

## الصلابة النفسية لدى النساء الفلسطينيات اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس

دعاء سلمان أبو زهيرة  
كلية التربية، جامعة الخليل، فلسطين  
psychologist.duaa@gmail.com

نبيل الجندي  
كلية التربية، جامعة الخليل، فلسطين  
jondin@hebron.edu

## Psychological Resilience among Palestinian Women Exposed to Settlers Attacks in the Conflict zone

This study aimed to determine the resilience and psychological toughness of women subjected to settler violence in the Conflict zone, located south of Hebron Governorate. Quantitative descriptive and analytical methods were employed to achieve the study's objectives. Personal interview questions were conducted with the participants. The study sample consisted of 18 women residing in the Conflict zone who had received individual or group counseling from the researcher. The results revealed a significant, high level of psychological resilience among these women. Furthermore, the findings indicated that their psychological toughness was similarly high, suggesting that their resilience was not influenced by their level of education or place of residence. Various strategies were identified that enhanced their resilience despite the challenging circumstances. These included achieving values and goals, making decisions, and confronting challenges in their living environment. The study recommends integrating psychological awareness into development and human rights programs targeting women in conflict-affected areas. It emphasizes the need to develop culturally adapted tools for assessing psychological hardiness and to expand non-formal education that fosters resilience and awareness of rights. Linking psychological hardiness to economic empowerment is also essential to strengthen women's autonomy: commitment, control, and challenges.

**Keywords:** resilience, settler attacks, Conflict zone, Masafer Yatta.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد قدرة ومدى الصمود والصلابة النفسية للنساء اللاتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل. تم استخدام المنهجين الكمي والتحليلي الوصفي، واستخدمت أسئلة المقابلة الشخصية التي تكونت من 6 أسئلة مع المشاركات، إضافة إلى أن عينة الدراسة الكمية تكونت من 18 امرأة من مناطق التماس من سكان مسافر يطا جنوب محافظة الخليل، تم اختيارهن بأسلوب العينة المتاحة، وتم تطبيق مقياس كورنر دافيدسون، إضافة إلى استخدام المقابلات

ل 20 سيدة منهن ممن حصلن على خدمة الإرشاد الفردي أو الجمعي من قبل الباحثة؛ لجمع المعلومات التي تخدم هذه الدراسة. أظهرت النتائج وجود درجة عالية من المرونة النفسية لدى عينة من هؤلاء النساء؛ مُشيرة إلى أن الصلابة النفسية لديهن لم تتأثر بمستوى تعليمهن، أو مكان سكنهن، ومن ناحية أخرى برزت استراتيجيات متعددة لتعزيز هذه المرونة رغم الظروف الصعبة؛ مثل تحقيق القيم والأهداف، واتخاذ القرارات والتحديات في البيئة المعيشية مثل إدماج التوعية النفسية في البرامج التنموية والحقوقية، وتطوير أدوات قياس محلية للصلابة النفسية، وتطوير برامج تعليم غير نظامية، وربط الصلابة النفسية بالأبعاد الاقتصادية، وتصميم برامج موجهة لتعزيز أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة: التحكم والالتزام والتحدي.

**الكلمات المفتاحية:** اعتداءات المستوطنين، الصلابة النفسية، مناطق التماس، مسافر يطا.

## المقدمة

تعتبر الأحداث الصادمة موضوعاً مهماً في علم النفس وعلم الاجتماع، لا سيما في سياق الفلسطينيين الذين يعيشون تحت الاحتلال الإسرائيلي، حيث يتعرض الفلسطينيون بشكل روتيني لتجارب صادمة من العدوان والعنف؛ مما يؤثر بشكل مباشر على صحتهم النفسية والجسدية، ويزيد من مستويات الخوف والقلق لديهم، ويؤثر هذا الوضع على جميع جوانب حياتهم الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، ويتطلب ذلك فهماً عميقاً لاستراتيجيات التأقلم والتكيف.

تختلف ردود أفعال الأفراد تجاه المواقف الصعبة؛ حيث ينهار البعض، ويقاوم البعض الآخر، وقد تؤدي هذه المواقف إلى الخوف الشديد والقلق والذهول، مما يجعل اتخاذ القرارات وحل المشكلات أمراً صعباً، وقد أظهرت دراسات (عبد المطلب، 2018) و(بخيت، 2017) وجود علاقة بين الصلابة النفسية والإعاقات الجسدية، وكذلك بين الصلابة النفسية ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات.

تعدّ الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان، لا سيما في السياقات المعاصرة، حيث تؤثر سلباً على قدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، ويتناول (Lee, 1991) العلاقة بين السمات الشخصية والقدرة على التأقلم مع الضغوط، مبيناً أن هذه السمات تلعب دوراً محورياً في كيفية استجابة الفرد للضغوط، مما يؤثر بشكل مباشر على البيئة المحيطة بالفرد وعلى تواصله، علاوة على ذلك تتطلب الضغوط المتزايدة تتطلب اهتمام الباحثين لفهم أسبابها واستراتيجيات التأقلم معها، حيث يعتمد التفاعل مع هذه الضغوط على السمات الشخصية للفرد (الجويهي، 2017).

وتجدر الإشارة إلى أن بعض هذه الضغوطات إيجابية، حيث تؤدي إلى تحقيق الذات وزيادة الإنجاز، أظهرت (Iftikhar et al, 2023) أن الضغوط الإيجابية في مكان العمل يمكن أن تؤثر على زيادة الإنتاجية وتحسين الأداء في العمل، ومع ذلك، فإن الضغوط المتزايدة لها تأثير كبير على كيفية تواصل الأفراد مع محيطهم؛ مما يستدعي البحث في العلاقة بين السمات الشخصية، والقدرة على التعامل معها، وتشير دراسة (Kim & Kim, 2021) إلى أن التعرض المستمر للضغط النفسي بسبب العوامل الاجتماعية؛ يمكن أن يؤدي إلى مشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق. وأشارت كوبازا إلى أن الصلابة النفسية هي اعتقاد عام بفاعلية الفرد وقدرته على استخدام جميع الموارد النفسية والاجتماعية المتاحة؛ لإدراك وتفسير أحداث الحياة الضاغطة، ومواجهتها بفعالية (غانم، 2007)، وأشارت إلى أنها تتكون من الأبعاد الثلاثة التالية:

**الالتزام:** نوع من التعاقد النفسي يلتزم فيها الفرد بذاته، وأهدافه وقيمه والأشخاص المحيطين به، ويصل إلى رؤية المواقف العصبية على أنها شيء يجلب له السعادة.

**التحكم:** وهو اعتقاد الفرد بأنه يتحكم في الأحداث التي يواجهها، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويؤمن بأن الأحداث ليست ثابتة وإنما متغيرة، بما في ذلك القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الأحداث، والتعامل الفعال مع الضغوط.

**التحدي:** وهو اعتقاد الفرد بأن التغيرات في جوانب الحياة لا تسبب له أي مصدر تهديد، بل هي فرصة قيمة وضرورية للنمو والتطور، وتمثل جانباً طبيعياً من جوانب الحياة، مما يساعده على ممارسة المبادرة واستكشاف بيئته، ومعرفة الموارد النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تساعد على مواجهة الضغوط بفعالية (أحمد وحسين، 2017).

الصلابة النفسية مصدر شخصي ذاتي لمقاومة الآثار السلبية لضغوطات الحياة، والحد من تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية، وينظر الى الأفراد إلى التغيرات والضغوط التي يتعرضون لها على أنها تحديات وليس تهديدات، ويظهر الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية استخداماً فعالاً لاستراتيجيات التكيف التي تركز على المهام والسعي للحصول على الدعم الاجتماعي (الراضي، 2008).

### الدراسات السابقة

في دراسة محمد (2023) تم استخدام مقياس التفكير التصميم، واستبيان الصلابة النفسية، ومقياس فاعلية الذات العاملة لإيجاد أفضل نموذج بنائي لتفسير العلاقة السببية بين التفكير التصميمي والصلابة النفسية والكفاءة الذاتية العامة، لدى عينة من طلاب جامعة السويس، وأسفرت النتائج عن أن الصلابة النفسية والكفاءة الذاتية العامة اختلفت بشكل إيجابي بين الجنسين لصالح النساء، وكان هناك ارتباط إيجابي بين التفكير التصميمي والصلابة النفسية والكفاءة الذاتية العامة، ولم يكن هناك اختلاف حسب التخصص، وكان هناك ارتباط إيجابي بين التفكير التصميمي والصلابة النفسية والكفاءة الذاتية العامة على التوالي.

وهدفت دراسة حجو (2022) إلى تحديد الصلابة النفسية وقلق المستقبل للأشخاص المصابين والمعزولين بسبب جائحة كورونا، واستخدم مقياس الصلابة النفسية والقلق المستقبلي، وأظهرت النتائج مستويات عالية من الصلابة النفسية ومستويات معتدلة من القلق المستقبلي، مع وجود علاقة عكسية بين الاثنين، ولم يتم العثور على اختلافات وفقاً للعمر ومكان الإقامة، ولكن كانت هناك اختلافات في الالتزام والقلق المستقبلي لصالح الرجال والقلق العام لصالح النساء.

هدفت دراسة حسن (2020) إلى تحديد العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي لدى أهالي الأسرى الذين يقضون أحكاماً بالسجن المؤبد في سجون الاحتلال الإسرائيلي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياسين للصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لم يختلف باختلاف متغيرات القرابة والعمر ومدة السجن، ولكن المتوسط الحسابي للصلابة النفسية كان أعلى ولم يكن هناك فرق في التكيف الاجتماعي، ولكن كان هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي.

هدفت الدراسة التي أجراها Johnny (2022) إلى تحديد درجة المرونة النفسية لدى المراهقين المفقودين في الحرب الأوكرانية، وذلك باستخدام المنهج الوصفي، وعينة عشوائية، واستبيان مكون من 46 بنداً، وأظهرت النتائج أن درجة المرونة النفسية كانت معتدلة ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات العينة، وفقاً للجنس، والمفقودين، والعمر.

هدفت الدراسة التي أجراها أنجاش وبوراس (2021) إلى تحديد مدى تمتع التلاميذ الأيتام من الأبوين الوحيدين في المرحلتين الإعدادية والثانوية بالصلابة النفسية، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الصلابة النفسية، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق في الصلابة النفسية لدى الأيتام الذين يدرسون في المرحلة الثانوية حسب متغير الجنس، والصف، ومكان الإقامة، والتقدير، ولم تظهر فروق بين أيتام الأم والأب في الصلابة النفسية.

وهدفت دراسة البالوص وأبو راس (2021) إلى تحديد الصلابة النفسية ودورها الوقائي عند مواجهة الضغوط النفسية؛ واستخدمت الأساليب الوصفية لتحديد خصائص وسمات الشخصية المقاومة للضغوط، وكشفت إسهامات البنى عن أن الصلابة النفسية تعمل كخاصية تعزل وتخفف من آثار الضغوط، حيث تسهم مكوناتها: الالتزام، والتحكم، والتحدي في وقاية الأفراد من ظهور الاضطرابات النفسية والجسدية.

وفي دراسة قام بها جعريرة، والبيدي (2021) هدفت إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف مع الضغوط النفسية لدى طلبة مرضى السكري في جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف في الجزائر، تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس الصدمة النفسية، ومقياس التكيف مع الضغوط النفسية على عينة قصدية من مرضى

السكري، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين أبعاد الصلابة النفسية الالتزام والتحكم والتكيف، والتكيف مع الضغوط النفسية لدى مرضى السكري.

وُعُنيت دراسة الرواد (2021) بالتعرف على العلاقة بين أساليب إدارة الأزمات والصلابة النفسية، مع الأخذ بعين الاعتبار كل من متغيرات الجنس، عدد سنوات الخبرة، والمستوى الإداري، واستُخدِمَ المنهج الارتباطي الوصفي، ومقياس الصلابة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين أساليب إدارة الأزمات والصلابة النفسية، حيث تزيد الأساليب الفعالة الصلابة النفسية.

هدفت الدراسة التي أجراها الكريديس (2020) إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والعمر لدى طلبة الجامعة، وتحليل أثر الفروق العمرية على مستوى الصلابة النفسية؛ وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة طردية بين الصلابة النفسية والعمر؛ حيث إن مجموعات الطلبة الأكبر سناً لديهم مستويات أعلى من الصلابة النفسية مقارنة بالمجموعات الأصغر سناً.

هدفت دراسة (Pahjan, 2019) إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الذين عانوا من صدمة فقدان، وفحص الفروق حسب الجنس، والصف، ودخل الأسرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي والاستبانة، وأظهرت النتائج أن المراهقين لديهم مستويات متفاوتة من الصلابة النفسية، حيث تفوق الصلابة النفسية لدى الفتيات على الفتيان، وأن هناك اختلافات في الصلابة النفسية وفقاً للمستوى الدراسي ودخل الأسرة، مما يشير إلى أن هذه المتغيرات تؤثر على تأقلم المراهقين مع صدمة الفقد.

وتعقياً على الدراسات السابقة لوحظ وجود اختلافات في استخدام مناهج البحث العلمي، كالمناهج الوصفي والمنهج التجريبي، وقد اتبعت هذه الدراسة منهجي البحث الكمي والوصفي، حيث انهما يتناسبان مع طبيعة البحث، ولم تتوافر دراسات سابقة تناولت ظاهرة اعتداء المستوطنين على النساء في التي تعيش في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل، نظراً لخصوصية المجتمع الفلسطيني، خاصة مع استمرار الاعتداءات بشكل يومي.

### مشكلة الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف محتوى الصلابة النفسية لدى عينة من النساء اللواتي يَعيشْنَ في مناطق التماس في الجزء الجنوبي من محافظة الخليل، وتهدف الدراسة إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى هؤلاء النساء، بالإضافة إلى استراتيجيات التأقلم التي يستخدمونها عند مواجهة الاعتداءات المتكررة من قبل المستوطنين.

تشكل الاعتداءات المستمرة من قبل المستوطنين ضد الفلسطينيين تهديداً كبيراً لحياة الأفراد في مناطق التماس، وتشمل هذه الاعتداءات حرمان النساء من فرص التعليم الثانوي والجامعي بسبب عدم وجود وسائل نقل آمنة، ونظراً لأن معظم المناطق تعاني فهي نائية ومهجورة، فهي غير خاضعة للرقابة ومعرضة للهجمات بشكل مستمر.

وقد حدثت ظواهر مقلقة، مثل حرق المنازل ومصادر الدخل، وتشريد العديد من الأسر، كما تعاني بعض النساء في تلك المناطق من عدم وجود فصول دراسية في المدارس الإعدادية؛ مما يضطر الأهالي إلى إرسال أبنائهم وبناتهم خارج المنزل للالتحاق بالمدارس والعودة إلى أسرهم خلال العطل المدرسية، وعلاوة على ذلك يخشى الأطفال من التعرض للاعتداءات كما أن التعليم غير آمن في تلك المناطق.

وتتعرض النساء في مناطق التماس لمخاطر متعددة، بما في ذلك السرقة والاعتداء الجسدي، حيث يعملن في رعي الأغنام، ويواجهن صعوبات كبيرة نتيجة لاعتداءات المستوطنين، حيث وثقت دراسة استقصائية أجرتها منظمة بيتسيلم (2024) مؤخراً اعتداءات المستوطنين على رعاة الأغنام، ومنع السكان من التنقل، والاعتداء عليهم، واقتحام منازلهم، وتدمير ممتلكاتهم، إضافة إلى تدمير أنظمة الطاقة الشمسية والري في تلك المناطق.

- وتُظهر الأبحاث أن الأثر السلبي للنزاع على المجتمعات المحلية، يتمثل في معاناة الناس من فقدان ممتلكاتهم، كما أنّ النساء معرضات للخطر بشكل خاص في بيئات النزاع، وقد درس (خميس، 2005)، و(Crawford, 2000) أثر الصراع على حياة المرأة، وطور فهماً للعوامل التي تؤثر على المرونة النفسية عليها في مثل هذه الأوضاع الصعبة.
- ويشير تقرير التحالف من أجل حقوق الإنسان (2022) إلى الأثر الاجتماعي والاقتصادي لاعتداءات المستوطنين، ويعكس الحاجة الفورية لحماية حقوقهم ومساعدتهم في مواجهة هذه التحديات، وسلطت الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان (2023) في تقريرها السنوي الضوء على الاعتداءات المتكررة من قبل المستوطنين، مشيرة إلى الاعتداء على الممتلكات الخاصة، والاعتداءات الجسدية والترهيب ضد سكان في هذه المناطق.
- تسعى هذه الدراسة إلى تحليل مستويات الصلابة النفسية لدى عينة من النساء اللواتي يعشن في مناطق التماس في الجزء الجنوبي من محافظة الخليل، ومن خلال تجارب ميدانية لفئات مهمشة تتعرض لاعتداءات سياسية، وتسلط الدراسة الضوء على أهمية التعرف على الصلابة النفسية لدى النساء في هذه المناطق.
1. ما هو مستوى الصلابة النفسية للنساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس في جنوب محافظة الخليل؟
  2. ما هو مستوى الصلابة النفسية للنساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس، جنوب محافظة الخليل متفاوتة حسب العمر؟
  3. هل تختلف مستويات الصلابة النفسية لدى النساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب الخليل حسب مستوى التعليم؟
  4. هل تختلف مستويات الصلابة النفسية لدى النساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل حسب مكان إقامتهن؟
  5. ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها النساء اللواتي يتعرضن لهجمات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل لتعزيز قدرتهن على الصلابة النفسية؟

#### أهداف الدراسة

1. تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من النساء اللواتي تعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل.
2. تحديد المستويات المختلفة من الصلابة النفسية لدى النساء من مختلف الأعمار اللواتي تعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل.
3. تحديد المستويات المختلفة من الصلابة النفسية لدى النساء اللواتي تعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس في جنوب الخليل وفقاً لمستوى التعليم.
4. تحديد الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى النساء اللواتي يتعرضن للاعتداءات من قبل المستوطنين في مناطق التماس في جنوب محافظة الخليل وفقاً لمكان إقامتهن.
5. تحديد الإستراتيجيات التي تستخدمها النساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل لتعزيز قدرتهن على الصلابة النفسية.

#### أهمية الدراسة

- **الأهمية النظرية:** هذه أول دراسة تُطبق على عينة من النساء اللواتي تعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل، وترجع الأهمية النظرية لهذه الدراسة إلى أنها تشكل مرجعاً رئيسياً لمشكلة أُرقت الباحثين، وتوفر لهم معلومات حديثة تتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة.

- **الأهمية التطبيقية:** يمكن أن يتم استخدام نتائج هذه الدراسة لإجراء دراسات ميدانية أخرى حول النساء والمجموعات المعرضة للعنف، كما ويمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تقديم برامج إرشادية، ووضع خطط تدخل جديدة؛ لزيادة تضامن هذه المجموعات، وكذلك لزيادة الصلابة النفسية لدى النساء المعرضة لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل.

### قيود الدراسة

اقتصرت حدود الدراسة على ما يأتي:

- **القيود البشرية:** النساء اللواتي يعيشن في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل، ويتعرضن لاعتداءات المستوطنين.
- **القيود المكانية:** مناطق التماس والتي تتمثل في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل.
- **القيود الموضوعية:** ركزت هذه الدراسة على الصلابة النفسية للنساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس في الجزء الجنوبي من محافظة الخليل.

### مصطلحات بحثية تتعلق بالصلابة النفسية

لاحظت كوبازا (kopaza) أن بعض الناس يحققون ذواتهم على الرغم من تعرضهم للكثير من الإحباط والضغوط، وركزت على الأشخاص الأصحاء الذين يشعرون بالتقدير، وتحقيق الذات، وليس المرضى، واعتبرت أن الناس في حالة من الاستمرارية، من خلال تفسير سلوكهم بناءً على المستقبل وليس على الماضي، وأن دافعهم يأتي من البحث المستمر عن المعنى والهدف من الحياة، واعتبروا أن التغيير المجهد هو ما يحولها من سبب للاضطراب إلى فرصة محتملة (Maddi, 2004).

**التعريف الإجرائي للصلابة النفسية:** يتم تحديد الصلابة النفسية عن طريق النتيجة التي يحصل عليها المفحوص على أداة قياسها، كمقياس الصلابة النفسية (Resilience Scale)، يتم احتسابها عادة عن طريق استبيانات تتضمن أسئلة عن كيفية تعامل الفرد مع الصعوبات والضغوط، وكيفية رد فعله في الأزمات، هذه الأزمات تساعد في تحديد مستوى القوة النفسية والقدرة على تجاوز المشكلات، على سبيل المثال إذا كانت النتيجة 75% في مقياس الصلابة النفسية؛ فهذا يعني مستوى جيد من المرونة والتأقلم مع تحديات الحياة وظروفها (Bannono, 2021).

**اعتداءات المستوطنين:** أعمال العنف التي يرتكبها المستوطنون الإسرائيليون وأنصارهم بما في ذلك قوات الاحتلال الإسرائيلية ضد الفلسطينيين لا سيما في الضفة الغربية والقدس، بما في ذلك حرق منازل الفلسطينيين، والتهديد بالقتل، وتدمير الممتلكات والأراضي والمحاصيل الزراعية، وقتل المواشي (وفا، 2023).

**مناطق التماس:** هي أشد المناطق عرضة للعنف والمشاكل، حيث تشير إلى البقعة الجغرافية التي يقع فيها احتكاك مباشر وبشكل مستمر بين الفلسطينيين من ناحية، وبين قوات الاحتلال الإسرائيلي أو المستوطنين من ناحية أخرى، وتمتاز هذه المناطق بوجود مستوطنات إسرائيلية مجاورة وقريبة، وهذا يجعل حياة السكان في خطر مستمر، حيث يتعرضون للمضايقات والانتهاكات المتواصلة (مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية- الأوتشا، 2022).

**مسافر يطا:** مسافر يطا هي تجمع مكون من 38 تجمعاً سكنياً يقع جنوب محافظة الخليل في الضفة الغربية، وتتميز المنطقة بأراضيها الشاسعة الجافة، حيث تنتشر القرى والخراب نحو البحر الميت. يسكنها عشرات العائلات، بعضهم يعيش في كهوف طبيعية أو محفورة، ويعتمدون على الزراعة وتربية المواشي، ويعاني السكان من خطر التهجير القسري نتيجة إقامة 10 مستوطنات ومناطق تدريب عسكري، ويُعتقد أن اسم «مسافر» مشتق من الكلمات العربية «السفر» أو يعني «لا شيء»، في إشارة إلى صعوبة العيش في المنطقة (الجزيرة نت، 2022).

### منهجية الدراسة

اقتضت طبيعة الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي، الذي يهدف إلى وصف الظاهرة بدقة وتمثيلها تمثيلاً نوعياً، وتحديد خصائصها، فالأساليب الكيفية أكثر فعالية في رصد السلوك الإنساني وتفسير الصعوبات التي تواجهها الفئة المستهدفة في الدراسة، حيث تقوم على تحليل الأسئلة والإجابة عنها بتعمق أكثر، حيث تم استخدام مقياس كونر دافيدسون للصلابة النفسية، وتم تكييفه على البيئة الفلسطينية (الجندي و عمرو، 2015)، وسيتم التطرق له بالتفصيل في أدوات جمع البيانات، إضافة إلى المنهج الكمي؛ تم اعتماد أسلوب المقابلة التي تألفت من 6 أسئلة تم عرضها على لجنة أخلاقيات البحث العلمي في جامعة الخليل، وتم تطبيقها على 20 امرأة من عينة الدراسة، فنتائج المقابلات لا تعتمد على الأرقام، أو الإحصاءات، وتشكل صورة أشمل لموضوع البحث.

### مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من النساء اللاتي يَعرشن في مناطق التماس في مسافر يطا جنوب محافظة الخليل خلال العام 2024\2025، ووفقاً لإحصائيات مجتمع قروي تواته في مسافر يطا جنوب محافظة الخليل، يبلغ عدد النساء في مجتمع الدراسة 740 امرأة ممن بلغن 18 سنة فأعلى.

### عينة الدراسة

تألفت عينة الدراسة من 110 امرأة من سكان مناطق التماس في مسافر يطا جنوب محافظة الخليل، اللاتي تعرضن للاعتداءات من قبل المستوطنين، وتم اختيارهن باستخدام أسلوب العينة المتاحة. تم استخدام المقابلات الفردية لـ 20 سيدة منهن لجمع المعلومات التي تخدم هذه الدراسة، وقد تعذر الوصول لعدد أكبر من النساء اللاتي يَعرشن في منطقة مسافر يطا جنوب الخليل لإجراء المقابلات معهن؛ بسبب تواجد المستوطنين الذين يقومون بمهاجمة أي مركبة يرونها في تلك المناطق، وبسبب إغلاق بعض المناطق بالسواتر الترابية لمنع دخول أي مركبات من تلك الطرق، أو لعدم توافر الإنترنت، أو عدم انضمامهن لمجموعات الواتس أب أو وسائل التواصل الاجتماعي. يوضح الجدول رقم (1) خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية مثل العمر والمستوى الدراسي، ومكان الإقامة.

**الجدول (1):** خصائص عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات العمر، والمستوى الدراسي، ومكان السكن

| المتغير         | مستوى المتغير        | عدد المستجيبات | النسبة المئوية % |
|-----------------|----------------------|----------------|------------------|
| المستوى الدراسي | -                    | 108            | 100%             |
|                 | أمي/ بدون            | 21             | 19.4             |
|                 | تعليم أساسي          | 41             | 38.0             |
|                 | تعليم ثانوي          | 28             | 25.9             |
|                 | تعليم جامعي          | 16             | 14.8             |
|                 | المجموع              | 106            | 98.1             |
|                 | الفاقد               | 2              | 1.9              |
|                 | المجموع              | 108            | 100%             |
|                 | بالقرب من المستوطنات | 58             | 53.7             |
| مكان السكن      | بعيد عن المستوطنات   | 49             | 45.4             |
|                 | المجموع              | 107            | 99.1             |
|                 | الفاقد               | 1              | .9               |
|                 | المجموع              | 108            | 100%             |

**أدوات جمع البيانات**

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة من نوعين من أدوات المسح:

**1. الأداة الكمية:** وتم استخدام مقياس كونر دافيدسون للصلابة النفسية؛ وقد تم تكيفه مع البيئة الفلسطينية

(الجندي وعمره، 2015)، يكشف عن درجات الصلابة النفسية ويرمز له بالرمز (SD-RISC)، ويتألف من 25 فقرة ذات تدرج خماسي (1-5)، والقيم الأعلى على المقياس تدل على صلابة نفسية أعلى، وقد طبق المقياس على عينات مختلفة، ودراسات شملت مواطنين عاديين وأشخاص يعانون من القلق العام، واضطراب ما بعد الصدمة، وقد تمتع المقياس بخصائص سيكومترية عالية.

• **معايير الحكم على المقياس:** وفقاً للمعادلة  $1-5=3\backslash 4=1.3$ ، تعتبر الدرجة 3.86 أو أعلى درجة عالية، وما بين 2.34-3.67، تعتبر درجة متوسطة، والدرجة أقل من 2.33 تعتبر متدنية.

• **صدق مقياس الدراسة:** تم اختبار صلاحية الأداة المُعبر عنها من خلال عرضها على سبعة خبراء في علم النفس، الذين وافقوا عليها باعتبارها مناسبة للكشف عن الصلابة النفسية، كما تم اختبار صلاحية المقياس أيضاً من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون لبنود الاستبانة، ومجموع درجات المقياس، كما هو موضح في الجدول (2).

**الجدول (2):** نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين مجموع الدرجات على مقياس الصلابة النفسية وفقرات الدراسة.

| الفقرات                                                                 | قيمة (ر) | الدالة الإحصائية |
|-------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|
| 1 أنا قادر على التكيف مع حالات الطوارئ في مكان إقامتي                   | 0.54**   | 0.000            |
| 2 أشعر بأنني قريب من الناس وعلى علاقة طيبة معهم                         | 0.58**   | 0.000            |
| 3 إيماني بعدالة قضيتي يساعدني وقت الأزمات                               | 0.41**   | 0.000            |
| 4 لدي القدرة على التأقلم مع الظروف الطارئة في حياتي                     | 0.54**   | 0.000            |
| 5 خبراتي السابقة في التغلب على الأزمات تجعلني واثقاً من مواجهة التحديات | 0.69**   | 0.000            |
| 6 أشعر بأن المشاكل والأحداث التي تحدث في مكان سكني تزيدني قوة           | 0.68**   | 0.000            |

## الجدول (2) مكمل : نتائج معاملات ارتباط بيرسون بين مجموع الدرجات على مقياس الصلابة النفسية وفقرات الدراسة.

|    |                                                             |        |       |
|----|-------------------------------------------------------------|--------|-------|
| 7  | لطالما كتّفت نفسي مع الأزمات                                | 0.67** | 0.000 |
| 8  | تعلمت من الشدائد القدرة على الصبر والتحمل                   | 0.62** | 0.000 |
| 9  | عندما أكون في الخطر أو من أنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا | 0.29** | 0.002 |
| 10 | أعمل كلّ ما في وسعي بغض النظر عن النتائج الحادثة            | 0.65** | 0.000 |
| 11 | أشعر بأنني ماضٍ في تحقيق أهدافي                             | 0.70** | 0.000 |
| 12 | أنا من النوع الذي لا يستسلم مهما كانت شدة الأزمة الحادثة لي | 0.66** | 0.000 |
| 13 | في الأزمات عادة لا أتوجه لطلب المساعدة من أحد               | 0.56** | 0.000 |
| 14 | تزداد درجات تركيزي وتفكيري عندما يزداد أثر الأزمة الحادثة.  | 0.70** | 0.000 |
| 15 | أحرص على أن أكون المبادر في حل مشاكلي.                      | 0.77** | 0.000 |
| 16 | لا أعرف الإحباط ولا أفكر فيه                                | 0.71** | 0.000 |
| 17 | أنا شخص قوي قادر على المواجهة وحل المشكلات التي تواجهني     | 0.69** | 0.000 |
| 18 | أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة حين يتطلب الأمر ذلك          | 0.66** | 0.000 |
| 19 | أتحكم بمشاعري وأضبط أعصابي حتى في قمة الأزمات               | 0.68** | 0.000 |
| 20 | أقوم بما يلزم في الأوقات العصيبة                            | 0.68** | 0.000 |
| 21 | أنا شخص قوي القلب والشخصية                                  | 0.65** | 0.000 |
| 22 | أستطيع السيطرة على مجريات حياتي                             | 0.62** | 0.000 |
| 23 | أنا أهل لأي مهمة تتطلبها طبيعة حياتي                        | 0.68** | 0.000 |
| 24 | أمضي قدماً نحو إنجاز ما هو مطلوب مني                        | 0.69** | 0.000 |
| 25 | أفتخر بالمكان الذي أعيش فيه وبطبيعة حياتي                   | 0.75** | 0.000 |

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01

يوضح الجدول رقم (2) أن قيم مصفوفة الارتباط لمقياس الصلابة النفسية كلها دالة إحصائياً، مع الدرجة الكلية للمقياس، ويتراوح معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية بين (-0.295- 0.748)، وهو معامل موجب، مما يدل على الاتساق الداخلي في كل فقرة من فقرات الأداة، ودرجة الموافقة المشتركة على الصلابة النفسية في ضوء الإطار النظري الذي تم بناء المقياس ضمنه.

## 2. الأداة النوعية

تألفت المقابلة من ستة أسئلة، وتم عرضها على لجنة أخلاقيات البحث العلمي في جامعة الخليل، ويتطلب البحث العلمي مجموعة من القيم والمبادئ الأخلاقية، فالبحث العلمي هو عملية أخلاقية منهجية تؤدي إلى اكتساب المعرفة، وحل المشكلات التي تواجه الباحثين، كما يجب أن تحترم حقوق الآخرين وآرائهم وكرامتهم، ومبادئ البحث العلمي هي؛ اعتماد العمل الإيجابي وتجنب الأذى، وموثوقية نتائج البحث، والنزاهة في النقل،

والأصالة، وحماية المشاركين من التحرش والاستغلال الجنسي، وحماية خصوصية المشاركين وسريتهم، وحماية البيانات الخاصة بهم، والحصول على الموافقة المستنيرة في المشاركة في البحث. ( Kaplan et al., 2020)

تضمنت المقابلة التعرف على كيفية قضاء النساء لأيامهن في ظل التهديد المستمر من اعتداءات المستوطنين، فعبرت المشاركات عن مشاعرهن تجاه المكان الذي يعشن فيه وأثره على حياتهن، وتحديد الطرق التي يستخدمونها التحكم في محيطهنّ على الرغم من قربهن من المستوطنات، ووصف علاقتهن مع من حولهنّ، ومناقشة استراتيجيات التعامل مع صعوبات الحياة، والطرق التي يعتمدنها للترفيه عن أنفسهن في ظل التحديات اليومية، فتم توزيع الأسئلة على المشاركات بشكل وجاهي، حيث تم استهداف 18 مشاركة ممن استطاعت الباحثة الوصول إليهن، ولم يتم التوصل للبقية بسبب حواجز الاحتلال والظروف السياسية، وقد استغرقت كل مقابلة 15 دقيقة، مع اتباع النظرية المجردة في ترميز الإجابات وإخراج النتائج، واستغرق ذلك قرابة أسبوعين.

### ثبات وصدق أداة جمع البيانات

تم حساب ثبات مقياس كرونر دافيدسون باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وطريقة التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية، ويوضح الجدول أدناه معامل الاتساق الداخلي ومعامل التجزئة النصفية.

**الجدول (3): معامل الاتساق الداخلي ومعامل التجزئة النصفية**

| نوع معامل الثبات                     | عدد الفقرات | عدد المستجيبين | معامل الثبات |
|--------------------------------------|-------------|----------------|--------------|
| الاتساق الداخلي (معامل كرونباخ ألفا) | 25          | 108            | 0.939        |
| التجزئة النصفية                      | 25          | 108            | 0.877        |

إن معامل الاتساق الداخلي الكلي (كرونباخ ألفا) لمقياس الصلابة النفسية إيجابي ومرتفع، حيث بلغ (0.939)، ومعامل جوتمان للتجزئة النصفية مرتفع حيث بلغ (0.877) مما يؤهله كأداة لأغراض البحث وفقاً للأدبيات التربوية التي تم بناء هذه الأداة منها.

### التحليل الإحصائي لنتائج الدراسة

**نص السؤال الأول** على مستوى الصلابة النفسية للنساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق النماس في جنوب محافظة الخليل؟  
وللإجابة على السؤال تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بند من بنود الاستبيان، وتم إدراجها بترتيب تنازلي وفقاً للاتفاق في الجدول (4).

**الجدول رقم (4): مستويات الصلابة النفسية لدى النساء المعتدى عليهن من قبل المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل حسب المتوسط والانحراف المعياري لبنود مقياس الصلابة النفسية تنازلياً**

| الرتبة                        | رقم الفقرة في المقياس | الفرقة                                                                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الموافقة |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------------|
| 1                             | 9                     | حين أكون تحت الخطر أكون موقفاً بأن لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا      | 4.64            | .56               | مرتفعة        |
| 2                             | 3                     | إيماني بعدالة قضيتي يساعدنني وقت الأزمات                              | 4.33            | .64               | مرتفعة        |
| 3                             | 8                     | تعلمت من الشدائد القدرة على الصبر والتحمل                             | 4.11            | .67               | مرتفعة        |
| 4                             | 2                     | أشعر بأنني قريب من الناس وعلى علاقة طيبة معهم                         | 4.02            | .67               | مرتفعة        |
| 5                             | 12                    | أنا من النوع الذي لا يستسلم مهما كانت شدة الأزمة الحادثة لي           | 4.02            | .80               | مرتفعة        |
| 6                             | 10                    | أعمل كل ما في وسعي بغض النظر عن النتائج الحادثة                       | 3.93            | .70               | مرتفعة        |
| 7                             | 25                    | أفتخر بالمكان الذي أعيش فيه وبطبيعة حياتي                             | 3.91            | 1.05              | مرتفعة        |
| 8                             | 24                    | أمضي قدماً نحو إنجاز ما هو مطلوب مني                                  | 3.88            | .64               | مرتفعة        |
| 9                             | 23                    | أنا على قدر من المسؤولية لأي مهمة تتطلبها طبيعة حياتي                 | 3.83            | .63               | مرتفعة        |
| 10                            | 18                    | أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة حين يتطلب الأمر ذلك                    | 3.78            | .71               | مرتفعة        |
| 11                            | 5                     | خبراتي السابقة في التغلب على الأزمات تجعلني واثقاً من مواجهة التحديات | 3.74            | .80               | مرتفعة        |
| 12                            | 15                    | أحرص على أن أكون المبادر في حل مشاكلي.                                | 3.73            | .76               | مرتفعة        |
| 13                            | 6                     | أشعر بأن المشاكل والأحداث التي تحدث في مكان سكني تزيدني قوة           | 3.71            | .77               | مرتفعة        |
| 14                            | 7                     | لطالما كيّفت نفسي مع الأزمات                                          | 3.70            | .72               | مرتفعة        |
| 15                            | 21                    | أنا شخص قوي القلب والشخصي"                                            | 3.68            | .74               | مرتفعة        |
| 16                            | 1                     | أنا قادر على التكيف مع الظروف الطارئة في مكان سكني                    | 3.68            | .74               | مرتفعة        |
| 17                            | 17                    | أنا شخص قوي قادر على المواجهة وحل المشكلات التي تواجهني               | 3.68            | .79               | مرتفعة        |
| 18                            | 4                     | لدي القدرة على التعامل مع أي طارئ يحدث في حياتي                       | 3.51            | .72               | متوسطة        |
| 19                            | 20                    | أقوم بما يلزم في الأوقات العصيبة"                                     | 3.50            | .77               | متوسطة        |
| 20                            | 13                    | في الأزمات عادة لا أتوجه لطلب المساعدة من أحد                         | 3.49            | .84               | متوسطة        |
| 21                            | 16                    | لا أعرف الإحباط ولا أفكر فيه                                          | 3.36            | .82               | متوسطة        |
| 22                            | 11                    | أشعر بأنني ماضٍ في تحقيق أهدافي                                       | 3.29            | .88               | متوسطة        |
| 23                            | 19                    | أتحكم بمشاعري وأضبط أعصابي حتى في قمة الأزمات                         | 3.28            | .79               | متوسطة        |
| 24                            | 22                    | أستطيع السيطرة على مجريات حياتي                                       | 3.23            | .91               | متوسطة        |
| 25                            | 14                    | تزداد درجات تركيزي وتفكيري عندما يزداد أثر الأزمة الحادثة.            | 3.04            | .96               | متوسطة        |
| الدرجة الكلية للصلابة النفسية |                       |                                                                       |                 |                   |               |
|                               |                       |                                                                       | 3.727           | .493              | مرتفعة        |

يُظهر فحص النتائج الواردة في الجدول رقم " 4 " أن متوسط الدرجة الإجمالية لإجابات المرشحات كان (3.73) بانحراف معياري قدره (0.493)، مما يشير إلى وجود صلابة نفسية عالية لدى المفحوصات، وهذا يعكس وجود صلابة نفسية عالية لدى النساء اللاتي يتعرضن للاعتداءات من قبل المستوطنين، وتعزو الباحثة ذلك إلى الجانب الحياتي للمرأة في مناطق التماس، والمتمثل في قدرتها على ممارسة أشكال الحياة الطبيعية؛ من أعمال البيت، والاعتناء بالأرض، ورعي الأغنام، وتدريب الأبناء، وإعداد الطعام، وزيارة الأقارب، واستمرارية إعمار المكان، فالأرض بالنسبة لهن كالهواء الذي يتنفسن، وقد لوحظ خلال تحليل إجابات الأسئلة أهمية الروابط الأسرية، ودور الدعم الاجتماعي في زيادة الصلابة النفسية لديهن، وتتوافق هذه النتائج مع دراسات سابقة مثل دراسة حجو (2022) ودراسة حسن (2022)، تشير هذه الدراسات إلى أهمية الروابط الاجتماعية والدعم الأسري في تعزيز الصلابة النفسية، وتختلف هذه النتائج مع دراستي كل من غانم (2022)، وباهجان (2019)، اللتان أظهرتا أن النساء في مناطق الحروب والصراع قد تُكن لهن مستويات أقل من الصلابة النفسية؛ نتيجة لزيادة الضغط والعزلة الاجتماعية؛ ويرجع ذلك إلى طبيعة العوامل السياقية التي تؤثر على النساء، حيث تكون الروابط الأسرية والدعم الاجتماعي في مناطق التماس والمتمثل في مسافر يطا، أقوى مقارنة بالمناطق الأخرى، مما قد يساهم في ارتفاع مستويات الصلابة النفسية لديهن.

وقد تم التعبير عن درجة الصلابة النفسية إلى أقصى درجة فيما يتعلق بالفقرة التالية: حين أكون تحت الخطر أكن موقناً بأنه لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، وقد احتلت المرتبة الأولى، وبالفقرة الثانية: الإيمان بعدالة قضيتي يساعدني في أوقات الشدائد، والفقرة الثالثة " تعلمت المثابرة والقدرة على التحمل من الشدائد"، في المرتبة الثانية، ويعتبر الإيمان بالقضاء والقدر مرتبطاً بالصلابة النفسية للمشاركة، " لقد تعلمت المثابرة والقدرة على التحمل من الشدائد، وهنا تُظهر الأدبيات التربوية أن التعرض للشدائد يعزز من الصلابة النفسية، وهو ما تؤكدته دراسة حجو (2022)، وهذا يشير إلى دور الدعم الاجتماعي في تعزيز الصلابة النفسية، وتبين هذه الدراسة أن الصلابة النفسية مصحوبة بمتوسط حسابي مرتفع، مع التكيف النفسي، وهو ما يتماشى مع دراسة حسن (2022)، التي أظهرت أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية ومستوى التكيف الاجتماعي.

كانت درجة الصلابة النفسية هي الأقل فيما يتعلق بالفقرة: تزداد درجات تركيزي وتفكيري عندما يزداد أثر الأزمة، ربما ما يحدث هنا هو ممارسة الإغلاء والتسامي بالطاقة أو تحويل المشاعر السلبية إلى طاقة إيجابية، وهو ما لا يمارسه الجميع، لذا فهي الدرجة المتوسطة والأقل في الصلابة النفسية، وجاء قبلها الفقرة التي تنص على: أستطيع السيطرة على مجريات حياتي، وحيث أن السيطرة على مجريات الحياة تجنب الفرد الإجهاد؛ وبالتالي تزيد في صلابته النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غانم (2022)، التي وجدت درجة معتدلة من الصلابة النفسية بين المراهقين الذين فقدوا والديهم أو أحدهما في الأردن.

وكذلك ما جاء في الفقرة التي سبقتها مرتبة: تظهر المقابلات أن النساء يتعاملن مع مشاعرهن بفعالية، فلديهن القدرة على ضبط أعصابهن حتى في الأزمات، مما يعزز صلابتهن النفسية، قد يعود السبب إلى طريقة التنشئة الاجتماعية والدعم المتبادل بين الأزواج، فضلاً عن إيمان النساء بأن الانفعال قد يؤثر سلباً على قدرتهن في الدفاع عن أرضهن، فيتجنبن الردود العاطفية التي قد يستغلها المستوطنين لتحقيق أهدافهم، مما يساهم في تكيفهن مع الأزمات، وزيادة قدرتهن على التحكم في الانفعالات، تتماشى هذه النتائج مع دراسة البالوص

وأبوراس(2021) ؛ وذلك لأن الصلابة النفسية تتعزز بمكونات الالتزام والتحكم والتحدى، والتي تعتبر خصائص عازلة تحمي الأفراد من الضعف النفسي والجسدي، والتخفيف من آثار الضغوط.

**نصّ السؤال الثاني على:** ما مستوى الصلابة النفسية للنساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل متفاوتة حسب العمر؟

ومن أجل ذلك تم حساب معامل الارتباط بين متوسط الشدة النفسية وعمر النساء اللاتي تعرضن لاعتداءات المستوطنين وبلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون 0.18 وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وتشير إلى عدم وجود علاقة بين الشدة النفسية وعمر النساء اللاتي تعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل، وترى الباحثة أن هذا الاختلاف قد يكون سببه أن عينة النساء في مناطق التماس قد تكون متنوعة في مدى الاعتداءات، وهذا قد يؤدي إلى عدم وجود علاقة واضحة بين العمر والشدة، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Johnny, 2022) حيث أظهرت درجة متوسطة من الصلابة النفسية لدى الشباب الذين فُقدوا في الحرب الأوكرانية، وتختلف هذه النتيجة عن دراسة الكريديس (2020)؛ والتي أظهرت أن الصلابة النفسية تختلف باختلاف العمر، حيث كانت الفئات العمرية الأكبر سناً أعلى صلابة نفسية، وربما يعود سبب ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى أنه ربما كان هناك تجانس في دراسة الكريديس فيما يتعلق بالعوامل المؤثرة على الصلابة النفسية، وربما أن الأساليب الإحصائية أو المقاييس مختلفة في كل دراسة؛ مما أثر على النتائج.

**نصّ السؤال الثالث على:** هل تختلف مستويات الصلابة النفسية لدى النساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل حسب مستوى التعليم؟

للإجابة على هذا السؤال استُخدم تحليل التباين أحادي المتغير، وتُرد النتيجة في الجدولين (6) و (7).

#### الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفئات متغير المستوى التعليمي

| المتغير          | فئات المتغير | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|------------------|--------------|-------|-----------------|-------------------|
| المستوى التعليمي | أُمّي/بدون   | 21    | 3.94            | .440              |
|                  | تعليم أساسي  | 41    | 3.68            | .502              |
|                  | تعليم ثانوي  | 28    | 3.69            | .421              |
|                  | تعليم جامعي  | 16    | 3.60            | .589              |
|                  | المجموع      | 106   | 3.72            | .491              |

#### الجدول رقم (6): نتائج اختبار تحليل التباين لمتوسطات الصلابة النفسية تبعا للمستوى التعليمي للمفحوصات

| المتغير          | مصدر التباين   | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة (ف) | الدالة الإحصائية |
|------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|------------------|
| المستوى التعليمي | بين المجموعات  | 1.34           | 3            | 0.45           | 1.91     | 0.13             |
|                  | داخل المجموعات | 23.99          | 102          | 0.23           |          |                  |
|                  | المجموع        | 25.33          | 105          |                |          |                  |

تُظهر النتائج في الجدول رقم (6) عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الصلابة النفسية للنساء في مناطق التماس، اللواتي تعرضن للاعتداءات من قبل المستوطنين، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية، فالمفحوصات لا يختلفن في صلابتهن النفسية باختلاف المستوى التعليمي، وقد يرجع عدم وجود اختلافات في مستويات الصلابة النفسية رغم الاختلاف في التحصيل التعليمي؛ إلى تأثير الوازع الديني، والمعتقدات الثقافية، والحقوق في الأرض، بالإضافة إلى وجود برامج توعوية تهدف إلى زيادة مستويات الصلابة النفسية، بغض النظر عن التحصيل التعليمي، والايان في القضاء والقدر.

إلا أن من كان مستواهن التعليمي "أمي" فقد حصلن على متوسط "3.94" وانحراف معياري "0.441" وهو أعلى مما حصلت عليه نظيراتهن من المستوى التعليمي الأعلى، وتتماشى نتائج هذه الدراسة مع دراسة العبدلي (2012) التي أظهرت أن مستوى الصلابة وأبعادها الكلية لدى الطلبة المتفوقين أعلى من مستوى الصلابة النفسية لدى عموم الطلبة، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة

(Ahmadi & et al. 2013) التي وجدت علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والأداء الأكاديمي، وربما يعود سبب الاختلاف من وجهة نظر الباحثة إلى أن العينة في دراسة العبدلي كانت من الطلبة المتفوقين، مما قد يجعلهم يكونون في بيئة داعمة تعزز من صلابتهن النفسية، في حين أن الدراسة في مناطق التماس في مسافر يطا تضمنت تجارب معيشية قاسية؛ أثرت على صلابتهن النفسية.

**نص السؤال الرابع على:** هل تختلف مستويات الصلابة النفسية لدى النساء اللواتي يتعرضن لاعتداءات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل حسب مكان إقامتهن؟ وتم تقسيم المناطق إلى تلك المجاورة للمستوطنات، وتلك البعيدة عن المستوطنات. للإجابة عن الفرضية الصفرية تم حساب اختبار "ت" للعينتين المستقلتين، وترد نتائج التحليل في الجدول (8) بين نتائج.

**الجدول رقم (7): نتائج اختبار "ت" لمتوسطات الصلابة النفسية حسب متغير مكان الإقامة**

| المتغير    | مستوى المتغير      | العدد | المتوسط | الانحراف المعياري | درجات الحرية | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|------------|--------------------|-------|---------|-------------------|--------------|----------|---------------|
| مكان السكن | محاذي للمستوطنات   | 58    | 3.7559  | .49969            | 105          | .527     | .599          |
|            | بعيد عن المستوطنات | 49    | 3.7053  | .48810            |              |          |               |

تُظهر النتائج الواردة في الجدول "7" إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات قيم الصلابة النفسية التي تُعزى إلى متغير الإقامة عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ )، أي أن المشاركات لا يختلفن في مستوى صلابتهن النفسية تبعاً لمكان إقامتهن، وترى الباحثة أن ذلك قد يعود إلى أن بعضهن قد تعرضن للاعتداءات بشكل مباشر، والبعض الآخر لم يتعرضن لتلك الاعتداءات.

#### السؤال الخامس

ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها النساء اللواتي يتعرضن لهجمات المستوطنين في مناطق التماس جنوب محافظة الخليل لتعزيز قدرتهن على الصلابة النفسية؟

وقد أسفرت المقابلات عن النتائج الآتية

1- إنَّ قدرة النساء في مناطق التماس، تتمثل في إدراكهن لقيمتهم وأهدافهن، وتقدير إمكانياتهن ليكن لديهن هدفٌ يحققه، فكان الهدف إيجاد المعنى من حياتهن في مناطق التماس، والحفاظ على المكان، وعدم التفریط فيه والتمسك به " لقد أوصيتُ أولادي بعدم التفریط بالأرض بعد موتي"، وتربية أبنائهن على محبة الأرض والانتماء لها، ويمثل الالتزام تجاه الذات، والأهداف والقيم الآخرين، فلديهن القدرة على اتخاذ القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية للأسرة والمجتمع الداخلي، فهن منخرطات مع المحيطين للحصول على معنى للحياة "نجتمع كل ليلة حول النار نتسامر، ويقيم بعملهن على أكمل وجه تجاه أزواجهن وأولادهن والمحيطين بهن وأنفسهن؟ " أذهب مع زوجي لرعي الأغنام"، " أقوم بتدريس أبنائي"، " أحضر الطعام مع العائلة، ونتناول القهوة معاً"، تؤمن النساء أن هذا هو الواقع ولا بد من مواجهته مهما كلف الأمر، وتتماشى هذه النتيجة مع دراسة الرواد والعظّمات (2021)، ودراسة (محمد، 2023)، وترى الباحثة أن سبب هذا الاتفاق إلى أن النساء يتمتعن بقيم متجذرة في الثقافة المحلية والدين، مما يعزز من شعورهن بالالتزام والانتماء تجاه الأرض، فهناك قيمة للقيم الثقافية التي أثرت على الصلابة النفسية للنساء، إضافة إلى أنه في بعض الدراسات يتم التركيز على أدوار النساء في التعليم والعمل، مما قد يؤدي إلى نتائج مختلفة حول إدراكهن للمعنى، بينما النساء في مناطق التماس قد يقيم بالتركيز على الأدوار التقليدية والأسرية.

2- قدرة النساء في مناطق التماس على اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتهن في تلك المناطق، وحماية منازلهن وأراضيهن، ومساندة أزواجهن، واختار البعض حياة مناطق التماس في مسافر يطا الصعبة الشاقة على حياة المدينة أو البلدة، رغم أن لدى الأغلبية منازل فارحة في مدن وقرى محافظة الخليل، مثل عبارة "أمتلك منزلاً مكوناً من أربع طبقات في يطا، لكن خيمتي هذه تعادل قصراً"، وعبارة " من يضيع أرضه كمن يُفِرط في عرضه"، "روحي مُتصلة في المكان"، كذلك لديهن القدرة على مواجهة الاعتداءات المتكررة ومواجهتها دون خوف " عندما نرى قدوم المستوطنين نحونا، نجتمع معاً، فحين يروننا مجتمعين يذهبون دون إلحاق الضرر بنا، ويكتفون بتهديدنا على ترك المكان"، " لا أدع أولادي يخرجون خارج المنزل مساءً"، "أحياناً أدع زوجي ينام ويرتاح، وأسهر لحراسة المكان تحسباً لأي هجوم من المستوطنين"، وربما يعود سبب ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى الارتباط العاطفي والوجداني بالمكان، مما يعزز من قدرتهن على اتخاذ قرارات تحمي ارتباطهن هذا، ورغم امتلاكهن لمنازل فارحة في أماكن أخرى فإن اختيارهن للعيش في مناطق التماس يعكس تفضيلات شخصية يمكن أن لا تكون مفهومة في سياقات أخرى.

3- تحدي الظروف المعيشية والأمنية والاقتصادية الصعبة من قِبَل النساء في مناطق التماس، والانعزال عن العالم الخارجي؛ فهن اخترن مناطق التماس وجزء منها مسافر يطا بصعوبتها، وافتقارها لأبسط مقومات الحياة للعيش فيها، إذ يتركن منازلهن في بلداتهن المختلفة، وهن يهتمن بتعليم أطفالهن لينشئن جيلاً متعلماً، مُتحدية الظروف " أقوم بمتابعة دروس أولادي"، " رغم عدم توفر الأمان إلا أنني لن أغادر هذا المكان"، " هذه أرضي وروحي"، " إما نحن أو هم"، " قاعدين على قلوبهم"، " إنها قضيتنا إلى يوم الدين"، " لا أحد يفرط في عرضه؟"، وترى الباحثة أن تعبير النساء عن إصرارهن على مواجهة الظروف الصعبة يعكس قوة الإرادة، واهتمامهن بتعليم أطفالهن يُظهر وعياً في أولوية وأهمية التعليم كوسيلة للتمكين، وهن يُعبرن عن هويتهن السياسية بشكل واضح، مما قد يختلف عن النساء في السياقات الأخرى التي قد تكون القضايا السياسية أقل تأثيراً على حياتهن اليومية.

## الخلاصة

أظهر التحليل الكيفي والكمي أن النساء اللواتي يَعِشْنَ في مناطق التماس في الجزء الجنوبي من محافظة الخليل، يستقين درجات صلابتهن النفسية من أربعة مصادر رئيسة هي: العامل الديني المنبثق من إيمانهم بالله، وعامل الانتماء للمكان والوطن، ويلعب الدعم الاجتماعي المحيط دوراً أساسياً في تعزيز صلابتهن النفسية، فالعلاقات الأسرية والصداقات توفر لهن مساحات آمنة لمشاركة تجاربهن، والتعبير عن مشاعرهن، وذلك يزيد من تعزيز شعورهن بالانتماء، وزيادة قدرتهن على التكيف، كذلك تساهم الظروف الحياتية الصعبة الناجمة عن اعتداءات المستوطنين، مثل الفقر والبطالة والشعور بالظلم، في تعزيز صلابتهن النفسية المتمثلة في استراتيجيات التكيف، هذه الصعوبات تساعد على البحث عن سبل لمواجهة الصعوبات بشكل أكثر فعالية، ويُعتبر التوعية والإرشاد النفسي والعلاجي، الذي تقدمه مؤسسات الصحة النفسية في تلك المجتمعات عاملاً مهماً، هذه البرامج تساعد النساء على فهم مشاعرهن والتعامل معها بشكل صحي، مما يعزز من قدرتهن على مواجهة الصعوبات اليومية ويعزز من صلابتهن النفسية في خضم الظروف القاسية التي يعيشنها.

### التوصيات

توصي الدراسة بما يأتي:

- 1- تصميم برامج موجهة لزيادة الصلابة النفسية؛ بناءً على ارتفاع معدلات الصلابة النفسية لدى النساء رغم الظروف الصعبة؛ عليه وجب تصميم برامج تدريبية تعزز من أبعاد الصلابة النفسية الثلاث: التحكم، والالتزام، والتحدي؛ من خلال ورش عمل لإكساب المشاركين مهارات تفاعلية تُنمي القدرة على إدارة الأزمات والضغط.
- 2- القيام بدمج الإرشاد النفسي والتوعوي بالصلابة النفسية، ضمن برامج التنمية المحلية وحقوق الإنسان في المناطق المتضررة من الاحتلال.
- 3- ربط الصلابة النفسية بالأبعاد الاقتصادية للسيدات في المناطق المهمشة، وهذا قد يساهم في الشعور بالسيطرة والتحكم كأحد مكونات الصلابة النفسية.
- 4- تطوير أدوات قياس محلية للصلابة النفسية، تعكس الخصوصية الثقافية والاجتماعية للمرأة الفلسطينية، وتستند على الواقع.
- 5- تنمية برامج غير رسمية لوجود شريحة كبيرة من النساء ذوات التعليم المحدود، ووجود تقارب بين مستويات الصلابة النفسية لديهن مع نظيرتهن المتعلّقات، وتوصي الدراسة بتقديم برامج تعليمية غير نظامية تتضمن على المهارات الحياتية، والوعي الحقوقي، مما يدعم ويعزز الإحساس بالكفاءة الذاتية.

### المراجع

- أحمد، بدرية وحسين، هيام. (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، جامعة المنصورة، 3(3)، 45-61.
- [https://journals.ekb.eg/article\\_130454.html](https://journals.ekb.eg/article_130454.html)
- البالوص، عبد السلام، وأبو راس، المهدي. (2021). الصلابة النفسية ودورها الوقائي في مواجهة الضغوط. *مجلة التربوي*. ليبيا، 19، 720-788.

- البيرقدار، تهناني. (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 11 (1)*، جامعة الموصل، العراق.
- التحالف من أجل حقوق الإنسان. (2022). الآثار الاجتماعية والاقتصادية لاعتداءات المستوطنين على الفلسطينيين. رام الله. فلسطين.
- الجندي، نبيل وحافظ، عمرو. (2015). درجات ومصادر الصلابة النفسية لدى منسوبي الأجهزة الأمنية الفلسطينية. *مجلة البحوث الأمنية، 24 (62)*، 197-231. <https://search.emarefa.net/detail/BIM-879317>
- الجزيرة نت. (2022، 28 يونيو). منطقة مسافر يطا: قرى فلسطينية يهددها التهجير القسري لعقود. الجزيرة نت. <https://www.aljazeera.net/encyclopedia/2022/6/28> منطقة-مسافر يطا-قرى-فلسطينية-يهددها
- الرواد، ذيب، والعظمت، عمر. (2021). أساليب إدارة الأزمات وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى القيادات الأكاديمية في جامعة الحسين بن طلال في ضوء جائحة كورونا. *المجلة الدولية للدراسات التربوية النفسية، 9 (3)*، 824-840.
- الجوي، منيرة. (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض. *المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، 4 (9)*، 247-280.
- الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2024). أوضاع الشعب الفلسطيني من خلال الأرقام والحقائق الإحصائية عشية الذكرى 76 لنكبة فلسطين. رام الله، فلسطين. <https://www.pcbs.gov.ps/>
- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين. (رسالة ماجستير). الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، كلية التربية، مكة المكرمة، السعودية
- الكريديس، ريم. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى عينة من المسنين مرضى السرطان. *مجلة علم النفس الاجتماعي، 60*، 213-294. <https://search.mandumah.com/Record/1142918>
- المركز الفلسطيني للإعلام. (2023). مسافر يطا: قصة كفاح في وجه التهجير الصهيوني.. <https://palinfo.com/news/2023/01/26/301898>
- الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان. (2021). التقرير السنوي حول أوضاع حقوق الإنسان في الأراضي الفلسطينية. رام الله، فلسطين. <https://www.ichr.ps/media-center/6419.html>
- بتسيلم. (2024). الجوايا: مستوطنون مسلحون برفقة جنود الاحتلال يقتحمون منزلين في التجمع ويلحقون أضراراً بأحدهما، مركز المعلومات الإسرائيلي لحقوق الإنسان في الأراضي المحتلة. <https://www.btselem.org/arabic/node/215672>
- بخيت، محمد. (2017). القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات في ضوء الصلابة النفسية لدى موظفي الجامعة من ذوي المناصب الإدارية من الجنسين. دراسة تربوية نفسية، *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر، 32 (97)*: 398-399.
- بلقاسم، سلاطينة، والجيلاني، حسان. (2017). أسس البحث العلمي. ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- حجو، مسعود. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من المحجورين والمصابين جراء جائحة كورونا في قطاع غزة. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، غزة*.

- حدة، يوسف. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة شبكة المنظومة، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، الجزائر*، (24)، 147-117.
- حسن، حسن. (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى أهالي الأسرى المحكومين مؤبد في سجون الاحتلال الإسرائيلي في فلسطين. *مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث*، 7 (1)، 50-25.
- حمادة، لولوة، وعبد اللطيف، حسن. (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، 12 (2)، 272-229.
- جعريرة، سليمة، واليزيد، نزيهة. (2021). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى المصابين بداء السكري. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، 22 (2)، 682-662.
- <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-1311221>
- عبد المطلب، عبد القادر. (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاضطرابات الجسمية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة المتوسطة. *مجلة الطفولة العربية*، 19 (74)، 35-10.
- الكويت.
- عبد الله، إيمان. (2021). الصلابة النفسية لدى الطلاب المعاقين حركيا بجامعة النيلين. *مجلة ربحان للنشر العلمي، السودان*، (10)، 112-93.
- عبيد، السيد. (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع، (1)، 444.
- عودة، سليمان. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. إربد، الأردن: دار الأمل للنشر والتوزيع، (1)، 446-441.
- غانم، إيمان. (2022). درجة الصلابة النفسية لدى عينة من فاقد الوالدين أو أحدهما من المراهقين في الأردن. *مجلة كلية التربية*، 83 (9)، 115-98.
- غانم، محمد. (2007). الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط والصلابة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى مرضى السكري من النوع الثاني. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، 6 (2)، 113-37.
- راضي، زينب. (2008). *الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات*. (رسالة ماجستير). قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- محمد، هبة. (2023). نمذجة العلاقات السببية بين التفكير التصميمي والصلابة النفسية وفاعلية الذات العاملة لدى طلاب كلية التربية. *مجلة العلوم التربوية*، 3 (3)، 161-91.
- مخيمر، عماد. (1996). إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. *مجلة دراسات نفسية*، 6 (2)، 299-175.
- مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية- الأوتشا. (2022). *مخاطر التهجير القسري على مجتمعات مسافر يطا*.
- <https://www.ochaopt.org/ar/content/masafer-yatta-communities-risk-forcible-transfer-june-2022>
- مكي، مصطفى. (2014). *البحث العلمي: آدابه وقواعده ومناهجه*. الجزائر: دار هوما.

- هيئة الجدار والاستيطان. (2024). *أبرز انتهاكات دولة الاحتلال والمستعمرين في الأراضي الفلسطينية المحتلة: التقرير السنوي 2023*. رام الله، فلسطين.
- وكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية (وفا). (2023). *ارتفاع كبير في اعتداءات المستوطنين خلال النصف الأول من العام 2023*. رام الله، فلسطين. <https://www.wafa.ps/pages/Details/70162>
- Ahmadi, A., et al. (2013). Studying the Role of Academic Hardiness in the Academic Achievement of Students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. *Journal of Life Science & Biomedicine*, 3 (4), 418–423.
- Bonanno, G. A. (2021). *The Resilience Paradox: How We Can Thrive in the Face of Adversity*. Basic Books. New York, NY, USA.
- Crawford, D. (2000). *Women and War: Understanding the Impact of Armed Conflict on Women's Lives*. New York: International Women's Rights Institute.
- Enjash, H., & Poras, G. (2021). *The Extent to which a Teenager, Secondary Education - an Orphan of one of the Parents, Enjoys Psychological Toughness: A field study in three states*, Boumerdes, Bouira, Tizi Ouzou.
- Johnny, N. (2022). Degree of Psychological Resilience among Missing Adolescents During the Ukraine War. *International Journal of Psychology*, 12(5), 132–149.
- Iftikhar, K. M., F. A., Imtiaz, F., Noorudin, K., & Mehmood, N. (2023). Impact of Positive Stress on Job Performance in the Public Sector of Pakistan: Case Study of Healthcare Workers. *International Journal of Social Science & Entrepreneurship*, 3(3), 451–467. <https://doi.org/10.58661/ijsssev.v3i3.219>
- Kaplan, A., et al. (2020). *Research Ethics: A Practical Guide*. Oxfam.
- Khamis, V. (2005). Post-traumatic stress disorders among School-age Palestinian Children. *Child Abuse & Neglect*, 29(1), 81–95. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2004.06.009>
- Kim, H. R., & Kim, E. J. (2021). Factors Associated with Mental Health among International Students During the COVID-19 Pandemic in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), Article 11381. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111381>
- Kristopher, A. (1996). *The Pleasures of Psychological Hardiness*. New American Library: New York.
- Lee, J. (1991). *Relationship of Hardiness and Current Life Events to Perceived Health in Rural Adults*. *Research in Nursing and Health*, 14(5), 351–359.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279–298.
- Pahjan, J. (2019). The level of Psychological Toughness among Adolescents who Have Been Exposed to the Trauma of Loss in India and its Relationship to Time Management. *International Journal of Psychology*, 12(2), 211–222.