إقـــــرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة

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

DECLARATION

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

Student's name اسم الطالب/ة: سهاد سمير قنيطه

Signature التوقيع:

Date: التاريخ: 11/ 04 / 2016

الجامعـــــــة الإســـــــلامية بغـــــزة
عمـــــــادة الدراســـــــات العليـــــــا
كليـــــــــــــة التربيـــــــــــــة
قســـــــــم الصحة النفسية المجتمعية

التفاؤل - التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة

إعداد الباحثة:

سهاد سمير قنيطه

إشراف:

د. جميل حسن الطهراوي

قدمت هذه الدراسة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية من الجامعة الإسلامية – غزة

2015م-2016 م

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

الرقم ج.س.غ/35/..... Ref

التاريخ 2016/03/26 Date

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ **سهاد سمير سعيد قنيطة** لنيل درجة الماجستير في **كلية *التربية*/ قسم الصحة النفسية المجتمعية** وموضوعها:

التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات بمحافظات غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم السبت 17 جمادى الآخر 1437هـ، الموافق2016/03/26م الساعة الحادية عشرة صباحاً بمبنى اللحيدان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

د. جميل حسن الطهراوي	مشرفاً و رئيساً	.....
د. نبيل كامل دخان	مناقشاً داخلياً	.....
د. أسامة سعيد حمدونة	مناقشاً خارجياً	.....

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

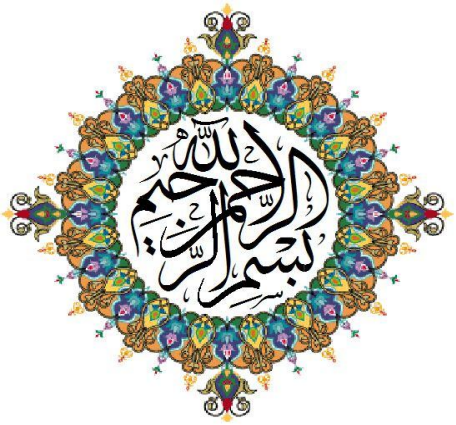
واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps



قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ الله كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً﴾.

(سورة النساء: 1)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إهداء

إلى بر الأمان ونبع الحنان . . . والديّ العزيزان

إلى رفيق دربي وشريك عمري زوجي العزيز . . . " الأستاذ . أيمن عطوة "

إلى بهجة عمري وقرة عيني . . . أبنائي الأعزاء

إلى أخواتي و إخواني الذين يقفون إلى جانبي دائما لكي أكون الأفضل

إلى أهل زوجي . . . الكرام

إلى زملائي وزميلاتي في الدراسة والعمل

إلى كل من وقف بجانبي مشاركاً وموجهاً وناصحا

أهدي ثمرة هذا الجهد

الباحثة

سهاد سمير قنيطه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شكر وتقدير

الحمد الله الكريم المنان الرحيم الرحمن الذي خلق الإنسان وعلمه البيان وانطق لسانه وأصل وأسلم على مبعوث الهداية الربانية، النبي الأمي الذي علم المتعلمين وقاد سفينة العالم الحائرة في خضم المحيط إلي ملكوت رب العالمين.

أشكر الله على إحسانه وتوفيقه لي لإخراج هذا الجهد المتواضع وإتمامه بالشكل المطلوب قال تعالى: (**رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً**)

(سورة النمل،19)

وانطلاقًا من قول الرسول صلى الله عليه وسلم " **من لا يشكر الناس، لم يشكر الله**"

أتقدم بخالص الشكر والتقدير والفضل لسعادة الدكتور/ **جميل حسن الطهراوي** على ما بذله معي من جهد وما أسداه لي من نصح وتوجيه سديد مع تواضع جم وخلق رفيع متحلياً بالصبر والعمل، فجزاه الله عني خير الجزاء وأمد في عمره ومتعه بالصحة والعافية.

وأتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الأفاضل، أعضاء لجنة المناقشة الدكتور/ **نبيل كامل دخان** مناقشاً داخلياً، والدكتور/ **أسامة سعيد حمدونة** مناقشاً خارجياً لتكرمهم بمناقشة الرسالة، وإبداء الملاحظات المفيدة التي ساهمت في اخراج ثمرة هذا الجهد على النحو المطلوب.

وأتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان إلى كل أساتذتي الذين نهلت من علمهم وفكرهم الكثير، سائلة الله عز وجل أن يكافئهم، و ليجزهم ربي عني خير الجزاء وليجعل صنيعهم معي ثقلاً في ميزان حسناتهم وشفيعاً لهم يوم العرض عليه.

كما أسطر شكري وتقديري لزوجي ورفيق دربي" أيمن" لدعمه و تشجيعه لي على مواصلة الدراسة وانجاز هذا العمل العلمي، له مني كل الشكر والتقدير.

كما أقدم شكري لمديريات الشؤون الاجتماعية في محافظات قطاع غزة، ومؤسسة بيت الأمان لرعاية النساء المتمثلة بطاقمها الإداري والإشرافي.

كما يطيب لي أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساهم في مساعدتي وتوجيهي وإرشادي طيلة فترة بحثي.

ولا يفوتني في مسك الختام، أن أفوح بشكري وتقديري لأهلي وأخواتي وبخاصة أختي العزيزة " زهور" ، ولكل من دعا لي بظهر الغيب أسأل الله أن يثبت أقدامهم على دينه بلا ريب.

ختاماً أسال الله أن يوفقني لما يحبه و يرضاه، ويجعل عملي خالصاً لوجهه الكريم، يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

الباحثة

سهاد سمير قنيطه

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

ملخص الدراسة

التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة

الباحثة/ سهاد سمير قنيطه **إشراف الدكتور/ جميل حسن الطهراوي**

هدفت الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التفاؤل– التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في مستوى التفاؤل تُعزى الى المتغيرات التالية (الفئة العمرية، عدد سنوات الطلاق، عدد الأبناء، نوع المحافظة، نمط السكن، المؤهل التعليمي، المستوى الاقتصادي) بهدف الوصول إلى نتائج تطبيقية، قامت الباحثة بتوزيع عدد 464 استبانة على المجتمع الأصلي وتحصلت الباحثة على عدد 296 استبانة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس التفاؤل من إعداد الباحثة واستبانة الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (1998) ، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية :

- مستوى التفاؤل أعلى من المتوسط بوزن نسبي 72.4 %، وبلغ مستوى الرضا عن الحياة بدرجة متوسطة بوزن نسبي 68.9% لدى المطلقات في محافظات غزة .
- وجود علاقة طردية ذات دلاله إحصائية بين التفاؤل والرضا عن الحياة وأبعاده لدى المطلقات، وجود فروق ذات دلاله احصائية في درجات التفاؤل تعزى للمتغيرات التالية: متغير الفئة العمرية لصالح 30 سنة فأقل، متغير نوع المحافظة لصالح محافظة رفح، متغير المؤهل العلمي لصالح الشهادة الجامعة، متغير المستوى الاقتصادي لصالح 1000 شيكل فأكثر، متغير العمل لصالح المطلقات العاملات.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده في المتغيرات التالية: متغير الفئة العمرية لصالح 30 سنة فأقل ماعدا بعد الطمأنينة والتقدير الاجتماعي متغير نوع المحافظة لصالح محافظة رفح والوسطى باستثناء بعد التقدير الاجتماعي لصالح محافظة شمال غزة، متغير عدد الابناء لصالح المطلقات اللاتي لا يوجد لديهن أبناء باستثناء بعد الاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي والاجتماعية، متغير المؤهل العلمي وجود فروق لصالح الشهادة الجامعية ، متغير المستوي الاقتصادي لصالح 1000 شيكل فأكثر، متغير العمل لصالح المطلقات العاملات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Abstract

Optimism - Pessimism and life satisfaction among the Divorced Women in Gaza Governorates

This study aimed at the nature among the relation between pessimism-optimism and life satisfaction of the divorced women in Gaza Governorates as well as exploring whether there are differences between the levels of optimism attributed to the following variables (age, years of divorce, number of children, place of residence, type of accommodation, education and economic situation). This is to reach fruitful applicable results in this concern. The researcher distributed 464 questionnaires on the study population, but received 296 responses .The researcher used the descriptive analytical approach to conduct this study. She also used the optimism questionnaire, and life satisfaction questionnaire, prepared by Majdi Aldisoqi (1998), the findings of the study: The level of optimism of the divorced women in Gaza Governorates is higher than the average by a relative weight of 72.4%, The percentage of level of life satisfaction of the divorced women in Gaza Governorates is 68.9% ,There is a statistically significant direct relation between optimism and life satisfaction of the divorced women, There are statistically significant differences in the degrees of optimisim attributed to the following variables: Age; in favor of those who are 30 years old and less, Governorate; in favor of Rafah governorate, Education; in favor of university certificate, Economic situation; in favor of those who earn 1000 Shekels a month and more, Job; in favor of the working divorced women, There are statistically significant differences in the degree of life satisfaction and it dimensions in relation to the following variables: Age; in favor of those who are 30 years old and less except for the dimension of security and social appreciation, The variable of governorate in favor of Rafah and middle governorates except for the dimensions security and social appreciation, The variable of the number of children in favor of the divorced without children except for the dimension of psychological stability, social appreciation, and socialization, The variable of education in favor of university certificate, Economic situation; in favor of those who earn 1000 Shekels a month and more, Job; in favor of the working divorced women.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
آية قرآنية	أ
الإهداء	ب
الشكر والتقدير	ج
ملخص الدراسة	د
فهرس المحتويات	و
قائمة الجداول	ل
قائمة الأشكال	س
قائمة الملاحق	ع
الفصل الأول خلفية الدراسة	**7-1**
المقدمة	2
أهداف الدراسة	5
أهمية الدراسة	5
مصطلحات الدراسة	6
حدود الدراسة	7
الفصـــل الثاني الإطـــار النظـــــري	**59-8**
المبحث الأول التفاؤل – التشاؤم	9
مفهوم التفاؤل – التشاؤم	9
أولًا– مفهوم التفاؤل	9
ثانياً– مفهوم التشاؤم	11
تأثير التفاؤل – التشاؤم على حياه الفرد	12
العوامل التي تؤثر على التفاؤل – التشاؤم	15
الصفات المميزة للأشخاص المتفائلين والمتشائمين	15
التفاؤل – التشاؤم من وجهه نظر نظريات علم النفس	17
المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل	19

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
ثانياً– التفاؤل و السعادة النفسية	20
تأثير التفاؤل – التشاؤم على الصحة النفسية والجسدية للفرد	21
التفاؤل – التشاؤم من منظور إسلامي	24
تربية النفس على التفاؤل	26
المبحث الثاني الرضا عن الحياة	28
مفهوم الرضا عن الحياة	28
المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة	30
أولاً– السعادة النفسية	30
ثانياً– التدين	31
أبعاد الرضا عن الحياة	32
النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	35
الرضا عن الحياة من منظور إسلامي	39
المبحث الثالث الطلاق	42
مفهوم الطلاق	43
مشروعية الطلاق	43
حكم الطلاق	44
أنواع الطلاق في الإسلام	47
عدة المطلقة	47
أسباب الطلاق	48
العوامل تؤدي إلى الطلاق	49
الآثار المترتبة على الطلاق	54
نظرة المجتمع إلى المطلقة	57
تأثير الطلاق على الصحة النفسية للأطفال	58
الفصل الثالث الدراسات السابقة	83-60
أولاً– الدراسات العربية التي تناولت التفاؤل – التشاؤم	61

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	رقم الصفحة
الدراسات الأجنبية التي تناولت التفاؤل – التشاؤم	65
ثانياً/ الدراسات العربية التي تناولت الرضا عن الحياة	66
الدراسات الأجنبية التي تناولت الرضا عن الحياة	70
ثالثاً– الدراسات العربية التي تناولت الطلاق	71
–الدراسات الأجنبية التي تناولت الطلاق	74
رابعاً– تلخيص على الدراسات السابقة	75
أولاً– الدراسات التي تناولت موضوع التفاؤل – التشاؤم	75
ثانياً– الدراسات التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة	77
ثالثاً– الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق	78
فروض الدراسة	82
الفصل الرابع الطريقة والإجراءات	95-84
منهج الدراسة	85
مجتمع الدراسة	85
عينة الدراسة	86
أدوات الدراسة	87
الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة وتفسيرها	145-96
مقدمة	97
تساؤلات الدراسة	97
فرضيات الدراسة	103
أولاً– توصيات الدراسة	145
ثانياً: مقترحات الدراسة	145
قائمة المصادر والمراجع	146
الملاحق	–

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

رقم الجدول	الجدول	رقم الصفحة
1-	عدد أفراد مجتمع الدراسة للنساء المطلقات في قطاع غزة خلال الفترة من يناير حتى يونيو (2016 م).	85
2-	توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=296).	86
3-	معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس.	89
4-	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل للمطلقات في قطاع غزة (ن = 40).	90
5-	أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وفقراته.	91
6-	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس.	92
7-	معاملات الارتباط بين فقرات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لكل بعد على حده.	93
8-	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجثمان لمقياس (الرضا عن الحياة) وأبعاده.	95
9-	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (ن= 296).	97
10-	مستويات التفاؤل عند النساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	98
11-	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (ن= 296).	100
12-	مستويات الرضا عن الحياة عند النساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	102
13-	معاملات ارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين التفاؤل وبين الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة	103

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجدول	الجدول	رقم الصفحة
14-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل بالنسبة لمتغير الفئات العمرية للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	105
15-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للفئات العمرية.	105
16-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل بالنسبة لمتغير نوع المحافظة للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	107
17-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى لنوع المحافظة.	108
18-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل بالنسبة لعدد سنوات الطلاق للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	109
19-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير عدد الأبناء (ن=296).	110
20-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير نمط السكن (ن=296).	112
21-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمؤهل العلمي (ن=296).	114
22-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمؤهل العلمي.	114
23-	نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياسي التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمستوى الاقتصادي (ن=296).	115
24-	نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لطبيعة العمل (ن=296).	117
25-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير الفئات العمرية للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	119
26-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للفئات العمرية.	121

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجدول	الجدول	رقم الصفحة
27-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير المحافظة للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	124
28-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمحافظة.	126
29-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده بالنسبة لعدد سنوات الطلاق للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	130
30-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير عدد الأبناء (ن=296).	132
31-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى لعدد الأبناء	133
32-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير نمط السكن (ن=296).	135
33-	نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمؤهل العلمي (ن=296).	136
34-	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمؤهل العلمي.	138
35-	نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمستوى الاقتصادي.	141
36-	نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمستوى الاقتصادي .	143

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1-	مستويات التفاؤل عند النساء المطلقات في قطاع غزة.	98
2-	مستويات الرضا عن الحياة عند النساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296).	102

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
1-	مقياس التفاؤل في صورته الأولية
2-	مقياس الرضا عن الحياة 1998
3-	قائمة بأسماء السادة المحكمين
4-	مقياس التفاؤل في صورته النهائية
5-	بيانات إحصائية حول عدد المطلقات في عام 2015
6-	عدد المطلقات في محافظات غزة في الفترة ما بين (يناير – يونيو، 2015) من الشؤون الاجتماعية
7-	عدد المطلقات في محافظات غزة في الفترة ما بين (يناير– يوليو، 2015) من ديوان القضاء الشرعي
8-	تسهيل مهمة باحثة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة و تساؤلاتها.
- أهداف وأهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة الإجرائية.
- حدود الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المقدمة:

يعد موضوع التفاؤل– التشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس، فقد لقى اهتماماً كبيراً من علماء النفس والباحثين نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية والجسدية للفرد، ويؤثر على سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن حياته حيث يساعد التفاؤل الأفراد على الاستبشار وتوقع الخير في المستقبل والنجاح ومقاومة الفشل واليأس، فالأفراد عندما تلبى حاجاتهم المختلفة يستطيعوا أن يحققوا أهدافهم و يشعروا بالسعادة والرضا، ويقبلوا على الحياة بهمة ونشاط وتحقيق الأهداف، ويتمتعوا بصحة نفسية وجسديه جيدة ، وبالتالي ينظرون للحياة بمنظور ايجابي ومشرق، أما التشاؤم يجعل الأفراد يتوقعون الأمور السلبية وينظرون بمنظار مظلم وسلبي للحياة، فإذا فشل الأفراد في إشباع حاجاتهم فإنهم يشعرون بالتشاؤم، وبالتالي لا يستطيعون تحقيق أهدافهم مما يجعلهم عرضة للشعور باليأس والإحباط و يقبلوا على الحياة بفتور وتوتر وتوقع الفشل غير قادرين على النجاح وتحقيق الأهداف مما يؤدي إلى الاضطرابات النفسية.

و التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية وإلى انتعاش أسرع بعد الأحداث المهمة كالموت أو المرض، وأن المتفائلين أقل قلقاً ، وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، وأكثر ثقة وقدرة على اتخاذ القرار، وأكثر إبداعاً كما أظهرت وجود علاقة إيجابية مرتفعة بين النظرة التفاؤلية والسعادة، وأن التفاؤل يرتبط إيجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهتها وحل المشكلات بنجاح، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة الجسمية والنفسية، وعادات غذائية صحية، في حين أن المتشائم يعاني من القلق والضيق النفسي وانخفاض الثقة وعدم القدرة على اتخاذ القرار وتدني تحصيله الدراسي، كما كشفت الدراسات أن التشاؤم يرتبط بالاكتئاب واليأس، والقنوط والوسواس القهري والعصابية، والعداوة والشعور بالوحدة وهبوط الروح المعنوية، وتناقص الدافعية، والشعور بالحزن، والانسحاب الاجتماعي والفشل وبعادات غذائية غير صحية (محيسن،54:2012).

والرضا عن الحياة تناولتها العلوم النفسية على اعتبار أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدُل على تمتع الفرد بالصحة النفسية السليمة، وأن رضا الفرد عن الحياة يعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل، والرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الفرد العاقل الراشد، وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص، ولا يمكن للحياة أن تسير على وتيرة واحدة بل يعتريها بعض الصعاب التي تنغص على الإنسان سعادته، وتجعله يعيش مهموم لفترة ما قد تطول أو تقصر(عبيد، 2013: 2).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتناول القرآن الكريم موضوع الرضا عن الحياة **لقوله تعالى** "**يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً** (28) (سورة الفجر، 28-27) ، **وقال تعالى:** "**رضي الله عنهم ورضوا عنه ذلك الفوز العظيم**" (سورة المائدة،119)

و الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة يعني أن نكون أصحاء نفسياً ولدينا الثقة في النفس، ونمتلك شعوراً إيجابياً نحو الذات والآخرين، وأن نتقبل الذات بكل ما فيها من قوة وضعف، على جميع المستويات المادية والعقلية والوجدانية والروحية، وحب الشخص لحياته والتوافق مع الذات ومع الدنيا والناس يعتبر أهم مكونات الحياة الطيبة، ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة، ودرجة منخفضة من المزاج السلبي، ودرجة عالية من الرضا الشعور بالرضا نموذج من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، حالياً أو سابقاً، يسفر عن شعور بالرضا عن الحياة بشكل عام وعن كل مجال من مجالاتها (كتلو، 2015: 662)

أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله ولا تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيشَ حياة مستقلة (العمرات والرفوع، 2014: 267).

ولقد اهتمت الدراسات النفسية الحديثة بدراسة التفاؤل- التشاؤم والرضا عن الحياة كدراسة بن حميد (2014) حيث اهتمت بالتعرف إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل- التشاؤم والرضا عن الحياة، ودراسة اسبيتان (2014) تناولت طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والوصمة والرضا عن الحياة لدى المطلقات، ودراسة عبد الكريم الدوري(2011) حيث تناولت العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة، وبذلك يعتبر التفاؤل حجر الزاوية الذي يمكن الأفراد، وبالتالي المجتمع من وضع الأهداف المحددة ويزودهم بطرق التغلب على المحن والصعوبات التي تفتك بهم، ويعتبر موضوع الطلاق من الموضوعات الجديرة بالاهتمام نظراً لتزايد حالات الطلاق في الآونة الأخيرة حيث بلغ عدد المطلقات (1773) مطلقة من شهر يناير حتي شهر يوليو لعام (2015) مسجلة في المحاكم الشرعية في قطاع غزة (انظر ملحق رقم 6)، وبلغت عدد المطلقات المستفيدات من وزارة الشؤون الاجتماعية في قطاع غزة من شهر يناير حتى يونيو(2015) (464) مطلقة (انظر ملحق رقم5)، ويعد الطلاق مشكلة لا يخص فرداً بل يمتد آثاره على المجتمع، فالأسرة هي حجر الأساس الذي يقوم عليه المجتمع وأن مشكلة الطلاق تعد ضمن المشكلات التي تعصف الأسرة وتهدم جدار المجتمع، والطلاق مشكلة اجتماعية خطيرة إذ يؤدي إلى تفكك الأسرة وتهتك النسيج الاجتماعي لما له من آثار مدمرة على المرأة المطلقة من جهة والعلاقات الاجتماعية من جهة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أخرى، خصوصاً في ظل العشائرية في مجتمعنا الفلسطيني ويصاحب الطلاق حال وقوعه مضاعفات خطيرة لا تنحصر فقط علي المشكلات العائلية بين عائلتي المطلقين بل تنعكس سلباً على المرأة المطلقة حيث يتم التعامل معها بنظرة دونية يملئها الشك والريبة باعتبارها مشكلة جديدة في بيت عائلتها كما تنعكس بمستوى أكبر خطورة على الأبناء لحرمانهم من الاستقرار العائلي سواء كانوا في رعاية الأب أو رعاية الأم بعد أن سدت أمامها سبل الحفاظ على حياتهن الزوجية ولم يعدن قادرات على الاستقرار مع أزواجهن فإن معاناتهن تصبح مضاعفة وحجم الظلم والقهر الواقع عليهن من الصعب احتماله.

وشعور المرأة المطلقة بالرضا عن الحياة من المؤشرات التي تبين مدى تمتعها بالصحة النفسية والسعادة، وعدم رضا المرأة عن الحياة يؤثر ذلك على شخصيتها وتكيفها مع نفسها والآخرين، والمشكلات التي تواجهها.

مشكلة الدراسة:

وانطلاقاً من هذه الخلفية وشعور الباحثة بالمشكلة من خلال العمل مع المطلقات في وزارة الشؤون الاجتماعية حيث إن الحياة التي تعيشها المطلقة قد تمر بمواقف مليئة بالفشل والصراعات والإحباطات، وأحياناً تأتي الرياح بما لا تشتهى السفن، فالمرأة المطلقة إذا سيطرت عليها المشاعر السلبية واليأس والفشل تجعلها غير قادرة على النمو الوجداني وعرقلة تقدمها الذي من الممكن أن تصيبه بحياتها فتكون متسمة بالتشاؤم، وبالتالي ينعكس سلباً على شعورها بالرضا عن الحياة، وتسعى الباحثة من خلال الدراسة لمعرفة العلاقة بين التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات.

تتحدد مشكلة الدراسة بالأسئلة التالية:

1- ما مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة؟
2- ما العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير الفئة العمرية (25 فأقل ، 26 – 30 ، 31– 35، 36– 45، 46 فأكثر)؟
4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير نوع المحافظة (غزة، شمال غزة، خانيونس، الوسطى، رفح) ؟

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير عدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، سنة – 5، 5 -10، 10 فأكثر) ؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير المؤهل العلمي (إعدادي فأقل، ثانوية عامة، جامعي) ؟

7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من 1000شيكل، 1000 فأكثر)؟

8- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير العمل (تعمل ، لا تعمل) ؟

9- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، أقل من 3، 3-5، أكثر من 5) ؟

10- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير نمط السكن (مع الأهل، مع الأبناء، مستقلة)؟

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة من خلال معرفة مستوى التفاؤل ومستوى الرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة.
- التحقق من وجود فروق جوهرية في مستوى التفاؤل لدى المطلقات في محافظات قطاع غزة تُعزى للمتغيرات التالية: (العمر، عدد سنوات الطلاق، عدد الأبناء، نمط السكن، نوع المحافظة المستوى الاقتصادي، المؤهل التعليمي، العمل).
- التحقق من وجود فروق جوهرية في مستوى الرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات قطاع غزة تُعزى للمتغيرات التالية (العمر، عدد سنوات الطلاق، عدد الأبناء، عدد سنوات الطلاق، نوع المحافظة، نمط السكن، المستوى الاقتصادي، المؤهل التعليمي، العمل).

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تعتبر هذه الدراسة إثراء للمعرفة النظرية في ظل نقص الدراسات الفلسطينية المهتمة بفئة المطلقات على – حد علم الباحثة-.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- لفت الانتباه إلى خصوصية هذه الفئة في المجتمع وهي فئة المطلقات وشعورها بعدم وجود اهتمام كافي على الصعيد الرسمي من الجهات المتخصصة بهذه الفئة، كإشارة إلى المبادئ الاجتماعية والأخلاقية التي جاء بها الإسلام من الاهتمام والرعاية بهم.
- ترجع أهمية الدراسة إلى اعتبارات إنسانية حيث تسعى إلى بعث قيم إنسانية نبيلة تجاه هذه الفئة نتيجة لما تعانيه من تهميش نتيجة لتغيرات العصر.
- تفسح المجال أمام الباحثين والدارسين لعمل مزيد من الدراسات على هذا الموضوع، وبالتالي تطويره إلى برنامج إرشادي وقائي علاجي.

الأهمية العملية:

- تفيد هذه الدراسة المرأة المطلقة، والمؤسسات العاملة بهذا المجال أو القائمين على رعاية المطلقات، من خلال إمكانية تصميم برامج ارشادية لتعزيز التفاؤل.
- إمكانية استخدام نتائج هذه الدراسة وما تتناوله من متغيرات مرتبطة بهذا الموضوع في إعداد برامج ارشادية وقائية وعلاجية فيما بعد لتجنب أو التقليل من آثار هذه المشكلة فيما بعد.
- تخدم المجتمع الفلسطيني وقطاعات التخطيط للمستقبل بمجالات متعددة تخص المرأة.
- قد يستفيد من نتائج هذه الدراسة المرشدون والأخصائيون والعاملون في مجال الإرشاد النفسي والتربوي .

مصطلحات الدراسة :

أولاً – التفاؤل Optimism :

ويعرفه الأنصاري (253:2002) بأنه نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك.

وتعرفه الباحثة: بأنه توقع الفرد توقعاً ايجابياً نحو الأفضل على الرغم من الإحباطات والضغوطات التي يواجها الفرد.

التفاؤل إجرائياً: الدرجات التي تحصل عليها المفحوصات من عينة الدراسة الأساسية على (مقياس التفاؤل) المصمم والمستخدم في الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً- التشاؤم Pessimism :

و يعرفه الأنصاري (2002، 254) بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك.

وتعرفه الباحثة: بأنه توقع الفرد للأحداث الهامة في حياته توقعاً سلبياً في المستقبل تجعله يشعر بالخيبة والفشل .

ثالثاً- الرضا عن الحياة Life satisfaction:

يعرفه الدسوقي (1998: 6) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

وتعرفه الباحثة : هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها من خلال ما يمتلكه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات ، وقدرته على التعامل مع البيئة المحيطة، كذلك قدرته على التعامل مع المشكلات التي تواجهه.

الرضا عن الحياه إجرائياً: وهو الدرجات التي تحصل عليها المفحوصات من عينة الدراسة الأساسية على (مقياس الرضا عن الحياة) المصمم والمستخدم في الدراسة.

رابعاً- المطلقات The Divorced Women:

تعرفه اسبيان (9:2014) هي المرأة التي انفصلت عن زوجها وقضت مدة سنة أو أكثر من فترة الزواج وتم الدخول بها وتم هذا الانفصال بطريقة منبثة من الدين، ويتبع ذلك إجراءات رسمية وقانونية وقد تم باتفاق الطرفين أو بإدارة أحدهما.

حدود الدراسة:

- **الحد الموضوعي :** تتحدد هذه الدراسة بموضوعها الذي يبحث في العلاقة بين متغيري التفاؤل والرضا عن الحياة.
- **الحد المكاني:** مديريات الشؤون الاجتماعية في جميع محافظات قطاع غزة.
- **الحد الزماني:** قامت الباحثة بتطبيق هذه الدراسة في العام الدراسي(2015-2016).
- **الحد البشري:** أجريت الدراسة على المطلقات المسجلات في وزارة الشؤون الاجتماعية في الفترة الزمنية من شهر يناير حتى شهر يونيو (2015).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصـــل الثانـي
الإطـــار النظـــــري

- المبحث الأول– التفاؤل –التشاؤم.
- المبحث الثاني– الرضا عن الحياة.
- المبحث الثالث– الطلاق.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الأول

التفاؤل – التشاؤم Optimism – Pessimism

تمهيد

يعتبر موضوع التفاؤل –التشاؤم من الموضوعات المهمة في علم النفس لما لها من تأثير في سلوك الأفراد وفي حالتهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل وبأنه يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر بالسعادة والانبساط، وبالتالي يحفزه على أن يقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، أما إذا فشل الفرد في إشباع حاجاته فإنه يشعر بالتشاؤم وأنه لا يستطيع أن يحقق أهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والإحباط ويقبل على الحياة بفتور وتردد وتوقع الفشل وهو دائما متشكك في النجاح مما يؤدي إلى اضطرابه (المجدلاوي، 2008: 208)، ويضيف أحمد عبد الخالق (1999) أن دراسة مفهومي التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم النفسية الحديثة نسبيا، فعلى الرغم من شيوع استخدامها من قبل العامة وغير المتخصصين منذ القدم ورغم أهمية هذين المفهومين إلاّ أن تاريخ الاهتمام بهما وخضوعهما للدراسة العلمية والنفسية المتعمقة حديثاً، حيث لم يتجاوز العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين هذا على مستوى الدراسات العربية فإن الاهتمام بهذين المفهومين بدأ في منتصف التسعينيات (أبو العلا، 2010: 340)، ويقول تايجر Tiger,1979 يعتبر التفاؤل عاملاً أساسياً لبقاء الإنسان و من خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل، و بالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي و الاقتصادي كما يساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم (الإمام،13:2010)، ويعد سيلجمان Seligman,1993 التفاؤل والتشاؤم من الخصائص الشخصية المستقرة والثابتة إلى حد بعيد ويعتقد الباحثين أن التفاؤل عادة يكون موروثاً، في حين يرى الباحثون آخرون أنه مكتسب في المقام الأول (جعفر، 2006: 88).

مفهوم التفاؤل – التشاؤم Optimism – Pessimism:

أولًا– مفهوم التفاؤل:

- **مفهوم التفاؤل لغةً** : هو الفأل أو فعل يستبشر به وتسهل الهمزة: فيقال: الفال متفاعل بالشيء تيمن به، وقال ابن السكيت: الفأل أن يكون الرجل مريضاً فيسمع من آخر يقول يا سالم أو يكون طال بضالة فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ظنه كما سمع أنه يبرئ من مرضه أو يجد ضالته، وفي الحديث: قيل يا رسول الله ما الفأل؟ قال الكلمة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الصالحة، قال: وقد جاءت الطيرة بمعنى الجنس، والفأل بمعنى النوع، ومنه الحديث "أصدق الطيرة الفأل"(مجمع اللغة العربية، 1985،489) .

- **المفهوم السيكولوجي للتفاؤل:**

ويعرف الأنصاري" أن التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (الأنصاري، 2001: 253).

أما تعريف القناعي" هو إدراك إيجابي للواقع الحاضر لما سيكون عليه المستقبل بحيث لا يقع الفرد تحت سيطرة توقع الشر، أو الضرر أو سوء الطالع" (القناعي، 2008: 18).

وتعرف (بسيوني، 2011: 74) التفاؤل" أنه الطريقة التي ينظر بها الفرد للمستقبل حيث يتوقع الأفضل ويتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف".

ويعرفه (المجدلاوي، 2012: 211) " التفاؤل هو توقع الفرد للأحداث التي سوف تحصل له في المستقبل بأنها ستكون أفضل و ستجلب الخير والسعادة والنجاح".

ويعرفه (محيسن، 2012: 57) " أنه توقعات الفرد الإيجابية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح"

وتعرفه (اليحفوفي، 2002: 7) " هو عبارة عن التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المتطلبات في المستقبل.

ويعرف ستبيك (Stipek:1981,3) "أنه التوقعات الذاتية الايجابية عن المستقبل الشخصي للأفراد.

ويعرف كارفر carver,et al ,2009 وآخرون التفاؤل" على أنه توقع أشياء جيدة في الحياة، ويرتبط هذا بالتوقع الإيجابي بالوجود الشخصي الأفضل للفرد في الظروف الضاغطة والصعبة .(carver,et al,2009:303)

تعريف منظمة الصحة النفسية (2004) إلى أن التفاؤل " هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعراً للرضا والعمل والثقة العالية بالنفس، وفي الوقت نفسه تبعد عن الفرد حالات اليأس والعجز، فالشخص المتفائل يفسر مشاكله في أزماته تفسيراً يسيراً يبعث في النفس نوع من الطمأنينة والأمن وهذا بدوره ينشط أجهزة المناعة النفسية والجسمية، وبذلك يعتبر التفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة والصحة" (بالبيد: 2009، 13).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعريف (خليل، 2009: 8) للتفاؤل" أنه توقع الفرد العام لوقوع الأحداث الإيجابية بدلاً من حدوث الأحداث السلبية .

ويعرف كل من (عبد الكريم والدوري، 2010: 246) التفاؤل" إنه توقع النتائج الإيجابية للإحداث القادمة والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السيء.

ويعرفه (نبيل وشويعل ، 2014: 152) " بأنه توقع الفرد بأن أموراً إيجابية سوف تحدث له ، ويستبعد الأمور السلبية، إنه بذل قصارى جهده في سبيل تحقيقه، وهذا لاعتقاده بأن الأمور سوف تكون في صالحه" .

وتستنتج الباحثة مما سبق أن التفاؤل أن يتوقع الفرد توقعاً ايجابياً نحو الأفضل على الرغم من الإحباطات والضغوطات التي يواجها الفرد، حيث أنه يحمي الفرد من الشعور بفقدان الأمل، واليأس ، وبالتالي يكون لديه القدرة على مواجهه التحديات التي تصادفه و تعيقه في حياته، كما أن التفاؤل يعتبر سبباً في نجاح الفرد وتحقيق أهدافه.

ثانياً– مفهوم التشاؤم:

– **مفهوم التشاؤم لغةً:** التشاؤم لُغوياً فيقال: أن التشاؤم من باب شأم، شأم الرجل قومه أي جر عليهم الشؤم فهو شائم ومشؤم، الجمع متشائم، والشؤم الشر ضد اليمن والفأل البركة، تشاؤم بالأمر تطير به وعده شؤم، وترقب الشر والمتشائم المتطير من يسئ الظن بالحياة (مجمع اللغة العربية، 696:1985).

– **المفهوم السيكولوجي للتشاؤم:**

والتشاؤم يحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه، وحصر اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة، وتخيل الجانب السلبي في النص أو السيناريو، كما أن هذا التوقع السلبي للأحداث قد يحرك دوافع الأفراد الآخرين أو أهدافهم وجهودهم لكي يمنعوا وقوعها، ويتسبب ذلك في التهيؤ لمواجهه الأحداث السلبية المتوقعة (السليم، 2006: 30).

ويعرف (خليل، 2010: 8) التشاؤم بأنه "توقع الفرد العام لوقوع الأحداث السلبية بدلاً من حدوث الأحداث الإيجابية".

ويعرف (محيسن، 2012: 57) التشاؤم "بأنه توقعات الفرد السلبية للأحداث الهامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأسوأ ويتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل" .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعريف(المجدلاوي، 2011: 201) للتشاؤم "أنه توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل بأنها ستكون بشكل أسوأ وسيجلب الشر والتعاسة والفشل واليأس وخيبة الأمل"

أما تعريف (نبيل وشويعل، 2014: 152) للتشاؤم "أنه توقع الفرد العام لوقوع أحداث سلبية في المستقبل بدل حدوث أحداث إيجابية وهو لا يقوم ببذل الجهود في سبيل تحقيق أهدافه لاعتقاده بأن الفشل سيكون حليفه".

ويعرفه (الأنصاري، 2002: 254) "توقع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما خلا ذلك".

ويعرفه مارشال و آخرون Marshall et al.,1992 كما ورد في بسيوني " أنه استعداد شخصي أو سمة كامنة داخل الفرد تؤدي به إلى توقع السلبي للأحداث" (بسيوني،2011: 74).

تأثير التفاؤل – التشاؤم على حياه الفرد:

يرى كل من سميث و تايجر (Smith and TIGER,1983) أن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان، وقوة دافعة بيولوجية، فالرغبة في إنجاب الأطفال والأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي، والاقتصادي والمفاهيم الدينية والسياسية يمكن التنبؤ بها من خلال الاتجاه المتفائل نحو المستقبل كما أن التفاؤل يمكن الأفراد المجتمع من وضع أهدافهم المحددة، و طرق تغلبهم على الصعوبات والمحن التي تفتك بالمجتمع (عبد الخالق، 2000: 7).

وقد برهنت دراسة واينشتاين1980 Weinstein على أن التفاؤل يؤثر على سلوك الفرد، ويذهب "شاير وكارفر" Scheier et al 1990 إلى اعتبار أن الفرد المتفائل يكون أفضل تكيفاً للانتقالات الحياتية المهمة من الفرد المتشائم الذي يكون في وضعية أكثر معاناة وتعاسة، وتوقع الأسوأ في حياته الحاضرة والمستقبلية، بمعنى آخر أن التوقعات التشاؤمية المبالغ فيه والمفرطة في التعميم تؤدي إلى رؤية المستقبل كامتداد للحاضر، وهذا ما يعبر عنه الفرد بعبارات " لن ينصلح حالي "أبداً " و " لا سبيلَ إلى تغيير هذه الحالة التعيسة " وهو يفترض فوق ذلك أنه في حالة ظهور مشكلة ما مستعصية في الزمن الحاضر تبقى كذلك ولن يكون بمقدوره أن يجد لها حلاً (نبيل و شوعيل، 2014: 146)، ويحدد سلجمان Seligman مفهوم التفاؤل بالكيفية التي يفسر بها الناس لأنفسهم نجاحاتهم وفشلهم، فالمتفائلون يرجعون فشلهم لشيء ما يمكنهم تغيره لينجحوا فيه في المرة القادمة، بينما يلوم المتشائمون أنفسهم ويرجعون فشلهم إلى بعض صفات دائمة هم عاجزون عن تغييرها، ولهذه التفسيرات دلالات عميقة على كيفية استجابة الناس لإحداث الحياة، فالمتفائلون يميلون كرد فعل لموقف يوجهونه يسبب لهم خيبة أمل يميلون إلى تقبل هذه المواقف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بإيجابية و أمل بعدها يضعون خطة عمل جديدة أو طلب النصح أو المساعدة من الآخرين، فالانتكاسة بالنسبة لهم شيء يمكن علاجه أما رد المتشائمين لمثل هذه الانتكاسات فإنهم يتصوروا أنفسهم عاجزين عن فعل أي شيء يمكن أن يحسن الأمور في المرة القادمة، وبالتالي لا يفعلون شيئا بالنسبة للمشكلة، وأنهم يرجعون هذه الهزيمة أو تلك إلى العجز الشخصي الذي سيظل يسبب لهم الإخفاق الدائم (عفراء، 2009: 149).

الفرد الذي يتسم بالاستعداد أو النزعة التفاؤلية غالباً يمتلك وسائل للتفاعل مع المواقف الضاغطة مقارنة بصاحب النظرة التشاؤمية وكما أن أصحاب النظرة التفاؤلية يدخرون أعراضاً بدنية ونفسية سلبية أقل مقارنةً بالذين يفتقدونها، وفي مجال العمل تبرز أهمية الشخصية المتفائلة في الاتجاهات النفسية الإيجابية التي يتبناها الفرد نحو منظمته ونحو العلاقات الاجتماعية فيها، بصورة عامة يرى المعنيون بالسلوك البشري أن الاتجاه النفسي من جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة لمختلف عوامل البيئة غالباً ما يحمل توقعات يتخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمرور النفسي والمادي لجهوده وهذه بدورها تساعد على الاسترخاء، وبالتالي تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل، كما أن العلاقات الإيجابية على عملية المواجهة مع مصادر الضغوط المهنية، العلاقات الإيجابية الجيدة في مكان العمل تساهم في إيجاد مناخ مساند لتقديم الدعم الاجتماعي الذي يعتبر إحدى الوسائل الفعالة للمواجهة الناتجة عن الضغوط(نصر الله،2008: 30)، و أن تدريب الناس على الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من أن يصبحوا مليئين بالطاقة والحماس لميدان الأداء القادم.

ويعتقد (أسعد، 1986: 321). أن جميع ما يصيبنا من نجاح، وما نضطلع به من مهام إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل، فتوفر الإمكانات الموضوعة بغزارة وتنوع، يكفي وحده بلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في الحياة أي أنه إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل فإن الشخص لا يستطيع أن يخطو أي خطوة تقدمه في حياته إلاّ إذا استبشر بالنجاح مسبقاً، وشعر بالرضاً والتوافق مع مطالبه، وتبدأ من قدرته على إنجاز الأعمال إلى ما ينشأ بينه وبين الآخرين من علاقات وما يصدره من أحكام على الناس وعن نفسه، وما ينتج عن شعور بالسعادة أو بالشقاء فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق إلى المستقبل أكثر نجاحاً وإشراقاً من الحاضر، فيزداد التفاؤل ويكثر باستمرار في وجدانه .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ونجد أن الإنسان المتفائل يظهر وكأنه يقوم بحماية نفسه من مشاعر الاكتئاب والحزن الشديد والقلق بسبب الأفكار والتوقعات التي يحملها، في المقابل نجد المتشائم يعاني كثيراً من الأفكار والتوقعات السلبية لمجريات الأحداث ومن ثم فهو يتعرض لمشاعر الحزن الشديد والاكتئاب والقلق، ويؤكد سلجمان Seligman هذا السياق بأن أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد فيما إذا كان هذا الإنسان متفائلاً أم متشائماً (القحطاني، 2013 : 4).

ويفترض (الأنصاري، 2001: 254) أن التفاؤل سمة في الشخصية وليس حالة، لمختلف الأفراد درجات عليها(الفروق الفردية)، وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة إلى المستقبل فإنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر كما نفترض أن سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، كما أن يمكن أن تؤثر طبياً في الصحة النفسية والجسمية للفرد

و يذهب باترسون (Peterson,2000) إلى اعتبار التفاؤل والتشاؤم سمة كباقي سمات الشخصية يتمايز الأفراد في امتلاكها، لكن الطبيعة البشرية للفرد توفر قدراً كبيراً من التفاؤل القاعدي Base Line Optimisme، وأنه يكون مرتفعاً لدى بعض الأفراد ومنخفضا لدى آخرين، وأنه يتأثر بالخبرة، وهذا ما أشار إليه هاينز(Haynes ,2006) من أن التفاؤل والتشاؤم أو الاستعداد للتفاؤل أو التشاؤم (Dispotional optimisme and pessimisme) يعتمد على الفروق الفردية، فالأفراد يختلفون في طريقة رؤيتهم للحياة فالمتفائلون يرونها من خلال نصف الكوب المملوء، ويغضوا الطرف عن الجزء الفارغ، ويعتبر كل من التفاؤل والتشاؤم من السمات الاستعدادية، وأن التفاؤل يدل على جودة الحياة، ويؤدي إلى تحسين الوجود الأفضل للفرد من الناحية النفسية والبدنية (نبيل وشوعيل، 2014: 147).

يرى شاورز إلى (Showers & Ruben ,1990) أن التشاؤم يمكن أن يساعد الفرد أو يدفع به:

- إعداده (الفرد) أو تهيئته لمواجهة الأحداث السيئة ، وهذا يعتبر بطبيعة الحال هدفاً لحماية الذات.
- يزيد من محاولات (الفرد) أدائه للعمل لكي يؤديه بشكل جيد ليتفادى الأحداث السيئة ، وهذا ما يسمى بالتشاؤم الدفاعي (الأنصاري، 2010: 254) .

ويرى القحطاني (2013، 41) أن التفاؤل و التشاؤم في علم النفس سمه من سمات الشخصية، وهي سمة ثنائية القطب Bipolar لدى العديد من علماء علم النفس مثل شاير وكارفر &Scheier Carver، حيث يعتبر هؤلاء العلماء أن كلاً من التفاؤل و التشاؤم يشكلان متصلاً ثنائي القطب،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويقع أحدهما مواجها للآخر، و هذا لا يعني أنه لا يمكن للفرد أن يمتلك أفكارا تفاؤلية و تشاؤمية في الوقت نفسه، كما وهناك اختلاف كبير بين الباحثين في النظر إلى العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان، ولكنهما مترابطتان.

العوامل التي تؤثر على التفاؤل – التشاؤم:

- **الأسرة:** من الجو العام الذي يسودها وطريقة تربية الأطفال وزرع القيم والأفكار فيهم، يثب الطمأنينة والأمان والرعاية وكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائل أو متشائم.
- **المدرسة:** بما فيها من معلمين ومدراء متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصيات الطلبة.
- **المجتمع الشعبي:** فكل مجتمع يحمل طابعاً خاصاً به إما إن يتسم بالتفاؤل أو التشاؤم بما يتسم به من ملامح وجدانية واجتماعية وبخاصةٍ به يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وظروف اقتصادية وتكنولوجيه التي تستحدث والقيم التي تحدد وتطور.
- **وسائل الإعلام:** لها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم حسبما توجه إليهم من أفكار نفحات وجداني (نصرالله، 2008: 29).

الصفات المميزة للأشخاص المتفائلين والمتشائمين:

وهناك ثلاث سلوكيات للأشخاص المتفائلين هي:

- التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر من المتشائمين.
- معالجة المواقف والمعلومات تكون بمرونة أكبر.
- يختلفوا عن المتشائمين من ناحية تطوير المعلومات الإجرائية والمهارات لمواجهه المواقف وحل المشكلات التي تواجههم (بالبيد، 2009: 12).

إن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة والشعور بالرضا عن الذات، وعن الحياة بوجه عام فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أن المتفائل في إدراكه للأحداث والمواقف ينصب على الجوانب الإيجابية أكثر من السلبية، إضافةً إلى أنه يرتبط بالنظرة والاتجاه الإيجابي نحو الحياة والعلاقات الاجتماعية والعكس (أبو العلا، 2010 : 341)، كما يميل الشخص الناجح إلى التفاؤل كذلك الشخص القوي فهو يميل إلى التمسك بالناحية السارة عند التعامل مع الأشياء ويفكر في النجاح أكثر من الخيبة، وفي التقدم أكثر من التأخر ويميل إلى جانب الثقة أكثر من الميل إلى جانب المتردد، ويثق بما يفعل وأن تفاؤله منبع نشاطه وقوته، على عكس الشخص الضعيف – المتشائم– الذي تسيطر مجموعة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إحباطات تجعله غير قادر على النمو الوجداني وهذه الوجدانيات تعمل على تعويق كل تقدم وكل تطور يمكن أن يصيبه في حياته (عبد الكريم والدوري، 2010: 240).

وللمتفائل عموماً قيمة اجتماعية لدى غالبية الناس، فالناس ترغب في صحبة المتفائل أكثر من صحبه المتشائم، كما أنهم يودون سماع الأخبار والأحاديث المتفائلة أكثر من المتشائمة، بل يوصي بعضهم بعضا بالتحلي بصفة التفاؤل و الابتعاد عن التفكير التشاؤمي، كما أن المتفائلين أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة الصعبة، ويزداد احتمال اتخاذهم أساليب مباشرة لحل المشكلات التي تواجههم، وأفضل تخطيطاً وأكثر تركيزاً في نمط تفكيرهم، كما يزداد احتمال تقبلهم للمواقف الصعبة التي يوجهونها و أكثر إصراراً على اجتيازها، في حين أن المتشائمين أكثر احتمالاً لتوقع وجود الموقف صعب أصلاً، أو الانسحاب منه، أو النظر إليه على أنه غير قابل للحل (بالبيد، 2009: 27-26) .

أن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات إيجابية عامة نحو الأشياء التي يمر بها وتولد لديه الإحباط، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفشل واليأس، أما الشخصية المتشائمة فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي يمر به وتوصله بالتالي إلى حياه رتيبة، تمتاز بعدم الاهتمام وللامبالاة والتعاسة (بركات، 1998: 4).

وترى الباحثة في ضوء ما سبق أن للشخصية المتفائلة العديد من الصفات التي تتمتع بها حيث أنها تستطيع التعامل بمحبة ومرونة، وكذلك تستطيع أن تخدم المجتمع بفعالية عالية، وأيضًا تتمتع بصحة نفسية إيجابية، تتمتع باتزان انفعالي يمكنها من التكيف ومواجهة الضغوطات، والتعامل معها بمرونة، فالشخصية المتفائلة لا تستسلم لليأس والإحباط وترى المستقبل من منظور ايجابي، وعلى عكس ذلك توجد الشخصية المتشائمة أنها لا تستطيع أن تتعامل مع الآخرين بمرونة فهي تتعامل بنوع من الشك والخوف، وأيضاً عاجزة عن الاندماج والتفاعل مع المجتمع، حيث تميل غالباً إلى تضخيم المشكلات ولا تستطيع التكيف ومواجهة ضغوطات الحياة، والمستقبل بالنسبة لها مستقبل مظلم، وتشعر بالكآبة والحزن واليأس مما يؤثر سلباً على تمتعها بصحة نفسية إيجابية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التفاؤل – التشاؤم من وجهه نظر نظريات علم النفس:

تعددت النظريات التي تحدثت عن التفسيرات المختلفة للتفاؤل والتشاؤم حيثُ وضعت تفسيرات مختلفة للتفاؤل والتشاؤم تبعاً لاختلاف المنهج الذي اتبعه كل باحث في تناوله للسلوك الإنساني وتفسيره له وستعرض الباحثة بعضاً من هذه النظريات التي حاولت توضيح التفاؤل والتشاؤم .

وأسهم الكثير من العلماء من خلال نظرياتهم في عرض التطور التاريخي لمفهومي التفاؤل والتشاؤم حيث ركزت نظرية شاير وكارفرScheier& carver على التنظيم السلوكي للذات حيث إن الأفراد الذين يمتلكون توقعات إيجابية تجاه قدراتهم على مواجهه الأحداث الضاغطة بنجاح – المتفائلين– يملون عادة إلى الاستمرار في بذل الجهد في سبيل تحقيق أهدافهم والتكيف الفعال مع المشكلات التي تواجههم في حين يميل الأفراد المعتقدين باستحالة تحقيق أهدافهم– المتشائمين– إلى الاستسلام والانسحاب عند مواجهتهم للصعاب (بسيوني، 2011: 75).

أولاً– الاتجاه التحليلي: يرى فرويد أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة أن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا كونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية ، فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكنا ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم. ويعتقد فرويد أن الطفل يمر عبر سلسلة من المراحل المتواصلة دينامياً خلال السنوات الخمس الأولى، ويليها لمدة تستمر خمس أو ست سنوات مدة الكمون ، فيتحقق قدر من الثبات والاستقرار الدينامي، وتتحدد كل مرحلة من النمو خلال السنوات الخمس الأولى من حيث أساليب الأولى من حيث أساليب الاستجابة من جانب منطقة محددة من الجسم، ففي خلال المرحلة الأولى التي تستمر قرابة العام يكون الفم هو المنطقة الرئيسة للنشاط الدينامي. كما يشير إلى أن الشخصية الفمية ذات الإشباع الزائد اللبيدو (الأكل والشرب) تتسم بالتفاؤل والانفعال، والمواقف المتجه نحو الاعتماد على العالم الخارجي، فالذي شبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستتسم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل، والخلاف ، والتشاؤم، والكره، والعداء، والتناقض الوجداني إزاء الأصدقاء أي الشعور بمزيج من الحب والكره، والذي يتوقف نحوه في هذه المرحلة يكون عرضة للإفراط في هذا التشاؤم أن التشاؤم الفمي orealpessimism يرجع للخبرات القاسية في هذه المرحلة والطفل المصاب بتثبيت المرحلة الفمية تكون إحدى خصائص شخصيته التفاؤل (عرفات، 2009: 2)، ويتفق أريكسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإحساس بالثقة أو عدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل والتشاؤم خلال الحياة.

ثانياً- الاتجاه السلوكي: ويرى السلوكيون أن التفاؤل والتشاؤم كغيره من السلوك يمكن من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات المكتسبة الشرطية فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيء الشخص ما أو تكرار حدوث هذا المثير قد يؤدى للتشاؤم في حين أن ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند شخص آخر (محيسن، 2012: 59).

ثالثاً- الاتجاه المعرفي- الاجتماعي: ويرى بندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع (السالم، 2006: 27)، أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيعتبرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفرادُ المتفائلين نسبةً أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الايجابية قبل السلبية (اليحفوفي، 2002: 136).

- **التفاؤل عند شايير وكارفر Scheier& carver** : إن التفاؤل عند – شايير وكارفر- (1985) في فكره مؤداها أن توقع النتائج وهو كيف يتوقع الناس نتائج أعمالهم وما هو شكل التطلع للمستقبل، وذلك من خلال بعد التفاؤل والذي يقسم الناس على هذا البعد بين متفائلين ومتشائمين وتركز نظريه –شايير وكافر- على دور التوقعات المتفائلة وهو ما أطلق عليها – شايير و كارفر- نزعة التفاؤل وهذه فكرة قريبة الصلة بنظرية الأمل حيث إن فكرة المسارات في نظرية الأمل هي نفسها توقع النتائج في نظرية التفاؤل وأيضا فكرة الطاقة أو القوة في نظرية الأمل وهي نفسها توقع الفاعلية رغم بعض الاختلافات من حيث دافع الشخص للإنجاز وغيرها من المتغيرات التي تؤدي إلى الاختلاف بين النظريتين، وتهتم هذه النظرية بتوقعات الإيجابية حيال المستقبل وتوقع حدوث النتائج الجيدة أكثر من توقع حدوث النتائج السيئة (ديغم، 2008: 99-98).

- **التفاؤل عند مارتن سليجمان** Seligman **(نظرية العزو السببي)** : وقد ركز على إعادة هيكلية نموذج العجز المتعلم والذي يهتم بأسلوب الإعزاءات التي يؤديها أو يسلكها الناس تجاه أحداث الحياة السلبية، وقد قدم سلجمان Seligman ,1991 أسلوب الإعزاءات المتفائلة على أنه نموذج من الإعزاءات الداخلية ويظهر هذا النموذج واضحاً من خلال نموذج اليأس، والتفاؤل في نظرية سلجمان عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر منه سمة شخصية، والأشخاص المتفائلين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبعا لهذه النظرية يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، في مقابل المتشائمين، فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على إنها ثابتة ولا تتغير، لهذا فإن المتفائلين على سبيل المثال يرجعون الفشل في الامتحان إلى الأسلوب الخاطئ في الأسئلة أو غير المتوقع، أما المتشائمون يعزون أسباب فشل في الامتحان إلى أنهم غير مؤهلين للإنجاز الأكاديمي(ديغم، 2008: 100-99).

المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل :

تشير نتائج العديد من الدراسات السابقة كدراسة كوهن (CohenL,2001) ولينجز (Lennings,2000) و هولنجل (Hollnagel.et aL ,2000) و (Achatet aL, 2000) إلى أن التفاؤل يرتبط إيجابياً بعدد من المتغيرات السوية مثل: الصحة النفسية، والصحة الجسمية، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، والمواجهة الفعالة للضغوط، وحل المشكلات بنجاح والأداء الوظيفي والأداء الأكاديمي الجيد، والانبساط، والدافعية للعمل، وجودة الإنتاج، وضبط النفس. وكذلك التشاؤم الذي يرتبط بالمتغيرات المرضية غير سوية وغير المرغوب بها مثل اليأس والميل إلى الانتحار والوجدان السلبي والفشل في حل المشكلات والقلق والعقاب والوحدة والعداوة والاكتئاب (الحميري، 2005: 39).

كما ظهر أن التفاؤل يرتبط بكل من التغلب على الضغوط بنجاح، وحل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، علي حين يرتبط التشاؤم بالاكتئاب والفشل في حل المشكلات، والنظرة السلبية لصدمات الحياة، وتجنب محاولات التغلب على المشكلات (الأنصاري، 2001: 256).

أولاً- التفاؤل و الأمل: و أن الأمل من المفاهيم في علم النفس وقد بدأ تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في خمسينات القرن العشرين، وقد ألقى تيار مبكر من البحوث الضوء على دور الأمل في التكيف الإنساني، فضلاً عن أهمية الأمل في البدء بالتغير نتيجة العلاج، والرغبة في التعلم، والشعور بالسعادة .

وخلال السبعينات من القرن الماضي، وذلك بالتركيز على أهمية الأهداف حيث نظر إلى الأمل على أنه مفهوم غير متعدد الأبعاد يتضمن إدراك الفرد بأن أهدافه سوف تتحقق (جودة،2007: 139)، ويعرف ساندر sandaer الأمل أنه حالة إيجابية لحفز الهمم والتي تقوم على التبادل المستمد من الإحساس بالنجاح ويشمل مكونين وهما مكون المقدرة وهي الطاقة الموجة للهدف، والسبل هي الطرق التي تتم من خلال تلك الطاقة للهدف (القاسم، 2011: 71).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

و ارتبط التفاؤل بالأمل الذي يعرف بأنه مشاعر ترتبط مع الأهداف التي يمكن إنجازها، ويتكون من طاقة تعكس التصميم الشخصي لتحقيق الأهداف إضافةً إلى الإيمان بأن الخطط الناتجة يمكن تطويرها للوصول إلى الأهداف، ويختلف الأمل عن التفاؤل في أن الأمل يهدف إلى توجيه التوقعات، أما التفاؤل فيعتمد على توقع ما يحدث بغض النظر عن الأهداف ومدى تحقيقها، واعتبر بيك (1974) التفاؤل مرادفا لمفهوم الأمل الذي يمثل التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، أما التشاؤم فيشير إلى انعدام الأمل (أنور، 2010: 496).

ثانياً- التفاؤل و السعادة النفسية:

تعد السعادة هي الغاية القصوى التي يطمح إليها الإنسان منذ القدم إلّا أن ما يلفت الانتباه أن العقود الثلاثة الأخيرة حملت في طياتها اهتماماً بارزاً في السعادة وآثارها على حياه الفرد والشعوب، والعوامل التي تؤثر فيها (جودة وأبو جراد، 2011: 135).

و يعتبر مفهوم السعادة النفسية المفهوم المحوري والرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانه بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وسعي الجميع في الثقافات المختلفة، وكذلك الرضا عن الحياة، وجودة الحياة، وتحقيق الذات، والتفاؤل، وعلى الرغم من أن الغايةَ الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحب الحياة الطبيعية التي يشعر فيها بالسعادة، فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغوط النفسية والتشاؤم الأكثر تناولاً واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم (أبو هاشم،2010: 270).

وتعرفه (جودة، 2007: 701) السعادة النفسية: بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يختبرها الإنسان ذاتياً وتتضمن الشعور بالرضا و المتعة والتفاؤل والأمل والإحساس بالقدرة على التأثير بشكل إيجابي (جودة، 2007: 701).

ويعرفه (سالم، 2001: 6) السعادة بأنها شعور داخلي إيجابي يعبر عنه الفرد بطرق لفظية أو غير لفظية يصاحبه تغيراته فسيولوجية داخلية وخارجية، له محددات فسيولوجية مزاجية معرفية واجتماعيه لدى الفرد مثل الصحة والأمل في المستقبل ومشاعر الصداقة والحد وتأمل بعض المواقف والاتسام ببعض السمات والصفات النبيلة وتبنى بعض المفاهيم وينتج عن قدرة الفرد على تكوين صورة إيجابية عن نفسه ونوعيات ناجحة من العلاقات مثل صلة الفرد بربة أي درجة علاقته بالله ومع نفسه ومع البيئة المحيطة به يرتبط الفرد علي الاستمتاع بالعمل ووقت الفراغ ومدى ما يحققه الفرد في مختلف المجالات بالإضافة إلى المناخ الأسرى بما يوفر للفرد من حنان وحب وتفاهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

و يمكن القول إلى ارتباط التفاؤل كذلك بالسعادة فمن الصعب أن يتمتع الإنسان بنزعة تفاؤلية للمستقبل وهو غير سعيد (أرجايل، 1995:181).

يري بدر الأنصاري (1998) أن مفهوم التشاؤم والمفهوم المقابل له التفاؤل من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت إطار البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة Health Psychology، والتخصصات النفسية الأخرى، وينظر إليها اليوم على أنها من متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي يعد مفهوم التشاؤم والمفهوم المقابل له التفاؤل من المفاهيم النفسية الحديثة نسبياً التي دخلت إطار البحث المكثف في مجال علم نفس الصحة Health Psychology والتخصصات النفسية الأخرى. وينظر إليها اليوم على أنها من متغيرات الشخصية ذات الأهمية التي تتمتع بثبات نسبي. وقد عرفها شاير وكارفير Scheier and Carver, 1992 بأنها التوقعات المعممة للنتيجة، أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف ونتيجته. وقد تكون هذه التوقعات إيجابية (تفاؤل) أو سلبية غير ملائمة (تشاؤم) بأنه التوقع السلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويستبعد ما عدا ذلك إلى حد بعيد (رضوان، 2001: 17).

وقد عرفها شاير وكارفير (Scheier and Carver, 1992) بأنها التوقعات المعممة للنتيجة، أي التوقعات للعلاقات المدركة بين التصرف ونتيجته. وقد تكون هذه التوقعات إيجابية (تفاؤل) أو سلبية غير ملائمة أسفرت نتائج الدراسات عن وجود علاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل و القلق (Lee,et al.1993: Abdel-khalek2006)، والوحدة النفسية (Jackson et al.,2000)، والاكتئاب (Lyons et.,2004:Alansari,2008)، والأفكار الانتحارية (Abdel-khalek,2006)، والعصابية (marshall,et al, 1992) (جودة، 2010: 641).

تأثير التفاؤل – التشاؤم على الصحة النفسية والجسدية للفرد:

تشير الكثير من الدراسات والبحوث النفسية إلى أن التفاؤل له تأثيرٌ فعال على الصحة النفسية والجسمية، حيث توضح العديد من الدراسات أن للتفاؤل تأثيراً فعالاً في المزاج الحسن وفي شفاء الأمراض النفسية والجسمية، فمن ناحية التأثير الفعال للتفاؤل من ناحية الصحة النفسية. وتشير العديد من الدراسات كدراسة لويس (Lewis,1992) عن العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وأعراض الاكتئاب، بحيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن ارتباط إيجابي بين التشاؤم والاكتئاب، وارتباط سلبي بين التفاؤل والاكتئاب، مما يشير إلى أن الاكتئاب غالباً ما يكون مصحوباً بالتشاؤم، وكذلك دراسة(مارشال، لانج) التي تبحث في العلاقة بين التفاؤل وضبط النفس والاكتئاب لدى عينة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عاملة من النساء المتزوجات ممن لديهن أطفال قبل المدرسة، وبلغ عدد أفراد العينة (192) سيدة بحيث كشفت النتائج عن علاقة مرتفعة بين ضبط النفس والتفاؤل مما يشير إلى تداخل السمتين معاً، وإلى ارتباط التفاؤل بالاكتئاب ارتباط سلبياً، ولكنه غير جوهري مما يشير إلى عدم وجود علاقة واضحة بين السمتين، كما كان معامل الارتباط بين الاكتئاب وضبط النفس سلبياً مرتفعًا. وفي دراسة fontain & Jones (1997) عن اكتئاب النساء بعد الوضع أجريت على عينة قدرها (45) سيدة بريطانية، حيث اتضح أن التفاؤل قد ارتبط جوهريا مع انخفاض الأعراض الاكتئابية أثناء الحمل واستمر حتى بعد انقضاء أسبوعين من عملية الولادة (المغزاوي، 2010: 53).

و التفاؤل يجعلنا نشعر بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم، لأن الأجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم (جودة، 2010: 641).

كذلك أظهرت الدارسات النفسية أن المتفائلين من الناس أقل عرضةً للكآبة، وأكثر ميلاً للنجاح في الحياة والأعمال، بل وأفضل صحة من الناحية الجسمانية بشكل مذهل عما هو الحال عليه بالنسبة للمتشائمين، كما أشارت إلى ارتباط التفاؤل عكسياً بالتعاسة والبؤس والشقاء ومستوى الاكتئاب والقلق، وأن المتشائمين منبوذون أكثر من غيرهم وتفاعلهم الاجتماعي أقل من المتفائلين، فالحالة المزاجية السلبية (الاكتئاب، والتشاؤم) يؤثران في القبول الاجتماعي ورغبة الفرد في المشاركة في علاقات اجتماعية، ويرتبط التفاؤل الإيجابي بالسعادة وترتبط السعادة إيجابياً بالانبساط. ويظهر أن الأفراد المتشائمين الذين يرون أن الأحداث السيئة ذات ديمومة ومؤذية يصبحون يائسين ومكتئبين بسهولة أكثر من المتفائلين ، ويبدو على المتفائلين بأنهم يحققون نتائج أفضل على مدى واسع في المواقف، وبينها التكيف مع التهديدات الحياتية والمرض المزمن وإلى المواقف الجيدة مثل الانتقال إلى الدراسة الجامعية أو الانتقال إلى بلد آخر واجتياز الصعوبات في حياتهم اليومية. ويميل الناجح إلى التفاؤل فهو متمسك به ويعده عنصراً أساسياً في تكوين شخصيته عند التعامل مع الأشياء ويفكر في النجاح أكثر من الفشل وفي التقدم أكثر من التأخر، ويميل إلى الثقة أكثر من التردد ويثق بما يفعل، وتفاؤله منبع نشاطه وقوته (المشعان، 2012: 2).

ويضيف (عرفات، 2009: 1) أن كل من التفاؤل والتشاؤم يؤثر في تشكيل سلوك الفرد، وعلاقاته الاجتماعية وصحته النفسية والجسمية، فالمتفائل يتوقع الخير والسرور والنجاح، وينجح في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الحياة بمنظار إيجابي ويكون أكثر إشراقاً واستبشاراً بالمستقبل وبما حوله، ويتمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، بينما المتشائم يتوقع الشر واليأس والفشل وينظر إلى الحياة بمنظار سلبي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتشير بعض الدراسات الأخرى كدراسة تشانج (change, 1998) إلى أن المرضى المتفائلين عند تعرضهم لمشقة جراء جراحات طبية خطرة (تحويل مجرى الشريان التاجي مثلا) أكثر قدرة على الشفاء السريع من تعرضهم لمضاعفات صحية بسيطة بعد الجراحة، مقارنة بنظرائهم من المتشائمين، أن التفاؤل يدعم الصحة الجسمية الجيدة التي تؤدي بالشخص إلى حياة بشكل أفضل، أي أن هناك علاقةً تفاعليه بين الصحة والتفاؤل وعلاقة عكسية بين التفاؤل والاضطرابات النفسية والجسمية (الحميري: 2005، 224-223).

كما درست شاير (sheier et,al,1989) أثر سمة التفاؤل على الشفاء من الجراحة الشريان التاجي، وتبين أن المرضى الأكثر تفاؤلا بالنسبة للعملية الجراحية كانوا أسرع شفاء بعد إجراء العملية من المرضى المتشائمين، كما أن المرضي المتفائلون أيضاً أسرع في العودة إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية، مما يشير إلى أن سمة التفاؤل يمكن أن تنبئ بمحاولات التكيف أو التغلب على المشكلات بعد إجراء الجراحة.

أوضحت الدراسات أن المتشائمين أكثر عرضةً للإصابة بالأمراض المعدية أكثر من المتفائلين و أنهم يزورون الطبيب أكثر كما أنهم عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب.

ووجد في دراسة شاير وكارفر (Sheier&carver,1985) أن المتفائلين يعانون من أعراض جسمية أقل نتيجة للضغوط، لأنهم يستخدمون إستراتيجية " التركيز على المشكلة" عندما يدركون أن الموقف يمكن السيطرة عليه، ويؤدي ذلك إلى تخفيض التأثيرات السلبية على الأداء، وعلى الصحة النفسية والجسمية في حين أن المتشائمين يستخدمون إستراتيجية" التركيز على الانفعال" المتمثلة في الأفكار و الانسحاب السلوكي، وتجنب الهدف الذي يتضمن الضغوط والتركيز علي الانفعال أو العاطفة بوصفة استراتيجية للتكيف (حسن، 2006: 89-88).

كما أن التفاؤل يفيد الصحة بأربع طرق:

- استبدال شعور العجز بشعور السيطرة، وتقوية جهاز المناعة.
- المتفائلون يسعون للحصول عن الاستشارات الطبية والصحية، والالتزام بها، أكثر من المتشائمين.
- المتشائمون أكثر عرضة للأمراض من المتفائلين، وذلك لأن قدرتهم ضعيفة في مواجهة الأمراض ، وعندما تحدث فإنهم يجعلونها أكثر سوءً من خلال التفكير بسلبية أو عجز.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- أظهرت البحوث وجود ارتباط موجب دال بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية، فالأشخاص الذين ليس عندهم علاقات اجتماعية تسوء حالاتهم المرضية بدرجة كبيرة وأن الأشخاص المتشائمين لا يبحثون عن المساندة الاجتماعية.

كما يؤكد أن هناك علاقة بين التشاؤم والاكتئاب والإصابة بالمرض فمثلاً عندما نشعر بالاكتئاب والتشاؤم، فان هذا يؤدي بنا إلى فقدان السيطرة، وعندها فإن مجموعة المرسلات العصبية (رسائل كيميائية في المخ) تصبح فارغة (السليم، 2005 :56-57).

التفاؤل – التشاؤم من منظور إسلامي:

الإسلام دينٌ عظيم بَنى عقيدته على أساس العقل السليم والمنطق القويم في دراسة الأمور والبعد عن التردد الذي هو أول درجات الفشل، وقبل ذلك كله وبعده لابدَ من تفويض الأمر لله رب العالمين، فالمسلم العاقل هو من يأخذ بأسباب الأمور ثم يترك نتائجها إلي الله تعالي الذي له الأمر من قبل ومن بعد. ومن هنا فقد ربى الإسلام أتباعه علي التفاؤل والأمل والبعد عن التطير والتشاؤم، ولقد ذم القرآن الكريم هؤلاء المتطيرين بدعاوي الأنبياء فقال سبحانه: " **قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِنْ لَمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَ لَيَمَسَّنَّكُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَئِنْ ذُكِّرْتُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُسْرِفُونَ**" (سورة يس، 18-19)

كما نهى الرسول صلي الله عليه وسلم عن الطيرة ، عَنْ عُبَيْدِ اللهِ بْنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُتْبَةَ، أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ :لاَ طِيَرَةَ ، وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ ، قَالُوا : وَمَا الْفَأْلُ ؟ قَالَ : الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ. (رواه بخاري ومسلم). ولقد كانت العرب قديماً إذا أردت سفراً نفرت أول طائر تلقاه، فإن طار يمنة سارت وتفاءلت وإن طار يسرة رجعت وتشاءمت، حكا عكرمة فقال: كنا جلوساً عند ابن عباس رضي الله عنهما فمر طائر يصيح فقال رجل من القوم خير (هميسة، 2012: 1).

إن المتفائل يدفع الإنسان دائماً لتجاوز المحن والابتلاءات، ويحفزه على العمل، ويورثه طمأنينة النفس وراحة البال والقلب، إن المتفائل لا يبني من المحن والمصائب سجناً يحبس فيه نفسه، كما يفعل اليائسون والمحبطون، لكي يتطلع إلى الفرج الذي يعقب كل ضيق وشدة، وإلى اليسر الذي يتبع العسر، وهذا كان ديدن إمام المتفائلين– صلى الله عليه وسلم– في كل أحواله وأفعاله، فكان الرسول في أحلك وأصعب الأوقات يدعو إلى الاستبشار والتفاؤل مع الأخذ بالأسباب الموصلة إلى النصر والتمكين، لذلك فالتفاؤل محمود في كل وحين، وفي كل زمان ومكان، لأنه يدفع الإنسان إلى المضي قدماً نحو الخير والازدهار والنماء والفلاح، زمن يتعود ويصبر نفسه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

على التفاؤل فإنه لم يجد مكاناً للحظة يأس أو قنوط أو إحباط. لذا فالمتفائل حريص كل الحرص على العمل الدؤوب والجد والاجتهاد، وذلك ليصل إلى هدفه المنشود الذي أراده لنفسه، والمتفائل دائم الابتسام والبِشر والسعادة، لهذا فهو إنسانٌ إيجابي نحو نفسه ومجتمعه، يدعو إلى الخير ويعمل به. أما المتشائم فهو إنسان سلبي، محبط، يائس (رشاد، 2008: 6-5).

لأهمية التفاؤل في بناء الشخصية الإنسانية الفاعلة فقد دعا الإسلام إليه وحذر من آثر التشاؤم وهو أن تنسب ما لحق بك من ضرر أو أذى لغير فاعله الحقيقي بسبب كراهيتك للمنسوب له وقد ورد التطير في القرآن في عدة مواضع هي :

قوله بسورة الأعراف "**فإذا جاءتهم الحسنة قالوا لنا هذه وإن تصبهم سيئة يطيروا بموسى ومن معه ألا إنما طائرهم عند الله ولكن أكثرهم لا يعلمون** " (سورة الأعراف: 131)

قوله في سورة النمل " **قَالُوا اطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ ۚ قَالَ طَائِرُكُمْ عِنْدَ اللَّهِ ۖ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ** " (سورة النمل،27)

وقوله تعالى " **قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِن لَّمْ تَنتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ (18) قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَئِن ذُكِّرْتُم بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ (19)** (سورة يس،19-18)

وقوله تعالى "**وَإِنْ تُصِبْهُمْ حَسَنَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ قُلْ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ فَمَالِ هَؤُلَاءِ الْقَوْمِ لَا يَكَادُونَ يَفْقَهُونَ حَدِيثاً** " (سورة النساء،78)

ويرى (رشاد، 2008: 22-21) في العصر الحديث أصبح للتطير والتشاؤم أشكالاً وصوراً مختلفة، وهناك عادات سيئة انتقلت إلى عالمنا العربي والإسلامي عن طريق بعض العادات وتقاليد الشعوب الأخرى كعادة التشاؤم من الرقم (13)، وهي عادة أتت إلينا من إنجلترا وانتشرت انتشار النار في الهشيم عندنا وفي دول العالم، وكانت إنجلترا – ولا تزال- لا تستعمل هذا الرقم على طائراتها أو سائل المواصلات ولا على المنازل تشاؤماً وتطيراً منه، كذلك يتشاءم البعض من الكلاب والبوم أو القطط السوداء حتى وصل الأمر عند البعض أنه إذا رأى ما يتشاءم منه يعود أدراجه سريعاً إلى بيته، ولا يخرج منه طيلة يومه، ظناً منه أنه سوف يصبح يوم شؤم عليه، وهذه العادات كلها نهى عنها الرسول "صلى الله عليه وسلم"، فقد قال له معاوية بم الحكم : منا رجال يتطيرون فقال "**صلى الله عليه وسلم**" ذاك شيء يجدونه في صدورهم فلا يصدهم" وفي رواية " فلا يصدكم"، وقال الرسول فيمن ترده الطيرة محذراً: " من ردته الطيرة من حاجة فقد أشرك" وفي رواية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

" من ردته الطيرة فقد قارب الشرك" وقالوا : وما كفارة ذلك يا رسول الله ؟ قال:" يقول أحدهم : اللهم لا طير إلا طيرك ولا خير إلا خيرك ولا إله غيرك" .

و التفاؤل هو نقيض التشاؤم فإذا كان التشاؤم هو نسبة ما لحق بالإنسان من أذى لغير فاعله الحقيقي فإن التفاؤل، هو نسبة ما لحق بالإنسان من خير لغير فاعله الحقيقي وهذا يعنى أن التفاؤل والتشاؤم وجهان لعملة واحدة (البطاوي، 2002: 1).

أمرنا الإسلام بالاستخارة لتوجيه العزائم نحو الأفعال وأمرنا بالتفاؤل لأن ذلك يعنى حسن الظن بالله والتوكل عليه، ويجلب الراحة والطمأنينة للمؤمن وأمر بالصبر على البلاء واستحسان ذلك لله واليقين بجنته وأمرنا بعدم التشاؤم لأن هذا سوء الظن بالله وجلب الشر للإنسان وتكدر وضيق حياته فعلى المؤمن الحق أن يتفاءل بالخير يجده (نصرلله، 2008: 35).

ويرى الأمامي(2010: 13) فالتفاؤل والتشاؤم هما من المشاعر البشرية الثابتة داخل الوجدان فلا يمكن للشخص أن يمنعهما، ولكن يمكن الحد من تأثيرهما عليه بالابتعاد عن حالة جعلهما عادة تسيطر على ردود أفعاله واستجاباته للمنبهات أو الأحداث التي تمر عليه كل يوم ومقارنتها بأحداث مرت عليه سابقاً وكان تأثيرها إيجابياً أو سلبياً ومن الأمثلة على ذلك كثيرة جداً فمنا من يتشاءم من صوت حيوان معين أو رؤية شخص أو فعل معين يقوم به هو أو غيره، وعندما نسأله عن سبب هذا التشاؤم أو التفاؤل تكون الإجابة، إن هذه الرؤية أو هذا الفعل قد اقترن سابقاً بحدث سيء أو حسن قد مر بهذا الشخص صدفة، وهذه الاعتقادات مختلفة من مجتمع لآخر ومن شخص لآخر، فقد تكون هنا غير محببة بينما تراها في مجتمع آخر محببةً، لذلك فالتفاؤل والتشاؤم يعتمد على ثقافة تلك المجاميع البشرية وموروثاتها من المعتقدات، فقد حث الإسلام على التفاؤل واجتناب التشاؤم في مواقع متعددة من القرآن الكريم **في قوله تعالى: (فإن مع العسر يسراً، إن مع العسر يسراً)** (سورة الشرح، 6-5)

وكذلك **قوله تعالى** في سورة البقرة **(يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ)** (البقرة،85)

تربية النفس على التفاؤل:

ويرى الرشاد(2008: 90) إن التفاؤل ينبغي أن يكون بمثابة صفة ملازمة للمسلم، كما ينبغي على كل مسلم أن يعود ويربي نفسه وذويه على صفة التفاؤل، بل يُؤخذ على عاتقه أن تكون هذه الصفة بمثابة منهج ثابت يتدرب عليه المسلم، ويتدرج في خطوات التفاؤل حتى يصل إلى الذروة، وذلك لأن المتفائلين وحدهم هم الذين يصنعون التاريخ، ويسودون الأمم، ويقودون الأجيال،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما اليائسون والمتشائمون فلم يستطيعوا أن يبنوا الحياة السوية، والسعاة الحقيقة في داخل ذواتهم، فكيف يصنعونها لغيرهم، أو يبشرون بها سواهم، وفاقد الشيء لا يعطيه، لذا فالحاجة ملحة لتربية الأجيال على التفاؤل الإيجابي، الذي يساهم في تجاوز المرحلة التي تمر بها الأمة الإسلامية اليوم، مما يشد من عضدها، ويثبت أقدامها في مواجهه أشرس أعداء، وأقوى الخصوم، ليتحقق لها النصر بإذن الله. و التفاؤل الإيجابي هو التفاؤل الفعال، المقرون بالعمل المعتدى حدود الأماني والأحلام والتفاؤل الإيجابي هو المتمشي مع السنن الكونية، أما الخوارق والكرامات فليست لنا، ولا يطالب المسلم بالاعتماد عليها، أو الركون إليها، وإنما نحن مطالبون بالأخذ بالأسباب وفق المنهج الرباني، والتفاؤل الإيجابي هو التفاؤل الواقعي الذي يتخذ من الحاضر دليلاً على المستقبل دون إفراط أو تفريط، أو غلو أو جفاء، والتفاؤل الإيجابي، هو المبنى على الثقة بالله والإيمان بتحقيق موعده، متى توافرت الأسباب وزالت الموانع، قال تعالى:" **وَلَوْ يَشَاء اللَّهُ لانتَصَرَ مِنْهُمْ وَلَكِن لِّيَبْلُوَ بَعْضَكُم بِبَعْضٍ وَالَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَلَن يُضِلَّ أَعْمَالَهُمْ.** (سورة محمد،47)

وترى الباحثة أن التفاؤل يحمل في ثناياه باقات الأمل، ويشعر الفرد بالرضا عن الحياه، ويجعل العالم مكان أفضل، فيضيء بداخله حب الخير والايجابية في توقع الأمور ويمنحه القدرة على مواجهه المشكلات التي تعرقل مسيره الفرد بالحياة، فالتفاؤل يمنح الفرد شعوراُ بالسعادة والأمل ويعمّق الفكر ويحفزه على السعي نحو النجاح، ويعطى الفرد القدرة على التحدي لخروج الطاقات والمواهب الكامنة مما يشعر بثقته بنفسه، وينعكس على حياة الفرد ويمكنه من التغلب على الصعوبات التي تعترض طريقه وتؤدي به الى الرقي وتحقيق الرفاهية ويساهم في تنمية قدرة الفرد على الشعور بالاستقرار والطمأنينة، فالشخص المتفائل يتوقع الخير والنجاح ويحقق التوافق النفسي والاجتماعي وينظر للحياة بمنظار ايجابي ومشرق ويتوقع الافضل في جميع مناحي الحياة وتكون نظرته أكثر واقعية، ويبتعد عن التردد ويثق بما يفعل والتفاؤل يكون منبع قوته وعزيمته، فالتفاؤل هو سلاح الفكر الإيجابي لمحاربة الأفكار السلبية والسوداوية، واقتناص المواقف الأكثر إيجابية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثاني

الرضا عن الحياة Life Satisfaction

تمهيد

يعتبر الرضا عن الحياة من الموضوعات التي لفتت أنظار علماء النفس، والمعالجين منذ النصف الثاني من القرن العشرين، وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن الكثير من الأشخاص في العصر الحالي يعانون من الشعور بالإحباط، وعدم الرضا عن الحياة، بحكم طبيعة الحياة التي يعشونها، وبحكم ظهور العديد من المتغيرات على المجتمع تبعا لذلك.

كما يعد الشعور بالرضا مطلبًا من المطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد، ويعتبر هذا الشعور من وجهه نظر الباحثين في ميدان علم النفس من ملامح الشخصية السوية، حين يشعر الإنسان بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا على سلوكياته وتصرفاته (السبيعي، 2007: 77).

وأن مفهوم الرضا عن الحياة يشير إلى تقبل الفرد لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، ويكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقمته ، وقادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، وقانع بحياته وما فيها.

(تفاحة، 2009: 270).

مفهوم الرضا عن الحياة:

لقد تعددت التعاريف التي تناولت الحديث عن الرضا عن الحياة، واختلفت بين العلماء والباحثين كلا حسب توجهه.

تعريف الرضا لغةً : في المعجم الوجيز : ترضيه، وبه، وعنه، وعليه رضاً ورضاءً ورضواناً ومرضاة: أي اختاره وقبله ويقال له أي رآه أهلاً له (المعجم الوجيز، 1990: 267).

ويعرفه (تفاحة، 2009: 275) " الرضا عن الحياة تعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر، وأحاسيس، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية، وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه، والإحساس بالتقدير والاعتراف

تعريف (المجدلاوي، 2012: 211)" أنه الشعور بالفرح والسعادة ، و الطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته".

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعريف " (المدهون، 2006: 336) "هو حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكياته، واستجاباته، وتتمثل في السعادة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والقناعة.

ويعرفه (علوان، 2008: 48) " الرضا عن الحياة من خلال عدة أبعاد حيث أشار إلى أن الرضا عن الحياة تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي، التقدير الاجتماعي".

وعرف (سليمان، 2003 :12) الرضا عن الحياة بأنه حكم الفرد على حياته من وجهه نظره الخاصة، وتقييمه لها أو يكون تقييم الفرد لحياته من عدة جوانب أهمها: تقييم عام للحياة، وتقييم محدد حول مواقف وموضوعات مثل الزواج، والعمل، والحياة الاجتماعية، ومستوى السعادة، والفرح، والتوتر، والقلق، غيرها .

تعريف أبو عبيد(2013: 16) " هو حالة من التقبل، والسعادة التي يبديها الفرد اتجاه نواحي الحياة، وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله".

تعريف (فيارانس Ferrans) " أن الرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف و الإنجازات الشخصية ".(Juanita, Walsh :2005)

ويعرفه (أرجايل: 1993، 14) الرضا عن الحياة " بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة ومقاييس الرضا المختلفة" .

ويعرف بوليت (polit,2007: 213)" أن الرضا عن الحياة منظور الشخص المتعدد والمفهوم الشمولي الذي يتضمن الأبعاد الروحية، والاجتماعية، والنفسية، والبيولوجية، ورضا الفرد عن هذه الأبعاد وتقبله لها ".

وتعرف (خميسه، 2013: 104) الرضا عن الحياة " أن الرضا عن الحياة هو التقييم والتقدير الشخصي للفرد لنوعية حياته، وقدرته على تحقيق التوافق بين ما يمتلكه من قدرات وما هو موجود على أرض الواقع وما يستطيع تحقيه وبالتالي الإحساس بالسعادة والارتياح".

وترى الباحثة مما سبق أن الرضا عن الحياة هو تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها من خلال ما يمتلكه من مشاعر وأحاسيس و اتجاهات ، وقدرته على التعامل مع البيئة المحيطة، كذلك

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قدرته على التعامل مع المشكلات التي تواجهه، وهو من مؤشرات الصحة النفسية السوية التي تحمى الفرد وتجعله يقبل على الحياة.

المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك العديد من العوامل التي ارتبطت بمفهوم الرضا عن الحياة والتي لعبت دوراً بارزاً.

أولاً- السعادة النفسية:

تعد السعادة النفسية مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددتها رايف وسينجر (Ryff and singer,2002) في ستة عوامل رئيسية هي:

- **الاستقلالية:** وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار ومقاومه الضغوط الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التعامل مع الآخرين .
- **التمكين البيئي:** قدرة الفرد علي التمكين من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة، والمرونة الشخصية.
- **التطور الشخصي:** قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفائتة الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل.
- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** قدرة الفرد على تكوين وإقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من : الود، التعاطف، الثقة المتبادلة، التفهم، التأثير والصداقة، والأخذ والعطاء.
- **الحياة الهادفة:** قدرة الفرد على تحديد أصدقائه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدفٌ ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
- **تقبل الذات:** يشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة الماضية وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.

(Ryff & singer: 2002)

ويذكر كينج (king,1998) أن أهم أهداف الإنسان في الحياة البحث عن السعادة على اعتبار أن السعادة أكثر أهمية من المال (Napa,1998:158).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هو، ويسعى إلى تنميتها وأن يرضى أو يرضى نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره، وصحته، و أسرته، وعلمه، وأصحابه، وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين (شقورة، 2012: 31).

فالشعور بالسعادة هو ما يتمناه المرء، فالناس قد يصنفون السعادة على أنها شعور بالرضا، أو الإشباع، أو طمأنينة النفس أو تحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وعندما يصل الفرد إلى مرحلة الرضا الشامل فهذا يعني أنه يتمتع بحياة جيدة، فالرضا الشامل يعني العمل، والزواج، والصحة، القدرات الذاتية، وتحقيق الذات (أرجايل، 1993: 10).

والرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور كبديل للرضا عن الحياة ولكن الدراسات الحديثة تركز علي مصطلح الرضا عن الحياة نظراً، لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادةَ وينظر البعض إلى مفهومين على إنهما مترادفين وهو ما أدى إلى تداخل في تفسير كثيراً من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة.

(svanberg &miller,2004)

ثانياً- التدين:

و التدين بأنه شعور معقد يستحيل تحديده مانعاً وهو نتيجة تفاعل طويل بين دوافع الفرد النفسية وبين عوامل البيئة بوجه عام لا يظهر في مستهل حياة الفرد إنما يظهر علي نحو تدريجي ويمر بتطور معقد وطويل ومندمج في التطور الشامل لنفسية الفرد (القدوة، 2007: 32).

وكذلك يعرف (سليم، 2000: 10) التدين بأنه الالتزام الفرد بكل ما جاء به الإسلام من الالتزام بالعقيدة والإيمان والتمسك بتطبيق أحكام الشريعة في سلوكه اليومي سواء كان ذلك في التعامل مع الله عز وجل أو في التعامل مع الناس.

وقام ديلي وجولمان و كيربي Kirby و Coleman و Daley بدراسة علي 233 شخصاً تتراوح أعمارهم بين (65- 95) ووجدوا من نتائج الدراسة أن وجود الدين، والحياة الروحية تأثيرٌ قوي على تحكم الفرد في البيئة وعلى تطويره الذاتي، و إنشاء علاقات إيجابية مع الآخرين، وفي حين أن تأثيره على التقبل الذاتي، وإضفاء المعنى علي الحياة، وروح الاستقلالية أقل تأثيراً (كويلو، 2014: 2)، وأشار عبد المنعم بأن التدين بالأساس من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، والتدين حاجة نفسية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إنسانية موروثة فمعظم الأفراد يمارسون شكلاً ما من أشكال التدين و يمثل لهم مجدداً لهويتهم وسبباً من أجله يعيشون في سبيله أو يموتون (عبد المنعم، 2010: 751).

ويرى كثيٌر من الباحثين الغربيين أن لدى الدين أثراً إيجابياً على الصحة النفسية، وذلك من حسب ما ذكر فرانكل رائد المدرسة العلاج بالمعنى يمكن أن نقول أن اهتمام الإنسان بالحياة وقلقه بشأن جدارتها وحتى يأسه منها لا يخرج أحياناً عن كونه ضيقاً معنوياً روحياً وليس بالضرورة أن يكون مرضاً نفسياً بحال من الأحوال، وهنا يمكن تفسير هذا الضيق المعنوي، والروحي على أنه مرض نفسي وهو ما يدفع الطبيب إلى أن يدفن اليأس الوجودي عند مريضه تحت كومة من العقاقير المهدئة من خلال أزمة وجودية إلى النمو والارتقاء (طلعت، 1982: 183) .

أن قوةَ الإيمان والتدين من أهم عوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة، لأن قوة الإيمان والتدين من أهم حاجات المشبعة لدى الإنسان والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر والتسليم له دون قلق أو خوف، لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد السرور والراحة النفسية، السعادة والرضا عن الحياة (شقورة، 2012: 32).

ويتضح للباحثة أن الشعور بالسعادة والتعبير عنها، يختلف من شخص إلى أخر ومن مجتمع لأخر ومن مرحلة عمرية لأخرى، والسعادة حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة والفرح كما أن السعادةَ انعكاسٌ لدرجة رضا الفرد عن حياته، وهي مشاعر سامية راقية وانفعال وجداني إيجابي كل إنسان في الحياة يبحث جاهداً عن السعادة، ويود الوصول إليها والحصول عليها مهما يكن الثمن، والكثير يدعون أن السعادةَ لا حقيقةَ لها وخيال نبتدعه ويكذبه الواقع، ولكن يقول الله تعالى مخاطباً نبيه (**طه * مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى**) (سورة طه،2-1)

والرضا عن الحياة تتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع وتصبح أفكاره مرنة مما تتيح له القدرة على حل المشكلات التي يقابلها وكما أنه مرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة، وأن شعور الفرد سعادة الفرد مرتبط برضا الفرد عن حياته وقدرته على إشباع حاجاته وتحقيق ذاته سواء على الصعيد الصحي، النفسي، الاجتماعي، التعليمي، والمهني وقدرته على الاستمتاع بالظروف المحيطة به(نعيسة، 151:2012).

أبعاد الرضا عن الحياة:

- الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- مقدار حماسة الفرد للاستجابة.
- التطابق من الأهداف المرغوبة والأهداف المنجزة.
- الشعور بالإنجاز في الحياة (السبيعي، 2007: 85).

يرى (تفاحة، 276:2009) أبعاد الرضا كالتالي:

- **التفاعل الاجتماعي Social interaction:** قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين و أن يؤثرَ فيهم و يتأثر بهم، وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء.
- **القناعة Contentment:** هي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به.
- **التفاؤل Optimism :** توقعات الفرد الإيجابية نحو المستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يله يسر.
- **الثبات الانفعالي Emotional Stability:** التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية و البيولوجية .
- **التقدير الاجتماعي Social Appreciation:** هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير عن الرأي و الثناء على ما قدمه وما يفعله.
- **أما (المالكي، 2011: 52) فيرى أبعاد الرضا هي كالآتي:**
- **الأوضاع المريحة** مثل: المنزل الجيد، والغذاء، والدخل الوفير، المستقبل الآمن.
- الصحة الجسدية وتشمل الخلو من التوتر، القلق، والأمراض الأخرى.
- العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقارب.
- الجو الأسري و العناية بالأطفال.
- وجود شريكة في الحياة.
- المشاركة في الأنشطة الترويجية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ورايف وسنجر (Ryff & singer: 2002) فيرى من أبعاد الرضا عن الحياة:

- **تقبل الذات** : ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.
- **العلاقات الايجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الآخذ والعطاء مع الآخرين
- **الاستقلالية:** وتشير إلى القدرة على تقدير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
- **الكفاءة البيئية** : وتشير إلي القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات الاجتماعية.
- **هدفية الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.
- **النمو الشخصي:** وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته.

العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

إن الحاجات وإشباعها واستعدادات الفرد وقدراته العقلية ومستوى الطموح والدافعية وعلاقاته الاجتماعية، وحاجاته الاجتماعية ومفهوم الذات وشعور الفرد بالرضا مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجاته ومرتبط بمدى حاجته في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه فالفرد بحاجه إن يكون لحياته معنى وهدف يسعى إليه وبحاجه لأن يكون محبوباً مرغوباً فيه، ولذلك يكون شعوره بالرضا متأثراً بمدي ما يتمتع به من محبه وقبول بمجتمعه، أن العلاقات الاجتماعية هي من أهم مصادر الشعور بالرضا عن الحياة والشعور بالرضا داخل الأسرة، لأنها تقلل من حدوث الاكتئاب لدى الأبناء ومما لا شكَ فيه أن هناك الكثير من العوامل الشخصية والاجتماعية التي تلعب دوراً كبيراً في تدعيم الشعور بالرضا ويمكن اكتسابها بسهوله منها الإيجابية والتفاؤل واحترام الآخرين والذات وتدعيم الثقة بالنفس وبالآخرين وقبل كل هذا الرضا بما قسم الله وتبنى أهداف إيجابية تجعل للحياة معنى (خلف، 2012: 32).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من العوامل التي تساعد الفرد في تحقيق الرضا عن الحياة كالتالي:

- **تحقيق الفرد لذاته وتقديره لها:** إن سعي الفرد وراء تحقيق الذات بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، و بتحقيق الفرد لذاته يزداد إقباله على الحياة ويرتفع مستوى رضاه عن حياته.
- **إشباع الحاجات:** إن إشباع حاجات الفرد بشكل سليم ومتوازن يؤدي لزيادة رضاه عن حياة، وأي إعاقة تمثل سبباً مهماً من أسباب انخفاض بنسبة الرضا(الهنداوي، 2011: 44).
- **الوقوف على معنىً إيجابي للحياة:** إن تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى إيجابي ويرفع من قيمتها، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرةً على العطاء والإنتاج.
- **وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:** العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة والتوافق النفسي، وإحدى العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة.
- **توافر الصحة النفسية :** وهي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفعالية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، التحكم والتحدّي.
- **التوجه نحو المستقبل:** إن اطمئنان الفرد نحو مستقبله يمثل عاملاً مهماً من تحقيق الرضا عن حياته، والخوف من المستقبل يمثل أسوأ أنواع القلق وهو القلق من المجهول، مما يسبب حالة من التشاؤم والاكتئاب وانخفاض درجة الرضا عن الحياة (سيد، 2012: 6).

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة نظراً لاختلاف مفهومها عن علماء النفس، ويتفق علماء النفس على أن الرضا عن الحياة هو ظاهرة من ظواهر علم النفس الإيجابي، لكن تم تفسيره بأكثر من نظرية، ومن بين هذه النظريات ما يلي:

- **نظرية خبرة الأحداث السارة:**

تقوم هذه النظرية على فرضية أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية جيدة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل، ومن أكثر المهتمين بهذه النظرية كزمتتالى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Csikszent mihaly حيث اهتم بالخبرات السارة، وسماها بخبرات التوافق، إلا أن ما يواجه هذه النظرية من نقد: هو أن الشعور بالرضا يقوم على خبرة السرور، نتيجة لعمليات معرفية بحيث إن الفرد يعتمد في الشعور بالسرور على كيفية تفسيره للحدث، ونفس الحدث قد يكون مصدرا للمشاعر السلبية إذا فسر بطريقة أخرى، كما أنه إذا كان الفرد لديه آمال كبيرة على الحدث المفرح في أنه سيجلب له خبرة سارة ولم يتحقق، فإنه يؤدي بالفرد إلى إحباط وبالتالي عدم الشعور بالرضا، كما يضيف هايبون أن العثور على مبلغ من المال قبل الخضوع لقياس الرضا عن الحياة، أو حتى تناول وجبة مع الأصدقاء في مطعم قبل القياس بفترة وجيزة، قد يؤثر على تقويمهم لحياتهم بشكل عام(السبيعى، 2007: 79).

- نظرية الطموح و الإنجاز:

تقوم هذه النظرية على فرضية أن الشعور بالرضا يكون عندما تقترب الإنجازات من الطموحات، ويقل الشعور بالرضا عن الحياة عندما يبتعد عنها، ويتضح ذلك عندما نجد أن تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات يؤدي بالفرد إلى تحقيق النجاح، وبالتالي الشعور بالرضا، وأن عدم الشعور بالرضا ينبع من اتساع الفجوة بين طموحات الفرد وإنجازاته، ويفترض بعض الباحثين أن الرضا عن الحياة يمكن أن يزيد ويتحسن بمرور الوقت، وأرجعوا ذلك إلى أنه مع التقدم في العمر تزداد إنجازات الفرد وتقل طموحاته حتى تضيق بينهما الفجوة (السبيعى، 2007: 79) .

فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد به (شقورة، 2012: 35).

- نظرية القيم و الأهداف والمعاني:

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفرادَ الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنةَ بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو الذين تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

على استراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الفرد وتختلف هذه باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

(Oish,Diener,Lucas and Simth,1999).

- نظرية أثر الظروف الموضوعية:

تقوم هذه النظرية علي الفرضية التالية هي أن الفرد يرضى عن حياته عندما تتوافر له ظروف موضوعية جيدة مثل التمتع بالصحة الجيدة وعلاقات اجتماعية أو الزواج السعيد، فقد أثبت الدراسات أن الزواجَ يعبر عن أهم العوامل المؤثرة بالرضا من الحياة، كما تعتبر الصحة والعلاقات الاجتماعية من العوامل المهمة في الشعور بالرضا والسعادة كما أن المرأة لديها استعداد أكبر من الرجل أن تعيش في سعادة أكثر إذا ما وضعت في ظروف جيدة

(Myers & Diner ,1995).

- نظرية التقييم:

وترى هذه النظرية أن الشعورَ بالرضا يمكن قياسه من خلال عدده معايير، وأحد هذه المعايير تعتمد علي أن الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر علي الشعور بالرضا، فالأفراد عندما يرون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقه حركية، وترى عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا بين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة (Diener,2000)، و إن الشعور بالرضا أو عدمه، لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختيار أحداث سلبية للحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة، وحسب نظرية ماسلو في إشباع الحاجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم، مقارنةً بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدوال الغنية

(خميسة، 2013: 1).

- نظرية التكيف:

ترى هذه النظرية أن نفس الأحداث والظروف الموضوعة قد تكون مصادره للذة أو للألم اعتماداً علي مستوى التكيف السابق كما أن التكيف عملية مستمرة وأن الناس قادرون علي التعود علي أي شيء. (أرجايل ، 1993: 73)، ويبدو أن الناس يتكيفون مع التغيرات في ظروف الحياة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي تخلق صدمات مؤقتة صعوداً أو هبوطاً أي سواء كانت إيجابية أو سلبية وذلك بالعودة إلى المستوى الأول أو نقطه الانطلاق كما أشار بعضُ الباحثين أن هذه التكيفات غير كاملة غالباً ومع مرور الوقت يمكن أن تتراكم هذه التكيفات وتتغير لتحقيق مستوى نموذجيا للشخص في الرضا عن الحياة. والأكثر أهميةً من ذلك ما قاله سجل لوكاس وزملاءه lucas al, 2003 أن اختلافات فردية كبيرة في المدى الذي يتكيف عنده الناس مع مستوى الخط الأساسي الأولي للرضا عن الحياة إلاّ أن بعضَ الناس يبقون بعيدين عن مستواهم حتى بعد سنين من حدوث الأحداث المهمة في الحياة (Mroczek & spiro,2005).

- **النظرية التكاملية:**

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق أربع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (خميسة، 2013: 112)

وترى الباحثة من خلال العرض السابق للنظريات أنها مفسرةٌ تفسيراً جزئياً للرضا عن الحياة وعند الربط بينهما تجد هناك تكامل فيما بينهما، حيث إن العوامل التي تساعد على تحقيق الرضا عن الحياة متعددة ومتنوعة. والفرد يسعى لتحقيق أهدافه وفق إمكانياته وحسب القيم السائدة في مجتمعه، وأن يتصرف وفقا لتلك القيم والمعايير والمبادئ المتعارف عليها في ثقافة مجتمعه وهذا يختلف من فرد لآخر، ومن مستوى تعليمي لآخر، ومن مرحلة عمرية لأخرى.

وعليه أن يتكيف وفقاً للأحداث والأوضاع التي تستجد عليه في بيئته ويوجهها في حياته اليومية، وأن يكون هناك توازن بين طموحاته وإمكانياته، فالطموح الزائد مع قلة الإمكانيات مع عدم تحقيق الأهداف يؤدي به إلى شعوره بالإحباط، وعندما تتيح للفرد فرص إشباع حاجاته ورغباته سواء على الصعيد الاجتماعي والنفسي و الصحي والتعليمي والمهني يشعر بالرضا عن حياته.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرضا عن الحياة من منظور إسلامي:

إن شعور الإنسان بالرضا من أول أسباب السكينة النفسية التي هي سر السعادة، وفي الحديث: "من سعادة المرء استخارته ربه ورضاه بما قضى ومن شقاء المرء تركه الاستخارة وعدم رضاه بعد القضاء. و قال الرسول **(صلى الله عليه وسلم)**: " إن الله عز وجل بقسطه جعل الفرح والرَّوح في الرضا واليقين، وجعل الغم والحزن في السخط والشك" وقال الله تعالي: ﴿ **أَفَمَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللّهِ كَمَن بَاء بِسَخْطٍ مِّنَ اللّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ** ﴾ (سورة آل عمران، 162)

فإن رسول الله هذا الحديث، يكشف لنا عن حقيقة نفسية باهرة، في علم النفس والروح، حيث ربطت الفرح، والرَوح، والسرور بالرضا واليقين، فرضا الإنسان عن نفسه، وقلبه، وربه، يطمئنه على يومه وحاضره، ويقينه بالله، وبالآخرة، وبالجزاء، يطمئنه على غده ومستقبله (الجلاد، 2010: 1).

ويرى عيسى (2013: 63) الرضا هو الإيمان بالقضاء والقدر، والاطمئنان إلى اختيار الله غز وجل فهو المدبر بكل أمر خيراً كان أم شراً، وترك التدبير لله من علامات الرضا عن الحياة فالراضي موقن أن تدبير الله له خير من تدبيره لنفسه ﴿ **قَالَ اللّهُ هَذَا يَوْمُ يَنفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَداً رَّضِيَ اللّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ** ﴾ (سورة المائدة، 119)

إن الرضا بقضاء الله سبحانه وتعالى يسكب في النفس يقينا وسكينة وطمأنينة؛ فلا يبالغ المؤمن في حزنه ولا في فرحه: ﴿**ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن ذلك على الله يسير * لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما آتاكم والله لا يحب كل مختال فخور**﴾ (سورة الحديد،22-21)، وعدم المبالغة في الحزن والفرح دليل على التوازن الانفعالي ومؤشر على تمتع الشخص بالصحة النفسية، ورضاه عن حياته.

إن الرضا منةٌ من الله يمنُّ بها على من يشاء من عباده، إنها نعمة لا تنال بمال ولا جاه ولا عتاد، ولكن طريقها هو الإيمان بالله والعمل الصالح وكلما كان الإنسان أكثر إيماناً، كلما كان أكثر رضا بالله واطمئناناً . وفي ذلك يقول تعالى : ﴿ **فَاصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى**﴾ (سورة طه،130) . فلا طريقَ إلى الرضا إلا بالتسبيح والعبادة لله سبحانه، ومما يبين لنا منزلة الرضا أن الله تبارك وتعالى امتن على نبيه ووعده أن يعطيه حتى يبلغ منزلة الرضا قال الله تعالى ﴿ **وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى**﴾. (الضحى،5) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكم نوه سبحانه وتعالى عن رضا عباده به في آيات كثيرة كما في قوله تعالى ﴿ **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ** ﴾ (سورة البينة،8)، ﴿ **رَضِيَ اللّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُ**﴾ (سورة المائدة، 119)، "**يَبْتَغُونَ فَضْلاً مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَاناً**﴾ (سورة الفتح، 29) ﴿ **يُبَشِّرُهُمْ رَبُّهُم بِرَحْمَةٍ مِّنْهُ وَرِضْوَانٍ**﴾ (التوبة،21)

إن شعور الإنسان بالرضا من أول أسباب السكينة النفسية التي هي سر السعادة وفي الحديث " من سعادة المرء استخارته ربه ، ورضاه بما قضى ، ومن شقاء المرء تركه الاستخارة ، وعدم رضاه بعد القضاء ".(القرشي،1:2009)

ويصف عالم النفس يونج كيف يمكن التوصل إلى تحقيق سلام العقل بعدما يكون قد حدث من صراعات طويلة وغير مثمرة فيقول: إذا أنت لخصت ما يقوله لك الناس عن خبراتهم، فإنك تستطيع أن تصوغ ما يقولونه على النحو الآتي: إنهم رجعوا إلى أنفسهم، وقد استطاعوا أن يقبلوا أنفسهم، وكانوا قادرين على أن يصيروا على وفاق مع أنفسهم، وبذا يكونون على وفاق مع الظروف والأحداث المعاكسة. وهذا أشبه ما يكون بما اصطلح على التعبير عنه بقولنا: لقد توصل إلى سلامه مع الله، ولقد ضحى بإرادته الشخصية لكي يحل محلها إرادة الله، ويضع نفسه تحت تلك الإرادة (الأحدب، 2003: 1).

للرضا ثمرات كثيرة تنتج عنه ويرتفع الراضي أعلى المنازل منها أن يعلم أن رضاه عن ربه سبحانه وتعالى في أعلى الحالات يثمر رضا ربه عنه، فإذا رضي عنه بالقليل من الرزق رضي ربه عنه بالقليل من العمل، إن الرضا يخلص العبد من مخاصمة الرب تعالى في أحكامه أقضيته فإن السخط عليه مخاصمة له فيما لم يرضى به العبد. والرضا يفتح له باب السلامة فتجعل القلب سليماً نقياً من الفسق والغل ولا ينجو من عذاب الله إلا من آتى الله بقلب سليم

﴿ **قُلْ أَؤُنَبِّئُكُم بِخَيْرٍ مِّن ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِندَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللّهِ وَاللّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ** ﴾. (سورة آل عمران:15) إن من ملأ قلبه من الرضا بالقدر ملأ الله صدره غنى وأمناً وقناعة والرضا يثمر الشكر الذي هو من أعلى مقامات الإيمان (الجلاد، 2010: 120-119) .

إن الرضا عمل قلبي ليس بقول اللسان، ولا عمل الجوارح، ولا هو من باب العلوم والإيرادات، بل هو التسليم بالقضاء والقناعة بما قسم قل أو كثر، والسكون إلى الله، وترك الندم أو الحسرة، أو الحزن على ما فات، واليقين بأن الله المعطي المانع وحده لا شريك له، وأنه ضروري في حياة الفرد والجماعة، والحياة العامة والخاصة، لأنه يدخل في كافة مجالات حياة الناس، فرضا الإنسان عن نفسه، ورضاه في حياته الأسرية، ورضاه في عمله ووظيفته (جلاد، 2010: 15).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

و إن مفتاح سر الرضا عن الحياة ينبع من خلال رضائنا بقضاء الله وقدرة والإيمان الداخلي بما هو موجود والاقتناع بما كتبه الله لنا، وشعور الفرد بالرضا بالحياة، وذلك من خلال عدة خطوات أولها الإيمان بقضاء الله وقدرة واليقين بأنه الخير لما كتبه الله لنا والتفاؤل بالحياة وبكل ما هو آت وتحسين الحياة الاجتماعية والاقتصادية، وتطوير مفهوم الذات لدى الفرد وتنظيم الوقت وتوزيعه على الأنشطة العملية والعلمية والاجتماعية والترفيهية (أبو عبيد، 2013: 23).

تعقيب عام

وترى الباحثة من خلال استعراض الإطار النظري يتبين مدى أهمية كل من التفاؤل والرضا عن الحياة، حيث يمكن القول إن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما البعض كما أنهما يحددان درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية التي تحدد مسيرة حياته، فالرضا عن الحياة يتمثل في تقدير الفرد لنوعية حياته، وايجاد معنى لحياته، وشعوره بقيمته، وتحقيق طموحاته وفقاً لإمكانياته، ومحاوله تأقلمه وتكيفه مع وضعه الحالي والصعوبات التي يوجهها، فهو في سعى دؤوب نحو تحقيق أهدافه، فالفرد يشعر بالسعادة والتفاؤل أن القادم أجمل ويقنع بحياته وما فيها.

كما أن شعور المطلقة بالرضا ينعكس على ثقتها بذاتها فلا تستسلم لليأس وأنها تستطيع مواجهه الضغوط التي تتعرض لها وتتجاوز المحن والصعاب التي تمر بها، وأنها عندما تتكيف مع واقع طلاقها فهي بذلك تسلم بقضاء الله وقدره حيث إن من أفضل ما تواجه به الصدمات والأزمات هو الامتثال لأمر الله وهذا يمنحها شعوراً بالرضا عن حياتها وواقعها.

كذلك ترى الباحثة أن الحاجة ضرورية لوجود برامج ارشادية لرفع مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة وهذا بدوره يقع على عاتق مراكز الصحة النفسية المجتمعية وكذلك المؤسسات التي تقدم الخدمات الارشادية لهذه الفئة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المبحث الثالث

الطلاق Divorce

تمهيد

تمثل الأسرة الخلية الأولى في المجتمع، ولذلك يتوقف نمو المجتمع و تقدمه على ترابطها وتماسكها وقدرتها على إعداد أبنائها للحياة الاجتماعية. ولا تقوم الأسرة في المجتمع الإسلامي إلا على الزواج، وهي العلاقة التي على أساسها تقوم وتبنى كافة العلاقات الأسري الأخرى (تونسى ، 2002: 1)، ولقد شرع الله الزواج لمقاصد سامية ولتحقيق غايات عظيمة، ومن ذلك اعتبر الزواج وسيلةً من وسائل العفاف والحصانة لقوله" صلى الله عليه وسلم" **يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإن له وجاء**" .

فالزواج من النظم التي تعمل على تحقيق وحفظ استقرار وتوازن الفرد والمجتمع، من خلاله تنظم العلاقات الجنسية ويشعر كلا الجنسين بالسكن الروحي والطمأنينة والتكامل والنضج، كما يحافظ على النسل مما يسمح للزوجين التمتع بقيمة الولد، إضافة إلى العديد من الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية الأخرى التي لن تكون إن غابت هذه الرابطة المقدسة (يسمينة، 2012: 12) يعتبر زواج المرأة والرجل نواة لتكوين الأسرة ، والزواج هذه العلاقة المقدسة التي ذكرها الباري عز وجل في كتابه العزيز **(وَجَعلنا مِن أنفُسِكم أزواجاً لتَسكِنوا إليها وجَعلنا بَيَنَكم مَودَةً وَرَحمَة)** (سورة الروم، 3) ، ولكن هذه العلاقة تتعرض لمتغيرات عديدة تؤثر عليها سلبا و إيجاباً وتدفعها في اتجاهات مختلفة فأما لمزيد من الانسجام والحب والمودة ،أو لمزيد من الكره والبغضاء والحقد والذي يؤدي بدوره إلى الانفصال التام والنهائي (هادي، 2012: 435).

تعتبر مشكلة الطلاق إحدى المشكلات الاجتماعية الخطيرة التي تؤدي إلى تفكك الأسرة، تهتك النسيج الاجتماعي، وما يصاحبها من مضاعفات خطيرة لا تنحصر في المشكلات العائلية وحسب، بل تتعدى ذلك إلى ما ينعكس سلبًا على الأبناء من تأثيرات سلبية متعددة وما ينعكس على المطلقات خصوصًا من نظرة دونية في المجتمع تشوبها الريبة والاحتقار الاجتماعي وما يترتب أيضًا على وجود المطلق أو المطلقة كمشكلة جديدة في بيت الأهل (فضيلة، 2013: 8).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مفهوم الطلاق:

الطلاق في اللغة: حل الوثاق من الإطلاق وهو الإرسال والترك، وفلان طلق اليد بالخير أي كثير البذل(العدوي، 1988: 9) .

وأيضًا هو رفع القيد مطلقًا حسياً كان أو معنوياً فمن الحسي قولهم: أطلق الرجل البعير إذا رفع القيد عنه ومن المعنوي قولهم: طلق الرجل امرأته إذا رفع القيد الثابت بعقد النكاح

(السرطاوي، 2008: 126).

وفي الشرع :حل عقد التزويج فقط، وهو موافق لبعض أفراد مدلوله اللغوي (العدوي، 1988: 9).

الطلاق اصطلاحاً:

للفقهاء في بيان معنى الطلاق تعاريف كثيرة منها ما يلي:

الطلاق : حل عقدة النكاح بلفظ الطلاق ونحوه.

الطلاق: رفع قيد النكاح بلفظ المخصوص.

الطلاق: حل قيد النكاح أو بعضه.

وهذه التعاريف مجتمعة لا تخرج عن معنى واحد وهو حل العصمة الزوجية القائمة بين الزوجين بألفاظ مخصوصة صريحة كانت أو كناية (العليان، 2005: 22).

مشروعية الطلاق:

إن من يظن أن الإسلام أباح الطلاق مطلقاً بلا ضوابط وفتح للناس الأبواب على مصراعيها في الطلاق فقد أخطأ وتجنى على هذا الدين، وأن من يظن أيضاً بأن الإسلام قد حجر الطلاق ومنعه وقيده بغير الطرق الشرعية اعتقاداً منه أن ذلك عمل إنساني وأنه في صالح المرأة فهو أيضاً جاهل في هذا الدين بل إن العدل هو الذي جاء به الدين الإسلامي بلا إفراط ولا تفريط ومما لا شكَ فيه أن الطلاق هو عملية هدم لبناء الأسرة، وقد يأتي هذا الهدم عند بداية الطريق، وعند وضع الأساس للحياة الزوجية أي قبل الدخول، أو قد يأتي متأخراً بعد اكتمال البناء لهذه الحياة، وتولد الأولاد، وكثرة أعباء الزواج، ولكن مع إقرارنا بذلك، إلاّ أنه في الإسلام هدم منظم يحافظ على اللبنة، فينقلها من مكان إلى مكان آخر أكثر تلائماً دون كسرها أو إهمالها، ومع أن الدين الإسلامي يحرص حرصاً شديداً لبقاء العلاقة الزوجية، وحث على ذلك حتى مع تحقيق أقل عناصرها كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث المروي عن أبي هريرة:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها الآخر)، وقال الله تعالى : **(وَعَاشِرُوْهُنَّ بِالْمَعْرُوْفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوْهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوْا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللهُ فِيْهِ خَيْرًا كَثِيْرًا)**. (سورة النساء:19)، ومع ذلك فإن الأمر يصل أحياناً مع الاختلاف وعدم إمكان الإصلاح إلى القطيع والشر ثم الكراهية والعناد، وقد يصل ذلك إلى المضارة والإفساد وعدم قيام كل منهما بما يجب عليه نحو الآخر، وبذلك يتحول الزواج بعدما كان طريقاً إلى مرضاة الله والسعادة في الدنيا ليكون طريقاً إلى سخط الله، ومن هنا كان الطلاق ضرورة إنسانية تحتمها الفطرة البشرية و يقتضينها الإصلاح الاجتماعي، وذلك لزوجين ظنا أن يعيشا في سعادة فأقدما على الزواج اختياراً ثم اكتشفا أنهما كانا مخطئين، وأنه يستحيل بقائهما إلى الأبد زوجين (خضير، 2007: 24).

والزواج عقد أبدي غايته إنشاء أسرة مستقرة تنعم بالطمأنينة ولتنشأ منها جيل يحمل مهمة إقامة شرع الله في الأرض، ولهذا لم يجز الشرع الزواج المؤقت، لأن النسل لا بدَ له حتى يربي تربية سليمة من أسرة تظله فينعم في ظلها بسكينة والطمأنينة وتمده بالمودة و الرحمة وتنمي له روح التكامل والتعاون، وهو من أسباب مشروعية الزواج، ولكن قد يحدث لهذا الزواج ما يعكر صفوه فيعدل به عن غايته والعوارض كثيرة يشهد بها الواقع الماثل للعيان، ومع هذه العوارض تصبح الحياة صعبه لا تطاق فلا بدَ والحالة هذه معالجة الحقيقة الواقعة التي يصطلي بنارها كل من الزوج والزوجة، يجني ثمارها المرء الأبناء، فيتأثرون بهذا وربما يخرجون للمجتمع لبنات هدم بدل البناء، تفسد ولا تصلح، ومن أجل هذا حرص الإسلام على سلامة الأسرة فوضع القواعد والأسس والحقوق لكل من طرفي تكوين هذه الأسرة، فإذا تحولت العوارض البشرية بين هذه الأسرة وبين غاياتها، بعد تعذرت كل وسائل الإصلاح، كان لابدَ من تطويق عنق الشر حتى لا يمتد خطره إلى الأبناء ثم المجتمع ولابدَ من محاصرته في نفس كل من الزوجين حتى لا يكونا فريسةً له، فيرتمي كل منهما في أحضان الرزيلة ودور الدعارة (نواهضة والومني، 2009: 26-25).

حكم الطلاق :

- **الوجوب:** كالطلاق للشقاق والنزاع المستحكم بين الزوجين إذا رآه الحكمان طريقاً وحيداً لإنهاء النزاع بينهما.
- **الندب:** كالطلاق لتفريط المرأة في حق من حقوق الله تعالى كتركها الصلاة رغم نصح الزوج لها وفق توجيه القرآن.
- **الحرمة:** ويكون الطلاق محرماً إذا طلق الرجل زوجته في حيضها، أو في الطهر الذي جامعها فيه، أو طلقها طلاقًا تعسفياً من غير سبب يوجبه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **الكراهية**:يكون الطلاق مكروها إذا كان من غير حاجة تدعو إليه (السرطاوي، 126:2008).

جواز الطلاق عند الحاجة إليه:

أولاً- من القرآن الكريم:

- **قوله تعالى:** ﴿ **الطَّلَاقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ** ﴾ (سورة البقرة: 229)

وجه الدلالة: هذه الآية تفيد جواز الطلاق وانقطاع العصمة به، بخلاف حكم الجاهلية الذي يبقي المرأة تحت عصمة الرجل وإن طلقها.

- **قوله تعالى:** ﴿ **لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمَسُّوهُنَّ أَوْ تَفْرِضُوا لَهُنَّ فَرِيضَةً**﴾(سورة البقرة: 236).

وجه الدلالة: أباح تبارك وتعالى طلاق المرأة بعد العقد عليها وقبل الدخول بها.

- **قوله تعالى:** ﴿ **وَإِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَبَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ سَرِّحُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ** ﴾ (سورة البقرة: 231)

وجه الدلالة: على الزوج أن يعامل زوجته بالمعروف سواء استمرت الحياة الزوجية أو انقطعت حبالها، وهذا فيه جواز الطلاق على أن يكون بالمعروف.

- **قوله تعالى:** ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعِدَّتِهِنَّ** ﴾ (سورة الطلاق:1)

وجه الدلالة: أوجب الله عز وجل العدة على المرأة عند طلاقها وعليه فإن العدة تترتب على الطلاق، وهذا يدل على جواز الطلاق مع أداء الحقوق المترتبة عليه كالعدة.

- **قوله تعالى:** ﴿**وَإِنْ أَرَدتُّمُ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَّكَانَ زَوْجٍ** ﴾ (سورة النساء:1)

وجه الدلالة: هذا فيه جواز الطلاق عند الحاجة إليه، بشرط أن لا يأخذ الزوج شيئاً من صداق الزوجة الأولى إذا أراد أن يتزوج بأخرى.

ثانياً – السنة النبوية:

- ما روي عن عائشة رضي الله عنها: **(أن ابنة الجون لما أدخلت على رسول الله ودنا منها، قالت: أعوذ بالله منك، فقال لها: لقد عذت بعظيم الحقي بأهلك)**

وجه الدلالة: الحديث فيه جواز الطلاق، حيث إنه وقع من النبي لما صدر من ابنة الجون الاستعاذة منه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- عن عمر **(أن النبي صلى الله عليه وسلم طلق حفصة ثم راجعها)**

وجه الدلالة: يستفاد من الحديث جواز الطلاق عند الحاجة إليه مع حق الزوج في رجعة زوجته.

3- عن ابن عمر قال:**(كان تحتي امرأة أحبها، وكان أبي يكرهها فأمرني أن أطلقها فأبيت فقال: يا عبد الله بن عمر طلق زوجتك)**.

وجه الدلالة: يستفاد من الحديث جواز طلاق الرجل زوجته بأمر والده إن كان لسبب ديني، أما إذا كان السبب دنيوياً فلا يمتثل الابن لطلب والده مادامت الزوجة صالحة.

4- عن نافع أن عبد الله بن عمر طلق امرأته وهي حائض على عهد رسول الله، فسأل عمر بن الخطاب رسول الله عن ذلك، فقال رسول الله **(مره فليرجعها، فليمسكها حتى تطهر، ثم تحيض، ثم تطهر، ثم إن شاء أمسك بعد، وإن شاء طلق قبل أن يمس، فتلك العدة التي أمر الله أن تطلق لها النساء)**

وجه الدلالة: الحديث على جواز الطلاق بشرط أن يكون طلاقاً سنياً لا بدعياً

(طباسي، 2009 :12-13).

ثالثاً- الإجماع:

فقد انعقد من لدن رسول الله إلى يومنا هذا على أن للرجل أن يطلق زوجته، لأن الحياة الزوجية قد تصبح جحيماً لا يطاق لسوء العشرة وعدم الألفة فأباح الشارع الطلاق للخلاص من حياة هذا شأنها ولولا هذا لساءت العاقبة و فشدت حياة كثير من الناس (العليان: 2008، 30).

ويرى العليان (2008: 134) فالإسلام جاء لمشروعية الطلاق لمعالجة معاضل اجتماعية مستنداً إلى المصادر التشريعية، بينما نجد الإسلام قد منح الزوجين الحرية المنفردة في ذلك لتبقى البيوت مستورة و لتحيى الأسر بشرف وكرامة. مع أن العلم أن الطلاقَ مشروعٌ في الإسلام كعلاج نافع لداء عضال استعصى علاجه بالوسائل البشرية، فجاء التشريع الإلهي ليرشدنا، فهذا العلاج تحقيقاً لنفع يعود على كل من الزوجين بعد تحول البيت الزوجي إلى جحيم لا يطاق فقال تعالى" **إِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا**"(النساء: 130) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أنواع الطلاق في الإسلام كما ود في السبعاوي (2013: 5) :

- **الطلاق الرجعي** : وهو الطلاق الذي يملك الزوج بعده إعادة المطلقة إلى الحياة الزوجية من غير حاجة إلى عقد جديد مادامت في العدة، رضيت بذلك الإرجاع أو لم ترض يحتسب واحدا من ثلاث.
- **الطلاق البائن بينونة صغرى** : وهو الطلاق الذي لا يستطيع الرجل إعادة زوجته المطلقة إلى الحياة الزوجية إلا بعقد ومهر جديدين، فإذا انتهت عدة المرأة في الطلقة الأولى دون أن يراجعها باتت منه، وانحل عقد الزواج بينهما وصارت حرة بالزواج من غيره، ولكنه يجوز أن يعود إلى زوجته بعقد جديد وليس له أن يجبرها.
- **الطلاق البائن بينونة كبرى** : وهو الطلاق الذي يقع للمرة الثالثة في العدة ، وهو يزيل الحياة الزوجية ولا يحل للرجل أن يعود إلى زوجته حتى تنكح زوجاً غيره فيدخل بها ثم يطلقها أو يتوفى عنها، كما قال سبحانه وتعالى **﴿فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدُ حَتَّىٰ تَنْكِحَ زَوْجًا غَيْرَهُ ۗ فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يَتَرَاجَعَا إِنْ ظَنَّا أَنْ يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ ۗ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ يُبَيِّنُهَا لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾** (البقرة،230)

عدة المطلقة :

تعريفها لغة: عقد أحصى أي ما تعداه المرأة وتحصينه من الأيام أو الإقراء.

وفي الاصطلاح: اسم لمدة معينة تنتظرها المرأة بعد الفرقة دون أن تتزوج.

شرعها الإسلام لمعان منها:

- تعرف براءة الرحم من الحمل: تنتظر المرأة فترة من الزمن بعد فراق زوجها دون زواج للتأكد من عدم حملها من الزوج الأول بعد الدخول بها، حفاظاً على عدم اختلاط الأنساب، وما يتبع من خلافات وخصومات، تتنافى مع المنهج الإسلامي في تحقيق المحبة والألفة.
- إظهار أهمية الزواج، وبيان تحليل خطره، والإشعار بأن إنهاء رابطته ليس بالأمر الهين الذي يتم دون بيان تبعاته ومنزلته.
- إعطاء الزوج الفرصة للندم وتدارك ما بدر منه إذا طلق للمرة الأولى، وتبين أن طلاقه وقع في لحظة تسرع وانفعال مما ألحق بالزوجة الحيف والضرر، فتكون العدة سبيلاً لإصلاح ما أفسد، ومن ناحية أخرى فإن العدة تفسح المجال أمام أهل الخير والإصلاح للتدخل ورأب الصدع وإزالة أسباب الخلاف، وإعادة العلاقة الزوجية إلى مجراها الطبيعي.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- إظهار الأسف والحزن على الزوجية التي انتهت بوفاة الزوج

(نواهضة و المومني، 2009: 159).

حكمها: العدة واجبة على كل من مفارقة لزوجها إلا المطلقة قبل الدخول والدليل على عدم وجوبها على المطلقة قبل الدخول قوله تعالي:" **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نَكَحْتُمُ الْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَمَسُّوهُنَّ فَمَا لَكُمْ عَلَيْهِنَّ مِنْ عِدَّةٍ تَعْتَدُّونَهَا ۖ فَمَتِّعُوهُنَّ وَسَرِّحُوهُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا**" (الأحزاب : 49).

أما المطلقة قبل الدخول وبعد الدخول وبعد الخلوة الصحيحة فقد أوجب جمهور الفقراء عليها العدة احتياطا– الحنفية الحنابلة الشافعية في قول– وقد نصت المادة (142) من القانون على عدم وجوب العدة على المفارقة لزوجها بطلاق أو فسخ قبل أن يتأكد العقد الصحيح أو الفاسد بالخلوة أو الدخول (السرطاوي، 2008: 204).

أسباب الطلاق:

تعد الأسرة هي أول جماعة إنسانية يتكون منها المجتمع وهي أكثر الظواهر الاجتماعية عمومية وانتشار، فلا نجد مجتمع يخلو من النظام الأسري وهذا ما يحقق الاستقرار للحياة الاجتماعية والمجتمع، فالزواج هو نواة للأسرة، والأسرة هي نواة للمجتمع، فإذا كان الزوجان متفاهمان ومستقران في علاقتهما كان الجو الأسري مستقر ويسوده التفاهم، ويساهم الزواج بشكل إيجابي في تدعيم الصحة النفسية لدى الأزواج لما يحققه من إشباع للحاجات النفسية والبيولوجية والاجتماعية ، فقد أشارت نتائج دراسة (ديفيد) و(بروك) 2000 إلى أن الأزواج ذوي التفاعل الجيد والرضا عن الدور الجنسي وتجنب النقد كان لهم شعور بالبهجة والتفاعل والإحساس العام بالسعادة (هادي: 2012، 436).

فالطلاق هو " مشكلة اجتماعية ويعتبر عاملاً مهماً في تفكك الأسرة وانهيارها، ولقد أدرك الإسلام خطورة الطلاق على الأسرة والمجتمع، ولقد أباحه عند استحالة الحياة المشتركة أو لأسباب قاهرة مثل النفور الطبيعي، وعدم إمكانية التفاهم، وعدم اتفاق الزوج، وغيابه مدة طويلة، أو إصابة أحدهما بمرض مزمن، أو عقم أحد الزوجين، وعلى الرغم من إباحته فإنه لا يعتد به في حالة الغضب المطبق، ولم يبح الإسلام بذلك (خضير، 2007 :42).

وقد أصبح الطلاق في السنوات الأخيرة مشكلة اجتماعية ونفسية أخذت بالانتشار بشكل كبير في مختلف أرجاء العالم، بما فيها مجتمعاتنا العربية والإسلامية، لما يترتب عليه من آثار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اجتماعية ونفسية سلبية كبيرة، منها: تفكك الأسرة، وازدياد العداوة والبغضاء بين أغلب المطلقين، بل وبين ذويهم، هذا فضلاً عن الآثار السلبية على الأطفال، بدءًا من الاضطرابات النفسية إلى السلوك المنحرف والجريمة، بالإضافة إلى الأعباء المالية الكبيرة التي غالبًا ما يتحملها الزوج في حالة وقوع الطلاق، وغير ذلك (الحلي، 2007: 1).

العوامل تؤدي إلى الطلاق:

1- المشكلات النفسية:

للحالة النفسية للزوجين تأثير على العلاقة الزوجية فالأمراض النفسية تؤدي إلى حدوث اضطرابات حادة في الإدراك والتفكير أوفي القدرة العقلية الأساسية للتمييز بين الواقع والخيال فضلاً عن الإصابة بالإمراض الجسمية ذات الأصل النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والأزمات القلبية كلها تؤدي إلى حدوث قلق وتزيد من مشاعر الاكتئاب والحساسية الزائدة والشكوك غير المعقولة واضطراب (النوم واضطراب الأكل هذا كله يساعد على الاتصال والتواصل والتفاعل غير السليم بين الزوجين وللغيرة المفرطة والتسلط وحب السيطرة ونوبات الغضب المتكررة والاستجابات الطفلية مثل الانفعالات الزائدة، وردود الأفعال غير المسؤولة .

أو الخوف أو الانسحاب كلها تساعد على زيادة الفجوة بين الزوجين وقد أثبتت البحوث والدراسات إن الدماغَ يلعب دوراً مهما في العملية الجنسية وهو الذي يعطي الأوامر للهرمونات بالتحرك و إفراز هذه السوائل فإذا كان فكر الرجل أو المرأة مشغولاً بمهام الحياة ومشاكلها أثناء الممارسة الجنسية فأن الدماغ لا يستطيع أن يعطي الأوامر لانشغاله بتلك المشاكل وإذا كانت العوامل البيولوجية سليمة ويحدث البرود الجنسي فهذا دليل على إن حالة الفرد النفسية هي التي تلعب دورها في هذه العملية وان التفاعل بين العوامل النفسية وبين تلك الجسمية دوراً فعالاً في جميع نشاطات الفرد وفعالياته (هادي: 2012، 442).

وكذلك الحالة النفسية والمزاجية التي قد تعكر صفو العلاقات الزوجية فلا تقل أهمية عن الحالة العمرية والاقتصادية، فقد يكون مزاج الزوجة هادئاً ومطمئناً بينما يكون مزاج الزوج حاداً ومتنرفزاً وهنا لا ينسجم أحدهما للآخر مما يثير النزاعات المستديمة بينهما (الحسن، 2008: 165).

وأيضاً الشك والغيرة المرضية واتهام الزوجين أحد الزوجين الآخر دون دليل مقنع على الخيانة الزوجية يكون سبباً في فساد العلاقة الزوجية وتوترها و اضطرابها مما يتطلب العلاج لأحد الزوجين أو كليهما، ذلك أن الشك يرتبط بالإشارات الصادرة والإشارات المستقبلية من قبل الزوجين معاً،

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويحدث أن ينحرف التفكير عند أحدهما بسبب غموض الإشارات الكلامية والسلوكية التي يقوم بها كأن يتكلم قليلاً أو يبتسم في غير مناسبة ملائمة أو أنه يخفي أحداثاً.

أو أشياء أخرى وذلك دون قصد أو تعمد واضح مما يثير الريبة والشك والظنون لدى الطرف الآخر ويؤدي إلى الشك المرضي وهنا يجري التدريب على لغة التفاهم والحوار والإشارات الصحيحة السليمة وغير ذلك من الأساليب التي تزيد من الثقة والطمأنينة بين الزوجين وتخفف من اشتعال الغيرة والشك مثل: النشاطات المشتركة والجلسات والترفيهية والحوارات الصريحة إضافةً للابتعاد عن مواطن الشبهات قولاً وعملاً (أبو سكينة وخضر، 2011: 171).

2- المشكلات الاجتماعية :

تبين لنا الحياة اليومية أنه لابدَ من الاختلاف والمشكلات في العلاقة الزوجية ولعل طبيعة الحياة والمهم هو احتواء المشكلات وعدم السماح لها بأن تتضخم وتكبر وهذا بالطبع يتطلب خبرة ومعرفة يفتقدها كثيرون، وربما يكون الزواج المبكر عاملاً سلبياً بسبب نقص الخبرة والمرونة، وزيادة التفكير الخيالي وعدم النضج فيما يتعلق بالطرف الآخر وفي الحياة نفسها.

ونجد عملياً أن مشكلات التفاهم وصعوبته هي من الأسباب المؤدية للطلاق ويغذي صعوبات التفاهم هذه بعض الاتجاهات في الشخصية مثل: مثل العناد والإصرار على الرأي وأيضاً النزعة التنافسية الشديدة وحب السيطرة وأيضاً الاندفاعية والتسرع في القرارات وفي ردود الفعل العصبية. حيث يغضب الإنسان وتستثار أعصابه بسرعة مما يولد شحنات كبيرة من الكراهية التي يعبر عنها بشكل مباشر من خلال الصياح والسباب والعنف أو بشكل غير مباشر من خلال السلبية و"التكشير" والصمت وعدم المشاركة وغير ذلك، كل ذلك يساهم في صعوبة التفاهم وحل المشكلات اليومية العادية مما يجعل الطرفين يبتعد كل منهما عن الآخر في سلوكه وعواطفه وأفكاره، ويمكن لتدخل الأهل في الحياة الزوجية وخصوصياتها سواء من طرف أهل الزوج أو الزوجة يلعب دوراً في الطلاق، وهذا ما يجب الانتباه إليه وتحديد الفواصل والحدود بين علاقة الزواج وامتداداتها العائلية. والتأكيد على أن يلعب الأهلُ دورَ الرعاية والدعم والتشجيع لأزواج أبنائهم وبناتهم من خلال العون والمساعدة وأن يقولوا خيراً أو يصمتوا إذا أرادوا خيراً فعلاً

(أبو سكينة وخضر، 2011: 207).

- ارتباط الزوج أو الزوجة بأسرتيهما من حيث السكن أو القرارات التي تخص حياتهما مما يؤدي لتفاقم المشاكل بين الزوجين .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- عدم التكافؤ بين الزوجين في المستوى الاجتماعي أو الثقافي أو التعليمي أو الأخلاقي أو الديني أو العمري .
- عدم الاختيار السليم لشريك الحياة واختيار كل منهما للآخر لمصلحة مادية أو معنوية ويكون الزواج إما لمكانة الأسرة أو لمكانة الوظيفة أو لمكانة علمية .
- تدخل الأهل في اختيار الزوجة وإرغام الشاب أو الفتاة على الزواج من الآخر بدون رضاه ، وكذلك هناك عادات اجتماعية لبعض الأسر لا تتيح للزوج أن يرى مخطوبته والتعرف عليها قبل الزواج رغم أن الرؤية مشروعة دينياً .
- صراع الأدوار بين الأزواج والزوجة، فكل منهما يريد لعب الدور الأساسي في الأسرة وحب السيطرة .
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية الأسرية سواء الزوج أو الزوجة لتكوين الأسرة وتربية الأبناء في ظل التغيرات التي قد تنقل الأفراد والأسرة من حال إلى حال أقل مادياً واقتصادياً في عصر التكنولوجيا والعولمة .
- إهمال الواجبات والحقوق الزوجية من أحد الطرفين سواء الزوج أو الزوجة (الرمزاي والعبيد، 2010: 10).
- نشأة المطلقات خلال طفولتهن في أسر تتسم بالتفكك.
- تدخل الأهل في الزواج سواء قبله أو بعده وسماح الزوج بهذا التدخل.
- الجهل بالأمور الجنسية لكل من الزوجين.
- عدم الكفاءة من الناحية الاجتماعية والتعليمية بين الزوجين وما ينشأ عنهما من اختلاف في العادات والتقاليد والبيئة.
- عدم تأهيل كل من الزوجين لحياة الزوجية عن طريق التوعية والتعليم في المدارس والمعاهد بواجبات الأسرة وحقوقها على كل من الزوجين وكيفية حل مشكلاتها.
- ضعف المرأة في أغلب الأحيان وعدم مشاركتها في الحياة والمسئولية مشاركة إيجابية.
- الفرق في السن بين الزوجين، كأن يكبر الزوج زوجته بعشرين سنة فلا تلبث الغيرة أن تدب في قلب الزوج وكثيراً ما تنحرف الزوجة وتخرج عن تقاليد الأسرة (التونسي: 2002، 13).
- الخيانة الزوجية: وتتفق كثير من الآراء حول استحالة استمرار العلاقة الزوجية بعد حدوث الخيانة الزوجية لاسيما في حالة المرأة الخائنة، وفي حال خيانة الرجل تختلف الآراء وتكثر التبريرات التي تحاول دعم واستمرار العلاقة وفي بلادنا يبدو أن هذه الظاهرة نادرة مقارنة في المجتمعات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الملل الزوجي وسهولة التغيير وإيجاد البديل وطغيان الحياة المادية والبحث عن اللذات وانتشار الأنانية وضعف الخلق، كل ذلك يحتاج إلى الإصلاح وضرورة التمسك بالقيم والفضائل والأسوة الحسنة (أبو سكينة وخضر، 2011: 205).

3- الأزمة الاقتصادية:

يلعب العامل الاقتصادي دوراً مباشراً في استقرار الحياة الزوجية حيث إن انتظام العمل وتوفير المدخرات وسد احتياجات الأسرة يعني الاستقرار، وعلى العكس فإن انخفاض الدخل هي الحالة التي تعني عجز الزوج عن تلبية حاجاتها بسبب ضعف حالته الاقتصادية والذي من شأنه يخلق المشاحنات والصراعات المستمرة مع زوجته بسبب عجزه عن توفير متطلباتها الأساسية أو حتى الكمالية فيما يتعلق بالملبس فتحدث بعض المشاكل بين الأزواج أو حتى مع أطفاله، لأنه في نظرهم يعتبر مقصراً بحقهم وغير قادر على توفير مقومات العيش لعائلته أو حتى لنفسه، ولا يخفى إن مثل هذه الظروف تؤثر تأثيراً كبيراً على معنويات الزوج وحياته السيكولوجية مما يعرضه إلى الأمراض العصبية والنفسية التي غالباً ما تكدر حياته وحياة عائلته ، ففقدان القدرة على الكسب من العوامل التي تخلق التوترات والتي تؤدي في كثير من الحالات إلى زيادة مشكلات الأسرة وحدوث الشقاق الأسري الذي يصل ببعض الأسر إلى الطلاق، لذلك نرى أن نسب الطلاق قد ترتفع عند ذوي المراكز البسيطة وأصحاب الدخول المنخفضة وذلك بسبب الصعوبات الاقتصادية التي تواجه الأسرة وعجزها عن توفير مستلزماتها الضرورية، الأمر الذي يؤدي إلى قيام المنازعات وظهور المشاكل بين الزوجين وتؤدي بالتالي إلى تفكك الأسرة وانهيارها، في حين تقل نسبة الطلاق بالنسبة للعاملين في مهن عليا (السبعاوي، 2013: 8).

4- ضعف التكيف العاطفي والجنسي بين الزوجين:

يعد عامل ضعف التكيف العاطفي والجنسي بين الزوجين من أهم العوامل المسؤولة عن النزاعات الزوجية الحادة المفضة إلى الطلاق، وأن هذا السبب بعد أن يكتشف وجوده أحد الزوجين أو كلاهما يؤدي إلى التنافر بينهما وتجنب كل واحد منهما للآخر، علماً بأن هذا السبب قد يحول العائلة إلى عائلة القشر الفارغ، أي عائلة لا تعرف معنى الحب وليس فيها علاقات عاطفية تربط الزوجين، وبعد فترة من الزمن وبخاصة بعد تعمق هوة الخلافات الزوجية نتيجة فقدان عاطفة الحب والحنان بين الزوجين يميل كل زوج نحو الذهاب إلى المحكمة لإنهاء مثل هذا الزواج الذي لا يشبع فيه كل طرف من أطراف حاجاته العاطفية والجنسية، علماً بأن غياب الجذب العاطفي والجنسي عند الزوجين يرجع إلى عدة عوامل نفسية واجتماعية يمكن تحديدها بالنقاط الآتية:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- غياب الإغراءات الجنسية والعاطفية بين الزوجين.
- ضعف الميل أحد طرفي الزواج أوكلاهما إلى إشباع حاجاته العاطفية من الزواج.
- وجود اتجاه عند أحد الطرفين أو كلاهما نحو إشباع الحاجات الجنسية خارج نطاق الزواج، أي تكوين علاقات غرامية خارج الزواج.
- وجود عقدة نفسية عند أحد طرفي الزواج من الطرف الآخر، هذه العقدة التي تجعل ذلك الطرف يكره ويمج المعاشرة الجنسية مع الطرف الآخر (حسن، 2008: 166).

وسوء التوافق الجنسي حيث تكاد تكون المشكلات الجنسية أهم المشكلات الزواجية، ومهما يكن ذهاب الباحثين إلى أن الجنس عرض وليس سبباً للخلافات الزوجية أو عدم سعادة الأسرة فإنه حتى حينما يكون سبباً فهو أحد جملة أسباب، فالذي لا شك فيه أنه عندما لا تشبع حاجات الزوجين الجنسية ينشأ الخلاف وهذا هو الذي يضاعف أسباب النفور والكراهية ويزيد من عوامل الصراع، فإن ما كان محتملاً من الأشياء البسيطة على أنه اختلاف وجهات نظر يصبح غير محتمل في ظل الانشغال بإشباع الجنس أو العجز عن تحقيق الحب(أبو سكينة وخضر،2010: 171).

5- وسائل الإعلام:

فإن للعديد من وسائل الإعلام دورًا كبيرًا في انتشار هذه الظاهرة، وذلك من خلال ما تنشره من ثقافة مبنية على الحاجات الجسدية للإنسان، مخاطبةً غرائزه وشهواته، بصورة لا يمكن فيها لأي من الطرفين أن يكون بالمستوى الذي تطرحه وسائل الإعلام، فتبدأ الخلافات الزوجية بالبروز والتصاعد وصولاً إلى الطلاق، فالإعلام المرئي ينقل في كثير من الأحوال صورًا خيالية غير الواقعية للحياة الزوجية، فالزوج شاب وسيم أنيق غني مترف مغدق للهدايا بمناسبة وبلا مناسبة ، والزوجة امرأة جميلة حسناء فاتنة جذابة متفرغة للعواطف، والحفلات والنوادي هي وزوجها، وكأن هذه المرأة لا تعرف حملاً، ولا وضعاً، ولا رضاعةً ، ولا تربية أبناء، ولا ترتيب شؤون المنزل، فهي فقط للشهوة واللذة، فترسم صورة حالمة واهمة للحياة الزوجية من خلال هذه المشاهد الخيالية، وسرعان ما يصطدم الخيال بالواقع، فكل ما عرض عليهم في وسائل الإعلام لا وجود له على أرض الواقع (الحلي،7:2008).

أسباب أخرى:

- الأسباب الصحية مثل: العقم عند أحد الطرفين وعدم القدرة على الإنجاب، ووجود أمراض معدية أو غير المعدية تسبب قلق الشريك، والإعاقة والأمراض الوراثية والعضوية، وعدم نظافة الزوج أو الزوجة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- الأسباب الجنسية مثل: البرود الجنسي، العجز الجنسي، الإيدز، الشذوذ الجنسي.. الخ وكذلك عقم أحد الزوجين أيضاً من الأسباب الهامة التي تؤدي إلى الطلاق.
- الأسباب الصورية: هناك بعض حالات الزواج لا يكون الغرض منها تكوين أسرة ويكون زواجاً قائماً على مصلحة وفي النهاية عندما يتحقق المبتغى يحدث الطلاق مثل: الحصول على الجنسية، قرض زواج، إعانة الشؤون، الحصول على إقامة.. الخ (الرامزي و العبيد،11:2010).
- سهولة الطلاق وإباحته جعل الأمر هيناً وبسيطاً، فأي خلاف يقع بين الزوجين يؤدي إلى الطلاق أو الاختلاف داخل الأسرة (التونسي:2002،13).
- الأفكار المثالية تؤدي إلى عدم الرضا و إلى مرض العلاقة وتدهورها، وبشكل عملي نجد أنه لابدَ من حد أدنى من التشابه في حالة استمرار العلاقة الزوجية نجاحها. فالتشابه يولد التقارب والتعاون والاختلاف يولد النفور والكراهية والمشاعر السلبية ولا يعني التشابه أن يكون أحد الطرفين نسخة طبق الأصل عن الآخر، ويمكن للاختلافات بين الزوجين أن تكون مفيدة إذا كانت في إطار التكامل والاختلاف البناء الذي يضفي على العلاقة تنوعاً وإثارة وحيوية، وإذا كان الاختلاف كبيراً أو كان عدائياً تنافسياً فإنه يبعد الزوجين كلاً منهما عن الآخر ويُغذي الكره والنفور وعدم التحمل مما يؤدي إلى الطلاق (أبو سكينة وخضر، 2010: 206).

الآثار المترتبة على الطلاق:

1- المشكلات النفسية : يعد الطلاق أحد أسباب وقوع المطلقين سواء كانوا رجالاً أو نساء في الأمراض النفسية وتأثيرها، وذلك كنتيجة للتغير الجذري في الحياة ولطبيعة الانفصال وما يتركه من تأثير على الجنسين. وإن كانت آثار نفسية تكون ملامحها علي المرأة، أكبر وذلك بسبب تداخل عوامل آخري متعددة، منها ما يعود لطبيعة تركيبة المرأة النفسية وحساسيتها الشديدة تجاه الأزمات، ومنها ما يعود للمجتمع ونظرته للمطلقة، وما يحملها من عبء ومسؤولية كبيرة في فشل علاقتها الزوجية، كما أن اعتماد المرأة على الرجل في توفير سبل الحياة سبب لشعورها بالقلق النفسي لغياب مصدر الأمان بالنسبة لها. أيضاً في حال وجود حالة الطلاق مع الأطفال وكانت هي المسؤولة عنهم فإن ذلك سيكون أحد الأعباء الملقاة علي عاتق المرأة، خصوصاً إن لم تكن معدة لتحمل المسؤوليات، فإن تحملها لمسؤوليات جديدة سبب لتغير أدوارها وظائفها الاجتماعية، وهذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سيصاحبه في كثير من الأحيان أزمة نفسية. قد تكون سبباً للإصابة بإمراض نفسية متنوعة: القلق، الاكتئاب، التوتر، الخوف (الدامغ، 2014: 53).

والطلاق يعرض ضحاياه لاسيما المطلق والمطلقة إلى الصدمات النفسية والتناقضات الاجتماعية التي تؤثر سلباً في شخصيات هؤلاء وعلاقاتهم الاجتماعية، ودرجة تكيفهم للوسط الاجتماعي الذي يعيشون فيه. فالصدمات النفسية الحادة التي يتلقاها أطراف الطلاق والناجمة عن النزاعات المستمرة بين الزوجين قبل طلاقهما، وأعمال العنف التي يستعملها أطراف الطلاق والكراهية والبغضاء التي تعكر صفو حياتهما الزوجية قد تعرضهما إلى الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والعقلية التي تسئ درجة تكيفهما للمجتمع كأمراض انفصام الشخصية والكآبة والهستريا والوسواس والخوف والقلق والتوتر النفسي الحاد وعقد الذنب وقد يؤثر هذه الأمراض النفسية على الحالة الصحية للمطلقين إذ تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض الجسمية فيما بعد كأمراض الضغط الدموي العالي والسكري والقلب والقرحة المعوية والشقيقة.

وكذلك من آثاره السلبية للطلاق أنه يجعل المطلق لا يثق بالآخرين ولا يعتمد على أقوالهم وأفعالهم ويشك في واقعهم ومستقبلهم ويطعن بنزاهتهم وربما يكيل التهم الباطلة لهم التي تشوه سمعتهم ومكانتهم في المجتمع، وعندما لا يثق المطلق بالآخرين لأنهم بصوره عامة وزوجه بصورة خاصة قد خانوه له أنواع المشكلات والمنغصات التي انعكست سلباً في حياته الزوجية فإن الناس بدورهم لا يثقون به ويشككون بنواياه ومقاصده، وأمر كهذا لا يدع المجال للمطلق بالاستقرار في المجتمع والتهيؤ لمطالبيه والعمل على مقابلتها، ويعتبر المطلق المجتمع الكبير قد خانه قبل أن تخونه زوجته، فالمجتمع هو الذي هيأ الظروف الموضوعية للخيانة الزوجية التي قادت إلى الطلاق. لذا يبادر المطلق بتحميل المجتمع مسؤولية طلاقه، الأمر الذي يعرض المطلق إلى إثارة الشكوك والشبهات نحو المجتمع أي الاعتقاد بأن المجتمعَ هو المسؤول عن طلاقه ومشكلاته، مما يدفع المطلق إلي الابتعاد عن المجتمع وعدم تفاعل معه وتجنبه والأمر الذي يضعف عري المطلق بالمجتمع، ويعكر العلاقات التفاعلية بين الطرفين.

والطلاق يجعل الفرد يحس ويشعر بالإحباط والفشل، أي الفشل في الزواج والحياة الزوجية علماً بأن الفشل يقود إلى العدوان والعدوان هنا يكون مسلطاً على المجتمع الذي يعتبره الفرد السبب في فشل الزواج. والعدوان الذي يقوم به المطلق نتيجة خيبة أمله قد يأخذ عدة أشكال وصور لعل أهمها الكذب والغش والسرقة والإيذاء والاعتداء على الآخرين، وإذ لم تجد هذه الأفعال نفعاً كما يتصور المطلق فإنه قد يقدم على الانتحار ويقضي على حياته كليةً ليتخلص من أوضاع المجتمع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المزرية التي لم تجلب له أي شيء سوى الشر والأذى، ومن هنا نلاحظ بأن الطلاق يحمل المطلق على الشعور بأنه فاشل في حياته الزوجية، وفشله هذا يقوده إلى العدوان على الآخرين، والعدوان ينتج في اضطراب الحياة الزوجية، وتفكك المجتمع وضياع القيم وتداعيها

(حسن، 2008: 173- 174).

2- المشكلات اجتماعية:

ينظر المجتمع إلى المطلقة نظرة ريبة وشك في تصرفاتها وسلوكها لذا غالباً ما تشعر بالذنب والفشل العاطفي والجنسي و خيبة أمل وإحباط ما يزيدها تصعيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إلى أذن أهلها وبعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب الرديف المباشر لكلمة "العار" فإنهم سيتنصلون من مسؤولية أطفالها وتربيتهم ويلفظونهم خارجها مما يرغم الأم في كثير من الأحيان عن التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أوليس لديها مصدر مادي كاف، لأن ذلك يثقل كاهلها ويزيد معاناتها، أما إذا كانت عاملة تحتك بالجنس الآخر أو حاملة لأفكار تحررية فتلوكها الألسنة السوء وتكون المراقبة والحراسة أشد وأكثر إيلاماً،وبعد أن تهدأ النفوس بعامل الفراق وعامل الزمن تبحث الزوجة عن رفيق جديد وتصدمها الحقيقة المرة أن الرجال غير مستعدين –في شرقنا العربي– أن يتزوجوا امرأة لم تستطع في تجربتها الأولى أن تكسب ود زوجها فيحتفظ بها، فطلقها أو أصرت هي على الطلا ق.

(خويطر، 2010: 72).

ويتعرض لها المطلقون والمطلقات للتناقضات الاجتماعية فهي صراع القيم وصراع الأدوار التي يؤثر سلباً في التكيف الاجتماعي والإنجاز العلمي والمهني والقدرة على تجاوز المشكلات والتحديات. إضافةً إلي الوقوع في الإدمان الكحولي وتناول المخدرات والجريمة وفقدان الشعور بالمسؤولية و الاتكالية والفقر والمرض البطالة (حسن، 2008: 173).

3- المشكلات الاقتصادية :

إن ما يترتب على الطلاق من ناحية الزوج هدر المال على الزواج السابق وتحمله دفع الحقوق المالية المستحقة للزوجة المطلقة، إضافة إلى كلفة زواجه من غيرها. كذلك دفع النفقات المالية لأطفاله الذين أصبحوا يعيشون بعيداً عنه مع والدتهم في بيت أهلها. أما المطلقة فتخسر ما كانت تتمتع به من "استقلالية" وإعالة مالية كانت من حقها ومن مسؤولية الزوج، الأمر الذي يضعها في موقع اقتصادي – اجتماعي متدنٍ وتحت رحمة الشفقة والصدقة والبحث عن معونة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اجتماعية أو رسمية حتى تتمكن من إعالة نفسها وأطفالها، وفي بعض الحالات قد يتم البحث عن طرائق كسب مشروعة وغير المشروعة خاصة في حالة تخلي أو عدم قدرة الأهل على إعالتها وأطفالها وامتناع الزوج أو عدم قدرته على الوفاء بالتزاماته المالية.

ويري (Del Boca,2003)الطلاق من الناحية الاقتصادية بصورة عامة يعني زيادة في الأعباء والنفقات المالية التي يتحمل نتائجها الاقتصادية والاجتماعية أطراف العلاقة الزوجية جميعهم: أسر الزوجين المطلقين وأطفال الأسرة المطلقة والمجتمع أيضاً و بخاصةٍ في ظل صعوبات وأزمات الوضع الاقتصادي العام وتراجع فرص العمل وتدني الدخول، كذلك يترتب على الطلاق مسؤوليات اقتصادية تتحملها المؤسسات الحكومية والمدنية التي تتولى تقديم المساعدة والرعاية الاقتصادية للآباء والأمهات وأطفالهم، علماً بأن أغلب الزيجات تقوم على أساس المصلحة الاقتصادية بين الاثنين لكي يتمكنا من العيش ببحبوحة (الشبول، 2010: 44).

نظرة المجتمع إلى المطلقة:

- نظرة المطلقة إلى نفسها هي التي تحدد نظرة الآخرين لها، وعليه فلابدَ للمرأة المطلقة أن تبعد عن نفسها الخاطئ بأن الطلاق عورة يجب إخفاؤها والتستر عليها فالطلاق ولا شك حلال رغم أنه بغيض وما دامت المرأة المطلقة لم تفعل ما يغضب الله تعالى أو نهى الله عنه فلا ضيرَ بكلام الناس ومفاهيمهم الخاطئة.
- على المرأة المطلقة أن تُهون أمر الطلاق على نفسها وأن تتذكر الحديث القائل **(لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)** فالذين يخوضون بأعراض الناس ويسخرون ويهزؤون بالمرأة المطلقة ليسوا بالمؤمنين حقاً فمن يسمح لنفسه بالحديث السيء عن امرأة لمجرد طلاقها ويطلق لعينيه العنان للتأمل المغرض فيها أو يخطط لاستغلال أزمتها فهو ليس بمؤمن حقًا وعليه فعلى المرأة المطلقة التجاهل التام لمثل هذه المواقف أن حصل شيء منها.
- على المرأة المطلقة أن تستبعد من حياتها النساء اللاتي ينتهزن الفرصة لإظهار الشماتة بها أو الخوف من حسدها المزعوم لا استمرار زواجهن دون عتاب أو لوم وأن تتجاهل ذلك كله.
- إن الطلاق رحمة من الله لعباده فهو ينقذ من الأمراض النفسية والعصبية التي تقتحم الحياة الزوجية وتؤثر على الزوجين لاستحالة العشرة بينهما حيث يصبح الطلاق هو الواحة والمتنفس وسط الاختناقات الفظيعة في حياة فاشلة مليئة بالكدر والكآبة .
- إن على المرأة المطلقة ألا تهدر أوقاتها الغالية من حياتها في تبرير نفسها أمام الآخرين أو تعذيب نفسها باللوم و العتاب لاضطهاد الآخرين لها وأن تفوض أمرها إلى الله تعالى ولا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تستسلم للنظرة السلبية من جزء كبير من المجتمع لها وأن تحزن فالحزن جرثومة تقضى عليها الحياة .

- إن على المرأة المطلقة التسليم بما حدث ولو كانت مسؤولة عنه وقد فات أوان إصلاحه أو كان تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبو شيئًا وهو شر لكم (العليان، 2005 : 178).
- صورة المرأة المطلقة في التمتع ومعاناة من النظرة السيئة.
- حرمانها من الأبناء في بعض الحالات.
- عدم توفر فرص زواج أخرى لها.
- إحساسها بالضعف.
- الضيق المادي إن لم تكن عاملة أو لها أسرة مقتدرة (الحلي، 2008: 13) .

تأثير الطلاق على الصحة النفسية للأطفال:

تعتبر الأسرة المجتمع الأول الذي يعيش فيه الفرد ويتأثر به حيث تلقنه التربية والأخلاق وتؤهله للاندماج في المجتمع الكبير كما أنها المنظمة الاجتماعية الأولى التي تشكل بنية الشخصية الإنسانية لأبنائها حيث تقوم بعدة وظائف اجتماعية واقتصادية ونفسية .

فالأسرة تقوم بالوظيفة النفسية من منطلق أن ما يربط أفراد الأسرة الواحدة من أواصر القرابة وصلة الرحم هو سبب في تبادلهم المحبة والعطف فالجو النفسي للأسرة يؤثر على النمو العام للفرد والدليل على ذلك التجربة التي قام بها العالم النفسي سكوت على (1550) مراهقًا من قرى ومدن مختلفة تبين أن المراهق الذي أتى من بيت يفتقر إلى الاستعداد والهدوء يكون أكثر تعرضاً إلى الأزمات والصراعات النفسية بينما الذي يعيش في بيت هادئ يكون أكثر استقراراً وتماسكاً في شخصيته أن المنزل الصالح هو الذي يدرك حاجةَ المراهق إلى الاستقرار والحرية ويساعده على بلوغ غاياته (بلميهوب وأخرون، 2009: 8).

إن موقف الابن من طلاق أمه يتوقف على عدة عوامل كثيرة منها:

- تكوينه النفسي
- ردود أفعال أصدقائه و أقربائه.
- تصرف الأبوين معه، وكيفية تعاملهم معه بعد الطلاق.
- مدى استيعابه لأسباب الطلاق تمهيدا لتقبله لها، واعتبارها حلاً أمثل للمشاكل القائمة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هذا وتؤكد الدراسات النفسية أن معاناة الأبناء من الطلاق تكون في أشد صورها في السنة الأولى من الطلاق حيث يكون بمثابة صدمة لهم، كما يشعرون بقلة العناية والرعاية لهم من جانب الأبوين، وربما يحاولون التمرد على سلطة الأبوين ويشعرون بالقلق على مستقبلهم المادي والاجتماعي (العليان، 2005: 181).

فظاهرة الطلاق من الظواهر التي تمتاز بطابع الخصوصية رغم أن تأثيرها يتعدى الفرد ليشمل المجتمع ككل، فأطراف العلاقة المتضررين من الطلاق يلحق بهم الأذى المعنوي والمادي مدة طويلة، مما يترتب عليه خلل في العلاقة الشخصية والأسرية والاجتماعية، فقد أضحت هذه الظاهرة مشكلة واضحة في مجتمعاتنا، تؤرق حياتنا وتغذي الشقاق بيننا وتمزق نسيج بنائنا الاجتماعي وتجعل منا أناساً عديمين يمتطون صهوة عقلية تجذرت فيها ذكورة متسلطة أفل بريقها بإعلان الطلاق (الشبول، 2010: 649)

وترى الباحثة أن الطلاق انهيار نسق الأسرة وتفككها نتيجة لأنهاء الحياة الزوجية وعرقلة ديمومتها، التي لا خير فيها نظرا لتعرضها لكثير من الضغوطات، وللطلاق آثار سلبية وبخاصه على المرأة كونها تتعرض لصدمة الطلاق وفقدان الزوج والمعيل وأيضاً فقدان الأبناء في بعض الأحيان، وفضلاً عن هذا نظرة المجتمع لها، فتمر بصراعات تعتصرها ويؤثر على تفاؤلها ورضاها عن حياتها، وفي بعض الأحيان يكون الطلاق ضرورة لا بد منه ليصبح العلاج الذى لا مفر منه للتخلص الذى ينهي الخلافات والتوترات ويقضي على النزاع بين الزوجين، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر إذ يبقى سبباً لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- دراسات تناولت التفاؤل والتشاؤم.
- دراسات تناولت الرضا عن الحياة.
- دراسات تناولت الطلاق.
- تعقيب عام على الدراسات السابقة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات، فقد تبين أن هناك عدداً من الدراسات المتنوعة التي تدور حول التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة من حيث علاقته بمتغيرات مختلفة، ولكن لم تتوصل الباحثة إلى دراسة قد خصصت لدراسة التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى (المرأة المطلقة) لذلك سوف تقوم الباحثة بعرض ما توصلت له من دراسات اهتمت بدراسة هذه المتغيرات .

قامت الباحثة في هذا الفصل بعرض ما توصلت له من دراسات تتعلق بمتغيرات الدراسة وذلك كما يلي:

أولاً- الدراسات العربية التى تناولت التفاؤل – التشاؤم:

1- دراسة شاهين (2014): هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الإرهاق النفسي مع كل من التفاؤل أو التشاؤم، واستخدم الباحث الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقاييس الدراسة على عينة قوامها (3.341) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القدس المفتوحة، التي اختيرت بطريقة العينة العشوائية البسيطة مع مراعات متغيرات الدراسة، وأظهرت النتائج بأن متوسط الإرهاق النفسي لدى طلبة الجامعة وصل إلى (45.05) بنسبة شيوع بلغت (60.06 %)، أي بدرجة متوسطة بحسب معايير المقياس المستخدم، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في المتوسطات الحسابية للإرهاق النفسي لدى طلبة لمتغير الجنس، ولصالح الإناث كلما تدنى المستوى الاقتصادي لأسرهم، وجود علاقة ارتباط دالة بين الإرهاق النفسي والتشاؤم، أي كلما ازدادت درجة التشاؤم تزداد درجة الإرهاق النفسي لدى الطلبة.

2- دراسة بن حميد (2014): هدفت الدراسة إلى التعرف إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفاؤل والتشاؤم والتسامح والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية الآداب بجامعة سعود، مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من (5887) من طلاب كلية الآداب بجامعة الملك سعود، وعينة الدراسة (502) طالبًا وطالبة، بلغ عدد الطلاب (250) طالبًا، بينما بلغ عدد الطالبات (252) طالبة. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما استخدمت في الدراسة الأدوات التالية: القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم إعداد: (عبد الخالق، 1998)، كما استخدمت مقياس قمة التسامح من إعداد: (2005)، (Laura Yamhure Thompson وترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس الرضا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عن الحياة من إعداد (Dienere. et al., 1985) أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (0.001) بين التفاؤل والتسامح لدى الطلاب. و توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (0.001) بين التفاؤل والرضا عن الحياة لدى الطلاب توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى(0.001) بين التشاؤم والتسامح لدى عينة من الطلاب، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى (0.005) بين التشاؤم والرضا عن الحياة لدى الطلاب .

3- **دراسة محيسن (2012):** هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبه جامعة الأقصى بغزة، وعلاقتهما بالتدين، ودرجة اختلاف الفروق في التفاؤل والتشاؤم باختلاف الجنس، التخصص، مكان السكن، الحالة الاجتماعية، الانتماء التنظيمي، وأجريت الدراسة على عينة من (263) من طلبه جامعة الأقصى بغزة، ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس للتفاؤل والتشاؤم من إعداده، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن شيوع التفاؤل بنسبة (60.66%) وتعد هذه النسبة متوسطة، والتشاؤم بنسبة (41.6%) وتعد دون المتوسط، كما وجدت علاقة إيجابية بين تفاؤل ودرجه تدين، و علاقة سلبية بين التشاؤم و درجة التدين، وعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تُعزى للجنس (ذكور- إناث) أو لمكان السكن (قرية- مدينة – معسكر) .

4- **دراسة المجدلاوي (2012)** : هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى شيوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة و الأعراض النفسجسمية لدى عينة الدراسة، والتعرف إلى العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم بين الرضا عن الحياة و الأعراض النفسجسمية، وأيضاً معرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للمتغيرات الديمغرافية (العمر، الدخل، سنوات الخدمة) وتكونت عينة الدراسة من 205 من موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقعهم بسبب الخلافات السياسية، واستخدم الباحث منهج الوصفي التحليلي، و مقياس التفاؤل والتشاؤم من إعداد الباحث، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، مقياس الأعراض النفسجسمية من إعداد الباحث، و أظهرت النتائج أن 52% من العينة متشائمون، و55% غير راضين عن حياتهم، و22% يعانون من أعراض نفسجسمية، كما أظهرت وجود علاقة سالبة بين التشاؤم والرضا عن الحياة وأنه لا توجد علاقة بين التفاؤل و التشاؤم والرضا عن الحياة و بين الأعراض النفسجسمية، وكذلك توصلت إلى عدم وجود فروق كبيرة في مقياس التفاؤل و التشاؤم والرضا عن الحياة تبعًا للمتغيرات الديموغرافية.

5- **دراسة بسيوني (2011)** : هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين كل من التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، وإلى إعداد مقاييس للتعرف على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

سمتي التفاؤل والتشاؤم في المجتمع السعودي وبالأخص لدى الطالبات الجامعيات. تكونت العينة الدراسة من عينة قوامها (434) طالبة من كلية التربية للبنات وينتمون إلى مستويات تعليمية مختلفة ممن تتراوح أعمارهن الزمنية بين (25-21) عاماً، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن و مقياس التفاؤل/ مقياس التشاؤم (إعداد الباحثة واستمارة البيانات الأولية (إعداد الباحثة) ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (إيمان شاهين وسميرة شند) ومعدلات الطالبات. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية وجود علاقة ارتباطيه سالبة إحصائياًعند مستوى دلاله(0.001) بين درجات الطالبات الجامعيات على مقياس التشاؤم ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة، الإنجاز الأكاديمي، كما أسفرت نتائج عن وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى (0.001) بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التشاؤم على مقياس الرضا عن الحياة، والإنجاز الأكاديمي لصالح منخفضي التشاؤم .

6- دراسة عبد الكريم و الدوري (2011) : هدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية/ جامعة بغداد للمرحلتين الأولى والرابعة حيث بلغ عدد أفراد العينة (319) طالبة منها(153) طالبة من المرحلة الرابعة، وكان منهج الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد تم بناء مقياس التفاؤل بناءً على استبيان استطلاعي وجه إلى عينة من الطالبات والاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع، وأيضاً استخدم لأغراض البحث مقياس التوجيه نحو الحياة الذي أعده شاير وكافر1985 الذي قام بترجمة وتعديله الأنصاري1998، و أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التفاؤل والتوجه نحو الحياة و أن مستوى التفاؤل لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع ، وتبين أيضاً عدم وجود فروق في التفاؤل لدى الطالبات بين المرحلة الأولى والرابعة .

7- **دراسة أبو العلا (2010)** : هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم وبعض المتغيرات النفسية: تقدير الذات، الطموح، التوافق مع الحياة الجامعية، وتحديد الفروق بين الجنسين في كل من التفاؤل والتشاؤم من جهة وتقدير الذات والطموح والتوافق مع الحياة الجامعية من جهة أخرى، لدى عينة من طلاب الجامعة(604) واستخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارنة، و من الأدوات : القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم(أحمد عبد الخالق) دليل تقدير الذات من إعداد هودسون وتعريب وتقنين (مجدي الدسوقي) مقياس الطموح (محمد عبدالتواب معوض وسيد العظيم محمد) مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (Bohadon,s.and Robert,B.) تعريب وتقنين (على عبد السلام علي) وتوصلت إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائيا بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب والدرجات التي حصلت عليها الطالبات ودرجات العينة الكلية على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس التشاؤم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها الطلاب و متوسطات الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقياس التشاؤم لصالح الإناث.

8- دراسة جودة (2010) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات التفاؤل والأمل والسعادة، والتعرف إلى نوع العلاقة التي قد تربط التفاؤل والأمل بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في التفاؤل والأمل والسعادة، والتي يمكن أن تُعزى إلي متغير النوع، وقد بلغت عينة الدراسة(363) طالب وطالبة (172 طالباً- 191 طالبة)، وقد استخدمت الباحثة في الدراسة ثلاثة مقاييس الأول لقياس التفاؤل، والثاني لقياس الأمل، و الثالث لقياس السعادة، وتوصلت النتائج الدراسة إلى أن مستويات التفاؤل والأمل و السعادة هي علي التوالي71%،81%، 63%، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودال تربط التفاؤل والأمل بالسعادة وكذلك توصلت الدراسة إلي أن الطالبات أكثر تفاءلاً وسعادةً مقارنةً بالطلاب، وبالنسبة للأمل لم تكشف النتائج عن فروق تُعزى إلى متغير النوع.

9- دراسة خليل (2009): هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الذكاء العاطفي والتفاؤل- التشاؤم وكذلك التعرف على معنوية الفروق الفردية في مستوى الذكاء العاطفي و التفاؤل – التشاؤم تبعا للمتغيرات الآتية: التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية (الأولى – الرابعة) و تحديد طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والتفاؤل – التشاؤم. استخدمت الباحثة النهج الوصفي التحليلي، كذلك عينتان من طالبات كلية التربية – والعينة للبنات (المرحلة والرابعة): العينة الأولى بلغت(160) طالبة لبناء المقياسين- والعينة بلغت(212) طالبة (عينة التطبيق الأساسية) موزعين بالتساوي لبناء مقياسين- والعينة الثالثة بلغت (212) طالبة (عينة التطبيق الأساسية) موزعين بالتساوي على التخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، استخدمت في هذه الدراسة الذكاء العاطفي ومقياس التفاؤل- التشاؤم(من إعداد الباحثة)، أظهرت النتائج تمتع الطالبات بمستوى جيد من الذكاء العاطفي وكذلك في التفاؤل ، كما كانت الفروق لصالح طالبات المرحلة الرابعة في كل من الذكاء العاطفي والتفاؤل. وأخيراً أسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الذكاء العاطفي جوهري موجب مع التفاؤل.

10- دراسة بلبيد (2007): هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم والرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة القنفذة. معرفة الفروق بين المرشدين الطلابيين بمحافظة القنفذة في التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغيرات (مكان العمل، الخبرة، الراتب)، معرفة الفروق بين المرشدين الطلابيين بمحافظة القنفذة في الرضا الوظيفي تبعاً لمتغيرات (مكان العمل، الخبرة، الراتب). تكونت عينة الدراسة من (107) مرشداً من المرشدين الطلابيين الذين يعملون

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بمدارس التعليم العام الحكومية بمراحله الثلاث (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي) للبنين بمحافظة القنفذة. استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، و مقياس الرضا الوظيفي من إعداد الشابحي، القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996)، وأهم نتائج الدراسة النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين درجات التفاؤل ودرجات الرضا الوظيفي لدى المرشدين، توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين درجات التشاؤم ودرجات الرضا الوظيفي لدى المرشدين.

11- دراسة حسن(2006) : هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من ضغوط العمل والرضا عن العمل، إضافةً إلى معرفة الفروق في متغيرات الدراسة، تبعًا للعوامل الديموغرافية المختلفة للعينة، طبقت أربعة مقاييس وهي (التفاؤل، والتشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996)، وضغوط العمل هو أحد مقاييس بطارية مؤشر ضغوط العمل من تأليف (cooper,slom & willams 1998)، والرضا عن العمل من تأليف (cooper et al, 1988) على (316) موظفاً وموظفة من الكويتيين، بينت النتائج أن التفاؤل ارتبط إيجابيا مع الرضا عن العمل، وسلبياً مع ضغوط العمل. كما أظهرت النتائج أن المتفائلين كانوا أكثر رضا عن العمل من المتشائمين، ولكن لم تظهر فروق بين المجموعتين في ضغوط العمل. وتبين أيضاً أن الإناث أكثر رضا عن العمل من الذكور، وأن المطلقين والأرامل من الجنسين كانوا أكثر شعورا بضغوط العمل من المتزوجين والعزاب. كما أن العاملين في مستوى الإدارة التنفيذية المباشرة كانوا أقل تشاؤمًا من العاملين في الإدارة العليا.

- الدراسات الأجنبية التي تناولت التفاؤل – التشاؤم :

1- **دراسه روثيج وآخرون** (Ruthig, Haynes, Stupnisky and Perry, 2009) : هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والدعم الاجتماعي والضغوط النفسية و الاكتئاب لدى أفراد العينة، وتكونت من (288) طالبًا من طلبة الجامعات الجدد . اظهرت النتائج أن كلا من التفاؤل والدعم الاجتماعي تنبأ بالمستويات الأقل من الضغوط النفسية والاكتئاب حيث تبين وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين التفاؤل والضغوط النفسية وبين التفاؤل والاكتئاب ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة بين الدعم الاجتماعي والضغوط النفسية وبين الدعم الاجتماعي والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين التفاؤل والتحصيل.

2- **دراسة هيرش (Hirsch, 2006)**: هدفت إلى التحقق من أن مستويات التفاؤل العالية تقلل من اليأس والكآبة والتفكير في الانتحار، وتكونت العينة من (284) طالباً جامعياً، وتم استخدام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس التفاؤل، مقياس اليأس لبيك، التفكير في الانتحار، الاكتئاب، وأظهرت النتائج وجود تفاعل بين اليأس والتفاؤل وأن التفاؤل يقلل من التفكير في الانتحار واليأس .

3- **دراسة ناكانو(Nakano,2004):** هدفت للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة اليابانية من مقياس التوجه نحو الحياة المعدل، وذلك على عينة من طلاب الجامعة اليابانية قوامها 205 تم تطبيق ثلاثة مقايس (الانبساط، العصابية، الاكتئاب) وكشفت النتائج أن التفاؤل ارتبط بالعبارات الإيجابية والتشاؤم ارتبط بالعبارات السلبية من الاختبار، وأيضاً من أهم النتائج وجود عاملين هما التفاؤل والتشاؤم وأن الأفراد لهم درجة إما على مقياس التفاؤل أو التشاؤم وأن العبارات الإيجابية ارتبط ايجابياً بالانبساط (ارتباط جوهري دال) كما ارتبط سلبياً مع الاكتئاب والعصاب (ارتباط جوهري دال).

4- **دراسة برست وشاير وكارفر (Brissett, Scheier & Carber,2002):** هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية والتفاؤل والاكتئاب، ومعرفة الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في القدرة على مواجهه المشكلات، و تكونت عينة الدراسة من 89 طالباً (46امرأة و 43 رجلاً) للتحقق من هذا طبقت عدة مقاييس على عينة من طلاب الجامعة من الجنسين، وهذه المقاييس مقياس ادارك الضغوط، ومقياس الاكتئاب ومقياس إدراك المساندة الاجتماعية، كانت من أهم النتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع التفاؤل وتلقى الفرد للمساندة الاجتماعية، أي كلما انخفضت الضغوط أحداث الحياة الواقعية على الطلاب زاد التفاؤل.

5- **دراسة مليك ورحمن (Malik & Ramman 2000) :** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم و قابلية الاستجابة للضغوط والإنجاز الأكاديمي، لدى عينة لطلاب الجامعة الباكستانيين بواقع (50) ذكور، (50) إناث ، وتم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة ومقياس قابلية الاستجابة للضغوط من إعداد الباحثان وبالنسبة لقياس التحصيل الدراسي فقد تم الاعتماد على درجات الافراد في آخر عام دراسي كانوا فيه، وأسفرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في كل من التشاؤم قابلية الاستجابة للضغوط، غير أن الاناث كن أكثر تفاؤلاً من الذكور، أيضاً أن الأفراد ذوي النمط التفاؤلي في اتجاهاتهم يكونون أقل عرضةً للتأثر بالضغوط .

ثانياً/ الدراسات العربية التي تناولت الرضا عن الحياة :

1- دراسة كتلو (2015): هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والرضا عن الحياة والحب والسعادة، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكور/ إناث). تكونت عينة الدراسة من عدد من طلبة جامعة الخليل المتزوجين بلغت (239) من كلا الجنسين تم اختيارهم بشكل عشوائي. استخدم في الدراسة المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، وتم استخدام الأدوات التالية: قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب.

2- دراسة اسبيتان (2014): التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والوصمة بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من 281، و استخدمت المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت الباحثة أدوات استبانة الدهم الاجتماعي واستبانة الوصمة من إعداد الباحثة، واستبانة الصلابة النفسية، واستبانة الرضا عن الحياة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، وجود علاقة بين الوصمة والرضا عن الحياة لدي المطلقات.

3- دراسة نقايس (2014): هدفت إلى استكشاف الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات النفسية، والمعرفية الاجتماعية، والمعرفية المادية للنساء المطلقات ومدى تباينها بينهن من حيث مدة الطلاق، ووجود الأبناء، والمستوى التعليمي، ومستوى الدخل)، يمكن تصنيفها ضمن الدراسات الوصفية الاستكشافية، وطبقت على عينة غير عشوائية لكرة الثلج تكونت من 87 امرأة مطلقة ببلدية ورقلة تم تطبيق استبيان الحاجات الإرشادية المصمم من إعداد الباحثة عليهن، وكانت أهم النتائج : توجد فروق بين النساء المطلقات في حاجتهن الإرشادية، باختلاف مدة الطلاق وباختلاف وجود الأبناء لديهن، وباختلاف مستواهن التعليمي، وباختلاف مستوى دخل.

4- دراسة النملة (2013) : وهدفت هذه الدراسة إلي فحص نوع العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت والطلاب الدراسيين بالطريقة التقليدية (بدون استخدم الانترنت)، تكونت عينة الدراسة من (400) طالب من طلاب الجامعة وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدم عدد من أدوات القياس النفسي وهي: دليل تقدير الذات، مقياس الرضا عن الحياة من إعداد أماني عبد المقصود(2003)، استمارة المستوى الاقتصادي/ الاجتماعي)، كما بينت نتائج للدراسة أن استخدام

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الإنترنت له دور فعال في تحسين تقدير الطلاب لذواتهم، مقارنة بالطلاب الدارسين بالطريقة التقليدية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الدارسين باستخدام الإنترنت يشعرون برضا أكبر عن الحياة مقارنة بقرنائهم ممن يدرسون بالطريقة التقليدية.

4- دراسة شقورة (2012) : هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب، الترتيب الميلادي للطالب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والأدبية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، ولجمع البيانات تم استخدام استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي1998، من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، وأن الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادةً وطمأنينة وقناعة ورضًا عن حياتهم؛ مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المنخفض. أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادةً، وأكثر قناعةً واستقراراً نفسياً وأكثر رضاً عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم.

5- دراسة عبد الغني (2009): هدفت الدراسة إلى بحث أنماط التعلق، بكل من الرضا عن الحياة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من (620) من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (العمر، المستوى التعليمي، العمل، عدد السنوات الزوج، عدد الأبناء). تم تطبيق كل من مقياس أنماط تعلق الراشدين لبررنن وآخرون، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي(1998) واستخدم المنهج الوصفي والسببي، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي (1999)، ومن خلال تطبيق المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والسببي. وكانت أهم النتائج: وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق والقلق والتجنبي وبين درجاتهم في متغير الرضا عن الحياة. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة من أنماط تعلق مختلفة في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة.

6- **دراسة منصور (2009):** هدفت إلى تحديد الفروق بين النوع والعفو، وتحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد العفو و أبعاد متغيرات الدراسية الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للشخصية والغضب ، وقد أجريت الدراسة علي عينة كليه بلغ قوامها 330 من طلبه الجامعة (160 إناث، 170 ذكور) بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وتم تطبيق أدوات الدراسة التالية علي العينة الكلية مقياس العفو (إعداد: تومسون وآخرون) تعريب الباحث ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي(1999) وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد: كوستا وماكري وتعريب: بدر محمد الأنصاري، 1997) وقائمة الغضب الحالة (إعداد: سبيلبيرجر وتعريب: عبد الفتاح القرشي، 1997) وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود علاقات ارتباطيه دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة.

7- **دراسة عبد الخالق (2008):** هدفت الدراسة إلى التعرف على الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، أجريت هذه الدراسة على ست عينات كويتية قوامها (416) من طلاب المدارس الثانوية و الجامعية والموظفين من الجنسين، أجابوا عن مقياس الرضا عن الحياة من وضع دينر وزملائه(1985)، واتسم المقياس في صيغته العربية بارتفاع ثبات الاتساق الداخلي والاستقرار عبر الزمن وصدق المحك. واستخرج من التحليل العاملي لبنود المقياس عامل واحد لدى العينات الست. ومن أهم النتائج حصلت طالبات الثانوي و طلبه الثانوي على أقل متوسطين، في حين حصل الموظفين ثم طلبة الجامعة على أعلى متوسطين. وتراوحت المتوسطات (بعد التقريب) بين (21 و 25) ويقع هذا المدى بين راض عن الحياة بدرجة متوسطة، وراض بدرجة كبيرة.

8- **دراسة علوان (2007):** هدفت الدراسة إلى التعرف على الارتباط بين كل من متوسطات درجات مقياسي: الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى عينة الدراسة، مع التعرف إلى الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من مقياسي: الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، تبعاً لمتغيرات: تاريخ الاستشهاد، الوضع الاقتصادي، المستوى التعليمي، المهنة، الخلفية الثقافية، ومحافظات غزة وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد في محافظات غزة. واستخدم مقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وقد أظهرت أهم النتائج الدراسة ما يأتي: وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين كل من: متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة والوحدة النفسية.

9- **دراسة سليمان (2003):** هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري مدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين، كما هدفت إلى تحديد دور المتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل الشهري وسنوات الخبرة) على كل من درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات مديريات فلسطين الشمالية. تكونت عينة الدراسة من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(302) مديراً ومديرة، واستخدم المنهج الوصفي المسحي، وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات من إعداد الباحث وكان منهج الدراسي الوصفي المسحي، وكان من أهم النتائج لا توجد علاقة بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطيني. وجدت فروق دال إحصائياً في بعض مجالات الرضا عن الحياة ولصالح عدد لصالح عدد أفراد الأقل من (3) وكذلك كانت هناك فروق دال إحصائيا بين الذكور والإناث ولصالح الإناث في كل من المجالات التالية: الرضا عن الناحية الاقتصادية، الحياة الدينية، النقل والمواصلات، العناية الصحية، ولم تظهر فروق في تقدير الذات بين الذكور والإناث.

10- **دراسة رضوان(2001):** هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم من جهة وعلاقتهما ببعض المتغيرات النفسية و بالسن والجنس، و تحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم من جهة أخرى. و تحديد نسب انتشار الاكتئاب والتشاؤم لدى طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية السوريين. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت في هذه الدراسة قائمة بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory (BDI). ومقياس التشاؤم لبدر الأنصاري. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم و وجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم. كما لم يظهر ارتباط دال بين السن الاكتئاب أو التشاؤم. وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم. وظهرت فروق بين طلاب المرحلة الجامعية والثانوية فيما يتعلق بالاكتئاب والتشاؤم.

- الدراسات الأجنبية التي تناولت الرضا عن الحياة:

1- **دراسة وصال و آخرون (Uysal, et al 2014):** في هذه الدراسة تم تقصي مؤثرات الوسيط والقائم بالوساطة على النشاط الحيوي بين الرضا عن الحياة والسعادة النفسية. تكونت عينة الدراسة 378 من طلاب الجامعات الذين أكملوا الاستبيان والذي تضمن حزمة من مقياس النشاط الحيوي الذاتي، مقياس الرضا عن الحياة ومقياس السعادة الموضوعية من إعداد الباحثين، حيث اظهرت نتائج تحليل التسلسل الهرمي أن النشاط الحيوي الذاتي يتدخل جزئيا بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية.

2- **دراسة ساكار (Çakar،2012):** الهدف من هذه الدراسة فحص العلاقة بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى الشباب البالغين. حيث تم جمع المعلومات بين شهر مارس 2012 وشهر إبريل 2012 من الشباب الحاصلين على شهادة البكالوريوس والحاضرين لبرنامج تشكيل في

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جامعة بلال بايار التربوية. و تكونت عينة الدراسة 405 و تم اختيارهم بطريقة عشوائية. حيث بلغ عدد (224) طالبة خريجة و(181) طالب خريج، وتم جمع المعلومات باستخدام مقياس الكفاءة الذاتية العام ومقياس الرضا عن الحياة، وكان من أهم النتائج الدراسة أن الكفاءة الذاتية للشباب تنبئاً بشكل كبير عن رضا حياتهم، وأيضاً أن الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لا تختلف كثيراً بين المجموعات تبعاً لمستوى الدخل المتوقع.

ثالثاً- الدراسات العربية التي تناولت الطلاق:

1-**دراسة نسيمة (2015)** : هدفت الدراسة الحالية لمعرفة ظروف ما بعد الطلاق وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي للمرأة الجزائرية المطلقة، فهذه دراسة وصفية بحيث أخذت عينه تم اختيارهم بطريقة قصدية، فتمت الدراسة الميدانية من خلال إعداد دليل مقابلة لجمع البيانات، وبعد التحليل السوسيولوجي لهذه المقابلات، و استخدمت المنهج الوصفي التحليلي الكيفي وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن الظروف التي تمر بها المرأة بعد طلاقها تؤثر على تفاعلها الاجتماعي سواء في المجال العمراني الريفي أو الحضري، مما يؤثر بطبيعة الحال على علاقاتها وأفعالها الاجتماعية وحتى تحقق ذاتها ومكانتها الاجتماعية، وقد توصلنا إلى أن هذا يتوقف على ثقافة القيم والمعايير للجماعة التي تنتمي إليها هذه المرأة وعلى ما تتلقاه من معان ورموز من طرف هذه الجماعات مما يجعلها تقيم نفسها انطلاقاً من تقييم الآخرين لها وعلى مدى وعيها بذاتها إن كانت فاعلة أو العكس.

2- دراسة شاتي ومحسن(2013): هدفت الدراسة إلى معرفة الاغتراب النفسي لدى المطلقات تبعاً لمتغيرات الآتية (العمر، عدد الأطفال، المهنة، التحصيل الدراسي، عدد سنوات الزواج، سبب الانفصال)، ومن أجل تحقيق الأهداف قامت الباحثتان بتصميم مقياس الاغتراب النفسي لدى المطلقات و وطبقت علي عينة قوامها(130) مطلقة واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وأسفرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلاله احصائية في الاغتراب النفسي تبعاً للمتغيرات التالية (العمر، عدد الأطفال، عدد سنوات الزواج، سبب انفصال)، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً للمتغيرات (التحصيل الدراسي، المستوى الاقتصادي، المهنة).

3- دراسة فقيه (2012): هدفت الدراسة إلى تقييم الوضعية النفسية والسيكوسوماتية لدى المطلقين والمطلقات، ومعرفة أي من الجنسين أكثر تأثراً بالطلاق من حيث الصحة النفسية، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، واتبع الباحث طريقة المعاينة القصدية في اختيار عينة قوامها 40 مطلقاً و77 مطلقة. واعتمد الباحث على قائمة "كورنل" الجديدة، ومقياس الثقة بالنفس سنة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1990 "لسيدني شروجر Sidney Shrauger" بهدف تقييم الوضعية النفسية والسيكوسوماتية لأفراد العينة، وكان أهم النتائج: الطلاق في مرحلة متأخرة من الزواج أكثر تأثيراً على الشخصية إذا ما قورن بالطلاق في المرحلة المبكرة من الزواج، يوجد فرق دال إحصائياً بين الجنسين من المطلقين من حيث الاضطرابات السيكوسوماتية والانفعالية لصالح الإناث، يوجد فرق دال إحصائياً بين الجنسين من المطلقين من حيث مستوى الثقة بالنفس لصالح الذكور.

4- دراسة خويطر (2010): تهدف إلى معرفة مستوي الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) ومعرفة ما إذا كان يتأثر بالمتغيرات الآتية (الحالة الاجتماعية، نمط السكن، المؤهل التعليمي، العمل، عدد الأبناء).

وتألفت عينة الدراسة الفعلية من 237 امرأة (146 أرملة) (91 مطلقة) امرأة (مطلقة و أرملة) من محافظة غزة مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام استمارة جمع المعلومات واختبار الأمن النفسي، واختبار الوحدة النفسية، وكانت أدوات الدراسة من إعداد الباحثة ومن اهم النتائج: أن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأرملة بالنسبة لدرجات الوحدة النفسية والمطلقة أكثر شعورا بالوحدة النفسية. وجود فروق ذات دالة إحصائية لصالح العاملات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح النساء غير عاملات أكثر شعوراً بالراحة النفسية ، بالنسبة لدرجات الوحدة النفسية لديهن مؤهل بكالوريوس أكثر شعوراً بالوحدة النفسية ، كما أوضحت الدراسة أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين المطلقة والأرملة ، وعدد أفراد الأسرة الفروق كانت النساء اللواتي لديهن أقل من ثلاث أبناء أكثر شعوراً بالوحدة النفسية .

5- **دراسة الشبول (2010):** وهدفت هذه الدراسة إلي وصف التحويلات والمتغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لظاهرة الطلاق وتحليلها ودورها في تزايد نسبته في بلدة الطرة ، وكانت عينة الدراسة المطلقات في بلدة الطرة، واستخدم الباحث أسلوب الملاحظة وإجراء المقابلة والمسح الاجتماعي والوثائق مع المطلقين والمطلقات وأسرهم مستخدماً المنهج الأنثروبولوجي. وكشفت الدراسة كذلك عن وجود علاقة قوية بين ثقافة المجتمع وقيمه ومعتقداته وقناعاته وبين تزايد نسب الطلاق وتدخل الأهل تؤثر سلباً أو إيجاباً في طبيعة سير العلاقة بينهما وبين المجتمع.

6- دراسة الغامدي(2009) : هدفت الدراسة إلى معرفة تكيف وتوافق المرأة المطلقة مع حياتها الجديدة واندماجها بها، وقد اعتمدت هذه الدراسة على منهج المسح الاجتماعي ومنهج دراسة الحالة على عينة من النساء السعوديات المطلقات بلغ عددهن (100) مطلقة في محافظة جدة، واستخدم مقياس للقلق الدليم (1413هـ) ومقياس الدليم (1414 هـ) ومن أهم نتائج الدراسة: أن المطلقة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تتلقى معاملة غير إيجابية سواء من أسرتها أو المجتمع المحيط بها، كما أنها توصم بما يعرف بالوصمة الاجتماعية السلبية التي يعتبرها غير القادرة علي تحمل مسؤولية في تكوين أسرة، وكذلك المشكلات المالية من أهم التي تواجهها المطلقة بعد وقوع الطلاق فهي المسؤولة في تحمل الصرف على جميع الاحتياجات لها ولأطفالها وربما تعيق تكيفها في المجتمع. المتاعب النفسية والإحساس بالحزن والكآبة من أهم الآثار السلبية والنفسية التي تجعلها غير القادرة على التكيف مع حياتها الجديدة.

7- دراسة الرديعان (2008): تناولت هذه الدراسة الطلاق الذي يلي عقد القران ويسبق دخول الزوج بالزوجة، وهدفت الدراسة معرفة أسباب هذا النوع من الطلاق، ولماذا يلجأ إليه بعض الشبان، وظروف وقوعه، إضافةً إلى الرغبة في معرفة سمات المطلقين. تكونت عينة الدراسة من 11 حالة من المطلقين في مدينة الرياض. وقد استخدمت المقابلة المعمقة، إضافةً إلى أداة "تاريخ الحياة وكانت النتائج التي توصل إليه الباحث لقرار الطلاق؛ عدم الرضا عن طريقة اختيار الشريكة، وعدم التجانس الفكري بين الطرفين كأسباب رئيسة للطلاق. المبررات التي ساقها الباحث تعكس نمط تفكيرهم، والكيفية التي ينظرون بها إلى مسائل يعتقدون بأهميتها القصوى كالزواج واختيار الشريك؛ وهي نظرة تنم عن رغبة في الانعتاق من هيمنة تقاليد عريقة "كالزواج المرتب" حيث تتضاءل فرص الشبان في اختيار شريكاتهم دون تدخل عدة أطراف.

8- دراسة الاسيد (2007): هدفت الدراسة إلى معرفة السمة العامة للاكتئاب والأمن النفسي لدى النساء المطلقات، بولاية الخرطوم، ومعرفة العلاقة بين (الاكتئاب والأمن النفسي تبعا للمتغيرات التالية: (المستوى التعليمي و العمر الزمني والعمل ، وعمر الزواج، والإنجاب لدى النساء المطلقات، كذلك تهدف الدراسة إلى معرفة أسباب الطلاق في المجتمع السوداني. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، و طبقت مقياس زونج للتقدير الذاتي للاكتئاب (1965 م)، ترجمة و تعريب فضل المولى عبد الولى (2005م)، و مقياس الأمن النفسي شادية التل وعصام أبو بكره (1996م)، بالإضافة إلى استمارة البيانات الأولية . بلغت عينة الدراسة (200) مطلقة. من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة يتسم الاكتئاب و الأمن النفسي وسط النساء المطلقات بالوسطية، توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين (الاكتئاب– الأمن النفسي)، و مستوى التعليم، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين (الاكتئاب – الأمن النفسي)، والعمر الزمني، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاكتئاب وسط النساء المطلقات، تبعاً لمتغير العمل لصالح غير العاملات، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي وسط النساء المطلقات، الخرطوم تبعاً لصالح العاملات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

9- دراسة الابراهيم (2007): هدفت الدراسة إلي تعرف الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات في مدينة اربد وضواحيها، ومعرفة أثر بعض المتغيرات كالوضع المهني للمرأة، ومستواها التعليمي، و مكان إقامتها بعد الطلاق ومكان إقامة الانباء بعد الطلاق مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، المكونة (210) امرأة مطلقة، واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الصحة النفسية للعينة كان متوسطاً، وأن هناك اثراً لكل من المستوى التعليمي للمرأة ووضعها المهني ومكان إقامة أبنائها بعد الطلاق في مستوى الصحة النفسية لديها، في حين لم تظهر نتائج الدراسة لمكان إقامة الزوجة بعد الطلاق على مستوى الصحة النفسية للمطلقات.

10- **دراسة تونسي (2002)** : هدفت الدراسة إلى المحاولة للكشف عن الفروق الفردية بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب، تم تطبيق مقياس الطائف للقلق والاكتئاب (الدليم و آخرون، 1413هـ) على عينة من (180) من المطلقات و عينة ضابطة من (180) من غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. مستخدمة المنهج السببي المقارن، تبعاً للمتغيرات الدراسة لمصدر الطلاق، البعد الزمني ومن ذلك عمر المطلقة عند الزواج والعمر الحالي و الفترة بعد الطلاق، الظروف الاجتماعية، الاقتصادية، الأمومة، رعاية الأبناء، كانت أهم النتائج. عدم مشاركتها في القرار عامل من عوامل زيادة القلق والاكتئاب بدرجة دالة للعامل الزمني أهمية فالمتزوجات مبكرا، والمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة للقلق و الاكتئاب بدرجة دالة إحصائيا، الظروف الاجتماعية وعلى غير متوقع كانت أقل أهمية، حيث تبين أن مكان الإقامة عنصر غير فاعل، في حين تبين أن للمهنة والدخل الخاص أهميتها لأثرهما على استقلالية وإشباع حاجات المطلقة، إلاّ أن نتيجة مستوى التعليم كانت أقل سمة. العلاقة بالأبناء والمسؤولية عنهم غاية في الأهمية فعدد الأبناء أو زيارتهم ليست ذات قيمة، إلا أن الحرمان منهم أيا كان عددهم يرتبط بدرجة أعلى من القلق والاكتئاب.

-الدراسات الأجنبية التي تناولت الطلاق:

1- **دراسة فاطمة و خان** (Fatima & Khan,2015) : هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب التعامل بين المطلقين، وتكونت عينة على (120) شخص مطلق عامل، (60) رجل و (60) من النساء على مختلف القطاعات العامة والخاصة. تم استخدام العينة القصدية تم استخدام استبيان تقدير الذات الذي كتبه الرفاعي (1991) (النسخة باللغة الأوردية) وإجابات التعامل التخزينية والتي كتبها محمود وشيراز(2012) (النسخة باللغة الاوردية). كشفت نتائج هذه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الدراسة عن علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين تدني تقدير الذات وتجنب أساليب التعامل ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى عالٍ من تقدير الذات و أساليب التعامل.

2- **دراسة لوكاس (Lucas, 2005)** : تظهر دراسة مستعرضة أن الرضا عن الحياة لدى الناس المطلقين تشير إلى مستويات أدنى أكثر من المتزوجين غير أن مثل هذا الدراسات لم تحدد ما إذا كان الرضا يغير ما بعد الطلاق بالفعل. ففي الدراسة الحالية، قد تم استخدام معلومات من فئة العمرية (18) عاماً لفحص أكثر من (30000) ألماني لدراسة التفاعل والتكيف مع الطلاق. حيث أظهرت النتائج أن مستوى الرضا ينخفض عندما يحدث الطلاق وبعدها يرتد تدريجيا مع الوقت. ومع ذلك فأن العودة إلى خط الاساس ليس كاملاً إضافةً إلى ذلك قد تظهر التحاليل المتوقعة أن الناس الذين يتطلقون أقل سعادة من الناس الذين يستمرون بزواجهم حتى قبل مرحلة الزواج وبالتالي فإن العلاقة بين الطلاق و الرضا عن الحياة تعتمد على شيئين وهما الاختلافات السابقة وآخر التغيرات التي تتبع الحدث.

رابعاً- تلخيص على الدراسات السابقة:

بعد عرض سريع لأدبيات الدراسات السابقة تظهر أهمية الإحساس بالتفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة، وعند مراجعة الباحثة للدراسات السابقة لاحظت وعلى الرغم من حجم الدراسات والتي تعكس اهتماماً واسعاً بهذه الظاهرة ، إلاّ أن هناك ندرة على المستوى المحلي تستدعي الاهتمام بموضوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المرأة المطلقة، وإلقاء الضوء على هذه الشريحة من المجتمع لما لها من خصوصية فالظروف التي تعيشها المرأة بعد طلاقها تؤثر على تفاعلها الاجتماعي، وكذلك على صحتها النفسية.

أولاً- الدراسات التي تناولت موضوع التفاؤل – التشاؤم:

- من حيث الموضوع حيث تنوعت الدراسات السابقة في طرح المواضيع المختلفة كل حسب متغيرات الدراسة: حيث كان هناك تشابه إلى حد ما بين بعض الدراسات في الموضوعات التي تناولتها فبعض الدراسات تناولت دراسة التفاؤل والتشاؤم مثل دراسة شاهين (2014)، ودراسة بن حميد (2014)، ودراسة محيسن (2012)، ودراسة المجدلاوي(2012)، دراسة بسيوني (2011)، ودراسة أبو العلا(2010)، ودراسة خليل(2009)، دراسة بلبيد (2007)، دراسة حسن (2006)، وهدفت دراسة مليك ورحمن (2006) إلى أن مستويات التفاؤل العالية تقلل من اليأس والكآبة والتفكير في الانتحار، في دراسة كلٍ من كريم ودوري(2011)، ودراسة جودة (2010) تناول

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ودراسة متغير التفاؤل على حدة بدون التشاؤم، وفي دراسة (روثينج وآخرون، 2009) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والدعم الاجتماعي والضغوط النفسية والاكتئاب، ودراسة (هيرش، 2006) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل واليأس والتفكير بالانتحار، ودراسة ناكانو (2004) هدفت للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة اليابانية من مقياس التوجه نحو الحياة المعدل، دراسة برست وشاير وكارفر (2002) اهتمت بالتعرف إلى العلاقة بين المساندة الاجتماعية، والتفاؤل والاكتئاب وفي دراسة رضوان (2001) تناول متغير التشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات.

- **من حيث الأدوات المستخدمة تعددت الأدوات المستخدمة و المقاييس من قبل الباحثين في الدراسات السابقة على النحو التالي:** استخدمت معظم الدراسات مقاييس من إعداد الباحثين أنفسهم للتفاؤل والتشاؤم مثل دراسة شاهين (2014)، ودراسة محيسن (2012)، ودراسة مجدلاوي (2012)، ودراسة خليل (2009)، أما دراسة جودة (2010)، ودراسة (روثينج وآخرون، 2009) ودراسة كريم ودوري (2011) مقياس للتفاؤل، دراسة هيرش (2006)، ناكانو(2004). وفي بعض الدراسات تشابهت في استخدام مقياس أحمد عبد الخالق (1998) للتفاؤل والتشاؤم مثل دراسة بن حميد (2014)، و دراسة أبو العلا(2010)، ودراسة بلبيد (2007)، دراسة حسن (2006)، في دراسة رضوان (2001) استخدم مقياس للتفاؤل والتشاؤم الأنصاري(2001).

- **من حيث المنهج المستخدم حيث تعددت المناهج هناك** دراسات تشابهت في المنهج المستخدم في الدراسة مثل المنهج الوصفي التحليلي في دراسة محيسن (2012)، ودراسة مجدلاوي(2010)، ودراسة كريم ودوري (2011)، ودراسة خليل (2009)، دراسة رضوان (2001)، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن في الدراسات التالية: دراسة بسيوني(2010)، أبو العلا(2010)، دراسة بلبيد(2007)، أما المنهج الوصفي الارتباطي استخدم في دراسة شاهين (2014)، ودراسة بن حميد(2014)، في دراسة حسن (2006).

- **من حيث العينة المستخدمة** جميع عينة الدراسات كبيرة وبعض الدراسات طبقت على طالبات وطلاب الجامعات مثل دراسة شاهين(2014)، دراسة بن حميد(2014)، دراسة محسين(2012)، دراسة كريم ودوري(2011)، دراسة أبو العلا(2010)، دراسة جودة (2010)،ودراسة (روثينج وآخرون، 2009)، دراسة خليل(2009)، دراسة رضوان (2001). في دراسة بسيوني (2011) كانت عينتها من الطالبات فقط، ودراسة المجدلاوي (2012) طُبقت على موظفي الأجهزة الأمنية. ودراسة بلبيد(2007)، دراسة حسن(2006) طُبقت على المرشدين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **تنوعت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة على النحو التالي:** كشفت هذه الدراسات عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين التشاؤم والإرهاق النفسي كدراسة شاهين(2015)، التشاؤم والرضا عن الحياة كدراسة بن حميد (2014) ودراسة المجدلاوي (2012) ودراسة بسيوني (2011)، بين التشاؤم وتقدير الذات والطموح في دراسة أبو العلا (2010)، والتشاؤم والذكاء العاطفي في دراسة خليل (2009)، وبين التشاؤم والرضا عن الوظيفي كدراسة بلبيد (2007)، وكان من أهم نتائج دراسة هيرش (2006) أن التفاؤل يقلل من اليأس والتفكير في الانتحار لدى أفراد العينة (طلاب الجامعة)، ودراسة برست وشاير و (2002) وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع التفاؤل وتلقى الفرد للمساندة الاجتماعية. كارفر وفي دراسة مليك ورحمن (2000) أن الأفراد ذوي النمط التفاؤلي في اتجاهاتهم يكونون أقل عرضه للتأثر بالضغوط في دراسة روثينج (2009) وجود علاقة سالبة بين التفاؤل والضغوط النفسية والاكتئاب.

ثانياً- الدراسات التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة

- **من حيث الموضوع** تنوعت الدراسات في تناولها لموضوع الرضا عن الحياة وعلاقتها بمتغيرات الدراسة فدراسة كتلو(2015) تناولت السعادة والتدين وعلاقته بالرضا عن الحياة، ودراسة وصال وآخرون تناولت دراسة الرضا عن الحياة والسعادة النفسية، وفي دراسة اسبيتان (2014) تناولت موضوع الدعم النفسي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة، في حين دراسة النملة(2013)، ، وتناولت دراسة شقورة (2012) موضوع المرونة النفسية والرضا عن الحياة، دراسة ساكار(2012) اهتمت بدراسة الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة، وفي دراسة عبد الغني (2009) تناول في دراسته أنماط التعلق وعلاقته بالرضا عن الحياة، دراسة منصور (2009) كان الرضا عن الحياة ضمن متغيرات الدراسة العفو وعلاقتها بعوامل الشخصية الكبرى، ودراسة علوان (2007) تناول دراسة الرضا عن الحياة وعلاقته بالمرونة النفسية، ودراسة سليمان (2003) تناولت موضوع تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة.

- **من حيث الأدوات المستخدمة تنوعت الدراسات المستخدمة ففي** بعض الدراسات كان المقاييس من إعداد الباحثين أنفسهم مثل دراسة كتلو (2015)، ودراسة وصال وآخرون(2015)، دراسة ساكار(2012)، ودراسة اسبيتان (2014)، ودراسة علوان(2007)، ودراسة سليمان (2003)، وبعض الدراسات تشابهت في استخدامها للمقياس مجدي الدسوقي(1998) في دراسة شقورة (2012)، ودراسة عبد الغني (2009)، و دراسة منصور(2009)، أما دراسة نملة (2013)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

استخدمت مقياس عبد المقصود (2003)، وفي دراسة عبد الخالق(2008) استخدم مقياس دينر وزملائه (1985).

- **من حيث المنهج المستخدم أيضاً تعددت المناهج** المستخدمة في دراساتهم في دراسة كامل (2015) استخدم المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، ودراسة النملة (2013) استخدم المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ودراسة شقورة (2012) و دراسة اسبيتان (2014) استخدم المنهج الوصفي التحليلي، أما دراسة عبد الغني(2009) المنهج الارتباطي والسببي، أما في دراسة سليمان(2003) استخدم المنهج الوصفي المسحي، في حين لم يذكر المنهج المستخدم في دراسة كلٍ من دراسة منصور(2009)، ودراسة عبد الخالق(2008)، ودراسة علوان(2007).

- **من حيث العينة المستخدمة** تنوعت الدراسات في تناولها لعينة الدراسة حجمها كبير حيث بعض الدراسات طبقت على طلبه الجامعات مثل دراسة كتلو (2015)، وصال وآخرون(2015)، ودراسة ساكار(2012)، ودراسة اسبيتان (2014) استبانة الدعم النفسي والرضا عن الحياة من إعداد الباحثة ودراسة شقورة (2012)، دراسة منصور(2009)، أما دراسة النملة(2013) طبقت الدراسة على الطلاب فقط، وبعض الدراسات طبقت علي زوجات كدراسة عبد الغني(2009)، أما في دراسة عبد الخالق(2008) تنوعت العينة فتناول طلبه المدارس الثانوية وجامعات و موظفين، في دراسة علوان(2007) عينة الدراسة كانت علي زوجات الشهداء، في حين اهتمت دراسة سليمان(2003) تناولت عينة من المدراء والمديرات.

- **تنوعت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة على النحو التالي:**

كشفت هذه الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة وكلاً من السعادة والتدين كدراسة كتلو (2015)، السعادة النفسية في دراسة وصال و آخرون (2015) و تقدير الذات كدراسة النملة(2013) ودراسة سليمان (2003)، والمرونة النفسية كدراسة شقورة (2012)، الكفاءة الذاتية، وفي دراسة اسبيتان (2014) من اهم نتائجها وجود علاقة طردية بين الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي لدى المطلقات، ودراسة ساكار(2012) و العفو كدراسة منصور(2009)، وعلاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وكلاً من أبعاد التعلق والقلق التجنبي كدراسة عبد الغني (2009)، والوحدة النفسية كدراسة علوان (2007).

ثالثاً- الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق:

- **من حيث الموضوع تنوعت المواضيع** التي تناولتها الدراسات المتعلقة بالطلاق حيث هدفت في دراسة الأسيد(2007) إلي معرفة العلاقة بين الاكتئاب والأمن النفسي ودراسة نسيمة (2015)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

هدفت إلى معرفة ظروف ما بعد الطلاق وأثرها على التفاعل الاجتماعي لديهن، ودراسة فاطمة وخان (2015) اهتمت بمعرفة العلاقة بين تقدير الذات وأساليب التعامل بين المطلقين، أما دراسة نقايس (2014) اهتمت بالحاجات الإرشادية، وفي دراسة شاتي ومحسن (2013) تناولت موضوع الاغتراب النفسي، تشابهت دراسة الفقة (2012) و دراسة الإبراهيم (2007) في معرفة الصحة النفسية للمطلقات، أما دراسة الغامدي(2009) اهتمت بتوافق المرأة بعد الطلاق، ودراسة خويطر(2010) اهتمت بمعرفة الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسة، أما دراسة الشبول (2010) اهتمت بالتحليل الاجتماعي و الثقافي والاقتصادي لظاهرة الطلاق، دراسة الرديعان (2008) معرفة أثر الطلاق الذي يلي عقد القران قبل دخول الزوجة، ودراسة لوكاس (2005) هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاعل والتكيف مع الطلاق ودراسة تونسي (2002) الكشف عن الفروق الفردية بين المطلقات وغير المطلقات كل من في متوسط القلق والاكتئاب.

- **من حيث الأدوات المستخدمة** تعددت الأدوات المستخدمة كلا حسب ملائمته مع موضوع دراسته ففي دراسة الاسيد (2007) مقياس زونج للتقدير الذاتي للاكتئاب 1965، ودراسة فاطمة وخان (2015) مقياس تقدير الذات لرفاعي (1999)، وتشابهت دراسة نسيمة (2015) والرديعان (2008) في استخدام المقابلات كأداة رئيسية في الدراسة، ودراسة نقايس (2014) استبيان الحاجات الإرشادية من إعداد الباحث، دراسة شاتي ومحسن (2013) مقياس الاغتراب النفسي من إعداد الباحثتان، واستخدم الفقة (2012) مقياس Sidney shrauger(1990) للثقة بالنفس وقائمة كونل الجديدة، وتشابهت دراسة الغامدي(2009) و تونسي (2002) في استخدم مقياس الدليم للقلق و الاكتئاب (1414هـ)، واستخدمت دراسة خويطر (2010) مقياس الأمن النفسي والوحدة النفسية من اعدادها، أما الشبول (2010) استخدم الملاحظة والمسح الاجتماعي و السجلات والوثائق.

- **من حيث المنهج تعددت المناهج المستخدمة في الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق** في دراسة الأسيد (2007) استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وفي دراسة نسيمة (2015) المنهج الوصفي التحليلي الكيفي، أما دراسة نقايس (2014) المنهج الوصفي الاستكشافي، تشابهت دراسة شاتي و محسن (2013) ودراسة الفقة (2012) ودراسة خويطر (2010) ودراسة الإبراهيم (2007) في استخدام الوصفي التحليلي، أما دراسة الغامدي (2009) استخدم المنهج المسح الاجتماعي، أما دراسة الشبول(2010) المنهج الأنثروبولوجي، واستخدمت دراسة لوكاس (2005) المنهج المسحي، ودراسة تونسي استخدمت المنهج السببي المقارن.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **من حيث العينة المستخدمة في** الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق معظم الدراسات كانت عينة مطبقة على النساء المطلقات مثل دراسة الأسيد (2007)، ودراسة نسيمة (2015)، دراسة نقايس (2014)، ودراسة اسبيتان (2014)، ودراسة شاتي ومحسن (2013)، ودراسة الغامدي (2010)، دراسة الشبول (2010)، الإبراهيم (2007)، في حين في دراسة فقيه (2012) و دراسة الرديعان (2008) تناولت عينة دراستهم المطلقين والمطلقات، وفي دراسة خويطر (2010) تناولت عينه دراستها المطلقات والأرمل.

- **من حيث النتائج كان هناك** شبه إجماع في نتائج بعض الدراسات السابقة على أن الطلاق يؤثر سلباً على المرأة المطلقة وعلى تفاعلها الاجتماعي وكذلك تكيفها مع حياتها الجديدة، وتتلقى معاملة غير إيجابية من المجتمع المحيط بها، وهناك علاقة إيجابية بين الطلاق و تجنب أساليب التعامل في دراسة فاطمة وخان (2015)، والاكتئاب النفسي لصالح غير عاملات في دراسة الأسيد (2007)، والاغتراب النفسي في دراسة شاتي ومحيسن (2013)، والوحدة النفسية في دراسة خويطر (2010)، وفي دراسة لوكاس (2005) كان من أهم نتائجها أن مستوى الرضا ينخفض عندما يحدث الطلاق ويزيد تدريجيا بعدها.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يمكن في ضوء ما تم عرضه من مجموعة الدراسات السابقة التي أجريت في مجال موضوع التفاؤل و التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات أن نخرج بالنقاط الأساسية التالية:

- قد يلعب العامل الثقافي أو الحضاري دوراً مؤثراً على مستوى التفاؤل و التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات.
- الدراسات التي أجريت على البيئة الفلسطينية في مجال التفاؤل و التشاؤم والرضا عن الحياة قليلة.
- أوضحت الدراسات السابقة أن التفاؤل والتشاؤم استعداد كامن داخل الفرد يحدد توقعاته ازاء المستقبل ويرتبط ذلك بنظرته التفاؤلية والتشاؤمية ويعكس ذلك شخصيته السوية أو غير السوية

وبعد مراجعة الباحثة للدراسات السابقة في هذا المجال الذي تمكنت الباحثة من الحصول عليها وبدا لنا موضوع التفاؤل والتشاؤم يعد من الدراسات الحديثة والقليلة ويلاحظ ان التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لن يتم تناوله بالقدر الكافي في المجتمع الفلسطيني ـ على حد علم الباحثة – .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- اختصرت العينات التي تناولتها الدراسات السابقة في موضوع التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة علي الطلاب والطالبات والموظفين والمرشدين التربويين.

- طبقت معظم الدراسات في بيئات عربية وأجنبية.

- واتفقت معظم الدراسات السابقة أن الطلاق بعد سنوات كبيرة أو في عمر متقدم يقلل من فرص الدعم والحياة الاجتماعية ويزيد من أعباء المطلقة مما يعني احتمال تعرضها لاضطرابات نفسية بعد الطلاق وبخاصة القلق والاكتئاب .

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة

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

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

- تتناول موضوع التفاؤل والتشاؤم كمتغير أساسي في الدراسة.

- اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تناولها للمتغيرات الديمغرافية .

- تتفق مع بعض الدراسات (وإن كانت قليلة) في تناولها للتفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياه كمتغيرات رئيسة للدراسة.

ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في صياغة أسئلة الدراسة و أهدافها و فروضها، وكذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة في تلك الدراسات، واستفادت منها في إعداد أدوات الدراسة الحالية، كما استفادت منها أيضاً في تفسير النتائج التي تم الحصول عليها.

كما تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها:

- اهتمت الدراسة الحالية التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في حين لم يسبق في -حدود علم الباحثة - أن اهتمت بهذه الفئة بشكل مستقل.
- أنها تناولت فئة تضررت من الصراعات المتعددة والضغوط المتزايدة التي يعاني منها المجتمع الفلسطيني، وتحمل في طياتها الكثير من الألم و المتاعب النفسية.

- اهتمت بقياس أثر بعض المتغيرات الديمغرافية على مستوى التفاؤل والتشاؤم والرضا الحياة مثل (العمر، عدد الأبناء ، نمط السكن، منطقة السكن ، العمل، المستوى التعليمي، عدد الأطفال، عدد سنوات الطلاق للمرأة)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

– تستخدم هذه الدراسة مقياس التفاؤل من إعداد الباحثة لقياس متغيرات الدراسة والتي تنطبق على البيئة الفلسطينية لما لها من خصوصية تميزها عن البيئات الأخرى.

– أبرزت الدراسة الحالية طبيعة المخاطر والصعوبات و الانحرافات التي تعصف بالمطلقة و ما يترتب عليها.

كما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها:

– قامت الباحثة بتصميم أدوات الدراسة وهي عبارة عن اختبار التفاؤل والتشاؤم وبخاصة بالمرأة الفلسطينية (المطلقة)، مع الاستفادة من الاختبارات والأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة.

– أن هذه الدراسة تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة

وفي ضوء ما تقدم تجد الباحثة ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات على المرأة " المطلقة " لما تتميز به من طبيعة لها خصوصيتها في المجتمع، وعلى الرغم من عدم تنوع وتعدد الدراسات التي أجريت في مجال التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياه، إلاّ أنها بحاجة إلى المزيد من الدراسات التي تتناول موضوع الطلاق .

فروض الدراسة:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير الفئة العمرية (25 فأقل ، 26 – 30 ، 31– 35 ، 36– 45، 46 فأكثر).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل و الرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير نوع المحافظة (غزة، شمال غزة، خانيونس، الوسطى، رفح) .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير عدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، سنة – 5، 5 –10، 10 فأكثر).
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير عدد الأبناء (لا يوجد، أقل من، 3–5، 5 فأكثر) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير نمط السكن (مع الأهل، مع الأبناء، مستقلة) .
7. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير المؤهل العلمي (إعدادي فأقل، ثانوي عامة، جامعي) .
8. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تُعزى لمتغير المستوى الاقتصادي (أقل من 1000 ، 1000فأكثر).
9. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة تعزى لمتغير العمل (تعمل ، لا تعمل) .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

الطريقة والإجراءات

ويشتمل على:

- ❖منهج الدراسة.
- ❖مجتمع الدراسة.
- ❖عينة الدراسة.
- ❖أدوات الدراسة.
- ❖الأساليب الإحصائية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

تعرض الباحثة في هذا الفصل الخطوات والإجراءات المتبعة في الجانب الميداني في هذه الدراسة من حيث منهجية البحث، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمتها الباحثة بدراستها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات والتوصل إلى النتائج النهائية للدراسة، وضمن الخطوات الاستدلالية التي زودنا بها من برنامج الدراسات العليا وحسب آليات وخطوات البحث العلمي الصحيح والمتفق عليه، للوصول إلي نتائج دقيقة يمكن لنا أن نقدمها إلى الآخرين مبسطة وذات بناء علمي.

منهج الدراسة:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الذي يحاول الإجابة على تساؤلات الدراسة في العلم وماهية وطبيعة الظاهرة موضوع البحث. ويشمل ذلك تحليل الظاهرة، وبيئتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات الملتحقات في وزارة الشؤون الاجتماعية في قطاع غزة من يناير حتي يونيو لعام (2015م) والبالغ عددهن (464) سيدة مطلقة.

جدول (1) عدد أفراد مجتمع الدراسة للنساء المطلقات في قطاع غزة خلال الفترة من يناير حتى يونيو 2015

المحافظة	العدد	النسبة %
شمال غزة	89	19.2
غزة	44	9.5
الوسطى	94	20.3
خان يونس	81	17.5
رفح	156	33.6
المجموع	**464**	**100**

المصدر: وزارة الشئون الاجتماعية – قطاع غزة (2015)، انظر ملحق رقم (5).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية وكانتا كالتالي:

3.1 العينة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأخذ عينة استطلاعية مكونة من 40 امرأة مطلقة للتعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وهي المقاييس التالية (التفاؤل، الرضا عن الحياة)، ومن خلال العينة الاستطلاعية تم التحقق من معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة.

3.2 العينة الفعلية:

اتبعت الباحثة أسلوب المسح الشامل في جمع البيانات حيث تم توزيع أدوات الدراسة على جميع أفراد المجتمع حيث بلغ عددهم (464) مطلقة، وقد تحصلت الباحثة على عدد(296) استبانة وهو ما يمثل(63.8%) من المجتمع الأصلي .

للتعرف إلى الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة موضحة من خلال التالي:

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

جدول (2) توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=296)

المتغيرات	التكرار	النسبة %	المتغيرات	التكرار	النسبة %
الفئات العمرية			**المؤهل العلمي**		
25 سنة فأقل	71	24.0	اعدادي فأقل	72	24.3
26 – 30 سنة	80	27.0	ثانوية عامة	112	37.8
31– 35 سنة	64	21.6	جامعية	112	37.8
36– 45 سنة	56	18.9	المجموع	296	100.0
46 سنة فأكثر	25	8.4	**المستوى الاقتصادي**		
المجموع	296	100.0			
نوع المحافظة			أقل من1000 شيكل	220	74.3
محافظة غزة	40	13.5	1000 شيكل فأكثر	76	25.7

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محافظة شمال غزة	64	21.6	المجموع	296	100.0
محافظة خانيونس	44	14.9	**عدد الابناء**		
محافظة الوسطى	89	30.1	لا يوجد	90	30.4
محافظة رفح	59	19.9	أقل من 3 أفراد	100	33.8
المجموع	296	100.0			
طبيعة العمل			3-5 أفراد	74	25.0
غير عاملة	240	81.1	أكثر من 5 أفراد	32	10.8
عاملة	56	18.9	المجموع	296	100.0
المجموع	296	100.0	**عدد سنوات الطلاق**		
نمط السكن			أقل من سنة	91	30.7
مستقلة	45	15.2	سنة -5 سنوات	146	49.3
مع الأهل	193	65.2	5-10 سنوات	37	12.5
مع الأبناء	58	19.6	10 سنوات فأكثر	22	7.4
المجموع	296	100.0	المجموع	296	100.0

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس التفاؤل: إعداد الباحثة

1- خطوات بناء المقياس:

لبناء المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث السابقة، التي تناولت دراسة التفاؤل وبعض مقاييس الخاصة بالتفاؤل مثل مقياس التفاؤل في دراسة بلبيد 2007 من إعداد عبد الخالق 1996، ومقياس بدري الأنصاري 2001، ومقياس عون محيسن 2012، ومقاس ماهر المجدلاوي 2012، ومقياس نصرالله 2008، وبعد الاطلاع على الإطار النظري الذي تناولت فيه الباحثة موضوع التفاؤل والتشاؤم، وإجراء عدة مقابلات مع بعض (النساء المطلقات) قامت الباحثة بصياغة فقرات مقياس التفاؤل في صورته الأولية حيث تكون من (37) فقرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2- وصف المقياس:

تهدف الأداة إلى التعرف إلى مستوى التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، وتضمن المقياس في صورته الأولية على (37) فقرة وضعتها الباحثة بعد الاطلاع على عدد كبير من الدراسات و الكتب التي تناولت التفاؤل وبعد عرضها على عدد من المحكمين ملحق رقم (2) أصبح عدد فقرات المقياس (35) فقرة، وكل عبارة في المقياس ترتبط بالتفاؤل، وأمام كل عبارة خمس إجابات تبدأ الإجابة الأولى تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً، وتضع المبحوثة إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره و الإجابات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة على واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

3- تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 35 درجة وحتى 175 درجة، وتقع الإجابة على المقياس في خمسة مستويات (تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5: تنطبق تماماً ، 4: تنطبق، 3: بين بين، 2:لا تنطبق، 1: لا تنطبق تماماً)، حيث يشير انخفاض الدرجة إلى انخفاض درجة التفاؤل.

4- الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج:

أولاً- معاملات الصدق لمقياس التفاؤل:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين وهما: صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1- صدق المحكمين:

عرضت الباحثة الاستبانة على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلٍ من {الجامعة الإسلامية –جامعة الأقصى– وزارة الشؤون الاجتماعية } وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس) والبحث العلمي، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين انظر الملحق رقم (2) ملحق بأسماء المحكمين، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

2- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) من النساء المطلقات، حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، والنتائج الخاصة بمعاملات الصدق موضحة من خلال التالي:

جدول (3) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس التفاؤل والدرجة الكلية للمقياس

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.728	**0.001	19	0.509	**0.001
2	0.695	**0.001	20	0.632	**0.001
3	0.734	**0.001	21	0.351	*0.026
4	0.541	**0.001	22	0.627	**0.001
5	0.631	**0.001	23	0.534	**0.001
6	0.487	**0.001	24	0.494	**0.001
7	0.592	**0.001	25	0.594	**0.001
8	0.700	**0.001	26	0.735	**0.001
9	0.505	**0.001	27	0.731	**0.001
10	0.593	**0.001	28	0.431	**0.006
11	0.417	**0.001	29	0.440	**0.005
12	0.608	**0.001	30	0.455	**0.003
13	0.693	**0.001	31	0.725	**0.001
14	0.578	**0.001	32	0.777	**0.001
15	0.625	**0.001	33	0.602	**0.001
16	0.739	**0.001	34	0.555	**0.001
17	0.768	**0.001	35	0.523	**0.001
18	0.590	**0.001			

** دالة عند مستوى دلالة0.01 * دالة عند 0.05

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من خلال الجدول السابق بأن فقرات مقياس التفاؤل تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.351 – 0.777)، وهذا يدل على أن جميع فقرات المقياس تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة، ومما يشير إلى صلاحية المقياس للإجابة على تساؤلات وفرضيات الدراسة.

ثانياً– معاملات الثبات لمقياس التفاؤل:

للتحقق من معاملات الثبات لمقياس التفاؤل قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما: طريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال الجدول التالي:

جدول (4) يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل للمطلقات في قطاع غزة (ن = 40)

مقياس التفاؤل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	طريقة التجزئة النصفية	
			معامل ارتباط بيرسون	معادلة سبيرمان براون
مقياس التفاؤل	35	0.951	0.716	0.834

معادلة سبيرمان براون المعدلة = ر*2 /ر+1

تبين من الجدول السابق ما يلي:

– معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ:

وبعد تطبيق المقياس تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس تساوي 0.951، وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي ومرتفع.

– **معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:**

تم حساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس والبعد، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون لدرجات المقياس بهذه الطريقة (0.716)، وبعد استخدام معادلة سبيرمان– براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.834)، ويعد هذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانياً: مقياس الرضا عن الحياة: (إعداد : مجدي الدسوقي)

1- وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، وتضمن المقياس في صورتها الأولية (29) فقرة، ويحتوى المقياس على ستة أبعاد وهي (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة)، وكل عبارة في المقياس ترتبط بالرضا عن الحياة، وأمام كل عبارة خمسة إجابات وهي (تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً)، وتضع المبحوثة إشارة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة وبها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر. ويتم الإجابة علي واحدة من الخيارات التي أمام العبارة.

2- تصحيح المقياس:

تتراوح درجات هذا المقياس من 29 درجة وحتى 145 درجة، وتقع الإجابة على المقياس في خمسة مستويات (تنطبق تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تمامًا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (خمسة درجات، ودرجة واحدة)، بمعنى إذا كانت الإجابة (5: تنطبق تماماً ، 4: تنطبق، 3: بين بين، 2:لا تنطبق، 1: لا تنطبق تماماً)، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى إدراك المستجيب حول الشعور بالرضا عن الحياة. فقرات كل بعد موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (5) أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وفقراته

الرقم	البعد	رقم العبارة	عدد الفقرات
1	السعادة	1، 3، 6، 7، 8، 10، 14	7
2	الاجتماعية	13، 15، 17، 21، 27	5
3	الطمأنينة	18، 19، 22، 24، 28، 29	6
4	الاستقرار النفسي	2،11	2
5	التقدير الاجتماعي	4، 5، 20، 23، 25، 26	6
6	القناعة	9، 12، 16	3
	المقياس الكلي		29

3- الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتعرف إلى الخصائص السيكومترية للمقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات والصدق للمقياس، وستقوم الباحثة بعرض النتائج بالتفصيل من خلال التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معاملات الصدق لمقياس الرضا عن الحياة:

للتحقق من معاملات الصدق للمقياس قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين وهما، صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

1- صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلٍ من {الجامعة الإسلامية – جامعة الأقصى و وزارة الشؤون الاجتماعية} وعلى مختصين في العلوم الإنسانية (تخصص علم نفس) والبحث العلمي، وقد **استجابت الباحثة** لآراء السادة المحكمين ،انظر إلى الملحق رقم (2)، وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية، في صورتها قبل النهائية.

2- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد الخاص بالفقرة، وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالمقياس الكلي وكذلك لمعرفة مدى ارتباط فقرات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد الخاص بها، ويوضح الجدول التالي مدى ارتباط الأبعاد للمقياس بالدرجة الكلية للمقياس:

جدول (6) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السعادة	.962	.001**
الاجتماعية	.928	.001**
الطمأنينة	.936	.001**
الاستقرار النفسي	.860	.001**
التقدير الاجتماعي	.764	.001**
القناعة	.859	.001**

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول السابق بأن أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيا، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.76 – 0.96)، وهذا يدل على أن أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق، بحيث **تجعل الباحثة** مطمئنة إلى صلاحية تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة. وبما أن مقياس الرضا عن الحياة لديه ستة أبعاد، فقد تم إجراء معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد على حده، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (7) معاملات الارتباط بين فقرات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لكل بعد على حده :

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التقدير الاجتماعي			الطمأنينة		
4	.570	.001**	18	.865	.001**
5	.743	.001**	19	.597	.001**
20	.786	.001**	22	.799	.001**
23	.490	.001**	24	.798	.001**
25	.669	.001**	28	.814	.001**
26	.740	.001**	29	.594	.001**
الاجتماعية			السعادة		
13	.859	.001**	1	.605	.001**
15	.550	.001**	3	.861	.001**
17	.589	.001**	6	.732	.001**
21	.684	.001**	7	.876	.001**
27	.680	.001**	8	.886	.001**
القناعة			10	.907	.001**
			14	.839	.001**
9	.884	.001**	الاستقرار النفسي		
12	.904	.001**	2	.862	.001**
16	.874	.001**	11	.848	.001**

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق بأن فقرات أبعاد مقياس الرضا عن الحياة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وهذا يدل على أن فقرات أبعاد المقياس تتمتع بمعاملات صدق مرتفعة للإجابة على أهداف وفرضيات الدراسة.

معاملات الثبات للمقياس:

للتحقق من معاملات الثبات للمقياس قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين وهما، طريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية، وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

أولاً- معاملات الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ:

تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على عينة استطلاعية قوامها (40) من النساء المطلقات في قطاع غزة، وبعد تطبيق المقياس تم احتساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات، حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس الكلي يساوي 0.95، وهذا دليل كافي على أن مقياس الرضا عن الحياة يتمتع بمعامل ثبات مرتفع. وبما أن المقياس لديه ستة أبعاد فقد تراوحت معاملات الثبات للأبعاد بين (0.64- 0.91)، وهذا يدل على أن مقياس الرضا عن الحياة يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة.

ثانياُ- معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على عينة استطلاعية قوامها (40) من النساء المطلقات في قطاع غزة، وبعد تطبيق المقياس تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس إلى نصفين وكذلك بنود كل بعد إلى قسمين، حيث تم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس، فقد بلغ معامل ارتباط بيرسون للمقياس الكلي (0.79) بعد تطبيق معادلة سبيرمان- براون المعدلة بلغ (0.88)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفعة، فقد تراوحت معاملات الثبات بعد تطبيق معادلة سبيرمان- براون المعدلة لأبعاد المقياس الستة (0.64- 0.89)، مما سبق يتبين أن المقياس بفقراته يتمتع بمعامل ثبات مرتفع، كما في الجدول التالي، مما يشير إلى صلاحية المقياس لقياس الأبعاد المذكورة أعلاه، وبذلك **اعتمدت الباحثة** هذا المقياس كأداة لجمع البيانات وللإجابة على فروض وتساؤلات الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (8) معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وجثمان لمقياس(الرضا عن الحياة) وأبعاده :

أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية		معامل جتمان
			معامل الارتباط	سبيرمان براون	
السعادة	7	.91	.80	.89	.89
الاجتماعية	5	.71	.75	.85	.79
الطمأنينة	6	.84	.73	.84	.84
الاستقرار النفسي	2	.64	.47	.64	.64
التقدير الاجتماعي	6	.74	.54	.70	.69
القناعة	3	.86	.72	.84	.74
المقياس الكلي للرضا عن الحياة	29	.95	.79	.88	.87

الأساليب الإحصائية:

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

1- **إحصاءات وصفية منها:** النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.
2- **معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha):** لمعرفة ثبات فقرات المقاييس،
3- **معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية(Split half methods):** ويستعمل للتأكد من أن المقاييس لديها درجات ثبات مرتفعة.
4- **معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient):** للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمقاييس، ولقياس درجة الارتباط يستخدم هذا الاختبار لدراسة العلاقة بين المتغيرات.
5- **اختبار (ت) لعينتين مستلقتين:** لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
6- **تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA):** لبيان دلالة الفروق ببن متوسطات ثلاث فئات فأكثر.
7- **اختبار شيفيه:** لمعرفة اتجاه الفروق ودلالتها بين فئات كل متغير من متغيرات العوامل الديمغرافية وتأثيرها على مقايس الدراسة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

ويشتمل على:

- ❖ الإجابة على التساؤلات.
- ❖ الإجابة على فرضيات الدراسة
- ❖ النتائج.
- ❖ التوصيات.
- ❖ المقترحات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

مقدمة:

فيما يلي عرضاً للنتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية وفقاً لأسئلة الدراسة وفرضياتها، وسيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل الأول- ما مستوى التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة؟

للتعرف إلى مستوى التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لدرجات مقياس التفاؤل، والنتائج الخاصة بهذا التساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (ن= 296)

مقايس الدراسة	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %
مقياس التفاؤل	35	175	126.6	20.5	72.4

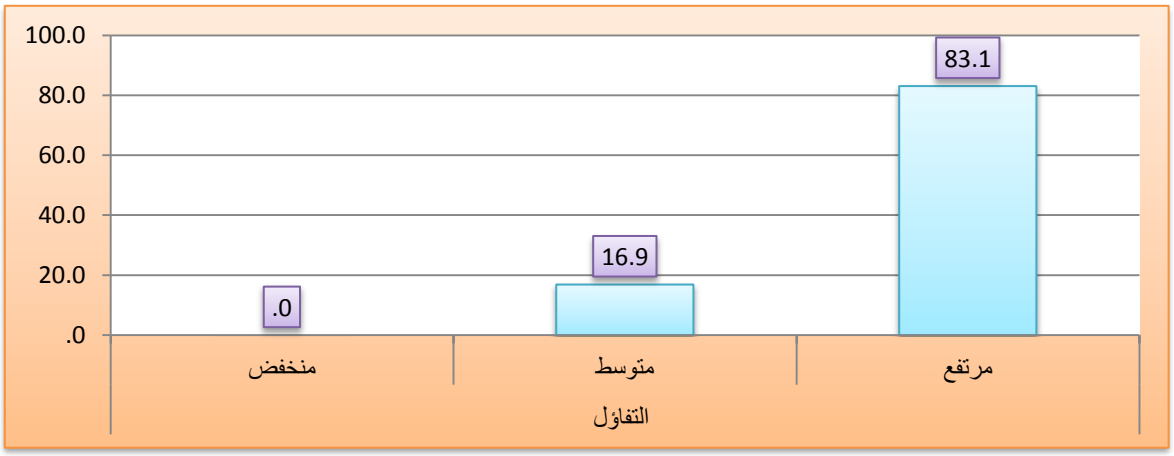
يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل بعد على الدرجة الكلية لكل بعد ثم ضرب الناتج في 100

أظهرت النتائج إلى أن متوسط درجات التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع بلغ 126.6 درجة وبانحراف معياري 20.5 درجة، وبون نسبي بلغ 72.4%، وهذا يدل على أن النساء المطلقات في قطاع غزة لديهم مستوى أعلى من المتوسط في التفاؤل، ومن الجدول والشكل التالي لوحظ بأن الغالبية العظمى من النساء المطلقات في العينة يشعرن بالتفاؤل بدرجة مرتفعة وبنسبة 83.1%، بينما 16.9% من النساء المطلقات يشعرن بالتفاؤل بدرجة متوسطة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (10) مستويات التفاؤل عند النساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المقياس	مدى الدرجات	المستوي	التكرار	النسبة %
التفاؤل	70-35	منخفض	0	.0
	105-71	متوسط	50	16.9
	140-106	مرتفع	246	83.1
		المجموع	296	100.0



شكل (1) مستويات التفاؤل عند النساء المطلقات في قطاع غزة

وتفسر الباحثة ذلك في ضوء الإطار النظري الذي تم عرضه مسبقاً في الفصل الثاني حيث تعتبر النتيجة مقبولة وكان مستوى التفاؤل أعلى من المتوسط لدى النساء المطلقات، و بلغ الوزن النسبي للتفاؤل 72.4 %، إذ أن المرأة الفلسطينية إنسانة طموحة متفائلة تقوم بواجباتها وتتحمل المسؤوليات الموكلة إليها رغم التحديات الصعبة التي تواجهها، و قادرة على حل مشكلاتها، وبالرغم من أنها تعاني مجموعة من الظروف النفسية والاقتصادية و الاجتماعية بعد طلاقها، إلاّ أنها استطاعت استرجاع مكانتها في المجتمع من خلال وعيها بذاتها ونضجها حيث أصبحت أكثر إدراكاً لمشكلاتها وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات المهمة لتنظيم حياتها بالشكل الذي تريده ، وأصبحت قادرة على استخدام وسائل تعيد لها مكانتها الاجتماعية، وتفرض وجودها في المجتمع ، وذلك بما يتماشى مع المضمون الثقافي القيمي الفلسطيني. فإذا حصل الطلاق كانت أقدر على التكيف مع نتائجه و أكثر تقبلاً له باعتباره حل لابدَ منه لإنهاء علاقة خاسرة تستطيع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التكيف تدريجياً مع مشكلاتها و تصل إلى راحة نفسية و يقل الصراع النفسي الذي عاشته وتحملت ضغوط نفسية وآخري معاناه جسدية ، فالمرأة المطلقة لا تطلب الطلاق على الأرجح ، إلا إذا وصلت مع الزوج إلى طريق مسدود. و المرأة في مجتمعنا لها خصوصية فجاء الإسلام وكرمها وكفل حقها في الحياة، ورفع مكانتها وهي المدرسة الأولى في بناء مجتمع صالح وهناك مواقف فريدة في تراثنا الإسلامي يشهد على ذلك ، واستمد من ذلك رعايتها والاهتمام بها من قبل الأهل و الأبناء، ولا يفقد هذا الاهتمام إلا في ظروف أُسرية نادرة فضلاً عن تأثير الثقافة على إدراك وتقييم المرأة لحاجاتها المختلفة ،و تقديم المساندة الاجتماعية والعون والرعاية لها واهتمام المؤسسات الأهلية والحكومية بالمرأة المطلقة تعد عاملاً هاماً في ارتفاع التفاؤل لديها، فأصبح للمرأة أدوارٌ وإنجازات كثيرة على الصعيد السياسي والاجتماعي وغيرها في مختلف نواحي الحياة ، وتمتعها بصلاحيات وأصبحت قيادية صاحبة دور فاعل في المجتمع ، و أقدر على التعبير عن حقوقها ورأيها، وميولها، ورغباتها، والتفاؤل يمنح المرأة المطلقة الأمل لمواجهه حياتها وتخطى الصعاب ويجعلها تنظر للمستقبل نظرة استبشار للمستقبل و وتوقع الخير و أن القادم أجمل.

وقد كانت نتائج الدراسة الحالية أعلى من نتائج دراسة (محيسن، 2012) التي بينت وجود مستوى مقبول من التفاؤل بوزن نسبي بلغ 60.66 %، 49.5 وفي دراسة (المجدلاوي، 2012) بلغ الوزن النسبي 48% .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التساؤل الثاني- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة؟

للتعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لدرجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الستة، والنتائج الخاصة بهذا التساؤل موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (11) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (ن= 296)

الرضا عن الحياة	عدد الفقرات	الدرجة الكلية	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتيب
السعادة	7	35	22.5	5.9	64.3	5
الاجتماعية	5	25	19.3	3.5	77.2	1
الطمأنينة	6	30	19.6	4.7	65.2	4
الاستقرار النفسي	2	10	7.2	1.7	72.0	3
التقدير الاجتماعي	6	30	21.8	3.8	72.6	2
القناعة	3	15	9.5	2.9	63.3	6
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	29	145	99.9	19.0	68.9	

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

أظهرت النتائج إلى أن متوسط درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة بلغ 99.9 درجة وبانحراف معياري 19.0 درجة وبوزن نسبي بلغ 68.9%، وهذا يدل على أن النساء المطلقات راضيات عن حياتهن بشكل متوسط، وبما أن المقياس لديه ستة أبعاد، فقد أحتل بعد الاجتماعية المرتبة الأولى بوزن نسبي بلغ 77.2%، ويليه في المرتبة الثانية بعد التقدير الاجتماعي بوزن نسبي 72.6%، ويليه في المرتبة الثالثة الاستقرار النفسي بوزن نسبي 72%، ويليه في المرتبة الرابعة بعد الطمأنينة 65.2%، ويليه في المرتبة الخامسة بعد السعادة 64.3% ، في حين جاء في المرتبة السادسة والأخير بعد القناعة بوزن نسبي 63.3%، فقد لوحظ بأن 24.7% من النساء المطلقات في العينة لديهن مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، بينما 53.4% من النساء المطلقات لديهم مستوى متوسط من الرضا عن الحياة، في حين 22% من النساء المطلقات في العينة لديهن مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، ويتضح ذلك من خلال الشكل الجدول والشكل التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تعزو الباحثة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى المرأة المطلقة كانت درجة متوسطة حيث بلغ الوزن النسبي 68.9% وكان بعد الاجتماعية الأعلى انتشارا بوزن نسبي 77.2 %، بينما كان بعد السعادة الأقل انتشارا بوزن نسبي 64.3 %، و أن المرأة المطلقة بالرغم من الصعوبات التي تواجهها في جميع مناحي الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، فإنهم راضيات عن حياتهم، فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده فهو من خلال علاقاته الاجتماعية يتلقى الحب والاهتمام والاحترام والتقدير والقبول، فالدين له أهمية في حياة المرأة من خلاله تستمد القوانين والمبادئ التي تحكم سلوكها وتوجها نحو الأفضل، فالدين يضفي تأثيراً إيجابياً على حياة المرأة المطلقة فتشعر بالتفاؤل والرضا السعادة، وأكد الإسلام على أهمية ورعاية المرأة ومكانتها السامية في المجتمع أنه يجب حمايتها وتوفير جميع متطلباتها وعدم الاستهانة بها وعدم التقليل من شأنها. ومن ذلك استنبط المجتمع الفلسطيني بثقافته وعاداته وتقاليده وقيمه التي تؤكد على ضرورة تقديم الدعم الاجتماعي للمرأة المطلقة لما له من تأثير إيجابي في تكيف المرأة المطلقة تدريجياً وتقبلها لواقع الطلاق، وإنه علاجٌ مناسبٌ لمشكلة كانت قائمة.

فالمرأة المطلقة من خلال الدعم الذي تحصل عليه من قبل الأهل والمؤسسات المجتمعية من خلال ذلك تستطيع أن تبني علاقات اجتماعية تشعر بالرضا عن حياتها وبالاستبشار وتتوقع الخير، فتسعى لإقامة علاقات اجتماعية ناجحة متبادلة مع الآخرين ويتخللها الود والتعاطف والتفهم والثقة، وذلك يمنحها شعوراً بالقبول والحب والتقدير والاحترام مع الآخرين وبالارتياح تجاه نفسها وتجاه الآخرين مثل أفراد الأسرة وزملائها في الدراسة والعمل ، و بالاستقلالية وقدرتها على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وكذلك تستطيع تطوير شخصيتها وتزيد من فاعليتها الذاتية ومن كفاءتها الشخصية، وهذا يعطيها شعوراً بالاستقرار النفسي والطمأنينة والقناعة والسعادة والبهجة لما وصلت إليه فشعرت بالتقدير الذات وثقتها بنفسها وكذلك بالقبول المجتمع لها.

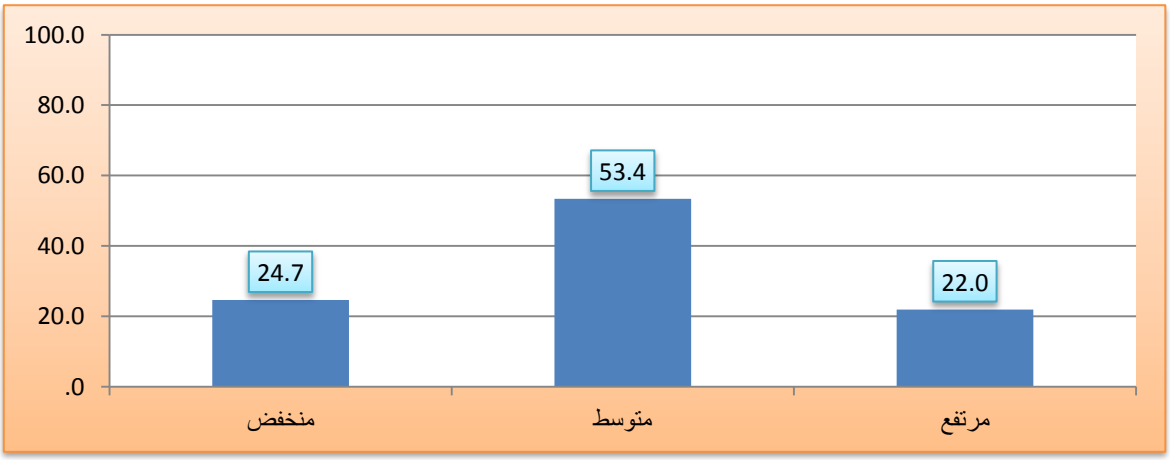
ويرى أبو هاشم (2010: 281) للسعادة آثارٌ إيجابية قوية على سلوك الفرد، منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة، وأكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة ، كذلك يكون السعداء أكثر ثقةً بالنفس وأكثر تقديراً لذواتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل، وهم أكثر استعداداً لتقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، والمرأة المطلقة عندما تتكيف وتتأقلم مع أمر طلاقها، تستطيع بناء نفسها من جديد بعد الضغوطات الذي تعرضت لها وإعادة مكانتها فهذا يجعلها تكون علاقات اجتماعية فتشعر بالتقدير الاجتماعي، وكذلك بالاستقرار النفسي والطمأنينة من خلال علاقاتها الوطيدة فتشعر بالقناعة لما وصلت إليه بالتالي تشعر بالسعادة والثقة بالنفس والقدرة على التفكير بواقعية وكذلك القدرة على

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تحدى العقبات التي تواجهها كونها تمتلك مفهوم إيجابي تجاه الحياة فيشعرها بالرضا، وقد كانت نتائج الدراسة الحالية أعلى من نتائج دراسة (جودة، 2010) التي بينت وجود مستوى مقبول من الرضا عن الحياة بوزن نسبي بلغ 64.24 %، ودراسة (اسبيتان،2014) بوزن نسبي بلغ 56.6 %، بينما كان الرضا عن الحياة في دراسة شقورة (2010) فوق المتوسط بلغ الوزن النسبي 73.640%، وهذا يعني أنه أعلى من الوزن النسبي للدراسة الحالية بلغ الوزن النسبي 68.9 %.

جدول (12) يوضح مستويات الرضا عن الحياة عند النساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

مدى الدرجات	مستوى الرضا عن الحياة	التكرار	النسبة %
29 – 86 درجة	منخفض	73	24.7
87 – 115 درجة	متوسط	158	53.4
116 – 145 درجة	مرتفع	65	22.0
	المجموع	296	100.0



شكل (2) مستويات الرضا عن الحياة عند النساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة.

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل وبين الرضا عن الحياة وأبعاده لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (13) يوضح معاملات ارتباط بيرسون لكشف العلاقة بين التفاؤل وبين الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة

الرضا عن الحياة وأبعاده	التفاؤل	مستوى الدلالة
السعادة	.761	0.001**
الاجتماعية	.629	0.001**
الطمأنينة	.728	0.001**
الاستقرار النفسي	.669	0.001**
التقدير الاجتماعي	.629	0.001**
القناعة	.591	0.001**
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	**.803**	0.001**

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين الدرجة الكلية للرضا عن الحياة وأبعاده التالية (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن هناك علاقة طردية بين التفاؤل والرضا عن الحياة، فالمرأة المطلقة إذا شعرت بالتفاؤل فإنه ينعكس على رضاها عن حياتها، فمن خلال التفاؤل يمكنها رسم أهدافها وطموحاتها و تتغلب على الصعوبات التي تعترض حياتها، ويؤدي إلى رقيها وتحقيق الرفاهية لها، فتنظر للمستقبل بعين التفاؤل وتفسر أمر وقوع الطلاق تفسيراً ايجابياً، وتتعلم من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

خبرتها السابقة وتكون أكثر وعياً وادراكاً، فتشعر بالأمل والتفاؤل و الفاعلية الذاتية و السعادة، ويبقى التفاؤل قائماً لديها، وتواجهه المشكلات والضغوطات التي تعرقل تكيفها مع الحياة وتظل متفائلة ومستبشرة خيراً ، وذلك يرجع لقوة إيمانها بقضاء الله وقدره.

وترى (خميسة، 96:2013) أن الدعم الاجتماعي مهم لاستمرار الإنسان وبقائه، فهو يشبه القلب الذي يضخ الدم إلى سائر أعضاء الجسم، فهو يؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها، كما يساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بأساليب إيجابية فعالة، ويدعم احتفاظ الفرد بالصحة النفسية والعقلية، ويؤثر حجم الدعم ومستوى الرضا عنه في كيفية إدراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة، وأساليب مواجهتها وتعامله مع هذه الأحداث، وأيضاً الدعم الاجتماعي يحفف من حدة المعاناة ، ويشعرها بالسعادة ويولد مشاعر ايجابية وتشعر بتحقيق ذاتها و تقدير المجتمع لها مما يزيد من ثقتها بنفسها ، وكذلك للمؤهل العلمي و المستوى الاقتصادي للمطلقة يساهم بشعورها بالرضا والتفاؤل كونها تحقق طموحاتها وأن يكون لديها مكانة وعلاقات طيبة مع الآخرين وتسد حاجاتها الاقتصادية، فذلك يعطيها شعوراً بالسعادة والراحة وأنها استطاعت أن تكون عنصر منتج بالمجتمع.

الفرضية الثانية- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية (الفئات العمرية، مناطق السكن، عدد سنوات الطلاق، عدد الأبناء، نمط السكن، المؤهل العلمي، المستوى الاقتصادي، العمل).

ينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الإجابة عليها حسب كل متغير على حده وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

2.1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للفئات العمرية.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تُعزى للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26-30 سنة، 31-35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (14) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل بالنسبة لمتغير الفئات العمرية للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	4211.6	3	1403.9	3.4	.017**
	داخل المجموعات	119407.9	292	408.9		
	المجموع	123619.5	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26-30 سنة، 31-35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين الفئات العمرية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي أعمارهن 25 سنة فأقل يشعرن بالتفاؤل أكثر من النساء المطلقات اللواتي أعمارهن أكبر من 30 سنة، كما لُوحظ بأن المطلقات اللواتي أعمارهن تتراوح بين (26-30) سنة يشعرن بالتفاؤل أكثر من المطلقات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

جدول (15) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للفئات العمرية

المتغير	الفئات العمرية	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
التفاؤل	25 سنة فأقل	71	131.5	1	.466	.026*	.006**
	26 – 30 سنة	80	129.1		1	.112	.035*
	31 – 35 سنة	64	123.7			1	.689
	36 سنة فما فوق	81	122.3				1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتعزو الباحثة ذلك أن المرأة المطلقة الصغيرة في العمر تشعر بالتفاؤل أكثر من المطلقة الأكبر سناً، وذلك يتيح لها فرص أكثر ويرجع في نظرتها التفاؤلية والإيجابية أنها قد تعود إلى مقاعد الدراسة بعد حصولها على الطلاق فهناك كثير من المطلقات لم يكملوا تعليمهم وبعد ذلك أكملوا تعليمهم الثانوي وحتى الجامعي، وكذلك فرصة حصولهم على العوامل أكثر من غيرهم وخصوصاً وهم في مقتبل العمر إذ لم تكن تعمل، وذلك يعزز دورها الاجتماعي وتفاعلها مع المجتمع وبالإضافة لإشباع حاجاتها الاقتصادية، والمرأة المطلقة الصغيرة في العمر في مجتمعنا تكون لديها فرصة للزواج أكثر من غيرها لعلّه يكون زواج ناجح هذه المرة، وهذا الإحساس قد يبعث شعوراً بالراحة والطمأنينة، فتكون المرأة المطلقة في زهرة شبابها وبصحة جسدية جيدة ، فنجد بعض الرجال يبحثون عن المرأة المطلقة الصغيرة من أجل الإنجاب أحياناً. وبذلك تشبع غريزتها للأمومة إذا كانت لا تمتلك أطفالاً من زوجها السابق ، وإذا كانت قد أنجبت مسبقاً فهذا يحسب لها عند طلبها لزواج من أجل الإنجاب، تدعيم لقول الرسول صلى الله عليه وسلم " **تَزَوَّجُوا الْوَدُودَ الْوَلُودَ فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمْ الأُمَمَ** " (رواه النسائي في كتاب النكاح، حديث 3175)، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الأسيد (2007) حيث إن المرأة عندما تنفصل عن زوجها في سن صغيرة قد يختلف هذا الإحساس إذا انفصلت وهي في سن كبيرة، فهي ما زالت في صحتها، وجمالها، وقد تتوفق وتتزوج مرة أخرى، بمعنى أنه لم ينقطع الأمل في زواجها مرة أخرى، كل هذه الأسباب تخلق لديها إحساساً بالاطمئنان.

2.2 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تعزى لنوع المحافظة (غزة – شمال غزة – خانيونس– الوسطى – رفح)

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تعزى لنوع المحافظة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (16) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل بالنسبة لمتغير نوع المحافظة للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	6622.6	4	1655.7	4.1	.003**
	داخل المجموعات	116996.8	291	402.1		
	المجموع	123619.5	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة لنوع المحافظة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين المحافظات الخمسة، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة رفح يشعرن بالتفاؤل أكثر من النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة غزة وشمال غزة وخان يونس، كما لُوحظ بأن المطلقات اللواتي يسكن في محافظة الوسطى يشعرن بالتفاؤل أكثر من المطلقات اللواتي يسكن في محافظة غزة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المحافظات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (17) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى لنوع المحافظة

المتغير	نوع المحافظة	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
التفاؤل	غزة	40	120.9	1	.541	.778	*.038	**.001
	شمال غزة	64	123.4		1	.753	.095	**.003
	خانيونس	44	122.1			1	.069	**.003
	الوسطى	89	128.9				1	.122
	رفح	59	134.1					1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

وتعزو الباحثة سبب أن المطلقات في مدينتي رفح والوسطى أكثر تفاؤلاً من المطلقات في شمال غزة، وغزة، وخانيونس واعتمدت الباحثة تفسيرها في ذلك من خلال مقابلتها للأفراد عينة البحث، و يرجع للمنظومة الثقافية التي تخص كل محافظة بالرغم من أننا نعيش في مجتمع واحد إلاّ أن بعض العادات والتقاليد تختلف قليلاً حيث إن المطلقات في محافظتي رفح والوسطى أكثر تقبلاً لواقع الطلاق ويتكيفن أكثر من مطلقات غزة وخانيونس، ويعتمد ذلك على سقف التطلعات والتوقعات في رفح والوسطى حيث إن المرأة المطلقة تكون مستعدة للزواج مرة أخرى وبدون تكاليف كثيرة من مهر وشقه و الي تجهيزات أخرى ، وغالباً تتزوج مرة أخرى، و قلما نجدها تتجه إلى إكمال تعليمها والعزوف عن الزواج مرةً أخرى خوفاً من علاقة فاشلة، وكذلك يلعب في ذلك نظرة المحيط الذي تعيش فليس عيب أو جريمة تعاقب عليها فمن وجهه نظرهم أنه علاج لمشكلة قائمة وغالباً ما يكون الطلاق بعد فشل جميع المحاولات بين الزوجين.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الطلاق.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تُعزى لعدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، سنة – 5 سنوات، 6 – 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (18) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل بالنسبة لعدد سنوات الطلاق للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	2322.4	3	774.12	1.86	//.136
	داخل المجموعات	121297.1	292	415.40		
	المجموع	123619.5	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة لعدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، سنة – 5 سنوات، 6 – 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value>0.05)، وهذا يدل على عدد سنوات الطلاق ليست متغير مؤثر على الشعور بالتفاؤل عند المطلقات في قطاع غزة.

وتفسر الباحثة ذلك أن متغير عدد سنوات الطلاق ليست مؤثرة على التفاؤل وأن المطلقات من جميع المحافظات لديهم نفس المستوى ويرجع إلى أن الظروف والصعوبات والمعاناة والضغوطات التي تمر بها المرأة متشابهة إلى حد ما بينهم سواء كانت مطلقة سنه أو أكثر فجميعهم عايشوا صدمة الطلاق، وهذا يدل على قدرة المرأة المطلقة علي التحمل والتكيف مع وضعها الجديد ومعايشته واستمدت قوة تحملها من الدين الإسلامي بتشريعاته ومن تلقيها للمساندة والدعم الاجتماعي من المجتمع الذي تعيش فيه.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

واختلفت نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (تونسي،2002) أن التقدم في السن وطول الفترة بعد الطلاق تسهم إلى درجة كبيرة في درجة تكيف المرآة المطلقة. ويرجع ذلك إلى زيادة نضج ووعي المرآة وتحملها مع الوقت لمواجهه المشكلات . وأيضاً اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (نقايس،2014) وكان لصالح لمطلقات الاكثر من خمس سنوات حيث إنها تكيفت مع مشكلتها ، بينما المطلقات اللواتي مدة طلاقهن أقل من ثلاث سنوات أنهن بحاجة شديدة للإرشاد كونهن لا يزلن تحت أثر الصدمة، لأن الطلاق له آثارٌ سيئةٌ خاصة خلال سنواته الأولى، لأنها مرحلة انتقالية والإرشاد تزيد الحاجة إليه .

2.4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تُعزى لعدد الأبناء (لا يوجد، أقل من ثلاثة، 3-5 أبناء، أكثر من 5 أبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (19) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير عدد الأبناء (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	1702.3	3	851.13	2.05	//.131
	داخل المجموعات	121917.2	292	416.10		
	المجموع	123619.5	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة لعدد الأبناء (لا يوجد، أقل من ثلاثة، 3-5 أبناء، أكثر من 5 أبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P -value>0.05)، وهذا يدل على أن متغير عدد الأبناء ليست متغيراً مؤثراً على الشعور بالتفاؤل عند المطلقات في قطاع غزة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتفسر الباحثة ذلك أن عدم تأثير وجود الأبناء أو عدمه على تفاؤلها ويرجع ذلك على الرغم من أهمية وجود الابناء في حياة المرأة المطلقة لما له أثر بأنه يشبع غريزة الأمومة لديها، وتعتبره بالنسبة لها الدعم والسند والحماية في المستقبل، ففي بعض الأحيان قد تفني المرأة المطلقة وتضحي من أجل أبنائها في سبيل تربيتهم وتنشئتهم تنشئة صالحة بما يعود ذلك بالنفع على الفرد والمجتمع. و أحياناً وجود الأبناء يؤدي إلى مشاكل قانونية مع زوجها السابق مثل مشاكل الحضانة والنفقة، وأيضاً قد يشكل وجود عدد كبير من الأبناء عبء على الأم المطلقة مقارنةً بالمرأة المطلقة التي لم تنجب أو لديها عدد أبناء أقل من الجانب الاقتصادي كونها لا تعمل وأننا نعيش في وضع اقتصادي سيء بسبب الحصار الذي فرضه الاحتلال الإسرائيلي على قطاع غزة، وليس هناك معيل، ولكن في ظل مساعدة الجهات الحكومية و المؤسسات الأهلية لها قد يساعد في سد جزء من احتياجاتها واحتياجات أبنائها، على الرغم أنه ليس كافٍ، وبالرغم من افتراض الأثر السلبي للمسئولية الاقتصادية فوجود أبنائها يكون داعماً لها ، فعيشها مع أبنائها أمر مهم بالنسبة لها، فمجرد وجود الأبناء معها يبقى مثاراً لسعادتها حتى مع تحملها عبء النفقة عليهم. ومن ناحيةٍ أخرى في ظل عدم وجود أطفال للمرأة المطلقة يمكن أن يعطيها شعور بالراحة اذا تزوجت مرة أخرى فليس هناك مسؤوليات اتجاههم، وقد يكون على العكس أنها تشعر بالضعف وانعدام الثقة وقد تدخل في اضطرابات نفسية خاصة أذا كانت امرأه عاقر وهذا أيضاً يقلل من فرصة ارتباطها مرة أخري. وترى (خويطر، 2010) أن أصحاب الأسر المتوسطة في عدد أفرادها هم الأكثر شعوراً بالأمن النفسي، حيث إن التوسط في عدد أفراد الأسرة قد يعكس شعوراً بالأمن النفسي لدى المرأة المطلقة أحياناً ويساعدها على تحقيق متطلبات أفرادها الاجتماعية و الاقتصادية أما دراسة (الأسيد، 2007) تؤكد أن المرأة المطلقة التي تملك أطفالاً يؤثر على مفهوم الذات لدى المرأة التي لم تنجب، مما يدل على الإحساس بالنقص، و فقدان الأمل في الإنجاب، سبب في شعور الذات بالضعف، والخضوع، والاستسلام، ويؤثر في البناء النفسي. ويولد ذلك مشاعر الحزن والوحدة، لفقدان الأبناء، والحياة الأسرية، واضطراب الذات، وعدم القدرة على تحقيق التوافق النفسي، بسبب الشعور بالنقص والدونية.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة (التونسي، 2002) أن عدد الأبناء لا يؤثر في حياة المطلقة ، إلا أن ذلك لا يعني عدم أهمية الأبناء في حياتها إذ أن الأبناء الذين يعيشون معها كانت أقل قلقاً واكتئابا، أما من يقيم أبناؤها بعيد عنها فهي أكثر تعرضاً للقلق والاكتئاب بصرف النظر عن عدد الأبناء، وبصرف النظر عن عدد مرات رؤيتهم، فطالما أنهم بعيدو عنها فهي قلقة من أجلهم وتعاني من افتقادهم والحنين إليهم، **ترى الباحثة** في ضوء ذلك أن المرأة المطلقة لم تنظر من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

منظور ايجابي أو سلبي بحت فهو أمر نسبي، لأن وجود الأبناء أو عدم وجودهم يحمل في طياته جانب التفاؤل والتشاؤم في آن واحد.

2.5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تُعزى لنمط السكن (مستقلة، مع الأهل، مع الأبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (20) نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير نمط السكن (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	223.8	2	111.90	.27	//.767
	داخل المجموعات	123395.7	293	421.15		
	المجموع	123619.5	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة لنمط السكن (مستقلة، مع الأهل، مع الأبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value>0.05)، وهذا يدل على أن متغير نمط السكن ليست متغير مؤثر على الشعور بالتفاؤل عند المطلقات في قطاع غزة.

وتفسر الباحثة أن نمط السكن غير مؤثر على التفاؤل فهذا يرجع إلى طبيعة المجتمع الفلسطيني كونه مجتمع متماسك ومحافظ مستمد عاداته وتقاليده من الدين الإسلامي، ومن الثقافة الايجابية تجاه المرأة الفلسطينية و اهتمت بالمرأة وجعل لها أهمية وخصوصية والمتعارف عليه في المجتمع أن المرأة التي طُلقت غالباً ترجع للعيش في بيت أهلها مرةً أخرى، وهذا يوفر الدعم الاجتماعي لها ويخفف من وطئه المعاناة التي تعيشها و تشعر بالأمن و الراحة ويكون لديها قدرةٌ على مواجهة المشكلات ، ويربطها أكثر بتفاعلها الأسري، فالأسرة هي المدعم الأول ، وهذا

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عامل من عوامل تقوية العلاقة الأسرية، وأيضاً يرجع إلى توقعات المرأة قبل الطلاق أين ستعيش هل مع أسرتها أو مع أبنائها أو مستقله، وفي بعض الأحيان قد يلقي على المطلقة نظرات اللوم والقيود الأسرية المبالغ فيها تجاهها وعلى أنها عبءٌ اقتصادي على الأسرة. وإذا عاشت المرأة في مسكن مستقل غالباً ما يكون قريب من عائلتها أو حتى في شقة بنفس المسكن وهذا قد يعطيها شعور بالاستقلالية والتحرر قليلاً من تدخلات الآخرين بها وبأبنائها، وعندما تعيش المطلقة في سكن مستقل قد يعرضها للنقد الاجتماعي خصوصاً أنه لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع الفلسطيني.

وترى دراسة (خويطر، 2010) أن بقاء المرأة المطلقة في بيت أهلها يصاحبه نوع من المحبة والاهتمام بها وبأبنائها، و أن أهم ما يميز الأسر الفلسطينية إنها أكثر فعالية وأكثر سعادة من غيرها؛ لأن ما يوفر لها من أشياء تفوق بكثير الشخص العادي.

فالدعم الاجتماعي يخفف من العناء، ويزيد من الشعور بالطمأنينة النفسية، كما يوفر تقديراً لذاتها والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية، ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (تونسي، 2002) و دراسة الغامدي(2009) أن نمط السكن متغير غير مؤثر وذلك نظراً إلى تقبل المطلقة للسكن مع الأسرة في الغالب ولانسجامه مع التوقعات الاجتماعية، و دراسة (نسيمة، 2014) ترى أن هذا أمراً طبيعي فأي امرأة انتهت حياتها الزوجية لأي سبب من الأسباب مردها إلى بيت أهلها، وأحياناً تعيش مستقلة أو مع أبنائها .

2.6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى للمؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تُعزى للمؤهل العلمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، جامعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (21) نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمؤهل العلمي (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التفاؤل	بين المجموعات	9978.2	2	4989.12	12.86	**0.001
	داخل المجموعات	113641.2	293	387.85		
	المجموع	123619.5	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة للمؤهل العلمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، جامعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P–value<0.05)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء المطلقات الحاصلات على الشهادة الجامعية يشعرن بالتفاؤل أكثر من المطلقات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فما دون، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المؤهلات الأخرى.

جدول (22) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمؤهل العلمي

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
التفاؤل	إعدادي فأقل	72	121.0	1	.803	**0.001
	ثانوية عامة	112	122.9		1	**0.001
	جامعة	112	134.0			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تعزو الباحثة أن المطلقات المتعلمات يشعرن بالتفاؤل أكثر من المطلقات الأدنى تعليماً وهي نتيجة مقبولة متوقعة وهي تشابه ما توصلت إليه نتائج الدراسات التالية دراسة (نقايس، 2014) و(اسبيتان، 2014) و(نسيمة، 2014) و(شتاتي و محسن، 2013) و(خويطر، 2010) و(الغامدي، 2009)، الأسيد (2007). وحث عليه الأديان السماويّة والكتب المنزلة ولقوله تعالى" **قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ**" (سورة الزمر:39) ومن خلال التعليم تستطيع المرأة المطلقة صقل شخصيتها وتيسير حياتها بالتالي تتحرر من طوق التبعية لترسم هدف لحياتها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتسعى إلى تحقيق طموحاتها، و نعيش في عصر التقدم والتطور التكنولوجي الذي يدعونا إلى الاهتمام بالتعليم لأنه من خلاله تصل إلى أعلى درجات الرقي، فمن خلاله تستطيع المرأة المطلقة تحقيق ذاتها و ترفع من وعيها ونضجها الانفعالي، ويساعدها على فهم ذاتها و حل مشكلاتها، وتقبلها للواقع ومعايشته، ومواجهة المتطلبات الاجتماعية والحياتية، ويعيطها شعوراً بالتفاؤل وأن الغد أجمل، و تمتعها بصحة نفسية إيجابية، و يفتح أمامها أبواب العمل ويسد حاجاتها الاقتصادية وتحمل نفقاتها ونفقات أبنائها فلا تصبح عبئ على كاهل أسرتها، ومن خلال التعليم استطاعت استرجاع مكانتها وإثبات دورها في المجتمع، وحصولها على وضع اجتماعي متميز، وأيضاً إذا عادت إلى مقاعد الدراسة بعد طلاقها تعرف كيف تملأ أوقات فراغها وتثقف نفسها بما يعود عليها بالنفع وعلى أبنائها، و على عكس المرأة التي تكون مستوى تعليمي متدني شعورها بالنقص وفقدان الثقة بنفسها وعدم وعيها لذاتها، لا تستطيع التعامل مع الضغوط والأحداث التي تعرضها وكذلك كيفية التصرف واستخدام الطرق والبدائل المناسبة لمواجهه الوضع الراهن الذي تمر فيه، وكذلك يؤثر على إدراكها لحدث الطلاق مما قد تصبح عرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية، و يكون هناك ضرورة ملحة للتدخل العلاجي .

2.7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى للمستوى الاقتصادي.

للتحقق من صحة الفرضية التانية تم إيجاد اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تعزى للمستوى الاقتصادي (أقل من 1000 شيكل، 1000 شيكل فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (23) يوضح نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياسي التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمستوى الاقتصادي (ن=296)

المتغير	المستوى الاقتصادي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
التفاؤل	أقل من1000 شيكل	220	122.9	19.7	-5.686	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	137.6	18.6			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة للمستوى الاقتصادي (أقل من 1000 شيكل، 1000 شيكل فأكثر) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر، وهذا يدل على أن المطلقات اللواتي مستوى دخلهن 1000 شيكل فأكثر يشعرن بالتفاؤل أكثر من المطلقات اللواتي مستوى دخلهن أقل من 1000 شيكل.

وتفسر الباحثة أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي لدى المرأة المطلقة يجعلها تشعر بالتفاؤل أكثر من المرأة المطلقة التي لها دخل متدني ، ومن المعلوم أن المرأة بعد الطلاق تعاني من ظروف نفسية واجتماعية واقتصادية ، وعندما تفقد المعيل الذي كان يوفر احتياجاتها واحتياجات أبنائها. كما ذكرنا سابقاً في أغلب الأحيان ترجع المطلقة الي بيت أهلها وقد تشكل عبء اقتصادي خاصة إذا كانت أسرة فقيرة لا تستطيع تلبية أدني مستلزمات الحياة الضرورية، حتى وإن كان لديها ضمان مادي تتلقاه من الجهات الحكومية أو المؤسسات الأهلية، فعندما تكون المرأة المطلقة قد أنهت تعليمها الجامعي وقد حصلت على وظيفة فإن ذلك يشعرها بالتفاؤل لأنها استطاعت توفير الحياة الكريمة لها، وقد تساعد أهلها في بعض النفقات، وأيضاً إذا كانت تتنمي المطلقة لأسرة ميسورة الحال فإن ذلك يشعرها بالتفاؤل لكون هناك من تعتمد عليه لسد حاجاتها وتمتعها بمستوى رفاهية، وبالتالي تشعر بالاستقرار المادي. لاحظت الباحثة أن الأم هي التي تصرف وتتحمل نفقات أبنائها الذين يعيشون معها أكثر من طليقها، ويجب الإشارة إلى إمكانية تلقي البعض منهن نفقات من الأب ولو على شكل إعانة كدعم لأبنائها. ويرى (بالبيد، 2007: 94) أن النفس البشرية تتطلع دوماً إلى المزيد في الدخل حيث تساعد مستويات الدخل المرتفع على تيسير أمور الحياة بشكل أسهل من ذوي الدخول المتدنية لذلك تعمل مستويات الدخل المرتفعة على التفاؤل والنظر للأمور بأريحية مادية، وتستطيع تصريف المشكلات التي تحتاج إلى الإنفاق المادي، بينما يجلس ذوي الدخول المنخفضة بحسرتهم ويغلفهم التشاؤم ويصبغ حياتهم بالنظرة التشاؤمية لمن حولهم. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة تونسي(2002) تبين أن الدخل الخاص أهميتهما لأثرهما على استقلالية وإشباع حاجات المطلقة. ويري الغامدي (2009) أن المرأة المطلقة تعاني مشكلات مالية تعيقها على التكيف في المجتمع. إضافةً للمتاعب النفسية والإحساس بالحزن والكآبة. وفي دراسة نسيمة (2014) أنه كلما مستوى الدخل للمرأة المطلقة بالحد الأدنى أصبحت بحاجة للتدخل الإرشادي نظراً لما تعانيه من عدم إشباع احتياجاتها المعيشية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

2.8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لطبيعة العمل.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية تم إيجاد اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات مقياس التفاؤل تعزى لطبيعة العمل (عاملة، غير عاملة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (24) يوضح نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياس التفاؤل للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لطبيعة العمل (ن=296)

المتغير	العمل	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
التفاؤل	غير عاملة	240	124.1	20.0	-4.550	0.001**	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	137.5	19.0			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات التفاؤل بالنسبة للعمل (تعمل، لا تعمل) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، والفروق كانت للمطلقات العاملات، وهذا يدل على أن المطلقات العاملات يشعرن بالتفاؤل أكثر من المطلقات الغير عاملات.

وتعزو الباحثة ذلك أن المرأة الفلسطينية تتمتع بمكانة اجتماعية لا بأسَ بها فيما يتعلق في مجال العمل باعتبارها عاملة منتجة وتتلقى الاحترام من قبل الآخرين ، وعمل المرأة يعطيها حق المشاركة المتبادلة ، وإحساساً بالنفع الاجتماعي لنفسها وللمجتمع، ويعيطها شعور بالرضا عن نفسها، والعمل يعطيها حرية في التنقل من غير أن تتعرض للانتقادات التي قد تسئ لها مع الالتزام بالمعاير الإسلامية والقيم المجتمعية، ومن خلال العمل تنمي شبكة علاقاتها الاجتماعية، و العمل يجعل حياة المرأة المطلقة أكثر حيوية، و نشاطاً ويكسر روتين الملل الذي تعيشه ويؤدي إلى إشباع حاجاتها الاقتصادية، ويساعدها على تحقيق ذاتها، ومصدر ثابت للدخل يخلق لديها إحساساً بالراحة النفسية والتفاؤل، وقد تساعد أسرتها في تحمل جزء من النفقات خاصةً إذا كانت أسرة فقيرة، وتلبية احتياجات الأبناء، و تشعر بالتفاؤل والرضا عن حياتها. وبالرغم من المشكلات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التي يعاني منها المجتمع الفلسطيني إلا أن المرأة المطلقة استطاعت أن تحقق جزءاً من حقوقها كالتعليم والعمل وغيرها من الحقوق الأخرى إلا أنها مازالت تحتاج إلى العمل الدؤوب للحصول على كافة حقوقها، ومن خلال عملها حققت الوعي الذاتي لديها والنظر لنفسها نظرة إيجابية يغلفها التفاؤل واستطاعت مواجهه الضغوط التي وقعت على عاتقها وتخفيف من حدة الصراعات التي تعيشها، لأن العمل يعد وسيلة من وسائل تحقيق المكانة الاجتماعية للمرأة المطلقة ، خروجها للعمل ساهم بدرجة كبيرة في تجاوز الوضع المتأزم الذي كانت تعاني منه حيث أصبحت تفرض نفسها في كافة الأصعدة سواء الاقتصادية و الاجتماعية و السياسية و العلمية.

والعمل يحقق للمرأة المطلقة دخل من خلاله تشعر بالاستقرار ويشجعها نحو المزيد من التقدم والنمو المهني ووجود المكافآت والترقيات يحفزها لبذل الجهود والنجاح في عملها . ولاحظت الباحثة أن المطلقات العاملات في عينة الدراسة كانوا أقل من المطلقات غير العاملات وأن معظمهن يشتغلن عمل مؤقت أو عمل في الحرف التقليدية من خياطة و تطريز و تجميل في ظل خصوصية المجتمع الفلسطيني، وذلك من أجل تغطية احتياجاتهم الحياتية .

وتتفق نتائج دراسة نسيمة (2014) أن الظروف التي تمر بها المرأة بعد طلاقها تؤثر على تفاعلها الاجتماعي ومن خلال العمل تستطيع تحقيق ذاتها. وفي دراسة الأسيد(2007) أن المرأة المطلقة التي تعمل تشعر بالأمن النفسي و لا تشعر بالاكتئاب، وذلك ويعود ذلك لتحقيق الذات و أن العملَ يوفر لها العيش الكريم. و اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة خويطر (2010) أن المرأة الأرملة التي لا تعمل تشعر بالسعادة ولا بالراحة النفسية التي كسبتها بعدم انشغال بالها على أبنائها فترة غيابها في العمل، ولتفرغها التام لتربية أبنائها وتعليمهم، فالأم دائماً تكون سعيدة وهي وسط أبنائها تقوم على رعايتهم.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفرضية الثالثة- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى للمتغيرات الديمغرافية التالية (الفئات العمرية، نوع المحافظة، عدد سنوات الطلاق، عدد الأبناء، نمط السكن، المؤهل العلمي، المستوى الاقتصادي، العمل).

ينبثق من هذه الفرضية عدة فرضيات يجب الإجابة عليها حسب كل متغير على حده وسوف نعرضها بالتفصيل من خلال التالي:

3.1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى للفئات العمرية.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده تُعزى للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26-30 سنة، 31-35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (25) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير الفئات العمرية للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	388.1	3	129.4	3.8	.011**
	داخل المجموعات	9919.8	292	34.0		
	المجموع	10308.0	295			
الاجتماعية	بين المجموعات	184.2	3	61.4	5.3	.001**
	داخل المجموعات	3351.2	292	11.5		
	المجموع	3535.4	295			
الطمأنينة	بين المجموعات	126.2	3	42.1	1.9	.126//
	داخل المجموعات	6392.3	292	21.9		
	المجموع	6518.5	295			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	26.6	3	8.9	3.2	.022*
	داخل المجموعات	798.6	292	2.7		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	المجموع	825.2	295			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	84.3	3	28.1	2.0	//.116
	داخل المجموعات	4134.1	292	14.2		
	المجموع	4218.4	295			
القناعة	بين المجموعات	109.0	3	36.3	4.6	**.004
	داخل المجموعات	2293.0	292	7.9		
	المجموع	2402.0	295			
الدرجة الكلية الرضا عن الحياة	بين المجموعات	4652.9	3	1551.0	4.4	**.005
	داخل المجموعات	102097.7	292	349.6		
	المجموع	106750.6	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة بالنسبة للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26–30 سنة، 31–35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين الفئات العمرية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي أعمارهن 25 سنة فأقل يشعرن بالرضا عن حياتهن أكثر من النساء المطلقات اللواتي أعمارهن أكبر من 30 سنة، كما لوحظ بأن المطلقات اللواتي أعمارهن تتراوح بين (20–30) سنة يشعرن بالرضا عن حياتهن أكثر من المطلقات اللواتي أعمارهن 36 سنة فما فوق، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات السعادة ، وكذلك الاستقرار النفسي بالنسبة للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26–30 سنة، 31–35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين الفئات العمرية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي أعمارهن 30 سنة فأقل يشعرن بالسعادة ، والاستقرار النفسي أكثر من النساء المطلقات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اللواتي أعمارهن 36 سنة فأكثر، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

جدول (26) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للفئات العمرية

المتغير	الفئات العمرية	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية			
				1	2	3	4
السعادة	25 سنة فأقل	71	23.8	1	.646	.078	.003**
	20 – 30 سنة	80	23.3		1	.172	.009**
	31 – 35 سنة	64	22.0			1	.271
	36 سنة فما فوق	81	20.9				1
الاجتماعية	25 سنة فأقل	71	20.5	1	.155	.001**	.001**
	20 – 30 سنة	80	19.7		1	0.05*	.039*
	31 – 35 سنة	64	18.6			1	.990
	36 سنة فما فوق	81	18.6				1
الاستقرار النفسي	25 سنة فأقل	71	7.4	1	.743	.141	.021*
	20 – 30 سنة	80	7.5		1	.067	.007**
	31 – 35 سنة	64	7.0			1	.468
	36 سنة فما فوق	81	6.8				1
القناعة	25 سنة فأقل	71	10.2	1	.547	.012*	.002**
	20 – 30 سنة	80	10.0		1	.044*	.010**
	31 – 35 سنة	64	9.0			1	.674
	36 سنة فما فوق	81	8.8				1
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	25 سنة فأقل	71	104.6	1	.563	.022*	.002**
	20 – 30 سنة	80	102.8		1	.073	.008**
	31 – 35 سنة	64	97.2			1	.489
	36 سنة فما فوق	81	95.0				1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتفسر الباحثة أنها نتيجةٌ منطقيةٌ فكلما كان عمر المرأة المطلقة أقل من سنة30 كلما شعرت بالسعادة والاستقرار النفسي ، ويرجع لشعورها الإيجابي ونظرتها التفاؤلية تجاه مستقبلها مما يولد شعور بالرضا عن الحياه فهي في ريعان شبابها وأمامها مستقبل ينتظرها من تعليم وعمل و فرصة للزواج مرةً أخرى وهذا يخلق ذلك شعوراً بالاستقرار النفسي الناجم عن إدراكها ووعيها في التعامل مع الأمور، فشعور المرأة المطلقة بالسعادة والاستقرار النفسي يضفي عليها شعوراً بطمأنينة القلب، انشراح الصدر، وراحة الضمير كون السعادة والتفاؤل والرضا من جوانب الصحة النفسية الإيجابية في الشخصية. والسعادة تمنحها بعض جوانب القوة النفسية وتقدير ذاتها والرضا عن الحياة ويساعدها على تخفيف الشعور بالضغوط النفسية وتخطيها لصدمة الطلاق تدريجياُ وتشعر بذلك بالاستقرار النفسي وتمتعها بصحة نفسية جيدة، وبالتالي تنظر نظرة استبشار نحو المستقبل، وتمنح السعادة المطلقة شعوراً راقياً وحالة عقلية وانفعالية تتسم بالإيجابية في تعاملها مع الضغوط والمشكلات أو التي ستوجهها لاحقاً، مما يحقق لديها الإحساس بالاستقرار النفسي والرضا عن حياتها أكثر من المطلقة التي تكون في عمر كبير تنظر للمستقبل فتشعر بعدم الرضا عن حياتها بسبب قلة الفرص في حصولها على الزواج و الإنجاب والتعليم والعمل. اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة نتائج دراسة (الأسيد،2007) أن المرأة عندما تنفصل عن زوجها في سن صغيرة قد يختلف هذا الإحساس إذا انفصلت وهي في سن كبيرة، فهي مازالت في صحتها، وجمالها، وقد تتوفق وتتزوج مرة أخرى، بمعنى أنه لم ينقطع الأمل في زواجها مرة أخرى، كل هذه الأسباب تخلق لديها إحساساً بالاطمئنان، والرضا عن حياتها.

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات بعد الاجتماعية وبعد القناعة بالنسبة للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26–30 سنة، 31–35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين الفئات العمرية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي أعمارهن 30 سنة فأقل يشعرن بالاجتماعية والقناعة أكثر من النساء المطلقات اللواتي أعمارهن أكبر من 30 سنة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

وترى الباحثة أن المطلقة الأصغر سناً لديها الشعور بالاجتماعية و القناعة أكبر من المرأة التي طلقت في عمر كبير ، و تعتقد الباحثة ذلك يرجع إلى أن قرار الطلاق جاء من وعي المطلقة أن الطلاق هو حل الأمثل بعد مرورها بصراعات ومشكلات وضغوط مع الزوج السابق، ومعاناتها من آلام نفسية ، فكان بمثابة الحل المناسب لوضع حد لتلك الجروح بدلاً من الاستمرار

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بعلاقة عقيمة خاسرة، فعندما يكون الطلاق قد جاء عن قناعة تامة وأنه فرصة للتغير نحو الأفضل وأنها أدركت بأنها وصلت للطريق مسدود ولا يوجد حل آخر لإبقاء العلاقة الزوجية. لأنها تعاملت مع الحدث بشكل إيجابي . وعندما تطلق المرأة في سن صغير ينظر المجتمع إليها بعين التعاطف وتتلقي مساندة ودعم اجتماعي من الأهل والأصدقاء والجيران، بعض النظر عن انتقادات المجتمع السلبية، والدعم الاجتماعي الذي تتلقاه المرأة المطلقة يساعدها على الشعور بالاستقرار النفسي والشعور بالأمن والثقة بالنفس و تقدير الذات، يخفف عنها مشاعر الألم والضيق والتخفيف من العناء، ويساعدها على مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات التي تعترض لها،

و العلاقات الاجتماعية تحقق السعادة للمطلقة، والطلاق في عمر صغير في الغالب تتجه المرأة المطلقة للعودة للدراسة أو البحث عن عمل أو الارتباط برجل آخر مما يوسع بذلك شبكة العلاقات الاجتماعية وأيضاً تحقيق مكانتها الاجتماعية بالمجتمع أنها ليست ذلك المخلوق الضعيف، فكل ذلك يسهم بشعورها بالرضا عن حياتها. وتتفق مع هذه نتائج دراسة (خويطر،2010) أنه كلما ازدادت مظاهر الأمن النفسي في المجتمع وكلما كانت العلاقات الاجتماعية قوية بين الأفراد فتشعر بالرضا عن الحياة.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات بعد الطمأنينة وبعد التقدير الاجتماعي بالنسبة للفئات العمرية (25 سنة فأقل، 26–30 سنة، 31–35 سنة، 36 سنة فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value>0.05)، وهذا يدل على العمر ليست متغير مؤثر على بعد الطمأنينة والتقدير الاجتماعي عند المطلقات في قطاع غزة.

وتعزو الباحثة إلى عدم وجود فروق في بعديّ الطمأنينة التقدير الاجتماعي بالنسبة لعمر المرأة يرجع ذلك لتوقعاتها الإيجابية من المجتمع، فالمجتمع عندما تتعرض المرأة للطلاق لا يتعامل معها بناءً على عمرها فقد يشفع العمر لها أحياناً بحصولها على تعاطف واهتمام المجتمع ومنحها فرص أفضل، فثقافة المجتمع الفلسطيني المستنبطة من الدين الإسلامي اهتم برعاية المرأة بشكل عام والمرأة المطلقة بشكل خاص، وساهم الدعم الاجتماعي الذي تتلقاه المطلقة من الأهل والمجتمع ومشاركتها الفعالة في المجتمع من خلال تعلمها وعملها دوراً بشعور المطلقة بتقديرها لذاتها وتأكيد دورها بالمجتمع، وشعور المرأة المطلقة بالطمأنينة نابع من قوة ايمانها لقوله تعالى ﴿**الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوب**﴾ (سورة الرعد:28) ، وعزيمتها و قوة إرادتها والرضا بالقضاء والقدر لقوله تعالى: " **وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ "(سورة البقرة:155)، وثباتها الانفعالي وتفسيرها للحدث تفسيراً إيجابياً، والطمأنينة تمنحها الشعور بالاستقرار النفسي

والسعادة والدعم المادي الذى توفره المؤسسات المجتمعية ساعد بشعورها بالطمأنينة ، والتقدير الاجتماعي يعطها شعوراً بالدفيء واحترام الآخرين وثقتها بذاتها وعدم خوفها من الآثار التي ستنجم بعد الطلاق. ويرى (علوان،2007) كما أن زيادة الشعور بالطمأنينة يعتبر مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية؛ لأنه يجنب الشخص العلل، والمتاعب النفسية خاصة وإن زوجات الشهداء يتمثلن دائماً الآية الكريمة " **وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ** " (سورة غافر:44)، فلا يستسلمن لليأس، ولا يقعن فريسة للشك والقلق، فمن دلائل الطمأنينة لديهن، الكف عن الشكوى، والتسليم والرضا بأمر الله، الذي هو من أهم سمات ومزايا النفوس المطمئنة.

3.2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لنوع المحافظة.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده تُعزى لنوع المحافظة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (27) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير المحافظة للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	730.3	4	182.6	5.5	**0.001
	داخل المجموعات	9577.7	291	32.9		
	المجموع	10308.0	295			
الاجتماعية	بين المجموعات	319.2	4	79.8	7.2	**0.001
	داخل المجموعات	3216.2	291	11.1		
	المجموع	3535.4	295			
الطمأنينة	بين المجموعات	467.1	4	116.8	5.6	**0.001

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
	داخل المجموعات	6051.4	291	20.8		
	المجموع	6518.5	295			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	45.8	4	11.4	4.3	**.002
	داخل المجموعات	779.5	291	2.7		
	المجموع	825.2	295			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	355.5	4	88.9	6.7	**0.001
	داخل المجموعات	3862.9	291	13.3		
	المجموع	4218.4	295			
القناعة	بين المجموعات	359.4	4	89.9	12.8	**0.001
	داخل المجموعات	2042.6	291	7.0		
	المجموع	2402.0	295			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	بين المجموعات	11253.4	4	2813.3	8.6	**0.001
	داخل المجموعات	95497.2	291	328.2		
	المجموع	106750.595	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة والأبعاد التالية (السعادة، الاجتماعية، والطمأنينة، القناعة) بالنسبة لنوع المحافظة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين المحافظات الخمسة، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة رفح ومحافظة الوسطى يشعرن بالرضا عن حياتهن ويشعرن بالسعادة والاجتماعية والطمأنينة والقناعة أكثر من النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة غزة وشمال غزة وخان يونس، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المحافظات الأخرى.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (28) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمحافظة

المتغير	نوع المحافظة	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
السعادة	غزة	40	20.7	1	.512	.958	.001**	.047*
	شمال غزة	64	21.5		1	.463	.001**	.127
	خانيونس	44	20.7			1	.000**	.036*
	الوسطى	89	24.5				1	.128
	رفح	59	23.1					1
الاجتماعية	غزة	40	17.8	1	.157	.599	.000**	.000**
	شمال غزة	64	18.8		1	.384	.013**	.003**
	خانيونس	44	18.2			1	.002**	.000**
	الوسطى	89	20.1				1	.407
	رفح	59	20.6					1
الطمأنينة	غزة	40	18.1	1	.796	.605	.003**	.002**
	شمال غزة	64	18.3		1	.755	.002**	.001**
	خانيونس	44	18.6			1	.015**	.007**
	الوسطى	89	20.6				1	.577
	رفح	59	21.1					1
الاستقرار النفسي	غزة	40	6.6	1	.043*	.924	.002**	.038*
	شمال غزة	64	7.3		1	.028*	.249	.932
	خانيونس	44	6.6			1	.001**	.026*
	الوسطى	89	7.6				1	.301
	رفح	59	7.3					1
التقدير الاجتماعي	غزة	40	20.1	1	.041*	.698	.001**	.000**
	شمال غزة	64	21.6		1	.094	.166	.016**
	خانيونس	44	20.4			1	.003**	.000**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتغير	نوع المحافظة	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية				
				1	2	3	4	5
	الوسطى	89	22.4				1	.212
	رفح	59	23.2					1
القناعة	غزة	40	8.3	1	.430	.990	.000**	.001**
	شمال غزة	64	8.7		1	.417	.000**	.002**
	خانيونس	44	8.3			1	.000**	.000**
	الوسطى	89	10.8				1	.113
	رفح	59	10.1					1
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	غزة	40	91.6	1	.214	.780	.000**	.000**
	شمال غزة	64	96.1		1	.333	.001**	.005**
	خانيونس	44	92.7			1	.000**	.001**
	الوسطى	89	106.2				1	.791
	رفح	59	105.4					1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تعزو الباحثة إلى أن المطلقات في محافظة رفح ومحافظة الوسطى يشعروا بالرضا بالسعادة والاجتماعية والطمأنينة والقناعة أكثر من المطلقات الذين يسكنون في محافظة غزة وخانيونس وشمال غزة يعود ذلك إلى المضمون الثقافي والقيمي في محافظة رفح، فالمطلقة في رفح والوسطى عندما يقع أمر الطلاق نجد أن المحيط الذي تعيش فيه يتقبل فكرة كونها مطلقة، ولا تتلقى سوء معاملة بل تجد من الأهل والأقارب الدعم والمساندة في جوانب حياتهم المختلفة، وبذلك تشعر بالسعادة والرضا و الطمأنينة، وأن ما حدث معها كان ناتج عن قناعة تامة وأنها استطاعت أن تضع حلاً للصراعات التي واجهتها، تتوافق مع الوضع الجديد، فالاجتماعية تجعل للمطلقة علاقات وثيقة مع الآخرين، والشعور بالأمن والطمأنينة مع الآخرين، فلا تشعر بالخجل والنبذ ولا تندم على القرار الذي اتخذته ولديها ثقة في نفسها، تكون قادرةً على الانخراط في العلاقات الاجتماعية، وهذا يعود للخلفية الثقافية في محافظة رفح والوسطى يربطهم علاقات اجتماعية قوية و يهتمون بعلاقة النسب والأهل والأقارب نجدهم يتميزون عن غيرهم في مجال العلاقات الاجتماعية، على عكس المطلقات في المحافظات الأخرى فنجد أن فكرة الطلاق أمرٌ مخجل

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فالمطلقة ينظر لها نظرة سلبية فتشعر بعدم السعادة والرضا وتشعر بالعجز ويؤثر ذلك على مشاركتها الاجتماعية وتميل إلى العزلة والانسحاب، وعدم قادرة على بناء شبكة علاقات اجتماعية، والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين في غزة يتسم بالضعف أن كل أسرة يكون لها علاقات اجتماعية محدودة ذلك يرجع إلى انشغال الناس في أعمالهم و لضيق العيش و معظمهم يعيشون في شقق و عمارات سكنية بعيدة عن العائلة مما أدى ذلك إلى التفكك أواصر القرابة والمحبة التي يسودها المجتمع الفلسطيني.

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات بعد الاستقرار النفسي بالنسبة لنوع المحافظة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين المحافظات الخمسة، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة رفح ومحافظة الوسطى يشعرن بالاستقرار النفسي أكثر من النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة غزة ومحافظة خان يونس، كما لُوحظ بأن المطلقات اللواتي يسكن في محافظة شمال غزة يشعرن بالاستقرار النفسي أكثر من المطلقات اللواتي يسكن في محافظتي غزة وخان يونس، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المحافظات الأخرى.

وتعزو الباحثة أن المطلقات في محافظة رفح ومحافظة الوسطى يتمتعوا بالاستقرار النفسي أكثر من المحافظات الأخرى كونهم يشعرون بالرضا والطمأنينة و القناعة والاجتماعية و الاستقرار النفسي وهذا نابع من ذلك كما ذكرت الباحثة سابقاً للأهل والمجتمع دور في ذلك وأيضاً، من حيث احتياجات المطلقة في رفح والوسطي أقل من احتياجات المرأة في غزة حيث معظمهم بعد الطلاق ترتبط مرة أخرى وبتكاليف قليلة وبذلك تكون قد حققت الاستقرار العاطفي والاجتماعي و الاقتصادي، لأنها وجدت من يعيلها فلا تفكر بنفقات وإلى ذلك، وقليل منهم من يتجه نحو التعليم والعمل فيكونون راضيين عن أنفسهم وأيضاً تعاملها مع تكيفها بصورة أكبر مع موضوع الطلاق ساهم في استقرارها وشعورها بالرضا عن حياتها، بينما في غزة تختلف الصورة جزئياً تعيش المطلقة في حالة من الصراعات أشبه بدوامة قد تغرق نتيجةً لتعرضها لصدمة الطلاق ونظرتها التشاؤمية في إدراكها للحدث، وتفسيرات المجتمع الغير إيجابية للطلاق تساهم في جعلها تشعر بعدم الاستقرار النفسي وتتملكها مشاعر اليأس وخيبة الأمل وتكون غير راضية مما قد يجعلها غير قادرة على تجاوز الانتقادات الموجهة إليها، وأيضاً نجد المطلقة في محافظة غزة تتجه إلى إكمال تعليمها فهي تطمح دائماً إلى الأعلى، وفي ضل الوضع الاقتصادي الخانق الذي نعيشه نجدها تبحث عن عمل مما يشكل عليها ضغطاً نفسياً كونها لا تعمل، وإذا كانت تعمل قد تتعرض

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للابتزاز والمساومة على الراتب، وجود الأبناء يشكل عليها من عبء اقتصادي، فتبقي في صراع بين البقاء عليهم أو الزواج من مصير مجهول، كل ذلك يساهم في خلق حالة من عدم الاستقرار وعدم شعورها بالرضا عن حياتها.

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات بعد التقدير الاجتماعي بالنسبة لنوع المحافظة (شمال غزة، غزة، الوسطى، خان يونس، رفح) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين المحافظات الخمسة، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة رفح ومحافظة الوسطى يشعرن بالتقدير الاجتماعي أكثر من النساء المطلقات اللواتي يسكن في محافظة غزة ومحافظة شمال غزة ومحافظة خان يونس، كما لُوحظ بأن المطلقات اللواتي يسكن في محافظة شمال غزة يشعرن بالتقدير الاجتماعي أكثر من المطلقات اللواتي يسكن في محافظة غزة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المحافظات الأخرى.

وتفسر الباحثة ذلك أن التقدير الذاتي لدى المطلقات في رفح ومحافظة الوسطي وهذا نابع من الدعم الاجتماعي الذي تتلقاه من الأهل فكونها تشعر بالسعادة والطمأنينة و القناعة والاجتماعية و وأيضاً تقبلها لموضوع الطلاق وتفاعلها الاجتماعي مع المجتمع تستطيع من خلاله تحقيق مكانة اجتماعية ، حيث تؤكد (اسبيتان، 2014) عندما تكون المرأة المطلقة علاقات تتمثل في الزيارات وإقامة علاقة طيبة مع الغير، مشاركة الآخرين مناسباتهم فهو يجعل المطلقة ينقلها من حالة التقوقع حول الذات والانطواء إلى مرحلة الانبساط والتفتح والاندماج في المجتمع وتكوين شبكة علاقات اجتماعية يشعرها أنها مقبولة اجتماعيا ولديها مقاومة تجاه المحيطين ويعطيها الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات. ويرى (علوان، 2007) الإنسان بطبعه – مخلوقاً اجتماعي يميل إلى العيش وسط جماعة يشعر بينها بالأمن والاستقرار والطمأنينة، تشبع حاجاته، وتبرز شخصيته، إلا أن مجتمع المدينة يمثل جماعة ثانوية يجمع الناس فيها هدفاً وليس شخصاً، وانشغال الناس بأعمالهم، وعدم معرفتهم ببعضهم البعض لابتعاد صلة لقرابة بينهم.

3.3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لعدد سنوات الطلاق.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده تُعزى لعدد سنوات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الطلاق (أقل من سنة، سنة – 5 سنوات، 6 – 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (29) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده بالنسبة لعدد سنوات الطلاق للنساء المطلقات في قطاع غزة (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	52.4	3	17.48	.50	//.684
	داخل المجموعات	10255.5	292	35.12		
	المجموع	10308.0	295			
الاجتماعية	بين المجموعات	63.6	3	21.21	1.78	//.150
	داخل المجموعات	3471.8	292	11.89		
	المجموع	3535.4	295			
الطمأنينة	بين المجموعات	94.1	3	31.37	1.43	//.235
	داخل المجموعات	6424.4	292	22.00		
	المجموع	6518.5	295			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	7.9	3	2.63	.94	//.422
	داخل المجموعات	817.4	292	2.80		
	المجموع	825.2	295			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	103.6	3	34.54	2.45	//.064
	داخل المجموعات	4114.8	292	14.09		
	المجموع	4218.4	295			
القناعة	بين المجموعات	15.3	3	5.10	.62	//.600
	داخل المجموعات	2386.7	292	8.17		
	المجموع	2402.0	295			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	بين المجموعات	1476.2	3	492.08	1.36	//.254
	داخل المجموعات	105274.4	292	360.529		
	المجموع	106750.6	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة والأبعاد التالية (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة) بالنسبة لعدد سنوات الطلاق (أقل من سنة، سنة – 5 سنوات، 6 – 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value>0.05)، وهذا يدل على عدد سنوات الطلاق ليست متغيراً مؤثراً على الرضا عن الحياة وأبعاده الستة عند المطلقات في قطاع غزة.

وتفسر الباحثة إلى الخلفية الثقافية للمجتمع الفلسطيني والتحام العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية والتمسك الأسري، وإلى وعاداته وتقاليده وقيمه المستمدة من التشريع الإلهي، فالمرأة عندما ينتهي بها المطاف بالطلاق غالباً تذهب للعيش في بيت الأهل أو مستقلة بجوارهم أو مع أبنائها فهي في هذه المرحلة تكون في أمس الحاجة للدعم والاحتضان من قبل الأهل والمجتمع بسبب ما مرت به من صعوبات وعقبات مؤلمة، وهذا ما تتوقعه منهم بحيث تلاقي معاملة خاصة يسودها التعاطف والرعاية والاهتمام، وتستطيع مواجهه المواقف الضاغطة والتكيف، والشعور بالطمأنينة النفسية، وتلقيها المساعدات النفسية والمادية من الجهات المجتمعية الأخرى، وهذا ما أكدت عليه دراسة (خويطر، 2010: 146) أن بقاء المرأة المطلة في بيت أهلها وتلقيها للدعم الاجتماعي المتميز بلا شك، فإنها ستكون أكثر فعاليةً وأكثر سعادة من غيره. فالدعم الاجتماعي يخفف من العناء، ويزيد من الشعور بالطمأنينة النفسية، كما يوفر تقديراً للذات والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية، وعلى النقيض الآخر أحياناً نجد المطلقة تعامل معاملة غير إيجابية من الأهل والمجتمع والتعليقات السلبية كونها مطلقة، فهي تعيش حالة من التأرجح بين الإيجابي والسلبي في رضاها عن مكان سكنها .

3.4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لعدد الأبناء.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده تُعزى لعدد الأبناء (لا يوجد، أقل من ثلاثة، 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (30) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير عدد الأبناء (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	341.9	3	170.95	5.03	.007**
	داخل المجموعات	9966.1	292	34.01		
	المجموع	10308.0	295			
الاجتماعية	بين المجموعات	29.3	3	14.67	1.23	.295//
	داخل المجموعات	3506.1	292	11.97		
	المجموع	3535.4	295			
الطمأنينة	بين المجموعات	157.2	3	78.62	3.62	.028*
	داخل المجموعات	6361.3	292	21.71		
	المجموع	6518.5	295			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	7.9	3	3.97	1.42	.243//
	داخل المجموعات	817.3	292	2.79		
	المجموع	825.2	295			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	39.1	3	19.57	1.37	.255//
	داخل المجموعات	4179.3	292	14.26		
	المجموع	4218.4	295			
القناعة	بين المجموعات	71.4	3	35.70	4.49	.012*
	داخل المجموعات	2330.6	292	7.95		
	المجموع	2402.0	295			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	بين المجموعات	2713.4	3	1356.70	3.82	.023*
	داخل المجموعات	104037.2	292	355.08		
	المجموع	106750.6	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تبين من خلال الجدول السابق مايلي:

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة والأبعاد التالية (السعادة، الطمأنينة، القناعة) بالنسبة لعدد الأبناء (لا يوجد، أقل من ثلاثة، 3-5 أبناء، أكثر من 5 أبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين الفئات، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات اللواتي لا يوجد لديهن أولاد راضيات عن حياتهم ويشعرن بالسعادة والطمأنينة والقناعة بشكل أقل من المطلقات اللواتي لديهن أولاد، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين الفئات الأخرى.

جدول (31) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى لعدد الأبناء

المتغير	عدد الأبناء	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
السعادة	لا يوجد	90	23.7	1	.305	.002**
	أقل من 3 أبناء	100	22.8		1	.037*
	3 – 5 أبناء	106	21.1			1
الطمأنينة	لا يوجد	90	19.8	1	.464	.073
	أقل من 3 أبناء	100	20.3		1	.009**
	3 – 5 أبناء	106	18.6			1
القناعة	لا يوجد	90	9.9	1	.905	.010**
	أقل من 3 أبناء	100	9.8		1	.011**
	3 – 5 أبناء	106	8.8			1
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	لا يوجد	90	102.1	1	.998	.020*
	أقل من 3 أبناء	100	102.1		1	.017**
	3 – 5 أبناء	106	95.8			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 ١١ غير دالة إحصائياً

وتفسر الباحثة ذلك أن المطلقات اللواتي لديهن أولاد يشعرن بالسعادة والطمأنينة والقناعة ويرجع ذلك أن المرأة التي تمتلك الأبناء يشكل لها عامل وقائي بعد طلاقها.

ويزيد من الشعور بالسعادة، كما يوفر تقديراً للذات والثقة بها، ويولد المشاعر الإيجابية، فتصبر وتتحمل الضغوطات الناتجة عن الآثار الطلاق من أجل أطفالها وتستمد من خلال أبنائها

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الشعور بالراحة والطمأنينة والقناعة كونها قناعة، ووجود أبنائها في حياتها يمنحها شعوراً بالسعادة لأنها تشبع الجانب الأمومة بعض النظر عن العبء الاقتصادي التي تكبده المرأة المطلقة لسد احتياجاتهم في نواحي الحياة المختلفة، وهذا ما تؤكد عليه (خويطر،2010) أن الأمهات اللاتي يصرفن على أبنائهن أقل قلقاً وهذا يعني أن وجود الأبناء مع الأم يخفف من المعاناة النفسية للمطلقة، فبالرغم من تحملها التكاليف المادية إلا أنه أفضل بكثير من الحرمان منهم ، على عكس المرأة التي لا تمتلك أبناء تشعر بالرضا أقل لأنها قد تعيش حالة من الصراع إذا كانت لا تنجب فيقلل من فرصة زواجها مرة أخرى، أن تشبع الجانب الأمومي إلا من خلال الأبناء.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات أبعاد الرضا عن الحياة التالية (الاجتماعية، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي) بالنسبة لعدد الأبناء (لا يوجد، أقل من ثلاثة، 3–5 أبناء، أكثر من 5 أبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value>0.05)، وهذا يدل على أن متغير عدد الأبناء ليست متغير مؤثر على أبعاد الرضا عن الحياة السابقة عند المطلقات في قطاع غزة.

وتعزو الباحثة عدم وجود فروق بين الاجتماعية و الاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي ويرجع ذلك إلي كيفية تعامل المجتمع مع المرأة المطلقة فهي قد وصمت بمسمى مطلقة بغض النظر عن كونها تمتلك أطفالاً، و حصول المطلقة للدعم الاجتماعي من قبل المحيطين ودورها في استرجاع مكانتها الاجتماعية، يعود إلى الخلفية الثقافة للمجتمع وخوفهم من الاحتكاك بالمرأة المطلقة خصوصاً النساء خشيةً على أزواجهن من الزواج منها أو التسبب بمشكلات، بالتالي ينعكس سلباً على شخصيتها وتشعر بالإهمال والرفض الاجتماعي و ضعف بالثقة بالنفس ولا تستطيع تحقيق ذاتها، كونها تعاني من ضغوط لوجود الأبناء في حياتها وخوفها من انتهاء فترة حضانتهم ورجوع الأبناء إلى والدهم أو ما يترتب من مشكلات حرمانها من أبنائها مشاهدتهم أو استضافتهم، ومصيرهم المستقبلي، ومن تحمل أعباء اقتصادية وقد يكون أحياناً وجودهم يمثل بمثابة استقرار نفسي وتشعر بالرضا عن حياتها كونهم يعيشون معها فهي مطمئنة آمنة عليهم، وقد يكون أيضاً عدم انجابها من زوجها الأول يحقق لها استقرار نفسي لأنها قد تعيش ضغوطات وصراعات اذا امتلكت أبناء. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (اسبيتان، 2014) في بعد الاجتماعية أن عدد الأبناء لا يؤثر عن رضاها عن الحياة، لأن الأفراد المحيطين بالمطلقة سواء الأسرة والأقارب، والأصدقاء، مؤسسات المجتمع المحلي تتعامل على أنها مطلقة، وتتعرض لضغوطات وعقبات كبيرة، وبالتالي تحتاج إلى الدعم الاجتماعي بكافة أشكاله، بغض النظر عن عدد الأبناء.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3.5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لنمط السكن.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده تُعزى لنمط السكن (مستقلة، مع الأهل، مع الأبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (32) يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لمتغير نمط السكن (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	129.0	2	64.48	1.86	//.158
	داخل المجموعات	10179.0	293	34.74		
	المجموع	10308.0	295			
الاجتماعية	بين المجموعات	68.3	2	34.15	2.89	//.062
	داخل المجموعات	3467.1	293	11.83		
	المجموع	3535.4	295			
الطمأنينة	بين المجموعات	24.5	2	12.27	.55	//.576
	داخل المجموعات	6494.0	293	22.16		
	المجموع	6518.5	295			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	.9	2	.45	.16	//.854
	داخل المجموعات	824.3	293	2.81		
	المجموع	825.2	295			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	9.1	2	4.57	.32	//.728
	داخل المجموعات	4209.3	293	14.37		
	المجموع	4218.4	295			
القناعة	بين المجموعات	8.2	2	4.11	.50	//.605
	داخل المجموعات	2393.8	293	8.17		
	المجموع	2402.0	295			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	بين المجموعات	783.6	2	391.80	1.08	//.340
	داخل المجموعات	105967.0	293	361.66		
	المجموع	106750.6	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة والأبعاد التالية (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة) بالنسبة لنمط السكن (مستقلة، مع الأهل، مع الأبناء) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value>0.05)، وهذا يدل على أن متغير نمط السكن ليست متغير مؤثر على الرضا عن الحياة وأبعاده الستة عند المطلقات في قطاع غزة.

3.6 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمؤهل العلمي.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار تحليل التباين الأحادي (One –Way ANOVA) لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة تعزى للمؤهل العلمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، جامعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول (33) نتائج تحليل التباين الأحادي لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمؤهل العلمي (ن=296)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	854.7	2	427.36	13.25	**0.001
	داخل المجموعات	9453.3	293	32.26		
	المجموع	10308.0	295			
الاجتماعية	بين المجموعات	259.0	2	129.49	11.58	**0.001
	داخل المجموعات	3276.4	293	11.18		
	المجموع	3535.4	295			
الطمأنينة	بين المجموعات	469.7	2	234.83	11.37	**0.001
	داخل المجموعات	6048.8	293	20.64		
	المجموع	6518.5	295			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	29.4	2	14.72	5.42	**.005
	داخل المجموعات	795.8	293	2.72		
	المجموع	825.2	295			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	376.4	2	188.22	14.35	0.001**
	داخل المجموعات	3842.0	293	13.11		
	المجموع	4218.4	295			
القناعة	بين المجموعات	245.7	2	122.85	16.69	0.001**
	داخل المجموعات	2156.3	293	7.36		
	المجموع	2402.0	295			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	بين المجموعات	11121.8	2	5560.92	17.04	0.001**
	داخل المجموعات	95628.8	293	326.38		
	المجموع	106750.6	295			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تبين من خلال الجدول السابق ما يلي:

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة والأبعاد التالية (السعادة، الطمأنينة، القناعة) بالنسبة للمؤهل العلمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، جامعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء المطلقات الحاصلات على الشهادة الجامعية راضات عن حياتهن ويشعرن بالسعادة والطمأنينة والقناعة أكثر من المطلقات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فما دون، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المؤهلات الأخرى.

وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات بعد التقدير الاجتماعي بالنسبة للمؤهل العلمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، جامعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P–value<0.05)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لوحظ بأن النساء المطلقات الحاصلات على شهادة الإعدادية فما دون يشعرن بالتقدير الاجتماعي بدرجة أقل من المطلقات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فما فوق، كما لوحظ بأن المطلقات الحاصلات على الشهادة الجامعية يشعرن بالتقدير الاجتماعي أكثر

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

من المطلقات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المؤهلات الأخرى.

جدول (34) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة تعزى للمؤهل العلمي

المتغير	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط	المقارنات البعدية		
				1	2	3
السعادة	إعدادي فأقل	72	20.7	1	.638	**0.001
	ثانوية عامة	112	21.5		1	**0.001
	جامعة	112	24.6			1
الاجتماعية	إعدادي فأقل	72	17.8	1	.012**	**0.001
	ثانوية عامة	112	19.3		1	.122
	جامعة	112	20.3			1
الطمأنينة	إعدادي فأقل	72	18.3	1	.801	**0.001
	ثانوية عامة	112	18.8		1	**0.001
	جامعة	112	21.2			1
الاستقرار النفسي	إعدادي فأقل	72	6.8	1	.438	.007**
	ثانوية عامة	112	7.1		1	.101
	جامعة	112	7.6			1
التقدير الاجتماعي	إعدادي فأقل	72	20.1	1	.024	**0.001
	ثانوية عامة	112	21.6		1	.015**
	جامعة	112	23.0			1
القناعة	إعدادي فأقل	72	8.4	1	.204	**0.001
	ثانوية عامة	112	9.1		1	**0.001
	جامعة	112	10.6			1
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	إعدادي فأقل	72	92.1	1	.150	**0.001
	ثانوية عامة	112	97.4		1	**0.001
	جامعة	112	107.3			1

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

تفسر الباحثة ذلك هذه نتيجة منطقية حيث إن المرأة المطلقة عندما تمتلك شهادة علمية يؤثر ذلك إيجابياً على شعورها بالرضا و السعادة والطمأنينة و القناعة والتقدير الاجتماعي، وذلك من خلال حصولها على التعليم تصل إلى مستوى راقي وتحصل على تقدير المجتمع واحترامهم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتحقق ذاتها ويمنحها التعليم شعوراً بالثقة بالنفس وتكوين علاقات اجتماعية ويؤكد ذلك (منصور،2009:523) أن الإنسان كلما ارتقى في مستواه التعليمي نظر إليه المجتمع نظرة احترام وتقدير أكبر؛ نظراً لمكانته العلمية، فعندما تكون المرأة متعلمة فإنه يزيد من التقدير الاجتماعي لها، ويقسم التقدير الاجتماعي إلى القبول الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي، والولاء الاجتماعي، حيث تسعى إلى التفكير بالتقدير الاجتماعي من خلال حصولها على مركز اجتماعي مرموق، كالحصول على درجة علمية، أو وظيفة مرموقة، أو تحصيل علمي عالٍ، ذلك يدعوها إلى التقدير الاجتماعي والاحترام والإعجاب. والمرأة المطلقة المتعلمة لا تشعر بالقناعة والرضا بما وصلت إليه إذا لم تحصل على الأشياء المهمة في حياتها، مما يجعلها لا تتنازل عن حقها والسعي من أجل تحقيق طموحاتها ورغباتها فبذلك تشعر بالقناعة والرضا والسعادة لما وصلت إليه، وأيضاً التعليم ينير للمرأة طريقها فتكون أكثر استبصاراً وإدراكاً للمواقف وتستطيع تحمل الضغوط والصدمات والتعامل مع المواقف بإيجابية كونها فسرت الحدث تفسيراً إيجابياً. ويرى (شقورة ،2010) أن الجامعة تفتح آفاقاً جديدةً من العلم والثقافة التي تعمل على ازدياد معارف الطلبة ومدركاتهم، بالإضافة إلى أن الالتحاق بالجامعة يعتبر الخطوة الأولى لرسم مستقبل الطلبة المهني والحياتي، وما يصاحبه من آمال بمستقبل مشرق يساعدهم على خوض غمار الحياة متسلحين بشهادتهم الجامعية التي تؤهلهم للبحث عن فرصة عمل أو وظيفة تمكنهم من مساعدة أسرهم وبناء حياتهم المستقبلية. وتتفق مع (دراسة اسبيتان،2014) أن النساء المطلقات المتعلمات أكثر وعياً وثقافة وقدرة بما يدور حولهن من أحداث، وهذا الإدراك والوعي ويساعدها في انخفاض الأثر والقلق النفسي.

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات بعد الاستقرار النفسي و بعد الاجتماعية بالنسبة للمؤهل العلمي (إعدادية فما دون، ثانوية عامة، جامعة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، ولكشف الفروق بين المؤهلات العلمية، تم إيجاد اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لتجانس التباين، فقد لُوحظ بأن النساء المطلقات الحاصلات على شهادة الإعدادية فما دون راضيات عن اجتماعيتهن و يشعرن بالاستقرار النفسي بدرجة أقل من المطلقات الحاصلات على شهادة الثانوية العامة فما فوق، وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية، في حين لم تلاحظ أي فروق بين المؤهلات الأخرى.

وتعزو الباحثة ذلك إلى شعور المطلقات الحاصلات على التعليم الجامعي بالاستقرار النفسي والاجتماعية أكثر من المطلقات الحاصلات على الثانوي فأقل، لأن الشهادة العلمية تكون بالنسبة لهم سلاح ومصدر قوة يستطيعون مواجهه التحديات المختلفة والعراقيل التي تقف حائلاً

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمام تكيفهم وشعورهم بالاستقرار النفسي، وكذلك تكون أكثر نضجاً في التعامل مع الأمور وفي حال زواجها ثانياً فهي لا تقلق من مصير مجهول، لأنها سوف تعرف كيف تختار شريك حياتها و أيضاً كيفية التصرف مع الأحداث فيما بعد، ومن خلال تعليمها تشبع الجانب الاقتصادي لأنها فيما بعد سوف تسعى للحصول لعمل، فتكون مستقلة بذاتها، وكذلك تستطيع أن تملأ وقت الفراغ بما ينفعها، و استغلال قدراتها وإمكانياتها وتطور من ذاتها، وتبلور شخصيتها نحو الأفضل فذلك يمنحها شعوراً بالراحة، الطمأنينة والاستقرار النفسي.

وعندما تشعر المطلقة المتعلمة بالرضا عن حياتها وبالسعادة والطمأنينة والقناعة والتقدير الاجتماعي من قبل الآخرين فإنها تستطيع أن تكون علاقات اجتماعية مع الآخرين فمن خلال تعليمها تحتك بالمؤسسات التعليمة وتستطيع أن تكون صداقات وعلاقات، وكذلك علاقاتها مع مؤسسات المجتمعية يسهم بدور فعال في تنمية شخصيتها وثقتها بنفسها وتقدير لذاتها، فالمجتمع ينظر للمرأة المطلقة المتعلمة نظرة إيجابية وأكثر احتراماً، لأنها استطاعت الحفاظ على مكانتها وتغير وجهه نظر المجتمع تجاه المرأة المطلقة، واتفقت مع دراسة (اسبيتان،2014) أن المرأة المطلقة المتعلمة تشعر بالرضا عن الحياة أكثر من المطلقة التي حصلت على تعليم أقل كونها تلقت دعم من المحيطين ساعدها علي التكيف مع طلاقها وإقامة علاقات اجتماعية مع الأصدقاء والجيران فتشعر باحترام لذاتها واحترام الأخرين لها.

3.7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى للمستوى الاقتصادي.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده تُعزى للمستوى الاقتصادي (أقل من 1000 شيكل، 1000 شيكل فما فوق) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (35) يوضح نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة للمستوى الاقتصادي (ن=296)

المتغير	المستوى الاقتصادي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
السعادة	أقل من1000 شيكل	220	21.3	5.6	-6.066	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	25.8	5.4			
الاجتماعية	أقل من1000 شيكل	220	18.8	3.5	-4.625	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	20.8	2.7			
الطمأنينة	أقل من1000 شيكل	220	18.9	4.6	-4.549	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	21.6	4.3			
الاستقرار النفسي	أقل من1000 شيكل	220	7.0	1.7	-3.726	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	7.8	1.4			
التقدير الاجتماعي	أقل من1000 شيكل	220	21.0	3.8	-6.228	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	24.0	2.8			
القناعة	أقل من1000 شيكل	220	9.0	2.8	-5.486	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	11.0	2.4			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	أقل من1000 شيكل	220	96.0	18.2	-6.337	**0.001	لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر
	1000 شيكل فأكثر	76	111.1	16.8			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده الستة التالية (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة) بالنسبة للمستوى الاقتصادي (أقل من 1000 شيكل، 1000 شيكل فأكثر) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، والفروق كانت لصالح ذوي الدخل 1000 شيكل فأكثر، وهذا يدل على أن المطلقات اللواتي مستوى دخلهن 1000 شيكل فأكثر راضيات عن حياتهن أكثر من المطلقات اللواتي مستوى دخلهن أقل من 1000 شيكل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتعزو الباحثة إلى أن المستوى الاقتصادي للمطلقات اللواتي دخولهم 1000 شيكل فأكثر وهذه نتيجة مقبولة عندما تكون المرأة المطلقة تتمتع بمستوى اقتصادي متوسط أو فوق المتوسط فيشعرها بالاستقرار النفسي وتشبع رغباتها و تلبية احتياجاتها الاساسية والعيش برفاهية وتحقيق ما تهدف إليه ويكون لديها شبكة علاقات اجتماعية وتتفاعل مع الآخرين ويعطيها شعوراً بالثقة وتقديراً لذاتها من الذين مستواهم الاقتصادي متدني يميلون إلى التقوقع وعدم التفاعل مع الاخرين ويفضلون العزلة الاجتماعية.

ويؤكد (علوان،2007) أن التقدير الاجتماعي من أهم الحاجات النفسية للفرد؛ كي يكون في موضع تقدير وقبول واحترام واعتبار من الآخرين، ولا يتحقق ذلك إلا بالتفاعل الاجتماعي، والسعادة، والرضا، كما تظهر حاجة الفرد للتقدير الاجتماعي؛ كي يحصل " على الثناء من الآخرين، ويظهر بصورة لائقة، وتشعر بالسعادة والاستقلالية كونها تعتمد على نفسها في سد المستلزمات الضرورية وتأمين لها ولأبنائها المسكن والمأكل والمشرب وكذلك دفع فواتير الهاتف والمنزل من رسوم تعليمية وصحية فتصل لقناعة تامة ورضا عن حياتها، وتستطيع مواجهه ظروفها ولا تشعر بالعجز خشية العوز والحاجة المستقبلية.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (خويطر،2010) أن المطلقة صاحبة الدخل المنخفض ينطوي على نفسه، وتبتعد عن الآخرين، تحاول قدر الإمكان الابتعاد عن الصداقات وإقامة العلاقات؛ تجنباً للإحراج؛ كونها تعاني من ضعف اقتصادي، وفقر، وقفت حائرة أمام متطلبات المجتمع والوفاء بحقوق الآخرين.

3.8- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى النساء المطلقات في قطاع غزة تُعزى لطبيعة العمل.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم إيجاد اختبار ت لعينتين مستقلتين لدراسة الفروقات في درجات مقياس الرضا عن الحياة تُعزى لطبيعة العمل (عاملة، غير عاملة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة، والنتائج المتعلقة بهذه الفرضية موضحة من خلال الجدول التالي:

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (36) يوضح نتائج اختبار ت لكشف الفروق في درجات مقياس الرضا عن الحياة للنساء المطلقات في قطاع غزة بالنسبة لطبيعة العمل (ن=296)

المتغير	العمل	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
السعادة	غير عاملة	240	21.7	5.7	-4.855	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	25.8	5.5			
الاجتماعية	غير عاملة	240	18.9	3.5	-4.026	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	20.9	2.6			
الطمأنينة	غير عاملة	240	19.2	4.8	-3.075	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	21.3	4.1			
الاستقرار النفسي	غير عاملة	240	7.1	1.7	-3.230	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	7.8	1.3			
التقدير الاجتماعي	غير عاملة	240	21.2	3.7	-5.494	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	24.2	3.1			
القناعة	غير عاملة	240	9.1	2.8	-5.161	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	11.2	2.5			
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	غير عاملة	240	97.2	18.5	-5.197	**0.001	لصالح التي تعمل
	عاملة	56	111.3	17.1			

** دالة إحصائياً عند 0.01 * دالة إحصائياً عند 0.05 \\ غير دالة إحصائياً

أظهرت النتائج وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة وأبعاده الستة التالية (السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة) بالنسبة للعمل (عاملة، غير عاملة) لدى النساء المطلقات في قطاع غزة (P –value<0.05)، والفروق كانت للمطلقات العاملات، وهذا يدل على أن المطلقات العاملات راضيات عن حياتهن أكثر من المطلقات الغير عاملات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وتفسر الباحثة أنه كانت فروق لصالح النساء المطلقات العاملات يعد العمل سلاح آخر تستطيع من خلاله مواجهه المجتمع وأن يكون لها دوراً فعالاً ومكانة مرموقة، وقد يكون العمل حلاً لمشاكلها فمن خلال العمل تكون أفق كثيرة وتكتسب خبرات جديدة مما يساعدها ذلك لتوسيع مدركاتها الشخصية و تصبح أكثر نضجاً وثقة بنفسها ويعطيها شعوراً بالاستقلالية، وتشعر بالرضا عن الحياة ويمنحها العمل استقرار نفسي وطمأنينة فمن خلاله تأمن حياتها من الجانب الاقتصادي ومن نفقات والتزامات، ومن خلاله تحصل على التقدير الاجتماعي من قبل المجتمع وتتلقي الاحترام من الآخرين ويساهم في ذلك حصولها على الترقيات والحوافز فيمنحها شعوراً بالسعادة والقناعة إلى ما وصلت إليه من إنجازات وطموح يساهم في تنمية قدراتها الشخصية من النواحي العملية والفكرية والاجتماعية، فمن خلاله تكون شبكة علاقات اجتماعية مع الآخرين، فالمرأة المطلقة من خلال عملها لا تقف عند نقطة معينة فلديها أهداف وإنجازات تسعى إلى تحقيقها ، فإذا حققتها تشعر بتقدير لذاتها وتقدير المحيطين لها وكلما وصلت إلى مستوى أفضل شعرت بارتياح ورضا عن ذاتها فالعمل يحقق لها الرقي و التقدم الوظيفي.

ويري (منصور،2009: 43) الرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع، وتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة علي حل المشكلات العاصفة التي يقابلها، وكما أنه مرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة قصيرة وطويلة المدى، ويضفي عليها العمل الشعور بالسعادة الذاتية تنعكس علي علاقاتها مع الآخرين ، تشعر أن ظروف حياتها جيدة ومشرقة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج (الإبراهيم، 2010) حيث إن النساء العاملات يتمتعن بصحة نفسية جيدة لأنهن قادرات على تحمل المسؤولية المالية، وإدارة حياتهن دون اللجوء إلى الآخرين لطلب المساعدة المالية ويحقق ذاتها، فالمرأة غير العاملة ستفرض على نفسها وعلى أسرتها أعباء مالية مما قد يولد لديها الشعور بأنها عالة على أسرتها، والقلق والانطواء وكره النفس نتيجة بقائها طوال الوقت في المنزل.

ترى الباحثة أن المرأة المطلقة بالرغم من الصعوبات التي تواجهها في مناحي الحياة الاجتماعية، النفسية والاقتصادية، واستطاعت من تطوير شخصيتها وزيادة فعاليتها الذاتية واستغلال قدراتها وإمكانياتها وأن تكيفت وتأقلمت مع واقع طلاقها مما أكسبها القدرة على التحدي وإزالة العقبات التي تواجهها كونها تمتلك مفهوم إيجابي تجاه ذاتها، فتشعر بالتفاؤل كنافذة تفتح لها الآفاق الذي يمنحها الأمل لمواجهه حياتها وتخطي الصعاب والنظر للمستقبل نظرة يغلفها التفاؤل.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التوصيات والمقترحات:

أولاً- توصيات الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وما توصلت إليه الباحثة من نتائج فإن الباحثة تقدم التوصيات التالية:

- تقديم برامج إرشادية للمرأة المطلقة لتعزيز التفاؤل وتنمية الرضا عن الحياة.
- تحسين الوضع الاقتصادي لفئة النساء المطلقات من خلال تمكينهن لمواجهة الظروف الضاغطة .
- إشراكهن في أنشطة تعمل علي تنمية مهاراتهن وتفريغ طاقاتهن حتي يشعرون بأن لهن دوراً فعالاً في المجتمع .
- تفعيل دور المؤسسات من خلال برامج نمائية ووقائية للتدخل الإرشادي للمقبلين على الزواج للحد من ظاهرة الطلاق.
- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية النساء المطلقات تتضمن آليات تكيفهم مع وضعهم الحالي، و إعادة تأهيلهم نفسيا واجتماعياً.

ثانياً: مقترحات الدراسة:

- إجراء دراسات حول اتجاهات الشباب نحو الزواج من المطلقة.
- إجراء برامج إرشادية لتنمية الرضا عن الحياة وتقوية الأنا عند المطلقات.
- إجراء دراسة تتناول التفاؤل وعلاقته بتقدير الذات لدى المرأة المطلقة.
- إجراء دراسة تتناول المشكلات النفسية التي تعاني منها المرأة المطلقة.
- عمل دراسة حول الرضا عن الحياة ومفهوم الذات لدى النساء المطلقات.
- إعداد برنامج إرشادي لرفع مستوى التفاؤل لدى المطلقات.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المصادر والمراجع

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أولاً: المصادر:

- **القرآن الكريم .**

ثانياً: المراجع العربية:

1- الإبراهيم ، أسماء بدري (2007). الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات .**مجلة إربد للبحوث والدراسات**، 11 (1)، 187 – 159.

2- أبو العلا، محمد (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب و الطالبات. **دراسات عربية في علم النفس**، 9 (2)،398-339.

3- أبو النيل، هبة الله محمود. الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية. **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، مج9 (1)، 165-115.

4- أبو سكينة، نادية و خضر، منال (2011). **العلاقات والمشكلات الأسرية**. دار الفكر: عمان.

5- أبو عبيد، دعاء (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى القطاع غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية، غزة.

6- أبو هاشم، السيد محمد (2010). السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، **مجلة كلية التربية(جامعة بنها)**، 20 (81)، 268-350.

7- الأحدب، ليلي أحمد (2003). الإيمان وأثره على الصحة النفسية. بتاريخ 25/10/2014 sbeelalislam.org2

8- أرجايل، مايكل (1993). **سيكولوجية السعادة ترجمة**(فيصل عبد القادر يونس) الكويت: عالم المعرفة.

9- اسبيتان، نرمين (2014). الدعم الاجتماعي والوصمة وعلاقتهما بالصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى المطلقات في المطلقات في محافظات غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الاسلامية ،غزة.

10- إسماعيل، حسام و شحاته، سامية (2010). معني الحياة وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من حفارى القبور، **دراسات نفسية**، 20 (3)، 436-379.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

11- الأسيد، هبة النعيم عبدالله (2007). الاكتئاب النفسي لدى النساء المطلقات بمحاكم الأحوال الشخصية بولاية الخرطوم وعلاقتهما ببعض المتغيرات. **رسالة دكتوراه**، جامعة الخرطوم، السودان.

12- الإمامي، عباس (2010). علاقة سمة التفاؤل والتشاؤم بقلق المستقبل لدى شباب الجالية من المجتمع العرب في الدنمارك. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الأكاديمية العربية في الدنمارك، عمان.

13- أنور، عبير (2010). دور التفاؤل و التشاؤم في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. **دراسات عربية في علم النفس**، 9 (3)، 491-571.

14- بالبيد، مفرح (2009). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

15- بخش، أميرة (2007). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقليا والعاديين بالمملكة العربية السعودية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية -البحرين**، 8 (3)، 34 - 13.

16- بدر، الأنصاري (2001).**المرجع في مقاييس الشخصية**. الكويت: دار الكتاب الحديث.

17- بركات، زياد (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب العربي. **مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي**، 6 (11)، 55-78.

18- بركات، زياد (2010). الشخصية الانبساطية والعصابية وتأثيرها في الذاكرة قصيرة المدى والذاكرة طويلة المدى لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في طولكرم. **مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية**، 24 (1)، 1-26.

19- بسيوني، سوزان (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. **مجلة الإرشاد النفسي**، ع (11)، 68- 114.

20- البطاوي، رضا (2008). التفاؤل والتشاؤم في الإسلام. موقع أهل القرآن بتاريخ 12-12-2014 http://cutt.us/KfLv8

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

21- بلميهوب، كلتوم و بدوي، مسعود و مادي، ليديا (2009). أثر اضطراب العلاقة الزوجية على الصحة النفسية للأبناء. **مجلة شبكة العلوم النفسية العربية**. ع21+22،16-8.

22- تفاحه، جمال السيد (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة. **مجلة كلية التربية**، 19 (3)، 318-268.

23- تونسي، عديلة (2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

24- الجلاد، منتهي محفوظ (2010). الرضا: دراسة قرآنية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

25- جودة، آمال (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة و الأمل والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. **مجلة جامعة النجاح الوطنية للعلوم الإنسانية**، 3 (21)، 738-697.

26- جودة، آمال (2010). التفاؤل و الأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة. **رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية**، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، 671 - 639.

27- جودة، آمال و أبو جراد، حمدي (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات**، 2 (24)، 162-129.

28- جودة، آمال (2012).النرجسية وعلاقتها بالعصابية لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 20 (2)، 580-548.

29- حسن، إحسان محمد (2008). **علم اجتماع المرأة** . دار وائل للنشر: بغداد .

30- حسن، هدى (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغوط العمل والرضا عن العمل. **دراسات نفسية**، 16 (1)، 111-83.

31- الحلي، أحمد(2008).التقرير الفقهي للطلاق. **مركز ابن إدريس الحلي**، ع7+8،1-146.

32- الحميري، عبدو فرحان (2005). التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة جامعة زمار. **مجلة جامعة زمار للدراسات والبحوث**، اليمن، ع (2)، 56 -36 .

33- خضير، ماهر(2007). الطلاق أسبابه أثاره وطرق الوقاية منه. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

34- خلف، مهيرة سهيل (2012). مبتورو الأطراف خلال الحرب على غزة دراسة اكلينكية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية، غزة.

35- خليل، عفراء (2009). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم للبنات. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، ع (20)، 147-115.

36- خميسة، قنون (2013). الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان. **رسالة دكتوراه منشورة**، جامعة الحاج لخضر، الجزائر.

37- خويطر، وفاء (2010). الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتهما ببعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، غزة.

38- الدامغ، سامي (2014). **مشروع الإجراءات المنظمة للطلاق وما يترتب عليه للزوجة والأبناء**. جمعية مودة: المملكة العربية السعودية.

39- ديغم، عبد المحسن إبراهيم (2008). الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية التميز بين الأمل والتفاؤل. **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، 7 (1)، 85 - 150.

40- الدسوقي ، مجدي محمد (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. **المجلة المصرية لدراسات النفسية**، 8(2)، 100-175.

41- الرامزي، فاطمة و العبيد، مريم (2010). **مشكلة الطلاق في المجتمع الكويتي**. مجلس الأمة للدراسات والبحوث الاجتماعية، الكويت.

42- رضوان، سامر (2001). الاكتئاب والتشاؤم" دراسة ارتباطيه مقارنة". **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 2 (1)، 41-11.

43- الريماوي، عمر و الريماوي، أميرة (2014). الوسواس القهري وعلاقته بأبعاد الشخصية العصابية والانبساطية لدى طلبة جامعة القدس. **المجلة الدولية التربوية المتخصصة**، 3 (5)، 89-103.

44- السالم، هيلة (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك بن سعود. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

45- السبعاوي، هناء (2013). الطلاق و أسبابه في مدينة الموصل. **إضاءات موصلية**، ع(74)، 20-1.

46- السبيعي، منال (2007).الشعور بالسعادة وعلاقته بالرضا عن الحياة ووجهه الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية

47- السرطاوي، محمود (2008). **فقه الأحوال الشخصية (الزواج و الطلاق)**. عمان: دار الفكر.

48- السليم، محمد بن إبراهيم (2005). علاقة مستوى التدين والمساندة الاجتماعية بالانتكاسة دراسة على المعتمدين المنتكسين من المنومين بمجمع الأمل بالرياض. **رسالة ماجستير منشورة**، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

49- سليمان، عادل محمود محمد (2003). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات شمال فلسطين. **رسالة ماجستير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

50- سليمان، شاهر خالد (2006).قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، **مجلة رسالة الخليج العربي**، ع (117)،117 - 155.

51- السيد، الحسن بن الحسين (2012). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين من السيول بمحافظة جدة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

52- شاتى، أسماء و محسن ،أحلام (2013). الاغتراب النفسي لدى المطلقات دراسة ميدانية . **مجلة جامعة بغداد**، ع (39)، 165-144.

53- الشافعي، أحمد(2008). التفاؤل والتشاؤم واستخداما الدعابات، دراسة عبر ثقافة الطلبة الجامعة المصريين والإماراتيين. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 18 (61)،192 -86 .

54- شاهين أحمد (2014). الإرهاق النفسي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة في فلسطين. **مجلة جامعة محمد الشريف مساعديه**، 1 (2)، 78-1.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

55- الشبؤون، دانيا (2011). القلق وعلاقته بالاكتئاب عند المراهقين" دراسة ميدانية ارتباطيه لدى عينة من التعليم الأساسي في مدارس دمشق الرسمية. **مجلة جامعة دمشق**، 27 (3)، 759-797.

56- شبول، أيمن (2010). المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق دراسة انثروبولوجية في بلدة الطرة. **مجلة جامعة دمشق**، 26 (3)، 647- 705.

57- الشعبوبي، فضيلة (2013). أسباب انتشار الطلاق في مدينة تقرت. **دراسة ماجستير غير منشورة**، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

58- شقورة، يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات. **رسالة ماجستير منشورة**، جامعة الأزهر، غزة.

59- طباسي، أسماء (2009). أحكام التفويض الطلاق في الفقه الإسلامي. **رسالة ماجستير غير منشورة**، غزة.

60- عبد الخالق (2000). التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية. **مجلة علم النفس**،ع 46، 6-27.

61- عبد الخالق، أحمد محمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. **دراسات نفسية**، 8 (1)، 121-135.

62- عبد الغني، رباب بنت رشاد بن حسين (2009). أنماط التعلق وعلاقتهما بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة. **رسالة ماجستير منشورة**، جامعة أم القرى،المملكة العربية السعودية.

63- عبد الفتاح، غريب (1987). دراسة تحليلية للعلاقة بين الاكتئاب وتوكيد الذات لدى عينات مصرية. **مجلة الصحة النفسية**، مج 28، 87-33.

64- عبد الكريم، إيمان و الدوري، ربا (2010). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، ع (26+27)، 239-264.

65- عبد المعطي، حسن مصطفي (2005). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، **المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية**، جامعة الزقازيق " الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة " جامعة الزقازيق، 13-23.

66- عبد المنعم ، نجوى إبراهيم (2010). الرضا عن الحياة. **المؤتمر السنوي الخامس عشر الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة** ، مج 2، 769-747.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

67- عتيلي، ساجدة (2011). الطلاق التعسفي والتعويض عنه بين الشريعة الإسلامية والقانون الأردنية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

68- العدوي، مصطفي (1988). **أحكام الطلاق في الشريعة الإسلامية**. القاهرة: مكتبة ابن تيمية.

69- عرفات، فضيلة (2009). **التفاؤل والتشاؤم وأسبابها والعوامل المؤثرة فيها**. مركز النور http://www.alnoor.se/article.asp?id=42896

70- علالي، نسيمة(2015). ظروف ما بعد الطلاق وتأثيرها على التفاعل الاجتماعي للمرأة الجزائرية المطلقة دراسة ميدانية لعينة من المطلقات بولاية ورقلة. **رسالة ماجستير**، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

71- علوان، نعمات شعبان (2007). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية (دراسة ميدانية علي عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين). **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 16 (2)، 475- 532.

72- العليان، فاطمة(2005). **الطلاق أسبابه- آثاره- علاجه**. القاهرة: دار العليان للنشر والتوزيع.

73- عوض الله، يوسف(2008). التدخين وعلاقته بمستوى القلق وبعض سمات الشخصية للأطباء المدخنين في قطاع غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية، غزة.

74- عيسى، حسين عبد الحميد (2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتوازن الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية**، غزة.

75- العمرات، محمد والرفوع، محمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. **المجلة الدولية التربوية المتخصصة**، 12 (3)، 267-283.

76- الغامدي، محمد سعيد محمد (2009). التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة .**مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية**، 2 (1)، 144-188.

77- غنيمة، هناء أحمد متولي (2011). العنف الأسري الموجه ضد المسنين وعلاقته بالاكتئاب والرضا عن الحياة. **مجلة الإرشاد النفسي**، ع (28)، 68 – 114.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

78- فقيه، العيد (2012). الآثار النفسية للطلاق: دراسة ميدانية على عينة من المطلقين و المطلقات في الجزائر. **مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية**،9 (1)،295 -324.

79- فيكتور، فرانكل (1982). **الإنسان يبحث عن المعنى: مقدمة في العلاج** (ترجمة طلعت منصور). الكويت: دار القلم .

80- القاسم، موضي (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة و الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

81- القحطاني، عبد الهادي (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل و التشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة البحرين، المملكة العربية السعودية.

82- القدرة، موسى صبحي (2007). الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بالتدين وبعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، الجامعة الإسلامية ، غزة.

83- القناعي، منى (2011). العلاقة بين التفاؤل وسلوك وحماية الذات لدى كبار السن. **دراسات تربوية واجتماعية**، 17 (1)، 54-11.

84- كتلو، كامل (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. **مجلة الدارسات العلوم التربوية**، 2 (42)،679 -661

85- كويلو، مصطفي (2014).التدين والصحة النفسية، **المؤتمر الدولي الإجهاد والقياس**، اسطنبول، تركيا.

86- المالكي، رانيا معتوق (2013). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

87- المجدلاوي، ماهر (2012). التفاؤل والتشاؤم والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، 20 (2)، 236-207.

88- محسين، عون (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية لدراسات التربوية والنفسية**، 20 (2)، 93-53.

89- محمد، هبة (2010). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، ع 27+26، 377-321.

90- المشعان، عويد (2011). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب و العدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، 12 (4)، 284-255.

91- المغزاوي، زهرة يوسف (2010). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة مراكز التحفيظ القرآن الكريم بمدينة مصراتة. **رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مصراته**، ليبيا.

92- ملحم، مازن (2011). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية دراسة ميدانية على عينة من طلاب دمشق. **مجلة جامعة دمشق**، 26 (4)، 668-625.

93- منسي ، محمود عبدالحليم؛ كاظم ، علي مهدي (2010). تطوير و تقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. **مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أمارابك)**، مج 1 (1)، 40-60.

94- مجمع اللغة العربية (1985). المعجم الوسيط القاهرة. مجمع اللغة العربية. ج(2+1)، ط (3)، 696-489.

95- منصور، السيد كامل الشربيني(2009). العفو و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الغضب. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، 3(2)، 29-101.

96- نبيل، بحري و شويعل، يزيد (2014). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. **مجلة جيل العلوم الإنسانية و الاجتماعية**، ع (2)، 145-171.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

97- نصر الله، حسن (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

98- نعيسة، رغداء علي (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. **مجلة جامعة دمشق**، 28 (1)، 145-181.

99- نقايس، فضيلة (2014). الحاجات الإرشادية للنساء المطلقات (دراسة ميدانية على عينة من المطلقات ببلدية ورقلة). **رسالة ماجستير** منشورة . جامعة قاصدي مربـاح ورقلة، الجزائر.

100- النملة، عبد الرحمن بن سليمان (2013). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. **دراسات العلوم التربوية**، 40 (4)، 1318-1333.

101- نواهضة، إسماعيل والمومني، أحمد (2009). **الأحوال الشخصية فقه الطلاق والفسخ والتفريق والخلع**. عمان: دار المسيرة.

102- هادي، أنوار (2012). أسباب الطلاق العاطفي لدى الأسر العراقية وفق بعض المتغيرات. **مجلة الأستاذ**، ع (201)، 435-462

103- هميسة، بدر (2012). **التفاؤل والتشاؤم في ميزان الإسلام**. موقع صيد الفوائد http://cutt.us/4sCV بتاريخ 12-12-2014.

104- الهنداوي، محمد حامد(2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى جودة الحياة لدى المعافين حركياً بمحافظات غزة. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الأزهر، غزة.

105- اليحفوفي، نجوى (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعة، **مجلة علم النفس**، ع (62)، 132-150.

106- اليحفوفي، نجوى (2004). التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد. **دراسات عربية في علم النفس**، 3 (4)، 11-40.

107- يسمينة، أيت (2012). تقدير الذات وعلاقته بظهور السلوك العدواني عند النساء المتأخرات عن سن الزواج. **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة مولود معمري، الجزائر.

108- يوسف، رشاد (2008). **التفاؤل أسلوب حياة**. دار الفاروق للطباعة والنشر: القاهرة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثًا: المراجع الأجنبية:

109- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. Journal of personality and social psychology, 82 (1), 102

110- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. International Education Studies, 5(6), p123..

111- Carver,c.,scheier,c.Miller,M.& fulford ,D.(2009).Optimism. in snyder,c.and lopez,s.oxford handbook of positive psychology. Oxford university press,303-312.

112- Diener, E.D. and Rahtz, D.R. (2000). Advances in quality of life theory and research, Kluwer Academic Publications, Boston.

113- Diener,e.d,suh,E, lucas, R.and smith,(1999).subjective well being three decades of progress. Psychological bulletin .vol.125,276 203.

114- Eenhoven.,R(2001):What we know about happiness paper.presented at the dialogue on"cross National happiness:waud shorten zeist,the Nether lands,p14,15.

115- Fatima, S., & Khan, S. (2015). Self esteem and Coping Styles Coping Styles among the Divorced People. Research on Humanities and Social Sciences,5(7), 181-185.

116- Hirsch,K.,&Conner,R,(2006).Dispositional and Explanatory Style Optimism as Potential Moderators of the Relationship Between Hopelessnss and Suicidal Ideation. Suicide and life-Threatening Behavior,v36n6,p661-669.

117- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds a longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. Psychological science, 16(12), 945-950.

118- Mroczek D.and spiro and spiro,A(2005) chang in life satisfaction during adulthood findings from the veterans affairs normative aging study journal personality and social psychology vol 88(1),pp189-202.

119- Nakano, K. (2004). Psychometric properties of the life orientation test-revised in samples of japanese students 1.Psychological reports, 94(3), 849-855.

120- Napa,c.k (1998):what makes alife good? Of personality and social psychology 75(1),p 156-165.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

121- Polit (2007).sense of coherence and life satis faction in people suffering from mental health problems the university of Bergen Norway a kopi .

122- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H. & Perry, R. P. (2009). Perceived academic control: mediating the effects of optimism and social support on college students' psychological health, Social Psychology of Education , 12 (2), 233-249.

123- Ryff,c. & singar (2002).know thyself and becom what you are :a eudaimonic approach to psychological well being journal of happiness studies, 9,b-39.

124- Stipek, D,J(1981).social-Motiva Lionel development in first grade. contemporary Educational psychology.6, 33-45.

125- Svanberg- Miller, A (2004).Gender Differences in subjective wellbeing :A Cross-cultural perspective. paper presented at6th Australian conference on Quality of life, Deakin university,Austrlia,25 November.

126- Uysal, R., & Satici, S. A. (2014). The Mediating and Moderating Role of Subjective Happiness in the Relationship between Vengeance and Forgiveness. Educational Sciences: Theory & Practice, 14 (6), 2097-2105.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملاحق

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (1)
المقياس في صورته الأولية

تحكيم لمقياس التفاؤل

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور/ة ..... الفاضل/ة

تحية طيبة وبعد ،،،

الموضوع / تحكيم مقياس التفاؤل

تقوم الباحثة / **سهاد سمير سعيد قنيطه**

بإعداد بحث لنيل درجة الماجستير في علم النفس بعنوان:

التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياه لدى المطلقات في محافظات غزة .

المتغيرات الآتية: (العمر، عدد سنوات الطلاق، ،عدد الأبناء، نوع المحافظة، نمط السكن، المؤهل التعليمي، المستوى الاقتصادي) على عينة من النساء المطلقات، ولتحقيق ذلك تقوم الباحثة بإعداد أدوات لقياس متغيرات الدراسة .

إعداد أداة لقياس التفاؤل

بحيث تقع الإجابة على فقرات الاستبانة في خمس مستويات هي: (تنطبق تماماً، تنطبق ، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً).

لذلك يرجى من سيادتكم التكرم بتحكيم هذه الأدوات وفق التعريفات الإجرائية التالية لمتغيرات الدراسة.

التفاؤل : نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر الافضل وينتظر حدوث الخير ويسعى الى النجاح وتحقيق الأهداف.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة جمع بيانات

أختي الفاضلة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أمامك استبانة لقياس **(التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة)** وهى جزء من بحث لنيل درجة الماجستير في علم النفس بالجامعة الإسلامية ، لذلك نأمل منك بعد قراءة فقرات الاستبانة قراءة متأنية الإجابة عليها بما يناسبك مع مراعاة ما يلي :

1. قراءة العبارات جيدا قبل البدء بالإجابة.
2. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
3. الإجابة على جميع الفقرات .
4. وضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك .

مثال:

م	العبارات	منتمي	لا تنتمي	تحتاج إلى تعديل
1	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة .		X	

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة:

العمر : 25 فأقل ( ) 26 -30 ( ) 31-35 ( )

36-45 ( ) 46 فأكثر ( )

عدد سنوات الطلاق: أقل من سنة ( ) سنة – 5 ( ) 5-10 ( )

10 فأكثر ( )

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عدد الأبناء : لا يوجد ( ) أقل من ثلاثة( ) 3-5 ( )

أكثر من 5 ( )

نمط السكن: مستقلة ( ) مع الأهل ( ) مع الأبناء ( )

نوع المحافظة: غزة ( ) شمال غزة ( ) خانيونس ( ) الوسطى ( ) رفح ( )

المؤهل التعليمي: إعدادي فأقل ( ) ثانوية عامة ( ) جامعي ( )

المستوى الاقتصادي: أقل من 1000 ( ) 1000 فأكثر ( )

العمل : لا أعمل ( ) أعمل ( )

ملاحظة:

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

الباحثة / سهاد قنيطه

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس التفاؤل

م	العبارات	تنتمي	لا تنتمي	تحتاج إلى تعديل
1	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة .			
2	أتوقع حدوث أحداث سارة في المستقبل.			
3	ستكون حياتي أكثر سعادة .			
4	أؤمن بالمقولة "لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس".			
5	أنظر الي النصف المملوء من الكأس .			
6	أستمتع بجمال الأشياء من حولي.			
7	أشعر أن الفرج قريباً.			
8	أقبل على الحياة بكل حب وتفاؤل.			
9	أفكر في الأمور التي تسبب لي السعادة .			
10	أرى الجانب المشرق من الأمور.			
11	شهيتي جيدة للطعام			
12	أتوقع الخير دائما .			
13	أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور.			
14	أسعى للنجاح وتحقيق أهدافي .			
15	أميل للتفاؤل دائماً.			
16	أحلامي سعيدة .			
17	أتوقع أن يكون حظي جيداً في الحياة .			
18	أمتلك ثقة كبيرة في نفسي .			
19	أستطيع التغلب علي المشكلات التي تواجهني.			
20	مقبلة على الحياة بكل تفاؤل .			
21	الزواج يحقق سعادتي واستقراري .			
22	أحلامي ستتحقق في المستقبل .			
23	أحب الحياة ولدى هدف أسعى إلى تحقيقه.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	تنتمي	لا تنتمي	تحتاج إلى تعديل
24	أترقب حدوث افضل الأشياء .			
25	الغد أفضل من اليوم .			
26	أعيش حياة هادفة .			
27	أصبحت أكثر شعوراً بالاستقرار من ذي قبل .			
28	أشعر أنني أحسن حالاً من الاخرين .			
29	أومن بالقضاء والقدر خيره وشره .			
30	لا أستسلم للأفكار السلبية .			
31	سيكون مستقبلي مشرقاً.			
32	أتوقع أن تكون حياتي أكثر سعادة.			
33	أحب الحياة.			
34	أشعر أن القدر يقف معي.			
35	التفاؤل هو الإيمان الذي يؤدي إلى تحقيق الانجازات .			
36	كن جميلاً ترى الوجود جميلاً			
37	كل صعوبة تواجهي أراها فرصة لتحقيق النجاح.			

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (2)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

م	المحكم	الجامعة
1	أ.د. أنور العبادسة	الجامعة الإسلامية
2	أ.د. سناء أبو دقة	الجامعة الإسلامية
3	د. نبيل دخان	الجامعة الإسلامية
4	أ.د. عايدة صالح	جامعة الأقصى
5	د. محمد الشريف	جامعة الأقصى
6	د. فضل أبو هين	جامعة الأقصى
7	د. وفاء عابد	جامعة الأقصى

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (3)
المقياس في صورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة جمع بيانات

أختي الفاضلة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أمامك استبانة لقياس **(التفاؤل – التشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في محافظات غزة)** وهى جزء من بحث لنيل درجة الماجستير في علم النفس بالجامعة الإسلامية ، لذلك نأمل منك بعد قراءة فقرات الاستبانة قراءة متأنية الإجابة عليها بما يناسبك مع مراعاة ما يلي :

5. قراءة العبارات جيدا قبل البدء بالإجابة.
6. لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .
7. الإجابة على جميع الفقرات .
8. وضع علامة (x) في الخانة التي تناسبك .

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة .			X		

أختي الفاضلة يرجى تعبئة البيانات التالية بدقة:

العمر : 25 فأقل ( ) 26 -30 ( ) 31-35 ( )

36-45 ( ) 46 فأكثر ( )

عدد سنوات الطلاق: أقل من سنة ( ) 1 – 5 سنة ( ) 5-10 ( )

10 فأكثر ( )

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عدد الأبناء : لا يوجد ( ) أقل من ثلاثة( ) 3-5 ( )

أكثر من 5 ( )

نوع المحافظة: غزة ( ) شمال غزة ( ) خانيونس ( ) الوسطى ( ) رفح ( )

نمط السكن: مستقلة ( ) مع الأهل ( ) مع الأبناء ( )

المؤهل التعليمي: إعدادي فأقل ( ) ثانوية عامة ( ) جامعي ( )

المستوى الاقتصادي: أقل من 1000 ( ) 1000 فأكثر ( )

العمل : لا أعمل ( ) أعمل ( )

ملاحظة:

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

الباحثة / سهاد قنيطه

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

استبانة التفاؤل

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
1	أنظر إلى الحياة على أنها هادفة .					
2	أتوقع حدوث أحداث سارة في المستقبل.					
3	ستكون حياتي أكثر سعادة .					
4	أؤمن بالمقولة "لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس".					
5	أنظر إلى النصف المملوء من الكأس .					
6	أستمتع بجمال الأشياء من حولي.					
7	أشعر أن الفرج قريباً.					
8	أقبل على الحياة بكل حب وتفاؤل.					
9	أفكر في الأمور التي تسبب لي السعادة .					
10	أرى الجانب المشرق من الأمور.					
11	شهيتي جيدة للطعام					
12	أتوقع الخير في المستقبل.					
13	أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور.					
14	أسعى للنجاح وتحقيق أهدافي .					
15	أميل للتفاؤل في التعامل مع أمور حياتي.					
16	أحلامي سعيدة .					
17	أتوقع أن يكون حظي جيداً في المستقبل.					
18	أشعر بثقة كبيرة في نفسي .					
19	أستطيع التغلب علي المشكلات التي تواجهني.					
20	مقبلة على الحياة بكل تفاؤل .					
21	الزواج يحقق سعادتي .					
22	أحلامي ستتحقق في المستقبل .					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماما
23	أحب الحياة .					
24	أترقب حدوث افضل الأشياء .					
25	الغد أفضل من اليوم .					
26	أعيش حياة هادفة .					
27	أصبحت أكثر شعوراً بالاستقرار من ذي قبل .					
28	أشعر أنني أحسن حالاً من الآخرين .					
29	أومن بالقضاء والقدر خيره وشره .					
30	لا أستسلم للأفكار السلبية .					
31	سيكون مستقبلي مشرقاً.					
32	أتوقع أن تكون حياتي أكثر سعادة.					
33	التفاؤل هو الإيمان الذي يؤدي إلى تحقيق الإنجازات.					
34	أؤمن بالمقولة " كن جميلاً ترى الوجود جميلاً"					
35	الصعوبات التي تواجهني ماهي إلا فرصة لتحقيق النجاح.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياس الرضا عن الحياة
إعداد مجدي الدسوقي (1998)

تعليمات المقياس:

يعرض عليك في ما يلي مجموعةً من العبارات التي تعبر عما تشعره به غالبا تجاه ظروفك الحياتية، ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات ، المرجو منك أن تقرأ لكل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (/) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك

لا تترك عبارة دون الإجابة عليها

لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة

لا تتوقف كثيرا أثناء الاستجابة على العبارات

لاحظ أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة، ولكن يفضل أن تجيب دون أن تضيع وقتا طويلا في الإجابة على أي عبارة ، كما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، والإجابة تعتبر صحيحة – فقط– طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.

وشكرا على تعاونكم

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماماً
1	أنا أسعد حالا من الآخرين.					
2	أنا راض عن نفسي.					
3	ظروف حياتي ممتازة.					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
5	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
6	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
7	أتمتع بحياة سعيدة.					
8	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.					
9	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي.					
10	أشعر أنني موفق في حياتي.					
11	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.					
12	أنا راض بما وصلت إليه.					
13	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.					
14	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفي الحياتية.					
15	أتقبل الآخرين و أتعايش معهم كما هم.					
16	أعيش في مستوى حياة\ معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.					
17	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.					
18	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.					
19	أتقبل نقد الآخرين.					
20	يثق الآخرون في قدراتي.					
21	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.					
22	أنام نوما هادئا مسترخيا.					
23	ينظر الآخرون إليّ باحترام.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

م	العبارات	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق تماماً
24	لا أعاني مشاعر اليأس أو خيبة الأمل .					
25	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.					
26	أفكاري وآرائي تنال إعجاب الآخرين.					
27	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.					
28	روحي المعنوية مرتفعة.					
29	لو قدر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئا من حياتي.					

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (4)

توفير بيانات إحصائية حول عدد المطلقات في عام 2015

الأخ/ د.يوسف إبراهيم حفظه الله

وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة الشـــؤون الاجتماعية
الإدارة العامة للتنمية والتخطيط
وارد ☐ صادر
الرقم: 843 . 15
التاريخ: 9 . 12 . 15

الموضوع/ توفير بيانات

نـهديـــكم أطيب التحيـــة ونتمنى لكم موفـــور الصحة والعافيـة وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه،

بناءاً على الكتاب الصادر من الجامعة الاسلامية بخصوص تسهيل مهمة طالبة الماجستير/ سعاد سمير سعيد قنيطة.

أتمنى منكم تزويدي ببيانات الاحصائيات حول عدد المطلقات عام ٢٠١٤-٢٠١٥

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة الشؤون الاجتماعية
مكتب الوكيل
وارد ☐ صادر
الرقم: 2864
التاريخ: 7/12/2015

تقبلوا فائق الاحترام والتقدير

سهاد سمير سعيد قنيطة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (5)

عدد المطلقات في محافظات غزة في الفترة ما بين (يناير–يونيو ، 2015) من الشؤون الاجتماعية

PALESTINIAN NATIONAL AUTHORITY
Ministry of Social Affairs
General Directorate of Development and Planning
Department of Plans and Statistics

السلطة الوطنية الفلسطينية
وزارة الشؤون الاجتماعية
الإدارة العامة للتنمية والتخطيط
دائرة الخطط والإحصائيات

التاريخ: ٢٠١٥/١٢/٩

عدد المطلقات المسجلات بالبرنامج الوطني الفلسطيني للحماية الاجتماعية بقطاع غزة

خلال الفترة من يناير حتى يونيو ٢٠١٥

المحافظة	العدد
شمال غزة	٨٩
غزة	٤٤
الوسطى	٩٤
خان يونس	٨١
رفح	١٥٦
المجموع	٤٦٤

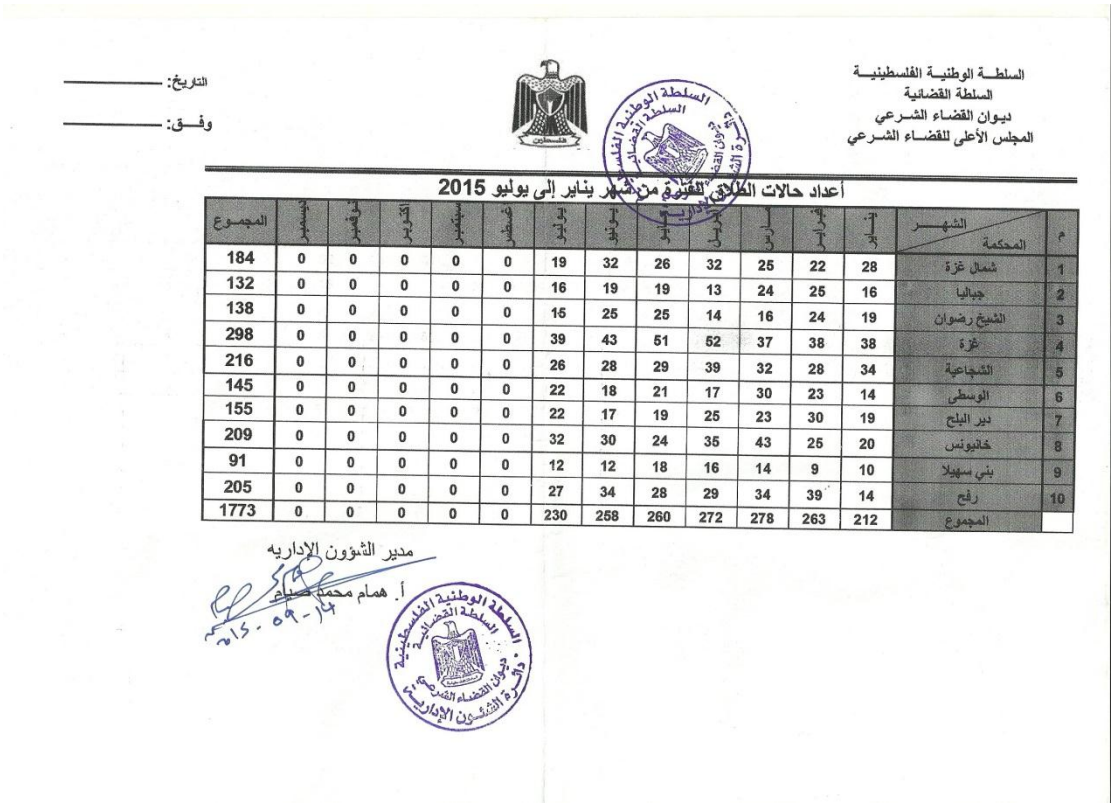
دائرة الخطط والإحصائيات

9/12/2015

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (6)

عدد المطلقات في محافظات غزة في الفترة ما بين (يناير–يوليو ، 2015) من ديوان القضاء الشرعي



السلطة الوطنية الفلسطينية
السلطة القضائية
ديوان القضاء الشرعي
المجلس الأعلى للقضاء الشرعي

التاريخ: ———
وفق: ———

أعداد حالات الطلاق الفترة من شهر يناير إلى يوليو 2015

م	الشهر / المحكمة	يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	المجموع
1	شمال غزة	28	22	25	32	26	32	19	0	0	0	0	0	184
2	جباليا	16	25	24	13	19	19	16	0	0	0	0	0	132
3	الشيخ رضوان	19	24	16	14	25	25	15	0	0	0	0	0	138
4	غزة	38	38	37	52	51	43	39	0	0	0	0	0	298
5	الشجاعية	34	28	32	39	29	28	26	0	0	0	0	0	216
6	الوسطى	14	23	30	17	21	18	22	0	0	0	0	0	145
7	دير البلح	19	30	23	25	19	17	22	0	0	0	0	0	155
8	خانيونس	20	25	43	35	24	30	32	0	0	0	0	0	209
9	بني سهيلا	10	9	14	16	18	12	12	0	0	0	0	0	91
10	رفح	14	39	34	29	28	34	27	0	0	0	0	0	205
	المجموع	212	263	278	272	260	258	230	0	0	0	0	0	1773

مدير الشؤون الإداريه
أ. همام محمد صيام
16-59-2015

السلطة الوطنية الفلسطينية
السلطة القضائية
ديوان القضاء الشرعي
دائرة الشؤون الإدارية

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ملحق رقم (7)
تسهيل مهمة باحثة

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza
مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم.....ج.س.غ/35/..... Ref
التاريخ.....2015/09/12 Date

حفظه الله

الأخ الدكتور/ يوسف إبراهيم
وكيل وزارة الشئون الاجتماعية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم مساعدة الطالبة/ **سهاد سمير سعيد قنيطة** ، برقم جامعي **220110192** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية **التربية** تخصص **الصحة النفسية المجتمعية** وذلك في لمساعدتها في تطبيق استبانة دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعدادها والتي بعنوان:

التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات بمحافظات غزة

2332
13/9/2015

وفقكم الله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

صورة إلى:-
- الملف.

ص.ب 108 الرمال غزة فلسطين هاتف +970 (8) 286 0700 فاكس (8) 286 0800
P.O.Box 108, Rimal, Gaza, Palestine Tel +970 (8) 286 0700 Fax (8) 286 0800
publicr@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية – غزة
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي 1150

الرقم.....ج.س.غ/35/..... Ref
التاريخ.....2015/09/12 Date

الأخ الدكتور/ حسن الجوجو حفظه الله

رئيس مجلس القضاء الأعلى

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم مساعدة الطالبة/ **سهاد سمير سعيد قنيطة** ، برقم جامعي **220110192** المسجلة في برنامج الماجستير بكلية **التربية** تخصص **الصحة النفسية المجتمعية** وذلك في لمساعدتها في تطبيق استبانة دراستها والحصول على المعلومات التي تساعدها في إعدادها والتي بعنوان:

التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات بمحافظات غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

صورة إلى:-
- الملف.

P.O. Box 108, Rimal, Gaza, Palestine Fax: +970 (8) 286 0800 فاكس Tel: +970 (8) 286 0700 ص.ب. 108 الرمال. غزة. فلسطين هاتف
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com