

The Islamic University–Gaza
Research and Postgraduate Affairs
Faculty of Education
Master / of Mental Health Community



الجامعة الإسلامية - غزة
شئون البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير/ صحة نفسية ومجتمعية

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى
المطلقات في محافظات غزة

Social Support and its Relationship with the Psychological Resilience of Divorcees in Gaza Governorates

إعدادُ الباحِثةِ

رانيا محمد حسين أبو القمصان

إشرافُ

الدكتور/ جميل حسن الطهراوي

قُدِّمَ هَذَا البَحْثُ إِسْتِكْمَالاً لِمُنْتَطَلِبَاتِ الحُصُولِ عَلَى دَرَجَةِ المَاجِسْتِيرِ
فِي صِحَّةِ نَفْسِيَّةٍ وَمَجْتَمَعِيَّةٍ بِكَلِيَّةِ التَّرْبِيَّةِ فِي الجامِعةِ الإِسْلَامِيَّةِ بِغَزَّةِ

يوليو/2017 م - شوال/ 1438 هـ

إقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى

المطلقات في محافظات غزة

Social Support and its Relationship with the Psychological Resilience of Divorcees in Gaza Governorates

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name :	رانيا محمد أبو القمصان	اسم الطالبة:
Signature:	رانيا محمد أبو القمصان	التوقيع:
Date:	2017/07/17م	التاريخ:



نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ رانيا محمد حسين أبو القمصان لنيل درجة الماجستير في كلية التربية / قسم الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم الاثنين ٢٢ ذو القعدة ١٤٣٨ هـ، الموافق ٢٠١٧/٠٨/١٤ الساعة

الحادية عشرة صباحاً في قاعة الاجتماعات بمبنى الحديدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....	مشرفاً و رئيساً	د. جميل حسن الطهراوي
.....	مناقشاً داخلياً	د. نبيل كامل دخان
.....	مناقشاً خارجياً	د. أمجد عزات جمعة

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية التربية / قسم الصحة النفسية المجتمعية.

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤف علي المناعمة



ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية، والتعرف فيما إذا كان هناك فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظات غزة تعزى لمتغير العمر، ومكان السكن، والتعليم، وعدد سنوات الزواج، والعمل، والدخل، وقامت الباحثة بتصميم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المرونة النفسية، وتم تطبيقها على (150) سيدة مطلقة والمسجلات ضمن البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقد قامت الباحثة بالمعالجة الإحصائية لبياناتها مستخدمة المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية، معامل ارتباط بيرسون، اختبار تحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه لمعرفة اتجاه الفرق.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

1. مستوى كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات متوسط، حيث أن المساندة الاجتماعية كانت بوزن نسبي 60.5% وقد احتل بعد الأصدقاء المرتبة الأولى بوزن نسبي 66.6%، والمرونة النفسية كانت بوزن نسبي 66.1%.
2. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية.
3. توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية تعزى للمستوي التعليمي لصالح الحاصلين علي درجة البكالوريوس، وتوجد فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لصالح محافظة رفح، ولا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية تعزى لمتغير العمر، وعدد سنوات الطلاق، والعمل.

وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من التوصيات منها:

1. إعطاء أهمية في موضوع المرونة النفسية والعمل على نشره عن طريق المؤسسات.
 2. تعزيز المرونة من خلال وضع خطط وبرامج وقائية تستند إلى ما لديهم من مصادر قوة.
- الكلمات المفتاحية: (المساندة الاجتماعية- المرونة النفسية- المطلقات في محافظات غزة).

Abstract

This study aimed to investigate the level of both social support and psychological resilience of divorcees in Gaza Governorates. It also aimed to reveal the relationship between social support and psychological resilience to identify whether there were differences of statistical significance in the level of social support and psychological resilience of divorcees in Gaza governorates attributed to the variable of age, place of residence, education, years of marriage, work, and income. The researcher designed the study tools which included the scale of social support and psychological resilience and applied it on (150) divorced women registered within the National Program of Social Protection, which is affiliated to the Ministry of Social Affairs. The researcher used the descriptive-analytical approach. She analyzed the data by (SPSS) means, standard deviations, the Cronbach's alpha, the split-half method, the Pearson correlation coefficient, the single-variance analysis test (ANOVA), and the Scheffe test to determine the direction of the difference.

The study concluded with the following results:

1. The level of social support and psychological resilience among divorcees was moderate. Social support was at a percentage weight of (60.5%). The friends diminution was ranked the first with a percentage weight of (66.6%). The psychological resilience was at a percentage weight of (66.1%).
2. There was a positive correlation between social support and psychological resilience.
3. There were statistically significant differences in the level of social support in favor of the bachelor's degree holders, and there were differences in the level of psychological resilience in favor of Rafah Governorate. But there were no differences of statistical significance in the level of social support and psychological resilience attributed to the variable of age, place of residence, education, years of marriage and work.

The researcher suggested a number of recommendations, including:

1. Giving importance to psychological resilience issue and disseminating it through institutions.
2. Enhancing resilience by developing preventive plans and programs based on their strong sources.

key words (Social Support - Psychological Resilience –Divorcees in Gaza Governorates) .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

﴿ وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ
وَلَا تُمْسِكُوهُنَّ ضِرَارًا لِيَتَعْتَدُوا وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ وَلَا
تَتَّخِذُوا آيَاتِ اللَّهِ هُزُوعًا وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمَا أَنْزَلَ
عَلَيْكُمْ مِنَ الْكِتَابِ وَالْحِكْمَةِ يَعِظُكُمْ بِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ
وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾

[البقرة: 231]

الإهداء

إلى روح أبي الطاهرة، إلى قلب أمي
إلى أشقاء الطريق الطويل، أخوتي وأخواتي
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة، إلى رياحين حياتي أبناء وبنات أخوتي
إلى رفقاء الدرب، زميلاتي وزملائي في وزارة الشؤون الاجتماعية
إلى القويات اللاتي يواجهن الحياة وَحَدَهُنَّ (المطلقات)
إلى كل من لا يسعني ذكرهم.
إليهم جميعاً ... أهدي ثمرة جهدي المتواضع

شكر وتقدير

بدايةً الشكر لله الذي أعانني على إتمام هذا العمل، وتوفيقه لي لإخراج هذا الجهد المتواضع، وانطلاقاً من قول الرسول ﷺ: "لا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لا يَشْكُرُ النَّاسَ".

وإن كان من كلمة شكر مفعمة بالعرفان والتقدير إلى الدكتور الفاضل/ جميل حسن الطهراوي على ما أسداه لي من نصح وإرشاد، مع خلق رفيع وتواضع جم فجزاه الله عني خير جزاء، وأطال بعمره ومتعته بالصحة والعافية.

وأنتقم بالشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة كل من:

الدكتور الفاضل/ نبيل كامل دخان مناقشاً داخلياً حفظه الله
والدكتور الفاضل/ أمجد عزات جمعة مناقشة خارجياً حفظه الله
لتكرمهم بمناقشة الرسالة، وإبداء الملاحظات المفيدة.

كما أقدم شكري وتقديري إلى والدتي الغالية لدعمها وتشجيعها لي على مواصلة الدراسة، وإنجاز هذا العمل العلمي، لها مني كل الحب والتقدير.

كما أقدم شكري إلى مديريات الشؤون الاجتماعية في محافظات قطاع غزة، وأخص بالذكر ذلك الصرح الشامخ الذي تعلمت منه الكثير مديرية شمال غزة متمثلة بطاقمها الإداري والإشرافي.

كما يطيب لي أن تقدم بجزيل الشكر إلى زميلاتي في الدراسة، وأفوح بشكري وتقديري لأهلي ولأخوتي، ولكل من دعا لي بظهر الغيب، وختاماً أسأل الله أن يوفقني لما يحبه ويرضاه، ويجعل عملي خالصاً لوجهه الكريم.

الباحثة

رانية محمد أبو القمصان

قائمة المحتويات

أ.....	إقرار
ب.....	نتيجة الحكم
ت.....	ملخص الدراسة
ج.....	اقتباس
ح.....	الإهداء
خ.....	شكر وتقدير
د.....	قائمة المحتويات
س.....	قائمة الجداول
ص.....	قائمة الأشكال
ض.....	قائمة الملاحق
1.....	الفصل الأول الإطار العام للدراسة
2.....	المقدمة
4.....	مشكلة الدراسة:
5.....	أهداف الدراسة :
5.....	أهمية الدراسة :
6.....	مصطلحات الدراسة :
7.....	حدود الدراسة :
8.....	الفصل الثاني الإطار النظري (أدبيات الدراسة)
9.....	المبحث الأول: المساعدة الاجتماعية Social support
10.....	مفهوم المساعدة الاجتماعية Social support
12.....	مصادر المساعدة الاجتماعية:

13	أبعاد المساندة الاجتماعية:
15	المساندة الاجتماعية في الإسلام:
16	شواهد المساندة الاجتماعية في القرآن:
17	شواهد المساندة الاجتماعية في السنة النبوية:
18	النظريات والنماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية:
22	الآثار الرئيسية للمساندة الاجتماعية :
25	المبحث الثاني: المرونة النفسية Psychological Resilience
26	مفهوم المرونة النفسية:
28	المرونة في الإسلام :
31	العوامل المتصلة بالمرونة النفسية:
33	النظريات التي فسرت المرونة النفسية:
36	المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات:
38	معايير المرونة النفسية:
40	المبحث الثالث: الطلاق Divorce
41	مفهوم الطلاق:
42	أقسام الطلاق:
43	المفهوم العلمي للطلاق:
44	تاريخ الطلاق:
46	أحكام الطلاق وقيوده في الإسلام:
48	أشكال الطلاق:
49	رؤية نفس اجتماعية لتطور عملية الطلاق:
51	آثار الطلاق على المرأة:

54 الوصمة الاجتماعية للمطلقة Stigma :
55 النظريات والنماذج المفسرة لظاهرة الطلاق :
57 الفصل الثالث: الدراسات السابقة والفروض
58 (أ) دراسات تناولت المساندة الاجتماعية Social Support :
64 (ب) دراسات تناولت المرونة النفسية Psychological Resilience :
69 دراسات تناولت ظاهرة الطلاق Divorces :
74 تعقيب على الدراسات السابقة
75 علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:
76 فروض الدراسة:
77 الفصل الرابع إجراءات الدراسة
78 تصميم الدراسة :
78 1- منهج الدراسة :
78 2- مجتمع الدراسة :
79 3- عينة الدراسة :
81 4- أدوات الدراسة :
92 5- الأساليب الإحصائية:
94 الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها
96 أولاً: الإجابة علي تساؤلات الدراسة:
96 إجابة التساؤل الأول:
98 إجابة التساؤل الثاني:
99 إجابة التساؤل الثالث:
101 ثانياً: مناقشة فرضيات الدراسة:

120.....	التوصيات والمقترحات
120.....	أولاً: التوصيات Recommendations :
120.....	ثانياً: المقترحات suggestions :
121.....	المصادر والمراجع
122.....	أولاً: المراجع العربية:
134.....	ثانياً: المراجع الأجنبية :
139.....	ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

- جدول (4.1): عدد أفراد مجتمع الدراسة للنساء المطلقات في محافظات غزة خلال الفترة ما بين 2010/10-2017/3 79
- جدول (4.2): توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=150) 80
- جدول (4.3): يبين عدد فقرات المساندة الاجتماعية لكل بعد من أبعادها الثلاثة 82
- جدول (4.4): معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لكل بعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمقياس 83
- جدول (4.5): معاملات ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد 84
- جدول (4.6): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة التجزئة النصفية (Split half methods) ومعامل جثمان (Guttman scale) لمقياس المساندة الاجتماعية وأبعاده لدى المطلقات في قطاع غزة 86
- جدول (4.7): يبين عدد فقرات المرونة النفسية 88
- جدول (4.8): معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لكل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس 90
- جدول (4.9): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة التجزئة النصفية (Split half methods) ومعامل جثمان (Guttman scale) لمقياس المرونة النفسية وفقراته لدى المطلقات في قطاع غزة 91
- جدول (5.1) نتائج اختبار كلمروجوف (Kolmogorov Smirnov) للتوزيع الطبيعي 95
- جدول (5.2): (Descriptive Statistics) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة (ن=150) 96
- جدول (5.3): اختبار "الإشارة" (Sign Test) للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة (ن=150) 98
- جدول (5.4): معاملات ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Coefficient) لكشف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة 99
- جدول (5.5): نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة والتي تعزى للفئات العمرية 101

- جدول (5.6): نتائج اختبار كروسكال ولاس (Kruskal–Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر 102
- جدول (5.7): نتائج تحليل التباين الأحادي (One–Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمحافظة 103
- جدول (5.8): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe’ Test) للمقارنات البعدية في بعد (مؤسسات المجتمع المدني) بالنسبة للمحافظة 104
- جدول (5.9): اختبار كروسكال ولاس (Kruskal–Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المحافظة 105
- جدول (5.10): نتائج تحليل التباين الأحادي (One–Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمستوى التعليمي 107
- جدول (5.11): اختبار شيفيه (Scheffe’ Test) للمقارنات البعدية في بعد (الأصدقاء) بالنسبة للمستوى التعليمي 107
- جدول (5.12): اختبار كروسكال ولاس (Kruskal–Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي 109
- جدول (5.13): نتائج تحليل التباين الأحادي (One–Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لدخل الأسرة 111
- جدول (5.14): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe’ Test) للمقارنات البعدية في المساندة الاجتماعية وبعدا (الأهل والأقارب، مؤسسات المجتمع المدني) بالنسبة لدخل الأسرة 112
- جدول (5.15): نتائج اختبار "كروسكال ولاس (Kruskal–Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير دخل الأسرة 114
- جدول (5.16): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One–Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لعدد سنوات الطلاق 115
- جدول (5.17): نتائج اختبار كروسكال ولاس (Kruskal–Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الطلاق 116
- جدول (5.18): اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples T–Test) لكشف الفروق في درجات المساندة الاجتماعية للمطلقات في قطاع غزة تعزى لنوع العمل 118
- جدول (5.19): نتائج اختبار مان وتني (Mann–Whitney Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمل 119

قائمة الأشكال

- شكل (2.1): مصادر المساندة الاجتماعية 12
- شكل (2.2): أبعاد المساندة الاجتماعية 14
- شكل (2.3): نموذج الاثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية 21
- شكل (2.4): تأثير المساندة الاجتماعية على الصحة النفسية والبدنية للفرد 23

قائمة الملاحق

- ملحق (1): قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين 140
- ملحق (2): المقياس في صورته الأولية 141
- ملحق (3): المقياس بعد التحكيم 147
- ملحق (4): المقياس في صورته النهائية 153
- ملحق (5): إحصائية المطلقات ضمن البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية 159

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

المقدمة

المجتمع الفلسطيني مثل غيره من المجتمعات له أسس عامة قام عليها ونشأ، والتي على رأسها الإنسان، وأوجه العناية به، وكيفية إعداده وتهيئته لكي يكون خليفة الله في الأرض، منذ مرحلة الخلق والتكوين إلى حين إنزال الشريعة الإسلامية عليه، فالروابط الإنسانية والعلاقات الاجتماعية على اختلاف أشكالها لا بد أن تُصاغ بين بني البشر بلون حضاري كزرع المحبة، والتعاون، والتآلف، وزرع روح التسامح بين أفرادها، حيث جعل انتشارها علامة تدل على الخير، وذلك أن الله سبحانه وتعالى أعلم بحاجات الناس، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش منفرداً، فهو بحاجة ماسة وضرورية لأخيه الإنسان، والدليل قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾. [الحجرات:13]، وهذا ما يعرف بالمساندة الاجتماعية التي تتمثل في تقديم المساعدة سواء كانت معنوية من قبل الأهل والأقارب والأصدقاء، أو مادية على حد سواء، بهدف التخفيف من حدة الضغوطات التي قد يواجهها الفرد.

وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل للإنسان، حيث تؤثر حجم المساندة الاجتماعية في كيفية إدراك الفرد للضغوطات والإحباطات ومواجهتها بطريقة تشعره بالرضا، وتخفف من حدة المشكلات والتوترات النفسية التي قد يتعرض لها. (علي، 2000م، 31)، ويدعم ذلك عبد المعطي (2004م، ص5) حيث يرى أن المساندة الاجتماعية تعتبر مصدر هاماً من مصادر الأمن النفسي الذي يحتاجه الإنسان بعد اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى، عندما يشعر بالتهديد أو الضغوطات ويصبح غير قادراً على مواجهتها، فالفرد الذي يحظى بمساندة الآخرين، يصبح شخصاً واثقاً من نفسه، وقادراً على حل المشكلات، ومواجهة الضغوطات بطريقة واقعية، والقدرة على إيجاد بدائل مختلفة، والشعور بأن بوقوف الآخرين بجانبه، ومؤازرتهم في محنته، كل هذا يساهم في تشكيل شخصية الفرد، ليكون مرناً في حياته ومن هنا تتعزز لديه المرونة النفسية.

حيث أشار Neill (2006,p19) إلى أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً في التعزيز من المرونة النفسية للأشخاص، بشرط أن تعزز المساندة الشعور بالرضا وأن تكون بشكل كافي، فالمرونة النفسية ليست قوة خارقة، وإنما تحتاج إلى تعزيز وتهذيب وتطوير، فالشخص لا يولد مزوداً بها ولكن يتم إكتسابها مع الوقت، وهذا ما تؤكدُه Kobasa أن المرونة عموماً تنمو عبر الزمن، ومفهوم المرونة يشمل عناصر مختلفة وتتمثل خصائص الناس المرنين في أن

الإنسان لديه مركز ضبط داخلي متمثل في إحساس قوي بالالتزام، وتقدير الذات، والقدرة على إحداث التغيير المطلوب (Kobasa, 1979)، فهي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية، فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية، وصحة نفسية دائمة (Kashdan & Rottenberg, 2010, p866).

والنظرة السائدة للمرونة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على تجنب الأمراض النفسية، ومقاومة الضغوطات والتكيف معها، فالمرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة ومواجهة الشدائد. (Grotberg,2003,p1)، وأشار رولف وجانسون Rolf & Johnson إلى ضرورة العمل على تعزيز المرونة النفسية لأنها تساهم في الوقاية من النتائج السلبية للأشخاص الذين يتعرضون لضغوطات الحياة. (Rolf & Johnson,1990,p231)، وفي دراسات سابقة كدراسة Kashdan & Rottenberg (2010) أشارت إلى إجراء مزيد من الدراسات والبحوث لتوضيح أسباب عدم المرونة النفسية، ودراسة آل غزال (2008م) التي أوصت إلى زيادة الدراسات والبحوث التي تعمل على تعزيز المرونة النفسية.

ونظراً لأن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه يحتاج للآخرين، ويستند للآخرين طالباً يد العون، فكان لا بد من التعرف على المساندة التي يقدمها الآخرون للمطلقة نظراً لأنها تعاني وخاصة في المجتمعات الشرقية من آثار الطلاق، وصعوبة في التكيف، كما قد تواجه صعوبة في خوض التجربة مرة أخرى، وأشد ما يضايق المرأة في هذه المرحلة بالإضافة إلى فقدان دورها كزوجة، وخسارتها لدورها كأم في بعض الأحيان، أن نفسياتها تتأثر حتى وإن كانت هي من اختار هذا القرار، وتمر بسلسلة من المراحل العاطفية من وقت الطلاق إلى أن تستطيع أن تتعود على الوضع الجديد الذي يؤثر على كافة حياتها، فهي بحاجة إلى أن تُقدم لها يد العون والمساعدة، الأمر الذي يشعرها بكينونتها، ويشعرها بأنها محبوبة من قبل أهلها ولها مكانة والأمر الذي يشكل شخصيتها ويؤثر على مرونتها النفسية ويجعلها في حالة من التوازن النفسي النسبي.

ونظراً لأهمية وخصوصية المساندة الاجتماعية لدى المرأة الفلسطينية ولاسيما المطلقة، وقلّة وجود دراسات حول هذا الموضوع علي حد علم الباحثة، ونعرض منها الدراسات التي تطرقت إلى المطلقات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لمتغير المساندة الاجتماعية كدراسة العمران وسمور (2015م)، ودراسة أبوسبيتان والدامر (2014م)، وقليل من الدراسات التي تناولت متغير المرونة كدراسة منصور (2016م)، ودراسة أبوندى ودراسة جعيص (2015م)، ودراسة درويش (2014م)، ومن خلال عمل الباحثة إحصائية اجتماعية في وزارة الشؤون

الاجتماعية مع تلك الفئة بشكل مباشر، وملاحظتها أن هذه الشريحة تعيش عالمها الاجتماعي وتؤثر وتتأثر بالعلاقات الاجتماعية، وأنها تستحق جزءاً من الدراسات وتعميق البحوث حولها، ونظراً لندرة الدراسات التي تناولت المطلقات والتي تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية جاءت هذه الدراسة لتتعرف الباحثة على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة.

مشكلة الدراسة:

تعد مشكلة الطلاق من المشكلات الاجتماعية والنفسية الخطيرة التي أصبحت تعاني منها البلاد العربية بشكل كبير، وقد يختلف البعض حول تحديد أسباب الطلاق، والآثار النفسية والاجتماعية لتلك الظاهرة، ومن هنا نبعت مشكلة الدراسة حيث لمستها الباحثة من خلال عملها في وزارة الشؤون الاجتماعية، فقد لاحظت الباحثة وجود العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية التي تعاني منها هذه الفئة وخاصة بعد زيادة نسبة المطلقات حيث لاحظت الزيادة المطردة في أعداد المطلقات المسجلات لدى وزارة الشؤون الاجتماعية، حيث وصل عدد المطلقات المستفيدات من البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية وهو يستهدف الأسر التي تقع تحت خط الفقر الشديد وكذلك الأسر المهمشة التي تقع بين خطي الفقر الوطني والشديد، وعلى وجه التحديد الأسر التي تضم أشخاصاً من ذوي إعاقة، أو مسنين، أو أيتام، أو أصحاب الأمراض المزمنة أو أسراً ترأسها نساء إلى (5177) مطلقة، وبلغت أعداد أرباب الأسر منهم (3560)، وعدد المطلقات ضمن التكوين الأسري بلغ (1617) مطلقة (إحصائيات وزارة الشؤون الاجتماعية، 2017)، ومن هنا جاء إحساس الباحثة بتفاقم تلك المشكلة والرغبة في التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في الإجابة على تلك التساؤلات:

1. ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى المطلقات بمحافظات غزة؟
2. ما مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظات غزة؟
3. ما علاقة المساندة الاجتماعية بالمرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظات غزة؟
4. هل هناك فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى المطلقات بمحافظات غزة تعزى لمتغيرات العمر، والمحافظة، والمستوي التعليمي، ودخل الأسرة، وعدد سنوات الطلاق، والعمل؟

5. هل هناك فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظة غزة تعزى لمتغيرات العمر، والمحافظة، والمستوي التعليمي، ودخل الأسرة، وعدد سنوات الطلاق، والعمل؟

أهداف الدراسة :

1. التعرف إلي مستوى كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظة غزة.
2. التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بالمرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظة غزة.
3. التحقق من وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية لدى المطلقات بمحافظة غزة تعزى لمتغيرات العمر، والمحافظة، والمستوي التعليمي، ودخل الأسرة، وعدد سنوات الطلاق، والعمل.
4. الكشف عن وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظة غزة تعزى لمتغيرات العمر، والمحافظة، والمستوي التعليمي، ودخل الأسرة، وعدد سنوات الطلاق، والعمل.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة:

من الناحية النظرية :

1. توفير إطار نظري يجمع بين متغيرين هامين، وهما متغير المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية بإعتبارها من المتغيرات الحديثة.
2. تتناول الدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع، وهي شريحة المطلقات، وهن بحاجة إلى دعم ورعاية في كافة الجوانب.

من الناحية التطبيقية :

1. إمكانية استخدام نتائج هذه الدراسة، وما تتناوله من متغيرات في إعداد برامج إرشادية علاجية فيما بعد لتجنب أو التقليل من آثار هذه المشكلة فيما بعد.

2. للبحث الحالي أهمية وقائية، لأنه قد ينبه المسؤولين في الوزارات المختلفة إلى ضرورة الاهتمام بتلك الشريحة المهشمة، من خلال تعزيز المرونة النفسية، وهذا يتطلب جهود تعاون جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية في المجتمع.

3. فتح المجال أمام البحوث والدراسات الأخرى التي تهتم بجوانب أخرى تدور حول مفاهيم الدراسة.

4. تفسح المجال أمام الباحثين والدارسين للقيام بمزيد من الدراسات حول هذا الموضوع.

5. إستفادة الإخصائيين النفسيين والاجتماعيين من المقاييس المصممة في تحديد مستوي المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدي الحالات التي يتم التعامل معها.

مصطلحات الدراسة :

أولاً: المساندة الاجتماعية Social support :

يعرفها كل من Harel & Sheshtman (2012,p202-p217) أنها عامل أساسي وحاسم في حياة الإنسان بشكل عام، وهي تحد من السلوك السلبي.

التعريف الإجرائي للمساندة الاجتماعية: هو كل ما يدعم الإنسان ويقف بجانبه مادياً أو معنوياً سواء كان هذا الدعم من أفراد (أهل أو أقارب أو أصدقاء أو جيران)، أو منظمات (حكومات وقوانين أو منظمات لحقوق الإنسان وغيره)، تتمثل في الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية الذي قامت الباحثة بتصميمه.

ثانياً: المرونة النفسية Psychological Resilience :

يعرف كل من Staudiger & etal (1993,p541) المرونة النفسية أنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود التهديد والشفاء من الصدمة.

أما التعريف الإجرائي للمرونة النفسية فهي: بأنها القدرة على إحداث استجابة الفرد الانفعالية والعقلية تبعاً للموقف، بحيث يتمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية الذي أعد لهذا الغرض.

ثالثاً: المطلقة Divorce :

عرفتها أبوسبيتان (2014م، ص9) بأنها انفصال الزوجة عن الزوج بعد قضاء مدة عام أو أكثر من تاريخ الزواج، ومن خلال إجراءات رسمية متعارف عليها دينياً وعرفياً وقانونياً. وتعرف الباحثة المطلقة إجرائياً: بأنها انفصال الزوجة عن الزوج بعد الدخول بها، أي بعد أن جمعها عقد زواج، بحيث يحق لكل طرف إقامة زواج آخر جديد بعد الانفصال، ويشترط فيه إنهاء العقد، وبناءً على ذلك فإن تعريف المطلقة إجرائياً في هذه الدراسة ينطبق على كل امرأة تم إنهاء علاقتها بالزوج بموجب شهادة طلاق رسمية، وشهادة خلو موانع لها، وتم الانفصال عن بعضهما، وأصبحت مستقلة من كافة النواحي، وتم إدراجها ضمن البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية لمنحها المساعدة.

حدود الدراسة :

- 1- الحد الزمني: قامت الباحثة بإجراء الدراسة خلال شهر 12/2016م-7/2017م.
- 2- الحد المكاني: تم تطبيق إجراءات الدراسة في محافظات قطاع غزة (الشمال، الوسطى، غزة، خانينونس، رفح) .
- 3- الحد البشري: تم تطبيق الدراسة على المطلقات المسجلات ضمن البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية حتي تاريخ 3/2017م. والبالغ عددهن (150) سيدة مطلقة.

الفصل الثاني
الإطار النظري (أدبيات الدراسة)

المبحث الأول:

المساندة الاجتماعية Social support

الإنسان ذلك المخلوق الذي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن غيره من البشر لأنه مفطور على الاجتماع والاتصال مع قرينه من بني البشر، فهو بذلك يشبع حاجاته ويتبادل المنفعة معهم، مما يؤدي إلى تبادل الأفكار، والعادات، والتقاليد، والمبادئ، ويقدر الآخرين ويشعر منهم بالتقدير ويشاركهم أحاسيسه ومشاعره، كما تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الحماية والدعم الاجتماعي التي تقوم على الاحترام والثقة المتبادلة، والتعاون، والتعاطف (الخمار، 2005، ص ص1-2).

فيشعر الفرد بقيمته وأهميته داخل المجتمع، كما تساعده على أن يكون منتجاً في المجتمع لينال الاحترام والتقدير، لأنها تحميه من الانحرافات والشعور بالعزلة مما تجعله يعيش بهدوء واطمئنان، ولأننا نعيش اليوم في عصر من التطورات والتقدم من كافة النواحي الاجتماعية، والاقتصادية، والسياسية مما أدت إلى حدوث تغير في أساليب التكيف والرضا عن الحياة وخاصة بما تتميز فيه المجتمعات من تقدم، فقد قام بارك وزملاءه (Park & others) بإجراء دراسة حول مدى انتشار مظاهر الضعف والتفكك الاجتماعي لحالات الفقر والمجرمين في المدينة، وُجد ازدياد تلك المظاهر في وسط المدينة، بينما تتراجع النسبة في أطرافها، وأرجعت الأسباب إلى أن الفرد فشل في الالتزام بالعادات والمعايير داخل مجتمعه، وأنه غير قادر على التأقلم مع التطور المتواجد في المدن (المغوذي، 2015، ص4).

من هنا حظي مفهوم المساندة الاجتماعية باهتمام كبير من قبل الباحثين، فالمساندة الاجتماعية تعد مصدراً هاماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان، ويؤثر مستوى الرضا وحجم المساندة الاجتماعية في كيفية إدراك الفرد لحل مشكلات الحياة المختلفة وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه المشكلات، فكلما كبر الإنسان كان بحاجة لتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، والتي تشعره بالحب والتقدير والانتماء ويزيد من قدرته لمواجهة مشكلات الحياة، حيث أن المساندة الاجتماعية تعتبر جزء من الصحة النفسية، لذا فهي تعتمد على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص التي تمثل جوهر المساندة الاجتماعية من ناحية وجدانية والإمداد بالمعارف والمعلومات أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في المواقف الحرجة التي يتعرض لها (حسين وعباس، 2014، ص116).

وقد تناولت الباحثة في المبحث الحالي مفهوم المساندة الاجتماعية وتعريفاتها، ومصادرها، وأبعادها، وأشكالها والنظريات المفسرة لها، والمساندة في الإسلام، وآثارها، ومن خلال عمل الباحثة مع السيدات المطلقات (عينة الدراسة) تبين أن هذه الفئة بأمس الحاجة إلى المساندة في الظروف الخاصة اللاتي يعشنها من نظرة المجتمع الدونية لهن، ووصمهن بالمطلقات مما يترك أثر سيئ على نفسيتهن، وهن بحاجة إلى من يقدرهن نظراً لظروف حياتهن الخاصة.

مفهوم المساندة الاجتماعية Social support

المساندة الاجتماعية لغة: "من سند وهو ما ارتفع عن الأرض في قبل الجبل أو الوادي، وجمعه أسناد، وكل شيء أسندت إليه فهو سند، وما يُسند إليه يسمى مسنداً وسنداً وجمعه المساند، وتساندت إليه : أسندت وساندت الرجل مساندة إذ عاضدته وكانفته " (ابن منظور، 1990م، ص 257).

المساندة الاجتماعية اصطلاحاً: اختلف الباحثون في طريقة تناولهم لتعريف المساندة الاجتماعية، حسب رؤيتهم وتوجههم النظري، فقد تناول علماء الاجتماع هذا المفهوم في إطار تناولهم العلاقات الاجتماعية، " حيث صاغوا مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية Social network، الذي يعتبر البداية الحقيقية لظهور مصطلح المساندة الاجتماعية Social support ويطلق عليه البعض مصطلح الموارد أو الإمكانيات الاجتماعية Social resources، بينما يحدده البعض على أنه إمدادات اجتماعية Social provisions " (الشناوي وعبد الرحمن، 1994م، ص 3).

وقد تعددت تعريفات المساندة حيث يعرفها سارسون و جونسون (Sarason & Johnson, 1989) أنها " تعني مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم، ويعتقد أنهم في وسعهم أن يعتنوا فيه ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة إليه " (حسين، 1996م، ص 45).

وتعرف المساندة الاجتماعية " بأنها شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته، وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية أو أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستنتشط في حالة وجود الضغوط النفسية " (Gentry & Goodwin, 1995, p566).

ويعرفها كوب بأنها " الرغبة في الاقتراب من الأشخاص المقربين الذين يمكن لهم تقديم المعلومات والحقائق والتوجيهات والإرشادات التي تشير إلى الحب المتبادل والود " (Cobb, 1976, p307).

وعرفها ليفي (Leavy, 1983) " بأنها إمكانية وجود أشخاص مقربين كالأسرة أو الأصدقاء أو الزوج أو الجيران يحبون الفرد ويهتمون به ويقفون بجانبه عند الحاجة " (Leavy, 1983, p9).

كما تعرف ثويتس Thoits المساعدة الاجتماعية " بأنها مجموعة الأفراد الذين يمثلون جزءاً من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد والذين يقدمون له الدعم العاطفي والمساندة الأدائية " (Thoits, 1988, p151).

وتقول هيلر (Heler,1979) " أنها تشير إلى معلومات أو أفعال (حقيقية أو محتملة) تقود الفرد إلى الاعتقاد بأنه يتلقى عناية واهتماماً أو أنه في موقع يتلقى فيه المساعدة من الآخرين حينما يكون في حاجة إليها " (Brenda ,1997,p1349-p1363).

وتضيف كوب Cobb أن المساعدة الاجتماعية تمثل رعاية متصلة لها ثلاث مكونات:

1. مساندة عاطفية تقود إلى الاعتراف الصريح بالاهتمام والحب.
2. المساعدة المختلطة بالاحترام المتبادل الذي تقوم بشعور الفرد بأنه له احتراماً وتقديراً وقيمة مع الآخرين.
3. المساعدة المتداخلة بين شخص وآخر تقود إلى الاعتراف الصريح بأن الفرد يحس بموقفه في شبكة الاتصال المشترك بالآخر أو بقرار الاعتراض من كليهما (Henly, 1994, p3331-p3341).

ويري هاريل وآخرون أن الدعم الاجتماعي عامل أساسي وحاسم في حياة الإنسان بشكل عام، كما أن نتائج دراساتهم بينت أن الدعم الاجتماعي يحد من السلوك السلبي (Harel & Sheshtman & Cutrona, 2012, p.p202-217).

ويعرف حنفي المساعدة الاجتماعية " بأنها أساليب المساعدة المختلفة التي يتلقاها الفرد من أسرته وأصدقائه التي تتمثل في تقديم الرعاية والاهتمام والتوجيه والنصح والتشجيع في كافة مواقف الحياة والتي تشبع حاجاته المادية والروحية للقبول والحب والشعور بالأمان فتجعله يثق بنفسه كما يدركها الفرد، مما يزيد من كفاءته الاجتماعية " (حنفي، 2007م، ص 318).

وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم مصادر التخفيف لدى الأفراد إذ تساعدهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم وتخفف من الآثار السيئة للمشكلات الاجتماعية.

وبناءً على ما سبق من تعريفات، تعرف الباحثة المساندة بأنها : " كل ما يدعم الإنسان ويقف بجانبه مادياً أو معنوياً سواءً كان هذا الدعم من أفراد (أهل أو أقارب أو أصدقاء أو جيران) ، أو منظمات (حكومات وقوانين أو منظمات لحقوق الإنسان.... الخ)".

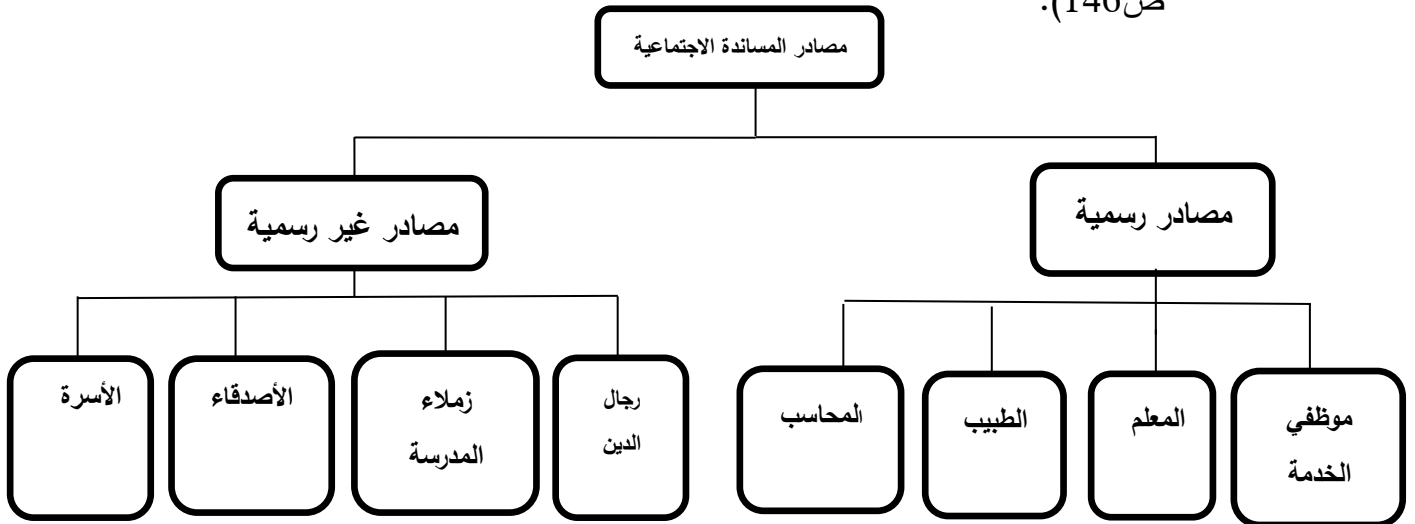
مصادر المساندة الاجتماعية:

تختلف المساندة الاجتماعية باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون المساندة متمثلة في الأسرة المكونة من الوالدين والأخوة، وفي مرحلة المراهقة تتمثل المساندة في جماعات الرفاق والأصدقاء، ونجد انتماء المراهق لأصدقائه بشكل واضح من خلال تأثير جماعة الأقران عليه.

وفي مرحلة الرشد تتمثل المساندة في تكوين العائلة والأسرة وكذلك علاقة العمل والأبناء (مخير، 1997م، ص108- ص138).

وكذلك تنقسم مصادر المساندة كما هو موضح شكل (2.1) إلى:

1. مساندة رسمية: وتمثلة في الهيئات والمؤسسات التي تقدم الرعاية الاجتماعية والنفسية والمادية، وكذلك الأطباء، والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين (Hall,2008, p18).
2. مساندة غير رسمية: متمثلة في العائلة، والأصدقاء، والأقارب، والجيران، الذين يقدمون الدعم العاطفي والمعنوي، مما يسكب الفرد أهميته وتقديره لذاته (حمزة، 1996م، ص146).



شكل (2.1): مصادر المساندة الاجتماعية

أبعاد المساندة الاجتماعية:

تختلف أبعاد المساندة الاجتماعية وتأخذ أنماطاً وأصنافاً متعددة تبعاً لاختلاف نتائج البحوث والتوجهات النظرية، ويمكن عرض أنواع المساندة الاجتماعية على النحو التالي:

يشير هاوس (House) إلى أن المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي اختلف الباحثون في طريقة تناولها، فقد حدد هاوس أربعة أبعاد للمساندة الاجتماعية وهي:

1. المساندة الانفعالية وتشمل الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الفرد من الآخرين.
2. المساندة الأدائية هي المساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين من خلال مسانده بالمال أو إلقاه بعمل يناسبه.
3. المساندة بالمعلومات وتنطوي على المساندة التي يتلقاها الفرد من الآخرين من خلال إعطائه نصائح ومعلومات جديدة ومفيدة أو تعليمه مهارة معينة.
4. مساندة الأصدقاء وتتضمن ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدائد (رضوان وهريدي، 2001م، ص 85).

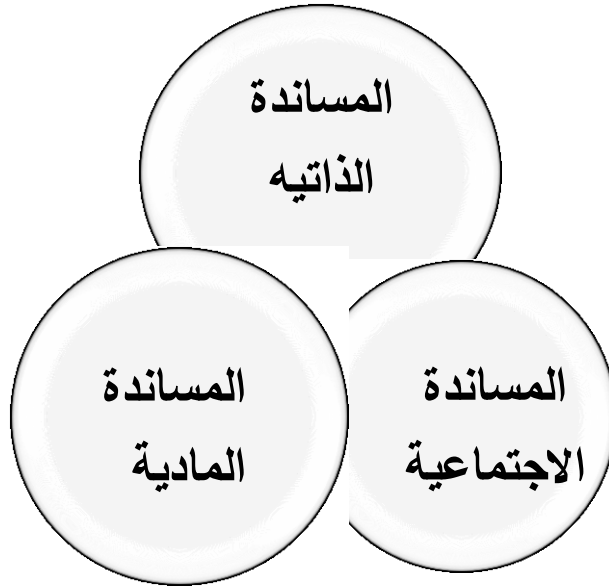
ويري سارسون (Sarson) أن المساندة الاجتماعية تتكون من عنصرين أساسيين، بغض النظر عن كيفية تكوين مفهومهما وهما:

1. الشعور بوجود المساندة.
 2. الشعور بالرضا عن المساندة (Sarson,1983, pp.120-141).
- وقد لخص هالونن وسنتروك (Halonen & Santrock, 1997) أبعاد المساندة الاجتماعية فيما يلي:

1. المساندة الملموسة **Tangible Assistance**: وتتمثل في إعطاء بعض الملاحظات عند حدوث موقف ما.
2. المساندة بالمعلومات **Informationa Support** : تتمثل في مناقشة بعض الأفكار.
3. المساندة العاطفية **Emotional support** : وتتضمن التشجيع بهدف تحسين الأداء وتحقيق الذات (Halonen & Santrock,1997, p.108).

وقد ذكر الخشاب (2002م) ثلاثة أبعاد للمساندة الاجتماعية موضح بشكل (2) وهي:

1. **المساندة الذاتية:** ويقصد الدعم الشخصي الذي يستطيع الفرد منحه لنفسه، بهدف التغلب على المشاكل التي يواجهها.
2. **المساندة الاجتماعية:** ويقصد فيها أي دعم معنوي أو إجرائي يقدم من المحيطين بالفرد، سواء كانوا من أفراد أسرته أو الأصدقاء أو الحيران أو المجتمع الذي يساعده من أجل تخطي العقبات والمشكلات التي تواجهه.
3. **المساندة المادية:** ويقصد فيها أي دعم مادي يقدم من المحيطين أو من مؤسسات المجتمع بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بهدف مساعدته في التغلب على مشكلاته المادية ومساندته وقت الشدة كما هو موضح في شكل (2.2) (الخشاب، 2002م، ص 78).



شكل (2.2): أبعاد المساندة الاجتماعية

وذكر كل من الشناوي وعبد الرحمن (1994م) أن المساندة الاجتماعية تتكون من أربعة أبعاد وهي:

1. **المساندة النفسية:** ويقصد فيها تقدير الآخرين لنا والشعور بالقيمة، وتسمى المساندة بالتقدير.
2. **المساندة بالتوجيه المعرفي:** ويقصد فيها إمداد الشخص بالمعلومات التي تساعده على حل المشكلات التي تواجهه، وتسمى المساندة بالمعلومات.

3. **المساندة بالانتشار والانتماء:** وتشمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين بهدف الترويح عن النفس، وقضاء وقت الفراغ، وتسمى بمساندة الصحبة الاجتماعية.

4. **المساندة الإجرائية:** وتشمل تقديم المساعدات المالية للشخص، والخدمات اللازمة، وقد يساعد العون الإجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل لبعض المشكلات (الشناوي وعبد الرحمن، 1994م، ص ص 40-41).

وترى الباحثة من خلال العرض السابق للمساندة الاجتماعية أبعاد المساندة الاجتماعية هي:

1. **مساندة الأهل والأقارب:** وهي المساعدة التي تقدم من المحيطين، سواء كانت معنوية

(كالحب، والعطف، والحنان، والثقة المتبادلة، وغيرها)، أو مادية ملموسة.

2. **مساندة الأصدقاء:** وهي تتمثل في الخروج مع الأصدقاء، وقضاء أوقات جميلة معهم، والشعور بجو من الألفة والود برفقتهم.

3. **مساندة مؤسسات المجتمع المدني:** وهي المساندة التي تقدم من قبل المؤسسات سواء كانت حكومية أو خاصة.

المساندة الاجتماعية في الإسلام:

إن الإنسان المسلم يشعر أن الله سبحانه وتعالى معه في كل وقتٍ وحين، ويمسك بزمام أمور حياته، فيشعر دائماً بالأمان ويسعد بهذا السند، ولا يخاف ولا يهلع إذا مسه الضر، فيلجأ إلى الله طالباً العون والمدد وهو واثق أن الله سبحانه مجيب دعائه فيهدأ ويطمئن قلبه، مما يكسبه حصانة من الأمراض النفسية والعقلية، فالإحساس بوجود الله - سبحانه وتعالى- يجعل المسلم يشعر بالاطمئنان والراحة بحماية الخالق له في كافة أمور حياته، وفي جميع أوقاته الصعبة، فيؤدي ذلك إلى الثقة ونور القلب ويقين بالروح أن الله معه (داغستاني، 2001م، ص 25).

والحقيقة أن لا أحد ينكر فضل الإسلام أولاً في وضع أسس المساندة الاجتماعية، من خلال وضعه لأسس الدعم الاجتماعي سواء على المستوى المادي من خلال مساعدة المسلم لأخيه المسلم، وتقديم العون للفقراء والمساكين أو المعنوي، كصلة الرحم وعبادة المريض وغيرها، وكيفية التعامل مع أصحاب الحاجات والمشكلات الصحية والنفسية، ولم يترك شيء في هذا الصدد إلا تناوله وفصل القول فيه، هذا من قبيل الإشارة فقط لفضل الإسلام وسبقه، وهذا يتضح في آيات عدة من القرآن الكريم ومنه قوله تعالى: ﴿ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ

عَلَى الْكُفَّارِ رَحْمَاءٌ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي
وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ﴿٢٩﴾ . [الفتح: 29]

وقوله تعالى : ﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ
تُزَكَّمُونَ ﴾ . [الحجرات: 10].

وقوله تعالى: ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴾ . [الأنبياء: 107].

شواهد المساندة الاجتماعية في القرآن:

(1) الدعوة إلى التعاون، والتسامح، والتعاطف وتبادل المنافع وإقامة علاقات حسنة مع
الآخرين، فقال الله تعالى : ﴿ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ
وَالْعُدْوَانِ ﴾ . (المائدة: 2).

(2) تكوين العلاقات الحسنة، والبر والإحسان ليشمل القريب والبعيد ومصداقاً لقوله تعالى:
﴿ وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسَاكِينِ وَالْحَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْحَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا
مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴾ . [النساء : 36].

(3) المعاونة والمساندة والمساعدة ويظهر في استجابة من الله عز وجل لطلب سيدنا موسى -
عليه السلام- من ربه أن يرسل معه أخاه هارون كي يكون عوناً ولسانه يقويه ويساعده
علي مواجهة المواقف الصعبة أثناء دعوته فرعون وبني إسرائيل للإيمان بالله فيقول الله
سبحانه وتعالى: ﴿ وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْضَحُ مِنِّي لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِيَ رِدْءًا يُصَدِّقُنِي إِنِّي أَخَافُ أَنْ
يُكَذِّبُونِ ﴾ . [القصص: 34].

(4) تنمية الروابط الأخوية بين أفراد المجتمع، حيث أنه أكد على صلة الأرحام فهي مظهر من
مظاهر التكافل والتعاطف، والبر والتقوى قال تعالى : ﴿ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ
وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ . [النساء : 1].

وتبدأ صلة الأرحام برعاية الوالدين وبرهما ويؤكد الإسلام على مساندتهما عند الكبير في
قوله تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ

الْكِبْرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَمٌّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ .
[الإسراء:23].

(5) الإنفاق من أجل التكافل حيث أوصانا الإسلام بالإنفاق بأوجه كثيرة حتى تنتشر المودة والرحمة فقال تعالى : ﴿ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴾ . [المعارج: 24-25]. وهو أن يقدم المسلم لأخيه المسلم الدعم المادي الذي يحتاجه ويخفف كربته وجلاء لهما.

شواهد المساندة الاجتماعية في السنة النبوية:

تزرخ سنة الرسول ﷺ بالكثير مما يُعلم الإنسان أصول المساندة والدعم لبعضهم البعض، فيشعر كل فرد بالأمن، لأنه سيشعر بأن هناك من يقف بجانبه ويسانده، فعن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال: (مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ، وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ) . [صحيح مسلم 4/2074: 2699].

ولإلقاء السلام على المسلمين والبشاشة في وجوههم أثر كبير في نفوس الناس وتكوين علاقات اجتماعية عميقة معهم، وهذا ما حدثنا عليه رسولنا الكريم ﷺ - عن أنس ﷺ عن النبي ﷺ قال: (لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ - أَوْ قَالَ: لِجَارِهِ - مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ) . [صحيح مسلم 1/67: 45].

كما دعانا رسول الله ﷺ إلى إقامة علاقات قوية راسخة، علاقات لا تنقسم عراها كأنها كتلة واحدة متساندة، متعاضدة بشدة، كل جزء منها إلى الذي يليه، فعن أبي موسى ﷺ قال : قال رسول الله ﷺ (الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا) . [صحيح البخاري 3/129: 2446].

وقد بين الرسول ﷺ حال أفراد المجتمع في تماسكهم وتساندهم بصورة تمثيلية رائعة، حيث قال ﷺ : (مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى) . (صحيح مسلم 4/1999: 2586).

وقد صور الرسول ﷺ هذه الصورة في مثال رائع عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما عن النبي ﷺ ، قال: (مَثَلُ الْقَائِمِ عَلَى حُدُودِ اللَّهِ وَالْوَاقِعِ فِيهَا؛ كَمَثَلِ قَوْمٍ اسْتَهَمُوا عَلَى سَفِينَةٍ، فَأَصَابَ بَعْضُهُمْ أَعْلَاهَا، وَبَعْضُهُمْ أَسْفَلَهَا، فَكَانَ الَّذِينَ فِي أَسْفَلِهَا إِذَا اسْتَقَوْا مِنَ الْمَاءِ مَرُّوا عَلَى مَنْ فَوْقَهُمْ، فَقَالُوا: لَوْ أَنَّا خَرَقْنَا فِي نَصِيبِنَا خَرْقًا وَلَمْ نُؤَدِّ مَنْ فَوْقَنَا، فَإِنْ يَتْرَكُوهُمْ وَمَا أَرَادُوا هَلَكُوا جَمِيعًا، وَإِنْ أَخَذُوا عَلَى أَيْدِيهِمْ نَجَوْا وَنَجَوْا جَمِيعًا). (صحيح البخاري 2/6011: 2361).

ومن خلال العرض السابق نجد أن الإسلام شمل المساندة الاجتماعية وجوانبها المختلفة، وهذا يعني أن جذور المساندة موجودة في الدين الإسلامي وتظهر في أكثر من صورة من صور التكافل والتراحم.

وترى الباحثة من خلال عرضها للمساندة الاجتماعية أنها ضرورية لكل إنسان، حيث أنها تلعب دوراً فعالاً و بارزاً في اعتزاز الشخص بنفسه، وتعزز الثقة بقدراته مما ييسر له سبل التناغم مع المجتمع، وبالتالي يعزز شعوره بالألفة والمحبة مما يشعره بالرضا عن نفسه والذي يظهره بالتوافق النفسي في كافة أمور حياته.

النظريات والنماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية:

يتضمن التراث النظري للمساندة الاجتماعية نظريات ونماذج تفسر الدور الذي تقوم عليه المساندة الاجتماعية، تذكر الباحثة منها:
أولاً: النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:

1. نظرية المقارنة الاجتماعية The Social comparison theory:

طرح عالم النفس الاجتماعي ليون فستنجر Leon Festinger وزملاؤه عام 1957م نظرية الاتساق المعرفي والتي تدعى بالتناظر المعرفي، ويتفق فستنجر مع هايدر أن لدى الناس حاجة تحفزهم نحو الاتساق المعرفي أو ما هو متعارف عليه بتوارد الأفكار بين شخصين، أي التشابه في الأفكار والمعتقدات والرغبات (Aronson,1991,p1636-p1638).

ووجد فستنجر أن الفرد عندما يجد نفسه في مواقف أو تفاعلات اجتماعية يتوقع أنها تتفق مع ما يحمله من خواطر وأفكار ورغبات ومن ثم يتفاجأ أنها تتعارض معه، تظهر لديه حالة من التناظر المعرفي، مما يخلق لديه شعوراً بعدم الراحة والاستقرار تدفعه نحو التخلص من هذا التوتر ولا ينتهي إلا بانتهاء حالة النفور المعرفي، ويتم من خلال تغيير الفرد لمعتقداته وتوقعاته كي تتوافق مع الموقف أيأ كان. (Gazzaniga,2006,p259).

وتوضح الأبحاث التي قام بها عالم النفس الأمريكي Schachter على العلاقة بين الخوف والاندماج و أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة له آثار لدى الأفراد الخاضعين للتجربة مثل رغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف. (Buunk & Hooren, 1992,p445-p457).

إلا أن بعض الأبحاث التي أجريت مثل بحث Sarnoff & Zimbardo (1961) أوضحت أن الاندماج يقل عند حدوث مواقف محرجة، وأن كل من الخوف والقلق أدى إلى انخفاض معدل الانسجام، ومن ثم يؤدي إلى الخوف من الصحبة وتكوين أصدقاء، فالفرد يفضل العزلة حين يشعر بالحرج من المواقف الاجتماعية المختلفة، ومن ثم تبقى تلك المشاعر مسيطرة على الشخص، مما يقلل من تكوينه للعلاقات الاجتماعية، وقد ركزت بعض الأبحاث على دور التعزيز الذاتي في مواقف الضغوط فعندما يواجه الأفراد مواقف ضاغطة، فإنهم يشتركون في مقارنات بالأشخاص الأقل كفاءة منهم في محاولة لإعادة النظر إلى أنفسهم، مثل الشخص الذي قد يصاب بمرض معين، فينظر إلى الآخرين الذين أشد منه مرضاً. (Sarnoff & Zimbardo, 1961,p356-p363).

2. نظرية الذات Self theory :

يري روجزر أن الإنسان في الأساس تحكمه الذات، فهو مخلوق واعٍ وعاقل لذاته الخاص، والمحيط الذي يعيش فيه، لذلك يعتبر روجزر الذات هي كينونة الفرد، فبقدر الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد من المحيطين به يكون نموه النفسي والاجتماعي صحيحاً. (زهران، 1982م، ص83).

والفرد الذي يكون بوعي تام بكل خبراته، بحيث لا يمنع ولا يشوه تلك الخبرات، ولديه القدرة على الاستمتاع بكل لحظة من حياته من خلال الخبرات السارة التي يمر بها (كالدعم الاجتماعي من الوالدين، والأصدقاء، والجنس الآخر)، والشعور بالحرية من أجل التحرك بأي اتجاه يرغب ليكون قادراً على تحقيق ذاته، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب جميعها تنتج فرداً متكامل الوظائف النفسية، فهو يسعى إلى نمو مجتمعه وتطوره. (عباس، 1996م، ص125).

3. نظرية التبادل الاجتماعي The Social exchange theory :

في نظرية التبادل الاجتماعي والعدالة تُرى العلاقات على أنها تبادل للفوائد، حيث تفترض النظرية "أن الأفراد في تلك العلاقات التبادلية يقومون بتقديم الفائدة مع توقع تلقيها بنفس الوقت، كما تتوقع أي نظرية بأن وجود أي اضطراب في توقع تلقي الفائدة أو تقديمها سوف

يؤدي إلى أوجاع وجدانية سيئة"، حيث من خلال الدراسات التجريبية التي تم إجراؤها على الأشخاص الذين تلقوا المساندة الاجتماعية بشكل زائد، أو منعوا عنها تبين أنهم يعانون من مشاعر سلبية. (Buunk & Hooren, 1992, p448).

فعلى سبيل المثال وجد كل من أنطونسي وجاكسون أن الأشخاص غير القادرين أو العاجزين يحاولون باستمرار تلقي المساندة. (antonucci & Jackson, 1990, p66).

4. النظرية البنائية The Structural Theory :

ركز علماء المدرسة البنائية على تدعيم العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها، وتعدد مصادرها، وتوسيع مجالاتها لتوظيفها في خدمة الفرد ولمساندته في مواجهة الأحداث الضاغطة، ووقايتها من أي أثار نفسية سلبية يواجهها في البيئة المحيطة. (زيدان، 2011م، ص 43).

ويري دك وسلفر Duuck & Silver (1995) أن النظرية البنائية اهتمت بدراسة خصائص العلاقات الاجتماعية، من حيث طبيعة العلاقات، ومدى تأثيرها في التوافق النفسي والاجتماعي، وأن الاتجاه البنائي في دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض "أن الخصائص الكمية تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد، وعلى التوافق مع المواقف المختلفة، وتلعب دوراً مهماً في المواجهة الايجابية لهذه الأحداث دون إحداث أي أثار سلبية للصحة النفسية للفرد". (Duuck & Silver, 1995, p.52).

5. النظرية الكلية The General Theory :

تهتم هذه النظرية بحاجة الفرد إلى الآخرين، وأن الفرد بحاجة إلى تكوين علاقات مع المحيطين، من خلال المواقف الاجتماعية ومواقف الحياة المختلفة، وهو يحتاج الآخرين خاصة إذا تعرض لحدث ضاغط، ومن هنا جاءت هذه النظرية التي تهتم بشعور الفرد بالقبول والتقدير، وإدراكه بمصادر المساندة الاجتماعية المتاحة، ومدى رضاه عن تلك المساندة. (علي، 2005م، ص 56).

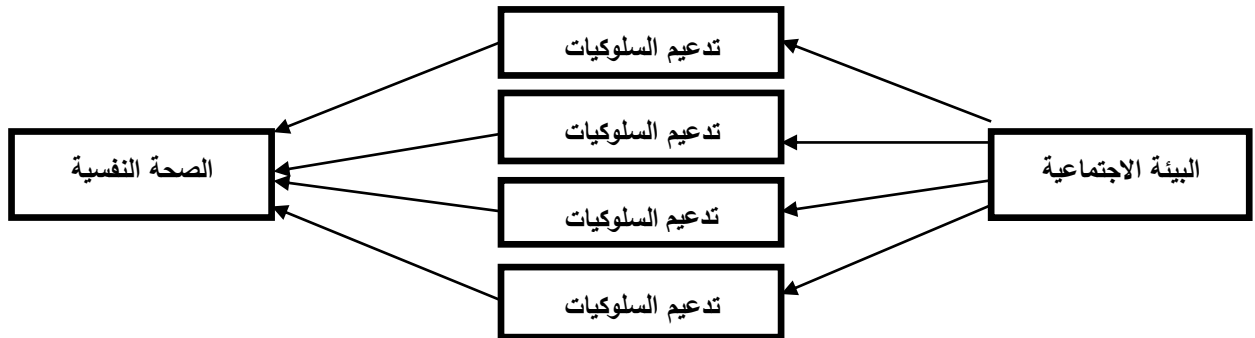
من خلال العرض السابق للنظريات ترى الباحثة أن جميع النظريات تدعم المساندة الاجتماعية وتعززها، وكذلك اتفقت النظريات أن المساندة تلعب دور رئيسي في مواقف الحياة المختلفة، حيث أن الفرد يشعر بأهميته وكينونته من خلال العلاقات الاجتماعية التي كونها مع الآخرين مما يزيد تقديره واحترامه لذاته وللآخرين، وتلعب

دور مهم في مواجهة الضغوطات من خلال التفكير بأكثر من بديل لحل المشكلات وتحقيق الأهداف، مما يساعد على نمو الصحة النفسية للفرد.

ثانياً: النماذج الرئيسية لتفسير الدور الذي تقوم فيه المساندة الاجتماعية :

1. نموذج الأثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية The Main Effect Model:

يقرر هذا النموذج بوجود علاقة طردية إيجابية بين المساندة الاجتماعية والصحة البدنية بصرف النظر عن الضغوطات التي قد يقع فيها الفرد، ويتم ذلك من خلال اكتساب الفرد خبرات إيجابية ومجموعة من الأدوار التي تشعر المجتمع بالرضا من خلال تكوينه للعلاقات الاجتماعية، مما يشعره بالرضا ومواجهة ضغوطات الحياة من خلال القوة التي يكتسبها الفرد من شبكة العلاقات. (عودة، 2010م، ص61)، وتم التوصل إلى أدلة النموذج من خلال النتائج التي أظهرت علاقة المساندة بالمتغيرات الأخرى، مما أطلق عليه البعض نموذج الأثر الرئيسي كما هو موضح شكل (2.3). (Maslach & Christina, 1988, p297-p308).



شكل (2.3): نموذج الاثر الرئيسي للمساندة الاجتماعية

2. نموذج الأثر الواقي أو المخفف من الضغوط النفسية The Buffering Model :

يشير هذا النموذج إلى أن المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة سواء كانت مساندة عاطفية أو مساندة في المواقف الضاغطة الصعبة تمنحنا الوقاية من التعرض للأمراض النفسية، وتخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي قد تؤدي إلى الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية لدى الفرد، والشعور بالرضا، أما في حالة انخفاض مستويات المساندة الاجتماعية فإنه يؤثر في حدوث المشكلات، والإصابة بالأمراض النفسية. (دياب، 2006م، ص67).

3. النموذج الشامل:

وضع النموذج ليبرمان وبيبرلين (Liberman & Pearlin) وتم إعادة تطويره عام (1981م)، وهو يرى أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً في التخفيف من الحدث الضاغط على النحو التالي:

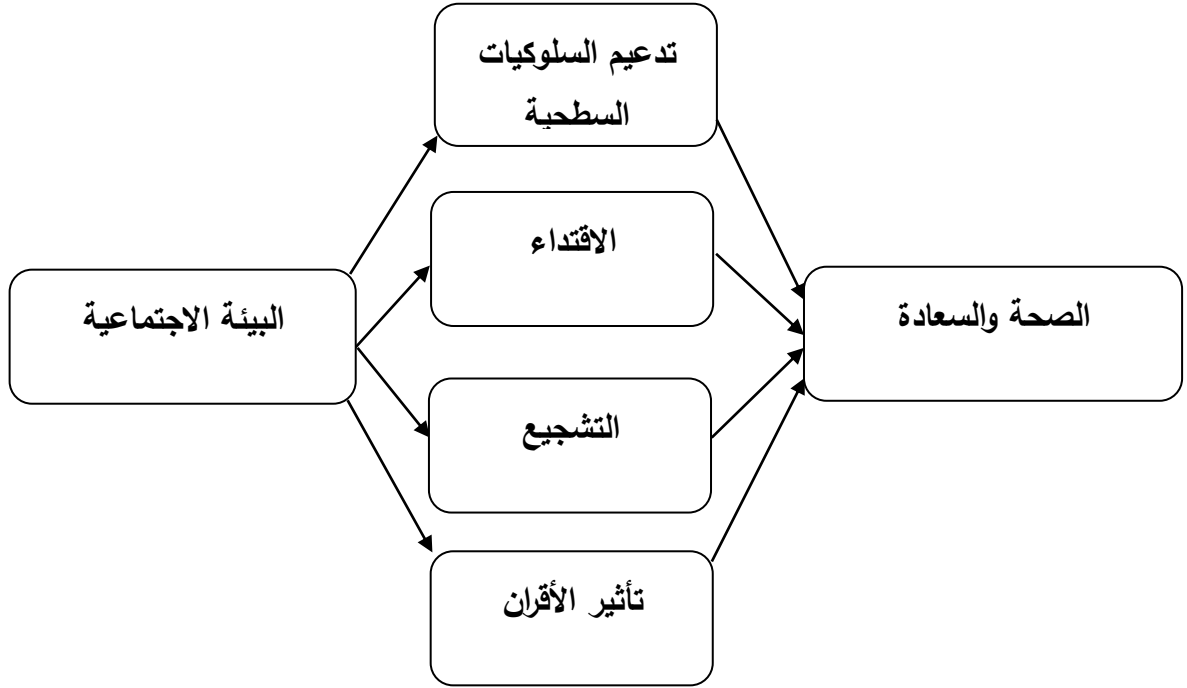
1. يمكن أن يكون من تبعات الحدث الصادم، تدعيم المساندة الاجتماعية.
2. تعديل إدراك الفرد للحدث الضاغط، ومن ثم تكون ردة أكثر وعياً وإدراكاً للحدث. (الكحلوت، 2016م، ص22).
3. يمكن أن تؤثر المساندة في استراتيجيات المواجهة أو التعامل مع الحدث الضاغط وبذلك تعدل من العلاقة بين الحدث وما سببه من إجهاد. (عبد الرحمن، 1999م، ص 324).

وترى الباحثة من خلال استعراض النظريات والنماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية بأنها من المتغيرات التي تحقق التوافق الاجتماعي للفرد، حيث أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته لا يستطيع أن يعيش بشكل منفرد بل يمكن القول أنه موجود ليعيش مع الآخرين، وحاجة الإنسان المستمرة للغير تعد من الضروريات الأولى التي تفرض نفسها على الفرد البشري منذ ولادته، إلا أن الإشكالية المطروحة غالباً ما تكمن في المنحى الذي تتخذه هذه العلاقة، هل هي قائمة على الحب والود والتعاطف، أم أنها قائمة على الصراع وعدم التفاهم؟ .

الآثار الرئيسية للمساندة الاجتماعية :

استخلص كوهن وساييم من خلال دراسة لهما عام 1985م بأن للمساندة الاجتماعية تعزز الصحة النفسية والبدنية للفرد، واقترحا نموذجاً خاصاً شكل (2.4) يفسر كيف تعزز المساندة الاجتماعية الصحة النفسية، وهو " نموذج الآثار الرئيسية للمساندة الاجتماعية " ويقوم

هذا النموذج على مسلمة مفادها " أن المساعدة الاجتماعية ذات تأثير إيجابي على الصحة النفسية والبدنية للفرد ". (الكردي، 2012م، ص6).



شكل (2.4): تأثير المساعدة الاجتماعية على الصحة النفسية والبدنية للفرد

ويقول شوماكر وبرونل أن التأثيرات الإيجابية للمساعدة الاجتماعية يمكن إيضاحها على النحو التالي:

- 1) إن المساعدة الاجتماعية القائمة على مشاعر الحب والاهتمام قد تزيد من المشاعر الايجابية كالشعور بالأمن والارتباط والسعادة.
- 2) إن المساعدة الاجتماعية القائمة على المشاركة والاندماج في الأنشطة الاجتماعية وتمثل في حسن الإنصات والكشف عن الذات والمرح، تؤدي إلى الشعور بالقيمة والثقة والحب وانخفاض القلق والتعاطف. (Shumaker & Brownell ,1984,p.22).
- 3) إن المساعدة الاجتماعية التي تتمثل في الإمداد بالمعلومات عند مواجهة الضغوط، وتقديم المساعدات المادية والنصائح قد تؤدي إلى الصحة البدنية والجسمية، وتخفيف الشعور بالعجز. (عثمان، 2001م، ص149).

كذلك تؤثر المساندة على طريقة تفكير وأفعال ومشاعر الآخرين من خلال تفاعل الأفراد مع بعضهم البعض وهذا ما أكدته نظرية التحصين لوليام. وهي أن المساندة الاجتماعية تمد الفرد بخمسة أشياء مهمة:

1. إمداد الفرد بإحساسه الذاتي من قبل الأسرة والآخرين.

2. إمداد الفرد بالتشجيع والتغذية الإيجابية المرجعة.

3. حماية الفرد من كثير من الضغوط الحياتية.

4. الإسهام العالي في المعرفة والمهارات.

5. إمداد الفرد بالفرص الاجتماعية. (الدامر، 2014م، ص52).

من خلال العرض السابق ترى الباحثة أن المساندة الاجتماعية تساهم في :

1. تكوين علاقات اجتماعية تتسم بالود والدفء والثقة، التي بدورها تساهم في التخفيف من ضغوطات الحياة.

2. إشباع الحاجة إلى الأمن الاجتماعي، وشعور الفرد بهويته الاجتماعية التي تزيد من تقديره لذاته.

3. إثراء الفرد لخبرته وجعله أكثر إداركاً وتقديراً في تقييمه للحدث مما يساهم بالتالي في زيادة قدرته ومهارته في مواجهة الضغوط والتعامل معها بشكل واقعي.

4. تعزيز الشعور بالمسؤولية الاجتماعية للفرد.

المبحث الثاني:

المرونة النفسية Psychological Resilience

تتميز الحياة بكثرة التطورات والتحويلات التي تشكل ضغوطاً على الإنسان، ونتيجة للتطور والتقدم يسعي الإنسان إلى التكيف معها، فمثلاً قد يصاب الإنسان بالمرض، وتتغير حياته، وتتغير ظروف العمل وتتوتر العلاقات الاجتماعية، وتتعدّد الظروف الاقتصادية، مما تسبب هذه التغيرات ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ إلى الاستجابة لها فيعمل جاهداً ليعدل سلوكه.

وتختلف قدرة الأفراد على مواجهة تلك التحويلات، فهم لا يواجهون بنفس الطريقة وبنفس الدرجة، ولا يتأقلمون في مستوى واحد، ويستجيبون بأساليب مختلفة للتطورات والتحويلات، وكما أن هناك تكيف على المستوى العضوي، هناك تكيف على المستوى النفسي فالفرد في عملية تفاعل مستمر حتى يتوافق مع بيئته المحيطة، والتغيرات والتطورات التي تحدث في بيئته، وهذا التفاعل إما أن يكون داخلي في البناء النفسي للشخص من سمات شخصيته وحاجاته ودوافعه، وإما خارجي طبيعي مادي من مناخ وتحويلات مادية، أو محيط خارجي اجتماعي من أسرة وشبكة للعلاقات الاجتماعية وغيرها (العثماني، 2016م، ص1).

وهذا ما يحدث في مجال الصحة النفسية والعقلية، عندما تعدد وتتداخل وتتعارض حاجات الفرد وحاجات المحيط وضغوطاته، فإذا استطاع الفرد أن يشبع حاجاته بطريقة ميسرة فإنه يشعر بالرضا والطمأنينة، وإذا لم يتمكن الفرد من إشباعها فإنه يبذل جهد للوصول إلى ذلك، وعندما تكون تلك الحاجات متعارضة فيما بينها أو مع معطيات الواقع فإن الفرد يسلك أساليب متعددة لتجاوز ذلك التعارض، وذلك مثل الانسحاب أو اليأس أو يسلك سلوك غير سوي أو غير مباشر.

فالشخص عندما يشبع دوافعه وحاجاته بصورة تُرضي المجتمع ولا تصطدم معه، وفي الوقت نفسه بطريقة متزنة انفعالياً، ويحل مشكلاته بإدراك ووعي، فهو شخص قادر على التكيف مع المجتمع ويستطيع مواجهة ضغوطات الحياة (الصغير، 2001م، ص18).

ومن هنا فإن التكيف عملية مستمرة يقوم بها الفرد طيلة حياته، فإذا كان هذا التكيف حسناً، ويحقق الانسجام والتآلف المطلوب فإنه دليل على الصحة النفسية، أما إذا كان سيئاً ولم يحقق التآلف المطلوب فإنه دليل على الصعوبات النفسية وقد تؤدي إلى اضطراب الصحة النفسية.

فالمرونة النفسية سمة أساسية من سمات الشخصية التي تمكن الفرد من التكيف الجيد، وهي تتمثل في قدرة الفرد على الاستجابة للمؤثرات الجديدة استجابةً ملائمةً، فهي ليست قوة خارقة يصعب الوصول إليها، حيث أن المرونة النفسية موجودة بالناس العاديين ويمكن اكتسابها وتميئتها، فهي عملية فردية مستمرة يسعى الفرد من خلالها لمعرفة ذاته وقدراته المتميزة. (القللي، 2013م، ص 7).

وهناك سوء فهم خاطئ حول المرونة النفسية، وهو أن الأشخاص الذين يتميزون بمرونة نفسية، لا يعانون من المشاعر السلبية ومستقرين انفعالياً مهما اختلفت المواقف، ولكن الحقيقة أن الأشخاص ذوي المرونة النفسية استطاعوا مع الوقت أن يكتسبوا أسلوب مسابرة مكنتهم من تجاوز الأزمة بصورة فعالة، بعبارة أخرى فإن الأشخاص ذوي المرونة النفسية هم أناس لديهم نظرة إيجابية، ولكنهم بمرور الوقت وبالمثابرة يمكنهم استبدال مشاعرهم السلبية بأخرى إيجابية، ومن هنا قامت الباحثة بدراسة هذا المتغير باعتباره متغير حديث نسبي ولاسيما في الدول العربية، نظراً لأهمية الجانب الإيجابي في شخصية المطلقة لأنه يعزز ويقوي القدرات والإمكانات المختلفة لديها، مما يشعرها بقيمتها الذاتية والاجتماعية.

مفهوم المرونة النفسية:

المرونة في اللغة:

جاء في لسان العرب معنى المرونة: "مرن يمرن مرانة ومرونة: وهو لين في صلابته، ومرنت يد فلان علي العمل أي صُلبت واستمرت والمرانة اللين" (أبن منظور، ب.ت، ص403).

المرونة في الاصطلاح:

المرونة (resilience) من المصطلح اللاتيني (salive) وتعني الرجوعية (to spring back)، ومن (resilire) وتعني الرجوع إلى الحالة السوية (spring back) لذا تعرفها Davidson المرونة: "تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط" (Davidsonk & connor, 2005, pp.20-48).

وورد في إصدارات الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2002) نشرة بعنوان الطريق إلى المرونة النفسية، حيث عُرِفَت المرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقة مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (ABA, 2002,p.2).

ويعرف ماستن (Masten) المرونة بأنها "القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتمكنه من أداء وظائفه بشكل جيد" (Masten, 2009, p24).

ويعرفها ميلر وآخرون (Miller & MacIntosh, 1991) "هي القدرة علي تحقيق الأهداف المهام التنموية أو التوقعات الاجتماعية" (Miller & MacIntosh, 1991,p2).

وتعرف المرونة النفسية "أنها المحافظة على النمو الصحي على الرغم من وجود الحدث الضاغط والشفاء من الصدمة" (Staudiger & etal ,1993, p.541).

تعريف ولن (Wolin, 2016) بأنها "عملية المثابرة في وجه الشدائد والكفاح ضد الأذى" (Wolin,2016, pp.415-429).

وبين أزلينا وشاهيرير (Azlina & Shahrir, 2010) أن "المرونة النفسية هي قدرة على التخلص من الأمراض ومن الاكتئاب والمصائب وقيام الفرد بوظائفه بالرغم من التحديات والظروف الصعبة المحيطة به، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الأفكار والأفعال" (Azlina & Shahrir, 2010, p.4) .

كما يعرف ميشال (2010) المرونة "هي القدرة على الاستمرار في التركيز على لحظة الحاضر دون استعراض الأفكار السلبية أو التشبث وعدم محاولة التجنب" (2010,p9, Michel).

وعرفها الطحان: "بأنها القدرة على التكيف في المواقف التي تحمل الإحباط حيث يلتبس الحلول المختلفة للمشكلات ولا يظهر العجز عن مواجهتها" (الطحان،1999م، ص181).

ويعرفها الصوفي: "بأنها الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل إلى درجة الجمود، والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، أي أن المرونة حركة لا تسلب التماسك، وثبات لا يمنع الحركة" (الصوفي، 1996م، ص141).

وفي ضوء التعريفات السابقة تجد الباحثة أن :

1. المرونة خاصة نفسية.
2. المرونة قدرة يتمتع بها الفرد.
3. المرونة تحافظ على النمو الجسمي والصحي السليم.

4. المرونة عملية تطويرية تتضمن (التكيف، والوقاية، والكفاح، والتعليم، والرجوع إلى الحالة السوية، والقوة، والتقدير).

5. المرونة القدرة على مواجهة الشدائد.

6. المرونة تُعرف في ضوء ردود الفعل في المواقف المختلفة.

وتعرف الباحثة المرونة النفسية: بأنها القدرة على إحداث استجابة الفرد الانفعالية والعقلية تبعاً للموقف، بحيث يتمكن الفرد من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة.

المرونة في الإسلام :

إن القرآن الكريم وهو الذي نستمد منه الشريعة التي ارتضاها الله لعباده، فيستمد الإنسان منه قوانينه ومنهجه في الحياة في جميع ميادينها، وما ذلك إلا لسعة الشريعة وشمولها، وما كانت هذه السعة وهذا الشمول إلا لثباتها ومرونتها في ذات الوقت، فالثبات يتجلى في القواعد والكليات مثل العقائد والأحكام والفضائل مما يثبت بقطعية القرآن والسنة، وهنا نستعرض بعض الشواهد القرآنية التي تؤكد على خاصية المرونة.

أولاً: شواهد المرونة في القرآن الكريم:

1. التأكيد على مبدأ الشورى:

قال تعالى: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾. [آل عمران: 159]، والشورى هي أخذ المرء برأي غيره فيما يتعرض له من الأمور والمشكلات، وهي مبدأ إسلامي ثابت، وتتمثل المرونة هنا في أنه لم يُحدد شكل معين للشورى، ولا ما هي الصور والمسائل التي تجري فيها الشورى. (الأصفهاني، 1980م، ص192).

وتتمثل المرونة أيضاً في عدم التقيد بشكل معين للشورى، يلتزم به الناس في كل زمان وكل مكان فيتضرر المجتمع بهذا التقيد الأبدى، إذا تغيرت الظروف بتغير البيئات أو الأعصار أو الأحوال (جاد الحق، 1987م، ص37).

وعلى ضوء ما سبق فالمسلم المرن مطالب بالأخذ بمبدأ الشورى بحيث يتجسد ذلك في فتح باب الحوار الإيجابي مع من حوله ومناقشتهم في جميع القضايا.

2. التأكيد على قضية اليسر:

قال تعالى: ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾. [البقرة: 185] ، وقال

تعالى: ﴿مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ﴾. [المائدة: 6]

وتتمثل المرونة هنا في اليسر حيث أنه بلغ في الشريعة إلى درجة التخفيف من

الواجبات عند وجود الحرج والدليل قوله تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ

أُخْرٍ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾. [البقرة: 185]

ومثال ذلك إن الشريعة حرمت أكل الميتة، والدم، ولحم الخنزير، وشرب الخمر، قال

تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ

وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ

تَسْتَفْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَ فِسْقُ الْيَوْمِ يَيسُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ

وَإِخْشَاؤِ الْيَوْمِ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ

دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾. [المائدة: 3].

3. اللين والملاطفة في القول:

قال تعالى: ﴿فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيْنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى﴾ [طه: 44] ، وقال تعالى:

﴿وَأَمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَيْسُورًا﴾. [الإسراء: 28]

تتمثل المرونة هنا في القول اللين الميسور حتى مع من بلغ معه الاستكبار أعلى درجاته،

قال ابن كثير: " هذه الآية فيها عبر عظيمة هو أن فرعون بلغ من العلو والاستكبار، وموسى

صفوة الله من خلقه، ومع هذا أمر أن لا يخاطب فرعون إلا بالملاطفة واللين ". (ابن كثير،

1991م، ص161)، فالملاطفة واللين أوقع في النفوس وأدعى للقبول، الأمر الذي يتطلب أن

يكون المسلم صاحب قول لين ميسور مع من حوله.

ثانياً: شواهد المرونة في السنة النبوية:

إن المتأمل في السنة النبوية يجدها حافلة بالأمثلة والدلائل تتمثل فيها هذه الخاصية

الهامة من خصائص الإسلام، والذي تجلى في سيرته ﷺ، فقد كان النبي ﷺ مرناً في أمور

حياته، وفي مواقف السياسة ومواجهة الأعداء. (عبد الظاهر، 1993م، ص 457). ومن هذه الشواهد:

1. احترامه وتقديره لوجهات النظر:

وتتمثل مرونته صلى الله عليه وسلم في تقديره لكل وجهة نظر يبديها ذو رأي من أصحابه، فتجده صلى الله عليه وسلم يأخذ برأي الحُباب بن المنذر بن الجموح في يوم بدر، في مكان نزول الجيش، ويأخذ برأي سلمان الفارسي رضي الله عنه في حفر الخندق يروي ابن هشام قصة الحُباب بن المنذر يوم بدر بقوله: (فَحَدَّثْتُ عَنْ رِجَالٍ مِنْ بَنِي سُلَيْمَةَ أَنَّهُمْ ذَكَرُوا أَنَّ الْحُبَابَ بْنَ الْمَنْذَرِ بْنَ الْجَمُوحِ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ هَذَا الْمَنْزِلَ أَمْنَزَلًا أَنْزَلَهُ اللَّهُ لَيْسَ لَنَا أَنْ نَتَقَدَّمَ وَلَا نَتَأَخَّرَ عَنْهُ أَمْ هُوَ الرَّأْيُ وَالْحَرْبُ وَالْمَكِيدَةُ؟ قَالَ: "بَلْ هُوَ الرَّأْيُ وَالْحَرْبُ وَالْمَكِيدَةُ" قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَإِنْ هَذَا لَيْسَ بِمَنْزِلٍ فَانْهَضْ بِالنَّاسِ حَتَّى نَأْتِيَ أَدْنَى مَاءٍ مِنَ الْقَوْمِ فَنَنْزِلُهُ ثُمَّ نَعُورُ مَا وَرَاءَهُ مِنَ الْقَلْبِ، فَتَبْنِي عَلَيْهِ حَوْضًا مَاءً، ثُمَّ نَقَاتِلُ الْقَوْمَ، فَتَشْرِبُ وَلَا يَشْرِبُونَ؛ فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَنْ مَعَهُ مِنَ النَّاسِ، فَسَارَ حَتَّى إِذَا أَتَى أَدْنَى مَاءٍ مِنَ الْقَوْمِ نَزَلَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَمَرَ بِالْقَلْبِ فَعَوَّرَتْ وَبَنَى حَوْضًا عَلَى الْقَلْبِ الَّذِي نَزَلَ عَلَيْهِ فَمَلِيَ مَاءً، ثُمَّ قَذَفُوا فِيهِ الْآيَةَ) (العاملي، د.ت، ص 259-260). فقد حقق النبي صلى الله عليه وسلم بمرونته بتقدير وجهة النظر كل الخير والفتح المبين.

2. سعة الأفق وبعد النظر:

وتتمثل مرونته ﷺ أيضا في عدم الإصرار على الأمور الصغيرة والجزئيات، والتي قد يكون بالإصرار عليها ضياع ما هو أهم منها، وما ذلك إلا لسعة أفقه وبعد نظره ومن ذلك على سبيل المثال ما وقع في صلح الحديبية، يروي ابن هشام قال: (دعا رسول الله علي ابن أبي طالب رضوان الله عليه، فقال: أكتب بسم الله الرحمن الرحيم قال: فقال سهيل لا أعرف هذا، ولكن أكتب باسمك اللهم، فقال رسول الله: أكتب باسمك اللهم، فكتبها، ثم قال: أكتب هذا ما صلح عليه محمد رسول الله وسهيل بن عمرو قال: فقال سهيل: لو شهدت أنك رسول الله لم أقاتلك ولكن أكتب اسمك واسم أبيك، قال: فقال رسول الله: اكتب هذا ما صلح عليه محمد بن عبد الله وسهيل ابن عمرو). (ابن هشام، 1981م، ص 316).

3. الأخذ باليسر وترك العسر والمشقة:

من مؤشرات المرونة تعدد الخيارات ومما يؤكد ذلك ما أخرجه البخاري عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: (ما خَيْرَ رَسُولٍ لِلَّهِ ﷺ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا أَخَذَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَكُنْ إِتْمَا

فَإِنْ كَانَ إِثْمًا كَانَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنْهُ وَمَا أَنْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِنَفْسِهِ إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ فَيَنْتَقَمَ لِلَّهِ بِهَا). [صحيح البخاري 4/189: 3560].

كل تلك الأدلة والشواهد تحثنا على ضرورة المرونة في كافة أمور حياتنا وظهر هذا جلياً في حياة الرسول ﷺ وحياة الصحابة فالصحة النفسية تعد من ثمرات المرونة النفسية للإنسان.

العوامل المتصلة بالمرونة النفسية:

أُكتشف أن هناك عناصر عدة تقلل من التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الضاغطة، وهناك دراسات عديدة أظهرت توفر الرعاية والمساندة وخلق جو من الحب والألفة والثقة والتشجيع هي من العوامل الأساسية للأفراد، وهناك عوامل مرتبطة بالمرونة النفسية مثل: القدرة على وضع خطط واقعية، والثقة بالنفس، وصورة الذات الايجابية، وتطوير مهارات التواصل، والقدرة على إدارة الانفعالات القوية. (Memphis & Tennessee, 2010, p.264).

والعامل الآخر الذي يقلل من التأثيرات السلبية للضغوطات النفسية والمشكلات الاجتماعية هو توجيه الأفراد سريع التآثر إلى المسارات التفاؤلية مثل المساندة الخارجية الاجتماعية.

حيث أشارت Werner أن هناك ثلاثة سياقات للعوامل الواقية والتي تسهم في تعزيز المرونة النفسية وهي:

- الصفات الشخصية الإيجابية والتي تتضمن الإيجابية نحو الذات.
 - جو العائلة وتمثل في وجود روابط قوية مع أفراد العائلة يسودها الود والألفة.
 - المجتمع الخارجي الذي يقدم المساعدة والمساندة لأفراده، ومن ضمنه الأصدقاء.
- (Werner, 1995, pp.81-85).

إضافة إلى هذه العوامل هناك عدد من الباحثين الذين توصلوا إلى عوامل مرونة أخرى والتي هي ذات أهمية مثل :

1. الفعالية Effectiveness :

الفعالية كآلية تمنع التوتر الذي يتبع المشكلة في الحالات الطارئة بدلاً من أن يتحول إلى ضغط دائم ومستمر ، فهي حصيلة خبرات الماضي الناجحة في التعامل مع المشكلات

ومن ثم ينجم عنها التفوق وتقييم الذات ويقابلها الفعالية الضعيفة، وتنتج من خلال التعامل غير الناجح مع الخبرات المؤلمة وتلك الخبرات التي تعكس النظرة الإيجابية أو السلبية للحياة. وتعرف الفعالية على أنها الثقة الدائمة للشخص في قدراته وإمكانياته بالإضافة إلى الثقة والالتزام في بيئته الاجتماعية. (الزهيري، 2012م، ص58).

2. السببية الشخصية Personal Causation :

يري دي تشارمز De Charms أن الميل الدافعي للإنسان هو أن يكون فعالاً في إنتاج التغييرات في بيئته ويشير إلى أن عملية إنجاز الهدف هي الأسمى، وأن جوهر السببية أن الإنسان مصدر للطاقة الإيجابية. (Van Breda, 2001, p.50).

ومن خلال العرض السابق ترى الباحثة أن المرونة مرتبطة بعوامل داخلية ذاتية تتبع من الشخص نفسه مثل القدرة على مواجهة المشكلات، والثقة بالنفس، والقدرة على تحقيق الأهداف والإيجابية، وهناك عوامل خارجية ومنها: القدرة على تكوين علاقات إيجابية، والشعور بالود والحب من قبل الآخرين، والإحساس بالشعور الجماعي نحو الحدث الضاغط، ووجود مجتمع مدرك ومساند في كافة أوجه الحياة.

بناء المرونة :

American Psychological Association تقترح جمعية علم النفس الأمريكية عشر طرق لبناء المرونة وهي:

- الحفاظ على علاقات جيدة مع أفراد العائلة المقربين والأصدقاء والآخرين.
- تجنب رؤية الأزمات والأحداث الضاغطة على أنها مشكلات لا حل لها.
- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- تطوير الأهداف الواقعية والتحرك باتجاهها.
- اتخاذ أفعال حاسمة في المواقف المتعارضة.
- البحث عن فرص لاكتشاف الذات Self –discovery بعد الصراع مع فقدان.
- تطوير الثقة بالنفس Self – Confidence .
- الحفاظ على منظور طويل الأمد وسياق أوسع لحل الحدث الضاغط.

- الحفاظ على نظرة ذات أمل وتوقع الأشياء الجيدة ورؤية ما نتمناه.
- العناية بالجسم والعقل وتأدية التمارين بانتظام والانتباه للحاجات والأحاسيس وممارسة الاسترخاء. (APA, 2002, 266).

النظريات التي فسرت المرونة النفسية:

1. التحليل النفسي Psychoanalysis :

يعد سيجموند فرويد S. Freud المؤسس الفعلي لما يسمى بمدرسة التحليل النفسي وهو يرى في الشخصية ثلاث قوى وهي: الهو (ID) والأنا (Ego) والأنا الأعلى (Super Ego)، ووظيفة الأنا أنها تسعى إلى التوفيق بين ضغط الغرائز من جهة وضغط الأنا الأعلى من جهة أخرى، حيث أن مواجهة المشكلات مرهون بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوافق بين متطلبات الهو والأنا الأعلى لأنها تخضع لمبدأ الواقع، وتسعى للتفكير الموضوعي والمعتدل والذي يتماشى مع الضغوط والمشكلات الاجتماعية، ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل الصراعات. (غني، 2010م، ص50).

وتعد نظرية أريكسون A. Erikson في النمو النفسي الاجتماعي امتداداً لما قدمه فرويد في نظريته، إلا أن أريكسون ركز على نمو الأنا وفعاليتها مؤكداً على أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو، ويقسم أريكسون دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متتابعة تظهر كل منها بظهور أزمة نفس - اجتماعية وتسعى الأنا جاهدة لحل هذه الأزمة وكسب فاعليات جديدة تزيدها قوة وتجعلها قادرة على مواجهة مصاعب الحياة. (العسيري، 2003م، ص11).

وتتضح المرونة من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة واللذان يمثلان طرفي النقيض، وعلي هذا فإن أريكسون يحدد مؤشرات المرونة والتي تعني فاعلية الأنا السوية في كل من (الثقة، والاستقلالية، والمبادرة، والإنجاز، وتشكيل الهوية، والألفة، والإنتاجية، والحكمة). (المحمداوي، 2007م، ص51).

وقد أشار جروتبرغ Grotbreg إلى مراحل أريكسون التطورية وهي (الثقة، والاستقلال، والمبادرة، والمثابرة، والهوية، والألفة، والإنتاجية، والتكامل)، وأظهر أن الحل الإيجابي يمثل اكتساب وفهم كل مرحلة من المراحل بمرونة. (Grotbreg, 2003, p.5).

ومن هنا يتضح أن مرونة الأنا لها أساس في نظرية التحليل النفسي لفرويد التي تتطوي على مفهوم الأنا، حيث أنها مستوى تعديل الفرد من سيطرة الأنا بتغيير المواقف، وهكذا يمكن أن يكون الفرد المرن ذو عزيمة عالية، ومنظماً في أوقاته، وتلقائياً جداً في مواقف أخرى، ويتم تعزيز مرونة الأنا من قبل العائلات المتواصلة وذات التوجه الفلسفي والأخلاقي. (Burchett, 1999, pp.1-2).

2. المنظور الإنساني Ahumanstitic perspective :

إن الشخصية السليمة المرنة بنظر روجرز Rogers دالة على الانسجام بين الذات والخبرات، فالأشخاص الأصحاء نفسياً قادرين على إدراك أنفسهم وبيئاتهم كما هي في الواقع وهما منفتحون بحرية لكل التجارب، لأن أي واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديداً للذات لديهم، وهم أحرار ليحققوا ذاتهم في السير قدماً ليكونوا أشخاصاً متكاملين في أداء مهامهم، وليس بالضرورة أن يغيروا وجه العالم بل يكفي أن يكون مبدعاً حتى ولو في شيء صغير. (حسين، 2011م، ص 79).

وحدد Coats Worth المرونة في أنها المحافظة على الكفاءة في سياق التحديات الكبيرة من أجل التكيف أو التطور، فيشير إلى المرونة في ضوء مصطلح تحقيق الذات على أنها النتيجة الملاحظة ما بين الأفراد ليكونوا مرنين والتي تعكس خصائص الأشخاص المحققين لذواتهم في:

- أ- لديهم إدراك للواقع.
 - ب- يظهرون قبولاً لأنفسهم والآخرين والوضع المحيط بشكل عام.
 - ت- يتصف سلوكهم بالبساطة والتلقائية.
 - ث- يركزون على المشكلة خارج أنفسهم.
 - ج- لديهم استقلال نسبي عن البيئة.
 - ح- يطورون علاقات قوية مع أفراد قليلين محققين لذواتهم.
 - خ- لديهم تمييز أخلاقي بين الوسائل والغايات.
 - د- لديه روح دعابة غير عدائية. (Mcconnell, 1974, p.630).
- ويري ماسلو أن صاحب الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يحقق ذاته. (كفافي، 1990م، ص43).

3. المنظور الوجودي existential perspective:

يتناول المنظور الوجودي الإنسان بوصفه وجوداً اجتماعياً، وبيولوجياً، وسيكولوجياً، ومهمته الأساسية البحث عن المعنى، وتركز هذه المدرسة بصفة عامة على أهمية الخبرة الذاتية للفرد، ومشكلاته الأساسية، وفاعليته معها، وحرية في اتخاذ قراراته لحل مشكلاته، كما تركز بصفة عامة إلى كشف السبل التي تؤدي بالفرد إلى التكيف، وتحقيق أقصى فاعلية لذاته. (الحفني، 1964م، ص65).

وأشارت كوباسا Kobasa (1979)، إلى أن المرونة عامل حاسم في تحديد كيف يتعامل الناس مع مجهدات الحياة، وأن الأشخاص المرنين يميلون إلى إظهار السلوك التكيفي في مجال الأخلاق والأداء الاجتماعي، والصحة الجسمية. (Kobasa, 1979, p.413).

4. الاتجاه السلوكي Behavioral perspective:

يرجع الفضل في بلورة هذا السلوك إلى جون واطسون الذي أراد أن يجعل علم النفس علماً مثل العلوم الطبيعية، لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس، وتقوم الشخصية في حالة سوائها أو انحرافها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد، فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز، ويعتبر السلوكيون أن الأشرط والصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك، أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة، ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة. (Corey, 2001, p.33).

فالمرونة مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين، يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها مما يؤدي إلى تكوين شخصية مرنة قابلة للتكيف، والمواجهة لضغوطات الحياة.

وبناءً على النظريات السابقة توصلت الباحثة إلى عدة معطيات تلخص المرونة النفسية تتمثل في:

(1) تتفق جميع النظريات السابقة على أن المرونة النفسية من المتغيرات الإيجابية التي تحقق التوافق والتكيف مع ظروف المجتمع مهما كانت.

(2) غياب المرونة النفسية يؤدي إلى حدوث مشكلات اجتماعية ونفسية مما يؤدي إلى حدوث خلل في التكيف.

3) من خلال العرض السابق للنظريات حول المرونة النفسية نجد أنها لا تختلف بل تكمل بعضها البعض، فكل اتجاه عبر عن معاني متشابهة ولكن بالألفاظ والمصطلحات التي تنسب إلى نظريته، حيث أنها تمثل عند فرويد قوة الأنا، وعند أريكسون الحل الإيجابي للأزمة وهذا يعتبر بحد ذاته مرونة، وعند الاتجاه السلوكي بأنه سلوك تم اكتسابه من العادات الجيدة التي مارسها الفرد.

المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات:

أولاً: المرونة النفسية والانفعالات:

أثبتت بعض الدراسات وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية، وقد بينت دراسة أونج (Ong, 2006) أن النساء المطلقات اللاتي لديهن درجة عالية من المرونة، كان لديهن انفعالات إيجابية تمثلت في تقبل الوضع بهدوء، ودرجة قليلة من القلق والقدرة على مواصلة التفريق بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وهن تحت الضغط النفسي، مقارنة بالنساء ذات المرونة المنخفضة. (Ong, 2006, p.732).

وتشير دراسة تاجيد (Tugade, 2004) إلى أن الانفعالات الإيجابية لدى الأفراد ذوي المرونة العالية تساعدهم في تبني مصادر التكيف الناجح في الشدائد والمحن، وبالتالي فإن الانفعالات الإيجابية تقوم بوظيفة وقائية للتقليل من المواقف الضاغطة. (Tugade, 2004, p.1162).

ويشير ضحيك (2004م) أن هناك خصائص للفرد المتمرن انفعالياً وهي:

- أ- أن تكون مشاعره ثابتة نسبياً غير متقلبة.
- ب- قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء وسلامة التفكير عند التعرض للأزمات.
- ت- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة الإيجابية في نشاطها بما يضيف الشعور بالرضا والسعادة. (ضحيك، 2004م، ص51).

وترى الباحثة أن الانفعالات تلعب دوراً رئيسياً في الاستقرار النفسي، حيث أن كثيراً من المشكلات النفسية قد تُفسر في بعض الأحيان بعدم القدرة على التعبير المناسب مما يؤدي إلى كبت المشاعر، ومن هنا يأتي دور العلاج النفسي في استثارة تلك الانفعالات المكبوتة، من

خلال التعبير عنها والتعرف عليها ومناقشتها، لأن التعبير يلعب دوراً كبيراً في التخفيف من حدة المشكلة ، وخاصة إذا كان هناك جو من الثقة المتبادلة بين كل من المريض والمعالج.

وفي الدعوات الإسلامية نجد الدعوة إلى الصبر، والعطاء والرحمة، وأن لا نكون من قساة القلوب، وضبط النفس وتهذيبها، حيث أن كل ذلك يرقى بالإنسان وحياته وانفعالاته إلى درجات سامية متألفة ومفيدة في الحياة، وهذا لا يتعارض مع التعبير المناسب والصحيح عن الانفعالات والأحاسيس والمشاعر، بل يتكامل معها وصولاً إلى المرونة النفسية، والتي يسعى الجميع نحوها.

ثانياً: المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية:

تظهر نتائج العديد من الدراسات أن العامل الرئيسي في تكوين وتنمية المرونة النفسية لدى الأطفال على وجه الخصوص هو العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة، والمساندة داخل الأسرة سواء كانت من قبل الوالدين أو من الأخوة أو من خارج الأسرة كالجيران والأصدقاء وغيرهم.(الحمادي والهجين، 2009م، ص14).

حيث تلعب الأسرة دوراً في تعزيز المرونة عند الأبناء فيتطلب بيئة أسرية للرعاية والتنشئة وتشجيع المشاركة في الحياة، فمعظم الأفراد المرنين لديهم علاقة قوية مع أحد الوالدين على الأقل، وهذه العلاقة تساعد على تخفيض المخاطر المتعلقة بصراع الأسرة. (Wong, 378- 339, 1995)، فالعلاقات الاجتماعية التي يتوافر فيها الحب، والثقة بين أطرافها ونماذج الدور الإيجابية والتعزيز والمساندة تقتضي تنمية المرونة النفسية.(أبو حلاوة، ب.د، ص 4).

وأشار روتر إلى مجموعة من الصفات المرتبطة بالمرونة، و فالناس المرنين لديهم القدرة على جذب المساندة من الآخرين، ولديهم ارتباط وثيق وآمن مع الشبكات الاجتماعية والشخصية، والكفاح تجاه الأهداف الشخصية والجماعية، وهؤلاء الأفراد يظهرون إحساساً كبيراً بالكفاءة الذاتية، مع إحساس بالمرح عندما يتعرضون للخبرات السيئة، ولديهم تقدير ذاتي قوي ويظهرون بطريقة التوجه بالفعل نحو حل المشكلات. (Rutter, 1985, p.598).

وترى الباحثة أن الإنسان لا يعيش بعزلة، فعليه أن يحاول إدخال السرور للمحيطين به، وأن يُساعدهم في تعزيز الصحة النفسيّة ، مما سينعكس حتماً على شعوره الداخلي، فعندما يحاط الفرد بأشخاص أصحاء وغير مُحَبّطين، فلن يرى انعكاس مشاعرهم السلبية على مرآته، ومن هنا تظهر مسئولية كل فرد في المجتمع في مساعدة أبنائه على التمتع بصحة نفسية جيدة، بل وتعليمهم أيضاً كيفية وقاية أنفسهم من الاعتلال والضعف النفسي، ومن هنا لا بد أن تكون

الصور الذهنية التي يكتسبها الابن من الوالدين متناسبة ومتناسقة مع قدراته وإمكانياته، بحيث أن لا تفوق ولا تقل عن قدراته، والأفضل الابتعاد عن تكوين صورة ذهنية للابن لأنه قد يشكل خطورة على الصحة النفسية.

ثالثاً: المرونة النفسية وقوة الأنا:

تتطوي المرونة على قوة الأنا، والتي تحقق للإنسان التوازن الانفعالي، فهي تكون القدرة على تجاوز إحباطات الحياة والإحساس بالكفاية الشخصية وامتلاك الذات، والنظر إلى المستقبل بغير خوف من المجهول وبغير إجهاد أو إذهان يسلبه تقديره لذاته ويعوق حركته وفعالته ومبادئه. حيث تعتبر قوة الأنا خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وقدرة الأنا على التغلب ومواجهة الصعوبات الانفعالية. (المالكي، 2011م، ص18).

ويشير كفاي إلى أن قوة الأنا تشير إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على ذلك الخلو من الأعراض العصابية، والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى كثير من العلماء أن هناك متصلاً يقع في أحد أطرافه قطب الأنا ويقع الطرف المقابل العصابية. (كفاي، 1982م، ص54).

وتقوية الأنا تساعد الإنسان على السيطرة على البيئة وتمكنه من معالجة الضغوط البيئية بطريقة مرنة وإيجابية فعالة بعيداً عن القلق والتوتر، ونستنتج أن سمة قوة الأنا تساعد الأفراد على تحقيق التوافق وذلك لمواجهة الأزمات والصراعات والضغوطات، ويتعامل معها بمرونة لتخطي هذه الصعوبات، وتتمثل قوة الأنا في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين، ومواجهة الشدائد بفاعلية. (الوحيد، 2011م، ص38).

وترى الباحثة أن المرونة النفسية تتمثل في القدرة على التحكم وضبط النفس، والقدرة على حل المشكلات، وتحقيق الأهداف مهما كانت، وتكوين علاقات إيجابية فعالة مع الآخرين.

معايير المرونة النفسية:

هناك عدة مؤشرات ومعايير تشير إلى المرونة النفسية، ومن خلالها يستطيع الفرد أن يوائم حياته ويتأقلم مع مشكلاته من أجل الحل أو التعايش معها، دون أن يتأثر ويؤثر بمحيطه، ومنها الإدراك الصحيح للواقع من خلال تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي، مما يزيد من توافقه النفسي والشعور بالرضا عن إدراكه وفهمه للواقع الخارجي. (الخضري، 2003م، ص17).

وذكر مرسي بعض مؤشرات للمرونة النفسية: تتمثل في القدرة على مواجهة التهديد الخارجي، والسيطرة على مشاعر الذنب، والقدرة على كبت الدوافع غير المقبولة اجتماعياً دون أن تسبب أي نوع من الإزعاج للنفس والآخرين. (مرسي، 1997م، ص 84)، وأضاف عبد الوهاب أن المرونة تتمثل في القدرة على تحديد أهداف واقعية، واستغلال القدرات والإمكانيات الموجودة لدى الشخص بأقصى طاقة ممكنة. (عبد الوهاب، 2007م، ص 2003).

ويشير كل من الدايري والعبیدی (1999) إلى أن المرونة تتمثل في القدرة على تقدير الأمور بطريقة واقعية، من خلال الإدراك المناسب للموقف، لأن البعد عن الواقعية يؤدي بالفرد إلى تقدير خاطئ للأمور مما قد يسبب له المشاكل الشخصية والاجتماعية كما ويتطلب فهم الواقع والالتزان في ردود الأفعال. (الدايري، والعبیدی، 1999م، ص 54).

وحدد Costa & McCare (1995) السمات المميزة لهؤلاء الأفراد المرنين وتتمثل في الانفتاح على الخبرة ويعنى النضج العقلي والاهتمام بالثقافة، والتفوق، وحب الاستطلاع، وسرعة البديهة، والسيطرة، والطموح، والمنافسة، والبحث عن المعلومات حول أنفسهم. (Costa & McCare, 1995, p.22).

وترى الباحثة معايير المرونة النفسية تتمثل في:

1. استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار.
2. مواجهة الضغوطات الاجتماعية، وضبط السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.
3. قدرة الفرد على تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة في التعامل معها.
4. قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
5. تكوين علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الحب والتعاطف، والثقة، والفهم، والتأثير، والصداقة، والأخذ والعطاء.

من خلال العرض السابق لمبحث المرونة النفسية نجد أنه جزء من الصحة النفسية، وهو مدخل أساسي لأن يكون الإنسان مرناً في أمور حياته ومتطلبات معيشتة، ولاسيما في ظل الأوضاع التي يعيشها العالم من تطور وتقدم، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة تعقيد المجتمعات مما يتطلب التعامل مع الأمور بأكثر مرونة ويسر، حتى يستطيع الإنسان التأقلم وأن يحيا حياة نفسية جيدة.

المبحث الثالث:

الطلاق Divorce

يعد الزواج أحد النظم الشرعية المهمة لتكامل المجتمع وقد عرف الزواج بأنه رباط شرعي بين الرجل والمرأة له قواعده وأحكامه، فالحياة الزوجية تقوم على المودة والرحمة والتآلف بين الزوجين حيث قال الله سبحانه وتعالى ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾. [الروم:21]

وبالرغم من أهمية الزواج نفسياً واجتماعياً ودينياً، إلا أن العلاقات الزوجية كغيرها من العلاقات الاجتماعية لا تخلو من المشاكل التي قد تهدد الحياة الزوجية ويحدث فيها تصدع فتضعف الروابط وتساء العلاقة ويزداد القلق والتوتر وتتفاقم المشاكل إلى درجة عدم التفاهم بين الطرفين، فيكون الطلاق هو الحل الأفضل لكلا الطرفين، ويعتبر الطلاق مشكلة نفسية اجتماعية وهي ظاهرة عامة في المجتمعات، ويعتبر (T.Parsons) الطلاق بمثابة الانهيار في نسق الأسرة يفقدها توازنها، كما يترتب عليه خلل في الأدوار وضرورة السعي الفاعل لإعادة التوازن، وهي مشكلة اجتماعية نفسية تتحدى بنية الأسرة والمجتمع بأكمله، ويحدث على مختلف الأعمار بين الزوجين، وعلى الرغم من محاولة المجتمع والحكومة لدعم الزواج ومنع الطلاق، إلا أن مشكلة الطلاق لا تزال تمثل الآثار السلبية بالنسبة للعديد من الصراعات في العلاقات الزوجية، وترتبط بمستوى العنف والغضب والكرهية. (Amato & Previti, 2003).

ويتسبب الطلاق ولاسيما للمرأة في ارتفاع مستوى الشعور بالألم والانفعالات السيئة مثل (الحزن، الشعور بالذنب، والغضب والارتباك والخوف والخجل، والقلق والشعور بالوحدة وعدم الاستقرار، والشعور بعدم الكفاءة الذاتية ولوم الذات والقلق والخوف من المستقبل والصراعات والحد على الآخرين)، فقد حرص ديننا الحنيف في تعاليمه على إقامة الأسرة على أساس من العدل والمساواة والمودة والرحمة والتعاون، وقد تمثل ذلك في قوله تعالى ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾. [النساء:35].

مفهوم الطلاق:

الطلاق في اللغة: "طلق الرجل امرأته وطلقت هي، بالفتح، تطلق طلاقاً وطلقت، الضم أكثر، وعن ثعلب طلاقاً وأطلقها بعلمها وطلقها".

وقال الأخفش: "لا يقال: طلقت بالضم، ورجل مطلق ومطلق وطلاق وطلقة، على مثال همزة: كثير التطبيق للنساء".

وفي حديث الحسن: "إنك رجل طليق، أي كثير طلاق النساء، والأجود أن يقال: مطلق، ومطلق، ومنه حديث علي عليه السلام: "إن الحسن مطلق فلا تزوجوه". (ابن منظور، 1119، 271).

الطلاق في الشرع:

عرّف فقهاء المذاهب الأربعة - رحمهم الله - الطلاق بتعريفات عدة، وبالنظر إليها نجد أنها لا تخرج عن التعريف اللغوي، وإليك بعضاً منها:

أولاً: عند الحنابلة:

عرفه ابن قدامة بقوله: "الطلاق: حل قيد النكاح". (أبن قدامة، 1968م، ج7/ص363). وجاء في الإنصاف: "حل قيد النكاح، أو بعضه بوقوع ما يملكه من عدد الطلقات، أو بعضها، وقيل: هو تحريم بعد تحليل كالنكاح: تحليل بعد تحريم". (المرداوي، 1956م، ج8/ص429).

ثانياً: عند الحنفية:

عرفه السرخسي: "موجب الطلاق في الشريعة رفع الحل الذي به صارت المرأة محلاً للنكاح إذا تم العدد ثلاثاً كما قال الله تعالى: ﴿فَلَا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدِ حَتَّى تَنْكِحَ زَوْجاً غَيْرَهُ﴾. [البقرة: 230].

ويوجب زوال الملك باعتبار سقوط اليد عند انقضاء العدة في المدخول بها وانعدام العدة عند عدم الدخول والاعتياض عند الخلع". (السرخسي، 1993م، ج6/ص2). وعرفه الأحناف رفع قيد النكاح في الحال أو المآل بلفظ مخصوص. (الحصكفي، د.ت، ص205).

ثالثاً: عند الشافعية:

جاء في أسنى المطالب أنه "حل عقد النكاح بلفظ الطلاق ونحوه". (الأنصاري والرملي والشوبري، 1895م، ج3/ص263).

رابعاً: عند المالكية:

عرفه ابن عرفة بقوله: " صفة حكمية ترفع حلية متعة الزوج بزوجته موجباً تكررها مرتين للحر ومرة لذي رق حرمتها عليه قبل زوج ". (الخرشي، د.ت، ج12/4).

أقسام الطلاق:

خلال الفترات الأخيرة، نلاحظ تزايداً مطرداً في نسب الطلاق، ولعل من أسباب التي أدت إلى الطلاق جهل الكثير من الناس بأحكام الطلاق، ومتى يقع ولا يقع الطلاق، وألفاظه، وعدد الطلقات وغيرها، ومن هنا كان لا بد من عرض فقهي لبعض أحكام الطلاق، ويمكن أن يقسم الطلاق إلى أقسام عدة باعتباريات تذكر الباحثة منها:

أولاً: أقسام الطلاق من حيث الصفة:

1. **الطلاق السني:** وهو أن يطلق الرجل المرأة في طهر لم يجامعها فيه طليقة واحدة، ويتركها حتى تنقضي عدتها فلا يطلقها طليقة أخرى وهي لا زالت في العدة، قال ابن قدامة: " ولا خلاف في أنه إذا طلقها في طهر لم يصبها فيه، ثم تركها حتى تنقضي عدتها، أنه مصيب للسنة، مطلق للعدة التي أمر الله بها ".

2. **الطلاق البدعي:** وهو أن يطلق الرجل امرأته في كلمة واحدة فيقول: " أنت طالق ثلاثاً "، أو ثلاثاً في كلمات متفرقة فيقول: أنت طالق، طالق، طالق، أو أن يطلق الرجل امرأته وهي حائض أو نفساء، أو في طهر قد جامعها فيه. (ابن قدامة، 1417م، ص278).

ثانياً: أقسام الطلاق من حيث الرجعة وعدمها:

1. **الطلاق الرجعي:** ويقصد بالرجعة اللغوية، " وهي الرد إلى حالها الأول "، أي لا تحسب عليه طليقة، ويملك الزوج حق مراجعة الزوجة في عدتها، من غير استئناف عقد جديد. (داوودي، ب.د، ص77).

2. الطلاق البائن: وهو الذي لا يملك المطلق معه حق الرجعة، ويقع الطلاق بائناً في صور هي:

- أ- أن يطلقها طلاقاً رجعيّاً، فلا يُرجعها حتى تنتهي عدتها.
- ب- أن يطلقها على مال تدفعه مقابل مخالعة.
- ت- أن يطلقها قبل الدخول بها.
- ث- أن يطلقها ثلاثاً في كلمة واحدة، أو متفرقات في المجلس، أو يطلقها ثلاثة بعد اثنتين قبلها، فتبين منه بينونة كبرى، فلا تحل له حتى تنكح زوجاً غيره. (الغندور، 1995م، ص15).

المفهوم العلمي للطلاق:

من المعروف أن الطلاق هو إنهاء للعلاقات الزوجية بحكم الشرع والقانون، فهو لا يتم إلا في ظل زواج شرعي وقانوني، وحتى يتم الحصول على الطلاق يجب إثبات الزواج وإذا لم يوجد جواز قانوني شرعي، لا يوجد طلاق قانوني شرعي.

و من الصعب تكوين فكرة واضحة عن الطلاق، فحينما حاول بن بارنز (Ben Barnes) أن يقدم منهجاً لتقنين إحصائيات الطلاق، ترك جانباً مهماً وهو تعريف الطلاق، واقتصر على وصف الطلاق بأنه فترة انتقالية من زواج لآخر في المجتمعات البسيطة. (الخولي، 1997م، ص43).

ويذهب Davis إلى أن الزواج هو وسيلة لإشباع الرغبات الجنسية والحاجة للرفقة، وخارج هذا الإطار ليس له أهمية، تضيف عليه صفة الاستقرار، ويمكن تفسير هذا الرأي المتشائم بأنه جرد الزواج من معاني كثيرة كالحب والأمان والتعاطف والمودة والرحمة، والوظائف الهامة التي تقوم عليها الأسرة من إنجاب وتربية وغيرها، وهذا النقل المتزايد في وظائف الأسرة يفقد قدرتها على مقاومة تيارات الصراع التي تهدد أمن الأسرة. (عبد العاطي، 1998م، ص 234).

ويعرف القرشي الطلاق بأنه " انفصال الزوجين عند استحالة استمرار الحياة المشتركة بينهما، وتختلف مدة الانفصال حسب درجة الطلاق الذي يبدأ بطلقة واحدة وهو البينونة الصغرى، ويصل إلى الطلاقات الثلاث وهو البينونة الكبرى ". (القرشي، 2014م، ص 250).

وعرفته أبو سبيتان بأنه " انفصال الزوجين بعد قضاء مدة عام أو أكثر من تاريخ الزواج، ومن خلال إجراءات رسمية متعارف عليها دينياً وعرفياً وقانونياً ". (أبو سبيتان، 2014م، ص 9).

وقد عرفه وليام جود (William Good,1976) " بأنه طريقة منظمة لوضع نهاية اختيارية للزواج، وهو شكل من أشكال الانحلال الزواجي الاختياري مثل الهجر والانفصال الناجم عن اتفاق الطرفين، ويختلف الطلاق عن ذلك على أساس أنه قرار رسمي سواء من جانب الطرفين أو من جهة رسمية، كما يسمح الطلاق لكل من الزوجين الزواج مرة أخرى ". (William Good,1976,p77).

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية أن الطلاق ظاهرة اجتماعية تستمد أسباب نشأتها من واقع المجتمع وأحواله المتغيرة وتعد كذلك ابتكاراً اجتماعياً بمفهومه النفسي والاجتماعي، بالإضافة إلى أنه تعبير عن سوء حظ شخصي يصيب أحد طرفي العلاقة الزوجية أو كليهما، ويُستخدم كوسيلة للتهرب من الضغوطات التي تنجم عن الزواج ويصعب التخلص منها بأي وسيلة أخرى سوى الطلاق.

تاريخ الطلاق:

جميع الأمم السابقة عرفت الطلاق، ووضعت قوانين لتنظيمه، ويعتبر ملك بابل حمورابي أقدم الذين سنوا لوائح الطلاق، حيث نصت شريعته على " أن للمرأة حق الانفصال عن الزوج في حالة الكراهية بعد فصل القضاء، ويحق للمرأة العودة إلى بيت أبيها في حالة حدوث أخطاء من الزوج، وحق الزوج في تطليق زوجته في حالة العقم ". (الغندور، 1972م، ص 253).

أما اليونانيين القدماء فيعتبرون الطلاق من سلطة الرجل، ويوقعه لأي سبب وأي وقت بغض النظر عن الأسباب، ويمكن للرجل أن يزوج مطلقة إلى شخص آخر، أو إن يوصي بها لشخص آخر بعد مماته، وللزوج الحق في دعوة أحد أقاربه للاتصال بزوجه لإنجاب الأبناء، أما الزوجة لا تستطيع أن تطلق زوجها إذا كان عقيماً. (الزراد، 1987م، ص 33).

وبدأ تشريع الطلاق عند الرومان بإعطاء السلطة للرجل في الطلاق، وفي العصر الروماني التقليدي أصبح للمرأة الحق في تطليق الزوج بدون قيود وبلا سبب، وقد خالف جوليانوس الملك قسطنطين بتحديد حرية الطلاق بإعطائها للطرفين تماشياً مع التقاليد والعادات الرومانية. (الكبيسي، 1977م، ص 33).

وفيما يتعلق بالأديان السماوية فإن اليهودية القديمة أعطت الرجل الحق في طلاق زوجته عندما يرغب بالافتتان بامرأة أخرى، أو يعلم أنها سيئة السلوك، وعند طلاقها تحرم الرجوع إلى زوجها، حتى وإن طلقها الزوج الثاني أو مات عنها، ولا يحق لها طلب الطلاق من زوجها، أما في العصور الحديثة أصبح يحق لها طلب الطلاق ولكن بعد نظر المحكمة في الأمر. (الغندور ب، 1972م، ص256).

وهناك اختلاف حول الطلاق في المسيحية، فالمسيح عليه السلام حرم الطلاق بموعظة قيل فيها " من طلق امرأته فليدفع إليها كتاب الطلاق، أما أنا فأقول: من طلق امرأته لغير علة الزنا فقد جعلها زانية، ومن تزوج مطلقة فقد زنا "، وفي الكاثوليكية فإن الطلاق محرم لأي سبب، وأن على الطرفين أن يتحملوا الكره والإساءة حتى الموت، أما البروتستانت وهم أقل تشدداً في مسألة الطلاق فإنهم يجيزون الطلاق ولكن في حالتين فقط: " الزنا، وتغيير الدين "، أما الأرثوذكس فهم أكثر مرونة في قضية الطلاق حيث يضيفون أسباب أخرى تستوجب الطلاق، إضافة إلى الزنا وتغيير الدين. (مصلح، 1970م، ص6).

أما عرب الجاهلية فقد عرفوا الطلاق وأنواع متعددة من الزواج، كزواج الرهط والاستبضاع، وفيما يخص الطلاق فإنهم أيضاً مارسوه وأسرفوا في ذلك، وقد كان للطلاق عدة أشكال هي على النحو التالي:

1. نظام الطلقات الثلاث والنظام الرجعي.
2. نظام المخالعة حيث يقول الأعرابي لزوجته " حبلك على غاريك " أي أخليت سبيك.
3. نظام الظهار كقول الرجل لامرأته: " أنتِ محرمة عليّ كظهر أُمي "، وقد حرم الإسلام الظهار بعد حادثة حاطب بن أبي بلتعة التي نزل آية التحريم بسببها.
4. نظام الإيلاء وهو أن يهجر الرجل زوجته، حتى تدفع له مالاً فيطلقها، أي تفدي المرأة نفسها بمال، وكان إيلاؤهم في الجاهلية يصل إلى المسن والمسنين فإذا فارق الرجل زوجته على مال فيقال لذلك الخلع، وبعض النساء كان يشترطن أن تكون العصمة بأيديهن ومنهن " سلي بنت عمر بن زيد بن لييد الخزرجية، وفاطمة بنت الحرشي الأنمارية، وأم خارجه وغيرهن ". (الزراد ، 1987م، ص ص34- 35).

ويقصد بالإيلاء امتناع الرجل عن معايشة زوجته أربعة أشهر كعقاب لها، علماً أن الإسلام استعاض عن الإيلاء بهجر الرجل لزوجته في المضاجع لفترة قصيرة، كأسلوب تدريجي يسبق الطلاق لعله يحدث تقارب بين الزوجين خلال فترة الهجر وتعود الحياة إلى طبيعتها مما

ينفي الحاجة إلى الطلاق الذي يظل آخر الطرق عندما تستنفذ الخيارات الأخرى التي حددها الشرع الحنيف. (شليبي، 1988م، ص63).

أحكام الطلاق وقيوده في الإسلام:

الطلاق وهو أبغض الحلال إلى الله، خُضع للتقنين الإلهي حتى لا يتم اللجوء إليه إلا عند الضرورة القصوى بسبب ما قد يترتب عليه من نتائج سلبية تتعلق بتفكك الأسرة، وربما قد يؤدي إلى تشرد الأولاد، وقطع الرحم، والنزاع بين الأقارب، والمتأمل في كيفية إيقاع الطلاق الإسلامي يلاحظ وجود جملة من الخطوات لا بد من اتباعها قبل إيقاع الطلاق يمكن إيجازها بالتالي:

1. الموعظة الحسنة ويقصد بها: (نصح الزوجة ومجادلتها بالحسنى).
2. الهجر في المضاجع (امتناع الزوج عن النوم مع زوجته في فراش واحد).
3. الضرب وحدده بعض الفقهاء بأن " لا يكون مدمياً ولا مبرحاً ولا على الوجه، وان كان بعضاً فبحجم السواك لمنع الأذى البدني ".
4. التحكيم (توسط الأهل وأقرباء الطرفين).
5. ترقب طهر جديد قبل إيقاع الطلاق، (يطلقها بطهر لم يمسه فيها).
6. الطلاق الرجعي الأول، (يقول لها بالحرف: " أنتِ طالق " ولا يزيد).
7. الطلاق الرجعي الثاني. (كما في الفقرة السابقة).
8. الطلاق الثالث والأخير. (الغانم، 1988م، ص26).

تلك الخطوات تشير إلى أن الإسلام جعل الطلاق على مراحل بداية من تهذيبها، ومن ثم موعظتها، بحيث قد تعود الحياة إلى طبيعتها، وفي حال عدم التوافق يطلقها طليقة أولى حتى يتسنى للرجل إرجاعها خلال فترة محددة، وحُل أيضاً إرجاعها بعد الطليقة الثانية، وتُحرم عليه بعد الثالثة، إلا بعد أن تتزوج من آخر، فلا بد من التروي قبل حدوث الطلاق وتفكيك الأسرة، وهناك أدلة على جواز الطلاق في حال استحالة الحياة بين الطرفين وتذكر الباحثة منها:

1. القرآن الكريم:

قال الله تعالى: ﴿ وَإِنْ عَزَمُوا الطَّلَاقَ فَإِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [البقرة: 227]

وقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ ﴾ [الطلاق: 1]

وقوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نَكَحْتُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ طَلَقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمْسُوهُنَّ فَمَا لَكُمْ عَلَيْهِنَّ مِنْ عِدَّةٍ تَعْتَدُونَهَا فَمَتَّعُوهُنَّ وَسَرَّحُوهُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا ﴾ [الأحزاب: 49].

تدل هذه الآيات القرآنية على جواز الطلاق، وهو من نعمة الله على عباده، إذ فيه دفع ضرر ومشاقة كثيرة عند الاحتياج إليه، ومع ذلك فقد أمر الله سبحانه وتعالى عباده إذا أرادوا أن يطلقوا أن يلزموا الحدود الشرعية التي هي صلاح دينهم ودنياهم.

2. السنة النبوية:

ويجوز للمرأة أن تطلب الطلاق إن وجد ما يدعو لذلك لما روى عن ابن عباس رضي الله عنهما أن امرأة ثابت بن قيس أتت النبي ﷺ فقالت: " يَا رَسُولَ اللَّهِ ثَابِتُ بْنُ قَيْسٍ مَا أُعْتِبُ عَلَيْهِ فِي خُلُقٍ وَلَا دِينٍ ، وَلَكِنِّي أَكْرَهُ الْكُفْرَ فِي الْإِسْلَامِ . فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : أَتَرُدِّينَ عَلَيْهِ حَدِيثَهُ ؟ قَالَتْ : نَعَمْ . قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : اِقْبَلِ الْحَدِيثَ وَطَلِّقِيهَا تَطْلِيقَةً " . [صحيح البخاري 46/7: 5272].

كما وردت أحاديث كثيرة في إباحة الطلاق منها ما جاء في صحيح مسلم " عَنْ نَافِعٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ وَهِيَ حَائِضٌ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَسَأَلَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَنْ ذَلِكَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ " مَرَّةٌ فَلْيُرَاجِعْهَا ثُمَّ لِيُمْسِكْهَا حَتَّى تَطْهَرُ ثُمَّ تَحِيضَ ثُمَّ تَطْهَرُ ثُمَّ إِنْ شَاءَ أُمْسِكْ بَعْدَ وَإِنْ شَاءَ طَلَّقَ قَبْلَ أَنْ يَمَسَّ فِتْلِكَ الْعِدَّةَ الَّتِي أَمَرَ اللَّهُ أَنْ تُطَلَّقَ لَهَا النِّسَاءُ " . [صحيح البخاري 41/7: 5251].

ولقد استنبط الفقهاء أحكام الطلاق وحالاته اعتماداً على فهمهم وتفسيرهم لأسرار التشريع القرآني والتوجيه النبوي وتبعاً لذلك اختلفت الأحكام باختلاف فهمهم، وفما يلي ملخص أحكام الطلاق:

1. واجباً: يكون الطلاق واجباً إذا لزم من عدم الطلاق الإضرار بالمرأة. (ابن رشد، ب.ت، 901).

2. **مندوباً:** يكون الطلاق مندوباً أي مستحباً في عدد من الحالات منها تضرر المرأة بالنكاح لبغضها لزوجها، وعند تقصير الزوجة في الحقوق المشرعة من الله الواجبة عليها كالصلاة ونحوها وعجز الزوج عن إصلاحها أو كونها غير عفيفة فيكون في إمساكها نقص ودناءة. (ابو زهرة ، ب.ت، ص15).
3. **مباحاً:** يكون الطلاق مباحاً عند الحاجة إليه كالتضرر من بقاء النكاح كما يكون مباحاً في طهر لم يمسه فيها طلقة واحدة ثم لا يتبعها فيه طلاقاً آخر حتى تنقضي العدة. (البهوتي، ب.ت، ص111).
4. **مكروهاً:** يكون الطلاق مكروهاً عند سلامة الحال، أي الطلاق بدون حاجة أو جميع الطلاقات الثلاث في طلقة واحدة.
5. **محرمأً:** وهو الطلاق في الحيض، أو في طهر أصابها فيه وهو ما يسمى طلاق البدعة. (السرخسي، 1978م، ص77).

أشكال الطلاق:

هناك عدة حالات أو أحوال يحصل فيها الطلاق

1. **طلاق المكره :** هناك اختلاف بين العلماء في وقوعه من عدمه، واتفق الجمهور على عدم وقوع الطلاق المكره إذ يشترط في الطلاق الوعي والحرية والاختيار حيث بدونها لا يكون الطلاق صحيحاً، ولذلك لا يقع الطلاق إذا كان الزوج مكرهاً عليه أو تحت ظروف خارجه عن إرادته. (أبن قدامه، ب.د، ص 34) .
2. **طلاق السكران أو المخدر:** اختلف جمهور العلماء حول طلاق السكران، فذهب جمهور إلى أن لا تكون معصيته عذراً له في إسقاط الطلاق، ويقع طلاقه كما يؤخذ بأفعاله، وذهب بعض أهل العلم إلى أن عقوبة السكران الجلد، وليس من عقوبته إيقاع الطلاق فلا يقع لأنه يضره ويضر غيره، ولا يؤخذ بالطلاق، أما أفعاله فإنه يؤخذ بها، ولا يكون سكره عذراً له، لأن الفعل يؤخذ به الإنسان عاقلاً أو غير عاقل، وأما القول فالصحيح أنه لا يؤخذ به، فإذا علم أنه طلق بالسكر عند زوال العقل فإن الطلاق لا يقع. (العثيمين، 2002م، ص29).

3. طلاق الغضب : قسّم ابن القيم طلاق الغضب إلى ثلاثة أقسام، كالاتي:

- أ- أن يعلم ما يقول وما يقصده، بحيث لا يتغير عقله.
- ب- أن يبلغ الغضب شدته، حتى يصبح دون وعي بما يقوله.
- ت- أن يتوسط بين الحالتين، أي ليس بعقله ولا مجنون. (الرحبياني والشطي، 1961م، ص39).

ولقد قال الشيخ صالح الفوزان رضي الله عنه: "إذا بلغ الحال بالإنسان من الغضب إلى زوال الشعور وفقد الوعي، بأن لا يدري ولا يتصور ماذا يقول، فإن هذا لا تُعتبر أقواله لا طلاق ولا غيره، لأنه فاقد للعقل في هذه الحالة، أما إذا كان الغضب دون ذلك، وكان معه شعوره، ويتصور ما يقول، فإنه يؤخذ بألفاظه وتصرفاته، ومن ذلك الطلاق". (ابن فوزان، ب.د، ص67).

رؤية نفس اجتماعية لتطور عملية الطلاق:

يذهب علماء الاجتماع إلى أن الطلاق مرض اجتماعي خطير يهدد كيان المجتمع والأسرة والأفراد، وقد لوحظ أنه كلما أصبح الطلاق سهلاً كلما زاد استهتار الناس بالزواج كنظام اجتماعي، ومن هنا تزداد معدلات الطلاق في العالم العربي والغربي على حدٍ سواء، نتيجة لتخفيف الأعباء والقيود الزوجية، وتسهيل أسباب الطلاق، بالإضافة إلى معرفة الناس بالقوانين المتعلقة بالطلاق حتى قبل الشروع بالزواج.

ولا شك أن الطلاق عملية تطويرية، تبدأ بالأسباب ثم تستمر العملية إلى ما بعد الطلاق، وما يترتب عليها من نتائج مدركة أو غير مدركة، وفي ذلك يشير عمر (1992) في كتابه سيكولوجية العلاقات الاجتماعية إلى أن الطلاق يمر بسبع مراحل سيكولوجية منفصلة ولكنها مترابطة مع بعضها البعض حيث تؤدي إحداها إلى الأخرى، وتعتبر المرحلة التالية نتيجة طبيعية لسابقتها ويمر الزوجان بهذه المراحل وهي كالتالي:

1. مرحلة الانفصال الفكري: وتتمثل هذه المرحلة في حدوث الاختلاف الفكري بين الزوجين،

واحتفاظ كل منهما بأفكاره الخاصة المختلفة عن رأي الطرف الآخر، ويبدأ كل منهما بممارسة سلوكيات قد تكون غير مقبولة للطرف الآخر، أو في نطاق الأسرة، وهذا الانفصال الفكري والسلوكي يؤدي إلى انفصالهما الوجداني، وبرود مشاعرهما وعواطفهما اتجاه البعض. (عمر، 1992م، ص26).

2. **مرحلة الانفصال الوجداني:** مع استمرار الانفصال الفكري والسلوكي بين الطرفين، واحتفاظ كل منهما برأيه الخاص المخالف والمنفصل عن الرأي الآخر، يبدأ كل منهما بممارسة سلوكيات قد تكون غير مقبولة وغير مرغوبة في نطاق الأسرة، هذا الانفصال الفكري والسلوكي يؤدي إلي انفصالهما الوجداني وبرود المشاعر والعاطفة نحو بعضهما. (زايد، 2006م، ص5).

3. **مرحلة الانفصال الجسدي:** مع استمرارية التباعد السلوكي و الوجداني والعاطفي، تبدأ مرحلة جديدة حيث يؤدي ذلك إلى التباعد الحقيقي على المستوى الملموس، فيصبح أداء الحقوق والواجبات الزوجية أشبه بأداء الواجب، مما يزيد دائرة التباعد بينهما، وقد يصل فيهما الأمر ليستقل كل منهما بفراش لوحده. (الأمين، 2011م، ص57).

4. **مرحلة الانفصال القانوني الشرعي:** عندما تصل الحالة بالزوجين إلى الانفصال المادي (الجسدي)، لا يكون هناك مبرر لوجودهما مع بعضهما في بيت واحد حيث لا تتحقق أدنى معاني الحياة الزوجية التي ينشدها كل منهما، فيصبح التفكير في الطلاق لإحدهما أو كلاهما، وقد يتحول التفكير إلى قرار فعلي حيث تنتهي الحياة الزوجية بالطلاق. (غيث، 2014م، ص8).

5. **مرحلة الانفصال الاقتصادي المادي:** يصاحب ظاهرة الطلاق عادةً إجراءات اقتصادية يحكمها الشرع والقانون، حيث يبدأ كل من الزوجين بدفع ما عليه من التزامات مادية وأخذ ماله منها، وقد تتم بجو من الاحترام المتبادل والتسامح ويمكن أن ترتبط بجو من المشاحنات بين الطرفين مما يؤدي إلى مزيد من الصراعات .

6. **مرحلة الانفصال النفسي والانفعالي:** يعتقد البعض أن المشكلات تنتهي بانتهاء الزواج، إلا أن هناك مشكلات شخصية تظهر تمس الطرفين، لأنها تتعلق بالناحية النفسية والاجتماعية لهما، والتي تؤثر على انفعالاتهما التي تضطرب بصورة ملحوظة وواضحة للجميع، وتتصف مرحلة الانفصال الانفعالي النفسي التي يمر فيها الشخص بهذه المرحلة بانعزاله عن الناس وتفضيله للاختلاء بنفسه لمراجعة حساباته، واستعادة ذكرياته بحلوها ومرها مع الطرف الآخر، وتقويم سلوكياته معه، وتحديد إيجابياته وسلبياته، ومقارنة واقعه بين فترة الزواج والطلاق، ورسم خططه المستقبلية، والتعرف على حدود إمكانياته وقدراته، ومدى قدرته على البدء من جديد ومن ثم ينتاب المطلقة عقب طلاقها حالة من القلق والاكتئاب مما يجعلها تشرد بذهنها على من حولها، وقد تتعثر المطلقة عقب طلاقها فلا

تستطيع عبور مرحلة الانفصال الانفعالي النفسي مما يدفعها لمقاومتها والتغلب عليها بكافة الوسائل السوية وغير السوية. (عمر، 1992م، ص26).

وتؤكد الدراسات النفسية على الآثار السلبية للطلاق سواء على مستوى شخصي أو اجتماعي، حيث تشير إلى أن نسبة كبيرة من المطلقات يعانين من الاضطرابات الانفعالية المختلفة الحادة مثل: (الشعور بالقلق والاكتئاب، والصراع وعقدة الذنب، وتأنيب الضمير، ولوم الذات وكره الذات، والاضطرابات السيكوجنسية، كما يتعرّضن للإحباط، ويشعرن بالحرمان والظلم والقهر، وتتسلط عليهن أفكار العداوة والتشاؤم والانهازامية، وعدم الرغبة بالحياة، وجميعها مشاعر وأفكار سيئة ترتبط بقائمة طويلة من الأمراض السيكوسوماتية، والعادات السلوكية الخاطئة). (تونسي، 2002م، ص19).

وترى الباحثة أن الطلاق ظاهرة معقدة مركبة لها أبعادها النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية، تبدأ بالانفصال النفسي وحدث الجفاء بين طرفي العلاقة ومن ثم تنتهي بالانفصال في كافة الجوانب، تاركة خلفها آثاراً سلبية أو إيجابية لكلا الطرفين.

آثار الطلاق على المرأة:

يتم الطلاق بين الزوجين بأكثر من طريقة، إما باختيارها للطلاق أو باختيار الزوج أو باختيار الطرفين والاتفاق على الطلاق، لصعوبة الاستمرار فيما بينهما، ومهما تكن الطريقة هناك آثار مترتبة عليه في كافة مجالات الحياة النفسية والاجتماعية والاقتصادية، وتنعكس مباشرة على المطلقة وقد يتعدى الأمر إلى الأهل والأبناء لما يقع عليهم من أعباء ومن هذه الآثار:

1. الآثار الشرعية:

هناك آثار شرعية على المطلقة لابد من الالتزام بها بعد الطلاق، وهي أثر من آثاره شرعاً كالعدة مثلاً، وهذه الآثار الشرعية حددتها النصوص الشرعية سواء بالقرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة، وعلى ذلك يجب الالتزام فيها ومن هذه الآثار:

- 1) حل زواج الرجل ممن كانت محرمة عليه. (ابن تيميه، ب.ت، ص ص 74-102).
- 2) حل زواج المرأة بأخر غير مطلقها وبعد انتهاء عدتها.
- 3) حرمة النظر فلا يحق للمطلق النظر إلى مطلقته أو الاختلاء بها أو النظر إلى عورتها إلا إذا كان الطلاق رجعياً. (صقر، 2003م، ص385).

4) العدة وهو أثر شرعي من آثار الطلاق فيه حق الله " وهي مدة تتربص فيها المرأة بعد انتهاء الرابطة الزوجية ولا يحق لها الزواج قبل انتهائها "، حيث قال الله تعالى:

﴿وَالْمُطَلَّقاتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ﴾. [البقرة:228]

2. الآثار النفسية:

يعد الطلاق إحدى الأسباب لحدوث المشكلات النفسية، وذلك يرجع إلى التغيرات التي تحدث في بنية العلاقات الزوجية بين الطرفين، والتي قد تظهر بشكل واضح على الزوجين وخاصة المرأة، وهذا يرجع إلى طبيعة تركيبة المرأة وحساسيتها تجاه الأزمات، ومنها ما يعود لطبيعة نظرة المجتمع لها، كما أن اعتماد المرأة على الرجل في توفير كافة حاجاتها ومتطلباتها قد يسبب شعورها بالإحباط والقلق والتوتر لغياب مصدر الأمان بالنسبة لها. (الدامغ، 2014م، ص53).

وكذلك شعورها بالإحباط والانكسار، وضعف الثقة بالنفس نتيجة للنظرة الدونية لنفسها، أو من قبل أفراد المجتمع، وكذلك الشعور بالشفقة وتوجيه الاتهامات لها بسوء التوافق وعدم حفاظها على الحياة الأسرية. (أبكر، 2015م، ص6)، كل هذا يكون مصدر للشعور بالأسى والحزن والقلق، والشعور بالانكسار وعدم الرغبة في الحياة مما يشعرها بالمعاناة النفسية وسوء التقدير وعدم توافيقها مع ذاتها.

3. الآثار الاجتماعية:

من أبرز الآثار الاجتماعية التي تؤثر على المرأة هي نظرة الآخرين لها التي قد تتسم بالشفقة، وقلة الاحترام، والشهوة والرغبة الجنسية، والخوف من تكرار التجربة نفسها بهدف تكوين علاقة زواجية جديدة، وكذلك تراجع العلاقات الاجتماعية للمطلقة وعدم رغبتها في تكوين العلاقات وخاصة مع أقاربها. (أسعد، 2007م، ص ص8-9).

كما أن ظاهرة الطلاق تؤدي إلى حدوث تناقضات اجتماعية كصراع القيم وصراع الأهداف، وقد يصل الأمر إلى الوقوع في الإدمان الكحولي والمخدرات، وفقدان الشعور بالمسئولية الاجتماعية الذي قد يزيد نسبة الفقر والبطالة. (حسن، 2008م، ص173)، وأكثر ما تعاني منه المطلقة وصمة المجتمع لها، بنظرة شك وريبة ودونية في كافة تصرفاتها، وسلوكها، مما يؤثر على تكيفها الاجتماعي حيث تشعر بالفشل وخيبة الأمل.

4. الآثار الاقتصادية :

من أسباب الطلاق ما بعد الدخول، غالباً ما تكون اقتصادية، حيث أن متطلبات الحياة كثيرة، وإمكانيات المواطنين محدودة، وفي كثير من حالات الطلاق، يكون السبب الرئيس تردي الوضع الاقتصادي للزوج، بحيث يعجز عن الوفاء بالتزاماته تجاه أسرته، ما يؤدي إلى فشل العلاقة الزوجية، ورغم هذا هناك آثار اقتصادية تترتب على الطلاق والتي تؤثر على المجتمع بأكمله ولاسيما المرأة من حيث زيادة العبء عليها، وغياب عنصر الاستقلالية التي كانت تتمتع فيه والعوز المالي وزيادة الأعباء المالية على المرأة المطلقة مما يجعلها من أكثر الأطراف تضرراً من الناحية الاقتصادية مما يؤدي إلى انخفاض في المستوى المعيشي.

ويري (Del Boca,2003) الطلاق من الناحية الاقتصادية يعني زيادة في الأعباء التي يتحمل نتائجها أفراد العلاقة الزوجية من أطفال ورجال ونساء وخاصة في الوضع الراهن من حيث ضعف سوق العمل، وتدني الفرص داخل المجتمعات، كما يترتب على ظاهرة الطلاق زيادة أعباء الحكومة ومؤسسات المجتمع المدني كونها تحمل مسؤولية تلك الفئة. (الشبول، 2010م، ص44).

5. الآثار الواقعة على المجتمع بأكمله:

إن الطلاق حتماً به ضرر على المجتمع بأسره، لأن أساس المجتمع هو الأسرة في ترابطها وتماسكها، مما يعكس ترابط وتماسك المجتمع، فانهلال وتفكك هذه الأسر يسبب تفكك في المجتمع وبالتالي يؤدي إلى اضطرابات تذكر الباحثة منها:

- أ- غرس الكراهية والنزاع والمشاجرة بين أفرادها، وحدوث المشاحنات بين الطرفين، مما يؤدي إلى عدم الاستقرار في المجتمع.
- ب- التأثير في شخصية الرجل، وشعوره بالتشتت وعدم قيامه بالأعمال على أكمل وجه، وقد يؤدي إلى الانحراف في سلوكه.
- ت- تؤثر على سلوكيات المرأة، والتي قد يجعلها تسلك أي طريق لتوفر مصدر رزقها، وخاصة إن لم تكن عاملة.
- ث- تشرذم الأولاد وتفككهم، وقد يؤدي إلى انحراف سلوكياتهم لغياب الأب أو الأم، فتكثر جرائم الأحداث وبتزعزع الأمن في المجتمع، ويزداد معدل انحراف الأحداث والتخلف الدراسي وزيادة الأمراض النفسية بين الأطفال والكبار أيضاً. (العليان، 2005م، ص181).

وتري الباحثة من خلال العرض السابق للطلاق يجب أن يدرك كل فرد في المجتمع أنه لا بد أن يكون الطلاق في حدود الشرع، ويجب أن لا يخرج عن المفهوم والغرض الذي أباحه الله، باعتباره أبغض الحلال إليه، حيث أنه يؤدي بالمجتمع إلى الهاوية، لأن الله - سبحانه وتعالى- يريد الحياة السعيدة والمستمرة والمستقرة للأسر الإسلامية، وفي إباحته للطلاق إنما يهدف إلى السعادة للأسرة الإسلامية ولكن إذا سار الطلاق نحو الهدف الذي وضع من أجله وليس نحو التدمير والانحلال.

وخاصة أن الطلاق يسبب للمرأة التعاسة طيلة حياتها فنسمع أن فلانة من الناس طُلق ولديها طفل أو اثنان، مما يعني أن عمرها لم يتجاوز الثلاثين أو أقل، فتصبح في غالب الأحوال حزينه إن بقيت بدون زواج وتعيسه إن تزوجت فمن يتزوج بها لن يكون بمثابة أب لأبنائها، وتقول إحدى المطلقات التي تم مقابلتها من خلال ممارسة الباحثة عملها في وزارة الشؤون الاجتماعية: إن المطلقة تعود حامله جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها وأخرى ترى أنها ليس لها سند في هذه الدنيا سوى الله، وثالثه ترى أن الطلاق نحس أصابها منذ بداية حياتها الزوجية، وغيرهن من المطلقات اللاتي يحملن في جعبتهن الكثير من الآلام.

الوصمة الاجتماعية للمطلقة Stigma:

تعتبر الوصمة صورة ذهنية سلبية تلتصق بفرد معين، كتعبير عن استياء واستهجان لهذا الفرد، نتيجة اقترافه سلوكاً غير سوي يتعارض مع عادات وتقاليد والمبادئ السارية في المجتمع (غيث، 1995م، ص144).

ويعبر الطلحي علي الوصمة بأنها كل ما يمارس من ردود أو أفعال، أو مسميات تُمنح من قبل الآخرين بقصد أو بغير قصد، تعبر عن الاستهجان والتحقير، وأحياناً الشفقة المبالغ فيها، وتُشعر الشخص بالدونية، وبأنه يحمل صفة سلبية تميزه عن الآخرين، وتؤثر علي ذاته، وتحد من تفاعله الاجتماعي وتشعره بالنبذ والعزلة (الطلحي، 2006م، ص126).

فالأسرة تلعب دوراً مهماً ومؤثراً في سلوك الأفراد، وفي زرع القيم الثقافية والاجتماعية، حيث تعتبر مركزاً لتبادل الخبرات بين أفرادها بحيث يتأثرون بعضهم ببعض، وتتقارب مواقفهم وتتلاحم تعبيراً عن المشاركة الوجدانية والانفعالية لأي فرد من أفرادها، فالرابط الأسرية القوية تلعب دوراً إيجابياً لدرجة يتم الاستعانة بها كعامل دعم هائل وسط الضغوط الاجتماعية الكثيرة (روحي، 2007م، ص10).

وتري الباحثة أن كثيراً من الناس ينصرفون إلى اعتبار أن المطلقة خارجة عن القاعدة الاجتماعية الغير مرغوب فيها، فيلجئون أحياناً إلى التهميش والإقصاء، مما يجعلها تعاني من التفرقة والمعاملة السيئة ربما من أسرتها، ومحيطها الاجتماعي أو أقرب الناس إليها، وهم يعتقدون في تمثلهم إلى أن ذلك سيعدل من سلوكها ويحسنها وبالتالي ستعود إلى الصواب، والواقع أن ذلك لا يزيد الطين إلا بلة، ويجعل المطلقة تعاني من سوء الوضع النفسي، وفي حالة شبه دائمة من التوتر والضيق والقلق، وعدم الثقة بالنفس، وقد تشعر بالدونية، والفشل، وكل هذا يؤثر علي مرونتها النفسية لعدم شعورها بالمساندة الاجتماعية من أقرب الناس إليها.

النظريات والنماذج المفسرة لظاهرة الطلاق:

هناك العديد من النظريات الاجتماعية والنفسية التي قدمت تفسير لظاهرة الطلاق، كونها من الظواهر الشائعة ليس على المستوي المحلي فقط بل امتدت لتشمل المستوي العالمي أيضاً وتذكر الباحثة منها:

1. نظرية التبادل الاجتماعي Social exchanges :

روادها بلاو وجورج هومنز، وهي أحد أشكال نظريات اتخاذ القرار التي تفترض أن الأشخاص يحسبون التكاليف أو الخسائر والفوائد أو المزايا لمختلف أفعالهم، ويختارون البديل الذي يحقق لهم أكبر الفوائد وبأقل التكاليف وذلك بطريقة موضوعية ومنطقية ومبررة عقلياً. (عبد العزيز، ب.د، ص ص 29-20)، ومن خلال تطبيق هذه النظرية على ظاهرة الطلاق في محاولة لتفسير الطلاق وأسبابه على المستوى الفردي وتأثيره على المجتمع، أن العلاقة الزوجية لا يمكن أن يتخلى عنها إلا ليحصل الفرد على منفعة تصل من المنفعة التي يجنيها الفاعل، فالمطلق أو المطلقة حينما يطلب الانفصال ويسعى له، فإنه بذلك يقدم البدائل لحياة أخرى وأفضل، فالزوجات يتمسكن بالاستمرار بعلاقتهم الزوجية ما لم تظهر أسباب وجيهة أو قوية تدعو للانفصال والطلاق، وأياً تكن هذه الأسباب سواء كانت اقتصادية أو نفسية أو اجتماعية أو بدنية أو غيرها تبدأ بعملية موازنة وطرح بدائل لهذه الحياة. (كسال، 1988م، ص44).

2. نظرية التعلم Learning Theory :

ترجع نظرية التعلم الطلاق إلى عدم حصول كلا الزوجين أو إحداها على التدعيم والثواب من الآخر وحرمانهما من حاجتهما من الزواج، وشعورهما بالتوتر والقلق في تفاعلها

مما يجعل استمرار العلاقة الزوجية خبرة مؤلمة وبالتالي يصبح الطلاق وسيلة للتخلص من تلك المشاعر (ناصر، 1978م، ص ص 58-50).

3. نظرية الدور الاجتماعي Social Role:

وأشار بوتول (Botol) أن المجتمع عبارة عن مجموعة مراكز اجتماعية مترابطة ومتضمنة أدواراً اجتماعية يمارسها الأفراد الذين يشغلون هذه المراكز، وتستند كذلك على مفهوم التوقعات المتصلة بهذه المراكز الاجتماعية ومنها أنواعاً مختلفة من التوقعات التي تحدد تصرفات الأفراد وتتصل ببعضها لتكون شبكة من العلاقات الاجتماعية داخل المجتمع وتشمل كل من التوقعات السلفية التي تتحدد قبل سلوك الفرد، وتوقعات الآخرين، وتوقعات المجتمع العام. (Botol، ب.ت، ص 86).

4. نموذج Tallman & gray: هناك خمس مراحل من الخلافات الزوجية تنتهي بالطلاق وهي:

- المرحلة الأولى: تركز على الصراع الزوجي، وتأثره بخبرات الطفولة والمناخ الأسري لكل الزوجين.
- المرحلة الثانية: تعكس الخبرات الأسرية وصورة الذات ومقدار الثقة بالطرف الثاني.
- المرحلة الثالثة: وتتحدد فيها الثقة المتبادلة بين الزوجين.
- المرحلة الرابعة: وترتبط فيها الثقة المتبادلة بتفسير كل طرف لحجم الخلافات فيما بينهم.
- المرحلة الخامسة: تفترض أن الخلافات التي ممكن أن تحدث بين الزوجين ممكن أن تتحول إلى صراع زوجي مما يؤدي في النهاية إلى حدوث الطلاق. (الحسين، 2009م، ص ص 368-315).

من خلال العرض السابق للنظريات والنماذج المفسرة لتلك الظاهرة ترى الباحثة أن الطلاق :

1. مشكلة عامة تعاني منها المجتمعات الشرقية والغربية على حد سواء.
2. أنها تحدث بسبب خلل أو أكثر في الأدوار أو المراكز الاجتماعية لكل من الزوجين، وعدم إدراك أحد الزوجين لدوره الاجتماعي داخل الأسرة.
3. أشارت جميع النظريات إلى أن إحدى أهم الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق حدوث الصراع وعدم التوافق وقلة الثقة بين الطرفين.

الفصل الثالث:

الدراسات السابقة والفروض

الفصل الثالث:

الدراسات السابقة والفروض

بعد إطلاع الباحثة على الأدب التربوي والتراث العلمي ومخزون علم النفس في هذا المجال وقيام الباحثة بتجميع أكبر عدد من الدراسات والبحوث والكتب سواء على المستوى المحلي أو الإقليمي أو الأجنبي فقد قامت الباحثة بانتهاء بعض البحوث والدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة وقد قسمت الباحثة هذا الفصل لعدة محاور:

- الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية.
- الدراسات التي تناولت المرونة النفسية.
- الدراسات التي تناولت ظاهرة الطلاق.

(أ) دراسات تناولت المساندة الاجتماعية **Social Support** :

أولاً/الدراسات العربية:

1. دراسة سعيد ونجاة (2016م):

هدفت الدراسة التعرف على دور المساندة الاجتماعية لدى مرضى السكري في الفترة ما بين سبتمبر 2015 – فبراير 2016م، بلغت العينة (162) مصاباً والمسجلين في مركز السكري بسيدي محمد بالحراش في الجزائر طبق عليهم مقياس المساندة الاجتماعية لسارسون وآخرون 1983، وتوصلت النتائج إلي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية لدى مرضى السكري حسب متغيري الجنس والسن، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في المساندة الاجتماعية لدى مرضى السكري حسب متغير الحالة الاجتماعية لصالح الأعزب، وحسب متغير الحالة الاقتصادية لصالح ذوي الوضع الاقتصادي الجيد.

2. دراسة العمران (2015م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاحترق النفسي والأمن النفسي لدى العاملات بسجن الملز في مدينة الرياض، استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، استخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية للقحطاني، ومقياس الاحترق النفسي لماسلاش، ومقياس الأمن النفسي للدليم وآخرون، تكونت عينة الدراسة من (83) من

السيدات العاملات في السجن، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سببية بين المساندة الاجتماعية والاحترق النفسى، فى حىن لا توجد علاقة بين المساندة وباقى المتغيرات.

3. دراسة سمور (2015م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والضغط النفسى والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات فى الزواج بمحافظة غزة والتعرف على مستوى تلك المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفى التحليلى، تكونت أدوات الدراسة من مقياس تقدير الذات والضغط النفسى والمساندة الاجتماعية، طبقت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (156) فتاة من عمر (25) فما فوق، وكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة أن مستوى تقدير الذات وصل إلى (70%)، ومستوى الضغوط النفسى وصل إلى (65%)، ومستوى المساندة الاجتماعية وصل إلى (80%) لدى الفتيات المتأخرات فى الزواج، كما أن عدم وجود فروق فى تقدير الذات لدى الفتيات المتأخرات فى الزواج فى محافظات غزة تعزى لمتغير العمر والترتيب الأسرى والمستوى الاقتصادى ولمتغير العمل.

4. دراسة الداىر (2014م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسى والمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي فى مدينة الرياض، والتعرف على العلاقة بين متغيرات الدراسة والصلابة النفسى بأبعادها المختلفة، تكون مجتمع الدراسة من المصابات بسرطان الثدي بمستشفيات مدينة الرياض، وجمعية زهرة لسرطان الثدي، والجمعية السعودىة لمكافحة السرطان، وقد بلغت عينة الدراسة الأساسىة (60) مريضة من المصابات بالسرطان، وطبقت عينة الدراسة المتمثلة فى مقياس الصلابة النفسى، ومقياس المساندة الاجتماعية على عينة لمستأصلات الثدي (30) مريضة، بينما بلغ عدد المعالجات (30) معالجة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الارتباطى، تمثلت النتائج بوجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائىة عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلىة للصلابة النفسىة والدرجة الكلىة للمساندة الاجتماعية لدى المتعالجات من سرطان الثدي، كما وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين الدرجة الكلىة للصلابة النفسىة والدرجة الكلىة للمساندة الاجتماعية لدى مستأصلات الثدي.

5. دراسة الصفدى (2013م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسىة وعلاقتهما بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل فى محافظات غزة، وهدفت

إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بقلق المستقبل لديهن، ولتحقيق الأهداف اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس وهي مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس قلق المستقبل، وتم تحليل البيانات إحصائياً، وكانت أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين غالبية أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائياً لدى عينة زوجات الشهداء بين القلق العام، وجميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق بين زوجات الشهداء والأرامل في كل من الأبعاد التالية من مقياس المساندة الاجتماعية، دعم الأصدقاء ودعم الجيران والبعد الاقتصادي للمساندة الاجتماعية.

6. دراسة الكردي (2012م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية، واستخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس للضغوط النفسية من إعداد الباحثة وتم تطبيقهم على عينة الدراسة المكونة من (300) فرد من أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة بالسعودية من الذكور والإناث، واستخدمت لتحليل النتائج معامل ارتباط سبيرمان- براون والاختبار التائي والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات مقياس المساندة الاجتماعية شيوعاً هو المساندة من قبل الأسرة، ومن ثم المساندة الذاتية، ثم مساندة المؤسسات الاجتماعية والحكومية.

7. دراسة رجيعه (2012م):

هدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقات بين كل من المساندة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة، وذلك بتطبيق مقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس المسؤولية الاجتماعية، ومقياس المهارات الاجتماعية على عينة قوامها (781) طالبة من كليات الجامعة العلمية والأدبية، وتم استخدام التحليل الإحصائي للوصول إلى النتائج التي تمثلت فيه وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية، وعدم وجود علاقة بين كل من المساندة الاجتماعية والمهارات الحياتية.

8. دراسة التوجيهي (2011م) :

دراسة بعنوان تصور مقترح من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتحقيق الدعم الاجتماعي، دراسة وصفية مطبقة على الأخصائيات الاجتماعيات بمكتب الضمان الاجتماعي النسوي بمنطقة الرياض، هدفت الدراسة إلى تحديد أوجه الدعم الاجتماعي لمستفيدات الضمان الاجتماعي بالمملكة العربية السعودية، والتعرف على مدى ملائمة الدعم الاجتماعي لمستفيدات الضمان الاجتماعي، ووضع تصور مقترح من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في تحقيق الدعم الاجتماعي لمستفيدات الضمان الاجتماعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (30) أخصائية اجتماعية، واستخدم الباحث في الدراسة عدة أدوات منها مقياس الضمان الاجتماعي والدعم الاجتماعي، وقد أسفرت النتائج إلى أن تأهيل المستفيدات مهنيًا هو الضمان الأمثل لهن في حياة كريمة، وتحقيق مستوى عالي من الدعم الاجتماعي.

10. دراسة علي (2008م) :

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى المساندة الاجتماعية التي تتلقاها الأرمال من الأسرة والأصدقاء بأنواعها المختلفة، واختبار مدى فاعلية برنامج للتدخل المهني من منظور خدمة الفرد الجماعية في زيادة ودعم المساندة المقدمة للأرمال، طبقت الدراسة بوحدة ميت كردك الاجتماعية في إمبابة والتابعة لإدارة شمال الجيزة، حيث طبقت على الأرمال اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (30-50) عاماً ولديهن أبناء ولا يعملن، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي المتمثل في التجربة القبليّة والبعدية، وتكونت أدوات الدراسة من المقابلات المهنية بأنواعها الفردية والجماعية والأسرية، ومقياس المساندة الاجتماعية، وكانت أهم نتائج الدراسة انخفاض في مستوى المساندة الاجتماعية المقدمة للأرمال، وأن المساندة الاجتماعية المقدمة من قبل الأسرة تفوق نسبتها عن المقدمة من قبل الأصدقاء، وأكثر أنواع المساندة الاجتماعية المقدمة للأرمال متمثلة في المساندة الوجدانية.

وقد استخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية، الاكتئاب والعزلة، ومقياس المساندة الاجتماعية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة الجامعيين القاطنين بالريف عن أقرانهم القاطنين في المدينة في كل من الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لصالح طلبة الريف، كذلك وجود فروق لصالح الإناث عن الذكور.

ثانياً/ الدراسات الأجنبية

1. دراسة Junnan Zuo & Zhenggang Gou & Lijun Liu (2016م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالشعور بالوحدة والاكنتاب لدي المسنين، تكونت عينة الدراسة من (320) مسن ومسنه، وطبق عليهم مقياس المساندة الاجتماعية المدركة متعدد الأبعاد، ومقياس الشعور العاطفي والاجتماعي، ومقياس الاكنتاب الذاتي، أظهرت النتائج أن الشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالاكنتاب، وأن الدعم الاجتماعي يسيطر جزئياً على الشعور بالوحدة والاكنتاب، وأوضح النموذج النهائي مسار كبير من الوحدة إلى الاكنتاب من خلال الدعم الاجتماعي.

2. دراسة أحمدى Aliyar Ahmadi (2015م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المساندة الاجتماعية على صحة المرأة باعتبارها العامل المحدد للصحة خلال فترة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (50) من السيدات العاملات وغير العاملات، واتبع الباحث خلال الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الباحث عدة أدوات منها استبانة المساندة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، وكانت من أهم النتائج أن المساندة تؤثر في صحة المرأة، وتلعب دور في إطالة العمر، بالإضافة إلى دور العلاقات الاجتماعية سواء أكانت من الأقارب أو غير الأقارب في الحفاظ على صحة المرأة.

3. دراسة Junling Gao & Jingli Wang & Pinpin Zheng (2014م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على آثار الرعاية الذاتية، والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي في السيطرة على نسبة السكر في الدم لدي البالغين الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني، طبقت الدراسة على (222) من البالغين الصينيين من الذكور والإناث المصابين بمرض السكري والمسجلين في مركز رعاية أولية واحدة، تمثلت أدوات الدراسة في المقابلة للمرضى والمعالجين، كذلك تم الحصول على نسبة قيم الهيموغلوبين في الدم، تمثلت النتائج أن الرعاية الذاتية لمرضى السكري لها تأثير مباشر على نسبة السكر في الدم، وأظهرت بعدم وجود تأثير لكل من الدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية على السيطرة لنسبة السكر في الدم.

4. دراسة نونز وآخرون Nunes & others (2011م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بالتخفيف من الأحداث المجهد في الحياة البرتغالية للأسرة والتعرف إلى العوامل الخطرة والعوامل السياسية التي تحمي

الأسرة وتعزز الشخصية والموارد الاجتماعية التي تسهم في ضعف الأسرة متعددة المشكلات، وقد تكونت عينة الدراسة من (54) أم متوسط أعمارهم (41) عاماً، طُبّق عليهم مقياس الدعم الاجتماعي، ومقياس الأحداث المجهد، إضافة إلى ذلك ذكرت المشاركات بأن أحداث الحياة المجهد ذات صلة بالصراع في علاقة الطفل بأمه مما يؤثر سلباً على طبيعة العلاقات الاجتماعية.

5. دراسة شاليش Chalise (2010م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الدعم الاجتماعي وعلاقته بالوحدة لدى كبار السن النيبالية، وقد تكونت عينة الدراسة من مسنين أعمارهم (60) عاماً يعيشون في جناح واحد في مدينة كاتماندو، وتتكون من الزوج والزوجة والأطفال الذين يعيشون مع آبائهم، طبقت أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الشعور بالوحدة، ومقياس الدعم الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى أن الدعم الرئيسي للمسنين الذين يعيشون مع الأطفال والكبار معاً والزوج والأصدقاء والجيران، وتظهر النتائج أيضاً الفرق بين الجنسين في الدعم الاجتماعي حيث كانت المتغيرات كبيرة من الشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي المقدم من الزوج والأطفال الذين يعيشون بقرب من الوالدين المسنين.

6. دراسة ليفي وآخرون Leavy & Other (2009م):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى المساندة الاجتماعية والتكيف مع الفقد، و التعرف إلى أي حد تسهم العضوية في مجموعات المساندة الاجتماعية على التكيف مع الفقد، وشملت عينة الدراسة (44) أرملاً، (25) أرملة، وشملت أدوات الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس صُمم خصيصاً للتعرف على درجة الفقد، وكشفت نتائج الدراسة أن خبرة الفقد تمثل أكثر الأحداث المرضية، وإنها تمثل أزمة في إطار الأسرة، إلا أن إدراك الفرد لوجود مساندة اجتماعية ورضا الفرد عنها وعمق علاقة الفرد بمن يسانده تلعب دوراً في التخفيف من الأسى والحزن والقلق الناتج عن خبرات الفقد.

7. دراسة برجمان Bergman (2008م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتخفيف من الضغوط النفسية، والتعرف على أثر المساندة الاجتماعية في تعزيز الصحة النفسية، أو كعامل يقلل من الضغوط النفسية للفرد ويقلل من تعرضه للأمراض النفسية، طُبّق مقياس كل من المساندة الاجتماعية، والأعراض النفسية، والرضا عن الحياة على عينة مكونة من (434) مسناً،

واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي للدراسة، وكانت من أهم النتائج أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وحياته، وأنها تخفف أيضاً من حدة الضغوط النفسية.

(ب) دراسات تناولت المرونة النفسية Psychological Resilience :

أولاً/ الدراسات العربية:

1. دراسة منصور (2016م) :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل على المرونة النفسية لطلاب التربية الخاصة، والتعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية، وللتحقق من وجود علاقة بين المرونة النفسية وكل من العصابية والشفقة بالذات والوجدانية تم تطبيق ثلاثة مقاييس وهي مقياس المرونة النفسية، ومقياس العصابية، ومقياس الشفقة بالذات، واستبيان الأساليب الوجدانية، تكونت عينة الدراسة من (298) طالباً بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق في المرونة النفسية تعزى إلى مكان الإقامة ومسار الدراسة والتفاعل بينهما، ووجود بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصابية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

2. دراسة أبو ندى (2015م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والمرونة النفسية لدى العاملين في مستشفى كمال عدوان، تكونت عينة الدراسة من جميع العاملين في مستشفى كمال عدوان والبالغ عددهم (300) موظف موزعين على أربعة وظائف مقسمة تسعة أقسام، استخدم الباحث ثلاث أدوات وهي عبارة عن استمارة البيانات الشخصية ومقياس الضغط النفسي وكذلك مقياس المرونة النفسية، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الضغط النفسي والمرونة النفسية وأنه لا توجد فروق في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس و الحالة الاجتماعية والراتب و طبيعة العمل و متغير نوع القسم.

3. دراسة جعيس (2015م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات بالاضطرابات النفس جسمية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بأسبوط، وتكونت

عينة الدراسة من (283) ذكور و (106) إناث، بمتوسط عمر قدره (26-18)، وقد طبقت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس القدرة على حل المشكلات، ومقياس الاضطرابات النفس جسمية من إعدادها عينة الدراسة الأساسية، وقد نتج عن الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الاضطرابات النفس جسمية في كل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات لصالح منخفضي الاضطرابات النفس جسمية، ونتج أن الذكور العاملين أكثر قدرة على حل المشكلات، و أن القدرة التنبؤية بكل من المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات من بعض أبعاد الاضطرابات النفس جسمية، اتصف ذوي الاضطرابات النفس جسمية المرتفعة ببعض الصفات السلبية في كل من القدرة على حل المشكلات والمرونة النفسية.

4. دراسة درويش (2014م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، قامت الباحثة باختيار عينة مكونة من (60) منهم (50) من العاملات و(10) من ربات البيوت في مدينة الرياض، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة، كما استخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة الكبرى ومقياس الصمود النفسي، وخرجت الدراسة بأهم النتائج بوجود ارتباط سالب بين العصائية والصمود النفسي ووجود ارتباط موجب بين التقاني والصمود النفسي وكذلك وجود ارتباط موجب بين الوداعة والصمود النفسي.

5. دراسة أبو زيد (2014م):

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، تكونت عينة الدراسة من (20) امرأة عاملة، وتم اختيارهن من الشركات التابعة لوزارة الكهرباء في القاهرة، وتم تقسيم الأفراد إلى مجموعتين إحداهما تجريبية مكونة من (10) نساء عاملات، وتراوح أعمارهم من (40-50)، وتم استخدام مقياس المرونة الإيجابية والاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، والبرنامج الإرشادي التكاملي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدي أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار فاعليته إلى ما بعد انتهاء تطبيقه وأثناء فترة المتابعة.

6. دراسة القلبي (2013م):

هدفت الدراسة إلى تحديد ما يمكن أن يحدثه البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية المرونة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة دمياط، من خلال البناء العاملي لمقياس المرونة النفسية، وذلك من خلال مساعدة الطلاب بتدريبهم على مهارات وأساليب وعوامل المرونة النفسية، وتكونت أدوات الدراسة من برنامج إرشادي مقترح من تصميم الباحثة ومقياس المرونة النفسية لطلبة الجامعات، وكانت أهم النتائج التعرف على طبيعة المرونة النفسية ومستوياتها، وأن هناك علاقة دالة بين المرونة النفسية وخصائص الشخصية الإيجابية.

7. دراسة الزهيري (2012م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لطلبة الجامعة، ومستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس، التخصص والمستوى الدراسي، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وتحققت الباحثة من خصائص المقاييس باستخدام الصدق والثبات وطريقة ألفا كرونباخ، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (476) طالباً وطالبة من جامعة ديالى وتم اختيارها بطريقة طبقية عشوائية، وكانت أهم النتائج تشير إلى أنه لا توجد فروق في مستوى المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والتخصص والمستوى الدراسي بالإضافة لوجود فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

8. دراسة شقورة (2012م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة بما يعادل (200) طالباً وطالبة من كل جامعة من الجنسين من التخصصات العلمية والأدبية، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ولجمع البيانات تم استخدام استبانة المرونة النفسية، ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ووجود علاقة موجبة بين المرونة والرضا عن الحياة، وقد أوضحت النتائج وجود فروق في أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة في البعد الاجتماعي.

9. دراسة إبراهيم (2009م) :

هدفت الدراسة إلى استجلاء العلاقة محتملة الوجود بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات مثل النوع والتخصص الأكاديمي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (409) طالباً وطالبة من جامعة عين شمس والتي تتراوح أعمارهم ما بين (19-22) عاماً، استخدمت الباحثة مقياس المرونة الإيجابية ومقياس ع. ش لوجهة الضبط، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مقياس المرونة الإيجابية ومقياس وجهة الضبط وأنه كلما زادت المرونة الإيجابية زادت وجهة الضبط الداخلية والخارجية، ووجود فروق بين الذكور والإناث في المرونة الإيجابية لصالح الذكور.

ثانياً / الدراسات الأجنبية :

1. دراسة مارشيل Marshall (2016م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتعويض الذاتي للعاطفة كدور مساهم في تعزيز الصحة النفسية، طُبقت هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعة تخصص علم النفس، مكونة من (110) من الإناث و(34) من الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17-60 عاماً، استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس التعويض الذاتي وهو مفهوم جديد في علم النفس الغربي بالإضافة للتحليل الإحصائي المتعارف عليه، وكانت من أهم النتائج أن التعويض الذاتي يلعب دوراً هاماً في تعزيز الصحة النفسية، وأن هناك علاقة طردية بين كل من المرونة النفسية والصحة النفسية.

2. دراسة روسلان و آخرون Sabouripour & Roslan (2015م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من المرونة والتفاعل والدعم الاجتماعي لدى طلبة الجامعات المغتربين نظراً لأنهم بحاجة إلى التكيف والتغلب على الصعوبات والتحديات التي تواجههم في البيئة الجديدة، تكونت عينة الدراسة من (291) طالباً وطالبة من جامعة بوترا في ماليزيا وتم اختيارها بطريقة عشوائية، تكونت أدوات الدراسة من مقاييس المرونة النفسية والتفاؤل ومقياس متعدد الأبعاد للدعم الاجتماعي ومن أهم نتائج الدراسة أن المرونة النفسية لدى الطلبة الأفارقة تزيد بنسبة أعلى من الطلبة الآخرين، بالإضافة إلى زيادة في مستويات التفاؤل لدى الطلبة.

3. دراسة سامبو (Sambu 2015م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية الدعم الاجتماعي في تعزيز المرونة النفسية لدى الأشخاص النازحين في كينيا، عينة الدراسة تكونت من الناجين من حوادث إطلاق النيران بعد الانتخابات التي حصلت في عام 2007م، استخدم الباحث المنهج المختلط لإعداد الدراسة، تكونت أدوات الدراسة من الاستبيان والجدول الزمني والمقابلة، وكانت أهم نتائج الدراسة أن الدعم الاجتماعي هو عنصر أساسي في تعزيز المرونة النفسية للأشخاص المصابين وأن هناك علاقة طردية إيجابية بين كل من الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية.

4. دراسة Kapila (2015م):

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في الهند، وتكونت عينة الدراسة من (60) امرأة مطلقة، وقسمت إلى مجموعتين المجموعة الأولى: المطلقات اللاتي يقل عدد سنوات طلاقهن عن خمس سنوات والمجموعة الثانية: المطلقات اللاتي تزيد عدد سنوات الطلاق عن خمس سنوات واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (30-50) عاماً، استخدم في الدراسة، وطبق عليهن مقياس الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، وتم تحليل النتائج باستخدام اختبار "ت" واختبار بيرسون، وكانت من أهم النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى المطلقات في المجموعتين.

5. دراسة Min & Yoon & Lee (2013م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المرونة النفسية في تقليل الاضطرابات العاطفية لدى مرضى السرطان، والتي بدوره يؤثر على طبيعة الحياة لدى المرضى لما يواجههم من المتاعب والآلام بسبب المرض والتي لها الدور في التأثير على طبيعة حياتهم، تكونت عينة الدراسة من (152) مريض من مرضى السرطان الذين تعالجوا في مستشفى سانت ماري بسيئول، للجامعة الكاثوليكية في كوريا، استُخدم للدراسة مقياس المرونة النفسية لكونور، ومقياس الاكتئاب والقلق لقياس الاضطراب العاطفي، ومن ثم تقييم العلاقة بين كل من مستوى المرونة النفسية والاضطراب العاطفي باستخدام الانحدار اللوجستي أحادي المتغير، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية بين كل من المرونة النفسية والاضطرابات النفسية وأن المرونة النفسية تسهم في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى مرضى السرطان.

6. دراسة مان وآخرون (Min & Other 2012م):

هدفت الدراسة إلى معرفة دور كل من المرونة النفسية والمساندة الاجتماعية وأبعاد الشخصية كمتغيرات وسيطية ومعدلة للعلاقة بين الأحداث السلبية بالحياة والاضطرابات النفسية، تكونت عينة الدراسة من (1988) طالباً جامعياً من الجنسين من مختلف كليات الطب في الصين، طبق عليهم مقياس أيزيك للشخصية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس إدراك المساندة الاجتماعية، وقائمة الاضطرابات العصابية وقائمة الأحداث السببية في الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الاضطرابات العصابية وكل من الأحداث السلبية في الحياة وبعد العصابية، في حين ارتبطت الاضطرابات النفسية ارتباطاً سلبياً بكل من إدراك المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية وبعد الانبساط، وكشفت تحليل الانحدار أن الصمود النفسي له الصدارة في التنبؤ بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى أفراد العينة.

دراسات تناولت ظاهرة الطلاق Divorces:

أولاً / الدراسات العربية:

1. دراسة المعصوبي (2016م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى المطلقات، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد استخدمت مقياس المهارة المعرفية بالإضافة إلى البرنامج المطبق في الدراسة، تكونت العينة من (40) امرأة مقسمة بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، استخدمت الأساليب الإحصائية مثل اختبار "ت" ، اختبار شبيرو ويلك، وكانت أهم النتائج وجود فروق في المهارات المعرفية للمطلقات قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح البعدي، بالإضافة إلى وجود فروق في المهارات المعرفية للنساء المطلقات بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج ولصالح التجريبية، كما أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات المعرفية اللازمة للنساء المطلقات لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتبعي.

2. دراسة قنيطرة (2016م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التفاؤل- التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، والتعرف على ما إذا كان هناك فروق في مستوى التفاؤل تعزى للمتغيرات التالية (الفئة العمرية، عدد سنوات الطلاق، عدد الأبناء، نوع المحافظة، نمط

السكن، المؤهل التعليمي، المستوى الاقتصادي) بهدف الوصول إلى نتيجة تطبيقية، تكونت عينة الدراسة من النساء المطلقات المسجلات في وزارة الشؤون الاجتماعية والبالغ عددهن (464)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس من إعداد الباحثة، واستبانة الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (1998)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل أعلى من المتوسط بنسبة 72.4%، وبلغ مستوى الرضا عن الحياة بدرجة متوسطة لدى المطلقات في محافظات غزة، توصلت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين التفاؤل والرضا عن الحياة وأبعاده لدى المطلقات، بالإضافة إلى وجود فروق في درجات التفاؤل والرضا عن الحياة تعزي لمتغير الفئة العمرية (30) عام فأقل.

3. أبكر (2015م):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن بعض المتغيرات النفسية لدى المطلقة مثل التوجه نحو الحياة، معنى الحياة وأساليب مواجهة الأحداث وإعداد برنامج قائم على العلاج بالمعنى، استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، أجريت الدراسة على عينة من المطلقات والمقيمات بدار السيد للمطلقات بمدينة جدة اللاتي بلغ عددهن (61) سيدة مطلقة، وقد استخدم مقياس المواجهة، ومقياس التوجه نحو الحياة ومقياس معنى الحياة، استخدم الباحث الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات مثل اختبار "ت" والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي والوسيط، وتوصلت النتائج إلى استفادة المطلقات من البرنامج التدريبي من خلال التوجه نحو الحياة والشعور بالنجاح والرضا، والتوجه نحو الحياة، وزيادة شعورهن بالمسؤولية.

4. دراسة أبو سبيتان (2014م) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والوصمة بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى مطلقات في محافظات غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في مستوى الدعم الاجتماعي تعزي إلى المتغيرات التالية (المحافظة- المستوى التعليمي- سنوات الزواج- عدد الأبناء- نوع الأسرة)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، تكونت عينة الدراسة من (281) مطلقة، واستخدمت أدوات جمع البيانات وهما استبانة الدعم الاجتماعي، والوصمة والصلابة النفسية، والرضا عن الحياة وقد استخدمت عدة أساليب إحصائية منها معامل الارتباط بيرسون، ألفا كرونباخ، والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية وغيرها، وتوصلت إلى أن أهم النتائج وجود علاقة عكسية بين الوصمة والصلابة

النفسية، ووجود علاقة عكسية بين الوصمة والرضا عن الحياة، ووجود علاقة طردية بين الدعم الاجتماعي والصلابة النفسية.

5. دراسة الحربي (2013م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب الاجتماعية المرتبطة بظاهرة الطلاق بين المتزوجين حديثاً، تكون مجتمع الدراسة من المطلقين والمطلقات السعوديين والذين لم يمر على زواجهم أكثر من خمس سنوات بمدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة من (220)، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس يقيس العوامل المرتبطة بظاهرة الطلاق بين المتزوجين حديثاً، وأسفرت أهم النتائج عن أن عدم التوافق وغياب التفاهم بين الزوجين هما أحد الأسباب للطلاق، وأن هناك علاقة مرتبطة بين التغيرات والتطورات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي شهدتها المجتمع السعودي خلال الفترة الأخيرة وبين نمو ظاهرة الطلاق، وبينت الدراسة أن ظاهرة الطلاق تحدث بصورة أكبر بين الفئات العمرية الصغيرة، والفئات المتعلمة وأصحاب المؤهلات.

6. دراسة فوداد (2010م):

تناولت الدراسة المرأة المطلقة حديثة الزواج باعتبار أن المرأة تغيرت مكانتها كثيراً عما كانت عليه سابقاً، كما أن الوسط الحضري يتميز بسطحية العلاقات وضعف سلطان التقاليد، تكونت عينة الدراسة من المطلقات حديثات الزواج في الجزائر واللاتي تبلغ أعمارهن ما بين (20-30) عاماً، استخدم الباحث المنهج التاريخي من خلال تتبع ظاهرة الطلاق خلال تطوره التاريخي، وتم جمع البيانات من خلال الملفات القضائية المستعملة في قضايا الطلاق، وأهم نتائج الدراسة تمثلت في رجوع أسباب الطلاق إلى السكن المشترك مع الأهل، والزواج المبكر، وعوامل أسرية ترجع للأهل.

7. دراسة الرديعان (2008م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الطلاق الذي يلي عقد القران ويسبق الدخول، ولماذا يُلجأ إليه، وظروف وقوعه، تكونت عينة الدراسة من (11) حالة من المطلقين في مدينة الرياض، وتراوحت أعمارهم ما بين (24-32) عاماً جاءوا من خلفيات متباينة، ولجمع البيانات تم استخدام المقابلة المعمقة، بالإضافة إلى تاريخ الحياة، وكانت أهم الأسباب ترجع إلى عدم التوافق الفكري وعدم الرضا عن شريك الحياة، والبعض اتخذ فترة الخطوبة كفترة تعارف ليقرروا بعد ذلك عدم الاستمرار.

1. دراسة **other & Hwa Lee & Sil Bae & Park (2016م)**:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تجارب الحياة لدي النساء المطلقات في منتصف العمر في ظل التعليم والعمل في كوريا، تكونت عينة الدراسة من (6) مطلقات في منتصف العمر، وتم إجراء الدراسة في فترة ما بين (2013-2014م)، تمثلت أدوات جمع الدراسة في المقابلة المتعمقة، وتم تحليل البيانات باستخدام منهجية الظواهر، وكشفت نتائج المقابلات الفردية ما يلي: سيدات يفكرن بحياتهن الخاصة دون غيرهن، وأخريات ترجع الأسباب لديهن إلى قمع الرغبة الغريزية لديهن.

2. دراسة **Tocchioni & Styrc & Matysiak & Vignoli (2016م)**:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر عمل المرأة على الطلاق في ألمانيا والمجر، وإيطاليا، وبولندا، ومن أجل تحقيق الأهداف تم تصميم نموذجاً خاصاً لهذه الدراسة وهو تقدير التحيز للتعرف على الخصائص غير الملحوظة للمرأة التي قد تؤثر بشكل مباشر، ونموذج سلوكيات العمل الاستباقي من النساء اللواتي يتوقعن أن الطلاق سوف يحدث في المستقبل القريب، تكونت عينة الدراسة من السيدات العاملات في تلك المدن من المطلقات والسيدات اللواتي يتوقعن أن الطلاق سوف يحدث في المستقبل القريب، وتم تحليل البيانات في كل دولة من الدول وتوصلت النتائج إلى أن عمل المرأة يؤثر على الطلاق في إيطاليا وبولندا ولا يؤثر في ألمانيا والمجر، قد يرجع هذا إلى طبيعة العلاقة بين الجنسين والوضع الاقتصادي، بالإضافة إلى أن اختيار شريك الحياة يلعب دوراً في التقليل من نسبة الطلاق.

3. دراسة **Fatima & Khan (2015م)**:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب التعامل بين المطلقين، وتكونت عينة الدراسة من (120) مطلق ومطلقة مقسمة بالتساوي، وتم استخدام العينة القصدية واستخدام استبيان تقدير الذات الذي كتبه الرفاعي عام (1991) وإجابات التعامل التخزينية والتي كتبها محمود وشيراز عام (2012)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سلبية بين تدني تقدير الذات وتجنب أساليب التعامل ووجود علاقة إيجابية بين مستوى عالي من تقدير الذات وأساليب التعامل.

4. دراسة Sharma (2011م):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأثر النفسي والعاطفي لظاهرة الطلاق لدى المرأة لما له من دور فعال على الصحة النفسية والعقلية، تكونت عينة الدراسة من السيدات المطلقات والتي بلغ عددهن (50) واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (20-40) عاماً، نُفذت هذه الدراسة على السيدات المطلقات واللاتي تتراوح مدة طلاقهن من شهر حتى عام واحد، وتم استخدام مقياس الصحة النفسية (SQ8)، وكذلك استخدام المقابلة للمطلقات، وتم استخدام تحليل المحتوى، أسفرت النتائج على أن الصحة النفسية تزداد للمطلقة مع مرور الوقت وتكون لصالح الصغيرات في السن مقارنة بغيرهن من كبيرات السن.

8. دراسة دايكسترا، فوكيما Dykstra, Fokkema (2007م):

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الوحدة الاجتماعية والعاطفية بين المطلق والمتزوج من الرجال والنساء بمقارنة العجز المعرفي ووجهات النظر، والتعرف إلى الفروق في الشعور بالوحدة الاجتماعية والعاطفية بين الرجال والنساء المطلقات و المتزوجات، تكونت عينة الدراسة من رجال ونساء المطلقات والمتزوجات، واستخدم الباحث عدة أدوات تضمنت استبانة الوحدة النفسية والاجتماعية، وقد أسفرت النتائج أن الشعور بالوحدة الاجتماعية يعزى إلى حد كبير لدعم العجز في شبكة العلاقات الاجتماعية، ويرتبط الشعور بالوحدة العاطفية مع عدم وجود شريك تماشياً مع المنظور المعرفي للمطلقات اللواتي يعلقن أهمية كبيرة على وجود شريك، وأن المتزوجات اللواتي يعانين من الصراع يملن إلى تكوين أعلى مستويات الشعور بالوحدة العاطفية.

تعقيب على الدراسات السابقة

بعد عرض سريع لأدبيات الدراسات السابقة تظهر أهمية الإحساس بالمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية، وعند مراجعة الباحثة للدراسات السابقة لاحظت وعلى الرغم من حجم الدراسات والتي تعكس اهتماماً واضحاً بهذه الظاهرة، إلا أن هناك ندرة على المستوى المحلي تستدعي الاهتمام بموضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المرأة المطلقة، وإلقاء الضوء على هذه الشريحة من المجتمع لما لها من خصوصية، فالظروف التي تعيشها بعد طلاقها تؤثر على تفاعلها الاجتماعي، وكذلك على صحتها النفسية.

يمكن في ضوء ما تم عرضه من مجموعة الدراسات السابقة التي قامت الباحثة بالاطلاع عليها في مجال موضوع المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة أن تخرج الباحثة بعدة نقاط:

1. رغم ما قامت به الباحثة من الإطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، إلا أن هذه الفئة لم تنل قسطاً من الدراسات بشكل عام خصوصاً في الوسط العربي، حيث أن الدراسات في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية ما زالت شحيحة ولاسيما دراسات المرونة النفسية تكاد تكون قليلة جداً على كافة المستويات وهذا مما زاد من رغبة الباحثة في دراستها.
2. يتضح من خلال الدراسات السابقة أهمية ظاهرة الطلاق وتشعبها على مستوى العالم، ولما تمثله من أهمية خاصة في المجتمع ككل.
3. الدراسات السابقة تنوعت في استخدامها لإجراءات البحث من حيث الأهداف والعينة والأدوات والمنهج والمعالجة الإحصائية وفروضها ونتائجها.
4. بالنسبة للأدوات والمقاييس فمنها ما قام الباحثون بإعدادها أو تعريبها أو تكيفها مع البيئة التي أجريت فيها الدراسة، ومنهم من استخدم مقاييس وأدوات من إعداد باحثين آخرين لملائمتها لطبيعة دراستهم، أو لكونها قُننت في بيئة الدراسة المعنية، ولكن الدراسة الحالية اعتمدت على أدوات قامت الباحثة بتصميمها.
5. اختيار عينة الدراسة قد اختلف من حيث نسبة وحجم العينة إلى مجتمعا الأصلي، وهناك بعض الدراسات التي اعتمدت المجتمع الأصلي كله كعينة دراسة لصغره، كما اختلفت هذه العينة من حيث الفئة المستهدفة حيث كانت بعض العينات من طالبات ومطلقات وأرامل ومريضات .

6. تنوعت الأساليب الإحصائية المتبعة في هذه الدراسات طبقاً لتنوع الهدف منها، ومن أكثر الأساليب الإحصائية شيوعاً حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط وتحليل التباين واختبار ت .

7. نالت ظاهرة الطلاق اهتماماً خاصاً في المجتمع الفلسطيني بمختلف مؤسساته وهيئاته الرسمية وغير الرسمية بسبب ازدياد أعداد المطلقات وما يتركه الطلاق من آثار قد تضعف أو تعزز وتقوي الجوانب النفسية للمطلقات.

وبالرغم من قلة الدراسات إلا أن الباحثة استفادت منها في صياغة أهداف الدراسة وأسئلتها، وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة، كما تم الاستعانة بأدوات الدراسات السابقة في تصميم المقاييس.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة، وجدت الباحثة أن دراستها الحالية قد اتفقت في بعض الجوانب من ناحية، واختلفت في بعض الجوانب من ناحية أخرى.

وبالتالي فإن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة التي تم عرضها في أنها:

1. تتناول الدراسة موضوع المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية كمتغيرات أساسية في الدراسة.
2. تتفق مع بعض الدراسات وإن كانت قليلة في تناولها للمرونة النفسية كمتغير دراسة أساسي.
3. اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي تم عرضها في تناولها للمتغيرات الديموغرافية.

4. اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لعينة المطلقات .

ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة أسئلة الدراسة وأهدافها، وكذلك في تصميم مقاييس الدراسة.

كما تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في:

1. أنها اهتمت الدراسة الحالية بالمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في حين لم يسبق في -حدود علم الباحثة- أن اهتمت بهذه الفئة بشكل مستقل.
2. ربطت المساندة الاجتماعية بالمرونة النفسية لدى المطلقات وهذا باب جديد من أبواب البحث.

3. أنها تناولت فئة تضررت من الصراعات المتعددة والضغوط المتزايدة التي يعاني منها المجتمع الفلسطيني، وتحمل في طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية.
4. موضوع الدراسة وهو المرونة النفسية لدي المطلقات لم يتم التطرق له من قبل في قطاع غزة.
5. أنها اهتمت بدراسة أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مستوى المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية مثل (عدد سنوات الطلاق، وعدد الأبناء إن وجد، والتعليم، والعمر، ومكان السكن وطبيعته، والدخل).
6. تستخدم هذه الدراسة مقياس المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية من إعداد الباحثة لقياس متغيرات الدراسة، والتي تنطبق على البيئة الفلسطينية لما لها من خصوصية تميزها عن البيئات الأخرى.

فروض الدراسة:

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للعمر.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للمحافظة .
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى المستوى التعليمي .
4. لا توجد فروق دالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى لدخل الأسرة
5. لا توجد فروق دالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى لعدد سنوات الطلاق.
6. لا توجد فروق دالة إحصائية في كل من المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للعمل.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة

تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني من الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة الاستطلاعية التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمتها الباحثة بدراستها، وخطوات إعداد مقاييس الدراسة، والمعالجات الإحصائية في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات للدراسة، وضمن الخطوات الاستدلالية والمنهجية التي تم دراستها ضمن برنامج الدراسات العليا وحسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمتفق عليه.

تصميم الدراسة :

بعد انتهاء الباحثة من الفصول الثلاثة الأولى والتي اهتمت بالإطار العام للدراسة والإطار النظري، والدراسات السابقة من خلال مراجعة الكتب والدوريات والنظريات، والأبحاث التي تتعلق بالبحث، قامت الباحثة بتحديد منهجية البحث وهي كالتالي:

1- منهج الدراسة :

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي تحاول من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة)، ويهدف إلى تجهيز بيانات لإثبات فروض معينة تمهيداً للإجابة عن تساؤلات محددة بدقة تتعلق بالظواهر الحالية، والأحداث الراهنة التي يمكن جمع المعلومات عنها في زمان إجراء البحث، وذلك باستخدام أدوات مناسبة، إذ تحدد الدراسة الوصفية الوضع الحالي للظاهرة المراد دراستها وهو منهج يستخدم الاستبيانات في جمع البيانات على أن تكون على درجة من الموضوعية و الثبات.

2- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع السيدات المطلقات المسجلات ضمن البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية لم محافظات غزة من 2010/10 -03-2017، والبالغ عددهن خلال هذه الفترة (5177) مطلقة.

جدول (4.1): عدد أفراد مجتمع الدراسة للنساء المطلقات في محافظات غزة خلال الفترة ما بين 2010/10-2017/3

إحصائية بالمطلقات الإناث داخل برنامج المساعدات النقدية حسب المحافظات وأرياب الأسر			
المحافظة	أفراد داخل أسر	أرياب أسر	الكل
غزة	463	999	1462
شمال غزة	310	669	979
دير البلح	238	605	843
خانيونس	338	712	1050
رفح	268	575	843
	1617	3560	5177

المصدر: وزارة الشؤون الاجتماعية - قطاع غزة (2017)، أنظر لملاحق (5)

3- عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية وهما كالتالي:

1. العينة الاستطلاعية: وتتكون من (30) مطلقة، حيث قامت الباحثة بأخذها للتعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلة في مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المرونة النفسية، والتي من خلالها سوف يتم التحقق من معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة.
2. العينة الفعلية: وتتكون من (150) مطلقة، وتم سحب العينة من مديريات الشؤون التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية حسب الإحصائيات في القطاع، حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستبيانات على جميع أفراد عينة الدراسة بنسبة 3%، وقامت بجمع عدد (150) استبانة بما يعادل 100% نسبة استرداد من عينة الدراسة الفعلية، للتعرف على الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة موضحة من خلال التالي:

• توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة:

للتعرف على الخصائص الديمغرافية والسكانية والأسرية والتعليمية والمهنية للمطلقات في العينة، سوف يتم عرض النتائج المتعلقة بالخصائص الديمغرافية والسكانية من خلال التالي:

جدول (4.2): توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=150)

المتغيرات الديمغرافية	العدد	%	المتغيرات الديمغرافية	العدد	%
العمر			دخل الاسرة		
أقل من 20	10	6.7	أقل من 1500 شيكل	125	83.3
20 - أقل من 30	70	46.7	من 1500 - 3000 شيكل	18	12.0
30 - أقل من 40	39	26.0	أكثر من 3000 شيكل	7	4.7
40 فأكثر	31	20.7	عدد سنوات الطلاق		
المحافظة			أقل من سنة	34	22.7
الشمال	22	14.7	من 1 - أقل من 5 سنوات	81	54.0
غزة	38	25.3	5 - أقل من 10 سنوات	27	18.0
الوسطى	30	20.0	10 سنوات فأكثر	8	5.3
خانيونس	53	35.3	العمل		
رفح	7	4.7	أعمل	29	19.3
المستوى التعليمي			لا أعمل	121	80.7
أمي	3	2.0			
ابتدائي	12	8.0			
إعدادي	26	17.3			
ثانوي	49	32.7			
دبلوم	10	6.7			
بكالوريوس	47	31.3			
ماجستير	3	2.0			

تبين من خلال وصف واقع جدول (4.2): أن عينة الدراسة تتراوح أعمارهن من (20-30) عاماً، وأن غالبيتهم من محافظة خانيونس ، وأنهم مستوى الدخل لديهم منخفض

وأقل من 1500 شيكل ، وأن مستواهم التعليمي على الأغلب أما ثانوية عامة أو بكالوريوس، وعدد سنوات طلاقهن أقل من 5 سنوات ، وهن من غير العاملات.

4- أدوات الدراسة :

بعد الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة قامت الباحثة بتصميم الأدوات والمقاييس المناسبة للبيئة الفلسطينية، المتمثلة في:

1. مقياس المساندة الاجتماعية. (إعداد الباحثة).

2. مقياس المرونة النفسية. (إعداد الباحثة).

أولاً : مقياس المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة، 2017)

تعرف أداة القياس بأنها أداة موضوعية مقننة لتحديد عينة من السلوك. (عوض، 1998م، ص13). ولغرض تحقيق أهداف البحث، لا بد من توافر مقياس يتلاءم مع الإطار النظري للبحث، وطبيعة مجتمع البحث التي تتوفر فيها الخصائص السيكومترية، لذا قامت الباحثة بتصميم مقياس المساندة الاجتماعية من خلال الإطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس المتعلقة بالموضوع مثل مثل دراسة الكحلوت (2016م)، ودراسة أحمدي (2015م)، ودراسة أبو سبيتان (2014م)، والتي تم استخدامها لقياس المساندة الاجتماعية، حيث استفادت الباحثة منها في تصميم مقياس المساندة الاجتماعية، ويهدف المقياس إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المطلقات في محافظات قطاع غزة، من خلال إعداد الصورة الأولية للأداة وعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات لتحكيمها ولأخذ آرائهم في فقرات المقياس، وقد استعانت الباحثة ببعض المقاييس العربية والأجنبية التي استخدمت في الدراسات السابقة .

2. وصف المقياس :

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى المساندة الاجتماعية للمطلقات في محافظات غزة، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (35) فقرة، وضعتها الباحثة بعد الإطلاع علي عدد كبير من الدراسات والكتب التي تناولت متغير المساندة الاجتماعية، وبعد عرضها علي مجموعة من المحكمين ملحق (1)، أصبح عدد فقرات المقياس (30) فقرة، ويحتوي المقياس على أبعاد أربعة وهي: (البعد الذاتي، وبعد الأهل والأقارب، وبعد الأصدقاء، وبعد مؤسسات المجتمع المدني)، وتم دمج فقرات البعد الذاتي ضمن فقرات المقياس بعد التحكيم، وكل عبارة في المقياس ترتبط بالمساندة الاجتماعية، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة (الأولى

أوافق بشدة ، والثانية أوافق ، والثالثة محايد، والرابعة لا أوافق، والخامسة لا أوافق بشدة)، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره والعبارة كلها صحيحة، وبها تدرج يبدأ من بالتأكيد وينتهي بالنفي المطلق لهذه العبارات، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات التي أمام العبارة والجدول (4.3) يبين عدد الفقرات لكل بعد.

جدول (4.3): يبين عدد فقرات المساندة الاجتماعية لكل بعد من أبعادها الثلاثة

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	مدى الفقرات	الفقرات العكسية
بعد الأهل والأقارب	17	17-1	14 - 13 - 9 - 7
بعد الأصدقاء	8	25-18	22
بعد مؤسسات المجتمع المدني	10	35-26	0
الدرجة الكلية	35	35 -1	

3. تصحيح المقياس :

تتراوح درجات هذا المقياس من 35 درجة وحتى 175، وتقع الإجابة على المقياس في خمس مستويات: (أوافق بشدة، وأوافق، ومحايد، ولا أوافق، ولا أوافق بشدة)، وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين (خمسة درجات _ درجة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5: أوافق بشدة، 4: أوافق، 3: محايد، 2: لا أوافق، 1: لا أوافق بشدة)، حيث تشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية التي تتلقاها المطلقات في محافظات غزة.

4. الخصائص السيكومترية للمقياس :

للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج من خلال التالي:

أولاً: معاملات الصدق لمقياس المساندة الاجتماعية:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين وهما:

1. صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها

اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، انظر الملحق رقم (1) ملحق بأسماء المحكمين، وقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة، وفي ضوء الآراء تلك تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

2. صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مطلقة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه، درجة ارتباط كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (4.4) يوضح ذلك:

جدول (4.4): معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لكل بعد

من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
بعد الأهل والأقارب	0.435	*
بعد الأصدقاء	0.805	**
بعد مؤسسات المجتمع المدني	0.715	**

** دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة

تبين من الجدول السابق أن أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث بلغت معاملات الارتباط لأبعاد المقياس (بعد الأصدقاء - بعد مؤسسات المجتمع المدني) (0.805 - 0.715)، و يتمتع بمعامل ارتباط قوي و دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث بلغ معامل الارتباط (بعد الأهل و الأقارب) (0.435)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عالي، وبما أن المقياس لديه ثلاثة أبعاد، فقد تم إيجاد معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له الفقرة، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي :

جدول (4.5): معاملات ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين

فقرات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد

البعد	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعد	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		
الأصدقاء	1	0.814	**	الأهل و الأقارب	18	0.821	**		
	2	0.573	**		19	0.779	**		
	3	0.545	**		20	0.851	**		
	4	0.695	**		21	0.798	**		
	5	0.10	//		22	-0.341	//		
	6	0.649	**		23	0.781	**		
	7	-0.217	//		24	0.734	**		
	8	0.438	*		25	0.675	**		
9	-0.111	//	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	البعد	مستوى الدلالة		
10	0.336	//	26	0.727	**	مؤسسات المجتمع المدني	26	0.727	**
11	0.733	**	27	0.616	**		27	0.616	**
12	0.685	**	28	0.707	**		28	0.707	**
13	-0.409	*	29	0.847	**		29	0.847	**
14	0.461	*	30	0.815	**		30	0.815	**
15	0.549	**	31	0.666	**		31	0.666	**
16	0.858	**	32	0.879	**		32	0.879	**
17	0.818	**	33	0.896	**		33	0.896	**
			34	0.726	**		34	0.726	**
			35	0.898	**		35	0.898	**

تبين من الجدول السابق أن فقرات البعد الأول (الأهل والأقارب) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.545 - 0.858)، وأن فقرات (8-13-14) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.409-0.461) وهذا يدل على أن فقرات البعد الأول تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة ماعدا الفقرات (5 - 7 - 9 - 10) فهي غير دالة فلذلك يجب حذفها من البعد والمقياس .

وتبين أيضاً من الجدول السابق أن فقرات البعد الثاني (الأصدقاء) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.675 - 0.898)، وهذا يدل على أن فقرات البعد الثاني تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة ماعدا الفقرة (22) فهي غير دالة فلذلك يجب حذفها من البعد والمقياس .

وتبين أيضاً من الجدول السابق أن فقرات البعد الثالث (مؤسسات المجتمع المدني) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01 ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.616 - 0.898) ، وهذا يدل على أن فقرات البعد الثالث تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة .

ثانياً: معاملات الثبات للمقياس :

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بثلاث طرق وهي

1. طريقة ألفا كرونباخ.

2. طريقة التجزئة النصفية.

3. طريقة جثمان.

وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال الجدول التالي :

جدول (4.6): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة التجزئة النصفية (Split half methods) ومعامل جثمان (Guttman scale) لمقياس المساندة الاجتماعية وأبعاده لدى المطلقات في قطاع غزة

معامل جثمان	طريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	أبعاد المقياس
	معامل الارتباط سبيرمان براون	معامل ارتباط بيرسون			
0.815	0.816	0.435	0.852	13	بعد الأهل و الأقارب
0.918	0.940	0.805	0.897	7	بعد الأصدقاء
0.958	0.960	0.715	0.926	10	بعد مؤسسات المجتمع المدني
0.933	0.933	0.711	0.889	30	المقياس الكلي للمساندة الاجتماعية

1. معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (Cronbach's Alpha) :

تبين من خلال الجدول السابق بأن معامل ألفا كرونباخ للمقياس الكلي للمساندة الاجتماعية يساوي 0.853، وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي ومرتفع، وبما أن المقياس ثلاثة أبعاد، فقد تراوحت معاملات الثبات بين (0.852 - 0.926)، وهذا يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة.

2. معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half methods) :

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي الي نصفين، وحساب معامل الارتباط بين مجموع الفقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون لدرجات للمقياس بهذه الطريقة (0.711)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان - براون أصبح معامل الثبات (0.933)، وهذا دليل كافٍ على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية، وبما أن المقياس له ثلاثة أبعاد، حيث تراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (0.816 - 0.960)، وهذا يدل على أن المقياس بأبعاده يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة.

3. معاملات الثبات بطريقة جثمان (Guttman scale) :

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة جثمان، فقد بلغ معامل الثبات للمقياس الكلي (0.933)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، حيث تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (0.815 - 0.958)، وهذا يدل على أن المقياس بأبعاده يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة.

ثانياً : مقياس المرونة النفسية: (إعداد الباحثة، 2017)

من أجل تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس المرونة للأسباب الآتية:

1. عدم حصول الباحثة على مقياس أجنبي يناسب البيئة الفلسطينية، من حيث ثقافته وعاداته وتقاليده، ويلتئم طبيعة المجتمع قيد الدراسة.
2. مقاييس المرونة السابقة كمقياس غزال (2008م)، ومقياس قيس (2016م) اعتمدت على النظرة التكاملية، وهو لا يتناسب مع الإطار النظري المعتمد في البحث الحالي.
3. خطوات بناء مقياس المرونة النفسية:

أ- تحديد المكونات، حددت الباحثة المكونات اعتماداً على نموذج بينر (Pienar, 2007) للمرونة النفسية ومكوناته الثلاثة المتمثلة في: (المساندة الخارجية، والقوي الداخلية، ومهارات حل المشكلات الشخصية).

ب- صياغة فقرات حيث قامت الباحثة بالاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس العربية والأجنبية المتعلقة بالموضوع، كمقياس دراسة (قيس، 2016م)، ودراسة (منصور، 2016م)، ومقياس دراسة (Park & Other, 2016)، ومقياس دراسة (khan, 2015)، والتي تم استخدامها لقياس المرونة النفسية، حيث استفادت الباحثة منها في تصميم مقياس المرونة النفسية، ويهدف المقياس إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، من خلال إعداد الصورة الأولية للأداة وعرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة الجامعات المختلفة لتحكيمها ولأخذ آرائهم في فقرات المقياس.

4. وصف المقياس :

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية للمطلقات في محافظات غزة، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (30) فقرة وضعتها الباحثة بعد الإطلاع على عدد كبير من الدراسات والكتب التي تناولت متغير المرونة النفسية، وبعد عرضها على مجموعة من

المحكمين ملحق (1)، وبعد العرض أصبح عدد فقرات المقياس (20) فقرة وكل عبارة في المقياس ترتبط بالمرونة النفسية، وراعت الباحثة في صياغة الفقرات ما يلي:

1. احتواء الفقرة على فكرة واحدة.
2. محاولة استخدام الصيغة الإيجابية كلما أمكن ذلك.
3. تجنب استخدام صيغة المطلق في العبارات مثل دائماً، أبداً، حتماً، وفي كل مكان.
4. البساطة وعدم الغموض.

وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة (الأولى: أوافق بشدة، والثانية: أوافق، والثالثة: محايد، والرابعة: لا أوافق، والخامسة: لا أوافق بشدة)، ويضع المبحوث إشارة (X) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره، ولا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، فالعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من التأكيد وينتهي بالنفي المطلق لهذه المشاعر، ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات التي أمام العبارة، والجدول (4.7) يبين عدد الفقرات.

جدول (4.7): يبين عدد فقرات المرونة النفسية

المقياس	عدد الفقرات	مدى الفقرات	الفقرات العكسية
المرونة النفسية	30	30 - 1	20 - 17 - 12 - 7 - 6 - 4 - 3

5. تصحيح المقياس :

تتراوح درجات هذا المقياس من 30 درجة وحتى 150، وتقع الإجابة على المقياس في خمس مستويات: (أوافق بشدة، وأوافق، ومحايد ، ولا أوافق، ولا أوافق بشدة) و تتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين (خمسة درجات _ درجة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5 : أوافق بشدة، 4: أوافق، 3: محايد، 2: لا أوافق، 1: لا أوافق بشدة)، حيث تشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع مستوى المرونة النفسية التي تتلقاها المطلقات في محافظات غزة، والجدول (4.9) يوضع أبعاد وطريقة التصحيح.

6. الخصائص السيكومترية للمقياس :

للتعرف على الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وستقوم الباحثة بفحص النتائج من خلال التالي :

أولاً: صدق مقياس المرونة النفسية :

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين وهما:

1. صدق المحكمين.

2. صدق الاتساق الداخلي.

1. صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من أساتذة من الجامعات المختلفة المتخصصين والمهنيين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وقد أبدى المحكمون ملاحظات هامة وقيمة، واستجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين انظر الملحق رقم (1) ملحق بأسماء المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

2. صدق الاتساق الداخلي :

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) مطلقة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين درجات كل فقرة من الفقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس والجداول توضح ذلك :

جدول (4.8): معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لكل فقرة

من فقرات مقياس المرونة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس

البعد	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	1	0.394	*	16	-0.054	//
	2	0.633	**	17	-0.401	**
	3	0.096.	//	18	0.109	//
	4	-0.535	**	19	0.541	**
	5	0.444	*	20	-0.394	*
	6	-473	**	21	0.553	**
	7	-0.298	//	22	0.672	**
	8	-0.080	//	23	0.278	//
	9	-0.478	**	24	0.660	**
	10	0.641	**	25	0.505	**
	11	0.679	**	26	0.738	**
	12	0.39	//	27	0.628	**
	13	0.131	//	28	0.722	**
	14	0.483	**	29	0.480	**
	15	0.116	//	30	0.039	//

// غير دالة

* دالة عند 0.05

** دالة عند 0.01

- تبين من الجدول السابق أن فقرات مقياس المرونة النفسية تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.483 - 0.725)، وهذا يدل على أن فقرات (2 - 4 - 5 - 6 - 9 - 10 - 11 - 14 - 17 - 19 - 21 - 22 - 24 - 26 - 28 - 29) تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ما عدا الفقرات (1 - 5 - 20) فهي تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من 0.05، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.394 - 0.738).
- وتبين أيضاً من الجدول أن الفقرات (3 - 7 - 8 - 12 - 13 - 15 - 16 - 18 - 23 - 30) غير دالة فلذلك يجب حذفها من البعد و المقياس .

ثانياً: معاملات الثبات للمقياس :

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بثلاث طرق وهم:

1. طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

2. طريقة التجزئة النصفية (Split half methods).

3. طريقة جثمان (Guttman scale).

وسوف يتم عرضها بالتفصيل من خلال الجدول التالي:

جدول (4.9): معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وطريقة التجزئة النصفية (Split half methods) ومعامل جثمان (Guttman scale) لمقياس المرونة النفسية وفقراته لدى المطلقات في قطاع غزة.

معامل جثمان	طريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد الفقرات	أبعاد المقياس
	معامل الارتباط سبيرمان براون	معامل ارتباط بيرسون			
0.934	0.934	0.758	0.877	20	المرونة النفسية

1. معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (Cronbach's Alpha) :

تبين من خلال الجدول السابق بأن معامل ألفا كرونباخ للمقياس يساوي 0.877، و هذا دليل كافٍ على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2. معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half methods):

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين، وحساب معامل الارتباط بين مجموع الفقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون للبعد الأول بهذه الطريقة (0.758)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان - براون أصبح معامل الثبات (0.934)، وهذا دليل كافٍ على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

3. معاملات الثبات بطريقة جثمان (Guttman scale):

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة جثمان، فقد بلغ معامل الثبات للمقياس الكلي (0.903)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

5- الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بتفريغ وتحليل النتائج من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 22.0)، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- إحصاءات وصفية (Descriptive Statistics): وتتمثل في النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.

2- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لمعرفة ثبات فقرات المقاييس.

3- معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half methods): ويستعمل للتأكد من أن المقاييس لديها درجات ثبات مرتفعة.

4- اختبار كولمجروف - سمرنوف للتوزيع الطبيعي (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test): للتحقق من اتباعه التوزيع الطبيعي للبيانات.

5- الاختبارات المعلمية لمقياس المساندة الاجتماعية .

أ. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمقاييس، ولقياس درجة الارتباط يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات.

ب. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test): لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

ج. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث فئات فأكثر.

د. اختبار شيفيه (Scheffe' Test): لمعرفة اتجاه الفروق ودلالاتها بين فئات كل متغير من متغيرات العوامل الديمغرافية وتأثيرها على مقاييس الدراسة.

6- الاختبارات اللامعلمية لمقياس المرونة النفسية :

أ. اختبار الإشارة (Sign Test) : يستخدم هذا الأمر لاختبار فرضية تتعلق بمساواة متوسط متغير يساوي قيمة ثابتة، وهو يعمل نفس عمل One Sample T Test في حالة الاختبارات المعلمية.

ب. معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Coefficient): يقيس الإرتباط مدى العلاقة بين الظواهر المختلفة (ظاهرتين أو أكثر أو متغيرين أو أكثر) لمعرفة ما إذا كان تغير احدهما أو مجموعة منها مرتبطاً بتغير الاخرى.

ت. اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test): لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث فئات فأكثر.

ث. اختبار مان وتني (Mann-Whitney Test) : لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

مقياس الدراسة :

استخدمت الباحثة مقياساً ثلاثياً لقياس المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، حيث تم اعتماد المقياس التالي:

1. الدرجة مرتفعة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية تتراوح بين (3.50 - 5) .
2. الدرجة متوسطة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية تتراوح بين (2.50 - 3.49) .
3. الدرجة منخفضة: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية تتراوح بين (2.49) فأقل.

الفصل الخامس:
عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

الفصل الخامس:

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

فيما يلي عرض للنتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية وسيضمن تحليل البيانات، والإجابة وفقاً لأسئلة الدراسة وفرضياتها، وسيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة ومن ثم تفسيرات الباحثة.

فرضية التوزيع الطبيعي للبيانات: هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا؟

ويقصد باختبار التوزيع الطبيعي لمحاور الاستبيان وللدرجة الكلية هو التعرف على طبيعة البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة، و الحكم على نوعها من حيث أنها تخضع لتوزيع طبيعي أو لا تخضع، و ذلك لتحديد نوع الاختبارات الواجب إجراؤها معلمية أو تلك الاختبارات اللامعلمية .

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار كلمرجوف سميرونوف K.S (Kolmogorov Smirnov) لقياس مدى اعتدالية البيانات، والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي :

جدول (5.1) نتائج اختبار كلمرجوف (Kolmogorov Smirnov) للتوزيع الطبيعي

المقياس	البعد	اختبار Z	مستوى الدلالة
مقياس المساندة الاجتماعية	الأهل و الأقارب	0.604	// 0.859
	الأصدقاء	1.221	* 0.010
	مؤسسات المجتمع المدني	0.728	// 0.665
	الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	0.649	// 0.794
مقياس المرونة النفسية		1.220	* 0.012

// غير دالة

لقد أظهرت النتائج الخاصة بالتوزيع الطبيعي لمقياس المساندة الاجتماعية، وبذلك فإن توزيع البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، و ظهر بأن معظم المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي، حيث

بلغت قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05، ولهذا يجب استخدام الإحصاءات المعلمية للإجابة على تساؤلات وفرضيات الدراسة، وأن القيمة الاحتمالية أقل من مستوى الدلالة 0.05 لمقياس المرونة النفسية، وبذلك فإن توزيع البيانات لا يتبع التوزيع الطبيعي، حيث تم استخدام الاختبارات اللامعلمية للإجابة على فرضيات الدراسة المتعلقة بهذا المقياس .

أولاً: الإجابة على تساؤلات الدراسة:

إجابة التساؤل الأول:

ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة؟

للتعرف على مستوى المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لدرجات مقياس المساندة الاجتماعية وأبعاده الثلاثة لدى المطلقات في قطاع غزة، والنتائج الخاصة بذلك موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.2): (Descriptive Statistics) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة (ن=150)

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	عدد الفقرات	مقياس المساندة الاجتماعية
2	64.4	10.2	41.9	65	13	الأهل والأقارب
1	66.6	8.7	23.3	35	7	الأصدقاء
3	50.6	8.9	25.3	50	10	مؤسسات المجتمع المدني
	60.5	18.6	90.7	150	30	الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100

أظهرت النتائج أن متوسط الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية للمطلقات في قطاع غزة بلغ 90.7 درجة وانحراف معياري 18.6 درجة وبوزن نسبي 60.5%، وهذا يدل على أن مستوى المساندة الاجتماعية عند المطلقات متوسطة، وبما أن المقياس لديه ثلاثة أبعاد فقد احتل بعد الأصدقاء المرتبة الأولى وبوزن نسبي 66.6%، ويليه في المرتبة الثانية بعد الأهل والأقارب بوزن نسبي 64.4%، في حين جاء في المرتبة الثالثة والأخيرة بعد مؤسسات

المجتمع المدني، ومما سبق يتضح بأن جميع أبعاد المساندة التي تتلقاها المطلقات تقريباً تصنف على أنها متوسطة، وتراوحت بين (50.0 - 69.8) هذا يعطي مؤشر على أن المطلقات بحاجة إلى دعم المساندة الاجتماعية بأبعادها المختلفة ولاسيما مؤسسات المجتمع المدني بشكل أكبر من ذلك.

وتعزو الباحثة بتوسط هذه النسبة في المساندة الاجتماعية باعتبار أن الآخرين قد يقوموا بإلقاء اللوم عليها وعدم مساندتها بما يكفي، كذلك الخوف من تكوين علاقات اجتماعية مع المطلقة وخاصة من قبل السيدات المتزوجات خوفاً من أن يكون لها عواقب كالزواج من زوجها، ولا ننسى الوقت الذي تم فيه إجراء الدراسة من أصعب الأوقات، في ظل ما يعيشه المجتمع الفلسطيني من ظروف حصار وسوء الأوضاع الاقتصادية وهذا انعكس على مساندة الناس لبعضهم البعض ولا سيما المطلقة مما أدى إلى توسط درجة المساندة، وطبيعة العلاقات الاجتماعية في مجتمعنا الغزي توصف بالمترابطة فلذلك احتل بعدا (الأصدقاء - الأهل والأقارب) أعلى درجة على الوزن النسبي، وخاصة بالنسبة للأصدقاء وقد يرجع هذا إلى التقارب الفكري بينهن، الأمر الذي يجعل المطلقة تبوح بمشاعرها وأحاسيسها للأصدقاء، مما يشكل نوع من التفريغ الانفعالي والعاطفي، وبالتالي الشعور بالمساندة يكون أكبر، ولا ننسى أن الصداقة اختيارية نظراً لأن المطلقة تقوم باختيار صديقاتها على حسب مدى شعورها بالتوافق الفكري والاجتماعي والنفسي، وبالتالي فإنها تقوم على أسس متينة ممتدة من قبل ما ألم بالمطلقة من أحداث في حياتها، بينما تقل النسبة في بعد الأهل والأقارب وقد ترجع الباحثة ذلك إلى وجود فجوة فكرية بين المطلقة والأهل والأقارب وهذا الأمر متوقع كوننا نعيش في مجتمع متأصل فيه الكثير من العادات والتقاليد والقيم والمبادئ.

بينما أظهرت النتائج بأن المطلقات بحاجة إلى مساندة المجتمع المدني، وهذا يرجع إلى عدم الوعي بقيمة المساندة الاجتماعية لدى المطلقة، حيث من خلال خبرة الباحثة في مجال عملها أن طبيعة مؤسسات المجتمع المدني تسعى لتوفير المعونات المادية والإغاثية، وتلبية الحاجات الأساسية للأفراد، بالإضافة إلى ندرة المؤسسات الاجتماعية التي تهتم بالمطلقة، وكذلك قلة وندرة الخدمات التي تقدم لهن المساعدة، وبالتالي ضعف في تلبية حاجاتهن، مما أدى إلى فقدان الثقة في مؤسسات المجتمع المدني، حيث أن الدراسة تأتي في فترة لم تستطع هذه المؤسسات تقديم الحد الأدنى الذي يرضى جمهورها، حيث أنها قلصت خدماتها بشكل ملحوظ، بسبب ظروف التضيق الذي يعيشه مجتمعنا الفلسطيني.

هذه النتائج اتفقت مع نتائج دراسة الصفدي (2013) التي احتل بعد الأصدقاء فيها المرتبة الأولى في المساندة الاجتماعية، واختلفت مع دراسة الكردي (2012) التي أشارت إلى أن أكثر مجالات مقياس المساندة الاجتماعية شيوعاً هو المساندة من قبل الأسرة، ومن ثم المساندة الذاتية، ثم مساندة المؤسسات الاجتماعية والحكومية، وكذلك دراسة سمور (2015) حيث بلغ مستوى المساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظة غزة 80%.

إجابة التساؤل الثاني:

ما مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة؟

للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة، قامت الباحثة باختبار الإشارة لقياس درجات مقياس المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة، والنتائج الخاصة بذلك موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.3): اختبار "الإشارة" (Sign Test) للتعرف على مستوى المرونة النفسية لدى

المطلقات في قطاع غزة (ن=150)

المقياس	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار Z	مستوى الدلالة	الوزن النسبي
المرونة النفسية	100	66.1	12.7	1.220	0.012	66.1

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للمرونة النفسية يساوي 66.1 وانحراف معياري 12.7، وبوزن نسبي 66.1 %، وقيمة الاختبار 1.220، وهذا يدل على أن مستوى المرونة النفسية لدى المطلقات متوسطة وأن قيمة الاحتمالية (sig) تساوي 0.012 وهي أقل من مستوى الدلالة $a \leq 0.05$ مما يدل على أن المطلقات بحاجة إلى زيادة المرونة النفسية.

وتري الباحثة أن هذا المستوى من المرونة النفسية التي أظهرته نتائج البحث الحالي يدعونا إلى التفاؤل كونه يساعد على التنبؤ بسلامة الجانب النفسي والاجتماعي في حياة افراد شريحة مهمة من شرائح المجتمع الفلسطيني وهن السيدات المطلقات، وقد تفسر هذه النتيجة إلى تمتع أفراد العينة من عوامل الوقاية من مواجهة الآثار المترتبة علي الطلاق، وقدرة المطلقات على التغيير، والمواجهة ضد الصدمات وقدرتهن على التكيف مع التغييرات التي حدثت في حياتهن، فالمرونة النفسية ليس من السهل أن تكتسب نظراً للوضع العام داخل المجتمع

الفسطيني في ظل ما يعانيه من حصار وحروب الأمر الذي قد ساهم في إكتساب المرونة لكافة أبناء المجتمع ولا سيما المطلقات، وتتفق الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أبو ندى (2015)، ودراسة شقورة (2012)، ودراسة فحجان (2010) التي أشارت إلى توسط مستوى المرونة النفسية، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة قيس (2016)، ودراسة Sabouripour & Roslan (2015) التي كانت من نتائج ارتفاع مستوى المرونة النفسية.

إجابة التساؤل الثالث:

ما علاقة المساندة الاجتماعية بالمرونة النفسية لدى المطلقات بمحافظة غزة؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إيجاد معامل ارتباط سبيرمان لدراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبين المرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.4): معاملات ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Coefficient) لكشف العلاقة بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة

المرونة النفسية	المرونة النفسية
	المساندة الاجتماعية
** 0.503	الأهل والأقارب
** 0.293	الأصدقاء
* 0.174	مؤسسات المجتمع المدني
** 0.456	الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

** دالة عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 † غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي :

أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية بأبعادها الثلاثة: (الأهل والأقارب، والأصدقاء، ومؤسسات المجتمع المدني) والمرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة، وهذا يدل أنه كلما ارتفع مستوى المساندة الاجتماعية وأبعادها كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية للمطلقات في قطاع غزة والعكس صحيح.

وتفسر الباحثة النتيجة السابقة بوجود علاقة طردية ما بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية، وهذا يعني كلما زادت المساندة الاجتماعية من قبل الآخرين زادت المرونة النفسية، وكلما قلت المساندة الاجتماعية ضعفت المرونة النفسية لديها، ويرجع هذا إلى أهمية ودور المساندة الاجتماعية في التخفيف من الآثار السلبية الناتجة عن الطلاق، والقدرة على التكيف مع أحداث الحياة الجديدة، وهذا يساعد في تعزيز المرونة النفسية لدى المطلقات بحيث يصبح أقل عرضة للتوترات النفسية، وضغوطات الحياة التي تمكنهن من التعامل مع المشاكل، ودحض المشاعر السلبية والتغلب عليها، وقد يكون هذا الدعم بالكلمة الطيبة، أو بالمشورة أو بالنصح، أو من خلال تقديم المعلومات المفيدة، أو بقضاء الحاجات وتقديم المال، وهذا يظهر فاعلية المساندة الاجتماعية بأبعادها الثلاثة بأنها تساعد الكثيرين على تحقيق ذواتهم، ولوحظ أن دعم الأهل والأقارب يساهم بشكل إيجابي في تعزيز ثقة المطلقات بأنفسهن من خلال الوقوف معهن في أصعب ظروفهن، وللأصدقاء دور هام في تعزيز المرونة النفسية والتخفيف من حدة المشكلات التي يواجهنها المطلقات، وكذلك مؤسسات المجتمع المدني تساهم في زيادة المرونة النفسية، من خلال الدعم النفسي، والمالي، والقانوني في حال وجود منازعات بين الطرفين في الأمور التي تعتبر من حق المطلقة بعد طلاقها، وكذلك عندما تكون المطلقة تتمتع بمرونة نفسية، ولينة في أمور حياتها، ولديها أسلوب تعامل، والقدرة على تقبل الآخرين يكون لديها القدرة على تكوين علاقات اجتماعية، أو بمعنى آخر أن الآخرين ينجذبون إليها ويرغبون في التقرب منها وبالتالي يكون شكل آخر من أشكال المساندة الاجتماعية.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة أحمدى (Ahmadi) (2015) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين كل من المساندة الاجتماعية والتأثير الموجب على صحة المرأة، وأن المساندة تلعب دور في تحلي المرأة بصحة بدنية جيدة تعطيها الحيوية والطاقة، كما اتفقت أيضاً مع دراسة أبو سبيتان (2014م) التي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين الدعم الاجتماعي والصلابة النفسية لدى المطلقات، وتتفق مع دراسة العمران (2015م) التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية بين كل من المساندة الاجتماعية والاحترق النفسي.

ثانياً: مناقشة فرضيات الدراسة:

مناقشة الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى إلى كل من: (العمر، المحافظة، المستوى التعليمي). ينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الإجابة عليها حسب كل متغير على حده وسوف تعرضها الباحثة بالتفصيل من خلال التالي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للعمر.

ولاختبار صحة فرضية المساندة الاجتماعية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات لدى المطلقات في قطاع غزة والتي تعزى لمتغير الفئات العمرية (أقل من 20 سنة، 20- أقل من 30، 30- أقل من 40، 40 فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.5): نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لكشف الفروق في

المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة والتي تعزى للفئات العمرية

أبعاد المساندة الاجتماعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأهل والأقارب	بين المجموعات	108.119	3	36.040	0.364	// 0.779
	داخل المجموعات	14474.341	146	99.139		
	المجموع	14582.460	149			
الأصدقاء	بين المجموعات	217.876	3	72.625	1.222	// 0.304
	داخل المجموعات	8676.957	146	59.431		
	المجموع	8894.833	149			
مؤسسات المجتمع المدني	بين المجموعات	231.260	3	77.087	0.971	// 0.408
	داخل المجموعات	11596.073	146	79.425		
	المجموع	11827.333	149			
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	1346.406	3	448.802	1.302	// 0.276
	داخل المجموعات	50314.154	146	344.617		
	المجموع	51660.560	149			

|| غير دالة إحصائية

* دالة عند 0.05

** دالة إحصائية عند 0.01

تبين من خلال الجدول السابق مايلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المساعدة الاجتماعية الكلية بأبعادها (الأهل والأقارب، الأصدقاء، مؤسسات المجتمع المدني) لدى المطلقات في قطاع غزة تعزي للفئة العمرية (أقل من 20 سنة، 20- أقل من 30، 30- أقل من 40، 40 فأكثر)، وهذا يعني أن متغير الفئات العمرية للمطلقات ليس له أثر على مستوى المساعدة الاجتماعية الكلية وأبعادها عند المطلقات في قطاع غزة.

وتفسر الباحثة النتيجة في أن الأسر الفلسطينية يحكمها نفس العادات والتقاليد، والقيم والمبادئ تقريباً، لذلك لا يوجد فروق في مستوى المساعدة الاجتماعية في مختلف الأعمار، وهذه النتائج اتفقت مع دراسة سمور (2015م) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في المساعدة الاجتماعية تعزى للعمر لدى المتأخرات في سن الزواج، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة الدامر (2014م) التي أشارت إلى وجود فروق في المساعدة الاجتماعية تعزى للعمر لدى مستأصلات الثديي ترجع إلى أكبرهن سناً.

ولاختبار صحة فرضية المرونة النفسية تم استخدام اختبار كروسكال ولاس (**Kruskal-Wallis Test**) لدراسة الفروقات لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، 20- أقل من 30، 30- أقل من 40، 40 فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.6): نتائج اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لقياس دلالة

الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمر

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	أقل من 20 سنة	34	66.41	4.403	0.221
	20- أقل من 30	81	75.22		
	30- أقل من 40	27	89.43		
	40 فأكثر	8	69.94		

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، 20- أقل من 30، 30- أقل من 40، 40 فأكثر).

وتفسر الباحثة أن جميع المطلقات يعشن تقريباً نفس الظروف الحياتية التي تمر بها جميع المطلقات، التي تتمثل في سوء الوضع الاقتصادي والسياسي، وكذلك لطبيعة الظروف التي يعيشها المجتمع الفلسطيني والتي منها الانقطاع المستمر للتيار الكهربائي، وبالتالي فإن تعرض المطلقات لنفس الظروف والمعاناة يؤدي إلى مستويات متشابهة من المرونة النفسية لديهن، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نجرلي (Netureli, 2008) التي أظهرت أن الإناث الأكبر سناً أقوى مرونة من الإناث الأصغر سناً.

• لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للمحافظة.

ولاختبار صحة فرضية المساندة الاجتماعية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير المحافظة (الشمال، غزة، الوسطى، خانينوس، رفح)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.7): نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمحافظة

أبعاد المساندة الاجتماعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأهل والأقارب	بين المجموعات	149.533	4	37.383	0.376	// 0.826
	داخل المجموعات	14432.927	145	99.537		
	المجموع	14582.460	149			
الأصدقاء	بين المجموعات	282.605	4	70.651	1.190	// 0.318
	داخل المجموعات	8612.229	145	59.395		
	المجموع	8894.833	149			

أبعاد المساندة الاجتماعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مؤسسات المجتمع المدني	بين المجموعات	1740.750	4	435.188	6.256	** 0.000
	داخل المجموعات	10086.583	145	69.563		
	المجموع	11827.333	149			
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	3951.261	4	987.815	3.002	// 0.020
	داخل المجموعات	47709.299	145	329.030		
	المجموع	51660.560	149			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

جدول (5.8): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe' Test) للمقارنات البعدية في بعد (مؤسسات المجتمع المدني) بالنسبة للمحافظة

الأبعاد	المحافظة	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
مؤسسات المجتمع المدني	الشمال	22	24.59	1	0.51	0.46	0.98	0.25
	غزة	38	20.53		1	* 0.002	0.057	* 0.013
	الوسطى	30	29.07			1	0.618	0.867
	خانيونس	53	25.96				1	0.36
	رفح	7	33.00					1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة عند 0.05 // غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدولين السابقين ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المساندة الاجتماعية الكلية والأبعاد التالية (الأهل والأقارب، الأصدقاء) لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمحافظة التي تسكنها المطلقة (الشمال، غزة، الوسطى، خانيونس، رفح)، وهذا يعني أنه ليس لها أثر على مستوى المساندة الاجتماعية الكلية وأبعادها (الأهل والأقارب، والأصدقاء) لدى المطلقات في قطاع غزة.

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.05$) في بعد مؤسسات المجتمع المدني لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمحافظة التي يسكنها (الشمال، غزة، الوسطى، خانينوس، رفح)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن المطلقات اللواتي يسكنن في غزة يتلقين مساندة من مؤسسات المجتمع المدني أقل من المطلقات اللاتي يسكنن في محافظتي (الوسطى، ورفح)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أنها قد تكون طبيعة العلاقات الاجتماعية في منطقة غزة سطحية مع المؤسسات التي تقدم الخدمة للمطلقات أكثر من المناطق الأخرى، بالإضافة إلى أن الخدمات قد تكون متوفرة في محافظة الوسطى ورفح بشكل أكبر، وقد ترجع الأسباب إلى أن المطلقات اللاتي يسكنن في غزة قد يكنن أقل جرأة في طلب الدعم والعون المادي والمعنوي، من اللواتي يسكنن بالوسطى أو رفح، وأن العادات والتقاليد في الوسطى ورفح قد تلعب دور في تعزيز أو تقديم المساندة، وبذلك لا بد أن يكون توجه مؤسسات المجتمع المدني أكثر بمحافظة غزة، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة تونسي (2002م)، ودراسة الغامدي (2009م) التي تشير إلى أن مكان السكن غير مؤثر في الغالب لإنسجامه مع التوقعات الاجتماعية للمطلقة.

ولاختبار صحة فرضية المرونة النفسية تم استخدام اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لدراسة الفروقات في المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير المحافظة (الشمال، غزة، الوسطى، خانينوس، رفح)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.9): اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لقياس دلالة

الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المحافظة

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	الشمال	22	84.11	11.568	0.021
	غزة	38	71.79		
	الوسطى	30	57.60		
	خانيونس	53	79.99		
	رفح	7	111.29		

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير المحافظة (الشمال، غزة، الوسطى، خانينونس، رفح) لصالح محافظة رفح.

وتفسر الباحثة ذلك إلى أن قطاع غزة منطقة صغيرة، فلا توجد اختلافات كبيرة بين مناطق قطاع غزة فكل سكان قطاع غزة يتعرضون للحصار ولنفس المعاناة، ولدى المطلقات نفس العادات والتقاليد تقريباً، ونظراً للحصار الخانق وارتفاع نسبة البطالة بين صفوف المجتمع الغزي، بالإضافة إلى أن أغلب المتزوجين يسكنون ضمن أسرة ممتدة، مما يؤثر على نسبة الطلاق الذي يجعل المطلقات بنفس المستوى من المرونة النفسية، أما محافظة رفح فتفسرها الباحثة ذلك أن المطلقات قد يكون لديهن القدرة لحل مشكلاتهن، ووعي وإدراك لظروف طلاقهن، والالتزام بالقيم والعادات والتقاليد، مما يجعلهن أكثر مرونة من باقي المحافظات، وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة راضي (2008م) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى للمحافظة غزة، و خانينونس، ورفح.

• لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للمستوى التعليمي.

ولاختبار صحة فرضية المساندة الاجتماعية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي (أمي، ابتدائي، إعدادي، ثانوي، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير، دكتوراة)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.10): نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لكشف الفروق في
المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمستوى التعليمي

أبعاد المساندة الاجتماعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأهل والأقارب	بين المجموعات	1347.751	6	224.625	2.427	// 0.029
	داخل المجموعات	13234.709	143	92.550		
	المجموع	14582.460	149			
الأصدقاء	بين المجموعات	1283.737	6	213.956	4.020	** 0.001
	داخل المجموعات	7611.096	143	53.224		
	المجموع	8894.833	149			
مؤسسات المجتمع المدني	بين المجموعات	497.933	6	82.989	1.047	// 0.397
	داخل المجموعات	11329.400	143	79.227		
	المجموع	11827.333	149			
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	6116.734	6	1019.456	3.201	// 0.006
	داخل المجموعات	45543.826	143	318.488		
	المجموع	51660.560	149			

جدول (5.11): اختبار شيفيه (Scheffe' Test) للمقارنات البعدية في بعد (الأصدقاء)
بالنسبة للمستوى التعليمي

الأبعاد	المحافظة	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية						
				1	2	3	4	5	6	7
الأصدقاء	أمي	3	24.67	1	1	1	1	1	1	1
	ابتدائي	12	23.087		1	1	1	1	0.391	1
	إعدادي	26	21.27			1	0.804	1	* 0.006	1
	ثانوي	49	24.35				1	1	0.141	1
	دبلوم	10	23.20					1	0.462	1
	بكالوريوس	47	29.9						1	0.716
	ماجستير	3	20.67							1

تبين من الجدولين السابقين ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المساندة الاجتماعية الكلية والأبعاد التالية (الأهل والأقارب، مؤسسات المجتمع المدني) لدى المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي (أمي، ابتدائي، إعدادي، ثانوي، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)، وهذا يعني أنه ليس لها أثر على مستوى المساندة الاجتماعية الكلية وأبعادها (الأهل والأقارب، ومؤسسات المجتمع المدني) عند المطلقات في قطاع غزة .

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.05$) في بعد مساندة الأصدقاء لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للمستوى التعليمي (أمي، ابتدائي، إعدادي، ثانوي، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)، و لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن المطلقات الحاصلات على شهادة جامعية (بكالوريوس) يتلقين دعماً أكثر من الحاصلات على شهادة الإعدادية، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة على أن المطلقات اللواتي حصلن على درجة البكالوريوس أكثر دعماً من قبل الأصدقاء من الحاصلات على شهادة الإعدادية، بأن المطلقة حاملة البكالوريوس قد تكون أتسعت دائرة علاقتها الاجتماعية، وأصبحت أكثر انفتاحاً وخبرة في طرق التعامل والتواصل مع الآخرين، مما ساعد علي تعزيز ثقتها بنفسها، وشعورها بالفخر تجاه نفسها لعدم التخلي عنها بعد طلاقها من قبل الأصدقاء، وكذلك اكتساب المتعلمة طرق مختلفة لحل المشكلات، في حدود إدراكها لقدراتها وإمكانياتها من خلال شعورها بالاستقلالية واعتمادها على نفسها، وتقبل ذاتها، والوعي بالأهداف وسبل تحقيقها، فإذا وصلت إلى هذه المرحلة تكون راضية عن حياتها، بينما المطلقات الحاصلات على الشهادة الإعدادية ليس لديهن خبرة في إدراك الموقف وتقدير الأمور، وبالتالي قد لا تكون لديهن القدرة على إدراك ووعي للمشكلة وبالتالي قد لا تستطيع مواجهة الضغوطات أو حل المشكلات، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أبو سبيتان (2014)، ودراسة روث (2004) التي توصلت إلى أن المؤهل العلمي الأعلى له أثر جوهري على تلقي الدعم الاجتماعي.

ولاختبار صحة فرضية المرونة النفسية تم استخدام اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لدراسة الفروقات في المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي (أمي، ابتدائي، إعدادي، ثانوي، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.12): اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	أمي	3	30.67	18.576	0.005
	ابتدائي	12	49.29		
	إعدادي	26	59.77		
	ثانوي	49	83.50		
	دبلوم	10	65.50		
	بكالوريوس	47	89.01		
	ماجستير	3	52.50		

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي (أمي، ابتدائي، إعدادي، ثانوي، دبلوم، بكالوريوس، ماجستير، دكتوراه) لصالح الحاصلات على درجة البكالوريوس.

وتفسر الباحثة ذلك إلى أن قطاع غزة منطقة صغيرة، ويعتبر أيضاً مجتمع متعلم مقارنة مع المجتمعات الأخرى، لذلك تتشابه مستويات المرونة النفسية لجميع المستويات التعليمية، إلا أن الحاصلين على درجة البكالوريوس احتلوا أعلى نسبة للمرونة وقد ترجع الأسباب إلى أن المتعلمات لديهن وعي وإدراك لطلاقهن، وقد يتحملن مسؤولية طلاقهن، وبالتالي لديهن القدرة على مواجهة مشكلاتهن وتحقيق أهدافهن، وكذلك الشعور بإكمال دراستهن مما يهيئن إلى الاستقرار المادي، والاعتماد على أنفسهن في تلبية حاجاتهن، كذلك

أنه كلما زاد المستوي التعليمي زاد الإدراك والوعي، نتائج الدراسة الحالية تشابهت مع نتائج ودراسة شنتاتي ومحسن (2013م)، ودراسة الأسيد (2007م)، حيث يلعب التعليم دور مهم في تشكيل الشخصية ورسم خططها المستقبلية وكل هذا يساهم في تعزيز وتدعيم المرونة النفسية لديهن، واختلفت مع نتائج دراسة شقورة (2012م) التي أشارت إلى أن المستوى التعليمي لا يلعب دوراً في المرونة النفسية لدي طلبة الجامعة.

مناقشة الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى إلى كل من (دخل الأسرة، عدد سنوات الطلاق، العمل). وينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الإجابة عليها حسب كل متغير على حده وسوف تعرضها الباحثة بالتفصيل من خلال التالي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى لدخل الأسرة .

ولاختبار صحة فرضية المساندة الاجتماعية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير دخل الأسرة (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.13): نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لدخل الأسرة

أبعاد المساندة الاجتماعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأهل والأقارب	بين المجموعات	1178.149	2	589.074	6.460	0.002 **
	داخل المجموعات	13404.311	147	91.186		
	المجموع	14582.460	149			
الأصدقاء	بين المجموعات	246.953	2	123.476	2.099	0.126
	داخل المجموعات	8647.881	147	58.829		
	المجموع	8894.833	149			
مؤسسات المجتمع المدني	بين المجموعات	750.284	2	375.142	4.978	0.008 **
	داخل المجموعات	11077.049	147	75.354		
	المجموع	11827.333	149			
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	5553.960	2	2776.980	8.854	0.000 **
	داخل المجموعات	46106.600	147	313.650		
	المجموع	58700.593	149			

جدول (5.14): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe' Test) للمقارنات البعدية في المساندة الاجتماعية وبعدا (الأهل والأقارب، مؤسسات المجتمع المدني) بالنسبة لدخل الأسرة

المقارنات البعدية			المتوسط	العدد	دخل الاسرة	الأبعاد
3	2	1				
0.135	* 0.02	1	46.70	125	أقل من 1500 شيكل	الأهل والأقارب
* 0.005	1		53.33	18	من 1500 - 3000 شيكل	
1			41.00	7	أكثر من 3000 شيكل	
0.912	* 0.01	1	24.60	125	أقل من 1500 شيكل	مؤسسات المجتمع المدني
0.11	1		31.33	18	من 1500 - 3000 شيكل	
1			23.14	7	أكثر من 3000 شيكل	
0.467	* 0.00	1	96.00	125	أقل من 1500 شيكل	الدرجة الكلية للمقياس
* 0.005	1		114.33	18	من 1500 - 3000 شيكل	
1			89.14	7	أكثر من 3000 شيكل	

تبين من الجدولين السابقين ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.05$) في بعد الأصدقاء لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير دخل الاسرة (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل)، وهذا يعني أن دخل الأسرة ليس له أثر على بعد الأصدقاء لدى المطلقات في قطاع غزة.

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المساندة الاجتماعية الكلية لدى المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير دخل الأسرة (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن المطلقات اللواتي دخل أسرهن (من 1500 - 3000 شيكل) يتلقين دعم مادي أكثر من اللواتي دخل أسرهن (أقل من 1500 شيكل، وأكثر من 3000 شيكل)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.05$) في بعد الأهل والأقارب لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى بالنسبة لمتغير دخل الأسرة (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل)، ولمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن المطلقات اللواتي دخل أسرهن (من 1500 - 3000 شيكل) يتلقين دعم مادي من أهلهن وأقاربهن أكثر من اللواتي دخل أسرهن (أقل من 1500 شيكل، وأكثر من 3000 شيكل)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} < 0.05$) في بعد مؤسسات المجتمع المدني لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى بالنسبة لمتغير دخل الأسرة (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل)، لمعرفة الفروق تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن المطلقات اللواتي دخل أسرهن (من 1500 - 3000 شيكل) يتلقين دعم مادي من مؤسسات المجتمع المدني أكثر من اللواتي دخل أسرهن (أقل من 1500 شيكل)، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن المطلقات اللواتي دخل أسرهن من (1500 - 3000 شيكل) أكثر دعماً وسنداً، ذلك قد يرجع إلي تلبية الأسرة حاجاتهم من متطلبات الحياة أكثر من اللواتي دخل أسرهن (أقل من 1500)، وخاصة أن ظروف المجتمع الغزي يمر بأزمة مالية وحياتية أثرت على الوضع الاقتصادي بشكل عام، وبالتالي زيادة الدخل تساعد على تلبية الاحتياجات الأكثر إلحاحاً، وبما أن الأهل و الأقارب هم الأقرب إلى المطلقة أكثر من أي شخص آخر، فتبين أن الأهل والأقارب لديهم دور في تلبية احتياجات المطلقة، و تبين أيضاً أن زيادة الدخل تساعد في تلبية الاحتياجات الحياتية واليومية للمطلقة، ورغم من أهمية دور الأهل و الأقارب، فإن حجم الدخل له الأثر أيضاً، و بالتالي فإن المطلقات اللواتي دخلهن (1500 - 3000 شيكل) أكثر دعماً من اللواتي دخل أهلهن وأقاربهن (أقل من 1500 شيكل)، وتبين أيضاً أن مؤسسات المجتمع المدني لها دور هام في دعم المطلقات من الناحية المادية والمعنوية، والقانونية ، وبما أن بعض المؤسسات تحتاج إلى تكاليف حيث المواصلات للوصول إلى المؤسسات، رسوم الخدمة مثل الذهاب إلى المحكمة ودفع رسوم المحكمة، والعديد من الإجراءات الخاصة، فتبين أن المطلقات اللواتي دخل أسرهن (1500 - 3000) أكثر دعماً من المطلقات اللواتي دخل أسرهن (أقل من 1500، أكثر من 3000 شيكل)، وأن المطلقات اللاتي دخلهن أكثر من 3000 ش يستطعن أن يشبعن حاجاتهم بأنفسهن وخاصة إن كُنَّ من العاملات، ورغم

هذا قد تفتقد المطلقة إلى المساعدة المعنوية من قبل الأهل والأقارب أو الأصدقاء، وكذلك اهتمام المؤسسات بالمطلقات غير الميسورات الحال، مما جعلها تحتل نسبة أقل في المساندة الاجتماعية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الغامدي (2009) الذي يري أن المرأة المطلقة تعاني من مشكلات اقتصادية تعوقها عن التكيف، واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة الكحلوت (2016) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في المساندة تعزي للوضع الاقتصادي للأسرة.

ولاختبار صحة فرضية المرونة النفسية تم استخدام اختبار كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لدراسة الفروقات في المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير دخل الأسرة: (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.15): نتائج اختبار "كروسكال ولاس (Kruskal-Wallis Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير دخل الأسرة

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	أقل من 1500 شيكل	125	75.38	10.36	0.006
	من 1500 - 3000 شيكل	18	93.50		
	أكثر من 3000 شيكل	7	31.29		

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة لمتغير دخل الأسرة (أقل من 1500 شيكل، من 1500 - 3000 شيكل، أكثر من 3000 شيكل) لصالح ذوات الدخل (من 1500 - 3000 شيكل).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن من خلال النتائج السابقة للمساندة الاجتماعية حصلت المطلقات اللاتي دخلهن ما بين (1500-3000) أعلى مستوى من المساندة الاجتماعية وقد ترجع الأسباب إلى أن المساندة التي تقدم للمطلقة من قبل الأهل والأقارب تلعب دوراً مهماً في تعزيز المرونة النفسية لديها، من خلال شعورها بقرب الآخرين منها، وتعزيز ثققتها بنفسها وبقل من التوترات والضغوطات لديها، فالمطلقة عندما تجد شخص يساندها ويقف معها في محنتها، ويهون عليها يشعرها بالراحة لأن هناك من يفهمها مما يقوي من صحتها النفسية ويعزز المرونة

لديها، وتختلف هذه الدراسة مع دراسة شقورة (2012) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية وأبعادها الفرعية تعزى للدخل الشهري لأسرة الطالب الجامعي، وتختلف مع دراسة فحجان (2010) التي بينت عدم وجود فروق في قوة الأنا تعزى للدخل، وانفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أبو ندى (2016) التي توصلت إلى أن الدخل يلعب الدور الرئيسي في زيادة المرونة النفسية لدى العاملين في مستشفى كمال عدوان.

- لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى لعدد سنوات الطلاق.

ولاختبار صحة فرضية المساندة الاجتماعية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، 1 - أقل من 5، 5 - أقل من 10، 10 فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.16): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لكشف الفروق في المساندة الاجتماعية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لعدد سنوات الطلاق

أبعاد المساندة الاجتماعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأهل والأقارب	بين المجموعات	147.833	3.000	49.278	0.498	// 0.684
	داخل المجموعات	14434.627	146.000	98.867		
	المجموع	14582.460	149.000			
الأصدقاء	بين المجموعات	195.857	3.000	65.286	1.096	// 0.353
	داخل المجموعات	8698.976	146.000	59.582		
	المجموع	8894.833	149.000			
مؤسسات المجتمع المدني	بين المجموعات	316.035	3.000	105.345	1.336	// 0.265
	داخل المجموعات	11511.299	146.000	78.845		
	المجموع	11827.333	149.000			
الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية	بين المجموعات	1004.693	3.000	334.898	0.965	// 0.411
	داخل المجموعات	50655.867	146.000	346.958		
	المجموع	51660.560	149.000			

\\ غير دالة احصائيا

* دالة عند 0.05

** دالة احصائيا عند 0.01

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المساندة الاجتماعية الكلية والأبعاد التالية (الأهل والأقارب، الأصدقاء، مؤسسات المجتمع المدني) لدى المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لعدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، 1 - أقل من 5، 5 - أقل من 10، 10 فأكثر)، وهذا يعني أن متغير عدد سنوات الطلاق للمطلقات ليس له أثر على مستوى المساندة الاجتماعية الكلية وأبعادها عند المطلقات في قطاع غزة .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن السيدات المطلقات بغض النظر عن عدد سنوات طلاقهن لديهن نفس المستوى من المساندة الاجتماعية وقد ترجع إلى أن محيط السيدات المطلقات سواء كانوا الأهل والأقارب أو الأصدقاء، أو مؤسسات المجتمع المدني يتعاملن معهن ويساندنهن وهذا يعزز ثقتهن بأنفسهن، ويشعرهن بالراحة لعدم التخلي عنهن في محنتهن.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة أبو سبيتان (2014) التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الدعم الاجتماعي وأبعاده المختلفة.

ولاختبار صحة فرضية المرونة النفسية تم استخدام اختبار كروسكال ولاس (**Kruskal-Wallis Test**) لدراسة الفروقات في المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير عدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، 1 - أقل من 5، 5 - أقل من 10، 10 فأكثر)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.17): نتائج اختبار كروسكال ولاس (**Kruskal-Wallis Test**) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الطلاق

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	أقل من سنة	40	75.24	4.462	0.216
	1 - أقل من 5	64	68.27		
	5 - أقل من 10	28	87.39		
	10 فأكثر	18	83.31		

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لعدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، 1 - أقل من 5، 5 - أقل من 10، 10 فأكثر).

وتفسر الباحثة ذلك إلى أن قطاع غزة منطقة صغيرة، فلا توجد اختلافات كبيرة بين مناطق قطاع غزة فكل سكان قطاع غزة يتعرضون للحصار ونفس الظروف النفسية القاسية التي يعيشها مجتمعنا الفلسطيني، والمطلقة جزء من هذا المجتمع تعيش بنفس الظروف وإن كان طلاقها زاد الأمر عليها سوءاً، فكان لديها نفس المستوى من المرونة النفسية نظراً لأنها تعيش ظروف متشابهة عقب طلاقها.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Kapila (2015) التي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين كل من الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى المطلقات، واختلفت هذه النتائج الحالية مع نتائج دراسة نقايس (2014) وكانت لصالح المطلقات اللاتي مضى على طلاقهن أكثر من خمس سنوات، حيث أنهن تكيفن مع طلاقهن، بينما المطلقات اللواتي مدة طلاقهن أقل من ثلاث سنوات بحاجة إلى الإرشاد نظراً لأنهم ما زالوا تحت تأثير الصدمة.

• لا توجد فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى عينة من المطلقات تعزى للعمل.

ولاختبار صحة فرضية المساندة الاجتماعية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لدراسة الفروقات في درجات المساندة الاجتماعية تعزى لمتغير العمل (أعمل، لا أعمل)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.18): اختبار ت لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لكشف

الفروق في درجات المساعدة الاجتماعية للمطلقات في قطاع غزة تعزى لنوع العمل

اتجاه الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ت	لا أعمل (ن=121)		أعمل (ن=29)		المساعدة الاجتماعية وأبعادها
			الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
غير دالة	// 0.285	1.15	9.74	42.80	10.66	43.52	الأهل والأقارب
غير دالة	// 0.092	2.87	7.90	21.96	6.78	24.07	الأصدقاء
غير دالة	// 0.214	1.56	9.08	24.90	8.06	27.14	مؤسسات المجتمع المدني
غير دالة	// 0.605	0.269	18.44	89.66	19.16	94.72	الدرجة الكلية لمقياس المساعدة الاجتماعية

|| غير دالة إحصائياً

* دالة عند 0.05

** دالة إحصائياً عند 0.01

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المساعدة الاجتماعية الكلية وأبعادها التالية (الأهل والأقارب، الأصدقاء، مؤسسات المجتمع المدني) لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى للعمل (أعمل، لا أعمل)، وهذا يدل أن كلا من المطلقات اللواتي (يعملن ولا يعملن) في قطاع غزة يتلقين مساعدة اجتماعية من الأهل والأقارب، وكذلك من الأصدقاء، وكذلك من مؤسسات المجتمع المدني بشكل متساوٍ.

تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن هؤلاء المطلقات يحظين بالاهتمام والرعاية دون النظر إلى عملهن سواء يعملن أو لا يعملن نظراً لوقوعهن في نفس المشكلات والعقبات التي تواجههن أثر طلاقهن، فيدرك المحيطون بهن أن هؤلاء لا بد من الوقوف معهم ومساندتهم والعمل على تلبية احتياجاتهن وتوفير الظروف المناسبة لهن، حتى يتقن بأنفسهن، ويقدرن على حل مشكلاتهن، وتحقيق أهدافهن.

ولاختبار صحة فرضية المرونة النفسية تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney Test)

لدراسة الفروقات في المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير العمل (أعمل، لا أعمل)، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5.19): نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitney Test) لقياس دلالة الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير العمل

المقياس	العمر	العدد	متوسط الرتب	قيمة الاختبار	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	أعمل	29	83.43	- 1.09	0.273
	لا أعمل	121	73.60		

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

- لوحظ عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية ($p\text{-value} > 0.05$) في درجات المرونة النفسية لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير العمل (أعمل، لا أعمل).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المطلقات يعيشن في بقعة جغرافية صغيرة تحكمها نفس العادات والتقاليد والمبادئ والقيم تقريباً، وكذلك يعانين من ظروف نفسية واجتماعية بعد طلاقهن، دون النظر إلى مصدر الدخل، أو يعملن أو لا يعملن نظراً لوقوعهن في نفس الضغوطات والتوترات والمشكلات والعقبات التي تواجههن إثر طلاقهن، مما يجعلهن تقريباً في نفس المستوى من المرونة النفسية، فهن بحاجة إلى تدعيم وتعزيز المرونة النفسية، تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أبو ندى (2016) التي تشير إلى أن العمل له دوره في تعزيز المرونة النفسية.

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات Recommendations:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. إعطاء أهمية لموضوع المرونة النفسية والعمل على نشره عن طريق المؤسسات كونها تساهم في تخليص الفرد من آثار أحداث الحياة الضاغطة وتعمل على حمايته من الإصابة بالأمراض النفسية والتقليل من آثارها السلبية .
2. تعزيز المرونة من خلال وضع خطط وبرامج وقائية تستند إلى ما لدى المطلقات من مصادر قوة، بهدف تطويرها إلى أعلى مستوى ممكن من الكفاءة وتوظيفها توظيفاً هادفاً من أجل رفع كفاءتهن في مواجهة الأحداث الضاغطة التي تواجههن في الحياة.
3. إعداد برامج لتدعيم المساندة الاجتماعية، تهدف إلى تطوير المهارات في التعامل مع الأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة بالتعرف على مصادر الضغوطات التي تواجههم، وتدريبهم على السيطرة على الذات في المواقف الاجتماعية، وتقديم إيضاحاً حول العادات الصحية الجيدة.
4. زيادة الاهتمام بشريحة المطلقات ومحاولة تذليل العقبات التي تواجههن.
5. عمل رحلات ترفيهية للمطلقات للترويح عن أنفسهن، وقضاء وقت الفراغ من خلال عمل دورات تدريبية حسب رغباتهن بهدف الكشف عن الذات، وتعزيز نقاط القوة لديهن.

ثانياً: المقترحات suggestions:

في ضوء البحث الحالي تقترح الباحثة الآتي:

1. دراسة العلاقة بين المرونة النفسية ومتغيرات أخرى مثل الكفاءة الذاتية، والمسئولية الاجتماعية، والمعاملة الاجتماعية وأساليب المعاملة للوالدين.
2. إجراء دراسة مقارنة في الخصائص الشخصية لذوي المرونة النفسية العالية والمنخفضة.
3. القيام بدراسة مماثلة أخرى تضم أفراداً من شرائح اجتماعية أخرى مثل (طلبة المدارس والجامعات، المعاقين، الأرملة، كبار السن).
4. دراسة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وبين بعض المتغيرات الشخصية كقوة الأنا، وضبط الذات، والتعويض الذاتي.
5. إعداد برامج إرشادية لتنمية المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

• القرآن الكريم.

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم، هبة. (2009م). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدي عينة من الشباب الجامعي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عين شمس، مصر.

أبكر، سميرة. (2015م). فاعلية برنامج قائم علي العلاج بالمعني لمواجهة الاحداث الضاغطة والتوجه نحو الحياة لدي عينة من المطلقات بمدينة جدة. مجلة العلوم التربويه، 1 (1)، 1-34.

أسعد، دانة أحمد صالح. (2007م). تأثير الطلاق علي تفاعل المرأة المطلقة الاجتماعي في مدينة الزرقاء. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الأردنية، الأردن.

الأشقر، عمر سليمان. (1982م). خصائص الشريعة الإسلامية. (د.ط). مكتبة الفلاح: الكويت.

الأصفهاني، أبي القاسم الحسين بن محمد الراغب. (1980م). الذريعة إلى مكارم الشريعة. (د.ط). بيروت: دار الكتب العلمية.

آل غزال، ياسمين سامي. (2008م). التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، العراق.

الأمين، أميرة أنور أحمد. (2011م). الطلاق الاسباب وطرق العلاج . مجلة أمن الأسرة، 1 (344)، 56-59.

الأنصاري، زكريا محمد بن زكريا والرملي، شهاب أحمد والشوبري، محمد بن أحمد. (1895). أسني المطالب في شرح روض الطالب. (د.ط). (د.م): المطبعة الميمنية.

باعلي، شادية. (2014م). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدي عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

بحري، نبيل، وفارس، علي. (2014م). علاقة الضغط المهني بالمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة. دراسة ميدانية. مجلة جيل للعلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة الجزائر (3)، 109-91.

البخاري، محمد بن اسماعيل. (د.ت). صحيح البخاري. (د.ط). الرياض: دار الاسلام للنشر والتوزيع.

البهوتي، منصور بن يونس بن ادريس (د.ت). كشف القناع عن متن الإقناع. (د.ط). عالم الكتب: بيروت.

بوتول، جاستون (د.ت). تاريخ علم الاجتماع. (د.ط). مصر: مكتبة احمد سيد الحوهرى.

تونسي، عديلة حسن طاهر. (2002م). القلق والاكتئاب لدي عينة من المطلقات والغير مطلقات في مدينة مكلة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

التويجري، فاطمة. (2011م). تصور مقترح من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية لتحقيق الدعم الاجتماعي دراسة وصفية مطبقة علي الاختصاصيات الاجتماعيات لمكتب الضمان الاجتماعي النسوي بمنطقة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الاجتماعية، المملكة العربية السعودية.

ابن تيميه، تقي الدين بن أحمد (د.ت). فتاوي ابن تيمية. (د.ط). المملكة العربية السعودية: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف.

جاد الحق، علي جاد الحق. (1987م). مرونة الفقه الإسلامي. (د.ط). القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع.

جعيس، عفاف محمد. (2015م). المرونة النفسية والقدرة على حل المشكلات وعلاقتها بالاضطرابات النفس جسمية لدى بعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أسيوط. مجلة كلية التربية بالوادي الجديد بأسيوط، (21)، 1-79.

الحري، يوسف بن نهير. (2013م). العوامل الاجتماعية المرتبطة بظاهرة الطلاق بين المتزوجين حديثاً (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.

حسان، ولاء إسحاق. (2009م). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

حسن، إحسان محمد. (2008م). علم اجتماع المرأة. (د.ط.). دار وائل للنشر: بغداد.

حسين، حسين فالح. (2011م). الاضطرابات العصابية وعلاقتها بالاغتراب الاجتماعي معني الحياة لدى موظفي دوائر الدولة (أطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

حسين، راوية. (1996). النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات. مجلة علم النفس، 39 (3)، 45-64.

حسين، علياء، وعباس، ماجدة. (2014م). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الرابعة. مجلة علوم التربية الرياضية، 7 (6). 114-124.

الحسين، محمد عبد المنعم. (2000م). الأثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة علي ظاهرة الطلاق دراسة مقارنة بين مجموعتين من المطلقات المصريات والكويتيات. دراسات عربية في علم النفس، 8 (2)، 315-368.

الحصكفي، محمد بن علي بن عبد الرحمن الحنفي. (د.ت.). الدر المختار شرح تنوير الأبصار وجامع البحار. (د.ط.). بيروت: دار الكتب العلمية.

الحنفي، عبد المنعم. (1964م). الوجودية مذهب إنساني. ط1. دمشق: دار المعارف.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (د.ت.). الطريق إلي المرونة النفسية. (د.ط.). القاهرة: جامعة الإسكندرية.

الحمادي، حماد بن علي، والهجين، عادل عبد الفتاح. (2009م). برامج التوجيه الإرشاد النفسي والأسري. حقيبة تدريبية أكاديمية. (د.ط.). جامعة الملك فيصل: مركز التدريب وخدمة المجتمع بكلية المعلمين.

حمزة، جمال مختار. (1996م). التنشئة الوالدية وشعور الابناء بالفقدان. (د.ط.). القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

حنفي، هويدة. (2007م). المساندة الاجتماعية كما يدركها المكفوفون والمبصرون من طلاب جامعة الإسكندرية وتأثيرها علي الوعي بالذات لديهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 17 (55)، 365-418.

الخرشي، محمد بن عبد الله. (د.ت.). شرح مختصر خليل للخرشي. (د.ط.). بيروت: دار الفكر للطباعة.

الخشاب، ناجي عباس اسماعيل. (2002م). دينامية العلاقة بين المساندة النفسية الاجتماعية وإرادة الحياة والاكنتاب لدي مرضي الإيدز. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عين شمس، القاهرة.

الخضر، يحيى عبد. (2012م). أسباب الطلاق في المجتمع الكويتي من وجهة نظر المطلقات. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 5(3)، 1-23.

الخضري، جهاد. (2003م). الأمن النفسي لدي العاملين بمراكو الاسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، غزة.

الخمار، عبد الله. (2005م). العلاقات الانسانية. (د.ط.). الجزائر: دار الكتاب العربي.

الخولي، سناء. (1997م). الأسرة والحياة العائلية. (د.ط.). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

الدامر، نوره. (2014م). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدي المصابات بسرطان الثدي في مدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، الرياض.

الدامغ، سامي. (2014م). مشروع الإجراءات المنظمة للطلاق وما يترتب عليه للزوجة والأبناء. (د.ط). المملكة العربية السعودية، جمعية مودة.

الداهري، صالح، والعبدي، ناظم. (1999م). التربية العملية وطرق التدريس. (د.ط). غزة: مكتبة اليازجي.

داوودي، صفوان بن عدنان. (د.ت). قواعد أصول الفقه وتطبيقاتها، باب الحقيقة والمجاز. (د.ط). واشنطن: دار العاصمة للنشر والتوزيع.

دياب، مروان عبد الله. (2006م). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.

رجيعة، عبد الحميد. (2012م). بنية العلاقات السببية بين كل من المساندة الاجتماعية والمسئولية الاجتماعية والمهارات الاجتماعية لدي عينة من طالبات جامعة طيبة بالمدينة المنورة. مجلة كلية التربية جامعة دمنهور، 4(2)، 79-110.

الرحيبياني، مصطفى السيوطي، والشطي، حسن. (1961م). مطالب أولي النهي في شرح غاية المنتهي وتجريد الزوائد الغاية والشرح. (د.ط). بيروت: دار الكتب العلمية.

الرديعان، خالد بن عمر. (2008م). طلاق ما قبل الزفاف: أسبابه وسمات المطلقين. (د.ط). المملكة العربية السعودية: مركز بحوث كلية الآداب بجامعة الملك سعود.

ابن رشد، الوليد محمد بن احمد. (د.ت). بداية المجتهد ونهاية المقتصد. (د.ط). بيروت: دار الفكر.

رضوان، شعبان جاب الله، وهريدي، عادل محمد. (2001م). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة. مجلة علم النفس بالقاهرة 1(58).

روحي، عبدات. (2007م). الآثار النفسية والاجتماعية للإعاقة علي إخوة الأشخاص المعاقين. مكتبة الشارقة، الإمارات.

- زايد، أحمد. (2006م). *سيكولوجية العلاقات بين الجماعات*. (د.ط.). الكويت: دار المعرفة.
- الزرد، فيصل محمد خير. (1987م). *دراسة تشخيصية لظاهرة الطلاق في دولة الإمارات العربية المتحدة*. (د.ط.). دبي: دار القلم.
- زهران، حامد عبد السلام. (1982م). *التوجيه والارشاد النفسي*. (د.ط.). القاهرة: عالم الكتب .
- أبو زهرة، الامام محمد. (د.ت.). *أصول الفقه*. (د.ط.). القاهرة: دار الفكر العربي.
- الزهيري، لمياء قيس سعدون. (2012م). *المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدي طلبة الجامعة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة ديالى، العراق.
- أبو زيد، ولاء. (2014م). *فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدي المرأة العاملة*. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عين شمس، مصر.
- زيدان، الشناوي عبد المنعم. (2011م). *برنامج التدخل المهني من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لتحقيق المساندة الاجتماعية مع الأمهات الصغيرات*. (د.ط.). مصر: جامعة حلوان.
- أبو سبيتان، نرمين. (2014م). *الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلاية النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- السرخسي، محمد بن أحمد بن أبي سهل شمس الأئمة. (1978م). *المبسوط*. (د.ط.). بيروت: دار المعرفة للطباعة والنشر.
- سعيد، رياش، ويعوني، نجاه. (2016م). *المساندة الاجتماعية لدى مرضى السكري*. مجلة *حوليات جامعة الجزائر*، 30 (1)، 180-195.
- سمور، امانى. (2015م). *تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدي الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظة غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الإسلامية، غزة.

- الشبول، أيمن. (2010م). المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق دراسة أنثروبولوجية في بلدة الطرة . مجلة جامعة دمشق، 26(3)، 647-705.
- شقورة، يحيى. (2012م). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- شلبي، ثروت محمد. (1988م). الطلاق والتغير الاجتماعي في المجتمع السعودي: دراسة ميدانية في مدينة جدة. (د.ط.). جدة: دار المجمع العلمي.
- الشناوي، محمد محروس، وعبد الرحمن، محمد السيد. (1994م). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية. ط1. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- الصغير، صالح بن محمد. (2001م). التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين دراسة تحليلية. مجلة العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بجامعة أم القرى، 1 (3)، 1-26.
- الصفدي، رولا. (2013م). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والارامل في محافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.
- صقر، عطية. (2003م). موسوعة الاسرة تحت رعاية الاسلام. (د.ط.). القاهرة: مكتبة وهبة.
- الصوفي، حمدان عبد الله. (1996م). مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ضحيك، محمد سلمان. (2004م). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالانحياز الانفعالي (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- الطحان، محمد خالد. (1992م). مبادئ الصحة النفسية. ط3. دبي: دار القلم للنشر والتوزيع.
- الطلحي، علي بن عوض. (2006م). تأثير الوصم علي تعاون مرضي القلق والاكتئاب في تطبيق الخطة العلاجية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

- العاسمي، رياض. (2009م). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالاكنتئاب والعزلة والمساندة الاجتماعية. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 2 (7)، 208-240.
- العالمي، علي الكوراني. (د.ت). السيرة النبوية برواية أهل البيت. بيروت: دار المرتضي.
- عباس، فيصل. (1996م). موسوعة علماء النفس والتربية معجم أعلام علم النفس والتربية. (د.ط). بيروت: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمن، محمد السيد. (1999م). علم الامراض النفسية والعقلية. (د.ط). دار القباء: القاهرة.
- عبد الظاهر، حسن عيسى. (1991م). بحوث في الثقافة الإسلامية. (د.ط). دار الحكمة: الدوحة.
- عبد العاطي، السيد. (1998م). دراسات بيئة وأسرية. (د.ط). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المعطي، محمد. (2004م). المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية وفاعلية الذات الأكاديمية في ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الأول بالتعليم الثانوي العام. دراسات تربوية واجتماعية بجامعة حلوان، (24)، 201-278.
- عبد الوهاب، خالد. (2007م). السلوك العدواني وعلاقته بقوة الأنا لدى مدمني المواد المخدرة دراسة مقارنة. (د.ط). جامعة عين شمس، القاهرة.
- عثمان، أحمد عبد الرحمن ابراهيم. (2001م). المساندة الاجتماعية من الازواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. مجلة كلية التربية بالزقازيق، (37)، 285-325.
- العثماني، سعد الدين. (2016م). المرونة النفسية والتكيف. (د.ط). المغرب: المركز الجامعي للطب النفسي بالدار البيضاء.

العثيمين، محمد بن صالح. (2002م). الشرح الممتع علي زاد المستقنع. (د.ط.). القاهرة: دار ابن الجوزي.

العسيري، عبير محمد حسن. (2003م). علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدي عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

علي الغريب، عبد العزيز. (د.ت). نظريات علم الاجتماع . (د.ط.). الرياض: كلية العلوم الاجتماعية.

علي، سهير. (2008م). العلاقة بين استخدام خدمة فرد الجماعية وزيادة المساندة الاجتماعية للأرامل. مجلة كلية الاداب بجامعة دمشق، 2 (24)، 467-490.

علي، عبد السلام علي. (2005م). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية. (د.ط.). مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.

علي، عبد السلام. (2002م). المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدي طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية. مجلة علم النفس، (35)، 230-255 .

العليان، فاطمة. (2005م). الطلاق أسبابه - آثاره - علاجه. (د.ط.). القاهرة: دار العليان للنشر والتوزيع.

عمر، ماهر محمود. (1992م). سيكولوجية العلاقات الاجتماعية. (د.ط.). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

العمران، هناء. (2015م). النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي والامن النفسي لدي العاملات بسجن الملز بمدينة الرياض (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الامنية.

عودة، محمد محمد. (2010م). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدي أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية، غزة.

عوض، عباس محمود. (1998م). *القياس النفسي بين النظرية والتطبيق* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة البصرة، القاهرة.

الغانم، كلثم علي. (1988م). *ظاهرة الطلاق في المجتمع القطري. دراسة ميدانية*. (د.ط.). الدوحة: جامعة قطر.

الغندور أحمد. (1985م). *الاحوال الشخصية في التشريع الاسلامي*. (د.ط.). الكويت: مكتبة الفلاح .

الغندور، أحمد. (1972م). *الأحوال الشخصية في التشريع الإسلامي*. (د.ط.). الكويت: مطبوعات جامعة الكويت.

غني، نادية تعبان محمد. (2010م). *قدرة الذات علي المواجهة وعلاقتها بالشعور باليأس والحاجة للتجاوز لدي المرشدين التربويين* (رسالة دكتوراه غير منشورة). الجامعة المستنصرية، بغداد.

غيث، سعاد منصور. (2014م). *الطلاق من منظور الإرشاد الزوجي والأسري*. دراسة المجلس الوطني لشئون الأسرة، (د.ط.). الأردن: الجامعة الهاشمية.

غيث، محمد عاطف. (1995م). *قاموس علم الاجتماع*. دار المعرفة الجامعية: الإسكندرية.

فوداد، كريمة. (2010م). *واقع النساء المطلقات حديثات الزواج في الوسط الحضري* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة فرحات عباس، الجزائر.

ابن فوزان، صالح (د.ت). *فتاوي المرأة المسلمة*. (د.ط.). الرياض: مكتبة دار طبرية.

ابن قدامة، المقدسي. (1968م). *المغني الشرح الكبير علي متن المقنع*. (د.ط.). القاهرة: مكتبة القاهرة.

ابن قدامة، موفق الدين. (1417هـ). *المغني*. ط 3. الرياض: دار عالم الكتب.

القرشي، غني ناصر حسين. (2014م). *الطلاق بين الممكن والمحذور دراسة اجتماعية تحليلية*. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية بجامعة بابل (15)، 247-271.

القشيري النيسابوري، أبو الحسين مسلم بن الحجاج بن مسلم. (د.ت). صحيح مسلم. بيروت: دار الفكر للطباعة والنشر.

القللي، محمد. (2013م). فعالية برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة. (د.ط). جامعة دمياط: كلية التربية النوعية.

قنيطرة، سهاد. (2016م). التفاؤل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدي المطلقات في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الكبيسي، أحمد. (1977م). الأحوال الشخصية في الفقه والقضاء والقانون. (د.ط). (د.م): بغداد.

ابن كثير، أبي الفداء إسماعيل بن كثير الدمشقي. (1991م). تفسير القرآن العظيم. (د.ط). (بيروت): دار المعرفة.

الكلوت، محمد رفيق. (2016م). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعزو السببي لدي محاولي الانتحار في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الكردي، فوزية إبراهيم رباح. (2012م). الإسناد الاجتماعي وعلاقته بالضغط النفسية لدى أفراد الجالية الفلسطينية المقيمة في المملكة العربية السعودية (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب والتربية، المملكة العربية السعودية.

كفاي، علاء الدين. (1982م). وجهة الضبط وقوة الأنا. (د.ط). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

كفاي، علاء الدين. (1984م). الصحة النفسية. ط3. القاهرة: دار هجر للطباعة والتوزيع والاعلان.

المالكي، رانيا معتوق. (2011م). فاعليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القري، السعودية.

المحمداوي، حسن إبراهيم حسن. (2007م). العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد (رسالة دكتوراه منشورة). الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك.

مخير، عماد محمد. (1997م). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة. مجلة الدراسات النفسية، 7 (17)، 103-138 .

مرسي، سيد. (1997م). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني. ط 3. القاهرة: مكتبة وهبة. مصلح، الأرشمندرت أنطوان. (1970م). قانون الأحوال الشخصية للطوائف المسيحية بين الواقع والمرتجى. ط1. (د.م): (د.ن).

المطلق، عبد الله بن محمد. (2005م). فقه السنة الميسر. ط1. الرياض: كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع.

المعصوبي، ماريما. (2016م). فاعلية برنامج إرشادي معرفي مقترح في تنمية المهارات المعرفية لدى النساء المطلقات (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة الإسلامية، غزة.

المغذوي، عادل بن عايش. (2005م). محاضرات في قضايا مجتمعية معاصرة. (د.ط.). المملكة العربية السعودية: جامعة أم القرى.

منصور، السيد كامل الشرييني. (2016م). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة. مجلة التربية الخاصة بالعريش، 16(1)، 61-163.

ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم. (1119م). معجم لسان العرب. (د.ط.). القاهرة: دار المعارف.

ناصر، مصطفى. (1978م). نظريات التعلم. (د.ط.). الكويت: عالم المعرفة.

أبو ندي، عصام. (2015م). الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الوحيدي، سارة جميل. (2011م). التغيير في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي محافظات غزة قبل وبعد الحرب الإسرائيلية لعام 2008 في ضوء بعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- Ahmadi, A. (2015). Social Support and Women's Health. *Women's Health Bull*, 3 (1), 189-210.
- Amato, P. D. (2003). Peoples Reasons for in ivorcing: Gender, Social Class, the life Course ,and adjustment. *Journal of family*, 24(5), 602-626.
- APA. American Psychological Association (2002). *The road to resilience*. NE, Washington DC.
- Aronson,E. (1991). Overcoming denial and increasing the intention to use condoms through the induction of hypocrisy. *American Journal of Public Health*, (81), 1636-1638.
- Azlina, A.M. & Shahrir, J. (2010). Assessing reliability of resiliency belief scale in the Malaysian context. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 1(1),3-8.
- Bergman, C. S.(2008). Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being. *Psychology and Aging*. 6(4). 640-646.
- Bitsika, V.& Sharpley, C.& Peters, K.(2010). *How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within ahomogeneous sample*. Brain & Behaviour Research Group. School of Science , Technology, University of New England.
- Brenda, M. (1977). Mixed Messages: Implications social conflict and social support within close relationships for adjustment to a stressful life event . *Journal of personality and social psychology*, 72 (6), 1349 -1363.
- Burchett, S.J. (1999). *The Familial Contexts Of Ego Resiliency In Pre – Schoolers*. Master College of Agviculture. Forestry and consumer Sciences at West Virginia University.
- Buunk, B. P.& Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes. *British Journal of Clinical Psychology*, 1(31), 445- 457.
- Chalise,H. (2010). *Social Support And Its Correlation With Loneliness: A Cross-Cultural study of Nepalese Older Adults*. (Unpublished Master Thesis). University of Tokyo, Japan.
- Cobb, s. (1976). Social Support As a Mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 2(98), 307-310.

- Corey,G. (2001) . *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. Brook Publi shi ng.
- Costa , P & McCrae , R (1995). Domains and facets : Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment* , (64), 21-50.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International clinical psychopharmacology*, 20(1), 43-48.
- Duck,W.& Silver (1995). *personal Relationship and social support*. John wily: Sonsltd London.
- Dykstra, P. A.& & Fokkema, T. (2007). Social and emotional Loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*,1(29),1-12.
- Fatima, S. & Khan, S. (2015). Self esteem and Coping Styles Coping. *Research on Humanities and Social Sciences*,5(7), 181-185.
- Gao, J.& Jingli, W. & Pinpin, Z. (2014). *Effects of self-care, self-efficacy, social support on glycemic control in adults with type 2 diabetes*. BMC Family Practice. China.
- Gazzaniga, M. (2006). *The Cognitive Neurosciences*. 4th edition, London.
- Gentry, J.& Goodwin, C. (1995). social support for decision making during grief due to death *American behavioral scientist*.(38). 553-563.
- Goode, W. (1976) .Family Disorganization. in Robert Merton and Robert Nisbet *Contemporary Social Problems New York*, (12), 511-554.
- Grotberg,E.H. (2003). *Resilience For Today : Gaining Strength From Adversity*. Westport, Greenwood publishing Group Inc.
- Hall, R. (2008). *The relationships among adaptive Behaviors of children with autism spectrum disorder, their family support networks, parental stress, and parental coping*. (Unpublished PhD. Thesis). The university of Tennessee .
- Halonen, J. & Santrock, J. (1997). *Human Adjustment*. 2nd Edition. New York: Brown and Benchmark.

- Harel, Y.& Sheshtman,Z. & Cutrona,C. (2012). Exploration of Support Behavior in Counseling Groups Counseling Trainees. *Journal for Specialists in Group Work*,3(37),202-217.
- Henley, N. (1994). The decision- making process Leading to Marriage *dissertation abstracts national*.10(55),3331-3341.
- Kapila, G. & Kumar, A. (2015). Life Satisfaction and Resilience among Divorced Women in India. *The International Journal of Indian Psychology*,1(3), 2349-3429.
- Kashdan, , T.B. & Rottenberg , J. (2010). Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health. *Clinical psychology Review*, (30), 865-878.
- Kobasa, S. (1979). Personality and resistance to illness. *American Psychological Association*,7(4), 413-420.
- Leavy, R. (2009). Social support and psychological disorders: Areview". *Journal of community psychology*, (11), 3-21.
- Liu, L.& Zhenggang, G.& Junnan ,Z. (2016). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Hebei North University, China*, 21(5), 758-750.
- Marshall, E. (2016).The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of International Quarterly*,1(30),130-135
- Maslach, L.& Christina M. (1988). The Impact of Interpersonal Environment on Burnout and Organization Commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9 (4),297-308.
- Masten, A.S. (2009). Ordinary Magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*,49(3),28-32.
- Mcconnell, J. v. (1974). *Understanding Human Behavior*. New York: Holt Rinehart and Winston Inc.
- Memphis & Tennessee (2010). psychological Theories. *American Series*,1(1),264.
- Michel,A. (2010). *The psychological effects of moderation flexibility at the level of the load on the differences and outcomes* .

- Miller, D. & MacIntosh, R. (1991). Promoting Resilience In Urban Africa American Adolescents: Racial Socialization And Identity As Protective Factors. *Journal articale, social work Research*, (23), 2-7.
- Min, JA.& Yoon, S.&Lee, CU. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Support Care Cancer* ,21(9), 2469–2476.
- Min, L.& Zhang,Y.& Zhang,j.& Xin,Z.& Miao,I. (2012). Negative life events and mental health of chinese medical students the effect of resilience,personality and social support .*Psychiatry Research* 196,1(30),138-141
- Neill, J. (2006, April). *What is psychologicalresilience*. Retrieved on: 15/02/2017, From: <http://www.wilderdom.com/psychology/resilience/PsychologicalResilience.html>
- Nunes, C. & Lemos,I. & Costa, D. (2011). Social support and stressful life events in portuguese multi-problem families. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1(5) ,497-505.
- Ong, A.D. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Park,H.S. & Sil Bae,Y.& Hwa Lee,S.& Jeong Yu,S. (2016). Life's Experiences of Middle-aged Divorced Women with Higher Education and Profession. *Korean Society of Women Health Nursing*, 22(1),11-20.
- Pienar, A. (2007). To Wards A Living Theory Of Psychological Resilience, Bloemfontein, *National. Research Foundation* 210-230.
- Rolf, , J.E. & Johnson , J.L. (1990). Opening Doors To Resilience Intervention Research. Resilience and development : positive life adoptions ,New York, Kluwer *Academic plenum publishers* , 229-249.
- Rutter, M. (1985). Resilience In The Face Of Adversity : Protective Factors And Resistance To Psychiatric Disorder . *Journal psychiatry* , 1(47), 598-611.
- Sambu, L (2015). Social Support In Promoting Resilience Among The Internally Displaced Persons After Trauma: A Case Of Kiambaa Village In Uasin Gishu County, Kenya. *British Journal of Psychology Research*,3(3),23-34.

- Samsilah,R. & Sabouripour, F. (2015). *Resilience, Optimism and Social Support among International Students*. (Unpublished Master Thesis) University Putra Malaysia, Serdang, Malaysia.
- Sarason, L. G. (1983). Assessing Social Support : The Social Support Questionnaire. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1(44), 120- 141.
- Sarnoff, I., & Zimbardo, P. G. (1961). Anxiety, fear, and social isolation. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62(2), 356-363.
- Sharma, B. (2011). Mental and Emotional Impact of Divorce on Women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*,37(1), 125-131.
- Staudiger, U. & Marsiske, M. & Baltes,P.B. (1993). Resilience And Levels Of Reserve Capacity In Later Adulthood : Perspectives From Life –Span Theory . *Development and psychopathology*, (5), 541-566.
- Thoits, A. (1988). Conceptual, Methodological and theoretical problem in studying social support as A Buffer Against life stress. *Journal of Health and social behavior*, 2(23),145-159.
- Tugade, M.(2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6),1161-1190.
- Ven breda, A.D. (2001). *Resilience Theory : Aliterature. Review Pretoria*. South Africa, Military Health Service.
- Vignoli, D., Matysiak, A., Styrc, M., & Tocchioni, V. (2016). The Impact of Women’s Employment on Divorce: Real Effect, Selection, or Anticipation?. *Families And Societies*, (59), 1-61.
- Werner,E.E. (1995). Resilience In Development. *Direction in psychological Science*,4(1), 81-85.
- Wolin, S. (2016). Resilience Among Youth Growing Up in Substance-Abusing Families. *Pediatric Clinics of North America*, 24(2),415-429.
- Wong, P.T.P. (1995). *Coping With Frustrative Stress A Behavioral And Cognitive Analysis*. New York : Ablex publishing.

ملاحق الدراسة

ملحق (1):
قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين

م	المحكم
1	د. درداح حسن الشاعر
2	أ.د. سناء إبراهيم أبو دقة
3	د. عاطف حسني العسولي
4	أ.د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص
5	د. عيسي محمد المحتسب
6	د. فضل خالد أبو هين
7	د. نبيل كامل دخان
8	د. وفاء جميل عابد
9	د. وليد شلاش شبير



ملحق (2):

المقياس في صورته الأولى

أساتذتي الكرام.....أهديكم أطيب تحياتي

الموضوع / تحكيم المقياس

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة) وهي متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في كلية التربية قسم صحة نفسية ومجتمعية، وتهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة وقامت الباحثة بتبني مصطلحات الدراسة كالتالي:

المساندة الاجتماعية: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية.

المرونة النفسية: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية.

ولما أجده فيكم من خبرة ودراية في هذا المجال أضع بين أيديكم هذا المقياس الخاص بالمساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لغرض التحقق من صدقه عن طريق إبداء وجهة نظركم فيه وملاحظتكم ولكم فائق الشكر والاحترام.

الباحثة

رانية محمد أبو القمصان

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة :

- العمر: أقل من 20 () 20-30 () 30-40 () 40 فأكثر () .
- المحافظة: الشمال () غزة () الوسطي () خان يونس () رفح () .
- المستوى التعليمي: أمي () ابتدائي () إعدادي () ثانوي () دبلوم () بكالوريوس () ماجستير () دكتوراه () .
- دخل الأسرة: أقل من 1500 ₪ () من 1500-3000 ₪ () أكثر من 3000 ₪ ()
- عدد سنوات الطلاق: أقل من سنة () 1-5 () 5-10 () 10 فأكثر ()
- عدد الأبناء: لا يوجد () أقل من 3 () 3-5 () 5 فأكثر () .
- نمط السكن: مستقل () مع الأهل () مع الأبناء () .
- العمل: أعمل () لا أعمل () .

ملاحظة/ إن المعلومات التي تصدر عنك ستكون في غاية السرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

مقياس المساندة الاجتماعية

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
البعد الذاتي						
1	أشعر بأن الآخرين من حولي يفهموني ويقدرّون مشاعري.					
2	أشعر بالوحدة رغم وجودي مع الآخرين.					
3	أشعر بأن الآخرين يستغلّوني.					
4	أخجل من طلاقى.					
5	لا أحب المشاركة في المناسبات الاجتماعية.					
6	أفضل العزلة عن الاختلاط.					
الأهل والأقارب						
7	أشعر بالاهتمام والرعاية من قبل الأهل والأقارب.					
8	تقدم لي عائلتي المساعدة عندما أحتاجها.					
9	يوجد فجوة كبيرة بين ما أريده وما يريد الأهل.					
10	أجد صعوبة في التفاهم مع والديّ.					
11	أعاني من قسوة الأهل وعدم احترامهم لرأيي.					
12	أعاني من تدخل الأهل في شؤون حياتي الخاصة.					
13	تهتم أسرّتي بأخباري اليومية.					
14	يقدم لي الأهل النصيحة والمشورة عندما أحتاجها.					
15	أشعر بأنني خادمة في المنزل .					
16	لدي الحرية في اتخاذ القرارات فيما يخصني.					
17	وقوف الأخوة بجانبى يساعدني على مواجهة المشكلات.					
18	ألجأ إلى أسرّتي عندما تواجهني مشكلة ما.					

م	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
19	تشعرني الأسرة بالرضا والقوة.					
20	أشعر بالراحة عندما ألمس حب أفراد أسرتي.					
الأصدقاء						
21	لدي صديقات يشاركنني أحاسيسي ومشاعري.					
22	يسأل عني صديقاتي إن غبت عنهن.					
23	لدي صديقة أبح لها بأسراري.					
24	أرفه عن نفسي بالخروج مع صديقاتي.					
25	أشعر بالوحدة بين صديقاتي.					
26	يشجعني الأصدقاء على المشاركة في الأنشطة المختلفة.					
مؤسسات المجتمع المدني:						
27	تتوفر مؤسسات للرعاية والدعم المعنوي.					
28	أجد من يساندني مادياً.					
29	أشارك في الأنشطة المختلفة.					
30	تلعب المؤسسات دور في تنمية قدراتي.					
31	يعزز المحيطين النقاط القوية في شخصيتي.					
32	تحافظ على سرية المعلومات التي تخصني.					
33	تساندني المؤسسات عند اتخاذي لأي قرار.					
34	تشعرني بأني مهمة في المجتمع.					
35	تشاركوني بالفرحة عندما أقوم بعمل ناجح.					

مقياس المرونة النفسية

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال.					
2	أحافظ على انفعالاتي عندما أتذكر أشياء غير سارة.					
3	أخاف من مشاعري.					
4	أتعاش مع نظرات الآخرين مهما كانت.					
5	أشغل وقت فراغي بممارسة عمل ما.					
6	أنا قلقة حول عدم تمكني من السيطرة على مخاوفي ومشاعري.					
7	عاطفتي تسبب لي مشاكل في حياتي.					
8	أثق بالآخرين رغم طلاقي.					
9	أشعر أن حياتي أفضل من غيري وغيري أفضل مني.					
10	أشعر بالتفاؤل وأمل في الحياة					
11	أسعى للإنجاز الذاتي والإنتاجية لتحقيق الرضا بالرغم مما حدث.					
12	أحمل نفسي مسؤولية طلاقي.					
13	أدير حياتي بنفسي ولا أعتد على الآخرين في توجيهها.					
14	أميل إلى استعادة توازني سريعًا بعد الأوقات الصعبة.					
15	من الصعب أن أتراجع عندما يحدث لي شيء سيئ.					
16	أشعر بأنني أحب كل الناس.					

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
17	أحتاج إلى الوقت لأعاود ممارسة حياتي بشكل طبيعي.					
18	نسيت الأحداث الماضية ورميتها خلفي.					
19	أحب الضحك والمرح في مناسبات عديدة.					
20	عادة ما أتذكر الأوقات الصعبة.					
21	لا أهتم بمحاولات الفشل في الماضي وأحاول تحقيق النجاح.					
22	أشعر بأن المستقبل أفضل و مليء بالخير.					
23	شعوري بالسعادة مع نفسي أقل أهمية بالنسبة لي من قبول الآخرين.					
24	أجد سعادتي في مساعدة الآخرين.					
25	أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقة الآخرين.					
26	عندما أقارن نفسي بالآخرين أشعر بالرضا عن حياتي.					
27	أتماسك وأمتص غضب الآخرين.					
28	أقبل نقد الآخرين بصدر رحب.					
29	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.					
30	أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة.					
31	أنا قلقة لعدم تمكني من السيطرة على مخاوفي ومشاعري.					
32	أومن بمقولة لو كان بيني وبين الناس شعرة ما انقطعت.					



ملحق (3):

المقياس بعد التحكيم

استمارة جمع بيانات

أختي الفاضلة : السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أمامك استبانة لقياس (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة) وهي جزء من بحث لنيل درجة الماجستير في كلية التربية قسم صحة نفسية ومجتمعية بالجامعة الإسلامية، لذلك نأمل منك بعد قراءة فقرات الاستبانة قراءة متأنية الإجابة عليها بما يناسبك مع مراعاة ما يلي:

- قراءة العبارات جيداً قبل البدء بالإجابة.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- الإجابة على جميع الفقرات.
- وضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك.

مثال:

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالاهتمام والرعاية من قبل الأهل أو الأقارب.			X		

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة :

- العمر : أقل من 20 () 20- أقل من 30 () 30 - أقل من 40 () 40 فأكثر () .
- المحافظة : الشمال () غزة () الوسطي () خانينونس () رفح () .
- المستوى التعليمي : أمي () ابتدائي () إعدادي () ثانوي () دبلوم () بكالوريوس () ماجستير () دكتوراه () .
- دخل الأسرة : أقل من 1500 شيكل () من 1500- 3000 شيكل () أكثر من 3000 شيكل () .
- عدد سنوات الطلاق : أقل من سنة () 1 - أقل من 5 () 5 - أقل من 10 () 10 فأكثر ()
- عدد الأبناء : لا يوجد () أقل من 3 () 3-4 () 5 فأكثر () .
- نمط السكن : مستقل () مع الأهل () مع الأبناء () أخرى () .
- العمل : أعمل () لا أعمل () .

ملاحظة / إن المعلومات التي تصدر عنك ستكون في غاية السرية ولن تُستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

مقياس المساندة الاجتماعية

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الأهل والأقارب						
1	أشعر بالاهتمام والرعاية من قبل الأهل أو الأقارب.					
2	تقدم لي عائلتي المساعدة عندما أحتاجها.					
3	أشعر بأن الآخرين من حولي يفهموني ويقدرّون مشاعري.					
4	أعاني من قسوة الأهل وعدم احترامهم لرأيي.					
5	أعاني من تدخل الأهل في حياتي الخاصة.					
6	تهتم أسرتي بأخباري اليومية.					
7	أشعر بأن الآخرين من حولي يستغلّوني.					
8	يقدم لي الأهل النصيحة والمشورة عند الحاجة.					
9	أشعر بأنني خادمة في المنزل .					
10	أسرتي تعطيني الحرية في اتخاذ القرارات فيما يخصني.					
11	وقوف الأخوة بجانبني يساعدني على مواجهة المشكلات.					
12	ألجأ إلي أسرتي عندما تواجهني مشكلة ما.					
13	أخجل من طلاقي.					
14	أشعر بالحرج كوني مطلقة.					
15	أشارك في المناسبات الاجتماعية.					
16	تشعرني الأسرة بالرضا والتوافق.					
17	يشعرني حب أهلي بالراحة.					

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الأصدقاء						
18	لدي صديقات يشاركنني أحاسيسي ومشاعري.					
19	يسأل عني صديقاتي إن غبت عنهن.					
20	لدي صديقة أبوح لها بأسراري.					
21	أرفه عن نفسي بالخروج مع صديقاتي.					
22	أشعر بالوحدة بين صديقاتي.					
23	يشجعني صديقاتي في المشاركة بالأنشطة المختلفة.					
24	أشعر بالتعاطف من قبل صديقاتي.					
25	صديقاتي يقدمن لي النصح والإرشاد متى احتجت.					
مؤسسات المجتمع المدني						
26	تتوفر لدي مؤسسات للرعاية والدعم المعنوي.					
27	تساندني المؤسسات ماديًا.					
28	أشارك في الأنشطة المختلفة.					
29	أشعر أن المؤسسات عملت على تنمية قدراتي.					
30	أشعر أن المؤسسات أثرت إيجابيًا على شخصيتي.					
31	أطمئن للعاملين في المؤسسات لأنهم يحافظون على أسراري					
32	تساندني المؤسسات عند اتخاذي لأي قرار.					
33	تشعرنني بأنني مهمة في المجتمع.					
34	تشاركنني المؤسسات بالفرحة عندما أقوم بعمل ناجح.					
35	تتصل بي مؤسسات المجتمع كلما كان لديها أي فعالية أو نشاط يخصني.					

مقياس المرونة النفسية

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال.					
2	أحافظ على انفعالاتي عندما أتذكر أشياء غير سارة.					
3	تراودني بعض المشاعر التي أخاف منها.					
4	أتعيش مع نظرات الآخرين مهما كانت.					
5	أشغل وقت فراغي بممارسة عمل ما.					
6	أنا قلقة حول عدم تمكني من السيطرة على مخاوفي ومشاعري.					
7	عاطفتي تسبب لي مشاكل في حياتي.					
8	أثق بالآخرين رغم طلاقي.					
9	أشعر أن حياتي أفضل من غيري.					
10	أشعر بالتفاؤل والأمل في الحياة.					
11	أسعي للإنجاز الذاتي والإنتاجية لتحقيق الرضا بالرغم مما حدث.					
12	أحمل نفسي مسؤولية طلاقي.					
13	أدير حياتي بنفسي ولا أعتد على الآخرين في توجيهها .					
14	أميل إلى استعادة توازني سريعًا بعد الأوقات الصعبة.					
15	من الصعب أن أتراجع عندما يحدث لي شيء سيء.					
16	أشعر بأنني أحب كل الناس.					
17	أحتاج إلى الوقت لأعود ممارسة حياتي بشكل طبيعي.					
18	نسيت الأحداث الماضية ورميتها خلفي.					
19	أحب الضحك والمرح في مناسبات عديدة.					

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
20	عادة ما أتذكر الأوقات الصعبة.					
21	لا أهتم بمحاولات الفشل في الماضي وأحاول تحقيق النجاح.					
22	أشعر بأن المستقبل أفضل من الماضي وملء بالخير.					
23	شعوري بالسعادة مع نفسي أقل أهمية بالنسبة لي من قبول الآخرين.					
24	أجد سعادتي في مساعدة الآخرين.					
25	أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقه الآخرين.					
26	أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن نفسي بالآخرين.					
27	أتماسك نفسي عند غضب الآخرين مني.					
28	أصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.					
29	أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة.					
30	أومن بمقولة لو كان بيني وبين الناس شعرة ما انقطعت.					



ملحق (4):

المقياس في صورته النهائية

استمارة جمع بيانات

أختي الفاضلة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أمامك استبانة لقياس (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة) وهي جزء من بحث لنيل درجة الماجستير في علم النفس بالجامعة الإسلامية، لذلك نأمل منك بعد قراءة فقرات الاستبانة قراءة متأنية الإجابة عليها بما يناسبك مع مراعاة ما يلي:

- قراءة العبارات جيداً قبل البدء بالإجابة.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.
- الإجابة على جميع الفقرات.
- وضع علامة (X) في الخانة التي تناسبك.

مثال:

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أشعر بالاهتمام والرعاية من قبل الأهل أو الأقارب.			X		

الباحثة

رانية محمد أبو القمصان

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة :

- العمر: أقل من 20 () 20- أقل من 30 () 30 - أقل من 40 () 40 فأكثر () .
- المحافظة: الشمال () غزة () الوسطي () خان يونس () رفح () .
- المستوى التعليمي: أمي () ابتدائي () إعدادي () ثانوي () دبلوم () بكالوريوس () ماجستير () دكتوراه () .
- دخل الأسرة: أقل من 1500 شيكل () من 1500 - 3000 شيكل () أكثر من 3000 شيكل () .
- عدد سنوات الطلاق: أقل من سنة () 1 - أقل من 5 () 5 - أقل من 10 () 10 فأكثر ()
- العمل: أعمل () لا أعمل () .

ملاحظة / إن المعلومات التي تصدر عنك ستكون في غاية السرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

مقياس المساندة الاجتماعية

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
الأهل والأقارب						
1.	أشعر بالاهتمام والرعاية من قبل الأهل أو الأقارب.					
2.	تقدم لي عائلتي المساعدة عندما أحتاجها.					
3.	أشعر بأن الآخرين من حولي يفهمونني ويقدرّون مشاعري.					
4.	أعاني من قسوة الأهل وعدم احترامهم لرأيي.					
5.	تهتم أسرتي بأخباري اليومية.					
6.	أسرتي تدعمني في قراراتي.					
7.	وقوف الأخوة بجانبني يساعدني على مواجهة المشكلات.					
8.	ألجأ إلى أسرتي عندما تواجهني مشكلة ما.					
9.	أخجل من طلاقى.					
10.	أشعر بالحرج كوني مطلقة.					
11.	أشارك في المناسبات الاجتماعية.					
12.	تشعرني الأسرة بالرضا والتوافق.					
13.	يشعرني حب أهلي بالراحة.					
الأصدقاء						
14.	لدي صديقات يشاركنني أحاسيسي ومشاعري.					
15.	يسأل عني صديقاتي إن غبت عنهن.					
16.	لدي صديقة أبوح لها بأسراري.					
17.	أرفه عن نفسي بالخروج مع صديقاتي.					
18.	أجمل الأوقات أقضيها مع صديقاتي.					

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
19.	يشجعني صديقاتي على المشاركة في الأنشطة المختلفة.					
20.	صديقاتي يقدمن لي النصح والإرشاد متى احتجت.					
مؤسسات المجتمع المدني						
21.	تتوفر لدي مؤسسات للرعاية والدعم المعنوي.					
22.	تساندني المؤسسات مادياً.					
23.	أشارك في الأنشطة المختلفة.					
24.	أشعر أن المؤسسات عملت على تنمية قدراتي.					
25.	أشعر أن المؤسسات أثرت إيجابياً على شخصيتي.					
26.	أطمئن للعاملين في المؤسسات لأنهم يحافظون على أسراري.					
27.	تساندني المؤسسات عند اتخاذي لأي قرار.					
28.	تشعرنني بأنني مهمة في المجتمع.					
29.	تشاركني المؤسسات بالفرحة عندما أقوم بعمل ناجح.					
30.	تتصل بي مؤسسات المجتمع كلما كان لديها أي فعالية أو نشاط يخصني.					

مقياس المرونة النفسية

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1.	أدرب نفسي على ضبط النفس وعدم الانفعال.					
2.	أحافظ على انفعالاتي عندما أتذكر أشياء غير سارة.					
3.	أتعايش مع الآخرين حتى لو بيننا خلاف.					
4.	أشغل وقت فراغي بممارسة عمل ما.					
5.	أسيطر على مخاوفي ومشاعري.					
6.	أشعر أن حياتي أفضل من غيري .					
7.	أشعر بالتفاؤل والأمل في الحياة .					
8.	أسعى للإنجاز الذاتي والإنتاجية لتحقيق الرضا بالرغم مما حدث.					
9.	أميل إلى استعادة توازني سريعًا بعد الأوقات الصعبة.					
10.	من الصعب أن أتراجع عندما يحدث لي شيء سيئ.					
11.	بإمكاني ممارسة حياتي بشكل طبيعي.					
12.	عادة ما أتذكر الأوقات الصعبة.					
13.	لا أهتم بمحاولات الفشل في الماضي وأحاول تحقيق النجاح.					
14.	أشعر بأن المستقبل أفضل من الماضي ومليء بالخير.					
15.	أنا راضية عن نفسي بالرغم مما حدث لي.					
16.	أجد سعادتي في مساعدة الآخرين.					

م	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
17.	أستوعب الآخرين عندما يضايقونني.					
18.	أشعر بالرضا عن حياتي عندما أقارن نفسي بالآخرين.					
19.	أتماسك نفسي عند غضب الآخرين مني.					
20.	أتصرف بمرونة في معظم أموري الشخصية.					

ملحق (5):

إحصائية المطلقات ضمن البرنامج الوطني للحماية الاجتماعية

وزارة الشؤون الاجتماعية
الإدارة العامة للتسمية والتخطيط
دائرة الخطط والإحصائيات



إحصائيات عامة • برنامج المساعدات النقدية/قناة المطلقات • بتاريخ 3/2017

إحصائية بالمطلقات الإناث داخل برنامج المساعدات التفصيلية حسب المحافظات وأرباب الأسر			
المحافظة	افراد داخل اسر	ارباب اسر	الكث
غزة	463	999	1462
شمال غزة	310	669	979
دير البلح	238	605	843
خانيونس	338	712	1050
رفح	268	575	843
	1617	3560	5177

شكل يوضح نسبة المطلقات في المحافظات

