

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية

إعداد

دينا نزيه راضي علاونة

إشراف

د. فاخر الخليلي

د. فلسطين نزال

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي في كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.

2021

المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين
في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية

إعداد

دينا نزيه راضي علاونة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2021/12/27 وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

1- د. فاخر الخليلي / مشرفاً رئيساً

2- د. فلسطين نزال / مشرفاً ثانياً

3- أ. د. معزوز علاونة / ممتحناً خارجياً

4- د. شادي أبو الكباش / ممتحناً داخلياً

التوقيع

فاخر الخليلي

فلسطين نزال

معزوز علاونة

شادي أبو الكباش

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك.. ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

"الله عز وجل"

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. إلى المعلم الأول .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

"سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم"

إلى بسمة الحياة وسر الوجود .. إلى الأزهار التي تفيض نقاءً وعطراً .. إلى من بوجودهن عرفت معنى الأمل .. إلى الشموع

التي تنير حياتي .. إلى اللاتي أرى السعادة في ضحكتهن .. إلى اللاتي برفقتهن تطلعت لنجاحي بنظرات التفاؤل .. إلى

العينين اللتين استمدت منهما القوة والاستمرار.. أعذب ما في عمري ..

بناتي

"خديجة وتولين"

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الشكر والتقدير

الحمد لله ما تناهى درب ولا جهداً ولا تم سعي إلا بفضلته .. بداية اشكر الله كثيرا واشكر فضله، الذي يسر لي أمري ومنحني العزم والصبر على مواصلة البحث والدراسة، والاستفادة من العلم والمعرفة، ووفقني إلى الانتهاء من هذا البحث المتواضع من غير حول مني ولا قوة، وما كان لهذا العمل أن يتم إلا بتوفيق الله. وأصلي وأسلم على أشرف الخلق أجمعين، سيدنا محمد عليه أفضل الصلوات وأتم التسليم.

لا يسعني إلا أن أتقدم في البداية بالشكر الجزيل إلى جامعة النجاح الوطنية العريقة وكلية الدراسات العليا على منحي هذه الفرصة لتكملة مسيرتي التعليمية وإلى أساتذتي الذين بلغوا أقصى جهدهم لنهول من علمهم ونرتقي.

كما يطيب لي أيضاً أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لمشرفي رسالتي الدكتور فاخر الخليلي الذي فاض بكرمه ووقته وكان عوناً ودعماً لي في مسيرة بحثي، والدكتورة فلسطين نزال ، حفظهما الله لكل ما قدماه من نصح وعلم ومعرفة والذين تفضلاً مشكورين بالإشراف على هذه الرسالة ومنحاني من وقتها وعلمهما وتوجيهاتهما ما جعل هذه الرسالة تخرج بهذا الشكل، بارك الله فيهما وزادهما من بحور علمه علماً نافعاً مباركاً.

كما وأتقدم بجزيل الشكر لأعضاء لجنة المناقشة؛ الدكتور الفاضل معروز علاونة كمتحن خارجي من جامعة القدس المفتوحة والدكتور الفاضل شادي أبو الكباش كمتحن داخلي من جامعة النجاح الوطنية لقبولهما مناقشة هذه الرسالة ولما قدماه من توجيهات قيمة.

شكراً جزيلاً، ولو أنني أوتيت كل البلاغة وأفنيت بحر النطق في النظم والنثر، لما كنت بعد القول إلا مقصراً، ومعتزفاً بالعجز عن واجب الشكر.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقع/ة أدناه، مقدمة الرسالة التي تحمل العنوان:

المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية

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

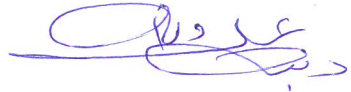
Declaration

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: دينا زينة راجح عسار

Signature:

التوقيع: 

Date:

التاريخ: 2021/12/27

جدول المحتويات

ج.....	الإهداء
د.....	الشكر والتقدير
ه.....	الإقرار
و.....	جدول المحتويات
ح.....	فهرس الجداول
ك.....	فهرس الملاحق
ل.....	الملخص
1.....	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها
1.....	مقدمة:
2.....	مشكلة الدراسة وأسئلتها:
3.....	أهداف الدراسة:
3.....	أهمية الدراسة:
4.....	حدود الدراسة:
5.....	مصطلحات الدراسة:
6.....	الفصل الثاني: الأدب النظري والدراسات السابقة
6.....	تمهيد:
6.....	أولاً: الأدب النظري المتعلق بالمرونة النفسية:
24.....	ثانياً: الأدب النظري المتعلق بالزواج:
45.....	الدراسات السابقة
45.....	أولاً: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية.
57.....	أوجه القصور والقوة في الدراسات السابقة والتعقيب عليها:
58.....	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:
58.....	الدراسة الحالية وتميزها عن الدراسات السابقة:
60.....	الفصل الثالث: المنهجية والإجراءات
60.....	تمهيد:
60.....	منهج الدراسة: تصميم الدراسة وطرقها:

62 الأساس المنطقي لاختيار المنهج النوعي:
62 مجتمع الدراسة:
63 عينة الدراسة:
65 معايير اختيار عينة الدراسة:
65 معايير الانضمام والاستبعاد في العينة:
65 أدوات الدراسة:
72 المعالجة الإحصائية:
72 متغيرات الدراسة:
73 أخلاقيات البحث:
73 دور الباحثة:
75 الفصل الرابع: نتائج الدراسة
75 أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
159 الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
159 أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
198 رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:
201 خلاصة:
201 معوقات البحث وصعوباته:
204 التوصيات والمقترحات
204 أولاً: التوصيات:
206 المصادر والمراجع
223 الملاحق
B ABSTRACT

فهرس الجداول

- جدول (1): عوامل الخطر 13
- جدول (2): عوامل الحماية 13
- جدول (3) توزيع عينة الدراسة للبحث النوعي بحسب المتغيرات المستقلة الديمغرافية..... 64
- جدول (4): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الاقتصادية..... 76
- جدول (5): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الإجتماعية..... 78
- جدول (6): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الصحية..... 79
- جدول (7): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات النفسية..... 80
- جدول (8): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات المرتبطة بالحياة الزوجية 82
- جدول (9): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الاسرية 84
- جدول (10): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات المرتبطة بالحادثة والتطور التكنولوجي 86
- جدول (11): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الثقافية 88
- جدول (12): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الأمنية..... 89
- جدول (13): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات المرتبطة بالعمل 90
- جدول (14): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الحياة الخاصة .. 92
- جدول (15): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الاقتصادية 94
- جدول (16): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الإجتماعية 96
- جدول (17): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الصحية 98
- جدول (18): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات النفسية 99
- جدول (19): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحياة الزوجية 103
- جدول (20): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الاسرية..... 106

- جدول (21): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي 108
- جدول (22): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الثقافية 110
- جدول (23): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الأمنية 111
- جدول (24): التكرارات والنسب المئوية انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل 113
- جدول (25): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الحياة الخاصة 116
- جدول (26): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديا 118
- جدول (27): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الإجتماعية 121
- جدول (28): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الصحية 124
- جدول (29): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات النفسية 127
- جدول (30): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية 132
- جدول (31): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الاسرية 137
- جدول (32): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي 140
- جدول (33): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الثقافية 142
- جدول (34): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الأمنية 144

- جدول (35): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالعمل 147
- جدول (36): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الحياة 151
- جدول (37): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للعوامل النفسية التي تساعد على تحسين المرونة النفسية..... 154
- جدول (38): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للعوامل الإجتماعية التي تساعد على تحسين المرونة النفسية..... 156
- جدول (39): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للعوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي تساعد على تحسين المرونة النفسية 157

فهرس الملاحق

- ملحق (1): قائمة بأسماء المحكمين 223
- ملحق (2): نموذج طلب تحكيم أسئلة المقابلة..... 224
- ملحق (3): نموذج طلب موافقة على المشاركة في بحث علمي..... 226
- ملحق (5): إستجابات أفراد العينة على أسئلة المقابلة 228

المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس:

دراسة ميدانية نوعية

إعداد

دينا نزيه علاونة

إشراف

د. فاخر الخليلي

د. فلسطين نزال

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التحديات التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيون في محافظة نابلس، ومعرفة الآليات التي تساعدهم في التعامل مع تلك التحديات، وحصر الموارد والمصادر التي تزيد من مرونتهم النفسية وتساعدتهم في التأقلم معها، ومعرفة العوامل النفسية والاجتماعية التي تساعد على تحسين مرونتهم النفسية.

ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام المنهج النوعي، حيث شارك 12 زوجاً وزوجة (6 أزواج، 6 زوجات) في عينة الدراسة المتيسرة والذين حققوا شروط الانضمام وتوزعوا على مناطق مختلفة من محافظة نابلس، كما تم جمع البيانات منهم باستخدام مقابلات شبه مقننة وتم تحليل المقابلات من خلال استخدام التحليل الموضوعي للبيانات.

أظهرت نتائج الدراسة أن الأزواج في محافظة نابلس يتعرضون للعديد من التحديات كالتحديات الاقتصادية والاجتماعية والأسرية والمتعلقة بالحياة الزوجية وغيرها، حيث وجد أن أكبر مشكلة تواجهها العينة في التحديات الاقتصادية كانت الصعوبات المتعلقة بمصاريف الزوجين، كما كان أهم تحدي إجتماعي تواجهه العينة هو صعوبات متعلقة بالآخرين (كالأهل والأصدقاء و المجتمع)، بينما شملت التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية على الصعوبات المتعلقة بالزوجين ذاتهما (أي مشاكل خاصة بالعلاقة بين الزوجين).

كما أظهرت النتائج أن الأزواج أظهروا العديد من الآليات والأساليب كإستجابة لتلك التحديات للحد منها والسيطرة عليها، وكان من أهم تلك الآليات السعي للحصول على دعم مادي من خارج البيت، وممارسة أساليب صحية ذاتية تساعد على الحفاظ على الصحة الجسدية، ومساعدة الذات للتخلص من المشاكل

النفسية ذاتيا، وممارسة الزوجين سلوكيات من أجل المحافظة على العلاقة والحياة الزوجية كالتقدير والتعزيز والتواصل الإيجابي وغيرها.

كما كشفت النتائج أن أهم مصادر المرونة النفسية لمواجهة التحديات المختلفة كالتحديات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية وغيرها هي المصادر الذاتية والاجتماعية، وإعتماد على دعم الزوجين لبعضهما، واعتمدت العينة أيضاً على الدعم الخارجي لمواجهة التحديات الأسرية. عبّر أفراد العينة عن مجموعة عوامل نفسية واجتماعية وعوامل خاصة بطبيعة المجتمع الفلسطيني والتي تتعلق بمرونة الأزواج وأسره كالعوامل النفسية الذاتية والعوامل الأسرية.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج أوصت الدراسة بضرورة التعامل مع التحديات المختلفة كالتحديات الاقتصادية والاجتماعية وغيرها بتوفير فرص عمل وفرص عيش كريم للحفاظ على مرونة الأزواج وحياتهم الزوجية والأسرية، كما أوصت بتعزيز مرونة الأسرة الفلسطينية وتقديم الدعم الاجتماعي المناسب لها والذي من شأنه تحسين مستوى مرونة الأزواج وصمودهم، ويُعد توفير خدمات الدعم النفسي والاجتماعي وتقديم التسهيلات للاستفادة من تلك الخدمات أمراً بالغ الأهمية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، مصادر المرونة النفسية، الأزواج الفلسطينيين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

مقدمة:

تحظى الأسرة بأهمية كبيرة، باعتبارها النواة التي يقوم عليها أي مجتمع، إذ يكون فسادها أو صلاحها ذا تأثير كبيرٍ عليه، وقد اهتمت الدراسات العلمية -لا سيما في مجال العلوم الاجتماعية والإنسانية- بشؤون الأسرة واستقرارها، وإدارة العلاقة بين أفرادها؛ كي تغدو متماسكة قوية، تعمل على ازدهار المجتمع وتطوره وتقدمه.

وإن نظرنا إلى واقع الأسرة في مجتمعاتنا اليوم، نلاحظ المشكلات والضعف التي تتعرض لها؛ وهذا من شأنه أن يزيد ثقل العبء المهني الملقى على الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين، وضرورة الوقوف إلى جانب الأسرة، وتقديم الخدمات النفسية، التي تساعد على مواجهة الضغوط النفسية والأزمات الراهنة، بُغية الوصول بها إلى تحقيق الصحة النفسية، ومساعدتها على تحسين نوعية وجودة حياتها وصولاً للسعادة، وتحقيق الرضا عن الحياة؛ وهذا لن يتأتى إلا بتحمل الشدائد، والتعامل مع الضغوط النفسية بكفاءة عالية، وتنمية مضامين علم النفس الإيجابي على صعيد الفرد والأسرة بوجه عام (Walsh, 2012).

ومن البديهي أن نجاح الأسرة يتوقف على نجاح العلاقة الزوجية؛ فالزواج القائم على المودة والنقا والمعايشة بالمعروف يؤدي إلى انتشار مشاعر السكينة والطمأنينة، ليس فقط بين الزوجين، بل بين جميع أفراد الأسرة، وقد تعتري العلاقة الزوجية بعض المشكلات أحياناً، وإن تفاقمت قد يؤدي ذلك إلى انهيار كامل للنظام الأسري (Kayser & Acquati, 2019).

ومن هنا تظهر أهمية التكيف مع التغييرات التي تواجه الزوجين عبر مراحل حياة الأسرة. ويعد اكتساب مهارات الإدارة والسيطرة على الانفعالات السلبية، من أهم مكونات التطور العاطفي والاجتماعي والصحي للزوجين، ومن أبرز ملامح المرونة النفسية (Kayser & Acquati, 2019).

إن الزوجين القادرين على إدارة المواقف والأحداث التي تدور بينهما بحكمة، هما الأقدر على اكتشاف الحلول، واكتشاف استراتيجيات التكيف المناسبة في المواقف والمشكلات؛ لمواجهة الإحباطات في العلاقة بينهما؛ لذلك لا بد من الاهتمام بالموارد النفسية والذاتية، التي يمكن أن تدعم الزوجين وتمنحهما القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة المجهدة أو السلبية (Kayser & Acquati, 2019).

ومن أهم الموارد النفسية الذاتية للزوجين هي المرونة النفسية؛ والتي تتكون من عمليات ديناميكية تمكن الفرد من التكيف إيجابياً مع ضغوط الحياة والشدائد والأزمات، وتعد المرونة في علم النفس من المواضيع التي حظيت باهتمام الباحثين والدارسين؛ فهي تشير إلى ميول وأفكار وسلوك الفرد، مع الثبات في المحافظة على

الهدوء والالتزان الذاتي عند مواجهة الشدائد، أو مواقف عصبية قد يتعرض لها، وتكون لديه القدرة على المواجهة الإيجابية والتوافق بفاعلية مع تلك المواقف التي يتعرض إليها (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

ويرى وليمز وبينمان (Williams & Penman, 2014) أن الفرد الذي يمتلك المرونة النفسية يكون أكثر مقدرة وسيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بأساليب تكيفية، وبالتالي فهو يتمتع بالإيجابية والتوازن والثبات والتوافق والتكيف الاجتماعي مع البيئة التي يعيش بها، كما يتحلى بضبط لأعصابه ذاتياً، ويتمتع أيضاً بهدوء عام، ومتصالح مع ذاته وقيمه التي تكون ثابتة نسبياً، وذلك لأن مركز الضبط لديه داخلي، ويمتلك مهارات عالية لحل الصعوبات والمشكلات التي يتعرض إليها.

ومما سبق، تتجلى أهمية المرونة النفسية في الحياة الزوجية والحياة الأسرية بوجه عام، وترتبط المرونة النفسية بثبات التفكير المنطقي العقلاني وتحكيم العقل، وبالمقابل، فإن ضعف المرونة النفسية يؤدي إلى تدني القدرة على تحمل تحديات الحياة ومواجهة المشكلات والأزمات (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

ومن أهم العوامل التي تعمل على تنمية المرونة النفسية للأفراد: وجود الدعم الاجتماعي، والثقة بالآخرين، وتقديم الرعاية له من قبلهم، بالإضافة إلى ثقة الفرد بذاته، ونظرته الإيجابية لنفسه، وتقبل التغيير والأزمات باعتباره جزءاً من الحياة، والتعامل مع الصراعات الداخلية والخارجية بكفاءة (Meichenbaum, 2014).

وعند تناول العلاقة الزوجية والأسرية في السياق الفلسطيني، نجد أنه يتسم بخصوصية فريدة ميزته على مدى سنوات طويلة؛ باعتباره ما يزال يزرع تحت الاحتلال، ويتعرض للقمع والاضطهاد والإرهاب الممنهج، فقد تعرضت الأسرة الفلسطينية للعنف والقهر والفقر والاعتقال والقتل والتهجير، وما خلفته الحروب والصدمات من مشكلات نفسية واقتصادية واجتماعية وسياسية وتحديات عديدة، وزادت متاعب الأسرة الفلسطينية مؤخرًا، وخاصة الأزواج الذين يعانون من ضائقة اقتصادية ونفسية واجتماعية وصحية وغيرها. ومن هنا ارتأت الباحثة أهمية تناول واقع المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس، عبر استخدام المنهج الكيفي للتعرف إلى الظاهرة بعمق.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

رغم التجربة التي يعيشها المجتمع الفلسطيني والظروف القاهرة والخذلان الذي يعانيه من تحديات مجتمعية واقتصادية وسياسية وغيرها؛ وأثرها العميق على الأسرة الفلسطينية -وتحديدًا الأزواج- إلا أن الدراسات السابقة -بحسب علم الباحثة- لم تتطرق إلى موضوع المرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين بالرغم من أهميته في ظل هذه الظروف القاهرة التي يعيشها الأزواج الفلسطينيين، لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة، في التعرف إلى تلك التحديات التي تواجه الأزواج، وحصرياً، ومعرفة الآليات والمصادر التي تبقى الزوجين مرنيين نفسياً في خضم كل تلك التحديات.

إذ أن غياب المعرفة المتعلقة بطبيعة المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج، يُعد حافزاً لتحقيق فهم عميق، كما غدا موضوعاً ملخاً، بُغية التعرف الى التحديات التي تواجه الأزواج، وحصرها ومعرفة المصادر والموارد التي تدعم المرونة النفسية لديهم رغم الظروف الصعبة، وعليه تأتي هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيسي الذي نصه: "ما واقع المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس؟"، ويتفرع من هذا السؤال الآتي:

1- ما طبيعة التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة) التي يواجهها المتزوجون في محافظة نابلس؟

2- كيف يتعامل الأزواج مع التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

3- ما الذي يجعل المتزوجون في محافظة نابلس يتحملون الضغوط والأزمات وما هي نقاط القوة التي يعتمدون عليها ومصادر الدعم التي تمكنهم من مواجهتها في الوقت الراهن والمرتبطة بالتحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

4- ما هي عوامل المرونة النفسية التي تمكن الأزواج من أن يكونوا مرنين في هذه الحياة وفي مواجهة الأزمات؟

أهداف الدراسة:

يتمثل الهدف الرئيسي لهذه الدراسة في الكشف عن واقع المرونة النفسية ومصادرها للأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس، كما تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

1. الكشف عن التحديات المختلفة والمتنوعة التي يُواجهها الأزواج الفلسطينيون في محافظة نابلس.
2. الاطلاع على كيفية تعامل الأزواج الفلسطينيين مع التحديات المتنوعة والشدائد والأزمات والضغوط النفسية.
3. التعرف إلى مصادر وموارد المرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس.
4. الكشف عن العناصر النفسية والاجتماعية والسياقية المكونة للمرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس.

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية البحث الحالي من أهمية العلاقات الأسرية والاجتماعية، وتعدّ الأسرة اللبنة الأولى والأساسية في بناء المجتمعات. ولعبت الأسرة الفلسطينية -وما زالت- أدوراً كثيرة في التفاعل مع الأزمات والشدائد، والتي لا يمكن تجاوزها أو القفز عنها، كما أن تناول موضوع المرونة النفسية في السياق الفلسطيني جدير بالبحث،

سيما في ضوء غياب المعارف والمعلومات المتعلقة بذلك، وهو يعد من الموضوعات الحيوية، ومن مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يسعى بدوره إلى تفجير طاقات الأفراد، واستثمارها بأساليب فعالة؛ تحقيقاً للسعادة والرضى النفسي.

هذا وتعد القدرة على التحمل والثبات في وجه الشدائد والأعباء الحياتية بالنسبة للأسرة وللزواج جدير بالدراسة والبحث، كما تعد هذه الدراسة إضافة معرفية جديدة للدراسات العربية المتوافرة في هذا المجال، فهي تحفز الباحثين في دراساتهم لتسليط الضوء على موضوعات الدراسة الحالية، ومن المتوقع أن تمدنا هذه الدراسة البحثية بمعلومات متعمقة، معتمدة في ذلك على المنهج الكيفي القائم على المقابلات شبه المقننة، وبذلك تتجلى أهمية البحث الحالي في الإفادة التي ستحققها في مجال التعرف إلى مدى تأثير المرونة النفسية في حياة الأزواج الفلسطينيين، سواء أكانوا أزواجاً أم زوجات، وكذلك تأصيل طبيعتها ومصادرها في السياق الفلسطيني.

وقد تكون لنتائج هذه الدراسة وجوه عملية وتطبيقية حول التخطيط الإرشادي المتعلق بالمرونة النفسية على مستوى الأسرة والزوجين، خاصةً في مجتمع يعاني من احتلال وقهر واضطهاد وظلم وخذلان. كما أن لها وجوهاً تتبع بشكل عميق تأثير المرونة لدى الأزواج على حياتهم وعلاقتهم الزوجية في المجتمعات التي تعاني من الحروب بشكل عام، وفي المجتمع الفلسطيني بشكل خاص، وهذا يعود ببالغ الفائدة على الأسرة والمجتمع كوحدة كاملة، وذلك عندما يتم معرفة تلك العوامل التي تبقي الزوجين في حالة من التكيف والراحة مهما تعرضوا لقساوة الأحداث والأزمات والمواقف الصادمة، إلا أنهم يعودون بشكل طبيعي لممارسة حياتهم.

وعندما يتم نشر مثل هذه الدراسات التي تسهم في مساعدة الأزواج الآخرين للتعرف على ما هو لديهم من قوى كامنة، هذا من شأنه أن يتيح لهم النجاح في حياتهم الأسرية، وتخفف من حالات الطلاق التي باتت شائعة في عصرنا الحالي، كما تدفع إلى المزيد من دراسات أعمق تطبق على فئات أخرى أكثر حاجة، والتي تعاني من أزمات الحروب. إن أفضل طريقة للاستعداد للأزمة هي تطوير المرونة مبكراً، فيحتاج قادة المستقبل إلى المخاطرة والتعرف على الشدائد والمرونة في وقت مبكر من حياتهم.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية بالمحددات الآتية:

1. الحد البشري: تكوّنت عينة الدراسة من كلا الزوجين (الزوج، الزوجة)، كوحدة معاينة.
2. الحد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة خلال العام 2020-2021 م وخلال جائحة كورونا.
3. الحد المكاني: محافظة نابلس، شمال الضفة الغربية، فلسطين.
4. المحدد الموضوعي: تتحدد بالموضوعات: المرونة النفسية ومصادرها، الحياة الزوجية.
5. محدد منهجية الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج النوعي الكيفي.
6. محدد الأدوات الدراسة: استخدمت الدراسة المقابلات لجمع المعلومات والبيانات.

مصطلحات الدراسة:

المرونة النفسية (**Psychological Resilience**): هي القدرة على التعافي من مواجهة التأثيرات السلبية للنكبات والشدائد، والقدرة على تخطيها وتجاوز الضغوط النفسية العادية كالمشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية، والمالية وضغوط العمل بإيجابية (Jones, 2016).

الزواج: نسق اجتماعي يعني وجود علاقة دائمة نسبياً بين الرجال والنساء لتنظيم العلاقات الإنسانية الحميمة، ومن ضمنها إشباع الاحتياجات الجنسية لكلا الطرفين بطريقة مشروعة، وتتصف هذه العلاقة بقدر من الثبات والامتثال للمعايير الاجتماعية، فهي الوسيلة التي يعتمد عليها المجتمع لتنظيم المسائل الجنسية، وتحديد مسؤولية صور التزاوج الجنسي بين البالغين مثل حقوق الزوجة، وحقوق الزوج، والإنجاب، والميراث (الخولي، 2010).

الأزواج: هما الرجل والمرأة الذين يرتبطان مع بعضهما بعلاقة شرعية وعقد رسمي متفق عليه ومسجل في المحاكم الشرعية.

الفصل الثاني

الأدب النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

يقدم هذا الفصل مراجعة للأدب النظري، وكانت مراجعته باللغتين العربية والإنجليزية، فيما يتعلق بالمرونة النفسية لدى الأزواج. إن الهدف من هذا الفصل هو الحصول على نظرة شاملة حول المعارف النظرية والبحثية العملية فيما يتعلق بـ "المرونة" ومرونة الأزواج بشكل خاص.

يتكون الفصل من عدة أقسام: تاريخ مفهوم المرونة النفسية والتعاريف المفاهيمية للمرونة النفسية، ومكونات المرونة النفسية وأبعادها وأنواعها وأهميتها، والعوامل التي تؤثر على المرونة النفسية، ومصطلحات ذات علاقة بالمرونة النفسية، والدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية للأزواج، والنظريات التي فسرت المرونة النفسية، والمرونة بين الفلسطينيين، والمرونة بين الأزواج، وعن الزواج: مفاهيمه وأسبابه وغاياته وأهميته ومشكلاته، ونظريات فسرت الزواج، ومصطلحات متعلقة بالزواج.

كما يتكون من التحديات التي تواجه الأزواج الفلسطينيين في بيئاتهم. أخيراً، ناقش المرونة النفسية لدى الأزواج، ودراسات متعلقة بها في المجتمع الفلسطيني.

أولاً: الأدب النظري المتعلق بالمرونة النفسية:

المرونة النفسية: Psychological Resilience

تاريخ مفهوم المرونة:

جذبت المرونة انتباه العلماء والباحثين لسنوات طويلة في العلوم الاجتماعية والنفسية. يعود أصل كلمة المرونة "Resilience" إلى مصطلح فرنسي واستخدم فيما بعد كمصطلح لاتيني "مما يعني إلغاء أو إنهاء" rescindere أو «resilientia». كانت كلمة المرونة تستخدم في مجال "التعدين" كمفهوم فيزيائي، والتي تعني "القدرة على استرداد الحالة الأولى بعد حدوث حادث صادم يصحبه ضغط يدوم لفترة معينة، فهي إمكانية امتصاص الطاقة الحركية دون أن تستنفذ، بعد ذلك تم استخدامه في العلوم الإنسانية وتوسع مفاهيمياً.

يشير البعض إلى أن أول تطور مفاهيمي للمرونة يعود إلى أوائل القرن التاسع عشر، عندما تم جمع بيانات حول قدرة بعض الأشخاص على تحمل المشقة بشكل أفضل من غيرهم، لم يبدأ العمل على استخدام مصطلح المرونة في الصحة إلا في السبعينيات (Luther et al., 2000). والبعض يشير إلى أن أول من استخدم هذا المصطلح في مجال الطب وعلم النفس كان Garnezy.N في الولايات المتحدة عام 1984م (Morale, 2007). إلا أن بعض المراجع تشير إلى أن الفضل في ظهور هذا المصطلح يعود إلى الأخصائية الأمريكية "Winner Emmy" في دراسة طويلة عملت عليها لمدة دامت 30 سنة (حضان، 2010).

مفهوم المرونة النفسية:

قد يواجه البشر اليوم مستويات مختلفة من الشدائد والضغوط في فترات مختلفة من حياتهم (فقدان شخص ما، وظروف عمل صعبة، وتدريب ثقيل، وتغيرات مفاجئة في الحياة، والكوارث الطبيعية، والفشل في الزواج وما إلى ذلك)، وبمثل هذه الحالات التي يتعرض لها الفرد، لا بد أن يترك ظروف معيشته الحالية، ويخلق توازنًا وفقًا لهذه الشروط الجديدة بالتكيف معها قدر المستطاع. إن العامل الحاسم في عملية التوازن هذه هو مستوى المرونة النفسية للفرد، والمستوى العالي من المرونة النفسية يجعل التغلب على هذه الحالة بأسرع الطرق وأكثرها فاعلية.

وفي العلوم النفسية يعد مفهوم المرونة النفسية جديدًا نسبيًا، إذ يهتم معظم الباحثين بالمرونة النفسية للأفراد في طفولتهم ومراهقتهم، ومع ذلك هناك القليل ممن ذكر دورها في العلاقة بين الزوجين، وذلك يشجع البحث والتركيز على المرونة النفسية، باعتبارها مكونًا رئيسيًا للتكيف البشري حيث تناسب جميع الأفراد (Luthar et al., 2000).

فيما يلي بعض التعاريف للمرونة النفسية تم جمعها من الأدب العربي والأجنبي:

المرونة لغة:

وردَ في لسان العرب: "مرن يمرن مرانه ومرونة: وهو لين في صلابه، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين" (الأحمدي، 2007:2).

المرونة اصطلاحًا:

هو تغيير تحولي سريع سواء ذهنيًا أو عقليًا، والتصرف في وضع جديد قد يكون تعرضًا للتعديل عليه (Silamy, 2001).

تُظهر مراجعة تاريخية لبحوث المرونة أن مصطلح المرونة قد مر بتغييرات مفاهيمية، وأن الجوانب المختلفة للمفهوم خضعت للبحث (McAllister & McKinnon, 2009)، ومفهوم المرونة هو تحدٍ ومعقد يجب تحديده (Masten & Obradović, 2006) وهو مفهوم واسع، وكانت فكرته وتواجهه منذ زمن بعيد من خلال ما ذُكر في الأساطير وفي الأدبيات القديمة التي كانت تتحدث عن الموضوع كنقطة إيجابية في الوجود الإنساني وكحقيقة يمكن أن تعيشها الذات الإنسانية.

قدم البلخي (850-934 ميلادي) تعريفًا للمرونة النفسية على أنها قدرة الفرد على أن يكون على دراية بنفسه وموارده الداعمة المحيطة؛ لاستخدام آليات الدفاع الداخلية له، أو الموارد الخارجية لآليات المواجهة؛ للحفاظ على صحته، ثم القيام بالتدريب على التغلب على الضغوطات الصغيرة لتصبح أكثر مرونة عقليًا، ومتسامحًا، ومقاومة للمصاعب، واكتساب الخبرات [التعمار النفسي في اللغة العربية] (البلخي، 934).

يعرّف ماستين وغارمزي وبيست (Masten, Best & Garnezy, 1990)، المرونة النفسية بأنها العملية أو القدرة أو التكيف الناجح على الرغم من التحدي أو التهديد من تلك الظروف الصعبة.

بالإضافة إلى ذلك، تُعرّف المرونة النفسية على أنها مجموعة من المهارات والسمات والصفات والقدرات التي تُمكن الأفراد من التكيف نفسياً وديناميكياً وبشكل إيجابي، والوعي والانفتاح واتخاذ إجراءات فعالة عند التعرض للإجهاد، ومع الظروف الخارجية كالصدمات والشدائد والصعوبات والضعف والتحديات والمخاطر والأزمات

(حسان، 2009)؛ (APA, 2018; Alvord & Grados, 2005; Dundar, 2016; Graber, Pichon & Carabine, 2015; Harris, 2008; Jackson, Firtko & Edenborough, 2007; Lamond et al., 2009; Wang, Shi, Chang, & Chang, 2010).

وهي أيضاً ظاهرة من الظواهر التي تتميز بنتائج إيجابية بالرغم من وجود بعض التهديدات الخطيرة التي تمنع التكيف أو التنمية في حياة البشر (Masten, 2001). وتعرف بأنها قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع التحديات التي تهدد وظيفته، والبقاء على قيد الحياة أو التنمية (Masten, 2018).

يقدم موراي وزوترا (Murray & Zuatra, 2013) رؤية أكثر اتساعاً لمصطلح المرونة، مما يساعد على سد الفجوة بين مفهوم القدرة على التكيف والبحث القائم على نقاط القوة. ويناقش الباحثان المرونة كاستجابة تكيفية مع الضغوط التي تتضمن عدة عمليات متميزة كالانتعاش والديمومة والنمو. ويجادل المؤلفان بأن الشفاء كان محور التركيز في أدب المرونة، ويشددان على الاستجابة التكيفية لأي مجهود، مما يتيح العودة إلى مستويات العمل ما قبل الإجهاد، وحتى نمتلك زمام التعبير عن مفهوم المرونة النفسية، يجب أن يكون هناك موقف محفوف بالمخاطر يمكن أن يؤثر على نمو الفرد بشكل سلبي أو إيجابي أثناء عملية التكيف (Luthar et al., 2000).

وعرفها روتر بأنها مفهوم تفاعلي يشير إلى المقاومة النسبية للتجارب التي تتضمن المخاطر البيئية، أو التغلب على التوتر أو الشدائد، وهي القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابات الناس للضغوط والمحن، فتتبين قدرة الفرد على التكيف والصمود بنجاح في مواجهة التوتر والشدائد، ولكن تلك القدرة ليست مستقرة بل تتغير مع مرور الوقت، وتختلف عبر السياقات (Rutter, 2012, 1999, 2006).

زعمت ملاحظات روتر المبكرة (Rutter, 2008) أن المرونة موجودة بسبب الشدائد، وبالتالي فإن القدرة على الاستفادة من الشدائد تعد في صميم المرونة. علاوة على ذلك، تعد المرونة عاملاً مشتركاً له آثار واضحة، ولا ينبغي أن يكون مستثنياً من السلوك البشري، فالمرونة ليست نوعية واحدة، ولكن سلسلة من آليات الحماية التي قد تتغير وتتكيف مع الظروف الديناميكية، وعلى الرغم من أن آليات وتفاعلات السلوك والوراثة ليست واضحة، إلا أن التعرض للتوتر من شأنه أن يبني المقاومة.

تعرف المرونة أيضاً القدرة على الارتداد والانتعاش مرة أخرى في مواجهة الشدائد والمحن والتغلب على الظروف الصعبة، واستعادة الصحة والتعافي من الشدائد، والاستمرار في الحياة مع الشعور بالراحة، وهذا

بحاج إلى أن تكون مرناً (Cameron & Browine, 2010; Hart, Brannan, & Chesnay, 2012; King & Roshtin, 2010; Turner, 2001; Van Kessel, 2013).

يقول ويندل أنها عملية تكيف فعالة وإدارة لمصادر كبيرة ضد التوتر أو الصدمات. إذ تعمل الموارد داخل الفرد وحياته وبيئته على تسهيل هذه القدرة على التكيف و"الارتداد" في مواجهة الشدائد، وعلى مدار الحياة ستختلف تجربة المرونة (Windle, 2011).

وتتجلى المرونة بالقدرة على تحقيق واستعادة مستوى من الصحة البدنية أو العاطفية بعد مرض مدمر أو خسارة (Felton & Hall, 2001). بينما يعرف أنغار وبيري (Ungar & Pery, 2012) المرونة النفسية كعملية للعودة إلى ظروف معيشية طبيعية، باستخدام جميع الموارد التي يمتلكها الأفراد، بعد تجربة سيئة في الحياة. إن توفير الموارد والمصادر الصحية بشكل كافٍ يساعد على تحقيق نتائج جيدة على الرغم من التهديدات الخطيرة للتكيف والتنمية، وذلك يحدث عندما يتفاوض الأفراد مع محيطهم للحفاظ على صحة ذاتية (Ungar, 2005).

وتعرّف المرونة النفسية على أنها القدرة على التأقلم والمواجهة والتوافق الإيجابي مع الأحداث المفاجئة الصادمة والمحن والضغوط النفسية والمواقف المتواصلة بالضغط على الأفراد، مثل المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل والمشكلات المالية، وهي أيضاً عملية تستمر عندما يظهر الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة الشدائد. إن الصدمات ومصادر الضغط النفسي والانخراط بشكل مستمر في أنشطة ذات مغزى، تعزز جودة الحياة والصحة الحالية والمستقبلية، في وجود الألم والضيق (APA, 2002; Newman, 2002; Sturgeon & Zautra, 2013; Goubert & Trompeter, 2017).

فيما يعرفها البعض على أنها قوة الفرد في التعافي الذاتي والمنظور الإيجابي من أقصى درجات الصدمة، والضغط الذي يطوره من أجل العودة إلى الوراء، والتحديات التي تنشأ عن الأحداث السلبية التي يواجهونها في الحياة، هي مؤشر على قدرتهم على الحفاظ على مرونتهم النفسية (Atkinson, Martin & Rankin, 2009; Luthan, 2002).

هي حسب وو وآخرين (Wu et al., 2013) القدرة على النجاح في وجه الضغوط والمصائب، وعرفها علوان والطلاع (2014) بأنها القدرة على استعادة التوازن النفسي، والتوافق الفعال مع كل ما يجري من الضغوط التي تعرض لها الشخص من خلال تحمله المسؤولية ومواجهة وحل المشكلات.

ذكرت ميريديث وآخرون (Meredith et al, 2011) (104) تعريفاً مختلفاً للمرونة النفسية تصنف إلى ثلاث مجموعات متميزة: (1) القدرة مقابل العملية، (2) التكيف والارتداد إلى خط الأساس، و(3) النمو بعد التعافي من الشدائد. بينما أجرت بانغالو (Pangallo, 2014) مراجعة إضافية وقدمت الفئات التالية للتعريف: (1) سمة الشخصية، (2) الحالة النفسية، (3) العملية، و (4) النتيجة الإيجابية والانتعاش من

الأحداث السلبية. نتيجة للتعريف غير المتسقة مع بعضها البعض فإن المرونة لا يمكن تمييزها كعملية أو نتيجة أو قدرة (Windle , Bennett , Lewis , & Flaxman ,2015 ;Pangallo ,Zibarras , Noyes ,2011).

وكما ورد في أكدوان ويالسين (Akdoan & yalsen,2018) تعبر المرونة النفسية عن إمكانية الحصول على فوائد جمة من المواقف الصعبة التي تحدث في الحياة.

إن المرونة النفسية هي عملية ديناميكية تتأثر بالبيئة والعوامل الخارجية، يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي، وقدراته التكيفية في مواجهة الصراعات في الوقت الذي يجابه فيه مصاعب جمة وأصدمات، والصمود أمامها دون انكسار أو خيبة. وهي تعد من الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تعكس قدرة الفرد على استرداد العافية والتعامل مع الأحداث الضاغطة، والمشكلات بمرونة والتعامل مع الأزمات بطرق إيجابية (Garcia-Dia et al. ,2013; Jones, 2016; Juntunen & Atkinson,) (2002).

من خلال النظر في الأدب بشكل عام، نلاحظ أن الباحثين قدموا تعريفات متعددة عن المرونة النفسية والتي قد تم تعريفها بأنها القدرة أو المهارات لتحقيق نتائج جيدة على الرغم من الصعوبات في المواقف المهددة، والتعامل مع التجارب المؤلمة، وتجنب النتائج السلبية المرتبطة ببعض المواقف الخطرة. على الرغم من أن المرونة قد حظيت باهتمام بحثي كبير، إلا أن الباحثين النفسيين لم يصلوا بعد إلى توافق في الآراء بشأن كيفية تعريف المرونة النفسية أو تطبيقها أو قياسها. ولعل المفهوم الأكثر شهرة للمرونة هو "القدرة على الارتداد من الشدائد. ومع ذلك، يتم تعريف "الشدائد" بشكل غامض وغير واضح حتى الآن (Windle,2011; (Pangalo,2014; luthan, 2002 ; Grossman, 2014).

بناء على ما سبق اعتمدت الباحثة في دراستها على مصطلح المرونة النفسية بأنها خاصية فريدة في الفرد تختلف مستوياتها من شخص لآخر ، ولكنها في العموم تجعل الفرد متكيفاً مع ظروف الحياة القاهرة، بحيث يخفّض من الشعور بالضيق في ظل الأحداث المؤلمة ، فيفسرها الفرد على أنها منح وليست محن وفرصة للتعلم، وبذلك فهو منفتح اجتماعياً ولا يخشى المجهول ، ويتمتع بقدرة على التعافي السريع بما لديه من استعدادات شخصية واحترام لذاته وحكمته في الخروج من المأزق ، وجعلها فرصة للتعلم والتقدم والنجاح ، قد يشعر بالضيق لكن يحافظ على مستواه الطبيعي من ردود الفعل التي تحقق له اجتياز الضغوطات بسرعة وسهولة، كما يغدو إيجابياً مع تلك المشكلات التي يجد الحلول المبدعة لحلها وتجاوزها بأقل الأضرار .

أبعاد المرونة النفسية:

وضّح فريبورج وبارلوج ومارتينسن وروزننجن وهجمدال (Friborg, Barlaug,Martinussen,) (Rosenvinge&Hjemdal, 2005) أن المرونة النفسية تحتوي خمسة أبعاد تتضمن:

1. الكفاءة الفردية: وهي تتضمن إدراك الذات من خلال التعبير عن الثقة بالنفس، وما يتصوره الفرد في المستقبل، وذلك يدل على تكيف الفرد في الحياة مع أحلامه وأهدافه.
2. الكفاءة الاجتماعية: وهي التي تشير إلى التماسك الاجتماعي، وعلاقة الفرد مع المجتمع والمحيط من حوله، وحرصه على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
3. التماسك الأسري: والذي يعني دعم الأسرة وهو ما يشعر به الفرد من أسرته، والموارد الاجتماعية، والتي تعبر عن الدعم الذي يشعر به الفرد من أصدقائه.
4. الأسلوب الهيكلي: الذي يعني قدرة الفرد على التخطيط لحياته.

كما وصف أيضاً ويرنر وسميث (Werner & Smith, 1982) أبعاد المرونة كالتالي:

1. البُعد العقلي: قدرة الفرد العقلية التي تمكنه من التصرف بالاتجاه الصحيح.
2. البُعد الاجتماعي: قدرة الفرد على مساعدة ودعم الآخرين، وتلقي الدعم منهم أيضاً.
3. البُعد الانفعالي: قدرة الفرد على تقبل الآخرين والتعاطف معهم وتقديم الرعاية لهم.

أنواع المرونة النفسية:

أما فيما يتعلق بأنواع المرونة النفسية وفق ما ورد في مرسي (2000) فهي:

1. المرونة النفسية الطبيعية: هي مناعة الأفراد الموهوبة والموروثة من مكوناته النفسية ضد الشدائد والأزمات ، ومواجهة الصعاب والتحكم الذاتي المرتفع.
 2. المرونة النفسية المكتسبة طبيعياً: هي مناعة الأفراد مكتسبة ذاتياً من خلال الخبرات من الحياة والمعارف والعلوم المتعلمة لمواجهة المحن والضغوط.
 3. المرونة النفسية المكتسبة صناعياً: تشبه مناعة الجسم التي يحصل عليها الفرد بالمساعدة الخارجية، وتسمى مناعة مكتسبة ذات فاعلية، كأن يحصل الفرد على دعم ومساعدة من أسرته.
- ومن أنواع المرونة حسب الأدب النظري: المرونة الداخلية والخارجية external and internal resilience، إن المرونة الخارجية والداخلية تتأثر بالقدرات المعرفية والاجتماعية لدى الفرد (Wallis & Bantum, 2012).

فقد عرّف واليس وبيانتوم (Wallis & Bantum, 2012) المرونة الداخلية على أنها القدرة على مواجهة وحل صعوبات الحياة والانتعاش بفعالية من الشدائد، من خلال التحولات المعرفية. أما بالنسبة للمرونة الخارجية، فهي تأتي من الدعم الاجتماعي، ويكون تعزيزها نابغاً من عوامل خارجة عن نطاق الفرد من البيئة والأسرة.

علاوة على ذلك، فإن الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2014) حددت المرونة في الأونة الأخيرة على أنها عملية معالجة الشدائد والمحن الكبيرة، فتصف الأفراد الأكثر مرونة على أنهم أكثر استعداداً لرعاية الآخرين والحفاظ على علاقاتهم. وبالمثل، أكد الميرون وجلاندون (Almedon & Glandon, 2007) أنه

غير قادر على تحديد ردود الفعل النفسية بعد حدوث الإجهاد للفرد، وبالتالي غير قادر على تحديد المرونة؛ في حين أن المرونة تتعلق بقدرة الأفراد على التغلب على الصعوبات الهائلة.

صفات وخصائص المرون

تستند المرونة على خاصيتين: مقاومة الحرمان، والتكيف الإيجابي كاستجابة (Fletcher & Sarkar, 2013).

وتوصف المرونة على أنها الارتداد و "التراجع" بعد تجربة التحديات الصعبة (Smith et al., 2008). وتختلف تعريفات المرونة من دراسة إلى أخرى، لذلك يحتاج الباحثون إلى أن تكون على درجة كبيرة من الحساسية والدقة للعوامل الاجتماعية والثقافية (Fletcher & Sarkar, 2013). أيضاً توصف المرونة النفسية بأنها:

1- ذات سمات شخصية، وذات قدرة:

الصفات الشخصية تتمثل في تلك الصفات التي تساعد على التطور في مواجهة المشقة، والقدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، حيث يكون الفرد في خطر (فقدان أحبائهم، والعنف، أو المواقف التي تهدد الحياة)، للحفاظ على الاستقرار وثبات الصحة في الأداء النفسي والجسدي، وتجربة البقاء على قيد الحياة، والعواطف الإيجابية (Bonanno, 2004). إن الصفات الشخصية للأفراد تسمح لهم بـ "الارتداد" في مواجهة التحدي أو النكسة، بينما تلعب العوامل البيئية دوراً في احتمالية حدوث مرونة (Wang et al., 2010).

أما القدرة تتمثل في التكيف بنجاح مع التغيرات والكوارث الهامة أو الخطر والاستقرار، أو التكيف السريع (أو حتى النمو) في وضع غير مؤات، والقدرة على التعبير عن البراعة، والإبداع باستخدام الموارد المتاحة والموارد الخارجية لمختلف التحديات البيئية والإنمائية (Pooley & Cohen, 2010).

2- عملية:

توصف المرونة على أنها عملية ديناميكية تغير سلوك الفرد، وتجعله يتكيف مع الضغوطات، بغض النظر عن نوعية الظروف المهددة والصعبة (Fletcher & Sarkar, 2013).

3- عامل الحماية:

عوامل الحماية هي التي تقي وتحمي الفرد من التأثر بالضغوطات والأزمات، والتي تغير أو تحسن استجابة الشخص للأخطار البيئية، وهي ما تتصف به المرونة هنا (Rutter, 2006). كما أنها عملية تفاعلية تنطوي على القضايا الشخصية، والبيئة، ونوعية الحياة، وعوامل الحماية (Masten, 2001). وهي التكيف بشكل إيجابي، والحفاظ على حالة نفسية مستقرة، واختبار التجارب والعواطف الإيجابية مع التقدم في العمر (Bonanno, 2004).

العوامل المرتبطة بالمرونة (عوامل الحماية وعوامل الخطر):

تنشأ المرونة من عمليات الحماية المرتبطة بأربع وظائف رئيسية هي:

1. تقليل تأثير المخاطر.
2. الحد من سلسلة ردود الفعل السلبية التي تتبع الشدائد.
3. الحفاظ على احترام الذات والفعالية الذاتية.
4. خلق فرص لعودة الآثار الإيجابية (Rutter,2006).

إن الأمر لا يتعلق بالتعرض للخطر أو العودة إلى الحالة التي كان فيها قبل الصدمة أو الضرر، بل إن المرونة تصبو إلى القدرة على إيجاد معنى جديد، وبناء مسارات جديدة في مواجهة الشدائد (Zautra, Arewasikporn & Davis, 2010).

يذكر جيزر وآيدن (Gizir & Aydin,2009) عوامل الخطر التي تمت مناقشتها في دراسات المرونة النفسية التي أجراها، وقد صنف المواضيع بحسب ما هو مبين أدناه في الجدول التالي:

جدول (1): عوامل الخطر

عوامل الخطر البيئية	عوامل الخطر العائلية	عوامل الخطر الفردية	
المصاعب الاقتصادية والفقر	اضطرابات أو الاعتلالات النفسية للوالدين	الولادة المبكرة	1
إهمال الطفل وإساءة معاملته	الطلاق، وفاة الوالدين أو العيش مع أحد الوالدين	حوادث الحياة السلبية	2
الصددمات الاجتماعية مثل الحروب والكوارث الطبيعية	أن تصبح والدا في سن المراهقة	الاضطرابات المزمنة	3
العنف الاجتماعي والكوارث العائلية			4
التشرد.			5

وعندما يتم فحص العوامل الوقائية المذكورة في الأدب، سنلاحظ بوضوح الأمر، على الرغم من وجود طرق تصنيف مختلفة، إلا أنها في الأساس تسلط الضوء على نقاط رئيسية مماثلة. بحسب جيزر وآيدن (Gizir&Aydin,2009) تصنف عوامل الحماية إلى ثلاثة تصنيفات كما هو موضح أدناه في الجدول التالي:

جدول (2): عوامل الحماية

عوامل الحماية البيئية	عوامل حماية الأسرة	عوامل الحماية الفردية	
علاقات إيجابية مع شخص بالغ داعم في الدائرة الاجتماعية	الوالدين الداعمين	الذكاء	1
دعم الأقران / الأصدقاء	علاقات إيجابية مع أحد أفراد الأسرة	إنجاز أكاديمي	2
المصادر الاجتماعية الفعالة (المدارس النوعية عالية الجودة، مراكز الشباب، منظمات شبابية، إلخ.)	أسلوب وقواعد الوالدين الفعالة	التصرف الإيجابي والسهل	3
		موضع السيطرة الداخلي	4
		احترام الذات والكفاءة الذاتية	5
		الوعي الذاتي وقبول الذات	6
		الحكم الذاتي	7

	تحقيق أهداف الحياة والتوقعات المستقبلية الإيجابية	8
	مهارات حل المشكلات الفعال	9
	التقاؤل والأمل	10
	الكفاءة الاجتماعية	11
	الشعور بروح الدعابة	12
	الصحة	13
	الجنس والعمر	14

حدد غرينبرغ (Greenberg,2006) ثلاثة أنواع من عوامل الحماية، وتشتمل على: خصائص الفرد (مثل الصفات المزاجية و القدرة الإدراكية)، ونوعية علاقات الطفل، والعوامل البيئية الأوسع (جودة المدارس، الأحياء الآمنة الخ). علاوة على ذلك، حلل نيومان (Newman,2002) عوامل الحماية إلى ثلاثة عوامل رئيسية؛ عوامل تتعلق بالأفراد (كالسلوك و العمر و معدل الذكاء) وعوامل تتعلق بالأسرة (الآباء والأمهات الداعمين) والعوامل البيئية (الأسرة الممتدة الداعمة ، و تجارب مدرسية ناجحة....)

تشير الأبحاث إلى أن مرونة الشخص تحددها مجموعة متنوعة من العوامل، بما في ذلك الفردية والبيولوجية والنفسية والخصائص والعلاقات مع العائلة والأقران، والتأثيرات البيئية، مثل تلك الموجودة في المدرسة والمجتمع الأوسع (VicHealth,2015).

عوامل تعزيز المرونة:

يؤكد علماء النفس بأنه يمكن تعزيز المرونة النفسية، إذ إن المرونة التي تم تعلمها قد تكون مختلفة لكل شخص. وهناك العديد من الطرق لتعزيز المرونة: تحديد الأهداف، وقبول التغيير، والاستجابة الإيجابية، والاتصال مع المجتمع، والتفكير، والتعلم من التجارب السابقة (APA,2010).

كما تُعد الروحانية والتدين والتكيف الديني عوامل قوية في المرونة النفسية بناءً على نتائج الدراسات المختلفة (Helmreich et al., 2017)، فالروحانية والتدين يلعبان دوراً هاماً في خلق المعنى للحياة، والتغلب على المواقف الصعبة، فهما مرتبطتان بالنمو والتعافي اللاحق للصدمة (Prati & Pietrantonio, 2009).

يتم تفسير الآثار الإيجابية للروحانية من خلال العوامل التالية: الصحة (نمط حياة صحي، والاستجابة المناعية) والنفسية (وجود المعنى، والانسجام، واحترام الذات) والاجتماعية (الدعم الاجتماعي والإحساس بالانتماء للمجتمع) (Pargament, Koenig, Tarakeshwar & Hahn, 2004).

عوامل خفض المرونة النفسية:

تشمل العوامل السلبية التي تعطل مرونة الأفراد النفسية: الحادث الصادم، وفقدان الرعاية، والعنف، والتغيير الخارجي، والشعور بالوحدة، والإقصاء وتلك العوامل غير المواتية يمكن أن تقلل فجأة من مرونة الشخص، بالإضافة إلى فقدان الثقة، وتدهور الصحة الجسمية، والأحداث الجسيمة، مثل الإعاقة، التي تدوم مدى الحياة، أو الإصابة بأمراض مزمنة، أو الخسارة (Blood,Pannell & Copeman ,2015).

عوامل تؤثر على المرونة النفسية:

إن الفرد قد يكون مرناً عند التعرض لبعض الأحداث والضغوطات المزمّنة في حياته، فقد يتعرض لمواقف مع جيرانه أو ضغوط أكاديمية فيقوم بحلها بكل مرونة، على العكس إذا تعرض لصراع بعلاقاته الذي يكون فيها متشدداً فإنه لا يُظهر مرونة في التعامل معها.

كما أن المرونة تتغير بتغير العمر، فيغدو هذا الشخص أكثر أو أقل مرونة حسب تغير فترات عمره، فقد تمت دراسة المرونة في مرحلة الطفولة المبكرة، والمراهقة، وسن البلوغ، وهناك أدلة على أن جميع الأعمار لديها القدرة على تعزيز سعة مرونتها. ومع ذلك، يميل الأطفال إلى أن يكونوا على وجه الخصوص أكثر مرونة ومهارة خاصة إذا أُتيحت لهم الفرصة. كما أنه من الممكن للشخص أن يكون مرناً في جوانب معينة أكثر من غيرها، وعبر المستويات البيولوجية أو الاجتماعية أو النفسية، وذلك بسبب منظومة الشخص (Masten, 2014).

مكونات المرونة النفسية:

وفقاً لـ زوترا (Zautra, 2009) للمرونة مكونات تتضمن: (أ) تقييم قدرات الفرد والتخطيط بشكل صحيح. (ب) التنقل والابتعاد عن المشاكل والحفاظ على التواصل الجيد. (ج) السيطرة على عواطف الفرد ومعالجتها. كما تتألف المرونة من ست عمليات: كالقدرة على التجريب، والقدرة على التكيف والموقف الذي هو فيه مع الوعي، والانفتاح، والتركيز، واتخاذ إجراءات فعالة تتماشى مع القيم والانصهار والاندماج المعرفي والوعي، ولكنه ليس الانصهار الذي يسمح بفصل الأفكار المحزنة عن محتوى الأحداث الصعبة. يفسر هاريس ذلك بأن المرونة تحافظ على النفس وثباتها كما في الوضع الطبيعي، وتحافظ على التواصل مع اللحظة الحالية، وتساعد الفرد على اختيار السلوكيات التي تتماشى مع القيم والأهداف المحددة، فهي بالنسبة للشخص تعمل وفقاً لمنظومة القيم لديه، والالتزام بالعمل لتحقيق مشاعر إيجابية للفرد (Harris, 2008).

أما بحسب داير ومغينيس (داير ومغينيس المشار إليه في جوهر، 2014)، فهناك أربعة مكونات أساسية للمرونة النفسية وهي: تخطي الصعوبات التي نواجهها في الحياة، والتحمل للشدائد، وتقبل الأحداث في الحياة، وترك المجال للشعور بالذات، والاجتهاد؛ ليتم إنجاز الأهداف رغم كل المعوقات، وقدرة الأفراد على طلب العون من الآخرين خلال الظروف القاسية التي يمرون بها.

بناء المرونة النفسية:

قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA, 2010) عدة طرق لبناء المرونة، كتغيير النظرة إلى الأزمات على أنها مشاكل لا يمكن التخلص منها، أو التغلب عليها، وتقبل ذلك التغيير الذي يحدث في مجريات الحياة، واعتباره جزءاً ضمنياً لا بد منه، وجعل الأهداف واقعية، والحرص على أن يكون القرار قاطعاً أو حاسماً في الأزمات، واكتشاف الذات من خلال اغتنام كل الفرص من أجل ذلك، وتقدير الذات، والنظر بإيجابية لها، والابتعاد عن إعطاء الأشياء أهمية أكبر من حجمها الطبيعي، والتنازل والحيوية والاعتناء

بالجسد والعقل والنفس، وكتابة الأفكار والمشاعر المتعلقة بالأحداث الصادمة، والتخلص منها بمنطقية وعقلانية، وأخيراً إنشاء روابط قوية مع الآخرين وطلب المساعدة منهم.

فوائد المرونة وأهميتها:

إن للمرونة النفسية أهمية بالغة في حياة البشر وتظهر لها عدة فوائد منها:

أولاً: الصحة النفسية:

تم تلخيص الأدب الموجود من قبل كاشدان وروتنبرج (Kashdan & Rotenberg,2010) فهما يدعيان أن المرونة النفسية هي مكون رئيسي للصحة النفسية. ترتبط الصحة النفسية بالقدرة على الاستفادة من المهارات المعرفية والعاطفية التكيفية الأساسية، مثل: تنظيم عواطف الفرد، والعمل اليومي، وممارسة الأدوار الاجتماعية المختلفة (Galderisi et al., 2015).

كما يُستدل إلى أن حالة الصحة النفسية الجيدة، هي مقدمة للشعور بالرضا عن الحياة، وبالتالي الحالة الصحية النفسية قد تتوسط في العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما أن لديها القدرة أيضاً على التحسين الكبير في الصحة النفسية للأفراد (Bakh & Hayes,2002;Vowles & McCracken,2008).

ثانياً: جودة الحياة:

تم تحديد المرونة كظاهرة للحياة الصحية، فتوصف بعملية التغلب وتجاوز الأزمات، إذ يتعرض لها بعض الأشخاص، وتظهر واضحة جلية لديهم في بعض الحالات الاجتماعية، أو المحن الاقتصادية والنفسية، ورغم تلك المحن يكون الفرد قادراً على البقاء وفي حين البعض الآخر لا يستطيعون ذلك (Kashdan & Rotenberg,2010).

ثالثاً: الإيجابية والتفاؤل:

إن الأفراد الذين يتمتعون بالمرونة النفسية يكتسبون نظرة إيجابية وسلوكاً إيجابياً في التعامل مع الآخرين تجاه الأحداث الضاغطة، وتساعدهم المرونة على العمل والنشاط والتقدم، وتزداد لديهم الفاعلية والدافعية والعزيمة، ويكونون أكثر تفاؤلاً مع الواقع، ويتفهمون أنه من يدرك تلك الأحداث، ويدرك أسرار قوته في التأثير والتغيير يحصل على نتائج أفضل، ومهما كانت النتائج يكون الفرد راضياً (Kashdan & Rotenberg,2010).

رابعاً: الرضا عن الحياة:

يشير الرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد، وتقييم نمط الحياة الحالية التي يعيشها، والصحة التي يتمتع بها مقارنة مع المعايير المفروضة ذاتياً أو قيم ما يعتبره المرء حياة "مثالية" (Diener et al., 1984).

خامسا: التواصل الفعال:

تؤثر المرونة النفسية على الاتصال الكامل للأفكار والمشاعر مع اللحظة الحالية والواقع الذي يعيش فيه الفرد دون دفاع لا داعي له، والاستمرار في تغيير السلوك في سبيل السعي لتحقيق الأهداف والقيم (Hayes et al.,2006).

خصائص وصفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يتمتع الأفراد ذوو المرونة النفسية بعدة صفات : كالقدرة على التكيف، والقدرة على حل المشكلات، والشعور بالمعنى للحياة، وامتلاك أهداف واضحة، وتكون العلاقات قوية فيما بينهم، ولديهم دعم اجتماعي، ويتسمون بالتفاؤل وضبط المشاعر، والتنظيم، والوعي الذاتي، والتوازن النفسي، والقدرة على الظهور، والابتعاد عن ما يسبب الإحباط لهم، وهناك أيضاً بعض الخصائص الفردية أيضاً للذين يتمتعون بالمرونة التي أشار إليها غودوين وكرويتزر أن الأفراد يحافظون على نظرة إيجابية، ويجعلون للتحدي معناً، ويحافظون على الاتصال الروحي، ولديهم رؤية مرنة للنجاح والرغبة في البحث عن الموارد، والمساعدة والقدرة على التواصل بشكل واضح، كما يستطيعون تحديد طرق تواصل مشاعرهم مع الآخرين والمشاركة الفعالة في الحياة (Godwin & Kreutzer,2013).

مصادر المرونة النفسية:

وضعت دنكل ودولبير (Dunkel & Dolbier,2011) ست فئات لمصادر المرونة النفسية وهي:

1- الموارد الشخصية الذاتية:

مثل سمات الشخصية، فتكون الشخصية مستقرة نسبياً، ككونه متفائلاً بطبيعته، وعوامل شخصية أخرى أكثر أهمية، مثل الضمير، وتشمل الموارد الذاتية الكفاءة الذاتية للشخص، وإتقانه واحترامه لذاته، ووجود نظرة إيجابية عن النفس، ووجود الإمكانيات، والقدرة على التغلب على الشدائد والتحديات التي يمر بها.

2- الموارد الاجتماعية:

وتشمل العوامل الاجتماعية المتصورة التي تقدم الدعم المتاح، ووجود شبكة اجتماعية قوية، وإدراك أن الآخرين المتاحين هم مصدر قوي للدعم، وذلك من الموارد التي تم ربطها مع العديد من الفوائد الصحية؛ لذلك وفي أوقات الشدائد، تظهر فعلياً تلك القوى الداعمة، والدعم العاطفي الفعال من الأسرة والأقارب والأصدقاء، وذلك أمر حاسم في زيادة مستوى مرونة الفرد.

3- المعتقدات الدينية:

وتشمل القيم، مثل الروحانية والمعتقدات، أو الممارسات الدينية التي لديها العديد من الآثار الإيجابية للتعامل مع المصاعب طوال الحياة (Cheadle & Schetter, 2017)، وعوامل مثل الاعتقاد بأن

هناك قوة عليا، والايامن بأن السلطة العليا يمكن أن يكون لها دور مفيد في حياة المرء ومساعدته على مواجهة الصعوبات.

4- موارد ثقافية:

ثقافة الجماعة في الأسر الشرقية خاصة، يمكن أن تكون واقية، وتمنح الأفراد الشعور بالدعم، وكذلك في المجتمعات الأخرى تظهر أيضا إسهامات الثقافة في مساعدة الفرد في تجاوز المحن.

5- المهارات السلوكية والمعرفية:

تشمل مهارات تنظيم العواطف والمشاعر، والمواجهة النشطة التي تمكن الشخص من إدارة الأزمات وقت الضغط، ومثال ذلك: تقنيات التأمل والاسترخاء التي تعزز الهدوء في وجه الإجهاد، وتلك طرق تكيفية للتعامل مع أنواع كثيرة من الشدائد.

6- الموارد الموهوبة:

الفئة النهائية هي الموارد الموهوبة الموروثة أو المكتسبة، وتشمل الحالة الاجتماعية للفرد، كأن يكون متزوجاً، والحالة الاقتصادية المرتفعة، والاستعداد الوراثي للخير، والصحة والقدرات المعرفية العالية. فمثلا تشير البحوث إلى أن كلا من التعليم والدخل عموماً تعزز الصحة والرفاهية، وهي موارد قيمة في سياق الإجهاد كذلك.

يُرى من ذلك أن بعض موارد المرونة مستقرة إلى حد ما، ويمكن لبعض موارد المرونة الأخرى أن تتعلم وتُمارس، وعلى سبيل المثال: التعامل مع مهارات تنظيم وضبط المشاعر، أو بناء أكبر شبكة للدعم الاجتماعي، تلك العوامل التي يمكن أن تكون لها التأثير بالتعزيز، إلا أن تغيير الوضع الاجتماعي والاقتصادي يعد أمراً في غاية الصعوبة.

مصطلحات ذات علاقة بمفهوم المرونة النفسية:

1-المناعة النفسية: Psychological Immunity

يعرف مرسي (2000) المناعة النفسية على أنها مفهوم وضع ليقصد به قدرة الفرد على مواجهة الصدمات وتحمل المحن والشدائد، والتحكم بالأفكار والمشاعر التي تعترى الأفراد، وتسبب لهم الإزعاج، كالغضب والعداوة، أو أفكار ومشاعر توصف بالعجز والهزيمة، وهذه المناعة تمد الفرد بمناعة إضافية تقوم بدور منشط لأجهزة المناعة الرئيسية في الجسم. تُعرّف المناعة النفسية أيضاً بأنها نظام كامل يمتلكه الأفراد لأبعاد شخصيتهم المكونة من البعد المعرفي والانفعالي والسلوكي، والدوافع المحفزة، والاجتماعية، والبيئية التي توفر مناعة ضد الإرهاق، والآثار السلبية، بسبب القلق والتوتر التي يمر بها الأفراد، وتعزز النمو الصحي، وتعمل كمصادر ومصادر مقاومة للضغط أو أجسام مضادة نفسية (Olah,2005 ; Dubey & shahi,2011).

2- الحصانة النفسية: Invulnerability

هي "درجة عالية من المناعة النفسية، والمرونة النفسية، والقدرة على التكيف، وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة والتعامل مع المواقف الطارئة" (أبو أسعد وختانتة، 2010، ص.270). وعرفها ألبرت (Albert et al., 2012) بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط، والإرهاك النفسي، ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها، لاستخدامها في المواقف المشابهة، إذ ينتج عنها أجسام مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية. ترى سويعد (2016، ص.14) إن "مصطلح الحصانة النفسية يتداخل أحيانًا تكاملًا أو تطابقًا مع مصطلح المناعة النفسية، وذلك لتشاركتهم في أهداف علم النفس الإيجابي، فالحصانة كالمناعة ولكنها أفضل منها، فالأولى تعمل على الهدف النمائي، والثانية تعمل على الهدف الوقائي".

3- الجلد النفسي: Psychological Flogging

هو قدرة الفرد أو الجماعة على التقدم بإيجابية، والتوجه لبناء المستقبل مع وجود كل المعوقات والصدمات، ويعد الجلد النفسي ظاهرة فريدة يمكن أن يصفها بعض الأفراد الذين ينطبق عليهم قوة التحمل عند التعرض إلى المحن الناتج عن عوامل الخطر، وهي بذلك صفة شخصية تبين قدرة الشخص على تحدي وتجاوز الصعاب والآلام (لعمش، 2016). وحسب انوت (Anuot, 2003) هي فن في التكيف مع الصعوبات والأحداث القاسية (بيولوجية واجتماعية ونفسية) وتطوير قدرات مرتبطة بمناخ ذاتية داخلية نفسية واجتماعية (المحيط الاجتماعي والعاطفي)، للسماح بتجميع بناء نفسي قوي ومناسب مع الاندماج مجتمعيًا.

4- المرونة البنائية: Psychological Flexibility

إن المرونة البنائية تعبر عن إمكانات الأفراد وقدرتهم على التصرف بما يتماشى مع القيم المبنية، والأهداف طويلة المدى مع تواجد انعدام الراحة الداخلية، والشعور بالألم والضيق والضغط، وقد تم اقتراحها كعامل رئيسي في المحافظة، وتحسين أداء الأفراد الذين يعانون من آلام ومشاكل صعبة (Hayes et al., 2006). والمرونة البنائية هي أن يكون الفرد على اتصال مع اللحظة الحالية ومع غير المرغوب فيه من ناحية الخدمة الداخلية لتحقيق القيم أو الأهداف المهمة، مدرّكًا تمامًا العواطف والأحاسيس والأفكار، والترحيب بهم بما في ذلك غير المرغوب منها، وانتقال نمط من السلوك في خدمة القيم المختارة. وهذا يدفعنا إلى تقبل الأفكار والأهداف والقيم بعيدة المدى، بدلًا من الوقوف على الأهداف قصيرة المدى فحسب. (Bond, Flaxman & Bounce, 2008).

5- المرونة الذهنية العقلية: Mental Flexibility

هي القدرة على تغيير مسار التفكير في العقل، والعمل حسب المتغير، ومطالب الوضع الحالي. يمكن أن تتضمن المرونة الذهنية الأبعاد الآتية: الاستجابة الإدراكية و / أو المعرفية / أو السلوكية التي

تسمح للفرد بالتخلي عن المجموعة، أو نمط الاستجابة السابق؛ من أجل توليد بديل أكثر ملاءمة للمتطلبات الوضع في تناول اليد الحالي (Loftis,2016).

6- مرونة الأنا:

تتمثل في استعدادات الفرد وإمكانياته على التأقلم، والتكيف والتفاعل بإيجابية مع ظروف ومواقف الحياة التي تتغير باستمرار، وبالتالي تنعكس على الاستجابات وردات الفعل السلوكية، بسبب المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد وفي علاقاته الإجتماعية (حسان،2009).
وتتمثل مرونة الأنا أيضاً في قدرة الفرد على استثمار كافة المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين، ومواجهة الشدائد بفاعلية (الوحيدى، 2011).

7- المرونة الزوجية: Marital Resilience

تعرف على أنها نمط من التفكير الناضج، وتتسم بسعة الأفق، وتعتمد على الذكاء وقدرات الفرد على التكيف مع متطلبات الطرف الآخر، فيتسم الفرد بالقدرة على المواجهة رغم الظروف الاجتماعية والاقتصادية والأسرية الصعبة، ورغم الضغوط الزوجية المتعددة التي تحدث بين الزوجين داخل نطاق علاقتهما الزوجية (صالح،2004).

8- المرونة الأسرية: Family Resilience

تعرفها الجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychological Association, 2014) بأنها عملية التأقلم والتكيف الإيجابي للأفراد في مواجهة المحن والأحداث الصعبة، والأزمات والتهديدات، أو حتى مع المصادر التي تسبب القلق والتوتر والخوف، حيث تتضمن محددات المرونة الكثير من الموارد النفسية والجسدية والاجتماعية والثقافية، والتي بدورها تتفاعل معاً، مشكّلة ردود فعل مختلفة، كاستجابة للأحداث والتجارب القاسية. ويعرفها والش (Walsh,2012) بأنها قدرة الأسرة على التحمل والارتداد بإيجابية من تحديات سلبية في الحياة، والتعامل معها بطريقة أكثر تفاؤلية وإيجابية، وتسهم المعتقدات والتنظيم والاتصال الخارجي للعائلة في تكوين ردة فعل جيدة للمحن والأزمات.

9- الصلابة النفسية: Psychological Hardness (Rigidity)

ظهرت الصلابة النفسية في أعمال كوبازا، إذ توصلت لمفهوم الصلابة من خلال الكثير من الدراسات المتواصلة التي استهدفت معرفة المتغيرات، التي تسبب قدرة الأشخاص على الاحتفاظ بصحتها النفسية والجسمية، رغم تعرضها للشدائد والضغوط، فتعرفه كوبازا وبيمز (Kobasa, 1982 & Pimes, 1986) بأنها: اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية، أو البيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، متعايشاً معها على النحو الإيجابي. وبحسب الصفدي (2013) إنها القوة الكامنة للفرد على تحقيق التكيف الشخصي والنفسي، وفاعليته إلى أعلى درجة ممكنة، والقدرة على مواجهة الضغوط بأنواعها المختلفة، والإحباطات اليومية، والاحتفاظ باتزان جسدي وانفعالي.

كما تتألف الصلابة النفسية من ثلاث أبعاد وهي: الالتزام أي التزام الفرد بتعامله بإيجابية مع الأحداث الصعبة وفهمها، والتحكم بالأحداث بحسب ما يعتقد الفرد بأنه يتحمل مسؤولية تلك الأحداث ولديه القدرة على إختيار البدائل الأفضل، والتحدي الذي يعتبر القدرة على التكيف مع مواقف الحياة المستجدة، وتقبلها بكل ما فيها من أمور سارة أو ضارة، باعتبارها أمورًا طبيعية (عباس، 2010؛ مخيمر 2012؛ راضي، 2008).

ترى الباحثة بعد استعراض بعض المصطلحات التي لها علاقة بالمرونة النفسية أن البعض منها هو شكل من أشكال المرونة النفسية، كمرونة الأنا، والمرونة الأسرية، والزواجية والمرونة الذهنية والعقلية والبنائية، كما ترى أن البعض الآخر هو مصطلح قريب من المرونة، وله نفس الوظيفة، كالجلد والمناعة والحصانة النفسية، أما بالنسبة للصلابة النفسية، فترى الباحثة أن الصلابة هي مصدر لمرونة الفرد الذاتية التي تأتي من داخله وتساعده على التأقلم.

أهمية المرونة النفسية في العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية:

ترتكز الأهمية الأساسية للمرونة النفسية تأثيرها الإيجابي في مساعدة الزوجين لمواجهة الأزمات والضغوطات في حياتهم الزوجية، والمواقف التي تمس علاقتهم الزوجية، وتظهر أهميتها في تمكين الأزواج من تأجيل إشباع حاجاتهم ورغباتهم في وقت الأزمات التي تحدث في حياتهم الزوجية. كما تعد المرونة النفسية عامل حماية للزوجين ، وتساعد الزوجين على تغيير سلوكياتهم وأفكارهم ومشاعرهم السلبية، واستبدالها بالإيجابية؛ للحفاظ على الزواج، والكيان الأسري، وبناء علاقة زوجية قوية متكيفة مع نمط الحياة الأسرية، وإنجاح ذلك الزواج، وتحفيز الزوجين على القيام بأدوارهم، وإشباع الحاجات الانفعالية والاجتماعية وغيرها للشريك الآخر، وإن وجود مستوى عالٍ من المرونة من شأنه أن يساهم في تحسين قدرات الأزواج في التصدي للتحديات المختلفة التي تواجههم في حياتهم، وتساهم في حصولهم على الموارد التي تعزز علاقتهم، وتقوي الروابط بينهم (صالح،2004).

نظرًا لأن جميع الأزواج يواجهون أحداثًا مرهقة في الحياة، فإن معالجة كيفية تكيف الأزواج مع التوترات أمر ضروري؛ لفهم التطور الزوجي. قد يساعد التكيف الناجح مع الأحداث الصعبة بشكل معتدل الأفراد على تطوير المرونة في المستقبل. فحصت بعض الدراسات ما إذا كانت التجارب مع ضغوط يمكن التحكم فيها في الزواج، قد تعمل على جعل العلاقة بين الزوجين أكثر مرونة في مواجهة الضغوط المستقبلية. تتكشف حالات الزواج سياقات بيئية أوسع في كل مرة يتم فيها اختبار متانة العلاقة. بعد الزواج يبدأ السياق الجديد بحدوث العديد من أحداث الحياة الصعبة، مثل ضغوط العمل أو صعوبات مالية، غالبًا ما يعاني الزواج من ظاهرة يشار إليها باسم امتداد الإجهاد.درس بعض الباحثين عملية التكيف في العلاقات، من خلال شرح المرونة الزوجية، باستخدام مفهوم مرونة الأزواج. هذا المفهوم يحدد العمليات، من خلال معرفة الأزواج الذين يتعافون من التجارب السلبية ويتأقلمون للتعامل مع مواقف الحياة التعيسة (Aydogan & Ozbay, 2018).

بعبارة أخرى، يتعلق الأمر بسلوكيات العلاقات التي تساهم في رفاهية الزوجين في الفترات الصعبة من حياتهم (Sanford et al., 2017). في المقابل، في تقييم عمليات التفاعل، فمن الممكن التركيز على عوامل الحماية التي تعزل الزوجين عن ظروف الحياة السلبية. على سبيل المثال، دراسة أجريت على أزواج يعانون من العقم وجدت أن زيادة في العلاقة الزوجية تمكن العلاقة وتحسن مرونة الزوجين (Peters, Jackson & Rudge, 2011). إضافة إلى ذلك، لاحظ الباحثون أن بعض الحماية يمكن أن تحسن عوامل المرونة في الزواج. إن هذه العوامل تشمل القدرة على التفاوض مع الشريك، وتحافظ على موقف إيجابي تجاه التكيف، وتنتبه لاحتياجات الشريك، وتقديم دعم الشركاء لبعضهم، والانخراط في سلوكيات التأقلم الإيجابية الثنائية، والقدرة على إسعاد بعضهم البعض (Aydogan & Ozbay 2018, Sanford et al. 2017).

من أجل مناقشة تأثير المرونة، يجب أن يكون هناك ظروف الحياة السلبية والمقنعة في حياة الأفراد (Masten, 2014).

النظريات والنماذج المفسرة للمرونة النفسية:

هناك العديد من النظريات الكلاسيكية والحديثة التي قدمت فهماً أوسع للمرونة النفسية، ومن هذه النظريات ما يلي:

1- نظرية التعلم الاجتماعي لروتر (Social Learning Theory):

تحاول نظرية جوليان روتر (Julian B. Rutter) المشار إليها في الزيات (1996) الدمج بين اتجاهات متنوعة في علم النفس، ومن تلك النظريات: نظرية (المثير - الاستجابة)، والنظريات المعرفية أيضاً، فنظرية روتر تركز على أساسيات، كتفاعل الأفراد مع البيئة التي يعيشون فيها بناء على الخبرة الخاصة بالماضي، والتوقع لما هو آت في المستقبل بناء على الحاجات الفردية الشخصية، ولا يتم فصل البيئة عن الفرد، فالسلوك يعتمد عليهما معاً، ويأتي التطور والنمو في شخصية الفرد من تفاعله داخل بيئته، والذي بدوره يسهم بالتنبؤ من خلال سلوكياته (الهاشمي، 2006).

طور روتر مفهوم يسمى الضبط، وهو شعور ذاتي فردي، يشعر الفرد من خلاله بالتحكم بالأحداث الجارية، والمواقف المؤثرة على حياته، وينقسم الأفراد تبعاً لذلك الضبط إلى قسمين هما:

- فئة مركز الضبط الداخلي: **Internalizes** فيمتلك الأفراد الشعور بالمسؤولية لما يحدث معهم، ولديهم القدرة والإمكانات الداخلية الكامنة على تغيير الأحداث. حيث يرى روتر المرونة النفسية قوة داخلية تساعد الفرد على المواجهة والتحمل.
- فئة مركز الضبط الخارجي: **Externalizes**: إذ تكون مشاعر الأفراد لهذه الفئة متمسمة بالإحساس بانعدام السيطرة على الأحداث التي تمر معهم، بسبب قوى خارجية تكون متحكمة بها، مثل: الحظ

والصدفة والقدر والمحيط الاجتماعي والعوامل البيئية، فتعد كل تلك القوى ليس بالسهل التنبؤ عنها (ألين بيم، 2011؛ الهاشمي، 2006).

وبحسب هذه النظرية، إن أصحاب الضبط الخارجي هم ذوو مرونة أقل قياسًا إلى أصحاب الضبط الداخلي، الذين يمرون بظروف وتحديات في الحياة (ألين بيم، 2011).

2- نظرية جارمزي وآخرون: (Garmez et al,1984)

قام جارمزي وزملاؤه في مجال الأبحاث، فقد كان يستخدم عينات من أطفال لآباء الفصاميين ضمن مشروع "مينيسوتا للكشف عن عوامل الخطورة"، ومن ذلك حصل على ثلاثة نماذج متكاملة، ويضم كل نموذج منفرد مجموعة من عوامل حماية وموارد المرونة التي تؤدي بدورها إلى صنع تغيير، وتقليل من التعرض للخطر (Wald et al.,2006) كالآتي:

أولاً: النموذج التعويضي Compensatory Model: ينظر هذا النموذج للمرونة كعامل مخفض لعوامل الخطورة، وتؤثر عوامل الحماية هنا تأثيرًا مباشرًا على عوامل الخطر، ومن تلك العوامل التعويضية: الشعور بالعطف، وتقدير الذات، والتفاوض، والمناورة.

ثانيًا: نموذج التحدي Challenge Model: إن عوامل الخطر والشدائد تسهم في التأقلم والتكيف مع الأحداث الصعبة والأزمات، ولا يتحقق التحدي إن كانت عوامل الخطر ضعيفة، ولكن ما يحقق التحدي هو المستوى المتوسط من تلك العوامل، كما أن النجاح في التحدي يهيئ الأفراد لمواجهة ظروف أصعب لاحقة.

ثالثًا: نموذج الوقاية Protective Model: تأتي النتائج المرغوبة في هذا النموذج من خلال سلوك طريق غير مباشر، ويساعد ذلك على خفض احتمالية تلقي نتائج سلبية، وتعزيز النتائج المرغوبة الإيجابية، من خلال التفاعل بين عوامل الوقاية والحماية والخطر.

قدم جارمزي وآخرون في نظرياتهم مفهومًا للمرونة النفسية على أنها: العملية والقدرة على التكيف الفعال، على الرغم من التحدي، أو التهديد من الظروف القاهرة (Masten et al., 1990). وتعرف بأنها القدرة أو المهارات أو المواقف على تحقيق نتائج جيدة، على الرغم من الصعوبات والمواقف المهددة، والتعامل مع التجارب المؤلمة، وتجنب النتائج السلبية المرتبطة بالمواقف الخطرة (Masten, 1990; Brooks, 2006; Masten et al., 2001). هذا وقد وجدت هذه النظرية ترحيبًا كبيرًا من قبل الباحثين، وأجريت دراسات كثيرة حول هذا النموذج.

2- نظرية المرونة ميكنبوم: Michenbaum

أسس ميكنبوم فن مهارات مواجهة وتحدي الشدائد، إذ إنها تعتمد على التمرن والتدريب على المرونة في وجه الصعوبات والتحديات التي تعيق الفرد، وشبهها بالمناعة التي يكتسبها جسد الفرد ضد الأمراض، وتقوم على التصدي ومجابهة المحن والمصائب، من خلال برنامج يتم تعليم الأفراد به طرق التعامل

مع تنوع الظروف القاسية، وهذا الأسلوب يمتاز بتنوع كبير في الأساليب؛ للمجابهة والتحدي، وذلك لوجود مراعاة للفروق الفردية والثقافية للأفراد (قارة، والصافي، 2011 المشار إليه في الخليي، 2019).

3- نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002):

في نظرية "ريتشاردسون" التي بنيت عليها نظرية المرونة والمرونة الارتدادية الاستراتيجية، والتي بدورها قدمت تفسيرًا واضحًا للمرونة النفسية، وتم تطويرها من خلال ثلاث موجات مختلفة من الأبحاث، فقد تم وضع مفهوم للمرونة على أنها: قوة داخلية كامنة للفرد، تحفزه وتحته إلى تطوير ذاته، وتساعده على امتلاك الحكمة، والتفاهم مع الموارد الروحية لتلك القوة بشكل تام.

ترتكز فرضيات النظرية على أن يكون للفرد توازن متكامل في البعد النفسي والبيولوجي والروحي، والذي يسمح للفرد بالتأقلم بشكل تام بكل شمولية لعقله وجسمه وروحه مع المواقف الحالية، فتتأثر قدراته على التكيف والمواجهة، بسبب الأحداث والأزمات السيئة والصعبة وغير المتوقعة.

4- نموذج مرازيك القائم على المهارات المعرفية والقدرات: (Marazek & Marazek, 1987)

قدم مرازيك ومرازيك نموذجًا يفسر المرونة الإيجابية، وهو قائم على المهارات والقدرات والعادات، التي تكسب الفرد إمكانيات كبيرة للتصدي لمخاطر المحيط البيئي، وهي كالتالي: فهم سريع للمخاطر، والنضوج المبكر، والبعد عن الانفعال، والتعلم، والبحث عن معلومات، وتأسيس علاقات اجتماعية تدوم لفترة طويلة، وبناء التوقعات والاستنتاجات الإيجابية، وتحمل المخاطر يكون بتحمل المسؤولية والقناعة والثقة بالنفس، والنظر بإيجابية حتى للأفراد العنيفين، وإعادة بناء معرفي منطقي عقلائي للأحداث السيئة والصادمة، والإيثار والتفاؤل والأمل.

ثانيا: الأدب النظري المتعلق بالزواج:

تمهيد

يعد الزواج من أشهر وأقدم المؤسسات الموجودة بين البشر. على الرغم من أن الزواج تاريخيًا لا يمكن تتبعه إلا لبضعة آلاف من السنين الماضية.

ويتفق العديد من علماء الاجتماع على أنه كان موجودًا دائمًا في المجتمع البشري. تقليديًا، هناك أنواع من العلاقات بين الرجل والمرأة يقوم على أساسها الزواج والحياة الأسرية، منها ما يتناسب مع قيم ومبادئ ديننا الإسلامي، ومنها ما لا يتوافق مع تلك المبادئ، حيث شرع الإسلام للرجل والمرأة بالزواج الفردي الأحادي، أو التعدد في الزواج أي زواج رجل بعدة نساء (أربعة نساء كحد أقصى). أما الزواج الأحادي: هو العلاقة الزوجية الفردية التي تمارس على نطاق واسع اليوم في جميع الثقافات، بحقيقة أن البشر ثنائيو الجنس، فمنهم الذكر ومنهم الأنثى، فبالتالي، تكون العلاقة التكميلية بين الذكور والإناث تثيري بعضها البعض. على الرغم من وجود اتجاه متزايد لحياة واحدة، والوالدية الوحيدة والزواج من نفس الجنس بين أقلية صغيرة من السكان، إن هذا كله لا يهز أسس الزواج (Landis, 1975 as cited in Janetius, 2019).

وفقاً لانديس المشار إليه في دراسة جانتوس كما يشكل الزواج مؤسسة اجتماعية للبشرية جمعاء، فينجذب شخصان مختلفان في الجنس بشكل متبادل من قبل قوة غامضة من الغريزة والحب، ويلتزمان ببعضهما البعض بحرية وبشكل كامل؛ لتشكيل وحدة ديناميكية مبدعة؛ مكونين مجتمعاً صغيراً يسمى الأسرة.

يستشهد لانديس (1975) المشار إليه في دراسة جانتوس (2019) بالعوامل التالية في بداية وتطوير أي علاقة حب تؤدي إلى الزواج:

أ. الجاذبية الفيزيائية الجسدية.

ب. إرضاء احتياجات شخصية معينة مثل: شخص يفهمه، ويحترم المثل العليا لديه، ويقدر ما يرغب المرء في تحقيقه، ويفهم مزاجه، ويساعده على اتخاذ القرارات، ويحفر طموحه، وأيضا يعطيه الثقة، ويقدره ويعجب به، ثم يدعمه في وجه الصعوبات، ويخفف الشعور بالوحدة عنده.

ج. تقاسم المصالح والاهتمامات الخاصة معاً.

د. تشارك أهداف الحياة نفسها (landis,1975 as cited in Janetius,2019).

الزواج هو ظاهرة معقدة في مجتمع متغير، فيتزوج الناس لأسباب مختلفة إلى جانب الجنس والجاذبية الجنسية التي تعد دوافع رئيسية، هناك الحب والأمن الاقتصادي، والرفقة والحماية والأمان العاطفي، والهروب من الوحدة والوضع المنزلي غير السعيد، ومغامرة المصالح المشتركة، والأطفال، كل هذه وغيرها من الأسباب الأخرى تدفع الشخص للزواج. ويتحدث بعض علماء النفس بأن الناس يميلون دون وعي إلى الوقوع في الحب والزواج من أولئك الذين يرضون احتياجاتهم (Rogers,1972 as cited in Janetius,2019).

في الوقت الحاضر فقد تغيرت حياة الناس في جميع أنحاء العالم، غيرت تأثيرات الثقافة الغربية، ونشر وسائل الإعلام، وزيادة عدد السكان، والتصنيع والتحضر ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، والتطور التكنولوجي، طريقة حياة الناس، وعلى الرغم من أن الوظيفة الرئيسية للأسرة لم تتغير، إلا أن هناك تحديات وصعوبات نوعية جديدة يمر بها الأزواج في العصر الحالي، تؤثر على علاقات الزوجين وتكيفهما الزوجي، ودرجة مرونتهما. فمنذ سنوات بمجرد زواج الأزواج، كان محتملاً عليهم أن يعيشوا مع بعضهم البعض، سواء كانوا متطابقين بشكل جيد أم لا، وهذا صحيح نوعاً ما، حتى اليوم في المجتمعات التي يتم فيها احترام القيم التقليدية (landis,1975 as cited in Janetius,2019).

ومع ذلك، فإن العولمة، ودخول المرأة في الوظائف، والحصول على الاستقلال الاقتصادي والوصم الاجتماعي المتلاشي عند المطلقين، يخلق تغييرات في المفهوم التقليدي للزواج، ويدعو إلى فترة طويلة من التعارف والتفاهم قبل الزواج، لذلك فإن المواعدة والخطوبة وفترة الخطوبة إذا تم أخذها بجدية تلعب دوراً حيوياً في نجاح وفشل أي زواج. ويعتقد البعض أنه كلما كانت فترة الخطوبة أطول وهناك تحضير عميق للزواج فيعرف الأزواج بعضهم البعض قبل الزواج، وبالتالي كان زواجهم أكثر سعادة ونجاح، لكن من الحقائق المؤكدة أن التعارف القصير والزواج المتسارع والحزن في الزواج أو الطلاق المتسارع يسيران معاً؛ أولئك

الذين تم التعرف عليهم لمدة ثلاث سنوات أو أكثر قبل الزواج وجدوا السعادة في الزواج (Landis, 1975)
(as cited in Janetius, 2019).

إن هدف الزواج بشكل عام هو الوصول إلى السعادة بطريقة أو بأخرى، فمعظم الأزواج يرسمون في مخيلتهم توقعات بعضها يكون صائبًا، والآخر غير صائب، وهذا يرجع إلى الطبيعة المعقدة للزواج، وكل فرد له طبيعة معقدة فريدة خاصة به. ففي الزواج يجتمع زوجان من عالمين مختلفين، والسعادة والرضا وتحقيق التوقعات لا تتم إلا من خلال التعديلات المتبادلة والتنازلات التي تؤدي إلى مفهوم مشترك للزواج (Landis, 1975 as cited in Janetius, 2019).

يرى كارل روجرز (1972) المشار إليه في دراسة جانيتوس (2019) مفهوم الزواج كأساس للعديد من التعديلات الزوجية، فهو يتحدث عن مفهومين رئيسيين للزواج: بالنسبة للبعض (الزواج) هو صندوق رومانسي، وسياج ضيق ويحد من الحرية، أو صندوق فسيح مريح، أي صندوق سحري وحلول متوفرة خلال الصعوبات في العلاقة بالنسبة للبعض، أي أنه إستكشاف مثير لسبل جديدة، ويتم منح كل منهم الحرية والتشجيع، لتطوير الإمكانيات الكاملة، فإذا كان الطرفان يدركان بدقة ويفهمان بوضوح مفهومهما للزواج، فإن الأمور تسير بسلاسة ويتم الفهم الجيد (Rogers, 1972 as cited in Janetius, 2019).

عندما تكون هناك اختلافات في مفهوم الأزواج وإدراكهم، فمن المرجح أن تحدث المشاكل، ويعد انتقال الدور الرئيسي بين الأزواج في القيم والمواقف والمعتقدات في بداية حياتهم، أحد تحديات المرونة النفسية، كما يدخل الزوجان في علاقة زواج مع معتقدات مختلفة حول السعادة، ويختلفان في توقعات السعادة أيضاً، لذلك، يعد التواصل المتبادل والمشاركة، العمود الفقري للتكيف في الزواج والمرونة النفسية لكل منهما، وتظهر الدراسات التي أجريت بين المتزوجين مستوى عاليًا من التكيف الزوجي بين أولئك الذين تواصلوا بشكل جيد. هناك علاقة إيجابية بين التواصل والتكيف. الأزواج، الذين يتواصلون بشكل أكثر انتظامًا واستمرارًا، يتكيفون بشكل أفضل مع المشاكل الشخصية، ومشكلات المواقف التي تواجههم، بينما يجد الآخرون صعوبة في التواصل، والذي يعد النقطة الأهم في حياة الأزواج، إلى جانب الوعي بمشاعر واحتياجات ومشاكل وتوقعات بعضهم البعض (Rogers, 1972 as cited in Janetius, 2019).

مفهوم الزواج:

اختلف العلماء والباحثون في تعريف الزواج، واستند كل منهم على جانب، فمنهم من اعتمد على تعريفه لغويًا واصطلاحياً، والبعض عرفه من زاوية قانونية أو اجتماعية أو نفسية، وكما تم تعريفه بحسب النظرة الإسلامية له، ومنهم من نظر إليه كمشروع، أو تم تعريفه من ناحية مكوناته وأهدافه وغاياته.

الزواج لغويًا:

يعرف الزواج أنه "الارتباط والاقتراب والاقتران" (الأشقر، 2000، ص41).

وأشار المعجم الوسيط إلى " زوج الأشياء تزوجًا وزواجًا قرن بعضها ببعض، والزواج أي اقتران الزوج بالزوجة أو الذكر بالأنثى، والزوجان هما المرأة والرجل إذا كان بينهما عقد زواج "(مجمع اللغة العربية، 2004، ص 405).

الزواج اصطلاحاً:

يعرفه الشربنجي (2001) بأنه عقد وضع من قبل المشرع، يحل استمتاع كل من الشريكين بالآخر بالحلال عن الوجه المشروع.

وهو عند الفقهاء المعاصرين: عقد يفيد حل العشرة بين الرجل والمرأة، وتعاونهما، ويحدد ما لكليهما من حقوق، وما عليهما من واجبات (أبو زهرة، 2007).

وهو نظام ينظم العلاقة الجنسية بين الزوجين، ويستند إلى شرائع دينية، بالإضافة إلى أنه رابطة تربط نفوس لشخصين عاقلين يستعينان بالصبر والاتفاق؛ من أجل بناء عائلة سليمة صالحة في مجتمع يتسم بالإنسانية (أبو أسعد، 2015).

الزواج في الاصطلاح القانوني:

عرف قانون الأحوال الشخصية الفلسطيني في المادة 2 الزواج أنه: عقد بين رجل وامرأة تحل له شرعاً؛ لتكوين أسرة، وإيجاد نسل بينهما. قانون الأحوال الشخصية لسنة 1976م (التكروري، 2004).

والزواج في الإسلام:

عقد رضائي بين رجل وامرأة تحل له شرعاً، يتم في أي مكان وأمام أفراد وجماعات، غايته إنشاء رابطة لحياة مشتركة، وللنسل، وترتب عليه حقوق وواجبات لكلا الزوجين" (الصابوني، 1983، ص 66). عرف الصبان (2007) الزواج على أنه العلاقة الشرعية بين الرجل والمرأة التي هي مباحة شرعاً داخل المجتمع، يتحقق من خلالها السعادة والاستقرار والرضا، ويتفاعل الزوجان فيها معاً، وذلك بشكل نسبي، قد يكون في تلك العلاقة بعض المشكلات والضغوطات النفسية والاجتماعية التي تؤثر على مستوى الرضا بين الزوجين.

والزواج من الناحية الاجتماعية:

هو نظام اجتماعي يوصف بالاستمرارية مع مراعاة المعايير الاجتماعية، ويقتصر على البشر، وهو الوسيلة التي يعمد إليها البشر في المجتمع؛ لضبط المواضيع الجنسية بين البالغين، وتقوم المجتمعات بالدعوة الى الزواج لأفرادها سواء قديماً أو حديثاً (الخالدي والعلمي، 2008).

الزواج نسق اجتماعي يوضح ديمومة العلاقة بين الزوجين، غايته تنظيم العلاقة الإنسانية الحميمة التي من خلالها يتم إشباع الحاجات الجنسية المشروعة لكل من الرجل والمرأة، وتوصف هذه العلاقة بالثبات والامتثال للمعايير المجتمعية، وهي السبيل الذي ينظم المسائل الجنسية في المجتمع، ويتم تحديد المسؤوليات بين

الزوجين: كحقوق كل منهما على الآخر، والإنجاب، وأمور أخرى. وهو أيضاً نسق عالمي، فالمجتمعات باختلافها على مر العصور تفرض الزواج، وتشجع عليه بالرغم من وجود مجتمعات لديها علاقات مباحة خارج منظومة الزواج، كما أن الزواج يعد جزءاً من منظومة الأسرة (الخولي، 2009).

الزواج كما جاء في معجم علم الاجتماع أنه:

"نظام اجتماعي يتصف بقدر من الاستمرار والامتثال للمعايير الاجتماعية، وهو الوسيلة التي يعتمد عليها المجتمع؛ لتنظيم المسائل الجنسية، وتحديد مسؤولية صور التزاوج الجنسي عند البالغين". (دينكل، ترجمة: الحسن، 1986).

التعريف النفسي للزواج:

الزواج بحسب أدلر (2005) هو مشاركة متفاعلة بين روحين رابطتهما هما الاثنيان حب خالص.

الزواج كمؤسسة:

الزواج مؤسسة يمكن تعريفها "بأنها سلسلة من العادات والمعايير والقيم التي تنظم العلاقة بين البالغين من ذكور وإناث داخل الأسرة، ومن ثم فإن الزواج عبارة عن اتحاد مؤسس مقبول اجتماعياً، وينظم الحقوق والالتزامات الجنسية والاقتصادية بينهم، وغالباً ما يتم الزواج من خلال عقد محدد أو تفاهم مشترك يقبله الأزواج على أنه وضع مستديم" (نبيل، 2008، ص22).

الزواج شرعاً:

هو اتصال وميثاق شرعي بين الشريكين (رجل وامرأة)، ليس أي منهما محرماً على الآخر، يقوم على أساس المحبة والمودة والرحمة (ولي، 2004).

دوافع الزواج:

بحسب الساعاتي (2005)، البشر يتزوجون للعديد من الأسباب التي قد تكون مجتمعة معاً ومنها: قد يتزوج البشر من أجل الحب لبعضهما، أو الأشياء المشتركة بينهما، أو لاهتمامات موحدة بينهما، أو للشعور بالأمان الاقتصادي الذي يوفره في أغلب حالات الزواج الزوج لزوجته، والرغبة في بناء حياة خاصة، وتربية ورعاية الأبناء، وتحقيق الأمان العاطفي، وحاجة كل منهما للحنان والعناية العاطفية كل منهما للآخر، ولتحقيق رغبة الوالدين قد يضطر أحدهما للزواج بطلب من والديه لإرضائهما، أو للهروب من الوحدة، إذ من الطبيعي أن يشعر الرجل والمرأة بحاجة لمن يؤنس وحدتهما، والرغبة في تشارك مشاريع قد تكون مادية أو أشياء أخرى، والهروب من أوضاع غير مرغوب فيها في منزل الأسرة التي تكون مليئة بالمشاكل الأسرية، مما يدفع الزوجة للهروب؛ للتخلص من المشاكل الملقاة على كاهلها. وقد يتزوجون من أجل إغراء المال، فقد يطمع أحد الزوجين في مال الطرف الآخر، وهذا يشكل حافزاً على القبول به كشريك، والرغبة في الشعور بالأمان، يلجأ أحد الزوجين للترجوع؛ من أجل الشعور بهذا النوع من الأمان، وتحقيق مركز اجتماعي معين، فبعض الأزواج يطمحون في منصب ووضع قد يحققه الطرف الآخر له بعد الزواج، وأحياناً من أجل المغامرة،

إذ إن حب التجربة لأشياء جديدة قد يحققها الزوج لزوجته، فالزواج عالم جديد يدخله العازبون، كما أن وجود الصحة والصدقة بينهما وذلك عندما يألف الرجل والمرأة بعضهما البعض، هذا يشجع على زواجهما مستقبلاً.

غايات وأهداف الزواج الاجتماعية والدينية:

تنقسم أهداف الزواج إلى نوعين: أهداف عالمية إنسانية يشترك بها المسلمون وغير المسلمون، وأهداف إسلامية خاصة بالمسلمين، وتضبط الأهداف الدنيوية، وتسمو بها، فبدون تلك الضوابط قد تنحط الأهداف الإنسانية، وتصبح أهدافاً مادية حيوانية، تخرج بالزواج عن طبيعته الإنسانية.

أولاً: الأهداف العالمية للزواج:

هناك أهداف فردية فطرية تشبع حاجات الرجل والمرأة، وأهداف اجتماعية تشبع حاجات المجتمع ويمكن تلخيصها كالاتي:

- 1- الإمتاع الجنسي: وهي يقوم على الإشباع العفيف؛ للحاجة إلى الجنس بالزواج الشرعي عند الزوجين.
- 2- الإمتاع النفسي: لإشباع الحاجات النفسية والجسمية، مثل حاجة الأمومة والأبوة التي تتحقق بالإنجاب الشرعي، وتربية الأطفال، وهذه الحاجة من الحاجات الفطرية.
- 3- الشعور بالأمن والطمأنينة: العلاقة الزوجية التي تقوم على المودة والتعاون والتلاحم بين الزوجين، تؤدي إلى الاستقرار النفسي، وإن وجدت الحماية والستر والإشباع العفيف للحاجات، حتماً سيشعرون بالطمأنينة والراحة.
- 4- الحصول على معنى جديد للحياة: توحيد أهداف الزوجين، يجعل دورهما متكاملًا، وتزيد من طموحهما، وتدفعهما إلى الاجتهاد في العمل.
- 5- بناء أسرة: يهدف الزواج لإنشاء أسرة جديدة، يشبع فيها الزوجان حاجات بعضهما البعض، ويمارسون نشاطهما معًا. فالأسرة هي وحدة اجتماعية ضرورية لصحة الفرد وسلامة المجتمع.
- 6- استمرار النسل: هدف الزواج إنجاب الأطفال، وتربيتهم؛ ليكونوا قادرين على بناء المجتمع. يتفق علماء النفس على أن صلاح الأجيال يكون بصلاح الأسر التي تنشأ عن الزواج الشرعي.
- 7- حفظ الأخلاق: يؤدي إلى حماية المجتمع من الفساد، فالزواج حصن عن الفاحشة وحفظ الأنساب وصون للأخلاق، كما أنه يقي من الانحراف والأمراض (أبو اسعد، 2014؛ أبو هوش، 2017؛ عبد الكريم، 2011؛ مرسى، 2008).

ثانياً: أهداف دينية للزواج:

الزواج الشرعي هو عمل تعبدى، ويثاب الرجل والمرأة عليه، وبه يكتمل دينهما، وقد حث الإسلام عليه من أجل الصحة النفسية والجسمية، وتحقيق التكامل الإنساني بين الرجل والمرأة في استمرار البشرية على الأرض،

وإيجاد رسالة الوجود، وعبادة الله، وتعمير الأرض، وهذه الغاية تجعل الزواج وسيلة لا غاية، وبالتالي تربطه بالعقيدة (الغزالي، 1990).

فوائد الزواج:

يعد الزواج أساس التكامل والتوازن، وأساس وحدة الإنسان، فالزواج يتمثل في تحقيق التكامل الإنساني، والمحافظة على الأنساب والوصول إلى الاستقرار النفسي والبدني والفكري، والحصول على الطمأنينة، والتعبد لله عز وجل، وبناء أسر جديدة، وتنظيم المجتمع، وحفظ الأخلاق في المجتمع، وتحقيق عفة المرء، ومنعه من الوقوع في الحرام، وحفظ النوع البشري الإنساني من الزوال بالإنجاب والتكاثر، وتنمية التعاون بين أفراد المجتمع، فيتعاون الزوجان معًا ويتعاونان في علاقتهما مع الأهل والمجتمع، وذلك لتحمل أعباء الحياة، وأخيراً عقد المودة والمحبة في المجتمع، وتقوية روابط الأسر (القائمي، 2004؛ الزحيلي، 2002).

أهمية الزواج:

بالزواج تتصلح النفوس، وتقوى المجتمعات، وتستمر الحياة، كما أنه يساعد في تنمية الصحة النفسية للأفراد، فالسعادة الزوجية خير متاع الدنيا، وأساس لأسرة سوية وصالحة؛ لأنه يجعل للفرد قيمة، مكسبًا لحياة الفرد معنى، ومشكلًا أسرة مستقرة.

كما أنه يساهم في تحقيق فوائد ومصالح للبشرية جمعاء، متمثلة في عدة أمور نجد منها: حفظ النوع الإنساني بطريقة صحيحة وسليمة مشروعة، من خلال التكاثر، الذي يتحقق بالزواج الشرعي، وتحقيق الأناس والراحة والمودة بين الزوجين، والاستقرار والسكون، وتحسين النفس بقضاء الحاجة الجنسية للزوجين باتباع المنهج السليم في ذلك (محددة، 2000؛ أبو زهرة، 2007).

الأدوار الاجتماعية في الزواج:

تتلخص مسؤوليات الأسرة (الزوج والزوجة) في أربعة أنواع: منها إعطاء كل من الزوجين حقوق الطرف الآخر، وإشباع الحاجات لكل منهما، وأعمال البيت، وتنظيم شؤون الأسرة، وتربية ورعاية الأبناء حتى يكبروا، والعمل على كسب الرزق؛ لتوفير الإنفاق المادي، وتحسين ظروف معيشة وحاجات الأسرة، إذ يساهم كل منهما حسب دوره بدرجات متفاوتة في تلبية واجب الزواج وحقه، وبما يحقق التكامل؛ لتحقيق أهداف الأزواج، فكل منهما دور مركب يتألف من الأدوار التالية وهي:

- الدور كزوج: تنفيذ الواجبات تجاه الزوج الآخر.
- دور البيت: بما في ذلك الأعمال المنزلية التي تقتصر في الغالب على الزوجة.
- دور كأب أوأم: تربية ورعاية الأبناء وتعليمهم.
- دور العمل: يعمل أحد الزوجين أو كلاهما على كسب الرزق؛ لتوفير الإنفاق على حاجات الأسرة.

ويتشارك الزوجان تلك المسؤوليات والأدوار، حيث تتساوى الحقوق لكل منهما، كما هو الحال في تربية الأطفال، بينما تتفاوت في مستوى الأعمال المنزلية، والعمل لكسب الرزق خارج المنزل (مرسي، 2008).

الواجبات والحقوق:

يقوم الدين الإسلامي على منهج شامل متكامل يضم جوانب الحياة البشرية جمعاء، ونوقشت كثير من القضايا، ووضعت لها أسس وقوانين تحقق العدالة للجميع، ومن بين ذلك نرى بشكل واضح حقوق الزوجية لكلا الزوجين؛ للحفاظ على الأسرة من الانهيار، وهنا توضيح لأقسام الحقوق والواجبات لكلا الزوجين:

- حق الزوجة على زوجها.
- حق الزوج على زوجته.
- حقوق مشتركة بينهما (أبو احمد، 2012).
- حقوق الزوجة على زوجها:

فرض الإسلام على الزوج حقوقاً عليه أن يؤديها لزوجته، كدفع المهر، والصداق كاملاً كهدية منه طيبة للزوج، والإنفاق، ويشمل الإنفاق الطعام والشراب والملبس والمسكن الشرعي المناسب، وكل ما تحتاجه الحياة الزوجية، والمعاشرة بالمعروف، فتكون المعاملة بالإحسان والحنان والتفاهم والكلمة الطيبة، والابتعاد عن الإساءة وممارسة العنف بكل أشكاله معها، ومن أوجه المعاشرة بالمعروف: التوسع في النفقة، والتشاور في أمور البيت، والملاطفة والإصغاء لها، ومحادثتها وتقديم الدعم لها وقت مرضها، والعناية بمظهره، وحفظ سرها وعدم إفشاءه (أبو احمد، 2012).

أيضاً تقديم النصح ودعوتها للخير، وأمرها بالمعروف، ونهيها عن المنكر والمعصية، ويشجعها على الأخلاق الحسنة، والحفاظ على حجابها، والصبر من الزوج على زوجته، ومسامحتها ومراعاة ما فيها من بعض القصور الفطري، وصون الزوجة وحفظها وتوفير الأمان والحماية، وتجنب الزوج سوء الظن بزوجته، ويلتمس لها العثرات، وحفظ كرامة الزوجة واحترامها واحترام رأيها واستشارتها، وتلبية احتياجاتها ورغباتها وعدم هجرها من باب التعسف وإلحاق الأذى بها، وأن يسمح لها بزيارة أهلها (أبو احمد، 2012).

➤ حقوق الزوج على زوجته:

فرض الإسلام على الزوجة حقوقاً لزوجها كما لها هي من حقوق على زوجها، فعليها هي أيضاً واجبات، منها: أن تطيعه بالمعروف في غير معصية الله، وحفظ مال وعرض زوجها في وجوده وفي غيابه، ومعاشرته بالمعروف، كأن تعتني بنفسها وتترين وتعتني ببيتها وأولادها، وتدبير شؤون المنزل، وأن تحسن معاملته، وتشجعه على الطاعة والإحسان، وتشكره وتعترف بفضله (أبو احمد، 2012).

وعلى الزوجة تلبيةه إذا دعاها إلى الفراش، وعدم الخروج من البيت إلا بإذنه، ولا تدخل البيت أحداً إلا باستشارته، ومراعاة الزوجة لظروف زوجها، وعدم الإكثار من النفقات، وأن تحفظ كرامة زوجها ومشاعره،

وتحرص على راحته النفسية والجسدية، وتحرص على الحياة مع زوجها، ولا تطلب الطلاق بغير أسباب حقيقية شرعية، وأخيراً حرصها على إرضاء زوجها، وتمتعت عن أذيته (أبو احمد، 2012).

➤ الحقوق المشتركة للزوجين:

هناك حقوق يشترك بها الزوجين منها، كحق الاستمتاع أي استمتاع كل من الزوجين بشريكه من خلال الاتصال الجنسي المشروع. فيتشاركان في إشباع تلك الحاجات كل منهما للآخر، وحسن المعاشرة، فعلى الزوجين أن يمد كل منهما للآخر الدعم والمساعدة؛ حتى يسود الحب والمودة والسلام، خاصة في المحن والأزمات، والصبر على بعضهما البعض، وتربية الأبناء كل منهما حسب دوره وواجباته. (أبو احمد، 2012).
حفظ أسرار الحياة الخاصة، والعلاقة بين الزوجين، وتبادل الثقة ببعضهما، والإخلاص والوفاء كل منهما للآخر، وتبادل المودة والحب بينهما، والحرص على مشاركة بعضيهما وجدانياً في الأفراح والأحزان، وحفظ كل منهما للآخر، وصونه، والغيرة المحمودة لكل منهما على الآخر، وتقديم الزوجين لبعضهما العون والدعم على طاعة الله (أبو احمد، 2012).

مشكلات الزواج:

الحياة الزوجية هي ليست حياة مثالية تغرق في السعادة كما يتصورها البعض، ولكنها كغيرها من ألوان الحياة المشتركة، وهي ليست حكايات تطفح بالألم والعذاب كما يتصورها البعض الآخر، ولكنها مزيج من ذلك، يحددها سلوك الزوجين، ودرجة التفاهم بينهما، وأيضاً قدرتهما على التغلب على تحديات الحياة معاً، أو تخليهما عن الاستمرار لضعف أحد الشريكين أو كليهما (القائمي، 2004). إن المودة والألفة والثقة المتبادلة بين الزوجين تعد الأساس في ديمومة الحياة المشتركة واستمرارها، وهذا لا يعني حاجتهما لتقبل الاختلاف بينهما، فالناس خلقوا مختلفين بالفطرة، ولا يمكن لهذا الرباط المقدس أن يوحد الاختلاف بينهما؛ لذلك لا بد من حدوث الاصطدام بين الزوجين، وإن كانا يشعران بالحاجة إلى هذه الحياة المشتركة فإنهما سيستمران معاً (القائمي، 2004).

وتتعدد المشاكل الزوجية وتتعدد أسبابها، ولكن أبرزها يرجع إلى:

1. انخفاض الوازع الديني وتقوى الله لديهما.
2. انخفاض وعي الزوجين بالأدوار المتوقعة منهما.
3. تدخل الآخرين السلبي في حياتهما الزوجية.
4. انعدام التوافق عن حياتهما الزوجية.
5. الظروف المادية والاقتصادية.

لهذه الأسباب وغيرها يشعر الزوجان أن زواجهما لا يشبع الحاجات المرجوة من الزواج، سواء كانت جنسياً وعاطفياً أو اجتماعياً اقتصادياً، فتبدأ المشاكل وتكثر الخلافات بين الزوجين، والتي قد تنتهي سريعاً، وتصبح الحياة الزوجية أقوى مما كانت عليه، أو قد تشتد وتحتدم وتنتهي هذا الرباط المقدس بينهما (مرسي، 2008).

اعتمد الإسلام منهجًا فريدًا ومميزًا في مواجهة المشاكل الزوجية، فهو يعتمد على الكثير من الأساليب كالوقاية من المشاكل الزوجية، وذلك يكون بالاختيار السليم للشريك الصالح. والتربية على أسس سليمة، وخاصة التربية الدينية؛ لتوعية الزوجين بحقيقة علاقتهم في ضوء تقوى الله، وأدوارهما في الزواج، وتقسيم الأدوار بما يتناسب مع طبيعتهم، كما أن عليهما أن يقيما هذه العلاقة على الحب والاحترام والدعم لبعضهما، والصبر أيضاً، ومعاملة المشاكل والخلافات بطريقة واقعية متدرجة الخطوات، تبدأ بالنصح والوعظ، وتتدرج إلى أن تصل لتدخل من هم أهل للإصلاح، والعمل على علاج تلك المشاكل بين الزوجين، والتعامل الحازم في إنهاء حالات الزواج التي يكون فيها الإصلاح مستحيلًا، ويكون العلاج فقط من خلال الطلاق، ويصبح استمرار الحياة الزوجية لهما مصدر تعاسة وليس سعادة كما هو مرجو من الزواج(مرسي،1995،2008).

مصطلحات ذات صلة بالزواج:

التوافق الزوجي: هو قدرة كل من الزوجين على تحقيق مطالب الزواج، والتوحد مع الآخر، فيظهر سلوكيًا لإشباع حاجات كل منهما الآخر، وتحقيق أهدافه، وبذلك يكونون قادرين على مواجهة التحديات والمحن والضغوطات الحياتية، ويكون التوافق حسنًا أو سيئًا، يبدو جليًا من أفعال وسلوك ودوافع وأهداف كل من الشريكين، عندها تكون مقبولة من الشريك الآخر، أولاً تكون مقبولة، ومجتمعياً كذلك (مرسي، 2008).

السعادة الزوجية: هي شعور وأفكار نسبية متراوحة بين التوافق والمحبة والرحمة والاستقرار للشريكين، تجعل كلاً منهما متمسكاً بالآخر، متفاعلين تفاعلاً إيجابياً، محققين توافقاً حسنًا أيضاً (مرسي، 1995،2008). وعرفتها بلمهيوب (2010) أنها مدى الرضا لدى الزوجين عن حياتهم الزوجية، وتعكس السعادة معدل تكرار وشدة حدوث انفعالات سعيدة وسارة في الحياة الزوجية.

القدر الزوجي: هو تباين واختلاف للأفكار والاتجاهات والمشاعر لدى الزوجين حول موضوع معين، يتسبب في حدوث خلاف بينهما، ويؤدي إلى النزاع والاختلال في التفاعل الزوجي، وسوء في التوافق، وضعف في العلاقة بين الزوجين (قدور،2012).

الشقاء الزوجي: الشقاء هنا مجموعة مشاعر وأفكار سيئة تؤدي للقلق والتعاسة عند الزوجين، ويكون التفاعل سلبياً بينهما، وينشأ تنافر وتقصير وحرمان للحقوق، وعدم التوافق وفقدان الإحساس بالطمأنينة والأمان (مرسي،2008،1995: الداهري،2008).

الرضا الزوجي: هو " الحالة النفسية التي تعكس الفوائد المدركة أو المتصورة للشريكين باعتبارها تجربة شخصية تعكس القدرة على تلبية الاحتياجات والرغبات، واستيفاء توقعات الشريكين، ورغباتهم، والتي تتمثل في التوافق والسعادة والاستقرار الزوجي " (العاسمي، 2012، ص13).

الأزمة الزوجية: هي تلك الحالة التي قد يمر بها الزوجان، فيشعران بالتوتر في العلاقة والحياة الزوجية، إذ يكون سببه خلاف بسيط أو شديد يؤدي إلى التخاصم، كما أنها الصعوبات والضغوطات والمشكلات التي تهدد كيان الزوجين بعد استقرارهما (مرض وإفلاس ومشكلات اقتصادية أو اجتماعية أو...) (شكير، 2002).

الأزمة الأسرية: هي حالة تحدث داخل الأسرة، مجموعة من المشكلات ناتجة عن الصراعات الأسرية أو التفكك الأسري أو غياب الزوج ودوره وإهماله، والخلافات في نمط التربية والتعامل مع الأبناء، والخلافات مع أهل الزوج... الخ (شكير، 2002).

الحياة الزوجية: هي تجربة حياتية تتضمن الزوجين الشريكين في كل شيء، وهي جملة المواقف التي يمران بها خلال الحياة المشتركة التي تجمعهما معاً، تتغير هذه الحياة حسب علاقتهما مع بعضهما، ومدى التشابه والاختلاف في ظروفهما وأسلوبهما (collinsdictionary, 2020).

العلاقة الزوجية: هي مجموعة السلوكيات والتفاعلات التي تحدث بين الزوجين، إذ يرتبطان ارتباطاً معنوياً يقوم على أسس تدعم هذا الرباط، وكلما تحققت غايات الزواج وتوفرت أسباب السعادة والاستقرار وتنظمت الحقوق والواجبات حتماً عندئذ ستكون العلاقة سعيدة متينة (العسال وآخرون، 2009).

العنف الزوجي: مجموعة ممارسات تتسم بالعدوانية الموجهة ضد أحد الزوجين مقابل الطرف الآخر، وتكون الإساءة إما جسدية ونفسية، أو اقتصادية وجنسية (المعصوبي، 2015).

الصراعات الزوجية: تنتج عن تراكم المواقف الإشكالية التي تحدث بين الزوجين، وقد تركت دون حل لها، لذلك تتفاقم فيما بعد فتظهر بعدة أشكال، كالصراع الخفي، والظاهر، والمألوف، والعادي، والمزمن، والحاد، والذي بدوره يتطور ويؤدي لافتعال العنف الزوجي بأشكاله (قدور، 2012).

الخلافات والصراعات الزوجية:

يقصد بها الاختلاف لدى الزوجين في أفكارهما ومشاعرهما واتجاهاتهما حول أمور حياتهما، نتيجة ظهور استجابة، وردود فعل غير مرغوب فيها، ويتحول الخلاف إلى صراع ونزاع ونفور، وتتفاقم ردود أفعال غير مرغوبة، ويختل ذلك التفاعل بينهما، ويسوء مستوى التوافق أيضاً، وتضعف العلاقة شيئاً فشيئاً. وهناك خلافات بناءة وخلافات هدامة، ففي الأولى تكون إيجابية ومفيدة وتقوي الروابط الزوجية؛ لأنها تمنع النفور والتخاصم، يحدث فيها نقاش وتبادل للرأي تجعلهما يصححان أساليب التعامل والتقرب من بعضهما، وأما الثانية، فهي تؤدي إلى صراع وخصام ونفور، وينعدم التفاهم والرحمة والود، ويسود التفاعل السلبي، ويتوقفان عن الاتفاق مع بعضهما، وقد تنبئ بالوقوع في الطلاق (مرسي، 1995).

وقد حصر مرسي (1995) هذه الخلافات متمثلة في عدم وجود هدف واضح من الزواج، وسوء الاختيار للزوج أو الزوجة، وانعدام الكفاءة، وعدم وجود آلية وأسلوب للتفاهم بين الزوجين، والكذب والخيانة من أحد أو كلا الزوجين، والتدخلات الخارجية، سواء من الأقارب أو الأصدقاء أو غيرهم، ونشر أحد أو كلا الزوجين

أسرار الحياة الزوجية ، والبخل وعدم الإنفاق من قبل الزوج، والغيرة القاتلة من أحدهما على الآخر، ومشاكل الإنجاب، وعدم العدل بين الزوجات في حال تعدد الزوجات، والصراع في تربية الأبناء ، واتخاذ القرار بشأنهم، والإهمال في العلاقة الجنسية من أحدهما.

ويعرف حجازي (2014) الخلافات الزوجية على أنها: اضطرابات وخلافات شديدة بين الزوجين ينتج عنها تصدع في البناء الأسري، ولها أشكال عدة، منها: العنف الزوجي، ومنه العنف النفسي والبدني والجنسي، كما أن من أشكالها الخيانة الزوجية، والمشاكل التي تنتج عن الضغوط الاجتماعية والاقتصادية والسمات الشخصية وغيرها.

المشكلات الزوجية: هي المشكلات التي تنشأ في العلاقة بين الزوجين، وتأتي بصورة خلاف بالرأي وتعارض في الاتجاهات، وتضارب في اتخاذ القرارات، وذلك نتاج الخبرات البسيطة لديهما وخلو الاتفاق بينهما. إن المشكلات الزوجية تختلف باختلاف شكلها، ودرجة خطورتها، والأفراد المشتركة فيها، ومستوى تأثيرها، ومن أهمها مشكلة الغيرة، والكره، والغضب، والمشكلات الجنسية، ومشكلة البرود العاطفي (النادي، 2010).

الاستقرار الزوجي: هو استقرار تلك العلاقة التي تجمع الزوجين، ونجاحهما الزوجي بالتغلب على التوتر والاضطراب، ويكون الزواج بعيدًا عن أي تهديدات تنبئ بفشله، إذ يظهر تمسك في العلاقة بين الزوجين، وتوافق ورضا وراحة، ويضعف الاستقرار ويختفي مع تبدد التوافق والرضا عن الزواج، ويميل الوضع بينهما لحل وإنهاء الزواج نهائيًا (بلمهوب، 2010).

الاستقرار الأسري: هي العلاقة التي يكون فيها التعامل بين الأفراد بشكل سوي وإيجابي، وتقوم على تعزيز التشارك الإيجابي بين الزوجين وصمودهما في الأوقات الصعبة بجانب بعضهما البعض، وأثناء وجود الضغوطات والمشكلات، والتكيف والتأقلم مع المؤثرات والأحداث التي تحيط بهما، وتساعد بذلك على التعايش والتأقلم في حياة أسرية مستقرة (الزهراني، 2012م). كما أنه يعد تلك العملية الديناميكية التي تتصف بالتغيير، فيكون الأفراد فيها مرنين محافظين على بنية الأسرة؛ بهدف التأقلم والتعايش في أجواء من السلام النفسي مع وجود بعض التضحية والتنازلات في بعض الأوقات، وهو التفاعل الإيجابي المبني على الحب والمودة وإشباع حاجات الآخر لدى الزوجين؛ لتحقيق قدر كبير من السعادة، غايتها التماسك؛ للحفاظ على حياة أسرية دائمة (إمام، 2007).

يتسم الاستقرار الأسري بعدة سمات، من أهمها: المرونة، وهي التكيف والتأقلم الاجتماعي، ومواجهة الضغوطات والمعوقات؛ لإتاحة الفرصة لأفرادها في التعامل مع بعضهم، ومع البيئة الخارجية دون مشاكل تعكر طريقهم، يدعمهم في ذلك طريقة التفكير الإيجابي (عبد الفتاح، 2017).

التواصل الزوجي: هو تفاعل متبادل بين الشريكين، يقوم على الاهتمام والمشاركة الوجدانية ، وتقديم الدعم والسند لبعضهما البعض ، ويكون فيه النقاش إيجابيًا وواضحًا وهادئًا ، يمتلئ بمشاعرهما وأحاسيسهما ،

ويستخدم مهارات حل المشكلات لكل مواقف الحياة المستجدة، وبذلك يتم الفهم العميق لكل منهما، والتقبل واحترام للذات متبادل بينهما (لظفي، 2014). كما أنه لغة للتفاهم بين الزوجين، فتنقل بينهما الأفكار والمشاعر والاتجاهات بلغة صريحة إيجابية تحدد شكل التفاعل، ويظهر ذلك جلياً بالتفاهم والانجذاب بين الزوجين، ويصبح التواصل سلبياً عند نفور الزوجين وسوء التفاهم مع بعضهما (Sussman, Suzanne, Steinmetz & Peterson, 1999).

المهارات الزوجية: هي تلك المقومات التي تمكن الأزواج من مواجهة تحديات ومطالب الحياة من خلال سلوكهم الإيجابي تجاهها (أبو اسعد والخاتنة، 2014).

التكيف الزوجي: يشير التكيف الزوجي إلى مستوى شعور وإحساس الشريكين بالرضا والقبول للعلاقة الزوجية، والمساهمة في إنجاز ما يترتب على هذه العلاقة (أبو اسعد، 2005).

الاختيار الزوجي: تعبر عن العملية التي يتم فيها إختيار الشريكين لبعضهما مع مراعاة أسس ومجال وأسلوب الاختيار، حيث تحدد وفقاً لطبيعة وثقافة المجتمع وتختلف العملية للاختيار باختلاف المجتمع، وكذلك باختلاف الأفراد أنفسهم (مرعب، 2016).

النظريات المفسرة للزواج:

اهتم كثير من علماء النفس والاجتماع بدراسة مواضيع تتعلق بالزواج والأسرة لأهميتها، وهذا ما أكده بعض العلماء في وضع نظريات تفسر الزواج والعلاقة الزوجية، ونشير إلى بعض من النظريات الاجتماعية والنفسية:

أولاً: نظرية التحليل النفسي:

تقوم بعض فرضيات هذه النظرية على أن الزوجين بطريقة لاشعورية يبحثان عن الشريك الآخر، فالزوج يأمل أن تكون زوجته شبيهة أو مختلفة عن والدته، والزوجة تأمل أن يكون زوجها شبيه أو مختلف عن أبيها، وذلك حسب علاقة الزوجين بأسرتهم، وكما أن هذه النظرية شرحت العلاقة بين الزوجين، وكيف تتأثر بالعوامل الشعورية واللاشعورية لدى الزوجين (أبو ليلي وآخرون، 2008).

ومن نظريات التحليل النفسي ما يلي:

أ- نظريات الشخصية:

تبين هذه النظرية أن الحاجات الشخصية تنمو لدى الناس بسبب الخبرات والمواقف التي يمرون بها، وأن هذه الحاجات يكون الإشباع المناسب لها في العلاقة الحميمة التي تعطى في الزواج، وحياة الأسرة، ومن هذه الحاجات: الرغبة في التجاوب، وتشمل الرغبة في الأمان الانفعالي والتقدير العمي، وهذه الحاجات تكملية عند الزوجين. إن فرويد في نظريته التحليلية يشير إلى أن السلوك يدفعه قوة داخلية لاشعورية كونها الحياة الخاصة التي عاشها الفرد، وكل ما يفعله هو نتيجة تفاعل مكوناته الثلاث، وهي:

الهُو، والأنا، والأنا الأعلى، وباختصار الجزء الأكبر من الشخصية هو (الهُو)، وهي مكون لاشعوري وغير منطقي، يسعى إلى اللذة، وهو مصدر الدوافع والرغبات المكبوتة. أما الأنا التي تنمو خلال تربية الفرد، فهي تعمل على ضبط الهُو، وتحمي الفرد من الخطأ.

أما الأنا الأعلى فهي تمثل القيم، والدرع الأخلاقي الواقي للشخصية، وبشكل عام، فإن هذه النظرية قد فسرت الشخصية، ووضحت الأسباب الفسيولوجية التي تتعلق بالزواج، وهذا يرتبط بسيكولوجية الحياة الزوجية، فالمودة والرحمة هما أول خبرة نفسية عاطفية يشعر بها الزوجان في حياتهما الجديدة (فريزة، 2015).

ب- نظرية العوامل اللاشعورية:

تعد نظرية "لورنس كيوبى" أن المصدر الرئيسى للتعاسة بين الزوجين هو سبب الاختلاف في مطالبهما الزوجية الشعورية واللاشعورية، ويظهر دور العوامل اللاشعورية كحافز للفرد نحو الزواج واختيار من يشبهه أو يختلف عنه، ويتوقف ذلك على محتويات اللاشعور، ومثل هذه العوامل اللاشعورية تتضح عندما يختار الزوج من تشبه والدته، وهذا يؤثر على مستقبل العلاقة بين الزوجين، وحياتهما الزوجية، وتتضح هذه النظرية بالاختيار الصحيح السليم للشريك، باستخدام الدوافع الشعورية واللاشعورية؛ لأنها الطريقة الأنجع للزواج (كفاي، 2009، 1999؛ الساعاتي، 2000).

ثانياً: نظرية التفاعلية الرمزية:

أكد مانجس كيف أن لبعض المتغيرات تأثير واضح على العلاقة الزوجية، ووضح أن للتكامل في نوعية الزواج تأثير على درجة التطابق والتماثل في التوقعات للزوجين من بعضهما، وما يدرك كل منهما عن الآخر، وصاغ ما نجس (فكرته في القضية الآتية): إن عدد تناقص الدور في العلاقة الزوجية يؤثر على الرضا عن الزواج، والعكس صحيح، وهذه علاقة خطية، يؤثر التوتر في العلاقة على حالة الرضا عن الزواج (الخولي، 2009).

ثالثاً: النظرية البنائية -الوظيفية:

يشير مفهوم البناء إلى العلاقات الدائمة والثابتة بين الوحدات الاجتماعية، بينما يشير مفهوم الوظيفة إلى المخرجات أو آثار النشاط الاجتماعي. فالبناء يكشف عن الجوانب الهيكلية الثابتة، بينما تشير الوظيفة إلى الجوانب الدينامية داخل البناء الاجتماعي.

تقوم هذه النظرية على عدة افتراضات منها: تنظر للمجتمع كبنية كلية باعتباره نسقاً ونظاماً يحوي مجموعة من الأنساق الفرعية، ويعد نسق الزوجين من هذه الأنساق الفرعية.

إن الأسرة أيضاً تعد نسقاً من أنساق المجتمع، وهي تؤثر وتتأثر بتلك الأنساق، إذ إن لها وظائفها المتنوعة، كالتربية والرعاية للأبناء، والتنشئة الاجتماعية لأفرادها، وكما أنها تتعاون مع المدرسة والدولة؛ لتساعدها في وظائف مشتركة أخرى. لذلك، فإن العلاقة بين الزوجين ووظيفتهم تعتمد على تأثيرهم بالأنساق الأخرى في

المجتمع، وهذه النظرية تركز على الأدوار البنائية والوظيفية لكلا الزوجين في مؤسسة الزواج، والدور الاجتماعي هو النمط المنظم من عدة معايير، ترتبط بسلوك الشخص الذي يقوم بوظيفته في الجماعة، والدور هو الفعل الذي يقوم به الزوجان أثناء علاقتهما مع الآخرين، فتتعدد الأدوار لهما (الخولي، 2009).

رابعاً: النظرية البنائية:

وتسمى أيضاً نظرية الإرشاد الأسري البنائي، والتي ارتبطت بأبحاث سلفادور منيوشن Minuchin، وتقوم هذه النظرية على أساس قائم على أن الفشل في بناء النسق الأسري ينتج عنه أعراض تظهر في التفاعلات الأسرية، ولا بد أن تحدث تغييرات بنائية؛ للحفاظ على الأسرة وتحسينها، وتتنظر للفرد بأنه سبب معاناة الأسرة؛ لأنه مؤشر للبناء فيها، والتغيير يعتمد عليه.

ولعل من أكثر الأنظمة الفرعية أهمية في الأسرة، هو النظام الفرعي الزوجي، فالغرض منه تلبية الحاجات الوظيفية لكلا الزوجين والأسرة، كما أن من آليات هذا النظام تلبية الحاجات الانفعالية للزوجين، والاهتمام بالالتزام والثقة بينهما، ويشترك الزوجان في بناء الأسرة والحياة الزوجية، وفي تقسيم الأدوار والمسؤوليات، والتعامل مع تحديات الحياة المختلفة، حيث يلعب هذا النظام دوراً هاماً في تقديم الدعم العاطفي، وبالتالي تسهم السعادة في زيادة تقدير الذات، من خلال العلاقة الأولية بين الزوجين، كما تحسن الحالة المزاجية والدافعية لكليهما.

كما تتحدث هذه النظرية عن الحدود في الأسرة، فالأسرة الناجحة هي التي تتميز بحدود مرنة، أي يكون لدى الزوجان مرونة في تقبل التغيير، وكما تتحدث عن الأزمات التي يستجيب لها الزوجان، بالتحالفات والانحيازات التي يمارسها الزوجان مع الأبناء، والتي إذا كانت مرنة فإنها تحافظ على تماسك الأسرة (كفاي، 1999).

خامساً: نظرية النظم والأنساق العامة:

تقوم هذه النظرية على فحص المحيط الذي يعيش فيه الزوجان، وهذا المحيط يشكل معنى لحياة الزوجين. إن نظام الأسرة هو مصدر السلوك المشكل لدى الأفراد، وتتيح نظرية النظم العامة للمرشد أن يفحص السياق أو المحيط الذي يعيش ضمنه الفرد، إذ إنه المحيط الذي يشكل معنى للحياة للأفراد والأزواج ولأفراد الأسرة. وفي نظرية النظم يتم التركيز على أن نظام الأسرة هو المسؤول أو مصدر السلوك المشكل.

تتضمن النظرية نظم المبادئ الأساسية، ومنها: إن النظام الفرعي الزوجي له ميكانيزمات تحافظ على توازنه وثبات أنماطه، وهو يعد ضمن أنظمة كبيرة، وهي الأنظمة الثقافية، والأنظمة السياسية، والأنظمة السياقية (المدرسة، الدين، والطبقة، وثقافة المجتمع) والأنظمة الاقتصادية، والأنظمة البيئية (الاجتماعية والمادية)، وهذا يجعلنا نفهم المشاكل والتحديات التي يتعرض لها الزوجان، وما هي مصادر التكيف لديهم؟ وهناك من الأسر من ليس لديها أفراد أسرة ممتدة، لكنها تعتمد على الصداقات للدعم، وهي ما تسمى بالأسرة المختارة.

تهتم النظرية بالعلاقات بين الزوجين، وطبيعة التفاعلات بينهم، وبين محيطهم، وتوضح طبيعة تلك الديناميات. مثلاً: إذا دخل زوجان في نزاع، وذهب كل واحد منهما إلى ركن بعيد عن الآخر ليطفئ النزاع، حتى يتجنبا أن يقولوا كلاماً مؤلماً لبعضهما البعض، ويظهر هنا حدوث تغذية راجعة سلبية، فقد وصل الزوجان لوعي أن العلاقة أصبحت في وضع حرج، لذا قاما بخطوة لتحسين الموقف، وذلك للمحافظة على وضع مريح (Wetchler, 2003).

سادساً: نظرية نمو الزواج:

بحسب نظرية إريكسون في النمو النفس الاجتماعي، فإن الزواج يمر بثماني مراحل، كل مرحلة تعد تحولاً في أفكار الزوجين ومشاعرهما وسلوكياتهما، ووفقاً لذلك فإن المراحل هي:

أ. مرحلة الإحساس بالثقة:

عندما يفهم كل زوج حاجات الآخر ويراعيها، يبدأ نمو الإحساس بالثقة بينهما يتزايد، ويبدأ التواصل العقلي والوجداني الذي يشعر الآخر بالتقدير والحب والاحترام والتعاطف معه، والثقة به، وتعد السنة الأولى من الزواج فترة حساسة؛ لأنه يتم فيها بناء العلاقة الزوجية، ويكون أيضاً تحديداً لمستقبل الزواج.

ب. مرحلة الإحساس بالإرادة المشتركة:

هذه المرحلة تبدأ بأزمة استقلال إرادة الزوجين، أي يبدأ الاعتماد على ذاتيهما، وإثبات كفاءتهما في حياتهما الزوجية بعيداً عن الاعتماد على الوالدين، وتقوى الروابط بينهما، وعندما يتم تحقيق الإرادة في اتخاذ القرارات، فإن سلوكيات الزوجين تكون حريصة على تحقيق ما يرضي الطرف الآخر في إعطائه حقوقه.

ج. مرحلة الإحساس بالاندماج:

بعد مرحلة الثقة المتبادلة بين الزوجين، تنمو الإرادة المشتركة بينهما، وينمو وعيهما، وهذا من شأنه أن ينمي القناعة التي تزداد داخل كل منهما بشريك حياته، ويبدأ بمحاولة اكتساب مهارات زوجية، وأداء الأدوار، والإبداع لعمل كل ما هو جديد لإرضاء شريك حياته، ويخلق هذا أجواء المرح والبهجة، ويدخل السرور على شريكه، فيغدوان أكثر تعاوناً، وبذلك ترتقي وتتطور حياتهما الزوجية.

د. مرحلة الإحساس بالكفاءة:

يتنافس الزوجان في هذه المرحلة بالقيام بالواجبات الزوجية، ويبدلان الجهد لتنمية الزواج والأسرة، ويغدو كل منهما سنداً للآخر، ويشجعه إلى النجاح والتفوق؛ للارتقاء اجتماعياً وثقافياً.

هـ. مرحلة الإحساس بهوية الزواج:

ينمو هنا الإخلاص للزواج والأسرة والولاء للعائلة، يقتنع الزوجان بفائدة الزواج لهما، ويتشبتان أكثر ببعضهما، فيصبحان متشابهين في الاهتمامات والاتجاهات ويجتهد كل منهما في التقرب من الآخر، وتحمل عيوبه.

و. مرحلة الإحساس بالألفة:

يشعر الزوجان بقوة الرابط الذي بينهما، وبالألفة والمودة، ويغدو الحب والعطاء ما يربطهما، ويجد كل منهما تحقيق ذاته في تحقيق مصالح الشريك الآخر.

ز. مرحلة الإحساس بالرعاية الوالدية:

هذه مرحلة العطاء وبذل الحب والتضحية والاهتمام المتبادل بين الزوجين، كما يسعى كل منهما إلى رعاية الآخر والعناية به، والحفاظ عليه، وكأنه أمانة في عنقه، فتسمو العلاقة بينهما، ويرتقيان إلى مستوى الوالدية، ويحنو كل منهما على الآخر، وكأنه جزء منه.

ح. مرحلة الإحساس بالتكامل:

وهي أعلى مرتبة، فيتكامل الزوجان معاً في مرحلة نمو الزواج و، يشعران بعدم القدرة على الاستغناء عن بعضهما، فيتوحد معه ويجد نفسه يدافع عنه بكل قوة، ويفهم حرمة الزواج، ويتمسك بشريكه، وعلاقته آمنة يجد فيها الأمان والسكن والطمأنينة والرحمة، وبذلك يندمج الزوجان معاً في حياتهما الزوجية (مرسي، 1995؛ العسيري، 2013).

سيناقش القسم التالي التحديات الرئيسية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين، وتلك التحديات تساعدنا على معرفة العوامل الداعمة التي تحتاج إلى التركيز عليها، من أجل رفع مستوى المرونة لدى الأزواج. حيث تلخص الفقرات التالية بعض التحديات التي يتعرض لها الأزواج في فلسطين.

تحديات الأزواج في فلسطين: (المشكلات التي تواجه الأزواج وواقع الزواج في فلسطين)

بعد الإطلاع ومراجعة الأدب النظري، قامت بتجميع بعض التحديات التي يمكن أن تواجه أي زوجين، وخاصة الأزواج في المجتمع الفلسطيني. فقد تكون هذه التحديات خاصة ومنفردة لأحد الزوجين، وقد تكون تحديات ضمن السياق العائلي، أي داخل العلاقة الزوجية، ويواجهها الزوجان معاً، وهناك تحديات ضمن السياق الاجتماعي، يواجهها الأزواج بسبب ظروف قاهرة وخارجية وليست في الإطار العائلي وهي مفصلة كالآتي:

أ- **السياق الفردي:** تكون التحديات التي يواجهها الأزواج فردية تخص كل زوج على حده وهي:

(1) الأمراض المزمنة والمشاكل الفسيولوجية: قد يكون أحد الزوجين مصاباً بمرض مزمن، يمنعه من تأدية واجباته تجاه الزوج الآخر، وبهذا يكون عقبة في حياته ومنغص لزوجاه.

- (2) تدهور الصحة العقلية والنفسية: إصابة أحد الزوجين بمشكلة عقلية أو مرض نفسي واضطراب كالإكتئاب أو الفصام والاضطرابات الشخصية والمزاجية مثلاً ستخلق تحدياً للطرف الآخر للتكيف مع حالة الزوج المريض.
- (3) السمات الشخصية للزوجين ونمط الشخصية وطباعهما: امتلاك كل زوج سمات شخصية ينفرد بها عن الآخرين، سواء كانت سلبية أو إيجابية، تؤثر على الطرف الآخر، فمثلاً إذا كان أحد الزوجين يتسم بالعصبية، فهذا بمثابة تحد له لضبط نفسه، وتحد للطرف الآخر لإيجاد طرق معينة للتعامل معه بأقل الأضرار، وقد لا يمتلك الطرف الآخر سمات تؤهله الصبر على السمات السلبية للزوج الآخر. والطباع والعادات السلبية كالكذب والأنانية وأساليب القمع تدمر العلاقة الزوجية.
- (4) البنى المعرفية والمعتقدات والتشوهات اللاعقلانية في التفكير: تشكل منظومة الأفكار التي يتبناها الزوج أو الزوجة في بعض الأوقات تحدياً صعباً للزوج الآخر، فالرجل الذي يعتقد الرجولة بضرب زوجته وشمها، فإنه يحمل معتقد خاطئ، سيؤثر على مجريات الحياة الزوجية، ويكون تحدياً للزوجة أن تصبر على هذا الأذى. أيضاً المعتقدات الدينية تشكل تحدياً إذا كان لدى الزوجين مفاهيم مختلفة، ومعتقدات مغايرة لكل منهما. الخبرات الماضية ونمط التنشئة تؤثر على تصرفات الزوجين.
- (5) اتجاهات شخصية ومفهوم الذات: إذا كان لأحد الزوجين اتجاهات سلبية سيئة نحو الزواج، كأن يفهم أن الزواج فقط لإرضاء الرغبة الجنسية، ويُهمل غايات الزواج الأسمى، فذلك يضع الطرف الآخر في تحد. وإذا كان مفهوم الذات متدنياً عند أحد الزوجين، والشعور بثقة منخفضة بنفسه أو قدراته، هذا يؤدي بدوره إلى جعل الدافعية تقل لديه، وتقلل من تقديره لذاته، وتخلق مشاكل مع الطرف الآخر.
- (6) توقعات من الزواج: إذا كان لأحد الزوجين توقعات ذو سقف عال، كأن تتوقع الزوجة أن السعادة تأتي فقط من هدايا ثمينة من زوجها، أو كل الحياة الزوجية رومانسية وحب ولا يوجد مشاكل فيها. وكذلك العلاقة الحميمة قد يظنها أحد الزوجين أنها واجب يؤدي دون الاستمتاع به.
- (7) عادات وتقاليد: اختلاف العادات لدى الزوجين إذا كانا من بيئتين مختلفتين يسبب تحدياً لكل منهما، كأن يكون من عادات الزوج أن الفتاة عليها تكاليف الزواج، وهي عندها عادات عكس ذلك، فهذا سيضعهما في موقف صعب يتطلب منهما التعامل معه بوعي.
- (8) مستوى الدراسي والثقافي: هو المدى التعليمي الذي يصل إليه الفرد، اختلاف المستوى الدراسي يؤثر على العلاقة بين الأزواج، كأن تكون الزوجة مستواها الدراسي عالياً وزوجها لم يكمل تعليمه. وكذلك بالنسبة للمستوى الثقافي الذي يؤثر على التناغم بين الزوجين.
- (9) الهدف من الزواج: عندما يكون هدف أحد الزوجين هدف أناني يقصد به مصلحته الشخصية، فمثلاً، إذا كان الزوج هدفه من الزواج هو مصلحة عند الزوجة، أو طمعاً في راتبها أوفي نقودها

أو أملاك وريثتها عن والدها، وإذا لم يحصل على تلك المصلحة، فيقوم بدوره باختلاق المشاكل للضغط عليها. إن هدف الزواج لدى الأزواج يحدد مسار العلاقة.

10) المهنة والعمل: وجود وظيفة لأحد الزوجين أو كليهما، إن النساء غالبًا ما يشعرن بمزيد من الصراع بين أدوارهم في العمل وأدوارهم في المنزل، أكثر من أدوار الرجال (Moen,&yu,2000). كما أن البطالة لدى الزوج بمثابة تحد وشعور بالتقصير مع أسرته.

11) الوالدية والإنجاب: عندما ينتقل الزوجان إلى مرحلة الوالدية ويصبح لديهم أبناء، هذا يخلق تحديًا للتعامل بمشاعر أبوية وأمومة ولأول مرة يختبرانها، ثبت أن الانتقال إلى الأبوة واحدة من أكثر الفترات صعوبة في بعض حالات الزواج، حتى وإن كان قدوم الطفل مرتبطًا بالفرح والسرور (Heinicke,1995). وفي بحث لتقييم ما قبل الولادة وبعدها، كشفت مستويات التوتر أن الأزواج يعانون من زيادة مستويات التوتر الشخصي والزوجي بعد ولادة طفل وتأخره أيضاً أو العقم تشكل تحديات للزوجين (Miller&Sollie,1980).

12) الشعور بالأمان والالتزام والثقة والحب والتضحية: أصل الزواج الالتزام في العلاقة و ثقة متبادلة، وحب، وإذا لم يتواجد ذلك فيسبب إحباط للشريكين وتحد للإستمرار، وإن لم يكن هناك تبادلية في التعامل الطيب وحسن المعاشرة وتعاطف ورعاية وتعزيز لكل منهما، سيكون ذلك تحد للأزواج.

13) العمر عند الزواج: عندما يكون عمر أحد الزوجين صغيرًا أو كبيرًا، أو فارق السن كبير بينهما، هذا من شأنه أن يؤثر على تعاملهما وتقاهمهما سويًا، وبالتالي يؤثر على العلاقة بين الزوجين.

14) قدوة الزوجين: وجود قدوة سيئة لأحد الزوجين يقتدي بها، ويقلدها بشكل سلبي، يجعل الطرف الآخر يعاني من مشاكل جمّة، ويخلق صعوبات في الحياة، كالفنّاة التي تقلد والدتها بما تحمله من صفات سيئة في التعامل مع والدها، أو صديقتها ذات الطباع السيئة، فتتأثر بها، وتؤثر على حياتها مع زوجها بشكل سلبي (علاونة، 2010).

ب- **السياق العلائقي:** عبارة عن عوامل مرتبطة داخل العلاقة الزوجية، تختص بالزوجين بسبب علاقة تربطهما مثل:

1) العلاقة الجنسية: عدم تلبية الزوجين رغبات بعضهما، كأن تحتاج الزوجة إلى الحب والرومانسية، أما الزوج يفكر فقط بالعملية الجنسية دون مراعاة لمشاعر زوجته، وهذا أيضًا يضعهما في تحد صعب، لا بد من مواجهته.

2) هياكل عائلية مختلفة والمستوى الاجتماعي: كأن يكون أحد الزوجين من عائلة معروفة أو مركزها الاجتماعي عال، أو عائلة غنية، وكان الطرف الآخر من عائلة بسيطة أو فقيرة، فهذا أيضًا يضع الطرف الآخر في تحد للتغلب على الشعور بالنقص، لتجاوز الفرق الواضح في المستوى الاجتماعي. كما أن تدخل عائلات الأزواج في الحياة الزوجية للزوجين، إما من طرف واحد، أو من كلا الطرفين، يضعهما في تحد وحيرة وقلق.

- (3) وجود طفل ذي احتياج خاص، كالتوحد، أو إعاقات عقلية، أو شلل، أو مصاب بمرض، يضع الزوجين معًا في تحد غير عادي، يحتاج منهما إلى صبر ورضا وقوة لمواجهة المجتمع بكل ثقة.
- (4) الأدوار: صراع على الدور هو تحد للزوجين؛ لتقسيم الأدوار، خاصة إذا كان أحد الزوجين متعصبًا لرأيه، ومتفردًا بالقرارات دائمًا. كما أن توزيع المهام والأدوار الأبوية يخلق تحدي.
- (5) التواصل: التواصل الرديء بين الزوجين، وانعدام حسن الإنصات للآخر يولد تحديًا للطرف المهمل لبذل جهد؛ لإيصال رسالته للطرف المقابل.
- (6) تربية الأبناء مع غياب الأب للعمل لفترات طويلة، أو السفر المتكرر، أو الاعتقال المفاجئ بعد الزواج لسنوات طويلة، أو التعرض للإصابة من الاحتلال، تعيق ممارسة حياته الطبيعية.
- (7) الخيانة الزوجية: في حال قيام أحد الزوجين بخيانة الطرف الآخر، فإن الطرف الآخر يقع في مواجهة قرارات صعبة، كالطلاق أو الانفصال العاطفي، والاستمرار من أجل الأبناء.
- (8) مدة الزواج: في مراحله الأولى تختلف سلوكيات الزوجين عن مراحل متقدمة أو بعد الإنجاب، أو بعد سن الأربعين، أو بعد تزوج الأبناء، ومجيء الأحفاد.
- (9) الإدارة المالية: إذا كان ينفرد الزوج بإدارة المال، سواء الذي يحصل عليه والذي تحصل عليه الزوجة، فإن هذا يجعل الزوجة تواجه تحديًا للمطالبة بحقوقها في مالها.
- (10) فقدان مهارات حل المشاكل، وإدارة الحياة الزوجية عند أحد الزوجين يجعلهما في تحد (أبو زنت، 2016).

ت- السياق الاجتماعي الخارجي:

- (1) الأهل والأصدقاء السليبيون: وهم الذين يحرصون أحد الزوجين على الآخر، ولا بد من التصدي له؛ للحفاظ على الأسرة وسلامتها. وأيضًا تدخل العائلة بين الزوجين إما سلبياً أو إيجابياً، لأننا مجتمع له خصوصيته.
- (2) الاضطرابات العائلية: المشاكل الأصلية للعائلة تؤثر أحياناً سلباً على الزوجين، كالعائلات التي تواجه مشاكل مع عائلات أخرى بما تحمله من قتل ونزاع، حتى نراه يدخل الثأر من أبناء العائلات بينهما، تلك المشكلات تضع الزوجين في وضع صعب وتوتر وخوف في أن يكون الزوج مستهدفاً للثأر منه، ونلاحظ ذلك جلياً في بعض القرى والمدن الفلسطينية.
- (3) البيئة السابقة: إذا كانت البيئة تقدم الدعم والرعاية لأفرادها، فإن هذا له دور إيجابي، وإن كانت البيئة غير داعمة للزوج أو الزوجة، فإن ذلك سيؤثر على حياتهما وشعورهما بالانعزال وفقدان مصادر الدعم.
- (4) ظروف المعيشة: غلاء المعيشة مقابل البطالة، وتحمل المسؤولية في غياب دعم مجتمعي، ونوعية الحياة التي يعيشها الأزواج، كل هذه الأمور تضعهم في تحد، والعمل على الاعتماد على أنفسهم.

- (5) وسائل التواصل الاجتماعي: عملت وسائل التواصل كالفيس بوك، وغيرها من منصات الدردشة الالكترونية على الاغتراب بين الزوجين، إذ يجلس كل منهما بعيداً في عالم وحده، وهذا الفراغ الذي يتركه بدلاً من التواصل فيما بينهما، يخلق تحدياً ومشاكل، ويجعل الزواج مهدداً بالخطر للانهايار، إن التطور الاجتماعي والتكنولوجي والحداثة ووسائل التواصل الالكترونية، وإن كانت تحمل في طياتها إيجابيات، إلا أن سلبياتها أشد وقعاً على الأزواج، إن لم تستعمل بحكمة وإفادة.
- (6) العمل خارج إطار البيت: نوعية عمل الزوجين، والوقت الذي يلزم لأداء عملهما، وضغوط العمل، تضع الزوجين في موقف صعب بحاجة للوعي، والتحمل والجلد، كأن تعمل الزوجة في مهنة التمريض، ويكون عملها ليلياً، وتضطر لترك زوجها وبيتها وأولادها، وهذا يشكل تحدياً لها ولزوجها؛ لتحمل هذا الوضع، خاصة إذا كانت الأسرة بحاجة للدخل الذي تحصل عليه الزوجة. أيضاً قلة فرص العمل، وكثرة الديون وتدني الأجور -خاصة، إذا كان الدخل الذي يحصل عليه الزوجين لا يكفي احتياجاتهما -يضعهما في تحد. انعدام مصادر الدخل، والعجز الاقتصادي، كلها تحديات يواجهها الزوجان، فانقطاع الرواتب في بعض الأحيان وارد بكثرة في مجتمعنا الفلسطيني. إن ضغوط العمل مؤثر مهم للصعوبات والتحديات العائلية (Higgins,Duxbury,&Irving,1992).
- (7) المسكن: تختلف نوعية السكن، فهي إما أن تكون بيتاً مستقلاً، أو مع عائلة الزوج، -خاصة في المجتمع الفلسطيني-، فإن العائلة تتدخل في شؤون الزوجين، وطريقة تربيتهما للأبناء، وهذا يؤثر على علاقتهما.
- (8) التأثير بالتقافات الأخرى، والعولمة من ناحية الثقافة، والعادات، وطريقة التعامل، يجعل الأزواج في تحد، لا بد من العمل على مواجهته.
- (9) اختلاف السياقات البيئية: في المجتمع الفلسطيني، تكثر اختلافات السياقات البيئية، بسبب ظروف الاحتلال، فقد أصبح لدينا ما يسمى بابن القرية، وابن المخيم اللاجئ، وابن المدينة، وبسبب تلك التقسيمات والنظرة لكل منطقة، فمثلاً عندما تنزوج ابنة القرية بابن المدينة، فإن النظرة الدونية مازالت تجتاح شعبنا -للأسف-، وخاصة من أهل الزوج لتلك الزوجة، وهذا يؤثر في أحيان كثيرة على مستقبل العلاقة بينهما.
- (10) المشكلات الخاصة بعائلات الأسرى أو الشهداء نتيجة العنف من الاحتلال، وفقدان الأرض، أو البيت كلها تحديات تخص المجتمع الفلسطيني. والوضع الأمني والاحتلال كلها تحديات تؤثر على الأزواج المعرضين للعنف من الاحتلال.
- (11) عدم وجود مصادر دعم مادي أو اجتماعي يؤثر على أحد أو كلا الزوجين.
- (12) المستوى المعيشي الذي يعيش به الزوجان، من مآكل وملبس ومسكن، والطبقة الاجتماعية التي يعيشان بها، فإن التحدي بينهما يكون مبنياً على معدل انخفاضه أو ارتفاعه، فإذا كان منخفضاً، أي أن أحد الزوجين يعاني من الفقر وقلة الموارد، هذا من شأنه أن يجعلهما يعانيان من مشاكل

تترتب على ذلك، وهو عدم قدرتهما على تلبية احتياجات الأسرة والأبناء، وخاصة إن تواجدت مشاكل صحية لأحدهما أو لأبنائهما (أبو زنت، 2016).

الدراسات السابقة

يتناول هذا القسم مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية، والتي عُنت بدراسة المرونة النفسية لدى الأزواج في محافظة نابلس، والمتغيرات ذات الصلة بموضوع الدراسة، وقد تم ترتيب الدراسات وفق المتغيرات، والترتيب الزمني لها، من الأحدث إلى الأقدم، وتم تقسيم الدراسات إلى محورين كالآتي:

أولاً: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية، وقد تم ترتيب الدراسات حسب السنة التي أجريت فيه كالآتي:

في دراسة زيدان (2021) التي هدفت إلى تقييم مستوى المرونة النفسية لدى الأسر المصرية (الوالدين) في ظل جائحة كورونا، وكذلك عرض لأساليب مواجهة هذه الصدمة النفسية من الوالدين، ومعرفة العلاقة بين المرونة النفسية للوالدين، وأساليب مواجهة الصدمة النفسية لجائحة كورونا لديهم، ولتحقيق هذه الأهداف، قامت الباحثة باستخدام مجموعة من المقاييس التي تمثلت في مقياس المرونة النفسية، إعداد (الباحثة)، ومقياس أساليب مواجهة الصدمة النفسية، إعداد (الباحثة).

طبقت الدراسة على عينة من (65) أسرة مصرية متمثلة في (الوالدين)، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الصدمة النفسية لدى الوالدين، إلا أن هناك تفاوتاً في الأساليب المستخدمة، تبعاً لاختلاف شخصية الوالدين، واختلاف مستوى المرونة النفسية لديهم. أظهرت النتائج أن الصدمة النفسية بحاجة إلى تنمية مرونة نفسية كافية، وبناء قدرات ومهارات للصمود، ومواجهة أي مخاطر، والقدرة على اتخاذ القرارات، والحلول المبتكرة، أو التكيف معها، وإعادة النظر في طريقة التفكير، وتوفير الرعاية والدعم من الزوجين لبعضهما وأطفالهما، والثقة والتشجيع، ووضع خطط واقعية، والنظر بإيجابية للذات، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل، وكبح المشاعر الحادة.

في دراسة امبونسا وياودي (Amponsah & Dey, 2020) التي تبحث في مصادر الدعم الاجتماعي المتصور على المرونة لدى تربية الوالدين لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في غانا. فقد فحصت هذه الدراسة ثلاثة مصادر للدعم الاجتماعي المتصور - الأسرة والأصدقاء وغيرهم من الأشخاص المهمين - على مرونة الوالدين الغانيين الذين يربون أطفالاً ذوي احتياجات خاصة أثناء التكيف مع المتغيرات المشتركة (جنس الوالدين، الحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي). تم أخذ عينة حجمها مائة وسبعة (107) آباء بيولوجيين من المدارس الخاصة في أكرا، غانا. أظهرت النتائج من الانحدار الهرمي المتعدد بعد التعديل للمتغيرات المشتركة، أن الدعم من الآخرين يتنبأ بالمرونة.

إضافة إلى ذلك، كان الزواج إيجابيًا أيضاً، إذ تشير تلك النتائج إلى أهمية الدعم من الآخرين المهمين في مرونة الوالدين، مع التأكيد على الحاجة إلى الدمج الكامل، والتأكيد على الدعم من المصادر الأخرى في تدخلات تعزيز المرونة.

في دراسة بارماكسيز (Parmaksız,2020) التي ناقشت الآثار المترتبة على التفاؤل والإيثار والحالة الاجتماعية والزوجية على المرونة النفسية، حيث إن الهدف من هذه الدراسة هو تحديد قوة التفاؤل والإيثار في توقع المرونة النفسية. تتكون العينة من 389 (إناث: 198، ذكر: 191) مشاركاً بالغاً يعيشون في وسط الأناضول. في هذه الدراسة، استخدم مقياس التفاؤل، مقياس الإيثار، مقياس المرونة النفسية، ونموذج المعلومات الشخصية الذي تم تطويره. تم استخدام تحليل الانحدار الهرمي واختبار t واختبار الأنوفا وبيرسون لتحليل البيانات. تم تضمين الحالة الاجتماعية كمتغير وهمي في تحليل الانحدار. وتم العثور على علاقة إيجابية بين المتغيرات الكمية المدرجة في تحليل الانحدار، وجدت الباحثة أن الحالة الاجتماعية تميز بشكل كبير بين درجات المرونة النفسية لصالح الزوجين.

من ناحية أخرى، الجنس ومكان المعيشة، ومستوى التعليم، والوضع الاقتصادي، لم تختلف اختلافاً كبيراً في تحليل الانحدار، ووجد أن التفاؤل والسلوك الإيثارى والحالة الاجتماعية يتنبأ للمشاركين بمرونتهم النفسية. ويعتقد أن إضافة أنشطة متفائلة وإيثارية إلى التدريبات النظرية والعملية، وتقديم أفراد خدمة الصحة العقلية الوقائية نتائجهم بشكل مفيد، هذا بدوره يقوي الدعم الاجتماعي للفرد من ناحية الصحة النفسية، ويخرجها من الشعور بالوحدة، كما أنه يمكن القيام بأنشطة لتوعية الأفراد.

سعت دراسة حوى وخليفة وأبو العيش (Kteily-Hawa, Khalifa& Abuelaish, 2020) الى التعرف على المرونة لدى عينة كبيرة من الفلسطينيين البالغين في قطاع غزة من خلال دراسة العوامل السياقية والديموغرافية والعاطفية-الاستجابة من خلال عدسة اجتماعية - إيكولوجية.

كان تصميم الدراسة: مستعرضة مجتمعية، واشترك في الدراسة 1068 أسرة في قطاع غزة، أفراد بعمر (18 سنة) أكملوا (أ) استبيان حول التركيبة السكانية والبناء الاجتماعي، (ب) مقياس المرونة كونور ديفيدسون المكون من 25 عنصراً، و (ج) جدول التأثير الإيجابي والسلبي. سجل سكان غزة مرونة أقل بكثير مقارنة بالمتوسط المعياري بشكل عام السكان. ارتبطت درجات المرونة بشكل إيجابي مع التأثيرات الإيجابية.

توصلت النتائج إلى أن المرونة (الصمود)، المفهوم الفلسطيني للصمود، هو عملية تفاعلية تعتمد على الأصول الفردية والموارد السياقية. نظراً للاضطرابات السياسية وارتفاع مستويات الفقر، فإنه لا بد من معالجة فرص العمل لهذه الفئة من السكان المتعلمين تعليماً عالياً للحفاظ على المرونة. يعد توفير خدمات الدعم النفسي والاجتماعي التي يمكن الوصول إليها أمراً بالغ الأهمية.

وفي دراسة نوعية ووصفية لعبد الله (Abduallah,2020) هدفت إلى استكشاف مرونة ممرضات المستشفيات في مدينة نابلس في شمال الضفة الغربية من فلسطين. ودراسة عوامل المرونة لدى الممرضين

العاملين في المستشفيات، إذ البعض منهم متزوج في مدينة نابلس في فلسطين. ومن أجل الحصول على فهم عميق لمصادر المرونة لدى الممرضين تم اختيار ثلاثة مستشفيات بشكل قصدي؛ ليتم اختيار الفرق منها، ومن ثم تم عقد ثلاثة لقاءات على شكل مجموعات مركزة، وقد شارك في هذه اللقاءات 21 ممرض وممرضة تم اختيارهم من المستشفيات المختارة بشكل عشوائي، حللت النتائج عن طريق استخدام الترميز الاستقرائي، ونهج التحليل الموضوعي.

أظهرت النتائج أن هناك ثمن مواضيع رئيسية، هذه المواضيع الرئيسية مثلت جانبين مهمين، الجانب الأول وهو يصف العوائق والتحديات التي تواجه الممرضين، بينما الجانب الثاني، هو مصادر المرونة لدى الممرضين. وقد كانت العوائق والتحديات التي تواجه الممرضين حسب الموضوعات الأساسية كالاتي: التحديات التنظيمية، وعدم وجود ثقافة السلامة، والنقص في الموارد اللازمة، والتحديات المجتمعية. بينما كانت مصادر المرونة حسب الموضوعات الأساسية كالاتي: القيم والمعتقدات الوطنية والدينية، ومصادر التحفيز، ومهارات واستراتيجيات التأقلم، وكذلك العلاقات الداعمة. هذه الدراسة بينت ما هي التحديات التي واجهت الممرضين الفلسطينيين، وكيفية تأقلمهم معها، ومواجهتهم إياها بنجاح.

هدفت دراسة آيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019) التي تتحدث عن تكوين علاقات زواج مرنة: التأقلم الذاتي ودور التضحية الوسيط إلى معرفة كيفية حدوث ذلك التأقلم مع التضحية في ظل ظروف الحياة العصبية. إذ يتم شرح المرونة العلائقية في الزواج من خلال التأقلم الذاتي، ودور الوساطة للرضا عن التضحية في العلاقة بين التأقلم الذاتي والمرونة العلائقية. شارك (300) فرد متزوج (156 أنثى و144 ذكر) لديهم ضغط نفسي واحد على الأقل في الدراسة. لقد تم إعطاء المشاركين نموذجًا للمعلومات الشخصية، مقياس المرونة، مقياس التغيير العلائقي الذاتي، ومقياس الرضا عن التضحية ونموذج المعادلة الهيكلية. وقد كشفت التحليلات (SEM) أنه في مواجهة ظروف الحياة المجهدة، ترتبط المرونة العلائقية في الزواج ارتباطًا وثيقًا بالتأقلم الذاتي والرضا بالتضحية.

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة مباشرة بين التأقلم الذاتي والمرونة العلائقية والرضا عن التضحية، لهما تأثير جزئي في هذه العلاقة. ومن المتوقع أن تكشف هذه النتائج عن بعض الموارد التي لها دور في توفير المرونة العلائقية في الزواج، وبهذه الطريقة، تجعلها نظرية وعملية وتدخليه ومساهمة في مجال الإرشاد الزوجي والأسري. إضافة إلى ذلك، يتبين أن النتائج تشير إلى أنه من الممكن أن يخدم فهم الديناميات العلائقية في الزيجات.

أجرى الخليلي (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية، ومستوى جودة الحياة لدى مرضى السكري في قطاع غزة، بلغت عينة الدراسة (151) فرداً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الأفراد الذين يعانون من مرض السكري المسجلين لدى مراكز الرعاية الأولية في قطاع غزة، فقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي. تكونت أداة الدراسة من مقياس المرونة النفسية، إعداد طالب أبو معلا، ومقياس جودة الحياة، إعداد منظمة الصحة العالمية، وتعريب يوسف الجيش.

أظهرت النتائج أن مستويات المرونة النفسية، وجودة الحياة مرتفعة لدى عينة الدراسة مع وجود علاقة طردية بين المتغيرين، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمرونة النفسية لدى المرضى تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمرونة النفسية لدى المرضى تعزى لمتغير (الدخل، ونوع المهنة، والمستوى التعليمي، أو إجراء عملية سابقة، أو انتظام نسبة السكر). هذا يفسر الفاعلية، والتأثير الموجب للمرونة النفسية على جودة الحياة للأفراد.

وفي دراسة إيرانية أجراها سلمان زاري (Zarei, 2019) ركزت على الدور الوسيط للتمايز الذاتي، كآلية في العلاقة بين المرونة والاحترق الزوجي لدى المتزوجات من النساء في طهران، إيران. وتجدر الإشارة إلى أن التمايز الذاتي يمكن تحسينه من خلال التدريب والممارسة، والذي يستخدم في برامج الوقاية والتدخل، من الواضح زيادة المعرفة حول العوامل التي تؤثر على الملل الزوجي، كما أن التعرف على الحالات المتميزة ذاتياً هو أمر مرن، يمكن استخدامه لخدمات الزواج والاستشارات الأسرية وتصميم العلاج وتقديمه، وهو دائماً مفيد وفعال. كان تصميم البحث وصفيًا -ارتباطيًا، حيث تم اختيار (200) مشاركة من خلال أخذ العينات المتاحة. استخدم مقياس نضوب الزوجين (CBS)، مقياس كونر ودافيدسون للمرونة (CD-RISC) وتمايز الجرد الذاتي (DSI) تم جمعها لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن المرونة النفسية تؤثر على الملل الزوجي تأثيراً إيجابياً مباشراً، وأنها بذلك التأثير الإيجابي تقلل الملل الزوجي، فكلما زاد التمايز الذاتي، كلما ارتفعت مستوى المرونة، وبذلك يقلل من الاحتراق والملل.

هدفت دراسة قامت بها عبد السلام (2018) لمعرفة العلاقة بين الأسى النفسي والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ومنهج دراسة الحالة. طبقت الدراسة على عينة من الموظفين المتزوجين المقطوعة رواتبهم في العام 2018 وبلغ عددهم (159) موظفًا من جميع محافظات قطاع غزة. توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق إحصائية في الدرجة الكلية للأسى النفسي، تعزى للمتغيرات الديمغرافية (النوع، العمر، المؤهل العلمي، عدد الأبناء، الحالة الاجتماعية، الراتب، طبيعة السكن). كما أن هناك علاقة ارتباطية متوسطة بين الأسى النفسي والمرونة وأساليب مواجهة الضغوط، إن لأفراد العينة درجات عالية ومرتفعة من الأسى النفسي، بسبب انقطاع الرواتب، مما أثر على صحتهم وطريقة معاملتهم مع أسرهم، وامتد الأسى النفسي إلى زوجاتهم وأولادهم.

كما تبين أن أفراد العينة يمتلكون درجات منخفضة من المرونة، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الأسى النفسي كلما قلت المرونة، وذلك بسبب مشاعر الإحباط والأسى، أيضًا درجة أساليب مواجهة الضغوط كانت منخفضة، وذلك أن أفراد العينة مجبرون على مواجهة الضغوط رغمًا عنهم وليس بإرادتهم. ومن ذلك تبين أنه كلما نقصت المرونة زاد الأسى، وكلما زاد الأسى قلت المرونة.

في دراسة توني (2017) هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين المساندة الاجتماعية من الأسرة والأصدقاء، والمساعدة المعلوماتية والإجرائية أو المادية، والمرونة النفسية بأبعادها المختلفة، كما هدفت إلى التعرف على الاختلاف في مستوى كل من المساندة والمرونة لدى عينة من أولياء أمور أطفال من ذوي الاحتياجات

الخاصة، والتعرف على مدى تأثير أبعاد المساندة على المرونة النفسية لدى العينة، وتكونت عينة الدراسة من (278) ولي أمر، لأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، تم استخدام مقاييس المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية من إعداد (الباحثة)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والمرونة النفسية لدى أفراد العينة. إن المساندة الأسرية تعد أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية إسهاماً في مرونة أفراد العينة، يليها المساندة المعلوماتية، ومساندة الأصدقاء، والمساندة المادية.

أوضحت الباحثة أن وجود طفل ذي احتياجات خاصة يعد مصدرًا لرفع مستوى الضغوط النفسية، ويؤثر على العلاقات الأسرية، ووظائفها ليست بالضرورة، وبالتالي يؤدي إلى الاختلال الوظيفي. إن أولياء الأمور يسعون جاهدين إلى التغلب على الصعوبات التي تواجههم في حياتهم وتمتعهم بعلاقات اجتماعية كثيرة من الآخرين الذين تتيح لهم طلب المساندة والمشورة والتوجيه، ويستفيدون من تجاربهم، وخبراتهم تساعدهم على الاتزان الانفعالي، الذي يساعد الأولياء على تنمية إيمانهم بقدرات أطفالهم، والذي بدوره يقلل من القلق على مستقبل الأبناء، كما أن وجود الرعاية والمساندة الاجتماعية والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو خارجها تدعم المرونة لدى أولياء الأمور. كما أوضحت الباحثة أن وجود ظرف صعب في الأسرة يعزز الإيمان الديني، ويحسن من ديناميات الأسرة، وتزيد الدعم بين أفراد الأسرة. إن الأسرة التي تتلقى المساندة الاجتماعية من الأقارب والأصدقاء والجيران، يسهل عليها التكيف والتعايش مع الإعاقة، ويحافظ على نشاطها واستمرار وظائفها، كما الحصول على دعم مالي أو مشورة، كل هذا يدعم أولياء الأمور، ويخدم طلباتهم.

أجري مرعي وهانجن وجونز (Marie, Hannigan & Jones, 2017) دراسة كان الهدف منها هو تقديم نظرة عامة عن وجهات النظر النظرية والعملية، وبحث المعرفة فيما يتعلق "بالمرونة"، مرونة الفلسطينيين بشكل خاص ومفهوم "الصمود". "الصمود" هي فكرة فلسطينية متشابكة مع أفكار الصمود الشخصي والجماعي والمرونة. وهو أيضاً مفهوم اجتماعي سياسي، يشير إلى سبل البقاء في سياق الاحتلال والشدائد المزمنة ونقص الموارد والبنية التحتية المحدودة. الموجة الحالية من البحوث عن المرونة تركز على مساهمة السياقات الثقافية، وهو نهج تمت مناقشته في هذه المقالة.

تشير النتائج إلى أن "الصمود" مرتبط بالمحيط وبالسياق الثقافي، ويمكن اعتبارها بيئة إيكولوجية مبتكرة ونهج لتعزيز المرونة، تظهر أن المرونة هي شرط مسبق لـ "الصمود"، بمعنى أن الفرد يجب أن يكون مرناً من أجل البقاء. وفي الدراسات التي تهتم بالصمود خاصة في البلدان الفقيرة مثل فلسطين (الأراضي الفلسطينية المحتلة)، تكشف كيف تتجسد المرونة في السياقات الثقافية الموجودة مسبقاً.

هدفت دراسة قامت بها السميري (2015) إلى معرفة المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرونة النفسية، كما هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في كل من مشكلات التقاعد والمرونة النفسية، تبعاً لمتغير مكان العمل والجنس، شملت عينة الدراسة (250) موظفًا متقاعدًا ومسجلًا في جمعيتي التقاعد التابعة للحكومة، والأخرى تابعة لوكالة الغوث. توصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مشاكل الموظفين المتقاعدين انتشارًا هي المشاكل الاقتصادية، كما أن أكثر مجالات مقياس المرونة النفسية انتشارًا لدى الموظفين

المتقاعدين هي التوافق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين مشاكل الموظفين المتقاعدين والمرونة النفسية لديهم. كذلك، أن هناك فروقاً في جميع مشاكل المتقاعدين، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. يظهر من نتائج الدراسة أهمية التوافق النفسي كسمة تساعد في تعزيز المرونة النفسية لدى أفراد العينة.

أجري مرعي (Marie,2015) دراسة نوعية، حيث تهتم الرسالة بمرونة الممرضين الذين يعملون في أماكن عمل الصحة النفسية المجتمعية في فلسطين. وبحثت الدراسة في مصادر المرونة والتحديات اليومية التي يواجهها موظفو الصحة المجتمعية الفلسطينية داخل وخارج أماكن عملهم الصعبة، وقد تم تصور المرونة تقليدياً كشرط مسبق لفهم وتحقيق "الصمود"، مما يعني أن الفرد لا بد أن يكون مرناً من أجل البقاء ثابتاً في مواجهة التحديات اليومية، وعدم ترك مكانه أو موقعه.

تم اختيار تصميم النوعي التفسيري؛ لاستكشاف المرونة والتحديات اليومية. تم الانتهاء من خمسة عشر مقابلة بشكل وجاهي مع المشاركين. أجريت اثنتان وثلاثون ساعة من المراقبة لبيئة العمل اليومية في مركزين للصحة العقلية في مدينتين. تم استخدام التحليل الموضوعي عبر جمع مصادر البيانات، فهي تتكون من أربعة محاور رئيسية، تتكون هذه المواضيع من سياق الاضطرابات والتحديات المجتمعية، ونقص الموارد والتحديات التنظيمية. إن المصادر التي تم التوصل إليها هي الصمود والثقافة الإسلامية، والعلاقات الداعمة، والاستفادة من الموارد المتاحة والقدرة الشخصية. تختتم الدراسة بفهم أفضل للمرونة في التمريض الذي يعتمد على سياقات واستجابات ثقافية أوسع. توصي الدراسة باستخدام نتائج هذه الأطروحة؛ لتطوير مرونة شبكات الصحة المجتمعية في فلسطين.

أجرى الحجار (Al Hajjar, 2013) بحث دكتوراه في جامعة مانشستر -المملكة المتحدة بخصوص الضغط المهني لدى الممرضات الفلسطينيات في قطاع غزة. استخدم المؤلف استبيانات لفحص مستويات الإجهاد بين ممرضات المستشفيات، واستخدم استبيانات مفتوحة لاستكشاف تجارب الممرضات المتزوجات المتعلقة بضغوط العمل. ردت الممرضات على أنهم استخدموا استراتيجيات المواجهة التالية: التمارين، الإيمان، طلب الدعم الاجتماعي من محيطهم، بالإضافة إلى طلب المشورة. ذكرت الممرضات أن الخبرة في هذا المجال كانت عاملاً وقائياً من ضيق المحيط. إضافة إلى ذلك، ساعد العمل الإضافي الممرضات على التعامل مع الأمور المالية والصعوبات والرواتب المنخفضة. تمت مناقشة النتائج المذكورة أعلاه داخل السياق والثقافة المحلية.

ومكاوي (Makkawi,2012) أجرى بحثاً نوعياً لاستكشاف المرونة بين الطالبات الأكاديميات في الضفة الغربية. أجريت مقابلات تسجيل صوتي مع (15) مشاركاً،. تخرجت المشاركات حديثاً من الثانوية العامة في العام الدراسي 2006/2005، والذي اعتبر تحدياً أكاديمياً كبيراً. أبلغت العينة عن عدد من المصادر التي مكنتها من اكتساب التحصيل الأكاديمي، واعتبرت نفسها مرنة. كان دعم الأسرة والمدرسة مصدران تم التحدث عنهما من المشاركين. إضافة إلى ذلك، ساعدتهم البيئة داخل المدرسة على النجاح والتغلب على

التحديات. ظهر أن السياق البيئي الوحيد للإنناث كان أكثر أمانًا من التعليم المختلط، وهذا مكنهن من المشاركة في أنشطة مختلفة داخل المدارس.

وأخيرًا، أوضح الطلاب أن الخصائص الشخصية المحددة، مثل احترام الذات والثقة بالنفس وموضع التحكم الداخلي والمثابرة والدافع الذي مكنهم من استكمال الأهداف الأكاديمية من النجاح. أظهرت هذه الدراسة أن هناك حاجة لدعم الطلاب بطريقة استراتيجية حساسة ثقافيًا داخل وخارج المدرسة. أشارت النتائج أعلاه إلى الفصل بين الجنسين كعامل من عوامل المرونة؛ قد تكون هذه فكرة غير مرحب بها في الثقافات الأخرى. كان استعدادهم لإثبات أنفسهم والمشاركة في النشاطات العامة مصادر مهمة في سياقهم الثقافي. لذلك، يبدو أن المرونة متصلة ثقافيًا وتتأثر بالبيئة الاجتماعية.

في دراسة هوبفول ومانسيني وهول وكانتي ويونانو (Hobfoll, Mancini, Hall, Ganetti & Bonanno, 2011) كانت دراسة كمية للتنبؤ بعوامل المرونة لدى الفلسطينيين باستخدام مقاييس أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب في فلسطين. تم تحديد الأفراد المرنيين نفسيًا، والعوامل التي تؤدي إلى المرونة. تم توزيع الاستبيانات على (1196) مشاركًا بالغًا، إذ كان البعض منهم متزوجين، وكما تم قياس مستوى اضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب بينهم.

أظهرت الدراسة وجود مستوى عالٍ من اضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب بين العينة. بعد ستة أشهر أعيد ذاك المسح، وأظهر بعض الشفاء الإيجابي من اضطراب ما بعد الصدمة، وانخفضت أعراض الاكئاب.

اقترحت الدراسة أن هذه القدرة على التأقلم أو التعافي كانت بسبب زيادة الدعم الاجتماعي من محيطهم المحلي. كما ذكرت الدراسة وجود عنف سياسي أقل من المعتاد، وارتفاع في الموارد بين الفترتين. كانت الموارد التي تم النظر فيها تدخلات، مثل توفر المساعدات المالية والمادية، والحدود المفتوحة، والوظائف، والوصول بشكل أفضل إلى وسائل النقل. علاوة على ذلك، التدخل الذي يستهدف الأسرة والموارد الشخصية، يمكن أن يساعد في عملية تعافي الشعب الفلسطيني الذي يتعرض لأحداث صادمة مزمنة شديدة. هذه الموارد الأساسية ستعود بالنفع على جميع الفلسطينيين الضعفاء والصامدين.

يمكن أن تكون نتائج دراسة العجربة (AL Ajarma, 2010) مرتبطة بالمرونة البيئية والاجتماعية الحديثة. أكمل العجربة دراسة نوعية على مستوى الدكتوراه لاستكشاف دور الفنون في بناء المرونة بين البالغين الفلسطينيين حيث البعض منهم متزوجون والذين عاشوا الانتفاضة الأولى. تكونت عينته من سبعة طلاب دراسات عليا من كلا الجنسين الذين كانوا يدرسون في جامعات أمريكية. تم استخدام المقابلات شبه المنظمة، وتم تحليل البيانات حسب الموضوع.

وجدت الدراسة المصادر التالية في المرونة: التعليم، ودعم الأسرة، والشبكة المجتمعية، والدعم الاجتماعي والفنون. أيضًا، كان الوعي والنشاط السياسي يساعدان الأفراد على إيجاد معنى في حياتهم وفهم نضالاتهم. وصف الباحث في مراجعته للأدب مصادر مقترحة للمرونة بين الفلسطينيين، وهي: التعليم والدين ودعم

الأسرة والروابط القوية وأنظمة المعتقدات والشبكات المجتمعية والدعم الاجتماعي والفنون والأنشطة الرياضية. لعب سياق الثقافة والصراع دوراً هاماً في تعزيز المرونة بين العينة.

نغوين -جيلهام وجياكامان وناصر وبويس (Nguyen-Gillham et al.,2008) أجروا دراسة نوعية لاستكشاف مرونة الشباب الفلسطيني. تكونت العينة من (321) شاباً فلسطينياً في 15 منطقة في رام الله، تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة. تم أخذ العينة عشوائياً من مدارس مختلفة في محافظة رام الله. في هذه الدراسة، ينظر الباحثون كيفية تفسير المراهقين أنفسهم، وإعطائهم معنى للمرونة في الظروف غير الطبيعية. استكشفت هذه الدراسة مصادر المرونة من خلال مجموعات تركيز منفصلة أجريت مع كلا الجنسين.

كانت مصادر المرونة بين الشباب الذكور هي أصدقاءهم وأسرهم والأنشطة الرياضية. ووجدت مصادر المرونة بين الفتيات: القراءة والكتابة والرسم، بالإضافة إلى متابعة التعليم. وذكر بعض المشاركين أن العيش في قرأهم ومدنهم كان مثل العيش في سجن كبير. حاولوا القيام بأنشطة محددة أو محدودة؛ لتعزيز قدرتهم على الصمود بناءً على ما كان ممكناً أو متاحاً في سياق الصراع السياسي. تطور معظم الفتيات مصادر مرونتهن داخل المنازل. قد تكون هذه النتائج بسبب الثقافة المحافظة السائدة في فلسطين. يعتقد معظم الناس أن المنزل هو البيئة الأكثر أماناً للفتيات، بسبب انعدام الأمن في سياق النزاع. كما كانت هناك اختلافات بين مصادر المرونة بين الذكور والإناث، بسبب تأثيرات السياق الثقافي.

في دراسة لأنغر (Unger,2008) شملت (114) شاباً فلسطينياً من كلا الجنسين في الدراسة الدولية المختلطة التي هدفت إلى تقييم المرونة عبر الثقافات، ولقد ضمت 1500 مشاركاً شاباً من (14) دولة مختلفة. وأوضح الشباب أن تجاربهم تضمنت مواجهة الشدائد التي جعلتهم صامدين. وجدت الدراسة أن مصادر المرونة بين الشباب قد تكون متشابهة ولكن بشكل ملحوظ يجب أن تأخذ الجهود المبذولة لتعزيز المرونة في الاعتبار دائماً أن هناك اعتبارات خاصة للسياق الثقافي لكل مجتمع. كما أفادت الدراسة أنهم استخدموا الصمود عند مواجهة الاستشهاد والموت والعنف.

استخدم الشباب استجابات المرونة، مثل التعبير عن المشاعر، ودعم الأسرة، والمشاركة في نوادي الشباب، والمشاركة في بناء مجتمعهم المحلي. علاوة على ذلك، وجدت الدراسة مصادر المرونة بين الشباب قد تكون متشابهة، وتعد العقيدة الإسلامية أو الروحانية عاملاً أكثر أهمية بين الشباب الفلسطيني أكثر من الشباب في العديد من البلدان الأخرى. والنتيجة الأخيرة، هي أن الشباب الفلسطينيين كانوا مختلفين بشكل كبير عن غيرهم من الشباب، كما أنهم لم يستخدموا كلمة "أنا" عندما ذكروا هويتهم. بل أشاروا إلى المجتمع بأكمله عندما حاولوا تمثيل هويتهم.

وفي بحث الخطيب (2007) عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة قطاع غزة، تكونت عينة المعلمين من (306) معلماً و (156) معلمة بمجموع (462) معلماً ومعلمة من محافظات غزة المتزوجون وغير متزوجون، اختيروا بطريقة عشوائية طبقية. حيث استخدم مقياس

الاحترق النفسي إعداد سيدمان وزاجر وتعريب عادل عبد لله محمد، ومقياس مرونة الأنا إعداد محمد وفائي الحلو، ومحمد جواد الخطيب. وقد بينت النتائج وجود مستوى مرتفع من أبعاد المرونة (الرعاية، الدعم النفسي، توقعات مرتفعة بالنجاح، المشاركة الفعالة في المجتمع، القدرة على تكوين روابط اجتماعية، ممارسة الصداقة والصحة، مهارات التواصل في الحياة) وبينت عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحترق النفسي ومرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة. استخدم المنهج الوصفي التحليلي لبيان العلاقة بين متغيرات الدراسة.

وهذا وقد أجرى بيتين وألين (Beiten&Alen,2005) دراسات وأبحاثاً لاستكشاف موارد المرونة بين الأزواج العرب الأمريكيين بعد أحداث 11 سبتمبر. أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية. تكونت العينة من (18) زوجاً من العرب الأمريكيين المهاجرين. ثلاثة منهم من الأزواج المسلمين و(15) منهم من المسيحيين الأمريكيين. كانت عائلة مسيحية فلسطينية واحدة من العينة التي شاركت في الدراسة. أجريت المقابلات شبه المنظمة مع العينات لأقلية غير متجانسة. وأظهرت الدراسة أن الموضوعات الرئيسية المتعلقة بمصادر المرونة، هي المعتقدات الروحية والزواج المرن، ودعم الزوج، والهوية التي تتطوي على دينهم وجنسياتهم. أشارت العينة إلى نظامهم الأوسع، والذي شمل أطفالهم وأقاربهم وممارسات العبادة وعلاقتهم بحكومة الولايات المتحدة الأمريكية وحكوماتهم في الوطن. كان لدى المشاركين وعي سياسي / ديني ربما ساعدهم في التغلب على الأزمة. اقترحت الدراسة مصادر المرونة بين الأزواج العرب.

وفي الدراسة التالية، أجرى أبو زهرة (Abu Zahra,2004) دراسة نوعية على مجموعة مكونة من (9) نساء مسلمات مهاجرات، ويعشن في الولايات المتحدة الأمريكية لاستكشاف مصادر المرونة بينهن، حيث كانت عينة النساء من اللاتي يواجهن الضغوطات بعد أحداث 11 سبتمبر. درس أهمية الروحانية والفردية والجنسانية والعائلية والدعم كعمليات حماية للنساء المسلمات المهاجرات في الولايات المتحدة.

وجد أنه على الرغم من وجود علاقة وثيقة مع أفراد الأسرة الآخرين، فإن وجود الأسرة في البلد المضيف، ودعم الزوج والأدوار المرنة بين الجنسين، ساعدهم على النضال، من خلال التكيف مع مختلف الصعوبات، والتكيف مع التحديات، والشعور بأنهن يساء فهمهن، والحاجة للتعامل مع تلك الإساءة. لقد شكلت المفاهيم الخاطئة والصور النمطية والتمييز تحدياً، وفي ذات الوقت كانت مخاطر لهن. ووجدت أيضاً أنه من خلال إدراك الحاجة إلى التعديل بمرونة طرق تفكيرهم، واستراتيجيات المواجهة واستراتيجية الثقاف التكاملية، يبدو أنها تساعدهم على التعامل مع التحديات الجديدة. وفي النتيجة اعتبرت النساء المهاجرات أن عملية حماية الجنس والشخصية في سياقهم الثقافي مهمة بالنسبة لمرونتهن.

في دراسة قوته (2001) بعنوان " المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي."

كان هدف الدراسة البحث عن المرونة النفسية مقابل الصلابة، وإيجاد تفسير للتوافق النفسي والتنبؤ به في أجواء الانتفاضة لدى أطفال فلسطين، تم اختيار عينة مكونة من (86) طفلاً بطريقة عشوائية، وقد طبق مقياس (بروتسويك، 1949) لقياس المرونة مقابل الصلابة، ومقاييس أخرى كمقياس العصابية وتقدير

الذات ، وأعراض كرب ما بعد الصدمة ،وأشارت النتائج إلى وجود دور وسيط للمرونة والصلابة النفسية ، وكان الأطفال الذين قدمت لهم الحماية من نتائج الأحداث الصادمة السلبية ، ذوي مستوى أعلى من المرونة النفسية ، وظهر عدم وجود علاقة جوهرية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي خلال أحداث الانتفاضة الفلسطينية .

ثانيا: الدراسات التي تناولت المرونة النفسية لدى الأزواج.

هناك العديد من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية لدى الأزواج، وقد تم ترتيب الدراسات حسب السنة التي أجريت فيه كالآتي:

سعت دراسة جوان تشين ولان وانج وبينجلي وشان تشانغ وكى تشو (Juan-Chen et al.,2021) إلى دراسة تأثير مرونة الأسرة على المرونة الفردية للأزواج خلال فترة السرطان، واستكشاف الدور الوسيط المحتمل للدعم الاجتماعي المتصور، والدور المعتدل للجنس في هذا الارتباط في أزواج مرضى السرطان التي أجريت في الصين. كان المشاركون (272) مريضاً بالسرطان وأزواجهم (ن = 544) الذين أكملوا مقياس تقييم المرونة الأسرية، مقياس الدعم الاجتماعي المتصور ومقياس المرونة الفردية. اعتمد نموذج وساطة الاعتماد المتبادل للشريك الفاعل لفحص ما إذا كان المرضى وعائلاتهم وأزواجهم وكيفية ذلك، وارتبطت المرونة بالدعم الاجتماعي المتصور الخاص بهم وشركائهم ومرونة كل فرد منهم.

أشارت النتائج إلى أن مستوى المرونة الأسرية لدى المرضى وأزواجهم كان إيجابياً، ومرتبباً بمرونتهم الفردية بشكل مباشر وغير مباشر، عن طريق زيادة إدراكهم للدعم الاجتماعي. ارتبطت مرونة الأسرة للزوجين بزيادة في المرونة الفردية للمرضى فقط بشكل غير مباشر، عن طريق زيادة الدعم الاجتماعي المتصور للمرضى. اختلفت المرونة الأسرية والمرونة الفردية اختلافاً كبيراً حسب الجنس. يمكن أن يؤدي تعزيز مرونة الأسرة والدعم الاجتماعي المتصور داخل الأسرة إلى تحسين مرونة الفرد.

وفي بحث لشليبي والحسيني (2020) هدف إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من المتزوجين في كل من: الحب، المرونة النفسية، جودة العلاقة الزوجية، كما تم الكشف عن علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة لدى عينة الأزواج والزوجات، تم الكشف عن إمكانية التنبؤ بجودة العلاقة الزوجية من الحب وكذلك المرونة النفسية لدى العينة. تكونت عينة الدراسة من (140) من الأزواج، حيث تراوحت أعمار الزوجات بين (29-35) سنة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن.

أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الأزواج والزوجات في متغيرات البحث لصالح الأزواج، كما أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة في متغيرات البحث لدى الأزواج والزوجات، كما اشارت أن المتغيرات المنبئة بجودة العلاقة الزوجية لدى عينة البحث هي الحب والمرونة النفسية. حيث يستطيع الزوجان المحافظة على استمرارية العلاقة بنجاح وحب وارتياح عند تلبيتها للطلبات العاطفية والجنسية والاجتماعية، وتقدير كل منهما للآخر، وتجنب المشكلات والخلافات والتفاهم والمعاملة الحسنة؛ لتقوية العلاقة الزوجية

بينهما، واحترام متبادل لكليهما، وحفظ الأسرار لدعم العلاقة والثقة والمودة، كما يعد اهتمام الزوجين بصورتها الجسمية من الأمور الهامة في العلاقة، وقيام كل منهما بواجباته على أكمل وجه دون تقصير وتحمل مسؤولياته في القيام بواجباته.

كما أظهرت النتائج أنه من مؤشرات جودة العلاقة الزوجية التفاعل الزوجي، والتأثير المتبادل بين الزوجين، والتوافق في إشباع حاجات كل منهما للآخر، والشعور بالحب المتبادل، وقضاء وقت مشترك سواء داخل البيت أو خارجه، إن كل هذه المؤشرات تعد من أساليب جودة العلاقة، وعندما يسعى كل منهما إلى إرضاء الآخر، عندئذ يحقق كل منهما الربح النفسي، فإدراك كل منهما تقلب مزاج الآخر وغضبه وهدوءه، ويمتص ذاك الغضب، ويحوّله إلى هدوء وتقاهم ثم حل للمشكلة، هذا من شأنه أن يشعرهما بالربح النفسي، فيقوم كل منهما سلوكه وأفكاره ومشاعره، حتى يجاور أفكار شريك حياته ومشاعره، وبالتالي يخلق هذا الأمر علاقة متينة بينهما.

في دراسة تنبؤية لمحم وهياجنة وارشيد وبدارنة وعنبر (2020)، سعت إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين والمعلمات المتزوجات. وهدفت إلى التعرف على مستوى كل من التوافق الزوجي والمرونة النفسية لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات باختلاف جنس المعلم، وعدد سنوات الزواج، وهدفت أيضاً للكشف عن قدرة المرونة النفسية في التنبؤ بالتوافق الزوجي. كانت هناك عينة متيسرة بلغ حجمها (228) معلماً متزوجاً ومعلمة. وكشفت النتائج عن مستويات مرتفعة من التوافق الزوجي والمرونة النفسية لدى العينة المختارة، أيضاً بينت عدم تأثير التوافق الزوجي بالجنس، ولا بعدد سنوات الزواج. أسهمت المرونة النفسية بالتنبؤ في التوافق الزوجي لدى المعلمين المتزوجين والمعلمات.

فيما بحثت دراسة سنكلير وآخرون (Sinclair, Paulson, Riviere, 2019) عن مرونة الأزواج، والتي أجريت في كاليفورنيا تتحدث عن فهم للعوامل والخصائص المرتبطة بالمرونة بين الأزواج العسكريين، حيث كشفت عن التحديات التي يواجهها الأزواج، ومدى قدرة المرونة لديهم على التنبؤ بالنتائج الصحية. تم جمع بيانات مسح مقطعية، جمعت الدراسة بيانات عن المرونة والصحة النفسية، إضافة إلى العوامل النفسية والاجتماعية والديموغرافية الأخرى التي يحتمل أن تكون مرتبطة بالمرونة.

تحدثت الدراسة عن الخصائص المرتبطة بارتفاع المرونة بما في ذلك إنجاب المزيد من الأطفال والدعم الاجتماعي، وصراع أقل بين العمل والأسرة، وتحسن صحة الأزواج العقلية. تنبأت المرونة أيضاً بالعديد من النتائج الصحية، بما في ذلك الضائقة النفسية العامة، وظيفة العلاقات، ونوعية النوم وبشكل عام الصحة. تشير النتائج إلى أن هذه العوامل مهمة لمرونة الأزواج، ويمكنهم ذلك من استخدام جهود تدريب المرونة المستقبلية المباشرة تجاه العوامل التي تؤثر على المرونة بشكل أكبر بين السكان.

النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، أثبتت أن المرونة تنبأ بمجموعة من نتائج الصحة البدنية والعقلية، ودعم لفكرة: أن مجموعة واسعة من العوامل الديموغرافية والنفسية الاجتماعية تسهم في مرونة الأزواج.

أما دراسة قامت به وجود، والزحيلي (2019) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج موظفي جامعة دمشق في سوريا، طبقت مقاييس الدراسة على عينة مؤلفة من (150) زوجاً وزوجة من الأزواج العاملين في رئاسة جامعة دمشق، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لفحص العلاقة بين المتغيرات. وتوصل البحث إلى النتائج التالية: هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا الزوجي لدى الأزواج. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأزواج أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الذكور. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأزواج أفراد عينة البحث على مقياس المرونة النفسية تبعاً لمتغير مدة الزواج. هذا يعني أن المرونة لدى الأزواج تؤثر على الرضا بينهم بشكل إيجابي، وتبرز هنا أهمية أن يكون لدى الأزواج مرونة ليحققوا زواجاً مستقرًا ومرضيًا.

وفي دراسة شكركوزار وفلاحي وأكبري ومنتخابي (2018) هدفت إلى مقارنة الصحة النفسية والمرونة بين الأزواج الأصحاء والرضا الزوجي لدى الأزواج الذين يعانون من اضطرابات ذهنية مع الأزواج الأصحاء. وقد استخدمت المنهج الوصفي التحليلي على عينة من الأزواج الأصحاء والأزواج المصابين بالفصام واضطراب المزاج، تم تطبيق الاستبانات على (187) زوج، لتحقيق جمع البيانات المطلوبة، كما كشفت أن زوجات المرضى تعانين من ضغوط شديدة، أدت إلى انخفاض جودة الحياة والمرونة وعدم الرضا عن الحياة الزوجية، وكذلك انخفاض الصحة العقلية مقارنة بالأزواج الأصحاء. أظهرت النتائج أن الصحة النفسية والعقلية مصدر مهم في الحفاظ على مستوى مرتفع من المرونة، والقدرة على التحمل للمصائب.

وفي بحث أجرته أمير (2018) تكونت عينة الدراسة فيه من (400) مرشد ومرشدة تربويين من محافظة بغداد، العراق، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وكان الهدف الرئيسي هو معرفة علاقة الرضا الزوجي بالمرونة النفسية، طبق مقاييس الرضا الزوجي والمرونة النفسية، إذ أظهرت النتائج وجود نسبة فوق المتوسط العام من الرضا الزوجي، عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في مستوى الرضا الزوجي. كذلك وجود نسبة جيدة من المرونة النفسية، عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية. فيما يخص العلاقة بين الرضا الزوجي والمرونة النفسية، بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، فكلما زادت المرونة النفسية زادت نسبة الرضا الزوجي وبالعكس، ويمكن تفسير هذه العلاقة بين المتغيرين بأنهما يهدفان إلى الحفاظ على العلاقة الزوجية.

وكانت الاستنتاجات تتجلى في تمتع المرشدين النفسيين بنسبة فوق المتوسط العام من الرضا عن حياتهم الزوجية، وهي نسبة جيدة، ويتمتع المرشدون النفسيون بنسبة جيدة من المرونة النفسية التي تساعدهم على مواجهة المشاكل، والتعامل معها بصورة جيدة مما ينعكس إيجاباً على حياتهم الاجتماعية ولاسيما العلاقة الزوجية. ومن خلال النتائج استنتج أن زيادة معدلات المرونة النفسية تزيد فرص نجاح الحياة الزوجية.

في دراسة نوعية ليونجاي جو (Yeonjae Jo, 2016) أجريت على النساء المتزوجات والمهاجرات إلى كوريا الجنوبية، فقد كشفت عن أهمية المرونة النفسية للصحة النفسية الإيجابية لدى المهاجرات المتزوجات.

تم استخدام تصميم دراسة الحالة النوعية مع النهج الظاهري. تكونت العينة من اثنتي عشرة امرأة مهاجرة من ذوي الخبرة. تم استخدام بيانات من مقابلات شبه هيكلية متعمقة، وجهاً لوجه، طبق المؤلف تحليل الموضوع بناءً على المرونة، من أجل تحديد العوامل التي تؤثر على المرونة وعملية تطورها.

أشار في النتائج إلى أن عملية الصمود والمرونة تتبع صعوبات دائمة، وانهايار الاستقرار، والوصول إلى المساعدة المهنية والدعم المهني والاجتماعي والخبرة في النمو. مزيج من عملية نمو مرحلية وغياب دعم الشريك والأطفال تعد قوة دافعة للتغيير، والحاجة للنشاط الاقتصادي، والعوامل والمصادر التي تؤثر على اختلاف النمو: مستويات الرضا عن حاجة المرأة، تم تحديد الاعتراف والاحترام والمكافأة ومستوى الدعم الزوجي كعوامل مؤثرة في مرونة زواج المرأة المهاجرة. يمكن تلخيص ذلك أن الأزواج والأطفال والنشاط الاقتصادي يلعبون الأدوار الرئيسية في المرونة بطرق إيجابية وسلبية. كما أن تعزيز المرونة لدى النساء يأتي من دعم الزوج والاحترام لها ومكافأة الزوجة.

بينما في دراسة صالح (2004) والتي هدفت إلى التعرف على المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكنتاب لدى المتزوجين من الجنسين. تكونت عينة الدراسة من (88) زوجاً و(92) زوجة. أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين المرونة وحل المشاكل الخاصة بالدور الزوجي، وكل من الحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية الاجتماعية، كما ظهر وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة في حل المشاكل الخاصة بالدور الزوجي، وكل من الحاجة للاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية، وظهر أيضاً وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الزوجية والحاجة للتقدير والإرشاد والمساندة الانفعالية والاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية.

أوجه القصور والقوة في الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

كانت تلك بعض من الدراسات العالمية التي تحدثت عن مرونة الأزواج، ومن خلال البحث في ثقافة مختلفة وفئات مستهدفة متنوعة. ناقشت الدراسات التحديات التي قد تواجه الأزواج في سياقات معينة، كما أظهرت مجموعة من العوامل التي تعزز المرونة لدى الأفراد والأزواج خاصةً.

وفي هذه الدراسة، تم التركيز على المرونة لدى الأزواج في فلسطين، حيث تختلف التحديات ومصادر المرونة لديهم، وذلك لأن الأزواج الفلسطينيين يعانون من العديد من المواقف الصعبة، والتحديات التي تضعهم في محنة وأزمة حقيقية، نظراً للظروف الاجتماعية والبيئية والسياسية والاقتصادية التي تؤثر على نظام وجود حياتهم الزوجية.

على الرغم من محدودية الدراسات التي بحثت حول التأثير الإيجابي للمرونة لدى الأزواج. إلا أن هناك بعضاً من الدراسات التي وجدتها، وقد كانت تتعلق بالمرونة النفسية لدى الأزواج، لكنها نوقشت مع متغيرات أخرى، وكان البعض منها بحوث كمية، والقليل منها كان بحوث نوعية. كما كانت أغلب الدراسات أجنبية طبقت على ثقافات أخرى، والقليل من درس المرونة على الأزواج في البيئة العربية.

ترى الباحثة أن هناك نقصاً في تراكم المعرفة المتعلقة بالمواضيع المدروسة. كانت الدراسات التي تم العثور عليها من خلال استراتيجية البحث هي المصدر الوحيد للمعرفة التي تم نشرها حول الأزواج الفلسطينيين. كان هناك غياب للدراسات التي استكشفت مرونة الأزواج الفلسطينيين، وغياب للدراسات النوعية على وجه الخصوص التي بحثت في مرونة الأزواج. ولا تزال هناك حاجة كبيرة لإجراء دراسات نوعية؛ لسماع أصوات من لا صوت لهم، ولاستكشاف وجهات نظر الأزواج.

لاحظت الباحثة أن الدراسات السابقة تشترك بفحص المرونة النفسية لدى المتزوجين في البيئة العربية، ولكنها افتقرت للبحث في مصادر وموارد المرونة النفسية، كما لا نجد دراسات فلسطينية تحدثت عن المرونة النفسية لدى الأزواج. ونلاحظ أيضاً أن الدراسات تبحث عن علاقات للمرونة ومتغيرات أخرى لها علاقة بالزواج، وقد تم البحث عن مستوى المرونة فيها، غاب البحث النوعي الذي يعتمد على المقابلات لمعرفة المرونة النفسية من أفراد العينة أنفسهم. خاصة الدراسات الفلسطينية، فقد غاب عنها البحث في مرونة الأزواج، سواء في البحث الكمي أو النوعي، ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية:

- أفادت الدراسات السابقة الباحثة في استخدام الأدوات المناسبة التي تتناسب مع هدف الدراسة.
- أثرت الدراسات السابقة وتحديداً إطارها النظري على الدراسة الحالية، ووجهت الباحثة باتجاه متغيرات الدراسة الحالية.
- في ضوء نتائج الدراسات السابقة، ساعدت الباحثة في تفسير نتائج الدراسة الحالية.

الدراسة الحالية وتميزها عن الدراسات السابقة:

في الأقسام السابقة، تم مناقشة التحديات والضغوطات التي يمكن أن يتعرض لها الأزواج، وتم تصنيفها إلى ثلاثة أقسام، السياق الفردي (السمات الشخصية، الصحة، المستوى الثقافي والدراسي، الصحة وغيرها)، والسياق العلائقي (الأدوار، التواصل، الأطفال، الخيانة وغيرها)، والسياق الاجتماعي (المستوى المعيشي، المسكن والعمل وغيرها).

كما تم البحث في الموارد والمصادر التي تدعم المرونة النفسية عند الأفراد، وبينت بعض الدراسات جوانب منها، وأيضاً الخاص منها بالأزواج، لكن في سياقات أجنبية تختلف عن السياقات العربية وخصوصية المجتمع الفلسطيني. هناك الكثير من مصادر المرونة التي ذكرت في الأدب النظري بشكل عام للأفراد، فهي مجموعة واسعة من الإمكانيات والموارد بما في ذلك الأشياء (على سبيل المثال: الطعام، منزل جميل)، الظروف (على سبيل المثال: الزواج، الحيازة)، الطاقات (الوقت، المال) والخصائص الشخصية (مثل: احترام الذات).

يتعرض الأزواج إلى استنفاد في الموارد التي تساعدهم على التأقلم بسبب الضغوطات من الحياة العامة والأسرية، وهناك متغيرات تنبئية للمرونة بدلاً ممن تتأثر بالمرونة، بما في ذلك ديموغرافية الزوج / الزوجة،

خصائص مثل: التعليم والتوظيف المركز، وخصائص الفرد، مثل: مستواه التعليمي وغيرها من الصفات والمطالب النفسية والاجتماعية والموارد، مثل: تقارير الزوج / الزوجة الخاصة بهم، تجارب الطفولة السلبية، بالإضافة إلى تصوراتهم من الدعم من المجتمع والأسر وحالة الصحة العقلية لهم.

لذا تتوقع الدراسة الحالية المساهمة في إثراء البنية النظرية للمرونة النفسية في الزواج، وحصص التحديات التي يواجهها الأزواج خاصة في المجتمع الفلسطيني، وأيضاً معرفة مصادر المرونة النفسية ومواردها لدى الأزواج، كل هذا من شأنه أن يساعد في تمكين الأفراد والأزواج والعائلات من التعامل مع ظروف الحياة الصعبة.

الفصل الثالث

المنهجية والإجراءات

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى تفسير وتوضيح عملية البحث والإجراءات التي تم اتباعها في الدراسة بالتفصيل، والتي تضمنت: منهج وتصميم البحث، ومجتمع الدراسة وأسلوب المعاينة وحجمها، وطريقة جمع المعلومات وأنواع البيانات المتولدة، والصدق والثبات في البحث النوعي، وأدوات الدراسة، وإجراءات تنفيذ الدراسة، وطرق تحليل البيانات، ومراحل التحليل والمعالجة الإحصائية التي استخدمت.

منهج الدراسة: تصميم الدراسة وطرقها:

تعد الأساليب النوعية في البحث مناسبة تمامًا للدراسات التي يكون فيها الباحث مهتمًا بفهم أعمق لظاهرة من وجهة نظر المشاركين في البحث (Patton, 2002)، ويتحكم هدف الدراسة بنوع التصميم النوعي أو الكمي المستخدم، إن البحث النوعي - Qualitative Research ، وقد يسمى بالبحث التفسيري Interpretive Research؛ والبحث النوعي يُعنى بالفهم، والشرح، والاستطلاع، والاكتشاف، وتوضيح المواقف والمشاعر، والمواقف، والقيم، والمعتقدات، والخبرات التي لدى الأفراد حول مشكلة معينة (Kumar,2011). ويرتبط هذا النوع من البحوث غالبًا بالبحث والتفسير للأفكار، لا للحقائق والظواهر.

ويعد البحث التفسيري ذا قيمة علمية هامة، للوصول إلى نتائج عند معالجه المشاكل التي تحتوي على قدر ضئيل من المعلومات والحقائق.

تم اختيار الأسلوب النوعي التفاعلي التفسيري؛ للوصول إلى غاية الدراسة الحالية. إن البحث النوعي يركز على كيفية الإدراك، ويفهم الأفراد المشاركين في البحث للأحداث والأنشطة التي تواجههم بما يتعلق بالمشكلة قيد الدراسة. ويركز التصميم النوعي على الكلمات، وكيفية جمع البيانات والسياق والسلوك والمعتقدات والقيم الثقافية، كما يهتم بالتفاعلات في البيئات الاجتماعية التي تساعد على إنتاج بيانات عميقة وغنية، وصياغة نوع جديد من المعرفة أو المفاهيم (Bryman, 2012).

غالبًا لا يعتمد التصميم النوعي هذا على الأرقام أو القياسات لجمع البيانات. يمكن استخدام الأساليب المرنة في التصميم النوعي لدراسة أعداد صغيرة من الناس في بيئاتهم الطبيعية. ويتم استخدام المنهج التفسيري أيضًا في البحث النوعي؛ لتفسير وفهم الحياة الاجتماعية والزوجية والثقافة والقيم والمبادئ والأحداث والمواقف والمعتقدات ونظام التفكير. هذا يعني أن هناك حاجة للملاحظة واستكشاف تجارب المشاركين ووجهات نظرهم في سياقهم الثقافي (Hammersley,2013).

يمكن استخدام نهج التفسير في العلوم الاجتماعية، عندما يكون الغرض من البحث هو فهم ووصف العمل الاجتماعي الهادف. كما يمكن استخدامه عندما تكون هناك حاجة لاستكشاف الأدلة المضمنة في سياق

التفاعلات الاجتماعية (Neuman, 2011). يمكن أن تشمل أكثر من طريقة لتحقيق هدف الدراسة، ووصف أو تفسير الظواهر المدروسة. على سبيل المثال، يمكن أن يكون تحليل ما يقوله الناس مصحوبًا بملاحظة ما يفعله الناس، لاستكشاف التفاعلات داخل سياقهم الثقافي (Hammersley, 2013). وبالتالي، يمكن أن يشمل النهج التفسيري في البحث النوعي مجموعة من الأساليب التجريبية بما في ذلك المقابلات الفردية المعمقة، والملاحظات المباشرة. توفر هذه الأساليب المتعددة (المقابلات والملاحظة) الفرصة للمشاركة بفاعلية في الإعداد المحدد أثناء إنشاء البيانات.

توفر هذه الأساليب المتعددة أيضًا فرصة لوصف / تفسير بيئة أماكن التي يعيش فيها المشاركون والإطار الاجتماعي الأوسع، من أجل فهم أفضل لتجارب المشاركين في الحياة بأكملها. يساعد على فهم السياق الثقافي أو البيئي اليومي.

وفي أبحاث الأسرة، يركز البحث النوعي على التجربة الواعية لفهم كيف ترتبط الأسرة بالعالم وخاصةً الزوجان؛ لاستكشاف المشاعر والمواقف والتصورات والأفكار، والتصميم النوعي حساس للثقافة أيضًا، والسياق والتقاليد والعادات أو استراتيجيات المعيشة، ويحتاج الباحث إلى الانغماس في الإعداد؛ لاستكشاف منظور المشاركين، ومعنى وتفسير البيئة المحيطة بهم، وقد تؤثر طبيعة العلاقة بين الباحث والمبحوثين المشاركين على البيانات الناتجة، ويجب أن تقوم هذه العلاقة على الثقة والصدق والاحترام، كما يجب أن يتم التعامل مع المشاركين على أنهم بشر حساسون، وليسوا مجرد كائنات قيد الدراسة فقط، ويتيح هذا التصميم أيضًا الفرصة لإنتاج وصف تفصيلي وتحليلات دقيقة وتفسير للحقل المدروس (Holloway & Wheeler, 2010).

جادل ليكومت وسكينسول (LeCompte & Schensul, 2010) بأن النهج التجريبي أو الكمي هو الأسلوب الأنسب لفهم التجارب المعقدة للبشر. ولكن، ولأن جهود البحث الموصوفة هنا تسعى جاهدة للفهم بشكل أفضل تفاعلات المرونة لدى الأزواج، كان النهج النوعي هو الأنسب لأهدافه.

يستكشف البحث النوعي الخبرة للأفراد المشاركين مع السماح للمشاركين بتحديد الأهمية النسبية لبعض العوامل. وتسعى الدراسة الحالية لفهم أفضل لتجربة الأزواج من منظورهم الخاص، حيث حياة الأزواج وخبرتهم المشتركة للصمود أكثر من بقية الأزواج الآخرين، لذلك تم وصفها في هذه الدراسة من قبل المشاركين أنفسهم، الذين قاموا بدورهم بتوضيح العوامل والخبرات والأحداث. ومن خلال تحديد جوهر أو معنى خبراتهم المشتركة، فإن المرونة عززت لدى الأزواج فهمًا أفضل لأهمية الأحداث التي ربما لم يكن لها في السابق أي معنى واضح (Turner, 2009).

ركزت أهداف البحث على مصادر المرونة والتحديات لدى الأزواج. لم تركز الأهداف على كيفية تطبيق استراتيجيات مرنة، لكنها ركزت على ما يساعد المشاركين على التكيف، وركزت على خبرة الأفراد في الظاهرة

نفسها. قد يحتاج العلماء إلى قضاء المزيد من الوقت في الإعداد لوصف طريقة العيش أو العمل (Bryman,2012).

لقد تم الاستعانة بالأسلوب النوعي القائم على المقابلات ، إذ إنه يهتم بوصف الظاهرة وفهمها بأسلوبٍ معمقٍ من خلال طرح مجموعة من الأسئلة المفتوحة، وتم استخدام المقابلات المعمقة شبه مقننة ، كأداة لجمع بيانات البحث النوعي من خلال طرح الأسئلة المفتوحة التي ينبثق عنها مجموعة من الأسئلة الفرعية، وفي هذا النوع من المقابلات يتم تحديد الأسئلة بشكلٍ مسبق، وصياغتها بما يخدم أغراض الدراسة، ولا يسمح للباحث بالخروج عن حدود هذه الأسئلة، ويتم الحرص على توجيه الأسئلة للمبحوثين بنفس الصياغة ، ويسمح للباحث بإعادة ترتيب الأسئلة أثناء المقابلة (أبو سمرة والطيطي، 2019).

الأساس المنطقي لاختيار المنهج النوعي:

يبدو أن معظم مقاييس المرونة المستخدمة في البحوث الكمية لجميع الفئات العمرية تحتاج إلى مزيد من التحقق (Windle, 2011)، سيكون من الصعب أيضًا العثور على مقياس مرونة واحد مناسب لمختلف السياقات الثقافية، وفي جميع الأماكن وفي جميع الأوقات (Ungar, 2013)، وبالنسبة للبحث الكيفي النوعي فهو مرن أكثر من البحث الكمي، ويراعي الثقافات المختلفة، ويسمح بالتفاعل بين الباحث والمبحوثين داخل البيئة المدروسة (Maxwell, 2013)، فيوفر التصميم النوعي مساهمة كبيرة في فهم المرونة النفسية في السياقات الثقافية الفريدة.

ويواجه الأزواج الفلسطينيون سياقات صعبة داخل وخارج منازلهم؛ بسبب الظروف القاهرة التي يعيشها الشعب الفلسطيني، لذلك يساعد استخدام أساليب متعددة في الدراسات النوعية (مثل المقابلات والملاحظة) على تفسير نتائج المنطقة قيد الدراسة. ستتيح هذه الأساليب مجالاً لاستكشاف استراتيجيات المواجهة المستخدمة لإدارة التحديات اليومية. كما سيساعد ذلك في وصف وتفسير تجارب حياة البشر بعمق على أساس النهج الفلسفي التفسيري (Denzin & Lincoln, 2011).

وعلى حسب علم الباحثة، فإن هناك دراسات قليلة ناقشت سابقاً المرونة النفسية لدى الأزواج ك مجال للدراسة النوعية خاصة في العالم العربي والفلسطيني بشكل خاص. في الدراسات النوعية لم يستكشف أي منها مجال الاهتمام هذا بشكل مباشر، واقتصرت الدراسات الأجنبية على البحث الكمي في هذا الموضوع، والقليل منها درسته بأسلوب نوعي، مع افتقار الأبحاث في المجتمعات العربية لأسلوب البحث النوعي في مواضيع المرونة المتعلقة بالأزواج وحتى بالأخص المجتمع الفلسطيني.

مجتمع الدراسة:

تكون المجتمع للدراسة الحالية من جميع المتزوجين الذين مضى على زواجهم على الأقل ثلاث سنوات، ولم يسبق لهم الزواج قبل الزواج الحالي، ولم يقع الطلاق في زواجهم الحالي، ولديهم على الأقل ابن واحد، ويقطنون في محافظة نابلس (المدينة، والقرى، والمخيمات).

عينة الدراسة:

تم استخدام العينة غير الاحتمالية كأسلوب لاختيار عينة البحث، إذ تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة القصدية في ضوء شروط معينة، ومحكات القبول والاستبعاد، وبلغ حجم العينة (6) ازواج (12 زوج وزوجة)، إذ تكونت العينة من الزوج وزوجته كوحدة معاينة.

جدول (3) توزيع عينة الدراسة للبحث النوعي بحسب المتغيرات المستقلة الديمغرافية.

الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	F		E		D		C		B		A		الاسرة
		F1	F2	E1	E2	D1	D2	C1	C2	B1	B2	A1	A2	الرمز
12.5	45.2	61	59	29	29	36	34	60	42	61	46	47	38	العمر بالسنوات
10.6	18	36	36	6	6	10	10	14	14	26	26	16	16	مدة الزواج بالسنوات
1.4	5.8	6	6	3	3	6	6	6	6	7	7	7	7	حجم الأسرة
-	-	دكتوراه	بكالوريوس	الثانوية	بكالوريوس	بكالوريوس	بكالوريوس	ابتدائي	ابتدائي	بكالوريوس	بكالوريوس	ماجستير	بكالوريوس	مستوى الزوجين التعليمي
-	-	مرتفع	مرتفع	متدني	متدني	متوسط	متوسط	متدني	متدني	متوسط	متوسط	متوسط	متوسط	مستوى الاسرة اقتصاديا
-	-	نابلس	نابلس	مخيم	مخيم	مخيم	مخيم	نابلس	نابلس	قرية	قرية	قرية	قرية	مكان السكن

استخدمت الرموز والاحرف الابجدية باللغة الإنجليزية في الدراسة للتعبير عن الأزواج في الأسر التي تم إختيارها للحفاظ على خصوصية وسرية البيانات، حيث يرمز (A) للأسرة الأولى، وهكذا لبقية الأسر في العينة. بينما استخدم الرمز (A1) للدلالة على الزوج من الأسرة الأولى، أما الرمز (A2) للدلالة على الزوجة من الأسرة الأولى، وهكذا لبقية الرموز.

معايير اختيار عينة الدراسة:

معايير الانضمام والاستبعاد في العينة:

- أ. المتزوجون الذين مضى على زواجهم على الأقل ثلاث سنوات.
- ب. المتزوجون الذين لم يسبق لهم الزواج قبل الزواج الحالي.
- ج. المتزوجون الذين لم يقع الطلاق في زواجهم الحالي.
- د. المتزوجون الذين لديهم على الأقل ابن واحد.
- هـ. المتزوجون الذين يعيشون معاً بنفس البيت.

إختيار المشاركين:

وفقاً للخبراء منهم ناستازي (Nastasi, 2009) فإن عينات الدراسات النوعية تتسم بصغر حجمها والمرونة في اختيار العينة أيضاً، يشترط أن يحقق حجم العينة متطلبات التكرار والتشبع والتباين لأهداف الدراسة؛ لذلك، أوصى بعض الخبراء في دراسة البحوث النوعية أن يكون عدد المشاركين بما لا يقل عن أربعة مشاركين. وقد اشتملت العينة المختارة لهذا البحث على (6) أزواج (12 زوج وزوجة)، إذ تكونت العينة من الزوج وزوجته كوحدة معاينة من مختلف خلفيات اجتماعية وثقافية، تلبية الحد الأدنى من المشاركة متطلبات دراسة الظواهر والسماح للموضوعات والأنماط أن تظهر قبل أن تصبح زائدة عن الحاجة.

أدوات الدراسة:

بعد الإطلاع على الإطار النظري تم استخدام الأدوات والوسائل اللازمة لجمع البيانات، إذ تم بالبحث والتقصي في الأدب النظري النفسي ذي الصلة والدراسات السابقة عن أسئلة مقابلات تتناسب مع أهداف الدراسة ومتغيراتها وعينتها والبيئة الثقافية لمجتمع الدراسة، لكن لم يتواجد أسئلة مناسبة، ولذلك تم بناء أسئلة الدراسة بالاعتماد على الأسس العلمية، وبما يتناسب مع أهداف وعينة الدراسة، والأدوات اللازمة لإنجاز هذه الدراسة هي:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- 2- أسئلة المقابلة عن متغيرات البحث (المرونة النفسية): تم إجراء مقابلات مع الأزواج - عينة الدراسة - في الأماكن المتاحة والأمنة للأزواج في محافظة نابلس.
- 3- مسجل صوت: تم تسجيل صوتي لهم خلال المقابلة بعد طلب الإذن بالتسجيل، والموافقة من قبلهم على ذلك.

- 4- جهاز حاسوب لتحليل البيانات.
- 5- أدوات مكتبية (أقلام، أوراق).
- 6- كتاب الموافقة الخطية للعينه البحثية.

أداة جمع البيانات للدراسة:

المقابلة:

تعد المقابلة من الطرق المنهجية في البحث النوعي ، وتستخدم بشكل واسع في مثل هذه البحوث والدراسات؛ لأهميتها من تمكين الباحث في فهم شخص المفحوص، وإعطائها فهمًا أفضل عن الظاهرة (موضوع الدراسة) ، وذلك لسعة اطلاع الباحث على وضع المبحوث (الدمرداش، 2000)، والمقابلات تعد من أقوى الطرق وأكثرها فاعلية في إنتاج وجمع البيانات النوعية ، لذلك تم اختيار المقابلات كوسيلة لتوليد البيانات ، وذلك لأسباب عديدة منها: أنها تقدم توضيحًا شاملاً ، ووصفًا واضحًا لكل حيثيات الموضوع ، كما أن الاستجابة لأسئلة الدراسة من قبل المشاركين تكون عالية، وتتسم بدرجة مرتفعة من الفهم، والحوار والحديث العميق الذي يفيد في الوصول إلى أهداف البحث وجمع معلومات دقيقة، تمنح المقابلات فرصة لاستكشاف التجارب الفردية الخاصة بالمشاركين. إن المشاركين يمنحون فرصة لاستكشاف استراتيجيات التكيف الخاصة بهم في سياق ثقافي معين (Atkinson, 2002).

يعتمد الأسلوب شبه المنظم في المقابلات بشكل أساسي على التفاعل أو المحادثة بين المحاور والمحاور للإجابة على أسئلة البحث. النمط شبه المنظم أكثر مرونة، ويوفر فرصة للحصول على إجابات غنية ومتعمقة لأسئلة البحث. يجب تسجيل المقابلات من هذا النوع في أماكن هادئة بأقل ضوضاء، وأن يتم نسخها وتحليلها (Bryman, 2012).

تستند المقابلات وجهاً لوجه إلى ما يقرر الناس التحدث عنه، وهناك ملف بحاجة إلى توجيه تركيز المقابلات (Creswell, 2009) في هذه الدراسة تم اعتماد الأسلوب شبه المنظم؛ لأنه أكثر مرونة، ويسمح بطرح أسئلة جديدة عند الحاجة حيث مدة كل مقابلة حوالي 90-120 دقيقة (Bryman, 2016).

في هذه الدراسة، كما هو الحال في معظم الاستفسارات المتعمقة في الظواهر الاجتماعية المعقدة، يجب تحديد أسلوب المقابلة بشكل واضح. قد لا يقدم المستجيبون تفاصيل كاملة عن القصة؛ لذلك من المهم أن تكون مدرجًا ماذا ومتى وكيف تطرح الأسئلة (Maxwell, 2013).

تم إعداد دليل المقابلة قبل إجراء المقابلات، وكان التركيز على التحديات والمرونة لدى المتزوجين في محافظة نابلس سواء خارج المنزل أو داخله وأماكن عملهم، وتم اشتقاق الأسئلة المفتوحة وتطويرها بالاعتماد على مفاهيم المرونة النفسية التي نوقشت في فصل مراجعة الأدبيات. تم مراجعة هذه الأسئلة المخططة مسبقًا، وإعادة صياغتها، وإعادة تنظيمها؛ حتى يفهمها المشاركون بشكل أفضل، وتم تحضير أسئلة المقابلة هذه بعد مناقشات متعمقة مع المشرف، ومن الجدير ذكره أن الباحثة قد صاغت أربعة أسئلة للمقابلات شبه

مقننة بنهاية مفتوحة، إهتمت بالتعرّف إلى واقع المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج في محافظة نابلس، وتم توجيه الأسئلة للمبحوثين بنفس الصياغة، وفيما يلي نص أسئلة المقابلات:

السؤال الأول: ما طبيعة التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة) التي يواجهها المتزوجون في محافظة نابلس؟

السؤال الثاني: كيف يتعامل الأزواج مع التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

السؤال الثالث: برأيك ما الذي يجعلك تتحمل الضغوط والأزمات وما نقاط القوة التي تعتمد عليها أو مصادر الدعم التي تمكنك من مواجهتها في الوقت الراهن والمرتبطة بالتحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

السؤال الرابع: برأيك ما هي عوامل المرونة النفسية التي تمكنك من أن تكون مرناً في هذه الحياة وفي مواجهة الأزمات؟، ويتفرع عن هذا السؤال ما يلي:

- أ. يمكن أن تحدثني عن العوامل النفسية والمرتبطة بخصائصك الشخصية وقدراتك وإمكاناتك؟
- ب. يمكن أن تحدثني عن العوامل الاجتماعية والمرتبطة بالأسرة والعائلة والأصدقاء والأقارب وغيرهم من شبكة علاقاتك الاجتماعية؟
- ج. يمكن أن تحدثني عن العوامل الخاصة بطبيعة المجتمع الفلسطيني من عادات وتقاليد وقيم سائدة وعناصره الثقافية الأخرى؟

ويجب أن تكون المقابلة، كعملية ديناميكية، حساسة للعوامل المؤثرة الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى بناء المعرفة. جرت المقابلات في أماكن أختارها المشاركون، ضمن فترة زمنية محدودة، وسياق بيئي محدد. وحرصت الباحثة على تحسين مستوى الثقة والألفة، والتأكيد على السرية؛ لما لها من أهمية وانعكاس على تجاوب المشاركين. تحدثت الباحثة اللغة العربية العامية باللهجة الفلسطينية، وهي التي تناسبت مع المبحوثين، وشجعتهم على الشعور بالراحة والاسترخاء قدر الإمكان. تم الاتفاق على الزمان والمكان، وتم إعداد الأدوات، مثل المسجل وورقة الملاحظات. تلقى الضيف المشارك معلومات أساسية عن حقوقه وموضوع المقابلة. كان دوري الأساسي هو كميّسّر للمحادثة. كانت هذه المقابلة حساسة للسياق الثقافي خاصة عند إجراء مقابلات مع الأزواج في المناطق العربية. وهنا يظهر أهمية التواصل الفعال قبل وبعد المقابلات مع عينة الدراسة.

طرق ضمان ضبط جودة البحث النوعي: Quality in Qualitative research

أولاً: صحة ومصداقية البيانات Validity of the data :

تعني الصلاحية، بعبارة أخرى، "الحقيقة" (Silverman, 2000,2001,2011). يمكن أن يكون هذا تمثيلاً انتقائياً للحقيقة بطريقة علمية بدلاً من إعادة إنتاج الأحداث أو الواقع. هناك العديد من الاستراتيجيات؛ لزيادة مصداقية البيانات وزيادة كثافة التحليل. على سبيل المثال، يمكن لأكثر من محل إجراء تحليل البيانات لتعزيز صحتها وإجراء تفسير دقيق للبيانات. تقلل هذه الاستراتيجية من التحيزات الواعية واللاواعية للتفسير (Denzin and Lincoln, 2011). تم استخدام هذه الاستراتيجية للوفاء بجودة وصحة البيانات. إذ تم مشاركة أشخاص بوجهات نظرهم في عملية التحليل.

تم ترميز جميع البيانات التي تم إنشاؤها (المقابلات التي تم جمعها). لضمان مصداقية البحث، كما تم عقد اجتماعات منتظمة مع المشرف الأكاديمي الأستاذ الدكتور فاخر الخليلي أثناء جمع البيانات وتحليلها. وتم التأكد من عملية تحليل البيانات، حيث تم إجراء مناقشات متعمقة، للاتفاق على الموضوعات الفرعية. بالإضافة إلى ذلك، تم إجراء مراجعة مع المشرف لاستكشاف وجهات نظر إضافية. إن التحقق من الرموز من خلال طرح أسئلة مباشرة على المشاركين مكن الباحث من التحقق من هذه الرموز، والحصول على المعنى الأصلي في البيانات الأولية. تمت مراجعة المحاور والمواضيع الفرعية النهائية من قبل المشرف. تم استخدام هذه العملية؛ لضمان تقليل تحيز الخلفية الواعية أو اللاواعية (Denzin & Lincoln, 2002). وتم مناقشة طريقة التحليل ومشاركة وجهات النظر حول عملية تحليل البيانات. الاستراتيجيات أو الخطوات المذكورة قد تعزز الموضوعية، وتقلل الذاتية، وتقلل التحيز الواعي واللاواعي (Trickett and Trafton, 2009).

تم إعداد وبناء أسئلة المقابلات بالتعاون مع المشرف الأكاديمي بما يحقق أهداف الدراسة، وتم الاتفاق على الأسئلة التي وافقت أهداف الدراسة، وغطت الموضوعات التي تبحث عنها هذه الدراسة، كالتحديات التي يواجهها الأزواج وآليات التعامل معها، ومصادر المرونة والعوامل النفسية والاجتماعية؛ لمرونة الأزواج الفلسطينيين. كما تم عرض أسئلة المقابلات على المشرف؛ للتأكد من صلاحيتها، ومدى مناسبتها، وتغطيتها لموضوعات الدراسة الحالية. وقد رأى المشرف أن الأسئلة ذات صياغة واضحة. ومن ثم تم عرضها على (6) محكمين للتأكد مما يُعرف بالصدق المنطقي أو الصدق الظاهري لأسئلة المقابلة، المحكمين من ذوي الاختصاص في جامعات شمال الضفة الغربية، وذلك بهدف التأكد من مناسبة الأسئلة لما أُعدت من أجله، وسلامة صياغتها، وأجمع المحكمون على صلاحية الأسئلة، وأن الأسئلة ذات صياغة واضحة، وتغطي موضوع الدراسة بشكلٍ متزن، وهذا يُشير إلى أن أسئلة المقابلة تتمتع بصدق منطقي عالٍ.

ثانياً: (الثبات): Reliability

تم اللجوء إلى طريقتين للتحقق من ثبات البيانات، وهما: تحليل ثبات المقابلات باستخدام تحليل الثبات عبر الأشخاص، والثبات عبر الزمن، وتم استخدام معادلة هولستي؛ للتأكد من ثبات البيانات.

الطريقة الأولى:

حيث أُجري تحليل لاستجابات أفراد العينة في البحث، وترميز الاستجابات، وبعدها الوصول لتصنيفات أكثر شمولية، من خلال العقد والتركيبات التي كانت الأفكار الرئيسية والتصنيفات العامة لتلك الأفكار، وقامت إحدى زميلات الباحثة في نفس التخصص بتحليل الاستجابات لأفراد العينة نفسها، ثم استخدم معادلة هولستي للتحقق من ثبات التحليل للمقابلات وترميزها، وهي التي تنص على الآتي:

معادلة هولستي = $(2 \times \text{عدد الأفكار المتضمنة في التحليل والمنفق عليها بين المحللين}) / \text{مجموع الأفكار المتضمنة في التحليل في المرتين اللاتي أُجريت فيها التحليل}$.

وبلغ عدد الأفكار المتضمنة في التحليل والمنفق عليها بين تحليل الباحثة وزميلتها لإجابات جميع الأسئلة = 92، وكان مجموع الأفكار المتضمنة في التحليل لدى الطرفين لإجابات جميع الأسئلة = $(95 + 99) = 194$ ، وعليه كان معامل الثبات باستخدام هذه المعادلة هو تقريباً يساوي (0.948).

الطريقة الثانية:

وفي طريقة إحتساب ثبات المقابلة عبر الزمن، أُجري تحليل وترميز وتجميع استجابات أفراد العينة من قبل الباحثة، وبعد مضي شهر كامل أعيد التحليل مرة أخرى وباستخدام معادلة هولستي. حيث بلغ عدد الأفكار المتضمنة في التحليل والمنفق عليها بين المحللين لإجابات جميع الأسئلة = 96، وكان مجموع الأفكار المتضمنة في التحليل في المرتين اللاتي أُجري فيها التحليل للباحثة نفسها لإجابات جميع الأسئلة = $(96 + 99) = 195$ ، وعليه كان معامل الثبات باستخدام هذه المعادلة هو تقريباً يساوي (0.98). وفي النهاية أن النتيجة في الطريقتين كان درجة الثبات عالية نسبياً فيها، وهذا يدل على ثبات البيانات في المقابلة.

التسجيل Recording:

تم إجراء التسجيل لتعزيز الثبات أيضاً باستخدام مسجل صوتي لتسجيل جميع المقابلات. ووفقاً للخطوات التالية:

- 1) تم تدوين النصوص باللغة العامية (اللهجة الفلسطينية المحلية).
- 2) إجراء مقارنات بين ما تم تدوينه وما تم نسخه من المسجل الصوتي لتأكيد الدقة.
- 3) مراجعة كل كلمة، وسطراً بسطر لما تم نسخه من المسجل الصوتي. إن التسجيل وكتابة المقابلات لها بعض المزايا، فهي تتيح الفرصة لفحص إجابات المشاركين من خلال الاستماع المتكرر، كما أنه يقلل من قيود الباحثة، على سبيل المثال، هناك معنى مختلفاً لما قاله الشخص الذي تمت مقابلته بعد

المقابلة. يساعد في عملية التحليل من خلال مراجعة التسجيلات الصوتية للباحث أو الباحثين الآخرين. إن عملية النسخ والتحقق من النسخ تستغرق وقتًا طويلاً (Bryman,2012).

خطوات إجراءات تنفيذ الدراسة:

1. حصر مجتمع الدراسة وتحديدته.
2. تحديد حجم العينة وطريقة اختيارها ومعايير اختيارها.
3. عرض أداة الدراسة وأسئلة المقابلة على المحكمين؛ للتأكد من المصادقية لأسئلة المقابلة المقترحة.
4. بعد أن تم تحديد عينة البحث، قامت الباحثة بمقابلة الأزواج واطلاعتهم على هدف البحث وتحديد زمن بداية الإجراءات والاتفاق على الأيام ومكان انعقاد المقابلات المناسب لهم. ثم تم طرح الأسئلة المحددة للدراسة بطريقة تساعدهم على الإجابة، وتم تسجيل صوتي لهم بعد طلب الإذن في ذلك.
5. تم التأكيد للمبحوثين على سرية المعلومات والميثاق الأخلاقي وطمأنة الجميع من هذه الناحية حتى الذين يطالبون بعدم التسجيل. إضافةً إلى ما سبق، أود الإشارة أنه خلال إجراء المقابلات المعمقة فإن بعض المعلومات والاستنتاجات ستكشف للأسرة نفسها في الموضوع، وسيضعون استنتاجاتهم الخاصة حوله، أو يراجعون أنفسهم في تصرفاتهم، وقد يكون هذا مفيداً جداً كمحرك للتغيير في هذه الأسر بطريقة غير مباشرة، وهذه من أحد فوائد ومهام البحث الكيفي.
6. تم جمع البيانات من خلال مقابلة فردية شبه مقننة، والتي أتاحت الفرصة لملاحظة قدر كبير من ردة الفعل، ومناقشة أكثر انفتاحاً حول الموضوع، حيث تم تطبيق أداة الدراسة وهي مقابلة كل زوج وزوجة على حدة، وتم طرح الأسئلة نفسها على الزوجة والزوج، مع فسخ المجال لهما للتعبير أو للتطرق لأي تفاصيل يرغبون في سردها .
7. تم تسجيل جميع المقابلات صوتياً بعد الاتفاق الشفهي والكتابي مع جميع المشاركين.
8. تم جمع البيانات وتفرغها وكتابتها وتحليلها وتجميع الاستجابات لأفراد العينة قامت الباحثة بترميز وتجميع الاستجابات في فئات تصنيفية أكبر مثل العقد والمركبات.
9. تم التأكد من صحة وثبات الأداة، حيث استخدمت الباحثة معادلة هولستي للتحقق من الثبات للبيانات والاستجابات لأفراد البحث النوعي باستخدام طريقتين، وهما عبر الأشخاص وعبر الزمن.
10. مناقشة النتائج والخروج باستنتاجات وتقديم التوصيات المناسبة بناء على النتائج.

عملية تحليل البيانات:

تختلف طرق تحليل بيانات البحث النوعي بحسب أهداف الدراسة والنتائج المرجوة، حيث أستخدم خطوات التحليل الموضوعي (Thematic Analysis)، للوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة الحالية، وهي مناسبة وجيدة مع المنهج النوعي التفسيري المعتمد لتحقيق الغرض من هذه الدراسة. إذ يتيح وصفاً مفصلاً ودقيقاً لمصادر المرونة للمشاركين داخل ثقافتهم. كما أنها مرنة. ويسمح للتفسير النفسي الاجتماعي لظهور النتائج.

لتحليل الموضوعي هو طريقة لتحليل البيانات النوعية، ويعد طريقة مرنة إلى حد بعيد في التعامل مع البيانات البحثية، فتحليل المحادثات المسموعة أو المكتوبة لا يتطلب الالتزام بأي نظرية معينة أو إطار محدد، وبالتالي يمكن تطبيق التحليل الموضوعي ضمن مجموعة من الأطر النظرية، فيركز التحليل الموضوعي على مواضيع وأنماط معيشة. يقوم الباحث هنا بتنظيم ووضع البيانات في موضوعات أو فئات محددة، ثم يقوم بشرحها وتفسيرها تحليلياً لإيجاد إجابة سؤاله البحثي. وقد يتم التحليل الموضوعي من خلال التركيز على القواسم المشتركة بين البيانات، ولكن الموضوع الشائع أو المتكرر قد لا يكون بالضرورة مهماً أو ذا معنى في حد ذاته (Braun & Clarke, 2006).

أُجري التحليل بالخطوات الأولية التالية:

- 1) تم الاستعانة بالقراءة، وسؤال المختصين، ومن بينهم المشرف على البحث من أجل توسيع المعرفة المتعلقة بالترميز والتحليل الموضوعي.
- 2) التدرب على الترميز الوصفي والاستنتاجي والاستقرائي.
- 3) تفرغ ونسخ محتويات التسجيل الصوتي الذي أُجري في المقابلات.
- 4) كتابة التسجيلات على برنامج الورد.
- 5) تجميع إستجابات أفراد العينة.
- 6) وأجري بعدها تحليل النص إلى أكواد أولية، وذلك بترميز البيانات بهدف إعادة ترتيب البيانات إلى فئات سهلت المقارنات والتوصيلات، التجميع والتحليل لاحقاً (Maxwell, 2013).
- 7) تجميع هذه الرموز والبيانات بهدف إنتاج مجموعة أولية من المواضيع الفرعية. هذه الرموز أعطت معنى لأهداف البحث. حيث أستخدم الترميز الاستقرائي لتمييز مقتطفات مثيرة للاهتمام من الكلمات الخاصة بالمشاركين ووضعها بين علامات اقتباس. لاحقاً، أستخدم الترميز الوصفي، فتم إنشاء العبارات التي تلخص الرموز الأولية لتعكس الرموز الأصلية (Saldaña, 2015).
- 8) أُجري تجميع الرموز ذات الصلة في فئات أو مواضيع فرعية، لتسهيل المقارنات والتجميع والتحليل لاحقاً.
- 9) مراجعة المواضيع الفرعية التي سميت بالعقد وإعادة ترتيبها لإنتاج الموضوعات النهائية الرئيسية التي سميت بالتركيبات أو الثيمات. ولابد أن ننوه إلى أن الترميز يعتمد على قدرته على تقديم تفسيرات بديلة وتحليلات دقيقة. قد يكون من المفيد أن يقوم شخص آخر بفحص أجزاء البيانات وأطر عمل الترميز الناشئة. وهذا الترميز؛ سيوفر ثروة من المعلومات المفيدة في تحديد مخططات الشفرة والموضوعات الرئيسية وتقييمها (Barbour, 2001).

وفقاً لبريمان (Bryman, 2016)، تسهل الموضوعات فهم البيانات التي قد تؤثر على النتائج. يصف الجزء التالي ملخص خطوات عملية تحليل البيانات وترميزها:

1. تمت قراءة المقابلات المكتوبة عدة مرات، وتم تسليط الضوء على مفاهيم أو عبارات مثيرة للاهتمام، والتي أعطت معنى يتعلق بأهداف البحث، تم تلخيصها لتكون استجابات أولية باستخدام ألوان مختلفة، وتم تسجيل وتجميع التفسيرات الأولية في مواضيع فرعية سميت بالترميزات الأولية. Initial Codes .
توضح هذه الرموز مصادر المرونة والتحديات البيئية وعوامل المرونة وآليات التعامل مع التحديات المختلفة بين الأزواج. لقد أبرزت نص البيانات الخاصة بالمقابلات المكتوبة باستخدام ألوان مختلفة في برنامج الورد.
2. بعد ذلك مراجعة المواضيع الفرعية الناشئة ومقارنتها لأوجه التشابه أو الاختلافات أو المعاني الجديدة، وتصنيفها في فئات أكثر شمولية سميت بالعقد (سمات فرعية) Sub-Codes.
3. تجميع وتركيب بعض الرموز والموضوعات الفرعية النهائية في موضوعات نهائية رئيسية Final Codes Themes - التي سميت بالمركبات. ثم مراجعة الموضوعات النهائية ومقارنتها بالمقطعات الأصلية.
4. أُجري تنقيح الموضوعات / الموضوعات الفرعية وتسميتها: أي بإعادة التسمية وإعادة تعريف الموضوعات/ الموضوعات الفرعية، لفهم القصة بأكملها للبيانات.
5. أُعيدت قراءة البيانات لالنقاط أي بيانات تتعلق بالموضوعات الرئيسية المقترحة.
6. أخيراً، تم إنتاج تقرير موضوعي مفصل عن طريق اختيار أمثلة مقطعات مقنعة، وتحليل هذه الأمثلة، وربط هذا التحليل النهائي بأهداف البحث كما هو موضح في الفصول القادمة فصل النتائج والمناقشة.

المعالجة الإحصائية:

لمعرفة النسبة المئوية وتكرار استجابات أفراد العينة وأكثرها تكراراً بين الاستجابات، تم استخدام برنامج الإكسل؛ لمعالجة البيانات، والحصول على الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات المتعلقة بالعينة، واستخدمت التكرارات والنسب المئوية للترميزات الفرعية والموضوعات الرئيسية. وذلك للمقارنة بين النتائج ومعرفة أكثرها أهمية لدى الأفراد.

متغيرات الدراسة:

أ. المتغيرات الوصفية:

1. الجنس.
2. العمر عند الزواج.
3. الفجوة العمرية بين الزوجين.
4. المستوى التعليمي للزوجين.
5. حجم الأسرة.
6. مستوى الدخل الشهري.
7. مكان السكن.

ب. المتغير التابع: تتمثل في الاستجابة على أسئلة المقابلات عن المرونة النفسية لدى الزوجين.

أخلاقيات البحث:

يُعد نهج البحث النوعي مهمًا، للبحث في الموضوعات الحساسة والقضايا والسياقات الاجتماعية (Žydzūnaitė & Sabaliauskas, 2017)، وخاصة الموضوعات المتعلقة بالأزواج، هناك قضايا أخلاقية معقدة في البحوث التي لها علاقة بالموضوعات الحساسة. من المبادئ الأخلاقية الأساسية للبحث هي احترام الأفراد، والإحسان والعدالة (Whetten, Nolan, & Koenig, 2011)، وتأمين السرية وعدم الكشف عن هويته (Wilig, 2013).

في هذه الدراسة، تم تطبيق مبدأ الاحترام الأخلاقي للفرد، وأخذ الموافقة منه، والتي تتضمن معلومات مستهدفة منه حول الدراسة وفهمها وتوضيح المشاركة التطوعية من قبل المشاركين. خلال كل اجتماع، تم التوضيح للمشاركين الجوهر والغرض من الدراسة، و تعريف المشاركين بإجراءات البحث وسريته وفرصة الانسحاب منه. طُلب من كل مشارك التوقيع على الموافقة على المشاركة في الدراسة.

كما تم تغيير أسماء المشاركين في الدراسة إلى أسماء شعبية، وجميع المعلومات لتحديد هويتهم، والبعض منها لم يتم نشرها على الإطلاق. كان المبدأ هنا هو الحماية وحفظ كرامة المشاركين في الدراسة من أي ضرر أو خسارة مع الحق بالانسحاب من الدراسة. ينطبق أيضاً مبدأ العدالة بالتأكيد على تكافؤ الفرص والتمكين حق المشارك في المشاركة بحرية في هذه الدراسة. حاز المشاركون في الدراسة على هذه الفرصة والمساهمة في هذا البحث.

في الختام أخلاقيات البحث ليست فقط جمع البيانات، ولكن أيضاً اتباع مراحل تحليل البيانات والوصف تضمن المبادئ الأخلاقية وسلامة الباحث والمشاركين في البحث (Žydzūnaitė & Sabaliauskas, 2017).

دور الباحثة:

إن أساس البحث النوعي هو أن ننظر من الداخل، أي داخل علاقة الفرد الشخصية، ودور الباحثة هو المشاركة في هذه العملية (Pruskus, 2003). ترتبط الأسئلة في البحث النوعي غالباً بالسيرة الشخصية للمبحوث والسياق الاجتماعي (Žydzūnaitė & Sabaliauskas, 2017).

كان اختيار موضوع البحث هذا مستوحى من تجربة شخصية ذاتية داخلية. كان الشاغل الرئيسي والمحرك هو معرفة ما يؤثر على تكيف الأفراد ونجاحهم في حياتهم الزوجية وقدرتهم النفسية على مواجهة تحديات الحياة. لماذا بعض الأزواج ينجحون في زواجهم رغم كل التحديات والبعض الآخر لا؟؟ أدركت أن هناك مصادر تغذي مرونتهم، وتساعدهم على التأقلم ومقاومة الضغوطات، والحفاظ على زواج مستقر.

كباحثة، أدركت أنني منحازة لهذا الموضوع من خلال تجربتي ومواقفي الخاصة. على الرغم من حقيقة أن استكشاف مصادر المرونة بالغ الأهمية، لكنها تحتاج للقدرة على صياغة الأسئلة الصحيحة. للحصول على النتائج المرجوة من هذا البحث فهناك أدوار على القيام بها كالاتي:

- بناء علاقة مع المشاركين في الدراسة وتشجيعهم على الانفتاح.
- معرفة مصادر التكيف مع الضغوط.
- استكشاف عميق لظاهرة المرونة بعد التوسع الكبير في الأدب النظري.
- دراسة طبيعة الزوجين وعلاقتهم وكل التحديات المحيطة بهما.

الموافقة الأخلاقية:

يجب أن يكون البحث مقبولاً أخلاقياً. في حالة أخلاقيات المقابلات، يجب أن يكون لدى الباحث استمارات موافقة وتصريح للوصول إلى أماكن العمل. و إظهار الاحترام للأفراد قبل وأثناء وبعد المقابلة. أيضاً على القائم بإجراء المقابلة إظهار الالتزام تجاه الأشخاص. على سبيل المثال، يجب أن تكون البيانات سرية وأن يتم حفظها بطريقة آمنة (Myers and Newman,2007) .

لذلك، تم الحصول على موافقة لجنة مراجعة البحوث والأخلاقيات التابعة لكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية. وكذلك موافقة خطية من المبحوثين لقبولهم المشاركة في الدراسة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، وفيما يلي نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة المتعلقة بالبحث النوعي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على: ما طبيعة التحديات (الاقتصادية والإجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة) التي يواجهها المتزوجون في محافظة نابلس؟

بعد أن طرحت الباحثة السؤال على المبحوثين، قامت بتسجيل استجابات أفراد العينة باستخدام المسجل الصوتي في هاتفها المحمول، ثم قامت بتفريغ الاستجابات كما وردت من أفواه أفراد العينة وفقاً لكل تحدي، وذلك على النحو الآتي:

أ. النتائج المتعلقة بالتحديات الاقتصادية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (1) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول التحديات الاقتصادية: وبناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول التحديات الاقتصادية التي يواجهها أولئك الأفراد ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- القروض والديون.
- تكاليف الزواج.
- التزامات مالية اسرية واجتماعية أخرى.
- التزام مالي بسبب ظروف خاصة.
- عدم كفاية الراتب الزوج.
- ضغط العمل المتعدد لدى الزوج.
- تأخر صرف الرواتب بسبب الازمة المالية.
- قلة فرص العمل والعمل الإضافي.
- ازمة توقف العمل مؤقتاً وانقطاع الدخل.
- قلة المصادر المالية الأخرى.
- الحاجة للدعم الاسري من اهل الزوجين.
- معيقات ثقافية

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- مصاريف الاسرة (القروض والديون + تكاليف الزواج).
 - التزامات مالية اجتماعية واسرية متنوعة (التزامات مالية اسرية واجتماعية أخرى +التزام مالي بسبب ظروف خاصة).
 - المشاكل المتعلقة بمصادر الدخل وقلة الدخل (عدم كفاية الراتب الزوج + ضغط العمل المتعدد لدى الزوج + تأخر صرف الرواتب بسبب الازمة المالية +قلة فرص العمل والعمل الإضافي +ازمة توقف العمل مؤقتا وانقطاع الدخل +قلة المصادر المالية الأخرى).
 - معيقات متعلقة باهل الزوجين (الحاجة للدعم الاسري من اهل الزوجين +معيقات ثقافية).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- صعوبات متعلقة بمصاريف الزوجين (مصاريف الاسرة +التزامات مالية اجتماعية واسرية متنوعة).
- صعوبات متعلقة بالحصول على الدخل (المشاكل المتعلقة بمصادر الدخل وقلة الدخل +معيقات متعلقة باهل الزوجين).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (4): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الاقتصادية

المركبات	العقد	الترميز	تكرار الترميز	تكرار العقد	تكرار المركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للمركبات
صعوبات متعلقة بمصاريف الزوجين	مصاريف الاسرة	القروض والديون	4	11	30	7.3	20	54.5
		تكاليف الزواج	7			12.7		
	التزامات مالية اجتماعية واسرية متنوعة	التزامات مالية اجتماعية أخرى	15	19		27.3	34.5	45.5
		التزام مالي بسبب ظروف خاصة	4			7.3		
صعوبات متعلقة بالحصول على الدخل	المشاكل المتعلقة بمصادر الدخل وقلة الدخل	عدم كفاية الراتب الزوج	7	22	25	12.7	40	45.5
		ضغط العمل المتعدد لدى الزوج	1			1.8		
		تأخر صرف الرواتب بسبب الازمة المالية	4			7.3		
		قلة فرص العمل والعمل الإضافي.	4			7.3		

		7.3			4	ازمة توقف العمل مؤقتا وانقطاع الدخل.		
		3.6			2	قلة المصادر المالية الأخرى		
	5.5	3.6		3	2	الحاجة للدعم الاسري من اهل الزوجين	معوقات متعلقة باهل الزوجين	
		1.8			1	معوقات ثقافية		
		%100			55			المجموع العام

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي اقتصادي تواجهه العينة هو الصعوبات المتعلقة بمصاريف الزوجين، وبلغت نسبتها المئوية (54.5%)، يليها التحدي الآخر وهو الصعوبات المتعلقة بالحصول على الدخل بنسبة (45.5%).

ب. النتائج المتعلقة بالتحديات الإجتماعية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (2) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات الإجتماعية. بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات الإجتماعية التي يواجهها الافراد ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- النظرة المجتمعية السلبية.
- العنصرية في المجتمع.
- البيئة الإجتماعية صعبة.
- الوضع الإجتماعي المتغير.
- ضعف العلاقات الإجتماعية وقلتها بسبب ظروف الزوجين.
- قلة الدعم الاسري.
- مشاكل قبل الزواج مع اهل الزوجين.
- الإحباط من العلاقات الإجتماعية.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- صعوبات متعلقة بالمجتمع (النظرة المجتمعية السلبية +العنصرية في المجتمع +البيئة الإجتماعية صعبة +الوضع الإجتماعي المتغير+ضعف العلاقات الإجتماعية وقلتها بسبب ظروف الزوجين).
- صعوبات متعلقة بالأسرة (قلة الدعم الاسري+ مشاكل قبل الزواج مع اهل الزوجين).
- نظرة الزوجين للعلاقات الإجتماعية (الإحباط من العلاقات الإجتماعية).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- صعوبات متعلقة بالآخرين (صعوبات متعلقة بالمجتمع + صعوبات متعلقة بالأسرة).
- صعوبات متعلقة بالزوجين (نظرة الزوجين للعلاقات الإجتماعية).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (5): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الإجتماعية

المركبات	العقد	الترميز	تكرار الترميز	تكرار العقد	تكرار المركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للمركبات
صعوبات متعلقة بالآخرين	صعوبات متعلقة بالمجتمع	النظرة المجتمعية السلبية	4	17	19	18.2	77.3	86.4
		العنصرية في المجتمع	2			9.1		
		البيئة الإجتماعية صعبة	5			22.7		
		الوضع الإجتماعي المتغير	2			9.1		
		ضعف العلاقات الإجتماعية وقلتها بسبب ظروف الزوجين	4			18.2		
	صعوبات متعلقة بالأسرة	قلة الدعم الاسري	1	2	3	4.5	9.1	13.6
		مشاكل قبل الزواج مع اهل الزوجين	1			4.5		
		نظرة الزوجين للعلاقات الإجتماعية	3			13.6		
		الإحباط من العلاقات الإجتماعية	3			13.6		
		المجموع العام	22			100%		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي اجتماعي تواجهه العينة هو صعوبات متعلقة بالآخرين، وبلغت نسبته المئوية (86.4%)، يليه التحدي الاخر وهو صعوبات متعلقة بالزوجين بنسبة مئوية (13.6%).

ج. النتائج المتعلقة بالتحديات الصحية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (3) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات الصحية: بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات الصحية التي يواجهها الافراد ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- مشاكل صحية تخص الزوجة.

- مشاكل صحية تخص الزوج.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات، وأجملت الباحثة ذلك في مشاكل صحية لدى الزوجين (مشاكل صحية تخص الزوجة + مشاكل صحية تخص الزوج)، وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (6): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الصحية

التحديات الصحية					
النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للترميز للعقد	تكرار المركبات	تكرار الترميز للعقد	الترميز-العقد	المركبات
100	58.3	12	7	مشاكل صحية تخص الزوجة	مشاكل صحية لدى الزوجين
	41.7		5	مشاكل صحية تخص الزوج	
%100		12		المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن هناك تحديات صحية تواجهه العينة وهي مشاكل صحية لدى كلا الزوجين، إذ بلغت النسبة المئوية للمشكلات الصحية للزوجات (58%) في مقابل (42%) للأزواج.

د. النتائج المتعلقة بالتحديات النفسية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (4) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات النفسية: بناءً على ما ورد في الجدول السابق؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات النفسية التي يواجهها الافراد ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- مشاعر الحزن بسبب الاحداث الصعبة التي يتعرض لها الزوجين.
- مشاعر العصبية عند الأزواج.
- مشاعر الغضب لدى الزوجين.
- القلق عند الزوجين.
- فقدان الراحة النفسية.
- احباط عند الزوجين.
- التعامل الخاطئ مع المشاعر.
- ضغوط نفسية متنوعة.
- الحنين والشوق بين الزوجين.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في المشكلات النفسية والانفعالية عند الزوجين (مشاعر الحزن بسبب الاحداث الصعبة التي يتعرض لها الزوجين+ مشاعر العصبية عند الأزواج+ مشاعر الغضب لدى الزوجين+ القلق عند الزوجين +فقدان الراحة النفسية + احباط عند الزوجين +التعامل الخاطئ مع المشاعر +ضغوط نفسية متنوعة +الحنين والشوق بين الزوجين)، وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (7): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات النفسية

المركبات	الترميز	تكرار الترميز	تكرار المركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للمركبات
المشكلات النفسية والانفعالية عند الزوجين	مشاعر الحزن بسبب الاحداث الصعبة التي يتعرض لها الزوجين.	5	27	18.5	100
	مشاعر العصبية عند الأزواج.	4		14.8	
	مشاعر الغضب لدى الزوجين.	2		7.4	
	القلق عند الزوجين.	5		18.5	
	فقدان الراحة النفسية.	3		11.1	
	احباط عند الزوجين.	2		7.4	
	التعامل الخاطئ مع المشاعر.	1		3.7	
	ضغوط نفسية متنوعة.	4		14.8	
	الحنين والشوق بين الزوجين.	1		3.7	
المجموع العام		27		%100	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن التحديات النفسية التي تواجهه العينة تتلخص بالمشكلات النفسية والانفعالية عند الزوجين، حيث بلغت النسبة المئوية لمشاعر الحزن والقلق بسبب الاحداث الصعبة التي يتعرض لها الزوجين (18.5%)، وبلغت النسبة المئوية أيضاً لمشاعر العصبية والضغوط النفسية المتنوعة عند الأزواج (14.8%)، وكانت النسبة المئوية لمشاعر الغضب والاحباط لدى الزوجين (7.4%)، ونسبة فقدان الراحة النفسية المئوية (11.1%)، ونسبة التعامل الخاطئ مع المشاعر والحنين والشوق بين الزوجين (3.7%) أيضاً.

هـ. النتائج المتعلقة بالتحديات الحياتية الزوجية والعلاقة بين الزوجين:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (5) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات المرتبة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات المتعلقة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- ظروف الزوجين تمنعهما من ممارسة بعض النشاطات.
- ظروف العمل الصعبة للزوجين.
- ظروف عمل الزوج الصعبة وتغيبه عن البيت.
- العصبية عند الزوجين.
- شخصية السلبية للزوجين.
- اختلاف المعتقدات والبيئة والثقافة للزوجين.
- تحمل مسؤولية البيت من جهة الزوجة وحدها.
- تعرض العلاقة للانهايار بسبب التوقعات من الزوجين.
- الخلافات الزوجية والتواصل السلبي بين الزوجين.
- اختلاف في طريقة التفكير عند الزوجين.
- التنازل من طرف واحد غالباً.
- قلة الخبرة في الحياة الزوجية وضعف الوعي.
- تعلق غير امن عند الزوجين.
- عدم مراعاة الحاجات الخاصة والفروقات كل من الزوجين للآخر.
- مهارات التعامل مع الأبناء ضعيفة لدى الزوجين.
- فرق السن بين الزوجين.
- فرق إمكانات الزوج واحتياجات الأسرة والزوجة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- ظروف الزوجين (ظروف الزوجين تمنعهما من ممارسة بعض النشاطات + ظروف العمل الصعبة للزوجين + ظروف عمل الزوج الصعبة وتغيبه عن البيت).
- شخصية الزوجين (العصبية عند الزوجين + شخصية السلبية للزوجين).
- التفكير والمعتقدات عند الزوجين (اختلاف المعتقدات والبيئة والثقافة للزوجين).
- عبء المسؤوليات (تحمل مسؤولية البيت من جهة الزوجة وحدها).
- توقعات الزوجين (تعرض العلاقة للانهايار بسبب التوقعات من الزوجين).

- الخلافات الزوجية (الخلافات الزوجية والتواصل السلبي بين الزوجين).
 - طريقة التفكير للزوجين (اختلاف في طريقة التفكير عند الزوجين).
 - التنازل والتضحيات من جهة واحدة (التنازل من طرف واحد غالباً).
 - قلة الوعي والخبرة لدى الزوجين (قلة الخبرة في الحياة الزوجية وضعف الوعي + تعلق غير امن عند الزوجين + عدم مراعاة الحاجات الخاصة والفروقات كل من الزوجين للأخر +مهارات التعامل مع الأبناء ضعيفة لدى الزوجين).
 - فروقات بين الزوجين (فرق السن بين الزوجين + فرق إمكانيات الزوج واحتياجات الاسرة والزوجة).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- صعوبات متعلقة بالزوجين (ظروف الزوجين +شخصية الزوجين +التفكير والمعتقدات عند الزوجين +عبء المسؤوليات +توقعات الزوجين +الخلافات الزوجية +طريقة التفكير للزوجين +التنازل والتضحيات من جهة واحدة +قلة الوعي والخبرة لدى الزوجين).
 - صعوبات متعلقة بظروف تحيط بالزوجين (فروقات بين الزوجين).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (8): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات المرتبطة بالحياة الزوجية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	تكرار المركبات	تكرار العقد	تكرار الترميز	الترميز	العقد	المركبات
92.2	11.8	5.9	47	6	3	ظروف الزوجين تمنعهما من ممارسة بعض النشاطات.	ظروف الزوجين	صعوبات متعلقة بالزوجين
		3.9			2	ظروف العمل الصعبة للزوجين		
		2			1	ظروف عمل الزوج الصعبة وتغيبه عن البيت		
	13.7	7.8		7	4	العصبية عند الزوجين	شخصية الزوجين	
		5.9			3	شخصية السلبية للزوجين		
	11.8	11.8		6	6	اختلاف المعتقدات والبيئة والثقافة للزوجين	التفكير والمعتقدات عند الزوجين	
	3.9	3.9		2	2	تحمل مسؤولية البيت من جهة الزوجة وحدها	عبء المسؤوليات	
	5.9	5.9		3	3	تعرض العلاقة للانهايار بسبب التوقعات من الزوجين	توقعات الزوجين	

11.8	11.8	6	6	6	الخلافاً الزوجية والتواصل السلبى بين الزوجين	الخلافاً الزوجية		
	2			1	1	اختلاف في طريقة التفكير عند الزوجين		طريقة التفكير للزوجين
	13.7			7	7	التنازل من طرف واحد غالباً		التنازل والتضحيات من جهة واحدة
	17.6			7.8	9	4		قلة الخبرة في الحياة الزوجية وضعف الوعي
2		1	تعلق غير امن عند الزوجين					
5.9		3	عدم مراعاة الحاجات الخاصة والفروقات كل من الزوجين للأخر					
2		1	مهارات التعامل مع الأبناء ضعيفة لدى الزوجين					
7.8	7.8	4	4	2	فرق السن بين الزوجين	فروقات بين الزوجين	صعوبات متعلقة بظروف تحيط بالزوجين	
	3.9			2	فرق إمكانات الزوج واحتياجات الاسرة والزوجة.			
%100		51		المجموع العام				

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي مرتبط بالحياة الزوجية تواجهه العينة هو الصعوبات المتعلقة بالزوجين ذاتهما، وبلغت نسبته المئوية (92.2%)، يليها التحدي الآخر وهو صعوبات متعلقة بظروف تحيط بالزوجين بنسبة مئوية (7.8%).

و. النتائج المتعلقة بالتحديات الأسرية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (6) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات الأسرية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات الأسرية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- أزمة فقدان والاعتقال لأحد أفراد الأسرة.
- ظروف خاصة تؤثر على حياة الأسرة الاجتماعية والاقتصادية.
- وجود حالات خاصة في الأسرة.
- نمط التفكير وأسلوب الحياة المختلف لدى الزوجين.
- صعوبات تتعلق بالحدثة والتطور التكنولوجي.
- عدم توفر دعم أسرى من أهل الزوجين.
- مشاكل أسرية بين الزوجين وأهليهما.

- ضغط مسؤوليات الزوج.

- ضغط المسؤوليات المتعددة على الزوجة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- أزمات خاصة بالأسرة (ازمة فقدان والاعتقال لاحد افراد الاسرة +ظروف خاصة تؤثر على حياة الاسرة الإجتماعية والاقتصادية +وجود حالات خاصة في الاسرة).

- خلافات الزوجين بسبب الشخصية المختلفة لكل منهما (نمط التفكير وأسلوب الحياة المختلف لدى الزوجين).

- مشاكل تكنولوجية (صعوبات تتعلق بالحدثة والتطور التكنولوجي).

- مشاكل اسرية (عدم توفر دعم أسرى من اهل الزوجين +مشاكل اسرية بين الزوجين واهليهما).

- مسؤوليات الزوجين الكبيرة (ضغط مسؤوليات الزوج +ضغط المسؤوليات المتعددة على الزوجة).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- صعوبات داخل نطاق الاسرة (أزمات خاصة بالأسرة +خلافات الزوجين بسبب الشخصية المختلفة لكل منهما).

- صعوبات خارج نطاق الاسرة (مشاكل تكنولوجية +مشاكل اسرية).

- صعوبات تخص الزوجين (مسؤوليات الزوجين الكبيرة).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (9): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الاسرية

المركبات	العقد	الترميز	تكرار الترميز	تكرار العقد	تكرار المركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للمركبات
صعوبات داخل نطاق الاسرة	أزمات خاصة بالأسرة	ازمة فقدان والاعتقال لاحد افراد الاسرة	2	12	18	4.9	29.3	43.9
		ظروف خاصة تؤثر على حياة الاسرة الإجتماعية والاقتصادية	8			19.5		
		وجود حالات خاصة في الاسرة	2			4.9		
	خلافات الزوجين بسبب الشخصية		نمط التفكير وأسلوب الحياة المختلف لدى الزوجين	6	6		14.6	

						المختلفة لكل منهما		
26.8	2.4	2.4	11	1	1	صعوبات تتعلق بالحادثة والتطور التكنولوجي	مشاكل تكنولوجية	صعوبات خارج نطاق الاسرة
	24.4	4.9		10	2	2	عدم توفر دعم أسرى من اهل الزوجين	
		19.5	8		8	مشاكل اسرية بين الزوجين واهليهما		
29.3	29.3	9.8	12	12	4	ضغط مسؤوليات الزوج	مسؤوليات الزوجين	صعوبات تخص الزوجين
		19.5			8	8	ضغط المسؤوليات المتعددة على الزوجة	
%100				41		المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي أسري تواجهه العينة هو الصعوبات داخل نطاق الاسرة، وبلغت نسبتها المئوية (43.9%)، يليها التحدي الاخر وهو صعوبات خارج نطاق الاسرة بنسبة (26.8%)، وصعوبات تخص الزوجين بنسبة مئوية (29.3%).

ز. النتائج المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالحادثة والتطور التكنولوجي:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (7) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات المرتبطة بالحادثة والتطور التكنولوجي:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات المرتبطة بالحادثة والتطور التكنولوجي ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- التكاليف المرتفعة لمواكبة التطور التكنولوجي.
- الحاجة للوقت والجهد والتدريب لاستخدام التكنولوجيا والأجهزة الحديثة الذكية.
- صعوبة التعامل مع الحادثة والتطور التكنولوجي.
- التأثير السلبي على الحياة الإجتماعية والاسرية للزوجين.
- استخدام التكنولوجيا من قبل جميع الاسرة الذي يؤثر على التواصل الاسري.
- صعوبة السيطرة على الأبناء اثناء استخدامهم للتكنولوجيا والأجهزة الحديثة.
- تأثير التطور التكنولوجي على معتقدات وقيم وثقافة الأبناء.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- صعوبات اقتصادية متعلقة بالحادثة (التكاليف المرتفعة لمواكبة التطور التكنولوجي).
- صعوبات تعليمية متعلقة بالحادثة والتطور (الحاجة للوقت والجهد والتدريب لاستخدام التكنولوجيا والأجهزة الحديثة الذكية +صعوبة التعامل مع الحادثة والتطور التكنولوجي).

- تأثير الحداثة على الزوجين واسرتهما (التأثير السلبي على الحياة الإجتماعية والاسرية للزوجين +استخدام التكنولوجيا من قبل جميع الاسرة الذي يؤثر على التواصل الاسري +صعوبة السيطرة على الأبناء اثناء استخدامهم للتكنولوجيا والأجهزة الحديثة).

- صعوبات ثقافية بسبب الحداثة (تأثير التطور التكنولوجي على معتقدات وقيم وثقافة الأبناء).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- ضغوطات خارجية متعلقة بالحداثة (صعوبات اقتصادية متعلقة بالحداثة +صعوبات تعليمية متعلقة بالحداثة والتطور).

- ضغوطات داخلية متعلقة بالحداثة (تأثير الحداثة على الزوجين واسرتهما +صعوبات ثقافية بسبب الحداثة).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (10): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب المرتبطة بالحداثة والتطور التكنولوجي

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	تكرار المركبات	تكرار العقد	تكرار الترميز	الترميز	العقد	المركبات	
45	35	10	9	2	2	التكاليف المرتفعة لمواكبة التطور التكنولوجي	صعوبات اقتصادية متعلقة بالحداثة	ضغوطات خارجية متعلقة بالحداثة	
	50	20		7	4	4	الحاجة للوقت والجهد والتدريب لاستخدام التكنولوجيا والأجهزة الحديثة الذكية		صعوبات تعليمية متعلقة بالحداثة
		15			3	3	صعوبة التعامل مع الحداثة والتطور التكنولوجي		والتطور
55	5	20	11	10	4	التأثير السلبي على الحياة الإجتماعية والاسرية للزوجين	تأثير الحداثة على الزوجين واسرتهما	ضغوطات داخلية متعلقة بالحداثة	
		5			1	1			استخدام التكنولوجيا من قبل جميع الاسرة الذي يؤثر على التواصل الاسري
		25			5	5			صعوبة السيطرة على الأبناء اثناء استخدامهم للتكنولوجيا والأجهزة الحديثة

	10	5		1	1	تأثير التطور التكنولوجي على معتقدات وقيم وتقافة الأبناء	صعوبات ثقافية بسبب الحداثة	
	%100		20			المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي مرتبط بالحداثة والتطور التكنولوجي تواجهه العينة هو ضغوطات داخلية متعلقة بالحداثة، وبلغت نسبتها المئوية (55%)، يليها التحدي الاخر وهو ضغوطات خارجية متعلقة بالحداثة بنسبة مئوية (45%).

ح. النتائج المتعلقة بالتحديات الثقافية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (8) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات الثقافية: بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات الثقافية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- اختلاف العادات والقيم والثقافة الدينية بين الزوجين.
- وجود عادات اجتماعية مكلفة وأخرى لا قيمة لها.
- صراع الأجيال مع العادات وتقاليد الأجداد.
- صعوبات التأقلم في البيئة الاجتماعية للزوجين بسبب ظروف البيئة الصعبة.
- النظرة الاجتماعية السلبية لبعض الثقافات في المجتمع.
- تدخل اهل الزوجين السلبي في عادات وتقاليد الزوجين.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- صعوبات متعلقة بالزوجين (اختلاف العادات والقيم والثقافة الدينية بين الزوجين +وجود عادات اجتماعية مكلفة وأخرى لا قيمة لها +صراع الأجيال مع العادات وتقاليد الأجداد+ صعوبات التأقلم في البيئة الاجتماعية للزوجين بسبب ظروف البيئة الصعبة).
- صعوبات متعلقة بالمجتمع والاسرة (النظرة الاجتماعية السلبية لبعض الثقافات في المجتمع + تدخل اهل الزوجين السلبي في عادات وتقاليد الزوجين).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في صعوبات وضغوطات اجتماعية واسرية بسبب اختلاف الثقافة والقيم عند الزوجين (صعوبات متعلقة بالزوجين +صعوبات متعلقة بالمجتمع والاسرة)، وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (11): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الثقافية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	تكرار المركبات	تكرار العقد	تكرار الترميز	الترميز	العقد	المركبات
100	83.3	44.4	18	15	8	اختلاف العادات والقيم والثقافة الدينية بين الزوجين	صعوبات متعلقة بالزوجين	صعوبات وضغوطات اجتماعية واسباب اختلاف الثقافة والقيم عند الزوجين
		11.1			2	وجود عادات اجتماعية مكلفة وأخرى لا قيمة لها		
		5.6			1	صراع الأجيال مع العادات وتقاليد الأجداد		
		22.2			4	صعوبات التأقلم في البيئة الاجتماعية للزوجين بسبب ظروف البيئة الصعبة		
	16.7	11.1	3	2	النظرة الاجتماعية السلبية لبعض الثقافات في المجتمع	صعوبات متعلقة بالمجتمع والاسرة		
		5.6		1	تدخل اهل الزوجين السلبي في عادات وتقاليد الزوجين			
%100		18		المجموع العام				

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي ثقافي تواجهه العينة هو صعوبات وضغوطات اجتماعية واسباب اختلاف الثقافة والقيم عند الزوجين، حيث كانت النسبة المئوية للصعوبات المتعلقة بالزوجين (83.3%)، والنسبة المئوية للصعوبات المتعلقة بالمجتمع والاسرة (16.7%).

ط. النتائج المتعلقة بالتحديات الأمنية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (9) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات الأمنية: بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات الأمنية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- ظروف الحياة الشخصية صعبة بسبب الاحتلال.
- ازمة الاعتقال لاحد افراد الاسرة.
- انعدام الأمان.
- ظروف العمل صعبة بسبب الاحتلال.
- التعرض للمخاطر.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- صعوبات امنية في حياة الزوجين (ظروف الحياة الشخصية صعبة بسبب الاحتلال + ازمة الاعتقال لاحد افراد الاسرة + انعدام الأمان).

– صعوبات أمنية تتعلق بالعمل للزوجين (ظروف العمل صعبة بسبب الاحتلال +التعرض للمخاطر).
وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (12): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الأمنية

المركبات	الترميز	تكرار الترميز	تكرار المركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للمركبات
صعوبات أمنية في حياة الزوجين	ظروف الحياة الشخصية صعبة بسبب الاحتلال	5	9	29.4	52.9
	ازمة الاعتقال لاحد افراد الاسرة	2		11.8	
	انعدام الأمان	2		11.8	
صعوبات أمنية تتعلق بالعمل للزوجين	ظروف العمل صعبة بسبب الاحتلال	5	8	29.4	47.1
	التعرض للمخاطر	3		17.6	
المجموع العام		17		%100	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي أمني تواجهه العينة هو صعوبات أمنية في حياة الزوجين، وبلغت نسبتها المئوية (52.9%)، يليها التحدي الآخر وهو صعوبات أمنية تتعلق بالعمل للزوجين بنسبة مئوية (47.1%).

ي. النتائج المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالعمل:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (10) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات المرتبطة بالعمل:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول التحديات المرتبطة بعمل الأزواج ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تعدد المهام والمسؤوليات على الزوجة.
- تعدد المهام والمسؤوليات في العمل وبذل جهد مرتفع.
- ضغط التعامل مع الزبائن والمدير في العمل.
- عدم وضوح المسمى الوظيفي.
- الحاجة للتدريب والجهد والوقت في العمل.
- مخاوف بشأن مصدر الدخل.
- ظروف أمنية صعبة.
- ظروف العمل الصعبة.
- ظروف عمل الزوج صعبة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- تعدد المسؤوليات على الزوجين (تعدد المهام والمسؤوليات على الزوجة +تعدد المهام والمسؤوليات في العمل وبذل جهد مرتفع).
- صعوبات داخل العمل (ضغط التعامل مع الزبائن والمدير في العمل +عدم وضوح المسمى الوظيفي +الحاجة للتدريب والجهد والوقت في العمل).
- ظروف العمل صعبة لدى الزوجين (مخاوف بشأن مصدر الدخل +ظروف امنية صعبة +ظروف العمل الصعبة +ظروف عمل الزوج صعبة).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (13): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات المرتبطة بالعمل

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للترميز	تكرار المركبات	تكرار الترميز	الترميز العقد	المركبات
16.7	8.3	4	2	تعدد المهام والمسؤوليات على الزوجة	تعدد المسؤوليات على الزوجين
	8.3		2	تعدد المهام والمسؤوليات في العمل وبذل جهد مرتفع	
33.3	25	8	6	ضغط التعامل مع الزبائن والمدير في العمل	صعوبات داخل العمل
	4.2		1	عدم وضوح المسمى الوظيفي	
	4.2		1	الحاجة للتدريب والجهد والوقت في العمل	
50	4.2	12	1	مخاوف بشأن مصدر الدخل	ظروف العمل صعبة لدى الزوجين
	4.2		1	ظروف امنية صعبة	
	33.3		8	ظروف العمل الصعبة	
	8.3		2	ظروف عمل الزوج صعبة	
%100		24	المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي مرتبط بالعمل تواجهه العينة هو ظروف العمل صعبة لدى الزوجين، وبلغت نسبته المئوية (50 %)، يليها التحدي صعوبات داخل العمل بنسبة (33.3%)، يليها التحدي تعدد المسؤوليات على الزوجين بنسبة مئوية (16.7%).

ك. النتائج المتعلقة بتحديات الحياة الخاصة:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (11) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول التحديات الحياة الخاصة:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول تحديات الحياة الخاصة ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- ضيق الوقت يعيق ممارسة أنشطة الزوجين.
- ظروف البيئية صعبة.
- صعوبة الترفيه عن الزوجين.
- ضغط المسؤوليات وفقدان النموذج والقُدوة.
- المستوى التعليمي المتدني.
- تحمل المسؤولية في سن مبكر.
- قلة الدعم من اهل الزوجين.
- ظروف صحية صعبة.
- إمكانيات وقدرات الزوجين البسيطة.
- فقدان الأمان والإحباط.
- عصبية الزوج.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- ضيق الوقت (ضيق الوقت يعيق ممارسة أنشطة الزوجين).
 - صعوبة القيام بأنشطة خاصة (ظروف البيئية صعبة +صعوبة الترفيه عن الزوجين).
 - ظروف الزوجين الصعبة (ضغط المسؤوليات وفقدان النموذج والقُدوة +المستوى التعليمي المتدني +تحمل المسؤولية في سن مبكر).
 - قلة مصادر الزوجين (قلة الدعم من اهل الزوجين +ظروف صحية صعبة +إمكانيات وقدرات الزوجين البسيطة).
 - مشكلات الأزواج النفسية (فقدان الأمان والإحباط +عصبية الزوج).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:
- ظروف بيئية صعبة (ضيق الوقت +صعوبة القيام بأنشطة خاصة).

- صعوبات متعلقة بالزوجين (ظروف الزوجين الصعبة + قلة مصادر الزوجين + مشكلات الأزواج النفسية).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (14): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للتحديات الحياتية الخاصة

المركبات	العقد	الترميز	تكرار الترميز	تكرار العقد	تكرار المركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للمركبات			
ظروف بيئية صعبة	ضيق الوقت	ضيق الوقت يعيق ممارسة أنشطة الزوجين	2	2	6	8.7	17.4	26.1			
	صعوبة القيام بأنشطة خاصة	ظروف البيئية صعبة	1	4		4.3					
		صعوبة الترفيه عن الزوجين	3			13					
صعوبات متعلقة بالزوجين	ظروف الزوجين الصعبة	ضغط المسؤوليات وفقدان النموذج والقنوة	5	9	17	21.7	21.7	73.9			
		المستوى التعليمي المتدني	2			8.7					
		تحمل المسؤولية في سن مبكر	2			8.7					
	قلة مصادر الزوجين	قلة الدعم من اهل الزوجين	2	5		8.7					
		ظروف صحية صعبة	1			4.3					
		إمكانات وقدرات الزوجين البسيطة	2			8.7					
	مشكلات الأزواج النفسية	فقدان الأمان والإحباط	1	3		4.3					
		عصبية الزوج	2			8.7					
							%100		23	المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أكبر تحدي مرتبط بالحياة الخاصة للأزواج وتواجهه العينة هو صعوبات متعلقة بالزوجين، وبلغت نسبته المئوية (73.9%)، يليها التحدي الآخر وهو الظروف البيئية الصعبة بنسبة (26.1%).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على: كيف تتعامل أو تتعاملين مع التحديات (الاقتصادية والإجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

بعد أن طرحت الباحثة السؤال على المبحوثين، قامت بتسجيل استجابات أفراد العينة باستخدام المسجل الصوتي في هاتفها المحمول، ثم قامت بتفريغ الاستجابات كما وردت من أفواه أفراد العينة وفقاً لكل تحدي وذلك على النحو الآتي:

أ. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات الاقتصادية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (12) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الاقتصادية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الاقتصادية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- زيادة مصادر الدخل بالعمل الإضافي والاستثمار
- عمل الزوجة.
- القروض والديون.
- طلب المساعدة من الاهل.
- طلب المساعدة من الأصدقاء.
- تعاون الزوجة والابناء وتحمل الصبر.
- التكيف حسب الراتب.
- التخطيط وحسن التدبير.
- الادخار.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- السعي للحصول على مصادر دخل إضافي (زيادة مصادر الدخل بالعمل الإضافي والاستثمار + عمل الزوجة.
- الاقتراض من مصادر عدة (القروض والديون + طلب المساعدة من الاهل + طلب المساعدة من الأصدقاء).
- مساعدة وتحمل الزوجة والابناء (تعاون الزوجة والابناء وتحمل الصبر).

- حسن التدبير بالتفكير السليم والتخطيط والتكيف (التكيف حسب الراتب + التخطيط وحسن التدبير + الادخار).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- السعي على الحصول دعم مادي من خارج البيت (السعي للحصول على مصادر دخل إضافي+ الاقتراض من مصادر عدة).

- السعي على الحصول على دعم من داخل البيت بالتدبير والتعاون (مساعدة وتحمل الزوجة والابناء+ حسن التدبير بالتفكير السليم والتخطيط والتكيف).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (15): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الاقتصادية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
52.7	27.3	14.5	29	15	8	زيادة مصادر الدخل بالعمل الإضافي والاستثمار	السعي للحصول على مصادر دخل إضافي	السعي على الحصول دعم مادي من خارج البيت
		12.7			7	عمل الزوجة		
	25.5	12.7		14	7	القروض والديون	الاقتراض من مصادر عدة	
		9.1			5	طلب المساعدة من الاهل		
		3.6			2	طلب المساعدة من الاصدقاء		
		10.9			6	6		
47.3	36.4	16.4	26	20	9	التكيف حسب الراتب	حسن التدبير بالتفكير السليم والتخطيط والتكيف	السعي على الحصول دعم البيت بالتدبير والتعاون
		14.5			8	التخطيط وحسن التدبير		
		5.5			3	الادخار		
%100			55		المجموع العام			

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الاقتصادية هي الاعتماد على السعي للحصول على دعم مادي من خارج البيت، وبلغت نسبتها المئوية (52.7%)، كما تعتمد العينة على السعي للحصول على دعم من داخل البيت بالتدبير والتعاون بنسبة (47.3%) كذلك.

ب. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات الإجتماعية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (13) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الاجتماعية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الاجتماعية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تقبل الوضع الخاص في الاسرة ومحاولة إيجاد الحلول
- تفهم أسري من اهل الزوجين.
- تشجيع الزوجين لبعضهما اجتماعيا.
- بناء علاقة سليمة بين الزوجين واهل كل منهما.
- انشاء وانتقاء العلاقات الإجتماعية المناسبة.
- الصبر.
- الإخلاص في العمل واستخدام أساليب تعامل سليمة مع الزملاء والمسؤولين.
- التقبل والتسامح.
- التطوع ومساعدة الآخرين.
- تطوير الذات.
- تنظيم الوقت.
- ضبط النفس والتحكم في الذات.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- تدبير أمور الاسرة من قبل الزوجين (تقبل الوضع الخاص في الاسرة ومحاولة إيجاد الحلول + تفهم أسري من اهل الزوجين + تشجيع الزوجين لبعضهما اجتماعيا).
- محاولة الزوجين الحفاظ على علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين (بناء علاقة سليمة بين الزوجين واهل كل منهما + انشاء وانتقاء العلاقات الإجتماعية المناسبة).
- تحلي الزوجين بالأخلاق السليمة (الصبر الإخلاص في العمل واستخدام أساليب تعامل سليمة مع الزملاء والمسؤولين + التقبل والتسامح + التطوع ومساعدة الآخرين).

- اهتمام الزوجين بتطوير ذاتهما إيجابيا والتحكم فيها (تطوير الذات + تنظيم الوقت + ضبط النفس والتحكم في الذات).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- ضبط الزوجين لأموهما الخارجية (تدبير أمور الاسرة من قبل الزوجين + محاولة الزوجين الحفاظ على علاقات اجتماعية سليمة مع الاخرين).

- ضبط الزوجين لأموهما الداخلية داخل ذاتهما (تحلي الزوجين بالأخلاق السليمة+ اهتمام الزوجين بتطوير ذاتهما إيجابيا والتحكم فيها).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (16): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الإجتماعية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
%48.7	12.8	7.7	19	5	3	تقبل الوضع الخاص في الاسرة ومحاولة إيجاد الحلول	تدبير أمور الاسرة من قبل الزوجين	ضبط الزوجين لأموهما الخارجية
		2.6			1	تفهم أسري من اهل الزوجين		
		2.6			1	تشجيع الزوجين لبعضهما اجتماعيا		
	35.9	10.3	14	4	بناء علاقة سليمة بين الزوجين واهل كل منهما	محاولة الزوجين الحفاظ على علاقات اجتماعية سليمة مع الاخرين		
25.6		10		انشاء واثقاء العلاقات الإجتماعية المناسبة				
%51.3	33.3	2.6	20	13	1	الصبر	تحلي الزوجين بالأخلاق السليمة	ضبط الزوجين لأموهما الداخلية
		12.8			5	الإخلاص في العمل واستخدام أساليب تعامل سليمة مع		

					الزملاء والمسؤولين		
		12.8		5	التقبل والتسامح		
		5.1		2	التطوع ومساعدة الآخرين		
	17.9	5.1	7	2	تطوير الذات	اهتمام الزوجين بتطوير ذواتهما إيجابيا والتحكم فيها	
		5.1		2	تنظيم الوقت		
		7.7		3	ضبط النفس والتحكم في الذات		
100%		39		المجموع العام			

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الإجتماعية هي الاعتماد على ضبط الزوجين لأموهرما الداخلية وبلغت نسبتها المئوية (51.3%)، كما تعتمد العينة على ضبط الزوجين لأموهرما الخارجية بنسبة (48.7%).

ج. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات الصحية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (14) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الصحية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الصحية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- التحلي بالتسامح يحافظ على الصحة.
- الالتزام بالعلاج المناسب.
- ممارسة عادات صحية وأسلوب حياة صحي.
- مساعدة افراد الاسرة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- ممارسة أساليب صحية ذاتية تساعد على الحفاظ على الصحة الجسدية (التحلي بالتسامح يحافظ على الصحة+ الالتزام بالعلاج المناسب+ ممارسة عادات صحية وأسلوب حياة صحي).
- طلب الدعم من الاسرة والآخرين (مساعدة افراد الاسرة).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (17): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الصحية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للترميز	الترميز	التركيبات -الموضوعات المحورية
81.2	6.3	13	1	التحلي بالتسامح يحافظ على الصحة	ممارسة أساليب صحية ذاتية تساعد على الحفاظ على الصحة الجسدية
	37.5		6	الالتزام بالعلاج المناسب	
	37.5		6	ممارسة عادات صحية وأسلوب حياة صحي	
18.8	18.8	3	3	مساعدة افراد الاسرة	طلب الدعم من الاسرة والآخرين
%100		16		المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الصحية هي الاعتماد على ممارسة أساليب صحية ذاتية تساعد على الحفاظ على الصحة الجسدية وبلغت نسبتها المئوية (81.2%)، كما تعتمد العينة على طلب الدعم من الأسرة والآخرين بنسبة (18.8%).

د. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات النفسية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (15) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات النفسية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات النفسية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- أخذ العبرة من تجارب الآخرين.
- طلب المساعدة من الآخرين والتفكير بالحلول لتخفيف الضغوطات.
- حرص الزوج ان يكون نموذج وقدوة لأسرته.
- التفكير بإيجابية ومنطق والتصالح مع الذات.
- التفكير بوعي واستيعاب الأمور.
- استخدام أسلوب التفريغ لمشاعر الغضب.
- ممارسة أنشطة للتفريغ عن النفس.
- تصبير الذات.

- الاستسلام للقدر .
- اللجوء لممارسة العبادات .

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- تخفيف الضغوطات بالحصول على المساعدة من الآخرين وتجاربيهم أيضا (أخذ العبرة من تجارب الآخرين+ طلب المساعدة من الآخرين والتفكير بالحلول لتخفيف الضغوطات).
 - تقديم الزوج الدعم لأسرته (حرص الزوج ان يكون نموذج وقدوة لأسرته).
 - الوعي والتفكير السليم (التفكير بإيجابية ومنطق والتصالح مع الذات+ التفكير بوعي واستيعاب الأمور).
 - التفريغ الانفعالي بممارسة أساليب متنوعة (استخدام أسلوب التفريغ لمشاعر الغضب+ ممارسة أنشطة للتفريغ عن النفس).
 - ممارسة العبادة والتخلي بالصلابة (تصبير الذات+ الاستسلام للقدر+ اللجوء لممارسة العبادات).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- مساعدة الذات التخلص من الضغوطات النفسية بمساعدة الآخرين (تخفيف الضغوطات بالحصول على المساعدة من الآخرين وتجاربيهم أيضا+ تقديم الزوج الدعم لأسرته).
 - مساعدة الذات للتخلص من المشاكل النفسية ذاتيا (الوعي والتفكير السليم+ التفريغ الانفعالي بممارسة أساليب متنوعة+ ممارسة العبادة والتخلي بالصلابة).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (18): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات النفسية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
32.6	26.1	6.5	15	12	3	أخذ العبرة من تجارب الآخرين	تخفيف الضغوطات بالحصول على المساعدة من الآخرين وتجاربيهم أيضا	مساعدة الذات التخلص من الضغوطات النفسية بمساعدة الآخرين
		19.6			9	طلب المساعدة من الآخرين والتفكير بالحلول لتخفيف الضغوطات		

	6.5	6.5		3	3	حرص الزوج ان يكون نموذج وقدوة لأسرته	تقديم الزوج الدعم لأسرته			
67.4	13	6.5	31	6	3	التفكير بإيجابية ومنطق والتصالح مع الذات	الوعي والتفكير السليم	مساعدة الذات للتخلص من المشاكل النفسية ذاتيا		
		6.5			3	التفكير بوعي واستيعاب الأمور				
	23.9	6.5		11	3	استخدام أسلوب التفريغ لمشاعر الغضب	التفريغ الانفعالي بممارسة أساليب متنوعة			
		17.4			8	ممارسة أنشطة للتفريغ عن النفس				
	30.4	19.6		14	9	تصبير الذات	ممارسة العبادة والتحلي بالصلابة			
		4.3			2	الاستسلام للقدر				
		6.5			3	اللجوء لممارسة العبادات				
	%100				46	المجموع العام				

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات النفسية هي الإعتماد على مساعدة الذات للتخلص من المشاكل النفسية ذاتيا وبلغت نسبتها المئوية (67.4%)، كما تعتمد العينة على مساعدة الذات التخلص من الضغوطات النفسية بمساعدة الآخرين بنسبة (32.6%)

هـ. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (16) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تشجيع الزوج لزوجته.
- تعزيز الزوجين لبعضهما.
- تقدير الزوجة.
- إحترام أهل الزوجين.
- الاتفاق والتفاهم بين الزوجين.
- استيعاب طباع وعادات وتفهم وتقبل اختلاف الزوجين.

- دور الزوج.
 - الاتفاق بين الزوجين على أدوار كل منهما
 - دور الزوجة.
 - مناقشة الزوجين لبعضهما.
 - التواصل الإيجابي بين الزوجين.
 - التنازل والتضحية من قبل الزوجين لأجل بعضهما البعض.
 - بناء علاقة قوية بين الزوجين من خلال تطوير الذات.
 - محافظة الزوجين على السرية بينهما ولحياتهما.
 - مسامحة الزوجين لبعضهما البعض.
 - الصراحة والصدق بين الزوجين.
 - التحلي بالقناعة.
 - الاحسان في تربية وتنشئة الأبناء.
 - إدارة الخلافات والصراعات بين الزوجين.
 - اتخاذ الزوجة إجراءات وحلول للضغوطات الي تمر بها.
 - تعلم الزوجين كيفية الحفاظ على علاقة قوية بينهما.
 - طلب الزوجين المساعدة من بعضهما.
 - اللجوء للعلم والمنطق والدين لحل أمور الزوجين بينهما.
 - الرضا عن الحياة وتقبل ومساعدة النفس بالاستمتاع بما هو متاح.
 - إتخاذ الزوج التدابير والتخطيط من اجل اسرته.
 - إستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع بعضهما.
 - الاستفادة من الخبرة والتجارب السابقة.
- وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:
- تعاون وتقدير الزوجين لبعضهما (تشجيع الزوج لزوجته+تعزيز الزوجين لبعضهما+تقدير الزوجة+احترام اهل الزوجين).
 - التفاهم والتقبل لشخصية كل من الزوجين (الاتفاق والتفاهم بين الزوجين + استيعاب طباع وعادات وتقهم وتقبل اختلاف الزوجين).
 - قيام الزوجين بأدوارهما وواجباتهما (دور الزوج + الاتفاق بين الزوجين على أدوار كل منهما + دور الزوجة).

- التواصل الإيجابي لحل الأمور بين الزوجين والحوار المتواصل بينهما (مناقشة الزوجين لبعضهما + التواصل الإيجابي بين الزوجين).
 - محافظة الزوجين على العلاقة من خلال السرية والتضحية (التنازل والتضحية من قبل الزوجين لأجل بعضهما البعض + بناء علاقة قوية بين الزوجين من خلال تطوير الذات + محافظة الزوجين على السرية بينهما ولحياتهما).
 - تحلي الزوجين بالشفافية والأخلاق الجيدة في تعاملهما مع بعضهما (مسامحة الزوجين لبعضهما البعض + الصراحة والصدق بين الزوجين + التحلي بالقناعة).
 - إدارة الزوجين لحياتهما الزوجية والاسرية (الاحسان في تربية وتنشئة الأبناء + إدارة الخلافات والصراعات بين الزوجين + اتخاذ الزوجة إجراءات وحلول للضغوطات التي تمر بها + تعلم الزوجين كيفية الحفاظ على علاقة قوية بينهما + طلب الزوجين المساعدة من بعضهما + اللجوء للعلم والمنطق والدين لحل أمور الزوجين بينهما + الرضا عن الحياة وتقبل ومساعدة النفس بالاستمتاع بما هو متاح).
 - ممارسة الزوجين استراتيجيات من اجل بعضهما (اتخاذ الزوج التدابير والتخطيط من اجل اسرته + استخدام أسلوب مناسب للتعامل مع بعضهما + الاستفادة من الخبرة والتجارب السابقة).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:
- ممارسة الزوجين سلوكيات من اجل المحافظة على العلاقة والحياة الزوجية كالتقدير والتعزيز والتواصل الإيجابي وغيرها (تعاون وتقدير الزوجين لبعضهما + التفاهم والتقبل لشخصية كل من الزوجين + قيام الزوجين بأدوارهما وواجباتهما + التواصل الإيجابي لحل الأمور بين الزوجين والحوار المتواصل بينهما + محافظة الزوجين على العلاقة من خلال السرية والتضحية + تحلي الزوجين بالشفافية والأخلاق الجيدة في تعاملهما مع بعضهما).
 - اتخاذ الزوجين لاستراتيجيات إدارة الأمور والخلافات بينهما (إدارة الزوجين لحياتهما الزوجية والاسرية + ممارسة الزوجين استراتيجيات من اجل بعضهما).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (19): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحياة الزوجية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
62.2	6.7	2.2	84	9	3	تشجيع الزوج لزوجته	تعاون وتقدير الزوجين لبعضهما	ممارسة الزوجين سلوكيات من أجل المحافظة على العلاقة والحياة الزوجية كالتقدير والتعزيز والتواصل الإيجابي وغيرها
		1.5			2	تعزيز الزوجين لبعضهما		
		1.5			2	تقدير الزوجة		
		1.5			2	احترام اهل الزوجين		
	10.4	3.7		14	5	الاتفاق والتفاهم بين الزوجين	التفاهم والتقبل	
		6.7			9	استيعاب طباع وعادات وتفهم وتقبل اختلاف الزوجين	لشخصية كل من الزوجين	
	11.1	2.2		15	3	دور الزوج	قيام	
		1.5			2	الاتفاق بين الزوجين على أدوار كل منهما	الزوجين بأدوارهما	
		7.4			10	دور الزوجة	وواجباتهما	
	14.8	11.9		20	16	مناقشة الزوجين لبعضهما	التواصل الإيجابي	
		3			4	التواصل الإيجابي بين الزوجين	لحل الأمور بين الزوجين والحوار المتواصل بينهما	
							محافظة الزوجين على العلاقة من خلال السرية والتضحية	
	12.6	3.7		17	5	التنازل والتضحية من قبل الزوجين لأجل بعضهما البعض	محافظة الزوجين على العلاقة من خلال السرية والتضحية	
		1.5			2	بناء علاقة قوية بين الزوجين من خلال تطوير الذات	السرية والتضحية	
		7.4			10	محافظة الزوجين على السرية بينهما ولحياتهما		
	6.7	3.7		9	5	مسامحة الزوجين لبعضهما البعض	تحلي الزوجين بالشفافية والأخلاق الجيدة في تعاملهما مع بعضهما	
		1.5			2	الصراحة والصدق بين الزوجين		
		1.5			2	التحلي بالقناعة		

37.8	28.9	3	51	39	4	الاحسان في تربية وتنشئة الأبناء	إدارة الزوجين لحياتهما الزوجية والاسرية	اتخاذ الزوجين لاستراتيجيات إدارة الأمور والخلافات بينهما	
		8.9			12	إدارة الخلافات والصراعات بين الزوجين			
		8.9			12	اتخاذ الزوجة إجراءات وحلول للضغوطات التي تمر بها			
		2.2			3	تعلم الزوجين كيفية الحفاظ على علاقة قوية بينهما			
		1.5			2	طلب الزوجين المساعدة من بعضهما			
		2.2			3	اللجوء للعلم والمنطق والدين لحل أمور الزوجين بينهما			
		2.2			3	الرضا عن الحياة وتقبل ومساعدة النفس بالاستمتاع بما هو متاح			
	8.9	5.2	12	7	اتخاذ الزوج التدابير والتخطيط من أجل اسرته	ممارسة الزوجين استراتيجيات من أجل بعضهما			
		1.5		2	استخدام أسلوب مناسب للتعامل مع بعضهما				
		2.2		3	الاستفادة من الخبرة والتجارب السابقة				
	%100		135		المجموع العام				

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين هي الإعتماد على ممارسة الزوجين سلوكيات من أجل المحافظة على العلاقة والحياة الزوجية كالتقدير والتعزيز والتواصل الإيجابي وغيرها وبلغت نسبتها المئوية (62.2%)، كما تعتمد العينة على اتخاذ الزوجين لاستراتيجيات إدارة الأمور والخلافات بينهما بنسبة مئوية (37.8).

و. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات الأسرية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (17) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الأسرية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الأسرية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تنظيم الوقت من أجل الاسرة.
- الترفيه وممارسة الأنشطة الاسرية.
- تقاسم الأدوار في الاسرة.

- التماسك الاسري لمواجهة الازمات.
- السعي والتربية والاجتهاد من اجل الأبناء.
- ممارسة الزوجين واجباتهما تجاه اهل كليهما.
- تقديم الزوجة الدعم والمساعدة للزوج.
- مساعدة ودعم الزوج للزوجة.
- حفاظ الزوجين على الخصوصية بينهما.
- دعم الزوجة لأسرتها ولأسرة أبنائها.
- تقدير الزوجة من قبل الزوج.
- تحدي الزوجين للظروف ليكونا زوجين معا.
- التمسك بالقيم والمعتقدات والتقرب الى الله.
- التفكير الإيجابي لإيجاد الحلول.
- ضبط المشاعر مع افراد الاسرة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- تنظيم نشاطات وامور الاسرة (تنظيم الوقت من اجل الاسرة+ الترفيه وممارسة الأنشطة الاسرية).
- ممارسة الزوجين الواجبات والادوار تجاه الاسرة واهليهم (نقاسم الأدوار في الاسرة+ التماسك الاسري لمواجهة الازمات+ السعي والتربية والاجتهاد من اجل الأبناء+ ممارسة الزوجين واجباتهما تجاه اهل كليهما).
- دعم الزوجين لبعضهما (تقديم الزوجة الدعم والمساعدة للزوج+ مساعدة ودعم الزوج للزوجة حفاظ الزوجين على الخصوصية بينهما دعم الزوجة لأسرتها ولأسرة أبنائها+ تقدير الزوجة من قبل الزوج تحدي الزوجين للظروف ليكونا زوجين معا).
- التفكير السليم والتمسك بالمعتقدات (التمسك بالقيم والمعتقدات والتقرب الى الله+ التفكير الإيجابي لإيجاد الحلول).
- التحكم في الذات (ضبط المشاعر مع افراد الاسرة).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- تقديم الزوجين الواجبات المناسبة لبعضهما ولأسرتها (تنظيم نشاطات وامور الاسرة+ ممارسة الزوجين الواجبات والادوار تجاه الاسرة واهليهما+دعم الزوجين لبعضهما).
- اهتمام الزوجين بطريقة التفكير السليم وضبط الذات (التفكير السليم والتمسك بالمعتقدات+التحكم في الذات).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (20): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الأسرية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
90.2	11.5	9.8	55	7	6	تنظيم الوقت من اجل الاسرة	تنظيم نشاطات وامور الاسرة	التزام الزوجين بالولقاء على كاهل كل واحد فيهما تجاه الاخر
		1.6			1	الترفيه وممارسة الأنشطة الاسرية		
	50.8	1.6		31	1	تقاسم الأدوار في الاسرة	ممارسة الزوجين الواجبات والادوار تجاه الاسرة واهليهما	
		3.3			2	التماسك الاسري لمواجهة الازمات		
		34.4			21	السعي والتربية والاجتهاد من اجل الأبناء		
		11.5			7	ممارسة الزوجين واجباتهما تجاه اهل كليهما		
	27.9	3.3		17	2	تقديم الزوجة الدعم والمساعدة للزوج	دعم الزوجين لبعضهما	
		3.3			2	مساعدة ودعم الزوج للزوجة		
		3.3			2	حفاظ الزوجين على الخصوصية بينهما		
		6.6			4	دعم الزوجة لأسرتها ولأسرة أبنائها		

		3.3			2	تقدير الزوجة من قبل الزوج		
		8.2			5	تحدي الزوجين للظروف ليكونا زوجين معا		
9.8	6.6	3.3	6	4	2	التمسك بالقيم والمعتقدات والتقرب الى الله	التفكير السليم والتمسك بالمعتقدات	اهتمام الزوجين بطريقة التفكير السليم وضبط الذات
		3.3			2	التفكير الإيجابي لإيجاد الحلول		
	3.3	2		ضبط المشاعر مع افراد الاسرة	التحكم في الذات			
%100			61				المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الأسرية هي الإعتماد على التزام الزوجين بالواجبات الملقاة على كاهل كل واحد فيهما تجاه الآخر وبلغت نسبتها المئوية (90.2%)، كما تعتمد العينة على إهتمام الزوجين بطريقة التفكير السليم وضبط الذات بنسبة (9.8%).

ز. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (18) الذي يوضح استجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن استجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تسخير الحدثة والتطور التكنولوجي والاستفادة منه في مجالات عدة تخص الزوجين والاسرة.
- طلب المعرفة والعلم في كيفية الاستفادة من التطور التكنولوجي.
- تنظيم أوقات استخدام التكنولوجيا.
- ضبط استخدام التكنولوجيا للأسرة.
- مراقبة الأبناء وتوجيههم للاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا في البيت.
- توفير نشاطات أخرى للأبناء بعيدا عن التكنولوجيا لتنوع مصادر الخبرة لهم.
- الحصول على بعض الأجهزة الالكترونية بمساعدة اخوة الزوجة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- الاستخدام السليم للتكنولوجيا وتسخيرها بشكل صحيح في الحياة للأسرة (تسخير الحداثة والتطور التكنولوجي والاستفادة منه في مجالات عدة تخص الزوجين والاسرة+ طلب المعرفة والعلم في كيفية الاستفادة من التطور التكنولوجي).
 - متابعة الأبناء وتوجيههم بطريقة سليمة للاستفادة من التطور التكنولوجي (تنظيم أوقات استخدام التكنولوجيا+ ضبط استخدام التكنولوجيا للأسرة+ مراقبة الأبناء وتوجيههم للاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا في البيت+ توفير نشاطات أخرى للأبناء بعيدا عن التكنولوجيا لتنويع مصادر الخبرة لهم).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- مساعدة الزوجين لبعضهما في تسخير التكنولوجيا بالشكل الصحيح في حياتهما وحياة اسرتها (الاستخدام السليم للتكنولوجيا وتسخيرها بشكل صحيح في الحياة للأسرة+ متابعة الأبناء وتوجيههم بطريقة سليمة للاستفادة من التطور التكنولوجي).
 - طلب المساعدة من اهل الزوجين (الحصول على بعض الأجهزة الالكترونية بمساعدة اخوة الزوجة).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (21): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحداثة والتطور التكنولوجي

التركيبات - الموضوعات المحورية	العقد	الترميز	التكرار للترميز	التكرار للعقد	التكرار للمركبات	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للمركبات
مساعدة الزوجين لبعضهما في تسخير التكنولوجيا بالشكل الصحيح في حياتهما وحياة اسرتها	الاستخدام السليم للتكنولوجيا وتسخيرها بشكل صحيح في الحياة للأسرة	تسخير الحداثة والتطور التكنولوجي والاستفادة منه في مجالات عدة تخص الزوجين والاسرة	8	9	29	26.7	30	96.7
		طلب المعرفة والعلم في كيفية الاستفادة من التطور التكنولوجي	1			3.3		
	متابعة الأبناء	تنظيم أوقات استخدام التكنولوجيا	2	20		6.7		

		16.7			5	ضبط استخدام التكنولوجيا للأسرة	وتوجيههم بطريقة سليمة للاستفادة من التطور التكنولوجي
		40			12	مراقبة الأبناء وتوجيههم للاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا في البيت	
		3.3			1	توفير نشاطات أخرى للأبناء بعيدا عن التكنولوجيا لتنوع مصادر الخبرة لهم	
3.3	3.3	1	1			الحصول على بعض الأجهزة الالكترونية بمساعدة اخوة الزوجة	طلب المساعدة من اهل الزوجين
%100		30		المجموع العام			

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي هي الإعتماد على مساعدة الزوجين لبعضهما في استخدام التكنولوجيا بالشكل الصحيح في حياتهما وحياة أسرتهما وبلغت نسبتها المئوية (96.7%)، كما تعتمد العينة على طلب المساعدة من أهل الزوجين بنسبة (3.3%).

ح. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات الثقافية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (19) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الثقافية.

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الثقافية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تقبل اختلاف الثقافة مع الآخرين مع الحفاظ على خصوصية الزوجين.
- احترام ثقافة الآخرين.
- تكيف الزوجين مع عادات كل من الطرفين الآخر.
- التعامل بما يتناسب مع الزوجين.
- الحفاظ على العادات والتقاليد.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- التكيف مع عادات وثقافة الآخرين (تقبل اختلاف الثقافة مع الآخرين مع الحفاظ على خصوصية الزوجين + احترام ثقافة الآخرين).
- التكيف مع عادات وثقافة كل من الزوجين للآخر (تكيف الزوجين مع عادات كل من الطرفين الآخر + التعامل بما يتناسب مع الزوجين + الحفاظ على العادات والتقاليد).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (22): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الثقافية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للترميز	الترميز-العقد	التركيبات-الموضوعات المحورية
35.3	17.6	6	3	تقبل اختلاف الثقافة مع الآخرين مع الحفاظ على خصوصية الزوجين	التكيف مع عادات وثقافة الآخرين
	17.6		3	احترام ثقافة الآخرين	
64.7	23.5	11	4	تكيف الزوجين مع عادات كل من الطرفين الآخر	التكيف مع عادات وثقافة الزوج الآخر
	11.8		2	التعامل بما يتناسب مع الزوجين	
	29.4		5	الحفاظ على العادات والتقاليد	
%100		17		المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الثقافية هي التكيف مع عادات وثقافة الزوج الآخر والإعتماد على التكيف مع عادات وثقافة كل من الزوجين للآخر وبلغت نسبتها المئوية (64.7%)، كما تعتمد العينة على التكيف مع عادات وثقافة الآخرين بنسبة (35.3%).

ط. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات الأمنية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (20) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الأمنية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الأمنية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- ممارسة استراتيجيات تنقل امانة للوصول للعمل.
- اتباع إجراءات حماية للذات.
- ممارسة الزوجة دورها الداعم للأسرة في ظل التحديات الأمنية.
- ممارسة الزوج لدوره بالرغم من الظروف الأمنية الصعبة.

- توعية الأبناء حول الظروف الأمنية.
- تقبل المعاناة كوضع طبيعي روتيني معتاد عليه.
- الصبر والتحمل للظروف الأمنية الصعبة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- اتخاذ إجراءات حماية ووقاية من الضغوطات الأمنية (ممارسة استراتيجيات تنقل امنة للوصول للعمل + اتباع إجراءات حماية للذات).
- دعم الزوجين لأسرتهم في ظل الظروف الأمنية الصعبة (ممارسة الزوجة دورها الداعم للأسرة في ظل التحديات الأمنية + ممارسة الزوج لدوره بالرغم من الظروف الأمنية الصعبة + توعية الأبناء حول الظروف الأمنية).
- التقبل والصبر على الظروف الأمنية الصعبة (تقبل المعاناة كوضع طبيعي روتيني معتاد عليه + الصبر والتحمل للظروف الأمنية الصعبة).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- إجراءات خارجية للتكيف مع الضغوطات الأمنية تحكم في الظروف المحيطة بالزوجين (اتخاذ إجراءات حماية ووقاية من الضغوطات الأمنية + دعم الزوجين لأسرتهم في ظل الظروف الأمنية الصعبة).
- إجراءات داخلية للتكيف مع الضغوطات الأمنية تغيير أفكار ومشاعر (التقبل والصبر على الظروف الأمنية الصعبة).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك

جدول (23): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الأمنية

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
80	44	32	20	11	8	ممارسة استراتيجيات تنقل امنة للوصول للعمل	اتخاذ إجراءات حماية ووقاية من الضغوطات الأمنية	إجراءات خارجية للتكيف مع الضغوطات الأمنية تحكم في الظروف المحيطة بالزوجين
		12			3	اتباع إجراءات حماية للذات		
	36	12		9	3	ممارسة الزوجة دورها الداعم	دعم الزوجين لأسرتهم في	

						للأسرة في ظل التحديات الأمنية	ظل الظروف الأمنية الصعبة	
		16			4	ممارسة الزوج لدوره بالرغم من الظروف الأمنية الصعبة		
		8			2	توعية الأبناء حول الظروف الأمنية		
20	20	8	5	5	2	تقبل المعاناة كوضع طبيعي روتيني معتاد عليه	التقبل والصبر على الظروف الأمنية الصعبة	إجراءات داخلية للتكيف مع الضغوطات الأمنية تغيير أفكار ومشاعر
		12			3	الصبر والتحمل للظروف الأمنية الصعبة		
%100			25		المجموع العام			

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الأمنية هي الاعتماد على إجراءات خارجية للتكيف مع الضغوطات الأمنية وتحكّم في الظروف المحيطة بالزوجين وبلغت نسبتها المئوية (80%)، كما تعتمد العينة على إجراءات داخلية للتكيف مع الضغوطات الأمنية بتغيير الأفكار والمشاعر بنسبة (20%).

ي. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (21) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- القدرة الشخصية والوعي الذاتي لاستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع الزبائن والزملاء والمسؤولين في العمل.
- استخدام أسلوب مقنع لشرح وجهة النظر للمسؤولين في العمل.
- تنظيم الوقت ومواعيد العمل ليتناسب مع الواجبات التي يتحملها الزوجين.
- تفهم ظروف الزوج من قبل الزوجة.
- تعاون الزوجين وتقاسم الأدوار بينهما.
- الإخلاص في العمل والشعور بالمسؤولية وتحملها.
- تحمل العمل في ظروف صعبة من أجل الحصول على الراتب.
- دعم المدير في العمل.

– إختيار مكان العمل المناسب لظروف الزوجين .

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

– إستخدام السمات الشخصية وأسلوب مناسب لتدبير الأمور في الحياة الشخصية والعمل لكلا الزوجين (القدرة الشخصية والوعي الذاتي لاستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع الزبائن والزملاء والمسؤولين في العمل + استخدام أسلوب مقنع لشرح وجهة النظر للمسؤولين في العمل + تنظيم الوقت ومواعيد العمل ليتناسب مع الواجبات التي يتحملها الزوجين).

– تعاون ودعم الزوجين لبعضهما (تفهم ظروف الزوج من قبل الزوجة + تعاون الزوجين وتقاسم الأدوار بينهما).

– التحلي بالأخلاق لمواجهة الظروف الصعبة (الإخلاص في العمل والشعور بالمسؤولية وتحملها).

– الحصول على استقرار في العمل اما بسبب علاقة بالمسؤولين الجيدة او مكان العمل المناسب او التحمل من اجل الراتب (تحمل العمل في ظروف صعبة من اجل الحصول على الراتب + دعم المدير في العمل + إختيار مكان العمل المناسب لظروف الزوجين).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

– الحصول على دعم داخلي من علاقة الزوجين والسمات الشخصية لتحمل ظروف العمل (استخدام السمات الشخصية وأسلوب مناسب لتدبير الأمور في الحياة الشخصية والعمل لكلا الزوجين + تعاون ودعم الزوجين لبعضهما + التحلي بالأخلاق لمواجهة الظروف الصعبة).

– الحصول على دعم خارجي من مكان العمل والعاملين فيه (الحصول على استقرار في العمل اما بسبب علاقة بالمسؤولين الجيدة او مكان العمل المناسب او التحمل من اجل الراتب).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (24): التكرارات والنسب المئوية انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات – الموضوعات المحورية
78.8	42.4	21.2	26	14	7	القدرة الشخصية والوعي الذاتي لاستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع الزبائن والزملاء	استخدام السمات الشخصية وأسلوب مناسب لتدبير الأمور في الحياة الشخصية	الحصول على دعم داخلي من علاقة الزوجين

						والمسؤولين في العمل	والعمل لكلا الزوجين	والسمات الشخصية لتحمل ظروف العمل
		6.1			2	استخدام أسلوب مقنع لشرح وجهة النظر للمسؤولين في العمل		
		15.2			5	تنظيم الوقت ومواعيد العمل ليتناسب مع الواجبات التي يتحملها الزوجين		
	18.2	6.1			2	تفهم ظروف الزوج من قبل الزوجة	تعاون ودعم الزوجين لبعضهما	
		12.1		6	4	تعاون الزوجين وتقاسم الأدوار بينهما		
	18.2	18.2		6	6	الإخلاص في العمل والشعور بالمسؤولية وتحملها	التحلي بالأخلاق لمواجهة الظروف الصعبة	
21.2	21.2	9.1	7	7	3	تحمل العمل في ظروف صعبة من أجل الحصول على الراتب	الحصول على دعم خارجي من مكان العمل والعاملين فيه	
		3			1	دعم المدير في العمل		
		9.1			3	اختيار مكان العمل المناسب لظروف الزوجين		
%100			33				المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل هي الإعتماد على الحصول على دعم داخلي من داخل علاقة الزوجين والسمات الشخصية لتحمل ظروف العمل وبلغت نسبتها المئوية (78.8%)، كما تعتمد العينة على الحصول على دعم خارجي من مكان العمل والعاملين فيه بنسبة (21.2%).

ك. النتائج المتعلقة بآليات التعامل مع التحديات المتعلقة بالحياة الشخصية:
بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (22) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول آلية التعامل مع التحديات الخاصة بالحياة الشخصية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول آليات متعددة للتعامل مع التحديات الحياة الخاصة ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:
- تعاون الزوجين.

- معرفة زوجته من خلال فترة طويلة سهل معرفته بها.
- تحقيق الاستقرار من خلال الزواج.
- التواصل مع الأصدقاء.
- طلب المساعدة من الاسرة.
- التخطيط الجيد لنشاطات الحياة الشخصية.
- تقبل الصعوبات.
- العطاء وعمل الخير.
- معرفة الإمكانيات والقدرات الخاصة والوعي بها.
- تحقيق الاعمال التي يرغب بها.
- التفكير السليم في الحل.
- ممارسة الهوايات.
- إتخاذ نموذج ناجح في الحياة.
- طلب العلم والمعرفة.
- الثقة المحدودة وتقبل حدوث كل شيء.
- الإحسان إلى الاخرين بالمعاملة.
- الشعور بالانتماء للوطن والصمود فيه.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- الحصول على دعم من العلاقات مع الاخرين والعلاقة بين الزوجين (تعاون الزوجين + معرفة زوجته من خلال فترة طويلة سهل معرفته بها+ تحقيق الاستقرار من خلال الزواج+ التواصل مع الأصدقاء+ طلب المساعدة من الاسرة).
- استخدام السمات الشخصية والقدرات الذاتية لتحقيق حياة مستقرة (التخطيط الجيد لنشاطات الحياة الشخصية+ تقبل الصعوبات+ العطاء وعمل الخير+ معرفة الإمكانيات والقدرات الخاصة والوعي بها+ تحقيق الاعمال التي يرغب بها+ التفكير السليم في الحل+ ممارسة الهوايات+اتخاذ نموذج ناجح في الحياة+ طلب العلم والمعرفة+ الثقة المحدودة وتقبل حدوث كل شيء+ الاحسان الى الاخرين بالمعاملة+ الشعور بالانتماء للوطن والصمود فيه).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (25): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لآلية التعامل مع التحديات الحياتية الخاصة

النسبة المئوية للمركبات	النسبة المئوية للترميز	التكرار للمركبات	التكرار للترميز	الترميز-العقد	التركيبات-الموضوعات المحورية
33.3	8.3	8	2	تعاون الزوجين.	الحصول على دعم من العلاقات مع الآخرين والعلاقة بين الزوجين.
	4.2		1	معرفة زوجته من خلال فترة طويلة سهل معرفته بها.	
	4.2		1	تحقيق الاستقرار من خلال الزواج.	
	12.5		3	التواصل مع الأصدقاء.	
	4.2		1	طلب المساعدة من الأسرة.	
66.7	8.3	16	2	التخطيط الجيد لنشاطات الحياة الشخصية.	استخدام السمات الشخصية والقدرات الذاتية لتحقيق حياة مستقرة.
	4.2		1	تقبل الصعوبات.	
	12.5		3	العطاء وعمل الخير.	
	4.2		1	معرفة الإمكانيات والقدرات الخاصة والوعي بها.	
	4.2		1	تحقيق الاعمال التي يرغب بها.	
	4.2		1	التفكير السليم في الحل.	
	8.3		2	ممارسة الهوايات.	
	4.2		1	اتخاذ نموذج ناجح في الحياة.	
	4.2		1	طلب العلم والمعرفة.	
	4.2		1	الثقة المحدودة وتقبل حدوث كل شيء.	
	4.2		1	الاحسان الى الآخرين بالمعاملة.	
	4.2		1	الشعور بالانتماء للوطن والصمود فيه.	
%100		24		المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات المتعلقة بالحياة الخاصة هي الإعتماد على استخدام السمات الشخصية والقدرات الذاتية لتحقيق حياة مستقرة وبلغت نسبتها المئوية (66.7%)، كما تعتمد العينة على الحصول على دعم من العلاقات مع الآخرين والعلاقة بين الزوجين بنسبة (33.3%).

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على: برأيك ما الذي يجعلك تتحمل الضغوط والأزمات وما نقاط القوة التي تعتمد عليها أو مصادر الدعم التي تمكنك من مواجهتها في الوقت الراهن والمرتبطة بالتحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟، ويتفرع عن هذا السؤال ما يلي:

بعد أن طرحت الباحثة السؤال على المبحوثين، قامت بتسجيل إستجابات أفراد العينة باستخدام المسجل الصوتي في هاتفها المحمول، ثم قامت بتفريغ الإستجابات كما وردت من أفواه أفراد العينة وفقاً لكل تحدي، وذلك على النحو الآتي:

أ. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات الاقتصادية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (23) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الاقتصادية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الاقتصادية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- الاقتصاد وعدم الاسراف.
- الادخار والتوفير.
- الاتفاق بين الزوجين.
- التخطيط للميزانية.
- عمل الزوج الإضافي.
- الاستثمار وتعدد مصادر الدخل.
- عمل الزوجة.
- عمل الأبناء.
- دعم من قبل اهل الزوج.
- دعم من قبل اهل الزوجة.
- الأصدقاء.
- التحمل والجلد.
- العفاف.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- الاقتصاد والادخار (الاقتصاد وعدم الاسراف + الادخار والتوفير).
- الإدارة المالية (الاتفاق بين الزوجين على إدارة الميزانية + إعادة التخطيط للميزانية).
- تنوع مصادر الرزق (العمل الإضافي + عمل الزوجين وتعاونهما + عمل الأبناء).
- الدعم المالي الخارجي (قبل أهل الزوج + من قبل أهل الزوجة + الأصدقاء).
- القناعة والصبر (الصبر + العفاف).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- موارد مالية ذاتية (الاقتصاد والإدخار + الإدارة المالية + تنوع مصادر الرزق).
- موارد مالية خارجية (الدعم المالي الخارجي).

– موارد نفسية (الصلابة النفسية) عبارة عن (القناعة والصبر).
وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (26): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات

النسبة المئوية للتكرار	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتراكيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية			
63.8	24.6	15.9	44	17	11	الاقتصاد وعدم الاسراف.	الاقتصاد والادخار	موارد مالية ذاتية			
		8.7			6	الادخار والتوفير.					
	15.9	10.1		11	7	الاتفاق بين الزوجين.	الإدارة المالية				
		5.8			4	التخطيط للميزانية.					
	23.2	10.1		16	7	عمل الزوج الإضافي الاستثمار وتعدد مصادر الدخل.	تنوع مصادر الرزق				
		11.6			8	عمل الزوجة.					
		1.4			1	عمل الأبناء.					
	15.9	15.9		7.2	11	11	5		دعم من قبل اهل الزوج.	الدعم المالي الخارجي	موارد مالية خارجية
				2.9			2		دعم من قبل اهل الزوجة.		
				5.8			4		الأصدقاء.		
20.3	20.3	7.2	14	14	5	التحمل والجلد.	الصبر والقناعة	موارد نفسية			
		13			9	العفاف.					
%100			69		المجموع العام						

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الاقتصادية هي الإعتماد على الموارد الذاتية بما تحتويه من الإعتماد على الإقتصاد والإدخار وحسن الإدارة المالية وتنوع مصادر الرزق وبلغت نسبتها المئوية (63.8%)، كما تعتمد العينة على إستراتيجيتي الموارد المالية الخارجية بنسبة (15.9%) والموارد النفسية أو الصلابة النفسية بنسبة (20.3%) كذلك.

ب. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات الإجتماعية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (24) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الإجتماعية:

- بناء على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الإجتماعية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:
- دعم من الأصدقاء والآخرين وعلاقات اجتماعية إيجابية.
 - احترام من الآخرين.
 - دعم وتفهم من اهل الزوجين.
 - الزيارات العائلية.
 - التنشئة والتربية.
 - تحسن الوعي المجتمعي.
 - دور الحداثة في تغيير بعض الاحكام السلبية في المجتمع.
 - الايمان بالله.
 - القناعة التسامح والتقبل.
 - عمل الخير والتطوع.
 - اخلاق الزوجين.
 - الوعي الذاتي.
 - الثقة بالنفس.
 - وجود حوافز قوية للنجاح.
 - التفكير الإيجابي السليم.
 - الحكمة وتدبير الأمور.
 - الخبرة.
 - الحب بين الزوجين.
 - تفهم الزوجين لبعضهما وتعاونهما.
 - النضال والكفاح من اجل بعضهما.
 - علاقة الزوج الطيبة مع اهل الزوجة.
 - احتواء الزوجة لأهل زوجها.
 - تشجيع الزوجين لبعضهما.
 - القدرة على الاقناع واستخدام أساليب مرنة لدى الزوجين.
 - وجود بصمة للزوجين.
 - مستوى الزوجين الأكاديمي.
 - مستوى الزوجين الذهني المناسب للزواج.
 - تقبل الوضع الاسري.
 - ثقافة الزوجين.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- دعم من العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين (دعم من الأصدقاء والآخرين وعلاقات اجتماعية إيجابية + احترام من الآخرين).
- الدعم من اهل الزوجين (دعم وتفهم من اهل الزوجين +الزيارات العائلية+التنشئة والتربية).
- دعم المجتمع (تحسن الوعي المجتمعي + دور الحداثة في تغيير بعض الاحكام السلبية في المجتمع).
- الدين (الايان بالله).
- اخلاق الزوجين (الفناعة التسامح والتقبل+عمل الخير والتطوع+ اخلاق الزوجين).
- سمات شخصية الزوجين الإيجابية (الوعي الذاتي+ الثقة بالنفس+وجود حوافز قوية للنجاح +التفكير الإيجابي السليم+الحكمة وتبدير الأمور+الخبرة).
- الحب بين الزوجين (الحب بين الزوجين+ تفهم الزوجين لبعضهما وتعاونهما. + النضال والكفاح من اجل بعضهما).
- علاقة الزوجين الإيجابية مع اهلها (علاقة الزوج الطيبة مع اهل الزوجة+ احتواء الزوجة لأهل زوجها).
- علاقة الزوجين الإيجابية ببعضهما (تشجيع الزوجين لبعضهما القدرة على الاقناع واستخدام أساليب مرنة لدى الزوجين+ وجود بصمة للزوجين +مستوى الزوجين الأكاديمي+ مستوى الزوجين الذهني المناسب للزوج. +تقبل الوضع الاسري+ثقافة الزوجين).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- مصدر خارجي (دعم من العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين +الدعم من اهل الزوجين+ دعم المجتمع).
 - مصدر ذاتي (الدين +اخلاق الزوجين +سمات شخصية الزوجين الإيجابية).
 - دعم الزوجين لبعضهما (الحب بين الزوجين+ علاقة الزوجين الإيجابية مع اهلها+ علاقة الزوجين الإيجابية ببعضهما).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (27): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الاجتماعية

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية				
29.3	12.1	6.9	17	7	4	دعم من الأصدقاء والآخرين وعلاقات اجتماعية إيجابية.	دعم من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين	مصدر خارجي				
		5.2			3	احترام من الآخرين.						
	12.1	8.6		7	1	5	دعم وتقهم من اهل الزوجين.		الدعم من اهل الزوجين			
		1.7				1	الزيارات العائلية.					
		1.7				1	التنشئة والتربية.					
	5.2	3.4		3	1	2	تحسن الوعي المجتمعي.		دعم المجتمع			
		1.7				1	دور الحداثة في تغيير بعض الاحكام السلبية في المجتمع.					
	41.4	3.4		24	11	2	2		الايمان بالله.	الدين	مصدر ذاتي	
		19				8.6	5		5	القناعة التسامح والتقبل.		اخلاق الزوجين
						5.2	3		3	عمل الخير والتطوع.		

	19	5.2	11	3	اخلاق الزوجين.	سمات شخصية الزوجين الإيجابية	
		3.4		2	الوعي الذاتي.		
		5.2		3	الثقة بالنفس.		
		1.7		1	وجود حوافز قوية للنجاح.		
		5.2		3	التفكير الإيجابي السليم.		
		1.7		1	الحكمة وتدبير الأمور.		
		1.7		1	الخبرة.		
29.3	6.9	3.4	4	2	الحب بين الزوجين.	الحب بين الزوجين	دعم الزوجين لبعضهما
		1.7		1	تفهم الزوجين لبعضهما وتعاونهما.		
		1.7		1	النضال والكفاح من أجل بعضهما.		
	3.4	1.7	2	1	علاقة الزوج الطيبة مع اهل الزوجة.	علاقة الزوجين الإيجابية مع اهليهما	
		1.7		1	احتواء الزوجة لأهل زوجها.		
	19	1.7	11	1	تشجيع الزوجين لبعضهما.	علاقة الزوجين الإيجابية ببعضهما	
		6.9		4	القدرة على الاقناع واستخدام أساليب مرنة لدى الزوجين.		

		1.7			1	وجود بصمة للزوجين.		
		1.7			1	مستوى الزوجين الأكاديمي.		
		1.7			1	مستوى الزوجين الذهني المناسب للزواج.		
		3.4			2	تقبل الوضع الاسري.		
		1.7			1	ثقافة الزوجين.		
	%100			58				المجموع العام

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الإجتماعية هي الإعتماد على المصدر الذاتي وبلغت نسبتها المئوية (41.4%)، كما تعتمد العينة على مصدر خارجي بنسبة (29.3%) ودعم الزوجين لبعضهما بنسبة (29.3%).

ج. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات الصحية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (25) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الصحية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الصحية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- التمتع بالصحة الجسدية الجيدة.
- ممارسة الهوايات والرياضة والاكل الصحي.
- الصبر والجلد.
- طريقة التفكير بالمشكلة.
- الدين.
- الاخلاق.
- دعم الأبناء.
- العلاقة مع الاهل ودعمهم.

- دعم الزوجين لبعضهما.
- وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:
- اتباع نظام صحي في الحياة (التمتع بالصحة الجسدية الجيدة + ممارسة الهوايات والرياضة والاكل الصحي).
- الصبر (الصبر والجلد).
- التفكير الإيجابي (طريقة التفكير بالمشكلة).
- الدين والأخلاق (الدين + الاخلاق).
- دعم من الأبناء (دعم الأبناء).
- دعم الاسرة واهل الزوجين (العلاقة مع الاهل ودعمهم).
- دعم الزوجين لبعضهما (دعم الزوجين لبعضهما).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- دعم ذاتي (اتباع نظام صحي في الحياة).
- دعم نفسي (الصبر +التفكير الإيجابي+ الدين والأخلاق).
- دعم خارجي (دعم من الأبناء+ دعم الاسرة واهل الزوجين).
- دعم الزوجين (دعم الزوجين لبعضهما).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (28): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الصحية

النسبة المئوية للتكرار	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
33.3	33.3	20.8	8	8	5	التمتع بالصحة الجسدية الجيدة	اتباع نظام صحي	دعم ذاتي
		12.5			3	ممارسة الهوايات والرياضة والاكل الصحي.	في الحياة	
37.5	12.5	12.5	9	3	3	الصبر والجلد.	الصبر	دعم نفسي

	12.5	12.5		3	3	طريقة التفكير بالمشكلة.	التفكير الإيجابي	
	12.5	8.3		3	2	الدين.	الدين والأخلاق	
		4.2			1	الأخلاق.		
20.8	8.3	8.3	5	2	2	دعم الأبناء.	دعم من الأبناء	دعم خارجي
	12.5	12.5		3	3	العلاقة مع الأهل ودعمهم.	دعم الأسرة وأهل الزوجين	
8.3	8.3	8.3	2	2	2	دعم الزوجين لبعضهما.	دعم الزوجين لبعضهما	دعم الزوجين
%100			24			المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الصحية هي الإعتماد على دعم نفسي وبلغت نسبتها المئوية (37.5%)، كما تعتمد العينة على دعم ذاتي بنسبة (33.3%) ودعم خارجي بنسبة (20.8%) ودعم الزوجين بنسبة (8.3%).

د. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات النفسية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (26) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات النفسية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات النفسية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- الإيمان بالله.
- الصبر والقناعة.
- الشعور بالمسؤولية.
- الإخلاص في العمل.
- التجربة والخبرة والحكمة.
- الاعتزاز بالذات.
- الثقة بالنفس.
- التحكم في الذات وال ضبط الذاتي.
- التصالح مع الذات.

- أسلوب التفكير السليم والايجابي.
 - تهيئة الذات لكل الظروف.
 - وجود هدف في الحياة.
 - الإصرار والتحدي-شخصية القوية والثبات وعدم الاستسلام.
 - رضا الوالدين.
 - دعم اسرة الزوجين لهما.
 - توافق في علاقة الزوجين مع اهليهما.
 - وجود الأبناء في حياة الزوجين ودعمهم.
 - دعم الزملاء والأصدقاء.
 - وعي ونضج الزوجين.
 - تعاون الزوجين وتقهمهما.
 - دعم الزوجين لبعضهما.
 - السرية في الحياة الزوجية.
 - التفريغ والحوار المفتوح بين الزوجين.
 - عمل الزوجين متنفس لهما ولكليهما.
 - نوعية العمل خارج البيت ووجوده للزوجين.
 - النشاطات العائلية والترفيه.
 - تحسن الوضع المادي وظروف المعيشة.
- وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:
- الدين (الايمان بالله+ الصبر والقناعة).
 - الاخلاق (الشعور بالمسؤولية+ الإخلاص في العمل).
 - الخبرة (التجربة والخبرة والحكمة).
 - سمات شخصية (الاعتزاز بالذات+ الثقة بالنفس+التحكم في الذات والضبط الذاتي+التصالح مع الذات+أسلوب التفكير السليم والايجابي+تهيئة الذات لكل الظروف).
 - وجود هدف (وجود هدف في الحياة).
 - صلابة نفسية (الإصرار والتحدي-شخصية القوية والثبات وعدم الاستسلام).
 - دعم اهل الزوجين (رضا الوالدين+دعم اسرة الزوجين لهما+توافق في علاقة الزوجين مع اهليهما).
 - دعم الأبناء (وجود الأبناء في حياة الزوجين ودعمهم).
 - دعم الأصدقاء (دعم الزملاء والأصدقاء).

- دعم الزوجين (وعي ونضج الزوجين +تعاون الزوجين وتفههما+دعم الزوجين لبعضهما+السرية في الحياة الزوجية+التفريغ والحوار المفتوح بين الزوجين+عمل الزوجين متنافس لهما ولكليهما+نوعية العمل خارج البيت ووجوده للزوجين).
 - الترفيه (النشاطات العائلية والترفيه).
 - الوضع الاقتصادي المرتفع (تحسن الوضع المادي وظروف المعيشة).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- الدين والأخلاق (الدين+ الاخلاق).
 - مصدر ذاتي (الخبرة +سمات شخصية+وجود هدف +صلابة نفسية).
 - مصدر خارجي (دعم اهل الزوجين +دعم الأبناء+دعم الأصدقاء).
 - مصدر الزوجين لبعضهما (دعم الزوجين).
 - الترفيه والوضع المادي (الترفيه+ الوضع الاقتصادي المرتفع).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (29): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات النفسية

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
23.1	16.9	10.8	15	11	7	الإيمان بالله	الدين	الدين والأخلاق
		6.2			4	الصبر والقناعة		
	6.2	4.6		4	3	الشعور بالمسؤولية	الاخلاق	
		1.5			1	الإخلاص في العمل		
30.8	4.6	4.6	20	3	3	التجربة والخبرة والحكمة	الخبرة	مصدر ذاتي
		15.4			1.5	10		
	1.5			1	الثقة بالنفس			
	1.5			1	التحكم في الذات وال ضبط الذاتي			
	1.5			1	التصالح مع الذات			
	7.7			5	أسلوب التفكير السليم والايجابي			
	1.5	1		تهيئة الذات لكل الظروف				

	4.6	4.6		3	3	وجود هدف في الحياة	وجود هدف	
	6.2	6.2		4	4	الإصرار والتحمدي- شخصية القوية والثبات وعدم الاستسلام	صلابة نفسية	
20	6.2	1.5	13	4	1	رضا الوالدين	دعم اهل الزوجين	مصدر خارجي
		3.1			2	دعم اسرة الزوجين لهما		
		1.5			1	توافق في علاقة الزوجين مع اهليهما		
	6.2	6.2		4	4	وجود الأبناء في حياة الزوجين ودعمهم	دعم الابناء	
	7.7	7.7		5	5	دعم الزملاء والأصدقاء	دعم الاصدقاء	
21.5	21.5	3.1	14	14	2	وعي ونضج الزوجين	دعم الزوجين	مصدر الزوجين لبعضهما
		1.5			1	تعاون الزوجين وتفهمهما		
		4.6			3	دعم الزوجين لبعضهما		
		1.5			1	السرية في الحياة الزوجية		
		4.6			3	التقريب والحوار المفتوح بين الزوجين		
		3.1			2	عمل الزوجين متنفس لهما ولكليهما		
		3.1			2	نوعية العمل خارج البيت ووجوده للزوجين		
4.6	1.5	1.5	3	1	1	النشاطات العائلية والترفيه	الترفيه	الترفيه والوضع المادي
	3.1	3.1		2	2	تحسن الوضع المادي وظروف المعيشة	الوضع الاقتصادي المرتفع	
%100			65			المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات النفسية هي الإعتماد على المصدر الذاتي وبلغت نسبتها المئوية (30.8%)، كما تعتمد العينة على الدين والأخلاق بنسبة (23.1%) ومصدر الزوجين لبعضهما بنسبة (21.5%) وعلى مصدر خارجي بنسبة مئوية (20%) وعلى الترفيه والوضع المادي بنسبة مئوية (4.6%).

هـ. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (27) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- الحب بين الزوجين.
- دعم وتشجيع الزوجين لبعضهما.
- تقدير والاحترام والافتخار بين الزوجين.
- السرية بين الزوجين.
- شعور الزوجين بالأمان مع الطرف الآخر.
- التوافق بين الزوجين.
- رضا الزوجين بالزواج وعلاقتهم.
- تقبل الزوجين للاختلافات بينهما وظروف بعضهما البعض.
- تضحية وتنازل الزوجين.
- التعاون بين الزوجين.
- الثقة بين الزوجين.
- معرفة الزوجين بعضهما لفترة طويلة قبل الزواج.
- تحسن العلاقة مع سنوات العشرة والوقت.
- استخدام أساليب تعامل خاصة بالزوجين.
- النقاش والحوار المتواصل والتواصل المستمر الإيجابي والاحتواء بين الزوجين.
- التفهم والاستيعاب لمشاعر بعضهما وطبيعة كل منهما.
- تحقق اهداف الزواج لدى الزوجين.
- مواصفات الشريك كما يتمنى الطرف الآخر.
- الصبر.
- الدين والايمان بالله.
- القناعة.

- سمعة الزوجين.
- التسامح.
- الصراحة والصدق بين الزوجين.
- تحمل المسؤولية.
- الأمانة لدى الزوجين.
- الالتزام باتفاقات ما قبل الزواج.
- حقوق الزوجين متبادلة.
- المستوى الثقافي والتعليمي للزوجين.
- التجربة والخبرة.
- النضج العقلي والوعي.
- قيادة الاسرة بحكمة.
- خفض سقف التوقعات لدى الزوجين.
- تقاسم والاتفاق على الأدوار بين الزوجين والالتزام بها.
- إعطاء الزوجين لبعضهما مساحة من الخصوصية والحرية.
- تعلم دروس في الحياة الزوجية من تجارب الاخرين.
- عمل الأزواج.
- قيام الزوجين بواجباتهما تجاه بعضهما.
- التفكير العقلاني السليم والتقارب الفكري بين الزوجين.
- استخدام الإمكانيات الخاصة والتفكير المنطقي العقلاني لحل أمور الزوجين.
- اتخاذ الزوجين قدوة جيدة كنموذج لأزواج جيدين.
- اختيار الزوج لزوجته.
- حل المشكلات الزوجية وعدم السماح بتراكمها بذكاء وحكمة.
- شخصية الزوجين الإيجابية.
- الانفتاح.
- الانتماء للأسرة.
- تطوير الذات بالعلم وبالمطالعة والقراءة.
- تجنب الزوجين المقارنة أنفسهما بأزواج اخرين.
- ترفيه الزوجين عن بعضهما.
- تقاسم الاعمال المنزلية في بعض الأحيان وفي ظل ظروف طارئة.
- إدارة الغضب لمنع تأثر الطرف الاخر.
- التعزيز بين الزوجين.

- التربية والتنشئة الحسنة للزوجين .

- دعم اهل الزوجين علاقات جيدة بين الزوجين واهل كل منهما .

- دعم من المجتمع لإتمام الزواج .

- بناء علاقات اجتماعية واسعة .

- وجود الأبناء .

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- العلاقة الإيجابية بين الزوجين (الحب بين الزوجين +دعم وتشجيع الزوجين لبعضهما+ تقدير والاحترام والافتخار بين الزوجين +السرية بين الزوجين+ شعور الزوجين بالأمان مع الطرف الاخر +التوافق بين الزوجين +رضا الزوجين بالزواج وعلاقتهما +تقبل الزوجين للاختلافات بينهما وظروف بعضهما البعض+ تضحية وتنازل الزوجين+ التعاون بين الزوجين+ الثقة بين الزوجين+ معرفة الزوجين بعضهما لفترة طويلة قبل الزواج+ تحسن العلاقة مع سنوات العشرة والوقت +استخدام أساليب تعامل خاصة بالزوجين).

- التواصل الإيجابي بين الزوجين (النقاش والحوار المتواصل والتواصل المستمر الإيجابي والاحتواء بين الزوجين +التفهم والاستيعاب لمشاعر بعضهما وطبيعة كل منهما).

- وجود هدف محقق (تحقق اهداف الزواج لدى الزوجين+ مواصفات الشريك كما يتمنى الطرف الاخر).

- الايمان والدين (الصبر + الدين والايمان بالله+ القناعة).

- اخلاق الزوجين (سمعة الزوجين + التسامح + الصراحة والصدق بين الزوجين + تحمل المسؤولية + الأمانة لدى الزوجين + الالتزام باتفاقات ما قبل الزواج + حقوق الزوجين متبادلة).

- مستوى نضج ووعي الزوجين والخبرة (المستوى الثقافي والتعليمي للزوجين + التجربة والخبرة + النضج العقلي والوعي + قيادة الاسرة بحكمة + خفض سقف التوقعات لدى الزوجين + تقاسم والاتفاق على الأدوار بين الزوجين والالتزام بها + إعطاء الزوجين لبعضهما مساحة من الخصوصية والحرية + تعلم دروس في الحياة الزوجية من تجارب الاخرين + عمل الأزواج + قيام الزوجين بواجباتهما تجاه بعضهما).

- التفكير العقلاني السليم (التفكير العقلاني السليم والتقارب الفكري بين الزوجين+ استخدام الإمكانيات الخاصة والتفكير المنطقي العقلاني لحل أمور الزوجين+ اتخاذ الزوجين قدوة جيدة كنموذج لأزواج جيدين+ اختيار الزوج لزوجته + حل المشكلات الزوجية وعدم السماح بتراكمها بنكاء وحكمة + شخصية الزوجين الإيجابية +الانفتاح).

- أسلوب الزوجين الذي يحفظ العلاقة (الانتماء للأسرة + تطوير الذات بالعلم وبالمطالعة والقراءة + تجنب الزوجين المقارنة أنفسهما بأزواج اخرين + ترفيه الزوجين عن بعضهما+ تقاسم الاعمال المنزلية في

بعض الأحيان وفي ظل ظروف طارئة + إدارة الغضب لمنع تأثر الطرف الاخر + التعزيز بين الزوجين).

- التنشئة الإجتماعية للزوجين (التربية والتنشئة الحسنة للزوجين).
- الدعم الاسري والإجتماعي (دعم اهل الزوجين علاقات جيدة بين الزوجين واهل كل منهما+ دعم من المجتمع لإتمام الزواج + بناء علاقات اجتماعية واسعة + وجود الأبناء).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- دعم الزوجين لبعضهما (العلاقة الإيجابية بين الزوجين +التواصل الإيجابي بين الزوجين).
 - وجود هدف في الحياة (وجود هدف محقق).
 - الدين والأخلاق (الايمان والدين +اخلاق الزوجين).
 - سمات الزوجين الإيجابية (مستوى نضج ووعي الزوجين والخبرة +التفكير العقلاني السليم +أسلوب الزوجين الذي يحفظ العلاقة).
 - الدعم من الاسرة والمجتمع (التنشئة الإجتماعية للزوجين +الدعم الاسري والإجتماعي).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (30): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية

التركيبات - الموضوعات المحورية	العقد	الترميز	التكرار للترميز	التكرار للعقد	النسبة المئوية للترميز	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للتركيب
دعم الزوجين لبعضهما	العلاقة الإيجابية بين الزوجين	الحب بين الزوجين	7	61	3.5	30.7	43.7
		دعم وتشجيع الزوجين لبعضهما	5		2.5		
		تقدير والاحترام والافتخار بين الزوجين	9		4.5		
		السرية بين الزوجين	7		3.5		
		شعور الزوجين بالأمان مع الطرف الاخر	1		0.5		
		التوافق بين الزوجين	3		1.5		
		رضا الزوجين بالزواج وعلاقتهما	3		1.5		
تقبل الزوجين للاختلافات بينهما وظروف بعضهما البعض		9	4.5				

		3			6	تضحية وتنازل الزوجين		
		2.5			5	التعاون بين الزوجين		
		0.5			1	الثقة بين الزوجين		
		1			2	معرفة الزوجين بعضهما لفترة طويلة قبل الزواج		
		0.5			1	تحسن العلاقة مع سنوات العشرة والوقت		
		1			2	استخدام أساليب تعامل خاصة بالزوجين		
	13.1	6.5		26	13	النقاش والحوار المتواصل والتواصل المستمر الإيجابي والاحتواء بين الزوجين	التواصل الإيجابي بين الزوجين	
		6.5			13	التفهم والاستيعاب لمشاعر بعضهما وطبيعة كل منهما		
6	6	5.5	12	12	11	تحقق اهداف الزواج لدى الزوجين	وجود هدف محقق	وجود هدف في الحياة
		0.5			1	مواصفات الشريك كما يتمنى الطرف الاخر		
16.1	5.5	3.5	32	11	7	الصبر	الايمان والدين	الدين والأخلاق
		0.5			1	الدين والايمان بالله		
		1.5			3	القناعة		
	10.6	1.5		3	سمعة الزوجين	اخلاق الزوجين		
		1.5		3	التسامح			
		2.5		5	الصراحة والصدق بين الزوجين			
		1.5		3	تحمل المسؤولية			
		1.5		3	الأمانة لدى الزوجين			
		1		2	الالتزام باتفاقات ما قبل الزواج			
		1		2	حقوق الزوجين متبادلة			
27.6	12.6	1	55	25	2	المستوى الثقافي والتعليمي للزوجين	مستوى نضج ووعي الزوجين والخبرة	سمات الزوجين الإيجابية
		0.5			1	التجربة والخبرة		
		1.5			3	النضج العقلي والوعي		
		2			4	قيادة الأسرة بحكمة		
		1			2	خفض سقف التوقعات لدى الزوجين		
		2			4	تقاسم والاتفاق على الأدوار بين الزوجين والالتزام بها		

		1			2	إعطاء الزوجين لبعضهما مساحة من الخصوصية والحرية				
		1			2	تعلم دروس في الحياة الزوجية من تجارب الآخرين				
		1.5			3	عمل الأزواج				
		1			2	قيام الزوجين بواجباتهما تجاه بعضهما				
	9	1.5		18	3	التفكير العقلاني السليم والتقارب الفكري بين الزوجين	التفكير العقلاني السليم			
		3.5			7	استخدام الإمكانيات الخاصة والتفكير المنطقي العقلاني لحل أمور الزوجين				
		1			2	اتخاذ الزوجين قدوة جيدة كنموذج لأزواج جيدين				
		0.5			1	اختيار الزوج لزوجته				
		1			2	حل المشكلات الزوجية وعدم السماح بتراكمها بذكاء وحكمة				
		1			2	شخصية الزوجين الإيجابية				
		0.5			1	الانفتاح				
		0.5			1	الانتماء للأسرة				
	6	1.5		12	3	تطوير الذات بالعلم وبالمطالعة والقراءة	أسلوب الزوجين الذي يحفظ العلاقة			
		1			2	تجنب الزوجين المقارنة أنفسهما بأزواج آخرين				
		1			2	ترفيه الزوجين عن بعضهما				
		1			2	تقاسم الاعمال المنزلية في بعض الأحيان وفي ظل ظروف طارئة				
		0.5			1	إدارة الغضب لمنع تأثير الطرف الآخر				
		0.5			1	التعزيز بين الزوجين				
		0.5			1	التعزيز بين الزوجين				
	6.5	2		13	4	4	التربية والتنشئة الحسنة للزوجين		التنشئة الإجتماعية للزوجين	الدعم من الأسرة والمجتمع
		4.5			9	4	دعم اهل الزوجين علاقات جيدة بين			

					الزوجين واهل كل منهما		
		0.5		1	دعم من المجتمع لإتمام الزواج	الدعم الاسري والاجتماعي	
		0.5		1	بناء علاقات اجتماعية واسعة		
		1.5		3	وجود الأبناء		
	%100		199			المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع تحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية هي الإعتماد على دعم الزوجين لبعضهما وبلغت نسبتها المئوية (43.7%)، كما تعتمد العينة على سمات الزوجين الإيجابية بنسبة (27.6%) والدين والأخلاق بنسبة مئوية (16.1%) والدعم من الأسرة والمجتمع (6.5%) وأيضاً وجود هدف في الحياة بنسبة (6%).

و. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات الأسرية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (28) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الأسرية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الأسرية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- التنشئة في نفس الظروف البيئية.
- دعم من قبل اهل الزوجين والعلاقة الإيجابية معهم.
- دعم الأصدقاء والزملاء.
- تفهم والوعي المجتمعي.
- دعم الأبناء.
- الوعي والنصح للزوجين ووعي الزوجين بدورهما.
- المستوى التعليمي والثقافي للزوجين.
- التحكم في الذات والمشاعر.
- الترفيه.
- الترفيه والنشاطات الاسرية الجماعية والفردية.
- السرية بين الزوجين وعدم السماح بالتدخل.
- تقاسم والانتفاق على الأدوار في الاسرة تقاسم الأدوار بين الزوجين.
- الالتزام بين الزوجين.
- تعاون الزوجين.
- الثقة بين الزوجين.

- تماسك الاسري.
- التفاهم بين الزوجين.
- التفهم والتقبل عند الزوجين.
- التواصل الاسري والحوار.
- تفهم الأبناء من قبل الزوجين.
- تقبل الاختلاف بين الأجيال.
- الايمان والدين.
- الصبر.
- الرضا عن العلاقة والقناعة.
- اخلاص الزوجين.
- احترام متبادل بين الزوجين.
- صدق وصراحة الزوجين.
- تحمل المسؤولية.
- الإصرار والتحدي صلابة والصمود.
- تقبل الذات وتقديرها والثقة بالنفس.
- الاقتداء بنماذج ناجحة.
- الخبرة.

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- التربية والتنشئة (التنشئة في نفس الظروف البيئية).
- دعم أسري (دعم من قبل اهل الزوجين والعلاقة الإيجابية معهم).
- دعم الأصدقاء (دعم الأصدقاء والزملاء).
- دعم مجتمعي (تفهم والوعي المجتمعي).
- دعم الأبناء (دعم الأبناء).
- الوعي عند الزوجين (الوعي والنضج للزوجين ووعي الزوجين بدورهما + المستوى التعليمي والثقافي للزوجين + التحكم في الذات والمشاعر).
- الهواية والترفيه والأنشطة الخاصة (الترفيه والنشاطات الاسرية الجماعية والفردية).
- العلاقة بين الزوجين (السرية بين الزوجين وعدم السماح بالتدخل + تقاسم والاتفاق على الأدوار في الاسرة تقاسم الأدوار بين الزوجين + الالتزام بين الزوجين + تعاون الزوجين + الثقة بين الزوجين + تماسك الاسري).

- التفهم والتواصل الاسري (التفاهم بين الزوجين + التفهم والتقبل عند الزوجين + التواصل الاسري والحوار + تفهم الأبناء من قبل الزوجين + تقبل الاختلاف بين الأجيال).
 - الدين (الايمان والدين + الصبر + الرضا عن العلاقة والقناعة).
 - اخلاق الزوجين (اخلاص الزوجين + احترام متبادل بين الزوجين + صدق وصراحة الزوجين + تحمل المسؤولية).
 - سمات شخصية (الإصرار والتحدي صلابة والصمود + تقبل الذات وتقديرها والثقة بالنفس + الاقتداء بنماذج ناجحة).
 - التجربة والخبرة (الخبرة).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- دعم خارجي للزوجين (التربية والتنشئة + دعم أسري + دعم الأصدقاء + دعم مجتمعي + دعم الأبناء).
- دعم ذاتي (الوعي عند الزوجين + لهواية والترفيه والأنشطة الخاصة).
- دعم الزوجين لبعضهما (العلاقة بين الزوجين + التفهم والتواصل الاسري).
- الثقافة الإسلامية (الدين + اخلاق الزوجين).
- صلابة نفسية (سمات شخصية + التجربة والخبرة).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (31): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الاسرية

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
36.5	1	1	38	1	1	التنشئة في نفس الظروف البيئية	التربية والتنشئة	دعم خارجي للزوجين
	26	26		27	27	دعم من قبل اهل الزوجين والعلاقة الإيجابية معهم	دعم أسري	
	3.8	3.8		4	4	دعم الأصدقاء والزملاء	دعم الأصدقاء	
	1	1		1	1	تفهم والوعي المجتمعي	دعم مجتمعي	
	4.8	4.8		5	5	دعم الأبناء	دعم الابناء	
16.3	13.5	9.6	17	14	10	الوعي والنضج للزوجين ووعي الزوجين بدورهما		دعم ذاتي

		1			1	المستوى التعليمي والثقافي للزوجين	الوعي عند الزوجين			
		2.9			3	التحكم في الذات والمشاعر				
		2.9			3	الترفيه والنشاطات الاسرية الجماعية والفردية	الهواية والترفيه والأنشطة الخاصة			
24	16.3	2.9	25	17	3	السرية بين الزوجين وعدم السماح بالتدخل	العلاقة بين الزوجين	دعم الزوجين لبعضهما		
		1.9			2	تقاسم والاتفاق على الأدوار في الاسرة تقاسم الأدوار بين الزوجين				
		1			1	الالتزام بين الزوجين				
		7.7			8	تعاون الزوجين				
		1			1	الثقة بين الزوجين				
		1.9			2	تماسك الاسري				
	7.7	1	8	1	التفاهم بين الزوجين	التفهم والتواصل الاسري				
		1.9		2	التفهم والتقبل عند الزوجين					
		1.9		2	التواصل الاسري والحوار					
		2.9		3	تفهم الأبناء من قبل الزوجين تقبل الاختلاف بين الأجيال					
	14.4	9.6	4.8	15	10	5	الايمان والدين		الدين	الثقافة الإسلامية
			2.9			3	الصبر			
1.9			2			الرضا عن العلاقة والقناعة				
4.8		1	5		1	اخلاص الزوجين	اخلاق الزوجين			
		1			1	احترام متبادل بين الزوجين				
		1			1	صدق وصراحة الزوجين				
1.9	2	تحمل المسؤولية								
8.7	6.7	3.8	9	7	4	الإصرار والتحدي صلابة والصمود	سمات شخصية	صلابة نفسية		
		1.9			2	تقبل الذات وتقديرها والثقة بالنفس				
		1			1	الاقتناء بنماذج ناجحة				
	1.9	2		2	الخبرة	التجربة والخبرة				
%100				104	المجموع العام					

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الأسرية هي الإعتماد على دعم خارجي للزوجين وبلغت نسبته المئوية (36.5%)، كما تعتمد العينة على دعم الزوجين لبعضهما بنسبة (24%) وعلى الثقافة الإسلامية بنسبة (16.3%) وعلى الدعم الذاتي بنسبة (14.4%) والصلابة النفسية بنسبة (8.7%).

ز. مصادر الدعم المتعلقة بتحديات الحداثة والتطور التكنولوجي:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (29) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات المتعلقة بالحداثة والتطور التكنولوجي:

بناءً على ما ورد في الجدول ؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالحداثة والتطور التكنولوجي ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- استخدام المتعدد للتكنولوجيا والفائدة الكبيرة في حياة الأفراد.
 - توفير الوقت والجهد والتكلفة ويسهل التواصل مع الآخرين.
 - دعم من قبل اهل الزوجين.
 - تعاون الزوجين.
 - التربية السليمة.
 - التقارب والتفاعل الاسري.
 - السيطرة الصحيحة على الأبناء.
- وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:
- فوائد الحداثة المتعددة (استخدام المتعدد للتكنولوجيا والفائدة الكبيرة في حياة الافراد+ توفير الوقت والجهد والتكلفة ويسهل التواصل مع الآخرين).
 - دعم الاسرة (دعم من قبل اهل الزوجين).
 - دعم الزوجين (تعاون الزوجين).
 - سلوك الزوجين الإيجابي (التربية السليمة +التقارب والتفاعل الاسري +السيطرة الصحيحة على الأبناء).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- ثمرات التي يجنيها الافراد من التطور التكنولوجي (فوائد الحداثة المتعددة).
- مصدر الاسرة (دعم الاسرة).
- مصدر الزوجين (دعم الزوجين +سلوك الزوجين الإيجابي).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (32): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
53.8	53.8	30.8	14	14	8	استخدام المتعدد للتكنولوجيا والفائدة الكبيرة في حياة الأفراد	فوائد الحدثة المتعددة	ثمرات التي يجنيها الأفراد من التطور التكنولوجي
		23.1			6	توفير الوقت والجهد والتكلفة ويسهل التواصل مع الآخرين		
7.7	7.7	7.7	2	2	2	دعم من قبل اهل الزوجين	دعم الاسرة	مصدر الاسرة
38.5	30.8	7.7	10	8	2	تعاون الزوجين	دعم الزوجين	مصدر الزوجين
		15.4			4	التربية السليمة	سلوك الزوجين الإيجابي	
		3.8			1	التقارب والتفاعل الاسري		
		11.5			3	السيطرة الصحية على الأبناء		
%100			26		المجموع العام			

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي هي الإعتماد على الثمرات التي يجنيها الأفراد من التطور التكنولوجي وبلغت نسبتها المئوية (53.8%)، كما تعتمد العينة على مصدر الزوجين بنسبة (38.5%) ومصدر الاسرة بنسبة (7.7%).

ح. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات الثقافية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (30) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الثقافية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الثقافية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- انتقاء العادات المناسبة للزوجين وعدم التقيد بكل العادات.
- تعاون الزوجين.
- تشجيع الزوجين.
- ثبات القيم والمعتقدات للزوجين.
- نضج الفكري للزوجين والوعي.

- ثقافة وتعليم الزوجين .
- الحب بين الزوجين واسرتهما .
- مراعاة الزوجين لحقوق بعضهما .
- الالتزام بتعاليم الشريعة الإسلامية .
- الصبر على الاختلاف بالعادات والقناعة .
- اخلاق الزوجين .
- ممارسة بعض العادات الإيجابية في المجتمع .
- الحداثة والتغير الزمني .
- مراعاة وتفهم اهل الزوجين للزوجين في الثقافة المختلفة .
- دعم الأصدقاء .
- العلاقات الإجتماعية الواسعة .
- تقارب العادات والتقاليد .
- شخصية الزوجين والثقة بالنفس .

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- وعي وسلوك الزوجين (انتقاء العادات المناسبة للزوجين وعدم التقيد بكل العادات + تعاون الزوجين+تشجيع الزوجين +ثبات القيم والمعتقدات للزوجين +نضج الفكري للزوجين والوعي +ثقافة وتعليم الزوجين).
- علاقة الزوجين (الحب بين الزوجين واسرتهما +مراعاة الزوجين لحقوق بعضهما).
- الدين (الالتزام بتعاليم الشريعة الإسلامية +الصبر على الاختلاف بالعادات والقناعة).
- الاخلاق (اخلاق الزوجين +ممارسة بعض العادات الإيجابية في المجتمع).
- التطور والتقدم الزمني (الحداثة والتغير الزمني).
- دعم الال (مراعاة وتفهم اهل الزوجين للزوجين في الثقافة المختلفة).
- العلاقات الإجتماعية (دعم الأصدقاء +العلاقات الإجتماعية الواسعة).
- المحيط البيئي ذاته للزوجين (تقارب العادات والتقاليد).
- سمات الشخصية للزوجين (شخصية الزوجين والثقة بالنفس).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- دعم الزوجين لبعضهما (وعي وسلوك الزوجين +علاقة الزوجين).
- الثقافة الإسلامية (الدين + الاخلاق).

- دعم خارجي (التطور والتقدم الزمني + دعم الاهل + العلاقات الإجتماعية + المحيط البيئي ذاته للزوجين).
 - صلابة نفسية (سمات الشخصية للزوجين).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، استخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (33): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الثقافية

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية			
37.1	28.6	5.7	13	10	2	انتقاء العادات المناسبة للزوجين وعدم التقيد بكل العادات	وعي وسلوك الزوجين	دعم الزوجين لبعضهما			
		2.9			1	تعاون الزوجين					
		5.7			2	تشجيع الزوجين					
		2.9			1	ثبات القيم والمعتقدات للزوجين					
		8.6			3	نضج الفكري للزوجين والوعي					
		2.9			1	ثقافة وتعليم الزوجين					
	8.6	2.9		3	1	الحب بين الزوجين وأسرتهما	علاقة الزوجين				
		5.7			2	مراعاة الزوجين لحقوق بعضهما					
	28.6	14.3		8.6	10	5	3		الالتزام بتعاليم الشريعة الإسلامية	الدين	الثقافة الإسلامية
				5.7			2		الصبر على الاختلاف بالعادات والقناعة		
14.3		2.9	5	1		اخلاق الزوجين	الاخلاق				
		11.4		4		ممارسة بعض العادات الإيجابية في المجتمع					
31.4	5.7	5.7	11	2	2	الحدثة والتغير الزمني	التطور والتقدم الزمني	دعم خارجي			
	5.7	5.7		2	2	مراعاة وتفهم اهل الزوجين للزوجين في الثقافة المختلفة	دعم الاهل				
	5.7	2.9		2	1	1	دعم الأصدقاء		العلاقات الإجتماعية		
		2.9					العلاقات الإجتماعية الواسعة				
14.3	14.3	5	5	5	تقارب العادات والتقاليد	المحيط البيئي ذاته للزوجين					

2.9	2.9	2.9	1	1	1	شخصية الزوجين والثقة بالنفس	سمات الشخصية للزوجين	صلابة نفسية
%100			35			المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الثقافية هي الإعتماد على دعم الزوجين لبعضهما، وبلغت نسبتها المئوية (37.1%)، كما تعتمد العينة على إستراتيجيات اخرى كالدعم الخارجي بنسبة (31.4%) والثقافة الإسلامية بنسبة (28.6%) والصلابة النفسية (2.9%).

ط. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات الأمنية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (31) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الأمنية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الأمنية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- دعم الأصدقاء.
- دعم الاهل.
- الوعي.
- التعليم.
- التحدي.
- قوة الشخصية.
- التفكير والتدبير لتغيير الظروف لحماية النفس.
- التكافل المجتمعي.
- الانتماء للوطن.
- الايمان بالله.
- الصبر.
- تقبل الظروف.
- سلوك الزوجين وحسن التدبير للأمور.
- دعم الزوجين.

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- دعم الاهل والأصدقاء (دعم الأصدقاء + دعم الاهل).
- الوعي والخبرة الشخصية (الوعي + التعليم).

- صلابة نفسية (لتحدي).
- سمات شخصية (قوة الشخصية).
- التفكير السليم (التفكير والتدبير لتغيير الظروف لحماية النفس).
- حب الوطن (التكافل المجتمعي + الانتماء للوطن).
- الدين (الايمان بالله + الصبر + تقبل الظروف).
- التدبير والسلوك السليم (سلوك الزوجين وحسن التدبير للأمور).
- دعم الزوجين لبعضهما (دعم الزوجين).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- مصدر دعم خارجي (دعم الاهل والأصدقاء).
 - مصدر ذاتي (الوعي والخبرة الشخصية + صلابة نفسية + سمات شخصية + التفكير السليم).
 - الثقافة الوطنية (حب الوطن).
 - الثقافة الإسلامية (الدين).
 - مصدر الزوجين (التدبير والسلوك السليم + دعم الزوجين لبعضهما).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (34): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الأمنية

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
7.4	7.4	3.7	2	2	1	دعم الأصدقاء	دعم الاهل والأصدقاء	مصدر دعم خارجي
		3.7			1			
25.9	11.1	7.4	7	3	2	الوعي	الوعي والخبرة الشخصية	مصدر ذاتي
		3.7			1	التعليم		
	7.4	2			2	التحدي	صلابة نفسية	
	3.7	1			1	قوة الشخصية	سمات شخصية	
	3.7	3.7		1	1	التفكير والتدبير لتغيير الظروف لحماية النفس	التفكير السليم	
25.9	25.9	3.7	7	7	1	التكافل المجتمعي	حب الوطن	الثقافة الوطنية

		22.2			6	الانتماء للوطن		
29.6	29.6	7.4	8	8	2	الايمن بالله	الدين	الثقافة الإسلامية
		3.7			1	الصبر		
		18.5			5	تقبل الظروف		
11.1	3.7	3.7	3	1	1	سلوك الزوجين وحسن التدبير للأمور	التدبير والسلوك السليم	مصدر الزوجين
	7.4	7.4		2	2	دعم الزوجين	دعم الزوجين لبعضهما	
%100				27	المجموع العام			

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الأمنية هي الإعتماد على الثقافة الإسلامية وبلغت نسبتها المئوية (29.6%)، كما تعتمد العينة على إستراتيجيتي المصدر الذاتي والثقافة الوطنية بنسبة (25.9%) ومصدر الزوجين بنسبة (11.1%) ومصدر الدعم الخارجي بنسبة مئوية (7.4%).

ي. مصادر الدعم المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالعمل:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (32) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالعمل:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- المثابرة والاجتهاد في العمل.
- الإخلاص في العمل.
- الانتماء للوطن.
- حب العمل.
- مساعدة الآخرين والعطاء.
- الصبر والقناعة والرضا وعدم الاستسلام.
- الايمان.
- تفهم الزوجين لبعضهما.
- دعم وتعاون الزوجين.
- تنظيم الوقت وحسن تدبير الزوجين.
- العمل متنفس للزوجين.
- سلوك الزوجين.
- تفهم من الزملاء والزملائ في العمل.

- علاقات ودية مع الموظفين والمدير .
- تعاون الأبناء .
- دعم من اهل الزوجين .
- الخبرة .
- ضبط والتحكم في الذات .
- الشعور بالمسؤولية .
- امر واقع والتعود .
- قدرات شخصية .
- تغييرات ظروف العمل .
- وجود راتب مصدر دخل للأسرة .

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصّلت الى التصنيفات الآتية:

- اخلاق الزوجين (المثابرة والاجتهاد في العمل -الإخلاص في العمل+ الانتماء للوطن+ حب العمل +مساعدة الاخرين والعطاء).
- الدين (الصبر والقناعة والرضا وعدم الاستسلام+ الايمان).
- دعم الزوجين (تفهم الزوجين لبعضهما+ دعم وتعاون الزوجين).
- حسن التدبير من الزوجين (تنظيم الوقت وحسن تدبير الزوجين+ العمل متنفس للزوجين + سلوك الزوجين).
- دعم الأصدقاء والزملاء (تفهم من الزملاء والزمائين في العمل + علاقات ودية مع الموظفين والمدير).
- دعم من اسرة الزوجين (تعاون الأبناء+ دعم من اهل الزوجين).
- سمات شخصية (الخبرة +ضبط والتحكم في الذات + الشعور بالمسؤولية + امر واقع والتعود+ قدرات شخصية).
- مصدر الدخل (تغييرات ظروف العمل + وجود راتب مصدر دخل للأسرة).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- الثقافة الإسلامية (اخلاق الزوجين + الدين).
- مصدر الزوجين (دعم الزوجين + حسن التدبير من الزوجين).
- دعم خارجي (دعم الأصدقاء والزملاء+ دعم من اسرة الزوجين).
- مصدر ذاتي (سمات شخصية).
- مورد اقتصادية (مصدر الدخل).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (35): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالعمل

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
34.6	23.1	5.8	18	12	3	المثابرة والاجتهاد في العمل	اخلاق الزوجين	الثقافة الإسلامية
		5.8			3	-الإخلاص في العمل		
		7.7			4	الانتماء للوطن		
		3.8			2	حب العمل		
	11.5	9.6		6	5	مساعدة الآخرين والعطاء	الدين	
		1.9			1	الصبر والقناعة والرضا وعدم الاستسلام الايمان		
13.5	7.7	1.9	7	4	1	تفهم الزوجين لبعضهما	دعم الزوجين	مصدر الزوجين
		5.8			3	دعم وتعاون الزوجين		
	5.8	1.9		3	1	تنظيم الوقت وحسن تدبير الزوجين	حسن التدبير	
		1.9			1	العمل متنفس للزوجين	من الزوجين	
		1.9			1	سلوك الزوجين		
21.2	15.4	7.7	11	8	4	تفهم من الزملاء والزملاء في العمل	دعم الأصدقاء والزملاء	دعم خارجي
		7.7			4	علاقات ودية مع الموظفين والمدير		
	5.8	3.8		3	2	تعاون الأبناء	دعم من اسرة الزوجين	
		1.9			1	دعم من اهل الزوجين		
19.2	19.2	3.8	10	10	2	الخبرة	سمات شخصية	مصدر ذاتي
		1.9			1	ضبط والتحكم في الذات		
		3.8			2	الشعور بالمسؤولية		
		7.7			4	امر واقع والتعود		
		1.9			1	قدرات شخصية		
11.5	11.5	3.8	6	6	2	تغييرات ظروف العمل	مصدر الدخل	مورد اقتصادية
		7.7			4	وجود راتب مصدر دخل للأسرة		
%100			52			المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل هي الإعتماد على الثقافة الإسلامية وبلغت نسبتها المئوية (34.6%)، كما تعتمد العينة على الدعم

الخارجي بنسبة (21.2%) والمصادر الذاتية بنسبة (19.2%) ومصدر الزوجين بنسبة (13.5%) وموارد اقتصادية بنسبة (11.5%).

ك. مصادر الدعم المتعلقة بتحديات الحياة:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (33) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول مصادر التأقلم مع التحديات الحياة:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول إستراتيجيات متعددة للتعامل مع التحديات الحياة ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- دعم اهل الزوجين.
- وجود قذوة.
- التربية والتنشئة.
- دعم الأبناء ووجودهم.
- دعم الأصدقاء والزملاء.
- التعزيز من الآخرين.
- دعم المجتمع.
- تلبية الزوجين لحقوق وحاجات بعضهما.
- تفاهم الزوجين.
- دعم الزوجين لبعضهما وتعاونهما.
- التواصل بين الزوجين والحوار.
- السرية بين الزوجين.
- الثقة بين الزوجين.
- الحب بين الزوجين.
- التضحية والتنازل بين الزوجين.
- رضا الزوجين عن بعضهما والتقبل.
- تقدير الزوجين لبعضهما.
- التعزيز بين الزوجين.
- الشعور بالسعادة والاستقرار.
- حافز داخلي.
- سمات شخصية.
- الإرادة.
- الخبرة.
- الوعي والنضج.

- الثقة بالنفس.
- قدرات عقلية عالية.
- الاعتزاز بالذات وتقديرها.
- قوة الشخصية.
- التفكير العقلاني الإيجابي.
- التخطيط.
- تطوير الذات الثقافة الشخصية والتعليم والقراءة.
- التحدي والإصرار وعدم الاستسلام.
- ممارسة الهوايات.
- وجود هدف في الحياة وتحقيقه.
- الصدق والصراحة.
- التسامح والرحمة.
- تحمل المسؤولية.
- مساعدة الآخرين والتطوع في المجتمع.
- الايمان بالله.
- خفض سقف التوقعات.
- الصبر والقناعة.
- صلة الرحم وزيارة الأقارب -التواصل الإجتماعي.
- الانتماء للوطن.
- عدد سنوات الزواج الطويلة.
- الترفيه والنشاطات.

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- دعم الاسرة (دعم اهل الزوجين + وجود قذوة+ التربية والتنشئة+ دعم الأبناء ووجودهم).
- دعم مجتمعي (دعم الأصدقاء والزملاء+ التعزيز من الآخرين + دعم المجتمع).
- تعاون ودعم الزوجين (تلبية الزوجين لحقوق وحاجات بعضهما + تفاهم الزوجين + دعم الزوجين لبعضهما وتعاونهما + التواصل بين الزوجين والحوار).
- علاقة الزوجين الإيجابية (السرية بين الزوجين + الثقة بين الزوجين + الحب بين الزوجين + التضحية والتنازل بين الزوجين + رضا الزوجين عن بعضهما والتقبل + تقدير الزوجين لبعضهما + التعزيز بين الزوجين).
- الاستقرار الاسري للزوجين (الشعور بالسعادة والاستقرار).

- قدرات وسمات شخصية (حافز داخلي + سمات شخصية + الإرادة+ الخبرة + الوعي والنضج + الثقة بالنفس + قدرات عقلية عالية + الاعتزاز بالذات وتقديرها + قوة الشخصية).
 - تطوير الذات الإيجابي (التفكير العقلاني الإيجابي + التخطيط+ تطوير الذات الثقافة الشخصية والتعليم والقراءة).
 - صلابة نفسية (التحدي والإصرار وعدم الاستسلام).
 - وجود هوايات (ممارسة الهوايات)
 - تحقيق الأهداف (وجود هدف في الحياة وتحقيقه).
 - اخلاق الزوجين (الصدق والصراحة + التسامح والرحمة + تحمل المسؤولية+ مساعدة الاخرين والتطوع في المجتمع).
 - الدين (الايمان بالله +خفض سقف التوقعات + الصبر والقناعة +صلة الرحم وزيارة الأقارب -التواصل الإجتماعي).
 - الصمود (الانتماء للوطن).
 - مدة الزواج (عدد سنوات الزواج الطويلة).
 - الترفيه (الترفيه والنشاطات).
- وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:
- دعم من العلاقات الإجتماعية والاسرية (دعم الاسرة + دعم مجتمعي).
 - مصدر دعم الزوجين لبعضهما (تعاون ودعم الزوجين + علاقة الزوجين الإيجابية + الاستقرار الاسري للزوجين).
 - مصدر ذاتي (قدرات وسمات شخصية + تطوير الذات الإيجابي + صلابة نفسية + وجود هوايات + تحقيق الأهداف).
 - الثقافة الإسلامية (اخلاق الزوجين + الدين).
 - ثقافة وطنية (لصمود).
 - العشرة بين الزوجين (مدة الزواج).
 - مهارة تأقلم (الترفيه).
- وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (36): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب لمصادر التأقلم مع التحديات الحياتية

النسبة المئوية للتركيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيب	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية			
19.3	13.4	7.5	49	34	19	دعم اهل الزوجين	دعم الاسرة	دعم من العلاقات الإجتماعية والاسرية			
		0.4			1	وجود قذوة					
		3.5			9	التربية والتنشئة					
		2			5	دعم الأبناء ووجودهم					
	5.9	3.5		15	9	دعم الأصدقاء والزلاء	دعم مجتمعي				
		0.8		2	2	التعزيز من الآخرين					
		1.6		4	4	دعم المجتمع					
17.7	8.3	1.2	45	21	3	تلبية الزوجين لحقوق وحاجات بعضهما	تعاون ودعم الزوجين	مصدر دعم لبعضهما			
		0.4			1	تفاهم الزوجين					
		6.3			16	دعم الزوجين لبعضهما وتعاونهما					
		0.4			1	التواصل بين الزوجين والحوار					
	8.3	0.4		21	1	السرية بين الزوجين	علاقة الزوجين الإيجابية				
		0.4			1	الثقة بين الزوجين					
		2.8			7	الحب بين الزوجين					
		1.2			3	التضحية والتنازل بين الزوجين					
		2			5	رضا الزوجين عن بعضهما والتقبل					
		0.4			1	تقدير الزوجين لبعضهما					
		1.2			3	التعزيز بين الزوجين					
	1.2	3		3	الشعور بالسعادة والاستقرار	الاستقرار الاسري للزوجين					
	35.8	20.1		0.8	91	51	2		حافز داخلي	قدرات وسمات شخصية	مصدر ذاتي
				2.4			6		سمات شخصية		
1.2			3	الإرادة							
6.3			16	الخبرة							
2.8			7	الوعي والنضج							
2			5	الثقة بالنفس							
0.4			1	قدرات عقلية عالية							
3.5			9	الاعتزاز بالذات وتقديرها							
0.8			2	قوة الشخصية							
8.7		3.9	22	10		التفكير العقلاني الإيجابي	تطوير الذات الإيجابي				
		0.4		1		التخطيط					
		4.3		11		تطوير الذات الثقافة الشخصية والتعليم والقراءة					

	2	2		5	5	التحدي والإصرار وعدم الاستسلام	صلاية نفسية	
	1.2	1.2		3	3	ممارسة الهوايات	وجود هوايات	
	3.9	3.9		10	10	وجود هدف في الحياة وتحقيقه	تحقيق الأهداف	
22.4	7.5	0.8	57	19	2	الصدق والصراحة	اخلاق الزوجين	الثقافة الإسلامية
		2			5	التسامح والرحمة		
		2.8			7	تحمل المسؤولية		
		2			5	مساعدة الآخرين والتطوع في المجتمع		
	15	7.5		38	19	الإيمان بالله	الدين	
		3.1			8	خفض سقف التوقعات		
		3.1			8	الصبر والقناعة		
		1.2			3	صلة الرحم وزيارة الأقارب -التواصل الإجتماعي		
2.4	2.4	2.4	6	6	6	الانتماء للوطن	الصمود	ثقافة وطنية
0.4	0.4	0.4	1	1	1	عدد سنوات الزواج الطويلة	مدة الزواج	العشرة بين الزوجين
2	2	2	5	5	5	الترفيه والنشاطات	الترفيه	مهارة تأقلم
%100			254			المجموع العام		

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم إستراتيجية تلجأ إليها العينة للتعامل مع تحديات الحياة هي الإعتماد على المصادر الذاتية وبلغت نسبتها المئوية (35.8%)، كما تعتمد العينة على الثقافة الوطنية بنسبة (2.4%) والثقافة الإسلامية بنسبة (22.4%) والدعم من العلاقات الإجتماعية والأسرية بنسبة (19.3%) ومصدر دعم الزوجين لبعضهما بنسبة (17.7%) ومهارة التأقلم بنسبة (2%) والعشرة بين الزوجين (0.4%).

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال الرابع على: برأيك ما هي عوامل المرونة النفسية التي تمكّنك من أن تكون مرناً في هذه الحياة وفي مواجهة الأزمات؟، ويتفرع عن هذا السؤال ما يلي:

- يمكن أن تحدثني عن العوامل النفسية والمرتبطة بخصائصك الشخصية وقدراتك وإمكاناتك؟
- يمكن أن تحدثني عن العوامل الإجتماعية والمرتبطة بالأسرة والعائلة والأصدقاء والأقارب وغيرهم من شبكة علاقاتك الإجتماعية؟
- يمكن أن تحدثني عن العوامل الخاصة بطبيعة المجتمع الفلسطيني من عادات وتقاليد وقيم سائدة وعناصره الثقافية الأخرى؟

بعد أن طرحت الباحثة السؤال على المبحوثين، قامت بتسجيل إستجابات أفراد العينة باستخدام المسجل الصوتي في هاتفها المحمول، ثم قامت بتفريغ الإستجابات كما وردت من أفواه أفراد العينة وفقاً لكل سؤال

فرعي، والجدول الآتي يوضح إستجابات أفراد العينة حول العوامل النفسية التي تساعد على تحسين المرونة النفسية في هذه الحياة ومواجهة الازمات:

أ. النتائج المتعلقة بالعوامل النفسية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:
بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (34) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول العوامل النفسية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول العوامل النفسية التي تحسن المرونة النفسية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- تحمل المسؤولية.
- الاخلاق والتربية.
- الانتماء.
- وجود هدف ورسالة في الحياة.
- الإرادة.
- امتلاك أساليب خاصة.
- وجود حافز ذاتي.
- ثقافة ذاتية.
- وجود قنوة ونموذج.
- سعة الخبرة.
- التفكير العقلاني المنطقي.
- التحدي والإصرار والتحمل.
- التحكم في الذات.
- القناعة والصبر والشعور بالرضا والتقبل.
- شخصية روحانية.
- الثقة بالنفس.
- تقبل الذات.
- الوعي الذاتي.
- الذكاء والابداع.
- شخصية قوية وقيادية.
- شخصية إيجابية متفائلة.
- تقدير الذات.
- القدرة على إدارة الغضب.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وتوصلت الى التصنيفات الآتية:

- الاخلاق (تحمل المسؤولية + الاخلاق والتربية + الانتماء).
- وجود هدف وحافز وأسلوب في الحياة (وجود هدف ورسالة في الحياة + الإرادة + امتلاك أساليب خاصة + وجود حافز ذاتي).
- العلم والخبرة والثقافة والتفكير السليم (ثقافة ذاتية + وجود قدوة ونموذج + سعة الخبرة + التفكير العقلاني المنطقي).
- صلابة نفسية (التحدي والإصرار والتحمل + التحكم في الذات + القناعة والصبر والشعور بالرضا والتقبل).
- سمات الشخصية (شخصية روحانية + الثقة بالنفس + تقبل الذات + الوعي الذاتي + الذكاء والابداع + شخصية قوية وقيادية + شخصية إيجابية متفائلة + تقدير الذات + القدرة على إدارة الغضب).

وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- عوامل نفسية متعلمة (الاخلاق + وجود هدف وحافز وأسلوب في الحياة + العلم والخبرة والثقافة والتفكير السليم).
- عوامل نفسية ذاتية (صلابة نفسية + سمات الشخصية).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة انتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (37): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للعوامل النفسية التي تساعد على تحسين المرونة النفسية

النسبة المئوية للتراكيب	النسبة المئوية للعقد	النسبة المئوية للترميز	التكرار للتركيبات	التكرار للعقد	التكرار للترميز	الترميز	العقد	التركيبات - الموضوعات المحورية
40.6	11.6	1.4	28	8	1	تحمل المسؤولية	الاخلاق	عوامل نفسية متعلمة
		5.8			4	الاخلاق والتربية		
		4.3			3	الانتماء		
	17.4	7.2		12	5	وجود هدف ورسالة في الحياة	وجود هدف وحافز وأسلوب في الحياة	
		2.9			2	الإرادة		
		2.9			2	امتلاك أساليب خاصة		
		4.3			3	وجود حافز ذاتي		

		1.4			1	ثقافة ذاتية	العلم والخبرة والثقافة والتفكير السليم			
	11.6	1.4		8	1	وجود قُدوة ونموذج				
		5.8			4	سعة الخبرة				
		2.9			2	التفكير العقلاني المنطقي				
	40.6			28		المجموع				
		4.3			3	التحدي والإصرار والتحمل	صلابة نفسية		عوامل نفسية ذاتية	
	15.9	4.3		11	3	التحكم في الذات				
		7.2			5	القناعة والصبر والشعور بالرضا والتقبل				
		5.8		41	4	شخصية روحانية	سمات الشخصية			
		8.7				6		الثقة بالنفس		
		7.2				5		تقبل الذات		
		1.4				1		الوعي الذاتي		
		2.9				2		الذكاء والابداع		
	43.5	5.8		30	4	شخصية قوية وقيادية				
		5.8			4	شخصية إيجابية متفائلة				
		2.9			2	تقدير الذات				
		2.9			2	القدرة على إدارة الغضب				
	59.4			41		المجموع				
	%100			69		المجموع العام				

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم العوامل النفسية التي تساعد العينة على تحسين المرونة النفسية ومواجهة الأزمات هي العوامل النفسية الذاتية وبلغت نسبتها المئوية (59.4%)، والعوامل النفسية المتعلمة بنسبة (40.6%) كذلك.

ب. النتائج المتعلقة بالعوامل الإجتماعية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية: بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (35) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول العوامل الإجتماعية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:

بناءً على ما ورد في الجدول؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول العوامل الإجتماعية التي تساعد على تحسين المرونة النفسية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- وجود اهل الزوجين ودعمهم.
- وجود الأبناء ودعمهم.
- وجود أصدقاء ودعمهم.

- علاقات الإجتماعية الإيجابية في العمل.
- احترام من الآخرين في المجتمع.
- دعم الزوجين لبعضهما.

وللوصول الى تصنيفات أكبر واشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- عوامل اسرية (وجود اهل الزوجين ودعمهم+ وجود الأبناء ودعمهم).
- عوامل خاصة بالمجتمع (وجود أصدقاء ودعمهم +علاقات الإجتماعية الإيجابية في العمل +احترام من الآخرين في المجتمع).
- عوامل خاصة بالزوجين (دعم الزوجين لبعضهما).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة إنتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (38): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للعوامل الإجتماعية التي تساعد على تحسين المرونة النفسية

النسبة المئوية للتركيبات	النسبة المئوية للترميز - النسبة المئوية للعقد	التكرار للتركيبات	التكرار للترميز التكرار للعقد	الترميز -العقد	التركيبات -الموضوعات المحورية
45.8	25	11	6	وجود اهل الزوجين ودعمهم	عوامل اسرية
	20.8		5	وجود الأبناء ودعمهم	
45.8		11		المجموع	
33.3	16.7	8	4	وجود أصدقاء ودعمهم	عوامل خاصة بالمجتمع
	8.3		2	علاقات الإجتماعية الإيجابية في العمل	
	8.3		2	احترام من الآخرين في المجتمع	
33.3		8		المجموع	
20.8	20.8	5	5	دعم الزوجين لبعضهما	عوامل خاصة بالزوجين
20.8		5		المجموع	
%100		24		المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم العوامل الإجتماعية التي تساعد العينة على تحسين المرونة النفسية ومواجهة الأزمات هي العوامل الأسرية وبلغت نسبتها المئوية (45.8 %)، كما تعتمد على العوامل الخاصة بالمجتمع بنسبة مئوية (33.3 %) كذلك والعوامل الخاصة بالزوجين حيث بلغت نسبتها المئوية (20.8%).

ج. النتائج المتعلقة بالعوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:

بالنظر إلى الملحق رقم (5) والجدول رقم (36) الذي يوضح إستجابات أفراد العينة حول العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي تساعد على تحسين المرونة النفسية في هذه الحياة ومواجهة الأزمات: بناءً على ما ورد في الجدول ؛ يمكن الاستنتاج أن إستجابات أفراد العينة دارت حول العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي تساعد على تحسين المرونة النفسية ويمكن إجمالها في المجموعات الآتية:

- التعاون في الازمات.
- تقديم الدعم والمساعدة وحب الخير.
- تماسك مجتمعي.
- الابداع والتميز.
- التواصل والعلاقات الواسعة.
- الصبر والثبات.
- قوة المرأة الفلسطينية.
- التربية على الانتماء والصمود.
- صلابة نفسية عالية.

وللوصول الى تصنيفات أكبر وأشمل قامت الباحثة باختزال المجموعات السابقة من خلال إعادة النظر فيها ومحاولة إيجاد روابط بين هذه المجموعات وللوصول الى الموضوعات المحورية أو الكبرى التي تقف خلف هذه التصنيفات أجملت الباحثة ذلك في الآتي:

- عوامل خاصة بالقيم التي يتمتع بها المجتمع الفلسطيني (التعاون في الازمات +تقديم الدعم والمساعدة وحب الخير +تماسك مجتمعي +الابداع والتميز +التواصل والعلاقات الواسعة +الصبر والثبات).
- عوامل خاصة بالشخصية الفلسطينية والتربية التي غرست فيه الصمود (قوة المرأة الفلسطينية +التربية على الانتماء والصمود +صلابة نفسية عالية).

وللكشف عن الأهمية النسبية ونسبة إنتشار مجموعات الترميز والعقد والتراكيب، إستخدمت الباحثة أسلوب التحليل الكمي للبيانات النصية (Quantitative Content Analysis)، والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (39): التكرارات والنسب المئوية لمجموعات الترميز والعقد والتراكيب للعوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي تساعد على تحسين المرونة النفسية

النسبة المئوية للتراكيب	النسبة المئوية للترميز -العقد	التكرار للتراكيب	التكرار للترميز -العقد	الترميز -العقد	التراكيب - الموضوعات المحورية
82.1	17.9	23	5	التعاون في الازمات	

	17.9		5	تقديم الدعم والمساعدة وحب الخير	عوامل خاصة بالقيم التي يتمتع بها المجتمع الفلسطيني
	21.4		6	تماسك مجتمعي	
	10.7		3	الابداع والتميز	
	7.1		2	التواصل والعلاقات الواسعة	
	7.1		2	الصبر والثبات	
17.9	3.6	5	1	قوة المرأة الفلسطينية	عوامل خاصة بالشخصية الفلسطينية والتربية التي غرست فيه الصمود
	10.7		3	التربية على الانتماء والصمود	
	3.6		1	صلابة نفسية عالية	
%100		28		المجموع العام	

يتضح من نتائج الجدول السابق؛ أن أهم العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي تساعد العينة على تحسين المرونة النفسية ومواجهة الأزمات هي العوامل الخاصة بالقيم التي يتمتع بها المجتمع الفلسطيني وبلغت نسبتها المئوية (82.1%)، كما تعتمد العينة على العوامل الخاصة بالشخصية الفلسطينية والتربية التي غرست فيه الصمود بنسبة مئوية (17.9) كذلك.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة في هذه الدراسة التي بحثت في واقع المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس.

وقد اشتملت هذه الدراسة على مجموعة أسئلة، وقد قامت الباحثة بمناقشة النتائج المتعلقة بها من خلال تحليل أسئلة الدراسة وفي ضوء نتائج هذه الدراسة قامت الباحثة بطرح بعض التوصيات، وفيما يلي مناقشة نتائج الدراسة تبعاً لتسلسل الأسئلة المتعلقة بالبحث النوعي:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على: ما طبيعة التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة) التي يواجهها المتزوجون في محافظة نابلس؟

ويتفرع من هذا السؤال وفقاً لكل تحدي المحاور الفرعية، وذلك على النحو الآتي:

أ. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الاقتصادية:

تمحورت استجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات الاقتصادية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كالفروض والديون، وتكاليف الزواج، التزامات مالية أسرية واجتماعية أخرى، التزام مالي بسبب ظروف خاصة، عدم كفاية الراتب الزوج، ضغط العمل المتعدد لدى الزوج، تأخر صرف الرواتب بسبب الأزمة المالية، قلة فرص العمل والعمل الإضافي، أزمة توقف العمل مؤقتاً وانقطاع الدخل، قلة المصادر المالية الأخرى، الحاجة للدعم الأسري من أهل الزوجين، معوقات ثقافية.

كشفت نتائج الدراسة الحالية أن الأزواج الفلسطينيين يواجهون العديد من الأزمات والتحديات الاقتصادية. انقسمت التحديات إلى فرعين، هما التحديات المتعلقة بمصارف الزوجين، والتحديات المتعلقة بالحصول على دخل. كان المشاركون في هذه الدراسة يعانون من تحديات كثيرة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة مزاريك وآخرون (Mazarek et al.,2016) المشار إليه في أيديجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019,p.501) التي بينت أنه يعاني بعض الأزواج من الصعوبات والضغوط الاقتصادية.

عدم كفاية راتب الزوج، وضغط العمل المتعدد لدى الزوج، وتأخر صرف الرواتب بسبب الأزمة المالية، وقلة فرص العمل، والعمل الإضافي، وأزمة توقف العمل مؤقتاً، وانقطاع الدخل، من التحديات التي يتعرض لها أفراد العينة المشاركون. تتوافق هذه النتائج مع بعض نتائج دراسة أيديجين ودينسر (Aydogen & Dincer,2019) أن الأزواج معرضون لبعض التحديات المرهقة، كالتحديات الاقتصادية

التي تتضمن عدم الحصول على وظيفة منتظمة، وجود دخل منخفض، مشاكل اقتصادية أخرى. كما وجد في دراسة كامبل سيلز وفورد وستاين (Parmaksız, 2020, p.294) أن الأفراد ذوي الدخل المنخفض أدى بهم إلى أن مستويات المرونة النفسية كانت منخفضة أيضًا. وأظهرت أيضًا أن المستوى الاقتصادي المنخفض هو أحد عوامل الخطر التي تؤثر سلبيًا على الصحة العقلية.

كما اتفقت بعض نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات سابقة في هذا المجال. على سبيل المثال في دراسة حوا وخليفة وأبو العيش (Kteily-Hawa, Khalifa & Abuelaish, 2020) التي هدفت لدراسة المرونة لدى عينة كبيرة من الفلسطينيين البالغين في قطاع غزة، أظهرت أن الفلسطينيين يتعرضون إلى العديد من الانتهاكات والضغوط الاقتصادية وارتفاع مستويات الفقر وقلة فرص العمل. هذه الدراسة تستهدف أفرادًا يعيشون بنفس الظروف، والسياق الفلسطيني مع أفراد عينة الدراسة الحالية، وهو السكن في فلسطين، إذ تتعرض للانتهاكات والفقر وظروف الاحتلال.

وفي دراسة قامت بها السمييري (2015) هدفت إلى معرفة المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرونة النفسية، وكانت أكثر مشكلات المتقاعدين انتشارًا هي المشكلات الاقتصادية، وهذا ما أشارت إليه الدراسة الحالية. كما كشفت الدراسة أن الأزواج الفلسطينيين ترهقهم الالتزامات المالية ومصاريف الأسرة والزواج والمصاريف الاجتماعية والقروض والديون التي يضطر الأزواج إلى اللجوء إليها؛ لتغطية احتياجاتهم في ظل وجود رواتب أو مصدر دخل غير كاف، وهنا نستطيع القول إن الأزواج بحاجة إلى وعي أكثر بإدارة مصاريفهم؛ لتتناسب مع مصدر الدخل والاستغناء عن الكماليات التي سنجد في المحاور القادمة أن بعض الأزواج لديهم تلك الإدارة الجيدة، لتدبير مصاريفهم والتغلب على هذه التحديات.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن قروض الديون والالتزامات المالية تجاه الأسرة، وظروف أخرى مع وجود رواتب غير كافية، وقلة مصادر الدخل من التحديات الاقتصادية التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيين. تعزو الباحثة هذه التحديات بسبب قلة فرص العمل وارتفاع غلاء المعيشة والحصار الاقتصادي الذي يتسبب به الاحتلال.

ب. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الاجتماعية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات الاجتماعية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كالنظرة المجتمعية السلبية، العنصرية في المجتمع، البيئة الاجتماعية الصعبة، الوضع الاجتماعي المتغير، ضعف العلاقات الاجتماعية وقلتها بسبب ظروف الزوجين، قلة الدعم الأسري، مشاكل قبل الزواج مع أهل الزوجين، الإحباط من العلاقات الاجتماعية.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية مجموعة من التحديات الاجتماعية تتعلق بصعوبات متعلقة بالآخرين، بالإضافة إلى صعوبات متعلقة بالزوجين التي كانت أقل تأثير على حياة الأزواج ممن تلك المتعلقة

بالآخرين، والتي يفسرها هو وعي الزوجين وتفهمهم لبعضهم البعض، كما سلاحظه في نتائج لاحقة في المحاور التالية التي تبين آليات التعامل مع التحديات من قبل الأزواج.

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. حيث ذكرت العديد من الدراسات البحثية ذات الصلة أن هناك قد تكون ضغوطات مختلفة في الزواج، كظروف الحياة السلبية، وعدم القدرة على إنجاب طفل (Peters et al.,2011) المشار إليه في دراسة أيودجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019,p.501)، إنجاب طفل معاق (Aydogan,2017) أو طفل مصاب باضطراب مزمن (Lee et al.,2003) المشار إليه في أيودجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019,p.502) ، وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية أن من التحديات الإجتماعية التي تواجه الزوجين هو إنجاب طفل ذو إحتياجات خاصة.

تتفق النتائج السابقة أيضا مع دراسة حوا وخليفة وأبو العيش Kteily-Hawa, Khalifa & (Abuelaish, 2020) التي أظهرت أن التحديات الإجتماعية التي يتعرض لها الفلسطينيون هي نتيجة الإضطرابات السياسية واكتظاظ السكان، وبما أن أفراد العينة يعيشون تحت نفس الظروف السياسية هذا يفسر تعرض الأزواج لصعوبات متعلقة بالمجتمع، كالنظرة المجتمعية السلبية والعنصرية في المجتمع التي تسبب بها الاحتلال؛ لنزع سبل السلام والتوافق بين الشعب الفلسطيني، كما كانت البيئة الإجتماعية صعبة ، حيث أدت إلى ضعف العلاقات الإجتماعية وقتها لدى الزوجين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة أمبونساه وياو دي (Amponsah & Dey, 2020) والتي أظهرت أن سوء المعاملة من قبل العلاقات الإجتماعية مع الأصدقاء والعائلة يضعف قدرة الوالدين على الصمود، وقد يضطر الآباء أيضا إلى الإنسحاب الاجتماعي؛ لتجنب المواجهات غير المواتية والموجهين القاسيين من أفراد الأسرة أو الأصدقاء. هذه لها عواقب عدم الإدراك من العائلات والأصدقاء لحجم التحدي الذي يواجهه الآباء مع أطفالهم ذوي الإحتياجات الخاصة. وهذا ما كشفت عنه الدراسة الحالية أن الأزواج يواجهون قلة الدعم الأسري وبعض المشاكل مع أهل الزوجين، ويعانون أيضا من نظرة سلبية للعلاقات الإجتماعية (الإحباط من العلاقات الإجتماعية).

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن النظرة المجتمعية السلبية والعنصرية في المجتمع، والبيئة الإجتماعية الصعبة، وضعف العلاقات الاجتماعية، وقتها في بعض الأحيان بسبب ظروف الزوجين، قلة الدعم الأسري، ونظرة الزوجين للعلاقات الإجتماعية كانت من التحديات الإجتماعية التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينين. تعزو الباحثة هذه النتائج بسبب الوضع الإقتصادي الصعب الذي جعل جُل تفكير الأفراد في تغطية نفقاتهم، وإختصار العلاقات التي ترهقهم ماليا، وعدم مقدرة الآخرين مساعدة بعضهم ماديا. بالإضافة إلى ظهور وسائل التواصل الحديثة التي زادت من التباعد الاجتماعي، وسببت بتفكك الأسر، وقلة التواصل فيما بينهم، والاكتهاء برسالة أو مكالمة بسبب إنشغال الأسر في توفير مصاريف الأسرة.

ت. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الصحية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات الصحية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كالمشاكل الصحية التي تخص الزوجة، والمشاكل الصحية التي تخص الزوج.

واجه الأزواج الفلسطينيين مجموعة من التحديات الصحية بعض منها ما هو يخص الأزواج، والبعض منها ما يخص الزوجات، حيث تعرض الأزواج للكثير من المشاكل الصحية التي أثرت على حياتهم. تتفق النتائج السابقة مع دراسة الخليلي (2019) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية ومستوى جودة الحياة لدى مرضى السكري التي أظهرت أن الفلسطينيين معرضين لكثير من المشاكل الصحية التي تؤثر على جودة الحياة لديهم.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك الكثير من المشاكل الصحية التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيين. تعزو البحتة هذه النتائج أن معظم أفراد العينة المشاركون من كبار السن ومن الطبيعي أن يعانون من بعض المشاكل الصحية؛ بسبب الظروف التي يعيشونها، وقلة الرفاهية مع العمل وبذل الجهد الكبير تسبب لبعضهم بمشاكل صحية في سن صغير.

ث. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات النفسية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات النفسية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كمشاعر الحزن بسبب الأحداث الصعبة التي يتعرض لها الزوجين، مشاعر العصبية عند الأزواج، مشاعر الغضب لدى الزوجين والقلق عند الزوجين وفقدان الراحة النفسية، الإحباط عند الزوجين، التعامل الخاطئ مع المشاعر، ضغوط نفسية متنوعة، الحنين والشوق بين الزوجين.

أظهرت النتائج الحالية عن وجود العديد من التحديات النفسية التي كانت تعيق سبل الراحة النفسية لدى الأزواج بسبب الظروف العامة والحياتية ، حيث عبر الأزواج عن مشاعر الحزن والغضب والإحباط والضيق بسبب الظروف القاسية التي يعيشها الأزواج والشعب الفلسطيني بشكل عام، والتي تتفق مع دراسة حوا وآخرون (Kteily–Hawa, Khalifa& Abuelalish, 2020) التي أظهرت أن الفلسطينيين يتعرضون للعديد من التحديات ومنها النفسية التي تؤثر سلباً على حياتهم، وتأتي على شكل ضيق وغضب واشمئزاز وخوف وشعور بالذنب وحزن وخمول وغضب واكتئاب ومشاعر سلبية أخرى، والتي تؤدي الى آثار نفسية وإجتماعية وعقلية خطيرة؛ بسبب ظروف الحياة الصعبة والإحتلال والفقر.

كشفت الدراسة أيضاً أن أكثر المشكلات النفسية التي يعيشها الأزواج هي مشاعر الحزن والقلق من الأحداث الصعبة؛ بسبب ما يفرضه وجود الإحتلال على الشعب الفلسطيني؛ وأيضا بسبب ظروف المعيشة وقلة مصادر الدخل، كما أوضح بعض الأزواج أن التعامل السلبي مع مشاعر الزوجين لبعضهما يتسبب في فقدان الراحة ومشكلات إنفعالية لديهم.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك الكثير من التحديات النفسية، وهذه المشكلات النفسية والإنفعالية التي عرّ عنها الأزواج تتلخص بالشعور بالحزن والعصبية والغضب والقلق والإحباط وغيرها وفقدان لسبل الراحة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين، حيث تعزو الباحثة النتائج السابقة أن الأزواج يواجهون العديد من التحديات التي تسبب لهم الضغط النفسي سواء الإقتصادية والإجتماعية والسياسية وغيرها؛ وبسبب جميع ما ذكر يشعر الأزواج بمشاعر القلق والحزن كرد فعل طبيعي على الظروف الحياتية القاسية، مع أنه كما هو موضح في الأقسام التالية سنجد أن الأزواج استطاعوا حل المشاكل النفسية باستخدام آليات ومصادر لديهم.

ج. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كظروف الزوجين تمنعها من ممارسة بعض النشاطات، ظروف العمل الصعبة للزوجين، ظروف عمل الزوج الصعبة وتغيبه عن البيت، العصبية عند الزوجين، الشخصية السلبية عند الزوجين، إختلاف المعتقدات والبيئة والثقافة عند الزوجين، تحمّل مسؤولية البيت من جهة الزوجة وحدها، تعرض العلاقة للإهيار بسبب التوقعات من الزوجين، الخلافات الزوجية والتواصل السلبي بين الزوجين، إختلاف في طريقة التفكير عند الزوجين، التنازل من طرف واحد غالباً، قلة الخبرة في الحياة الزوجية وضعف الوعي، تعلق غير آمن عند الزوجين، عدم مراعاة الحاجات الخاصة والفروقات كل من الزوجين للآخر، مهارات التعامل مع الأبناء ضعيفة لدى الزوجين، فرق السن بين الزوجين، فرق إمكانيات الزوج واحتياجات الأسرة والزوجة.

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن مجموعة من التحديات التي تواجه علاقة الزوجين وأيضاً حياتهما الزوجية، وكانت تلك المشكلات تتمحور حول صعوبات متعلقة بالزوجين أنفسهما، وأخرى بظروف محيطية بالزوجين، كما أظهرت أن الصعوبات المتعلقة بالزوجين كان لها النصيب الأكبر في إستجابات الأزواج، وشكلت لديهم تحدي أكبر من المشكلات المتعلقة بالظروف المحيطة بهم، حيث عرّ الأزواج عن تحديات متنوعة، كظروف الزوجين، وشخصية الزوجين، والتفكير، والمعتقدات، وعبء المسؤوليات، وسقف التوقعات، والخلافات الزوجية، والتنازل والتضحيات التي غالباً كانت تكون من جهة واحدة، وقلة الوعي والخبرة لدى الزوجين.

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. حيث ذكرت العديد من الدراسات البحثية ذات الصلة أن هناك قد تكون ضغوطات مختلفة في الزواج، على سبيل المثال دراسة لي وويكراما (Lee & Wikrama, 2014) المشار إليه في دراسة أيوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019, p.500) بأن الظروف الصعبة تؤثر بشكل سلبي على الرضا عن نوعية العلاقة بين الزوجين، وهذا ما يفسر وجود مشكلات متعلقة بالظروف المحيطة بالزوجين.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة سنكلير وآخرون (Sinclair, Paulson, Riviere, 2019) التي أظهرت أن الصراع الأسري يعمل على تقويض موارد تعامل الزوجين، وتؤثر الخلافات والتضحيات التي يقدمها الأزواج، وبالتالي يؤثر على مرونتهم، كما أنه مهم أن نلاحظ أن بعض المتطلبات الزوجية قد يؤدي إلى الصراع بين العمل والأسرة لدى الزوجات خاصة، حيث يؤدي إلى إضعاف مرونة الفرد، ولكن المرونة المنخفضة قد تجعل الشخص أكثر قابلية لإدراك التضارب بين أعمالهم المختلفة وأدوارهم المتعددة.

ناقش هوفمان، ماثيوز، وإيرفينغ (Hofman , Mathews & Erving,2017) المشار إليه في سنكلير وآخرون (Sinclair, Paulson, Riviere, 2019) تأثير الصراع بين العمل والأسرة على الأزواج العسكريين، وهذا يدعم أن الأزواج يعانون من عبء المسؤوليات التي تؤثر بشكل سلبي على العلاقة والحياة الزوجية أيضاً.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك الكثير من التحديات التي تواجه الأزواج الفلسطينيين، حيث تشمل تحديات العلاقة والحياة الزوجية على الكثير من الصعوبات، كظروف الزوجين، وشخصية الزوجين، والتفكير، والمعتقدات، وعبء المسؤوليات، والتوقعات، والخلافات الزوجية، والتنازل والتضحيات من جهة واحدة، وقلة الوعي والخبرة لدى الزوجين، وصعوبات متعلقة بفروقات بين الزوجين، كفرق السن بين الزوجين، وفرق إمكانات الزوج، وإحتياجات الأسرة والزوجة.

تعزو الباحثة هذه النتائج أن فرق السن الكبير بين بعض الأزواج الذي تسبب عند البعض منهم في مواجهة صعوبات في العلاقة، والإختلاف في المعتقدات والعادات وطريقة التفكير وقلة الخبرة عند بعضهم تسبب في بعض الخلافات والصعوبات في حياة الأزواج.

ح. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الأسرية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات الأسرية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كأزمة فقدان والإعتقال لأحد أفراد الأسرة، ظروف خاصة تؤثر على حياة الأسرة الإجتماعية والإقتصادية، وجود حالات خاصة في الأسرة، نمط التفكير وأسلوب الحياة المختلف لدى الزوجين، صعوبات تتعلق بالحدثة والتطور التكنولوجي، عدم توفر دعم أسري من أهل الزوجين، مشاكل أسرية بين الزوجين وأهليهما، ضغط مسؤوليات الزوج، ضغط المسؤوليات المتعددة على الزوجة.

تواجه الأسرة الفلسطينية العديد من التحديات التي عبّر عن بعضها أفراد العينة المشاركون، اظهروا أن هناك تحديات متعلقة داخل سياق الأسرة، وأخرى خارج سياق الأسرة، وأخرى تخص الزوجين ذاتهما، حيث كشفت الدراسة أن أكبر التحديات التي تؤثر على حياة الأزواج وأسرها كانت الصعوبات التي تأتي من داخل سياق الأسرة، كالأزمات التي تمر بها الأسرة، والخلافات بين أعضاء الأسرة وغيرها،

أيضا أظهرت النتائج أن مسؤوليات الزوجين الكبيرة، وضغط تلك المسؤوليات تشكل تحدي يعيق الحياة الطبيعية للزوجين وأبنائهم.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة عبد السلام (2018) هدفها بحث العلاقة بين الأسى النفسي والمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم التي أظهرت أن أفراد العينة لديهم درجات عالية ومرتفعة من الأسى النفسي؛ بسبب إنقطاع الرواتب مما أثر على صحتهم وطريقة معاملتهم مع أسرهم، وامتد الأسى النفسي إلى زوجاتهم وأولادهم، وهذه الأزمة الاقتصادية كان لها الأثر في تعريض الأسرة لتحدي بسبب المسؤولية الواقعة على الزوج.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن أزمة فقدان والإعتقال لأحد أفراد الأسرة، والظروف الخاصة قد تؤثر على حياة الأسرة الاجتماعية والاقتصادية، ووجود حالات خاصة في الأسرة، ونمط التفكير، وأسلوب الحياة المختلف لدى الزوجين صعوبات تتعلق بالحدثة والتطور التكنولوجي، وعدم توفر دعم أسري من أهل الزوجين، ومشاكل أسرية بين الزوجين وأهليهما، وضغط مسؤوليات الزوجين من التحديات التي تواجه الأزواج الفلسطينيين. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن قلة الدعم الاجتماعي، وعدم توفر نماذج زوجية جيدة للزوجين، والظروف الاقتصادية، والتحديات السياسية وغيرها أثرت على حياة الأزواج، وخلقت تحديات أسرية لهم.

خ. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور حول طبيعة التحديات والأزمات المرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كالتكاليف المرتفعة لمواكبة التطور التكنولوجي، الحاجة للوقت والجهد والتدريب لاستخدام التكنولوجيا والأجهزة الحديثة الذكية، صعوبة التعامل مع الحدثة والتطور التكنولوجي، التأثير السلبي على الحياة الاجتماعية والأسرية للزوجين، إستخدام التكنولوجيا من قبل جميع الأسرة الذي يؤثر على التواصل الأسري، صعوبة السيطرة على الأبناء أثناء إستخدامهم للتكنولوجيا والأجهزة الحديثة، تأثير التطور التكنولوجي على معتقدات وقيم وثقافة الأبناء.

أظهرت النتائج أنه في العصر الحالي مع كل التغيرات والتطورات والحدثة ظهر لدى الأزواج تحديات جديدة تعيق الحياة الطبيعية، وتتطلب مواجهة وأسلوب لتخطيها، حيث بينت الدراسة أن هناك ضغوطات خارجية متعلقة بالحدثة، كالصعوبات الاقتصادية المتعلقة بالحدثة، والصعوبات التعليمية المتعلقة بالحدثة والتطور، حيث شكلت تحدياً أقل تأثيراً على الأزواج من الضغوطات الداخلية المتعلقة بالحدثة، كتأثير الحدثة على الزوجين وأسرتهما، والصعوبات الثقافية المرتبطة بالحدثة.

إن إستخدام شبكات التواصل الاجتماعي وخاصة الفيس بوك ومنصات التواصل الاجتماعي وشبكات الإنترنت من قبل المتزوجين في الأسرة الفلسطينية لفترات طويلة خاصة يزيد عزلتهم الاجتماعية، وذلك بسبب قلة التواصل بين الأزواج، وكذلك يزيد من حدة المشاكل فيما بينهم، إستخدام شبكات التواصل

الإجتماعي " الفيس بوك " لفترات طويلة قد تزيد من حدة المشاكل الزوجية، والتفكك الأسري وعدم استثمار وقت الفراغ في الجوانب الإيجابية. وهذا ما جاءت به الدراسة الحالية أن الحداثة والتطور التكنولوجي كان له التأثير السلبي على الحياة الإجتماعية والأسرية للزوجين، أيضا استخدام التكنولوجيا من قبل جميع الأسرة الذي يؤثر على التواصل الأسري ويحد منه، وأدى إلى صعوبة السيطرة على الأبناء أثناء استخدامهم للتكنولوجيا والأجهزة الحديثة، ومن نتائج الدراسة الحالية تبين تأثير التطور التكنولوجي على معتقدات وقيم وثقافة الأبناء وطريقة تعاملهم مع الآخرين.

عبر الأزواج عن مزار استخدام المواقع الالكترونية المختلفة حيث يرون أنها أدت إلى البعد عن صلة الرحم وأثرت على الزيارات بين الأصدقاء وأفراد الأسرة، كما أن هذه التطبيقات تهدر الوقت، كما أن المستخدمين يضيعون أوقاتا كثيرة في التواصل عبر المنصات، بالإضافة إلى قضاء الكثير من الوقت في الألعاب غير المفيدة، كما أن إضاعة الوقت في فتح الصفحات وتصفح المواقع؛ فإن ذلك يؤدي إلى عزل الشباب عن واقعهم الأسري، وعن مشاركتهم في النشاطات التي تحدث في المجتمع.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من التحديات المتعلقة بالحداثة والتطور التكنولوجي الذي شكل تحدي للأزواج وأسرهم، ومن تلك التحديات كانت متعلقة بالصعوبات الاقتصادية والتعليمية والثقافية والإجتماعية، وصعوبات تتعلق بالزوجين وعلاقتهم. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن معظم الأزواج من الجيل القديم الذين لم ينشئوا مع الحداثة والتكنولوجيا لذلك يشكل لهم التطور التكنولوجي ببعض ما فيه من صعوبات لهم؛ بعدم القدرة على فهم وإدارة دخوله إلى حياتهم.

د. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الثقافية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات الثقافية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كاختلاف العادات والقيم والثقافة الدينية بين الزوجين، وجود عادات إجتماعية مكلفة وأخرى لا قيمة لها، صراع الأجيال مع العادات وتقاليد الأجداد، صعوبات التأقلم في البيئة الإجتماعية للزوجين بسبب ظروف البيئة الصعبة، النظرة الإجتماعية السلبية لبعض الثقافات في المجتمع، تدخل اهل الزوجين السلبي في عادات وتقاليد الزوجين.

أظهرت النتائج بعض التحديات الثقافية التي عبر عنها الأزواج من خلال إستجاباتهم على أسئلة الدراسة، ومنها تحديات متعلقة بالزوجين، والتي شكلت التأثير الأكبر من الصعوبات المتعلقة بالأسرة والمجتمع المحيط بالأسرة.

واجه الأزواج صعوبات في التأقلم مع اختلاف المعتقدات والعادات والتقاليد لدى كل طرف من الأزواج حيث عبر البعض عن صراع بين قيمه التي تربي عليها في اسرته المحافظة واسرة الزوج المنفتحة وتختلف كليا في العادات والتقاليد. وهذا ما يفسره ما جاء في دراسات سابقة أجريت في نفس المجال كدراسة نغوين -جيلهام وآخرون (Nguyen-Gillham et al.,2008) لاستكشاف مرونة الشباب

الفلسطيني التي أظهرت ان الشباب يواجهون سياق صعب بسبب الثقافة السائدة في فلسطين حيث يعتقد معظم الناس أن المنزل هو البيئة الأكثر أماناً للفتيات بسبب انعدام الأمن في سياق النزاع. وبذلك يواجهن صعوبات في المجتمع بسبب نوع الجنس.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من التحديات المتعلقة بالثقافة السائدة لدى الأزواج والقيم والمعتقدات والعادات والتقاليد الخاصة بكل طرف منهم، والتي كانت تعيق التأقلم والتكيف لدى الأزواج مع هذا الاختلاف. ومن تلك التحديات الصعوبات والضغطات الإجتماعية والأسرية بسبب اختلاف الثقافة والقيم عند الزوجين، كالنظرة الإجتماعية السلبية لبعض الثقافات في المجتمع، وتدخل أسرة الزوجين السلبي في عادات وتقاليد الزوجين. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى إختلاف البيئة عند بعض الأزواج، ودور الأهل السلبي عند بعضهم الآخر.

د. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الأمنية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات الأمنية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كظروف الحياة الشخصية صعبة بسبب الاحتلال، ازمة الاعتقال لآحد أفراد الأسرة، انعدام الأمان، ظروف العمل صعبة بسبب الاحتلال، التعرض للمخاطر.

أظهرت النتائج أن الأزواج الفلسطينيين يعانون من تحديات أمنية شتى يسببها الاحتلال والانتهاكات التي يقوم بها ضد الشعب الفلسطيني، تمحورت التحديات حول صعوبات وتحديات تواجه الأزواج في العمل، وأخرى في الحياة حيث كان للتحديات السياسية والأمنية في الحياة التأثير الأكبر من التي يواجهونها في العمل.

عبر الأزواج عن ظروف سياسية صعبة يعيشونها، وتمثلت بعضها بظروف الحياة الشخصية الصعبة بسبب الاحتلال، أو ازمة الاعتقال لآحد أفراد الأسرة وانعدام الأمان، أيضاً ظروف العمل كانت صعبة بسبب الاحتلال والتعرض للمخاطر بشكل مستمر. وهذا يتفق مع نتائج عمل سابق في هذا المجال. على سبيل المثال افادت دراسة بيتين والين (Beiten&Alen,2005) التي أظهرت ان الأزواج عانوا من الإرهاق والأعراض الجسدية وعدم النوم؛ بسبب الظروف الأمنية الصعبة، وعدم الشعور بالأمان بعد الاحداث السياسية الصعبة التي واجهوها.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من التحديات الأمنية والسياسية التي يواجهها الأزواج كجزء أساسي من شعب يتعرض للانتهاكات والضغطات من قبل الاحتلال. تعزو الباحثة هذه النتائج بسبب وجود الاحتلال الإسرائيلي منذ عقود طويلة، وتسببه في ظهور الكثير من التحديات والمعوقات التي تؤثر على حياة الأفراد في المجتمع الفلسطيني.

ر. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات بالعمل:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات المتعلقة بالعمل التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتعدد المهام والمسؤوليات على الزوجة، تعدد المهام والمسؤوليات في العمل وبذل جهد مرتفع، ضغط التعامل مع الزبائن والمدير في العمل، عدم وضوح المسمى الوظيفي، الحاجة للتدريب والجهد والوقت في العمل، مخاوف بشأن مصدر الدخل، ظروف امنية صعبة، ظروف العمل الصعبة، ظروف عمل الزوج صعبة.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية ان الأزواج يعانون ويواجهون تحديات تتعلق بالعمل؛ سواء كان بسبب ظروف العمل الصعبة والتي كانت أكبر تحدي يواجهه الأزواج، حيث يواجه الأزواج والفلسطينيون بشكل عام ظروف عمل صعبة؛ بسبب غياب الدعم من الجهات المختصة، ولبها صعوبات تخص العمل ذاته، وأيضاً تعدد المسؤوليات الملقة على عاتق الزوجين.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عمل سابق في هذا المجال. على سبيل المثال أفادت دراسة مرعي (Marie,2015) التي أظهرت أن نقص الموارد والمكافآت والعوامل المحفزة من التحديات التي كانت تواجه الممرضين الفلسطينيين، حيث نقص الموارد هو الأساس معاناة لجماعية للفلسطينيين الذين تحملوا الاحتلال منذ عقود. كما أوضح أن الممرضين يعانون من عدم وضوح المسمى الوظيفي وتعدد المسؤوليات مقابل الرواتب المنخفضة والموارد الضئيلة والعمل لساعات طويلة في ظل ظروف عمل صعبة ومرهقة.

وهذا يدعم ما جاءت به الدراسة الحالية أن الأزواج يتعرضون لظروف عمل صعبة كضغط التعامل مع الزبائن والمدير في العمل وعدم وضوح المسمى الوظيفي أو الحاجة للتدريب والجهد والوقت في العمل ووجود مخاوف بشأن مصدر الدخل، حيث العمل غير مضمون إستمراريته للبعض منهم، كما أن تعدد المهام والمسؤوليات في العمل وبذل جهد مرتفع مقابل رواتب قليلة وغير كافية، كما تؤثر الظروف الامنية الصعبة على العمل سواء صعوبة الوصول إليه أو الإرهاق الجسدي والذهني والعصبي لتجاوز المعوقات التي يواجهها الأزواج.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من التحديات التي يواجهها الأزواج والمتعلقة بالعمل، كتعدد المسؤوليات والظروف الصعبة التي تحيط بالعمل وقلة الموارد والرواتب المنخفضة وغيرها من التحديات التي ترهق الأزواج وتشكل صعوبة في الحياة. تعزو الباحثة هذه النتائج أن التحديات التي يتعرض لها الأزواج في العمل بسبب قلة البدائل والخيارات المتاحة لوظائف أخرى، كما أن الوضع الإقتصادي الصعب الذي يعيشه المجتمع جعل هناك تراحم على فرص العمل القليلة مع وجود رواتب غير كافية والرضا بذلك لعدم توفر مصادر دخل أخرى وثابتة.

ز. مناقشة النتائج المتعلقة بالتحديات الحياة الخاصة:

تحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة التحديات والأزمات المتعلقة بالحياة الخاصة التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كضيق الوقت يعيق ممارسة أنشطة الزوجين، ظروف البيئية صعبة، صعوبة الترفيه عن الزوجين، ضغط المسؤوليات وفقدان النموذج والقُدوة، المستوى التعليمي المتدني، تحمل المسؤولية في سن مبكر، قلة الدعم من اهل الزوجين، ظروف صحية صعبة، إمكانات وقدرات الزوجين البسيطة، فقدان الأمان والإحباط، عصبية الزوج.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن هناك العديد من التحديات التي تخص الحياة الخاصة لدى الأزواج التي تعيق حياتهم والتي تتأثر سواء بظروف بيئية صعبة أو تحديات تتعلق بالأزواج أنفسهم، التي شكلت نسبة أكبر من إستجابات الأزواج على أسئلة الدراسة. حيث عبر الأزواج عن أكبر تحدي مرتبط بالحياة الخاصة للأزواج وتواجهه العينة هو صعوبات متعلقة بالزوجين، كقلة الدعم من الأسرة وضعف الإمكانيات والقدرات والمشكلات النفسية التي يعاني منها بعض الأزواج ووجود قلة المصادر لديهم.

كما كشفت الدراسة أن الأزواج يعانون من صعوبات تتعلق بالبيئة المحيطة وفقدان الشعور بالأمان والراحة والإحباط، وهذا ما جاءت به دراسة قوته (2001) التي أظهرت أن الفلسطينيين يواجهون ضغوطات متعددة المصادر وصدمات متعددة بسبب ظروف الاحتلال وحرمان من الحماية والأمان. وأيضاً في دراسة الخطيب (2007) بحث في عوامل المرونة لدى الشباب الفلسطيني ووجد أن الفلسطينيين يتعرضون لأحداث صادمة متعددة ويعانون من ظروف معيشية قاسية ونقص في الموارد. ذلك يفسر وجود ظروف بيئية صعبة وصعوبة الترفيه حيث تتأثر حياة الفلسطينيين وممارستهم للنشاطات المختلفة بما يفرضه الاحتلال، وقلة الأماكن التي يمكن الوصول إليها أو الشعور فيها بالراحة بعيداً عن أي تهديد.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من التحديات التي يواجهها الأزواج والمتعلقة بالحياة الشخصية للأفراد؛ كضيق الوقت والذي يعيق ممارسة أنشطة الزوجين، وصعوبة القيام بأنشطة خاصة بسبب الظروف البيئية صعبة، وضغط المسؤوليات، وتحمل المسؤولية في سن مبكر، وقلة مصادر الزوجين، كقلة الدعم من أسرة الزوجين أو ظروف صحية صعبة أو إمكانات وقدرات الزوجين البسيطة، وأخيراً مشكلات الأزواج النفسية، حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة لتلك النتائج هو الظروف السياسية والإقتصادية والإجتماعية التي يعاني منها الأزواج الفلسطينيون.

تعزو الباحثة هذه النتائج بسبب الظروف الصعبة التي يعيشها الأفراد وخاصة الأزواج والمسؤوليات التي يتحملونها من أجل أسرهم، والأعباء المادية التي ترهقهم وتضعهم في تحديات أكبر حتى في حياتهم الخاصة، بالإضافة الى ما ذكر سابقاً؛ بسبب وجود الاحتلال الذي تسبب في الكثير من الضغوطات والظروف المعيشية القاسية التي جعلت تفكير الأزواج ينحصر في تأمين الأساسيات بعيداً عن الترفيه عن أنفسهم أو ممارسة الأنشطة الجماعية مع عائلاتهم؛ لضيق الوقت.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على: كيف تتعامل أو تتعاملين مع التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

وينتزع من هذا السؤال وفقاً لكل تحدي، وذلك على النحو الآتي:

أ. مناقشة النتائج المتعلقة بألية التعامل مع التحديات الاقتصادية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات الاقتصادية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كزيادة مصادر الدخل بالعمل الإضافي والاستثمار، عمل الزوجة، القروض والديون، طلب المساعدة من الالهل، طلب المساعدة من الأصدقاء، تعاون الزوجة والابناء وتحمل والصبر، التكيف حسب الراتب، التخطيط وحسن التدبير، الادخار.

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن مجموعة من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيين في التعامل مع التحديات الاقتصادية، كالسعي لتنوع مصادر الدخل الإضافية، والإقتراض، و الحصول على دعم من خارج سياق الأسرة والمنزل وكانت أكثر الآليات مستخدمة لدى المشاركين، كما اعتمد الأزواج على آليات لدعم أنفسهم ذاتياً، بالتعاون وحسن التدبير والتخطيط، وما يفسر تنوع الآليات هو التفكير السليم والتخطيط الجيد والتكيف مع الوضع كما هو.

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. على سبيل المثال النتائج التي توصلت لها دراسة الحجار (Al Hajjar, 2013) إلى أن العمل الإضافي ساهم في تخفيف المشاكل المالية التي تواجهها ممرضات مستشفى غزة وساعدهن على التعامل معها. وهذا ما يفسر السعي للحصول على مصادر دخل إضافية حسب نتائج الدراسة الحالية.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيون في التعامل مع التحديات والمشكلات الاقتصادية؛ كزيادة مصادر الدخل بالعمل الإضافي، والاستثمار والإقتراض، وعمل الزوجة وتعاونها وتحملها مع بقية أعضاء الأسرة، وطلب الدعم من الالهل والأصدقاء، والتكيف حسب الراتب، والتخطيط وحسن التدبير والادخار. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة لتلك النتائج هو الوعي والتفكير السليم الذي يتمتع به أفراد العينة المشاركون.

ب. مناقشة النتائج المتعلقة بألية التعامل مع التحديات الاجتماعية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات الاجتماعية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتقبل الوضع الخاص في الأسرة ومحاولة إيجاد الحلول، تفهم أسري من اهل الزوجين، تشجيع الزوجين لبعضهما اجتماعياً، بناء علاقة سليمة بين الزوجين واهل كل منهما، انشاء وانتقاء العلاقات الاجتماعية المناسبة، الصبر، الإخلاص في العمل وإستخدام أساليب

تعامل سليمة مع الزملاء والمسؤولين، التقبل والتسامح، التطوع ومساعدة الآخرين، تطوير الذات، تنظيم الوقت، ضبط النفس والتحكم في الذات.

أظهرت النتائج أن أكثر الآليات التي يعتمد عليها المشاركون في الدراسة للتعامل مع التحديات الإجتماعية هي ضبط الزوجين لأموهما الداخلية ذاتيا يليها ضبط الزوجين لأموهما الخارجية.

كانت أهم النتائج هي محاولة الزوجين الحفاظ على علاقات إجتماعية سليمة مع الآخرين من خلال بناء علاقة سليمة بين الزوجين وأسرة كل منهما، وهذا يتفق مع نتائج عمل سابق في هذا المجال. على سبيل المثال أفادت دراسة توني(2017) أن الأسرة التي تتلقى المساندة الإجتماعية من الأقارب والأصدقاء والجيران يسهل عليها التكيف والتعايش مع المشاكل والضغوط الأسرية خاصة إذا تواجد طفل ذو إحتياجات خاصة لدى العائلة، كما أوضحت ان الدعم وطلبه من الأقارب والأصدقاء يحافظ على نشاط الأسرة واستمرار وظائفها، كما الحصول على دعم مالي من الأهل أو طلب مشورة أيضا يساعد الأزواج ويلبي إحتياجاتهم. أيضاً الأزواج الذين يحترمون أهمية هذه الروابط وخاصة الأقارب من الدرجة الأولى كأهل الزوج والزوجة ويدركون ضرورتها يعيشون بشكل أفضل، ويساعدون أنفسهم لتحمل المشكلات والتحديات الإجتماعية.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيون في التعامل مع المشكلات الاجتماعية، كتقبل الوضع الخاص في الأسرة، ومحاولة إيجاد الحلول وغيرها من الآليات مما ذكر سابقاً. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة لتلك النتائج هو تمتع الفلسطينيون بمهارات إجتماعية تساعدهم على التكيف بشكل أسرع بسبب الضغوط التي مرّ بها الشعب الفلسطيني جعلته يقدّر قيمة الجماعة، والحفاظ على العلاقات لأهميتها وإحدى سبل الشعور بالأمان في ظل ظروف سياسية وأمنية صعبة.

ج. مناقشة النتائج المتعلقة بألية التعامل مع التحديات الصحية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات الصحية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كالتحلي بالتسامح يحافظ على الصحة الالتزام بالعلاج المناسب، ممارسة عادات صحية وأسلوب حياة صحي، مساعدة أفراد الأسرة.

ذكرت نتائج الدراسة الحالية عن أهم آليات يستخدمها الأزواج المشاركون للتعامل مع التحديات الصحية، كممارسة أساليب صحية ذاتية تساعد على الحفاظ على الصحة الجسدية والتي كانت أكثر استخداماً لدى أفراد العينة من الآلية الأخرى وهي طلب الدعم من الأسرة والآخرين. وهذه النتائج تتفق مع ما جاءت به دراسات سابقة في هذا المجال. على سبيل المثال دراسة لي وآخرون (Lee et al.,2018) المشار إليه في دراسة جوان تشين ولان وانج وبينجلي وشان تشانغ وكلي تشو (Juan-Chen et al.,2021) التي أظهرت أن أهم آليات التعامل مع التحديات الصحية هي تقديم الدعم الإجتماعي من

قبل أسرة الأزواج المرضى، والتي تساهم في تحسين مرونتهم وتكيفهم الفردي. وأيضا دراسة جوان تشين وآخرون (Juan-Chen et al.,2021) أشارت لنفس النتائج، حيث أظهرت أن الأسرة هي جزء من البيئة المباشرة لحياة الفرد ولها تأثير مباشر على السمات النفسية والاجتماعية الفردية.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيون في التعامل مع المشكلات الصحية كالتحلي بالتسامح، حيث وجد المشاركون أن العفو عن الآخرين يريح القلب، كما يحافظ على الصحة الالتزام بالعلاج المناسب، وممارسة عادات صحية، والحصول على مساعدة من أفراد الأسرة. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الشعب الفلسطيني شعب متمسك بالأخلاق والقيم والعادات الجميلة كجزء من الثقافة المحلية للفلسطينيين وهذا يفسر اللجوء للتسامح، كما أن طلب الدعم من الأسرة هو موروث ثقافي والذي يبين مدى التمسك بالأسرة والجماعة.

د. مناقشة النتائج المتعلقة بآلية التعامل مع التحديات النفسية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات النفسية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كأخذ العبرة من تجارب الآخرين، طلب المساعدة من الآخرين والتفكير بالحلول لتخفيف الضغوطات، حرص الزوج ان يكون نموذج وقوة لأسرته، التفكير بإيجابية ومنطق والتصالح مع الذات، التفكير بوعي واستيعاب الأمور، إستخدام أسلوب التفريغ لمشاعر الغضب، ممارسة أنشطة للتفريغ عن النفس، تصبير الذات، الاستسلام للقدر، اللجوء لممارسة العبادات.

كشفت النتائج عن بعض الآليات التي يلجأ لها المشاركون للتعامل مع التحديات النفسية والتي كان أهمها مساعدة الأفراد أنفسهم ذاتياً، والاعتماد على النفس، يليها طلب المساعدة من الآخرين سواء من الأسرة أو الأصدقاء المقربون.

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. على سبيل المثال النتائج التي توصلت لها دراسة جوان تشين وآخرون (Juan-Chen et al.,2021) التي أظهرت أن الأزواج يستخدمون إستراتيجيات المواجهة الإيجابية وموارد المواجهة الأسرية التي كان لها تأثير وقائي داخلي وخارجي ضد خطر تعرض المرضى للقلق والتوتر المرتبط بالسرطان. وأن الدعم الإجتماعي من أسرة الزوجين ومن الأزواج أنفسهم وتعزيز كليهما، وتشجيع بعضهما كان له فعالية في مواجهة الضغوطات النفسية المختلفة. وجدت الدراسة الحالية أن تخفيف الضغوطات بالحصول على المساعدة من الآخرين وتجاربهم، أيضا وتقديم الزوج الدعم لأسرته والوعي والتفكير السليم والتفريغ الانفعالي بممارسة أساليب متنوعة، وممارسة العبادة، والتحلي بالصلاية كانت من آليات التعامل مع الضغوط النفسية التي عبر عنها الأزواج ، يبدو أن الأزواج لديهم الوعي الكافي لإستخدام أساليب وإمكانات متنوعة للتغلب على جميع التحديات، كما أظهر الأزواج وعي بالمشاكل النفسية من خلال متابعتهم لبرامج تتحدث عن الصحة النفسية وسماع محاضرات إلكترونية غدّت المخزون الثقافي في إستثمار كل السبل الممكنة للحفاظ على صحتهم النفسية .

كما تتفق النتائج السابقة ايضاً مع ما توصلت إليه دراسة زيدان (2021) التي أظهرت نتائجها أن الصدمة النفسية بحاجة لتنمية مرونة نفسية كافية لدى الأسر (الوالدين)، وأن مساعدة الزوجين لأنفسهما، وتطوير القدرات والمهارات للصدوم والمواجهة لأي أزمة، وتطوير القدرة على إتخاذ القرارات الصحيحة والحلول المبتكرة أو التكيف معها، وإعادة النظر في طريقة التفكير، و توفير الرعاية والدعم من قبل الزوجين لبعضهما وأطفالهما، والثقة والتشجيع، ووضع خطط واقعية، والنظر بإيجابية للذات، وتطوير مهارات الاتصال والتواصل، وكبح المشاعر الحادة من شأنه أن يكون بمثابة آليات للتعامل مع التحديات النفسية. من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيون في التعامل مع المشكلات النفسية كأخذ العبرة من تجارب الآخرين، وطلب المساعدة من الآخرين، والتفكير بالحلول لتخفيف الضغوطات، وحرص الزوج أن يكون نموذج وقوة لأسرته، والتفكير بإيجابية ومنطق ووعي والتصالح مع الذات، وإستخدام أسلوب التفريغ لمشاعر الغضب، وتصبير الذات، والاستسلام للقدر، واللجوء لممارسة العبادات. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى حقيقة أن الشعب الفلسطيني متمسك بثقافته الإسلامية ويتمتع بوعي وجلد يساعده على التكيف مع الظروف القاسية.

هـ. مناقشة النتائج المتعلقة بآلية التعامل مع تحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتشجيع الزوج لزوجته، تعزيز الزوجين لبعضهما، تقدير الزوجة، احترام اهل الزوجين، الاتفاق والتفاهم بين الزوجين، استيعاب طباع وعادات وتفهم وتقبل اختلاف الزوجين، دور الزوج، الاتفاق بين الزوجين على أدوار كل منهما، دور الزوجة، مناقشة الزوجين لبعضهما، التواصل الإيجابي بين الزوجين، التنازل والتضحية من قبل الزوجين لأجل بعضهما البعض، بناء علاقة قوية بين الزوجين من خلال تطوير الذات، محافظة الزوجين على السرية بينهما ولحياتهما، مسامحة الزوجين لبعضهما البعض، الصراحة والصدق بين الزوجين، التحلي بالقناعة، الاحسان في تربية وتنشئة الأبناء، إدارة الخلافات والصراعات بين الزوجين، اتخاذ الزوجة إجراءات وحلول للضغوطات الي تمر بها، تعلم الزوجين كيفية الحفاظ على علاقة قوية بينهما، طلب الزوجين المساعدة من بعضهما، اللجوء للعلم والمنطق والدين لحل أمور الزوجين بينهما، الرضا عن الحياة وتقبل ومساعدة النفس بالاستمتاع بما هو متاح، اتخاذ الزوج التدابير والتخطيط من اجل اسرته، إستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع بعضهما، الاستفادة من الخبرة والتجارب السابقة.

أظهرت النتائج الكثير من آليات التعامل مع المشكلات المتعلقة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية، حيث عبّر الأزواج عن أهم آلية وهي إعتقاد الزوجين على ممارسة سلوكيات للحفاظ على تلك العلاقة التي تربطهم وتعزيزها وإتخاذ إستراتيجيات إدارة الخلافات وعدم تركها دون حلول.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة صالح (2004) التي أظهرت أن حل المشكلات الزوجية يتطلب الإلتزان والذكاء الوجداني واللين والعقلانية في التعامل مع الضغوط الزوجية، وتلبية حاجات الطرف الآخر في

الحياة الزوجية، وعلى الأزواج بذل جهد متواصل لنجاح الزواج والايثار وتحمل شريك الحياة والأبناء، إشباع حاجة التقبل والإحترام والانتماء وتلقي المساعدة بشكل مستمر، والتعامل بسعة أفق وعدم التصلب والتفاهم المبني على النضج العقلي والتفكير المرن والتغاضي عن الأخطاء وعدم التشويه المعرفي للآزمات الزوجية.

كما توصلت الدراسة إلى أن المرونة الزوجية هي وسيلة لإشباع الحاجات الإنفعالية والإجتماعية في نطاق العلاقة بين الزوجين وهي قدرتهما على التكيف؛ لتحقيق التعاون والتجاوب العاطفي والتفاعل مع ضغوط الحياة وحلها قبل أن تصل لمستوى الإضطراب الزوجي، حيث أن إنخفاض القدرات الإنفعالية والضبط الإنفعالي قد يحدث إضطراب في العلاقة بين الزوجين. وهذا ما كشفته الدراسة الحالية أن الأزواج يستخدمون سلوكيات كالتفاهم والتقبل والتحلي بالشفافية في التعامل مع بعضهم، والسرية واللجوء للمنطق، وإدارة الخلافات والصراعات بينهما، وإتخاذ إجراءات وحلول للضغوطات، وتعلم الزوجين كيفية الحفاظ على علاقة قوية بينهما هذا يفسره إنتماء الأزواج للزواج والسعي للمحافظة عليه.

وفي دراسة شلبي والحسيني (2020) أظهرت نتائج الدراسة إلى أن جودة العلاقة الزوجية تتأثر بالحب والمرونة النفسية. يستطيع الزوجان الحفاظ على علاقة مستمرة وناجحة بالحب والارتياح لبعضهما البعض، وذلك عند تلبية الرغبات العاطفية والجنسية والإجتماعية، وتقدير كل منهما للآخر، وتجنب المشكلات والخلافات، والتفاهم، والمعاملة الحسنة، والاحترام المتبادل، وحفظ الاسرار والثقة والمودة.

كما يُعد إهتمام الزوجين بصورتها الجسمية من الأمور الهامة في العلاقة، وقيام كل منهما بواجباته على أكمل وجه دون تقصير، وتحمل مسؤولياته في القيام بواجباته، كما أظهرت النتائج أن من مؤشرات جودة العلاقة الزوجية هي التفاعل الزوجي، والتأثير المتبادل بين الزوجين، والتوافق في إشباع حاجات كل منهما للآخر، والشعور بالحب المتبادل، وقضاء وقت مشترك سواء داخل البيت وخارجه من أساليب جودة العلاقة، وعندما يسعى كل منهما إلى إرضاء الآخر يحققان الريح النفسي، وعليهما معرفة متى يغضب أو يتوتر كل منهما، عندما يخفضان سقف التوقعات ويحصلان من الطرف الآخر على أكثر مما يتوقعون من بعضهم هذا يشعرهم بالريح النفسي في الحياة الزوجية فيعدل كل منهما سلوكياته وأفكاره ومشاعره حتى يقترب من سلوك الطرف الآخر وأفكاره ومشاعره ويتعلم كيف يرضيه ويتحملة وبالتالي يتمتعان بعلاقة قوية .

هذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية أن أهم الآليات التي تساعد الزوجين على مواجهة تحديات العلاقة هي بناء علاقة قوية بالقيام بالأدوار المناسبة وتقديم الدعم وكلها تندرج تحت مهارات الزوجين في ممارسة سلوكيات من أجل المحافظة على حياة زوجية سليمة.

وقد اتفقت نتائج دراسة يونجاي جو (Yeonjae Jo, 2016) مع ما توصلت إليه الدراسة الحالية من حيث أن أهم الآليات التي تساعد في مواجهة تحديات الحياة للأزواج هي تقديم الزوج الدعم لزوجته

واحترامها ومكافئتها. وهذا ما أشارت له نتائج الدراسة الحالية حيث عبّر الأزواج بإستجاباتهم عن أهمية تقديم دعم متبادل بين الزوجين والحفاظ على الاحترام المتبادل وتعزيز بعضهما ذلك من شأنه الحفاظ على حياة زوجية وعلاقة قوية.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيون في التعامل مع تحديات العلاقة بينهم والحياة الزوجية التي يعيشونها سويًا ، كتشجيع الزوج لزوجته وتعزيزها، وتقدير بعضهما، واحترام بعضهما وأسرتهما، والاتفاق والتفاهم واستيعاب طباع وعادات الآخر وتقبل الاختلاف، كما وجدت أن الاتفاق بين الزوجين على أدوار كل منهما والمناقشة والتواصل الإيجابي والتنازل والتضحية من قبل الزوجين لأجل بعضهما البعض والمحافظة على السرية بينهما ولحياتهما، والتخلي بالصراحة والصدق والتسامح والقناعة يسهم في مواجهة التحديات.

إن إدارة الخلافات والصراعات بين الزوجين وتعلمهما كيفية الحفاظ على علاقة قوية والرضا عن الحياة وتقبل ومساعدة النفس بالإستمتاع بما هو متاح والتخطيط من أجل الأسرة والاستفادة من الخبرة والتجارب السابقة هي أيضاً آليات للتعامل مع التحديات المذكورة. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى حقيقة أن الأزواج المشاركون ينتمون إلى زواجهم ويشعرون بأهمية الحفاظ على الأسرة والتمسك ببعضهما، كما أن بعض الأزواج عبّروا عن الحب الذي يجمع بينهم والذي جعلهم يستخدمون طاقتهم في بناء أسرة قوية متماسكة رغم كل المعوقات، وكما يُظهر وعي الأزواج بحقوقهم وواجباتهم وتلبية حاجات الآخر وعدم إنكاره وإحترام العلاقة ساعد في الحفاظ على الحياة الزوجية وجعلهم يستخدمون العديد من الآليات.

و. مناقشة النتائج المتعلقة بآلية التعامل مع التحديات الأسرية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات الأسرية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتنظيم الوقت من أجل الأسرة، الترفيه وممارسة الأنشطة الأسرية، تقاسم الأدوار في الأسرة، التماسك الأسري لمواجهة الأزمات، السعي والتربية والاجتهاد من أجل الأبناء، ممارسة الزوجين واجباتهما تجاه اهل كليهما، تقديم الزوجة الدعم والمساعدة للزوج، مساعدة ودعم الزوج للزوجة، الحفاظ الزوجين على الخصوصية بينهما، دعم الزوجة لأسرتها ولأسرة أبنائها، تقدير الزوجة من قبل الزوج، تحدي الزوجين للظروف ليكونا زوجين معاً، التمسك بالقيم والمعتقدات والتقرب الى الله، التفكير الإيجابي لإيجاد الحلول، ضبط المشاعر مع أفراد الأسرة.

في ضوء ما سبق قامت الباحثة باختزال آلية التعامل مع الأزمات والتحديات التي يواجهها الأزواج بتصنيفات أكثر شمولية وهي: تنظيم نشاطات وامور الأسرة (تنظيم الوقت من أجل الأسرة+ الترفيه وممارسة الأنشطة الأسرية)، ممارسة الزوجين الواجبات والادوار تجاه الأسرة واهليهم (تقاسم الأدوار في الأسرة+ التماسك الأسري لمواجهة الأزمات+ السعي والتربية والاجتهاد من أجل الأبناء+ ممارسة الزوجين واجباتهما تجاه اهل كليهما)، دعم الزوجين لبعضهما (تقديم الزوجة الدعم والمساعدة للزوج+ مساعدة ودعم الزوج للزوجة حفظ الزوجين على الخصوصية بينهما دعم الزوجة لأسرتها ولأسرة أبنائها+ تقدير الزوجة

من قبل الزوج تحدي الزوجين للظروف ليكونا زوجين معا). التفكير السليم والتمسك بالمعتقدات (التمسك بالقيم والمعتقدات والتقرب الى الله+ التفكير الإيجابي لإيجاد الحلول)، التحكم في الذات (ضبط المشاعر مع أفراد الأسرة).

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن مجموعة آليات يستخدمها الأزواج في التعامل مع التحديات الأسرية التي يتعرضون لها، حيث أن أهم آلية تلجأ إليها العينة للتعامل مع التحديات الأسرية هي الإعتماد على تقديم الزوجين الواجبات المناسبة لبعضهما ولأسرتيها، يليها إهتمام الزوجين بطريقة التفكير السليم وضبط الذات. يسعى الأزواج جاهدين إلى توفير حياة كريمة لهم ولأزواجهم وأبنائهم، لذلك يقوم الأزواج بتنظيم نشاطات وأمور الأسرة وممارسة الواجبات والأدوار تجاه الأسرة وأسرهم الأساسية وتقديم الدعم لبعضهما والحفاظ على طريقة تفكير عقلانية وضبط الذات من أجل نجاح الأسرة ونموها السليم.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة العصيمي (2017) والتي أظهرت نتائجها العلاقة الموجبة بين المرونة النفسية وأنماط التواصل الأسري لدى أفراد العينة، وأكدت على أهمية التواصل الأسري في خفض الضغوطات النفسية وتحسين مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، حيث أوصى الباحث بضرورة دمج الأبناء في المناقشات الأسرية وتنمية مهارات التواصل الأسري لدى الأباء.

فيما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة الدريد والرشيد (2019) إلى أن إسهام كل من الحوار الإيجابي والمرونة وإدارة الذات في التنبؤ بجودة الحياة الأسرية، حيث كانت إدارة الذات أكثر إسهاماً في التنبؤ، أكدت الدراسة على أن جودة الحياة الأسرية تحتاج لمقومات وتتأثر بقيم وإدراكات الفرد وثقافته و شعوره بجودة الحياة، كما أن المرونة كأحد خصائص الشخصية التي تسهم في تحقيق جودة الحياة الأسرية ومن الأساليب التي تسهم في ذلك هو الحوار الأسري الإيجابي والإتصال الفعال والتفاوض وحل المشكلات، وإحترام الآخرين بين أعضاء الأسرة تؤدي إلى التماسك الأسري.

وفي دراسة صالح(2004) تفسر الباحثة النتائج لإرتفاع مستوى المرونة أن ذلك يساعد على إستخدام ردود أفعال إنفعالية إيجابية في مواجهة الضغوط، ويساهم في إزالة الأذى الذي يلحق بالأسرة، ويجعل الزوجان يعملان على حل الأزمات الأسرية ومحافظة كل من منهما على مكانه فيما يتعلق بالوظائف الأسرية خاصة مع وجود عدد كبير من الأبناء في الأسرة، كما أكدت الدراسة على أهمية المرونة النفسية والفكرية وكيف تساعد على بناء بيئة أسرية تقوم على التواصل بين أفراد الأسرة الواحدة، وعلى الزوجين الحرص على الكفاءة في أداء الدور الأسري وإستخدام أساليب مقنعة وتقبُّل آراء الآخرين وبذل جهد عقلي والتمتع بالشجاعة والثقة لإنجاح الزواج وتحقيق بيئة أسرية يسودها الإنسجام والتآلف والإستقرار والتوافق بالتفاهم والمشاركة بين الزوجين. وهذا يتفق مع النتيجة التي توصلت لها الدراسة الحالية، ومن العوامل الأخرى التي تزيد من التوافق الزوجي حسبما توصلت إليه الدراسة ما يتعلق بتوفير الشريك الجو الملائم لحياة سعيدة لأسرته.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات للتعامل مع المشكلات الأسرية التي يستخدمها الأزواج، كتنظيم الوقت من أجل الأسرة، والترفيه وممارسة الأنشطة الأسرية، وتقاسم الأدوار في الأسرة، والتماسك الأسري لمواجهة الأزمات، والسعي لتربية سليمة للأبناء، وحفاظ الزوجين على الخصوصية بينهما، وتقديم الدعم لجميع أفراد الأسرة، والتمسك بالقيم والمعتقدات والتقرب إلى الله، واستخدام التفكير الإيجابي لإيجاد الحلول. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الأزواج يشعرون بالانتماء لأسرهم، ويشعرون بالمسؤولية تجاه تقديم واجباتهم لإنجاح حياة الأسرة والوصول بها إلى النجاح والمحافظة عليها من الإنهيار وتوفير حياة سعيدة وأجواء آمنة لأفراد الأسرة.

ز . مناقشة النتائج المتعلقة بألية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات المرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتسخير الحدثة والتطور التكنولوجي والاستفادة منه في مجالات عدة تخص الزوجين والأسرة، طلب المعرفة والعلم في كيفية الاستفادة من التطور التكنولوجي، تنظيم أوقات استخدام التكنولوجيا، ضبط استخدام التكنولوجيا للأسرة، مراقبة الأبناء وتوجيههم للاستخدام الإيجابي للتكنولوجيا في البيت، توفير نشاطات أخرى للأبناء بعيدا عن التكنولوجيا لتتبع مصادر الخبرة لهم، الحصول على بعض الأجهزة الالكترونية بمساعدة اخوة الزوجة.

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن آليات يستخدمها الأزواج المشاركون للتعامل مع المشكلات المتعلقة بالحدثة والتطور التكنولوجي، وكانت أكثر آلية يعتمدون عليها هي دعم الزوجين لبعضهما، يليها الاعتماد على دعم وتوجيه أسرة كليهما. وجدت الدراسة أن الأزواج يُسخرون التكنولوجيا بالشكل الصحيح والمفيد لحياتهما وحياة أسرتهما، كما يقوم الأزواج بمتابعة الأبناء وتوجيههم بطريقة سليمة للاستفادة من التطور التكنولوجي.

إن وجود الوعي لدى الأسر حول التأثير السلبي لبعض المواقع الالكترونية وتأثيرها على العلاقات الأسرية وأهمية التواصل بين أفراد الأسرة جعلهم يستخدمون إستراتيجيات للاستخدام السليم لها. كما استخدم الوالدين توجيه الأبناء باستخدام الإيجابي للتكنولوجيا ومواقع التواصل المختلفة والتواصل مع أعضاء الأسرة للحفاظ على إستقرار الأسرة والعلاقة بين أفرادها ومنع التأثير السلبي للحدثة والتطور.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات للتعامل مع المشكلات المتعلقة بالحدثة والتطور التكنولوجي التي يستخدمها الأزواج، كدعم الزوجين لبعضهم ولأبنائهم. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى الوعي والخبرة التي يتمتع بها الأزواج والشعور بالمسؤولية التي تحثهم على متابعة التكنولوجيا وكيفية استخدامها في العمل والبيت بالشكل المناسب والسليم، والحرص على الابتعاد عن السلبيات التي قد تؤدي لها بالإفراط في الاستخدام.

ح. مناقشة النتائج المتعلقة بألية التعامل مع التحديات الثقافية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات الثقافية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتقبل اختلاف الثقافة مع الآخرين مع الحفاظ على خصوصية الزوجين، احترام ثقافة الآخرين، تكيف الزوجين مع عادات كل من الطرف الآخر، التعامل بما يتناسب مع الزوجين، الحفاظ على العادات والتقاليد.

كشفت النتائج عن آليات التعامل مع التحديات الثقافية والقيمية والعادات والتقاليد من قبل الأزواج، وكانت أكثر آلية يلجأ إليها الأزواج هي التكيف مع عادات وثقافة الشريك الآخر، ثم عبّروا عن إستخدام آلية التكيف مع عادات وتقاليد الآخرين بدرجة أقل من السابقة.

أوضح الأزواج من خلال إستجاباتهم على أسئلة الدراسة أن تقبل الإختلاف في الثقافة بين الزوجين من الأمور التي تساعد على إستقرار الزواج والحياة الزوجية، وأيضاً الحفاظ على الخصوصية، واحترام ثقافة الآخرين، والحفاظ على العادات والتقاليد المتعارف عليها والتي لا تتناقض مع مبادئ وقيم والثقافة الدينية للأزواج، واحترام عادات الآخرين يحافظ على تماسك الأسرة، وهذا ما جاءت به دراسة سابقة في هذا المجال. حيث تتفق النتائج السابقة مع دراسة كارتفيت (Kartvet,2010) المشار إليه في دراسة عبدالله (Abduallah,2020,P.67) التي أظهرت أن إستخدام الفلسطينيين للثقافة المحلية وتقاليد المجتمع الجماعي التي أصبحت كقاعدة إجتماعية لتقديم الدعم لجميع أفراد العائلة الواحدة خلال أوقات الشدة والأزمات. حيث يتكون المجتمع الفلسطيني من عائلات كبيرة، عادة ما تقدم هذه العائلات الدعم للأفراد عندما يكونون في حاجة.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات للتعامل مع المشكلات المتعلقة بالثقافة التي يستخدمها الأزواج كتقبل إختلاف الثقافة مع الآخرين مع الحفاظ على خصوصية الزوجين، إحترام ثقافة الآخرين، تكيف الزوجين مع عادات كل من الطرف الآخر، التعامل بما يتناسب مع الزوجين، الحفاظ على العادات والتقاليد.

تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن طبيعة المجتمع الفلسطيني كمجتمع عربي إسلامي وله عادات وتقاليد وقيم وثقافة محلية وإسلامية تضبط الأفراد وتؤثر على سلوكهم، وتحمي المجتمع وتسهم في التماسك الأسري، كما أن المجتمعات العربية مجتمعات لها خصوصيتها وتحاول جاهدة التمسك بتلك القيم والمحافظة عليها رغم الحداثة والتطور.

ط. مناقشة النتائج المتعلقة بألية التعامل مع التحديات الأمنية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات الامنية التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كمارسة استراتيجيات تنقل امنة للوصول للعمل، اتباع إجراءات حماية للذات، ممارسة الزوجة دورها الداعم للأسرة في ظل التحديات الأمنية، ممارسة الزوج لدوره بالرغم من

الظروف الأمنية الصعبة، توعية الأبناء حول الظروف الأمنية، تقبل المعاناة كوضع طبيعي روتيني معتاد عليه، الصبر والتحمل للظروف الأمنية الصعبة.

أظهرت النتائج كما هو موضح أعلاه أن الأزواج لديهم العديد من الاستراتيجيات والآليات المتنوعة التي يلجأون إليها للتعامل مع التحديات المختلفة وخاصة الأمنية والسياسية. حيث كانت أكثر آلية عبر عنها المشاركون هي الاعتماد على إجراءات خارجية للتكيف مع الضغوطات الأمنية، والتي تتلخص بإتخاذ إجراءات حماية ووقاية ودعم الزوجين لأسرتهم في ظل الظروف الأمنية الصعبة، وأيضاً يعتمد الأزواج على الإجراءات الداخلية وهي التي تتعلق بتغيير الأفكار والمشاعر للأزواج كالتقبل والصبر على الصعوبات والضغوطات الأمنية التي يواجهونها.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع بعض نتائج دراسة بيتين وألين (Beiten&Alen,2005) حيث أوضحت الدراسة أن هناك مجموعة من ردود الفعل وطرق متنوعة للتعامل مع التحديات الأمنية التي يتعرض لها الأزواج كانت عند البعض منهم عن طريق الانسحاب بسبب الخوف والحذر وانخفاض في التواصل المجتمعي والعزلة ، والبعض الآخر كانوا يشعرون بالقلق بدون إنسحاب كامل ولكن تفاعلهم أقل مع المجتمع مع أخذ الإحتياطات اللازمة ، والبعض منهم كانوا يشعرون بالثقة والأمان والإتصال الطبيعي مع الآخرين ولديهم الثقة في التغلب على أي محنة ، والنوع الأخير كان رد فعلهم هو اللامبالاة والعزيمة والهدوء للمحافظة على حياتهم وكان لديهم مستوى عالي من الثقافة والدعم المجتمعي ومارسوا أنشطتهم كما كانت ولم يتغير سلوكهم.

إعتمد الأزواج في الدراسة الحالية على إتخاذ إجراءات حماية ووقاية من الضغوطات الأمنية كممارسة إستراتيجيات تنقل أمانة للوصول للعمل وإتباع سلوكيات لحماية الذات، أيضاً تقديم الدعم للأسرة في ظل الظروف الأمنية الصعبة، وممارسة الزوجين أدوار الدعم والمساندة، وتوعية الأبناء حول الظروف الأمنية، وأخيراً ذكر الأزواج المشاركون أن التقبل والصبر على الظروف الأمنية الصعبة ساعدهم على تجاوز تلك الظروف.

تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الشعب الفلسطيني يزرح تحت الإحتلال منذ سنوات طويلة وتعرض لظروف أمنية وسياسية صعبة وتدمير وإعتقال وقتل وتهجير وتخريب فتكون لديه مشاعر الإعتياد على هذه الظروف، ومن الخبرة طيلة هذه السنوات ومرور كل تلك الاحداث إبتكر العديد من الآليات التي تساعده على المواجهة والنهوض والإستمرار رغم كل الضغوط، كما خفضت لديه مشاعر الخوف من الخطر، فلقد واجه الشعب الفلسطيني ومازال يواجه خطر الموت في كل لحظة وهو أقصى شيء ممكن أن يخشاه الشخص إلا أنه يتمتع بمشاعر الشجاعة وحب الحياة والصمود والوازع الديني القوي في داخله ولقد صقل الجرأة داخله لمواجهة كل الصعاب وأصبح يتكيف مع المعاناة كوضع طبيعي روتيني لكن لم يمنعه ذلك من التطور والبناء والتقدم في حياته من أجل مستقبل أفضل.

ي. مناقشة النتائج المتعلقة بآلية التعامل مع التحديات العمل:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات المرتبطة بالعمل التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كالقُدرة الشخصية والوعي الذاتي لإستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع الزبائن والزملاء والمسؤولين في العمل، إستخدام أسلوب مقنع لشرح وجهة النظر للمسؤولين في العمل، تنظيم الوقت ومواعيد العمل ليتناسب مع الواجبات التي يتحملها الزوجين، تفهم ظروف الزوج من قبل الزوجة، تعاون الزوجين وتقاسم الأدوار بينهما، الإخلاص في العمل والشعور بالمسؤولية وتحملها، تحمل العمل في ظروف صعبة من أجل الحصول على الراتب، دعم المدير في العمل، اختيار مكان العمل المناسب لظروف الزوجين.

كشفت النتائج عن مجموعة آليات يستخدمها الأزواج للتعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل، وكان أكثر تلك الآليات أهمية لدى العينة هي اللجوء إلى الدعم الداخلي الذي تقدمه علاقة الزوجين لتحمل ظروف العمل، وتعتمد العينة في الحصول على دعم خارجي من مكان العمل والعاملين فيه.

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. على سبيل المثال النتائج التي توصلت لها دراسة الحجار (Al Hajjar, 2013) التي أظهرت أن ممرضات وممرضين المستشفى المتزوجون في غزة يستخدمون علاقاتهم والدعم الإجتماعي للتعامل مع ضغوط حياتهم والعمل. وهذا يتفق مع النتائج الحالية أن الأزواج يلجأون إلى دعم الأصدقاء والأهل والأزواج لبعضهم البعض للتغلب والتكيف مع صعوبات العمل. ذكرت إحدى الزوجات أن تعاون والدتها معها ساعدها للتغلب على ضغوطات العمل، حيث كانت تترك أطفالها لساعات متأخرة عند والدتها بينما تؤدي عملها وأيضاً ريثما تصل من عملها البعيد عن مكان سكنها.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات للتعامل مع المشكلات المتعلقة بالعمل التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيين، كالقُدرة الشخصية، والوعي الذاتي لإستخدام أسلوب مناسب للتعامل مع الزبائن والزملاء والمسؤولين في العمل، وإستخدام أسلوب مقنع لشرح وجهة النظر للمسؤولين في العمل، وتنظيم الوقت ومواعيد العمل ليتناسب مع الواجبات، وعبر الأزواج عن أهمية تفهم ظروف الزوج من قبل الزوجة وتعاون الزوجين وتقاسم الأدوار بينهما والإخلاص في العمل والشعور بالمسؤولية وتحملها وتحمل العمل في ظروف صعبة من أجل الحصول على الراتب وغيرها.

تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن طبيعة التماسك الأسري في المجتمع ساعد الأزواج على طلب الدعم الإجتماعي من الأهل والأصدقاء للتعامل مع صعوبات العمل، كما يبدو مستوى الوعي العالي للأزواج ساعدهم على إيجاد آليات للتعامل مع المسؤولين والزملاء وغيرهم في العمل، كما أن الشخصية الإجتماعية ساعدت الأزواج على التأقلم مع ضغوطات المسؤولين والزملاء في العمل والتغلب على مشاكل العمل والحفاظ على علاقات طيبة مع الجميع، كما أن الوضع الإقتصادي الصعب والحاجة

إلى الراتب كمصدر دخل أساسي للأزواج ساعد الأزواج على إيجاد آليات تساعدهم على التحمل والتكيف بحسب الموجود.

ك. مناقشة النتائج المتعلقة بآلية التعامل مع التحديات الحياة الخاصة:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن طبيعة آليات التعامل مع التحديات والأزمات المرتبطة بالحياة الخاصة التي تواجه الأزواج الفلسطينيين كتعاون الزوجين، معرفة زوجته من خلال فترة طويلة سهل معرفته بها، تحقيق الاستقرار من خلال الزواج، التواصل مع الأصدقاء، طلب المساعدة من الأسرة، التخطيط الجيد لنشاطات الحياة الشخصية، تقبل الصعوبات، العطاء وعمل الخير، معرفة الإمكانيات والقدرات الخاصة والوعي بها، تحقيق الاعمال التي يرغب بها، التفكير السليم في الحل، ممارسة الهوايات، اتخاذ نموذج ناجح في الحياة، طلب العلم والمعرفة، الثقة المحدودة وتقبل حدوث كل شيء، الاحسان الى الآخرين بالمعاملة، الشعور بالانتماء للوطن والصمود فيه.

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عن مجموعة آليات للتعامل مع التحديات المرتبطة بالحياة الخاصة للأزواج ومن أهمها إستخدام السمات الشخصية والقدرات الذاتية حيث عبر عنها الأزواج بنسبة كبيرة يليها الحصول على دعم من الآخرين ومن الزوجين أيضا.

عبر الأزواج بأن التخطيط الجيد ومعرفة الإمكانيات الخاصة والتفكير السليم ساعدهم على مواجهة تحديات الحياة، وأيضا طلب الدعم من أزواجهم وأسرهم والتواصل مع أصدقائهم حقق لهم بعض الاستقرار، وتقبل الصعوبات كجزء طبيعي في الحياة، وإتخاذ نماذج ناجحة وطلب العلم والمعرفة يصقل شخصياتهم ويحسن من تقبل الأحداث والأزمات، وأيضا الشعور بالانتماء للوطن والصمود فيه ساعدهم على إيجاد طرق لمواجهة التحديات.

تتفق بعض النتائج السابقة مع دراسة العجرفة (AL Ajarma,2010) التي أظهرت أن الفلسطينيين يستخدمون الأنشطة الفنية المتنوعة مثل الدبكة الشعبية والغناء والموسيقى والتي تساعد في مواجهة التحديات المختلفة في الحياة. وهذا يتفق مع إستجابة الأزواج بأن ممارسة الهوايات المختلفة والأنشطة المتنوعة من الآليات التي تساعدهم على التعامل مع التحديات المختلفة في الحياة.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من الآليات التي يستخدمها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات الحياة الخاصة، حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة لإستخدام معظم الأزواج للتفكير السليم والتخطيط وطلب العلم أن الأزواج معظمهم من حملة الشهادات فمنهم من يحمل درجة البكالوريوس والبعض يحملون درجة الماجستير والدكتوراه، وهذا زاد مستوى الوعي بأهمية طلب العلم والمعرفة وإستخدامها للتغلب على التحديات، والتفكير بمنطقية وواقعية والبحث عن الحلول، وأيضا أحد التفسيرات المحتملة إلى الإعتماد على آلية اللجوء إلى الأنشطة

والهوايات أن الشعب الفلسطيني يشتهر بالأنشطة الشعبية المتعارف عليها سواء الأغاني الزجلية والموسيقى والدبكة أو الاعمال الفنية الأخرى .

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ينص السؤال الثالث على: برأيك ما الذي يجعلك تتحمل الضغوط والأزمات وما نقاط القوة التي تعتمد عليها أو مصادر الدعم التي تمكنك من مواجهتها في الوقت الراهن والمرتبطة بالتحديات (الإقتصادية والإجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

وينقرع من هذا السؤال وفقاً لكل تحدي، وذلك على النحو الآتي:

أ. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الإقتصادية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات الإقتصادية كالاقتصاد وعدم الاسراف، الادخار والتوفير، الاتفاق بين الزوجين، التخطيط للميزانية، عمل الزوج الإضافي، الاستثمار وتعدد مصادر الدخل، عمل الزوجة، عمل الأبناء، دعم من قبل اهل الزوج، دعم من قبل اهل الزوجة، الأصدقاء، التحمل والجد، العفاف.

أظهرت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ اليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية التي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات الإقتصادية، وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتمادهم على الموارد الذاتية والموارد الخارجية والنفسية أيضاً.

تنفق النتائج السابقة مع بعض ما جاءت بها دراسات سابقة في هذا المجال كدراسة مرعي (Marie, 2015) التي أظهرت أن الدافع هو مصدر مرتبط بالمرونة في العمل والحياة والتحديات الإقتصادية بشكل عام. ويشمل الدافع رغم محدوديته الموارد والفرص والتعليم والمكافآت، كما أظهرت الدراسة أن الخبرة الشخصية والخصائص الفردية مثل القوة ومهارات التحمل والتأقلم والدعم الإجتماعي من الأسرة والأصدقاء وغيرهم هي مصادر تزيد من مرونة الأفراد. وهذا يتفق مع أن الأزواج لديهم دعم مالي وإجتماعي من قبل أسرهم والأصدقاء والذي ساعدهم على التكيف مع الصعوبات والمشكلات الإقتصادية.

أيضاً بعض نتائج الدراسة الحالية تتماشى مع نتائج دراسة الحجار (Al Hajjar, 2013) الذي وجد أن العمل الإضافي ساعد المرضين على التعامل مع الصعوبات المالية والرواتب المنخفضة وغير المتسقة ومواجهتها. وهذا يتفق مع أن تنوع مصادر الرزق كالعامل الإضافي وعمل الزوجين وتعاونهما وعمل الأبناء ساعد الأزواج على التكيف مع الصعوبات الإقتصادية.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات الإقتصادية. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي

الباحثة إلى أن الإقتصاد وعدم الإسراف والإدخار والتوفير والإنفاق بين الزوجين والتخطيط للميزانية من أهم مصادر المرونة التي ساعدت الأزواج على التكيف مع الأوضاع الإقتصادية الصعبة، فبسبب قلة البدائل وعدم توفر مصادر متنوعة للدخل يلجأ الأزواج إلى الإدخار من أجل تحقيق حياة كريمة لهم ولأسرهم.

وبحث الزوج عن العمل الإضافي والإستثمار ومحاولة البحث عن مصادر دخل مختلفة والإستعانة بعمل الزوجة وعمل الأبناء جميعها إستراتيجيات ساعدت الأزواج إقتصاديا مع وجود كما ذكر سابقا القروض والديون التي بحاجة إلى تغطيتها في مواعيدها لتلافي التعرض إلى المسائلة القانونية. كما ذكر المشاركون أن من المصادر التي ساعدتهم على التكيف هي الدعم من قبل أهل الزوجين والأصدقاء، وهذا يعود إلى أن طبيعة المجتمع الفلسطيني مجتمع متماسك ويعتمد على الأسرة ومساندة أفرادها لبعضهم البعض خاصة في الأزمات. كما يفسر أن التحمل والجلد والعفاف من أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج والتي ترتبط بالثقافة الإسلامية السائدة التي تحث الأفراد على الصبر والتحمل للشدائد كسبيل لطلب الأجر والثواب.

ب. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الإجتماعية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات الاجتماعية، كدعم من الأصدقاء والآخرين وعلاقات إجتماعية إيجابية، إحترام من الآخرين، دعم وتقهم من أهل الزوجين، الزيارات العائلية، التنشئة والتربية، تحسن الوعي المجتمعي، دور الحدائث في تغيير بعض الاحكام السلبية في المجتمع، الايمان بالله ، القناعة التسامح والتقبل، عمل الخير والتطوع، أخلاق الزوجين، الوعي الذاتي، الثقة بالنفس، وجود حوافز قوية للنجاح، التفكير الإيجابي السليم، الحكمة وتدبير الأمور، الخبرة، الحب بين الزوجين، تفهم الزوجين لبعضهما وتعاونهما، النضال والكفاح من أجل بعضهما، علاقة الزوج الطيبة مع أهل الزوجة، إحتواء الزوجة لأهل زوجها، تشجيع الزوجين لبعضهما، القدرة على الاقناع وإستخدام أساليب مرنة لدى الزوجين، وجود بصمة للزوجين، مستوى الزوجين الأكاديمي، مستوى الزوجين الذهني المناسب للزوج، تقبل الوضع الأسري، ثقافة الزوجين.

كشفت النتائج في الدراسة الحالية عن مجموعة من المصادر والإستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية التي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات الاجتماعية، وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتمادهم على المصادر الذاتية والخارجية ودعم الزوجين لبعضهما البعض كما هو موضح أعلاه.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة أمبونساه وياو دي (Amponsah & Dey, 2020) التي أظهرت أن الدعم من الآخرين وعمل الأزواج هي موارد وقائية للزوجين ضد ضغوطات وجود طفل لديهم ذو احتياجات خاصة، كما أن الأسرة والأصدقاء يلعبون دور كبير في حياة الزوجين ويقدمون أدوار عاطفية ومعلوماتية فعالة وتعاطف ويساعدون الزوجين على الشعور بالاستقرار وقد يقدمون الدعم المالي أيضاً

التي بدورها تقلل من التوتر وتزيد مرونة و صمود الزوجين، أيضا دعم الزوجين لبعضهما تعزز المرونة والتفاعل الأسري وجودة الحياة الزوجية تخفض من أعباء تقديم الرعاية لهؤلاء الأبناء .
حيث عبّرت أحد الزوجات عن الدعم الذي تلقتة من أسرة زوجها وأهلها والذي ساعدها على التكيف مع حالة طفلها الذي لديه إحتياجات خاصة وذكرت عن أهمية دعم زوجها ووالدتها في رعاية اطفالها بينما كانت تسافر لعلاج طفلها في مراكز بعيدة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عمل سابق في هذا المجال. على سبيل المثال، أفاد تيفلين (Tefelen,2005) المشار إليه في دراسة مرعي (Marie, 2015,P.62) أن الدين والعقيدة هما مصدر مهم بين الفلسطينيين وخاصة في أوقات الشدائد. هو أيضا ذكر أن الروحانية مرتبطة بثقافة الصمود للأفراد داخل المجتمع الجماعي. وجد باربر (Barber,2013) المشار إليه في دراسة عبد الله (Abduallah,2020,P.66) أيضا أن الثقافة المحلية قد تلعب دورا حاسما في صمود ومرونة الشباب الفلسطيني. وجادل أنغر (Unger,2008) بأن هناك شيئا خاصا وإعتبرات السياق الثقافي للمجتمع فيما يتعلق بمرونة الفلسطينيين الشباب.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات الإجتماعية. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة إلى أن الدعم من العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين خاصة الدعم من أهل الزوجين ودعم المجتمع من الأمور التي تحسن نظرة الأزواج للمشكلات الإجتماعية وتساعدهم على التأقلم مع أي صعوبات أخرى.

كما يمكن تفسير ذلك أن الدين وأخلاق الزوجين وسمات شخصية الزوجين الإيجابية من أهم المصادر التي ساعدت الزوجين أن يكونا مرنين مع الظروف الاجتماعية، وأن الدين يوجّه الأفراد إلى التسامح والتحلي بالأخلاق والذي يساعد الأفراد على الحفاظ على علاقات إيجابية مع الآخرين، فبالإضافة إلى التسامح والأخلاق الحميدة يستطيعون بناء علاقات إجتماعية قوية، بالإضافة إلى سمات الشخصية التي تساعد الأفراد على التحمل والتكيف مع الآخرين وسلوكياتهم المختلفة.

كما يفسر ذلك هو دعم الزوجين لبعضهما بالحب والتفاهم بينهما والعلاقة الإيجابية مع أهليهما والعلاقة الإيجابية ببعضهما، حيث أن الحب والمودة أساس العلاقات وخاصة الزوجية منها، حيث أن الأزواج القادرين على بناء علاقات إيجابية مع أسرهم وأزواجهم هم بالنتيجة قادرين على بناء علاقات صحية وسليمة مع الآخرين وقادرين على حل الأمور الأخرى بتلقي الدعم والمساندة من أزواجهم وأسرهم.

ج. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الصحية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات الصحية كالتمتع بالصحة الجسدية الجيدة، ممارسة الهوايات والرياضة والاكل

الصحي، الصبر والجلد، طريقة التفكير بالمشكلة، الدين، الاخلاق، دعم الأبناء، العلاقة مع الاهل ودعمهم، دعم الزوجين لبعضهما.

أظهرت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ اليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية التي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات الصحية. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتادهم على الدعم النفسي والدعم الذاتي وأيضا الدعم الخارجي ودعم الزوجين لبعضهما.

اعتبر ماستين (Masten,2014) كما هو مشار إليه في دراسة بارماكسيز (Parmaksız,2020) (p.295)، أن التفاؤل عاملاً وقائياً للصحة العقلية. بحسب دراسة بارماكسيز (Parmaksız,2020) وجد أن التفاؤل يؤثر على الصحة البدنية والصحة العقلية ويحد منها، كما أن له خاصية تأثير إيجابي على الصحة النفسية. وهذا ما ورد في النتائج الحالية حيث عثر الأزواج عن أهمية التفكير الإيجابي كمصدر بالغ الأهمية للحفاظ على مستوى عالي من المرونة النفسية والقدرة على التحمل والتكيف مع التحديات.

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة جوان تشين ولان وانج وبينجلي وشان تشانغ وكلي تشو (Juan-Chen et al.,2021) التي أظهرت أن المرونة الأسرية والدعم الاجتماعي (سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو الآخرين المهتمين) أثرت على المرونة الفردية للأزواج من مرضى السرطان وعملت على تحسين المرونة لديهم وساعدتهم على التكيف الجيد مع الشدائد والاحداث المؤلمة والضغط المختلفة والتعافي بشكل أسرع من غيرهم. أكدت الدراسة أيضاً على الموارد التي تساعد في التكيف مع التحديات الصحية مثل: التواصل العائلي وحل المشكلات، الحفاظ على نظرة إيجابية، الترابط العائلي، الاستفادة الاجتماعية والموارد الاقتصادية، خلق معنى من الشدائد، الروحانيات، العائلية، الكفاءة الشخصية، تقبل الذات والحياة، ودعم الزوجين لبعضهما حيث يتأثر الشريكين ببعضهما البعض.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات الصحية، كالتمتع بالصحة الجسدية الجيدة، وممارسة الهوايات، والرياضة، والأكل الصحي، والصبر والجلد، وطريقة التفكير بالمشكلة، والدين والأخلاق، ودعم الأبناء، والعلاقة مع الأهل ودعمهم ودعم الزوجين لبعضهما. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة هو أن مستوى الوعي والدين والعلاقات الداعمة ساعد الأزواج على التفكير بإيجابية وبالبحث عن آليات تساعدهم على الحفاظ على صحتهم بالرغم من كل المعيقات.

د. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات النفسية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات النفسية كالإيمان بالله، الصبر والقناعة، الشعور بالمسؤولية، الإخلاص في العمل، التجربة والخبرة والحكمة، الاعتزاز بالذات، الثقة بالنفس، التحكم في الذات والضبط الذاتي، التصالح

مع الذات، أسلوب التفكير السليم والايجابي، تهيئة الذات لكل الظروف، وجود هدف في الحياة، الإصرار والتحدى-شخصية القوية والثبات وعدم الاستسلام، رضا الوالدين، دعم اسرة الزوجين لهما، توافق في علاقة الزوجين مع اهليهما، وجود الأبناء في حياة الزوجين ودعمهم، دعم الزملاء والأصدقاء، وعي ونضج الزوجين، تعاون الزوجين وتفهمهما، دعم الزوجين لبعضهما، السرية في الحياة الزوجية، التفريغ والحوار المفتوح بين الزوجين، عمل الزوجين متنفس لهما ولكليهما، نوعية العمل خارج البيت ووجوده للزوجين، النشاطات العائلية والترفيه، تحسن الوضع المادي وظروف المعيشة.

أظهرت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية التي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات النفسية. وكانت اهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي اعتمادهم على المصادر الذاتية حيث تمحورت أغلب الإستجابات حولها، وأيضاً المصادر الخارجية والزوجين لبعضهما واللجوء للترفيه وتحسّن الوضع المادي.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة بارماكسيز (Parmaksiz,2020) التي هدفت لتحديد قوة وتأثير التفاوض والإيثار والحالة الإجتماعية على المرونة النفسية وتوقعها لدى المشاركين. وجد أن الدعم الإجتماعي يقوي الفرد من ناحية الصحة النفسية ويخرجها من الشعور بالوحدة، والقيام بالأنشطة التي تزيد من التفاوض والتي تقوي مرونة الأفراد أي مع زيادة التفاوض لدى الأفراد تزداد المرونة النفسية، أيضاً حيث يقوم بحماية الأفراد من الضعف والصدمات ويحسن معنوياتهم، كما أن الحالة الإجتماعية كأن يكون الفرد متزوج يحسن من مستوى المرونة ويزيد القدرة على التحمل لأنه عامل قوي يُبقي الفرد بعيداً عن العزلة وتجنبه الشعور بالوحدة وهو أمر نفسي يساهم بشكل كبير في القدرة على مواجهة التحديات ويحسن الصحة النفسية للأفراد .

كما وجد بارماكسيز أن الإيثار مِيزة تزيد من المرونة النفسية ووسيط للصحة النفسية لتحقيق الذات للفرد. التفاوض والإيثار من العوامل الوقائية الشخصية التي تؤثر على المرونة النفسية. وجد أن الإيثار له علاقة إيجابية بالصحة والرفاهية النفسية. وأن التفاوض والإيثار من العوامل التي تنبئ بالمرونة النفسية. وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية حيث أن التفكير الإيجابي من أحد المصادر المهمة التي ساعدت الأزواج على تحمل التحديات النفسية الصعبة مع وجود العديد من المصادر كما ورد سابقاً.

حقق سيلجمان وماذر (Seligman & Mather,2002) المشار إليه في بارماكسيز (Parmaksiz,2020,p.294) في سمات الشخصية الإيجابية، حيث وجد لها أثر نفسي في تنمية القدرة على الصمود، وتحديد المخاطر التي تم التعرض لها، إن وجود العناصر الوقائية مهم للغاية لتقليل هذه التأثيرات أو إزالتها إن أمكن. أثبتت الدراسة الحالية أيضاً أن سمات الشخصية كالإعتزاز بالذات والثقة بالنفس والتحكم في الذات والضبط الذاتي والتصالح مع الذات وغيرها من أهم المصادر الذاتية التي ساعدت الأزواج على التحمل والتكيف مع الضغوطات النفسية التي تواجههم وزادت من نسبة المرونة النفسية لديهم.

وأظهرت النتائج في دراسة شكركوزار وآخرون (2018) أن الصحة النفسية والعقلية مصدر مهم في الحفاظ على مستوى مرتفع من المرونة والقدرة على التحمل للمصائب.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات النفسية كالدين والأخلاق، والمصادر الذاتية كالخبرة وسمات شخصية ووجود هدف وصلابة نفسية، والمصادر الخارجية كدعم أهل الزوجين والأبناء الأصدقاء ودعم الزوجين لبعضهما، وأيضاً تحسُّن الوضع المادي والترفيه. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة لذلك هو تمتع العينة بصفات شخصية وسمات ذاتية ساعدتهم على رؤية المصادر المحيطة والخارجية وزادت من مرونتهم النفسية لتحمل جميع المعوقات.

هـ. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات العلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية كالحب بين الزوجين، دعم وتشجيع الزوجين لبعضهما، تقدير والاحترام والافتخار بين الزوجين، السرية بين الزوجين، شعور الزوجين بالأمان مع الطرف الآخر، التوافق بين الزوجين، رضا الزوجين بالزواج وعلاقتهم، تقبل الزوجين للاختلافات بينهما وظروف بعضهما البعض، تضحية وتنازل الزوجين، التعاون بين الزوجين، الثقة بين الزوجين، معرفة الزوجين بعضهما لفترة طويلة قبل الزواج، تحسن العلاقة مع سنوات العشرة والوقت، إستخدام أساليب تعامل خاصة بالزوجين، النقاش والحوار المتواصل والتواصل المستمر الإيجابي والاحتواء بين الزوجين، التفهم والاستيعاب لمشاعر بعضهما وطبيعة كل منهما، تحقق أهداف الزواج لدى الزوجين، مواصفات الشريك كما يتمنى الطرف الآخر، الصبر، الدين والايمان بالله، القناعة، سمعة الزوجين، التسامح، الصراحة والصدق بين الزوجين، تحمل المسؤولية، الأمانة لدى الزوجين، الالتزام باتفاقات ما قبل الزواج، حقوق الزوجين متبادلة، المستوى الثقافي والتعليمي للزوجين، التجربة والخبرة، النضج العقلي والوعي، قيادة الأسرة بحكمة، خفض سقف التوقعات لدى الزوجين، تقاسم والاتفاق على الأدوار بين الزوجين والالتزام بها، إعطاء الزوجين لبعضهما مساحة من الخصوصية والحرية، تعلم دروس في الحياة الزوجية من تجارب الآخرين، عمل الأزواج، قيام الزوجين بواجباتهما تجاه بعضهما، التفكير العقلاني السليم والتقارب الفكري بين الزوجين، إستخدام الإمكانيات الخاصة والتفكير المنطقي العقلاني لحل أمور الزوجين، اتخاذ الزوجين قدوة كنموذج لأزواج جيدين، اختيار الزوج لزوجته، حل المشكلات الزوجية وعدم السماح بتراكمها بذكاء وحكمة، شخصية الزوجين الإيجابية، الانفتاح، الانتماء للأسرة، تطوير الذات بالعلم وبالمطالعة والقراءة، تجنب الزوجين المقارنة أنفسهما بأزواج آخرين، ترفيه الزوجين عن بعضهما، تقاسم الاعمال المنزلية في بعض الأحيان وفي ظل ظروف طارئة، إدارة الغضب لمنع تأثر الطرف الآخر، التعزيز بين الزوجين، التربية والتنشئة الحسنة للزوجين، دعم أهل

الزوجين علاقات جيدة بين الزوجين واهل كل منهما، دعم من المجتمع لإتمام الزواج، بناء علاقات إجتماعية واسعة، وجود الأبناء .

كشفت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية التي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات المتعلقة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتمادهم على دعم الزوجين لبعضهما البعض، وسمات الزوجين الشخصية، والدين والأخلاق، والدعم من الآخرين، وأيضاً عبّر الأزواج عن أهمية وجود هدف في الحياة يعيشون لأجله. أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. على سبيل المثال النتائج التي توصلت لها دراسة بيتين والين (Beiten&Alen,2005) التي أظهرت أن تجارب الماضي والحاضر، والبقاء على إتصال كزوجين، والتعامل مع تداعيات الأزمة، والمُضيّ قُدماً في حياتهم ساعد الأزواج على التأقلم مع التحديات التي يمرون بها. وهذا يتفق مع إستجابات الأزواج بأن التواصل الإيجابي المستمر بينهما يساعد على حل المشكلات، ويزيد التفاهم، والاستفادة من تجارب الآخرين ساعد الأزواج على تجنب أخطاء الآخرين وبناء حياة زوجية سليمة.

وبحسب دراسة اخرى للارسون وماكميلان (Larson & Makmelan,2003) المشار إليه في دراسة بيتين وألين (Beiten&Alen,2005,p.251) على الأزواج في الثقافة العربية، هناك تركيز قوي على التماسك والولاء في الأسرة. وهذا ما اكتشفته النتائج الحالية انه كان من اهم المصادر التي تحدث عنها الأزواج هو الدعم من الأسرة وأكدوا على أهمية التماسك الأسري الذي من شأنه رفع مستوى التحمل والمرونة في مواجهة الضغوطات.

وما سبق أيضا يتفق مع دراسة أخرى في هذا المجال، كما في دراسة أخرى للحاج يحيى (Haj yahya,2000) المشار إليه في دراسة بيتين والين (Beiten&Alen,2005,p.251) ظهر أن ديناميات الأزواج العرب، بشكل خاص، يتأثرون بشكل كبير بأسرهم الأصلية، والأسر الممتدة، والأعضاء المهمين في المجتمعات الثقافية والدينية والجيران والمجتمعات الممتدة.

وبحسب حوراني (Hourani,1991) المشار إليه في دراسة بيتين وألين (Beiten&Alen,2005,p.251)، تشير الصفات المميزة إلى أن العائلات والأسر يكونون مصدر قوة أثناء الشدائد. فرضية أساسية من نهج مرونة الأسرة هو أن الأسر توفر المعنى والإرشاد من خلال عملية التغلب على مصدر النضال. قد تأخذ هذه الصفات الإيجابية شكل الخبرة السابقة مع الصعوبات أو مهارات التأقلم الجديدة التي تطورت من خلال حل مشاكل الأسرة. نتيجة جهودهم من خلال الأزمات، تظهر العائلات وأفرادها بشكل أقوى وأكثر قدرة على الحيلة. لقد نجحت العائلات العربية من تاريخ طويل من الحرب، لبقائهم على قيد الحياة كانت الأسرة تعتمد على تنمية مهارات التأقلم المختلفة، وكانت مهارات التأقلم هذه

عززتها تجربة الهجرة إلى الولايات المتحدة، إن المرونة في التغلب على المصاعب منحهم نقاط قوة فريدة يمكن إستخدامها أثناء المحن المستقبلية.

وصرح سنكلير وبولسون وريفيرا (Sinclair, Paulson, Riviere, 2019) أن مرونة الأزواج تعتمد بشكل كبير على الدعم الإجتماعي، وجد أيضًا أن إنجاب الأطفال مرتبط بمرونة أكبر. أحد تفسيرات هذه العلاقة هو أن إنجاب الأطفال قد يسهل أكثر أنشطة وبناء القدرة على الصمود، مثل التطوير الإجتماعي وبناء شبكات الدعم مع الآباء الآخرين في شكل الرحلات المدرسية وما إلى ذلك. وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية أن وجود وإنجاب الأطفال من مصادر المرونة التي تساعد الزوجين على التكيف مع تحديات العلاقة بينهما.

كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019) التي أظهرت أن هناك علاقة مباشرة بين التأقلم الذاتي للأزواج ومرونة العلاقة الزوجية والرضا والتضحية والتنازلات التي كان لها تأثير جزئي في هذه العلاقة التي تكون صحية غالبًا. كما كشفت الدراسة عن أن التأقلم والتكيف الذاتي هو قوة إيجابية تسهل الحفاظ على العلاقة والمرونة العلائقية.

يحدث تحسين وتمكين العلاقة الزوجية عندما يتعلم كل من الزوجين المشاركة لبعضهما بمستوى عالي وأعمق، والتفاعل المتبادل عندما يتوقع كل منهما شيئًا من الآخر، كما أن قيام الزوجين بتمكين بعضهم بشكل متبادل وتعزيز علاقتهم يحسن نمو الزوجين ويسهل التغيير الذاتي الذي يقلل من سلبية خصائص وسمات كل منهما. الشركاء في العلاقة يحتاجون إلى بعضهم البعض أكثر عندما يواجهون ظروف حياة مرهقة. وهناك بعض الموارد التي لها دور في توفير مرونة في العلاقة بين الزوجين ويخدم ذلك هو فهم الديناميات العلائقية في الزواج. وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية أن التضحية من موارد التي تدعم مرونة العلاقة بين الزوجين.

أظهرت دراسة كيسر وأكواتي (Kaysar & Acuati, 2019) المشار إليه في دراسة أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019, p.500) أن تعزيز العلاقة بين الزوجين تساعد الأزواج على التعامل مع الضغوط ومواقف الحياة السلبية. وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية أن التعزيز بين الزوجين من موارد المرونة التي تساعد الزوجين على التأقلم مع تحديات العلاقة بينهما.

وبحسب جوردن (Jordan, 2005, 2018) المشار إليه في دراسة أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019, p.502) أشار إلى أن التواصل الشخصي عالي الجودة الذي يتميز بالتعاطف والتبادلية والتمكين والوعي يعزز العلاقة بين الزوجين وهي من الموارد المهمة. وهذا يتفق مع الدراسة الحالية وهو أن التواصل الإيجابي بين الزوجين من مصادر المرونة أيضًا.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة أخرى وجدت لبيتر وآخرون (Peters et al.,2011) المشار إليه في دراسة أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019,p.501) التي أجريت مع الأزواج أن زيادة الرابطة العلائقية تقوي العلاقة وتحسن مرونة الشركاء .

كما أظهرت نتائج مشابهة لدراسة سانفورد وآخرون (Sanford et al. 2017) المشار إليه في دراسة أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019,p.501) أن بعض العوامل الوقائية يمكن أن تحسن المرونة في الزواج. هذه العوامل تشمل القدرة على التفاوض مع الزوج الآخر، والحفاظ على موقف إيجابي تجاه التكيف معه، والاهتمام بإحتياجات الزوج الآخر، والقدرة على إسعاد بعضهما البعض، وتقديم الدعم المتبادل.

وحسب دراسة مزاريك وآخرون (Mazarek et al.,2016) المشار إليه في دراسة أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019,p.501) يمكن تحسين المرونة لدى الزوجين من خلال الاستفادة من مهارات حل المشكلات.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات المتعلقة بالعلاقة والحياة الزوجية. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة أن طبيعة الثقافة المحلية في المجتمع الفلسطيني تحث على التماسك والحفاظ على الأسر لذلك نجد الأزواج يقدمون التضحيات من أجل إستمرار أسرهم التي يعملون جهمهم على إستمرارها ومن أجل أطفالهم، كما عبّر الأزواج عن تمسكهم بتعاليم الدين الإسلامي الذي يحث على التماسك الأسري وتبادل الواجبات والحقوق بين الزوجين ويبين أهمية تكوين الأسرة والحفاظ على ديمومتها . كما أن الخبرات السابقة التي يستفيد منها الأزواج ساعدتهم على تجاوز المشاكل ووضع الحلول المناسبة لها حيث أظهر الأزواج أهمية العلاقة الزوجية وبناء الأسر كجزء رئيسي من تحقيق الأهداف التي يسعون لها .

و . مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الأسرية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات الأسرية كالتنشئة في نفس الظروف البيئية، دعم من قبل اهل الزوجين والعلاقة الإيجابية معهم، دعم الأصدقاء والزملاء، تفهم والوعي المجتمعي، دعم الأبناء، الوعي والنضج للزوجين ووعي الزوجين بدورهما، المستوى التعليمي والثقافي للزوجين، التحكم في الذات والمشاعر، الترفيه والنشاطات الأسرية الجماعية والفردية، السرية بين الزوجين وعدم السماح بالتدخل، تقاسم والاتفاق على الأدوار في الأسرة تقاسم الأدوار بين الزوجين، الالتزام بين الزوجين، تعاون الزوجين، الثقة بين الزوجين، تماسك الأسري، التفاهم بين الزوجين، التفهم والتقبل عند الزوجين، التواصل الأسري والحوار ، تفهم الأبناء من قبل الزوجين، تقبل الاختلاف بين الأجيال، الايمان والدين، الصبر، الرضا عن العلاقة

والقناعة، اخلاص الزوجين، احترام متبادل بين الزوجين، صدق وصراحة الزوجين، تحمل المسؤولية، الإصرار والتحدي صلابة والصمود، تقبل الذات وتقديرها والثقة بالنفس، الاقتداء بنماذج ناجحة، الخبرة. أظهرت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية وتساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات الأسرية. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي اعتمادهم على الدعم الخارجي ودعم الزوجين لبعضهما، وأيضاً الثقافة الإسلامية التي تتضمن الإيمان والتمسك بالدين الإسلامي وتعاليمه والتحلي بالأخلاق الحميدة كالصدق والصراحة، وأيضاً تضمنت المصادر الدعم الذاتي والصلابة النفسية العالية التي يتمتع بها الأزواج.

تتفق النتائج السابقة مع ملاحظة باترسون (Paterson,2002) المشار إليه في دراسة بيتين وألين (Beiten&Alen,2005,p.265) القائلة بضرورة إيلاء المزيد من الإهتمام للعديد من مصادر الحماية في النظام البيئي، بما في ذلك سياقات الفرد والأسرة والمجتمع. لعب المجتمع دوراً حيوياً في قدرة هؤلاء الأزواج على الوصول وإظهار المرونة. تشير النتائج أيضاً إلى تأثير النظام البيئي على معنى البناء الاجتماعي للزوجين. إبتكار المعنى للبناء الاجتماعي لا يتم إنشاؤه بمعزل عن غيره، بل يتأثر بالإعلام والدين والمجتمع والحكومة. أخيراً، فكرة أن الأزواج وعائلاتهم يمكن أن يصبحوا أقوى عند التعرض للإجهاد. كتب باترسون (Paterson,2002) أن التكيف الأسري لوحظ على أنه "أ) هناك قدرة مستمرة على تعزيز تنمية أفراد الأسرة و (ب) الاستعداد للحفاظ على وحدة أسرهم حتى تتمكن من إنجاز مهام دورة حياتها.

وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت حرص الأزواج على الحفاظ على أسرهم وبناء أسر قوية متماسكة وتقديم التضحيات والتنازلات من أجل ذلك، وكما أن الدعم الاجتماعي الذي يستمدونه من أسرهم الأصلية والخبرات التي يتمتعون بها ساعدتهم على مواجهة التحديات التي تمر بها أسرهم.

في دراسة أخرى تتفق مع النتائج السابقة كما ورد في دراسة أمبونساه وياو دي (Amponsah & Dey, 2020) التي هدفت إلى فحص مصادر الدعم الاجتماعي المتصور على المرونة بين تربية الوالدين لأطفال ذوي إحتياجات خاصة في غانا أظهرت أن هناك ثلاثة مصادر للدعم الاجتماعي وهي الأسرة والأصدقاء والمقربون، إن المصادر الثلاثة تؤثر على مرونة الوالدين الذين لديهم أطفال ذوي إحتياجات خاصة بشكل كبير.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعد في مواجهة التحديات الأسرية، كدعم الزوجين من خلال أسرهم وأصدقائهم وأبنائهم، أيضاً نبه الأزواج لأهمية التربية والتنشئة السليمة التي ساعدتهم على إنشاء أسر سليمة وبحسب ما تربوا عليه، أيضاً ذكر الأزواج أن الدعم الذاتي كالوعي عند الزوجين وممارسة الهوايات والترفيه والأنشطة الخاصة لكافة أعضاء الأسرة ساعد على بناء علاقة قوية بين الأزواج وأبنائهم، وذكروا أن دعم الزوجين لبعضهما

من خلال العلاقة القوية بينهما والتفهم والتواصل الأسري أعطى الإمكانيات العالية للزوجين للسيطرة على التحديات التي تتعرض لها الأسرة والتكيف مع كافة المشكلات والتفكير بحلها. وعبر الأزواج عن أهمية التمسك بالدين والأخلاق وتعاليم الإسلام التي تنص على الكثير من القوانين التي تسعى لبناء أسر سليمة، وكما أكدوا أن الصلابة النفسية من سمات الشخصية والتجربة والخبرة لها الأثر البالغ على رفع مستوى المرونة لدى الأزواج وتكسيبهم قدرة تحمل وتأقلم مع التحديات المختلفة. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى ما ذكر سابقاً، وتؤكد أن الثقافة المحلية والإسلامية للمجتمع الفلسطيني تحث على بناء الأسر وتحرص على ديمومتها، إن السعي لإستخدام كافة الإمكانيات من أجل ذلك وإستخدام المصادر المختلفة يدل على وعي الأزواج بإمكانياتهم الذاتية والخارجية وكيفية إستخدامها، ولذلك يتمسكون بأدوارهم كزوجين ووالدين.

ز. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات المتعلقة بالتحديات المرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا كإستخدام المتعدد للتكنولوجيا والفائدة الكبيرة في حياة الأفراد، بتوفير الوقت والجهد والتكلفة وتسهيل التواصل مع الآخرين، دعم من قبل أهل الزوجين، تعاون الزوجين، التربية السليمة، التقارب والتفاعل الأسري، السيطرة الصحيحة على الأبناء.

كشفت النتائج في الدراسة الحالية عن مجموعة من المصادر والإستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية والتي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات المتعلقة بالحدثة والتكنولوجيا. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتمادهم على مدى الإستفادة التي يحصل عليها الأفراد من التطور والحدثة، والزوجين الداعمين لبعضهم ولأسرتهم، ودعم الأسرة أيضاً.

كشفت الدراسة الحالية أن السيطرة الصحيحة على إستخدام التكنولوجيا وخاصة الانترنت سواء للأبناء او الأزواج حدّت من النتائج السلبية للإستخدام.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات المتعلقة بالحدثة والتطور التكنولوجي، كالتنوع في إستخدام التكنولوجيا بما يعود بالفائدة على حياة الأزواج، وتوفير الوقت والجهد والتكلفة جزاء إستخدام الأدوات والمواقع وغيرها، حيث يستفاد أيضاً من التسهيلات في التواصل مع الآخرين، ومع الفوائد التي يحصدها الأفراد من الحدثة والتطور إلا أنه يوجد بعض الأضرار منها، حيث لجأ الأزواج إلى طلب الدعم من أسرهم سواء المادي وغيره لمواجهة الآثار السلبية لذلك التطور، وبتعاون الزوجين و التربية السليمة لأبنائهم، والحرص على التقارب والتفاعل الأسري، والسيطرة الصحيحة على الأبناء كانت جميعا الواجهة التي حصنت الأسرة وحياة الأزواج من السلبيات والتحديات التي يصحبها ذلك التطور.

حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة أنه بالعودة للتحديات السابقة نرى أن الأزواج حريصون على حياتهم الزوجية وحياة أسرهم وأبنائهم، حيث كان ذلك الحافز الذي جعلهم يدعمون بعضهم لمواجهة التحديات التي جاءت مع ذلك التطور والحدثة، وبوعيهم وخبرتهم استطاعوا الحد من الآثار المدمرة وحماية أسرهم.

ح. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الثقافية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات الثقافية كإنتقاء العادات المناسبة للزوجين وعدم التقيد بكل العادات، تعاون الزوجين، تشجيع الزوجين، ثبات القيم والمعتقدات للزوجين، نضج الفكري للزوجين والوعي، ثقافة وتعليم الزوجين، الحب بين الزوجين واسرتهم، مراعاة الزوجين لحقوق بعضهما، الالتزام بتعاليم الشريعة الإسلامية، الصبر على الاختلاف بالعادات والقناعة، اخلاق الزوجين، ممارسة بعض العادات الإيجابية في المجتمع، الحدثة والتغير الزمني، مراعاة وتفهم اهل الزوجين للزوجين في الثقافة المختلفة، دعم الأصدقاء، العلاقات الإجتماعية الواسعة، تقارب العادات والتقاليد، شخصية الزوجين والثقة بالنفس. أظهرت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ اليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية والتي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات الثقافية. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتمادهم على الدعم سواء من الزوجين لبعضهما أو أسرهما أو الأصدقاء، بالإضافة إلى الايمان والتمسك بالثقافة الإسلامية وتمتعهم بصلاية نفسية عالية.

تنفق النتائج السابقة مع ما ذكر في دراسات سابقة في نفس المجال. على سبيل المثال في دراسة بيتين وألين (Beiten&Alen,2005) حيث أثبتت الدراسة أن التقاليد والمعتقدات لها قيمتها عند مواجهة الشدائد. أما بحسب أيدوجين ودينسر (Aydogan & Dincer, 2019) أظهرت دراستهما أن المرونة والرضا عن تضحية الزوجين لبعضهما تتأثر من خلال ثقافة المشاركين، وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية أن ثقافة الزوجين وقيمهما التي يكتسبانها من بيئة شرقية وعربية لها خصوصيتها وأثرها في مرونة الزوجين وتساعدهما على التحمل والتكيف.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات الثقافية كإنتقاء العادات المناسبة للزوجين، وعدم التقيد بكل العادات وخاصة السلبية منها، كما عبّر الأزواج بالإضافة إلى ذلك تعاون وتشجيع الزوجين ومراعاة حقوق بعضهما وتقديم الدعم والتفهم والحب أيضا، ذكر المشاركون أن ثبات القيم والمعتقدات للزوجين و الثقافة والتعليم للزوجين ونضجها الفكري ووعيها ساعدهما أيضا على التحمل والصبر في مواجهة التحديات، ذكروا أن الالتزام بتعاليم الشريعة الإسلامية رغم إختلافها مع العادات والتقاليد هو الأهم.

كشف الأزواج أن الحدثة والتغير الزمني قلل من التركيز على بعض العادات والثقافة السلبية والنظرة المجتمعية السلبية لبعض الأمور، أخيرا نوّه الأزواج إلى الدعم من العلاقات الإجتماعية الواسعة وتقارب

العادات والتقاليد بين الزوجين وشخصية الزوجين المتفهمة رفعت مستوى المرونة وقوة التحمل في مواجهة التحديات المختلفة ومنها الثقافية والقيمية.

حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة لوجود هذه المصادر لدى الأزواج وقدرتهم على مواجهة التحديات الثقافية هي في المصدر الذي ذكره الأزواج وهو الحداثة والتغير الزمني الذي ساعد في إندثار العديد من العادات السلبية في المجتمع، حيث زاد الوعي المجتمعي بالآثار السلبية لبعض القيم والتقاليد التي تُحمّل الأفراد عبء لا جدوى منه وتؤثر على العلاقات، حيث ذكر أحد المشاركين أن النظرة المجتمعية لسكان المخيمات وتلك الوصمة التي تلاحقهم منذ عقود بدأت بالاختفاء نتيجة الوعي والتواصل عبر منصات التواصل الاجتماعي وغيرها بين شرائح المجتمع كافة مع بعضهم بغض النظر عن هويتهم، وتفهم المجتمع الفلسطيني أن تلك النعرات ما هي إلا من صنع الإحتلال ليعثر الصف الفلسطيني ويشنت جهودهم عن القضية الأساسية وهي الانتماء لوطنهم والذي جعلهم ينسون أنهم أفراد وجماعات يحملون نفس الجنسية ويعيشون تحت نفس الظروف السياسية والضغوط والتحديات.

ط. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الأمنية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات الأمنية كدعم الأصدقاء، دعم الال، الوعي، التعليم، التحدي، قوة الشخصية، التفكير والتدبير لتغيير الظروف لحماية النفس، التكافل المجتمعي، الانتماء للوطن، الايمان بالله، الصبر، تقبل الظروف، سلوك الزوجين وحسن التدبير للأمور، دعم الزوجين.

كشفت النتائج في الدراسة الحالية عن مجموعة من المصادر والاستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية التي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات الأمنية. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتمادهم على التمسك بالثقافة الإسلامية والحصول على الدعم من الزوجين وأسرهم والأصدقاء والمجتمع، وذكروا أيضاً المصادر الذاتية والثقافة الوطنية.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة بيتين وألين (Beiten&Alen,2005) حيث أوضحت الدراسة أن الأزواج إعتدوا على مجموعة من الموارد والمصادر التي ساعدتهم للحفاظ على مرونتهم في ظل التحديات الأمنية الصعبة التي تعرضوا لها، وكانت من بينها قوة العلاقة الزوجية حيث تعرّض الأزواج إلى العديد من المحن معاً، بالإضافة إلى الإعتما على بعضهم البعض، إستخدم الأزواج دعم المجتمع العربي، ودينهم، والعزيمة لمساعدتهم على التأقلم والبقاء أقوىاء في وجه المحن. كل الأزواج أكدوا ذلك، حيث يتعامل العرب في الشرق الأوسط مع الحروب والصراع منذ آلاف السنين وأعتقدوا أن مثل هذه التجارب والخبرات جعلتهم أكثر استعدادًا للتعامل مع رد الفعل.

حدد الباحثان أن من الموارد أيضاً التي ساعدت الأزواج هي الدعم المجتمعي والأسري والقيم والمعتقدات المعرفية والتنشئة والدين والإيمان والتجارب السابقة والخبرات والشعور بالإصرار والعزيمة والتحدي والإرادة والدافعية للوصول إلى النجاح والانفتاح، والتعرض السابق للحروب خفّض من حساسيتهم تجاه

الشدائد. فإن هؤلاء الأزواج إستمروا في التركيز على قضايا العمل والتقاعد وتربية الأطفال والمشاركة المجتمعية. هم أيضا قاموا بحماية وحدة أسرهم من خلال قضاء المزيد من الوقت مع بعضهم البعض ومع مجتمعاتهم الدينية. هذا ما كشفتته الدراسة الحالية أيضاً، حيث إعتد الأزواج على العديد من المصادر التي سبق ذكرها. كما وجد العجربة (AL Ajarma,2010) ومكاوي (Makkawi,2012) أيضاً أن التعليم هي مصدر الصمود بين البالغين الفلسطينيين وهذا ما عبّر عنه بعض الأزواج أن العليم من مصادر المرونة التي ساعدتهم على مواجهة الظروف الأمنية القاسية.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعد في مواجهة التحديات الأمنية كدعم الأصدقاء والأهل والزوجين لبعضهما، كما ذكر المشاركون أن الوعي والتعليم وقوة الشخصية والتفكير والتدبير لتغيير الظروف ولحماية النفس والتكافل المجتمعي والانتماء للوطن والايان بالله والصبر والتقبل وحسن التدبير للأمور كلها كانت مصادر ساعدت الأزواج على التحمل والتكيف والمواجهة وحافظت على مستوى عالي من المرونة النفسية. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة أن حب الوطن والانتماء للدين والمجتمع والقضية حتّ الأزواج على إستخدام كافة المصادر المتاحة لمواجهة الظروف السياسية الصعبة.

ي. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات بالعمل:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات المرتبطة بالعمل كالمثابرة والاجتهاد في العمل، الإخلاص في العمل، الانتماء للوطن، حب العمل، مساعدة الآخرين والعطاء، الصبر والقناعة والرضا وعدم الاستسلام، الايمان، تفهم الزوجين لبعضهما، دعم وتعاون الزوجين، تنظيم الوقت وحسن تدبير الزوجين، العمل متنفس للزوجين، سلوك الزوجين، تفهم من الزملاء والزمائين في العمل، علاقات ودية مع الموظفين والمدير، تعاون الأبناء، دعم من اهل الزوجين، الخبرة، ضبط والتحكم في الذات، الشعور بالمسؤولية، امر واقع والتعود، قدرات شخصية، تغييرات ظروف العمل، وجود راتب مصدر دخل للأسرة.

أظهرت النتائج في الدراسة الحالية مجموعة من المصادر والإستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية والتي تساعد في التكيف والتأقلم مع التحديات المتعلقة بالعمل. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي إعتادهم على الثقافة الإسلامية والدعم الخارجي والذاتي ومن الزوجين أنفسهم بالإضافة للموارد الإقتصادية.

تتفق النتائج السابقة مع دراسة هوبفول ومانسيني وهول وكانتي وبونانو (Hobfoll, Mancini, Hall, Canetti&Bonanno,2011) بأن الموارد مثل توفر الوظائف وتحسن الوصول إليها والنقل دون التهديد أو عرقلة أو عنف من شأنه أن يعزز الصمود الفلسطيني. كما ساهم بحسب أبو شيخة وسكا و حزيون(2009) المشار إليه في دراسة عبد الله (Abduallah,2020,P.67) دعم الأسرة والمجتمع في الصمود الفردي والمرونة بين الفلسطينيين، ووجود علاقات جيدة مع الزملاء والرؤساء دعمت

المرضى الفلسطينيين في أماكن عملهم. وبالمثل، إقترح مكاوي (Makkawi,2012) أن الأسرة والمعلمين كانوا مصادر مهمة للصمود والمرونة بين النساء الفلسطينيات البالغات. ذكر المشاركون أن العلاقات الداعمة من الزملاء والمسؤولين في العمل ودعم الأزواج وتفهمهم ومساعدة أسرهم لهم ساعدتهم في مواجهة ظروف العمل الصعبة والمشكلات المتعددة.

تعتبر القيم والمعتقدات الوطنية والدينية أحد أهم مصادر المرونة لدى الأزواج في العمل والحياة بشكل عام. يمكن ربط هذا بدراسات الأدب السابق. كما وجد مرعي وهانجن وجونز (Marie, Hannigan & Jones,2017) أن الثقافة والمعتقدات الإسلامية بالإضافة إلى الصمود كانت مصادر المرونة الرئيسية لمرضى ومرضات الصحة النفسية المتزوجون في فلسطين. كما ذكر أنغر (Unger,2008) أن العقيدة الإسلامية أو الروحانية هي عامل أكثر أهمية بين الشباب الفلسطيني من الشباب في العديد من البلدان الأخرى.

وفي دراسة أخرى في هذا المجال وجد باربر (Barber,2013) المشار إليه في عبد الله (Abduallah,2020,P.66) أيضًا أن الثقافة المحلية قد تلعب دورًا حاسمًا في صمود الشباب الفلسطيني. من حيث العوامل المساهمة في المرونة، تسلط النتائج الضوء على دور المستوى التعليمي، حيث يشير المستوى العالي من التعليم إلى إستقلالية أعلى وممارسة إنعكاسية نقدية، وهي الصفات التي قد تساعد الممرضات المتزوجات على التعامل مع محن وضغوط مكان العمل.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات المتعلقة بالعمل، كالمثابرة والاجتهاد والإخلاص في العمل، والانتماء للوطن، وحب العمل، ومساعدة الآخرين، والعطاء والصبر والقناعة والرضا وعدم الاستسلام والإيمان، وتفهم الزوجين لبعضهما وتعاونهما، والعلاقات الودية مع الموظفين والمدير، والشعور بالمسؤولية، والقدرات الشخصية، ووجود راتب كمصدر دخل للأسرة جميعها مصادر متنوعة ساهمت في رفع مستوى المرونة النفسية وقوة التحمل لدى الأزواج.

حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة هو الوضع الإقتصادي الصعب الذي يعيشه الأفراد في المجتمع كان بمثابة حافز لخلق آليات والبحث عن كافة المصادر المتاحة لمساعدة أنفسهم ماديا والتكيف مع ظروف العمل الصعبة وإستخدام كافة امكانياتهم للمحافظة على مصدر دخلهم الأساسي كحاجة أساسية للبقاء والشعور بالإستقرار.

ك. مناقشة النتائج المتعلقة بمصادر وموارد المرونة المتعلقة بالتحديات الحياة الخاصة:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور عن المصادر والموارد التي تساعد الأزواج الفلسطينيين لمواجهة التحديات المرتبطة بالحياة الخاصة كدعم اهل الزوجين، وجود قدوة، التربية والتنشئة، دعم الأبناء ووجودهم، دعم الأصدقاء والزملاء، التعزيز من الآخرين، دعم المجتمع، تلبية الزوجين لحقوق وحاجات بعضهما، تقاهم الزوجين، دعم الزوجين لبعضهما وتعاونهما، التواصل بين الزوجين والحوار، السرية بين

الزوجين، الثقة بين الزوجين، الحب بين الزوجين، التضحية والتنازل بين الزوجين، رضا الزوجين عن بعضهما والتقبل، تقدير الزوجين لبعضهما، التعزيز بين الزوجين، الشعور بالسعادة والاستقرار، حافظ داخلي، سمات شخصية، الإرادة، الخبرة، الوعي والنضج، الثقة بالنفس، قدرات عقلية عالية، الاعتزاز بالذات وتقديرها، قوة الشخصية، التفكير العقلاني الإيجابي، التخطيط، تطوير الذات الثقافة الشخصية والتعليم والقراءة، التحدي والإصرار وعدم الاستسلام، ممارسة الهوايات، وجود هدف في الحياة وتحقيقه، الصدق والصراحة، التسامح والرحمة، تحمل المسؤولية، مساعدة الآخرين والتطوع في المجتمع، الإيمان بالله، خفض سقف التوقعات، الصبر والقناعة، صلة الرحم وزيارة الأقارب -التواصل الإجتماعي، الانتماء للوطن، عدد سنوات الزواج الطويلة، الترفيه والنشاطات.

كشفت النتائج في الدراسة الحالية عن مجموعة من المصادر والإستراتيجيات التي يلجأ إليها الأزواج الفلسطينيون المشاركون في الدراسة والتي تزيد من مستوى مرونتهم النفسية والتي تساعدهم في التكيف والتأقلم مع التحديات المتعلقة بالحياة الخاصة. وكانت أهم المصادر التي يتمتع بها الأزواج هي اعتمادهم على المصادر الذاتية التي كانت لها النسبة الأكبر في إستجابات العينة، يليها الثقافة الوطنية والانتماء للوطن، والثقافة الإسلامية والتمسك بالإيمان والأخلاق، والحصول على دعم من العلاقات الإجتماعية والأسرية، والزوجين لبعضهما، وأيضاً وجود مهارات التأقلم، وعبر أيضاً بعض الأزواج أن العشرة وسنوات الزواج بكل ما تحمله من أحداث هي مصدر ساعد الأزواج على التحمل والتكيف.

أسفرت هذه الدراسة عن نتائج والتي يمكن أن تكون مرتبطة بنتائج الأعمال السابقة في هذا المجال. على سبيل المثال النتائج التي توصلت لها دراسة العجربة (AL Ajarma,2010) ومكاوي (Makkawi,2012) التي سبق ذكرها سابقاً والتي أظهرت أن التعليم مصدر مرونة لدى البالغين الفلسطينيين. وهذه النتائج تتفق مع الدراسة الحالية. وبحسب العجربة (AL Ajarma,2010) إن الأنشطة الفنية مثل الرقص الشعبي والموسيقى والشعر، والرسم يساهم في الصمود بين البالغين الفلسطينيين. حيث ذكر الأزواج أن ممارسة الهوايات والأنشطة من المصادر التي ساعدتهم على تحمل كافة التحديات وخاصة التحديات المتعلقة بالحياة الخاصة بكل منهم. وذكر أحد الأزواج أهمية الموسيقى والعزف في حياته وكيف يلجأ إليها في التفرغ عن نفسه وقضاء بعض الوقت في الترفيه والإسترخاء والذي يزيده قوة وصبر ويساعده على التكيف.

وفي دراسات أخرى تتفق مع نتائج الدراسة الحالية، حيث وجد نجوين - جيلهام وجياكامان وناصر وبويس (Nguyen-Gillham et al.,2008) أن الرياضة كانت أحد مصادر المرونة للأولاد الفلسطينيين. كانت الرياضة مصدرًا لمرونة الرعاية الصحية الأولية. كما ظهر لدى نجوين جيلهام وآخرون (Nguyen-Gillham et al.,2008) أن الرسم والكتابة كانت مصادر المرونة للفتيات. ومع ذلك، يبدو أن معظم الأنشطة الفنية المذكورة أعلاه يمكن أن تكون كذلك حيث كانت تعمل من أل الهدف الجماعي للحرية والاستقلال داخل ثقافة الصمود.

تشمل العلاقات الداعمة من الأسرة والزملاء وبعض المديرين، حيث يعتبر هذا مصدرًا مهمًا آخر للمرونة بين الأزواج. تظهر النتائج إرتباطاً إيجابياً بين المرونة والتفاعل الاجتماعي. يمكن ربط نتائج الدراسة هذه بنتائج الدراسة السابقة الأخرى ذات الصلة. على سبيل المثال، مرعي وآخرون (Marie et al., 2017) حيث أظهرت النتائج أن ممرضات وممرضات الصحة العقلية استخدموا العلاقة الداعمة للتعامل مع الضغوطات التي تعرضوا لها. تتوافق هذه النتيجة أيضاً مع الأدبيات التي تظهر أن الدعم الاجتماعي يمكن أن يعزز الحماية الذاتية. وفي دراسة حوا وآخرون (Kteily-Hawa, Khalifa & Abuelais, 2020) أظهرت أن التحصيل العلمي والتعليم والتوظيف يؤدي الى زيادة المرونة لدى الفلسطينيين. كما أن المشاعر الإيجابية مثل الإصرار والفخر والكبرياء تزيد من مرونة الأفراد، والتمتع بصحة عامة والصمود الفلسطيني أيضاً.

وهذا ما ذكرته نتائج الدراسة الحالية أن العلاقات الداعمة تعتبر مصدرًا للصمود والمرونة بالإضافة إلى القيم والمعتقدات الإسلامية والسمات الشخصية والتفكير بإيجابية والخبرات الشخصية. من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من المصادر التي يتمتع بها الأزواج الفلسطينيون والتي تساعدهم في مواجهة التحديات، كالدعم من العلاقات الاجتماعية والأسرية والزوجين، وذكروا أن القدرات والسمات الشخصية وتطوير الذات الإيجابي والصلابة النفسية ووجود هويات وتحقيق الأهداف يعزز المرونة لديهم، بالإضافة إلى الثقافة الإسلامية التي تتضمن الأخلاق والدين والثقافة الوطنية (الصمود) ومدة الزواج والترفيه جميعها كانت موارد هامة لمرونة الأزواج. حيث يرتبط أحد التفسيرات المحتملة بحسب رأي الباحثة أن حب الحياة لدى الأزواج وإدراكهم لمغزى الوجود الانساني ساعدهم على البحث عن مصادر مختلفة للحفاظ على معنويات مرتفعة وصحة نفسية سليمة وعزيمة وجلد لتحمل مصاعب الحياة.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال الرابع على: برأيك ما هي عوامل المرونة النفسية التي تمكنك من أن تكون مرناً في هذه الحياة وفي مواجهة الأزمات؟، ويتفرع عن هذا السؤال ما يلي:

- أ. يمكن أن تحدثني عن العوامل النفسية والمرتبطة بخصائصك الشخصية وقدراتك وامكانياتك؟
- ب. يمكن أن تحدثني عن العوامل الاجتماعية والمرتبطة بالأسرة والعائلة والأصدقاء والاقارب وغيرهم من شبكة علاقاتك الاجتماعية؟
- ج. يمكن أن تحدثني عن العوامل الخاصة بطبيعة المجتمع الفلسطيني من عادات وتقاليد وقيم سائدة وعناصره الثقافية الأخرى؟

وفقاً لكل سؤال فرعي، وذلك على النحو الآتي:

أ. مناقشة النتائج المتعلقة بالعوامل النفسية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور العوامل النفسية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية والتي تلخصت بالمواضيع والتصنيفات التالية: تحمل المسؤولية، الاخلاق والتربية، الانتماء، وجود هدف ورسالة في الحياة، الإرادة، امتلاك أساليب خاصة، وجود حافز ذاتي، ثقافة ذاتية، وجود قنوة ونموذج، سعة الخبرة، التفكير العقلاني المنطقي، التحدي والإصرار والتحمل، التحكم في الذات، القناعة والصبر والشعور بالرضا والتقبل، شخصية روحانية، الثقة بالنفس، تقبل الذات، الوعي الذاتي، الذكاء والإبداع، شخصية قوية وقيادية، شخصية إيجابية متفائلة، تقدير الذات، القدرة على إدارة الغضب. كشفت نتائج الدراسة الحالية عن أهم العوامل النفسية التي ساعدت الأزواج على التحمل ومواجهة الأزمات، وكان من أهمها العوامل النفسية الذاتية التي تتضمن الصلابة النفسية والسمات الشخصية التي يعتمد عليها الأزواج، يليها العوامل النفسية المتعلمة والمكتسبة من العلم والخبرة والتفكير السليم ويدعمها جود هدف وحافز للوجود وللحياة وتحميها الأخلاق التي يتمتع بها الأزواج.

تفق النتائج السابقة مع دراسة نغوين وجيلهام (Nguyen-Gillham et al.,2008) التي أظهرت أن الفلسطينيين لديهم صبر إضافي وسمات وخصائص فردية تساعدهم على تحسين المرونة النفسية. وبحسب أنغار (Unger,2008) كانت الخصائص الشخصية مثل الكرم وروح الفكاهة والقوة والشعور بالأمل والمرح والإيجابية والخبرة وقوة العقيدة الإسلامية أو الروحانية من أهم العوامل الذاتية للشباب الفلسطيني التي تساعده على الصمود.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من العوامل النفسية التي ساعدت الأزواج الفلسطينيين على تحسين المرونة النفسية، كتحمل المسؤولية والأخلاق والتربية والانتماء ووجود هدف وحافز وأسلوب في الحياة والإرادة والثقافة الذاتية ووجود قنوة ونموذج وسعة الخبرة والتفكير العقلاني المنطقي والتحدي والإصرار والتحمل والتحكم في الذات والقناعة والصبر والشعور بالرضا والتقبل والروحانية والثقة بالنفس والوعي الذاتي والذكاء والابداع والشخصية الإيجابية المتفائلة جميعها كانت مثل الدرع الذي ساعد على حماية الأزواج واعطاهم القوة على تحسين المرونة النفسية في مواجهة المحن والضغوطات في وطنهم. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن الفلسطينيين ينشئون في أسرهم منذ عقود على الإنتماء والجدل، وحسن التربية والتنشئة لهم، وتحليلهم بالاخلاق الكريمة والإيمان بقضيتهم ساعدهم على تحسين المرونة النفسية.

ب. مناقشة النتائج المتعلقة بالعوامل الإجتماعية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور العوامل الإجتماعية الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية والتي تلخصت بالمواضيع والتصنيفات التالية: وجود أهل الزوجين ودعمهم، وجود الأبناء ودعمهم، وجود أصدقاء ودعمهم، علاقات الإجتماعية الإيجابية في العمل، إحترام من الآخرين في المجتمع، دعم الزوجين لبعضهما.

أظهرت النتائج أن الأزواج الفلسطينيين يعتمدون على أهم العوامل الإجتماعية ويتلقون الدعم من أسرهم وأزواجهم وأصدقائهم لمواجهة الضغوطات، وأيضاً يدعم صمودهم ومرونتهم النفسية والوطنية. حيث تتفق النتائج السابقة مع دراسة العجرفة (AL Ajarma,2010) ودراسة مكاوي (Makkawi,2012) التي سبق ذكرها والتي كان هدفها بحث مصادر الصمود والمرونة في المجتمع الفلسطيني، أظهرت أن العلاقات الإجتماعية تشكل عامل داعم وأن الأسرة والوالدين والأصدقاء والمجتمع عوامل داعمة ومساهمة في صمود الفلسطينيين وتحسين مرونتهم النفسية. وهذا ما توصلت إليه أيضاً الدراسة الحالية. من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من العوامل الإجتماعية التي ساعدت الأزواج الفلسطينيين على تحسين المرونة النفسية، كوجود أهل الزوجين ودعمهم، ووجود الأبناء ودعمهم، وكذلك وجود أصدقاء وعلاقات الإجتماعية الإيجابية في العمل، وإحترام من الآخرين في المجتمع، بالإضافة إلى دعم الزوجين لبعضهما. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن المجتمع الفلسطيني مجتمع جماعي يعتمد على العائلات الكبيرة والعلاقات الإجتماعية كثافة عربية وإسلامية التي تحت الأفراد أن يكونوا بنية من ضمن بنیان مرصوص يشد بعضه بعضاً.

ج. مناقشة النتائج المتعلقة بالعوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية:

تمحورت إستجابات أفراد العينة في هذا المحور العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني الداعمة للمرونة النفسية لدى الأسرة الفلسطينية والتي تلخصت بالمواضيع والتصنيفات التالية: التعاون في الأزمات، تقديم الدعم والمساعدة وحب الخير، تماسك مجتمعي، الإبداع والتميز، التواصل والعلاقات الواسعة، الصبر والثبات، قوة المرأة الفلسطينية، التربية على الإنتماء والصمود، صلابة نفسية عالية. كشفت نتائج الدراسة الحالية عن مجموعة من العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني والتي ذكرها المشاركون التي تدعم المرونة النفسية لدى الأزواج وأسرهم والتي تضمنت القيم الخاصة بالمجتمع وخصوصيته كمجتمع فلسطيني، والتربية التي غرست الصمود منذ الصغر في كل مولود فلسطيني. تتفق النتائج السابقة مع دراسة نجوين جيلهام وآخرون (Nguyen-Gillham et al.,2008) التي أظهرت أن من أهم نتائج الدراسة هي الثقافة المحلية وتقاليد المجتمع الجماعي في فلسطين، حيث تعتبر أهم عامل للمرونة بين الفلسطينيين.

من المناقشة أعلاه، من الواضح أن هناك العديد من العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي ساعدت الأزواج الفلسطينيين على تحسين المرونة النفسية التي ذكرها الأزواج، كالتعاون في الأزمات، وتقديم الدعم والمساعدة وحب الخير، وتماسك المجتمع، والإبداع والتميز والتواصل، والعلاقات الواسعة، والصبر والثبات، والتميز، وقوة المرأة الفلسطينية، والتربية على الانتماء والصمود، والصلابة النفسية العالية. تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن وجود الإحتلال والضغوطات التي يتعرض لها الأفراد والجماعات في فلسطين في كافة المناحي، وتعدد أوجه التحديات خلقت مواطن صامد وجعلت لديه حوافز ومعنى للحياة والتمسك

بها، وبما أن معظم الضغوط نفسها على جميع أفراد المجتمع جعل ذلك التآلف بينهم، والشعور بالوحدة والحاجة لبعضهم البعض والحاجة لأن يكونوا أفراد ضمن جماعة واحدة تواجه الصعوبات وتتعاون لتجتاز الظروف الصعبة بقلب واحد هو قلب المواطن الفلسطيني الصامد.

خلاصة :

تناولت هذه الأطروحة المرونة النفسية ومصادرها لدى عينة من الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس. الأسرة الفلسطينية هي نواة المجتمع وأساسه، لكنها تتعرض للكثير من الضغوط وخاصة الأزواج. بينت الدراسة أن هناك توافقاً بين التحديات والصمود ومصادر المرونة التي تم الكشف عنها في هذه الدراسة مع الأدبيات السابقة في نفس هذا المجال. ذكر المشاركون الكثير من الضغوطات والتحديات في حياتهم وعملهم، مثل التحديات الاقتصادية والاجتماعية والصحية وغيرها من التحديات التي سبق ذكرها، وكان كل من المشاركين له نصيب من مجموعة من الضغوطات والأزمات سواء في الحياة الأسرية أو الزوجية أو في العمل.

وكان من الواضح أن الأزواج طوروا آليات للتعامل مع التحديات المختلفة، وأوجدوا طرقهم وأساليبهم الخاصة ومصادر المرونة الخاصة بهم في مواجهة التحديات التي يواجهونها في عملهم وحياتهم. تم تحليل التحديات بحسب كل منها، وأيضاً تم تصنيف المصادر والآليات بحسب كل تحدي ذكره المشاركون كما تم توضيحه سابقاً. لم يذكر أي من المشاركين أنه تخلى عن تحديات الحياة والعمل. تشير نتائج الدراسة إلى أن الأزواج يتمتعون بمستوى عال من المرونة النفسية، والذي ساعدهم على تجاوز التحديات المتعددة.

يوصى بمزيد من الدراسات لاستكشاف مرونة الأزواج في فلسطين بما في ذلك المدن الفلسطينية والمحافظة الأخرى. ويوصى بالبحث في التحديات وسبل وآليات التعامل معها من المؤسسات والجهات التي يمكنها تمكين الأفراد في المجتمع وتعزيز دورهم ومساعدتهم على توفير حياة كريمة لهم ولأسرهم.

معيقات البحث وصعوباته:

واجهت الباحثة الكثير من الصعوبات في كتابة البحث وفي جمع البيانات وتحليلها وجمع العينة ومقابلتهم ، حيث تناول هذا البحث العديد من المحاور الرئيسية الهامة ، والتي تمثل كل منها موضوعاً بحاجة إلى التفصيل والعمل به في دراسة منفردة ، فقد جمعت الباحثة في هذا البحث في المحور الرئيسي الأول بين التحديات التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيون في حياتهم الزوجية والأسرية واليومية وأماكن عملهم ، كما تناولت معظم التحديات التي من الممكن أن يتعرضوا لها ، كالتحديات الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والأسرية والمرتبطة بالحياة الزوجية ، والحدثة والثقافية والأمنية والسياسية والمرتبطة بالعمل ، والحياة الخاصة والتي كل منها موضوع يطول شرحه، ولكن تم دمج هذه المواضيع بأسلوب يحتوي خلاصة ، ولهم الأمور المرتبطة بالدراسة الحالية .

وفي المحور الرئيسي الثاني تناولت الباحثة آليات التعامل مع تلك التحديات المتعددة، وهذا موضوع يدرس وحده في معظم الدراسات، بالإضافة إلى استراتيجيات ومصادر المرونة بالتفصيل، والتي تتعلق بكل تحدي من التحديات المذكورة، وأخيراً تناولت عوامل المرونة النفسية والاجتماعية والمتعلقة بطبيعة المجتمع الفلسطيني، وكانت تلك المواضيع ضرورية لتعطي صورة شاملة عن واقع المرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين.

قلة توفر المصادر والمراجع الأولية والثانوية باللغة العربية حول المشكلة أو القضية التي يعتمد عليها موضوع البحث العلمي الخاص بالباحثة، من الصعوبات التي واجهت الباحثة، الأمر الذي يؤدي إلى إستغراق الوقت والجهد الطويل من أجل البحث عن مصادر أخرى؛ لتكوين الإطار النظري وقاعدة البيانات الخاصة حول المشكلة. ولأن الموضوعات متشعبة، أدى ذلك إلى الحاجة إلى وقت طويل في تجميع الأدب النظري المناسب، الذي يتناسب مع الموضوعات ومحاور الدراسة والنظريات والدراسات السابقة التي كانت بعض المواضيع نادرة، وقد تناولتها في الدراسات العربية والأجنبية، فبعض المحاور كان من المهم أن تتناول دراسات في نفس السياق الثقافي الذي كان صعباً؛ لعدم وجود دراسات مماثلة، وتم اللجوء لدراسات أجنبية مختلفة في السياق الثقافي والاجتماعي وكان الحاجة إلى ترجمتها إلى اللغة العربية وتدقيقها لغوياً، مع مراعاة الفروق الثقافية والاجتماعية وغيرها من الحدود.

كانت هناك صعوبات متعلقة بمنهج الدراسة، حيث اعتمدت الباحثة المنهج النوعي التفسيري، والذي هو بحاجة إلى الجهد والوقت في إعداده وتصميمه؛ لندرة الدراسات النوعية وخاصة في هذا المجال في العالم العربي وفي السياق الفلسطيني. كما حرصت الباحثة على البعد عن الذاتية، والحرص على توفر الصدق والثبات في البيانات والنتائج والذي تطلب الجهد الكبير.

كما واجهت الباحثة صعوبات تتعلق باختيار أفراد العينة، والذين يجب أن تتوفر فيهم شروط الاختيار، فقد كان هناك صعوبة كبيرة في الوصول إلى أغلب المناطق التي يسكن فيها مجتمع الدراسة، بسبب تكلفة التنقل للوصول إلى عينة الدراسة، وصعوبات أخرى تتعلق بالوقت والخطر الذي يمكن أن يلحق بالباحثة، ويعود هذا إلى بعد هذه الأماكن، أو عدم الاستقرار الجغرافي والسياسي وغيرها العديد من الأسباب. إن ذلك من شأنه أن يعرض الباحثة إلى الخطر، ويشكل تهديداً على حياتها، مع العلم أن الباحثة قد لا تستطيع القيام بالبحث في بعض الحالات بمعزل عن الوصول إلى تلك العينة، تم التواصل مع المعارف والأصدقاء في كافة مناطق محافظة نابلس مع التحفظ على بعض المعلومات؛ لحماية سرية الأفراد الذين تم مقابلتهم للحصول على العينة المطلوبة بعد جهد ووقت، فبعض الأزواج كانت ترفض مشاركة الزوجات، والبعض الآخر عكس ذلك، والبعض منهم ظروفهم الاجتماعية وظروف العمل لساعات متأخرة منعتهن من المقابلة، ولذلك تم التواصل مع بعض الأزواج هاتفياً في ساعات متأخرة من الليل، بسبب ظروف عملهم، والذي كان مرهقاً لهم في تلك الساعات المتأخرة، لأجل إعطاء مزيد من الجهد والوقت لمقابلتي بعد يوم طويل وشاق من العمل، ولكن رغبتهم في المشاركة وتقدم أهداف الدراسة، وإطلاعهم على أهمية الدراسة، والتأكيد على

السرية، وكسب ثقة أفراد العينة ، لم يكن سهلاً للوصول إلى المعلومات المطلوبة ، والتي تخدم البحث ولكن بشرح أهمية الدراسة ومدى الإفادة التي ستقدمها لفئة الأزواج .

وجدت الباحثة التجاوب والترحيب والتطوع للمشاركة رغم كل الصعوبات. بالرغم من ذلك كان هناك عدم تعاون البعض من فئات المجتمع مع الباحثة، بسبب قلة المعرفة والثقافة التي تحترم هذا النوع من الأعمال العلمية والأكاديمية، كما شعرت أن العينة بحاجة إلى تفريغ نفسي، فتحدثت مع بعض الأزواج لساعات طويلة، وكانوا يتحدثون عن معاناتهم وتحدياتهم الكثيرة والمتعددة مع قلة توافر مصادر داعمة لهم، وعبروا أنهم بحاجة ماسة لمن يسمعهم. الدراسة أخذت الوقت والجهد الكبير في فترة محدودة، مع ما ذكر من صعوبات في جمع العينة ومناقشة أكثر من موضوع في رسالة واحدة.

كما واجهت صعوبات في تحليل البيانات، فاجتمع لدي الكثير من البيانات التي بحاجة للنسخ أولاً من المسجل الصوتي، وتدقيقها وتصحيحها، والتي كانت تتضمن عدة صفحات بلغ البعض منها 20 صفحة، وكانت بحاجة لقراءة وتمعن في النصوص، والحصول على الترميزات التي تخدم هدف الدراسة، ومن ثم تجميعها في موضوعات رئيسية، وصياغتها في جداول خاصة، وإجراء بعض التحليل الإحصائي لها، وهذا يتطلب بدوره الكثير من الوقت. كما كان لذلك الأثر على مناقشة النتائج، والتي بسبب تعددها وتنوعها، غدت بحاجة إلى دراسات سابقة تفسرها، ولم يكن هناك الكثير من الدراسات التي تتوافق مع البيانات والنتائج، إما لسبب اختلاف السياق البيئي والثقافي، أو لندرة تناول الموضوعات.

أخيراً، ترجو الباحثة أن يُستفاد من بحثها، وتطبق النتائج والتوصيات على أرض الواقع، وألا يضيع الجهد والوقت المبذول في إعداد الدراسة.

التوصيات والمقترحات

أولاً: التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج والتي كشفت عن التحديات التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيون وآليات التعامل معها، وكذلك استراتيجيات ومصادر المرونة التي ساعدت الأزواج على التأقلم مع تلك التحديات، وأوضحت أيضاً عوامل المرونة النفسية لدى الفلسطينيين، وعلى أثر ذلك خرجت الدراسة ببعض التوصيات فيما يلي:

- تفعيل دور المؤسسات الحكومية وغير الحكومية في رفع مستوى التحمل للأزواج، والاهتمام بمشاكلهم؛ ليتمكنوا من مواجهة الضغوطات والتحديات التي تواجه شعبنا الفلسطيني.
- تفعيل دور وسائل الإعلام ومنصات التواصل الاجتماعي بأهمية رفع مستوى المرونة لدى الأزواج الفلسطينيين.
- ضرورة الاهتمام بإنشاء جمعيات إرشاد نفسي أسري وزواجي لمساعدة الأزواج.
- العمل على رفع مستوى الوعي لدى الأزواج، وتعليمهم استراتيجيات المواجهة الإيجابية للمحن المتوقع حدوثها.
- في هذه الدراسة، كانت العينة صغيرة وينصح بتطبيق الدراسة على عينة أكبر وفي مدن فلسطينية أخرى.
- عقد الندوات والمحاضرات وورش عمل ودورات مجانية للمقبلين على الزواج وتعريفهم بالتحديات التي من الممكن مواجهتها.
- عقد دورات تنمية للمرونة النفسية لدى الأزواج الذين يتعرضون للكثير من التحديات وإطلاعهم على آليات مواجهة التحديات في الحياة والعمل.
- توعية الأزواج بأهمية الصمود النفسي للتغلب على الشدائد والضغوطات.
- توعية المقبلين على الزواج بأهمية تكوين الأسرة، وتزويدهم بالمسؤوليات والواجبات تجاه كل منهما للآخر.
- إجراء دراسات متعمقة أكثر شمولية بعوامل المرونة ومصادرها عند الأزواج الفلسطينيين.
- الاهتمام بالمشاكل الأسرية والزوجية من أصحاب القرار والمراكز الإرشادية وتقديم خدمات متنوعة لحل المشكلات الزوجية.
- الاهتمام بالمحاضرات التثقيفية التي تهدف لتحسين جودة الحياة الزوجية وتقوية الروابط بين الزوجين.

- تطبيق برامج إرشادية للأزواج التي تهدف لرفع مستوى المرونة النفسية وقوة التحمل ومهارات التأقلم مع الضغوطات.
- إشراك الأزواج بفعاليات وأنشطة تهدف تعليمهم مهارات مواجهة مواقف الحياة الضاغطة.
- حل المشكلات الاقتصادية، وتوفير فرص عيش كريمة للأسر المتعففة لمساعدتهم على رفع مستوى التحمل والمرونة لديهم.
- يحتاج الأزواج إلى تركيز الاهتمام على مصادر المرونة الحالية لديهم وتعزيزها، والبحث عن تنمية الاستراتيجيات الإيجابية التي تساعدهم على تحمل الضغوط والتكيف مع الأحداث.

ثانياً: المقترحات:

- في ضوء نتائج الدراسة فهناك ضرورة إجراء بعض الدراسات التي تحسن من مستوى المرونة النفسية للفلسطينيين وخاصة الأزواج والأسرة الفلسطينية:
- إجراء دراسة على عينات أكبر من الأزواج الفلسطينيين تغطي التحديات المتعددة التي تواجههم.
 - إجراء دراسة تتناول برامج إرشادية ووقائية وعلاجية وتنموية هدفها تحسين مستوى المرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين.
 - إجراء دراسة تتناول الضغوط والتحديات التي سبق ذكرها في الدراسة الحالية، وعلاقتها بالمرونة النفسية كلاً على حدا بشكل مستفيض.
 - إجراء دراسة نوعية حول مصادر المرونة النفسية لدى شريحة أكبر من الأزواج الفلسطينيين.

المصادر والمراجع

- آذر، الفرد. (2005). **معنى الحياة**. ترجمة (د. عادل نجيب بشرى)، القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة سنة النشر الأصلي 1926م.
- أبو احمد، ندا. (2012). **الحقوق الزوجية (حقوق مشتركة بين الزوجين)**. تم الاطلاع عليه 11-4-2021م. رابط الموقع: [www. books-library.net](http://www.books-library.net).
- أبو احمد، ندا. (2012). **الحقوق الزوجية (حق الزوج)**. تم الاطلاع عليه 11-4-2021م. رابط الموقع: www. Books-library.net.
- أبو احمد، ندا. (2012). **الحقوق الزوجية (حق الزوجة)**. تم الاطلاع عليه 11-4-2021م. رابط الموقع: www. Books-library.net.
- أبو أسعد، احمد. (2005). **أثر التكيف الزوجي في التكيف النفسي وتلبية الحاجات النفسية الأساسية لدى الابناء، أطروحة دكتوراه غير منشورة**. الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- أبو اسعد، احمد. (2014). **فعالية العلاج الواقعي في تنمية مهارات التواصل لدى المقبلين على الزواج في محافظة الكرك**. مجلة كلية التربية (جامعة الازهر)، مصر. 160:1-136.
- أبو اسعد، احمد. (2015). **دليل المقبلين على الزواج لحياة ناجحة**. عمان: مركز دبينو لتعليم التفكير.
- أبو اسعد، احمد والخاتنة، سامي. (2014). **سيكولوجية المشكلات الاسرية**. ط2. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو زنت، مهتاب. (2016). **الطلاق، أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات دراسة ميدانية في محافظة نابلس**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- أبو زهرة، محمد (2007). **الأحوال الشخصية**. (ط3). بيروت: دار الفكر العربي.
- أبو سمرة، محمد والطيطي، محمد. (2019). **مناهج البحث العلمي من التبيين إلى التمكين**، عمان: دار اليازوري العلمية.
- أبو ليلي، يوسف، وآخرون. (2008). **علم الاجتماع الأسري**، عمان، منشورات جامعة القدس المفتوحة، برنامج التنمية الاجتماعية والأسرية، ص 18.
- أبو ندى، عصام. (2015). **الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أبو هوش، حسن. (2017). **التوافق الزوجي ودوره في الحفاظ على التماسك الاجتماعي في المجتمع الأردني: لواء القويسمة أنموذجاً**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة مؤتة، مؤتة، الأردن.

- الأحمدي، أنس. (2007) المرونة :حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. (ط 1). الرياض، المملكة العربية السعودية: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- الاشقر، سماح. (2000). الظواهر النفسية. (ط2). بيروت، لبنان: عالم الكتاب للنشر.
- الين، بيم. (2011). نظريات الشخصية -الارتقاء -النمو-التنوع، (ط1) (ترجمة علاء الدين الكفافي ومايسة احمد وسهير محمد)، الأردن: دار الفكر ناشرون موزعون.
- إمام، ماجدة(2007). إدراك الاسرة لأهمية الاستشارة الوراثية والفحص الطبي قبل الزواج لاستقرارها وسلامة النسل، مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، 17(4).
- امير، وطنية. (2018). الرضا الزوجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، (38).
- بالمهيوب، كلثوم. (2010). الاستقرار الزوجي دراسة سيكولوجية الزواج. المنصورة، مصر: المكتبة العصرية للنشر.
- البلخي، هـ (850-934 م). مصالح الابدان والنفوس في الحياة، م. (محرر) الطبعة الأولى. القاهرة -مصر: منظمة الصحة العالمية -المكتب الإقليمي للشرق الأوسط والألكسو.(ALESCO)
- التكروري، عثمان(2004). شرح قانون الأحوال الشخصية. ط1. مكتبة دار الثقافة: عمان. ص305.
- توني، سهير. (2017). أثر المساندة الاجتماعية على المرونة النفسية لدى أولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، 2، 155 - 89.
- جوهر، ايناس. (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية ببنها، 97(1)، 294-334.
- حجازي، احمد. (2014). فاعلية برنامج ارشادي تكاملي في تخفيف حدة الاضطرابات الزوجية لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس. مصر.
- حسان، ولاء اسحق. (2009). فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- حضان، طالب. (2010). الصمم، سوء المعاملة والجلد، الملتقى الدولي الأول للصدمة النفسية استراتيجيات التكفل والوقاية. سطيف. الجزائر: مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، 12.
- الخالدي، عطا الله والعلمي، دلال. (2008). الإرشاد الأسري والزواجي. (ط 1). عمان: دار صفاء.
- ختاتنة، سامي وأبو اسعد، احمد. (2010). علم النفس الإعلامي، الأردن: دار المسيرة.
- الخطيب، سلوى. (2007). نظرة في علم الاجتماع الأسري. (ط 2). الرياض: مكتبة الشقري.
- الخطيب، محمد.(2007). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- الخليلي، محمد. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
 - الخولي، سناء. (2010). الأسرة والحياة العائلية. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - الخولي، سناء. (2009). الاسرة والحياة العائلية، بيروت: دار النهضة العربية.
 - الداهري، صالح. (2008). اساسيات الارشاد الزوجي والاسري، عمان. الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
 - دردير، نشوة والرشيد، لولوة (2019). الحوار الإيجابي والمرونة وإدارة الذات كمنبئات بجودة الحياة الأسرية لدى عينة من طلبة الجامعة. المجلة السعودية للعلوم النفسية، جامعة الملك سعود، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، جستن، 64، 1-27.
 - دينكل، ميتشل. (1986) . معجم علم الاجتماع، ترجمة: إحسان محمد حسن. طر. بيروت: دار الطليعة.
 - الدمرداش، نعمات. (2000). أسس البحث في الخدمة الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية.
 - راضي، زينب. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
 - الزحيلي، وهبة. (2002). الفقه الإسلامي وأدلته، دار الفكر. دمشق. سوريا. (ط4). الجزء التاسع. 6515
 - الزهراني، نوره. (2012). الاستقرار الاسري وعلاقته بدرجة مشاركة الزوجة لزوجها في اتخاذ القرارات الاسرية بمحافظة جدة. مجلة بحوث التربية النوعية، 56:23-88.
 - الزيات، فتحي. (1996). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، (ط1) ، مصر: دار النشر للجامعات.
 - زيدان، حنان. (2021). المرونة النفسية لدى الاسر المصرية (الوالدين) وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا كوفيد-19. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 45 ، 349.
 - الساعاتي، سامية. (2000). الاختيار للزواج والتغير الاجتماعي. (ط2) ، بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
 - الساعاتي، سامية. (2005). الاختيار للزواج. جبيل، لبنان: دار ومكتبة بيبليون.
 - السميري، نجاح. (2015). المشكلات المرتبطة بمرحلة التقاعد وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المتقاعدين الفلسطينيين بمحافظة غزة . مجلة البحوث التربوية والنفسية، 46، 220-247 .
- <https://search.emarefa.net/detail/BIM-645148>

- سويعد، ميرفت. (2016) . الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الايواء في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الشربناجي، رضان. (2001). عقد الزواج في الفقه الاسلامي، مصر: حقوق المنصورة، للطبع والنسخ.
- شقير، زينب. (2002). الشخصية السوية والمضطربة. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- شكر كوزار، س؛ فلاح خشيبي مسجي م، أكبري ب؛ منتخابي، أ. (2018). مقارنة بين الصحة النفسية والمرونة بين الزوجين والرضا الزوجي لدى الرجال الذين يعانون من اضطرابات ذهانية مع أزواج أصحاء. مجلة شنخت لعلم النفس والطب النفسي. 5 (5): 30-42 .
URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-499-fa.pdf>
- شلبي، أشرف والحسيني، محمد. (2020). الحب والمرونة النفسية كمتغيرات منبئة بجودة العلاقة الزوجية لدى عينة من الأزواج والزوجات من مرحلة الرشد. مجلة كلية الآداب، كلية الآداب، جامعة طنطا، 38، 101 - 136.
- الصابوني، عبد الرحمن. (1983). نظام الأسرة وحل مشكلاتها في ضوء الإسلام، القاهرة: دار التوفيق النموذجية للطباعة.
- صالح، عواطف. (2004). المرونة الزوجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين، مجلة كلية التربية، المنصورة، 56، 1-38.
- الصبان، عبير. (2007) . التوافق الزوجي في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من الزوجات السعوديات في مكة المكرمة، المؤتمر السنوي (14) خلال فترة من 8 -9 ديسمبر من أجل التنمية في ظل الجودة الشاملة (توجهات مستقبلية)، مركز الإرشاد النفسي، القاهرة، مصر.
- الصفدي، رولا. (2013). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والارامل بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- العاسمي، رياض. (2012). دليل مقياس الرضا الزوجي، دمشق: مكتبة العائدي.
- عباس، مدحت. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، 26 (1)، 168-233.
- عبد السلام، أماني. (2018). الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب المواجهة للضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- عبد الفتاح، منال. (2017). الاستقرار الزوجي. القاهرة، مصر: دار رواء للنشر والتوزيع.
- عبد الكريم، علي. (2011). تعدد الزوجات في المجتمع الليبي، البيضاء، ليبيا، جامعة عمر المختار. ص.8.

- العسال، احمد واخرون. (2009). ميثاق الأسرة في الإسلام، (ط1)، الرياض، اللجنة الإسلامية العالمية للمرأة والطفل: دار الرواد، 121.
- العسيري، عبير. (2013). علاقة تشكل هوية الانا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي العام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ام القرى، الطائف، السعودية.
- العصيمي، عبدالله. (2017). أنماط التواصل الأسري وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الطائف. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 49، 258.
- علاونة، كمال. (2010، يناير7). الزواج في المجتمع الفلسطيني. دنيا الوطن. تم الاسترجاع من الرابط
<https://pulpit.alwatanvoice.com/articles/2010/01/07/185395.html>
- الغزالي، محمد. (1990). قضايا المرأة بين التقاليد الرائدة والوافدة، القاهرة: دار الشروق.
- فريزة، حامل. (2015). الاختلاف في المستوى التعليمي والثقافي والاقتصادي وعلاقته بالتوافق الزوجي للزوجين العاملين" دراسة لعشر حالات بولاية تيزي وز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري، الجزائر.
- القائمى، علي. (2004). الأسرة وقضايا الزواج، (ط 3)، بيروت: دار النبلاء للنشر والتوزيع.
- قدور، نوبيات. (2012). العلاقة الزوجية المتكدره وآثارها على الصحة النفسية للزوجين والابناء، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 8، 218-233.
- قوته، سمير. (2001) المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، دراسة ميدانية، برنامج غزة للصحة النفسية، غزة، فلسطين.
- كفاي، علاء الدين. (1999). الإرشاد والعلاج النفسي الأسرى المنظور النفسي الاتصالي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، 65.
- الكفاي، علاء الدين. (2009). علم النفس الاسري. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- لطفي، إيناس. (2014). مقياس التواصل الزوجي. مجلة الارشاد النفسي، مصر، 37،
507-532.
- لعمش، سومية. (2016). الجدل النفسي لدى ام الطفل المصاب بمتلازمة داون دراسة عيادية لثلاث حالات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- مجمع اللغة العربية (2004). المعجم الوسيط. (ط4)، ج1. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
- محده، محمد. (2000). الخطبة والزواج، الجزء الأول، الطبعة الثانية، 93.
- مخيمر، عماد. (2012). استبيان الصلابة النفسية "دليل الاستبيان". القاهرة: مكتبة الانجلو.
- مرسي، كمال. (1995). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس. (ط2). الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

- مرسي، كمال. (2008). الأسرة والتوافق الاسري. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- مرسي، كمال. (2000). المدخل الى علم الصحة النفسية. (ط3). الكويت: دار القلم.
- مرعب، ماهر. (2016). إتجاهات الطلبة الجامعيين نحو معايير الاختيار الزواجي. مجلة جامع الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(1)، 201-236.
- المعصوايي، ألفت. (2015). العنف الزوجي الممارس ضد الزوجة ومستوى تقبله وعلاقته بالصحة النفسية لدى نساء محافظات غزة" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
- ملحم، محمد وهياجنة، وليد وبنو ارشيد، عبد الله ویدارنة، مهدي وعنبر، اميرة. (2020). العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين والمعلمات: دراسة تنبؤية. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، 13(1).
- النادي، الاء. (2010). فاعلية برنامج ارشادي في التقليل من النزاعات الزوجية وتحسين الرضا والتكيف الزواجي لدى عينة من الزوجات الاردنيات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- نبيل، جامع. (2008). علم الاجتماع الأسري وتحليل التوافق الزوجي والعنف الأسري. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- الهاشمي، رشيد. (2006). استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز السيطرة لدى مراهقي دور الدولة لرعاية الايتام، كلية التربية للعلوم ابن الهيثم.
- وجود، رولا، والزحيلي، غسان. (2019). الرضا الزواجي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من موظفي جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، جامعة البعث، سوريا، 41(81)، 49--96 مسترجع من
- <http://search.mandumah.com/Record/984341>
- الوحيدي، سارة. (2011). التغيير في تقدير الشخصية لدى عينة من أهالي محافظات غزة قبل وبعد الحرب الإسرائيلية الأخيرة (2008) في ضوء المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.
- ولي، باسم. (2004). المدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

- Abdullah, A. (2020). **Resilience of Hospital Nurses in Nablus City, Qualitative Study**. M.Sc. Thesis, Al- Quds University.
- Abu Zahra, K. (2004). **Understanding resilience in Muslims-American immigrant women's: An examination of protective process**. PhD Dissertation, Alliant International University- San Diego.
- AL Ajarma, Y. (2010). **The Role of the Arts toward Healing Trauma and Building Resilience in the Palestinian Community**. PhD thesis, Lesley University.
- Albert - lorincz, E., Albert lorincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton, R. (2012). **Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents**. The new education review, 23(1), 103-115.
- Al Hajjar, B. (2013). **Occupational stress among hospital nurses in Gaza-Palestine**. Occupational stress among hospital nurses in Gaza-Palestine.
- Almedom, A. M., & Glandon, D. (2007). **Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease**. Journal of Loss and Trauma, 12, 127-143.
- Alvord, M. K. & Grados, J. J. (2005). **Enhancing resilience in children: A proactive approach**. Professional Psychology: Research and Practice, 36(3), 238–245.
- Akdoğan, B., & Yalçın, S. B. (2018). **The prediction of subjective well-being by psychological resilience and conflict resolution behavior in high school students**. Mehmet Akif Ersoy University **.Journal of Faculty of Education**, (46), 174-197.
- American Psychological Association (APA), (2002). **The road to resilience**, 750, First Street, NE, Washington DC.
- American Psychological Association. (2010a). **the road to resilience**. Retrieved January, 13th, 2017, from: (<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>).
- American Psychological Association (APA). (2010b). **Resilience factors and strategies**, 750, First Street, NE, Washington DC.
- American Psychological Association. (2014). **The road to flexibility**. Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychological Association (APA). (2018). **Working Group on Stress and Health Disparities. Stress and health disparities: Contexts, mechanisms, and interventions among racial/ethnic minority and low socio economic status populations**. Retrieved August 2, 2018 from <http://www.apa.org/pi/health-disparities>.

- Amponsah, B., Dey, N. E. Y. (2020). **Sources of perceived social support on resilience amongst parents raising children with special needs in Ghana**, Department of Psychology, University of Ghana, Legon, Ghana ,Heliyon,6,e05569
- Anaut, Marie (2003): **La resilience _ surmonter les traumatismes**, Paris, Nathan.
- Atkinson, R. (2002). **The life story interview**. London: SAGE Publications
- Atkinson, P. A., Martin, C. R. & Rankin, J. (2009). **Resilience revisited**. J Psychiatr Ment Health Nurs, 16, 137-45.
- Aydogan, D., & Ozbay, Y. (2018). **Mediation role of dyadic coping on parenting stress and relational resilience in couples**. Marriage & Family Review, 54(2), 128–147.
- Aydogan, D. & Dincer, D. (2019). **Creating resilient marriage relationships: Self-pruning and the mediation role sacrifice with satisfaction**. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature. **Current Psychology A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues**. 39:500–510. DOI 10.1007/s12144-019-00472-x
- Bakh, P. and Hayes, S. C. (2002). **the use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalisation of psychiatric patients: a randomised controlled trial**. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 70, 1129–1139.
- Barbour, R. S. (2001). **Checklists for improving rigour in qualitative research: a case of the tail wagging the dog?** **British Medical Journal**, 322, 1115-7.
- Beitin, B. & Allen, K. (2005). **Resilience of Arab American couples after September 11, 2001: System Perspective**. **Journal of Marital and Family Therapy**, 31, 251-267.
- Blood, I., Copeman, I. & Pannell, J. (2015) **The anatomy of resilience: helps and hindrances as we age: a review of the literature**, Social Services Improvement Agency, Wales
- Bonanno, G. A. (2004). **Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after aversive events?** **Journal of American Psychologist**, 59(1), 20-28.
- Bond, F. W., Flaxman, P. E., & Bounce, D. (2008). **The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention**. **Journal of Applied Psychology**, 93(3), 645-654. Doi:10.1037/0021-9010.93.3.645.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). **Using thematic analysis in psychology**. **Qualitative Research in Psychology**, 3, 77-101 <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

- Brooks JE. (2006). **strengthening resilience in children and youths: maximizing opportunities through the schools.** *Children Schools*; 28:69–76. doi:10.1093/cs/28.2.69.
- Bryman, A. (2012). **Social Research Methods.** Oxford: Oxford University Press.
- Bryman, A. (2016). **Social research methods:** Oxford university press.
- Cameron, F. & Brownie, S. (2010). **Enhancing resilience in registered aged care nurses.** *Australas J Ageing*, 29, 66-71.
- Cheadle, Alyssa & Schetter, Christine. (2017). **Untangling the mechanisms underlying the links between religiousness, spirituality, and better health.** *Social and Personality Psychology Compass*. 11. E12299. 10.1111/spc3.12299.
- Creswell, J. (2009). **Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach.** Thousand Oaks, CA, London: SAGE.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). **The Sage handbook of qualitative research (4th Ed.).** Thousand Oaks, CA: Sage.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2002). **The qualitative inquiry reader:** Sage.
- Diener, Ed & Larsen, Randy & Ernmoms, Robert. (1984). **Bias in n Mood Recall in n Happy and Unhappy Persons.**
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). **Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals.** *Indian Journal of Social Science Researches*, 8 (1-2), 36-47.
- . Dundar, Ü. (2016). **The investigation of the relationship between psychological endurance with anger and anger expression ways of high school students: Gaziosmanpaşa district sample.** Published master's thesis, Nişantaşı University Institute of Social Sciences, Istanbul, Turkey.
- Dunkel Schetter, C., & Dolbier, C. (2011). **Resilience in the context of chronic stress and health in adults: Resilience resources conceptualization.** *Social & Personality Psychology Compass*, 5, 634–652.
- Felton, B. & Hall, J. M. (2001). **Conceptualizing resilience in women older than 85.** *Journal of Gerontology Nursing*, 27, 46 – 53.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). **Psychological flexibility: A review and critique of definitions, Concepts and Theory.** *European Psychologist*, 18 (1), 12–23.
- Friberg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. A., & Hjemdal, O. (2005). **Resilience in relation to personality and intelligence.** *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. Doi:10.1002/mpr.15.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. and Sartorius, N. (2015). **toward a new definition of mental health.** *World Psychiatry*, 14, 231–233.

- Garcia-Dia, M., Dinapoli, J., Garcia-Ona, L., Jakubowski, R. & O' Flaherty, D. (2013). **Concept Analysis: Resilience**. Arch Psychiatry Nurse, 27, 6, 264-70.
- Gizir, C. A., & Aydin, G. (2009). **Protective Factors Contributing to the Academic Resilience of Students Living in Poverty in Turkey**. Professional School Counseling.
<https://doi.org/10.1177/2156759X0901300103>
- Godwin, E. E., & Kreutzer, J. S. (2013). **Embracing a new path to emotional recovery: Adopting resilience theory in post-TBI psychotherapy**.
Brain Injury, 27, 637–639.
<http://dx.doi.org/10.3109/02699052.2012.750745>.
- Goubert, L., and Trompetter, H. (2017). **Towards a science and practice of resilience in the face of pain**. Eur. J. Pain 21, 1301–1315. Doi: 10.1002/ejp.1062.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). **Psychological resilience, working paper 425**, ISSN (print): 1759-2909, London: Overseas Development Institute.
- Greenberg, M. (2006). **Promoting Resilience in Children and Youth: Preventive Interventions and Their Interface with Neuroscience**, Annals of the New York Academy of Sciences
- Grossman, M. R. (2014). **Clarifying the nature of resilience: A meta-analytic approach** (published master's thesis). University of South Florida, Tampa.
- Hammersly, M. (2013). **What is qualitative research?** London: Bloomsbury Academic.
- Harris, R. (2008). **the Happiness Trap**. Robinson, London.
- Hart, P., Brannan, J. & DE Chesnay, M. (2012). **Resilience in nurses: an integrative review**. Journal of Nursing Management, 22, 720–734.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). **Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes**. Behave. Res. There. 44, 1–25. Doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006.
- Heinicke, C. M. (1995). **Determinants of the transition to parenthood**. In **M. H. Bornstein (Ed.)**, Handbook of parenting: Vol. 3. Status and social Conditions of parenting (277–303). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). **Psychological interventions for resilience enhancement in adults**.
- Higgins, C. A., Duxbury, L. E., & Irving, R. H. (1992). **Work–family conflict in the dual-earner family**. Organizational Behavior and Human. Decision Processes, 51, 51–75. Doi: 10.1016/0749-5978(92)90004-Q.

- Hobfoll, S. E., Mancini, A. D., Hall, B. J., Canetti, D. & Bonanno, G. A. (2011). **The limits of resilience: Distress following chronic political violence among Palestinians.** *Social Science & Medicine*, 72, 1400-1408
- Hollowy, I. & Wheeler, S. (2010). **Qualitative Research in Nursing and Healthcare.** Chichester: Wiley- Black well.
- Jackson, D., Firtko, A. & Edenborough, M. (2007). **Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review.** *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1-9.
- Janetius, S.T. (2019). **Marriage and Family Counselling, Sparkles: Glimpses of Therapeutic Counselling.** Thrissur: Mishil & Js., St.John College, Dimapur,103-107.
- Jones, K. (2016). **After Shock Bounce Back: How to Find Courage, Emotional Resilience & Enhance your Life After Trauma Stress,** (First Ed), DE: Oasis Prescription.
- Juan-Juan Chen, Quan-Lan Wang, Hui-Ping Li, Ting Zhang, Shan-Shan Zhang, Meng-Ke Zhou. (2021). **Family resilience, perceived social support, and individual resilience in cancer couples: Analysis using the actor-partner interdependence mediation model .**School of Nursing, Anhui Medical University, Hefei, China. *European Journal of Oncology Nursing*, 52,101932
- Juntunen, C. & Atkinson, D. (2002). **Counseling across the Lifespan, USA;** Sag publications, Inc.
- Kashdan, T.B. & Rottenberg, J. (2010): **Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health,** In *Clinical psychology Review* 30,865-87.
- Kayser, K., & Acquati, C. (2019). **The influence of relational mutuality on dyadic coping among couples facing breast cancer.** *Journal of Psychosocial Oncology*, 1, 1-19. <https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1566809>.
- King, G. A., & Rothstein, M. G. (2010). **Resilience and leadership: The self-management of failure.** In M. G. Rothstein & R. J. Burke (Eds.), *Self-management and leadership development.* Cheltenham, UK: Edward Elgar, 361-394.
- Kobasa, S.C (1982): **“Commitment and coping in stress resistance among lawyers”**, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (4), 839-850.
- Kteily-Hawa, R., Khalifa, D.S., Abuelaish, I. (2020). **Resilience among a large sample of adult Palestinians in the Gaza Strip: examining contextual socio demographic factors and emotional response through a social-ecological lens.** *Public Health*, (182), 139-142.journal homepage: www.elsevier.com/locate/puh.
- Kumar, R. (2011). **Research methodology: A step-by-step guide for beginners** (3rd ed.): SAGE Publications.

- Lamond, A., Depp, C., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D., Golshan, S., Ganiats, T. & Jaste, D. (2009). **Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women.** *Journal Psychiatr Res*, 43(2), 148-154.
- Landis, J.T. (1975). **Personal adjustment, marriage, and family** (6th Ed.). New York: Harper & Row Publishers.
- LeCompte, M. D., & Schensul, J. J. (2010). **Designing and conducting ethnographic research: An introduction.** *Ethnographer's toolkit* (2nd Edition). Walnut Creek, CA: AltaMira.
- Loftis C. (2016). **Mental Flexibility.** In: Kreutzer J., DeLuca J., Caplan B. (Eds) **Encyclopedia of Clinical Neuropsychology.** Springer, Cham. [.https://doi.org/10.1007/978-3-319-56782-2_2123-2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-56782-2_2123-2).
- Luthans, F. (2002a). **Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths.** *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>.
- Luthans, F. (2002b). **The need for and meaning of positive organizational behavior.** *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695–706. Doi: 10.1002/ (ISSN) 1099-1379.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). **The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work.** *Child Development*, 71(3), 543–562. Doi: 10.1002/ (ISSN) 1099-1379.
- Makkawi, I. (2012). **The Psychology of Resilience among Palestinian Female Students.** *Global Journal of Community Psychology Practice*, 3(4), 375-378.
- Marie, M. (2015). **Resilience of nurses who work in community mental health workplaces in West Bank- Palestine.** PhD thesis. Cardiff University. Available at <http://orca.cf.ac.uk/73210/> [Accessed: 2 January 2016].
- Marie, M., Hannigan, B., & Jones, A. (2017). **Challenges for nurses who work in community mental health centers in the West Bank, Palestine.** *International journal of mental health systems*, 11(1), 3.
- Masten, A. S., Best, K. M. and Garmezy, N. (1990). **Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity.** *Development and Psychopathology*, (2), 425-444.
- Masten, A. (2001). **Ordinary magic: Resilience processes in development.** *American psychologist*, 53, 227 – 238.
- Masten, A. S. (2014). **Ordinary magic: Resilience in development.** New York, NY: Guilford Press.
- Masten, A. (2014a). **Global perspectives on flexibility in children and youth.** *Child Development*, 85 (1), 6–20.33 *IUG Journal of Educational and Psychology Sciences* (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0

- Masten, A. S. (2018). **Resilience Theory and Research on Children and Families Past, Present, And Promise**, *Journal of family theory &review*.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). **Competence and resilience in development**. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Maxwell, J. (2013). **Qualitative research design: an interactive approach**. Thousand Oaks, CA, London: SAGE Publications.
- McAllister, M., & McKinnon, J. (2009). **The importance of teaching and learning resilience in the health disciplines: a critical review of the literature**. *Nurse education today*, 29(4), 371-379.
- Meichenbaum, D. (2014). **Roadmap to Resilience: A Guide for Military, Trauma Victims and Their Families**, (Second Ed), Bethel: Crown House.
- Meredith, S., Sherbourne, C., Gaillot, S., J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). **Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military**. (RAND Corporation: MG-966-OSD). Santa Monica, CA: The RAND Corporation.
- Miller, B. C., & Sollie, D. L. (1980). **Normal stresses during the transition to parenthood**. *Family Relations*, 29, 459–466. Doi: 10.2307/584459.
- Moen, P., & Yu, Y. (2000). **Effective work/life strategies: Working couples, work conditions, gender, and life quality**. *Social Problems*, 47,291–326. doi:10.1525/sp.2000.47.3.03x0294h.
- Morale, Enza. (2007). **Resilience-based approaches**, Paris, p4.
- Mrazek, P. J., & Mrazek, D. A. (1987). **Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration**. *Child Abuse & Neglect*, 11(3), 357–366. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(87\)90009-3](https://doi.org/10.1016/0145-2134(87)90009-3).
- Murray, Kate & Zautra, Alex. (2013). **Community Resilience: Fostering Recovery, Sustainability, and Growth**. 10.1007/978-1-4614-0586-3_26.
- Myers, M. D. & Newman, M. (2007). **The qualitative interview in IS research: Examining the craft**. *Information and Organization*, 17, 2-26.
- Nastasi, B. (2009a). **Principles of data analysis & interpretation**. [PowerPoint slides]. PSYC 8310-1. Qualitative Analysis. Retrieved November 3, 2009 from Walden University at www.waldeu.edu263.
- Nastasi, B. K. (2009b). **Qualitative research: Sampling & sample size considerations**. Adapted from Nastasi, B. (n.d.). Qualitative research: Sampling & sample size considerations [PowerPoint slides]. Retrieved from Walden University at www.waldenu.edu.
- Neuman, W. (2011). **Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches**. Boston, London: Pearson Education.
- Newman, R. (2002). **The road to resilience**. *Monitor on Psychology*, Vol. 33(9): 62.

- Nguyen-Gillham, V., Giacaman, R., Naser, G., & Boyce, W. (2008). **Normalizing the abnormal: Palestinian youth and the contradictions of resilience in protracted conflict.** *Health & social care in the community*, 16(3), 291-298.
- Olah, A. (2005): **Anxiety, Coping, and Flow. Empirical Studies in interactional perspective**, Budapest: treffort press.
- Pangallo, A., Zibarras, L. D., Lewis, R., & Flaxman, P. (2015). **Resilience through the lens of Interactionism: A systematic review.** *Psychological Assessment*, 27, 1–20. Doi: 10.1037/pas0000024.
- Pangallo, A. (2014). **An exploration of the measurement of resilience in palliative care workers (published doctoral dissertation).** City University London, London, UK.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). **Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study.** *Journal of health psychology*, 9(6), 713-730.
- Parmaksız, İ. (2020). **The effects of optimism, altruism, and marital status on the psychological resilience.** *Pamukkale University Journal of Education Faculty*, 48, 285-302. doi: 10.9779/pauefd.576186
- Patton, M. Q. (2002). **Qualitative research and evaluation methods** (3rd Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Peters, K., Jackson, D., & Rudge, T. (2011). **Surviving the adversity of childlessness: Fostering resilience in couples.** *Contemporary Nurse*, 40(1), 130–140. <https://doi.org/10.5172/conu.2011.40.1.130>.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). **Resilience: A definition in context.** *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Prati, G., & Pietrantoni, L. (2009). **Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis.** *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. <https://doi.org/10.1080/15325020902724271>.
- Pruskus, V. (2003). **Sociology. Theory and practice.** Vilnius: Lithuanian University of Educational Sciences Publishing House.
- Richardson, G. E. (2002). **The metatheory of resilience and resiliency.** *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Rogers, C. (1972). **Becoming partners: Marriage and its alternatives.** New York: Delacorte Press.
- Rutter M. (1999). **Resilience concepts and findings: implications for family therapy.** *J Family There*. 21(2):119–144. Doi: 10.1111/1467-6427. 001080.
- Rutter, M. (2006). **Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding.** *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.

- Rutter, M. (2008). **Developing concepts in developmental psychopathology. Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences**, 3-22.
- Rutter, M. (2012). **Resilience as a dynamic concept. Development and Psychopathology**, 24,335-344.
- Saldaña, J. (2015). **The coding manual for qualitative researchers**: Sage.
- Sanford, K., Kruse, M. I., Proctor, A., Torres, V. A., Pennington, M., L., Synett, S. J., & Gulliver, S. B. (2017). **Couple resilience and life wellbeing in firefighters, The Journal of Positive Psychology**, 12(6), 660–666.
- Sillamy, N. (2001). **Dictionnaire de psychologie**. Larousse-Her, Paris.
- Silverman, D. (2011). **Qualitative Research**. London: SAGE.
- Silverman, D. (2001). **Interpreting qualitative data: Methods for analyzing talk**, text and interaction. London: SAGE.
- Silverman, D. (2000). **Doing Qualitative Research: A practical Handbook**. Thousand Oaks, CA, London: SAGE.
- Sinclair, Robert R., Paulson, Abby L. & Riviere, Lyndon A. (2019). **The Resilient Spouse: Understanding Factors Associated with Dispositional Resilience among Military Spouses, Military Behavioral Health**, DOI: 10.1080/21635781.2019.1608876 To link to this article: <https://doi.org/10.1080/21635781.2019.1608876>.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). **The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine**, 15(3), 194–200.
- Sturgeon, J. A., and Zautra, A. J. (2013). **Psychological resilience, pain catastrophizing, and positive emotions: perspectives on comprehensive modeling of individual pain adaptation. Curr. Pain Headache Rep.** 17:317. Doi: 10.1007/s11916-012-0317-314.
- Sussman, Marvin B, Steinmetz, Suzanne K., Peterson, Gary W. (1999). **Handbook of Marriage and the Family 2nd Edition** .New York.A DIVISION OF PLENUM PUBLISHING CORPORATION.
- Trickett, S. & Trafton, J. G. (2009). **The PSI Handbook of Virtual Environments for Training and Education: A Primer on Verbal Protocol Analysis**. Westport, CT: Praeger Security International.
- Turner, S. (2001). **Resilience and social work practice: three case studies. Families in Society**, 82, 441 – 450.
- Turner, B. (2009). **The phenomenological research methods as a valid human sciences research tool into the investigation of human behavior**. In C. A. Lanz (Ed.), an anthology of higher learning, volume two: Research methodology [Kindle DX version]. Las Vegas, NV: Lenz Leadership Institute, LLC.

- Ungar, M. (2013). **Resilience, Trauma, Context, and Culture**. *Trauma Violence Abuse*, 14, 3, 255-66.
- Ungar, M. (2008). **Resilience across Cultures**. *British Journal of Social Work*, 38, 218-235.
- Ungar, M. (2005). **Definition of resiliency** [Online]. Brighton City – UK: Brighton University – UK. Available: <http://www.boingboing.org.uk/> [Accessed: 20 April 2011].
- Ungar, M., & Perry, B. D. (2012). **Violence, trauma and resilience, cruel but not unusual: Violence in Canadian families**. Wilfrid Laurier University Press, 119-143.
- Van Kessel, G. (2013). **The ability of older people to overcome adversity: a review of the resilience concept**. *Geriatr Nurs*, 34, 122-7.
- VicHealth. (2015a). **Community survey of young Victorians' resilience and mental wellbeing**. Full report: Part A and Part B. Melbourne: VicHealth.
- VicHealth. (2015b). **Epidemiological evidence relating to resilience and young people: A literature review**. Melbourne: VicHealth.
- Vowles, E. and McCracken, L. M. (2008) **Acceptance and values-based action in chronic pain: a study of treatment effectiveness and process**. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 397–407.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., & Stapleton, J. (2006). **Literature review of concepts: Psychological resiliency** (No. DRDC-CR-2006-073)..British Columbia Univ Vancouver.
- Walsh, F. (2012). **Normal family processes**. 4th, New York: Guilford Press. 399-427.
- Wallis, T. A., & Bantum, E. O. (2012). **Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors**. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 31(6), 568-592. Doi:10.1521/jscp.2012.31.6.568.
- Wang, L., Shi, Z., Zhang, Y., & Zhang, Z. (2010). **Psychometric properties of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale in Chinese earthquake victims**. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 64, 499–504. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-1819.2010.02130.x>.
- Werner, E., & Smith, R. (1982). **Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth**, New York: Adams, Bannister, & Cox.
- William, B., & Arndt, J. (1987). **Theories of Personality**. New York: Macmillan Education.
- Wetchler, J. Structural Family Therapy, In Hecker, L. and Wetchler, J. (2003). (Eds).**An Introduction to Marriage and Family Therapy**.The Haworth Clinical practice Press.An Imprint of The Haworth Press Inc.63-93.
- Whetten, K., Nolan, J.A., & Koenig, H. (2011). **Religious, Spiritual, and Traditional Beliefs and Practices and the Ethics of Mental Health**

- Research in Less Wealthy Countries. The International Journal of Psychiatry in Medicine**, 42, 267 - 277.
- Williams, M. & Penman, D (2014) **Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in A Frantic World**, (4th Ed), London: Piatkus.
 - Willig, C. (2013). **Introducing qualitative research in psychology third edition**. Berkshire: Open University Press.
 - Windle, G. (2011). **What is resilience? A review and concept analysis**. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152–169. Doi: 10.1017/S0959259810000420.
 - Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). **A methodological review of resilience measurement scales. Health and Quality of Life Outcomes**, 9(8), 1–18. Doi: 10.1186/1477-7525-9-8.
 - Wu, G., Feder, A., Cohen, H., KIM, J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathe, A. (2013). **Understanding resilience. Front Behave Neurosci**, 7, 10.
 - Yeonjae Jo, RN. (2016). **the significance of resilience in mental health promotion of marriage immigrant women: A qualitative study of factors and processes**. Preventive Medicine Internal Medicine Program manager.
 - Zarei, S. (2019). **The mediating role of self-differentiation in the relationship between resiliency and marital burnout in married women. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry**. 6 (2), 62-73 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-590-fa.pdf>.
 - Zautra, A. J. (2009). **Resilience: One part recovery, two parts sustainability. Journal of Personality**, 77(6), 1935-1943. Doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00605. x.
 - Zautra AJ, Arewasikporn A, Davis MC. (2010). **Resilience: promoting well-being through, sustainability, and growth**. *Research in Human Development* Aug. 2010; 7: 221-238.
 - Žydžiūnaitė, V., & Sabaliauskas, S. (2017). **Qualitative Research: Principles and Methods: A Textbook for Social Science Students**. Vilnius: Vaga. ", www.collinsdictionary.com, Retrieved 16-3-2020. Edited. ↑

الملاحق

ملحق (1)

قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	جهة العمل
.1	أ.د. عبد عساف	دكتوراة	الارشاد النفسي	جامعة النجاح الوطنية
.2	د. فاخر الخليلي	دكتوراة	علم نفس السريري	جامعة النجاح الوطنية
.3	د. شادي أبو الكباش	دكتوراة	علم نفس	جامعة النجاح الوطنية
.4	د. غسان ذوقان	دكتوراة	علم نفس	جامعة النجاح الوطنية
.5	د. معروف الشايب	دكتوراة	علم نفس	جامعة النجاح الوطنية
.6	أ. بهيج ناصرة	ماجستير	خدمة اجتماعية	جامعة النجاح الوطنية

ملحق (2)

نموذج طلب تحكيم أسئلة المقابلة



جامعة النجاح الوطنية

عمادة الدراسات العليا

برنامج الإرشاد النفسي والتربوي

حضرة الأستاذ الدكتور المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: " المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية". ولما كنتم من أهل العلم والدراسة والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم أسئلة المقابلة التي ستجريها الباحثة مع أفراد العينة وهم من محافظة نابلس، وذلك من حيث مناسبتها وتغطيتها مجالات الدراسة، ووضوح الأسئلة وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري،

الباحثة: دينا نزيه راضي علاونة

بإشراف: د. فاخر الخليلي، د. فلسطين نزال

بيانات المحكم:

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص

أهداف الدراسة:

- يتمثل الهدف الرئيس لهذه الدراسة في الكشف عن المرونة النفسية ومصادرها للأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس، كما تسعى الدراسة الى تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:
5. الكشف عن التحديات المختلفة والمتنوعة التي يواجهها الأزواج الفلسطينيون في محافظة نابلس.
 6. الاطلاع على كيفية تعامل الأزواج الفلسطينيين مع التحديات المتنوعة والشدائد والأزمات والضغوط النفسية.
 7. التعرف الى مصادر وموارد المرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس.
 8. الكشف عن العناصر النفسية والاجتماعية والسياقية المكونة للمرونة النفسية لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس.

أسئلة المقابلة:

قامت الباحثة بصياغة أربعة أسئلة شبه مقننة بنهاية مفتوحة، وفيما يلي نص أسئلة المقابلات:

السؤال الأول: ما طبيعة التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة) التي يواجهها المتزوجون في محافظة نابلس؟

السؤال الثاني: كيف يتعامل الأزواج مع التحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

السؤال الثالث: برأيك ما الذي يجعلك تتحمل الضغوط والأزمات وما نقاط القوة التي تعتمد عليها أو مصادر الدعم التي تمكنك من مواجهتها في الوقت الراهن والمرتبطة بالتحديات (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والنفسية والزوجية والأسرية والثقافية والقيمية والأمنية والمرتبطة بالحدثة والتكنولوجيا والعمل والحياة الخاصة)؟

السؤال الرابع: برأيك ما هي عوامل المرونة النفسية التي تمكنك من أن تكون مرناً في هذه الحياة وفي مواجهة الأزمات؟

ملحق (3)

نموذج طلب موافقة على المشاركة في بحث علمي

عنوان الدراسة: "المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس: دراسة ميدانية نوعية"

اسم الباحثة الرئيسي: دينا نزيه راضي علاونة.

اسم المشرف على البحث: د. فاخر الخليلي. د. فلسطين نزال.

ملخص البحث:

يتحدد موضوع الدراسة حول المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس. حيث يواصل الأزواج الفلسطينيون في محافظة نابلس حياتهم مع وجود العديد من التهديدات لحياتهم وأسرهم كوجود التحديات الاقتصادية والإجتماعية والسياسية وغيرها التي تثقل حياتهم. لذلك هدفت هذه الدراسة إلى حصر التحديات التي يتعرض لها الأزواج الفلسطينيون في محافظة نابلس ومعرفة الآليات التي تساعدهم في التعامل مع تلك التحديات وحصر الموارد والمصادر التي تزيد من مرونتهم النفسية وتساعدهم في التأقلم مع كافة التحديات ومعرفة العوامل النفسية والإجتماعية التي تساعد على صمودهم وتحسين مرونتهم النفسية.

أستخدم الأسلوب النوعي لتصميم هذه الدراسة والذي يتناسب مع أهدافها. كما تم جمع البيانات باستخدام مقابلات شبه مقننة. وذلك لان الدراسة تهدف الى معرفة المصادر والتحديات من وجهة نظر المشاركين أنفسهم وجعلهم يعبرون عن تحدياتهم في بيئاتهم الحقيقية على ارض الواقع والتي تعطي فرصة لاكتشاف أكبر كمية من المعلومات والبيانات من خلال إستجاباتهم حيث الأسئلة المفتوحة تتيح لهم التفكير والتحدث بالتفصيل عن حياتهم أكثر من الأسئلة المحدودة والمغلقة.

ان الدراسة الحالية هي رسالة قدمت لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي.

معلومات عن العينة المنتقاة والفترة الزمنية المقدره لاستكمال المقابلة أو الاستبيان:

تحتاج الدراسة الى مجموعة من الأزواج وزوجاتهم الذين يحققون شروط الانضمام حيث ان معايير الانضمام الى العينة هي: المتزوجون الذين مضى على زواجهم على الأقل ثلاث سنوات والمتزوجون الذين لم يسبق لهم الزواج قبل الزواج الحالي والمتزوجون الذين لم يقع الطلاق في زواجهم الحالي والمتزوجون الذين لديهم على الأقل ابن واحد. والذين يتوزعون على مناطق مختلفة من محافظة نابلس (مدينة، قرى، مخيمات).

ستستخدم المقابلات كأداة لجمع البيانات من العينة ويمكن ان تستغرق وقت المقابلة في حدود (90-120 دقيقة).

المخاطر المتوقعة والخصوصية:

من المحتمل حدوث أشياء غير متوقعة كالشعور بالإحراج خلال المقابلة، ولكن أؤكد على توفير أجواء من الأمان والهدوء لإعطاء المشاركين الفرصة التعبير بحرية. والتأكيد على مبدأ السرية التامة للمعلومات والبيانات التي سيتم جمعها كما سيتم التحفظ بالاسم الحقيقي واستبداله بأسماء وهمية لحماية خصوصية المشارك وتغيير بعض البيانات الشخصية التي سيستحيل اكتشاف هويته ولن يتم نشر أسماء المشاركين الحقيقية في هذا البحث. كما لن يتم ذكر أي شيء في البيانات الا ما يوافق عليه المشاركون. سيتم تحديد وتوفير أماكن آمنة لإجراء المقابلات والتي تناسب المشاركين ووقتهم وتوفر لهم الراحة والشعور بالأمان للتحدث بما يريدون اخباره ولن يتم الضغط عليهم الا بما يرغبون

بمشاركته بكامل ارادتهم. وبالنسبة للتسجيلات للمقابلات سيتم حفظها في مكان سري والحرص عدم اطلاق أحد عليها واتلافها بعد كتابة المقابلات.

المنافع المتوقعة:

ان البيانات التي سيقدمها المشاركون ستفيد البحث الحالي في نوعية المعلومات المهمة والتي سيتم التوصية الى الجهات المختصة لتقديم الدعم الى الاسر الفلسطينية ومراعاة التحديات التي يمرون بها. كما ستقدم آليات ومصادر يمكن ان ينتبه لها بعض الأزواج الذين لديهم مرونة أقل ويبحثون في بيئاتهم عن مصادرهم الخاصة التي تساعدهم التكيف خاصة الأزواج الذين لديهم علاقات زوجية متوترة للحد من ظاهرة الطلاق المنتشرة في مجتمعاتنا. بينما سيتفيد المشاركون أنفسهم بالتفريغ عن مشاعرهم وانفعالاتهم وحصر المصادر لديهم وتشجيعهم على فهم أنفسهم وامكاناتهم.

طريقة التواصل مع الباحث:

يمكنك التواصل مع (دينا نزيه راضي علاونة) عن طريق (رقم الهاتف 0568081125) إذا كانت لديك بعض الأسئلة عن الدراسة.

موافقة أو توقيع المشارك في البحث:

بالإمكان الحصول على الموافقة شفويا وبدون توقيع إذا وافقت اللجنة على ذلك. ويشترط ان يتضمن البحث الحد الأدنى من المخاطر.

حصلت على شرح مفصل عن الدراسة وأهدافها وإجراءاتها، ومنافعها، والمخاطر المحتملة وعن الحرية الكاملة للمشاركة.

أفهم كل المعلومات التي قدمت ووصلتني إجابة على كل أسئلتني.

أوافق على أن أشارك في هذه الدراسة بطوعية وبدون أي نوع من الاجبار أو الضغوط. أفهم ان بإمكانني التوقف عن المشاركة في أي وقت.

الاسم:

التوقيع:

التاريخ:

أعلم أنه سيتم تصويري /تسجيلي بالصوت/ والصورة، الخ كجزء من هذه الدراسة. أوافق على (تصويري، أو تسجيلي بالصوت أو بالصورة) بطوعية وبدون أي نوع من الاجبار أو الضغوط. أفهم ان بإمكانني التوقف عن المشاركة في أي وقت.

الاسم:

التوقيع:

التاريخ:

ملحق (4)

إستجابات أفراد العينة على أسئلة المقابلة

جدول (1): استجابات أفراد العينة عن التحديات الاقتصادية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس.

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<ul style="list-style-type: none"> العمل في غير مهنة الزوج. مساعدة أهل الزوج في المصروف بسبب مرض الوالدين و احد الأخوة. مصاريف الإيجار. تكاليف الزواج. غلاء المعيشة مصاريف علاج ومدارس خاصة لطفلهم الذي يعاني من التوحد. الزوج المعيل الوحيد في بداية الزواج. قرض من اجل بناء بيت. مناسبات وعادات مستجدة زادت النفقات. تكاليف الإنترنت وشراء أجهزة للأبناء. ضغوط الراتب من انقطاع وتأخر صرفه وأحيانا ليس كاملا. الديون من البقالة. 				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
2	<ul style="list-style-type: none"> تكلفة بيت المستأجر. فواتير الكهرباء وغيرها. مصاريف أهل الزوج بسبب العجز الوالدين واخت واخ حالة خاصة. الاعتماد على راتب الزوج فقط بداية الزواج. مصاريف علاج طفل في حالة خاصة. تكاليف مدرسة خاصة لطفل العائلة. مدارس ومصاريف الأولاد الآخرين. نفقات استخدام الإنترنت للزوجين وللأولاد و ثمن الأجهزة الإلكترونية. انقطاع الرواتب للزوجين وأحيانا الحصول على نصف راتب. قرض من اجل بناء منزل جديد يتسع للعائلة. ديون بسبب تأخر نزول الرواتب. 				
	ملخص استجابات الزوجين				
	<ul style="list-style-type: none"> تكاليف الزواج. عدم كفاية راتب الزوج وبحث الزوجة عن عمل. الإنفاق على أهل الزوج. وجود حالة خاصة في المنزل (توحد) والالتزامات المالية الخاصة بذلك. دفع الإيجار المنزل وبناء بيت جيد في نفس اللحظة. سداد قرض بنكي وديون مستحقة. تأخير صرف الراتب بسبب الأزمة المالية. أزمة التعليم الإلكتروني والاضطرار لشراء أجهزة للأبناء والإنفاق على خدمات الإنترنت. الالتزامات المالية الإجتماعية والأسرية. 				
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> العمل أثناء الدراسة. اعتماد الزوج على نفسه في الدراسة ومصاريف الحياة وتكاليف الزواج. مساعدة الزوجة ماديا لإكمال دراستها. مصاريف دراسة الزوجة الجامعية. القرض من اجل بناء بيت. الراتب غير كافي. صعوبة العمل الإضافي. 				

<ul style="list-style-type: none"> • الزوج المعيل الوحيد للأسرة. • مشكلة انقطاع الرواتب أو صرف جزء من الراتب. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • الزوج بدون وظيفة محددة في بداية الزواج. • الزوج كان لا يملك شيء. • انعدام مصدر دخل الأسرة في بداية الزواج. • الاعتماد على أهل الزوج في المأكل والمسكن. • تكاليف دراسة الزوجة الجامعية. • قرض بناء بيت. • انقطاع راتب الزوج أو صرف جزء منه. • الزوج المعيل الوحيد للعائلة. • مصاريف دراسة الأبناء في الجامعات. • مصاريف زواج الأبناء. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تكاليف الزواج. • تكاليف التعليم الجامعي للزوجة. • عمل الزوج أثناء الدراسة لتأمين مصاريف التعليم. • عدم كفاية راتب الزوج وهو المعيل الوحيد للأسرة والزوجة بدون عمل. • سداد قرض بنكي وديون مستحقة. • صعوبة العمل الإضافي للزوج. • تأخير صرف الراتب بسبب الأزمة المالية. • تكاليف التعليم الجامعي للأبناء. • تكاليف زواج الأبناء. • انعدام مصدر الدخل بداية الزواج والاعتماد على أهل الزوج في المسكن والمأكل والمشرب. • عدم وجود وظيفة محددة للزوج بداية سنوات الزواج وعدم امتلاك الزوج مصدر دخل لتوفير احتياجات عائلته. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<ul style="list-style-type: none"> • الراتب غير كافي. • انقطاع الراتب أو نزول نصفه بسبب ظروف مجتمعية. • الزوج هو معيل الأسرة الوحيد. • مصاريف العلاج كثيرة. • مصاريف المعيشية. • راتب التقاعد غير كافي لأسرة كبيرة. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • الزوج المعيل الوحيد. • تراكم الديون. • الراتب غير كافي. • انقطاع الرواتب أو صرف جزء منها. • غلا المعيشة. • مصاريف الأسرة. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • عدم كفاية الراتب وبحث الزوجة عن عمل. • الزوج المعيل الوحيد للأسرة بشكل أساسي. • تكاليف الزواج. • تأخر صرف الراتب بسبب الأزمة المالية. • تراكم ديون مستحقة. • وجود مصاريف علاج كثيرة. • تعدد مصاريف الأسرة. 					

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<ul style="list-style-type: none"> • تكاليف الزواج مرهقة. • صعوبة الإيجار خارج منطقة المخيم. • أسعار إيجار الشقق عالية. • ثقافة أهل الزوجة ترفض لابنتهم العيش في مخيم. • غلاء المعيشة. • مصاريف كثيرة منها فواتير والإيجار ومدارس الأولاد وحتى تكاليف النقل من بيت لبيت وتصلحيات البيت المستأجر. • ديون وقروض من اجل بناء بيت. • عدم وجود أملاك للأسرة يمكن الاعتماد عليها. • الزوج هو المعيل الوحيد لأسرته. • فرص العمل محدودة. • الراتب غير كافي. • الحاجة لعمل إضافي وعدم وجود وقت لذلك. • تكاليف إضافية بسبب الأجهزة الإلكترونية والجوالات واشتراك النت. 					
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
<ul style="list-style-type: none"> • تكاليف إيجار البيت ومصاريف الزواج والأولاد. • قرض لأجل بناء بيت. • راتب الزوج غير كافي. • تراكم الديون بسبب بناء بيت جديد. • الزوج هو المعيل الوحيد لأسرته. • صعوبة العمل الإضافي. • الزوجة لا تعمل. • مصاريف الانتقال من بيت لبيت. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تكاليف الزواج. • مشاكل الإيجار للسكن من حيث (الإيجار خارج منطقة المخيم أو داخله -رفض الآخرين تأجير الزوجين بسبب البيئة -تكلفة الإيجار المرتفعة -مصاريف تصليح البيت المستأجر والنقل من سكن لآخر). • غلاء المعيشة وقلة فرص العمل للزوجين وخاصة الزوجة وفرصة الحصول على عمل إضافي للزوج. • ثقافة أهل الزوجة تمنع سكن ابنتهم في المخيم. • عدم كفاية راتب الزوج والزوج المعيل للأسرة، وعدم تمكن الزوجة من إيجاد فرصة عمل. • التزامات مالية اجتماعية وأسرية. • تكاليف إضافية (مصاريف مدارس خاصة للأبناء-الانفاق على خدمات الإنترنت والأجهزة الإلكترونية بسبب ظروف جائحة كورونا). • سداد قرض بنكي وديون مستحقة. • دفع إيجار بيت وتكاليف بناء بيت جديد ذات الوقت. • عدم وجود أملاك للأسرة أو دعم من أسرة الزوج للاعتماد عليها. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<ul style="list-style-type: none"> • الحاجة إلى دعم مادي من الأسرة. • ديون لأجل تكاليف الزواج. • راتب العمل غير كافي. • نصف الدخل يذهب مصروف شراء دخان. • الزوج هو المعيل الوحيد في البدايات. • العمل الإضافي. • مشكلة الحجر الصحي توقفت الرواتب. • قلة فرص العمل. 					

موظفة مدرسة خاصة	بكالوريوس	29	زوجة	E2	
<ul style="list-style-type: none"> • عبء دراسة الزوجة الجامعية. • تكاليف الزواج. • ديون من اجل الزواج ومصاريفه. • الزوج المعيل الوحيد في بداية الزواج. • الراتب غير كافي. • توقف العمل بسبب الإغلاق في ظل أزمة الكورونا لفترة طويلة. • توقف راتب الزوج بسبب السجن من الاحتلال. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تكاليف الزواج. • طلب الدعم من الأسرة والاقتراض من الآخرين. • عدم كفاية راتب الزوج وبحث الزوجة عن عمل. • وجود عمل إضافي للزوج. • توقف الرواتب في ظل جائحة كورونا بسبب العمل في قطاعات خاصة. • ضياع الراتب كمصروف للتدخين من قبل لزوج. • قلة فرص العمل للزوجين. • تكاليف دراسة الزوجة الجامعية. • توقف العمل لدى الزوجين بسبب جائحة كورونا. • انقطاع دخل الأسرة بسبب تعرض الزوج للسجن من قبل الاحتلال لعدة مرات. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
متقاعد	دكتوراه	61	زوج	F1	6
<ul style="list-style-type: none"> • مشاكل الراتب سواء انقطاع أو نصف راتب أو عدم كفايته. • العمل أثناء الدراسة. • الانتقال على بلد اخر والالتحاق في عمل جديد. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
مديرة شركة خاصة	بكالوريوس	59	زوجة	F2	
<ul style="list-style-type: none"> • وجود تكاليف كبيرة بداية الزواج مقارنة بالراتب. • تعرض لضائقة مالية بسبب عبء الأبناء وزوجاتهم. • ضربات اقتصادية في العمل بسبب ظروف الاحتلال والمرض الكورونا. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الحاجة للعمل أثناء الدراسة. • عدم كفاية راتب الزوج وبحث الزوجة عن عمل. • تأخر صرف الراتب. • تكاليف الزواج. • الانتقال لبلد اخر . • ضغط مصاريف الأسرة مع عبء الأبناء المتزوجون وأسرهم. • أزمة اقتصادية في العمل للزوجة بسبب ظروف الاحتلال وجائحة كورونا. 					

جدول (2): استجابات أفراد العينة عن التحديات الاجتماعية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	لا يوجد.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	<ul style="list-style-type: none"> • نظرة المجتمع والاقارب لطفل التوحد. • لوم الام بسبب قلة وعي بالمرض التوحد من قبل الأقارب. • احباط الأقارب للام في محاولتها لعلاج طفلها. • قلة التواصل مع الآخرين بسبب ضغط واجبات الزوجة. • عدم التفريغ للتواصل مع الصديقات. 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • النظرة المجتمعية للأطفال ذوي الحالة الخاصة (كالتوحد). • قلة وعي الأقارب في التعامل مع الزوجة بخصوص وجود طفل توحيدي لديها. • الإحباط من الآخرين للزوجة في مسيرة علاجها لطفلها. • ندرة التواصل مع الآخرين بسبب ضغط الواجبات التي تتحملها الزوجة. 					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	مقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • خذلان بعض الناس الذين أحسن إليهم. • اعتزال الناس. 				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	لا يوجد.				
ملخص استجابات الزوجين					
خيبة امل الزوج واعتزال الآخرين ممن أحسن معاملتهم سابقا.					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	لا يوجد.				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> • نظرة سلبية من بعض الناس الى الاسرة لكونهم فقراء. • عدم وجود دعم من عائلة الزوج. • أقارب الزوجة غير موجودين لدعمها. 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • نظرة مجتمعية من البعض سلبية تجاه الوضع الاقتصادي للأسرة. • عدم توفر دعم عائلي من اهل الزوج واهل الزوجة. 					
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> • ظروف المجتمع في المخيم صعبة. • مشاكل مع الجيران بسبب تدخلهم والتصاق البيوت ببعضها. • انعدام الخصوصية في البيت بسبب ظروف المخيم. • نعرات مجتمعية لابن المخيم. • رفض تأجير بسبب ان الزوج من المخيم. • عنصرية مجتمعية تجاه ابن المخيم ووصمة ونظرة وتجنب التعامل مع ابن المخيم. 				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> • تغير مكان السكن صعب إقامة علاقات اجتماعية. • مشاكل مع الجيران وازعاجهم. 				
ملخص استجابات الزوجين					

<ul style="list-style-type: none"> • ظروف البيئة الإجتماعية في المخيم صعبة. • مشاكل مع الجيران بسبب التقارب في السكن والاكتظاظ داخل المخيم. • عدم توفر خصوصية بسبب ظروف السكن في المخيم. • نظرة مجتمعية سلبية لأفراد سكان المخيمات تؤدي أحيانا لرفض تأجيرهم بيت للسكن. • وصمة عنصرية تجاه سكان المخيم وتجنب التعامل معهم. • صعوبة إقامة علاقات اجتماعية بسبب تغير السكن لمرات عديدة ولفترات قصيرة. 					رقم الأسرة
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	5
سائق	توجيهي	29	زوج	E1	
<ul style="list-style-type: none"> • العمل لا يسمح بإقامة علاقات اجتماعية. • قطع علاقات بالأصدقاء بسبب الظروف الأمنية. • لا يجد خير في الناس. • تغير معاملة الناس الطيبة مع بعضهم بسبب الحداثة والتطور التكنولوجي. • تجنب العلاقات الإجتماعية. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
موظفة مدرسة خاصة	بكالوريوس	29	زوجة	E2	
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط العمل والمسؤوليات فلا يوجد وقت للعلاقات الإجتماعية. • زيارات الأصدقاء والعائلة قليلة. • مشاكل الجيران بسبب تقارب البيوت. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • قلة العلاقات الإجتماعية بسبب ظروف ضغط العمل للزوجين وظروف أمنية تخص الزوج. • وجود مشاكل مع الجيران نتيجة التقارب بين البيوت. • شعور الزوج بانقطاع الخير لدى الآخرين. • تغير شكل العلاقات الإجتماعية بسبب الحداثة والتطور التكنولوجي. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
متقاعد	دكتوراه	61	زوج	F1	6
<ul style="list-style-type: none"> • عنصرية بعض العائلات في النظرة لابن القرية والمدنية. • رفض العائلة لتقبل زواج ابنتهم من ابن قرية في البدايات. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
مديرة شركة خاصة	بكالوريوس	59	زوجة	F2	
<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف المستوى الإجتماعي والثقافي بين الزوجين. • اختلاف البيئة الإجتماعية للزوجين. • قلة العلاقات الإجتماعية بسبب ضغط العمل. • سوء تفاهم مع الجيران. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • عنصرية مجتمعية تجاه بيئة الزوج. • مشاكل الزواج ورفض اهل الزوجة للزوج في البداية. • اختلاف المستوى الإجتماعي والثقافي والبيئة الإجتماعية للزوجين. • محدودية العلاقات الإجتماعية بسبب ظروف العمل للزوجين. • وجود بعض المشاكل مع الجيران. 					

جدول (3): استجابات أفراد العينة عن التحديات الصحية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	لا يوجد.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	تعرض الزوجة لتلف أعصاب اليد بسبب ارهاق العمل داخل وخارج البيت. (مشاكل صحية)				
ملخص استجابات الزوجين					
معاونة الزوجة من مشاكل صحية.					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	مشكلة صحية بارتفاع الضغط وهي وراثية.				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	ارهاق جسدي بسبب السفر لزيارة ابنها المعتقل وهبوط الضغط لديها.				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> مشكلة صحية لدى الزوج (ارتفاع الضغط). مشكلة صحية لدى الزوجة (ارهاق جسدي بسبب السفر لزيارة ابنها المعتقل، هبوط الضغط). 					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	<ul style="list-style-type: none"> مشكل صحية متعددة من ضغط وقلب وسكري وشلل مؤقت في القدم. الادوية تسبب النعاس في اثناء دوام العمل. 				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> مشاكل صحية وارهاق. ضعف جسدي بسبب الانجاب بعمليات. تأثير بعض الادوية نفسيا. 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> مشاكل صحية لدى الزوج (ضغط قلب -سكري -شلل مؤقت في أحد اقدمه) ومضاعفات بسبب الادوية. مشاكل صحية لدى الزوجة (ضعف جسدي بعد العمليات القيصرية). مضاعفات بسبب الادوية على الصحة النفسية للزوجة. 					
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	لا يوجد.				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	ارهاق جسدي متواصل.				
ملخص استجابات الزوجين					
شعور الزوجة بالإرهاق المستمر.					
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	مشاكل في الجسد ارهاق ويسبب التدخين.				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> تأخر بالإنتاج مرة أخرى. الولادة للطفل الأول بعملية صعبة. 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> مشاكل صحية للزوج بسبب التدخين. 					

• مشاكل الانجاب والولادة لدى الزوجة.				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
6	F1	زوج	61	دكتوراه
	مشاكل عضوية في الكلى بسبب التدخين ومشكلة وراثية في الاسرة.			
	• مشاكل الضغط.			
	• التعرض لعملية جراحية.			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	F2	زوجة	59	بكالوريوس
• مشكلة بالقلب.				
ملخص استجابات الزوجين				
• مشاكل صحية للزوج (الكلى والضغط).				
• تعرض الزوج لعملية جراحية.				
• مشاكل صحية للزوجة (القلب).				

جدول (4): استجابات أفراد العينة عن التحديات النفسية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	• حزن على ابنه المريض.				
	• حزن لوفاة الوالدين.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	• قلق من المستقبل لطفلها المريض.				
• حزن شديد .					
• احباط من وضع مرض طفلها.					
ملخص استجابات الزوجين					
• شعور الزوجين بالحزن بسبب حالة مرض طفلها.					
• حزن الزوج بسبب وفاة الوالدين.					
• الشعور بقلق من مستقبل طفل الاسرة المريض.					
• الشعور بالاحباط من حالة طفل العائلة.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	منقاع
	• حزن على وفاة الوالدين.				
	• حزن وخوف وقلق من المستقبل بسبب اعتقال أحد الأبناء .				
	• تعرض الزوج لازمة فقدان اخ شهيد سابقا.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
• ضغط نفسي بسبب اختلاف المعتقدات.					
• عصبية الزوجة تجاه زوجها وأولادها.					
• ضغط وتعب نفسي متابعة الأولاد.					
• البكاء والحزن بسبب الزوج.					
• حزن وقلق وضيق بسبب اعتقال ابنها وهو طفل.					
ملخص استجابات الزوجين					
• شعور الزوج بالحزن لوفاة الوالدين وفقدان اخاه الشهيد وقلق وخوف على ابنه المعتقل.					
• شعور الزوجة بالحزن والقلق والضيق لاعتقال ابنها في سن صغير .					
• شعور الزوجة بالضيق والحزن لعدة أسباب منها:					
➤ ضغط نفسي بسبب اختلاف المعتقدات مع الزوج.					
➤ ضغط نفسي بسبب الأبناء .					
➤ البكاء بسبب معاملة الزوج.					

➤ شعور الزوجة بالعصبية.					رقم الأسرة
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي	3
<ul style="list-style-type: none"> • قلق من المستقبل للزوج وأولاده. • ضغط التفكير . • العصبية. • الشعور بالضيق والعجز . 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • العصبية عند الشعور بالضغط. • الحزن. • التوتر بسبب الأولاد. • التوتر بعد إنجاب العديد من الأولاد. • قلق على وضع ابني الصحي. • الخوف وقلق وحزن على زوجها المريض. • تفرغ العصبية بالأبناء . 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • مشاعر العصبية والقلق والضيق العجز لدى الزوج وضغط بسبب التفكير المتواصل. • شعور الزوجة بالعصبية والتوتر والقلق والخوف والحزن بسبب الاحداث التي تواجهها. • تفرغ الغضب بالأبناء . 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	رقم الأسرة
D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص	4
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط نفسي وقلق من اجل تسديد القرض في فترة محددة. • الشعور بعدم الراحة بسبب البيئة في المخيم. • ونظرة المجتمع. • قلق على مستقبل الأبناء . • التفكير في الوضع المعيشي. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • عصبية الزوجة. • تحمل عبء الأولاد وحدها. • ضيق بسبب عدم وجود وظيفة لها. • عدم القدرة على تلبية رغبتها في الخروج لعمل نشاطات تخصها. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط نفسي على الزوجين بسبب تكاليف المعيشة والقروض والضيق الاقتصادي. • الشعور بعدم الراحة بسبب بيئة الزوج ونظرة المجتمع لها بشكل سلبي. • شعور الزوجة بالعصبية. • الشعور بالقلق من المستقبل للأبناء . • التفكير المتواصل في الضغوطات. • تحمل الزوجة عبء البيت والابناء وتغيب دور الزوج. • شعور الزوجة بالضيق بسبب عدم وجود وظيفة او نشاطات خاصة بها تلبى حاجاتها ورغباتها. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	رقم الأسرة
E1	زوج	29	توجيهي	سائق	5
<ul style="list-style-type: none"> • عصبية وعدم تحمل. • تفرغ الغضب في الأسرة. • تتعب نفسيته بسبب غضب الام او الاب. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • عدم النوم لساعات كافية. • ضغط نفسي بسبب الإرهاق. 					

<ul style="list-style-type: none"> • عدم توفر وقت فراغ للترفيه. • القهر بسبب اعتقال الزوج. • القلق بسبب توقف عمل الزوج. • عذاب نفسي بافتقاد الزوج المعتقل في المناسبات. • الملل بسبب الاغلاق خلال فترة ظروف الكورونا. • قلق من المستقبل. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • شعور الزوج بعصبية وعدم تحمل ويقوم بتفريغ غضبه بأسرته. • الشعور بعدم ارتياح نفسي عند غضب الوالدين للزوج. • ضغط نفسي للزوجة بسبب قلة النوم والارهاق في العمل والبيت وعدم الترفيه عن النفس لضيق الوقت. • الشعور بالغضب بسبب اعتقال الزوج من قبل الاحتلال. • الشعور بالقلق بسبب توقف عمل الزوج ومصدر الدخل بسبب السجن له. • الشعور بعذاب نفسي وشوق للزوج الأسير. • الشعور بالملل في ظل جائحة كورونا لدى الزوجين. • الشعور بالقلق من المستقبل. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
ضغوط نفسية بين الحين والآخر.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة	
لا يوجد.					
ملخص استجابات الزوجين					
بعض الضغوط النفسية بين الحين والآخر.					

جدول (5): استجابات أفراد العينة عن التحديات المرتبة بالعلاقة بين الزوجين والحياة الزوجية التي تواجهها

الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<ul style="list-style-type: none"> • فرض رأي على الزوجة. • اختلاف على تربية الأبناء 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
<ul style="list-style-type: none"> • غياب الزوج في العمل. • عناد الزوج وسماته الشخصية. • عناد الزوجة. • فرق السن بين الزوجين اضطر الزوجة للنضوج بسرعة. • صعوبة تنازل الزوج والتضحية غالبا من طرف الزوجة. • اعتماد الزوجة على نفسها في حل الأمور بسبب أهلها ليسوا من يمكن استشارتهم. • ضعف وعي الزوج بمتطلبات واحتياجات الزوجة. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • يتسم الزوجين بالعناد في علاقتهما مع بعضهما. • غياب الزوج وانشغاله في العمل. • تأثير فرق السن بين الزوجين على الزوجة. • يتسم الزوج بفرض الرأي وصعوبة التنازل والتضحية من جهة الزوجة غالبا. • وجود خلافات بين الزوجين خاصة في شؤون الأبناء. • اعتماد الزوجة على نفسها وقدراتها في حل الأمور. • قلة وعي الزوج بمتطلبات وحاجات الزوجة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية

2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
					<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف الزوجين فكريا في بداية الزواج. • اختلاف في نسبة التدين بين الزوجين. • النقاشات طويلة بين الزوجين. • شخصية الزوج الوسواسية. • الاختلاف في التعامل مع الأبناء. • نمط التربية للأبناء مختلف بين الزوجين. • ظروف الزوج صعبة. • الزوج عصبي. • يحدث ان تتزعج الزوجة من زوجها. • يحدث احتدام النقاش بين الزوجين. • التسرع في رد الفعل.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
					<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف تفكير الزوجين. • معتقدات الزوجين مختلفة. • البيئة مختلفة لدى الزوجين. • فروق في الطباع والأسلوب. • صراع داخلي للبقاء مع الزوج. • وجود طفل إثر على تقبل الزواج. • صدمة التوقعات ليست في محلها. • عصبية الزوج. • فارق العمر بين الزوجين كبير. • وجود عادات سيئة لدى الزوجين. • الخلافات على تربية الأبناء. • وجود خلافات على القرارات والادوار. • تنازل من الزوجة. • عصبية من الزوجة على زوجها.
					ملخص استجابات الزوجين
					<ul style="list-style-type: none"> • وجود اختلاف في طريقة التفكير بين الزوجين. • معتقدات الزوجين مختلفة ونسبة التدين. • بيئة الزوجين مختلفة. وجود اختلاف في الطباع والأسلوب للزوجين. • شعور الزوجة بصراع داخلي للبقاء مع الزوج بداية الزواج مع وجود طفل للزوجين. • شعور الزوجة بصدمة بسبب التوقعات عن الزواج. • معاناة الزوجة من عصبية الزوج. • فارق العمر الكبير بين الزوجين. • وجود خلافات بين الزوجين على القرارات والادوار ونمط تربية الأبناء والتعامل معهم. • النقاشات طويلة بين الزوجين ويحدث احتدام وشدة فيها. • يتسم الزوج بشخصية وسواسية. • ظروف الزوج صعبة. • تنازل الزوجة للزوج في أمور بينهما. • تعاني الزوجة بالعصبية بسبب زوجها. • يعاني الزوج من التسرع في رد الفعل.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
					<ul style="list-style-type: none"> • ترك عبء تربية وتدريب الأبناء على الزوجة. • عصبية الزوج. • فرض على الزوجة عدم النقاش مع الزوج.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت

<ul style="list-style-type: none"> • عصبية الزوجة امام زوجها. • عبء الأولاد غير عادات محببة للزوجين. • تزايد المسؤوليات. • ندرة الخروج للترفيه خاصة في ظروف الحالية بسبب مرض الكورونا. • يمنع الزوج زوجته من الاختلاط بالمجتمع. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • مسؤولية الأبناء تتحمله الزوجة بمفردها داخل المنزل. • يتسم الزوجين بالعصبية وسرعة الانفعال. • عدم تحمل نقاش من الزوجة للزوج. • ندرة الترفيه عن الزوجين بسبب تعدد الأبناء وظروف جائحة كورونا. • منع الزوجة من بناء علاقات اجتماعية خاصة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<ul style="list-style-type: none"> • التنازل من اجل الاسرة. • سقف توقعات عالي قبل الزواج. • قلة خبرة في الحياة الزوجية بداية الزواج. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • خلافات على تربية الأبناء في بداية الزواج. • اختلاف طباع ومعتقدات وأسلوب الزوجين. • اختلاف ثقافة العائلتان. • العتاب بسبب تغيب الزوج. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • وجود تنازلات من اجل الاسرة من جهة الزوج. • توقعات الزوج من الزواج مرتفعة قبل الزواج. • ضعف خبرة الزوجين في الحياة الزوجية في السنوات الأولى من الزواج. • وجود خلافات بين الزوجين وعتاب بسبب تغيب الزوج عن البيت وتربية الأبناء. • اختلاف طباع ومعتقدات وأسلوب وثقافة الزوجين. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط العمل لدى الزوجين يمنع تواصلهما معا. • تحدث خلافات بين الزوجين. • الزوجين لديهم عصبية. • لا يخرج الزوجان للترفيه. • السماح للزوجة بالعمل في حدود معينة. • صعوبة التعامل مع طفلهم الصغير. • قلة خبرة في الحياة الزوجية. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • عصبية الزوج. • عناد الزوج. • تواصل سلبي بين الزوجين. • سوء تفاهم بعض الأحيان بين الزوجين. • عصبية الزوجة وسوء التعبير عن الغضب. • يمتنع الزوج عن الانصات للزوجة. • تعلق بالزوج. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط عمل الزوجين يمنعهما من التواصل مع بعضهما او الخروج معا للترفيه. • حدوث خلافات بين الزوجين وسوء تفاهم بعض الأحيان وتواصل سلبي. • يتسم الزوجين بالعصبية وسرعة الانفعال وسوء تعبير عن الغضب. 					

<ul style="list-style-type: none"> • يتسم الزوج بالعناد وعدم الانصات للزوجة. • تعمل الزوجة بتشجيع من زوجها في حدود معينة. • عدم امتلاك الزوجين مهارات التعامل مع الأطفال. • ضعف خبرة الزوجين في الحياة الزوجية. • تعلق الزوجة بزوجها. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • المستوى الاقتصادي للزوجة مرتفع بالنسبة لإمكانيات الزوج. • اسرة الزوج محافظة مقابل اسرة منفتحة للزوجة. • طبيعة شخصية الزوج وسواسية. • تحمل الزوج عبء كبير لتوفير احتياجات اسرته. • وجود خلافات بين الزوجين. • وجود بعض التنازلات للزوجة. • مبالغة الزوجة في زيارتها لصديقاتها وأهلها. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • انشغال الزوجين بالعمل. • تقاعد الزوج. • الزوج متفرغ من العمل والزوجة تعمل. • تصادم بسبب اختلاف البيئة. • التنازل والتضحية من طرف واحد وهي الزوجة. • منع الزوج للزوجة لزيارة أهلها. • مقارنة الزوج لزوجته بأخواته وزوجات اخوته. • سوء معاملة الزوج. • عدم تشجيع الزوج لزوجته على العمل والقيام بمشاريع خاصة خوفا من فشلها. • اختلاف رغبات الزوجين. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • المستوى الاقتصادي للزوجة يفوق إمكانات واستعداد الزوج للزوج. • اختلاف بيئة الزوجين وعاداتهم وتقاليدهم وقيمهم وثقافتهم ووجود تصادمات لأجل ذلك. • شخصية الزوج وسواسية. • وجود عبء كبير على الزوج لتوفير احتياجات الاسرة. • وجود خلافات بين الزوجين. • وجود تنازلات من قبل الزوجين لبعضهما البعض. • من وجهة نظر الزوجة فالتضحيات والتنازلات من طرفها فقط. • مبالغة الزوجة في بعض العادات. • وجود ضغط عمل على الزوجين خارج المنزل. • تفرغ الزوج وتقاعده عن العمل مقابل استمرار عمل الزوجة. • مقارنة الزوج لزوجته بأفراد عائلته جعله يسيء معاملتها ومنعها زيارة اسرتها. • عدم وجود تشجيع للزوجة من زوجها على العمل. • اختلاف بعض رغبات الزوجين. 					

جدول (6): استجابات أفراد العينة عن التحديات الاسرية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<ul style="list-style-type: none"> • وجود اخ بحاجة لدعم مادي واهتمام. • بسبب ظروف مرضه. • ضياع ابنه الصغير. • عدم قدرة طفله على التصرف بسبب مرضه بحاجة لعناية من الاسرة والانتباه بشكل كبير. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	

مديرة دائرة	بكالوريوس	38	زوجة	A2	
<ul style="list-style-type: none"> • قلة الزيارات العائلية بسبب ظروف طفل العائلة. • الترفيه عن العائلة في أماكن محدودة بسبب ظروف خاصة بطفلهم. • مشاكل مع اهل الزوج بسبب اخت الزوج والاختلاف في المعتقدات الدينية. • لديها أولاد في سن المراهقة. • عدم المقدرة على السفر للعمل بسبب اهل الزوج. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • وجود حالات خاصة في اسرة الزوج بحاجة لدعم مادي واهتمام ورعاية والانتباه (الأخ، الابن). • محدودية الترفيه والزيارات الإجتماعية للأسرة بسبب ظروف حالة طفل الاسرة. • وجود مشاكل بين الزوجة واهل الزوج بسبب اخت الزوج وبعض المعتقدات والثقافة الدينية. • وجود أبناء في سن المراهقة في الاسرة. • الامتناع عن السفر للعمل من اجل اهل الزوج. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
متقاعد	بكالوريوس	61	زوج	B1	2
<ul style="list-style-type: none"> • فقدان الوالدين. • اعتقال أحد الأبناء. • ظروف العمل صعبة. • معاناة خلال مراحل العمرية للأبناء. • نمط تفكير الأبناء مختلف. 					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
ربة بيت	بكالوريوس	46	زوجة	B2	
<ul style="list-style-type: none"> • تغيب الزوج لساعات طويلة عن البيت. • عبء واجبات المنزل وتربية وتدريب الأولاد على الزوجة. • غياب الزوج في الليل للسهر مع الأصدقاء. • كبر المسؤوليات مع كبر الأبناء. • تغير المسؤوليات بسبب مراحل العمر المتقدمة للأبناء. • التطور التكنولوجي إثر على تربية الأبناء. • اختلاف وجهات النظر مع الاسرة. • وجود مشاكل عائلية وتصادمات. • اعتقال ابنها في سن صغير. • ضغط على النفس من اجل استمرار حياة بقية الاسرة. • زيادة المسؤولية بسبب خروج الزوجة لزيارة ابنها في السجن. • الإرهاق الجسدي في السفر لزيارة ابنها في السجن. • صعوبة إخفاء مشاعر الحزن امام ابنها المعتقل. • صعوبة تقبل الابن المعتقل من قبل اخواته بعد الافراج. • خسائر مادية ومعنوية بسبب أخطاء ابنها الثاني. • تدخل الناس السلبي في مشكلة ابن الاسرة. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • وفاة والدي الزوج. • اعتقال أحد الأبناء في سن صغير. • ظروف عمل الزوج صعبة. • مواجهة صعوبات التعامل مع الأبناء خلال مراحل حياتهم وازدياد حجم المسؤولية على الزوجين. • اختلاف نمط تفكير الزوجين عن الأبناء. • تغيب الزوج لساعات طويلة عن البيت للعمل او السهر الليلي مع الأصدقاء. • شعور الزوجة بعبء كبير من واجبات البيت وتربية ومتابعة الأبناء وتدبير أمور اسرتها. • تأثير التطور التكنولوجي على تربية الأبناء. • وجود اختلاف وجهات النظر في الاسرة. • وجود مشاكل عائلية وتصادمات مجتمعية. • ضغوط لدى الزوجة من اجل استمرار بقية الاسرة خلال ازمة اعتقال ابنها. • تحمل الزوجة أعباء إضافية خلال زيارة ابنها المعتقل. وتعرضها للإرهاق النفسي والجسدي. 					

<ul style="list-style-type: none"> • شعور الزوجة بضغوط نفسي لإخفاء مشاعر الحزن امام ابنها الأسير. • مشكلة تقبل الابن الأسير المحرر من قبل الاخوة والاخوات بعد مرور زمن. • تعرض الاسرة لخسائر مادية ومعنوية بسبب أخطاء أحد أبنائها. • تدخل سلبي من الاخرين اثناء تعرض الاسرة لازمة مع مشكلة ابن الاسرة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	<ul style="list-style-type: none"> • عدم توفر دعم من الاخوة واهل الزوج. • الشعور باليتم منذ الصغر. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> • ضغط تربية وتدريب الأبناء. • عدم تعاون الزوج في تربية وتدريب الأبناء. • يسبب الأبناء الأزعاج. 				
	ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • لا يتوفر دعم أسرى خاصة من اخوة الزوج. • شعور الزوج باليتم لوفاة والدته في سن صغيرة. وتأخره الزواج نتيجة ذلك • ضغط تربية وتدريب الأبناء. • عدم تعاون الزوج في تربية الأبناء. • ضغط التعامل مع الأبناء وازعاجهم. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> • تربية الأبناء. • مسؤولية تأمين احتياجات الاسرة. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> • تدخل اهل الزوج. • طباع اهل الزوج صعبة. • مقارنة الزوجة بسلفاتها. • شعور الحماية بان الزوجة سرقت ابنها. • أسلوب التعامل مع اهل الزوج. 				
	ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • صعوبات التعامل مع الأبناء وتربيتهم. • مقارنة الزوجة بغيرها من قبل اهل الزوج. • مسؤولية الزوج لتأمين احتياجات الاسرة. • تدخل اهل الزوج بشؤون الزوجين وطباعهم الصعبة. • شعور ام الزوج ان الزوجة سرقت ابنها. • حاجة الزوجة لوجود الية للتعامل مع اهل الزوج. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> • بتقشش بابنه الصغير. • يعصب على اسرته. • التقصير في صلة الرحم. • عدم توفر وقت لدى الزوج للزيارات الإجتماعية. • مشاكل الزوج مع اهل زوجته قبل الزواج. • مشاكل بين اسرتي الزوجين. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> • رفض اهل الزوجة للزوج في البدايات. • الصراع بين الزوجين امام طفلهم الصغير. • مشاكل بين اهل الزوجين. 				

ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • يفرغ الزوج غضبه وعصبية بأسرته وابنه الصغير . • تقصير الزوج بزيارة اقاربه والزيارات الإجتماعية الأخرى . • وجود مشاكل بين الزوج واهل زوجته قبل الزواج ورفضهم له . • وجود مشاكل بين اسرتي الزوجين . 					
استجابات أفراد العينة					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	لا يوجد .				
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<ul style="list-style-type: none"> • تعويد الأبناء على الاعتماد السلبي على الام . • احباط الأقارب بخصوص الأبناء . • العمل إثر على الحياة الإجتماعية للزوجة والغاها . • تدخل اهل الزوج . • مقارنة الزوجة بعائلة الزوج . • انتقاد اهل الزوج بسبب اختلاف البيئة . • الزوجة حماية تشعر بقله خبرة من كنانها . • دعم الاسرة والابناء حتى في سن كبير من قبل الزوجة عبء . • علاقة سلبية مع زوجات الأخ . 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الاعتماد السلبي على الام من الأبناء . • الإحباط بخصوص الأبناء من قبل الأقارب . • حرمان الزوجة من حياة اجتماعية بسبب ظروف العمل . • تدخل اهل الزوج في حياة الزوجة وانتقادها بسبب اختلاف البيئة . • معاناة الزوجة من مقارنتها بأهل زوجها من قبل الزوج . • شعور الزوجة بقله خبرة لدى زوجات أبنائها . • عبء الاسرة والابناء حتى بعد زواجهم على الزوجة . • وجود علاقات سلبية مع زوجة الأخ للزوجة . 					

جدول (7): استجابات أفراد العينة عن التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<ul style="list-style-type: none"> • تحتاج تصفح التطبيقات لوقت طويل . • تكاليف استخدام التكنولوجيا والجوال والانترنت عالية . 				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	<ul style="list-style-type: none"> • استخدام جميع افراد الاسرة الأجهزة الذكية وحسابات الفيس وغيرها . • الحاجة لرقابة الأولاد بسبب استخدام تطبيقات وشبكات النت . • الحاجة لتدريب على استخدام الأجهزة الذكية في العمل . • ضغط الوقت والجهد في استخدام التكنولوجيا الحديثة في العمل . 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تكاليف استخدام التكنولوجيا والانترنت مرتفعة . • تصفح الانترنت والتطبيقات يستهلك وقت طويل . • استخدام جميع افراد الاسرة للأجهزة الذكية وتعدد حسابات التواصل على الانترنت . • ضغط رقابة الأبناء اثناء استخدامهم الأجهزة الذكية . • الحاجة للتدريب المتخصص في التعامل مع التكنولوجيا في العمل . 					

					• ضغط الوقت والجهد في استخدام التكنولوجيا الحديثة في العمل.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
					• هناك جزء سلبي في التكنولوجيا. • استخدام السليبي للأجهزة الذكية من قبل الأبناء.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
					• تأثير التطور التكنولوجي على تربية الأبناء. • تخلي الأبناء عن العادات بسبب التطور التكنولوجي. • تأثير التطور التكنولوجي على النشاطات العائلية وزاد من التباعد بين افراد العائلة.
					ملخص استجابات الزوجين
					• شعور الزوجين بالجانب السلبي في التطور التكنولوجي وتأثيره على تربية الأبناء. • استخدام الأبناء الأجهزة الالكترونية بشكل سلبي وأثر على النشاطات العائلية وزاد من التباعد الإجتماعي. • تخلي الأبناء عن العادات والتقاليد بسبب التطور التكنولوجي.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
					• صعوبة التعامل مع التكنولوجيا والتطبيقات والأجهزة الحديثة. • عدم السيطرة على الأبناء عند استخدام الألعاب الالكترونية.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
					• يختلف الأبناء على استخدام جهاز كمبيوتر واحد بسبب غلاء التكلفة والمستوى الاقتصادي المتدني. • عناد الأبناء لاستخدام أكبر وقت للتكنولوجيا والأجهزة الذكية.
					ملخص استجابات الزوجين
					• صعوبة التعامل مع التكنولوجيا والتطبيقات والأجهزة الحديثة. • عدم السيطرة على الأبناء عند استخدام الألعاب الالكترونية وخلاف بين الأبناء على استخدام جهاز الكمبيوتر. • عدم المقدرة على شراء عدة أجهزة بسبب التكاليف العالية.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
					• مرحلة انتقال الى العمل الالكتروني بحاجة لوقت وجهد وتدريب. • انشغال الأبناء بالألعاب الالكترونية. • صعوبة التعامل مع الأبناء في طريقة استخدامهم للتكنولوجيا الحديثة. • فقدان السيطرة على الأبناء في أوقات العطل في فرط استخدام الأجهزة والألعاب.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
					فقدان السيطرة على الأبناء لاستخدامهم الألعاب الالكترونية.
					ملخص استجابات الزوجين
					• حاجة الزوج للوقت والجهد والتدريب في العمل الالكتروني ومواكبة الحداثة والتطور التكنولوجي. • فقدان السيطرة على الأبناء اثناء استخدامهم الأجهزة الالكترونية والحسابات والألعاب الالكترونية. • فرط استخدام الأجهزة والألعاب ومنصات التواصل الإجتماعي.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
					اثر الحداثة والتكنولوجيا على علاقات الناس وتسببت في التباعد الإجتماعي وعدم الشعور مع بعضهم.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
					تضايق الأصدقاء من عدم تواصل الزوجة معهم عبر وسائل التواصل الالكترونية.
					ملخص استجابات الزوجين
					• تأثير الحداثة والتطور التكنولوجي السلبي على العلاقات الإجتماعية والتسبب في التباعد الإجتماعي. • تسبب منصات التواصل الإجتماعي الحرج للزوجة لعدم تواصلها مع الأقارب والأصدقاء.

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • ظهور التطور في التكنولوجيا في سن كبير . • الحاجة لوقت وجهد للتعامل مع الأجهزة والتطبيقات الحديثة. 				
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> • صعوبة الاستخدام للأجهزة والتطبيقات . • حصول على انتقادات من خلال التطبيقات من تعليقات بعض الناس . 				
ملخص استجابات الزوجين					
ظهور الحدائثة والتطور التكنولوجية في سن متأخر لدى الزوجين وصعوبة في الاستخدام لها . الحاجة لوقت وجهد في التعامل مع الأجهزة والتطبيقات الحديثة . استخدام الآخرين منصات التواصل للتمتع على الزوجة .					

جدول (8): استجابات أفراد العينة عن التحديات الثقافية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف بعض العادات المكلفة ماديا . • تركيز بعض العادات على أمور تافهة . 				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف الثقافة الدينية بين اهل الزوجين والعادات والتقاليد . 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • وجود عادات مستجدة اجتماعيا مكلفة ماديا . • وجود عادات مجتمعية مستجدة لا قيمة لها . • وجود اختلاف في العادات والقيم الدينية والثقافية بين اهل الزوجين . 					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف الثقافة الدينية في بداية الزواج . • محاولة الأبناء تجاهل العادات مثل مجاملة الناس في المناسبات . 				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف المعتقدات الدينية . • فروق اجتماعية وثقافية بين العائلتين . 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • وجود اختلاف في الثقافة الدينية للزوجين . • وجود فروق اجتماعية وثقافية بين اسرتي الزوجين . • تجاهل الأبناء بعض العادات والتقاليد المجتمعية مثل مجاملة الأقارب في المناسبات . 					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف العادات والتقاليد بين الزوجين . 				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف بعض العادات للزوجين والبيئة وأسلوب الحياة . • اختلاف ثقافة اهل المدينة عن القرية بأسلوب التجمعات والزيارات . 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • اختلاف بعض عادات وتقاليد وأسلوب الحياة بين الزوجين . 					

					• اختلاف ثقافة بيئة المدينة عن القرية.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
					• اختلاف الثقافة جعلت اهل الزوجة يرفضون سكن ابنتهم في مخيم. • اختلاف العادات والقيم الثقافية للزوجة اثرت على تأقلمها للعيش في المخيم.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
					الشعور باختلاف العادات بين اهل الزوجة والزوج.
					ملخص استجابات الزوجين
					اختلاف العادات والتقاليد والقيم والثقافي بين الزوجين اثرت على تقبل اهل الزوجة لسكن ابنتهم في المخيم وتأقلم الزوجة للعيش في بيئة جديدة مختلفة.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
					• اختلاف عادات المدينة عن المخيم. • انعدام الخصوصية بسبب التلاصق بين البيوت.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
					• نظرة المجتمع السلبية للمرأة. • نظرة المجتمع لبنت المخيم وتجنب التعامل معها. • انعدام الخصوصية بسبب الاكتظاظ في المخيم. • تدخل الجيران ببعضهم نتيجة التقارب المكاني.
					ملخص استجابات الزوجين
					• وجود اختلاف في العادات والتقاليد والثقافة والقيم بين بيئة المخيم وغيرها من البيئات الأخرى. • انعدام الخصوصية في السكن في المخيم بسبب تلاصق البيوت والاكتظاظ السكاني فيه. • وجود نظرة مجتمعية سلبية للمرأة وأيضاً لسكان المخيم تمنع الآخرين وتجنبهم التعامل معهم. • تدخل الجيران في شؤون بعضهم نتيجة للتجاور المكاني والتقارب في السكن.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
					• فروق ثقافية واختلاف عادات وتقاليد الزوجين والعيش في المدينة بالنسبة للزوج. • صعوبات اللهجة والعادات والسلوك في المدينة والبلد الذي سافروا اليه.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
					• عدم التماشي مع عادات الال. • انتقاد من الال واهل الزوج لعدم تحجب الزوجة. • فرض اهل الزوج على الزوجة مراعاة عاداتهم وثقافتهم خاصة في الملابس.
					ملخص استجابات الزوجين
					• اختلاف العادات والتقاليد والقيم والثقافة لدى الزوجين. • ضغط العيش في بيئة الزوجة بالنسبة للزوج. • صعوبات التعامل مع بيئة اجتماعية جديدة خارج الوطن. • انتقادات للزوجة من اهل الزوج بسبب اختلاف عاداتها ورفضها للتماشي مع عاداتهم. • فرض اهل الزوج على الزوجة التقيد ببعض العادات والتقاليد لديهم.

جدول (9): استجابات أفراد العينة عن التحديات الأمنية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	التعرض للاقتحامات في العمل من قبل الاحتلال.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
وجود حواجز بين المدن للتفتيش. ازمة المرور تسبب تأخر عن العمل. التأخر على الطريق في الليل. الخوف من أذى المستوطنين. محدودية الطرق التي يمكن سلوكها للعمل وخطورتها. ترك المنزل لساعات طويلة غير ساعات العمل بسبب هدر الوقت على الطريق.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> وجود اقتحامات من قبل الاحتلال لاماكن العمل. التأخير عن العمل بسبب الحواجز من قبل الاحتلال والازمة المرورية على الطريق. وجود تهديدات وظروف خطر من قبل المستوطنين. محدودية الطرق وخطورتها للوصول للعمل. غياب الزوجة لساعات طويلة عن البيت بسبب ظروف المواصلات وخطورة الوضع خاصة ليلا. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> خوف على امن الأولاد عندما يخرجوا من البيت بسبب الاحتلال. التضرر من الاحتلال باعتقال أحد الأبناء ومداومة البيت. 				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
اقتحام الاحتلال للبيت واعتقال الابن في سن صغير.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> التضرر بسبب اعتقال أحد الأبناء ومداومة البيت من قبل الاحتلال. الخوف على الأبناء خارج البيت بسبب عدم تواجد الأمان بسبب ظروف الاحتلال. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	لا يوجد.				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
لا يوجد.					
ملخص استجابات الزوجين					
لا يوجد.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> ظروف المعيشة صعبة في المخيم بسبب الاحتلال والاقتحامات. التأخر بسبب الحواجز. التعرض للخطر من قبل المستوطنين. وخاصة في الليل. ازمة مرورية بسبب الحواجز والتفتيش. ومحدودية الطرق المسموح المرور منها. محدودية أماكن الترفيه بسبب الاستيطان. 				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
الحواجز بسبب الاحتلال الخوف على الأولاد والزوج.					
ملخص استجابات الزوجين					

<ul style="list-style-type: none"> • ظروف الأمانة صعبة في المخيم بسبب الاحتلال والافتقادات المتكررة. • التعرض للخطر بسبب المستوطنين وحواجز التفتيش خاصة ليلاً والازمة المرورية ومحدودية الطرق المسموح بالمرور منها. • محدودية أماكن الترفيه بسبب الاستيطان. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> • انعدام الأمان بسبب اقتحامات الاحتلال ليلاً. • ظروف الاعتقال صعبة وغرامات مالية. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
<ul style="list-style-type: none"> • اعتقال الزوج عدة مرات. • اقتحام المنزل عدة مرات. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • ظروف اعتقال الزوج من قبل الاحتلال صعبة ومتكررة ويصحبها غرامات مالية كبيرة. • اقتحام بيت الزوجين من قبل الاحتلال ليلاً والتسبب في الازعاج والذعر لأهل البيت. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • صعوبة العمل في مدينة أخرى والتنقل بوجود الحواجز والازمة المرورية وظروف الحياة. • التعرض للهجوم على مكان العمل من قبل الاحتلال. • الاستقرار في مدينة أخرى بعيد عن أسرته. • إطلاق النار اثناء التنقل من اجل العمل. • حرمان من زيارة ورؤية الزوجة والأولاد. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<ul style="list-style-type: none"> • الفشل الاقتصادي وخسارة مالية في العمل بسبب اغلاق الاحتلال وتوقف العمل • تعرض العائلة للبعد عن الزوج بسبب ظروف الحواجز 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط الاحتلال في مناحي حياة الزوجين سواء في العمل والازمة الاقتصادية التي سببها لهم او التعرض للانتهاك في أماكن العمل والتعرض للخطر في التنقلات اليومية وحرمان الزوج من التواصل مع أسرته بسبب ظروف الحظر بين المدن. • التعرض لأطلاق النار وتهديد الحياة الشخصية من قبل الاحتلال. 					

جدول (10): استجابات أفراد العينة عن التحديات المرتبطة بالعمل التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<ul style="list-style-type: none"> • المثابرة والتعب للتدرج بالوظيفة. • الدوام الليلي والتغيب عن البيت. • السهر والتعب في العمل. • معاملة الزبائن القاسية لهذا الزوج. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
<ul style="list-style-type: none"> • تعدد المهام على الزوجة بسبب الإرهاق. • غياب الزوج عن مساعدة الزوجة بسبب تعدد المسؤوليات التي يحملها. • الحاجة الى التدريب على الوسائل التكنولوجية الحديثة في العمل. • الحاجة لجهد ووقت في التعامل مع التكنولوجيا الحديثة في العمل. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • ضغط الزوج للمثابرة وبذل الجهد المرتفع من اجل الحصول على ترقية في العمل. 					

<ul style="list-style-type: none"> • تغيب الزوج في العمل عن البيت ووجود ضغط في الدوام الليلي. • ضغط التعامل مع الزبائن في العمل للزوج. • تعدد المهام والمسؤوليات على الزوجة في الحياة وتغيب دور الزوج وذلك بسبب الإرهاق في العمل. • الحاجة للتدريب والجهد والوقت للتعامل مع الوسائل التكنولوجية الحديثة في عمل الزوجة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	ظروف العمل تسبب التغيب عن البيت لعدة أيام.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
لا يوجد.					
ملخص استجابات الزوجين					
ظروف عمل الزوج صعبة تسببت في غيابه المستمر عن البيت.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	<ul style="list-style-type: none"> • عدم وضوح المسمى الوظيفي. • تعدد المهام في العمل. • سوء معاملة من الزبائن. • الخوف من فقدان راتب التقاعد. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
<ul style="list-style-type: none"> • العمل في البيت يحتاج وقت وجهد إضافي غير الواجبات المنزلية. • تقطع العمل. • عدم التزام الزبائن في الشغل. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • عدم وضوح المسمى الوظيفي. • تعدد المهام في العمل. • سوء معاملة من الزبائن. • الخوف من فقدان راتب التقاعد. • ضغط واجبات الزوجة بسبب الجهد والوقت الإضافي بسبب العمل الجزئي في البيت. • انقطاع العمل لفترات طويلة. • عدم التزام الزبائن في العمل. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> • انتقال العمل الى مرحلة العمل الالكتروني. • الحاجة للتدريب والوقت والجهد لتعلم كيفية استخدام العمل الالكتروني. • التأخر عن المنزل بسبب مكان العمل بعيد والحوادث والازدحام على الطريق. • التعرض للخطر بسبب الحاجة الى السفر لمدينة أخرى. • الصبر على معاملة المدير للحفاظ على مصدر الدخل الوحيد. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
لا يوجد.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تحول العمل الى مرحلة العمل الالكتروني والحاجة بذلك للتدريب والوقت والجهد في التعامل وتعلم استخدام التكنولوجيا في العمل. • التأخر عن المنزل بسبب بعد مكان العمل والحوادث والازدحام على الطريق. • مواجهة الخطر بسبب التنقل بين المدن. • اضطرار الزوج لتحمل المدير في العمل للحفاظ على مصدر الدخل الوحيد. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> • ما في موعد محدد للوظيفة. 				

<ul style="list-style-type: none"> • التأخر في العمل لساعات متأخرة مقابل دخل بسيط. • ضغط العمل. • بسبب وجود عمليين خلال اليوم. • لا يوجد موعد للدوام. • العمل كبير مقابل دخل قليل. • تعامل الزبائن السيء. 				
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
<ul style="list-style-type: none"> • مشاكل الطلاب. • مشاكل الأهالي. 				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • ظروف العمل صعبة لدى الزوج (مواعيد العمل غير محددة - التأخر لساعات طويلة - دخل قليل) • ضغط الزوج بسبب وجود عمليين له. • تعامل سيء من الزبائن في العمل مع الزوج. • مشاكل الأهالي والطلاب في عمل الزوجة. 				
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • تعدد المسؤوليات. • ضغوط لإنجاز معاملات الزبائن في ظل ظروف صعبة ومرهقة. 				
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
ضغط العمل لوقت طويل.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • ظروف العمل الصعبة وضغوطه للزوجين. • ضغوط العمل في ظروف صعبة ومرهقة سواء امنية او اقتصادية وغيرها. 				

جدول (11): استجابات أفراد العينة عن التحديات الحياة الخاصة التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	رقم الأسرة
A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم	1
-					
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
عدم توفر وقت لممارسة الهوايات.					
ملخص استجابات الزوجين					
ضغط الوقت لدى الزوجة وامتناعها عن ممارسة الهوايات.					
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	رقم الأسرة
B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد	2
محدودية أماكن للترفيه بسبب الاحتلال.					
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
فقدان القدوة من الال.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • محدودية أماكن الترفيه بسبب ظروف الاحتلال. • شعور الزوجة بفقد القدوة والنموذج في أهلها. 					
الرمز	النوع الاجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	رقم الأسرة
C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي	3
<ul style="list-style-type: none"> • العمل في سن صغير. 					

<ul style="list-style-type: none"> المستوى التعليمي متدني. عدم القدرة على تدريس الأبناء. زيارات العائلة قليلة اثناء مرضه. المرض سبب للزوج العجز في الحركة. امتناع اهل الزوج عن مرافقة الزوج للعلاج. عدم توفر دعم مادي من اسرة الزوج خاصة اثناء المرض. عصبية الزوج تجعله يفرغها في أصدقائه وداخل بيته. تأخر بسن الزواج بسبب وفاة والدة الزوج وهو في سن صغيرة. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> المستوى التعليمي متدني. تحمل أعباء اسرتها في سن صغير. وفاة والد الزوجة وهي في سن صغير وهو المعيل الوحيد. عدم توفر سند ومعيّل لها قبل الزواج. ضغط الواجبات البيئية وتعدد المهام في البيت ومتابعة الأبناء. الحاجة للتعليم واكمال الدراسة. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> عمل الزوج في سن صغير. مستوى التعليمي متدني إثر على تدريس الأبناء لدى الزوجين. فقدان الدعم المادي وغيره من اسرته الكبيرة اثناء مرض الزوج. عجز الزوج عن الحركة نتيجة مرضه لفترة طويلة. يتسم الزوج بالعصبية تجعله يفرغ غضبه مع أصدقائه واسرته. تأخر سن الزواج بسبب فقدان دعم الام المتوفاة منذ الصغر. تحمل الزوجة مسؤولية اسرتها في سن صغير نتيجة عدم توفر الدعم او معيل بعد وفاة والدها في سن صغير. ضغط وتعدد الواجبات والمهام في البيت على الزوجة من متابعة الأبناء والعمل والزوج المريض الشعور بالحاجة للتعليم واكمال الدراسة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<ul style="list-style-type: none"> العصبية على الأولاد. الضرب للأبناء. عدم توفر وقت لبناء علاقات اجتماعية. محدودية أماكن الترفيه. الشعور بالمسؤولية تجاه عائلته. 					
قلة التواصل الجاهي مع الأصدقاء.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تعرض الأبناء للعقاب بسبب عصبية الاب. ضيق الوقت يعيق التواصل مع الأصدقاء وبناء علاقات اجتماعية. محدودية أماكن الترفيه للأسرة. الشعور بمسؤولية كبيرة تجاه العائلة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<ul style="list-style-type: none"> المستوى التعليمي متدني. لا يوجد إمكانات كبيرة وطموح للزوج بسيط. العمل منذ سن صغير جدا. حرمان من الترفيه بسبب ضغوط الحياة. 					
الضغط في الواجبات المنزلية والعمل خارج المنزل وواجبات تجاه بيت اهل الزوج.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة	

• عبء المسؤوليات يمنع الحصول على وقت فراغ والترفيه والتواصل مع الآخرين.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> المستوى التعليمي للزوج متدني. إمكانات وطموح الزوج بسيط. عمل الزوج في سن صغير جدا. عبء المسؤوليات تحرم الزوجين من الترفيه والتواصل مع الآخرين. شعور الزوجة بضغط في الواجبات تجاه الاسرة والزوج والمنزل واهل الزوج. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
6	F1	زوج	61	دكتوراه
<ul style="list-style-type: none"> حياة البيئية القروية صعبة ومشقية. معاونة الفقر قبل الزواج. 				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
توقع الغدر وخيبة الظن والشعور بعدم ثبات الأشياء.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> العيش في ظروف بيئية صعبة وشاقة ومعاونة الفقر من قبل الزوج. شعور الزوجة بخيبة وعدم ثبات الأشياء وتوقع الغدر من الآخرين. 				

جدول (12): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الاقتصادية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية

في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<ul style="list-style-type: none"> العمل باي وظيفة من اجل الراتب والدخل. الاكتفاء بدخله. عمل الزوجة ساعد. مصاريف قليلة بداية الزواج. اخذ قرض لبناء البيت. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
<ul style="list-style-type: none"> الحصول على عمل للمساهمة في مصاريف البيت وعلاج الطفل المريض. الحصول على قرض لأجل البيت الجديد والتعاون مع الزوج لسداده. وضع خطة وميزانية للمصاريف. التقيد بالمصاريف بحسب الراتب. مساعدة اهل الزوجة. التدابين والسداد عند توفر المال. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> عمل الزوج باي وظيفة متاحة من اجل الراتب والدخل. اكتفاء الزوجين بالدخل الموجود وتقييد المصاريف والمصاريف قليلة بداية الزواج. حصول الزوجة على عمل للمساهمة في مصاريف البيت وعلاج الطفل المريض. اخذ الزوجين قرض لبناء البيت والتعاون لسداده والحصول على ديون وسدادها وقت نزول الراتب. وضع خطة وميزانية لمصاريف الاسرة. مساعدة من اهل الزوجة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> العمل بما هو متاح من الوظائف. تدبير مصاريف دراسة الزوجة من الراتب. 					

<ul style="list-style-type: none"> • وضع خطة لمصاريف الحياة. • السعي للترقية في العمل لتحسين الدخل. • إلغاء الكماليات ومصاريف الترفيه. • شراء أسهم لزيادة الدخل. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • دفع الأقساط التعليم الجامعي من المهر للزوجة. • الصبر وعدم تحميل الزوج فوق طاقته. • التكيف حسب الراتب الموجود. • تقليل طلبات من الزوج. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • عمل بما هو متوفر من الوظائف. • إدارة الراتب لتوفير مصروف تعليم الزوجة. • وضع خطة لمصاريف الحياة للأسرة. • سعي الزوج للترقية في العمل لتحسين الدخل. وشراء أسهم لزيادة مصدر الدخل. • الاستغناء عن الكماليات ومصاريف الترفيه. • مساعدة الزوجة نفسها بدفع أقساط التعليم من مهرها. • صبر الزوجة بعدم تحميل الزوج فوق طاقته خفض الطلبات منه. • تكيف حسب الراتب الموجود. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<ul style="list-style-type: none"> • يتدأين نقود من الأصدقاء. • محاولة البحث عن وظيفة أخرى. • تدبير حيث المصروفات حسب الراتب. • إذا لا يوجد نقود لا يشتري حاجياته. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي	
<ul style="list-style-type: none"> • عمل الزوجة. • الديون. • تقيد بحسب المصروف المتوفر. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • البحث عن وظيفة وعمل إضافي للزوج. • عمل الزوجة لمساندة زوجها. • تقيد المصاريف بحسب الراتب. • الديون. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<ul style="list-style-type: none"> • تغيير مكان السكن ليتناسب مع الراتب والمصاريف. • التعاون وتقاسم الأعباء المادية مع اهل الزوج لبناء بيت وتكاليف ذلك. • اخذ قرض من اجل تسديد النفقات. • اخذ دين لتسديد مصاريف الزواج والبناء. • تحمل الزوجة والأولاد الظروف المادية الصعبة. • دعم الاهل المادي عند الزواج. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • تدبير واختصار المصاريف. • الاكتفاء براتب الزوج. 					

<ul style="list-style-type: none"> • الاكتفاء بالأولويات من مأكّل مشرب. • تربية الأبناء على التأقلم مع الموجود. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تغيير مكان السكن ليتناسب مع الراتب. • اختصار المصاريف والاكتفاء بالأساسيات لتدبير راتب الزوج والاكتفاء به. • اخذ قرض وديون من اجل تسديد نفقات الأسرة ومصاريف الزواج وبناء بيت جديد. • تقاسم الزوج الأعباء المالية لتكاليف البناء مع اهله. • تحمل الزوجة الظروف المادية الصعبة وتربية الأبناء على التكيف مع الظروف الاقتصادية. • دعم اهل الزوج ماديا لتغطية تكاليف الزواج. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<ul style="list-style-type: none"> • تجهيز تكاليف الزواج والبيت مسبقا بالعمل والادخار. • مساعدة الاهل. • الديون. • الاشتراك بالجمعيات لادخار بعض النقود. • عمل الزوجة في مراحل لاحقة من الزواج. • العمل في وظيفتين. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • ادخار المال قبل الزواج من اجل تكاليف الزواج. • ادخار نقود من راتب الزوج لدفع أقساط الدراسة الجامعية. • العمل لمساعدة في مصاريف البيت. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تجهيز تكاليف الزواج والبيت مسبقا بالعمل والادخار ومساعدة الاهل والديون والاشتراك بجمعيات لادخار النقود. • مساعدة الزوجة من خلال عملها. • عمل الزوج في وظيفتين يوميا. • ادخار الزوجة من راتب زوجها لأجل تكاليف دراستها الجامعية. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • التخطيط والتجهيز المسبق لأي تحدي وإدارة الأمور. • الادخار وشراء أسهم والاستثمار واخذ الاحتياطات لأي طارئ. • اللجوء لطلب المساعدة من الاخوة. • عمل الزوجة ساهم في المصاريف. • طلبات الزوجة بسيطة مراعاة ظروف الزوج. • التفكير السليم الصحيح. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • عملت الزوجة من اجل مساعدة زوجها ماليا. • اللجوء الى بعض المعارف والعلاقات للمساعدة في بعض الازمات الاقتصادية للعائلة. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • التخطيط المسبق وإدارة الأمور لتجنب التحديات الاقتصادية. • الادخار والاستثمار في عدة مشاريع والاحتياط لحالات الطوارئ. • مساعدة اخوة الزوج. • عمل الزوجة. • طلبات تكاليف الزواج من قبل الزوجة بسيطة مراعاة لظروف الزوج. • التفكير السليم لحل الازمات المالية. • اللجوء لبعض المعارف والعلاقات للمساعدة في الازمة الاقتصادية. 					

جدول (13): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الإجتماعية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	لا يوجد.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
<ul style="list-style-type: none"> عدم الخجل من حالة الابن المريض. تقبل حالة الابن المريض. تفهم اهل الزوج والزوجة لوضع ومرض ابنها. الإصرار على علاج الابن. تبادل الزيارات الإجتماعية مع الأصدقاء. اختيار الأصدقاء المناسبين. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تقبل الزوجين لحالة ابنهما المريض. تفهم اهل الزوجين لوضع مرض حفيدهم. إصرار الزوجة على علاج الابن. تبادل الزيارات الإجتماعية مع الأصدقاء. انتقاء الزوجة لنفسها أصدقاء مناسبين. 					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> انشاء علاقات ودية مع الناس. التطوع في بعض المؤسسات والجمعيات. الحفاظ على علاقة ممتازة مع اهل الزوجة. التفاهم مع الزملاء والمسؤولين في العمل والزبائن. التعامل بوعي لتخفيف عصبية الاخرين سواء الموظفين والزملاء والمسؤولين وغيرهم. اخلاص بالعمل. شرح للمسؤولين بالعمل وجهة نظره. التجاوز واختصار المشاكل. اعتزال الناس المسيئة له. تجنب التفكير بالمشاكل. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
لا يوجد.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> بناء الزوج لعلاقات إيجابية ودية مع الاخرين والعمل تطوعيا في بعض المؤسسات المجتمعية. الحفاظ على علاقة قوية مع اهل الزوجة. الحفاظ على علاقة تفاهم مع الزملاء والمسؤولين في العمل ومع الزبائن أيضا. استخدام الوعي الشخصي لتخفيف من غضب الاخرين وعصبيتهم سواء في العمل او الحياة. الإخلاص في العمل. شرح وجهة النظر بأسلوب مقنع للمسؤولين في العمل. التجاوز واختصار المشاكل واعتزال بعض الافراد المسيئين للزوج. تجنب التفكير في المشاكل. 					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	<ul style="list-style-type: none"> مسامحة الناس والبعد عنهم. ضبط النفس من اجل الحفاظ على تعويضات التقاعد في العمل. 				

• استخدام أساليب تعامل مختلفة حسب الناس.				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
<ul style="list-style-type: none"> الصبر وطول البال. التسامح مع الآخرين. 				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> التحلي بالصبر والتسامح. ضبط النفس من اجل تعويضات التقاعد في عمل الزوج. الابتعاد عن العلاقات الإجتماعية المزعجة. استخدام أساليب تعامل مختلفة تتناسب وشخصيات الآخرين. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
4	D1	زوج	36	بكالوريوس
	تجاهل نظرة العنصرية من الآخرين.			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	D2	زوجة	34	ربة بيت
<ul style="list-style-type: none"> انقضاء الجيران الجيدين للتعامل معهم. تحديد العلاقات الإجتماعية. 				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> تجاهل الزوج لنظرة العنصرية من الآخرين تجاه سكان المخيم. انقضاء جيران جيدين للتعامل معهم. تحديد العلاقات الإجتماعية. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
5	E1	زوج	29	توجيهي
	<ul style="list-style-type: none"> علاقات سطحية مع الآخرين. قطع علاقات اجتماعية تسبب المشاكل للزوج. 			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	E2	زوجة	29	بكالوريوس
تقبل الناس والجيران.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> حفاظ الزوج على علاقات سطحية مع الآخرين. وقطع بعض العلاقات التي تتسبب بالمشاكل. تقبل الزوجة للناس والجيران من حولها. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
6	F1	زوج	61	دكتوراه
	<ul style="list-style-type: none"> بناء النفس لتغيير وجهة نظر الناس. المحافظة على مسافة من التواصل الإجتماعي مع الآخرين. احترام الآخرين وتجنب اذيتهم. تشجيع الزوجة لزوجها جعل لديه حافز للكفاح واثبات نفسه كزوج مناسب امام اهل الزوجة. تثقيف النفس واكمال الدراسات العليا. تجهيز نفسه للزواج سواء ماديا وذهنيا ونواحي كثيرة. 			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	F2	زوجة	59	بكالوريوس
<ul style="list-style-type: none"> لا تدع أحد يتضايق منها. تحسن التصرف خاصة مع اهل الزوج كي يتقبلونها. احتواء اهل الزوج بإمكانيات خاصة بالزوجة. الإصرار على المحاولة لبناء علاقة مع اهل الزوج. تتصرف بأخلاق مع الجميع. 				

<ul style="list-style-type: none"> • عدم الامتثال لعادات أهلها. • إعطاء وقت واهتمام لما ترغب أكثر وهو العمل. • تنظيم الوقت للتواصل مع الاهل والأصدقاء.
ملخص استجابات الزوجين
<ul style="list-style-type: none"> • بناء الزوج لذاته لتغيير وجهة نظر الناس العنصرية. • المحافظة على مسافة من التواصل الإجتماعي مع الآخرين واحترام الآخرين وتجنب اذيتهم. • تشجيع الزوجة لزوجها جعل لديه حافز للكفاح واثبات نفسه كزوج مناسب امام اهل الزوجة وتجهيز نفسه للزواج سواء ماديا وذهنيا ونواحي كثيرة. • تثقيف الزوج لنفسه واكمال الدراسات العليا. • تحسن الزوجة التصرف خاصة مع اهل الزوج كي يتقبلونها واحتوائهم بإمكانياتها الخاصة والإصرار على المحاولة لبناء علاقة مع اهل الزوج. • تتصرف الزوجة بأخلاق مع الجميع ولا تدع أحد يتضايق منها. • عدم الامتثال الزوجة لعادات أهلها. • إعطاء وقت واهتمام لما ترغب أكثر وهو العمل. • تنظيم الوقت للتواصل مع الاهل والأصدقاء.

جدول (14): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الصحية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	لا يوجد.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	انتظار اجراء عملية لحل المشكلة الصحية.				
ملخص استجابات الزوجين					
انتظار الزوجة اجراء عملية لحل المشكلة الصحية.					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • الالتزام بالعلاج. • التخفيف من العلاقات التي ترفع الضغط. • ممارسة هواية المطالعة. 				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	الابتعاد عن مسببات مشكلة الضغط.				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الالتزام بالعلاج للمشكلة الصحية والتخفيف من العلاقات ومسببات المشكلة الصحية. • ممارسة هواية المطالعة عند الزوج. 					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	<ul style="list-style-type: none"> • وقف الدواء عند الشعور بالتحسن. • تجنب ما يزيد من المشكلة الصحية. • الاعتماد على الزوجة والابناء وبعض الاخوة لمرافقته خلال المرض. 				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
	الابتعاد عن مسببات مشكلة الضغط.				

تلجأ لامها لتساعدها.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • تجنب الأمور التي تؤثر على صحة الزوج ووقف الدواء عند التحسن. • طلب المساعدة من الزوجة والأبناء وبعض اخوة الزوج خلال فترة المرض. • طلب الزوجة المساعدة من والدتها اثناء تعرضها لعمليات جراحية. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
4	D1	زوج	36	بكالوريوس
	لا يوجد.			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	D2	زوجة	34	بكالوريوس
<ul style="list-style-type: none"> • تخفيف العبء بمشاركة الأبناء في بعض اعمال المنزل. • ممارسة الرياضة. 				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • مشاركة الأبناء في بعض الواجبات المنزلية للتخفيف عن الزوجة. • ممارسة الزوجة للرياضة للمحافظة على الصحة. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
5	E1	زوج	29	توجيهي
	ممارسة رياضة المشي. اخذ الدواء اللازم.			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	E2	زوجة	29	بكالوريوس
لا يوجد.				
ملخص استجابات الزوجين				
ممارسة الزوج للمشي واخذ الادوية اللازمة.				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
6	F1	زوج	61	دكتوراه
	<ul style="list-style-type: none"> • اجراء عملية جراحية للحد من المشكلة الصحية. • الالتزام بأدوية لتخفيف المشكلة. 			
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
	F2	زوجة	59	بكالوريوس
مسامحة الآخرين تريخ الصحة الجسدية.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • اجراء الزوج عملية جراحية والالتزام بالأدوية للحد من المشكلة الصحية. • تحافظ الزوجة على صحة قلبها من خلال مسامحة الآخرين. 				

جدول (15): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات النفسية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<ul style="list-style-type: none"> • تصبير النفس بمقارنة الوضع بالآخرين. • التحمل بالذات من اجل سند الاهل. • الاستسلام لقدر الله في وفاة الوالدين. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة

<ul style="list-style-type: none"> • الصبر . • الاستفادة من تجربة معاناة الام مع اختها . • توضيح للزملاء حالة ابنها ليتعاونوا معها . • الاستعانة بوالدتها اثناء غيابها في العمل او علاج ابنها . 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • شعور الزوجين بالصبر بمقارنة وضعهما بالآخرين . • تحمل الزوج من اجل سند الاهل . • استسلام الزوج لقدر الله في وفاة الوالدين . • الاستفادة من تجربة معاناة ام الزوجة مع اختها . • توضيح الزوجة للزملاء في العمل حالة ابنها ليتعاونوا معها . • الاستعانة بوالدتها اثناء غيابها في العمل او علاج ابنها . 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • الصبر على المشاكل . • الاستسلام للقدر . • الاجتهاد في إيجاد الحلول . • الوعي والتفكير بالأسرة والأولاد والزوجة . • الحرص ان يكون قنوة وسند للأبناء في الجدل والصلابة . 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • التزام الصمت والتجنب لحل المشاكل والشعور بالراحة . • النقاش بحدود معينة . 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الصبر والاستسلام للقدر . • الاجتهاد في البحث عن حلول . • وعي الزوج والتفكير بالأسرة والابناء والزوجة . • حرص الزوج ان يكون نموذج وقنوة وسند للأبناء في الجدل والصلابة . • التزام الزوجة الصمت لحل المشاكل مع الزوج والشعور بالراحة واستخدام النقاش لكن بحدود معينة . 					
التعامل مع التحديات النفسية					
استجابات أفراد العينة					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<ul style="list-style-type: none"> • التحمل من اجل التقاعد . • تفريغ الغضب بالأصدقاء . 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيبي	
<ul style="list-style-type: none"> • تعلم أبنائها ليساعدونها . • تقاسم الأدوار مع الأبناء . • التحامل على النفس للقيام بواجباتها المنزلية . • الصلاة من اجل تخفيف العصبية . 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تحمل الزوج من اجل هدف وهو راتب التقاعد . • تفريغ الزوج غضبه في الأصدقاء . • تحمل الزوجة ضغط واجباتها المنزلية وعملها الإضافي وتدريب الأبناء وتقاسم بعض الواجبات مع الأبناء . • تخفف الزوجة من العصبية بأداء الصلاة . 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<ul style="list-style-type: none"> • السعي نحو الهدف . • إصرار على انهاء الإيجار . • الجلوس في البيت واخذ قسط من الراحة . 					

				<ul style="list-style-type: none"> التقدم في العمل. المشي خارج البيت. زيارة الأقارب. مساعدة الآخرين. الجلوس على انفراد مع الذات والتفكير بالحل. 	
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت	
				<ul style="list-style-type: none"> تخفيف الضغط النفسي عن الزوجة بتوجيه أبنائها لتخفيف بعض الأعباء المنزلية. النظر بإيجابية ان وضع اسرتها أفضل من الآخرين. الاستغفار قراءة القران. التعامل بمسؤولية تجاه الاسرة واستعداد لجميع الظروف. 	
				ملخص استجابات الزوجين	
				<ul style="list-style-type: none"> وضع الزوج هدف والسعي نحوه. تصميم الزوج على التخلص من مشكلة ايجار البيت. ممارسة سلوكيات تخفف من الضغط النفسي كالجلوس في البيت واخذ قسط من الراحة والمشي خارج البيت وزيارة الأقارب ومساعدة الآخرين والجلوس مع الذات للتفكير بالحلول لا بالمشاكل من قبل الزوج. سعي الزوج للتقدم في العمل. مساعدة الأبناء في المنزل للزوجة يخفف الضغط النفسي عنها. التفكير الإيجابي ومقارنة الزوجة وضع اسرتها انها أفضل من غيرها. تعامل الزوجة بمسؤولية تجاه الاسرة واستعدادها لجميع الظروف. استعانة الزوجة بالاستغفار وقراءة القران. 	
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
					تفريغ الغضب بالآخرين. التحمل من اجل الابن.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
					الصلاة من اجل الشعور بالراحة النفسية. البكاء للتفريغ عن النفس وتخفيف التوتر. الخروج للتنزه والحفاظ على راحة نفسية. الخروج للعمل والاحتكاك في الزملاء وإقامة علاقات اجتماعية.
					ملخص استجابات الزوجين
					<ul style="list-style-type: none"> تفريغ الزوج غضبه في الآخرين. تحمل الزوج من اجل ابنه. صلاة الزوجة تشعرها بالراحة النفسية والبكاء يفرغ عنها ويخفف التوتر. خروج الزوجة للتنزه والعمل والاحتكاك بالزملاء وإقامة علاقات اجتماعية يحافظ على راحتها النفسية.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
					<ul style="list-style-type: none"> متصالح مع ذاته. الحديث مع الذات. استيعاب من حوله. تفريغ مشاعره بالكلام. عمق التفكير لإيجاد حلول. الاستفادة من التجارب والخبرات السابقة. الاستفادة من شغله لمواجهة التحديات النفسية. جعل نفسه نموذج وقدوة لعائلته.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
					توظيف عاملة في البيت تقوم بمهام الواجبات البيتية وتجهز البيت.
					ملخص استجابات الزوجين

<ul style="list-style-type: none"> • يحافظ الزوج على صحته النفسية من خلال تصالحه مع ذاته وحديثه المستمر مع ذاته والتفكير العميق لإيجاد الحلول. • يستوعب الزوج من حوله ويفرغ مشاعره بالكلام. • يستخدم الزوج ما تعلمه من التجارب والخبرات السابقة وأيضاً من عمله لمواجهة التحديات النفسية. • يحرص الزوج على ان يكون نموذج وقدوة لعائلته. • توظيف الزوجة عاملة في البيت تقوم بجميع الواجبات في المنزل لتخفيف الضغط عليها. 	
---	--

جدول (16): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالعلاقة بين الزوجين التي تواجهها

الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع الزوجة لعمل ما يريح نفسيته. • يتناقش الزوج مع زوجته. • لديه أسلوب لأفناع زوجته وشرح وجهة نظره. • التواصل والتفاهم ومعرفة ماذا تفكر الزوجة. • اتخاذ المنطق والعلم والدين مرجعية للاتفاق على الأمور مع زوجته. 					
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
<ul style="list-style-type: none"> • طلب المساعدة من الزوج بشأن الأبناء. • تفهم طباع وعادات الزوج. • مصارحة الزوج لتغيير الأشياء التي تعيق العلاقة. • محافظة على سرية الحياة الزوجية. • إدارة الخلافات بالتعاون بين الزوجين. • عدم إعطاء مجال لحد التدخل بين. • التواصل والتفاهم مع الزوج. • تعلم من خبرتها في تحمل المسؤولية في بيت أهلها. • محاولة النضوج سريعاً لاستيعاب الزوج. • الاقتناع بحياتها الزوجية. • تصحيح الأخطاء. • اظهار السعادة الزوجية اما أهلها. • طلب المشورة من الزوج. • التضحية والصراحة من اجل الزوج. • تدبير وإنجاز الواجبات البيتية مع العمل خارج البيت. • اظهار للزوج التزامها في واجباتها يساعد الزوج بتفهم زوجته. • اللجوء للعمل للمحافظة على استقرار نفسي. • الحوار ومرافقة الزوج للترفيه مع بعضهما. • التواصل بين الزوجين حتى في أوقات الدوام. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع الزوج للزوجة لعمل ما يريح نفسيته. • يتناقش الزوج مع زوجته واستخدامه أسلوب لأفناع زوجته وشرح وجهة نظره والتواصل المستمر والتفاهم بين الزوجين والتواصل حتى في أوقات الدوام. • اتخاذ الزوج المنطق والعلم والدين مرجعية للاتفاق على الأمور مع زوجته. • طلب الزوجة المساعدة من الزوج بشأن الأبناء. • تفهم طباع وعادات الزوج. • مصارحة الزوج لتغيير الأشياء التي تعيق العلاقة. • محافظة على سرية الحياة الزوجية وعدم إعطاء مجال لحد التدخل اظهار السعادة الزوجية امام أهلها. • إدارة الخلافات بالتعاون بين الزوجين. • تعلم الزوجة من خبرتها في تحمل المسؤولية في بيت أهلها. 					

<ul style="list-style-type: none"> • محاولة الزوجة النضوج سريعاً لاستيعاب الزوج والاقتناع بحياتها الزوجية. • تصحيح الزوجة الأخطاء. • طلب المشورة من الزوج. • التضحية والصراحة من أجل الزوج. • تدبير الزوجة وإنجاز الواجبات البيتية مع العمل خارج البيت. • اظهار للزوج التزامها في واجباتها يساعد الزوج يتفهم زوجته. • اللجوء للعمل للمحافظة على استقرار نفسي. • الحوار ومرافقة الزوج للترفيه مع بعضهما. 					رقم الأسرة	2
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز		
متقاعد	بكالوريوس	61	زوج	B1		
<ul style="list-style-type: none"> • تفهم أفكار الزوجة. • ترك مجال للزوجة تعبر بما تريد. • تقبل الاختلاف مع الزوجة. • إعطاء مجال للنقاش بين الزوجين. • عدم فرض رايه على زوجته ولا أولاده. • حث أولاده للتعاون مع امهم. • توجيه الأولاد لأخطائهم. • الاحسان في التعامل مع الناس لبناء سمعة طيبة من اجل اسرته. • اعداد ابناءه لتحديات الحياة. • التواصل مع الزوجة. • احسان في تربية الأبناء وتعاون مع زوجته. • اتخاذ الزوج والده قدوة له في الحياة. • اختيار الزوجة بنفسه. • توصية الزوجة عدم افشاء اسرار الحياة الزوجية. • تجنب النقاش والخلاف امام الأولاد. • احتواء الاسرة وقيادتها. • حوار مستمر بين الزوجين. • الانسحاب من النقاش عند الشعور ان الخلاف سيزيد لتجنب مزيد من الصراع. • عدم مشاركة اسرار البيت للزوجين مع اهلهم. • التعاون مع الزوجة في أداء واجبات البيت ومساعدتها. • الامتثال لتعاليم الدين في التعامل مع الزوجة. 						
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز		
ربة بيت	بكالوريوس	46	زوجة	B2		
<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على اسرار البيت والزواج. • تذكر أيام الرخاء بين الزوجين. • التزام الصمت لحل المشاكل بين الزوجين. • اختيار وقت مناسب للنقاش. • تفهم الزوج والتفاهم معه بتقسيم الأدوار. • تجنب النقاش امام الأبناء. • الاخذ برأي الزوج عند الشعور بحكمة في رأيه. • تقبل تدخل اهل الزوج وخاصة والدته. • السعي لاحترام الزوج وتحقيق طلباته. • تمييز الأسلوب الصحيح في التعامل مع الزوج بالقراءة وطلب العلم والمعرفة واستفتاء النفس. • الحفاظ على سرية البيت والزوج وعدم السماح لاحد بالتدخل. • التعايش بالظروف الموجودة. • الاستمتاع بالحاضر. • التعامل بأمانة مع ثقة الزوج. • تدبير مصروف البيت. 						
ملخص استجابات الزوجين						
<ul style="list-style-type: none"> • تفهم الزوج لأفكار وقرارات الزوجة واعطائها مساحة للتعبير عن ذاتها. • تقبل الزوجين طباع والاختلاف في نمط الشخصية لديهما. 						

<ul style="list-style-type: none"> • إعطاء الزوجين فرصة للنقاش بينهما وعدم فرض رأي من الزوج على زوجته وابنائهم. مع تجنب النقاش امام الأبناء واختيار الوقت المناسب للنقاش. الانسحاب من النقاش عند الشعور ان الخلاف سيزيد لتجنب مزيد من الصراع. توجيه وتبنيه الأبناء للأخطاء التي يرتكبونها وحثهم على التعاون مع والديهم. • الاحسان في التعامل مع الآخرين لبناء سمعة طيبة من اجل أسرته. • تربية أبنائه من اجل تحمل تحديات المستقبل والحرص في تنشئتهم والتعاون مع الزوجة في ذلك. • التواصل الإيجابي بين الزوجين. والحوار مفتوح بينهما. • اتخاذ الزوج والده قدوة في الحياة. • اختيار الزوج لزوجته كشريكة لحياته. • الاتفاق بين الزوجين على نقاط محددة كالحفاظ على اسرار الحياة الزوجية بينهما فقط. • احتواء الزوج لأسرته وقيادتها. • مساعدة الزوجة في الواجبات المنزلية بعد التقاعد. • تذكر الزوجة لأيام الرخاء مع الزوج. • التزام الزوج للصمت يساعدها على حل المشاكل الزوجية. • تفهم الزوج وسهولة التفاهم معه بتقاسم الأدوار في الاسرة. • تقبل الزوجة لرأي الزوج عند الشعور بحكمة في رأيه. • تقبل الزوجة تدخلات اهل الزوج وخاصة والده الزوج. • احترام الزوج وتحقيق طلباته. • استخدام الأسلوب السليم في معاملة الزوج بالقراءة وطلب العلم والمعرفة واستفتاء الذات. • تعايش الزوجة بالظروف المتوفرة والمتاحة. • محاولة الزوجة الاستمتاع بالحاضر وعدم التفكير بالمستقبل. • حرص الزوجة على الأمانة وكسب ثقة الزوج. • حسن تدبير الزوجة لمصاريف البيت يزيد من تقدير الزوج. • امتثال الزوج لتعاليم الدين في التعامل مع الزوجة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<ul style="list-style-type: none"> • الاعتماد على الزوجة برعاية وتدريب الأبناء. • عدم السماح لاحد بالتدخل بين الزوجين. • تقدير الزوجة ودورها. • الاتفاق على نقاط معينة بين الزوجين. • احترام اهل الزوجة. • التفكير بالمشكلة والحفاظ على الهدوء. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيئي	
<ul style="list-style-type: none"> • تجعل زوجها يتصرف مع الأبناء عندما لايتجاوبو مع الام. • تتماشى مع كلام الزوج. • تتناقش مع الزوج. • الترفيه عن النفس بزيارة اهل الزوج او مشاوير عائلية. • تأخذ برأي الزوج في الزيارات والمشاور. • تتعاون مع الزوج لتلبية متطلبات الاسرة. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • اعتماد الزوج على زوجته في رعاية الأبناء ومتابعتهم مع تدخل بسيط وقت الحاجة لذلك. • عدم السماح لتدخلات الآخرين بين الزوجين. • اشعار الزوجة بالتقدير لدورها. • الاتفاق بين الزوجين على نقاط محددة بداية الزواج. • احترام الزوج اهل زوجته. • استخدام الزوج استراتيجية التفكير بهدوء لحل المشاكل الزوجية. • تلتزم الزوجة بقرارات زوجها وتأخذ رأيه في امورها كالزيارات وعلاقتها مع الآخرين. • يتناقش الزوجان في امورهما. • يقوم الزوجان بالترفيه عن أنفسهم من خلال الزيارات العائلية والمشاور الخاصة. • تتعاون الزوجة مع الزوج لتلبية متطلبات الاسرة وتدبير شؤونهم. 					

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> تقبل الاختلاف. التنازل من اجل التفاهم. التواصل مع الزوجة. السعي لحل المشاكل دون تراكمها. الاتفاق على الأدوار. اقناع الزوجة. تعديل وتغيير على الشخصية. يقدر دور زوجته. القناعة بخياره لزوجته. بناء علاقة متينة. محاولة التفكير بواقعية ومنطق. التعلم مع الزوجة كيف يحلو المشاكل ويتقربوا من بعض. الشعور بالمسؤولية تجاه الاسرة. 				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
<ul style="list-style-type: none"> تقبل الخلافات في بداية الزواج. التعلم من الزوج حتى تتعامل بحسب اهل زوجها. العتاب للزوج من اجل غيابه. نقاش مع الزوج حتى يلبي حاجات اسرته. الحوار بين الزوجين يسهل التفاهم بينهما واستيعاب بعضهما البعض. الاتفاق على المصاريف والتشاور بها. الحفاظ على السرية بين الزوجين. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تقبل الزوجين للاختلاف بينهما وأيضا للخلافات الطبيعية التي تحدث. تنازل الزوجين من اجل حل الأمور والتفاهم. التواصل الإيجابي بين الزوجين. حرص الزوجين على حل المشاكل وعدم السماح بتراكمها. اتفاق الزوجين على الأدوار. قدرة الزوج على اقناع زوجته. حرص الزوج على التعديل والتغيير في سلوكه وبناء علاقة متينة مع زوجته. تقدير الزوج لدور زوجته. اقتناع الزوج بخياره للزوجة فهو إرادة ذاتية. تفكير الزوج بواقعية ومنطق. تعلم الزوجين معا كيفية حل المشاكل والتقرب من بعضهما. شعور الزوج بالمسؤولية تجاه الاسرة. تعلم الزوجة من زوجها أساليب التعامل مع اهله. عتاب الزوجة بعض الأحيان لتغيب زوجها ونقاشها معه حول تلبية حاجات اسرته. الحوار بين الزوجين يسهل التفاهم بينهما واستيعاب بعضهما البعض. الاتفاق على المصاريف والتشاور بها. حفاظ الزوجين على السرية بينهما. 					
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> الاتفاق قبل الزواج مع الزوجة. مشاركة الزوجة في الراتب. السماح للزوجة بالعمل ضمن حدود معينة لأجل مساعدة الاسرة اقتصاديا. 				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
<ul style="list-style-type: none"> النقاش والحوار مع الزوج وتقديم المشورة له. 					

<ul style="list-style-type: none"> • الاستفادة من خبرتها بالزوج منذ الطفولة سهل التعامل معه. • التنازل عند عناد الزوج في بعض الأمور . • ترك الحوار مع الزوج حتى يهدأ. • يختار الزوج الوقت المناسب للنقاش مع الزوجة. • تذكر الاحداث الحلوة مع الزوج يخفف الانزعاج منه. • تذكر الحب للمحافظة على علاقتها مع الزوج. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الاتفاق بين الزوجين قبل الزواج. • مشاركة الزوجين الرواتب. • تشجيع الزوجة على العمل لأجل مساعدة الاسرة ماديا. • النقاش والحوار مفتوح بين الزوجين وتقديم المشورة متبادلة. • الاستفادة الزوجة من معرفتها لزوجها منذ الطفولة في تسهيل التفاهم معه. • تنازل الزوجة عندما يكون الزوج عنيد. • تجنب الحوار بين الزوجين حتى يكونا هادئين واختيار الوقت المناسب للنقاش. • تذكر الزوجة للأحداث الجميلة مع زوجها يخفف انزعاجها منه. • تذكر الحب بينهما يحافظ على علاقة قوية بينهما. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • اختبار العلاقة قبل الزواج بفحص القدرة على التحمل للزوجة. • صدق مع زوجته منذ البداية. • الاتفاق بين الزوجين على نقاط معينة قبل الزواج. • تعلم من اصدقاءه في المدينة حتى يستطيع التفاهم مع زوجته. • يساعد زوجته في الواجبات المنزلية لتخفيف وساوسه في النظافة والترتيب. • يصارح زوجته لمنع احتدام المشاكل. • يتواصل مع زوجته ويشرح لها بأدب. • الانشغال بالعمل لتعلم كيف يحافظ على الحياة الزوجية وتقوية العلاقة مع زوجته. • يضحي من اجل زوجته واسرته ويتنازل من اجل زوجته استقرار البيت. • محاولة استيعاب وتفهم الزوجة. • لا يدقق على كل شيء لزوجته. • يسامح زوجته. • يسمح لزوجته تعمل ما ترغب. • الاستفادة من دروس الحياة ليتعلم كيف يتعامل مع زوجته. • تدريب الزوجة على أداء واجبات تخفف عبأ الزوج ويجعلها تعتمد على نفسها. • تجهيز مفاجأة للزوجة لأخبارها بامتثانه لها. • شكر الزوجة وتعزيزها. • تفهم عملها وتعبها خارج البيت. • تحمل عصبية وضغوط الزوجة ومحاولة التخفيف عنها. • لا ينقل انزعاجه من العمل للبيت. • التعاون مع زوجته بفعالية. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • تستفيد من عمل الزوج وانشغاله في انجاز عملها خارج البيت. • تعويد على نظام الحياة خفف من الضغط على الزوجة. • تستفيد من وجود زوجات أولادها. • صغر حجم العائلة بعد زواج الأبناء . • توظيف عاملة لتنظيف البيت في أوقات معينة. • مسامحة الزوج في الخلافات التي تحدث. • اختصار المشاكل مع الزوج. • تضحية من اجل الحفاظ على الاسرة. • شرح وجهة النظر ومطالبها للزوج والإصرار حتى يقتنع ويتفهم. 					
ملخص استجابات الزوجين					

<ul style="list-style-type: none"> • اختبار العلاقة قبل الزواج بفحص القدرة على التحمل للزوجة. • صدق مع زوجته منذ البداية وتم الاتفاق بين الزوجين على نقاط معينة قبل الزواج. • تعلم من اصدقاءه في المدينة حتى يستطيع التفاهم مع زوجته ما يتناسب مع ثقافتها. • يساعد زوجته في الواجبات المنزلية لتخفيف وساوسه في النظافة والترتيب ويتعاون مع زوجته بفعالية. • يصارح زوجته لمنع احتدام المشاكل ويتواصل معها ويشرح لها بأدب. • الانشغال بالعمل لتعلم كيف يحافظ على الحياة الزوجية وتقوية العلاقة مع زوجته • يضحى من اجل زوجته واسرته ويتنازل من اجل زوجته استقرار البيت • محاولة استيعاب وتفهم الزوجة ولا يدقق على كل شيء لها ويسامح زوجته ويسمح لها بعمل ما ترغب. • الاستفادة من دروس الحياة ليتعلم كيف يتعامل مع زوجته. • تدريب الزوجة على أداء واجبات تخفف عبأ الزوج ويجعلها تعتمد على نفسها. • تجهيز مفاجأة للزوجة لأخبارها بامتثانه لها وشكر الزوجة وتعزيزها ويتفهم عملها وتعبها خارج البيت. • تحمل عصبية وضغوط الزوجة ومحاولة التخفيف عنها. • لا ينقل انزعاجه من العمل للبيت. • تستفيد الزوجة من عمل الزوج وانشغاله في انجاز عملها خارج البيت. • التعود على نظام الحياة خفف من الضغط على الزوجة لاحقاً. • تستفيد الزوجة من وجود زوجات أولادها. • صغر حجم العائلة بعد زواج الأبناء خفف عبأ الزوجة. • توظيف عاملة لتنظيف البيت في أوقات معينة. • مسامحة الزوجة للزوج في الخلافات التي تحدث واختصار المشاكل مع الزوج • تضحية الزوجة من اجل الحفاظ على الأسرة. • شرح وجهة نظر الزوجة ومطالبها للزوج والإصرار حتى يقتنع ويتفهم. 	
---	--

جدول (17): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الأسرية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
		<ul style="list-style-type: none"> • تغيير الدوام في العمل لأجل الأسرة. • ترتيب وتنظيم الوقت لأجل الزيارات العائلية. • تعويض العائلة بإعطائهم وقت بعد العمل او في العطل. • عدم تفرغ الانفعال في الأسرة. • الحرص على راحة الزوجة. • وتشجيعها على الاستمرار في العمل لأنه ينعكس على راحة الزوج. 			
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
		<ul style="list-style-type: none"> • تقسيم المهام وواجبات العلاج لابنها المريض على الأسرة. • الاطمئنان على اهل الزوج عند مرضهما وزيارتها. • مرافقة الزوج في المناسبات الإجتماعية وتشجيعه على أداء الواجبات الإجتماعية. • اخذ الأسرة للترفيه في أماكن محددة بسبب حالة ابنها المريض. • استيعاب وتفهم اخت الزوج. • الثبات على القيم والمعتقدات لدى الزوجة والتحمل حتى يتقبلها الاخرين. • مصادقة الأبناء لمعرفة تفاصيل حياتهم. • بناء علاقة واضحة وصريحة مع الأبناء. • تنظيم واجبات البيت. • التفكير بالحلول للمشاكل بالاستفادة من خبرة وتجارب الاخرين. 			
		ملخص استجابات الزوجين			
		<ul style="list-style-type: none"> • تغيير الزوج الدوام في العمل لأجل الأسرة. • ترتيب وتنظيم الوقت للزوج لأجل الزيارات العائلية. • تعويض الزوج العائلة بإعطائهم وقت بعد العمل او في العطل. 			

<ul style="list-style-type: none"> • تجنب الزوج تفريغ الانفعال في الاسرة. • حرص الزوج على راحة الزوجة وتشجيعها على الاستمرار في العمل لأنه ينعكس على راحة الزوج. • تقسيم الزوجة المهام وواجبات العلاج لابنها المريض على الاسرة. • اطمئنان الزوجة على اهل الزوج عند مرضهما وزيارتها. • مراقبة الزوج في المناسبات الاجتماعية وتشجيعه على أداء الواجبات الاجتماعية. • خروج الاسرة للترفيه في أماكن محددة بسبب حالة ابنها المريض. • استيعاب الزوجة وتفهم اخت الزوج. • الثبات على القيم والمعتقدات لدى الزوجة والتحمل حتى يتقبلها الاخرين. • مصادقة الزوجة الأبناء لمعرفة تفاصيل حياتهم وبناء علاقة واضحة وصريحة مع الأبناء. • تنظيم الزوجة واجبات البيت. • التفكير الزوجة بالحلول للمشاكل بالاستفادة من خبرة وتجارب الاخرين. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • عدم السماح لاحد التدخل بين الزوجين. • تقدير تعامل الزوجة مع ام الزوج. • تبادل المعروف مع الزوجة. • مصادقة الأبناء والتقرب منهم. • تقبل اختلاف وصراع الأجيال مع أبنائه. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • التزام تجاه اسرتها واسرة الزوج. • الاجتهاد الذاتي في حل الأمور. • إرضاء الحماية ام الزوج واعتبارها ام ثانية وتحملها من اجل الزوج. • طلب المساعدة في اعمال المنزل من الأبناء بعدما كبروا. • تربية الأبناء وتجهيزهم للمستقبل وتوجيههم. • التعامل مع الأبناء حسب التطور الموجود. • تقبل زمن الذي يعيش به الأبناء. • مراقبة جوالات الأبناء وتوجيههم للاستخدام الصحيح. • التعاون مع الاسرة لأجل مواجهة الازمات. • مواجهة الازمات بقوة وتماسك لأجل يكون قدوة للأسرة. • إخفاء الحزن عن الاسرة. • التقرب بالعبادة الى الله. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • عدم سماح الزوجين لتخلفات الاخرين بينهما. • تقدير الزوج لعلاقة الزوجة وسلوكها مع والدته. • تبادل المعروف والاهتمام مع الزوجة. • مصادقة الزوج لأبنائه لاحتوائهم والتقرب منهم. • تقبل الاختلاف وصراع الأجيال مع الأبناء. • التزام الزوجة تجاه واجباتها مع اسرتها واسرة زوجها. • اجتهاد الزوجة لحل الأمور ذاتيا. • قيام الزوجة بتحمل ام الزوج والحرص على ارضائها من اجل الزوج. • مشاركة الأبناء الاعمال المنزلية بتوجيهات الام. • حرص الزوجة على تربية أبنائها تربية سليمة وتوجيههم وتجهيزهم للمستقبل والتعامل معهم بحسب التطور والحدائة. وتقبل الزمن الذي يعيش فيه الأبناء. ومراقبة حسابات الأبناء واجهزتهم الالكترونية وتوجيههم للاستخدام الصحيح. • تعاون الزوجة مع اسرتها في مواجهة الازمات وتحديها بقوة وتماسك أسري وجعل نفسها قدوة في الثبات لأسرتها. • إخفاء الزوجة حزنها عن اسرتها لتعليمهم الصبر والتحمل. • تقرب الزوجة بالعبادة لله لتخفيف التحديات التي تمر بها. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي

مساعدة الابناء قدر المستطاع.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي	
<ul style="list-style-type: none"> متابعة تدريس الأولاد حتى ينجحوا بدراستهم وحثهم على التعلم. تساعد أبنائها من خلال توفير الانترنت او سؤال الجيران لطلب المساعدة. تربية الأبناء على القناعة بما هو موجود ومراعاة ظروف الاسرة. تعويد الأبناء على مساعدة الام في البيت. الجلوس عائليا مع الزوج. العمل لمساعدة الزوج وتخفيف عليه. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تدخل الزوج لمساعدة أبنائه عند اللزوم وحسب استطاعته. تتابع الزوجة دراسة أبنائها وتحثهم على التعلم والنجاح والتفوق. يوفر الزوجان خدمة الانترنت لمساعدة الأبناء في التعليم الالكتروني واللجوء للأخزين كالجيران لمساعدة الأبناء في الدراسة. تربية الأبناء على القناعة ومراعاة ظروف الاسرة الاقتصادية. تعويد الأبناء على تقديم مساعدة للام في الواجبات البيتية. تنظيم جلسات عائلية للزوجين مع الأبناء. عمل الزوجة لمساعدة الاسرة والزوج وتخفيف من الأعباء عليه. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> تقاسم الأدوار مع الزوجة. عقاب الأبناء عندما يخطئون. 				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> عدم السماح لاحد التدخل بين الزوجين. تركيز الاهتمام بالأسرة والزوج. تغيير أسلوب يليق بالتقاهم مع اهل الزوج. 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تقاسم الأدوار بين الزوجين. استخدام الزوج للعقاب على اخطاء الأبناء. عدم سماح الزوجين لاحد التدخل بينهما. تركيز اهتمام الزوجة بزوجها واسرتها. غيرت الزوجة اساليبها لتليق للتقاهم مع اهل الزوج. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> تحسين العلاقة مع اهل الزوجة بعد الزواج. ترك المشاكل والعلاقات المنقطعة تحل مع الوقت. 				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> الشعور بقوة العلاقة بعد إنجاب طفل. تعارف قبل الزواج خفف من المشاكل. 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> سعي الزوج لتحسين علاقته مع اهل زوجته. ترك الزوج لبعض المشاكل والعلاقات المنقطعة تحل مع مرور الوقت. شعور الزوجة بقوة العلاقة بعد إنجاب طفلها. المعرفة المسبقة للزوجين قبل الزواج خفف المشاكل. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> تشجيع الزوجة. 				

<ul style="list-style-type: none"> • اقناع اهل الزوجة للموافقة على الزواج بأسلوب معين. • تجهيز الزوج لنفسه ماديا وتحضير بيت وتكاليف الزواج ووظيفة. • تعليم الأبناء في الجامعات ودفع اقساطهم الدراسية. • تربية الأبناء كي يعتمدوا على أنفسهم. • تزويج أولاده ودعمهم. 				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة الأبناء في دراستهم وامورهم ومتابعتهم حتى بعد الزواج. • الإصرار وعدم الاستسلام والسعي للمساعدة الأبناء ينجحوا بحياتهم. • الاتفاق على تدريس الأبناء. • تخصيص أيام العطل للاجتماعات العائلية. • المحافظة على العلاقة مع اهل الزوج. • عدم التدخل في حياة زوجات أولادها. • تقديم النصائح لزوجات الأبناء لتبادل الخبرة معهن. • دعم الأسرة من قبل الزوجة. 				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع الزوجة للزوج. • اقناع اهل الزوجة للموافقة على الزواج بأسلوب معين وتجهيز الزوج لنفسه ماديا وتحضير بيت وتكاليف الزواج ووظيفة. • تعليم الأبناء في الجامعات ودفع اقساطهم الدراسية. • تربية الأبناء كي يعتمدوا على أنفسهم وتزويج أولاده ودعمهم. • مساعدة الزوجة للأبناء في دراستهم وامورهم ومتابعتهم حتى بعد الزواج والإصرار وعدم الاستسلام والسعي للمساعدة الأبناء ينجحوا بحياتهم. • تخصيص أيام العطل للاجتماعات العائلية. • محافظة الزوجة على العلاقة مع اهل الزوج. • تجنب الزوجة التدخل في حياة زوجات أولادها وتقديم النصائح لزوجات الأبناء لتبادل الخبرة معهن. • دعم الأسرة من قبل الزوجة. 				

جدول (18): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالحدثة والتطور التكنولوجي لتي

تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<ul style="list-style-type: none"> • الاستفادة من البرامج التعليمية. • استخدام الانترنت للتواصل مع العمل والاهل وفي المناسبات. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة الأبناء وحساباتهم ونشاطاتهم على شبكة الانترنت. • الحصول على بعض الأجهزة الالكترونية بمساعدة اخوة الزوجة. • تنظيم للأبناء أوقات الدراسة واللعب واستخدام التكنولوجيا والانترنت. 				
	ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • استفادة الزوج من البرامج التعليمية واستخدام الانترنت للتواصل مع العمل والاهل وفي المناسبات. • مراقبة الزوجة الأبناء وحساباتهم ونشاطاتهم على شبكة الانترنت. • الحصول على بعض الأجهزة الالكترونية بمساعدة اخوة الزوجة. • تنظيم للأبناء أوقات الدراسة واللعب واستخدام التكنولوجيا والانترنت. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة حسابات الأبناء وتوجيههم. 				

				<ul style="list-style-type: none"> • استخدام التطبيقات في أشياء مفيدة والتواصل مع الأصدقاء في مناطق بعيدة ويلزم في العمل. • اغلاق شبكة الانترنت لحث الأبناء على التواصل مع بعضهم. 	
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
					<ul style="list-style-type: none"> • توجيه الأبناء للاستخدام السليم للتطور التكنولوجي. • اعطائهم فرصة لاكتشاف الحداثة والتطور التكنولوجي بحذر. • مراقبة حسابات الأبناء عن بعد. • استخدام العقاب للتحكم في الوقت اللي يقضيه الأبناء على الانترنت. • استخدام التطور في شغل خاص بالزوجة. • تنظيم الوقت في استخدام الانترنت والأجهزة الالكترونية.
					ملخص استجابات الزوجين
					<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة حسابات الأبناء وأجهزتهم الالكترونية وتوجيههم للاستخدام السليم والمفيد لهم واعطائهم فرصة لاكتشافه الحداثة والتطور بحذر. • استخدام الزوج للتكنولوجيا للتواصل مع الأصدقاء وخاصة الذين يعيشون في أماكن بعيدة والاستفادة منه في العمل. • استخدام أسلوب عقابي كقطع الانترنت لحث الأبناء على التواصل مع بعضهم وتحديد الفترة التي يقضيها الأبناء لاستخدام الأجهزة الالكترونية. • استفادة الزوجة من التطور التكنولوجي لتحقيق مشاريع تطوعية خاصة بها. • تنظيم وقت استخدام الانترنت والتطبيقات.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
					<ul style="list-style-type: none"> • تجنب الضرب مع الأولاد. • توجيه الأبناء.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيبي
					<ul style="list-style-type: none"> • استخدام وسائل التواصل الإجتماعي للتواصل مع الآخرين في أوقات الفراغ. • متابعة الأبناء لإكمال دراستهم قبل استخدام الانترنت.
					ملخص استجابات الزوجين
					<ul style="list-style-type: none"> • توجيه الأبناء لاستخدام سليم للتكنولوجيا وتجنب الضرب لهم ومتابعة دراستهم قبل استخدام الانترنت للترفيه واللعب. • استخدام وسائل التواصل الإجتماعي للتواصل مع الآخرين أوقات الفراغ.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
					<ul style="list-style-type: none"> • السماح لأبنائه باستخدام الانترنت والأجهزة الالكترونية لأوقات محددة. • مراقبة حسابات الأبناء. • الاستفادة من الانترنت في العمل والتواصل مع الآخرين.
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
					<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم استخدام التكنولوجيا للأسرة. • مراقبة حسابات الأبناء. • عقاب مخالفة الاتفاق مع الأولاد بفصل الانترنت. • تنظيم الوقت لاستخدام الانترنت والأجهزة في وقت الفراغ.
					ملخص استجابات الزوجين
					<ul style="list-style-type: none"> • مراقبة حسابات الأبناء والسماح لهم استخدام الأجهزة الالكترونية لساعات واطاق محددة واستخدام عقاب فصل الانترنت لمخالفة الاتفاق بين الأولاد والزوجين. • استخدام الزوج الانترنت والتكنولوجيا في العمل والتواصل مع الآخرين. • تنظم الزوجة لنفسها ساعات محددة وفي أوقات الفراغ لاستخدام الانترنت والأجهزة الالكترونية.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
					<ul style="list-style-type: none"> • التواصل مع الآخرين وصلة الأقارب عبر تطبيقات التواصل الالكتروني.

• توفير النقود باستخدام الانترنت في التواصل.				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
توضيح للأخريين انشغالها وعدم التواصل عبر وسائل التواصل الإجتماعي الالكترونية.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • استخدام الزوجين للتكنولوجيا والأجهزة الالكترونية ومنصات التواصل للتواصل مع الأصدقاء والاقارب وتوفير مادي بسبب التكلفة الرخيصة. • توضيح الزوجة للأخريين انشغالها. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
6	F1	زوج	61	دكتوراه
<ul style="list-style-type: none"> • تعلم كيفية استخدام التكنولوجيا والكمبيوتر والبرامج. • منع أولاده من استخدام الموبايلات في سن صغير. • اشغال أولاده في عمل خارج البيت لتعليمهم مهارات في الحياة وخبرة عملية وصل لخصيتهم. 				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
استشارة الاخريين والتعلم منهم لتجاوز مشكلات التعامل مع التكنولوجيا.				
ملخص استجابات الزوجين				
<ul style="list-style-type: none"> • تعلم الزوج كيفية استخدام التكنولوجيا والكمبيوتر والبرامج. • منع الزوج أولاده من استخدام الموبايلات في سن صغير. • اشغال الزوج أولاده في عمل خارج البيت لتعليمهم مهارات في الحياة وخبرة عملية وصل لخصيتهم. • استشارة الزوجة الاخريين والتعلم منهم لتجاوز مشكلات التعامل مع التكنولوجيا. 				

جدول (19): استجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الثقافية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
المحافظة على عادات التواصل مع الاخريين والاسرة وفي المناسبات.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
الإصرار على الحفاظ على العادات والقيم والمعتقدات للزوجة.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على عادات التواصل مع الاخريين والاسرة وفي المناسبات من قبل الزوج. • الإصرار على الحفاظ على العادات والقيم والمعتقدات للزوجة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
حث الأبناء على الحفاظ على عادات المجتمع كالزيارات العائلية.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
رسم خطة لتقبل الاختلاف في الثقافة والمعتقدات الدينية.					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • حث الزوج الأبناء على الحفاظ على عادات المجتمع كالزيارات العائلية. • رسم خطة لتقبل الاختلاف في الثقافة والمعتقدات الدينية من قبل الزوجة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
احترام عادات وتقاليد الزوجة وأهلها.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي	

<ul style="list-style-type: none"> • تماشي حسب عادات الزوج. • تلتزم بعاداتها رغم الاختلاف مع اهل الزوج. 					
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • احترام الزوجين لعادات وتقاليد اسرتيهما. • التزام الزوجة ببعض عادات اسرتها المخالفة لعادات اهل الزوج. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	السماح للزوجة ببعض الحرية.				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	تشابه العادات مع الزوج.				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • عدم تقيد الزوج ببعض العادات والسماح للزوجة بمساحة من الحرية في طريقة لبسها مثلا. • تشابه العادات بين الزوجين بشكل عام. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> • اغلاق البيت للحفاظ على الخصوصية. • التواصل داخل البيت بحذر من اجل الخصوصية. 				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	الزوجين من نفس البيئية.				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • اغلاق نوافذ البيت والتواصل داخل المنزل بحذر من اجل الحفاظ على الخصوصية بسبب تقارب المنازل. • الزوجين من نفس البيئية. 					
استجابات أفراد العينة					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> • الانفتاح وانشاء صداقات. • التعامل مع الاخرين بلهجتهم وعاداتهم والتكيف معهم. • ترك البلد الغير قادر التعامل مع عاداته. 				
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> • تكيف مع عادات اهل الزوج وثقافتهم. • جعل اهل الزوج يتماشوا أيضا مع عادات الزوجة في بعض الأمور 				
ملخص استجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الانفتاح من قبل الزوج وانشاء صداقات والتعامل مع الاخرين بلهجتهم وعاداتهم والتكيف معهم. • ترك الزوج البلد الغير قادر التعامل مع عاداته. • تكيف الزوجة مع عادات اهل الزوج وثقافتهم. • جعل الزوجة اهل زوجها يتماشوا أيضا مع عادات الزوجة في بعض الأمور. 					

جدول (20): إستجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الأمنية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	عدم الشعور بمعاناة لأنه امر واقع على الجميع.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية

	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	<ul style="list-style-type: none"> الخروج باكرا للعمل. استخدام طرق التفاوض. الاستعانة بالزملاء للمرافقة في الطريق. الاستعانة بالمواصلات العامة في بعض الأحيان. 				
	ملخص إستجابات الزوجين				
	<ul style="list-style-type: none"> شعور الزوج ان الظروف الأمنية روتينية وامر واقع على الجميع. خروج الزوجة باكرا للعمل واستخدام طرق التفاوض والاستعانة بالزملاء للمرافقة في الطريق. الاستعانة بالمواصلات العامة في بعض الأحيان. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> توعية الأبناء. الصبر. حماية النفس بالتكافل والثقافة وعدم التهور. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	<ul style="list-style-type: none"> الصبر على الازمة. زيارة الابن المعتقل رغم الصعوبات. التحمل من اجل بقية الاسرة الزوج والابناء بدهم رعاية. 				
	ملخص إستجابات الزوجين				
	<ul style="list-style-type: none"> توعية الاسرة وخاصة الأبناء. الصبر على الازمات خاصة التي بسبب الاحتلال. حماية النفس بالتكافل والثقافة وعدم التهور. حرص الزوجة على زيارة ابنها الأسير رغم الصعوبات. تحمل الزوجة للازمة من اجل بقية افراد الاسرة وحاجتهم لصلابة ورعاية منها. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	لا يوجد.				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
	لا يوجد.				
	ملخص إستجابات الزوجين				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<ul style="list-style-type: none"> البحث عن طرق وشوارع أخرى للمرور لتسهيل الحركة وحماية النفس من خطر الاحتلال. التحمل من اجل الانتماء للوطن. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	الشعور بالتعود على الظروف الأمنية.				
	ملخص إستجابات الزوجين				
	<ul style="list-style-type: none"> البحث عن شوارع أخرى امنة ولا يوجد بها ازمة مرورية وحماية نفسه من خطر الاحتلال. التحمل من اجل الشعور بالانتماء للوطن وجزء من صموده. شعور الزوجة بان الوضع روتيني وتم التعود عليه. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق

التوقف عن تعريض النفس لخطر الاحتلال والاعتقال.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> التصرف كأن الوضع طبيعي. اللجوء الى اهل الزوجة لطلب الدعم المادي والمعنوي. 					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> وقف الزوج لتعرض نفسه لخطر الاحتلال والاعتقال. تصرف الزوجة كان الوضع طبيعي ولجئها الى أهلها لطلب الدعم المادي والمعنوي. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> الاستمرار بالعمل في ظل ظروف الأمانة الصعبة. السكن في مدينة أخرى من اجل الظروف الأمانة الصعبة. استخدام أساليب معينة لحماية النفس من الخطر. اخذ إجازة من اجل الاجتماع بأسرته. انتقال العمل الى مدينة التي يعيش فيها. القيام بواجبات العمل والسعي لمصالح الناس. استشارة الاسرة قبل اتخاذ القرارات النهائية. اللجوء لمن هم أخبر منه عندما يعجز عن الحل. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> تحصيل الديون من الناس بالتقسيم. توعية الأبناء لحمايتهم من الظروف الأمانة الصعبة. مساعدة الاسرة وتحمل غياب الزوج بسبب الاغلاق. اختصار المشاكل مع الاخرين بالتسامح. 					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> استمرار الزوج بالعمل في ظل ظروف الأمانة الصعبة والسكن في مدينة أخرى من اجل تلك الظروف. استخدام الزوج أساليب معينة لحماية النفس من الخطر. اخذ الزوج إجازة من اجل الاجتماع بأسرته. انتقال العمل الى المدينة التي يعيش فيها الزوج. قيام الزوج بواجبات العمل والسعي لمصالح الناس. استشارة الزوج الاسرة قبل اتخاذ القرارات النهائية. لجوء الزوج لمن هم أخبر منه عندما يعجز عن الحل. تحصيل الزوجة الديون من الناس بالتقسيم. توعية الزوجة لأبنائها لحمايتهم من الظروف الأمانة الصعبة. مساعدة الاسرة وتحمل غياب الزوج بسبب الاغلاق اختصار المشاكل مع الاخرين بالتسامح 					

جدول (21): إستجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات المرتبطة بالعمل لتي تواجهها الأسرة الفلسطينية

في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<ul style="list-style-type: none"> معاملة الزبائن في العمل كمعاملة الاهل. التعامل مع غضب وعصبية الزبائن في العمل. 					

الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
<ul style="list-style-type: none"> تقسيم الوقت. طلب المساعدة من الزوج. الجلوس مع الأسرة والتواصل معا. تقبل تشجيع الزوج في العمل. 					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> معاملة الزبائن في العمل كمعاملة الاهل وإخلاص الزوج في عمله. قدرة الزوج على إدارة غضب وعصبية الزبائن في العمل. تنظيم الزوجة لوقتها. طلب المساعدة من الزوج وتقبل وتشجيع الزوج في العمل. جلوس الزوجة مع الأسرة والتواصل معا يخفف ضغوط عليها. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> تغيير مواعيد العمل للتناسب مع واجبات الزوج تجاه أسرته. تقاسم الأدوار مع الزوجة. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
تفهم عمل الزوج وعدم الطلب منه مشاركتها في اعمل المنزل او تدريس الأبناء .					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على علاقة تفاهم مع الزملاء والمسؤولين في العمل ومع الزبائن أيضا. استخدام الوعي الشخصي لتخفيف من غضب الآخرين وعصبيتهم سواء في العمل او الحياة. الإخلاص في العمل. شرح وجهة النظر بأسلوب مقنع للمسؤولين في العمل. تغيير مواعيد العمل لتناسب مع واجبات الزوج تجاه أسرته. تقاسم الأدوار مع الزوجة لتخفيف العبء والتفرغ للعمل. تفهم الزوجة لظروف عمل زوجها والامتناع عن مطالبته في المشاركة بالأعمال الأخرى في المنزل. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<ul style="list-style-type: none"> العمل بكل ما هو مطلوب منه لأجل الراتب. المدير يساعدي وينقهم وضعي ويجعلني اخذ استراحة. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي	
<ul style="list-style-type: none"> تنظيم الوقت لأعمال البيت وشغل الخاص وتربية ومتابعة الأبناء . العمل داخل البيت يسهل متابعة الاعمال المنزلية الأخرى. 					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> الالتزام بجميع الواجبات في العمل من اجل الراتب. تفهم المدير ومساعدته للزوج. تنظيم الوقت لجميع نشاطات الزوجة من اعمال منزلية وتربية ومتابعة الأبناء والشغل الإضافي. يساعد العمل داخل البيت متابعة الواجبات المنزلية الأخرى. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<ul style="list-style-type: none"> تحمل المصاعب كجزء من صمود الزوج في وطنه. الحفاظ على الوظيفة والراتب في تيسير ما يطلب منه في العمل. استخدام أسلوب مقنع لأثبات وجهة نظره في العمل. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت	
لا يوجد.					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تحمل مصاعب العمل كجزء من صمود الزوج في وطنه. 					

<ul style="list-style-type: none"> تقديم ما يطلب منه في العمل من اجل الحفاظ على الوظيفة والراتب. استخدام أسلوب مقنع لأثبات وجهة نظره في العمل. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> تحمل ظروف العمل القاسية. الضغط على النفس لأجل العمل بوظيفتين. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> احتواء الطلاب واهاليهم. الحفاظ على علاقة ودية مع الزملاء والمديرة في العمل. 				
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تحمل الزوج لظروف العمل القاسية والضغط على نفسه لأجل العمل بوظيفتين. احتواء الزوجة للطلاب واهاليهم والحفاظ على علاقة ودية مع الزملاء والمديرة في العمل. 					
إستجابات أفراد العينة					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	<ul style="list-style-type: none"> تحمل مسؤولية العمل رغم الصعوبات. الاستقرار في منطقة العمل. تغيير مكان العمل. الإخلاص في العمل. الشعور بالمسؤولية تجاه المواطنين والسعي لمصالحهم. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
	<ul style="list-style-type: none"> الامتناع عن اخذ عطلة من العمل. متابعة تفاصيل العمل بنفسها. اتخاذ أسلوب للتعامل مع الزبائن في العمل. 				
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> تحمل مسؤولية العمل رغم الصعوبات والاستقرار في منطقة العمل لفترة. تغيير مكان العمل. الإخلاص في العمل والشعور بالمسؤولية تجاه المواطنين والسعي لمصالحهم. امتناع الزوجة عن اخذ عطلة من العمل ومتابعة الزوجة تفاصيل العمل بنفسها. اتخاذ الزوجة أسلوب للتعامل مع الزبائن في العمل. 					

جدول (22): إستجابات أفراد العينة عن آلية التعامل مع التحديات الحياة الخاصة التي تواجهها الأسرة الفلسطينية

في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	لا يوجد.				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
لا يوجد.					
ملخص إستجابات الزوجين					
-					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد

<ul style="list-style-type: none"> • تعاون مع الزوجة واعطائها الحرية في إدارة الراتب. • التواصل مع الأصدقاء للترفيه. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت	
<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم جدول الحياة. • التخطيط الجيد لنشاطات الحياة. • تقبل التغيرات والابتلاءات كأمر عادي روتيني لا بد منه. 					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تعاون الزوجة مع زوجها في إدارة الراتب. • تواصل الزوج مع أصدقائه للترفيه. • تقوم الزوجة بالتنظيم وجدولة أمور اسرتها والتخطيط الجيد لنشاطات الحياة. • تقبل الزوجة للتغيرات والابتلاءات كأمر عادي روتيني لا بد منه في الحياة. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	لا يوجد.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
مساعدة الاخرين والتخفيف عنهم.					
ملخص إستجابات الزوجين					
عمل الخير ومساعدة الاخرين والتخفيف عنهم.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	لا يوجد.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
التواصل مع الأصدقاء والتفرغ وتعلم أشياء جديدة والتخفيف عن بعضهم البعض.					
ملخص إستجابات الزوجين					
تواصل الزوجة مع الأصدقاء وتفرغ وضغوطها وتعلم أشياء جديدة والتخفيف عن بعضهم البعض.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<ul style="list-style-type: none"> • تعود على زوجته منذ الصغر. • التعامل مع الحياة حسب طاقته وامكانياته. • العمل بالوظيفة التي يرغب بها. • تحقيق استقرار بوجود بيت وزوجة وأطفال. 				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
لا يوجد.					
ملخص إستجابات الزوجين					

<ul style="list-style-type: none"> • تعود على زوجته منذ الصغر . • التعامل مع الحياة حسب طاقته وامكاناته. • العمل بالوظيفة التي يرغب بها. • تحقيق استقرار بوجود بيت وزوجة وأطفال. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<ul style="list-style-type: none"> • التفكير الدائم في الحلول. • ممارسة هواية القراءة والمطالعة. • المشاركة في الأنشطة. • اتخاذ الاخوة قدوة في الحياة بسبب نجاحهم. • التثاقف وطلب العلم. • العمل على مشاريع تطوعية من اجل خدمة المواطنين. • الحرص على العطاء وانشاء مشاريع لإفادة الاخرين من خبرته المتراكمة. 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • اختيار الأصدقاء المناسبين الايجابيين. • الاستعانة بأختها للاعتناء ببيتها وأبنائها في الغربية. • عدم الثقة المطلقة بالأشياء وتوقع حدوث كل شيء . 					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • تفكير الزوج الدائم في الحلول. • ممارسة الزوج هواية القراءة والمطالعة والمشاركة في الأنشطة المتنوعة. • اتخاذ الزوج الاخوة قدوة في الحياة بسبب نجاحهم. • طلب الزوج للعلم والثقافة لا يتوقف. • عمل الزوج على مشاريع تطوعية من اجل خدمة المواطنين والحرص على العطاء وانشاء مشاريع لإفادة الاخرين من خبرته المتراكمة. • اختيار الزوجة الأصدقاء المناسبين الايجابيين. • الاستعانة بأختها للاعتناء ببيتها وأبنائها في الغربية. • عدم ثقة الزوجة المطلقة بالأشياء وتوقع حدوث كل شيء . 					

جدول (23): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الاقتصادية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية

في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<ul style="list-style-type: none"> • الفناعة والاكتفاء . • الاعتماد على النفس . • العمل خارج نطاق التخصص بما هو متوفر . • البركة في الراتب . • عمل الزوجة . 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	

تعاون الزوجين. مصاريف علاج الابن على الام. التخطيط الجيد. عمل الزوجة. تحسن الراتب.				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوجة		الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> تعاون الزوجين. مصاريف علاج الابن على الام. التخطيط الجيد. عمل الزوجة. تحسن الراتب. 		<ul style="list-style-type: none"> القناعة والاكتفاء. الاعتماد على النفس. العمل خارج نطاق التخصص بما هو متوفر. البركة في الراتب. عمل الزوجة. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
2	B1	زوج	61	بكالوريوس
<p>العمل. تعدد الوظائف. زيادة الراتب مع الترقية. الاستغناء عن الكماليات. التدبير من قبل الزوجة. راتب الزوج. تعدد مصادر الدخل. دعم اهل الزوج المادي. عمل الأبناء.</p>				
الحالة المهنية	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
متقاعد	B2	زوجة	46	بكالوريوس
<p>مرعاة قدرة الزوج المالية. التكيف حسب مقدرة الزوج وراتبه. القليل من مصاريف الأساسيات. إذا لزم الامر. مرعاة نفسية الزوج. الادخار والتوفير. البركة بالراتب. تدبير الزوجة لمصاريف البيت. تنكر أيام الرخاء مع الزوج. الايمان بانها شدة وأزمة مؤقتة. الصبر والتعايش. السرية فالحياة الزوجية والاسرية.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوجة		الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> مرعاة قدرة الزوج المالية والتكيف حسب مقدرة الزوج وراتبه. القليل من مصاريف الأساسيات إذا لزم الامر وتدبير الزوجة لمصاريف البيت والشعور ب البركة بالراتب. مرعاة نفسية الزوج. الادخار والتوفير. 		<ul style="list-style-type: none"> العمل وتعدد الوظائف وزيادة الراتب مع الترقية وراتب الزوج وتعدد مصادر الدخل. الاستغناء عن الكماليات. التدبير من قبل الزوجة. دعم اهل الزوج المادي. عمل الأبناء. 		

<ul style="list-style-type: none"> • تذكر أيام الرخاء مع الزوج. • الايمان بانها شدة وأزمة مؤقتة. • الصبر والتعايش. • السرية فالحياة الزوجية والاسرية. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<p>الأصدقاء . التعويد. البحث عن عمل إضافي. تقبل امر واقع. التقيد بالراتب. تقبل الزوجة للوضع. عمل الزوجة. الصبر .</p>					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت -عمل جزئي بيئي	
<p>التأقلم حسب الموجود. شغل الزوجة. الاتفاق على المصاريف. الايمان -الرضا بالقضاء . دعم الاهل. دعم خالها. دعم اهل الزوج.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<p>الأصدقاء . التعود والتقبل امر واقع والصبر . البحث عن عمل إضافي. التقيد بالراتب. تقبل الزوجة للوضع. عمل الزوجة.</p>			<p>التأقلم حسب الموجود. شغل الزوجة. الاتفاق على المصاريف بين الزوجين. الايمان -الرضا بالقضاء . دعم الاهل ودعم خالها. دعم اهل الزوج.</p>		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<p>مساعدة وتعاون الاهل. صبر الزوجة. البركة في الراتب. الاعتماد على القروض. الاعتماد على النفس وتحمل مسؤولية.</p>					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت	
<p>الاستغناء عن الكماليات. الاكتفاء براتب الزوج. القناعة. التدبير ووضع أولويات. ملخص إستجابات الزوجين</p>					

الزوجة		الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> الاستغناء عن الكماليات والتدبير ووضع أولويات. الاكتفاء براتب الزوج. القناعة. 		<ul style="list-style-type: none"> مساعدة وتعاون الأهل. صبر الزوجة. البركة في الراتب. الاعتماد على القروض. الاعتماد على النفس وتحمل مسؤولية. 			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<p>عمل الزوجة.</p> <p>وظيفتين للزوج.</p> <p>ادخار بعض النقود.</p> <p>العمل وقت إضافي.</p> <p>مساعدة الأهل.</p> <p>وضع الحدود للعلاقات الإجتماعية.</p> <p>إعطاء وقت أطول للعمل.</p> <p>تدبير الزوجة.</p> <p>التعاون بين الزوجين.</p>					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
<p>تعاون الزوجين.</p> <p>عمل الزوجة.</p> <p>الادخار.</p> <p>دعم الزوج لزوجته لدفع الأقساط.</p> <p>تعاون المديرية في العمل.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> تعاون الزوجين. عمل الزوجة. الادخار. دعم الزوج لزوجته لدفع الأقساط. تعاون المديرية في العمل. 			<ul style="list-style-type: none"> عمل الزوجة. وظيفتين للزوج والعمل وقت إضافي. ادخار بعض النقود. مساعدة الأهل. وضع الحدود للعلاقات الإجتماعية وإعطاء وقت أطول للعمل. تدبير الزوجة. التعاون بين الزوجين. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<p>وضع خطط مستقبلية.</p> <p>الادخار.</p> <p>الاستثمار وتعدد مصادر الدخل.</p> <p>اخذ الاحتياطات المالية.</p> <p>العمل اثناء الدراسة.</p> <p>متطلبات الزوجة قليلة من تكاليف الزواج.</p> <p>دعم الاخوة.</p> <p>دعم الزوجة وعملها.</p> <p>القدرة على الإدارة السليمة.</p>					

ذكاء شخصي. التفكير الصحيح.				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
عمل الزوجة. عمل الزوج براتب مرتفع. التحضير المسبق للمصاريف المستقبلية مثل الادخار لتدريس الأبناء وتزويجهم. العلاقات الإجتماعية. تعاون الزوجين.				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> وضع خطط مستقبلية. الادخار. الاستثمار وتعدد مصادر الدخل. اخذ الاحتياطات المالية. العمل اثناء الدراسة. متطلبات الزوجة قليلة من تكاليف الزواج. دعم الاخوة. دعم الزوجة وعملها. القدرة على الإدارة السليمة. نكاه شخصي. التفكير الصحيح السليم. 		<ul style="list-style-type: none"> عمل الزوجة. عمل الزوج براتب مرتفع. التحضير المسبق للمصاريف المستقبلية مثل الادخار لتدريس الأبناء وتزويجهم. العلاقات الإجتماعية. تعاون الزوجين. 		

جدول (24): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الإجتماعية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة

نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	الأصدقاء. عمل الخير والتطوع.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
عدم الخجل بالابن المريض. تقبل حالة مرض الابن. الايمان بالله. تفهم الزوج وتعاونه.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> الأصدقاء. عمل الخير والتطوع. 			<ul style="list-style-type: none"> عدم الخجل بالابن المريض. تقبل حالة مرض الابن. الايمان بالله. تفهم الزوج وتعاونه. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
علاقات طيبة مع اهل الزوجة. الإخلاص بالعمل. من اجل الراتب.					

<p>تفهم الزملاء في العمل. دعم الزبائن في العمل. الوعي. أسلوب خاص لتخفيف غضب الآخرين. احتواء الموظفين. التطوع في مؤسسات مجتمعية. عدم التفكير بالمشاكل. رضا الوالدين. احترام الآخرين. الايمان بالله. محبة الناس. وجود بصمة له في الحياة. الأصدقاء وعلاقات اجتماعية إيجابية. عمل الخير ومساعدة الآخرين. العمل بأمانة. بناء علاقة ودية مع الزملاء والمدير في العمل. الحكمة وتبدير الأمور. التعاون في العمل.</p>				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
B2	زوجة	46	بكالوريوس	رية بيت
لا يوجد.				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • علاقات طيبة مع اهل الزوجة. • الإخلاص بالعمل. • من اجل الراتب. • تفهم الزملاء في العمل. • دعم الزبائن في العمل. • الوعي. • أسلوب خاص لتخفيف غضب الآخرين. • احتواء الموظفين. • التطوع في مؤسسات مجتمعية. • عدم التفكير بالمشاكل. • رضا الوالدين. • احترام الآخرين. • الايمان بالله. • محبة الناس. • وجود بصمة له في الحياة. • الأصدقاء وعلاقات اجتماعية إيجابية. • عمل الخير ومساعدة الآخرين. • العمل بأمانة. • بناء علاقة ودية مع الزملاء والمدير في العمل. • الحكمة وتبدير الأمور. • التعاون في العمل. 				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
رقم الأسرة 3				
تجنب إيذاء الآخرين. التسامح.				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية

رمة بيت - عمل جزئي بيتي	الصف السادس	42	زوجة	C2	
عدم تدخل اهل الزوج. التسامح. معاملة الأقارب والزيارات العائلية. ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
عدم تدخل اهل الزوج. التسامح. معاملة الأقارب والزيارات العائلية.			تجنب إيذاء الآخرين. التسامح.		
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
موظف قطاع خاص	بكالوريوس	36	زوج	D1	4
الحداثة غيرت من نظرة السلبية لابن المخيم. وعي المجتمع تحسن.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
رمة بيت	بكالوريوس	34	زوجة	D2	
دعم الجيران. ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
• دعم الجيران.			• الحداثة غيرت النظرة السلبية لأبناء المخيم. • تحسن وعي المجتمع.		
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
سائق	توجيهي	29	زوج	E1	5
التعامل مع الناس يكسب الخبرة.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
موظفة مدرسة خاصة	بكالوريوس	29	زوجة	E2	
تقبل المجتمع. ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
• تقبل المجتمع.			• التعامل مع الناس يكسب الخبرة.		
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
متقاعد	دكتوراه	61	زوج	F1	6
الثقة بالنفس. بناء الذات. اهل الزوجة القريبين مش عنصرين تجاه بيئة الزوج. نجاح الزوج أكاديمياً. سمعة ومركز أسرته. اخلاق الزوج. القدرة على الافناع. احترام الآخرين. المحافظة على علاقات سليمة مع الآخرين. تشجيع الزوجة. النضال والكفاح. وعي وتفهم وتشجيع اهل الزوجة. تمتع الزوج بمستوى أكاديمي وذهني ومادي مناسب للزواج. الحب بين الزوجين. القناعة والثقة بالنفس. القدرة المادية على تكاليف الزواج. الظروف الصعبة التي عاشها حفزته للتفكير بحلول والنجاح في حياته. ثقافة الفرد أخلاق فكرو الوعي.					

الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<p>قدرة ذاتية لحسن التصرف. ثقة بالنفس. أسلوب مرن. الحب. احتواء اهل الزوج. شخصية متسامحة. التنشئة والتربية. الاخلاق. التفكير السليم.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> الثقة بالنفس. بناء الذات. اهل الزوجة القريبين مش عنصرين تجاه بيئة الزوج. نجاح الزوج أكاديميا. سمعة ومركز اسرته. اخلاق الزوج. القدرة على الاقناع. احترام الاخرين. المحافظة على علاقات سليمة مع الاخرين. تشجيع الزوجة. النضال والكفاح. وعي وتفهم وتشجيع اهل الزوجة. تمتع الزوج بمستوى أكاديمي وذهني ومادي مناسب للزواج. الحب بين الزوجين. القناعة. القدرة المادية على تكاليف الزواج. الظروف الصعبة التي عاشها حفزته للتفكير بحلول والنجاح في حياته. ثقافة الفرد الاخلاق الفكر والوعي. 		<ul style="list-style-type: none"> قدرة ذاتية لحسن التصرف. ثقة بالنفس. أسلوب مرن. الحب. احتواء اهل الزوج. شخصية متسامحة. التنشئة والتربية. الاخلاق. التفكير السليم. 		

جدول (25): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الصحية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية

في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	التمتع بصحة جيدة.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	الصبر.				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
التمتع بصحة جيدة.			الصبر.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية

2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<p>الابتعاد عن العلاقات السلبية. ممارسة الهوايات. الوعي والمعرفة للتعامل مع المشكلة الصحية. ممارسة الرياضة والاكل الصحي.</p>					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
<p>الابتعاد عن المؤثرات المزعجة. ملخص إستجابات الزوجين</p>					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> الابتعاد عن العلاقات السلبية. ممارسة الهوايات. الوعي والمعرفة للتعامل مع المشكلة الصحية. ممارسة الرياضة والاكل الصحي. 			<ul style="list-style-type: none"> الابتعاد عن المؤثرات المزعجة والقدرة على التحكم في الانفعالات. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<p>الاولاد الكبار. الزوجة ورعايتها للزوج. زيارات الاهل. مقارنة وضع الاسرة بغيرها.</p>					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
<p>دعم الام. دعم جزئي من سلفتها. الضغط على النفس. دعم الزوج.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<p>الاولاد الكبار. الزوجة ورعايتها للزوج. زيارات الاهل. مقارنة وضع الاسرة بغيرها.</p>			<p>دعم الام. دعم جزئي من سلفتها. الضغط على النفس. دعم الزوج.</p>		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
لا يوجد.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
<p>لعب الرياضة. مشاركة أعباء المنزل مع الأبناء. ملخص إستجابات الزوجين</p>					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> ممارسة الرياضة. تعاون ودعم الأبناء. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
الصبر.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
لا يوجد.					

ملخص إستجابات الزوجين				
الزوجة		الزوج		
		• الصبر.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي
6	F1	زوج	61	دكتوراه
مقارنة وضعه بالآخرين يشعره بنعمة ما لديه. تقبل المرض. الايمان بالله بالقضاء والقدر . الدين. التواضع لله والاستسلام لحكمته.				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
التسامح. الدين.				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوجة		الزوج		
• التسامح. • الدين.		<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة وضعه بالآخرين يشعره بنعمة ما لديه. • تقبل المرض. • الايمان بالله بالقضاء والقدر والدين والتواضع لله والاستسلام لحكمته. 		

جدول (26): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات النفسية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
الايمان بقضاء الله. مقارنة بوضع الاخرين أفضل حال. التعود على التعرض لأحداث محزنة. دفع النفس وتصبيرها لأجل سند عائلته. رضا الوالدين. علاقة الوالدة ممتازة بزوجته.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة	
الصبر . دعم الام. تجارب والخبرة. دعم الزملاء في العمل.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> • الصبر . • دعم الام. • تجارب والخبرة. • دعم الزملاء في العمل. 			<ul style="list-style-type: none"> • الايمان بقضاء الله. • مقارنة بوضع الاخرين أفضل حال. • التعود على التعرض لأحداث محزنة. • دفع النفس وتصبيرها لأجل سند عائلته. • رضا الوالدين. 		

		• علاقة الوالدة ممتازة بزوجته.			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<p>الايمان بالله وبالقضاء والقدر . عدم الاستسلام . وعي الزوج . وجود الأولاد . تعاون الزوجة . الشعور بالمسؤولية تجاه الاسرة . التقريب والحوار والنقاش مع الزوجة . تدبير الزوجة . وعي وثقافة ونضج الزوجة . السرية في الحياة الزوجية . تفهم الزوجة لوضع زوجها وتقليل طلباتها . الدين والتسليم لله والاجر والثواب . النشاطات العائلية والترفيه . مرافقة الأصدقاء . مقارنة الوضع بأسر وضعها أسوأ .</p>					
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
لا يوجد .					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> • الايمان بالله وبالقضاء والقدر والدين والتسليم لله والاجر والثواب . • عدم الاستسلام . • وعي الزوج . • وجود الأولاد . • تعاون الزوجة وتدبير الزوجة ووعي وثقافة ونضج الزوجة وتفهم الزوجة لوضع زوجها وتقليل طلباتها . • الشعور بالمسؤولية تجاه الاسرة . • التقريب والحوار والنقاش مع الزوجة . • السرية في الحياة الزوجية . • النشاطات العائلية والترفيه . • مرافقة الأصدقاء . • مقارنة الوضع بأسر وضعها أسوأ . 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<p>دعم الزوجة . نوعية الشغل سهل . دعم المدير والزملاء .</p>					
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
<p>دعم الأبناء . دعم الاهل . الضغط على النفس والتحمل .</p>					

زوال فترة ازمة علاج الزوج. الخبرة في الحياة. الصلاة. دعم الزوج.						
ملخص إستجابات الزوجين						
الزوجة			الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> دعم الأبناء. دعم الاهل. الضغط على النفس والتحمل. فترة ازمة علاج الزوج مؤقتة. الخبرة في الحياة. الصلاة. دعم الزوج. 			<ul style="list-style-type: none"> دعم الزوجة. نوعية الشغل سهل. دعم المدير والزملاء. 			
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة	
موظف قطاع خاص	بكالوريوس	36	زوج	D1	4	
التفكير بالأبناء. وجود هدف في الحياة. الإصرار على تغيير الوضع.						
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز		
ربة بيت	بكالوريوس	34	زوجة	D2		
مقارنة بالآخرين الوضع أفضل. قراءة القران. الدين. الشعور بالمسؤولية. الاستعداد لكل الظروف.						
ملخص إستجابات الزوجين						
الزوجة			الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> مقارنة بالآخرين بوضع الاسرة أفضل. قراءة القران والدين. الشعور بالمسؤولية. الاستعداد لكل الظروف. 			<ul style="list-style-type: none"> التفكير بالأبناء. وجود هدف في الحياة. الإصرار على تغيير الوضع. 			
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة	
سائق	توجيهي	29	زوج	E1	5	
وجود طفل.						
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز		
موظفة مدرسة خاصة	بكالوريوس	29	زوجة	E2		
الصلاة. الدين. تفريغ نفسي.						
ملخص إستجابات الزوجين						
الزوجة			الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> الصلاة والدين. التفريغ النفسي. 			<ul style="list-style-type: none"> وجود طفل للأسرة. 			
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة	
متقاعد	دكتوراه	61	زوج	F1	6	
الايمان بالله. التصالح مع الذات.						

<p>ضبط داخلي بالحديث مع النفس. تفريغ انفعالاته بالكلام. عمق بالتفكير السليم والحكمة. التجربة. العمل مصدر دعم نفسي. يعد نفسه نموذج إيجابي وقدوة للأخريين ولأسرته. الدين والايمان وثقة بالله.</p>				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<p>وجود خادمة في البيت. حب العمل. عدم الاستسلام. الثقة بالنفس. وجود هدف. قناعة شخصية. تحمل المسؤولية. الإخلاص في العمل. دعم الزوج. عمل الزوج متنفس للزوجة. بعد تزويج الأبناء خف العبء. تحسن الوضع الاقتصادي. معرفة رغباتها والتمسك بها. تنظيم الوقت. الأصدقاء.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • التصالح مع الذات. • ضبط داخلي بالحديث مع النفس. • تفريغ انفعالاته بالكلام. • عمق بالتفكير السليم والحكمة. • التجربة. • العمل مصدر دعم نفسي. • يعد نفسه نموذج إيجابي وقدوة للأخريين ولأسرته. • الدين والايمان وثقة بالله والايمان بالله. 		<ul style="list-style-type: none"> • وجود خادمة في البيت. • حب العمل. • عدم الاستسلام. • الثقة بالنفس. • وجود هدف. • قناعة شخصية. • تحمل المسؤولية. • الإخلاص في العمل. • دعم الزوج. • عمل الزوج متنفس للزوجة. • بعد تزويج الأبناء خف العبء. • تحسن الوضع الاقتصادي. • معرفة رغباتها والتمسك بها. • تنظيم الوقت. • الأصدقاء. 		

جدول (27): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالحياة الزوجية التي تواجهها

الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
<p>مواصفات الزوجة كما يرغب.</p> <p>تشجيع الزوجة.</p> <p>الاهتمام بمشاعر الزوجة ونفسياتها.</p> <p>الشعور بتوافق بين الزوجين.</p> <p>الحب بين الزوجين.</p> <p>الزوج لديه أسلوب مقنع.</p> <p>النقاش موجود بين الزوجين والتواصل يخفف من التصادم ويزيد التفاهم.</p> <p>اللجوء للمنطق والدين في سلوكيات الزوجين.</p> <p>الرابط القوي بين الزوجين.</p> <p>الشعور بتحقيق أهدافه من الزواج.</p>					
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
<p>تعاون الزوج في مساعدة الأبناء.</p> <p>تقدير الزوج لزوجته.</p> <p>تفهم واستيعاب الزوجين لبعضهما.</p> <p>مصارحة الزوجة لزوجها.</p> <p>النقاش والحوار بين الزوجين.</p> <p>التعامل بأسلوب يتناسب مع عناد الزوج.</p> <p>تحققت اهداف الزواج لديها.</p> <p>الافتخار بالزوج.</p> <p>دعم الزوج.</p> <p>السرية بين الزوجين.</p> <p>تضحية وتنازل الزوجة.</p> <p>التواصل بين الزوجين.</p> <p>النضج العقلي للزوجة.</p> <p>تحمل المسؤولية منذ سن صغير في بيت أهلها.</p> <p>القناعة.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> مواصفات الزوجة كما يرغب. تشجيع الزوجة. الاهتمام بمشاعر الزوجة ونفسياتها. الشعور بتوافق بين الزوجين. الحب بين الزوجين. الزوج لديه أسلوب مقنع. النقاش موجود بين الزوجين والتواصل يخفف من التصادم ويزيد التفاهم. اللجوء للمنطق والدين في سلوكيات الزوجين. الرابط القوي بين الزوجين. الشعور بتحقيق أهدافه من الزواج. 			<ul style="list-style-type: none"> تعاون الزوج في مساعدة الأبناء. تقدير الزوج لزوجته. تفهم واستيعاب الزوجين لبعضهما. مصارحة الزوجة لزوجها. النقاش والحوار بين الزوجين التواصل مستمر. التعامل بأسلوب يتناسب مع عناد الزوج. تحققت اهداف الزواج لديها. الافتخار بالزوج والشعور بتقدير له. دعم الزوج. السرية بين الزوجين. تضحية وتنازل الزوجة. النضج العقلي للزوجة. تحمل المسؤولية منذ سن صغير في بيت أهلها. القناعة. 		

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
<p>تعليم الزوجة. تعاون الزوجة. إعطاء الزوجة مساحة من الاستقلالية والحرية. استيعاب الزوجة والاختلاف في التفكير. التقبل للزوجة. تعاون الزوج مع زوجته. الأبناء مطيعين. السمعة الطيبة بين الناس. صدق التعامل مع الآخرين. تفهم طبيعة الزوجة ونمط تربيته وسلوكها. علاقة الصداقة مع الأبناء. تقاسم الأدوار مع الزوجة. الصراحة والصدق في الأسرة. قيام الزوجة بواجباتها تجاه زوجها. الالتزام بالأدوار. صبر الزوجة. أسرة الزوجة محافظة ومتعلمة أحسنت تربية الزوجة. اتخاذ الأب قدوة في التضحية والانتماء ومحبة الأسرة. تلبية الزوج لأهداف الزوج منه. اختيار الزوج لزوجته بنفسه وعلمه بصفات مسبقا. مصالحة الزوجة عند حدوث تصادمات. سرية الخلافات التي تحدث بين الزوجين. قيادة الأسرة بحكمة ومتحمل المسؤولية. التعامل مع الخلافات الزوجية بنكاه. شخصية الزوج هادئ بشكل عام. ثقافة الزوج وتعليمه ومطالعه عن الزواج ومعرفته بحقوق الزوجة. احترام رأي الزوجة. تبادل النصائح يدعم بعضهما البعض. تعاون الزوجين والحوار المفتوح بينهما. قدرة الزوجة على إدارة نشاطاتها في البيت. مساعدة الزوجة في الاعمال المنزلية في بعض المناسبات. صراحة الزوجين خاصة بطلب حاجاتهم من بعضهما. القناعة.</p>					
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
<p>اخلاق الزوج. دعم اهل الزوج. التشئة للزوجة وتربيته. تقبل ظروف الزوج. الايمان بالله. الصبر. مساعدة ذاتها في الدراسة الجامعية. عمل زوجها والترقيات. المحافظة على اسرار البيت. الصبر على الاختلاف بالفكر والعادات مع الزوج. الصبر من اجل الأبناء. الصبر والصمت وعدم مناقشة الزوج في بعض الأحيان. النقاش لحل الأمور مع الزوج في الوقت المناسب. تفهم وتقبل الزوج.</p>					

<p>تقاسم الأدوار في البيت. الحكمة. التعاون والاحترام المتبادل. تفهم تدخل اهل الزوج. النظر الى حسنات الزوج وايجابياته. تقدير الزوجين لبعضهما. ثقة الزوج بزوجه. الزوج يأتمن الزوجة على بيته وأولاده. صون الزوجة نفسها وزوجها وسمعتها. السرية في الزواج وذكر مناقب الزوج لا سيئاته امام الاخرين. الشعور بالأمان مع الزوج. استفتاء الزوجة عقلها وامكاناتها لحل الأمور الحساسة. ممارسة المطالعة لتطوير الذات. العيش بسعادة بالظروف الموجودة. عدم مقارنة الزوجة نفسها بزوجات اخريات. عدم السماح لتدخل أحد. تقدير الزوج لزوجته. اعطاء الزوجة الحرية والثقة من قبل الزوج. التضحية والالتزام مع الزوج. الزوجة ماخذة حقوقها من زوجها. محافظة الزوجة على الأمانة في بيتها.</p>	
ملخص إستجابات الزوجين	
الزوجة	الزوج
<ul style="list-style-type: none"> • اخلاق الزوج. • دعم اهل الزوج. • التثنية للزوجة وتربيتها. • تقبل ظروف الزوج. • الايمان بالله والصبر. • مساعدة ذاتها في الدراسة الجامعية. • عمل زوجها والترقيات. • المحافظة على اسرار البيت وعدم السماح لتدخل أحد. • الصبر على الاختلاف بالفكر والعادات مع الزوج. • الصبر من اجل الأبناء. • الصبر والصمت وعدم مناقشة الزوج في بعض الأحيان. • النقاش لحل الأمور مع الزوج في الوقت المناسب. • تفهم وتقبل الزوج. • تقاسم الأدوار في البيت. • الحكمة. • التعاون والاحترام المتبادل. • تفهم تدخل اهل الزوج. • النظر الى حسنات الزوج وايجابياته. • تقدير الزوجين لبعضهما. • ثقة الزوج بزوجه والزوج يأتمن الزوجة على بيته وأولاده وصون الزوجة نفسها وزوجها وسمعتها ومحافظة الزوجة على الأمانة في بيتها. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعليم الزوجة تربية الزوجة. • تعاون الزوجة وصبر الزوجة وقيام الزوجة بواجباتها تجاه زوجها. • إعطاء الزوجة مساحة من الاستقلالية والحرية واحترام رأي الزوجة. • استيعاب الزوجة والاختلاف في التفكير وتفهم طبيعة الزوجة ونمط تربيتها وسلوكها التقبل للزوجة. • تعاون الزوج مع زوجته وتقاسم الأدوار مع الزوجة والالتزام بالأدوار وتعاون الزوجين والحوار المفتوح بينهما. • الأبناء مطيعين. • السمعة الطيبة بين الناس. • صدق التعامل مع الاخرين. • علاقة الصداقة مع الأبناء. • الصراحة والصدق في الاسرة. • اسرة الزوجة محافظة ومتعلمة. • اتخاذ الاب قدوة في التضحية والانتماء ومحبة الاسرة. • تلبية الزواج لأهداف الزوج منه. • اختيار الزوج لزوجته بنفسه وعلمه بصفاتهما مسبقا. • مصالحة الزوجة عند حدوث تصادمات. • سرية الخلافات التي تحدث بين الزوجين. • قيادة الاسرة بحكمة ومتمحمل المسؤولية. • التعامل مع الخلافات الزوجية بذكاء. • شخصية الزوج هادئ بشكل عام.

<ul style="list-style-type: none"> ثقافة الزوج وتعليمه ومطالعة عن الزواج ومعرفة بحقوق الزوجة. تبادل النصائح يدعم بعضهما البعض. قدرة الزوجة على إدارة نشاطاتها في البيت مساعدة الزوجة في الاعمال المنزلية في بعض المناسبات. صراحة الزوجين خاصة بطلب حاجاتهم الخاصة من بعضهما. القناعة. 		<ul style="list-style-type: none"> السرية في الزواج وذكر مناقب الزوج لا سيئاته امام الاخرين. الشعور بالأمان مع الزوج. استفتاء الزوجة عقلها وامكاناتها لحل الأمور الحساسة. ممارسة المطالعة لتطوير الذات. العيش بسعادة بالظروف الموجودة. عدم مقارنة الزوجة نفسها بزوجات اخريات. تقدير الزوج لزوجته. اعطاء الزوجة الحرية والثقة من قبل الزوج. التضحية والالتزام مع الزوج. الزوجة ماخذة حقوقها من زوجها. 			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
تقهم الزوجة.					
الاتفاق بداية الزواج على أمور معينة الالتزام بين الزوجين.					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيئي	
دعم الزوج في ضبط الأبناء.					
الحب بين الزوجين.					
الترفيه بين الزوجين عن بعضهما.					
زيارات عائلية مع الاسرة.					
التفاهم مع الزوج.					
تحقيق أهدافها من الزواج.					
الحصول على السند بعد زواجها.					
وجود امل للزوجة.					
الزوجة حاصلة على حقوقها من الزوج.					
الزوج يسمع ويوافق زوجته.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
تقهم الزوجة.			دعم الزوج في ضبط الأبناء.		
الاتفاق بداية الزواج على أمور معينة الالتزام بين الزوجين.			الحب بين الزوجين.		
الترفيه بين الزوجين عن بعضهما والزوج يسمع ويوافق زوجته.			زيارات عائلية مع الاسرة.		
التفاهم مع الزوج.			تحقيق أهدافها من الزواج والزوجة حاصلة على حقوقها من الزوج.		
الحصول على السند بعد زواجها.			وجود امل للزوجة.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
تحمل مسؤولية اختيار الزوجة.					
تقبل الاختلاف.					
الحب بين الزوجين.					
وعي بالزواج والحياة الزوجية واهميتها.					
التنازل من اجل نجاح الحياة والعلاقة بين الزوجين.					
التواصل بين الزوجين.					

<p>حل المشاكل اول بأول. النقاش والاتفاق على الأدوار. التوافق بين الزوجين. تطوير الذات واستخدام أسلوب يلائم الزمن الحديث. تقدير الزوجة ودورها. خفض سقف التوقعات من الزواج. القناعة بالزوجة. التفكير بواقعية. إنجاب الأطفال تقوي العلاقة. صبر الزوجة. الشعور بالمسؤولية تجاه الاسرة. السرية بين الزوجين. عدم تدخل الالهل في حياة الزوجين. رضا عن الزواج. سقف التوقعات من الزواج ضمن المعقول.</p>				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
<p>تقبل الخلافات بداية الزواج. تحسن العلاقة مع الوقت والعشرة. التعلم من الزوج. التفاهم بين الزوجين. النقاش المفتوح بين الزوجين. تفهم الزوج. محاولة الزوج إعطاء الوقت لأسرته. الحوار والاحتواء بين الزوجين. التواصل الإيجابي بين الزوجين. التشاور بين الزوجين. تحققت أهدافها من الزواج. الصراحة بين الزوجين. السرية بين الزوجين. علاقة جيدة مع اهل الزوج. ملخص إستجابات الزوجين</p>				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> تحمّل مسؤولية اختيار الزوجة وتقبل الاختلاف والقناعة بالزوجة. الحب بين الزوجين. وعي بالزواج والحياة الزوجية وأهميتها. التنازل من أجل نجاح الحياة والعلاقة بين الزوجين. حل المشاكل وعدم السماح بتراكمها. النقاش والاتفاق على الأدوار والتواصل بين الزوجين. التوافق بين الزوجين. تطوير الذات واستخدام أسلوب يلائم الزمن الحديث. تقدير الزوجة ودورها. خفض سقف التوقعات من الزواج ضمن المعقول. التفكير بواقعية. إنجاب الأطفال تقوي العلاقة. صبر الزوجة. الشعور بالمسؤولية تجاه الاسرة. 		<ul style="list-style-type: none"> تقبل الخلافات بداية الزواج. تحسن العلاقة مع الوقت والعشرة. التعلم من الزوج. التفاهم بين الزوجين وتفهم الزوج. النقاش المفتوح بين الزوجين والحوار والاحتواء بين الزوجين والتواصل الإيجابي بين الزوجين والتشاور بين الزوجين. محاولة الزوج إعطاء الوقت لأسرته. تحققت أهدافها من الزواج. الصراحة بين الزوجين. السرية بين الزوجين. علاقة جيدة مع اهل الزوج. 		

					<ul style="list-style-type: none"> السرية بين الزوجين. عدم تدخل الالهل في حياة الزوجين. رضا عن الزواج.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<p>معرفة الزوجين منذ الطفولة.</p> <p>عمل الزوجة متنفس للزوج بعدم طلبها ووقت منه لأنه غير متفرغ ويعمل لساعات متأخرة.</p> <p>تفهم الزوجة لوضع زوجها.</p> <p>التربية في نفس الظروف.</p> <p>التقارب الفكري بين الزوجين.</p> <p>تحقيق أهدافه من الزواج.</p> <p>معرفة قدراته وطموحه.</p> <p>مقارنة وضعه بالآخرين أفضل.</p>					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	مدرسة موظفة خاصة
<p>لتفاهم والانسجام بين الزوجين.</p> <p>التشاور والتحاور والنقاش بين الزوجين.</p> <p>معرفة الزوج منذ الطفولة.</p> <p>العيش نفس الظروف البيئية.</p> <p>النقاش لحل المشاكل.</p> <p>حب الزوجين لبعضهما.</p> <p>دعم المجتمع لإتمام الزواج.</p> <p>وجود طفل للأسرة.</p> <p>تذكر الأشياء الحلوة بين الزوجين.</p> <p>إدراك ان الزواج بحاجة لصبر ووقت لكي ينجح.</p> <p>تذكر محاسن الزوج تزيد العلاقة قوة.</p> <p>الوعي بأطباع بعضهم.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> معرفة الزوجين منذ الطفولة. عمل الزوجة متنفس للزوج بعدم طلبها ووقت منه لأنه غير متفرغ ويعمل لساعات متأخرة. تفهم الزوجة لوضع زوجها. التربية في نفس الظروف. التقارب الفكري بين الزوجين. تحقيق أهدافه من الزواج. معرفة قدراته وطموحه. مقارنة وضعه بالآخرين أفضل. 			<ul style="list-style-type: none"> التفاهم والانسجام بين الزوجين. التشاور والتحاور والنقاش بين الزوجين. معرفة الزوج منذ الطفولة. العيش نفس الظروف البيئية. النقاش لحل المشاكل. حب الزوجين لبعضهما. دعم المجتمع لإتمام الزواج. وجود طفل للأسرة. تذكر الأشياء الحلوة بين الزوجين. إدراك ان الزواج بحاجة لصبر ووقت لكي ينجح. تذكر محاسن الزوج تزيد العلاقة قوة. وعي الزوجين بأطباع بعضهم. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	مقاعد
<p>سعة صدر الزوج.</p> <p>طول البال.</p> <p>بعد بالتفكير.</p> <p>تعلم دروس من الاخرين.</p> <p>التسامح.</p>					

<p>اختبار الزوجة لتحملها قساوة الحياة. صبر الزوجة. الصدق والصراحة بين الزوجين. الالتزام بين الزوجين. تقبل اختلاف الزوجة فكريا. التعامل وبناء علاقات اجتماعية مع افراد من بيئات مختلفة. تقبل الزوجة زوجها قبل الزواج. الانفتاح. مصارحة الزوجة ومناقشتها بأدب واحتواء. العمل خلق مساحة ومنتفس للزوجين وخبرة لتقوية الرابط بينهما. رضا الزوجين عن علاقتهما. استعداد للتضحية والتنازل من اجل استقرار الاسرة. الاختصار واستيعاب تفهم الزوج لزوجته. التسامح مع الزوجة. التجربة وخبرات الحياة. الاستفادة من نماذج اسرية أخرى وتعلم دروس منها. تقاسم الأعباء المنزلية والمبادرة والتعاون في الواجبات البيئية. الانتماء للأسرة. تحقيق الأهداف من الزواج. وجود زوجة محافظة على نفسها وبيتها وزوجها وسمعة عيلتها واسرار حياتها الزوجية. الافتخار بزوجته واخلاقها. الافتخار بإنجازه مع أولاده من حيث تربيتهم واخلاقهم وتعليمهم وتزويجهم. التعزيز بين الزوجين والثاء بالقول والفعل. العلاقة الإيجابية بين الزوجين. تفهم ومراعاة ظروف الزوجة وضغوطها. إدارة غضبه بسبب العمل بعيدا عن الاسرة. دعم الزوج لزوجته في البيت وتعاونه معها.</p>				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<p>شخصية وسمات الزوجة. تنازل الزوجة. تضحية الزوجة. الحب بين الزوجين. دعم اخ الزوج. نقاش مع الزوج. تحقيق اهداف من الزواج. الرضا عن الحياة الزوجية.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • سعة صدر الزوج طول بال. • بُعد بالتفكير . • تعلم دروس من الآخرين. • التسامح. • اختبار الزوجة لتحملها قساوة الحياة. • صبر الزوجة. • الصدق والصراحة بين الزوجين. • الالتزام بين الزوجين. • تقبل اختلاف الزوجة فكريا وتقبل الزوجة زوجها قبل الزواج. 		<ul style="list-style-type: none"> • شخصية وسمات الزوجة. • تنازل الزوجة وتضحية الزوجة. • الحب بين الزوجين. • دعم اخ الزوج. • نقاش والحوار مع الزوج. • تحقيق اهداف من الزواج. • الرضا عن الحياة الزوجية. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • التعامل وبناء علاقات اجتماعية مع افراد من بيئات مختلفة. • الانفتاح. • مصارحة الزوجة ومناقشتها بأدب واحتواء. • العمل خلق مساحة ومنتفس للزوجين وخبرة لتقوية الرابط بينهما وإدارة غضبه بسبب العمل بعيدا عن الاسرة. • رضا الزوجين عن علاقتهما. • استعداد للتضحية والتنازل من اجل استقرار الاسرة. • الاختصار واستيعاب وتفهم الزوج لزوجته والتسامح مع الزوجة وتفهم ومراعاة ظروف الزوجة وضغوطها. • التجربة وخبرات الحياة. • الاستفادة من نماذج اسرية أخرى وتعلم دروس منها. • تقاسم الأعباء المنزلية والمبادرة والتعاون في الواجبات البيئية ودعم الزوج لزوجته في البيت وتعاونها معها. • الانتماء للأسرة. • تحقيق الأهداف من الزواج. • وجود زوجة محافظة على نفسها وبيتها وزوجها وسمعة عيلتها واسرار حياتها الزوجية. • الافتخار بزوجته وأخلاقها. • الافتخار بإنجازها مع أولاده من حيث تربيتهم وأخلاقهم وتعليمهم وتزويجهم. • التعزيز بين الزوجين والثناء بالقول والفعل. • العلاقة الإيجابية بين الزوجين. 	
--	---	--

جدول (28): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الاسرية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<p>تعويض انشغال الزوج بالجلوس مع عائلته في العطل. الشعور بالراحة والسعادة مع الأولاد والزوجة. ضبط الانفعالات مع اسرته. السرية بين الزوجين. عدم السماح لعائلتي الزوجين بالتدخل. علاقة ودية مع اهل الزوجة. طلبات الزواج من اهل الزوجة بسيطة.</p>				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
<p>تفهم اهل الزوج وتقبلهم لحفيدهم المريض. تقبل وتفهم اهل الزوجة لحالة حفيدهم. الإصرار على علاج الابن. مع الزمن أصبح وعي بين الناس عن مرض التوحد. تقسيم المهام على افراد الاسرة.</p>					

<p>الصبر . دعم الام . وجود نموذج ناجح وهو الام بالنسبة للزوجة . دعم الزملاء وتعاونهم . عدم مطالبة اهل الزوج من الزوجة مهام مراعاة لظروفها . التواصل الاسري في العطل والمناسبات . تعاون الزوجين في الواجبات الاجتماعية . الترفيه . عدم تدخل اهل الزوج . التعامل مع الأبناء المراهقين كأصدقاء . التعليم . دعم اهل الزوجة .</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة		الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> • تفهم اهل الزوج وتقبلهم لحفيدهم المريض . • تقبل وتفهم اهل الزوجة لحالة حفيدهم . • الإصرار على علاج الابن . • تغيير النظرة المجتمعية مع الوقت ووعيهم بمرض التوحد . • تقسيم المهام على افراد الاسرة . • الصبر . • دعم الام واخوتها . • وجود نموذج ناجح وهو الام بالنسبة للزوجة . • دعم الزملاء وتعاونهم . • عدم مطالبة اهل الزوج من الزوجة مهام وذلك مراعاة لظروفها . • التواصل الاسري في العطل والمناسبات . • تعاون الزوجين في الواجبات الاجتماعية . • الترفيه . • عدم تدخل اهل الزوج . • التعامل مع الأبناء المراهقين كأصدقاء . • التعليم . 		<ul style="list-style-type: none"> • حرص الزوج على تعويض غيابه عن الاسرة في أيام العطل وتفهمه لحاجات الاسرة ووعيه بذلك . • الشعور بالراحة والسعادة مع الأولاد والزوجة . • ضبط الانفعالات مع اسرته . • السرية بين الزوجين . • عدم السماح لعائلتي الزوجين بالتدخل . • علاقة ودية مع اهل الزوجة . • طلبات الزواج من اهل الزوجة بسيطة . 			
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
متقاعد	بكالوريوس	61	زوج	B1	2
<p>رضا الوالدين . الافتخار بأخيه الشهيد وابنه الأسير . الخبرة . تعرض لصدمة سابقة مماثلة . الايمان والدين . عدم تدخل اهل الزوجة ولا اهل الزوج . اخلاص الزوجة . احترام الزوجة لحماها واهل زوجها وعلاقتها القوية معهم . مساندة الزوجة . تعامل بود مع اهل الزوجة وعلاقة قوية . الزوج صديق مع أولاده . تقبل وتعايش مع الاختلاف بين الأجيال . الثقة بأمانة الزوجة والابناء . الاسرة متماسكة .</p>					

الرمز	النوع الإجتماعى	العمر	المستوى التعليمى	الحالة المهنية
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
<p>التزام الزوجة.</p> <p>عدم الخلط بين بيت الالهل ودار اهل الزوج.</p> <p>حفظ اسرار البيت.</p> <p>الرضى عن العلاقة مع ام الزوج.</p> <p>الرضى عن النفس.</p> <p>تحمل ام الزوج مهما كان ومراعاتها.</p> <p>تقبل عادات زوجها وطباعه.</p> <p>وعى الزوجة بدورها كزوجة وام.</p> <p>تقدير تعب الزوج بالعمل.</p> <p>التخفيف عن الزوج بعد العمل.</p> <p>تحمل مسؤولية البيت والابناء.</p> <p>مساعدة الأبناء بعدما كبروا.</p> <p>وعى الزوجة بأسس التربية السليمة للأبناء ما يتناسب مع الحداثة.</p> <p>تقبل التغييرات في عالم الأبناء.</p> <p>التشاور مع العائلة لإيجاد الحلول.</p> <p>تجنب التصادم واذية الاخرين.</p> <p>الصبر من اجل بقية الاسرة والحفاظ على تماسك وسمود العائلة.</p> <p>الشعور بالقوة مع المعاناة وفي الازمات.</p> <p>تقدير والافتخار بالذات.</p> <p>تصبير الابن المعتقل بإظهار القوة والشجاعة امامه.</p> <p>الصمود والقوة تسهل إيجاد الحلول.</p> <p>استيعاب أخطاء الأبناء واحتوائهم.</p> <p>دعم الأقارب.</p> <p>تماسك الاسرة وثبات الزوجة.</p> <p>قوة الايمان والتقرب الى الله.</p> <p>قراءة القران.</p> <p>الدين.</p> <p>التقبل لكل الظروف.</p> <p>تعامل الزوج برفق مع عصبية زوجته.</p> <p>الترفيه والاجتماعات الاسرية.</p> <p>ممارسة أنشطة خاصة بالزوجة.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • رضا الوالدين. • الافتخار بأخيه الشهيد وابنه الأسير. • الخبرة. • تعرض لصدمة سابقة مماثلة. • الايمان والدين. • عدم تدخل اهل الزوجة ولا اهل الزوج. • اخلاص الزوجة الثقة بأمانة الزوجة والابناء. • احترام الزوجة لحمايتها واهل زوجها وعلاقتها القوية معهم. • مساندة الزوجة. • تعامل بود مع اهل الزوجة وعلاقة قوية. • الزوج صديق مع أولاده. 		<ul style="list-style-type: none"> • التزام الزوجة. • عدم الخلط بين بيت الالهل ودار اهل الزوج. • حفظ اسرار البيت. • الرضى عن العلاقة مع ام الزوج. • الرضى عن النفس. • تحمل ام الزوج مهما كان ومراعاتها. • تقبل عادات زوجها وطباعه. • وعى الزوجة بدورها كزوجة وام. • تقدير تعب الزوج بالعمل والتخفيف عن الزوج بعد العمل. • تحمل مسؤولية البيت والابناء. • مساعدة الأبناء بعدما كبروا. 		

<ul style="list-style-type: none"> • وعي الزوجة بأسس التربية السليمة للأبناء ما يتناسب مع الحدائق. • تقبل التغييرات في عالم الأبناء . • التشاور مع العائلة لإيجاد الحلول. • تجنب التصادم واذية الآخرين. • الصبر من اجل بقية الاسرة والحفاظ على تماسك وصمود العائلة. • الشعور بالقوة مع المعاناة وفي الازمات. • تقدير والافتخار بالذات. • تصبير الابن المعتقل بإظهار القوة والشجاعة امامه. • الصمود والقوة تسهل إيجاد الحلول. • استيعاب أخطاء الأبناء واحتوائهم. • دعم الأقارب. • تماسك الاسرة وثبات الزوجة. • قوة الايمان والتقرب الى الله وقرآءة القران والدين. • التقبل لكل الظروف. • تعامل الزوج برفق مع عصبية زوجته. • الترفيه والاجتماعات الاسرية. • ممارسة أنشطة خاصة بالزوجة. 		<ul style="list-style-type: none"> • تقبل وتعايش مع الاختلاف بين الأجيال. • الاسرة متماسكة. 			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<p>وجود الأولاد. الزوجة. العمات اهل الزوج. مساعدة الزوجة. عمل الزوجة. مثل الآخرين مقارنة بهموم الغير . الدين والايمان. الوعي بالحياة. الرضا والقناعة. تقبل الزوجة والابناء وتفهمهم لوضع الزوج. الأصدقاء. اخ الزوج.</p>					
<p>تفوق الأبناء دراسيا. دعم الأبناء . دعم الجيران. عدم تدخل أحد في حياة الزوجين. علاقة طيبة مع اهل الزوج. تفهم الأبناء لوضع الاسرة المادي. الاهتمام بالزوج والاسرة. ملخص إستجابات الزوجين</p>					
الزوج		الزوجة			
وجود الأولاد. الزوجة ومساعدتها.		تفوق الأبناء دراسيا. دعم الأبناء.			

<p>دعم الجيران. عدم تدخل أحد في حياة الزوجين وعلاقة طيبة مع اهل الزوج. تفهم الأبناء لوضع الاسرة المادي. الاهتمام بالزوج والاسرة.</p>		<p>العلمات اهل الزوج. عمل الزوجة. مثل الاخرين مقارنة بهوموم الغير. الدين والايامن. الوعي بالحياة. الرضا والقناعة. تقبل الزوجة والابناء وتفهمهم لوضع الزوج. الأصدقاء. اخ الزوج</p>			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<p>تقاسم الأدوار مع الزوجة. العلاقات طيبة بين العائلة واسرة الزوج. الزوج حاصل على حقوقه من هذا الزواج.</p>				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	<p>وضع حد لتدخل الاهل. الاحتكاك قليل مع اسرة الزوج الكبيرة. الثقة بالنفس. التفاهم بين الزوجين. تغيير أسلوب التعامل مع اهل الزوج.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> وضع حد لتدخل الاهل. الاحتكاك قليل مع اسرة الزوج الكبيرة. الثقة بالنفس. التفاهم بين الزوجين. تغيير أسلوب التعامل مع اهل الزوج. 			<ul style="list-style-type: none"> تقاسم الأدوار مع الزوجة. العلاقات طيبة بين العائلة واسرة الزوج. الزوج حاصل على حقوقه من هذا الزواج. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<p>العلاقات الإجتماعية جيدة. لا يوجد تدخل من الاخرين.</p>				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	<p>عدم تدخل اهل الزوج. العيش نفس الظروف والبيئة للزوجين. لا يوجد تدخل يؤثر على الزوجين.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> عدم تدخل اهل الزوج. العيش نفس الظروف والبيئة للزوجين. لا يوجد تدخل يؤثر على الزوجين من الاخرين. 			<ul style="list-style-type: none"> العلاقات الإجتماعية جيدة. لا يوجد تدخل من الاخرين. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	لا يوجد.				
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة

دعم الأخت.	
دعم السلفة من اهل الزوج.	
دعم الجيران والأصدقاء.	
ملخص إستجابات الزوجين	
الزوجة	الزوج
<ul style="list-style-type: none"> دعم الأخت. دعم السلفة من اهل الزوج. دعم الجيران والأصدقاء. 	

جدول (29): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات المتعلقة بالحدثة والتطور التكنولوجي التي

تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	الاستفادة من التكنولوجيا في التعليم والثقافة الشخصية.				
	استخدام التكنولوجيا في العمل.				
	يوفر الوقت والجهد في التواصل مع الآخرين.				
2	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	السيطرة بشكل إيجابي على الاستخدام.				
	الاستفادة منه في التعليم.				
	دعم الاخوة للزوجة.				
تعاون الزوج.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> الاستفادة من التكنولوجيا في التعليم والثقافة الشخصية. استخدام التكنولوجيا في العمل. يوفر الوقت والجهد في التواصل مع الآخرين. 			<ul style="list-style-type: none"> السيطرة بشكل إيجابي على الاستخدام. الاستفادة منه في التعليم. دعم الاخوة للزوجة. تعاون الزوج. 		
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	تربية الأبناء السليمة.				
	النقاش المفتوح مع الأبناء.				
	التواصل الالكتروني مع الآخرين تسهيل واختصار للوقت والجهد والتكلفة.				
التقارب والتفاعل الاسري.					
2	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	تشجيع الأبناء على العبادة لحمايتهم من مخاطر الحدثة.				
	ملخص إستجابات الزوجين				
	الزوج			الزوجة	
<ul style="list-style-type: none"> تربية الأبناء السليمة والنقاش المفتوح مع الأبناء. التواصل الالكتروني مع الآخرين تسهيل واختصار للوقت والجهد والتكلفة التقارب والتفاعل الاسري. 			<ul style="list-style-type: none"> تشجيع الأبناء على العبادة لحمايتهم من مخاطر الحدثة. 		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية

3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
الاعتماد على الزوجة.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
استخدام التكنولوجيا في التعليم. التواصل مع الاهل عبر الفيس بوك. رفع معنويات من الأصدقاء والاهل.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
الاعتماد على الزوجة.			استخدام التكنولوجيا في التعليم. التواصل مع الاهل عبر الفيس بوك. رفع معنويات من الأصدقاء والاهل.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
الأجهزة الالكترونية وفرت الوقت والجهد والتكلفة وخاصة في العمل والتواصل مع الاخرين.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
تنظيم لاستخدام التكنولوجيا والانترنت في البيت. تربية الأبناء السليمة لاستخدام المفيد للتكنولوجيا. تنظيم الوقت.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
الأجهزة الالكترونية وفرت الوقت والجهد والتكلفة وخاصة في العمل والتواصل مع الاخرين.			تنظيم لاستخدام التكنولوجيا والانترنت في البيت. تربية الأبناء السليمة لاستخدام المفيد للتكنولوجيا. تنظيم الوقت.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
سهولة التواصل مع الاخرين والاسرة مع توفير الوقت والجهد والتكلفة.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
التواصل مع الاهل والاقارب البعيدين. يوفر الوقت والجهد.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
سهولة التواصل مع الاخرين والاسرة مع توفير الوقت والجهد والتكلفة.			التواصل مع الاهل والاقارب البعيدين. يوفر الوقت والجهد.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
الاستفادة من التكنولوجيا لابتكار وتطوير العمل.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
التطور والحدثة سبب راحة وتسهيل عمل. استخدامها في العمل.					
ملخص إستجابات الزوجين					

الزوجة	الزوج
<ul style="list-style-type: none"> التطور والحدثة سبب راحة وتسهيل عمل. استخدامها في العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> الاستفادة من التكنولوجيا لابتكار وتطوير العمل.

جدول (30): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الثقافية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<p>عادات متقاربة بسبب البيئة نفسها.</p> <p>عدم الانصياع للعادات المستجدة.</p> <p>التعاون بين الزوجين في مصاريف المناسبات.</p>				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	<p>تعليم الزوج.</p> <p>تدين الزوج.</p> <p>اخلاق الزوج.</p> <p>المحافظة على معتقدات والقيم للزوجة.</p> <p>تشجيع الزوج.</p> <p>الالتزام الديني.</p> <p>تقارب العادات بسبب التقارب المكاني للزوجين.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> عادات متقاربة بسبب البيئة نفسها. عدم الانصياع للعادات المستجدة. التعاون بين الزوجين في مصاريف المناسبات. 			<ul style="list-style-type: none"> تعليم الزوج وتدين الزوج و اخلاق الزوج. المحافظة على معتقدات والقيم للزوجة. تشجيع الزوج. الالتزام الديني. تقارب العادات بسبب التقارب المكاني للزوجين. 		
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<p>اختصار غياب الزوج عن بيته ومراعاة حقوق الزوجة.</p> <p>مجاملة الناس مع الأبناء.</p> <p>وممارسة عادات وتقاليد المجتمع.</p> <p>الزيارات الإجتماعية والتواصل مع الناس.</p> <p>احترام الأبناء للاب ومساعدتهم له.</p>				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	<p>الصبر والتأقلم مع اختلاف العادات.</p> <p>حب الزوجة لزوجها ولأبنائها.</p> <p>الثواب من الله على بناء الاسرة والصبر.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> اختصار غياب الزوج عن بيته ومراعاة حقوق الزوجة. مجاملة الناس مع الأبناء. 			<ul style="list-style-type: none"> الصبر والتأقلم مع اختلاف العادات. حب الزوجة لزوجها ولأبنائها. الثواب من الله على بناء الاسرة والصبر. 		

					<ul style="list-style-type: none"> • وممارسة عادات وتقاليد المجتمع والزيارات الاجتماعية والتواصل مع الناس • احترام الأبناء للاب ومساعدتهم له.
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	نضج الزوج وعمره الزمني ومعرفته واحترامه للعادات المختلفة.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
القناعة. التماشي بحسب عادات الزوج. عدم فرض اهل الزوج عاداتهم على الزوجة. ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
نضج الزوج وعمره الزمني ومعرفته واحترامه للعادات المختلفة.			القناعة. التماشي بحسب عادات الزوج. عدم فرض اهل الزوج عاداتهم على الزوجة.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	الوعي ببعض العادات السيئة وتغييرها. تغير الزمن والحدثة غير العادات القديمة. إعطاء الحرية للزوجة. عدم اعتماد العادات قوانين وعدم التقيد بها.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
تغير العادات مع مرور الزمن. تقارب عادات الزوجين. ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
الوعي ببعض العادات السيئة وتغييرها. تغير الزمن والحدثة غير العادات القديمة. إعطاء الحرية للزوجة. عدم اعتماد العادات قوانين وعدم التقيد بها.			تغير العادات مع مرور الزمن. تقارب عادات الزوجين.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	نفس البيئة والعادات.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
نفس البيئة ساعدت على تفهم بعض. ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
نفس البيئة والعادات.			نفس البيئة ساعدت على تفهم بعض.		
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	انفتاح الزوج. الأصدقاء. تفهم اهل الزوجة للعادات المختلفة. بناء علاقات اجتماعية واسعة مستقرة.				
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة

قوة الشخصية والثقة بالنفس.	
ملخص إستجابات الزوجين	
الزوجة	الزوج
<ul style="list-style-type: none"> • قوة الشخصية والثقة بالنفس. 	<ul style="list-style-type: none"> • انفتاح الزوج. • الأصدقاء. • تفهم أهل الزوجة للعادات المختلفة. • بناء علاقات اجتماعية واسعة مستقرة.

جدول (31): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الأمنية التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	امر واقع على الجميع في البلد.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	حسن تدبير الأمور لحماية النفس.				
	دعم الزملاء.				
	ملخص إستجابات الزوجين				
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	التكافل.				
	الوعي.				
	الثقافة الوطنية.				
	عدم الاستسلام.				
	الوعي.				
التعليم.					
الانتماء للوطن.					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	لا يوجد.				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت
	لا يوجد.				
	ملخص إستجابات الزوجين				
	<ul style="list-style-type: none"> • التكافل. • الوعي. • الثقافة الوطنية. • عدم الاستسلام. • التعليم. • الانتماء للوطن. 				

الزوجة		الزوج			رقم الأسرة
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
موظف قطاع خاص	بكالوريوس	36	زوج	D1	4
الايمان بالله. الانتماء للوطن.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
ربة بيت	بكالوريوس	34	زوجة	D2	
الدين. الانتماء للوطن.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة		الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> الدين. الانتماء للوطن. 		<ul style="list-style-type: none"> الايمان بالله. الانتماء للوطن. 			
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
سائق	توجيهي	29	زوج	E1	5
انتماء للوطن.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
موظفة مدرسة خاصة	بكالوريوس	29	زوجة	E2	
الصبر من اجل الأبناء. دعم الاهل. انتماء للوطن. الإصرار على الحياة. امر واقع. القوة وسمات خاصة.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة		الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> الصبر من اجل الأبناء. دعم الاهل. انتماء للوطن. الإصرار على الحياة. امر واقع. القوة وسمات خاصة. 		<ul style="list-style-type: none"> انتماء للوطن. 			
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
متقاعد	دكتوراه	61	زوج	F1	6
دعم الزوجة. إعطاء الاسرة وقت من خلال إجازة. تغيير مكان العمل لحماية الذات من الظروف الأمنية.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
مديرة شركة خاصة	بكالوريوس	59	زوجة	F2	
الاستسلام لكل الظروف. امر واقع.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة		الزوج			
<ul style="list-style-type: none"> الاستسلام لكل الظروف. امر واقع. 		<ul style="list-style-type: none"> دعم الزوجة. إعطاء الاسرة وقت من خلال إجازة. تغيير مكان العمل لحماية الذات من الظروف الأمنية. 			

جدول (32): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات المرتبطة بالعمل التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	المثابرة والاجتهاد للحصول على الترقية. تغير ظروف العمل مع الوقت. استخدام أسلوب لتخفيف غضب الزبائن في العمل.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	تفهم الزوج. دعم وتعاون وتشجيع الزوج لزوجته على الاستمرار في العمل. تعاون الأبناء. تغير سن الأبناء واعتمادها عليهم. دعم الام. الصبر. تنظيم الوقت. عمل الزوج متنفس للزوجة.				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> المثابرة والاجتهاد للحصول على الترقية. تغير ظروف العمل مع الوقت. استخدام أسلوب لتخفيف غضب الزبائن في العمل. 			<ul style="list-style-type: none"> تفهم الزوج ودعم وتعاون وتشجيع الزوج لزوجته على الاستمرار في العمل. تعاون الأبناء. تغير سن الأبناء واعتمادها عليهم. دعم الام. الصبر. تنظيم الوقت. عمل الزوج متنفس للزوجة. 		
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	تحسن ظروف العمل. تعاون الزوجة.				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	لا يوجد.				
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> تحسن ظروف العمل. تعاون الزوجة. 					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	الطمع في تعويضات التقاعد من العمل. الخبرة. ضبط النفس.				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيتي
	القناعة. صبر الزوج. وجود زوج واولاد بحياة الزوجة.				

عمل الخير ومساعدة الآخرين.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
القناعة. صبر الزوج. وجود زوج واولاد بحياة الزوجة. عمل الخير ومساعدة الآخرين.			الرغبة في تعويضات التقاعد من العمل. الخبرة. ضبط النفس.		
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
موظف قطاع خاص	بكالوريوس	36	زوج	D1	4
الرضا عن الظروف. الايمان بالله. امر واقع على الجميع. التعويد امر روتيني. الانتماء للوطن. الصمود على الأرض جزء من المقاومة. قدرات شخصية لأقناع مدير العمل. ما في بديل اخر غير هذا العمل. التقيد بالعلاقات ضمن إطار العمل. تعاون الزملاء في العمل.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
ربة بيت	بكالوريوس	34	زوجة	D2	
لا يوجد.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
			<ul style="list-style-type: none"> الرضا عن الظروف. الايمان بالله. امر واقع على الجميع والتعود والشعور انه امر روتيني. الانتماء للوطن. الصمود على الأرض جزء من المقاومة. قدرات شخصية لأقناع مدير العمل. ما في بديل اخر غير هذا العمل. التقيد بالعلاقات ضمن إطار العمل. تعاون الزملاء في العمل. 		
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة
سائق	توجيهي	29	زوج	E1	5
حب العمل والوظيفة. التعود على العمل منذ الصغر.					
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	
موظفة مدرسة خاصة	بكالوريوس	29	زوجة	E2	
الراتب. مصدر دخل الزوجة. حب العمل والشعور بالراحة مع الزملاء والمديرة.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة			الزوج		
<ul style="list-style-type: none"> الراتب. مصدر دخل الزوجة. حب العمل والشعور بالراحة مع الزملاء والمديرة. 			<ul style="list-style-type: none"> حب العمل والوظيفة. التعود على العمل منذ الصغر. 		
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي	الرمز	رقم الأسرة

6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
حب العمل والإخلاص بالعمل. الانتماء للوطن. الشعور بالمسؤولية. حب العطاء والمبادرات. الاستشارة وتبادل الخبرات.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
حب العمل. عدم الاستسلام. الشعور بالمسؤولية تجاه العمل.					
ملخص إستجابات الزوجين					
الزوج			الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • حب العمل والإخلاص بالعمل. • الانتماء للوطن. • الشعور بالمسؤولية تجاه العمل. • حب العطاء والمبادرات. • الاستشارة وتبادل الخبرات. 			<ul style="list-style-type: none"> • حب العمل والإخلاص. • عدم الاستسلام. • الشعور بالمسؤولية تجاه العمل. 		

جدول (33): إستجابات أفراد العينة عن مصادر التأقلم مع التحديات الحياة التي تواجهها الأسرة الفلسطينية في

محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
الاهل. التنشئة الإجتماعية. التربية. دعم الزوجة ومراعاة راحتها النفسية. الإرادة. سمات الشخصية. الايمان بالقضاء والقدر والوازع الديني. مخافة الله في مراعاة حقوق بعضهما. وجود الأبناء محفز للزوج للعمل والصبر. دعم الأسرة. دعم المجتمع. احترام المجتمع للزوج. الأصدقاء. زوجة صالحة داعمة للزوج. التوكل على الله. الانتماء للدين. الانتماء للوطن شعور بالمسؤولية. القناعة. حافز داخلي.					
	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
الأصدقاء والتواصل معهم. وجود الأبناء في حياة الزوجين.					

التضحية والتنازل من اجل الأبناء .
 تفاهم بين الزوجين .
 الحب بين الزوجين .
 الخبرة من سماع قصص الاخرين وتجاربهم .
 وعي الزوجة .
 وجود هدف في حياة الزوجة .
 دعم الاسرة .
 دعم الاهل .
 وجود رسالة في الحياة .
 شعور بالمسؤولية تجاه الأبناء .
 سند الزوج لزوجته .
 الثقة بين الزوجين .
 الايمان بالله .
 التعلم من الحياة .
 السرية في الحياة الزوجية .
 استشارة الزوج .
 الاستعانة بالزوج وتفهمه .
 الحب .
 الصراحة .
 الثقة .
 التضحية .
 الرحمة .
 الشعور بحماية الزوج وسنده وتشجيعه .
 سمات شخصية ذاتية .
 طول البال .
 الايمان بفرج ربنا .
 الثقة بالله .
 الدين .
 الأصدقاء .
 وجودهم وتشجيعهم .
 وجود الاخوة والاخوات .
 رضا الزوج عن زوجته .
 تعبير الزوج لزوجته عن مشاعره .
 تقدير الزوج لزوجته .
 اهتمام الزوج براحة ونفسية زوجته .
 الانتماء وحب الوطن .
 الشعور بالمسؤولية تجاه الوالدين .
 رضا الوالدين .
 الوعي وفهم الحياة والثقافة .
 مقارنة بحالات زواج أخرى .
 القناعة وعدم المقارنة بظروف زوجات أفضل .
 الشعور بالاستقرار في البيت ومع الزوجة والابناء .
 تلبية احتياجات ورغبات الزوج .
 الثقة والصدق والصراحة والمودة والرحمة .
 وعي الزوج بظروف زوجته ومساعدتها لأجل الحصول على حاجاته .
 الرضا عن النفس .
 القناعة بانها امرأة ناجحة .
 التعزيز بين الزوجين .
 الاستعانة بالقراءة والفيديوهات للتعلم عن الحياة الزوجية .
 العلاقات الإجتماعية المتنوعة تكسبها خبرة .
 عمل الخير ومساعدة الاخرين .

ملخص إستجابات الزوجين					
الزوجة	الزوج				
<ul style="list-style-type: none"> • الأصدقاء والتواصل معهم والأصدقاء وجودهم وتشجيعهم. • وجود الأبناء في حياة الزوجين. • التضحية والتنازل من أجل الأبناء شعور بالمسؤولية تجاه الأبناء. • تفاهم بين الزوجين. • الحب بين الزوجين. • الخبرة من سماع قصص الآخرين وتجاربهم والتعلم من الحياة. • وعي الزوجة (الوعي وفهم الحياة والثقافة). • وجود هدف في حياة الزوجة. • دعم الأسرة. • دعم الأهل ووجود الأخوة والاخوات. • وجود رسالة في الحياة. • الثقة بين الزوجين. • الإيمان بالله الإيمان بفرح ربنا والثقة به (الدين). • السرية في الحياة الزوجية. • استشارة الزوج والاستعانة بالزوج وتفهمه والشعور بحماية الزوج وسنده وتشجيعه • سمات شخصية ذاتية. • طول البال. • رضا الزوج عن زوجته. • تعبير الزوج لزوجته عن مشاعره. • تقدير الزوج لزوجته. • اهتمام الزوج براحة ونفسية زوجته. • الانتماء وحب الوطن. • الشعور بالمسؤولية تجاه الوالدين. • رضا الوالدين. • مقارنة بحالات زواج أخرى. • القناعة وعدم المقارنة بظروف زوجات أفضل. • الشعور بالاستقرار في البيت ومع الزوجة والابناء. • تلبية احتياجات ورغبات الزوج. • الثقة والصدق والصراحة والمودة والرحمة. • وعي الزوج بظروف زوجته ومساعدتها لأجل الحصول على حاجاته. • الرضا عن النفس. • القناعة بانها امرأة ناجحة. • التعزيز بين الزوجين. • الاستعانة بالقراءة والفيديوهات للتعلم عن الحياة الزوجية. • العلاقات الإجتماعية المتنوعة تكسيها خبرة. • عمل الخير ومساعدة الآخرين. 	<ul style="list-style-type: none"> • الأهل. • التنشئة الإجتماعية والتربية. • دعم الزوجة ومراعاة راحتها النفسية. • الإرادة. • سمات الشخصية. • الإيمان بالقضاء والقدر والوازع الديني. • مخافة الله في مراعاة حقوق بعضهما. • وجود الأبناء محفز للزوج للعمل والصبر. • دعم الأسرة. • دعم المجتمع. • احترام المجتمع للزوج. • الأصدقاء. • زوجة صالحة داعمة للزوج. • التوكل على الله. • الانتماء للدين. • الانتماء للوطن. • شعور بالمسؤولية. • القناعة. • حافظ داخلي. 				
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	منقاعد
<p>عدم الاستسلام وعدم تقبل السلبية. معالجة المشاكل. وجود رسالة في الحياة. الثقافة الشخصية. التعليم.</p>					

<p>مساندة الزوجة. تعزيز الوالدين للانتماء في الزوج. التجارب والخبرة السابقة. عضوية في المؤسسات المجتمعية. الشعور بفاعلية ودور في المجتمع. التنشئة الإجتماعية. ممارسة الهوايات. الدور القيادي في المجتمع. الانتماء للوطن. سمات الجرأة. تحقيق الاحلام.</p>				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
<p>تفهم ضرورة وجود تحديات كأمر طبيعي في الكون. مقارنة بالأخرين الوضع أفضل. فهم الحياة وتوقع أي شيء يحدث فيها. الدين. حب العائلة. الشعور بانها نموذج لأولادها. دعم الزوجين لبعضهما. تربية الأبناء لتحمل أي ظروف مستقبلية. الخبرة. الشعور بان البيت هو مملكة للزوجة. العلم وتطوير الذات والقراءة. العطاء وعمل الخير. استثمار وقت الفراغ. الاقتدار بالذات. ثقة بالنفس. الحكمة. الدعاء. رضا الوالدين. الخبرة. التقدم بالعمر. صقل الشخصية. اخذ العيب. من الاحداث. دعم الزوج وتشجيعه. معرفة قدراتها. وجود الاهل والأصدقاء. تستمد القوة من زوجها. الرضا بالقليل. عدم التدقيق ورفع سقف الطلبات.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> عدم الاستسلام وعدم تقبل السلبية. معالجة المشاكل. وجود رسالة في الحياة. الثقافة الشخصية. التعليم. مساندة الزوجة. تعزيز الوالدين للانتماء في الزوج. 		<ul style="list-style-type: none"> تفهم ضرورة وجود تحديات كأمر طبيعي في الكون. مقارنة بالأخرين الوضع أفضل. فهم الحياة وتوقع أي شيء يحدث فيها. الدين. حب العائلة. الشعور بانها نموذج لأولادها. 		

<ul style="list-style-type: none"> • دعم الزوجين لبعضهما. • تربية الأبناء لتحمل أي ظروف مستقبلية. • الخبرة. • الشعور بان البيت هو مملكة للزوجة. • العلم وتطوير الذات والقراءة. • العطاء وعمل الخير. • استثمار وقت الفراغ. • الافتخار بالذات وثقة بالنفس. • الحكمة. • الدعاء. • رضا الوالدين. • التقدم بالعمر. • صقل الشخصية. • اخذ العبر من الاحداث. • دعم الزوج وتشجيعه. • معرفة قدراتها. • وجود الاهل والأصدقاء. • تستمد القوة من زوجها. • الرضا بالقليل. • عدم التدقيق ورفع سقف الطلبات. 		<ul style="list-style-type: none"> • التجارب والخبرة السابقة. • عضوية في المؤسسات المجتمعية. • الشعور بفاعلية ودور في المجتمع. • التنشئة الإجتماعية. • ممارسة الهوايات. • الدور القيادي في المجتمع. • الانتماء للوطن. • سمات الجرأة. • تحقيق الاحلام. 			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
<p>الانتماء للوطن.</p> <p>صلة الرحم والزيارات العائلية.</p> <p>الخبرة.</p> <p>سعادة الاسرة.</p> <p>الرضا عن الزوجة.</p> <p>شخصية قوية.</p>					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل جزئي بيئي	
<p>زيارة الأقارب للترفيه.</p> <p>ملخص إستجابات الزوجين</p>					
الزوج			الزوجة		
<p>الانتماء للوطن.</p> <p>صلة الرحم والزيارات العائلية.</p> <p>الخبرة.</p> <p>سعادة الاسرة.</p> <p>الرضا عن الزوجة.</p> <p>شخصية قوية.</p>					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	DI	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
<p>دعم الأهل ماديا ومعنويا.</p> <p>التنشئة الإجتماعية.</p> <p>الزوجة ترفع معنوياته بصبرها.</p> <p>الإصرار والتحدي والصمود.</p> <p>سمات شخصية.</p> <p>الوازع الديني والايمان.</p> <p>التفكير لإيجاد الحلول.</p> <p>الخبرة بالحياة.</p> <p>الوعي الذاتي.</p>					

<p>فهم الحياة. العلم. الأصدقاء. رضا الوالدين. مقارنة وضعه بغيره فهي أفضل. الرضا عن الزوجة. تفسير الاحداث بإيجابية والنظرة الإيجابية لكل الأمور. الزيارات والرحلات والترفيه. صلة الرحم وزيارة الأقارب. عمل الخير. الحب والمودة بين الزوجين. مساندة الزوجة. التفاهل. قراءة القران. قوة عزيمة عالية. تحمل المسؤولية. الافتخار بالنفس وتقدير الذات. التربية وتنشئة الوالدين. الترباط بين افراد عائلة الزوج. مخالطة المجتمع.</p>				
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
<p>الأصدقاء. الخبرة. وجود هدف. الصبر. تقبل الزوج. العلم وثقافة الزوجين. الايمان والدين. دعم الاهل. مراعاة متطلبات الزوج وحاجاته. حب الزوج والاسرة. دعم الزوج. الاخلاق. التسامح. الإرادة. سمات الشخصية. العلم. انتماء للوطن. واقع مفروض على الجميع. التعويد. وجود هدف. من اجل الأبناء. الشخصية القوية. النقطة بالنفس.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • دعم الاهل ماديا ومعنويا. • التنشئة الإجتماعية والتربية وتنشئة الوالدين. • الزوجة ترفع معنوياته بصبرها ومساندة الزوجة. • الإصرار والتحدي والصمود وقوة عزيمة عالية. 		<ul style="list-style-type: none"> • الأصدقاء. • الخبرة. • تقبل الزوج. • العلم وثقافة الزوجين. 		

<ul style="list-style-type: none"> • الامان والدين والصبر . • دعم الاهل . • مراعاة متطلبات الزوج وحاجاته . • حب الزوج والاسرة . • دعم الزوج . • الاخلاق والتسامح . • الإرادة . • سمات الشخصية . • انتماء للوطن . • واقع مفروض على الجميع . • التعود . • وجود هدف . • من اجل الأبناء . • الشخصية القوية . • الثقة بالنفس . 		<ul style="list-style-type: none"> • سمات شخصية . • الوازع الديني والايامن وقرائة القران . • التفكير لإيجاد الحلول . • الخبرة بالحياة وفهم الحياة . • الوعي الذاتي . • العلم . • الأصدقاء . • رضا الوالدين . • مقارنة وضعه بغيره فهي أفضل . • الرضا عن الزوجة . • تفسير الاحداث بإيجابية والنظرة الإيجابية لكل الأمور . • الزيارات والرحلات والترفيه . • صلة الرحم وزيارة الأقارب . • عمل الخير . • الحب والمودة بين الزوجين . • التفاؤل . • تحمل المسؤولية . • الافتخار بالنفس وتقدير الذات . • الترابط بين افراد عائلة الزوج . • مخالطة المجتمع . 			
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
<ul style="list-style-type: none"> • دعم الوالدين . • وجود الأبناء . • دعم الزوجة . • الابتعاد عن العلاقات السيئة . • التفكير بمستقبل الأبناء . • التجارب والخبرة . • الوعي . • تحمل المسؤولية . • رضا الوالدين . • حب الزوجة والاسرة . • مخافة الله في اسرته . • مقارنة وضعه بوضع الاخرين . • التنشئة الإجتماعية . • إعطاء بعض الحرية للزوجة . • قوة داخلية . • الرضا والقناعة . • وجود عزوة واهل . 					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة	
<ul style="list-style-type: none"> • دعم الزوج . • تعاون الزوج . • الادخار للطوارئ . • تعاون المديرية في الظروف والأزمات . • ممارسة الهوايات . • الصبر . • قراءة القران . • الدين . • وجود الأبناء . 					

<p>حب الزوج. الترفيه. وجود وظيفة. وجود وتحقيق الأهداف. الزملاء. الاختلاط في المجتمع. تطبيقات التواصل الإجتماعي للتسلية. الاستسلام للحياة. دعم الاسرة. ثقة بالنفس.</p>			
ملخص إستجابات الزوجين			
الزوجة		الزوج	
<ul style="list-style-type: none"> • دعم الزوج وتعاون الزوج. • الادخار للطوارئ. • تعاون المديرية في الظروف والأزمات. • ممارسة الهوايات. • الصبر وقراءة القران والدين. • وجود الأبناء. • حب الزوج. • الترفيه. • وجود وظيفة. • وجود وتحقيق الأهداف. • الزملاء. • الاختلاط في المجتمع. • تطبيقات التواصل الإجتماعي للتسلية. • الاستسلام للحياة. • دعم الاسرة. • ثقة بالنفس. 		<ul style="list-style-type: none"> • دعم الوالدين. • وجود الأبناء والتفكير بمستقبل الأبناء. • دعم الزوجة. • الابتعاد عن العلاقات السيئة. • التجارب والخبرة. • الوعي. • تحمل المسؤولية. • رضا الوالدين. • حب الزوجة والاسرة. • مخافة الله في اسرته. • مقارنة وضعه بوضع الاخرين. • التنشئة الإجتماعية. • إعطاء بعض الحرية للزوجة. • قوة داخلية. • الرضا والقناعة. • وجود عزوة واهل. 	
الحالة المهنية	المستوى التعليمي	العمر	النوع الإجتماعي
متقاعد	دكتوراه	61	زوج
		الرمز	رقم الأسرة
		F1	6
<p>عدد سنوات الزواج دليل على نجاح الزواج. نجاح بتعليم الأبناء وتزويجهم. التخطيط والتجهيز المسبق. ممارسة الهوايات والأنشطة. اتخاذ قدوة من أخيه. التربية والتنشئة. الثقافة والعلم. الخبرة والتجربة. الإصرار على العطاء والعمل. العمل في سن متقدم والنجاح فيه. الترفيه. الذكاء الشخصي. الرضا عن الذات والعلاقات. الثقة بالنفس. النشاء من الناس. الايمان والدين. التعزيز من الاخرين. تقدير الذات. التعزيز في الزواج. رضا عن الاسرة. الأصدقاء وتمسكهم لسنوات طويلة بالعلاقة.</p>			

الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<p>التسامح. إقامة علاقة اجتماعية طيبة. التنازل والاختصار للمشاكل. الخبرة. الاهل. وجود عمل. دعم الاب. تحمل المسؤولية. سمات الشخصية. الدين. الاخلاق. حب الأبناء وزوجاتهم. التجربة. العلم. حب المغامرة والجرأة. الانتماء للوطن. ثقة بالله. عدم الثقة بالدنيا. توقع كل شيء.</p>				
ملخص إسنجابات الزوجين				
الزوج		الزوجة		
<ul style="list-style-type: none"> • عدد سنوات الزواج دليل على نجاح الزواج. • نجاح بتعليم الأبناء وتزويجهم. • التخطيط والتجهيز المسبق. • ممارسة الهوايات والأنشطة. • اتخاذ قنوة من أخيه. • التربية والتنشئة. • الثقافة والعلم والخبرة والتجربة. • الإصرار على العطاء والعمل. • العمل في سن متقدم والنجاح فيه. • الترفيه. • الذكاء الشخصي. • الرضا عن الذات والعلاقات. • الثقة بالنفس. • الايمان والدين. • التعزيز من الاخرين والثناء من الناس. • تقدير الذات. • التعزيز في الزواج. • رضا عن الاسرة. • الأصدقاء وتمسكهم لسنوات طويلة بالعلاقة. 		<ul style="list-style-type: none"> • التسامح. • إقامة علاقة اجتماعية طيبة. • التنازل والاختصار للمشاكل. • الخبرة. • الاهل. • وجود عمل. • دعم الاب. • تحمل المسؤولية. • سمات الشخصية. • الدين. • الاخلاق. • حب الأبناء وزوجاتهم. • التجربة. • العلم. • حب المغامرة والجرأة. • الانتماء للوطن. • ثقة بالله. • عدم الثقة بالدنيا. • توقع كل شيء. 		

جدول (34): إستجابات أفراد العينة عن العوامل النفسية التي تساعد الأسرة الفلسطينية على تحسين المرونة النفسية في الحياة في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	<p>مخافة العقاب من الله. القناعة. حافز داخل يشد نفسه. قدرة على الاقناع.</p>				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
<p>الرضا عن النفس. قناعة بإمكاناتها ونجاحها. تحفيز الذات. تقتدي بالمرأة الفلسطينية كامرأة مضحية وصامدة. الايمان. وجود هدف شخصي.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
<p>يتسم الزوج ب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مخافة الله. • القناعة. • حافز داخلي. • قدرة على الاقناع. <p>تتسم الزوجة ب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرضا عن النفس. • قناعة بإمكاناتها ونجاحها. • تحفيز الذات. • تقتدي بالمرأة الفلسطينية كامرأة مضحية وصامدة. • الايمان. • وجود هدف شخصي. 					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	<p>ثقافة شخصية. قوة الشخصية. ايمان بالله. الانتماء. شخصية قيادية. أحلام خاصة. هدف ورسالة بالحياة. النظرة الإيجابية.</p>				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
<p>الثقة بالنفس. خبرة واسعة. حكمة. إرادة ذاتية قوية للتغيير. ضبط النفس وتطويرها. قوة الشخصية. اخلاق وحسن تربية. تقدير الذات.</p>					

التفكير العقلاني والايجابي. تقبل جميع الظروف. الرضا الداخلي عن النفس والآخرين.					
ملخص إستجابات الزوجين					
يتسم الزوج ب: <ul style="list-style-type: none"> ثقافة شخصية. قوة الشخصية وشخصية قيادية للزوجين. ايمان بالله. الانتماء. أحلام خاصة. وجود هدف ورسالة بالحياة. النظرة الإيجابية والتفكير العقلاني والايجابي. 					
تتسم الزوجة ب: <ul style="list-style-type: none"> الثقة بالنفس. خبرة واسعة. حكمة. إرادة ذاتية قوية للتغيير. ضبط النفس وتطويرها. اخلاق وحسن تربية. تقدير الذات. تقبل جميع الظروف. الرضا الداخلي عن النفس والآخرين. 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
الصمود من أجل الأبناء . رضا نفسي . قناعة ذاتية . شخص صابر . التعايش بسهولة . تنوع الأساليب المستخدمة في التعامل مع الآخرين .					
الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية	
C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل بيتي جزئي	
قناعة ذاتية . العطاء .					
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> يصمد الفلسطيني من أجل أبنائه . مشاعر رضا عن النفس . قناعات ذاتية . سمة الصبر والعطاء والتعايش بسهولة . يمتلك الزوج أساليب في التعامل مع الآخرين . 					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
التفاؤل . قوة العزيمة عالية . شخص إيجابي . متحمل المسؤولية . الإصرار والتحدي . تقدير الذات . ضبط النفس .					

إدارة الغضب ذاتيا. خبرة واسعة. تربية سليمة.					الرمز	D2	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية		
وجود هدف. إصرار داخلي. قوة شخصية. ثقة بالنفس.												
ملخص إستجابات الزوجين												
يتسم الزوج بالعوامل التالية:												
<ul style="list-style-type: none"> • التفاؤل. • قوة العزيمة عالية الإصرار والتحدى. • شخص إيجابي. • متحمل المسؤولية. • تقدير الذات. • ضبط النفس. • إدارة الغضب ذاتيا. • خبرة واسعة. • تربية سليمة. 												
تتسم الزوجة بالعوامل التالية:												
<ul style="list-style-type: none"> • وجود هدف. • إصرار داخلي. • قوة شخصية. • ثقة بالنفس. 												
الرمز					رقم الأسرة		النوع الإجتماعي		المستوى التعليمي		الحالة المهنية	
E1					5		زوج		توجيهي		سائق	
حب الوطن. قوة داخلية تحفز على التحمل. حب الحياة. الرضا بأي شيء.												
الرمز					النوع الإجتماعي		العمر		المستوى التعليمي		الحالة المهنية	
E2					زوجة		29		بكالوريوس		موظفة مدرسة خاصة	
قوة شخصية. ايمان بقدراتها. تفكير المنطقي. قناعة بالنفس. ثقة بالنفس. وجود أحلام واهداف الحياة.												
ملخص إستجابات الزوجين												
يتسم الزوج ب:												
<ul style="list-style-type: none"> • حب الوطن والحياة. • قوة داخلية تحفز على التحمل. • الرضا بأي شيء. 												
تتسم الزوجة ب:												
<ul style="list-style-type: none"> • قوة شخصية. • ايمان بقدراتها. • تفكير المنطقي. • قناعة بالنفس وثقة بالنفس. • وجود أحلام واهداف الحياة. 												

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
<p>رضا عن النفس. القدرة على تحقيق ما يريد. الثقة بالنفس. الايمان. الشعور بالراحة النفسية والتصالح مع الذات وتقبلها. خبرة داخلية واسعة. شخصية مبدعة. حب العطاء. إمكانات تفهم والنظر بإيجابية للزوج والزوجة. ضبط النفس وحل المشاكل بعيد عن الاسرة. لديه أسلوب في التعامل وإدارة الغضب. وعي الزوج. ذكاء الزوج في معرفته ما تحب وتكره زوجته. لديه همة وقوة للعمل ومساعدة الزوجة في اعمال المنزل.</p>					
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<p>الانتماء. قوة ذاتية وصلابة لتحمل الضغوط. حب الإنتاج.</p>					
ملخص إستجابات الزوجين					
يتسم الزوج ب:					
<ul style="list-style-type: none"> • رضا عن النفس. • القدرة على تحقيق ما يريد. • الثقة بالنفس. • الايمان. • الشعور بالراحة النفسية والتصالح مع الذات وتقبلها. • خبرة داخلية واسعة. • شخصية مبدعة. • حب العطاء. • إمكانات تفهم والنظر بإيجابية للزوج والزوجة. • ضبط النفس وحل المشاكل بعيد عن الاسرة. • لديه أسلوب في التعامل وإدارة الغضب. • وعي الزوج. • ذكاء الزوج في معرفته ما تحب وتكره زوجته. • لديه همة وقوة للعمل ومساعدة الزوجة في اعمال المنزل. 					
نتسم الزوجة ب:					
<ul style="list-style-type: none"> • الانتماء. • قوة ذاتية وصلابة لتحمل الضغوط لدى الزوجة. • حب الإنتاج لدى الزوجة. 					

جدول (35): إستجابات أفراد العينة عن العوامل الإجتماعية التي تساعد الأسرة الفلسطينية على تحسين المرونة النفسية في الحياة في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	الاهل. احترام الناس في المجتمع.				
	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	الاهل والاقارب. الأصدقاء. الزوج.				
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • دعم الاهل والاقارب. • الأصدقاء. • دعم الزوج. • احترام الناس في المجتمع. 					
2	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	الوالدين ورضاهم. حب الاخرين واحترامهم. وجود الأصدقاء. علاقة قوية مع الزملاء والمدير في العمل.				
	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	دعم الاهل والزوج والأصدقاء والأولاد. احترام المجتمع لها ولأسرتها.				
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • الوالدين ورضاهم ودعمهم. • دعم الأصدقاء. • دعم الأبناء. • حب الاخرين واحترامهم واحترام اسرة الزوجين. • وجود الأصدقاء. • علاقة قوية مع الزملاء والمدير في العمل. 					
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	دعم العمات في الطفولة والزوج. دعم الزملاء في العمل.				
	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل بيتي جزئي
	دعم الاهل. دعم الزوج. دعم الأولاد.				
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • دعم الاهل. • الزملاء. • الزوجين لبعضهما. 					

• الأبناء.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	وجود الالهل واسرة الزوج.				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	الأقارب. الزوج.				
ملخص إستجابات الزوجين					
• وجود الالهل والاقارب. • دعم الزوج.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	وجود الالهل.				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	الالهل. الزوج.				
ملخص إستجابات الزوجين					
• دعم الالهل. • دعم الزوج.					
رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	رضا عن العائلة والزوجة والابناء. دعم الالهل. التواصل مع الأصدقاء.				
	F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
	دعم الالهل. وجود الأصدقاء. وجود الأبناء. الزوج.				
ملخص إستجابات الزوجين					
• رضا عن العائلة والزوجة والابناء. • دعم الالهل. • التواصل مع الأصدقاء ووجودهم. • وجود الأبناء. • دعم الزوج.					

جدول (36): إستجابات أفراد العينة عن العوامل الخاصة بالمجتمع الفلسطيني التي تساعد الأسرة الفلسطينية على تحسين المرونة النفسية في الحياة في محافظة نابلس

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
1	A1	زوج	47	ماجستير	مدير قسم
	تعاون الناس في الازمات. إنسانية بعض الناس وحبهم لعمل الخير. تماسك المجتمع الفلسطيني.				
2	A2	زوجة	38	بكالوريوس	مديرة دائرة
	الصبر سمة مجتمعية منذ الأجداد وكأنها موروثه. تربية الافراد على الصبر والثبات. الصمود مغروس بشخصية الفلسطيني وكأنه شيء اصيل فيه.				
3	B1	زوج	61	بكالوريوس	متقاعد
	تماسك الشعب الفلسطيني. الشعور بالطمأنينة بين اهل بلدك. صلابة المواطن الفلسطيني بسبب قسوة الحياة.				
3	B2	زوجة	46	بكالوريوس	ربة بيت
	التماسك في المجتمع الفلسطيني. شعور الافراد ببعضهم. في الازمات يقفون مع بعضهم البعض. المرأة الفلسطينية خاصة بتقوم بكل الأدوار بسبب ظروف الزوج.				
3	C1	زوج	60	الصف الخامس	موظف حكومي
	الراحة بوجودنا في بلدنا. المجتمع الفلسطيني متعاون وحب مساعدة بعضهم البعض. حب عمل الخير يميز المجتمع.				
3	C2	زوجة	42	الصف السادس	ربة بيت - عمل بيتي جزئي
	حب الخير يميز مجتمعنا ومساعدة البعض لبعضهم. شعور الفلسطيني بالراحة لوجوده في بلده. المجتمع متعاون ومحب للمساعدة وعمل الخير ما يميزه.				

رقم الأسرة	الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
4	D1	زوج	36	بكالوريوس	موظف قطاع خاص
	<p>شعب متعاون.</p> <p>حب الخير ومساعدة بعض.</p> <p>علاقات اجتماعية قوية.</p> <p>عادات وظروف الاحتلال جعلت الشعب مترابط.</p> <p>استعداد ذاتي للتغيير.</p>				
	D2	زوجة	34	بكالوريوس	ربة بيت
	<p>تماسك المجتمع.</p> <p>التربية على الصمود.</p> <p>دعم الناس.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين					
<ul style="list-style-type: none"> • يمتاز المجتمع الفلسطيني ب: • شعب متعاون. • حب الخير ومساعدة بعض. • علاقات اجتماعية قوية. • عادات وظروف الاحتلال جعلت الشعب مترابط. • استعداد ذاتي للتغيير. • تماسك المجتمع. • التربية على الصمود. • دعم الناس لبعضهم. 					
5	E1	زوج	29	توجيهي	سائق
	<p>الناس قلوبها على بعض.</p> <p>تواصل الناس مع بعضهم.</p> <p>دعم بعض.</p> <p>حب الخير لدى الناس.</p>				
	E2	زوجة	29	بكالوريوس	موظفة مدرسة خاصة
	<p>تربية الفلسطيني قائمة على انتماء لوطنه وتوقعات كل شيء ممكن يحصل بخلي المجتمع متقبل الصعوبات بشكل روتيني.</p> <p>المرأة الفلسطينية جبارة وقوية عندها انتماء لوطنها وهي قدوة لكل النساء.</p> <p>يوجد تماسك بين افراد المجتمع ومساعدة بعضهم.</p> <p>توقع الخير من الاخرين.</p>				
ملخص إستجابات الزوجين					
<p>يمتاز المجتمع الفلسطيني ب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تواصل الناس مع بعضهم. • حب الخير لدى الناس ودعم بعضهم البعض. ويوجد تماسك بين افراد المجتمع ومساعدة بعضهم. • تربية الفلسطيني قائمة على انتماء لوطنه وتوقعات كل شيء ممكن يحصل يجعل المجتمع متقبل الصعوبات ويشعر بانها أمور روتينية. • المرأة الفلسطينية جبارة وقوية عندها انتماء لوطنها وهي قدوة لكل النساء. • توقع الخير من الاخرين. 					
6	F1	زوج	61	دكتوراه	متقاعد
	<p>المعانة تخلق ابداع لدى الشعب.</p> <p>لدى المجتمع الفلسطيني شخصيات خلقت من رح المعانة بشكل غريب ومميز.</p> <p>قدرة على الصبر والاحتمال والابتكار لإيجاد الحلول.</p> <p>مجتمعا متماسك في الازمات.</p> <p>الازمة بنت شخصية اجتماعية واسعة.</p>				

الرمز	النوع الإجتماعي	العمر	المستوى التعليمي	الحالة المهنية
F2	زوجة	59	بكالوريوس	مديرة شركة خاصة
<p>يتميز بتحمل الصعاب. صعوبة انكسار الشعب الفلسطيني. وجود تماسك مجتمعي. ملخص إستجابات الزوجين</p>				
<p>يتميز المجتمع الفلسطيني ب:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المعاناة خلقت ابداع لدى الشعب الفلسطيني. • لدى المجتمع الفلسطيني شخصيات خلقت من روح المعاناة بشكل غريب ومميز. • قدرة على الصبر والاحتمال والابتكار لإيجاد الحلول. • مجتمعنا متماسك في الازمات ويمتاز بتحمل عالي وصعوبة الانكسار. • الازمة بنت شخصية اجتماعية واسعة. 				

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS
SOURCES AMONG PALESTINIAN COUPLES
IN NABLUS GOVERNORATE:
A QUALITATIVE STUDY**

**By
Dina Nazieh Alawneh**

**Supervisor
DR. Fakher Khalili
DR. Filasteen Nazzal**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological and Educational Counseling,
Faculty of Graduate Studies, An- Najah National University, Nablus,
Palestine.**

2021

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND ITS SOURCES AMONG PALESTINIAN COUPLES IN NABLUS GOVERNORATE: A QUALITATIVE STUDY

By

Dina Naziéh Alawneh

Supervisors

Dr. Fakher Khalili

Dr. Filasteen Nazzal

Abstract

This study aimed to identify the challenges faced by Palestinian couples in the Nablus governorate, identify the mechanisms that help them deal with these challenges, identify the resources and resources that increase their psychological resilience and help them adapt to them, and identify the psychological and social factors that help improve their psychological resilience.

To achieve the purposes of the study, the qualitative approach was used, where 12 husbands and wives (6 husbands, 6 wives) participated in the available study sample, who fulfilled the conditions of accession and were distributed to different regions of Nablus governorate. Data was also collected from them using semi-structured interviews, and the interviews were analyzed using Objective analysis of data.

The results of the study showed that spouses in Nablus Governorate are exposed to many challenges such as economic, social, family, and marital challenges, and others. In addition, friends and society), while the challenges related to the relationship between spouses and marital life included the difficulties related to the spouses themselves (that is, problems related to the relationship between spouses).

The results also showed that the couples showed many mechanisms in response to these challenges to reduce and control them, and one of the most important of these mechanisms was to seek financial support from outside the home, and to practice self-health methods that help maintain physical health, and self-help to get rid of psychological problems on their own. The spouses practice behaviors in order to maintain the relationship and marital life, such as appreciation, reinforcement, positive communication, and others.

The results also revealed that the most important sources of psychological resilience to face various challenges such as economic, social, health, psychological and other challenges are the personal and social sources, and the dependence on the support of the spouses for each other, and the sample also relied on external support to face family challenges. The sample members expressed a set of psychological and social factors, as well as factors specific to the nature of Palestinian society, which are related to the resilience of husbands and their families, such as subjective psychological factors and family factors.

In light of the findings of the study, the study recommended the need to deal with various challenges such as economic, social and other challenges by providing job opportunities

and decent living opportunities to maintain the flexibility of spouses and their marital and family life. Spouses and their resilience, and providing psychosocial support services and providing facilities to benefit from these services is critical.

Keywords: psychological resilience, sources of psychological resilience, mechanisms of dealing with challenges, Palestinian spouses.