قدرة الذات على المواجهة لدى النساء المطلقات

احمد علي محمد التميمي* أ.م.د. محمود شاكر عبد الرزاق المالكي
الجامعة المستنصرية، كلية التربية، قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
*Ammm353224@gmail.com

الملخص

يعد الطلاق مشكلة نفس –اجتماعية وهو ظاهرة تلحظ انتشارا واسعا في مجتمعاتنا العربية في الوقت الراهن، كما وتعده جميع الديانات السماوية أبغض الحلال عند الله لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الأطفال، ومن ثم الآثار الاجتماعية والنفسية بدءا من الاضطرابات النفسية إلى الانحراف، ومن ثم يعد الطلاق احدى المحن المؤدية إلى فقدان طاقة المواجهة والمقاومة وانهيارها وهذا الأمر مقلق لأن عندما يفقد الشخص القدرة على المواجهة يكون شخصا ضعيفاً ومهددا بصحتهِ وتكون احتمال أصابتهِ بجميع الأمراض والاضطرابات النفسية والانفعالية وارداً. ومن ثم يصبح الفرد متشائماً عاجزاً عن التوافق والتواصل بروحية إيجابية هذا مما يجعل الفرد اعتماديا، سلبياً كثير الشكوى، أقل تفاءلا وكثير القلق والتوجس من المستقبل لأن هذه الضغوط لا تصيب مشاعر الأنسان وعواطفهِ فحسب، بل تصيب كثيراً من قدراتهِ الأخرى بما فيها: قدرتهِ على المواجهة والتفكير السليم.

وللتوصل الى هدفا البحث واللتان ينصا في التعرف على:

ا– قدرة الذات على المواجهة لدى النساء المطلقات.

ب– الفروق في قدرة الذات على المواجهة، تبعا لمتغير المهنة.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، كما قام ببناء مقياس لقدرة الذات على المواجهة، والذي يتألف من (٣٠) فقرة موزعة على مجالين، ومن ثم قام باستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة قدرها (٤٠٠) مطلقة وتم استبقاء (٢٤) فقرة، وبعدها قام بتوزيع فقرات المقياس على عينة البحث الفعلية والمتكونة من (٣٠٠) مطلقة، وعند تحليل إجابات المطلقات، أظهرت نتائج البحث ما يلي:

١– ان عينة البحث لا تتمتع بقدرة الذات على المواجهة.

٢– ليس هنالك تأثير للمهنة في خفض قدرة الذات على المواجهة

الكلمات المفتاحية: قدرة الذات على المواجهة، النساء المطلقات.

Self-Ability to Cope of Divorced Women

Ahmed Ali Mohamed A.M. Dr. Mahmoud Shaker Abdul Razzaq Al-Maliki

Mustansiriyah University, College of Education,

Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

Divorce is a psycho-social problem, and it is a phenomenon that is widely spread in our Arab societies at the present time, and all the heavenly religions consider it the most hated halal by God because of the negative effects it has on the disintegration of the family and the increase in hostility and hatred and negative effects on children, and then the social and psychological effects starting. From mental disorders to delinquency, Hence, divorce is one of the ordeals that lead to the loss and collapse of the energy of confrontation and resistance, and this matter is worrying because when a person loses the ability to confront, he becomes a weak person and threatens his health and morale, and the possibility of contracting various diseases and emotional disorders is likely. And

then the individual becomes pessimistic, unable to conform and communicate in a positive spirit. This makes the individual dependent, negative, complaining a lot, less optimistic and a lot of anxiety and apprehension about the future because these pressures not only affect human feelings and emotions, but also affect many of his other abilities, including: His ability to confront and proper thinking.

In order to achieve the objectives of the research, which include identifying:

1-The ability of the self to confront the divorced women.

2-The differences in the ability of the self to confront, according to the variable of the profession.

The researcher relied on the descriptive approach, as he built a scale of self-ability to confront, which consists of (30) items distributed over two areas, and then he extracted the psychometric properties of the scale on a sample of (400) absolute and (24) items were retained, and then distributed. items of the scale on the actual research sample consisting of (300) divorced women, and when analyzing the answers of divorced women, the research results showed the following:

1 -The research sample does not have Self-ability to cope.

2 -There is no effect of the profession in reducing the Self-ability to cope.

Keywords: Self-ability to cope, divorced women.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

لقد أحل الله تعالى الطلاق للتوسيع على الناس ولم يشرع الطلاق إلا لحكمة منه سبحانه وتعالى، ولكن من الناس من استغل هذه النعمة بأن جعلها سلاحا يسلطه على من تحت يده ويستغل هذه النعمة فيما ليس هو بحاجة إليه. ويعد الطلاق مشكلة نفس –اجتماعية وهو ظاهرة تلحظ انتشارا واسعا في مجتمعاتنا العربية في الوقت الراهن، كما وتعده جميع الديانات السماوية أبغض الحلال عند الله لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الأطفال، ومن ثم الآثار الاجتماعية والنفسية بدءا من الاضطرابات النفسية إلى الانحراف (عتروس، ٢٠١٦: ٥).

أن التعرض إلى الشدائد والمحن تؤدي تدريجياً إلى فقدان طاقة المواجهة والمقاومة وانهيارها وهذا الأمر مقلق لأن المرء حين يفقد القدرة على المواجهة يصبح أنساناً ضعيفاً ومهددا بصحتهِ ومعنوياتهِ ويكون احتمال أصابتهِ بمختلف الأمراض والاضطرابات الانفعالية وارداً. ومن ثم يصبح الفرد متشائماً عاجزاً عن التوافق والتواصل بروحية إيجابية هذا مما يجعل الفرد اعتماديا، سلبياً كثير الشكوى، أقل تفاءلا وكثير القلق والتوجس من المستقبل لأن هذه الضغوط لا تصيب مشاعر الأنسان وعواطفهِ فحسب، بل تصيب كثيراً من قدراتهِ الأخرى بما فيها: قدرتهِ على المواجهة والتفكير السليم وأدراكهِ لنفسهِ وللعالم المحيط بهِ وهذا الشعور بالعجز عن تحقيق الحاجات يشيع بالنفس الشعور باليأس والوحدة والمزاج الأكتئابي (Kraus, 2009: 171).

ان اللواتي يفتقرن للترابط الاجتماعي، يعانن قلة التواصل الاجتماعي بشكل عام بانخفاض في الصحة البدنية والنفسية، فضلا عن وجود اتجاه أعلى للسلوك غير الاجتماعي الذي يؤدي إلى مزيد من العزلة. ولا شك أن تبني نمط الحياة الرحيمة والطيبة وترسيخها لديهن، ربما يعزز التواصل الاجتماعي وتحسين الصحة البدنية والنفسية (Ransdell, et al ,1998: 21)

ومن كل ما تقدم توصل الباحث الى احساسه بمشكلة البحث الحالي، ومن خلال اطلاعه على الادبيات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، سنحت له فرصة بالتعمق في معرفة قدرة الذات على المواجهة لدى المطلقات.

ووفقا لما تم ذكره، يلخص الباحث مشكلة بحثه بالتساؤل الاتي:

–هل تتمتع المطلقات بمستوى مرتفع من قدرة الذات على المواجهة؟

أهمية البحث:

أن قدرة الذات على المواجهة يعد تركيب ثنائي الأبعاد يتعلق بالتعرض للمصائب وبنتائج التعديلات الإيجابية لتلك المصائب. وتشير المصائب الى أي أخطار ارتبطت بشروط حياة سلبية والتي تتعلق بصعوبات التعديل والتوافق الإيجابي لتلك المصائب، وهذا ما أوضحته الدراسات والتجارب التي أجريت على الشعب الأمريكي بعد هجمات الحادي عشر من سبتمبر، كما أشارت هذه الدراسات إلى أن قدرة الذات على المواجهة هي مظهر من مظاهر السلوك الظاهري الذي يُعبر عن الكفاءة الاجتماعية أو النجاح في أي مهمة معينة في مرحلة معينة في الحياة (Luther &Cicchetti,2000, pp:857-858).

ويؤكد دي يونغ (DeYoung , 2009) بان قدرة الذات على المواجهة ترتبط بصورة إيجابية او سلبية بمفهوم التعاطف والطيبة والقدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين وفهم معنى هذه المشاعر دون فقد الذات، بمعنى اخر مدى إحساس الفرد بمشاعر شخص آخر – سعادة أو حزن أو غضب ...الخ، ومن ثم أدركه للأسباب الحقيقية الكامنة خلفها دون فقد للمشاعر والأحاسيس الشخصية. لذا فان الإحساس بالتعاطف والطيبة تعني الدخول إلى العالم الداخلي لشخص آخر، واللتان يقتضيان من الفرد أن يكون شخصا ذات حساسية تجاه مشاعر الاخرين، ومدركا للأسباب الكامنة وراء تلك المشاعر. (DeYoung, 2009: 65)

ويرى الباحث من خلال اطلاعه على مجموعة من الدراسات المتعلقة بمتغير بحثه، قلة الدراسات التي تناولت قدرة الذات على المواجهة لدى النساء المطلقات (في حدود علم الباحث) وهذا ما دفعه للقيام بدراسته الحالية، لما شعر به من أهمية توافر المتغير لدى فئة المطلقات بعدهن فئة مهمة تحتاج الى المزيد من الرعاية والاهتمام من المجتمع.

هدفا البحث:

يستهدف البحث التعرف على:

١-قدرة الذات على المواجهة لدى المطلقات.

٢- الفروق في قدرة الذات على المواجهة لدى المطلقات تبعاً لمتغير المهنة (موظفة -غير موظفة).

حدود البحث:

ويتحدد البحث بالحدود الآتية:

١-**الحدود الموضوعية:** المتمثلة بدراسة قدرة الذات على المواجهة.

٢-**الحدود البشرية:** النساء المطلقات

٣-**الحدود المكانية:** مراكز حماية المرأة الثلاث (الرصافة، الصدر، الكرخ) التابعة لدائرة الحماية الاجتماعية للمرأة في مدينة بغداد.

٤-**الحدود الزمنية:** العام (٢٠٢٠ - ٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:

١- قدرة الذات على المواجهة (Self-ability to cope) وعرفه كل من:

ا-كوباسا (Kobasa,1979):

مدى قدرة الفرد على التعامل مع الإجهاد وتحمل الضغوط من دون الإصابة بالإمراض (Kobasa, 1979: 168).

ب- بلوك (Block, 1980):

وهي القدرة الإيجابية للناس لتحمل الإجهاد والكارثة. كما أنها تستخدم للإشارة الى المقاومة والمواجهة للأحداث السلبية والنظرة التشاؤمية للمستقبل. ويندرج أساساً في علم النفس الإيجابي وله خمس مرادفات هي: "قدرة الذات على المواجهة" والمقاومة النفسية والمرونة العاطفية" والقساوة" والحيلة (Block, 1980:43).

ج- شوارزر (Schwarzer, 1992):

مدى قدرة الفرد الذاتية في التعامل مع المواقف المشكلة محاولة منه للتغلب عليها، ويشترط منه ان تكون كفاءته الذاتية متلائمة مع مستوى الضغوط التي تواجهه، وتعني في الوقت نفسه الإيمان المتفائل بالنفس لدى الفرد بمقدار كفاءته على مواجهة وممارسة السيطرة الذاتية على مجموعة واسعة من المهام الصعبة أو الجديدة والتعامل مع الأحداث السلبية بنجاح (Schwarzer, 1992: 29) .

د-التعريف النظري: ويتبنى الباحث تعريف (شوارزر، ١٩٩٢) بعده تعريفا نظريا لقدرة الذات على المواجهة في بحثه الحالي.

هـ-التعريف الاجرائي: وتعرف قدرة الذات على المواجهة اجرائيا: بانها الدرجة الكلية التي ستحصل عليها المطلقة عند اجابتها على فقرات المقياس المعد من قبل الباحث.

٢-الطلاق: (Divorce)عرفه كل من:

ا-عرفه (أبو الزهرة، ١٩٤٨):

رفع قيد النكاح في الحال أو المال بلفظ مخصوص ويتضح أن هنالك قسم يرفع النكاح في الحال وقسم يرفعه في المال، والقسم الأول هو الطلاق البائن بمجرد صدوره يرفع النكاح في الحال، فلا تحل المطلقة لمطلقها ألا بعقد ومهر جديدين سواء انتهت العدة أو لم تنته، أما القسم الثاني فهة الطلاق الرجعي، فالنكاح لا يرتفع ألا بانتهاء عدة المطلقة ولكن تحتسب من الطلقات التي يملكها الزوج على زوجته وهي ثلاث (أبو الزهرة، ١٩٤٨: ٢٧٩).

ب-عرفه (ضيف، ٢٠٠٣):

الطلاق أو الأطلاق لغة رفع القيد مطلقا سواء حسيا أو معنويا، وهو الأرسال والترك، نقول أطلقت الأسير إذا حللت قيده وأرسلته (ضيف، ٢٠٠٣: ٥٦٣).

الفصل الثاني

خلفية نظرية ودراسات سابقة

نظرية الكفاءة الذاتية

ويعد العالم رالف شوارزر (Ralf Schwarzer) مؤسس هذه النظرية عام (١٩٩٢)، والتي تعد من النظريات المعرفية التي حاولت تفسير أساليب المواجهة لدى الفرد، ولقد قسم (شوارزر) أساليب المواجهة الى أربع أساليب، وتعد المواجهة التفاعلية والتي يطلق عليها (قدرة الذات على المواجهة) أحد هذه الأساليب. (Schwarzer, 1992: 175).

ووفقا لهذه المواجهة يكون الأفراد المتفاعلون أكثر مرونة، مما يجعلهم أكثر استجابة للمحفزات البيئية. كما يكونون ذات نشاط عالٍ نسبيًا، مما يؤدي إلى تنشيط الذات. لذا فان تعد المواجهة التفاعلية، هي استراتيجية لإدارة الضغوط والتي تتضمن جهودًا للتعامل مع موقف مرهق سابقًا أو حاضرًا (على سبيل المثال، الانفصال الزواجي أو فقدان الوظيفة) عن طريق التعويض عن الضرر أو الخسارة المصاحبة أو قبولها. قد تتضمن المواجهة التفاعلية أيضًا جهودًا او مقدرة ذاتية لإعادة تعديل الأهداف، أو العثور على فائدة، أو البحث عن المعنى. وهنا يكون الفرد الذي يتبنى هذا النوع من المواجهة (المواجهة التفاعلية) مركّزًا على المشكلة أو يركز على العاطفة أو يركز على العلاقات الاجتماعية. (عبد المعطي ،١٩٩٤:٨٨)

كما وتعد الاستراتيجية التفاعلية في الأساس استراتيجية ذات عائد كبير واهمية للفرد ولكنها تتصف بانها عالية المخاطر. إذا تطابق النمط الظاهري للفرد بنجاحه مع الظروف السائدة، فمن المحتمل أن يكون الفرد قادر على تركيز استثماره في موقفه الحالي. ومع ذلك، إذا فشل الفرد في مطابقة نمطه الظاهري بشكل مناسب مع الظروف، فمن المحتمل أن يضطر إلى إنفاق الطاقة على أنشطة أخرى محتملة التكلفة (مثل العدوانية، العزلة، الافراط في تعاطي المخدرات او الكحول)، محاولة منه للتخلص من فشله. (Zeidner, 1996: 94)

علاوة على ذلك، أظهر الأفراد من الخط التفاعلي مستويات أعلى بكثير من الكورتيزول خلال المرحلة الصاعدة من الاستجابة للضغط. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأفراد الذين لديهم أسلوب المواجهة التفاعلية مع الضغوط كانوا أكثر نفورًا من المخاطر (على سبيل المثال أقل عدوانية، واقل تنمرا على الاخرين) وأيضا اتسموا بأنهم أكثر حساسية للتغيرات في البيئة ويمكنهم أداء مجموعة واسعة من الاستجابات السلوكية (أي المرونة السلوكية الذاتية العالية). (الضريبي،٢٠١٠: ٦٨٠).

لذا تعد الاستراتيجيات المواجهة التفاعلية استراتيجية مترابطة وغالبًا ما تترجم الى حدوث مواجهات اخرى. اذ ان افرادها يكونون مهتمون بعملية الوعي واختيار استراتيجيات المواجهة الناتجة بشكل رئيسي عن التغييرات التي تثيرها المحفزات الداخلية المترابطة

والعوامل الخارجية. وباختصار ان فكرة استراتيجيات المواجهة التفاعلية الناجحة يمكن أن تصبح جزءًا من الهوية الشخصية في شكل استراتيجيات مواجهات متعددة (Yang, 2010: 84-86)

عرض الدراسات السابقة

أولا-الدراسات المحلية:

١- دراسة (الظالمي، ٢٠١٢).

بعنوان: **(أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة):**

أجريت الدراسة في العراق، وهدفت التعرف على علاقة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. تألفت عينة الدراسة من (٥٣٩) طالب وطالبة من المرحلة الجامعية، والذين تم سحبهم من جامعة القادسية.

ومن اجل التوصل الى اهداف البحث، اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي، ولأجل ذلك قام الباحث ببناء أدوات البحث، ومن ثم قام باستخراج الخصائص السيكومترية للمقاييس، أيضا استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة، معامل الثبات الفاكرونباخ، تحليل التباين الأحادي) عند استخراج النتائج.

وبعد تطبيق فقرات المقاييس النهائية على العينة، كشف البحث عن النتائج الاتية:

ا- ان طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من قدرة الذات على المواجهة.

ب- يوجد فرق دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) في مستوى قدرة الذات على المواجهة تبعا لمتغير الجنس ولمصلحة الذكور، كما تبين وجود فرق دال احصائيا في مستوى قدرة الذات على المواجهة تبعا لمتغير التخصص ولصالح طلبة التخصص العلمي وعدم وجود فرق دال احصائيا تبعا لمتغير الصف الدراسي (الظالمي، ٢٠١٢).

٢- دراسة (السهلي، ٢٠٠٩):

بعنوان **(أساليب مواجهة الضغوط لدى مرض الاكتئاب، ومرض القلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى).**

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط لدى مرض الاكتئاب، ومرض القلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، وللكشف عن ذلك أيضا قام الباحث باستخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد العنزي (١٩٩٩)، الذي يضم (١٥) أسلوب هي أساليب ايجابية وسلبية (أسلوب قدرة الذات على المواجهة، والبحث عن الدعم الاجتماعي، وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات، وتنظيم الوقت، وأسلوب البناء المعرفي، والمؤقت والتحول عنه، والانعزال، وممارسة عادات معينة، والعدوان، والاسترخاء، ووسائل الدفاع، والاقتصار على الممارسات الدينية)، وطبقت على عينة من (٢١٠) فرد موزعين إلى مجموعتين المجموعة الأولى هم المرضى وعددهم (١٤٠) فرد، والمجموعة الثانية من غير المرضى وعددهم (٧٠) فرد اذ كانت أعمار العينة من (٢٠ -٣٠) سنة، أما الوسائل الإحصائية التي استخدمتها الباحثة هي الاختيار (ت).

وأظهرت النتائج إن المرضى أكثر ميلاً في استخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم، وكان أسلوب قدرة الذات على المواجهة والاقتصار على الممارسات الدينية في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضى وغير المرضى عند مواجهة الضغوط (السهيلي، ٢٠٠٩).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

منهجية البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي، إذ يمتاز هذ المنهج بأن أول خطوة يقوم من خلالها الباحث التصدي لظاهرة معينة، هو في وصف الظاهرة التي يرغب بدراستها، مع جمع معلومات دقيقة عنها. لذا فإنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي متواجدة في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وكمياً (القصاص، ٢٠٠٧: ٢٢).

مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (النوح، ٢٠٠٤: ٨١). وقد تكون مجتمع البحث من جميع النساء المطلقات في محافظة بغداد، البالغ عددهن (٦٧٢٨٨) مطلقة، اذ تم سحب مجتمع البحث من ثلاث اقسام (قسم الرصافة) ويبلغ عدد النساء المطلقات فيها (١٥١٣١) مطلقة، و(قسم الصدر) ويبلغ عدد النساء المطلقات فيها (١٠٥٨٣) مطلقة، و(قسم الكرخ) ويبلغ عدد النساء المطلقات فيها (٤١٥٧٤) مطلقة.

عينات البحث:

تألفت عينة البحث الحالي من:

١-عينة التحليل الاحصائي "عينة التمييز" (Sample Discrimination):

تكونت عينة التحليل الاحصائية من (٤٠٠) مرأة مطلقة من محافظة بغداد، واللاتي تم سحبهن من ثلاث اقسام المتخصصة لحماية المرأة المطلقة بصورة عشوائية طبقية، ولقد راعى الباحث عند عملية اختيار عينة التمييز ان تكون عينة المطلقات في كل قسم متساويا مع حجمه، لهذا تم سحب (١٨٠) مرأة مطلقة من (قسم الكرخ)، وكذلك سحب (١٢٠) مرأة مطلقة من (قسم الرصافة)، وأخيرا سحب (١٠٠) مرأة مطلقة من (قسم الصدر)، وقد قام الباحث بتطبيق اداة البحث (قدرة الذات على المواجهة) عليها، لاستخراج الخصائص السيكومترية لها والمتمثلة بمعاملات التمييز والصدق والثبات لها.

٢-عينة التطبيق " عينة القياس" (Measurement sample):

وقد تكونت عينة البحث من (٣٠٠) مرأة مطلقة، التي تم سحبها بالطريقة الطبقية العشوائية من ثلاث اقسام المتخصصة لحماية المرأة المطلقة التابعة لوزارة العمل والشؤون الاجتماعية، وقد استخدم الباحث طريقة العينة الطبقية العشوائية ذات الاختيار والتوزيع المناسب؛ وذلك لان العينة العشوائية تمثل مجتمع الدراسة إلى أقرب حد ممكن، كما قام الباحث بتوزيع استبانات اداتا البحث عليها تبعاً للنسب المئوية المحددة في المجتمع، إذ قام بتوزيع (١٥٠) استبانة على النساء المطلقات في (قسم الكرخ)، و(١٠٠) استبانة على النساء المطلقات في (قسم الرصافة)، و(٥٠) استبانة على النساء المطلقات في (قسم الصدر).

أداة البحث:

١- قدرة الذات على المواجهة (Self-ability to cope):

أ-التخطيط للمقياس:

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والنظريات الخاصة بقدرة الذات على المواجهة، وتحقيقياً لأهداف البحث الحالي في قياسها لدى النساء المطلقات، ولعدم وجود مقياس يلائم خصائص عينة البحث (على حد علم الباحث)، إذ اطلع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة العراقية والعربية والاجنبية حول هذا الموضوع، ولم يجد أي مقياس مناسب، لكنه استفاد منها في جمع فقراته، فضلا عن ان الباحث قام بتقديم سؤال مفتوح إلى عينة من النساء المطلقات بلغ عددهم (٣٠) مرأة مطلقة، إذ طلب منهن من خلاله ذكر بعض الفقرات التي توضح مدى استجاباتهن للمواقف الضاغطة التي تواجههن في حياتهن بعد صدمة الطلاق، بعدها قام الباحث بعرض فقرات المقياس على المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ظاهرة قدرة الذات على المواجهة لدى النساء المطلقات.

ب- صياغة فقرات مجالات المقياس:

تعد هذه القاعدة احدى الخطوات الرئيسة الواجب اتباعها عند الحاجة في بناء أي مقياس (الراوي، ١٩٨٦: ٤٧)، وقد وضع الباحث فقرات هذا المقياس بحيث بلغت عدد فقراته الكلية بصورته الاولية من (٣٠) فقرة، وكان المقياس مؤلفاً من مجالين التي رأى الباحث وفقا لنظرية الكفاءة الذاتية المدركة المعتمدة بانها تقيس مفهوم " قدرة الذات على المواجهة"، وهذين المجالين، هما:

١-الكفاءة الذاتية (Self-efficacy):

ويشير الى كل ما يتوقعه الفرد عن نفسه بمدى امتلاكه من إمكانيات ومهارات وقابليات والتي تعد بمثابة معيار لأفكاره وافعاله الناجعة. وتتألف فقرات هذا المجال من (١٥) فقرات.

٢-القدرة على المواجهة (The ability to Cope):

وتشير الى انها مجموعة من الاستراتيجيات التي يلجا اليها الفرد لمواجهة الضغوطات الحياتية من خلال ممارسة (التفكير العقلاني، التخيل، الانكار، الهروب، التحدي، ممارسة الفكاهة والرجوع الى الدين) لحل المشكلات التي تعتريه. وتتألف فقرات هذا المجال من (١٥) فقرات.

ومن أجل اعتماد مقياس قدرة الذات على المواجهة في البحث الحالي تم اتباع ما يلي:

١- طريقة بناء المقياس:

اعتمد في بناء هذا المقياس طريقة ليكرت وهي احدى الطرق المتبعة في بناء المقاييس في مجال التربية وعلم النفس (Mehrens & Lehmann, 1991, 241) إذ وضعت فيه خمسة بدائل وهي **(أوافق بشدة، اوافق كثيرا، اوافق أحيانا، اوافق قليلا، لا اوافق بشدة)**، كما هو موضح في (ملحق /).

٢- صلاحية فقرات المقياس (الصدق الظاهري):

للتعرف على الصدق الظاهري لفقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة، فقد عرضت بصورتها الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس بلغ عددهم (٢٠) محكماً، إذ قام الباحث بتقديم تعريف دقيق لمفهوم قدرة الذات على المواجهة ولمجاليه التي يتكون منها، ولقد طلب من المحكمين الحكم على صلاحية الفقرات، وتأييد مناسبتها للمجال الذي تنتمي اليه، أو تحويلها إلى مجال اخر، ومن خلال تحليل إجابات المحكمين، وباستعمال المعادلتين (مربع كأي والنسبة المئوية)، تم التوصل للاتي:

أ- الابقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة مئوية من (٨٠%) درجة فما فوق، وعلى قيمة مربع كأي تبلغ اعلى من (٣،٨٤) درجة.

ب- اخذ اراء المحكمين بعين الاعتبار، إذ قام الباحث بحذف الفقرات التي كانت بحاجة لذلك، مع تعديل الفقرات التي تمت الإشارة إليها من قبلهم، وبذلك تمكن الباحث من تحقيق الصدق الظاهري لفقرات كل مجال، إذ تضمن المجال الأول (الكفاءة الذاتية) بعد حذف الفقرات منه (١٢) فقرة، أما المجال الثاني (القدرة على المواجهة) فقد بلغت فقراته (١٣) فقرة، ووفقا لذلك اصبحت فقرات المقياس بصورته النهائية تتألف من (٢٥) فقرة.

القوة التمييزية لفقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة:

طبق الباحث مقياس قدرة الذات على المواجهة على العينة البالغة (٤٠٠) ثم صححت اجابتهم على فقرات المقياس لكي يتم التحقق من القوة التمييزية للفقرات ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية، اذ نعني بالقوة التمييزية مدى إمكانية قياس الفروق الفردية بين الأفراد (علام، ١٩٩٥: ٢٧٧). وقد اعتمد البحث في تحليل الفقرات على أسلوب العينتين المتطرفتين، وبعد أن صححت استمارات العينة البالغة (٤٠٠) استمارة على وفق الأوزان الخماسية رتبت درجاتهم تنازليا من اعلى درجة إلى أدنى درجة، واختيرت نسبة ألـ (٢٧%) العليا والتي سميت بالمجموعة العليا و(٢٧%) الدنيا والتي سميت بالمجموعة الدنيا.

بعد ذلك استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات الأداة، أذ بلغ عدد الافراد في كلا المجموعتين (١٠٨) امرأة مطلقة، وبذلك خضعت (٢١٦) استمارة لأجراء عملية

التمييز بين فقرات الأداة، وقد اتضح بان جميع فقرات المقياس كانت مميزة ما عدا الفقرة (١٨) من من المجال الثاني (**القدرة على المواجهة**)، أذ كانت قيمتها المحسوبة اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) ودرجة حرية (٢١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، وكما هو موضح في الجدول (١).

جدول (١)

معاملات تمييز فقرات مقياس قدرة الذات على المواجهة

ت	اسم المجال	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١-	الكفاءة الذاتية	٣.٩٥٣٧	١.١١٣٩٢	٣.٢٧٧٨	١.٤٣٩٣٢	٣.٨٦٠
٢-	الكفاءة الذاتية	٤.١٤٨١	١.١١٧٥٣	٣.٢١٣٠	١.٣٦٧٥٢	٥.٥٠٣
٣-	الكفاءة الذاتية	٤.١٥٧٤	١.٠٠٦١٧	٣.٤١٦٧	١.١٨٤٩٩	٤.٩٥٢
٤-	الكفاءة الذاتية	٤.٣٨٨٩	٠.٨٤٠٩٣	٣.٢١٣٠	١.٢٢٣٢٢	٨.٢٣٣
٥-	الكفاءة الذاتية	٤.٣٠٥٦	٠.٩٠١٢٨	٣.٤٩٠٧	١.٤٥٦٥١	٤.٩٤٤
٦-	الكفاءة الذاتية	٤.٥٥٥٦	٠.٧٧٧٤١	٢.٧٠٣٧	١.٣٨٩٢٧	١٢.٠٨٩
٧-	الكفاءة الذاتية	٤.٥٠٩٣	٠.٨٠٢٩٨	٢.٨١٤٨	١.٣٩٥٢٤	١٠.٩٣٩
٨-	الكفاءة الذاتية	٤.٤٣٥٢	٠.٧٦٤٥٦	٢.٨٨٨٩	١.٤٩٩٧٤	٩.٥٤٦
٩-	الكفاءة الذاتية	٤.٢٢٢٢	١.٠٩٦٥٨	٢.٩٢٥٩	١.٤٢٥٤٣	٧.٤٩١
١٠-	الكفاءة الذاتية	٤.١٢٩٦	١.١٥٢٧٥	٣.١٨٥٢	١.٣٤٠٥٨	٥.٥٥١
١١-	الكفاءة الذاتية	٤.٢٢٢٢	٠.٩٨٩٠٤	٣.١٠١٩	١.٣٥٩٩١	٦.٩٢٤
١٢-	الكفاءة الذاتية	٤.٣١٤٨	٠.٩٨٢٥٤	٣.٢٦٨٥	١.٤٢٤٧٩	٦.٢٨٣
١٣-	القدرة على المواجهة	٤.٤٣٥٢	٠.٧٦٤٥٦	٢.٨٥١٩	١.٤٩٦٥١	٩.٧٩١
١٤-	القدرة على المواجهة	٤.٢٥٠٠	١.٠٦٨٨٩	٢.٩٢٥٩	١.٤٢٥٤٣	٧.٧٢٣
١٥-	القدرة على المواجهة	٤.١٨٥٢	١.١٢٨٦٣	٣.٢٢٢٢	١.٣٤٨٨٢	٥.٦٩٠
١٦-	القدرة على المواجهة	٤.٢٢٢٢	٠.٩٨٩٠٤	٣.١٠١٩	١.٣٥٩٩١	٦.٩٢٤
١٧-	القدرة على المواجهة	٤.٣١٤٨	٠.٩٨٢٥٤	٣.٢٦٨٥	١.٤٢٤٧٩	٦.٢٨٣
١٨-	القدرة على المواجهة	٣.٨٧٠٤	١.١٥٢٧٥	٣.٦١١١	١.٢٧٣٩٩	*١.٥٦٨
١٩-	القدرة على المواجهة	٣.٩٤٤٤	١.٢٢٩١٩	٣.٤٣٥٢	١.٤٠٢٧٦	٢.٨٣٨
٢٠-	القدرة على المواجهة	٣.٩٣٥٢	١.٢٠٩٥٧	٣.٢٩٦٣	١.٥٥٤٣٧	٣.٣٧١
٢١-	القدرة على المواجهة	٤.٠٦٤٨	٠.٩٩٧٨٨	٣.٤٩٠٧	١.٢١٨٩٧	٣.٧٨٧
٢٢-	القدرة على المواجهة	٤.١٠١٩	٠.٨٥٣١٤	٣.١٩٤٤	١.٤١٧٢٤	٥.٧٠١
٢٣-	القدرة على المواجهة	٤.١٤٨١	٠.٩٣٥٤٤	٣.٤٨١٥	١.٢٩٣٢٧	٤.٣٤١
٢٤-	القدرة على المواجهة	٤.٠٠٩٣	٠.٩٦١٨٥	٣.٣٠٥٦	١.٣٩٠٦١	٤.٣٢٥
٢٥-	القدرة على المواجهة	٣.٩٥٣٧	١.٠٧٩٨٤	٣.١٥٧٤	١.٣١٩٦٠	٤.٨٥٣

ب- صدق البناء (Construct Validity):يعد صدق فقرات المقياس مؤشراً جيداً على مدى قدرتها لقياس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس (Kroll , 1960: 426) من خلال ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي، وأفضل محك داخلي هو الدرجة الكلية للمقياس، الذي نقرر من خلاله أن المقياس يقيس بناءا نظريا محدد مسبقا أو خاصية معينة. (Anastasi, 1976: 211)

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للأداة؛ وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، وعلاقة المجال بالدرجة الكلية للمقياس، ولقد تبين من هذه الإجراء بعد استخدام عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) بان جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون (٠,٠٩٨) والجداول (٢)، (٣)، (٤) توضح ذلك.

جدول (٢)

معامل الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط
١-	الكفاءة الذاتية	٠.٢١٧	١٣-	القدرة على المواجهة	٠.٤٤٦
٢-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٣٥	١٤-	القدرة على المواجهة	٠.٣٩٢
٣-	الكفاءة الذاتية	٠.٢٦٠	١٥-	القدرة على المواجهة	٠.٣٢٣
٤-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٨٩	١٦-	القدرة على المواجهة	٠.٣٦٠
٥-	الكفاءة الذاتية	٠.٢٥٧	١٧-	القدرة على المواجهة	٠.٣٥٣
٦-	الكفاءة الذاتية	٠.٥٤٦	١٨-	القدرة على المواجهة	٠.١٧٣
٧-	الكفاءة الذاتية	٠.٥٠٦	١٩-	القدرة على المواجهة	٠.١٧٦
٨-	الكفاءة الذاتية	٠.٤٤٢	٢٠-	القدرة على المواجهة	٠.١٩٨
٩-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٧٨	٢١-	القدرة على المواجهة	٠.٢٦٩
١٠-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٢٣	٢٢-	القدرة على المواجهة	٠.٢٢٨
١١-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٥٣	٢٣-	القدرة على المواجهة	٠.٢٦٥
١٢-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٥٣	٢٤-	القدرة على المواجهة	٠.٢٤٩

جدول (٣)

معامل الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل الارتباط
١-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٢٣	١٣-	القدرة على المواجهة	٠.٣١١
٢-	الكفاءة الذاتية	٠.٤٣١	١٤-	القدرة على المواجهة	٠.٢٠٢
٣-	الكفاءة الذاتية	٠.٣٦٣	١٥-	القدرة على المواجهة	٠.٢٩٦
٤-	الكفاءة الذاتية	٠.٤٧١	١٦-	القدرة على المواجهة	٠.٣٥٢
٥-	الكفاءة الذاتية	**٠.٣٢٩	١٧-	القدرة على المواجهة	٠.٣٨١
٦-	الكفاءة الذاتية	٠.٧٠٢	١٨-	القدرة على المواجهة	٠.٣١٦
٧-	الكفاءة الذاتية	٠.٦٧٦	١٩-	القدرة على المواجهة	٠.٣٧١
٨-	الكفاءة الذاتية	٠.٤٤٢	٢٠-	القدرة على المواجهة	٠.٤١٥
٩-	الكفاءة الذاتية	٠.٤٣١	٢١-	القدرة على المواجهة	٠.٤١٨
١٠-	الكفاءة الذاتية	٠.٢٦٤	٢٢-	القدرة على المواجهة	٠.٤١٣
١١-	الكفاءة الذاتية	٠.٢٦٨	٢٣-	القدرة على المواجهة	٠.٤٠٠
١٢-	الكفاءة الذاتية	٠.٢٣٧	٢٤-	القدرة على المواجهة	٠.٣٢٤

جدول (٤)

معامل الارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجالات	الكفاءة الذاتية	القدرة على المواجهة
المقياس الكلي	٠.٤٦٠	٠.٨٨٢

ثبات المقياس:

ولقد استخرج الثبات لمقياس قدرة الذات على المواجهة بطريقتين هما:

طريقة إعادة الاختبار (Test – Retest Method): ويقصد به تطبيق الاختبار على عدد محدد من الافراد، ثم تكرار تطبيق الاختبار على الافراد أنفسهم بعد مدة زمنية محددة، وتحسب درجات المفحوصين على الاختبار في المرة الأولى وفي المرة الثانية، ثم يحسب معامل الارتباط بين درجاتهم في المرتين، فاذا كان معامل الارتباط عاليا أمكن القول إن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات مناسبة (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦: ١٥٥) ويسمى معامل الارتباط المستخرج بمعامل الاستقرار (الشايب، ٢٠٠٩: ١٠٥).

ولإيجاد ثبات مقياس قدرة الذات على المواجهة بطريقة إعادة الاختبار قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) امرأة مطلقة تم اختيارهن بصورة عشوائية بسيطة، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول تم إعادة التطبيق على العينة نفسها، وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٩٨٥) إذ تشير النتيجة إلى معامل استقرار دال إحصائيا، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بالثبات.

كما تم استخراج معاملات لمجالي المقياس، وعلى النحو الاتي:

أ. **مجال (الكفاءة الذاتية)**، وحصل على معامل ثبات (٠,٩٨٨).

ب. **مجال (القدرة على المواجهة)**، وحصل على معامل ثبات (٠،٩٨٤).

٢-طريقة الفاكرونباخ (Cronbach): كما استخرج ثبات المقياس أيضا بطريقة تحليل تباين الفا كرونباخ إذ تؤدي هذه الطريقة إلى معامل اتساق داخلي لبنية الأداة، ويسمى أيضا معامل التجانس وقد وجد كرونباخ أن هذا المعامل يعد مؤشرا للتكافؤ، أي يعطي قيما تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ إلى جانب الاتساق الداخلي والتجانس فاذا كانت قيمة معامل التجانس مرتفعة فان هذا يدل بالفعل على ثبات درجات الاختبار (علام، ١٩٩٥: ١٦٥ – ١٦٦) ولاستخراج ثبات الأداة بهذه الطريقة طبقت معادلة الفا كرونباخ ووجد أن معامل الثبات يساوي (٠,٨٥٤) وهذا يدل على تجانس أداة البحث الحالي.

كما تم استخراج معاملات لمجالات المقياس، وعلى النحو الاتي:

أ. **مجال (الكفاءة الذاتية)**، وحصل على معامل ثبات (٠,٧٥٨).

ب. **مجال (القدرة على المواجهة)**، وحصل على معامل ثبات (٠,٧٦٩).

الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

١- الاختبار التائي لعينة واحدة.

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

٤- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج الثبات.

٥- معامل ارتباط بيرسون.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً– عرض النتائج (The view of results):

بعد أن قام الباحث بتطبيق مقياسي البحث (قدرة الذات على المواجهة، الطيبة) على عينة البحث البالغة (٣٠٠) امرأة مطلقة، وبعد أن قام بتحليل اجاباتهن عن طريق إدخالها ضمن البرنامج التحليل الاحصائي (SPSS)، عندها تم الوصول إلى تحقيق اهداف البحث، كالآتي:

الهدف الأول: (قدرة الذات على المواجهة لدى المطلقات).

بعد أن طبق الباحث مقياس قدرة الذات على المواجهة لدى عينة البحث البالغة (٣٠٠) امرأة مطلقة، تحقق هذا الهدف من خلال معالجة البيانات إحصائيا لأفراد العينة، إذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (٦٨.١٥٠٠) والانحراف المعياري (٩.٠٥٢٨٥)، وبمتوسط فرضي (٧٢)، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T–test) تبين أن القيمة التائية المحسوبة لإجابة أفراد العينة كانت (٧.٣٦٦)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٩) البالغة (١,٩٦٠)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الفرضي، وهذا يشير إلى أن المطلقات لا يتمتعن بقدرة الذات على المواجهة، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

قيمة الاختبار التائي لإجابة افراد عينة البحث على مقياس قدرة الذات على المواجهة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة الجدولية التائية		مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٦٨.١٥٠٠	٩.٠٥٢٨٥	٧٢	٧.٣٦٦	١,٩٦٠	دالة

ويمكن تفسير النتيجة الحالية على وفق نظرية (الكفاءة الذاتية) بانه تعد الاستراتيجية التفاعلية في الأساس استراتيجية ذات عائد كبير واهمية للفرد ولكنها تتصف بانها عالية المخاطر. إذا تطابق النمط الظاهري للفرد بنجاحه مع الظروف السائدة، فمن المحتمل أن يكون الفرد قادر على تركيز استثماره في موقفه الحالي. ومع ذلك، إذا فشل الفرد في مطابقة نمطه الظاهري بشكل مناسب مع الظروف، فمن المحتمل أن يضطر إلى إنفاق الطاقة على أنشطة أخرى محتملة التكلفة (مثل العدوانية، العزلة، الافراط في تعاطي المخدرات او الكحول)، محاولة منه للتخلص من فشله.

وبالرغم من اختلاف عينات الدراسات السابقة مع عينة البحث الحالي كدراسة (السهلي، ٢٠٠٩)، ودراسة (الظالمي، ٢٠١٢)، الا ان النتيجة الحالية قد اختلفت معها، عندما أظهرت بان عينة البحث لا تتمتع بقدرة الذات على المواجهة.

ويرى الباحث ان سبب عدم تمتع النساء المطلقات بقدرة الذات على المواجهة يعود الى ضغوط صدمة الطلاق والتي أدت الى شعورهن بخيبة الامل والياس من الحياة، والذي ربما يرجع أيضا الى نظرة المجتمع نحو المرأة المطلقة.

الهدف الثاني: (قدرة الذات على المواجهة لدى المطلقات وفقا لمتغير المهنة (موظفة –غير موظفة).

١–المهنة (موظفة – غير موظفة):

أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات النساء المطلقات من الموظفات على مقياس قدرة الذات على المواجهة بلغ (٧٩.٢١٣) درجة، وبانحراف معياري مقداره (١٣.٣١٢٢) درجة. وبالمقارنة مع متوسط درجات النساء المطلقات من غير الموظفات على المقياس نفسه بلغ (٧٨.٢٠٠) درجة، وبانحراف معياري قدره (١٢.٥٩١١). وبعد استعمال الاختبار التائي (T–test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين نوع المهنة، تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النوعين، إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠.٦٧٧) درجة وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨). كما موضح في الجدول (٦).

الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى افراد العينة تبعا لمتغير المهنة

النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (٠،٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
موظفة	١٣٦	٦٧.١٤٧١	٨.٨٠٩٥٣	٢٩٨	١.٧٥٣	١,٩٦٠	غير دالة
غير موظفة	١٦٤	٦٨.٩٨١٧	٩.١٩٤٢١				

ويمكن تفسير النتيجة الحالية على وفق نظرية (الكفاءة الذاتية) بان استراتيجيات المواجهة التفاعلية تصف التصورات الشخصية الذاتية والسلوك الذي يهدف إلى الحفاظ على التوازن في سياق التنمية الفردية والتكيف مع متطلبات البيئة. ومن خلال الاتجاه التقليدي للمواجهة تتبع الاستجابات التفاعلية، المستخدمة لتقليل الكرب. كما وان السلوك المشروط بالمواجهة التفاعلية استجابة للأحداث الخارجية تتطلب من الفرد ان يقوم بمواجهة المواقف التي يتعرض لها ذاتيا، والمضي قدمًا والاستعداد للأحداث القادمة.

ويرى الباحث بان سبب عدم توافر فروق دالة بين متغيرات البحث (المهنة، العمر، مدة الطلاق) يعود عادة الى تكافؤ مشاعر الاكتئاب والقلق وعدم القدرة على تحمل ضغوط الحياة بعد صدمة الطلاق.

الاستنتاجات

وبعد أن حصل الباحث على نتائج البحث، قدم الاستنتاجات الآتية:

١- ان عينة البحث لا تتمتع بقدرة الذات على المواجهة.

٢- ليس هنالك تأثير للمهنة في خفض مستوى قدرة الذات على المواجهة لدى النساء المطلقات.

التوصيات:

كما اوصى الباحث بما يأتي:

١. يوصي الباحث وزارة العمل والشؤون الاجتماعية بإقامة المؤتمرات والندوات التي تهدف الى مساعدة النساء المطلقات على كيفية مواجهة الضغوط النفسية التي تعترضهن.
٢. تشجيع اعضاء هيئة التدريس في اقسام العلوم النفسية والاجتماعية على الاهتمام بموضوع النساء المطلقات في بحوثهم العلمية.
٣. توعية النساء المطلقات من خلال وسائل الاعلام المختلفة بضرورة تغيير اوضاعهن النفسية والاجتماعية من اجل بناء شخصياتهن من جديد.
٤. يوصي الباحث المؤسسات ذات العلاقة بالمطلقات، بالاهتمام برعايتهن من خلال فتح دورات وبناء برامج لاستعادة تأهيلهن للحياة من جديد.

المقترحات:

وقدم الباحث المقترحات الآتية:

١. إجراء دراسة تهدف إلى معرفة علاقة التوافق النفسي بالتفكير النقدي لدى النساء المطلقات.
٢. إجراء دراسة تهدف إلى معرفة علاقة صورة البدن بالوضع الاجتماعي الجديد لدى النساء المطلقات.
٣. اجراء دراسة تهدف الى معرفة علاقة الاضطرابات الشخصية بالفشل الاجتماعي لدى النساء المطلقات.

قائمة المصادر:

١-المصادر العربية:

- أبو زهرة، محمد (١٩٤٨): الأحوال الشخصية، الناشر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- الراوي، خاشع محمود (١٩٨٦): مبادئ الإحصاء، الناشر: دار الكتب للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الموصل، العراق.
- السهلي، عبد ال بن حميد (٢٠١٠): أساليب مواجهة الضغوط لدى مرض الاكتئاب، ومرض القلق بمستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة ام القرى، الرياض، السعودية.
- الشايب، عبد الحافظ (٢٠٠٩): أسس البحث التربوي، الناشر: دار وائل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان، الأردن.
- الضريبي، عبد الله (٢٠١٠): اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٤)، العدد (٢٦)، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سوريا، ص (٦٧١-٧١٥).
- ضيف، شوقي (٢٠٠٣): معجم الوسيط، الناشر: مكتبة الشروق العربية للطباعة والنشر، الطبعة الرابعة، القاهرة، مصر.
- الظالمي، عماد كريم برشاوي (٢٠١٢): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد.
- عبد المعطي، حسن (١٩٩٤): ضغوط احداث الحياة وأساليب مواجهتها " دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد (٨٨)، كلية التربية، جامعة القاهرة، مصر.
- عبيدات، ذوقان؛ وآخرون (١٩٩٦): البحث العلمي – مفهومه، أدواته وأساليبه، الناشر: دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الطيعة الأولى، عمان، الأردن.
- عتروس، نصيرة (٢٠١٦): تقدير الذات لدى المرأة المطلقة: دراسة عياديه لثلاث حالات بولاية بسكرة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- علام، صلاح الدين (١٩٩٥): الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريسية، الناشر: دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
- القصاص، مهدي محمد (٢٠٠٧): مبادئ الإحصاء والقياس الاجتماعي، الناشر: عامر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، المنصورة، مصر.

٢-المصادر الأجنبية:

- Anastasi A., (1976), psychological Testing. New York, 4th Ed, Macmillan Company.
- Block ،J., (2001), The Five-Factor Approach to Personality Description 5years Later ،Journal of Research in Personality (35) 98-107.
- DeYoung N., (2009), A comparison of college students with narcissistic versus avoidant personality features on forgiveness and vengeance. Unpublished master's thesis, Purdue University.
- Kobasa S., C., (1979), Personality, and health: An inquiry life event. Hardness. – Hardness. Journal of personality and a social psychology, (37), (pp:1-11).
- Kraus S., (2009), Measuring the Immeasurable: Development and Initial Validation of the Self-Other Four Immeasurable (SOFI) Scale Based on Buddhist Teachings on Loving Kindness, Compassion, Joy and Equanimity. Social Indic Res, 92, 169-181.
- Luthar ،S., (2000), The construct of resilience: a critical evaluation and guldens for future work. child Development, Vol. (71).
- Mehrens W. A., and Lehmann, I. J., (1991), Measurement and evaluation in education and psychology (2nd ed.), New York, NY: Houghton Mifflin Company.
- Ransdell L. et al., (1998), Social physique anxiety in postmenopausal women, Journal of Women and Aging, 10, 19–39.

- Schwarzer R., (1992), Self-efficacy: Thought control of action, Washington, DC: Hemisphere, Publishing Corp.
- Yang Y. T., (2010), Stress, Coping, and Psychological Well-Being: Comparison among American and Asian International Graduate Students from Taiwan, China, and South Korea. PhD Thesis, Lawrence, KS: University of Kansas.
- Zeidner M. and Endler N.S., (1996), Handbook of Coping: Theory, Research, Applications. New York: John Wiley.