



كلية الدراسات العليا  
برنامج التوجيه والإرشاد النفسي

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في  
محافظة الخليل

**Psychological Resilience and its Relation to Methods of Confronting Life  
Stresses among a Sample of Divorced Women in Hebron Governorate**

اعداد:

شروق فهد دعنا

إشراف

د. إبراهيم سليمان المصري

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي بكلية  
الدراسات العليا في جامعة الخليل.

1439هـ - 2018م

إجازة الرسالة

الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة

الخليل

إعداد الطالبة

شروق فهد "محمد رجب" دعنا

إشراف

د. إبراهيم سليمان المصري

نوقشت هذه الرسالة يوم الأربعاء بتاريخ 2018/6/27 وأجيزت من أعضاء لجنة المناقشة:

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

.....

د. إبراهيم سليمان المصري / مشرفاً ورئيساً

.....

د. كمال سلامة / متحناً خارجياً

.....

د. محمد عوجة / متحناً داخلياً

الخليل - فلسطين

1439 هـ - 2018 م

قال تعالى:

﴿وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ

عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ﴾

(سورة النمل: 15)

## الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا

تطيب الآخرة إلا بعفوك، ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة، ونصح الأمة، إلى نبي الرحمة ونور العالمين

(سيدنا محمد صل الله عليه وسلم).

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب، إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة، إلى من أخذ

بيدي وأوصلني شاطئ الأمان، إلى قدوتي الأولى ونبراسي الذي ينير دربي

إليك يا نور الفؤاد (والدي العزيز)

إلى التي رأني قلبها قبل عينيها، وحصنتني أحشاؤها قبل يديها، إلى النبع الصافي إلى شجرتي التي لا

تذبل، إلى الظل الذي آوي إليه في كل حين

إليك يا جنة الأرض (أمي الغالية)

إلى رفيق دربي وشريك حياتي الذي سيدعمني ويساندني مثل والدي وسيكون المحفز للاستمرار في

طريقي وفي علمي وعملي

إليك (زوجي الحبيب).

إلى الأزهار التي تفيض حباً ونقاءً وعتراً، إلى من بهم أكبر وعليهم أعتد، إلى الشموع التي تنير

حياتي، إلى من بوجودهم أكتسب قوة ومحبة لا حدود لها، إلى من عرفت معهم معنى الحياة

أليكم ( أشقائي وشقيقاتي).

إلى صاحبة القلب الكبير إلى من تدعو لي بالنجاح والتوفيق مثل والدتي إلى من يسعدها نجاحي

ويطيب لها سعادتني وفرحي

إليك (جدي الغالية).

إلى من تحلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى يبايع الصدق الصافي، إلى من معهم سعدت،

وبرفقتهم في دروب الحياة سرت، إلى من علموني وكانوا معي في كل خطوة في مجالي التعليمي

والعملي

إليكم ( أساتذتي وأصدقائي وصديقاتي)

إلى دكتور الفاضل الذي منحني من وقته وكان معي أولاً بأول وكان منارة وداعماً لي لإنجاز هذا

البحث

إليك ( د. إبراهيم المصري)

وأخيراً إلى من كان له من كلامي نصيب ومن لم يكن، إلى كل عزيز على قلبي إلى كل من تمنى لي

الخير ولو بدعوة، أهديكم بحثي المتواضع، سائلتاً المولى عز وجل القبول والمغفرة.

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين سيد الخلق أجمعين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، يشرفني أن أقف وقفة عرفان ينسب فيها الفضل إلى أهله وأصحابه.

فبأسمى معاني الشكر والتقدير والعرفان واعترافاً بمن كان لهم الفضل بعد الله في إنجاز هذا البحث فإنني أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الجميل إلى أستاذي الفاضل الدكتور إبراهيم سليمان المصري الذي أشرف على رسالتي، ومنحني من وقته واهتمامه ونصحه وتوجيهه، فكان نعم المعلم الناصح في بحثي ودراستي فجزاه الله عني خير الجزاء.

والشكر الجزيل موصول لأعضاء لجنة المناقشة الكرام الممثلة بالدكتور إبراهيم المصري مشرفاً ورئيساً، والدكتور كمال سلامة، والدكتور محمد عجوة، على تفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وإثرائها بأرائهم لتخرج بأحسن حال.

كما أتقدم بالشكر الجزير إلى الأساتذة المحكمين الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة. والشكر الجزيل موصول للمؤسسات والسيدات الذين أبدوا تعاوناً أثناء تطبيق أدوات الدراسة.

والشكر موصول الى الذين تتلمذت على يديهم في مسيرة حياتي التعليمية والعملية، وأخص بذكر الدكاترة الأفاضل الذين تعلمت على يديهم ونلت من علمهم وخبرتهم طوال السنين دكاترتي في برنامج التوجيه والإرشاد النفسي الممثل بالدكتور إبراهيم المصري، والدكتور محمد عجوة، والدكتور نبيل الجندي، والدكتور كامل كتلو فلكم مني كل الشكر والحب والتقدير.

وفائق شكري وتقديري إلى صديقاتي وأصدقاء وزميلاتي وزملائي الذين قدموا لي يد العون والمساعدة لإنجاز رسالتي على الوجه الأكمل.

وأخيراً لا يسعني إلا أن أدعوا الله أن يرزقني السداد والهدى وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجه الكريم

الباحثة: شروق دعنا

## فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الإهداء.....	أ.....
شكر وتقدير.....	ج.....
فهرس الجداول.....	و.....
فهرس الملاحق.....	ط.....
فهرس الأشكال.....	ي.....
ملخص الدراسة باللغة العربية.....	ك.....
<b>Abstract</b> .....	م.....
الفصل الأول.....	1.....
مقدمة.....	2.....
مشكلة الدراسة.....	6.....
تساؤلات الدراسة.....	6.....
فرضيات الدراسة.....	7.....
أهمية الدراسة.....	8.....
أهداف الدراسة.....	10.....
مصطلحات الدراسة.....	11.....
حدود الدراسة.....	12.....
الاطار النظري.....	13.....
الصمود النفسي.....	13.....
أساليب مواجهة ضغوط الحياة:.....	29.....
الدراسات السابقة.....	41.....

42	الدراسات العربية
49	الدراسات الأجنبية
55	تعقيب الدراسات السابقة
57	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
58	منهج الدراسة
58	مجتمع الدراسة
59	عينة الدراسة
60	أداتا الدراسة
71	إجراءات تطبيق الدراسة
72	متغيرات الدراسة
72	المعالجة الإحصائية
73	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
74	نتائج الدراسة
108	مناقشة النتائج
124	التوصيات
124	المقترحات
126	المصادر والمراجع العربية
132	المراجع الأجنبية
140	الملاحق

## فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول
59	جدول 1.3: وقوعات الطلاق المسجلة حسب نوع الطلاق في الضفة الغربية ومحافظة الخليل. ..
59	3.3 عينة الدراسة.....
59	جدول 2.3. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة الطلاق، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن المطلقة، ومسؤولية تربية الأبناء.....
61	جدول 3.3 يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد الصمود النفسي.....
62	جدول (4.3): يوضح طول الخلايا.....
63	جدول 5.3 نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات الصمود النفسي مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس.....
65	جدول (6.3) نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة.....
66	جدول(7.3) يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة.....
67	جدول (8.3): يوضح طول الخلايا.....
69	جدول (9.3) نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات اساليب مواجهة ضغوط الحياة مع الدرجة الكلية لكل اسلوب من أبعاد المقياس.....
70	جدول (10.3) نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة.....
75	جدول 1.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين الصمود النفسي وبين اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل.....
77	جدول 2.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أبعاد الصمود النفسي.....

- جدول 3.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسط الصمود النفسي تبعاً لمتغير مدة الطلاق .....79
- جدول 4.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لمدة الطلاق .....79
- جدول 5.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير مدة الزواج .....81
- جدول 6.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لمدة الزواج .....82
- جدول 7.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير عدد الأبناء .....83
- جدول 8.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لعدد الأبناء .....84
- جدول 9.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير عدد الأبناء .....85
- جدول (10.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية للصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مكان سكن المطلقة .....86
- جدول 11.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء .....88
- جدول 12.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء .....89
- جدول 13.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء .....90
- جدول 14.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم اساليب مواجهة ضغوط الحياة ... 91
- جدول 15.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مدة الطلاق .....93

- جدول 16.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لمدة الطلاق..... 94
- جدول 17.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مدة الزواج..... 96
- جدول 18.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لمدة الزواج..... 97
- جدول 19.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير عدد الأبناء..... 98
- جدول 20.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لعدد الأبناء..... 99
- جدول 21.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير عدد الأبناء..... 100
- جدول (22.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مكان سكن المطلقة..... 101
- جدول 23.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء..... 103
- جدول 24.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لمسؤولية تربية الأبناء..... 104

## فهرس الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
141	..... الاستبانة الصورة الاولية	(1)
148	..... قائمة المحكمين	(2)
149	..... الاستبانة الصورة النهائية	(3)
154	..... تسهيل المهمة	(4)
155	..... مركز الاحصاء الفلسطيني	(5)

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل
16 .....	شكل (1. 2) دلالة مفهوم الصمود النفسي
20.....	شكل (2.2) متطلبات الصمود النفسي
24 .....	شكل (2.3) دورة الصمود النفسي

## ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل، تكون مجتمع الدراسة من (364) مطلقة من المطلقات (طلاق بائن بعد الدخول) في محافظة الخليل، ولتحقيق أهداف الدراسة اختير منهم عينة قصدية بلغ قوامها (191) مطلقة، وطبق عليهم مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة من تطوير الباحثة، واستخدم المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية:

وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع أبعاد الصمود النفسي وبين الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة وجميع ابعاد استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، وتبعاً لوجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وبين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة ضغوط الحياة.

تبين أن أكثر أبعاد الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل بفلسطين تمثلت في بعد (المثابرة)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (القيم الدينية)، وفي المرتبة الثالثة بعد (الاعتماد على الذات)، وفي المرتبة الرابعة بعد (الرصانة)، وفي المرتبة الأخيرة بعد (معنى الحياة).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغيرات التالية: (مدة الطلاق، مدة الزواج).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير (عدد الأبناء، ومكان سكن الأم، مسؤولية تربية الابناء).

أن أكثر اساليب مواجهة ضغوط الحياة انتشاراً لدى المطلقات في الخليل تمثلت في بعد (اسلوب إعادة التقييم) ثانياً (اسلوب التخطيط لحل المشكلات) ثالثاً (اسلوب تحمل المسؤولية) رابعاً (اسلوب الانتماء الى الآخرين) وفي المرتبة الأخيرة (اسلوب التحكم في النفس).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغيرات التالية: (مدة الطلاق، مدة الزواج، عدد الأبناء).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير (مكان سكن الأم، مسؤولية تربية الأبناء).

توصيات التي توصلت اليها الدراسة:

ضرورة بناء برامج ارشادية مبنية على اسس علمية لرفع مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة ولمواجهة الضغوط والصدمات النفسية الناجمة عن الطلاق في المؤسسات ذات العلاقة بأزمة الطلاق.

بناء برامج توعوية لأفراد المجتمع ومؤسساته ذات العلاقة بالمطلقات لدمج المرأة المطلقة بالمجتمع واعطائها دورها الذي تستحقه من خلال برامج تأهيلية لرعاية المطلقات للاستقلال الاقتصادي وتلبية حاجات أفراد أسرهم.

بناء برامج ارشادية لتوعية نحو الزواج ومتطلباته للشباب في مرحلة ما قبل الزواج وما بعد الزواج.

## Abstract

This study aims at identifying the relationship between the psychological steadfastness and methods of coping with life pressures among a sample of divorced women in the Hebron Governorate. The study sample consisted of (364) divorced women (*who are irrevocably divorced after consummation of marriage*) in Hebron Governorate. To achieve the study objectives, a deliberate sample of (191) divorced women was chosen to be subject to the application of psychometric measures and methods of coping with life pressures. The researcher used the correlative descriptive methodology. The study concluded to the following findings:

There is a statistically significant positive relationship between the overall degree and dimensions of psychological steadfastness and the overall degree and dimensions of the strategies used to cope with life pressures. This is followed by a significant positive relationship between the overall degree of psychological steadfastness and the overall degree of the strategies used to cope with life pressures.

The study found out that the most common forms of psychological steadfastness among divorced women in Hebron Governorate were represented in the dimension of (*perseverance*), followed by (*religious values*), (*self-reliance*), (*decency*), and finally the dimension of (*the meaning of life*).

There are no statistically significant differences at the significant level ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the mean of psychological steadfastness among divorced women in Hebron Governorate that are attributed to the following variables (*length of divorce, and length of marriage*).

There are statistically significant differences at the significant level ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the mean of psychological steadfastness among divorced women in Hebron Governorate that are attributed to the following variables (*number of children, mother's place of residency, the responsibility of nurturing children*).

The most common methods used to face life pressures among divorced women in Hebron Governorate were represented in the dimensions of (*re-evaluation method*), followed by (*problem-solving planning method*), (*method of bearing responsibility*), (*style of belonging to others*), and finally (*self-control method*).

There are no statistically significant differences at the significant level ( $\alpha \leq 0.05$ ) in the means of strategies used to cope with life pressures among divorced women in Hebron Governorate that are attributed to following variables (*length of divorce, length of marriage, and number of children*).

There are statistically significant differences in the means of strategies used to cope with life pressures among divorced women in Hebron Governorate that are attributed to the variables of (*mother's place of residency, responsibility of nurturing children*).

The researcher recommends that :

Making ,importantly, supervising programs in the associations that have a relation with the divorce crisis based on scientific basics to face the stress and the psychological problems caused by the divorce .

Making awareness programs for the society members and institutions that are in a relation with the divorced women to integrate these women in the society and give them the role they deserve through many rehabilitation schedules that care of the divorced women to gain their economical independence and meet their family members needs .

Making many awareness programs that help the youths to perceive the marriage and its needs in two phases ( before and after the marriage ).

## الفصل الأول

### المقدمة

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

فرضيات الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

مصطلحات الدراسة

حدود الدراسة

## 1.1 مقدمة:

أنعم الله على الإنسان بكثير من النعم كنعمة الصحة الجسمية وأيضاً الصحة النفسية، فهي مهمة للفرد وتختلف مستوى تأثيرها في ظل التطورات والتغيرات التي يعيشها الانسان، حيث تتميز الحياة بكثرة التطورات والتحويلات والتي تزيد من مستوى الضغوط على الانسان، مما يؤثر عليه ويجعله غير قادر على تحقيق أهدافه، مما ينتج عنه عدم الاستقرار النفسي والقلق المستمر حيث يجعله غير متكيف مع ذاته والآخرين المحيطين، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديد وبالتالي يتوقع الفرد على نفسه، أو يواجه ويصمد أمام هذه الصعوبات والتغيرات التي حصلت معه. فشعور الفرد بالاستقرار للاتزان النفسي يعد من مظاهر الصحة النفسية الإيجابية التي تصل بالفرد إلى التوافق والصمود النفسي.

وأوضحت درويش (2014) بأن قضايا المرأة احتلت اهتماماً كبيراً خاصة في العقد الاخير من هذا القرن، وذلك من أجل رفع مستواها الثقافي والاجتماعي والسياسي، مع إبراز أهمية الدور الذي تقوم به سواء داخل الأسرة أو داخل المجتمع. لقد كان للظروف الاقتصادية والسياسية والاجتماعية للمجتمعات العربية عامة، والفلسطينية خاصة دوراً في توجيه المزيد من البحث لبعض الفئات التي تعاني بشكل كبير من الضغوطات النفسية والاجتماعية ومن هذه الفئات المرأة المطلقة، وذلك من خلال منحها مزيداً من القوة والقدرة على مواجهة احتياجاتها داخل مجتمعها بما يسمح لها بالتفاعل الايجابي والبناء داخله.

وأضافت دردير (2010) بأن كثرة الاضطرابات والاحداث الحياتية الضاغطة تؤثر على شخصية المطلقة وتؤثر على التوافق النفسي والاجتماعي والاسري لديهم، وهناك أحداث صادمة لا يستطيع الفرد مواجهتها أو تغييرها أو التحكم فيها، وكل ما يمكنه فعله هو التحكم في انفعالاته، وتعلم الطرق والاساليب الفعالة لتخفيض هذه الانفعالات وبالتالي التقليل أو تفادي تأثيرها السلبي.

يكتسب الصمود النفسي أهميته من خلال المواجهة الفعالة والتعايش الإيجابي مع الظروف التي يمر بها الفرد، والصمود النفسي تكوين ثنائي البعد يتضمن التعرض للمتاعب والمصاعب أو حتى الأزمات والصدمات والتوافق الإيجابي معها، ويرتبط الصمود بالتدفق ومعنى الحياة وهما من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الايجابية (سليمون، 2015). وأوضحت الأعر (2011) بأن الصمود يمثل البنية في منظومة علم النفس الإيجابي، وذلك المنحنى الذي يعظم القوى الإنسانية ويسعى لاكتشافها وتنميتها. فالصمود النفسي هو القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة.

ويستدل على الصمود النفسي من خلال وجود خطر يهدد الفرد سواء كان هذا الخطر بيولوجياً أو اجتماعياً أو بيئياً وتعرض الفرد الى درجات متفاوتة من الإجهاد والاستجابة للاجهاد والعودة إلى المستوى المعتاد قبل التعرض لذلك الإجهاد (Rose,2009). وأشار محمد (2015) بأن الصمود النفسي يعمل كآليات الدفاع عن الفرد في وقت المحن ولكن هذه الآليات تختلف باختلاف الأفراد والبيئة المحيطة بهم وما تحمله من معاناة وصعوبات فهي تسهم بشكل إيجابي في جعل الصعوبات أقل تأثير على الفرد. وأشار كل من باربرا وبيبا (Barbara&Bia,2011) بأن الصمود النفسي هو قدرة الفرد على استعادة توازنه النفسي وصحته البدنية رغم الخبرات الصادمة التي يمر بها. والجدير بالذكر أن الصمود النفسي يعد من آليات حل المشكلات في الوقت الحاضر فلم نعد نملك التحكم في ضغوط الحياة اليومية التي باتت تواجهنا من كل اتجاه، لكننا نملك آليات نفسية للصمود، والتي تحتاج الى تنمية (Richardson, 2002).

تختلف قدرة الأفراد على مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات التي تحدث داخل البيئة المحيطة بهم، فهناك من يتكيف ويصمد للضغوط ويتعامل معها وهناك من يقع في دوامة هذه الضغوط ودوامة

المقاومة والاستسلام والتعافي والسقوط للوصول الى مفهوم الصمود النفسي، وبدأت الدراسات الحديثة في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة بالتركيز على الجوانب الايجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل متحفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الحياة وضغوطها، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الصمود النفسي كأحد أهم هذه المتغيرات الايجابية والتي تجعل الفرد قادراً على التكيف والمواجهة للأحداث الضاغطة التي يواجهها في الحياة (ياسين، وجوه، 2014).

يرى صالح وأبو هدروس (2014) إن من أهم الاستجابات الانفعالية والعقلية هي التي تمكن الفرد من التكيف الايجابي مع مواقف الحياة وهي تمتعه بقدر من الصمود النفسي للوصول إلى التوافق المناسب مع تحديات الحياة والمساعدة على تحمل أعباء الحياة ومواجهة مصاعبها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية من خلال تأهيل الفرد بمجموعة من السمات كالصبر والتحدي والقدرة على تحكم بالذات والبيئة للوصول الى الصمود ومواجهة تحديات الحياة وخاصة التحديات التي تتعرض لها المرأة المطلقة. حيث أشار سيلفرمان (Silverman,2004) بأن من أصعب الصدمات والضغوطات التي تواجهها المرأة فقدان شريك حياتها والانفصال عنه، حيث تواجه المرأة العديد من المشاعر النفسية الضاغطة وغير المألوفة لديها كالأحاساس بالوحدة وفقدان الالفة وتشوش الهوية النفسية والمجتمعية والتحول من زوجة الى مطلقة واضطراب الاتجاه المستقبلي وفقدان الاحساس بالمشاركة في النظرة المستقبلية والاحساس بالعزلة والاعتراب وعدم الشعور بالأمن.

تشير أبو سبيتان ( 2014 ) أن الطلاق يشكل مشكلة اجتماعية نفسية، وهي ظاهرة عامة في المجتمعات وينظر لها نظرة دونية من قبل المجتمع وتحمل في طياتها وصمة العيب والعار، لذلك تحتاج المرأة المطلقة الى مدد وعون من الآخرين لتخفيف الضغوط والشدائد والمواقف الصعبة الناتجة

عن الطلاق. أضاف الناشر (2007) بأنه يترتب على المطلقة آثار نفسية، كالشعور بالحزن وتدمير شخصيتها، يتبعه الشعور بالوحدة وعدم الاستقرار والشعور بعدم الكفاءة الذاتية ولوم الذات والقلق والخوف من المستقبل والحقد على الآخرين.

وتتعرض المطلقات الى درجات متباينة من الضغوط التي تؤثر على حياتهم الاجتماعية وعلى الناحية النفسية والجسدية لديهم، ومن ثم يتفاوتون هؤلاء النساء في لجوئهم لأساليب متنوعة لمواجهة الحياة في ظل هذه الضغوط التي يشكل عبء كبير على حياتهم، وعندما تستخدم النساء المطلقات أساليب مواجهة فعالة في تعاملهم مع أحداث الحياة الضاغطة فإن ذلك يؤدي بهم إلى التمتع بالصحة النفسية بشكل نسبي (ابراهيم، 1994). وأضاف العيسوي (2004) أن أحداث الطلاق من الصدمات النفسية والاجتماعية التي تحدث أزمة نفسية وانفعالية للزوجين والاطفال معاً، ويعرف باسم (البيوت المحطمة)، ويصف تجربة الطلاق كواحدة من نوائب هذا العصر. ويجب ان يدرك كل فرد في المجتمع أن الطلاق أباحه الله - سبحانه وتعالى- له واعتبره أبغض الحلال الى الله.

وبناءً على ما سبق يكون هناك خياران للمرأة المطلقة فإما أن تتعامل مع الحياة كما لو كانت كعهدها السابق قبل أن تصبح مطلقة، وهذا يتطلب منها قوة وصلابة وصموداً نفسياً في مواجهة تحديات الحياة وضغوطها باستخدام استراتيجيات متعددة للمواجهة، وإما أن تعيش في واقعها المؤلم وتعجز عن تكيف مع الوضع الجديد فتتدهور حالتها النفسية ويزداد شعورها بالوحدة النفسية والحزن والاكتئاب.

ومن هنا تمثلت مشكلة الدراسة في التعرف على العلاقة بين مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل.

## 2.1 مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة في ميدان الإرشاد النفسي وجدت بأن هناك الكثير من المشاكل النفسية والإجتماعية التي تعاني منها النساء بشكل عام، ولكن كانت أكثر وضوحاً لدى النساء المطلقات بشكل خاص مما استدعى الباحثة التطرق لفكرة بحث عملي لمعرفة مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات وأساليب مواجهة ضغوط الحياة المختلفة وخاصة لدى فئة النساء المطلقات في محافظة الخليل.

وبناءً على ما سبق أدركت الباحثة أن الصمود النفسي النسبي للمطلقات يعد المحرك لسلوكهم ونمط تفكيرهم وتوجهاتهم في الحياة، أما انخفاض مستوى الصمود النفسي يسبب للمطلقات مشاكل واضطرابات نفسية وسلوكية واجتماعية ويؤثر على باقي جوانب حياتهن، لذا فإن الصمود النفسي من المتغيرات الإيجابية في الشخصية لأنه يساهم بشكل كبير في تعليم الفرد كيفية التعايش مع الخبرات الشخصية المؤلمة وكيفية مواجهة الحياة وضغوطاتها. وبناءً على ما سبق تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الصمود النفسي ومتوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل؟

## 3.1 تساؤلات الدراسة:

ويتفرع من التساؤل السابق عدة أسئلة فرعية، كما يلي:

1. ما مستوى الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات تبعاً للمتغيرات التالية: (مدة الطلاق، مدة الزواج، عدد الأبناء، مكان سكن المطلقة، مسؤولية تربية الأبناء).

3. ما أهم أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى النساء المطلقات تبعاً للمتغيرات التالية: (عمر الطلاق، عمر الزواج، عدد الأبناء، مكان سكن الأم، مسؤولية تربية الأبناء).

#### 4.1 فرضيات الدراسة:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات الصمود النفسي ومتوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الطلاق.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الزواج.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات الصمود النفسي تعزى لمتغير عدد الأبناء.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

7. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عمر الطلاق.

8. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عمر الزواج.

9. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء.

10. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

11. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha \leq 0.05$  ) بين متوسطات أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

### 5.1 أهمية الدراسة:

يلعب الصمود النفسي دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع المصاعب والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته وهو من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للآزمات، والتي يحقق وجودها لدى الفرد أهمية كبرى في التعامل مع الظروف المحيطة أو التحكم فيها ومن هنا تظهر أهمية دراسة الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل ويمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى:

## الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية فيما يلي:

1. تأتي أهمية الدراسة الحالية في أنها تركز على شريحة من شرائح المجتمع المهمة وهن النساء المطلقات حديثاً حتى يتمكن من مواجهة اساليب الحياة والصمود أمام هذه الضغوط النفسية لكي تواجه تحديات الحاضر والمستقبل.
2. تحاول الدراسة الحالية التركيز على مفاهيم علم النفس الايجابي لمفهوم الصمود النفسي الذي يحتاج إلى مزيد من الدراسة للبحث وعلاقته باساليب مواجهة ضغوط الحياة.
3. التعرف إلى العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى السيدات المطلقات في ضوء عدة متغيرات.
4. إيجاد أدب تربوي للمرشدين النفسيين العاملين مع هذه الفئة من عينة الدراسة (المطلقات).

## الأهمية التطبيقية:

أما بالنسبة للأهمية التطبيقية فتتمثل في:

1. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في بناء برامج إرشادية قائمة على رفع مستوى الصمود النفسي لدى النساء المطلقات ومعرفة أساليب مواجهة ضغوط الحياة للمطلقات.
2. الاستفادة من تبني استراتيجيات إيجابية في الإرشاد النفسي لسيدات المستهدفات لضغوط الحياة تقوم على مفهوم الصمود النفسي.
3. تعميم نتائج الدراسة الحالية على عينات مماثلة للعينة الحالية بقصد الاستفادة من نتائجها مثل المطلقات قبل الزواج.

4. استفادة المؤسسات ذات العلاقة برعاية المطلقات من نتائج هذا البحث في إيجاد برامج ارشادية للنساء المطلقات بعد الطلاق مباشرة.

### 6.1 أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي لدى المطلقات وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لديهم.
2. التعرف على مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل.
3. التعرف على اذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي تبعاً للمتغيرات التالية: (مدة الطلاق، مدة الزواج، عدد الأبناء، مسؤولية تربية الأبناء، مكان سكن المطلقة).
4. التعرف على اذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً للمتغيرات التالية: (مدة الطلاق، مدة الزواج، عدد الأبناء، مسؤولية تربية الأبناء، مكان سكن المطلقة).
5. تزويد الباحثين بأفكار جديدة حول أساليب مواجهة ضغوط الحياة عند عينات أخرى مثل: المراهقين، المتأخرين زواجياً، المعنفات.

## 7.1 مصطلحات الدراسة:

**الصمود النفسي:** هو ميل الفرد الى الثبات والحفاظ على هدوئه عند التعرض لضغوط أو مواقف عصبية فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة وبالتالي سرعة التعافي (سليمون، 2015).

يرى ميشيل (Micheal, 2012,37) "أن الصمود النفسي مفهوم حديث نسبياً، ويعني به القدرة على الارتداد والتعافي النفسي بعد التعرض للضغوط الحياتية الصعبة مثل موت عزيز أو خسارة وفقدان منزل أو زوج أو تعرض للكوارث الطبيعية".

وتعرفها الباحثة اجرائياً: بأنه متوسط الدرجات التي تحصل عليها السيدات المطلقات على مقياس الصمود النفسي.

**أساليب مواجهة ضغوط الحياة:** عرف شيلدرز (Shields, 2001,65) "أساليب المواجهة بأنها آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية في التعامل مع الأحداث التي يستطيع الفرد التكيف معها".

عرف أبو عزام (2005) أن استراتيجيات المواجهة Coping التي يستخدمها الافراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والاساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوطات والتكيف معها.

وتعرف الباحثة أساليب مواجهة ضغوط الحياة بأنه متوسط الدرجات التي تحصل عليها السيدات المطلقات على مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة.

**الطلاق:** حل عقد النكاح بلفظ الطلاق ونحوه أو تصرف مملوك لزوج بلا سبب فيقطع النكاح (الشرييني، 1994).

المرأة المطلقة: "هي المرأة التي انفصلت عن زوجها وقضت مدة سنة أو أكثر من فترة الزواج وتم الدخول بها، وتم هذا الانفصال بطريقة منبثقة من الدين، ويتبع ذلك إجراءات رسمية وقانونية وقد يتم باتفاق الطرفين أو بإرادة أحدهما" (أبو سبيتان، 2014، 9).

### 8.1 حدود الدراسة:

1. **الحدود الموضوعية:** تقتصر الدراسة الحالية على معرفة مستوى الصمود النفسي لدى المطلقات وعلاقتها بأساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لعدة متغيرات، وقد تحددت عينة الدراسة بالأدوات التي استخدمت على عينة عشوائية من المطلقات.
2. **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة على النساء المطلقات في محافظة الخليل.
3. **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة في الفصل الثاني من عام 2017 - 2018.
4. **الحدود البشرية:** تم تطبيق الدراسة على عينة من النساء المطلقات بعد الزواج في محافظة الخليل.

## الفصل الثاني:

### 1.2 الاطار النظري

#### 1.1.2 الصمود النفسي

#### 1.2.2 أساليب مواجهة ضغوط الحياة

## مقدمة:

إن الأدب السيكولوجي لمقاومة وتحمل الألم أو المشاق أو الضغوط والبقاء بشكل متوافق دون الإصابة بالاضطرابات النفسية مضموناً مركباً من معانٍ متعددة تتفاعل بعضها مع بعض في المواقف المختلفة مع ما يتمتع به الفرد من إمكانات موروثية ومكتسبة مما يشكل الشخصية ذات الصمود النفسي.

### 1.1.1.2 مفهوم الصمود النفسي:

#### 1- الصمود لغة:

الصمود في اللغة مأخوذ من "صَمَدًا، صَمَدًا، وصُمُودًا" أي ثبت واستمر. ومنه قول الإمام علي: "صَمَدًا صَمَدًا حتى يتجلى لكم عمود الحق" أي ثباتاً ثباتاً (مجمع اللغة العربية، 2004).

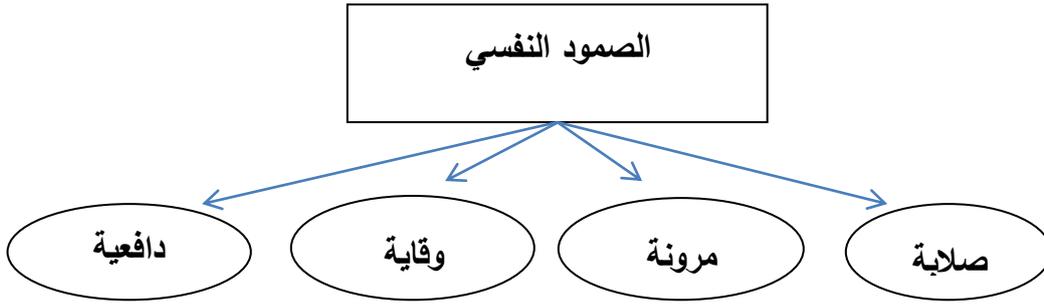
ويعرف القاموس الأمريكي للتراث (Heritage, 2015) الصمود بأنه القدرة على التعافي السريع من المرض، التغيير، أو المصائب، مع استخدام الإمكانيات والموارد الذاتية لاستعادة الوضع الطبيعي.

وكلمة الصمود "Resilience" مشتقة من الفعل اللاتيني "Resile" بمعنى يقفز على، يتجاوز، أو يستعد "to jump or bounce back" أي الارتداد والرجوع مرة أخرى إلى ما كان عليه (Soria, D. et al. 2009).

## 2- الصمود اصطلاحاً:

أُستخدم مصطلح الصمود لأول مرة في مجال العلوم الفيزيائية، ويقصد به قدرة المادة على العودة للحالة الطبيعية أو الأصلية بعد تعرضها للمؤثرات الخارجية. ويتم تعريفه بطريقة مختلفة حسب المجال الذي يستخدم فيه، بما في ذلك المجالات الفيزيائية، البيئية، الاجتماعية، ومجالات الحياة الفردية، وفي علم النفس هو قدرة الفرد على العودة للحالة الطبيعية التي كان عليها قبل التعرض للمحن والشدائد، وتوظيفها لتحقيق النمو (Community & Regional Resilience Institute, 2013).

وتعرفه الأعرس (2011) بأن الصمود مفهوم رافد من علم المواد، ليصف المادة التي تستعيد خواصها بعد التعرض لعوامل خارجية، فهو مفهوم دينامي دال على نشاط المادة، ولم توفق في بداية الأمر الى مصطلح يحقق هذا المعنى، فقد توقفت أمام مرادفات عديدة منها: مقاومة الانكسار، الصلابة، المرونة، التصالحية، التعافي، وفي كل منها قصور عن احتواء المعنى الأصلي، إلى أن توصلت إلى مصطلح الصمود حيث يمكن توظيفه ليتجاوز المدلول اللغوي إلى المدلول النفسي، وذلك بتحليله ليشير كل حرف من حروفه إلى عملية: يشير حرف "ص" إلى الصلابة، يشير حرف "م" إلى المرونة، يشير حرف "و" إلى الوقاية الداخلية والخارجية، ويشير حرف "د" إلى الدافعية، وهكذا تم اختيار مصطلح "الصمود" ترجمة لمفهوم "Resilience".



شكل (2. 1) دلالة مفهوم الصمود النفسي حسب (الأعسر، 2011)

**الصمود النفسي:** عرفه كابلان (2005) هو القدرة الفردية أو الشخصية على التأقلم الإيجابي وتحقيق النجاح رغم المواجهة مثل: الإساءة والإهمال والعنف والفقر التي من الممكن أن تؤدي إلى عوامل سلبية مثل الإنحراف.

كما عرفه البحيري (2011): بأنها العمليات التي تشير عادة إلى السمات النفسية التي تصف سلوك الفرد كالمرونة والمثابرة والتحلي بالصبر والايمان والصلابة النفسية والتوقعات المستقبلية الايجابية وتكوين علاقات إجتماعية التي تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من الأزمات ومحن وتهديدات وشدائد ومخاطر وصددمات او استجابات الفرد السلوكية لها، بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق وإدارة هذه الأزمات يدعمها خبرات وتجارب الفرد وادراكه المساندة الإجتماعية وهي قابلة للإثراء وتختلف درجتها من موقف لآخر.

عرفه رايلي (Riley, 2012): هو عملية التكيف بشكل جيد ومواجهة المحن والصدمة.

عرفه علام (2013) بأنه عملية دينامية تتطوي على التفاعل بين كل من المخاطرة وعمليات الحماية الداخلية والخارجية للفرد، والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية التي تتركها أحداث الحياة اليومية.

## 2.1.1.2 مصطلحات متقاطعة مع مفهوم الصمود النفسي:

يظهر الأدب النفسي للموضوع أن الصمود النفسي مضمون مركب من معانٍ متعددة تفاعل مع بعضها في المواقف المختلفة مع ما يتميز به الفرد من إمكانيات موروثية ومكتسبة، مما يشكل الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الإيجابي والتعامل مع ضغوط الحياة، ومن أبرز المكونات والمعاني التي تتسم بها هذه الشخصية المرنة النفسية والصلابة النفسية والمناعة النفسية، وسنتناول هذه المفردات بالتوضيح على النحو التالي:

### • المرونة النفسية: (Psychological Flexibility)

لقد طرح السيكولوجيون المهتمين بالمرونة تعريفات عدة لهذا المفهوم، بحيث يصعب استيعابه أو تعلمه أو تعليمه دون إدراك المعنى الحقيقي للتعريفات المتعلقة به وفهم ما تقصده تماماً، وسنورد بعضاً من تعريفات المرونة على النحو التالي:

يعرف كشتي (2010) المرونة بأنها عملية تطور ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التوافق الإيجابي أثناء تعرض لتهديد خطير، أو محنة أو صدمة شديدة. كما أنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية ومشكلات العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية، كما تعني المرونة النفسية القدرة على تخطيها أو تجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار.

## • الصلابة النفسية (Psychological Hardiness)

تعرف راضي (2008) الصلابة النفسية بأنها مجموعة من الخصال ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية وهي خصال فرعية تضم (الالتزام والتحدي والتحكم) يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة والمثيرة للمشقة النفسية في التعايش معها بنجاح.

## • المناعة النفسية (Psychological immunity)

يعرفها مرسي (2000) بأنها مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وبأس وعجز وانهزامية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بطاقة إضافية لتنشيط أجهزة المناعة الجسمية.

ويعرفها العلماء والمختصون أن المناعة النفسية مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعاب والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم (سلمان وجاني، 2015).

بعد العرض السابق لمفهوم الصمود النفسي والمصطلحات القريبة منه يتضح لنا أن مفهوم الصمود النفسي مفهوم مركب من كل المفاهيم القريبة منه (المرونة النفسية والصلابة النفسية والمناعة النفسية) كما أكدت ذلك صفاء الأعسر بأن الصمود النفسي يحمل دلالة نفسية تتمثل في القدرة على المقاومة والتأقلم أثناء المحنة أو الضغوطات التي يمر بها الفرد، وأيضاً القدرة على إعادة التوازن النفسي الجيد بعد انقضاء تلك الأزمة (الاعسر، 2010).

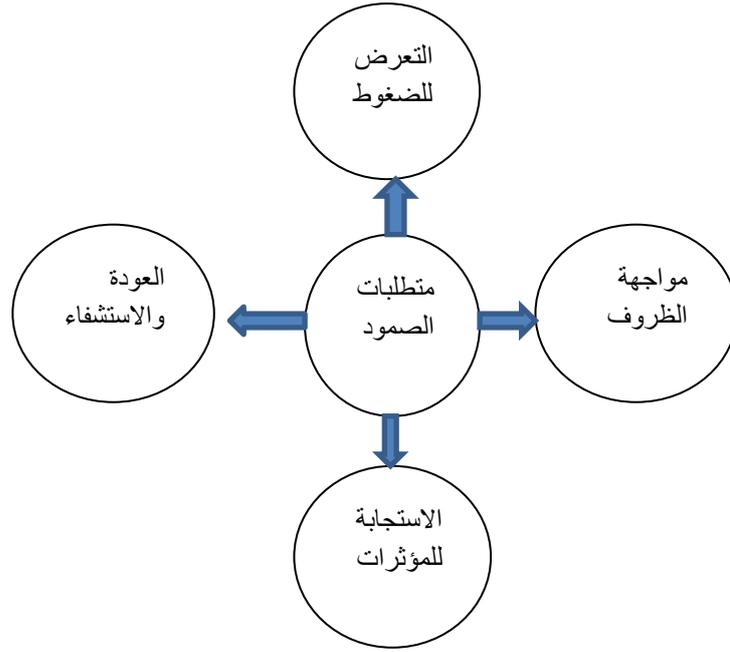
### 3.1.1.2 مكونات الصمود النفسي:

يوضح زهران وزهران (2013) أن هناك مكونات أساسية للصمود النفسي هي:

- **التعاطف:** الذي يمثل قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر واتجاهات وأفكار الآخرين مما يسهل التواصل والتعاون والاحترام بين الأفراد.
- **التواصل:** حيث يمكن التواصل الفرد من التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح، ولأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل ما يواجهه من مشكلات.
- **التقبل:** ويمثل في تقبل الفرد لذاته وللآخرين، وذلك عن طريق تحديد افتراضات وأهداف ودافعية وفهم الفرد لمشاعره وتعبيره عنها بصورة سليمة وتحديد جوانب القوة والفاعلية في شخصيته مما يساعده على استخدامها الاستخدام الأمثل.

### 4.1.1.2 متطلبات الصمود:

- مخاطرة للضغوط والنزوع نحو مواجهة الظروف البيئية والاجتماعية والنفسية.
- التعرض للضغوط ذات الخطورة العالية وذات الأهمية.
- الاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية.
- العودة لمستويات الخط القاعدي للوظائف النفسية والأعراض المرتبطة بها (صالح وأبو هدروس، 2014).



شكل (2.2) متطلبات الصمود النفسي حسب (صالح، وأبو هديس، 2014).

#### 5.1.1.2 الصمود النفسي من منظور إسلامي:

إن الأمة الإسلامية متميزة بعقيدها وهي أمة الخير؛ تنبذ الجاهلية وترزع في قلوب المؤمنين الثقة، وإن الأحداث المتتالية التي يتعرض لها الفرد عموماً وأبناء فلسطين خصوصاً في ظل عدد من الحروب المتلاحقة وكثيراً من الظلم والعدوان؛ أدخلت الحزن إلى قلب كل بيت، وهو ما يجعل الدين الإسلامي يكتسب أهمية قصوى وقاعدة عظمى وركناً فاعلاً في تحقيق البناء النفسي للفرد، لذلك كان القرآن الكريم مصدر الراحة وسبب السعادة في الدنيا والآخرة قال تعالى: "وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خساراً" (الاسراء:82).

ولا يستطيع الفرد أن يبقى بمنأى عن الأحداث والاضطرابات ولكنه في المقابل يستطيع تحصين نفسه وحمايتها بتمسكه بكتاب الله وبتشريعاته والتقيد بسنة النبي الكريم، لذا يحثنا الدين الإسلامي على الصبر على البلاء والرضا بالقضاء استجابة لرب الأرض والسماء قال تعالى:

"ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والأنفس والثمرات ويشر الصبرين" (البقرة:155). ويظهر دور الارشاد الديني في حماية الأفراد من الاضطرابات النفسية وما يكسبه الالتزام الديني في تحقيق الصمود النفسي لدى الأفراد (عاشور، 2017). قال تعالى: "قلنا اهبطوا منها جميعاً فإما يأتىكم منى هدى فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون" (البقرة:38).

### 6.1.1.2 عوامل الوقاية المرتبطة بالصمود النفسي:

ارتبطت القدرة على الصمود في مواجهة التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة بعوامل عديدة كشفت عنها دراسات كثيرة، ومن أهمها: الرعاية، والمساندة الانفعالية والاجتماعية، والقدرة على إدارة المشاعر والانذفاعات، وبناء علاقات الثقة والحب، وتقديم التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها، وكذلك ارتبطت بعوامل أخرى مثل الثقة بالذات، وصورة الذات الإيجابية، ومهارات التواصل ( APA, 2010).

هناك ثلاث سياقات لعوامل الوقاية هي:

- 1) الخصائص الشخصية: مثل مفهوم الذات الايجابي.
  - 2) الأسرة: وما يتواجد فيها من روابط قائمة على دفاء العلاقات، والتقبل الايجابي غير الشروط، ومنح الحب دون شروط.
  - 3) المجتمع: وما يتوافر فيه من مصادر الدعم والمساندة، فضلاً عن علاقات التواصل الايجابي مع الأقران (أبو الحلاوة، 2013).
- وكشفت نتائج دراسة برايس (price,2004) عن وجود العديد من عوامل الوقاية التي تمارس تأثيراً تحصينياً ضد أعراض الاضطرابات التالية للصدمة ومن هذه العوامل:

- العلاقات الوالدية.
- المساندة الاجتماعية.

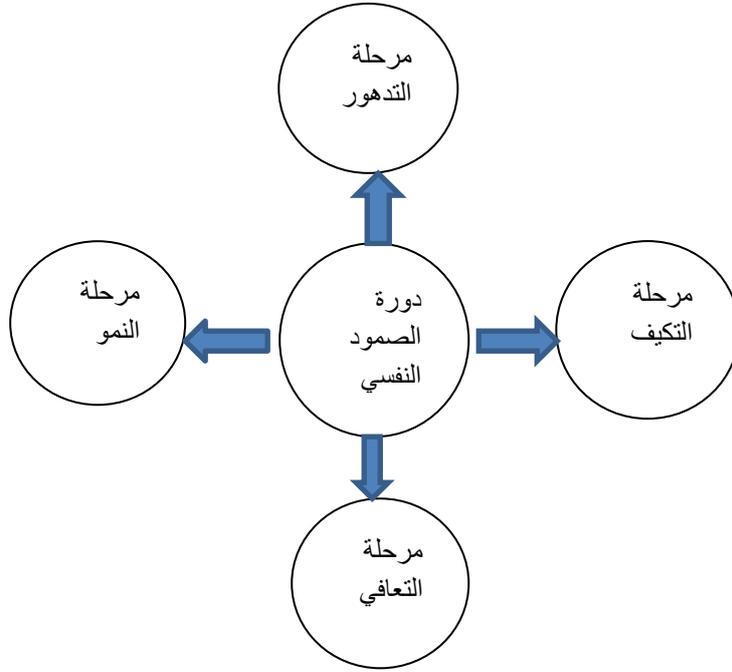
### 7.1.1.2 مقومات الصمود النفسي:

1. **تنمية الكفاية:** وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل الى درجة المهارة والكفاية وتساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة، وهذا الدور الذي لعبته المؤسسة العسكرية بإدارتها وكلياتها ومعاهدها المختلفة.
2. **القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه، بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح المجال له بالتعبير حيثما يتطلب الأمر، فمقررات علم النفس أساسية في جميع الكليات العسكرية وعلى مختلف المستويات، وتوجد كفاءات علمية متعددة في مجال علم النفس العسكري.
3. **تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع الى نصائح الآخرين، ويحاول أن يستخلص منها بما يتماشى مع ذاته.
4. **تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم ذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين، بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
5. **نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية، بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل، والاستجابة بطريقة لها علاقة بالاستجابة الآخرين وتكون مرئية (أبو الحلاوة، 2013، A).

## 8.1.1.2 دورة الصمود النفسي:

يمر الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات بعدة مراحل وهي:

1. **مرحلة التدهور (Deteriorating):** وهي تبدأ بمشاعر الغضب والاحباط وتتمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة، ويرجع ذلك الى مكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
2. **مرحلة التكيف (Adaptation):** وفي هذه الفترة والمرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والاجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.
3. **مرحلة التعافي (Recovering):** وتعد هذه المرحلة استمراراً لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل الى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.
4. **مرحلة النمو (Growing):** وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي تعرض لها ويصل بهذا التعلم الى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أدائه قبل التعرض للمحنة وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي في الاتجاه التصاعدي (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013).



شكل (2.3) دورة الصمود النفسي حسب (عبد الجواد وعبد الفتاح، 2013)

#### 10.1.1.2 تنمية الصمود النفسي:

هناك العديد من البرامج التداخلية في مجال تنمية الصمود، وتقاس مصداقيتها بما يتحقق من نتائج إيجابية في واقع الحياة، أي بمحكات الواقع، وقد تناولت برامج التدخل عينات متنوعة يجمع بينهما أنها من بيئات محرومة، سواء نتيجة للفقر، أو اضطراب الشخصية أو غيرها من مظاهر الخلل. كما أن هناك برامج تداخلية تقدم لفئات عمرية مختلفة، ومن بيئات اجتماعية واقتصادية متنوعة وهناك مدخلان لبرامج التدخل، إما بالحد من عوامل الخطر، أو بتعزيز عوامل الوقاية والعوامل التعويضية، سواء كانت داخلية في الشخصية أو خارجية في البيئة، وذلك بتعديل أو تغيير مسارات التفاعل الوسطية بين الفرد والبيئة. في معظم الأحوال لن تستطيع برامج التدخل أن تغير قوى البيئة أو قوى الثقافة التي تمثل مصدر الخطر في حياة الأطفال، ولكنها قد تستطيع أن تعدل مسار التفاعل بتعزيز عوامل الوقاية وعوامل التعويض، بما يسمح للأطفال والشباب بتحقيق نتائج إيجابية على الرغم من المحن والصعاب، وهو ما تهدف إليه برامج تنمية الصمود.

ولم تعد النتائج الإيجابية كافية كدالة للصدوم، وإنما أصبح يتردد مفهوم جديد من مفاهيم علم النفس الإيجابي وهو مفهوم الازدهار، وتردد مبدأ "من المحافظة على البقاء إلى تحقيق الازدهار" (الأعسر، 2010).

#### 11.1.1.2 سمات الأفراد ذوي الصدوم النفسي:

هناك العديد من السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي الصدوم النفسي المرتفع ومنها: القدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، ارتفاع في مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات والتدين والشعور بالانتماء، والمساهمات في الحياة، وامتلاك أساليب لمواجهة الضغوط المتوافقة مع طبيعة الفرد والموقف، والانفعال الإيجابي، وامتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات، والايان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة ومرونة وتقبل المشاعر السلبية، والتعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها، كما أن الأفراد الصامدين يمكنهم التفكير في طرق جديدة لمعالجة المشكلات التي تواجههم، بالإضافة إلى إيمانهم بأن الحياة مليئة بالتحديات وبالتالي لا يمكن تجنب العديد من هذه المشكلات، ولكن يمكن أن يكون هناك استعداد دائم للتكيف مع التغيير (جوهر، 2014).

#### 12.1.1.2 النظريات المفسرة للصدوم النفسي:

يعد الصدوم النفسي مصدرًا من مصادر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الإنسان، إذ يحدد الصدوم النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة. وهناك عدة نظريات بالنسبة للمفهوم في علم النفس وهي:

## ✓ نظرية ريتشاردسون Richardson

ومن أوائل النظريات لتفسير عملية الصمود النفسي هي نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002) الذي وضع صياغة المفاهيم للصمود بأنه القوة التي توجد داخل كل فرد والتي تدفعه إلى تحقيق الذات والإيثار والحكمة وأن يكون على تناغم تام مع المصدر الروحي للقوة ويمكن الفرض الأساسي لهذه النظرية في فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي (التوازن) وهو الذي يسمح لنا بالتكيف (الجسم والعقل والروح) مع ظروف الحياة الحالية حيث تؤثر الضغوط النفسية والأحداث البغيضة وأحداث الحياة الأخرى المتوقعة وغير المتوقعة أو متطلبات الحياة العاجلة في قدرتنا على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة تتأثر بصفات الصمود وإعادة التكامل مع الصمود السابق والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية والعوامل الوقائية وتؤدي عملية إعادة التكامل بالفرد إلى أربع نتائج منها:

1. إعادة تكامل الصمود حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن.
2. العودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق.
3. الشفاء مع الفقد مما يرسخ مستوى أدنى للتوازن .
4. حالة مختلفة وظيفياً حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف (السلوكيات المدمرة للذات) تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية ومن ثم يمكن اعتبار أن الصمود يتجه نحو قدرات المواجهة الناجحة.

## ✓ نظرية النماء الذاتي Saakvine, at, al

ذكر عطية (2011) عن سالكفيتين وزملاؤه في نظريتهم النماء الذاتي أن أعراض الناجين من الضغط النفسي للصدمة هي أعراض الاستراتيجيات التكيفية التي تنشأ لإدارة التهديدات من أجل

تكامل وسلامة الذات، ومن المتوقع أن تتأثر ضمن مجالات الذات بالأحداث الصادمة. وأشار سناپ وميلير (Snape & Miller, 2008) أن من المفاهيم الهامة في هذه النظرية مفهوم الإطار المرجعي، وهو طريقة الفرد العادية في فهم الذات والعالم وتشمل الروحانية، ومفهوم القدرات الذاتية التي يتم تعريفها بأنها القدرة على إدراك وتحمل الانفعال، والحفاظ على الارتباط الداخلي مع الذات والآخرين، ومفهوم موارد الأنا الضرورية لتلبية الحاجات النفسية بطرق طبيعية ( القدرة على الملاحظة الذاتية، واستخدام المهارات المعرفية والاجتماعية والحفاظ على العلاقات وحماية الفرد لنفسه)، ومفهوم الحاجات النفسية والتي تتضح في المخططات المعرفية الموزعة في خمسة مجالات هي السلامة (الأمن)، والثقة والضبط والتقدير، والألفة.

ويشير كل من بروكس وجولدشتين (Goldsstien, Brooks,2004) إلى أن الاستجابة للحدث الصادم تتطلب قيام الفرد بالتكامل مع الحدث والسياق والنتائج، وعدم انفصال عن الذات والآخرين، وقوة المكونات الجسمية والانفعالية، وتتحدد العلاقات البيئشخصية للخبرة توافر الأحداث المتاحة للمعالجة المعرفية، وكلما زادت الخبرة التي تؤثر سلباً في الفرد على أساس القدرات الذاتية للفرد (القدرة على تحمل الانفعال، والاحساس بالذات في الارتباط) ازدادت الحاجة الى الدفاع عن التفكك، وفقد الذاكرة التي تعوق المعالجة الشعورية للحدث.

### ✓ نظرية روتر Rutter

تعتمد روتر مقارنة بين الصمود النفسي كعملية أو آلية وبين كونه متغير أو عامل، لأن أي من هذه المتغيرات قد تشكل عامل خطر في أحد الظروف وعامل ضعف في ظروف أخرى، وقد تحدث صاحب النظرية عن مفهوم الاليات والتي تحمي الافراد من الاضطرابات النفسية التي تصاحب حدوث الشدائد والمحن، وأن التغير في هذه الاضطرابات يقل ويخف حدته عندما يتغير

التقييم لعوامل الخطر، وعندما يستطيع الفرد التكيف الناجح في بعض الظروف فإن تأثير الدرجة الكبيرة لهذا الخطر تقل وبشكل واضح، وإن عوامل الحماية كما يذكر روتر (Rutter,2012) تعمل في الوقت المناسب لتخفيف الخطر والخبرات الصادمة، هذه العوامل تتمثل في قوة الشخصية والتماسك الأسري والدعم الاجتماعي، وتتضمن في محتواها الاستقلالية، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس والآفاق الاجتماعية الايجابية لبناء شبكة من العلاقات الاجتماعية تساهم في ظروف الحياة القاسية (Shean, 2015).

### 15.1.1.2 ثمرات الصمود النفسي:

- **تحقيق الصحة النفسية:** وتعني النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة. وأشارت منظمة الصحة العالمية (2005) الى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الايجابية ومنها الصمود إذ يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والصعاب وتجنب الانهيار عند مواجهة الشدائد ولا تعد جميع الاستجابات نحو الشدائد أو الصعاب مرضية وربما تستخدم كآليات مقاومة ولقد تصور "روتر" أن الصمود النفسي نتاج البيئة أو العرف وأنه عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية ولذلك فالنتيجة ليست دائماً مضره وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة المحن والشدائد.
- **النظرة الايجابية للحياة "إدراك معنى الحياة":** كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية الصمود كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات فالنظرة الإيجابية في الحياة

هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة لأنها سبب في العمل والحركة وعامل في الفاعلية والعزم.

- **الاستمرار في العطاء:** لا يؤتي العمل المتقطع ثماره ويورث العمل المتكرر الكآبة، والإنسان الصامد نفسياً يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع وعمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل العمل بهمة ونشاط وحماس واثقان في عطاء متجدد.
- **الاتصال الفعال:** يرتبط نجاح الانسان بمدى قدرته على إقامة علاقات إنسانية ويرتبط فشله بفشل هذه العلاقات وبالتالي بمستوى اتصاله الانساني بالآخرين وعدم الاصطدام بهم (سليمون، 2015).

## 2.1.2 أساليب مواجهة ضغوط الحياة:

### 1.2.1.2 مقدمة:

نتيجة التطورات التي طرأت على الحياة في شتى المجالات الاجتماعية والثقافية، والتكنولوجية، والتي أدت في مجملها إلى تعقيد الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من أهم الظواهر التي تنصدر مشكلات هذا العصر، ووقع تحت تأثيرها الفرد فقد يؤدي استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات النفسية، بل والمشكلات الصحية، واستمرار هذه الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق القوة النفسية للفرد، فتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية لدية، والضغوط النفسية والأحداث الحياتية الضاغطة أمور حتمية لا يمكن تغييرها كما قال هانز سيلبي: "The only way to have no stress is to be did"، إن الموت هو الطريق الوحيد لخلو الحياة من الضغوط، فالحياة وأحداثها وضغوطها يسيران جنباً إلى جنب، وعندما يستطيع الفرد التوافق معها ومواجهتها بطريقة فعالة يؤدي ذلك إلى تمتعه بالصحة النفسية، وحينما يفشل في حل هذا الصراع يكون عرضة للاضطرابات النفسية والأمراض البدنية.

## وتعرف أساليب مواجهة ضغوط الحياة بالآتي:

أشار لازوروس (Lazarus) إلى مفهوم المواجهة، ووصفه بأنه "المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة (Lazarus,2000)

ويعرفها جودة (2004) أساليب المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبيئشخصية، التي يسعى الفرد من خلالها الى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها، أو لتجنب آثارها السلبية (مادية ومعنوية)، أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الامكان على توازنه

الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي.

ويعرفها عودة (2010) هو ذلك التعبير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيّمها الفرد أو تفوق إمكاناته.

ويعرفها علي (2003) بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الاقدام أو الاحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه.

ويعرفه جودة (2004) بأن أساليب مواجهة الضغوط تعبر عن مجهودات يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتخفيض الضيق، وتعديل الموقف الى الافضل وصولاً الى المحافظة قدر الامكان على توازن الفرد الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي.

بالرغم من أن أساليب مواجهة الضغوط تساعد الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي، إلا أن شيلدز (2001) ترى ان اساليب المواجهة تختلف عن التكيف، فالتكيف يتكون من ردود أفعال الفرد التي تتسم بالآلية، أما أساليب المواجهة فإنها تستخدم آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية conscious effort في التعامل مع الأحداث التي لم يستطيع الفرد التكيف معها.

وفي الدراسة الحالية فإن اسلوب التعامل مع الضغوط النفسية يتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقاييس المستخدمة في الدراسة.

يلاحظ من التعريفات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط أنها تعبر عن الجهود التي يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتخفيض الضيق، وتعديل الموقف إلى الأفضل وصولاً إلى المحافظة قدر الامكان على توازن الفرد الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي.

## 2.2.1.2 مستويات استجابة الانسان للضغوط:

أشار العيسوي (2008) الى أن استجابات الافراد للمواقف الضاغطة تحدث على مستويات ثلاث:

1. استجابة انفعالية: تصدر عن الانسان في وقت الضغط، ومن الامثل عليها الغضب،

الضيق، الغيظ، القلق، الخوف، الحزن، الغم.

2. استجابة فسيولوجية: ومن الامثلة عليها الاثارة العصبية، استجابات هرمونية، تغيرات

عصبية كيميائية.

3. استجابة سلوكية: تعني بذل المجهود من أجل التكيف أو التوافق مع الموقف الضاغط،

والثورة في وجوه الآخرين، ولوم الذات، والبحث عن المساعدة والعون، والتفكير في حل

المشكلة.

## 3.2.1.2 أساليب أو استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

ان أساليب أو استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الاحداث الضاغطة، والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الاحداث الضاغطة، وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة، وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإحجامية النزعة نحو تشتت وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنب الحصول على معلومات بشأن الحدث الضاغط، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط (حسين، 2006).

وقدم كوهن (Cohen,1988) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الاتي وفسرها الضريبي (2010) بما يلي:

1. التفكير العقلاني **Rational Thinking**: إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
2. التخيل **Imagining**: إستراتيجية يتجه فيها الافراد الى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.
3. الإنكار **Denial**: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد الى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الاطلاق.
4. حل المشكلة **Problem Solving**: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القرح الذهني.

5. **الفكاهة (الدعابة) Humor**: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والامور الخطيرة ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب عليها، كما أنها تؤكد على الانفعالات الايجابية أثناء المواجهة.

6. **الرجوع على الدين Tuning to Religion**: وتشير هذه العملية الى رجوع الافراد الى الدين والاخلاص الديني عن طريق الاكثار من العبادات كمصدر الدعم الروحي والانفعالي، وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها.

أشار عبد المعطي (1994) والعبدي (2012) الى وجود سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية على النحو التالي:

- **العمل من خلال الحدث**: ويتضمن كيفية استفادة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الاحداث.
- **الالتفاف الي اتجاهات وأنشطة أخرى**: ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الاحداث الصارمة، والتفكير في الاشياء الجديدة في حياته.
- **التجنب والانكار**: ويشمل هذا الاسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وانكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الاحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الاحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.
- **طلب المساندة الاجتماعية**: ويتضمن محاولات الفرد للبحث عن يسانه في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر إيجابية.

- **الاحاح والاقحام القهري:** ويشمل هذا الاسلوب مدى تداخل الافكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الاحلام المضربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فراراً منها.
- **العلاقات الاجتماعية:** ويتضمن محاولات الفرد ايجاد متنفس عن الاحداث التي مر بها في علاقات مع الاخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والاصدقاء القدامى والجدد والاهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذا الأحداث الصادمة.
- **تنمية الكفاءة الذاتية:** ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والانجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضي طموحاته، وتطرد الافكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات.

إن أساس نجاح مواجهة الضغوط ينبغي أن تشمل على الثقة بالنفس وكفاءة الذات المرتبطة بشعور الفرد بالسعادة وذاتية النجاح والامن المرتبط بالعلاقات الايجابية مع الاخرين والشعور بالمساندة بالإضافة الى التحكم الداخلي والاستقلال الذاتي والقدرة على المواجهة. (العبدلي، 2012).

وأشار جودة (2004) إلى أن الافراد الذين يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتغلب على أحداث الحياة الضاغطة والصعبة، تساعدهم على التوافق مع هذه الاحداث والحفاظ على الاتزان الانفعالي والسلامة النفسية مع تصور ايجابي للذات. ويعود تباين الافراد في استخدام هذه الوسائل الى عدة عوامل منها نمط شخصيتهم ومستوى قدراتهم وخبراتهم السابقة وطريقة تقييمهم لهذه الاحداث ومستوى ما يتمتعون به من صحة نفسية. كما أن قدرة أساليب المواجهة على مساعدة الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً رهين بوعي الفرد بكيفية المواجهة، ومعرفة الاساليب أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما.

## 4.2.1.2 نظريات ونماذج الضغوط وأساليب مواجهتها:

❖ نموذج زملة التكيف العام لهانز سيلبي Selyes General Adeptation Sundrome

### GAS

يعتبر هانز سيلبي Hans Selye من أوائل من استخدموا مصطلح Stress وذلك في مجال الطب والبيولوجيا عام 1926، وكان مفهومه في ذلك الوقت مفهوماً فسيولوجياً ثم طوره بعد ذلك، وأوضح الجانب النفسي للمفهوم، وقدم نموذجاً أطلق عليه زملة التكيف العام (GAS) ومن خلاله أوضح الاستجابات الجسمية والنفسية التي تحدث بالجسم أثناء مواجهة موقف ضاغط (المزروع، 2009).

وصنف هذه الاستجابات إلى ثلاث مراحل:

#### ○ المرحلة الأولى: رد فعل الإنذار بالخطر

وتعد استجابة أولية للموقف الضاغط، وفيها يميز الجسم مواقف الخطر، ويستعد لمواجهتها، ويصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية والنفسية:

#### ● الاستجابات الفسيولوجية: وتتمثل في زيادة إفراز الهرمونات التي تؤدي إلى زيادة الحركة

ونشاط الجسم العام، ونشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، وزيادة إفراز الأدرينالين.

#### ● الاستجابات السلوكية: وتتمثل في زيادة الحساسية للتغيرات الضاغطة، وزيادة القابلية

للإصابة بالاضطراب والأمراض.

## ○ المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة

أشار الهلالي (2009) بأن في هذه المرحلة يستخدم الجسم بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغوط، وعندما لا تستطيع الحيل الدفاعية إعادة التوازن للجسم نتيجة للضغوط المستمرة تظهر علامات الاستنزاف والتعب الشديدين، وتتميز هذه المرحلة أيضاً ببعض الاستجابات:

- **الاستجابات الفسيولوجية:** وتتمثل في: تقلص لحاء الأدرنالين، استمرار ارتفاع مستوى الهرمونات في الجسم، ومحاولة الجهاز العصبي إعاقه الضغط المرتفع.
- **الاستجابات السلوكية:** وتتمثل في: زيادة الحساسية للضغوط ومحاولة الفرد التخلص من الموقف الضاغط والمقاومة الإضافية لتأثيراته.

## ○ المرحلة الثالثة: مرحلة الإجهاد

عندما تفشل أساليب المواجهة وتتدهور المقاومة مع استمرار حدوث الضغط يحدث الإجهاد أو الانهك، وقد تظهر بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب، وتعطل صحة الفرد، وينقص أداءه ودافعيته ويصاحب هذه المرحلة كذلك بعض الاستجابات:

- **الاستجابات الفسيولوجية:** تضم النظام الليمفاوي، أو فقده لوظائفه، والزيادة الإضافية لمستويات الهرمونات (زيادة إفراز الهرمونات).
- **الاستجابات السلوكية:** انخفاض مقاومة الفرد للمواقف الضاغطة، ويصبح الفرد غالباً مكتئباً، ومعاناة الفرد من الأمراض البدنية، وربما الوفاة إذا استمرت الضغوط (Michael, 2002, Pelletier, 1977).

## ❖ نظرية لازاروس Transactional appraisal processes

قدم لازاروس Lazarus نظريته عن عملية الضغوط وعمليات التقييم التابعة لحدوث الحدث الضاغط، واعتمدت نظريته على تصنيف عملية الضغوط وتقسيمها الى ثلاثة جوانب الأول: الحدث الضاغط، يليه عملية التقييم، ثم استخدام أساليب المواجهة.

### ▪ أولاً: الحدث الضاغط:

وقد صنف لازاروس الحدث الضاغط إلى :

- أحداث ضاغطة خارجية: وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية، والتي تحدث دون إرادة أو دخل من الفرد.
- أحداث ضاغطة داخلية: وهي نابعة من داخل الشخص، وتتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي.

### ▪ ثانياً: عمليات التقييم:

عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط، فإنه يقيم هذا الحدث وتقسّم عمليات التقييم إلى:

- عملية تقييم أولي: **Primary appraisal** وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط

مهدد أم لا.

- عملية تقييم ثانوي: **Secunder appraisal** وفيها يفكر الفرد فيما يستطيع فعله، وذلك

من خلال أساليب واستراتيجيات المواجهة المتوفرة لديه.

## ▪ ثالثاً: عملية المواجهة:

وفيها يستخدم الفرد لأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط وتصنف عملية المواجهة الى:

### • مواجهة مركزة على المشكلة: **problem focused coping**

وهي الاجراءات السلوكية والمعرفية، التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط، ومن هذه

الأساليب: المواجهة، طلب المساندة، التخطيط لحل المشكلة، قمع النشاطات المتعارضة.

### • مواجهة مركزة على الانفعال: **emotive focused coping**

وهي الاجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالنا تجاه المواقف الضاغطة، ومن هذه

الأساليب: التحكم الذاتي، إعادة تأويل إيجابي، تقبل المسؤولية، الهروب، التجنب، التوجه للدين

(Lazarusr, 2000), (Folkman& Judith,2000) .

## ❖ النموذج البيونفس اجتماعي للضغوط **Biopsychosocial stress**

### **model**

أشار كابلان وساليس وياترسون الى العلاقة بين الضغوط أو الأحداث الضاغطة وبين الصحة، وفي

ضوء ذلك عرضوا لنموذج يوضح هذه العلاقة، أطلقوا عليه النموذج البيونفسي اجتماعي للضغوط

والصحة، حيث يقررون أن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة **stressful life event** والصحة

**health** معقدة، حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الاخرى عند حدوث الحدث أو

الموقف الضاغط، وأول هذه الجوانب هي الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد، وتتمثل في الجانب

البيولوجي، وثانيها النواحي النفسية للفرد وسماته وخصائصه النفسية، التي يتصف بها، وآخرها يأتي

دور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغط ( Kaplan, et, At, ) (1993).

والخلاصة، إن كل هذه العوامل تتفاعل مع بعضها عند حدوث الحدث الضاغط وتشكل فيما بينها حكماً على الحدث الضاغط، وإما أنه يمكن التغلب عليه، وإعادة الفرد لتواقفه النفسي، أو أنه نهاية الحياة وآخر المطاف، وأنه لا يمكن مواجهته ولا حتى التغلب عليه، وبالتالي تعتل صحة الفرد، وقد يصاب بالعديد من الاضطرابات النفسية بل والبدنية أيضاً.

#### ❖ نموذج الوقاية من الضغوط ومواجهتها: Hypothesized Model of prevention

##### in stress and coping

يوضح هذا النموذج العلاقة بين أحداث الحياة أو تغيرات الحياة وبين أساليب مواجهتها ويشير كذلك إلى أهمية الجانب المعرفي حول الحدث المتمثل في عملية التقدير أو التقييم، وما يتبعها من اختيار وانتقاء لأساليب المواجهة المناسبة، وتوضيح مكونات النموذج كالتالي:

#### أ- أحداث الحياة/ تغيرات الحياة: Life events/ Life chang

تأتي أحداث الحياة في المقدمة من هذا النموذج، وقد تكون إحدى تغيرات الحياة، أو تكون حدث مثير للفرد، وهي بمثابة البداية لعملية الإحساس بالضغط ومواجهتها، يلي الحدث الضاغط المعرفة حوله أو تقدير هذا الحدث.

#### ب- المعرفة بالمطلب (الحدث الضاغط): Awareness of Demands

وتتمثل في معرفة الفرد السابقة وخبراته حول الحدث الضاغط، ومن خلال معرفته يحدد كون الحدث سلبياً أو ايجابياً، ويكون ذلك من خلال عملية التقييم أو التقدير.

## ت- عملية التقدير appraisal

وتصنف عملية التقدير إلى:

✓ **عملية تقدير معرفي أولي primary appraisal** حيث يوجه التقدير حول المطلب، أو الحدث الذي حدث.

✓ **عملية التقدير المعرفي الثانوي Secondary appraisal** يوجه التقدير الثانوي مصادر المواجهة، التي يمتلكها الفرد، وتتناسب مع حل المشكلة أو يمكنها أن تتخطى الموقف أو الحدث الضاغط (دردير، 2010).

## ث- مصادر المواجهة Coping resources

وفي هذه المرحلة قد يستخدم الفرد مصادر المواجهة كحماية أو وقاية Prevention، ويكون لها تأثير ثلاثي الأبعاد، إما أن تؤثر في الحدث نفسه، أو في المعرفة حول الحدث، أو في التقدير والتقييم لهذا الحدث.

وتصنف أساليب المواجهة إلى:

### 1) مواجهة مركزة على المشكلة: Problem focused coping strategies

وهذه الأساليب موجهة إلى الموقف نفسه أي تهدف إلى حل المشكلة من جذورها.

### 2) مواجهة مركزة على الانفعال: Emotion focused coping strategies

وهذه الأساليب أو الاستراتيجيات موجهة نحو الانفعال، أي أنها مواجهة غير فعالة، لا يمكنها حل

المشكلة (McCarthy & Zuck, 2001).

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية.

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة.

## 2.2 الدراسات السابقة

### 1.2.2 الدراسات العربية:

#### 1.1.2.2 الدراسات المتعلقة بالصمود النفسي:

أجرى عاشور (2017) دراسة هدفت الى التعرف على درجة الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، وكذلك التعرف الى العلاقة بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي، ومعرفة الفروق بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي تبعاً لعدد من المتغيرات (الجنس، مكان العمل، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). وتكونت أداة الدراسة من أداة لقياس الصمود النفسي وأداة للاتزان الانفعالي وكلاهما من اعداد الباحث. واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: بلغ الوزن النسبي للصمود النفسي (76.84%)، وهذا يعني أن ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية يتمتعون بدرجة كبيرة جداً من الصمود النفسي. بلغ الوزن النسبي للاتزان الانفعالي (56.061%)، وهذا يعني أن ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية يتمتعون بدرجة كبيرة من الاتزان الانفعالي. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الصمود النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، مكان العمل). توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة درجة الصمود النفسي تبعاً للمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة). لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الاتزان الانفعالي تبعاً للمتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، مكان العمل).

وفي دراسة المامي (2016) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي والتوافق الدراسي لدى عينة من أبناء المطلقات في موريتانيا. وتكونت عينة الدراسة من (163) طالباً وطالبة من طلاب الثانوية من أبناء المطلقات، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة من

الادوات مقياس الصمود النفسي ومقياس التوافق الدراسي وكلاهما من اعداد الباحثة. وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين الصمود النفسي والتوافق الدراسي، ويسهم الصمود النفسي بالتنبؤ بالتوافق الدراسي لدى أبناء المطلقات، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث من أبناء المطلقات في الصمود النفسي والتوافق الدراسي.

**أجرت سليمان (2015)** دراسة هدفت الى دراسة العلاقة بين عدة مفاهيم أساسية تعكس مكامن القوة والضعف في الشخصية الانسانية ومالها من دور مؤثر على الواقع النفسي والمادي للفرد، وهي الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الايجابي. تحاول الدراسة ربط المتغيرات السابقة بصمود الجيش العربي السوري، من خلال التناول المنهجي لعناصر الدراسة الحالية، الذي اعتمد على تحليل أدبيات المجال، من خلال تجميع وتنسيق الكتابات النظرية والدراسات البحثية في المجال وتحليلها، بهدف توضيح مضامينها بما يسهم في الكشف عن ماهية الصمود النفسي والتدفق ومعنى الحياة في سياق علم النفس الايجابي من خلال الكشف عن طبيعة هذه المتغيرات ومحدداتها وتطبيق ذلك على صمود الجيش العربي السوري، وتستند الدراسة الحالية على الوصف والتفسير المنطلق من بناء قاعدة مفاهيم، وهي منهجية أقرب الى البحث الكيفي، وخلصت الدراسة الحالية الى أهمية العلاقة بين هذه المتغيرات، وتم تحديد أهم ثمرات الصمود النفسي ومقوماته، وأهم خصائص الاشخاص ذوي الصمود النفسي.

**أجرت صالح، وأبو هروس (2014)** دراسة هدفت الى التعرف على مستوى الصمود النفسي لدى النساء الأرامل، وكذلك التعرف على أكثر استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة شيوعاً لديهن، كما هدفت الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة ومعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على كل من مقياسي استراتيجيات

مواجهة تحديات الحياة والصمود النفسي في ضوء متغيرات (العمل- المستوى التعليمي- طبيعة موت الزوج)، ولتحقيق هذا الهدف صممت الباحثتان أداتين هما: مقياس استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة (إعداد الباحثتان)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثتان)، وبلغ حجم عينة الدراسة (118) أرملة من النساء الأرملة اللاتي يترددن على مركزي الشؤون الاجتماعية في محافظة خان يونس وهما: المركز التابع لوكالة الغوث لتشغيل اللاجئين، والمركز التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية في السلطة الوطنية الفلسطينية. وقد أظهرت نتائج الدراسة الى أن نسبة مستوى الصمود النفسي لدى المرأة الفلسطينية الارملة بلغت 75%، كما كشفت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى المرأة الفلسطينية الارملة، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الارامل في جميع استراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة عدا الاستراتيجيات النفسية فقد كانت الفروق فيها دالة إحصائياً فيما يتعلق بمتغيرات: (الحالة الاقتصادية، مستوى التعليم، طبيعة وفاة الزوج، عدد الابناء، مدة الترملة، الحالة الاجتماعية، العمر)، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات النساء الارامل في مستوى الصمود النفسي تعزي لمتغيرات (الحالة الاقتصادية. مستوى التعليم . طبيعة وفاة الزوج . عدد الابناء - مدة الترملة - الحالة الاجتماعية- العمر) .

أجرت باعلي (2014) دراسة هدفت إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض. وتكونت عينة الدراسة من (60) فتاة تم اختيارهن عشوائياً منهن 50 من العاملات و 10 من ربات البيوت من غير العاملات بمدينة الرياض، اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثة مقياس العوامل الخمسة الكبرى لرويتع، ومقياس الصمود النفسي تعريب زينب درويش تحت الطبع. وكانت أهم النتائج وجود ارتباط سالب لم يصل الى درجة الدلالة الاحصائية بين العصابية والصمود النفسي،

وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التفاني والصمود النفسي، وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الانبساط والصمود النفسي، وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الوادعة والصمود النفسي، وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الانفتاح على الخبرة والصمود النفسي، تشير نتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الصمود النفسي باختلاف متغير العمر الزمني لدى المتأخرات في سن الزواج، وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الصمود النفسي باختلاف متغير المستوى التعليمي، وتشير النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الصمود النفسي باختلاف متغير الحالة المهنية، وكشفت الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات متوسطي ومرتفعي المستوى الاقتصادي في مستوى الصمود النفسي.

أجرى البحيري، محمد، محمود (2014) دراسة هدفت إلى الكشف على العلاقة بين التوكيدية والصمود النفسي لدى عينة من الأحداث الجانحين تتراوح أعمارهم ما بين (9-12) عام، وبيان الفروق بين الأحداث الجانحين والأطفال العاديين على مقياس الصمود النفسي، ودراسة الفروق بين الأحداث الجانحين والأطفال العاديين على مقياس التوكيدية. وتكونت عينة الدراسة من (80) طفل مقسمين 40 من الأحداث الجانحين و40 من الاطفال العاديين تتراوح أعمارهم ما بين (9-12) عام، واستخدم الباحثون مقياس توكيد الذات (2010)، ومقياس الصمود النفسي، واختبار الذكاء المصور اعداد جامعة أسيوط (2000)، مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي إعداد محمد رزق البحيري (2011). وأسفرت النتائج على وجود ارتباط موجب دال احصائياً بين درجات عينة الدراسة من الاحداث الجانحين على الصمود النفسي بدرجته الكلية ومقياس التوكيدية، وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الاحداث الجانحين والاطفال العاديين على مقياس الصمود النفسي

الدرجة الكلية وذلك في اتجاه الاطفال العاديين، وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات الأحداث الجانحين والأطفال العاديين على مقياس التوكيدية وذلك في اتجاه الاطفال العاديين.

### 2.1.2.2 الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الحياة:

أجرى العجمي، العاسمي، العجمي (2015) دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين في دولة الكويت، وبيان الفروق بين الذكور والاناث، وكذلك تعرف على الفروق بين أبناء الطلاق المقيمين عند الأم والمقيمين عند الأب. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة بواقع (50) من الذكور و(50) من الإناث من أبناء المطلقين، وتراوحت أعمارهم ما بين (15 و17) سنة، وقد اختيروا من بعض المدارس الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت. استخدم الباحثون مقياس الامن النفسي، ومقياس الصلابة النفسية. وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة موجبة ودالة بين الأمن النفسي والصلابة النفسية لدى أبناء الطلاق، وكذلك وجود فروق في كل من متغير الجنس ومحل الإقامة في الامن النفسي والصلابة النفسية.

أجرت أبو سبيتان (2014) دراسة هدفت الى التعرف على طبيعة العلاقات بين الدعم الاجتماعي والوصمة بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى مطلقات محافظات غزة، والتعرف عما اذا كان هناك فروق في مستوى الدعم الاجتماعي تعزي الى المتغيرات التالية: (المحافظة، المستوى التعليمي، سنوات الزواج، عدد الابناء، نوع الاسرة). وتكونت العينة الفعلية للدراسة من (281) مطلقة من مطلقات محافظات غزة، وقد استخدمت الباحثة أدوات وهما: استبانة الدعم الاجتماعي، واستبانة الوصمة من اعداد الباحثة، واستبانة الصلابة النفسية، واستبانة الرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: وجد علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين الوصمة وبين الصلابة النفسية وأبعادها لدى النساء المطلقات في محافظات غزة. وجود علاقة عكسية ذات دلالة احصائية بين

الوصمة وبين الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في محافظات غزة. وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين الدعم الاجتماعي وبين الصلابة النفسية لدى النساء المطلقات في محافظات غزة، وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية بني الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي لدى النساء المطلقات في محافظات غزة، لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة احصائية في درجات الوصمة والصلابة النفسية وابعاده: (الالتزام، التحكم، التحدي) والرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في محافظات غزة تعزى لمتغيرات المحافظة، عدد الابناء، ومدة الزواج. وجود فروق جوهرية ذات دلالة احصائية في درجات الوصمة والصلابة النفسية وابعاده. والرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في محافظات غزة تعزى للمؤهل العلمي. وجود فروق جوهرية ذات دلالة احصائية في درجات الوصمة والرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في محافظات غزة تعزى لنوع الاسرة. لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة احصائية في درجات الدعم الاجتماعي والصلابة النفسية لدى النساء المطلقات في محافظات غزة تعزى لنوع الأسرة.

**أجرت شاهين (2013) دراسة هدفت الى الكشف عن الفروق بين الذكور والاناث من المراهقين ضعاف السمع في الصمود النفسي، وتنمية الصمود النفسي لديهم من خلال تنمية كل من الأمل والتفاؤل. منهج واجراءات الدراسة تضمنت عينة الدراسة عينتين فرعيتين: عينة تشخيصية (60 فرد (30ذكور و 30 اناث) من المراهقين ضعاف السمع، متوسط أعمارهم (14-18) عاماً، وعينة تجريبية (10، 5 ذكور، 5 إناث) قدم اليها البرنامج الانمائي لتنمية الامل والتفاؤل والصمود النفسي، كما طبقت المقاييس التالية على كلتا العينتين: مقياس الأمل (إعداد الباحثة)، والتفاؤل (اسماعيل، 2008)، والصمود النفسي للمراهقين (تعريب الباحثة). توصلت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث على مقياس الصمود النفسي، توجد فروق دالة احصائياً بين**

القياسين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية على مقياس (الأمل، التفاؤل، والصمود النفسي) تجاه القياس البعدي، ولا توجد فروق بين القياسين والتتبعي للعيينة التجريبية على مقاييس الدراسة.

أجرت دردير(2010) دراسة هدفت الى اختيار فاعلية برنامج للارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية وأثره على: السعادة، حب الحياة، التفاؤل، تكونت عينة الدراسة من (22) طالب وطالبة (11 مجموعة تجريبية و11 مجموعة ضابطة)، واستمر البرنامج 30 جلسة، استخدمت الدراسة الأدوات: مقياس أساليب المواجهة لمحمود عطية، ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية من اعداد الباحثة، ومقياس أكسفورد للسعادة ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياسي حب الحياة والتفاؤل لأحمد عبد الخالق. وتوصلت الدراسة الى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الاحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الاحساس بالسعادة وحب الحياة والتفاؤل.

أجرى عبد الغني(2009) دراسة هدفت الى بحث علاقة أنماط التعلق بكل من الرضا عن الحياة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (620) من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج، عدد الابناء). استخدم الباحث مقياس أنماط التعلق الراشدين لبيرن وآخرون (1999)، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي (1999)، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي (1999)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سببية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق، القلق والتجني وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة، لم تتأثر أنماط تعلق أفراد العينة بأزواجهن بالمتغيرات الديموغرافية للدراسة (العمر، المستوى التعليمي، العمل، عدد سنوات الزواج، عدد الابناء).

أجرت الابراهيم (2007) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في مدينة اربد وضواحيها، والتعرف الى أثر بعض المتغيرات كالوضع المعني للمرأة ومستواها التعليمي، ومكان اقامة الابناء بعد الطلاق في مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، وقد تكونت العينة من (210) امرأة مطلقة، واستخدم الباحث في الدراسة عدة أدوات تضمنت مقياس الصحة النفسية، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: إن مستوى الصحة النفسية لعينة الدراسة كان متوسطاً، وإن هناك أثراً ككل من المستوى التعليمي للمرأة، ووضعها المهني، ومكان اقامة أبنائها بعد الطلاق في مستوى الصحة النفسية لديها، في حين لم تظهر نتائج أثراً لمكان اقامة الزوجة بعد الطلاق على مستوى الصحة النفسية للمطلقات.

## 2.2.2 الدراسات الأجنبية:

### 1.2.2.2 الدراسات المتعلقة بالصمود النفسي:

أجرى باليك وكوبيلارسيزيك (Bulik & Kobylarczyk, 2016) دراسة هدفت لتوضيح العلاقة بين الصمود النفسي ومستوى التغيرات الايجابية والتي تضم نمو ما بعد الصدمة لدى مجموعة من رجال الاطفاء الذين تعرضوا لأحداث صادمة ذات علاقة بأعمالهم، وأظهرت دور الوسيط الذي يلعبه تقييم التوتر في هذه العلاقة. وقد أجريت الدراسة على مجموعة مكونة من (100) من رجال الاطفاء والانقاذ، تعرض (75) منهم لاحداث صادمة. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة النسخة البولندية لكل من مقياس نمو ما بعد الصدمة، ومقياس الصمود النفسي ومقياس تقييم الضغوط. وقد أظهرت النتائج أن (22.7%) من رجال الاطفاء أظهروا مستوى منخفض من التغيرات الايجابية الناتجة من الاحداث الصادمة و (18.7%) أظهروا مستوى مرتفع، بينما أظهر الغالبية (58.6%) مستوى متوسط من هذه التغيرات. كما بينت النتائج ان الصمود النفسي مرتبط بشكل ضعيف مع نمو ما بعد

الصدمة فيما يخص التغيرات التي تتعلق بإدراك الذات، ويرتبط بشكل قوي في تقييم التوتر، بينما يرتبط بشكل سلبي مع التهديدات والخطر، وأخيراً أظهرت النتائج ارتباط الصمود النفسي بشكل إيجابي مع التحدي.

أجرى شيليا وسريماتي (Shilpa & Srimathi, 2015) دراسة هدفت الى معرفة مستوى الصمود النفسي، وكذلك دراسة العلاقة بين إدراك الضغوط النفسية والصمود النفسي لدى طلبة مرحلة ما قبل الجامعة والطلبة الذين هم قيد التخرج. وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب بواقع (50) من طلاب المرحلة قبل الجامعية، (50) من الطلبة قيد التخرج، واستخدم الباحثان مقياس إدراك الضغوط النفسية من اعداد (Cohen)، ومقياس الصمود النفسي من إعداد (Wagnild & Young). وبينت النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين طلبة المرحلة قبل الجامعية والطلبة قيد التخرج في مستوى الصمود النفسي لصالح الطلبة الذين هم قيد التخرج.

أجرى جيتو وآخرون (Gito et al, 2013) دراسة هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والصلابة النفسية والاكتئاب والاحترق النفسي بين الممرضات اليابانيات في مستشفى الطب النفسي، حيث تم تطبيق مقياس الصمود النفسي للممرضات على عينة مؤلفة من (327) ممرضة تعمل في ثلاثة مستشفيات للطب النفسي في اليابان، واستخدام أيضاً مقياس تقدير الذات والصلابة النفسية والاكتئاب ومقياس الاحترق النفسي، وأشارت نتائج التحليل العاملي الى وجود ثلاثة عوامل ترتبط بالصمود النفسي هي: الايجابية لدى الممرضات، والمهارات البينشخصية، والتكيف في مكان العمل، كما أشارت النتائج الى وجود ارتباط إيجابي بين الصمود النفسي وتقدير الذات والصلابة النفسية، بينما وجدت ارتباطات سلبية بين الصمود النفسي والاكتئاب والاحترق النفسي بين الممرضات.

أجرى سكالي وآخرون (Scali, et.at, 2012) دراسة هدفت الى قياس مستوى الصمود النفسي لدى عينة من النساء باستخدام مقياس كانور دافيدسون للصمود النفسي، والكشف عن علاقته بالصدمة واضطرابات القلق وبلغت عينة الدراسة (238) امرأة، منهم (122) يعانين من سرطان الثدي، و(116) امرأة ليس لديهن تاريخ سابق لمرض السرطان، تم تطبيق بطارية واطسون لاضطراب كرب ما بعد الصدمة، والبطارية الدولية لأمراض النفسية العصبية وأظهرت النتائج أن هناك علاقات سببية بين الاضطرابات النفسية والصمود النفسي المرتفع في ضوء متغيرات العمر والتعليم وتاريخ الصدمة والسرطان، ويعود ذلك إلى ارتباطه بالقلق وليس الى اضطراب المزاج، كما تبين أن التقييم الذاتي لمستوى الصمود النفسي يتأثر باضطرابات القلق الحالية وتاريخ الصدمة النفسية.

وهدفت دراسة ليجالت وآخرون (Legault, et al., 2006) للكشف عن العوامل الداعمة للصمود النفسي بين الشباب والاطفال بالتبني. من خلال بناء نموذج تنبئي استكشافي للتوافق النفسي للشباب والاطفال المتبنين، وتكونت عينة الدراسة من (220) من الاطفال والمراهقين، من عمر 14 - 17 عاماً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة بين الدرجات المنخفضة من القلق والمستويات المرتفعة من العلاقة الجيدة مع القائمين بالتبني من الاناث، ووجود فروق في العوامل الداعمة للصمود وفقاً للنوع لصالح الاناث.

وهدفت دراسة ريفال (Reval, 2003) الى الكشف عن العلاقة بين مستوى الصمود النفسي بين الوالدين وعلاقته بمشكلات التوافق والتعلق لدى طلاب الجامعة للوالدين مطلقين، تكونت عينة الدراسة من (105) من طلاب الجامعة من أسر مطلقة، و(92) من الطلاب ما زالت زيجات الوالدين لديهم قائمة ومستمرة، وأشارت النتائج الى وجود علاقة بين الصمود النفسي للوالدين والمسؤولية الاجتماعية

تجاه الآخرين، كما يرتبط انخفاض الصمود للوالدين بمشكلات التوافق والقلق لدى طلاب الجامعة من أسر مطلقة.

دراسة جينك (Jing, 2003) التي هدفت الى معرفة العلاقة بين الصمود النفسي ومشكلات التوافق وتكونت العينة من (289) طالباً من دول مختلفة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، كما استخدمت مقياس الصمود النفسي وقائمة مشكلات طلاب ميتشجان الدولية، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة سالبة بين خصائص المرونة ومشكلات التوافق، وان خصائص المرونة تكون محورية مع توافق الطلاب الدوليين.

### 2.2.2.2 الدراسات المتعلقة بأساليب مواجهة الحياة:

أجرى حالول (Halool, 2013) دراسة هدفت الى التعرف الى العلاقة بين الدعم الاجتماعي والارتياح مع الحياة، فضلاً عن القوة النفسية لدى النساء الفلسطينيات ففقدن أزواجهن، وقد تكونت عينة الدراسة من (129) امرأة من نساء فلسطينيات ففقدن أزواجهن، واستخدم الباحث في الدراسة عدة أدوات تضمنت مقياس الدعم الاجتماعي، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس الصلابة النفسية، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الدعم الاجتماعي والارتياح مع الحياة، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القوة النفسية بين النساء اللواتي ففقدن أزواجهن، الدلالة الاحصائية في الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة والصلابة النفسية تعزى إلى سبب واحد هو أن الموت شهداء.

أجرى أحمد (Ahmad, 2012) دراسة هدفت الى التعرف على الوضع الصحي والاغتراب للنساء المطلقات من بنغلاديش، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) امرأة مطلقة، واستخدم الباحث في الدراسة عدة أدوات تضمن استبانة الصحة العامة واستبانة الاغتراب، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج

الآتية: أن 5.5% فقط من النساء المطلقات هي في حالة شبه طبيعية بين 200 من المطلقات، و31,5% من النساء يعانين المشاكل النفسية، وكان 94,5% من المطلقات تعاني من مشكلة الاغتراب، كما أن النساء المطلقات من قبل أزواجهن شهدت شعوراً أكبر بالاغتراب، كما لا يوجد فرق كبير في مستوى الاكتئاب النفسي بين المطلقات على اختلاف طبيعة المشاكل التي تعانيها المطلقة.

أجرى كالمجن (Kalmijn, 2010) دراسة هدفت الى استخدام نماذج متعددة المستويات ل(38) بلداً من المتقدمة لاختبار ثلاث فرضيات حول الخلافات المجتمعية، واستخدم الباحث في الدراسة البيانات من الدراسات الاوروبية والقيم العالمية، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: في معظم البلدان المطلقات لديهن مستوى أدنى من الرفاه من المتزوجين، ولكن حجم هذا الاختلاف يختلف اختلافاً كبيراً بين البلدان حتى عندما تؤخذ العوامل التركيبية في الاعتبار، تأثير الطلاق هو الاضعف في البلدان التي تكون فيها الاسرة هي القوية وذلك تماشياً مع مفاهيم الدعم، انخفاض دور الانتقائية يزيد من معدلات الطلاق، تم العثور على أدلة متضاربة عن دور المعايير، تأثير الطلاق هو أقوى في البلدان التي لديها قواعد أقوى ضد الطلاق، ولكن هذا فقط للأشخاص في البيئة الدينية، وهذه العوامل الثلاثة تفسر أكثر من نصف التباين في تأثير الطلاق.

أجرى سيفتسي وآخرون (Civitci, et al. 2009) دراسة هدفت الى التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بين الذين كان والديهم مطلقين والذين لم يكن والديهم مطلقين. تكونت عينة الدراسة من (138) طالباً وطالبة من المدرسة الاساسية العليا (19 مدرسة) في منطقة دنيزلي في تركيا. واستخدم في هذه الدراسة مقياس الرضا عن الحياة وقام بتقنيه على البيئة التركية. وبينت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقين كان مستوى

الرضا عن الحياة لديهم أدنى من الطلبة الذين لم يكن والديهم مطلقين، كما بينت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقين يشعرون بالوحدة أكثر من الطلبة الذين كان والديهم غير مطلقين.

وهدفت دراسة جيرمان (Germann, 2007) الى معرفة جودة الحياة واستراتيجية المواجهة لدى عينة من الايتام وتكونت عينة الدراسة من (150) يتم يعيشون في دور رعاية لاكثر من عام، و(142) من العاديين تراوحت أعمارهم ما بين (13-15) عاماً، وبتطبيق مقياسي جودة الحياة والصمود النفسي، أظهرت نتائجها ارتفاع جودة الحياة والصمود النفسي لدى الايتام المتلقين لرعاية ومساندة اجتماعية وعاطفية في دور الرعاية عن الذين يعيشون مع أسرهم.

أجرى سشون، هانسون، سالميل (Schoon, Hansson, Salmela, 2005) دراسة هدفت الى التعرف على ما اذا كان الجمع بين العمل المأجور ورعاية الأطفال يشجع أو يتحدى الرضا عن الحياة من الرجال والنساء المتزوجات والمطلقات في المملكة المتحدة واستونيا وفلندا، وقد تكونت عينة الدراسة من (1396) مشاركاً (447) رجالاً و(943) امرأة من النساء، متوسط العمر 41، تتبع البيانات من دراسة طولية، واستخدم الباحث في الدراسة عدة أدوات تضمنت مقياس الرضا عن الحياة، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: أن النساء في جميع البلدان الثلاثة قررن مستويات أعلى من الرضا عن الحياة أكثر من الرجال الأزواج، عادة ما تكون أكثر ارتياحاً من المطلقات، وأولئك الذين يعملون عادة ما تكون أكثر شعوراً بالرضا عن حياتهم من أولئك الذين ليسوا كذلك، الثانية للرجال بصفة عامة وكذلك للنساء المطلقات تظهر مستويات أعلى من الرضا عن الحياة لتتوافق مع العمل بدوام كامل، الرجال والنساء مواصلة مشوارهن المهني هي أكثر ارتياحاً مع حياتهم من الرجال والنساء في الوظائف غير الماهرة، ووجود طفل لا يظهر اي ارتباط مهم مع الرضا عن الحياة في أي من بلداننا الثلاثة، وان كانت هناك تفاعلات كبيرة يسن الجنسين، والحالة الاجتماعية،

والعمل والابوة، تظهر النساء المطلقات في جميع البلدان الثلاثة الى ان تكون أكثر شعوراً بالرضا عن حياتهن اذا لم يكن لديهن أطفال وخاصة بعد تعديل الرضا عن الحياة حسب الحالة المهنية.

وهدفت دراسة ليزا (Lesá, 2002) الى معرفة مدى تأثير الضغوط الاسرية وعدم الصمود النفسي على الابناء قبل وبعد الطلاق، وتكونت عينة الدراسة من (79) من الوالدين المطلقين، و(79) من أطفالهم، وقد أشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً بين الازواج والزوجات المطلقات، والازواج والزوجات المنفصلين في مستوى الصمود النفسي والاكنتاب لدى الاطفال، والضغوط الوالدية، وعلاقة الطفل بالوالدين، حيث ارتفعت درجات الاكنتاب لدى الاطفال نظراً للضغوط الوالدية وانخفاض الصمود النفسي، والخبرات السلبية المرتبطة بالقلق الكامن والصريح عند أبناء المنفصلين.

### 3.2 تعقيب على الدراسات السابقة:

تكتشف القراءة النقدية للدراسات في محاورها الثلاث عن عدد من الاستنتاجات يمكن إجمالها على النحو التالي:

- تعتبر الدراسات السابقة إطاراً مهماً لمعرفة مدى الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة على المطلقات، لهذا فقد مثلت تلك الدراسات معزراً نظرياً من جهة ومركزاً على الصمود النفسي من خلال عينة مختلفة من المطلقات.
- اتفقت معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في تناولها الصمود النفسي، ولكن كان في متغيرات أخرى كدراسة عاشور (2017) كانت بعنوان الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لمرضى العناية الفائقة في في غزة، وكما في دراسة المامي (2016)، وعبد السميع (2014) ودراسة جينك (Jing, 2003) ودراسة ماجنانو (Magnano, 2016) وغيرها من الدراسات.

- لم تتطرق أي من الدراسات السابقة لمعرفة الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات، وإنما اتخذت عينة مخالفة كالأرامل و أبناء المطلقين وغيرها.
- اتفقت الدراسة من حيث منهجية البحث مع عدة دراسات قاسة مستوى الصمود النفسي كدراسة عاشور (2017) ودراسة المامي (2016) ودراسة الطلاع (2016) ودراسة عبد السميع (2014) ودراسة أبو سبيتان (2014) ودراسة علي (2011) ودراسة جينك (Jing, 2003)، واختلفت من حيث المنهجية مع دراسة سليمان (2015) ودراسة باعلي (2014).

وأخيراً من خلال ما تم عرضه من دراسات تتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية، تبرز أهمية الحاجة الى إجراء دراسة منهجية بشأن العلاقة بين الصمود والنفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات، حيث أنه في حدود علم الباحثة لم يقع بين يديها دراسة مماثلة بحثت العلاقة بين نفس متغيرات الدراسة الحالية التي تناولت المطلقات في البيئة الفلسطينية، أما الدراسات التي تناولت متغير الصمود النفسي ومتغير أساليب مواجهة الضغوط فكان هنالك دراسات قليلة على مفهوم الصمود في البيئات العربية.

واستفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي حصلت عليها في صياغة أسئلة الدراسة وتحديد أهدافها، وصياغة فروض الدراسة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لها، وساعدت أيضاً في تطوير مقياس الصمود النفسي ومقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، حيث تم تطور المقياس بالاعتماد على الاطار النظري والدراسات السابقة، كما ساهمت في تفسير النتائج التي توصلت اليها الدراسة في ضوء نتائج تلك الدراسة.

## الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 أدوات الدراسة

5.3 إجراءات الدراسة

6.3 متغيرات الدراسة

7.3 المعالجة الإحصائية

## الفصل الثالث

### الطريقة والإجراءات:

يتضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها. كما يعطي وصفاً مفصلاً لأداتا الدراسة وصدقهما وثباتهما، وكذلك إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

### 1.3 منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. حيث تم استقصاء آراء المطلقات في محافظة الخليل حول علاقة الصمود النفسي بأساليب مواجهة ضغوط الحياة من وجهة نظرهن.

### 2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع المطلقات في محافظة الخليل، إذ يبلغ عدد المطلقات في الضفة الغربية بصورة عامة (5165) و في محافظة الخليل وحدها (1015) وذلك حسب إحصائيات رسمية صادرة عن جهاز الإحصاء الفلسطيني (2016)، وقد اشتمل مجتمع الدراسة على (364) مطلقة من المطلقات (طلاق بائن بعد الدخول) في محافظة الخليل، والجدول (1.3) يبين وقوعات الطلاق المسجلة حسب نوع الطلاق في الضفة الغربية ومحافظة الخليل.

جدول 1.3: وقوعات الطلاق المسجلة حسب نوع الطلاق في الضفة الغربية ومحافظه الخليل.

الخليل		الضفة الغربية		المحافظة نوع الطلاق
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
57.04	579	46.93	2424	طلاق قبل الدخول
35.86	364	43.76	2260	طلاق بائن بعد الدخول
7.09	72	9.31	481	طلاق رجعي
%100	1015	%100	5165	المجموع

3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (255) مطلقة من المطلقات (طلاق بائن بعد الدخول) في محافظة الخليل تم اختيارهن بطريقة العينة القصدية المتاحة، وتمثل العينة ما نسبته (70%) من مجتمع الدراسة، حيث تم استثناء المطلقات اللاتي ليس لديهن ابناء من مجتمع الدراسة المستهدف، وبعد إتمام عملية جمع البيانات وصلت حصيلة الجمع الى (191) مطلقة، وذلك بسبب رفض بعض المطلقات تعبئة المقاييس لأسباب خاصة، وعدم تواجد البعض منهن في منازلهن لحظة جمع البيانات، ويبين الجدول (2.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عمر الطلاق، وعمر الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن الأم، ومسؤولية تربية الأبناء.

جدول 2.3. توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة الطلاق، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن المطلقة، ومسؤولية تربية الأبناء.

المجموع	النسبة المئوية	العدد	المتغير	
191	25.7	49	أقل من 3 سنوات	
	31.9	61	3 - 5 سنوات	
	42.4	81	أكثر من 5 سنوات	

191	37.7	72	أقل من سنة	مدة الزواج
	17.8	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
	44.5	85	أكثر من 3 سنوات	
191	46.1	88	طفل/ة واحدة	عدد الأبناء
	34.0	65	طفلين الى 3 أطفال	
	19.9	38	أكثر من 3 أطفال	
191	31.9	61	منزل مستقل	مكان سكن المطلقة
	68.1	130	منزل الأهل	
191	48.2	92	الأم	مسؤولية تربية الأبناء
	26.7	51	الأب	
	25.1	48	غير ذلك	

### 4.3 أدوات الدراسة:

تم استخدام أداتين في هذه الدراسة، وهما مقياس الصمود النفسي، ومقياس اساليب مواجهة

ضغوط الحياة، وفيما يلي وصف لكل مقياس من هذه المقاييس:

#### 1.4.3 مقياس الصمود النفسي.

للتعرف إلى درجة الصمود النفسي لدى أفراد العينة قامت الباحثة بالرجوع الى عدة دراسات ومقاييس سابقة بالإضافة الى مراجعة الأدب التربوي والنظريات وبعدها تم تطوير أداة الدراسة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (33) فقرة - ملحق رقم (1) ، وبعد عرض المقياس على مجموعة من المختصين والخبراء بالبحث العلمي أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (38) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد رئيسية والجدول (3.3) يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد الصمود النفسي.

### جدول 3.3 يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد الصمود النفسي.

عدد الفقرات	فقرات البعد	البعد	الرقم
10	10 - 1	الرصانة	البعد الأول
7	17 - 11	المثابرة	البعد الثاني
6	23 - 18	الاعتماد على الذات	البعد الثالث
9	32 - 24	معنى الحياة	البعد الرابع
6	38 - 33	القيم الدينية	البعد الخامس
38	38 - 1	الدرجة الكلية للصمود النفسي	

#### 1.1.4.3 تصحيح المقياس:

تم تصميم مقياس الصمود النفسي على أساس مقياس (ليكرت الخماسي)، وقد بنيت الفقرات بالإتجاه الإيجابي والسلبى، وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت (بدرجة كبيرة جداً: خمس درجات، بدرجة كبيرة: أربع درجات، بدرجة متوسطة: ثلاث درجات. بدرجة قليلة: درجتين. بدرجة قليلة جداً: درجة واحدة). باستثناء اربعة فقرات هي: (28، 29، 36، 37) حيث تم تصحيحها بطريقة عكسية باعتبارها فقرات سلبية، وقد استندت الباحثة في تفسيرها لنتائج الأداة لأسلوب ليكرت الذي يحدد درجة استجابة المبحوثة على المقياس في ضوء درجة موافقتها أو عدم موافقتها على بنود المقياس، وتحدد الدرجة بإعطاء أوزان مختلفة للاستجابة، بحيث تستجيب المبحوثة على ميزان أو متصل رتبي متدرج يشتمل على خمسة رتب.

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (الصمود النفسي)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الخلية الصحيح (5/4 = 0.80)، وبعد ذلك تم إضافة هذه الدرجة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي :-

### جدول (4.3): يوضح طول الخلايا.

الدرجة	الدرجة	الرقم
منخفضة جدا	بين 1 - 1.79	1
منخفضة	بين أكثر من 1.80 - 2.59	2
متوسطة	بين أكثر من 2.60 - 3.39	3
مرتفعة	بين أكثر من 3.40 - 4.19	4
مرتفعة جدا	بين أكثر من 4.20 - 5	5

#### 2.1.4.3 صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس الصمود استخدمت الباحثة طريقتين:

#### أولاً- صدق المحكمين:

تم التأكد من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (13) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية وأيضاً المهتمين بالبحث العلمي (مرفق قائمة بأسماء المحكمين) -ملحق رقم (2)- للتأكد من ملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي وضعت فيه، ومدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، وملاءمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة للمبحوث، وملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس لمستوى المبحوث، وإضافة العبارات، أو تعديلها، أو حذفها، إذا احتاج الأمر، وهي التي شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً، وإبداء أية ملاحظات أخرى بشكل عام، وبعد جمع آراء المحكمين، كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، باستثناء بعض الفقرات التي تم تعديلها، أو حذفها بناء على ملاحظاتهم، وذلك كما هو مشار إليه في - ملحق رقم (3) - الذي يتضمن مقياس الدراسة بعد التحكيم.

## ثانياً: صدق البناء:

من ناحية أخرى فقد تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة إرتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية لكل بعد على عينة الدراسة، وذلك كما هو واضح في الجدول (5.3) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية، لكل بعد دالة إحصائياً، ما يشير إلى تمتع الأداة بالاتساق الداخلي، وأنها تشترك معاً في قياس الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل.

جدول 5.3 نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات الصمود النفسي مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس.

الاعتماد على الذات			المثابرة			الرصانة		
الدالة الإحصائية	قيمة ر	الرقم	الدالة الإحصائية	قيمة ر	الرقم	الدالة الإحصائية	قيمة ر	الرقم
0.000	0.659**	18	0.000	0.638**	11	0.000	0.618**	1
0.000	0.749**	19	0.000	0.686**	12	0.000	0.577**	2
0.000	0.716**	20	0.000	0.546**	13	0.000	0.681**	3
0.000	0.737**	21	0.000	0.707**	14	0.000	0.573**	4
0.000	0.711**	22	0.000	0.647**	15	0.000	0.687**	5
0.000	0.644**	23	0.000	0.732**	16	0.000	0.624**	6
			0.000	0.699**	17	0.000	0.631**	7
						0.000	0.635**	8
						0.000	0.621**	9
						0.000	0.639**	10

			القيم الدينية			معنى الحياة		
			الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الرقم	الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الرقم
			0.000	0.704**	33	0.000	0.581**	24
			0.000	0.639**	34	0.000	0.358**	25
			0.000	0.616**	35	0.000	0.565**	26
			0.000	0.687**	36	0.000	0.535**	27
			0.000	0.546**	37	0.000	0.440**	28
			0.000	0.545**	38	0.000	0.442**	29
						0.000	0.619**	30
						0.000	0.549**	31
						0.000	0.418**	32

تشير المعطيات الواردة في الجدول (5.3) أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالٍ وأنها تشترك معاً في قياس الصمود النفسي من وجهة نظر المطلقات في محافظة الخليل.

### 3.1.4.3 ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس الصمود النفسي استخدمت الباحثة طريقتين:

أولاً: طريقة إعادة الاختبار (العينة الاستطلاعية):

تم التأكد من ثبات الأداة في الدراسة الحالية من خلال طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)، حيث قامت الباحثة بتطبيق الأداة على عينة من خارج عينة الدراسة، تكونت من (8) مبحوثات من المطلقات في محافظة الخليل، ومن ثم إعادة الباحثة تطبيق الأداة على نفس العينة، وذلك بعد

مرور أسبوعين، وبلغ معامل الارتباط بين نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية (\*\*0.564) عند مستوى دلالة (0.000).

ثانياً: طريقة كرونباخ ألفا: قامت الباحثة بحساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي على الدرجة الكلية وجميع الأبعاد المكونة لمقياس الصمود النفسي، إذ تم حساب الثبات لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي، بحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وقد جاءت النتائج كما هي واضحة في الجدول (6.3).

**جدول (6.3) نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة.**

الرقم	البعد	عدد الفقرات	قيمة Alpha
البعد الأول	الرصانة	10	0.829
البعد الثاني	المثابرة	7	0.788
البعد الثالث	الاعتماد على الذات	6	0.794
البعد الرابع	معنى الحياة	9	0.707
البعد الخامس	القيم الدينية	6	0.716
	الدرجة الكلية للصمود النفسي	38	0.924

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن أداة الدراسة بأبعادها المختلفة تتمتع بدرجة جيدة إلى جيدة جداً من الثبات، حيث تراوحت درجات الثبات بين (83%) وبين (71%)، معبرة عن درجة بين جيدة وجيدة جداً من الثبات، بينما بلغت قيمة ألفا على الدرجة الكلية للصمود النفسي (92%) معبرة عن درجة عالية جداً من الثبات.

### 2.4.3. مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة:

بعد إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة وعلى الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدراسة وأهدافها وفروضها قامت بتطوير أداة خاصة من أجل التعرف إلى درجة استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة الدراسة، وقد تمثلت في مقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (65) فقرة، حيث تم استبعاد (26) فقرة منها، وتم التعديل على غالبية الفقرات الموجودة لتناسب مع الدراسة الحالية، وذلك بعد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين، وبذلك أصبح عدد الفقرات التي يتألف منها المقياس في شكله النهائي (39) فقرة، منها (9) فقرات سلبية وهي الفقرات (15، 20، 21، 22، 23، 24، 27، 37، 38)، أما باقي الفقرات فهي ايجابية.

ويتكون المقياس من خمسة استراتيجيات والجدول (7.3) يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة.

جدول(7.3) يوضح أرقام الفقرات الخاصة بكل بعد من أبعاد مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة.

الرقم	الاستراتيجية	فقرات البعد	عدد الفقرات
البعد الأول	اسلوب التخطيط لحل المشكلات	8 - 1	8
البعد الثاني	اسلوب تحمل المسؤولية	19 - 9	11
البعد الثالث	اسلوب التحكم في النفس	27 - 20	8
البعد الرابع	اسلوب إعادة التقييم	33 - 28	6
البعد الخامس	اسلوب الإنتماء إلى الآخرين	39 - 34	6
الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة		39 - 1	39

### 1.2.4.3 تصحيح المقياس:

يتضمن هذا المقياس في تقدير الشخص لنفسه بطريقة ذاتية، أي كما يرى نفسه، وقد بنيت الفقرات، حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آت: (بدرجة كبيرة جداً: خمس درجات، بدرجة كبيرة: أربع درجات، بدرجة متوسطة: ثلاث درجات. بدرجة قليلة: درجتين. بدرجة قليلة جداً: درجة واحدة). وقد استندت الباحثة في تفسيرها لنتائج الأداة لأسلوب (ليكرت) الذي يحدد درجة المبحوثة على المقياس في ضوء درجة موافقتها أو عدم موافقتها على بنود المقياس، وتحدد الدرجة بإعطاء أوزان مختلفة للاستجابة، بحيث تستجيب المبحوثة على ميزان أو متصل رتبي متدرج يشتمل على خمسة رتب.

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (اسلوب مواجهة ضغوط الحياة)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى (5-1=4)، ثم تم تقسيمه على (4) للحصول على طول الخلية الصحيح (0.80 = 5/4)، وبعد ذلك تم إضافة هذا الاسلوب إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي :-

### جدول (8.3): يوضح طول الخلايا.

الرقم	الدرجة	الدرجة
1	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين 1 - 1.79	منخفضة جداً
2	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 1.80 - 2.59	منخفضة
3	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 2.60 - 3.39	متوسطة
4	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 3.40 - 4.19	مرتفعة
5	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من 4.20 - 5	مرتفعة جداً

### 2.2.4.3 صدق المقياس:

للتأكد من صدق مقياس أسلوب مواجهة ضغوط الحياة استخدمت الباحثة طريقتين:

#### أولاً- صدق المحكمين:

تم التأكد من صدق المقياس بصورته الأولية في الدراسة الحالية بعرضه على (13) من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية وأيضاً المهتمين بالبحث العلمي (مرفق قائمة بأسماء المحكمين) -ملحق رقم (2)- للتأكد من ملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس للبعد الذي وضعت فيه، ومدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، وملاءمة صياغة كل فقرة لغوياً ووضوحها بالنسبة للمبحوث، وملاءمة كل فقرة من فقرات المقياس لمستوى المبحوث، وإضافة العبارات، أو تعديلها، أو حذفها، إذا احتاج الأمر، وهي التي شأنها أن تجعل المقياس أكثر صدقاً، وإبداء أية ملاحظات أخرى بشكل عام، وبعد جمع آراء المحكمين، كان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، باستثناء بعض الفقرات التي تم تعديلها، أو حذفها بناء على ملاحظاتهم، وذلك كما هو مشار إليه في - ملحق رقم (3) - الذي يتضمن مقياس الدراسة بعد التحكيم.

#### ثانياً- صدق البناء:

من ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية لكل بعد على عينة الدراسة، وذلك كما هو واضح في الجدول (9.3) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية، لكل بعد دالة إحصائياً، ما يشير إلى تمتع الأداة بالاتساق الداخلي، وأنها تشترك معاً في قياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة.

جدول (9.3) نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات

اساليب مواجهة ضغوط الحياة مع الدرجة الكلية لكل اسلوب من أبعاد المقياس.

اسلوب التحكم في النفس			اسلوب تحمل المسؤولية			اسلوب التخطيط لحل المشكلات		
الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الفقرات	الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الفقرات	الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الفقرات
0.000	0.529**	20	0.000	0.596**	9	0.000	0.574**	1
0.000	0.773**	21	0.000	0.599**	10	0.000	0.511**	2
0.000	0.709**	22	0.000	0.618**	11	0.000	0.447**	3
0.000	0.516**	23	0.000	0.665**	12	0.000	0.284**	4
0.000	0.383**	24	0.000	0.680**	13	0.000	0.586**	5
0.000	0.284**	25	0.000	0.723**	14	0.000	0.618**	6
0.040	0.148*	26	0.000	0.267**	15	0.000	0.560**	7
0.000	0.529**	27	0.000	0.546**	16	0.000	0.339**	8
			0.000	0.752**	17			
			0.000	0.257**	18			
			0.000	0.647**	19			
			اسلوب الإلتئام الى الآخرين			اسلوب إعادة التقييم		
			الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الفقرات	الدلالة الإحصائية	قيمة ر	الفقرات
			0.000	0.285**	34	0.000	0.448**	28
			0.000	0.479**	35	0.000	0.659**	29
			0.000	0.572**	36	0.000	0.647**	30
			0.000	0.366**	37	0.000	0.565**	31
			0.000	0.375**	38	0.000	0.666**	32
			0.000	0.516**	39	0.000	0.563**	33

تشير المعطيات الواردة في الجدول (9.3) أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد

دالة إحصائياً، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالٍ وأنها تشترك معاً في قياس اساليب مواجهة

ضغوط الحياة من وجهة نظر المطلقات في محافظة الخليل.

### 3.2.4.3 ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة استخدمت الباحثة طريقتين:

أولاً- طريقة إعادة الاختبار (العينة الاستطلاعية): تم التأكد من ثبات الأداة في الدراسة الحالية من

خلال طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest)، حيث قامت الباحثة بتطبيق الأداة على عينة من

خارج عينة الدراسة، تكونت من (8) مبحوثات من المطلقات في محافظة الخليل، ومن ثم إعادة الباحثة تطبيق الأداة على نفس العينة، وذلك بعد مرور أسبوعين، وبلغ معامل الارتباط بين نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى ونتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية (\*\*0.602) عند مستوى دلالة (0.000).

**ثانياً- طريقة كرونباخ ألفا:** قامت الباحثة بحساب ثبات الاتساق الداخلي لمقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة على الدرجة الكلية وجميع الأبعاد المكونة لمقياس اساليب مواجهة ضغوط الحياة، إذ تم حساب الثبات لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة بطريقة الاتساق الداخلي، بحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وقد جاءت النتائج كما هي واضحة في الجدول (10.3).

**جدول (10.3) نتائج معامل ثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha) لأداة الدراسة بأبعادها المختلفة.**

الرقم	الاسلوب	عدد الفقرات	قيمة Alpha
البعد الأول	اسلوب التخطيط لحل المشكلات	8	0.761
البعد الثاني	اسلوب تحمل المسؤولية	11	0.788
البعد الثالث	اسلوب التحكم في النفس	8	0.633
البعد الرابع	اسلوب إعادة التقييم	6	0.727
البعد الخامس	اسلوب الإنتماء الى الآخرين	6	0.696
	الدرجة الكلية لأساليب مواجهة ضغوط الحياة	39	0.856

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق إلى أن أداة الدراسة بأبعادها المختلفة تتمتع بدرجة من الثبات، حيث تراوحت درجات الثبات بين (63%) وبين (79%)، معبرة عن درجة جيدة من الثبات،

بينما بلغت قيمة ألفا على الدرجة الكلية لاستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة (86%) معبرة عن درجة عالية من الثبات.

### 5.3 إجراءات تطبيق الدراسة:

تم إتباع الإجراءات التالية من أجل تنفيذ الدراسة:

- القيام بحصر مجتمع الدراسة والمتمثل في المطلقات في محافظة الخليل .
- بناء وتطوير أدوات الدراسة بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الأدوات المستخدمة في مثل هذه الدراسة.
- القيام بالإجراءات الفنية والتي تسمح بتطبيق أدوات الدراسة، وذلك من خلال الحصول على موافقة المطلقات في محافظة الخليل، ومراسلة جهاز الاحصاء الفلسطيني للحصول على إحصائيات أعداد المطلقات، وتوزيع أدوات الدراسة.
- اختيار عينة الدراسة من مجتمع الدراسة بطريقة قصدية متاحة.
- تم التأكد من صدق أدوات الدراسة من خلال عرضها على ثلاثة عشر محكماً.
- توزيع أدوات الدراسة على العينة، في الفصل الثاني للعام الدراسي (2018) باليد وأجابت المبحوثات على الأدوات بوجود الباحثة، وكان كل مقياس مزود بالتعليمات والإرشادات الكافية لتساعدهن على كيفية الإجابة عن الفقرات.
- لم تحدد الباحثة زمناً محدداً للإجابة عن المقياسين إلا أن معظم المبحوثات قد تمكن من الإجابة على فقرات المقاييس في زمن قدره (25 - 35) دقيقة.
- تم إعطاء المقاييس الصالحة أرقاماً متسلسلة وإعدادها لإدخالها للحاسوب.
- تم تصحيح المقاييس وتفرغ البيانات وتعبئتها في نماذج خاصة.
- استخدمت البرنامج الإحصائي SPSS لتحليل البيانات واستخراج النتائج.

### 6.3 متغيرات الدراسة

#### 1.6.3 المتغيرات المستقلة (الديمغرافية):

(مدة الطلاق، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن المطلقة، ومسؤولية تربية الأبناء).

#### 2.63 المتغيرات التوابع:

(الصمود النفسي) و (أساليب مواجهة ضغوط الحياة)

### 7.3 المعالجة الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على مقاييس (الصمود النفسي، وأساليب مواجهة ضغوط الحياة)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الاختبارات الإحصائية التحليلية التالية: اختبار (T, test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (one – way anova)، واختبار توكي (Tukey) ومعامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation). كما استخدم معامل الثبات كرونباخ ألفا لحساب ثبات الأداة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

## الفصل الرابع: نتائج الدراسة

### 1.4 نتائج الدراسة

## الفصل الرابع

### نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً كاملاً ومفصلاً لنتائج الدراسة، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها.

### 1.4 نتائج الدراسة

#### 1.1.4. نتائج السؤال الرئيسي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصمود النفسي وبين متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل؟

#### 1.1.1.4 نتائج السؤال الأول:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصمود النفسي وبين متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين الصمود النفسي وبين اساليب مواجهة ضغوط الحياة، وذلك كما هو واضح في الجدول (1.4).

جدول 1.4: نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين الصمود النفسي وبين اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل.

م. د (مستوى الدلالة)

م. ت (معامل الارتباط)

د. ك. أساليب مواجهة ضغوط الحياة	الإلتناء الى الآخرين	إعادة التقييم	التحكم في النفس	تحمل المسؤولية	التخطيط لحل المشكلات	د. ك. للصمود النفسي	القيم الدينية	معنى الحياة	الاعتماد على الذات	المثابرة	الرصانة	المتغير	
0.676**	0.325**	0.591**	0.254**	0.672**	0.516**	0.913**	0.478**	0.659**	0.819**	0.842**		م. ت	الرصانة
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		م. د	الرصانة
.653**	0.314**	0.562**	0.241**	0.688**	0.467**	0.908**	0.493**	0.653**	0.777**			م. ت	المثابرة
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000			م. د	المثابرة
0.625**	0.230**	0.595**	0.183*	0.684**	0.466**	0.886**	0.405**	0.669**				م. ت	على الذات الاعتماد
0.000	0.001	0.000	0.011	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000				م. د	على الذات الاعتماد
0.620**	0.356**	0.478**	0.271**	0.654**	0.411**	0.793**	0.382**					م. ت	معنى الحياة
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000					م. د	معنى الحياة
0.605**	0.448**	0.497**	0.323**	0.530**	0.334**	0.664**						م. ت	القيم الدينية
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000						م. د	القيم الدينية
0.762**	0.398**	0.656**	0.303**	0.774**	0.527**							م. ت	للصمود النفسي
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000							م. د	للصمود النفسي

0.713**	0.366**	0.595**	0.278**	0.615**								م. ن.ا	المشكلات لحل التخطيط
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000								م. ن.ا	
0.865**	0.392**	0.780**	0.199**									م. ن.ا	تحمل المسؤولية
0.000	0.000	0.000	0.006									م. ن.ا	
0.412**	0.318**	0.303**										م. ن.ا	التحكم في النفس
0.000	0.000	0.000										م. ن.ا	
0.843**	0.416**											م. ن.ا	إعادة التقييم
0.000	0.000											م. ن.ا	
0.686**												م. ن.ا	الإلتناء الى الآخرين
0.000												م. ن.ا	
												م. ن.ا	للأساليب د. د. ك.
												م. ن.ا	

\* دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

يتضح من الجدول (1.4) وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصدوم النفسي وجميع أبعاد الصدوم النفسي وبين الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وجميع أبعاد اساليب مواجهة ضغوط الحياة، حيث بلغ معامل الارتباط على الدرجة الكلية للعلاقة بين الصدوم النفسي وبين الدرجة الملوية لأساليب مواجهة ضغوط الحياة (0.762) عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) ، تبعا لوجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للصدوم النفسي وبين الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وعليه تم رفض الفرضية الصفرية.

#### 2.1.4 نتائج السؤال الفرعي الاول:

ما مستوى الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الاول تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي بأبعاده المختلفة لدى المطلقات في محافظة الخليل، وذلك كما هو واضح في الجدول (2.4).

جدول 2.4 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتوسطات أبعاد الصمود النفسي.

الدرجة	الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البعد	البعد
مرتفعة	الرابع	68.83	0.61	3.44	191	الرصانة	البعد الأول
مرتفعة	الأول	70.95	0.65	3.55	191	المثابرة	البعد الثاني
مرتفعة	الثالث	69.28	0.67	3.46	191	الاعتماد على الذات	البعد الثالث
متوسطة	الخامس	65.11	0.53	3.26	191	معنى الحياة	البعد الرابع
مرتفعة	الثاني	69.67	0.63	3.48	191	القيم الدينية	البعد الخامس
مرتفعة		68.77	0.52	3.44	191	الدرجة الكلية للصمود النفسي	

يتضح من الجدول (2.4) أن الدرجة الكلية للصمود النفسي جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.44) ونسبة مئوية مقدارها (68.8%) مع انحراف معياري قدره (0.52). كما تم تبين أن أكثر أبعاد الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل بفلسطين تمثلت في بعد (المثابرة) بمتوسط حسابي قدره (3.55) ونسبة مئوية مقدارها (71%) معبرة عن درجة مرتفعة، وجاء في المرتبة الثانية بعد (القيم الدينية) بمتوسط حسابي قدره (3.48) ونسبة مئوية مقدارها (69.7) معبرة عن درجة مرتفعة أيضاً، وجاء في المرتبة الثالثة بعد (الاعتماد على الذات) بمتوسط حسابي قدره

(3.46) وبنسبة مئوية مقدرها (69.3) معبرة عن درجة مرتفعة كذلك، وجاء في المرتبة الرابعة بعد (الرصانة) بمتوسط حسابي قدره (3.44) وبنسبة مئوية مقدرها (68.8) معبرة عن درجة مرتفعة كذلك، في حين جاء في المرتبة الخامسة والاحيرة بعد (معنى الحياة) بمتوسط حسابي قدره (3.26) وبنسبة مئوية مقدرها (65.1) معبرة عن درجة متوسطة.

#### 3.1.4 نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات (مدة الطلاق، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن المطلقة، ومسؤولية تربية الأبناء)؟

وانبثق عن هذا السؤال الثاني الفرضيات الصفرية (1-5) وفيما يلي نتائج فحصها:

#### 1.3.1.4 نتائج الفرضية الاولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الطلاق.

للتحقق من صحة الفرضية الاولى تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير مدة الطلاق، وذلك كما هو واضح في الجدول (3.4).

جدول 3.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسط الصمود النفسي تبعاً لمتغير مدة الطلاق.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مدة الطلاق	المتغير
0.65	3.38	49	أقل من 3 سنوات	الرصانة
0.53	3.51	61	3 – 5 سنوات	
0.65	3.43	81	أكثر من 5 سنوات	
0.68	3.59	49	أقل من 3 سنوات	المثابرة
0.59	3.54	61	3 – 5 سنوات	
0.69	3.53	81	أكثر من 5 سنوات	
0.68	3.45	49	أقل من 3 سنوات	الاعتماد على الذات
0.59	3.48	61	3 – 5 سنوات	
0.74	3.47	81	أكثر من 5 سنوات	
0.57	3.23	49	أقل من 3 سنوات	معنى الحياة
0.52	3.20	61	3 – 5 سنوات	
0.52	3.31	81	أكثر من 5 سنوات	
0.59	3.45	49	أقل من 3 سنوات	القيم الدينية
0.63	3.44	61	3 – 5 سنوات	
0.66	3.54	81	أكثر من 5 سنوات	
0.56	3.42	49	أقل من 3 سنوات	الدرجة الكلية للصمود النفسي
0.47	3.43	61	3 – 5 سنوات	
0.53	3.45	81	أكثر من 5 سنوات	

يتضح من الجدول (3.4) وجود فروق في متوسطات درجات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل على اختلاف مدة طلاقهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (4.4).

جدول 4.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لمدة الطلاق.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الرصانة	بين المجموعات	0.494	2	0.247	0.660	0.518
	داخل المجموعات	70.329	188	0.374		
	المجموع	70.823	190			
المثابرة	بين المجموعات	0.103	2	0.051	0.119	0.888
	داخل المجموعات	81.094	188	0.431		
	المجموع	81.197	190			

0.973	0.028	0.013	2	0.025	بين المجموعات	الاعتماد على الذات
		0.460	188	86.536	داخل المجموعات	
			190	86.561	المجموع	
0.465	0.768	0.218	2	0.437	بين المجموعات	معنى الحياة
		0.284	188	53.440	داخل المجموعات	
			190	53.876	المجموع	
0.599	0.513	0.203	2	0.407	بين المجموعات	القيم الدينية
		0.396	188	74.458	داخل المجموعات	
			190	74.864	المجموع	
0.919	0.084	0.023	2	0.046	بين المجموعات	الدرجة الكلية للصدود النفسي
		0.271	188	50.868	داخل المجموعات	
			190	50.913	المجموع	

\* دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ . \*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ .

يتضح من الجدول (4.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات الصدود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الطلاق على الدرجة الكلية للصدود النفسي وباقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصدود النفسي (0.084) عند مستوى الدلالة (0.919)، وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الاولى على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

#### 2.3.1.4 نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات الصدود

النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الزواج.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى

الصدود النفسي تبعاً لمتغير مدة الزواج، وذلك كما هو واضح في الجدول (5.4).

جدول 5.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير مدة الزواج.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مدة الزواج	المتغير
0.61	3.40	72	أقل من سنة	الرصانة
0.68	3.47	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.58	3.46	85	أكثر من 3 سنوات	
0.71	3.55	72	أقل من سنة	المثابرة
0.81	3.49	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.53	3.57	85	أكثر من 3 سنوات	
0.68	3.46	72	أقل من سنة	الاعتماد على الذات
0.76	3.44	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.64	3.48	85	أكثر من 3 سنوات	
0.54	3.19	72	أقل من سنة	معنى الحياة
0.58	3.20	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.50	3.33	85	أكثر من 3 سنوات	
0.61	3.42	72	أقل من سنة	القيم الدينية
0.49	3.40	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.69	3.57	85	أكثر من 3 سنوات	
0.53	3.41	72	أقل من سنة	الدرجة الكلية للصمود النفسي
0.57	3.40	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.48	3.48	85	أكثر من 3 سنوات	

يتضح من الجدول (5.4) وجود فروق في متوسطات درجات الصمود النفسي لدى المطلقات في

محافظة الخليل على اختلاف مدة زواجهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين

الأحادي كما هو وارد في الجدول (6.4).

جدول 6.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)

للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لمدة الزواج.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
الرصانة	بين المجموعات	0.162	2	0.081	0.216	0.806
	داخل المجموعات	70.661	188	0.376		
	المجموع	70.823	190			
المثابرة	بين المجموعات	0.165	2	0.083	0.192	0.826
	داخل المجموعات	81.031	188	0.431		
	المجموع	81.197	190			
الاعتماد على الذات	بين المجموعات	0.032	2	0.016	0.034	0.966
	داخل المجموعات	86.529	188	0.460		
	المجموع	86.561	190			
معنى الحياة	بين المجموعات	0.900	2	0.450	1.597	0.205
	داخل المجموعات	52.976	188	0.282		
	المجموع	53.876	190			
القيم الدينية	بين المجموعات	1.170	2	0.585	1.493	0.227
	داخل المجموعات	73.694	188	0.392		
	المجموع	74.864	190			
الدرجة الكلية للصمود النفسي	بين المجموعات	0.292	2	0.146	0.543	0.582
	داخل المجموعات	50.621	188	0.269		
	المجموع	50.913	190			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

\* دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول (6.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الزواج على الدرجة الكلية للصمود النفسي وباقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصمود النفسي (0.543) عند مستوى الدلالة (0.582)، وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الثانية على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

#### 3.3.1.4 نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير عدد الأبناء، وذلك كما هو واضح في الجدول (7.4).

جدول 7.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير عدد الأبناء.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عدد الأبناء	المتغير
0.61	3.34	88	طفل/ة واحدة	الرصانة
0.60	3.50	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.62	3.58	38	أكثر من 3 أطفال	
0.70	3.46	88	طفل/ة واحدة	المثابرة
0.62	3.64	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.60	3.60	38	أكثر من 3 أطفال	
0.68	3.40	88	طفل/ة واحدة	الاعتماد على الذات
0.67	3.51	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.68	3.53	38	أكثر من 3 أطفال	

0.56	3.14	88	طفل/ة واحدة	معنى الحياة
0.49	3.31	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.48	3.43	38	أكثر من 3 أطفال	
0.52	3.35	88	طفل/ة واحدة	القيم الدينية
0.63	3.55	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.77	3.69	38	أكثر من 3 أطفال	
0.51	3.34	88	طفل/ة واحدة	الدرجة الكلية للسمود النفسي
0.50	3.50	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.53	3.57	38	أكثر من 3 أطفال	

ينتضح من الجدول (7.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل على اختلاف عدد ابنائهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (8.4).

#### جدول 8.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لعدد الإبناء.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الرصانة	بين المجموعات	1.825	2	0.912	2.486	0.086
	داخل المجموعات	68.998	188	0.367		
	المجموع	70.823	190			
المثابرة	بين المجموعات	1.407	2	0.704	1.658	0.193
	داخل المجموعات	79.789	188	0.424		
	المجموع	81.197	190			
الاعتماد على الذات	بين المجموعات	0.646	2	0.323	0.707	0.494
	داخل المجموعات	85.915	188	0.457		
	المجموع	86.561	190			
معنى الحياة	بين المجموعات	2.514	2	1.257	4.602	0.011*
	داخل المجموعات	51.362	188	0.273		
	المجموع	53.876	190			
القيم الدينية	بين المجموعات	3.572	2	1.786	4.710	0.010*
	داخل المجموعات	71.292	188	0.379		
	المجموع	74.864	190			

0.036*	3.395	0.887	2	1.775	بين المجموعات	الدرجة الكلية للصدوم النفسي
		0.261	188	49.139	داخل المجموعات	
			190	50.913	المجموع	

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ .

\* دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ .

يتضح من الجدول (8.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات الصدوم النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير عدد الأبناء، حيث كانت الفروق على الدرجة الكلية للصدوم النفسي وبعدي (معنى الحياة، والقيم الدينية)، في حين تبين أنه لا توجد فروق على باقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصدوم النفسي (3.395) عند مستوى الدلالة (0.723)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية للصدوم النفسي وبعدي (معنى الحياة، والقيم الدينية)، قامت الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (9.4).

#### جدول 9.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير عدد الإبناء.

المتغير	عدد الأبناء	طفل/ة واحدة	طفلين الى 3 أطفال	أكثر من 3 أطفال
معنى الحياة	طفل/ة واحدة		-0.16925	-0.28967*
	طفلين الى 3 أطفال			-0.12042
	أكثر من 3 أطفال			
القيم الدينية	طفل/ة واحدة		-0.19956	-0.34639*
	طفلين الى 3 أطفال			-0.14683
	أكثر من 3 أطفال			
الدرجة الكلية للصدوم النفسي	طفل/ة واحدة		-0.16404	-0.22862*
	طفلين الى 3 أطفال			-0.06459
	أكثر من 3 أطفال			

يتضح من الجدول (9.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية للصدوم النفسي وبعدي (معنى الحياة، والقيم الدينية)،

تبعاً لمتغير عدد الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي عدد أبنائهن (طفل/ة واحد/ة) وبين المطلقات اللواتي عدد أبنائهن (أكثر من 3 أطفال) لصالح المطلقات اللواتي عدد أبنائهن (أكثر من 3 أطفال)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثالثة على الدرجة الكلية للصدوم النفسي وبعدي (معنى الحياة، والقيم الدينية) في حين تم قبولها على باقي الأبعاد الأخرى.

#### 4.3.1.4. نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصدوم

النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test) لعينة مستقلة، كما هو واضح في الجدول (10.4).

جدول (10.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية للصدوم النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مكان سكن المطلقة.

المتغير	مكان سكن الأم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الرصانة	منزل مستقل	61	3.57	0.66	2.018	189	0.045*
	منزل الأهل	130	3.38	0.58			
المتابرة	منزل مستقل	61	3.61	0.66	0.923	189	0.357
	منزل الأهل	130	3.52	0.65			
الاعتماد على الذات	منزل مستقل	61	3.63	0.69	2.369	189	0.019*
	منزل الأهل	130	3.39	0.66			
معنى الحياة	منزل مستقل	61	3.43	0.42	3.106	189	0.002**
	منزل الأهل	130	3.18	0.56			
القيم الدينية	منزل مستقل	61	3.50	0.67	0.291	189	0.772
	منزل الأهل	130	3.47	0.61			
الدرجة الكلية للصدوم النفسي	منزل مستقل	61	3.55	0.52	2.028	189	0.044*
	منزل الأهل	130	3.39	0.51			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتبين من الجدول (10.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة على الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعاد (الرصانة، والاعتماد على الذات، ومعنى الحياة) لصالح المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للصمود النفسي لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، (3.55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل الأهل) (3.39)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (2.028) عند مستوى الدلالة (0.044)، بينما تبين أنه لا توجد فروق على باقي الأبعاد الأخرى للصمود النفسية، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه، رفضت الفرضية الصفرية الرابعة على الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعاد (الرصانة، والاعتماد على الذات، ومعنى الحياة)، بينما قبلت على باقي الأبعاد الأخرى.

#### 5.3.1.4. نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

للتحقق من صحة الفرضية الخامسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء، وذلك كما هو واضح في الجدول (11.4).

جدول 11.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الصمود النفسي تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مسؤولية تربية الأبناء	المتغير
0.59	3.52	92	الأم	الرصانة
0.65	3.56	51	الأب	
0.53	3.17	48	غير ذلك	
0.64	3.57	92	الأم	المثابرة
0.60	3.76	51	الأب	
0.64	3.27	48	غير ذلك	
0.66	3.48	92	الأم	الاعتماد على الذات
0.70	3.70	51	الأب	
0.58	3.18	48	غير ذلك	
0.48	3.31	92	الأم	معنى الحياة
0.52	3.40	51	الأب	
0.55	2.99	48	غير ذلك	
0.62	3.61	92	الأم	القيم الدينية
0.69	3.58	51	الأب	
0.42	3.14	48	غير ذلك	
0.48	3.50	92	الأم	الدرجة الكلية للصمود النفسي
0.54	3.60	51	الأب	
0.44	3.15	48	غير ذلك	

يتضح من الجدول (11.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات الصمود النفسي لدى المطلقات في

محافظة الخليل على اختلاف مسؤولية تربية ابنائهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل

التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (12.4).

جدول 12.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)

للفروق في درجات الصمود النفسي وفقاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
الرصانة	بين المجموعات	4.826	2	2.413	6.874	0.001**
	داخل المجموعات	65.997	188	0.351		
	المجموع	70.823	190			
المثابرة	بين المجموعات	6.219	2	3.110	7.797	0.001**
	داخل المجموعات	74.977	188	0.399		
	المجموع	81.197	190			
الاعتماد على الذات	بين المجموعات	6.885	2	3.442	8.122	0.000**
	داخل المجموعات	79.676	188	0.424		
	المجموع	86.561	190			
معنى الحياة	بين المجموعات	4.694	2	2.347	8.971	0.000**
	داخل المجموعات	49.183	188	0.262		
	المجموع	53.876	190			
القيم الدينية	بين المجموعات	7.814	2	3.907	10.955	0.000**
	داخل المجموعات	67.050	188	0.357		
	المجموع	74.864	190			
الدرجة الكلية للصمود النفسي	بين المجموعات	5.730	2	2.865	11.922	0.000**
	داخل المجموعات	45.183	188	0.240		
	المجموع	50.913	190			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ .

\* دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ .

يتضح من الجدول (12.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في

متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء على

الدرجة الكلية للصمود النفسي وباقي أبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية

للمصمود النفسي (11.922) عند مستوى الدلالة (0.000)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه

الدلالة على الدرجة الكلية للصدوم النفسي وباقي الأبعاد الأخرى، قامت الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (13.4).

**جدول 13.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.**

المتغير	مسؤولية تربية الأبناء	الأم	الأب	غير ذلك
الرعاية	الأم		-0.04339	0.34864*
	الأب			0.39203*
	غير ذلك			
المثابرة	الأم		-0.19172	0.30512*
	الأب			0.49685*
	غير ذلك			
الاعتماد على الذات	الأم		-0.22073	0.30480*
	الأب			0.52553*
	غير ذلك			
معنى الحياة	الأم		-0.09266	0.31733*
	الأب			0.40999*
	غير ذلك			
القيم الدينية	الأم		0.03897	0.47871*
	الأب			0.43975*
	غير ذلك			
الدرجة الكلية للصدوم النفسي	الأم		-0.10191	0.35092*
	الأب			0.45283*
	غير ذلك			

يتضح من الجدول (13.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية للصدوم النفسي وباقي أبعاد الأخرى تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (الأم، والأب) وبين المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (غير ذلك) لصالح المطلقات اللواتي مسؤولية تربية

ابنائهن (الأم، والأب)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الخامسة على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

#### 4.1.4 نتائج السؤال الثالث:

ما أهم اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل ؟

للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل، وذلك كما هو واضح في الجدول (14.4).

جدول 14.4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأهم اساليب مواجهة ضغوط الحياة.

الدرجة	الترتيب	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البعد	البعد
مرتفعة	الثانية	69.04	0.47	3.45	191	اسلوب التخطيط لحل المشكلات	البعد الأول
مرتفعة	الثالثة	68.88	0.55	3.44	191	اسلوب تحمل المسؤولية	البعد الثاني
متوسطة	الخامسة	58.22	0.46	2.91	191	اسلوب التحكم في النفس	البعد الثالث
مرتفعة	الأولى	70.30	0.56	3.51	191	اسلوب إعادة التقييم	البعد الرابع
متوسطة	الرابعة	64.59	0.46	3.23	191	اسلوب الإنتماء الى الآخرين	البعد الخامس
متوسطة		66.21	0.36	3.31	191	الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة	

يتضح من الجدول (14.4) أن أكثر اساليب مواجهة ضغوط الحياة انتشاراً لدى المطلقات في محافظة الخليل تمثلت في (اسلوب إعادة التقييم) بمتوسط حسابي قدره (3.51) وبنسبة مئوية مقدارها (70.3) معبرة عن درجة مرتفعة، وجاء في المرتبة الثانية (اسلوب التخطيط لحل المشكلات) بمتوسط حسابي قدره (3.45) وبنسبة مئوية مقدارها (69.04) معبرة عن درجة مرتفعة أيضاً، وجاء في

المرتبة الثالثة (اسلوب تحمل المسؤولية) بمتوسط حسابي قدره (3.44) وبنسبة مئوية مقدرها (68.8) معبرة عن درجة مرتفعة أيضا، بينما جاء في المرتبة الرابعة (اسلوب الإلتناء الى الآخرين) بمتوسط حسابي قدره (3.23) وبنسبة مئوية مقدرها (64.6) معبرة عن درجة متوسطة، وجاء في المرتبة الخامسة والاخيرة (اسلوب التحكم في النفس) بمتوسط حسابي قدره (2.91) وبنسبة مئوية مقدرها (58.2) معبرة عن درجة متوسطة كذلك، اما على الدرجة الكلية لالساليب فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.31) وبنسبة مئوية مقدرها (66.2) معبرة عن درجة متوسطة.

#### 5.1.4. نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات (عمر الطلاق، وعمر الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن الأم، ومسؤولية تربية الأبناء)؟

وانبثق عن السؤال الخامس الفرضيات الصفرية (6-10) وفيما يلي نتائج فحصها:

#### 1.5.1.4. نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الطلاق.

للتحقق من صحة الفرضية السادسة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مدة الطلاق، وذلك كما هو واضح في الجدول (15.4).

جدول 15.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مدة الطلاق.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عمر الطلاق	المتغير
0.49	3.51	49	أقل من 3 سنوات	اسلوب التخطيط لحل المشكلات
0.49	3.40	61	3 - 5 سنوات	
0.46	3.46	81	أكثر من 5 سنوات	
0.58	3.43	49	أقل من 3 سنوات	اسلوب تحمل المسؤولية
0.49	3.39	61	3 - 5 سنوات	
0.57	3.50	81	أكثر من 5 سنوات	
0.54	2.94	49	أقل من 3 سنوات	اسلوب التحكم في النفس
0.38	2.81	61	3 - 5 سنوات	
0.47	2.97	81	أكثر من 5 سنوات	
0.53	3.56	49	أقل من 3 سنوات	اسلوب إعادة التقييم
0.53	3.41	61	3 - 5 سنوات	
0.60	3.57	81	أكثر من 5 سنوات	
0.45	3.31	49	أقل من 3 سنوات	اسلوب الإلتئام الى الآخرين
0.42	3.16	61	3 - 5 سنوات	
0.49	3.23	81	أكثر من 5 سنوات	
0.40	3.35	49	أقل من 3 سنوات	الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة
0.34	3.23	61	3 - 5 سنوات	
0.34	3.34	81	أكثر من 5 سنوات	

يتضح من الجدول (15.4) وجود فروق في متوسطات درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل على اختلاف أماكن سكنهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (16.4).

**جدول 16.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لمدة الطلاق.**

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	بين المجموعات	0.338	2	0.169	0.750	0.474
	داخل المجموعات	42.336	188	0.225		
	المجموع	42.673	190			
اسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	0.439	2	0.219	0.722	0.487
	داخل المجموعات	57.144	188	0.304		
	المجموع	57.582	190			
اسلوب التحكم في النفس	بين المجموعات	0.982	2	0.491	2.316	0.101
	داخل المجموعات	39.849	188	0.212		
	المجموع	40.831	190			
اسلوب إعادة التقييم	بين المجموعات	1.040	2	0.520	1.648	0.195
	داخل المجموعات	59.334	188	0.316		
	المجموع	60.375	190			
اسلوب الإنتماء الى الآخرين	بين المجموعات	0.603	2	0.302	1.421	0.244
	داخل المجموعات	39.920	188	0.212		
	المجموع	40.524	190			

0.123	2.121	0.271	2	0.542	بين المجموعات	الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة
		0.128	188	24.010	داخل المجموعات	
			190	24.551	المجموع	

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.01)$ .

\* دالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha \leq 0.05)$ .

يتضح من الجدول (16.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الطلاق على الدرجة الكلية للاساليب وباقي الأبعاد الأخرى، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (2.121) عند مستوى الدلالة (0.123)، وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على الدرجة الكلية للاساليب وباقي الأبعاد الأخرى فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السادسة.

#### 2.5.1.4. نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الزواج.

للتحقق من صحة الفرضية السابعة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مدة الزواج، وذلك كما هو واضح في الجدول (17.4).

جدول 17.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مدة الزواج.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مدة الزواج	المتغير
0.44	3.43	72	أقل من سنة	اسلوب التخطيط لحل المشكلات
0.67	3.39	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.40	3.50	85	أكثر من 3 سنوات	
0.55	3.47	72	أقل من سنة	اسلوب تحمل المسؤولية
0.63	3.40	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.52	3.44	85	أكثر من 3 سنوات	
0.40	2.81	72	أقل من سنة	اسلوب التحكم في النفس
0.52	3.00	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.48	2.96	85	أكثر من 3 سنوات	
0.51	3.61	72	أقل من سنة	اسلوب إعادة التقييم
0.72	3.42	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.54	3.47	85	أكثر من 3 سنوات	
0.51	3.17	72	أقل من سنة	اسلوب الإلتواء الى الآخرين
0.42	3.25	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.43	3.27	85	أكثر من 3 سنوات	
0.32	3.30	72	أقل من سنة	الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة
0.47	3.29	34	سنة واحدة إلى أقل من 3 سنوات	
0.34	3.33	85	أكثر من 3 سنوات	

يتضح من الجدول (17.4) وجود فروق في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات

في محافظة الخليل على إختلاف مدة زواجهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين

الأحادي كما هو وارد في الجدول (18.4).

جدول 18.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)

للفروق في درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لمدة الزواج.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	بين المجموعات	0.371	2	0.185	0.824	0.440
	داخل المجموعات	42.303	188	0.225		
	المجموع	42.673	190			
اسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	0.111	2	0.056	0.182	0.834
	داخل المجموعات	57.471	188	0.306		
	المجموع	57.582	190			
اسلوب التحكم في النفس	بين المجموعات	1.190	2	0.595	2.822	0.062
	داخل المجموعات	39.641	188	0.211		
	المجموع	40.831	190			
اسلوب إعادة التقييم	بين المجموعات	1.130	2	0.565	1.792	0.169
	داخل المجموعات	59.245	188	0.315		
	المجموع	60.375	190			
اسلوب الإلتزام الى الآخرين	بين المجموعات	0.364	2	0.182	0.853	0.428
	داخل المجموعات	40.160	188	0.214		
	المجموع	40.524	190			
الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة	بين المجموعات	0.044	2	0.022	0.167	0.846
	داخل المجموعات	24.508	188	0.130		
	المجموع	24.551	190			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

\* دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول (18.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الزواج على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (0.167) عند مستوى الدلالة (0.846)، وهذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية السابعة على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

#### 3.5.1.4. نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء.

للتحقق من صحة الفرضية الثامنة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير عدد الأبناء، وذلك كما هو واضح في الجدول (19.4).

جدول 19.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير عدد الأبناء.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	عدد الأبناء	المتغير
0.45	3.37	88	طفل/ة واحدة	اسلوب التخطيط لحل المشكلات
0.48	3.47	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.48	3.61	38	أكثر من 3 أطفال	
0.55	3.39	88	طفل/ة واحدة	اسلوب تحمل المسؤولية
0.52	3.48	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.60	3.50	38	أكثر من 3 أطفال	
0.44	2.89	88	طفل/ة واحدة	اسلوب التحكم في النفس
0.48	2.93	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.50	2.93	38	أكثر من 3 أطفال	
0.56	3.51	88	طفل/ة واحدة	اسلوب إعادة التقييم
0.57	3.51	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.57	3.54	38	أكثر من 3 أطفال	
0.46	3.20	88	طفل/ة واحدة	اسلوب الانتماء الى الاخرين
0.47	3.24	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.46	3.29	38	أكثر من 3 أطفال	

0.36	3.27	88	طفل/ة واحدة	الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة
0.35	3.33	65	طفلين الى 3 أطفال	
0.37	3.37	38	أكثر من 3 أطفال	

يتضح من الجدول (19.4) وجود تقارب في متوسطات درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل على اختلاف اعداد أبنائهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (20.4).

### جدول 20.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance) للفروق في درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لعدد الأبناء.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	بين المجموعات	1.562	2	0.781	3.571	0.030*
	داخل المجموعات	41.112	188	0.219		
	المجموع	42.673	190			
اسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	0.404	2	0.202	0.664	0.516
	داخل المجموعات	57.179	188	0.304		
	المجموع	57.582	190			
اسلوب التحكم في النفس	بين المجموعات	0.079	2	0.039	0.182	0.834
	داخل المجموعات	40.752	188	0.217		
	المجموع	40.831	190			
اسلوب إعادة التقييم	بين المجموعات	0.041	2	0.020	0.063	0.939
	داخل المجموعات	60.334	188	0.321		
	المجموع	60.375	190			
اسلوب الإنتماء الى الآخرين	بين المجموعات	0.222	2	0.111	0.518	0.597
	داخل المجموعات	40.302	188	0.214		
	المجموع	40.524	190			
الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة	بين المجموعات	0.303	2	0.151	1.173	0.312
	داخل المجموعات	24.249	188	0.129		
	المجموع	24.551	190			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

\* دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول (20.4) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير عدد الأبناء على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (1.173) عند مستوى الدلالة (0.312)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، قام الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (21.4).

**جدول 21.4: نتائج اختبار توكي (Tukey) لمعرفة اتجاه الدلالة تبعاً لمتغير عدد الأبناء.**

المتغير	عدد الأبناء	طفل/ة واحدة	طفلين الى 3 أطفال	أكثر من 3 أطفال
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	طفل/ة واحدة		-0.10376	-0.23923*
	طفلين الى 3 أطفال			-0.13548
	أكثر من 3 أطفال			

يتضح من الجدول (21.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على بعد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، تبعاً لمتغير عدد الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي عدد ابنائهن (طفل/ة واحدة) وبين المطلقات اللواتي عدد ابنائهن (أكثر من 3 أطفال) لصالح المطلقات اللواتي عدد ابنائهن (أكثر من 3 أطفال) وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الثامنة على بعد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، في حين تم قبولها على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

#### 4.5.1.4 نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب

مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

للتحقق من صحة الفرضية العاشرة استخدمت الباحثة اختبار ت (t-test) لعينة مستقلة، كما هو

واضح في الجدول (22.4).

جدول (22.4): نتائج اختبار ت (t-test) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية لاساليب

مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعا لمتغير مكان سكن المطلقة.

المتغير	مكان سكن الأم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	منزل مستقل	61	3.64	0.46	3.965	189	0.000**
	منزل الأهل	130	3.36	0.45			
اسلوب تحمل المسؤولية	منزل مستقل	61	3.62	0.59	3.120	189	0.002**
	منزل الأهل	130	3.36	0.51			
اسلوب التحكم في النفس	منزل مستقل	61	2.99	0.53	1.658	189	0.099
	منزل الأهل	130	2.87	0.43			
اسلوب إعادة التقييم	منزل مستقل	61	3.62	0.67	1.733	189	0.085
	منزل الأهل	130	3.47	0.50			
اسلوب الإنتماء الى الآخرين	منزل مستقل	61	3.27	0.53	0.784	189	0.434
	منزل الأهل	130	3.21	0.43			
الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة	منزل مستقل	61	3.43	0.41	3.183	189	0.002**
	منزل الأهل	130	3.25	0.32			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتبين من الجدول (22.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط

الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة على الدرجة الكلية

لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وأبعاد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل

المسؤولية) لصالح المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، (3.43)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل الأهل) (3.25)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (3.183) عند مستوى الدلالة (0.002)، بينما تبين انه لا توجد فروق على باقي الأبعاد الأخرى لاساليب مواجهة ضغوط الحياة، وذلك كما هو واضح في الجدول السابق. وبناء عليه، رفضت الفرضية الصفرية التاسعة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وأبعاد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية)، بينما قبلت على باقي الأبعاد الأخرى.

#### 5.5.1.4. نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مسؤولية تربية الأبناء. للتحقق من صحة الفرضية العاشرة تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء، وذلك كما هو واضح في الجدول (23.4).

جدول 23.4: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى اساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مسؤولية تربية الأبناء	المتغير
0.50	3.53	92	الأم	اسلوب التخطيط لحل المشكلات
0.44	3.45	51	الأب	
0.44	3.32	48	غير ذلك	
0.57	3.50	92	الأم	اسلوب تحمل المسؤولية
0.50	3.56	51	الأب	
0.50	3.22	48	غير ذلك	
0.47	2.91	92	الأم	اسلوب التحكم في النفس
0.51	2.96	51	الأب	
0.39	2.86	48	غير ذلك	
0.60	3.51	92	الأم	اسلوب إعادة التقييم
0.57	3.64	51	الأب	
0.45	3.39	48	غير ذلك	
0.43	3.25	92	الأم	اسلوب الإلتواء الى الآخرين
0.52	3.26	51	الأب	
0.46	3.15	48	غير ذلك	
0.36	3.34	92	الأم	الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة
0.37	3.37	51	الأب	
0.33	3.18	48	غير ذلك	

يتضح من الجدول (23.4) وجود اختلاف في متوسطات درجات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل على اختلاف مسؤولية تربية أبنائهن. ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج تحليل التباين الأحادي كما هو وارد في الجدول (24.4).

جدول 24.4: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Analysis of Variance)

للفروق في درجات استراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة وفقاً لمسؤولية تربية الأبناء.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدالة الإحصائية
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	بين المجموعات	1.421	2	0.711	3.238	0.041*
	داخل المجموعات	41.252	188	0.219		
	المجموع	42.673	190			
اسلوب تحمل المسؤولية	بين المجموعات	3.396	2	1.698	5.892	0.003**
	داخل المجموعات	54.186	188	0.288		
	المجموع	57.582	190			
اسلوب التحكم في النفس	بين المجموعات	0.231	2	0.115	0.535	0.587
	داخل المجموعات	40.600	188	0.216		
	المجموع	40.831	190			
اسلوب إعادة التقييم	بين المجموعات	1.486	2	0.743	2.372	0.096
	داخل المجموعات	58.889	188	0.313		
	المجموع	60.375	190			
اسلوب الإنتماء الى الآخرين	بين المجموعات	0.418	2	0.209	0.979	0.378
	داخل المجموعات	40.106	188	0.213		
	المجموع	40.524	190			
الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة	بين المجموعات	1.000	2	0.500	3.991	0.020*
	داخل المجموعات	23.551	188	0.125		
	المجموع	24.551	190			

\*\* دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.01$ ).

\* دالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ).

يتضح من الجدول (24.4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية)، في حين تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على باقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (3.991) عند مستوى الدلالة (0.020)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية)، قامت الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في الجدول (25.4).

المتغير	مسؤولية تربية الأبناء	الأم	الأب	غير ذلك
اسلوب التخطيط لحل المشكلات	الأم		0.08110	0.21207*
	الأب			0.13097*
	غير ذلك			
اسلوب تحمل المسؤولية	الأم		-0.05892	0.28121*
	الأب			0.34013*
	غير ذلك			
الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة	الأم		-0.03406	0.15146*
	الأب			0.18552*
	غير ذلك			

يتضح من الجدول (25.4) أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية)، تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء أن الفروق كانت بين

المطلقات اللواتي مسؤولة تربية ابنائهن (الأم، والأب) وبين المطلقات اللواتي مسؤولة تربية ابنائهن (غير ذلك) لصالح المطلقات اللواتي مسؤولة تربية ابنائهن (الأم، والأب)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية العاشرة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية) في حين تم قبولها على باقي الأبعاد الأخرى.

## الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتوصياتها

### مناقشة نتائج الدراسة وتوصياتها

#### توصيات الدراسة

## الفصل الخامس

### 1.5 تمهيد:

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة، بالإضافة إلى التوصيات التي تقدمها الدراسة في ضوء تلك النتائج. فقد هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة الصمود النفسي بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى عينة من النساء المطلقات في محافظة الخليل والتعرف على درجة الصمود النفسي لديهم. ولقد خلصت هذه الدراسة إلى عدد من النتائج قام الباحث بمناقشتها ضمن المحاور التالية:

### 2.5 مناقشة النتائج

#### 1.2.5 مناقشة السؤال الرئيسي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصمود النفسي وبين متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل؟

#### 1.1.2.5 مناقشة نتائج السؤال الرئيسي:

لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات الصمود النفسي وبين متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل.

توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع أبعاد الصمود النفسي وبين الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وجميع أبعاد اساليب مواجهة ضغوط الحياة.

تتفق هذه النتيجة بصورة منطقية مع نتائج كثير من الدراسات حتى وإن اختلفت متغيرات الدراسة، فهي تتفق مع دراسة (صالح، وأبو هدرس، 2014) التي أشارت إلى أن هنالك دلالة إحصائية بين

درجة الصمود النفسي وأساليب مواجهة الحياة، كما تتفق مع دراسة (أبو سبيتان، 2014) والتي أشارت إلى وجود علاقة طردية بين الدعم النفسي الاجتماعي للنساء المطلقات وأساليب مواجهة ظروف الحياة، كما تتفق مع دراسة (الابراهيم، 2007) والتي أشار إلى وجود درجة من الصحة النفسية للنساء المطلقات أثناء وجودهن في البيت المستقل مما يعزز صمودهن وهن أمام التحديات المحيطة بهن.

واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (Ahmad, 2012) والتي أشارت إلى وجود مشاكل نفسية للنساء المطلقات بعد الطلاق وضعف القدرة على مواجهة ظروف الحياة، وتختلف مع دراسة (Lesa, 2002) والتي أشارت إلى وجود مشاكل نفسية لدى الإبناء بعد طلاق الأم، حيث تنخفض القدرة على مواجهة ظروف الحياة وتفقد أساليب التعامل مع الحياة الضاغطة.

تعتقد الباحثة أن هذه النتيجة منطقية وواقعية، فالصمود النفسي يخفف من وقع الحدث الصادم والضاغط، كما أن إحساس السيدة المطلقة بالالتزام والمسؤولية يمثل دافعاً لاستخدام أساليب وآليات لمواجهة هذه الضغوط، ومواجهة تحديات الحياة المعاصرة بأبعادها المختلفة. ومن جانب آخر ان تمتع السيدة المطلقة ببعض مقومات الصحة النفسية والتوافق النفسي والصلابة والصمود النفسي القوي له أكبر دور في تعليمها استراتيجيات سليمة لمواجهة ضغوط الحياة.

## 2.2.5 مناقشة نتائج السؤال الأول الفرعي:

ما مستوى الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل؟

أن الدرجة الكلية للصمود النفسي جاءت بدرجة مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.44) وبنسبة مئوية مقدارها (68.8%) مع انحراف معياري قدره (0.52). كما تم تبين أن أكثر أبعاد الصمود

النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل بفلسطين تمثلت في بعد (المثابرة) بمتوسط حسابي قدره (3.55) ونسبة مئوية مقدراتها (71%) معبرة عن درجة مرتفعة، وجاء في المرتبة الثانية بعد (القيم الدينية) بمتوسط حسابي قدره (3.48) ونسبة مئوية مقدراتها (69.7) معبرة عن درجة مرتفعة أيضاً، وجاء في المرتبة الثالثة بعد (الاعتماد على الذات) بمتوسط حسابي قدره (3.46) ونسبة مئوية مقدراتها (69.3) معبرة عن درجة مرتفعة كذلك، وجاء في المرتبة الرابعة بعد (الرصانة) بمتوسط حسابي قدره (3.44) ونسبة مئوية مقدراتها (68.8) معبرة عن درجة مرتفعة كذلك، في حين جاء في المرتبة الخامسة والاطيرة بعد (معنى الحياة) بمتوسط حسابي قدره (3.26) ونسبة مئوية مقدراتها (65.1) معبرة عن درجة متوسطة.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة (سليمون، 2015) والتي أشارت إلى الافراد الذين يواجهون ضغوط نفسية لديهم صفات قوية في شخصيتهم ويزيد ذلك في درجة صمودهم وتحملهم لمشاق الحياة، كما تتفق مع دراسة (المامي، 2016) في وجود علاقة طردية بين الصمود النفسي والتوافق النفسي، ويمكن استنتاج ذلك بأن الصمود النفسي يزداد قوة اذا توافرت مجموعة من الظروف المساعدة. كما تتفق مع دراسة (صالح، وأبو هدرس، 2014) على أن هناك علاقة دالة بين الصمود النفسي واستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة، كما تتفق مع دراسة (Halool, 2013) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الدعم والراحة النفسية مما ينعكس إيجاباً على تمتع الفرد بالصحة النفسية.

تعزو الباحثة ارتفاع درجة الصمود النفسي لدى النساء المطلقات في محافظة الخليل الى طبيعة البيئة التي تعيش فيها المطلقة، وظروف رعايتها بتدخل الأهل وذويها من جهة والمجتمع من جهة اخرى، فما زالت قيم التكافل والتعامل الحسن فعالاً في المجتمع الفلسطيني عامة، إضافة إلى أن المطلقة

تحاول التغلب وبكل السبل على طبيعة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية الواقعة عليها من قبل الوصمة التي تراها بأنها سلبية في حياتها كونها مطلقة.

### 3.2.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات (مدة الطلاق، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن المطلقة، ومسؤولية تربية الأبناء)؟

وانبثق عن هذا السؤال الثاني الفرضيات الصفرية (1-5) وفيما يلي نتائج فحصها:

### 1.3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عمر الطلاق.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الطلاق على الدرجة الكلية للصمود النفسي وباقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصمود النفسي (0.084) عند مستوى الدلالة (0.919)، وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى قبول الفرضية الصفرية الأولى على الدرجة الكلية وباقي الأبعاد الأخرى.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (باعلي، 2014) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمدة الترميل لنساء، أي أن النساء بغض النظر عن الفترة الزمنية لحالة الطلاق والتحمل تبقى تتمتع

بدرجات من الصمود النفسي، كما تتفق مع دراسة (الابراهيم، 2007) في أن النساء المطلقات يتمتعن بدرجات من الصحة النفسية بغض النظر عن طبيعة الطلاق.

وترى الباحثة بأن درجة الصمود النفسي عند النساء المطلقات عالية حسب نتيجة الفرضية الأولى ولذلك تبقى المطلقة تتمتع بقوة في التعامل مع الآخرين بغض النظر عن فترة الطلاق ان كانت طويلة أو قصيرة. بالإضافة الى ذلك الانفتاح الالكتروني الذي وصلنا اليه وبسبب تقليدنا للغرب ووجود مراكز داعمة للمرأة المطلقة أصبح لديها قوة وصمود عالٍ حتى ولو كانت مطلقة حديثاً.

#### 2.3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الزواج.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الزواج على الدرجة الكلية للصمود النفسي وباقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصمود النفسي (0.543) عند مستوى الدلالة (0.582).

ربما لا توجد دراسة تناولت متغير الصمود النفسي للمطلقات ومدة الزواج، ولكن هناك إشارة واضحة في دراسة (Lesa, 2002) والتي أشارت إلى أن أبناء المطلقات تأثروا بدرجة كبيرة بين فترة الحياة الأولى أثناء الزواج وبعد الطلاق في إشارة واضحة إلى أن الزواج قصير الأمد يؤثر على تكيف الأبناء بصورة واضحة، وإذا طالت فترة الزواج يكون مستوى الصمود أعلى بكثير بالرغم من أن الدراسة الحالية أشارت إلى عدم وجود فروق في ذلك.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق بين متوسطات الصمود النفسي ومدة الزواج لدى المطلقات الى وجود مدعمات جديدة في الحياة المعاصرة وأن الزواج والطلاق أصبح بالاتفاق وبالرغبة في ذلك، ومن الممكن أن تكون بسبب الحياة المعقدة التي نعيشها وفي ظل التقليد السائد عن الغرب فأصبحوا يتعرفون ويتزوجون باختيارهم وعند عدم اتفاقهم بعد الزواج يحلون عقدة النكاح خوفاً من العيش في مشاكل وصراعات الحياة، أما مسبقاً تحتاج الى فترة لتكسب وتعود نفسها لتصل الى درجة من الصمود النفسي لأنه كان يعتبر وصمة عار في حق الفتاة على غرار هذه الأيام بأنه أصبح عادة.

### 3.3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير عدد الأبناء، حيث كانت الفروق على الدرجة الكلية للصمود النفسي وبعدي (معنى الحياة، والقيم الدينية)، في حين تبين انه لا توجد فروق على باقي الأبعاد الاخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصمود النفسي (3.395) عند مستوى الدلالة (0.723)، أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية للصمود النفسي وبعدي (معنى الحياة، والقيم الدينية)، تبعاً لمتغير عدد الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي عدد أبنائهن (طفل/ة واحد/ة) وبين المطلقات اللواتي عدد أبنائهن (أكثر من 3 أطفال) لصالح المطلقات اللواتي عدد أبنائهن (أكثر من 3 أطفال).

اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة ( صالح، وأبو هدروس، 2014) بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير عدد الأبناء، حيث أن الصمود النفسي يبقى بصورة واضحة عند المطلقات بغض النظر عن عدد الأبناء، بينما في الدراسة الحالية توجد فروق.

تعزو الباحثة وجود الصمود النفسي كما هو مفسر بأن الأم التي لديها أكثر من 3 أطفال صمودها أعلى من الأم التي لديها طفل واحد أو طفلين، فالأم المطلقة لأكثر من ثلاث أطفال تزيد من قوتها ومثابرتها واعتمادها على ذاتها لمواجهة تحديات الحياة ولتكون قوية أمام أبنائها وأمام المجتمع الذي ينظر اليها كأنها عالة هي وأولادها أو كأنها عار لهذه العائلة، فتسعى في هذه الحالة الى النهوض مع ما يواجهها وتصدي له حتى تصل الى التكيف في المجتمع بعد طلاقها.

#### 4.3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة على الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعاد (الرصانة، والاعتماد على الذات، ومعنى الحياة) لصالح المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للصمود النفسي لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، (3.55)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل الأهل) (3.39)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (2.028) عند مستوى الدلالة (0.044)، بينما تبين انه لا توجد فروق على باقي الأبعاد الأخرى للصمود النفسي.

لا توجد دراسات تشير الى هذا المتغير رغم اهميته فمكان سكن الأم بعد الطلاق مهم جداً في تحديد شخصيتها وطبيعة استقلالها وكيانها فوجد فروق ما بين السيدات المطلقات ومستقلات في منازل خاصة بهم وبين السيدات المطلقات الموجودات في بيت الأهل، فوجد ارتفاع عام وفرق في درجة الرصانة التي لديها واعتمادها على ذاتها ومعنى الحياة لديها لأنها هي من تتحمل جميع ما تتعرض له بعد الطلاق، أما السيدة المطلقة والتي تبقى تحت رعاية أهلها مستوى الاعتماد على نفسها ومعنى الحياة والرصانة لديها أقل لوجود أحد آخر تعتمد عليه كالأم والأب والأخوة، بينما لا توجد فروق بين السيدات المطلقات في متغيري المثابرة والقيم الدينية بين المطلقة التي تعيش في منزل مستقل وبين التي تعيش في منزل الأهل.

#### 5.3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات الصمود النفسي لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء على الدرجة الكلية للصمود النفسي وباقي أبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للصمود النفسي (11.922) عند مستوى الدلالة (0.000)، أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية للصمود النفسي وباقي أبعاد الأخرى تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (الأم، والأب) وبين المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (غير ذلك) لصالح المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (الأم، والأب).

لا توجد دراسات تحدثت عن هذا المتغير رغم أهمية التطرق الى مثل هذا المتغير، لأن الصمود النفسي حسب رأي الباحثة فيما يتعلق في هذا المتغير يكون مرتفع الصمود النفسي حتى تكون الأم او الاب لديهم المقومات لثبات ولظهور في حياة أبنائها، فهي تسعى لأن تعتمد على نفسها ولديها مثابرة ورصانة تجاه الحياة ولديها معنى لحياتها وقيم دينية، ففي هذه الحالة هي تعيش وتقوم من أجل أبنائها على ما يبدو قبل أن يكون من أجل نفسها، فتظهر أمام أبنائها بالأم والأب لتعويضهم عما جرى، أما في يتعلق بعدم وجود أبنائها معها وهي غير مسؤولة عنهم صمود النفسي يقل لأنه لا يوجد محفز كافي لوجودها بثبات عالٍ في هذا المجتمع.

#### 4.2.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث:

ما أهم اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل ؟

أن أكثر اساليب مواجهة ضغوط الحياة انتشاراً لدى المطلقات في محافظة الخليل تمثلت في (اسلوب إعادة التقييم) بمتوسط حسابي قدره (3.51) وبنسبة مئوية مقدارها (70.3) معبرة عن درجة مرتفعة، وجاء في المرتبة الثانية (اسلوب التخطيط لحل المشكلات) بمتوسط حسابي قدره (3.45) وبنسبة مئوية مقدارها (69.04) معبرة عن درجة مرتفعة أيضاً، وجاء في المرتبة الثالثة (اسلوب تحمل المسؤولية) بمتوسط حسابي قدره (3.44) وبنسبة مئوية مقدارها (68.8) معبرة عن درجة مرتفعة أيضاً، بينما جاء في المرتبة الرابعة (اسلوب الإنتماء الى الآخرين) بمتوسط حسابي قدره (3.23) وبنسبة مئوية مقدارها (64.6) معبرة عن درجة متوسطة، وجاء في المرتبة الخامسة والاخيرة (اسلوب التحكم في النفس) بمتوسط حسابي قدره (2.91) وبنسبة مئوية مقدارها (58.2) معبرة عن درجة متوسطة كذلك، اما على الدرجة الكلية للأساليب فقد بلغ المتوسط الحسابي (3.31) وبنسبة مئوية مقدارها (66.2) معبرة عن درجة متوسطة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Halool, 2013) التي أشارت إلى أن هناك علاقة بين الدعم واستراتيجيات مواجهة الحياة، فكلما كان هناك دعم قوي إيجابي كلما كان هناك قوة في التمتع بالصحة النفسية، كما تتفق مع دراسة (Ahmad, 2012) بأن المطلقة قد يشعرون بالاغتراب النفسي إذا لم تجد من يدعمها لمواجهة ظروف الحياة، كما تتفق مع دراسة (Schoon, Hansson, ) (Salmela, 2005) في أن النساء الأامل لديهم قوة وصلابة في مواجهة ظروف الحياة.

تعزو الباحثة الارتفاع في انتشار اسلوب إعادة التقييم بين السيدات المطلقات في اعتمادهم على الجانب المعرفي أي العقلي في حل مشكلاتهم ومواجهة مشكلاتهم وضغوطاتها، فاسلوب إعادة التقييم تعني إعادة البناء المعرفي وهذا مؤشر إيجابي بأن السيدات لا يبقين يفكرن في داخل الإطار وإنما هذا مؤشر على إعادة ترتيب وتنظيف الافكار والتفكير بعقلانية أكثر.

أما بالنسبة لاسلوب التحكم بالنفس والتي جاءت في المرتبة الأخيرة، فتعتقد الباحثة أن هذه النتيجة قد تعود إلى أن استخدام الاساليب النفسية لدى الفرد لمواجهة الشدائد والمصاعب بحاجة إلى خبرة وتدريب له في هذا المجال وهذا الأمر ربما لا يتوفر لدى الغالبية العظمى من السيدات المطلقات اللاتي لم يلتحقن ببرامج تدريبية تؤهلن للممارسة بعض الفنيات النفسية التي تخفف من وطأة الأحداث الضاغطة والتحديات المعاصرة عليهن.

#### 5.2.5 مناقشة نتائج السؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغيرات (مدة الطلاق، ومدة الزواج، وعدد الأبناء، ومكان سكن المطلقة، ومسؤولية تربية الأبناء)؟

وانبثق عن السؤال الرابع الفرضيات الصفرية (6-10) وفيما يلي نتائج فحصها:

#### 1.5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الطلاق.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الطلاق على الدرجة الكلية للاساليب وباقي الأبعاد الأخرى، إذ بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (2.121) عند مستوى الدلالة (0.123)، وتبعاً لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للاساليب وباقي الأبعاد الأخرى.

لم تشر أي من الدراسات لمتغير عمر الطلاق لمواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات، رغم أهمية وجود هذا المتغير إلا أنه يعتبر من الفرضيات الصفرية لأنه لا توجد فروق بين السيدات المطلقات خلال خمس سنوات وأكثر، وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بسبب تقارب الأحداث التي يمر بها أفراد المجتمع ففي العقد الأخير ظروف الحياة أصبحت بحاجة إلى مواجهة وتحصين ضد هذه الضغوط فكثرت الضغوط في العمل والدراسة والبيت وأصبح الجميع يتأقلم ويسعى لتكيف مع الحياة وظروفها ومن أجل ذلك المرور بأزمة الطلاق وعمر الطلاق لم يؤثر على الفروق بسبب توحيد البيئة والظروف وصعوبة الوضع الاجتماعي والاقتصادي والسياسي مما يدعم الفرد إلى مواجهة مشكلاته بنفسه.

#### 2.5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مدة الزواج.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مدة الزواج على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (0.167) عند مستوى الدلالة (0.846).

اتفقت النتيجة الحالية لدراسة مع دراسة (أبو سبيتان، 2014) ومع دراسة (دردير، 2010) بأن عمر الزواج لم يؤثر بشكل كبير على درجة مواجهة ضغوط الحياة، وأن هناك استراتيجيات قوية لمواجهة ظروف الحياة الصعبة التي تؤثر على تركيب الأسرة بالرغم من ذلك فإن النساء لديهن أساليب لمواجهة ذلك.

لا يوجد دراسات لم تتفق مع هذه النتيجة لأن دراسات قليلة تحدثت عن هذا المتغير.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومتغير عمر الزواج لأن أغلب السيدات أصبح لديهن قدرة على مواجهة ضغوط الحياة من خلال اسلوب التخطيط لحل المشكلة واعادة البناء المعرفي وتحملها لنتائج قراراتها ولتحمل مسؤوليتها لمواجهة الضغوط، ومن خلال الانتماء واللجوء لدعم من المحيطين لهم أو من خلال دعم أنفسهم بأنفسهم للخروج من هذه الضغوط.

### 3.5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثامنة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير عدد الأبناء.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير عدد الأبناء على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وباقي الأبعاد الأخرى باستثناء بعد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (1.173) عند مستوى الدلالة (0.312)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، قام الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey)، وكانت الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على بعد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات)، تبعاً لمتغير عدد الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي عدد ابنائهن (طفلة/واحدة) وبين المطلقات اللواتي عدد ابنائهن (أكثر من 3 أطفال) لصالح المطلقات اللواتي عدد ابنائهن (أكثر من 3 أطفال)، وهذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية التاسعة على بعد (اسلوب التخطيط لحل المشكلات).

اتفقت النتيجة الحالية لدراسة مع دراسة (أبو سبيتان، 2014) ومع دراسة (دردير، 2010) بأن عدد الأبناء لم يؤثر على مواجهة ضغوط الحياة لأن بوجودهم وفي عدم وجودهم تحتاج المطلقات إلى مواجهة التحديات التي تواجهها في البيئة التي تعيش بها حيث أشارت الدراسات إلى أن عدد الأبناء ليس ذو تأثير على الأم المطلقة، وبالرغم من ذلك فإن النساء لديهن القدرة على معايشة الحياة بغض النظر عن عدد الأبناء.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعدد الأبناء الى أن الحياة تحتاج الى مواجهة لتعيش السيدة في هذا المجتمع بعد الطلاق فلا يوجد فروق في تحمل المسؤولية والتحكم بالنفس والانتماء للآخرين وإعادة التقييم لأنها تحتاج الى هذه الأساليب نفسها لتكيف مع الحياة التي تغيرت عليها، ولكن وجد فرق في التخطيط لحل المشكلات فهنا بوجود أبنائها ترتفع نسبة التخطيط لديها حتى لا يواجه أبنائها المصاعب في الحياة، بينما لو لم يكن لديها أبناء ظهرت النتيجة على الأغلب مثلما الاستراتيجيات الأخريات بعدم وجود فروق بسن أساليب المواجهة وعدد الأبناء لان التخطيط لحل المشكلات حسب الدراسة في ازدياد أكثر عند السيدات اللواتي لديهن أكثر من ثلاث أطفال.

#### 4.5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية التاسعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

وجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وأبعاده (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية) لصالح المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، إذ بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل مستقل)، (3.43)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى المطلقات اللواتي أماكن سكنهن (منزل الأهل) (3.25)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (3.183) عند مستوى الدلالة (0.002)، بينما تبين انه لا توجد فروق على باقي الأبعاد الاخرى لاساليب مواجهة ضغوط الحياة.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (العجمي، العاسمي، العجمي، 2015) بوجود فروق ذات دلالة احصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى النساء المطلقات، والتي أشارت الى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات، حيث أن السيدات في بيوتهن مستقلين لديهن درجة أفضل على مواجهة ظروف الحياة.

بينما اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (الابراهيم، 2007) بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تعزى لمتغير مكان سكن المطلقة.

تعزو الباحثة وجود هذه الفروق في مكان سكن الأم وحسب النتائج التي ظهرت الا أن الامهات المستقلات في بيت مستقل مع ابناءهم بعد الطلاق لديهم درجة عالية لمواجهة ضغوط الحياة وتتوفر لديهم الخمس اساليب المذكورة في المقياس، ولكن ما يميزهم عن السيدات اللواتي ليس لديهم منزل مستقل وهم مع أهلهم أن نسبة التخطيط لحل المشكلات وتحمل المسؤولية تقل لديهم لوجود داعم وسند على عكس السيدة المستقلة لوحدها هي وأبناءها فترتفع لديها هذا الاسلوبين، مع الاتفاق ووجود باقي الاساليب الثلاث وتأثيرها متقارب بالنتيجة بين مكان سكن المطلقة.

#### 5.5.2.5 مناقشة نتائج الفرضية العاشرة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تعزى لمتغير مسؤولية تربية الأبناء.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في متوسطات اساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المطلقات في محافظة الخليل تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل

المسؤولية)، في حين تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية على باقي الأبعاد الأخرى، فقد بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة (3.991) عند مستوى الدلالة (0.020)، ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية)، قامت الباحثة باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت الفروق دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق على الدرجة الكلية لاساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعدي (اسلوب التخطيط لحل المشكلات، واسلوب تحمل المسؤولية)، تبعاً لمتغير مسؤولية تربية الأبناء أن الفروق كانت بين المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (الأم، والأب) وبين المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (غير ذلك) لصالح المطلقات اللواتي مسؤولية تربية ابنائهن (الأم، والأب).

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (الابراهيم، 2007) بوجود فروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة تبعاً لمكان إقامة الابناء، ووجد أن هنالك فروق لصالح وجود الابناء مع الام و الأب .

تعزو الباحثة وجود فروق لصالح وجود الأبناء مع الأم والاب إلى أن الأم في حين وجود ابنها معها فهي تتعامل مع كافة الظروف والمصاعب التي تواجهها بفاعلية أكثر وتخطيط عالي لحل المشكلة بالإضافة لتحكلمها مسؤولية أبنائها وهذا حسب ما ورد في النتائج، بينما لو لم يكن أبنائها معها وتحت مسؤوليتها لظهرت النتيجة بعدم وجود فروق لصالح جميع الاساليب وليس لنصفهم، فطبيعة الأم عند وجود أبنائها تبذل قصار جهدها لتساعدهم على التكيف وعدم الشعور بالنقص.

### 3.5 توصيات والمقترحات:

تقدم الدراسة الحالية مجموعة من التوصيات والمقترحات بناء على ما أسفرت عنه نتائجها:

#### 1.3.5 التوصيات:

- ضرورة بناء برامج ارشادية مبنية على اسس علمية لرفع مستوى الصمود النفسي وأساليب مواجهة ضغوط الحياة ولمواجهة الضغوط والصدمات النفسية الناجمة عن الطلاق في المؤسسات ذات العلاقة بأزمة الطلاق.
- بناء برامج توعوية لأفراد المجتمع ومؤسساته ذات العلاقة بالمطلقات لدمج المرأة المطلقة بالمجتمع واعطائها دورها الذي تستحقه من خلال برامج تأهيلية لرعاية المطلقات للاستقلال الاقتصادي وتلبية حاجات أفراد أسرهم.
- بناء برامج ارشادية لتوعية نحو الزواج ومتطلباته للشباب في مرحلة ما قبل الزواج وما بعد الزواج.
- توصي الباحثة بتوفير بيت مستقل يوفر الحياة الكريمة للمطلقة وأبناءها.

#### 2.3.5 المقترحات:

- إجراء أبحاث تتضمن متغيرات نفسية واجتماعية جديدة ذات أهمية في حياة هذه الشريحة كقلق المستقبل ومستوى الطموح المستقبلي لدى المرأة المطلقة، وتطبيق برامج إرشادية تسعى إلى تطوير مستوى الصمود النفسي في مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، وتنمية التوجه الايجابي لديهم نحو الحياة.
- إجراء أبحاث حول شرائح أخرى كالمرأة ( الأرملة، العزباء، العاملة، المطلقة قبل الدخول).

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

## أولاً: المصادر والمراجع العربية:

- القرآن الكريم.
- الابراهيم، أسماء. (2007). الصحة النفسية لدى عينة من النساء الاردنيات المطلقات، إريد للبحوث والدراسات، الأردن، 11، (2).
- إبراهيم، لطفي. (1994). عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، (5)، كلية التربية بجامعة المنوفية، مصر.
- أبو الحلاوة، محمد B. (2013). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، شبكة العلوم النفسية العربية، (29).
- أبو الحلاوة، محمد A. (2013). حالة التدقيق المفهوم والأبعاد والقياس، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربي، تموز، خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة، (29).
- أبو سبيتان، نرمين. (2014). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتها بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- أبو عزام، أمل. (2005). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- الأعسر، صفاء. (2010). الصمود من منظور علم النفس الايجابي، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، (77).
- الأعسر، صفاء. (2011). الصمود النفسي من منظور علم النفس الايجابي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20، (66).
- الأعسر، صفاء. (2011). الصمود لدى الأطفال، المركز القومي لترجمة: القاهرة.

- باعلي، شادية. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض، رسالة غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.
- البحيري، محمد، محمد، مصطفى، محمود، هانم. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالتوكيدية لدى عينة من الاحداث الجانحين، دراسات الطفولة، مصر، 17، (64).
- البحيري، محمد. (2011). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من الأطفال الإناث مجهولات الوالدين، حوليات البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، 7، (14).
- جهاز الإحصاء الفلسطيني. 2016.
- جودة، أمال. (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم للمؤتمر التربوي الأول، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- جوهر، إيناس. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية ببنها، 97، (1).
- حسين، طه. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر لنشر والتوزيع: عمان.
- دردير، نشوة. (2010). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم الارشاد النفسي، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، مصر.

- درويش، زينب. (2014). الانبساطية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالصمود النفسي لدى النساء الأرامل في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، جامعة حلوان، مصر.
- راضي، زينب. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات الشهداء الانتفاضة وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
- زهران، محمد، وزهران، سناء. (2013). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، مجلة الإرشاد النفسي، القاهرة، (36).
- سلمان، خديجة، وجاني، نوال. (2015). التوجه الديني وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة العميد، 4، (15).
- سليمان، ريم. (2015). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي والسوري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 37، (4)، جامعة تشرين، سوريا.
- شاهين، هيام. (2013). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، 14، (4).
- الشرييني، الخطيب. (1994). معنى المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج، دار الكتب العلمية، ج 4.

- صالح، عايدة، أبو هدرس، ياسرة. (2014). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الارامل بقطاع غزة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، 50، (2).
- الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، 26، (4).
- الطلاع، محمد. (2016). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الاسلامية-غزة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.
- عاشور، باسل. (2017). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى ممرضى العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.
- عبد الجواد، وفاء، وعبد الفتاح، عزة. (2013). الصمود النفسي وعلاقته بطسي الحال لدى عينة من أمهات الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي، (36).
- عبد السميع، ورد. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والاداء الاكاديمي لدى الطلبة الجامعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.
- عبد الغني، رباب. (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- عبد المعطي، حسن. (1994). ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضرية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (8).

- العبدلي، خالد. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- العجمي، راشد، العاسمي، رياض، العجمي، حمد. (2015). الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من أبناء المطلقين الكويتيين، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، 43، (3).
- عطية، محمد. (2011). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح، مجلة الدراسات النفسية، 21، (4).
- علام، سحر. (2013). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس، مجلة الارشاد النفسي، جمهورية مصر العربية، 1، (36)
- علي، رانية. (2011). مصادر الضغط النفسي وأساليب مواجهتها لدى مدرسات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.
- علي، علي. (2003). دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- عودة، محمد. (2010). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- العيسوي، عبد الرحمن. (2004). علم النفس الأسري، دار أسامة للنشر، عمان، الأردن.

- العيسوي، عبد الرحمن. (2008). كيفية مواجهة ضغوط الحياة المعاصرة، مجلة كلية التربية، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم.
- كشتي، دانتى. (2010). المرونة والقدرة على التأقلم في حالات الضغط النفسي الشديد: منظور متعدد المستويات، مجلة الجمعية العالمية للطب النفسي، (3).
- المامي، وئام. (2016). الصمود النفسي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى أبناء المطلقات في موريتانيا، مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ج 5.
- مجمع اللغة العربية. (2004). المعجم الوجيز، القاهرة، مكتبة الشروق الدولية.
- محمد، أسيل صبار. (2015). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة النازحين وغير النازحين، مجلة كلية الآداب، العدد (114)، جامعة بغداد، العراق.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. ج(1)، دار النشر للجامعات: القاهرة.
- المزروع، ليلى. (2009). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الناشف، هدى. (2007). الأسرة وتربية الطفل. دار المسيرة، عمان: الأردن.
- نجاتي، عثمان. (2005). القرآن وعلم النفس، ط8، دار الشروق: القاهرة.
- الهاللي، عادل. (2009). بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- ياسين، حمدي، جوهر، إيناس. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، **مجلة كلية التربية**، 97، (25)، جامعة بنها، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Abadsa, A. & Thabet, A. (2013). Resilience and psychological problems among Palestinians victims of community violence. **The Arab Journal of Psychiatry**, 24 (2).
- Ahmed, N. (2012). General Health and Alienation Status of Divorced Women in Bangladesh. **Social Work Chronicle**,1(2), 1-13.
- APA, "Resilience Factors & Strategies" Apalielpcenter. Org.
- Barbara, A, Pial, L. (2011). The Resilience Scale: Psychometric Properties and Clinical Applicability in Older Adults, **Archives of Psychiatric Nursing**, 25, 1, 11-20.
- Brooks, R. & Goldstein, S. (2004). **The power of resilience: Achieving balance, confidence, and personal strength in your life.** New York: Mc Graw- Hill.
- Civitci, N. et al. (2009). Loneliness and life satisfaction in adolescents with divorced and non- divorced parnts, **Educational Sciences**, Vol. 9(2): 513-525.

- Cohen, S. (1994). **Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease**. *Health Psychology*, 7.
- Community & Regional Resilience Institute. (2013). **Definitions of community resilience: An Analysis**. A Carri Report.
- Elizabeth, F. (2003): **Attachment and Resilience as Predictors of Adjustment to College in College Freshmen**, psy, California State University of Northern. <https://elibrary.ru/item.asp?id=6716637>.
- Fulkman, S. Judith, M. (2000). Positive affect and the other side of coping, **American Psychologist**, June, 55, 6.
- German, E. (2007): **An Exploratory Study of Quality of Life and Coping Strategies of Orphans Living in Child Headed Households in the High HIV/Aids Prevalent City of Bulawayo**, Zimbabwe, Dissertation Abstracts International Section A: Human and Sciences, 68(5-A), 2188.
- Gito, M., Ihara, H., & Ogata, H., (2013): The Relationship of Resilience, Hardness, Depression & burnout among Japanese psychiatric hospital nurses, **Journal of Nursing Education & Practice**, 3(11), 12-18.
- Halool, Ismail. (2013). Social support and its relationship to life satisfaction and mental toughness among Palestinian women lost their

husbands. **And Najah University Journal for Research– Humanities**, 11(27), 2237–2266.

- Heinzer, M, (1993): Adolescence Resilience following Parwnt Death in childhood and it's Relationship to partental attachment and coping. Doctorate, The force payne Bolto school of nursing. **Case Western Reserve University**.
- Ikizer, G. (2014). **Factors related to psychological resilience among survivors of the earthquakes in Van, Turkey** (unpublished Doctoral dissertation). Middle East Technical Univarsity.
- Jing, W. (2003): **A Study of the Adjustment of International Graduate Students American Universities Including Both Resilience Characteristics and Traditional Background Factors**, ph.D, The Florida state University.
- Josepha Alex, P. (2004). **Positive psychology in practice, Hoboken** , NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Kalmijn, M. (2010). Country differences in the effects of divorce on well-being: The role of norms, support, and selectivity. **European Sociological Review**, 26(4), 475–490.
- Kaplan, R., Sallis, J., Patterson, T. (1993). **Health and human behavior**. McGraw0– Hill, now York.

- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping  
**,Journal of American Psychologist, 55,6.**
- Lazarus,R,Folkman,S.(1984). **Stress appraisal and coping**, New York:  
Springer publishing company.
- Legault, Louise; Anawati, Michelle; and Flynn, Robert. (2006). Factors  
favoring psychological resilience among fostered young people. **Children  
and Youth Service Review**, Vol.28, 1024–1038,  
[www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com) .
- Lesa, W. (2002). **Family resilience and parental competence:  
Contributors to variation on child depression scores in divorced  
and intact families**, Dissert. Abst. Int., 62, 12(A), 4337.
- Magnano, et al. (2016). Resilience and emotional intelligence: which  
role in achievement motivation, **International Journal of psychological  
Research**, 1(9), 9–20.
- McCarthy, C., Richard, L., Michelle, B., Kara, C. (2001).  
**Examination of preventive resources, life events, and coping  
strategies**. Paper Presented at the annual meeting of the American  
Psychological Association (109<sup>th</sup>, San Francisco, August, 24–28).

- Michael, T. (2012). Assessing and Promoting Resilience: An Additional Tool to Address the Increasing Number of college Students With Psychological Problems, **Journal of college Counseling**, 15, 37–51.
- Michael, V.& Zuck, P. (2002). **General Adaptation Syndrome: gale encyclopedia published Desember**, by the cale group.  
  
[www.health@oz.com](http://www.health@oz.com).
- Michelle D. (1998). Resilience in children of divorce as measured by current marital satisfaction, **Diss. Abs. inter.**, 53, 7(A), 2559.
- Molly, D. (2000): **An Exploration of Resilience Amongst College Students: Investigating the Relationships Amongst a Measure of Resilience Life Stressprs Social Resources and Overall Adjustment to College During the First year**, M.A, Truman State University, Missouri.
- Pelletier, R. (1977). **Mind as Healer, mind as slsyer**. Now York: Dell Puplishing Company, 75–81. Available on line: [www.earthlink.net](http://www.earthlink.net)
- Reval, H. (2003). College students from families of divorce: Keys to their resources. **Journal of Applied Developmental Psychology**, 141, 1, 41–60, /www.infona.p.

- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency, **Journal of Clinical Psychology**, 58, 307– 321.
- Richardson, G.E.(2002). The metatheory of resilience and resiliency. **Journal of clinical psychology**, 58(3).
- Rose, A.(2009). **Economic resilience to disasters**. CARRi ,research report 8, Final report to community and regional resilience institute, p:40.
- Rutter, M.(2012). Resilience as a dynamic concept. **Development and psychopathology**, 24(2).
- Scali, Jacqueline, And others. (2012). Measuring Resilience in Adult Women Using the 10 Items Connor–Davidson Resilience Scale–(CD–RISC). Role of Trauma Exposure and Anxiety Disorders. **Plos one**, 7(6), 1–7.
- Scali, Jacqueline, Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M,L., Chaundlen. I., (2012): Measuring Resilience in adult Women Using the 10 Items Canner–Disorders Resilience scale (CD–RISC). Role of Trauma Exposure and Anxiety Disorders, **PLOS ONE** [www.plosone](http://www.plosone), 7(6), 1–7.
- Schoon, I., Hansson, L. & Salmela–Aro, K. (2005). Combining work and family life: Life satisfaction among married and divorce men and women in Estonia, Finland, and the UK. **European Psychologist**, 10(4), 309.

- Shean, M, VicHealth. (2015). Current theories relating to resilience and young people: a literature review, **Victorian Health Promotion Foundation**, Melbourne, 4–43.
- Shean, M, VicHealth. (2015). **Current theories relating to resilience and young people**: a literature review, Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne.
- Shields, N. (2001). Stress, active coping and academic performance among persisting and nonpersisting college students. **Journal of Applied Biobehavioral Research**, Vol(6), No(2), 65–81.
  - Shields, N. (2001): Stress active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students. **Journal of applied biobehavioral research**, vol (6), no (2).
- Silverman, P. (2004). **Widow to Widow: How the bereaved help one another**, (2ed). Brunner–Routledge, NewYork.
- Snape, J& Miller,D. (2008). A challenge of living? Understanding the psych–social processes of the child during primary– secondary transition through resilience and self–esteem theories. **Educ Psychol**, Rev20.
- Soria, D. D. A. D. C., Bittencourt, A.R., Menezes, M. D. F. B. D., Sousa, C. A. C. D.,& Souza, S. R. D. (2009). Resilience and oncology nursing. **Acta Paulista de Enfermagem**, 22(5).

- **VanBreda, A. D. (2001). Resilience Theory: A Literature Review: With Special Chapters on Deployment Resilience in Military Families & Resilience Theory in Social Work. South African Military Health Service.**

الملاحق



الملحق (1)  
الصورة الأولى  
جامعة الخليل

كلية التربية / عمادة الدراسات العليا

ماجستير ارشاد نفسي

عزيزتي ...

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة بأجراء دراسة بعنوان (الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الحياة لدى

عينة من المطلقات حديثاً في محافظة الخليل) أرجو التكرم بتعبئة الاستبانة بكل صدق

وموضوعية، والتي ستساعد الباحثة على استكمال بحثها وذلك استكمالاً للحصول على درجة

الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي من جامعة الخليل، مع العلم أن جميع المعلومات تبقى سرية

وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

"شاكراً لكم حسن تعاونك"

الباحثة

شروق فهد دعنا

القسم الأول: بيانات أولية:

يرجى منك الاجابة على الأسئلة بوضع اشارة (√) في مربع الاجابة التي تناسبك:

• فترة الطلاق:  من (أربعة شهور فأقل)  من (أربعة شهور ويوم- سنة)

من (سنة ويوم- سنتين)  من (سنتين- ثلاثة سنوات)

• عدد الأبناء:  من (طفل - طفلين)  من (ثلاثة أطفال فأكثر)

• مسؤولية تربية الأبناء:  الأم  الأب  غير ذلك

المستوى التعليمي:  ثانوية فأقل  دبلوم  بكالوريوس فأعلى

مقياس الصمود النفسي:

الرقم	العبارة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
	الرصانة					
1	أقدر على التكيف مع التغيرات السريعة في الحياة.					
2	لدي القدرة على التعامل مع أي طارئ يحدث في حياتي.					
3	التكيف مع الضغط النفسي الناتج عن المشاكل يقويني.					
4	أقوم بما أقدر عليه مهما كانت النتائج الناتجة.					
5	أركز و أفكر أفضل عندما أكون واقع تحت ضغط نفسي.					
6	عندما أفشل فإنني لا أحبط.					
7	أفكر في نفسي كشخص قوي قادر على حل مشاكله بنفسه.					
8	التأقلم مع الضغوط المختلفة يقويني أكثر.					
9	أركز و أفكر بوضوح تحت الضغط المختلفة.					
10	أفكر في نفسي كشخص قوي.					
	مثابرة:					
11	أحقق الأهداف التي وضعتها في حياتي.					
12	بالرغم من تأكدي من أن ما أقوم به لحل المشاكل غير مجدي فإنني لا أستسلم بسهولة.					
13	أعرف لمن أتوجه في طلب المساعدة في الأزمات.					
14	أحقق الأهداف التي وضعتها.					
	الإعتماد على الذات:					
15	أقدر على التكيف مع التغيرات السريعة في الحياة.					
16	نجاحاتي السابقة في التغلب على الأزمات تزيدني ثقة في مواجهة التحديات الجديدة.					
17	أفكر في نفسي كشخص قوي قادر على حل مشاكله بنفسه.					
18	لدي القدرة على التعامل مع أي شيء يحدث لي.					

					19	أستطيع أن أتعامل مع أحاسيسي السيئة و المؤلمة.
					20	أستطيع القيام بقرارات صعبة و غير عادية.
					21	أستطيع توفير الدعم المعنوي والمادي لعائلتي.
						معنى الحياة:
					22	أرى الجانب المضيء من المشاكل التي تحدث.
					23	لدي القدرة للتكيف مع التغيرات في الحياة.
					24	أرى الجانب المضحك من الأشياء السيئة.
					25	أستفيد من مرضي و المصائب التي تحل بي.
					26	لا أحبط عندما أفشل.
					27	متعة الحياة تكمن في قدرتي على مواجهة التحديات.
					28	أرى أن لحياتي هدف ومعنى أعيش من أجله.
						ثراء وجودي:
					29	إيماني بالله يساعدي كثيراً في وقت الأزمات.
					30	أتعلم من إصابتي بالمشاكل والمصائب على الصبر.
					31	تحدث الأشياء بقدر الله.
					32	أؤمن أن الطلاق قضاء وقدر من الله.
					33	ما حدث لي من فشل في علاقتي هي نتيجة حظي.

#### مقياس أساليب المواجهة:

الرقم	العبرة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً
	أسلوب التخطيط لحل المشكلة:					
1	أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتني في وضع أساليب منطقية لمواجهة الحياة اليومية الضاغطة.					
2	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية لاحداث الحياة اليومية الضاغطة.					

					أحاول أن أبحث عن اهتمامات تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	3
					أبعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	4
					أخطط لما سوف أفعله لحل المشكلة.	5
					أحل المشكلة الأهم أولاً ثم الأقل أهمية.	6
					أبتعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	7
					أفضل عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	8
					أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	9
					أسلوب تحمل المسؤولية:	
					أتخيل أحياناً بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.	10
					أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية.	11
					أتحدث لنفسي بأن الأمور ستكون بخير مهما حدث.	12
					أقنع نفسي بأنني قادرة على مواجهة المشكلة.	13
					أقنع نفسي بأن ما حدث كان قضاء وقدر ولا مجال لتغييره.	14
					أركز على النواحي الايجابية عندما أتعرض لموقف ضاغط.	15
					أعتقد أنني السبب الوحيد في حدوث المشكلة.	16
					أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية والاجتماعية.	17
					أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	18
					أحاول التصرف في أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي.	19
					أتصرف بطريقة سلبية في مواجهتي لاحداث الحياة اليومية الضاغطة.	20

					أقوم ببعض التصرفات غير الإرادية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	21
					أسلوب إعادة التقييم:	
					أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	22
					أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر.	23
					أجد عدة بدائل عن المشكلة وأختار الأفضل منها.	24
					أفكر في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي.	25
					أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي.	26
					أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة الضاغطة.	27
					أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في وضع أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.	28
					أتخيل بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل.	29
					أسلوب الانتماء:	
					ألجأ الى الأصدقاء للحصول على دعمهم ونصحهم.	30
					أطلب المساعدة من أشخاص يعانون من مشكلة مشابهة لمشكلتي.	31
					ألجأ الى الجانب الديني.	32
					أطلب المساعدة من المرشد النفسي في حل المشكلة التي تواجهني.	33
					أتجنب لقاء صديقاتي لانني لا أريد التكلم عن مشكلتي.	34
					ألجأ الى لوم الآخرين وتأنيبهم لأنهم السبب في المشكلة.	35
					يساندني أفراد أسرتي	36

					يسانندي أصدقائي.	37
					أسلوب التحكم بالنفس:	
					أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على تصرفاتي وسلوكي اليومي.	38
					أقوم أحياناً ببعض التصرفات اللاإرادية عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	39
					أتصرف أحياناً بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة.	40
					ألجأ إلى الاسترخاء لأشعر بالإرتياح.	41
					أستمع إلى الموسيقى الهادئة.	42
					أستلقي لفترة قصيرة وأخذ بعض الراحة	43
					أتنفس بعمق.	44
					ألجأ إلى التحدث عما يقلقني لأشعر بالراحة.	45
					أعبر عن مشاعري بحرية للشخص الذي كان سبباً في انزعاجي.	46
					أعبر عن قلقي وتوترتي إلى صديق/ة لي.	47
					ألجأ للنوم عندما أكون متوتر.	48
					أبكي بشدة عندما تعترضني مشكلة.	49
					أتناول الكثير من الطعام عندما أشعر بالتوتر.	50
					أتناول المهدات أو المسكنات عندما تعترضني مشكلة.	51
					أعامل الآخرين بعصبية عندما أكون متوتر.	52
					أصرخ بصوت عالي وأشد شعري أو أضغط على أسناني عندما أكون متوتر.	53
					أوجه كلام قاسي للآخرين	54
					أعامل أسرتي بشيء من العصبية.	55
					أفضل الابتعاد عن الناس	56

					يريحني عدم التفكير بالمشكلة.	57
					أحبذ الجلوس وحيداً في غرفتي.	58
					ألتزم الصمت ولا أريد التحدث مع أحد.	59
					أتجنب ممارسة أي نشاط.	60
					أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية في مواجهة احداث الحياة اليومية الضاغطة.	61
					أشعر بالقلق والخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية.	61
					أشعر بان التفكير في احداث الحياة اليومية الضاغطة يؤخرني عن انجاز أعمالتي اليومية.	62
					أشعر بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتي لاحداث الحياة اليومية الضاغطة.	63
					تمنيت لو لم أكن موجوداً لتحمل تلك الاحداث.	64
					أتمنى أن تذهب هذه الضغوط بسرعة عني.	65

## الملحق (2)

### قائمة أسماء المحكمين

الجامعة	التخصص	أسماء المحكمين	الرقم
جامعة القدس المفتوحة	أساليب تدريس	أ.د. عادل ريان	1
جامعة الخليل	علم نفس	أ.د. نبيل الجندي	2
جامعة القدس المفتوحة	الخدمة الاجتماعية	د. إياد أبو بكر	3
جامعة القدس المفتوحة	أساليب تدريس	د. كامل الدراب	4
جامعة الخليل	علم نفس تربوي	د. محمد عوجة	5
جامعة الخليل	الصحة النفسية	د. كامل كتلو	6
جامعة الخليل	تربية خاصة	د. عبد الناصر سويطي	7
جامعة القدس المفتوحة	تربية خاصة	د. سهير الصباح	8
جامعة القدس المفتوحة	علم نفس	د. فدوى حلبية	9
جامعة الخليل	تربية خاصة	د. حاتم عابدين	10
جامعة الاستقلال	القياس والتقويم	د. محمد طالب دبوس	11
جامعة القدس	صحة نفسية	د. سمير شقير	12
جامعة القدس المفتوحة	خدمة اجتماعية	أ. مراد الجندي	13



### الملحق (3)

الصورة النهائية

جامعة الخليل

كلية التربية / عمادة الدراسات العليا

ماجستير التوجيه والإرشاد

تحية طيبة وبعد...

تقوم الباحثة بأجراء دراسة بعنوان (الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة ضغوط الحياة

لدى عينة من المطلقات في محافظة الخليل) أرجو التكرم بتعبئة الاستبانة بكل صدق

وموضوعية، والتي ستساعد الباحثة على استكمال بحثها وذلك استكمالاً للحصول على درجة

الماجستير في التوجيه والإرشاد النفسي من جامعة الخليل، مع العلم أن جميع المعلومات تبقى سرية

وهي لأغراض البحث العلمي فقط.

"شاكراً لكم حسن تعاونك"

الباحثة: شروق فهد دعنا

إشراف: د. إبراهيم المصري

القسم الأول: البيانات الأولية:

يرجى منك الاجابة على الأسئلة بوضع اشارة (√) في مربع الاجابة التي تناسبك:

- مدة الطلاق:  (أقل من ثلاث سنوات)  (ثلاث سنوات - خمس سنوات)
- مدة الزواج:  (أقل من سنة)  (سنة - أقل من ثلاث سنوات)
- عدد الأبناء:  طفل واحد  (طفلين - ثلاث أطفال)  (أكثر من ثلاثة أطفال)
- مكان سكن المطلقة:  منزل مستقل  منزل الأهل
- مسؤولية تربية الأبناء:  الأم  الأب  غير ذلك

مقياس الصمود النفسي: هو القدرة على التكيف الجيد مع المواقف الضاغطة حتى يعود الفرد إلى حالة الاتزان.

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
	<b>الرصانة:</b>					
1	لدي القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة الناجمة عن الطلاق.					
2	لدي القدرة على التعامل مع أي طارئ في حياتي.					
3	الضغوط النفسية الناجمة عن الطلاق تقويني وتزيدني صلابة.					
4	أقوم بالمهام الموكلة الي مهما كانت النتائج المترتبة علي.					
5	أفكر أكثر حتى عندما أكون واقع تحت تأثير الضغوط النفسية الناجمة عن أزمة الطلاق.					
6	طلاقي لا يحبطني في القيام بأي مهمة.					
7	أنظر إلى نفسي كشخص قادر على حل مشاكله بنفسه.					
8	التأقلم مع الضغوط المختلفة يزيد من قدرتي على تجاوز أزمة طلاقي.					
9	أبني توقعاتي عن ذاتي وفق قدراتي وإمكاناتي.					
10	أنظر إلى نفسي كشخص ناجح في الحياة.					
	<b>المثابرة:</b>					
11	طلاقي لن يعيق تحقيق الأهداف التي وضعتها في حياتي.					
12	بالرغم من تأكدي من أن ما أقوم به لحل مشكلتي غير مجدي فإنني لا أستسلم بسهولة.					
13	أعرف لمن أتوجه في طلب المساعدة من الآخرين.					
14	التعامل مع مشاكلي بعد الطلاق جعلتني أكثر قوة وأكثر إصراراً.					
15	في المواقف الضاغطة يمكنني التركيز والتفكير بوضوح.					
16	أنا فخورة بذاتي.					
17	أفكر في نفسي بعد الطلاق كشخص قوي قادر على حل مشاكله بنفسه.					
	<b>الاعتماد على الذات:</b>					
18	أستطيع التكيف مع التغيرات السريعة الناجمة عن طلاقي.					
19	نجاحي في التغلب على الآثار المترتبة على أزمة الطلاق يزيد من قدرتي لتغلب على أزمات جديدة في حياتي.					
20	لدي القدرة على التعامل مع أي شيء طارئ يحدث لي.					
21	أستطيع أن أضبط مشاعري وعواظي من الخبرة الصادمة (الطلاق).					
22	طلاقي زاد من قدرتي على اتخاذ قرارات صعبة ومصيرية.					
23	أستطيع توفير الدعم المعنوي والمادي لعائلتي.					

					معنى الحياة:	
					أفكر في الجانب الإيجابي من أزمة طلاقي.	24
					طلاقي الأول زاد من اتجاهاتي نحو زواج جديد.	25
					أرى الجانب المضحك من الأشياء السيئة.	26
					أستفيد من تجارب السيدات المطلقات مسبقاً في مواجهة آثار الطلاق.	27
					ازداد تعرضي لبعض الأمراض والوعكات الصحية بعد طلاقي.	28
					طلاقي قلل من مستوى علاقتي الاجتماعية.	29
					متعة الحياة تكمن في قدرتي على مواجهة التحديات التي واجهتني بعد الطلاق.	30
					أرى أن لحياتي هدف ومعنى أسمى من علاقتي الزوجية.	31
					يعطيني الآخرون الدعم والثقة في مواجهة التحديات الجديدة بعد طلاقي.	32
					القيم الدينية:	
					إيماني بالله يساعدي كثيراً في التغلب على أزمة الطلاق.	33
					تزداد قدرتي على التحمل والصبر في وقت الشدائد.	34
					ألجأ إلى قراءة القرآن والمحاضرات الدينية كلما انتابني مشاعر القلق على مستقبلي.	35
					أتعامل مع الجانب الخرافي والتقليدي في أزمة الطلاق.	36
					ما حدث لي من فشل في علاقتي الزوجية ناجمة عن حظي.	37
					إن الله خالق الأقدار لن ينساني في أزمتي وسيساعدي.	38

مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة: هي مجموعة من النشاطات والمجهودات المعرفية والسلوكية

والانفعالية يسعى من خلالها الفرد الى مواجهة الموقف الضاغط وإدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي ترهق

وتفوق إمكانيات الفرد.

الرقم	العبرة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
أسلوب التخطيط لحل المشكلة:						
1	أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في تبني نمط تفكير إيجابي تجاه أزمة طلاقي.					
2	أبحث عن المتعة ومصادر التسلية لتخفيف الآثار السلبية الناجمة عن الطلاق.					
3	أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لحدث					

					الطلاق.
4					أبتعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية التي لها علاقة بموضوع الطلاق.
5					أخطط بعناية لكل إجراء أقوم به بعد الطلاق.
6					أضع أولويات في حل المشاكل الناجمة عن الطلاق.
7					لدي القدرة على التنبؤ بالنتائج المترتبة على طلاقي.
8					أصبح لدي عدم القدرة على مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة.
					<b>أسلوب تحمل المسؤولية:</b>
9					أتخيل أحياناً بعض مواقف الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل، وأفكر في أسلوب مواجهتها.
10					أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني بعد الطلاق.
11					أتحدث لنفسي بأن الأمور ستكون بخير مهما حدث لي بعد الطلاق.
12					لدي قناعة بأنني قادرة على مواجهة مشكلة الطلاق من جميع جوانبها.
13					أقع نفسي بأن ما حدث لي كان قضاء وقدر ولا مجال لتغييره.
14					أركز على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لأي أزمة.
15					أعتقد أنني السبب المباشر في حدوث طلاقي.
16					أحاول تفادي بعض الآثار النفسية والاجتماعية الناجمة عن الطلاق.
17					أشعر بالرضا عن نفسي بسبب قدرتي على النجاح في مشكلتي.
18					أحاول التصرف بأخذ رأي الآخرين في بعض المواقف الخاصة بطلاقي.
19					أقوم ببعض التصرفات العامة التي تساعدني في مواجهتي لأزمة الطلاق.
					<b>أسلوب التحكم بالنفس:</b>
20					أقوم أحياناً ببعض التصرفات اللاإرادية بسبب التوتر الناجم عن الطلاق.
21					أنصرف أحياناً بطريقة سلبية في مواجهتي لآثار طلاقي.
22					أعامل الآخرين بعصبية عندما يتحدثون في أمر طلاقي.
23					يريحني عدم التفكير بالطلاق وآثاره.
24					ألتزم الصمت ولا أريد التحدث مع أحد في موضوع الطلاق.
25					أحاول تجنب الانفعالات والمشاعر السلبية الناجمة عن الطلاق.
26					أشعر بان التفكير في آثار الطلاق يعيق التفكير في أمور أخرى.
27					أشعر بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتي لآثار الطلاق.
					<b>أسلوب إعادة التقييم:</b>
28					أهتم بالنتائج التي أحدثتها مشكلة طلاقي علي وعلى الآخرين.
29					أفكر بمشكلة طلاقي من مختلف جوانبها لأستفيد منها في المستقبل.
30					أجد عدة بدائل للمشكلة وأختار الأفضل منها.
31					لا أميل الى التفكير في أحداث الماضي لطلاقي .

					أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي.	32
					أتخيل بعض الأحداث المستقبلية المؤثرة في حياتي الشخصية.	33
					<b>أسلوب الانتماء الى الآخرين:</b>	
					ألجأ الى الأصدقاء للحصول على دعمهم ونصحهم في مشكلة طلاقي.	34
					أطلب المساعدة من أشخاص ذوي خبرة في مجال الطلاق.	35
					ألجأ الى أشخاص دينيين لاستشارتهم في قضايا دينية تخص الطلاق والآثار المترتبة على الطلاق.	36
					أتجنب لقاء صديقاتي لأنني أشعر بالحرج من تجربة طلاقي.	37
					ألجأ الى لوم الآخرين لأنهم جزء من مشكلة طلاقي.	38
					يساندني أفراد أسرتي في كل أمر يتعلق بطلاقي.	39

## الملحق (4)

### تسهيل المهمة

Hebron University  
Faculty of Education



جامعة الخليل  
كلية التربية

التاريخ:

حضرة السيدة/..... المحترم/ة.

الموضوع: دراسة ماجستير.

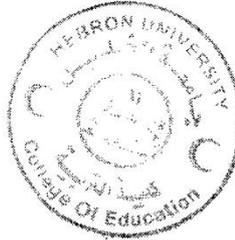
بعد التحية ،،،

أرجو من حضرتكم التعاون الأكاديمي مع الطالب/ة  
..... من جامعة الخليل/ كلية التربية في برنامج  
الماجستير/ارشاد نفسي وتربوي من أجل اتمام مهمته/ بإجراء دراسة بعنوان  
..... وفق ما ترونه مناسباً.  
لدى عيئةكم المعلقة تحت محافظة الخليل.  
شاكرين لكم حسن تعاونكم.

عميد كلية التربية

د. كمال مخامرة

د. فخامة



الملحق (5)

مركز الاحصاء الفلسطيني

**PCBS**  
الاحصاء الفلسطيني

**وقوعات الطلاق المسجلة في فلسطين حسب نوع الطلاق والمحافظة، 2016**

المجموع	نوع الطلاق			المحافظة
	طلاق رجعي	طلاق دائم بعد الدخول	طلاق قبل الدخول	
8.510	1.102	3.604	3.804	فلسطين
5.165	481	2.260	2.424	الضفة الغربية
675	85	239	351	جنين
128	24	37	67	طوباس
493	58	206	229	طولكرم
750	81	255	414	نابلس
295	25	100	170	قلقيلية
188	14	83	91	سلفيت
659	72	434	153	رام الله والبيرة
82	16	52	14	أريحا والأغوار
619	16	317	286	التمس
261	18	173	70	بيت لحم
1.015	72	364	579	الخليل
3.345	621	1.344	1.380	قطاع غزة
647	125	230	292	شمال غزة
1.179	205	458	516	غزة
493	91	190	212	دير البلح
618	109	299	210	خان يونس
408	91	167	150	رفح