأسري.

3- ضرورة إشعار المرأة فاقدة الزوج بالمساندة الاجتماعية من جانب المؤسسات الحكومية والمؤسسات الأهلية.

4- الاهتمام بتطبيق برنامج إرشادي لتدريب الزوجات صغيرات السن على الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لتأثيرهما المباشر في التكيف مع الأزمات.

المقترحات

1- إجراء دراسات عبر ثقافية لمعرفة تأثير الاختلاف الثقافي في المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية في خفض ضغوطات ما بعد الصدمة لزوجات الشهداء.

2- أثر برنامج إرشادي ديني في فاعلية المساندة الاجتماعية في خفض اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة لدى ضحايا وجرحى الحرب.

قائمة المصادر والمراجع

- أبو شريفة، ميساء(2011) اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة. الجامعة الإسلامية بغزة .كلية التربية، قسم علم النفس رسالة ماجستير غير منشورة .
- الإمارة، أسعد (1995) علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصبية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه. كلية التربية، جامعة المستنصرية، بغداد .
- البدور، سليمان (1999) الاستجابات السلوكية الانفعالية الناتجة عن فقدان الزوج والأب من مذبحة الخليل بالضفة الغربية، مجلة المخلصات العلمية النفسية، جامعة بن جريون، بئر السبع، فلسطين. ثابت، عبد العزيز(2007) دراسة تجريبية لمعرفة تأثير النشاطات اللامنهجية في المخيمات الصيفية على الصحة النفسية للأطفال في قطاع غزة، برنامج غزة للصحة النفسية.
- دياب، مروان (2006) دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.
- سلطان، إبتسام (2009) المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة، ط1، عمان، دار
الصفاء للنشر والتوزيع.
- سموكر، ميرفين، كونراد، ريشكه (2013) إعادة رسم الصورة وعلاج الاعادة. ترجمة سامر رضوان. الإمارات دار الكتاب الجامعي. نسخة الكترونية منقحة.

- السميري، نجاح(2010). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن لدى أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي على محافظات غزة، مجلة جامعة النجاح، مجلد 24.(8).
- الشيراوي، أماني عبد الرحمن(2012) أسلوب مواجهة الأرملة للضغوط النفسية اليومية وعلاقتها بالصلابة النفسية، مجلة العلوم التربوية، 13.
- صبيرة، فؤاد، ريما سعدي، ايمان بدر(2019) اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من زوجات الشهداء، دراسة ميدانية في منطقة جبلة، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية المجلد (41) العدد (2)
- الصفدي، رولا مجدي (2013) المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- عابد، وفاء (2008) الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبدالرحيم، وائل (2016) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها باضطراب كرب ما بعد الصدمة لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة.
- عمر، هدى صالح (2010) اضطراب الضغوط التالية للصدمة لدى النساء بمعسكرات عطاش ودريج بجنوب دارفور وعلاقته ببعض المتغيرات، جامعة الخرطوم كلية الآداب قسم علم النفس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الأقصى، غزة.

- محمد، نور(2014) الفراغ الوجودي وتجاوز الذات وعلاقتهما بالتصورات المستقبلية لدى الأرامل رسالة دكتوراه غير منشورة قسم العلوم النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة ديالى.
- المصري، نفين (2011) قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الأكاديمي لدي عينة من طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر.
- ملحم، سامي محمد(2006) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط 4، الأردن: دار المسيرة.
- النيال، مايسة أحمد (1993) بناء مقياس الوحدة النفسية لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدرسة بدولة قطر، مجلة فصلية، السنة الرابعة، عدد 15.
- الهلول، إسماعيل، محيسن، عون (2013) المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج، https://www.researchgate.net/publication
- يعقوب، غسان(1993) سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. ط 1، بيروت – لبنان دار الفارابي.
- Beckham, E; and C, Beckham .(2006). *Coping with Trauma and Post Traumatic Stress Disorder.* A Personal Guide to Coping. Chapter 11--Coping with Trauma and Post Traumatic Stress Disorder--Page1-39.2006.

- Bergman, C.S., N.L. Pedersen, and G.E. Mc Clean,. (2008) "Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being" . Psychology and aging .6 (4). 640-646 .
- Ganellen, R.and J.Blaney. (1984). "Hardiness and social support and life stress" Journal of Personality and Social Psychology. 43 (10). 156 -163 .
- Mc Coy, P, K.(2001): Hardiness and collage adjustment: identifying students in need of services, Journal of college student Development, 40(3).305-309
-
- Ross, P. & S.C. Cohen, (2004)."20-Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment". Journal of Personality and Social Psychology. 52(5). 570-585.
- Turner, R. & Marino, F. (1994). Social support and social structure: a descriptive epidemiology. Journal of Health & social behavior, Vol. 35, 193-212.