



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة 8 ماي 1945 - قالمة -
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



المرونة النفسية لدى الرجل المطلق مبكرا

دراسة ميدانية لثلاث حالات بمحكمة - قالمة -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

تحت اشراف الدكتورة:

هامل أميرة

إعداد الطالبة:

قنون جمانة

لجنة المناقشة:

رقم	الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
01	العافري مليكة	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
02	هامل أميرة	أستاذ محاضر "أ"	مشرفا، مقورا
03	بودودة نجم الدين	أستاذ التعليم العالي	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2025/2024



شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين، الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله يدرك النجاح وتذلل الصعاب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. وبعد، أتقدم بخالص الشكر لله تعالى على توفيقه لإتمام هذا العمل، راجية أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، ومثمراً في ميزان الجهد والمعرفة. ويشرفني أن أعبر عن عميق امتناني للدكتورة "هامل أميرة"، مشرفة هذا العمل، لما قدمته لي من توجيهات علمية دقيقة، ونصائح سديدة، وحرص دائم على جودة البحث، فكانت بحق خير سند علمي وأكاديمي. جزاها الله عني كل خير، وبارك في جهودها ومسيرتها. كما أتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى رئيسة القسم، البروفيسورة "دشاش نادية"، على دعمها المستمر، ومرافقتها لنا في الميدان، وحرصها على الجمع بين الجانبين الأكاديمي والتطبيقي، مما أسهم في إثراء تجربتنا الجامعية وتوسيع آفاقنا العلمية. ولا يفوتني أن أشكر الطاقم الإداري بالقسم، وخاصة السيدة "قاسمي ريم"، السيدة "جوايبية مريم"، السيدة "جزيرة"، السيدة "فاطمة"، السيد "العمرى"، والسيد "شوقي"، لما قدموه من تعاون ملموس وجهود كبيرة، سهلت علينا مختلف الإجراءات خلال سنوات التكوين.

وأقدم بالشكر للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم تقييم هذا العمل، وملاحظاتهم التي ستكون حافزاً لمزيد من التطوير والبحث. كما أشكر المؤسسة الاستشفائية ابن زهر، وبالأخص الأخصائية النفسانية "سارة بوشريط" على تعاونها البناء، والمحامية الأستاذة "بايع راسو سميحة" على مساهمتها القيمة

كما لا أنسى كتاب محكمة قالمة على ترحيبهم وتزويدنا بمعلومات دقيقة أغنت هذا العمل نظرياً وتطبيقياً.

وأعرب عن امتناني العميق لموظفي مراكز البحث والمكتبات، من مكتبة الجامعة، ومكتبة البلدية، إلى مكتبة حي مغمولي، على حسن استقبالهم وحرصهم على تزويدنا بالمراجع التي ساعدت في إنجاز هذا البحث بالشكل الأكاديمي المطلوب.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كافة أساتذتي الأفاضل بجامعة 8 ماي 1945 قالمة، الذين رافقونا طيلة خمس سنوات، وكان لهم دور بارز في تأطيرنا علمياً وفكرياً، فلكم مني كل الاحترام والامتنان.

وفي الختام، أرفع أسمى عبارات العرفان لكل من قدم لي دعمه و بالأخص زميلي الطالب "مساعدي فارس" على مساعدته لنا، ولكل من ساندنا حتى بكلمة طيبة أو دعوة صادقة، وأسأل الله أن يوفق الجميع، ويجزي كل من أحسن إلينا خير الجزاء. والله ولي التوفيق.

وتبقى أمني أخصائية حياتي
وأبي نفساني لقلبي

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع الطلاق المبكر باعتباره من القضايا الاجتماعية التي تؤثر على استقرار الفرد والأسرة، مع تركيز خاص على الرجل المطلق وما يواجهه من تحديات نفسية واجتماعية بعد الانفصال. هدفت الدراسة الموسومة بـ "المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاق مبكر" إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية وأبعادها لدى هذه الفئة، وذلك من خلال دراسة عيادية لثلاث حالات من ولاية قالمة، باستخدام مقياس المرونة النفسية والمقابلة النصف الموجهة.

أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية كان متوسطاً لدى الحالات الثلاث، مع تباين في الأبعاد السائدة لكل حالة. فقد تميزت الحالة الأولى ب بروز بُعد "الفعالية الذاتية" كمكون رئيسي في عملية التكيف، بينما ساد بُعد "التفائل" لدى كل من الحالة الثانية والثالثة. في المقابل، كان بُعد "النمو الشخصي" هو الأضعف حضوراً عبر جميع الحالات.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الطلاق المبكر، سيكولوجية الرجل المطلق.

Abstract:

This study addressed early divorce as a social issue affecting the stability of the individual and family, with a particular focus on the divorced man and the psychological and social challenges he faces after separation. The study aimed to detect the level and dimensions of psychological resilience in this group, through a clinical study of three cases from the Guelma Province, using the Psychological Resilience Scale and the Guided Half Interview.

Results showed that the level of psychological resilience was median in all three cases, with different dimensions prevailing in each case. The first case was characterized by the emergence of the self-efficacy dimension as a key component of the adjustment process, while the second and third cases were "optimistic". In contrast, the dimension of "personal growth" was the most poorly attended of all cases.

Keywords: Psychological resilience, early divorce, psychology of the divorced man.

الفهارس

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	ملخص الدراسة
	الفهارس
1	مقدمة
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
05	1. الاشكالية
06	2. تساؤلات الدراسة
07	3. أهداف الدراسة
07	4. دوافع الدراسة
07	5. أهمية الدراسة
08	6. مصطلحات الدراسة
09	7. الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: المرونة النفسية
18	تمهيد
18	1. تعريف المرونة النفسية
22	2. تطور الاهتمام العلمي بالمرونة النفسية
24	3. أهمية المرونة النفسية
25	4. مقومات المرونة النفسية
27	5. أنماط المرونة
28	6. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية

30	7. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
35	8. المرونة النفسية على المراحل النمائية المختلفة
37	ملخص الفصل
الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا	
40	تمهيد
40	1. مفهوم الطلاق
44	2. سيرورة الطلاق
46	3. العوامل المؤدية لحدوث ظاهرة الطلاق المبكر
48	4. النظريات المفسرة للطلاق
53	5. الاثار المترتبة عن الطلاق
58	6. نظرة المجتمع للرجل المطلق مبكرا
61	7. سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا
63	8. الحلول المقترحة للحد من ظاهرة الطلاق
66	ملخص الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية للدراسة	
69	تمهيد
69	1. الدراسة الاستطلاعية
70	2. الدراسة الأساسية
70	3. حدود الدراسة
71	4. منهج الدراسة
72	5. أدوات الدراسة
76	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
79	تمهيد
79	1. عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
86	2. عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
92	3. عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
97	4. مناقشة النتائج وتفسيرها
101	الاستنتاج العام للدراسة
103	خاتمة
التوصيات والاقتراحات	
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
71	يمثل خصائص حالات الدراسة	01
75	يمثل أبعاد مقياس المرونة النفسية وبنوده	02
80	يمثل المقابلات العيادية المبرمجة مع الحالة الأولى	03
84	يمثل الأبعاد النفسية لدى الحالة الأولى	04
87	يمثل المقابلات العيادية المبرمجة مع الحالة الثانية	05
90	يمثل الأبعاد النفسية لدى الحالة الثانية	06
93	يمثل المقابلات العيادية المبرمجة مع الحالة الثالثة	07
96	يمثل الأبعاد النفسية لدى الحالة الثالثة	08
98	يمثل مستوى المرونة النفسية للحالات الثلاث	09
98	يمثل الأبعاد النفسية للحالات الثلاث	10

مقدمة

تعد العلاقات الزوجية من أبرز العلاقات الاجتماعية التي تقوم عليها البنية النفسية والاجتماعية للفرد، إذ توفر الإشباع العاطفي والدعم النفسي، وتشكل أرضية أساسية لبناء الاستقرار الأسري والاجتماعي. غير أن هذه العلاقة قد تكون عرضة للانهايار عوامل متعددة منها النفسية والاجتماعية والثقافية... الخ، الأمر الذي يؤدي الى انهائها تماما، ويعد هذا الأخير حدث يعتبر من أكثر التجارب الحياتية وقعًا وتأثيرًا على الصحة النفسية للأفراد. ويزداد هذا التأثير تعقيدًا وحدّة عندما يحدث الطلاق في وقت مبكر من الحياة الزوجية، أي في السنوات الأولى، حيث لا يكون الطرفان قد بلغا بعد مستوى كافيًا من النضج العاطفي أو التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية.

فالطلاق المبكر يعد محطة انتقالية صعبة، تفرض على الرجل المطلق ضغوطًا نفسية واجتماعية قد تمتد آثارها إلى مختلف مناحي حياته، من شعوره بالفشل، إلى انعزال اجتماعي، واضطرابات في الهوية والدور الاجتماعي، فضلًا عن نظرة المجتمع السلبية أحيانًا تجاه الرجل المطلق. وفي خضم هذه التحديات، تبرز المرونة النفسية كعنصر محوري يُمكن الفرد من التكيف مع هذه الظروف، والتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة. فالمرونة النفسية هي القدرة على النهوض من الأزمات، وإعادة بناء التوازن النفسي والاجتماعي بعد المرور بتجارب صادمة أو ضاغطة.

وقد أكدت العديد من الدراسات النفسية ومن بينها دراسة "حساني سارة" (2019-2020) أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع الصدمات الحياتية، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية. وهذا ما يجعل من دراسة المرونة النفسية لدى الرجل المطلق تلاقًا مبكرًا موضوعًا ذا أهمية بالغة، بالنظر إلى قلة الدراسات التي تناولت هذا الجانب تحديدًا، رغم شيوع الظاهرة في المجتمعات الحديثة. بناءً على ما سبق، ارتأينا أن نتناول هذا الموضوع بالدراسة من خلال التركيز على المرونة النفسية لدى الرجل المطلق في وقت مبكر من الزواج، لما له من أبعاد نفسية واجتماعية تستحق التمهيد والكشف. ومن هذا المنطلق، قُسمت هذه الدراسة إلى فصل تمهيدي وجانبيين: نظري وتطبيقي.

يشمل الفصل التمهيدي الإطار العام للدراسة، حيث تناولنا فيه إشكالية البحث، تساؤلات الدراسة، أهدافها، دوافع الدراسة ثم أهميتها، بالإضافة إلى ضبط مصطلحات الدراسة، وعرض لأهم الدراسات السابقة ذات الصلة. أما الجانب النظري فقد تضمن فصلين:

الفصل الأول بعنوان المرونة النفسية، تناولنا فيه تعريف المرونة النفسية، تطورها التاريخي، أبعادها وأنماطها، العوامل المؤثرة فيها، أهميتها في التكيف مع الضغوط، وأهم النظريات المفسرة لها. الفصل الثاني بعنوان سيكولوجية الرجل المطلق طلاق مبكر، تطرقنا فيه إلى مفهوم الطلاق وأسبابه وسيورته، كذلك النظريات المفسرة له، آثاره النفسية والاجتماعية، ونظرة المجتمع للرجل المطلق ومن ثم سيكولوجية الرجل المطلق وفي الختام الحلول المقترحة للحد من ظاهرة الطلاق.

أما الجانب الميداني فقد تضمن فصلين الفصل الأول تمثل في الإجراءات المنهجية حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية واجراءاتها ثم الدراسة الأساسية واجراءاتها من منهج الدراسة، حدود الدراسة الدراسة، ثم تقنيات جمع البيانات في الدراسة.

أما الفصل الثاني من هذا الجانب، فكان خاص بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، حيث تناولنا فيه ثلاث حالات، ثم قمنا بمناقشة النتائج على ضوء السؤال الرئيسي والفرعي والإطار النظري والدراسات السابقة ووضع استنتاج عام، خاتمة قم اقتراحات وتوصيات واختتمنا المذكرة بقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. دوافع الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. مصطلحات الدراسة
7. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة :

تعد الصحة النفسية من الركائز الجوهرية التي تُمكن الإنسان من تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي، بما يضمن له الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء الوظيفي والانفعالي في مواجهة ضغوط الحياة اليومية. فالفرد الذي يتمتع بقدر عالٍ من الصحة النفسية يكون أكثر قدرة على الصمود أمام الأزمات والتحديات الحياتية، إذ تمكنه كفاءته النفسية من استيعاب الضغوط وإدارتها بشكل فعال، مما يقضي إلى تكيف إيجابي مع مختلف المتغيرات البيئية والاجتماعية. وقد أشارت دراسات إكلينيكية حديثة إلى أن التكيف الإيجابي مع الشدائد والأحداث الصادمة لا يعد فقط دليلاً على الصحة النفسية السوية، بل يمثل كذلك مؤشراً على توفر مجموعة من الموارد النفسية الداخلية، مثل الصلابة النفسية، والمرونة، والكفاءة الذاتية ونذكر من بين هذه الدراسات دراسة نُشرت في مجلة *Frontiers in Psychology* عام 2022 بعنوان "Trauma Coping Self-Efficacy Mediates Associations Between Adult Attachment and Posttraumatic Stress Symptoms" تناولت دور الكفاءة الذاتية في التكيف مع الصدمات النفسية. أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية في مواجهة الصدمات تُعد عاملاً وسيطاً بين أنماط التعلق لدى البالغين وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، مما يُبرز أهمية الكفاءة الذاتية كأداة داخلية لتعزيز التكيف الإيجابي (Morison & Benight, 2022).

وفي هذا السياق، برز الاهتمام العلمي بدراسة آليات التكيف النفسي، وبخاصة مفهوم "المرونة النفسية" الذي أصبح يحتل مكانة مركزية في علم النفس الإيجابي. إذ يعتبر هذا المفهوم تعبيراً عن قدرة الفرد على تجاوز الأزمات واستعادة توازنه الداخلي بعد التعرض لصدمات نفسية أو أحداث حياتية ضاغطة (حمودة، 2016، ص 5). فالمرونة النفسية لا تعني غياب الألم أو المعاناة، بل تشير إلى استخدام الفرد لاستراتيجيات فعالة تمكنه من التعامل مع المشاعر السلبية، وإعادة بناء المعنى الشخصي لحياته رغم الظروف الصعبة. وفي هذا الصدد أكدت دحماني هاجر (2020) أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يمتازون بالقدرة على تحويل المحن إلى فرص للنمو الشخصي، مقارنة بمن يعانون من هشاشة نفسية تجعلهم أكثر عرضة للانهياب في مواجهة الأزمات (دحماني، 2020، ص 57).

وفي المقابل، يمثل الطلاق أحد أبرز الأزمات النفسية والاجتماعية التي قد يتعرض لها الفرد، لا سيما خلال السنوات لخمس الأولى من الزواج، التي يفترض أن تكون مرحلة تأسيسية لبناء روابط أسرية متينة قائمة على التفاهم والدعم المتبادل. إلا أن الواقع الميداني يكشف عن تزايد مستمر في معدلات الطلاق، حتى باتت هذه الظاهرة تؤرق المجتمعات الحديثة، لما تركه من تداعيات نفسية وانفعالية عميقة. وفي السياق الجزائري وبالضبط على مستوى ولاية قلمة، تشير الإحصاءات الرسمية إلى تزايد ملحوظ في عدد قضايا الطلاق خلال السنوات الأخيرة. فقد سُجل خلال سنة 2024 ما مجموعه 623 قضية طلاق على مستوى دائرة قلمة، وذلك استناداً إلى السجل الرسمي الخاص بقضايا الطلاق بمحكمة قلمة، وهو رقم يعكس حجم الظاهرة محلياً. أما خلال السنة الموالية، وتحديداً في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى شهر جوان من سنة 2025، فقد تم تسجيل 240 قضية طلاق، ما يدل على استمرار النسق التصاعدي لهذه الحالات.

وفي هذا الإطار، أفادت كاتبة الضبط بمحكمة قلمة - في لقاء مع الباحثة - بأن جلسات الصلح التي تنعقد في سياق إجراءات الطلاق أصبحت في الغالب شكلية فقط، حيث أن أغلب الأطراف المتنازعة، وبمجرد الشروع في رفع دعوى

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

الطلاق، لا تُبدي نية في التراجع أو الإصلاح، ما يجعل الانفصال هو النتيجة الحتمية في معظم القضايا، دون تحقق هدف الصلح الذي تنص عليه الإجراءات القضائية

وقد أظهرت دراسات حديثة أن الرجال الذين يمرون بتجربة الطلاق في سن مبكرة يعانون من معدلات مرتفعة من الاكتئاب، الانعزال، وانخفاض في الثقة بالنفس، مقارنة بالنساء (Kposowa, 2018, p20).

كما يشير منظور الدور الاجتماعي إلى أن فقدان الرجل لدور "الزوج" أو "الأب" بعد الطلاق قد يؤدي إلى تشوش في الفاعلية الذاتية وشعور بعدم الاستقرار الاجتماعي والنفسي (Mead, 1934, p63).

وبالتالي فالرجل الذي عاش تجربة الطلاق المبكر من الفئات الأكثر عرضة للمعاناة النفسية بعد تجربة الطلاق، حيث تتداخل مشاعر الفشل مع الضغوط المجتمعية، مما قد يؤثر سلباً على إدراكه لذاته، ثقته بنفسه، وفاعليته في التعامل مع محيطه الاجتماعي. فالطلاق المبكر لا يشكل مجرد حدث اجتماعي فحسب، بل يعد تجربة نفسية صادمة قد تفضي إلى اضطرابات متعددة في التكيف الشخصي والاجتماعي، وهو ما يتطلب توافر آليات دفاعية ونفسية فعالة لاحتواء الآثار السلبية لهذا الانفصال.

وهنا تبرز المرونة النفسية بوصفها عاملاً محورياً في تحديد كيفية استجابة الرجل المطلق طلاقاً مبكراً لهذه الأزمة. فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المرونة النفسية يظهرون قدرة أكبر على إعادة بناء تصوراتهم الذاتية والاجتماعية بعد الطلاق، مستندين إلى آليات تكيف إيجابية، مثل إعادة تفسير الخبرات السلبية، توسيع شبكة الدعم الاجتماعي، وتعزيز مشاعر الكفاءة الذاتية... وغيرها من الاستراتيجيات التكيفية. أما أولئك الذين يفتقرون إلى المرونة النفسية، فيظلون أسرى لمشاعر الإخفاق والإحباط، مما قد يؤدي إلى نتائج نفسية سلبية كالإكتئاب، القلق المرضي، واضطرابات التكيف... الخ.

وانطلاقاً مما سبق، تتضح الأهمية العلمية والعملية لدراسة مستوى المرونة النفسية ومظاهرها لدى الرجل المطلق مبكراً، خاصة في ظل التحولات الاجتماعية التي تشهدها المجتمعات المعاصرة والتي فرضت أنماطاً جديدة من الضغوط والانفصال الأسري. إذ تمكننا هذه الدراسة من فهم أعمق لخصائص المرونة النفسية والتعرف على الأبعاد السائدة لدى الرجل المطلق مبكراً. وبناءاً على ما تقدم، تتحدد إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

2. التساؤلات:

-ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً؟

-ما هي أبعاد المرونة النفسية السائدة لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً؟

3. أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى عينة من الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً باستخدام أدوات قياس عيادية معتمدة

- تحديد أبرز أبعاد المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً.

4. دوافع الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية المرونة النفسية كآلية للتكيف مع الصدمات النفسية، خاصة في مواجهة أزمة الطلاق المبكر.
- السعي الى تحديد الأبعاد النفسية السائدة لدى الرجل المطلق مبكراً.
- إبراز مخاطر انخفاض المرونة النفسية على الصحة النفسية والاجتماعية للرجل المطلق طلاقاً مبكراً.
- المساهمة في إثراء الدراسات النفسية الحديثة حول فئة الرجال المطلقين.
- الاستجابة للحاجة المجتمعية المتزايدة لفهم أفضل للظواهر النفسية المرتبطة بالطلاق المبكر، في ظل ارتفاع معدلات هذه الظاهرة في المجتمع الجزائري.
- تقديم معطيات علمية قد تساهم في وضع برامج دعم نفسي موجبة للرجل المطلق طلاقاً مبكراً، لتعزيز مرونته النفسية وتمكينه من إعادة بناء توازنه الشخصي والاجتماعي.

5. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في:

1.5. الأهمية النظرية:

- الإسهام في توسيع قاعدة المعرفة العلمية حول موضوع نفسي هام ينتمي الى مجال حديث وهو علم النفس الايجابي، وهو المرونة النفسية تناول بالدراسة العلمية فئة من المجتمع تعرضت لتجربة فشل تتمثل في الرجال المطلقين مبكراً خاصة وأن الدراسات حول هذه الفئة نادرة على حد علم الباحثة.
- الكشف عن طبيعة التغيرات النفسية والعاطفية التي يمر بها الرجل المطلق طلاقاً مبكراً.
- التعرف على الخصائص النفسية والاجتماعية للرجل المطلق مبكراً.
- إثراء الإطار النظري المرتبط بمفهوم المرونة النفسية عبر استعراض محدداته وأبعاده لدى الأفراد الذين تعرضوا لصدمات حياتية كبرى مثل الطلاق المبكر.
- توسيع المعرفة العلمية حول خصائص الرجل المطلق.
- إبراز دور الموارد النفسية والاجتماعية مثل تقدير الذات والدعم الاجتماعي في تعزيز أو إضعاف المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين.
- تسليط الضوء على خصوصية تجربة الطلاق المبكر في السياق الثقافي والاجتماعي الجزائري، وربطها بالتحويلات الاجتماعية الراهنة.
- إثراء المكتبة العلمية الوطنية بدراسة نادرة في هذا المجال، مما يساهم في سد فجوة معرفية محلية حول الموضوع.

2.5. الأهمية التطبيقية:

- تقديم معطيات علمية تساعد المختصين في الصحة النفسية والاجتماعية على فهم أفضل لطبيعة الأزمات النفسية المرتبطة بالطلاق المبكر.
- تشخيص التغيرات النفسية والانفعالية المصاحبة لتجربة الطلاق المبكر بهدف فهم أعمق للمظاهر الإكلينيكية المرتبطة بها.
- تقديم توصيات إكلينيكية عملية تهدف إلى بناء برامج دعم نفسي موجهة لتعزيز المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين حديثاً.
- تحسيس الهيئات والمؤسسات الاجتماعية بأهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي لفئة الرجال المطلقين مبكراً باعتبارهم يواجهون تحديات نفسية واجتماعية حادة

6. مصطلحات الدراسة:

1.6. المرونة النفسية:

تعرف المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات النفسية، والنكبات أو الضغوط النفسية اليومية مثل مشكلات العلاقات الأسرية، أو العلاقات مع الآخرين، أو المشكلات الصحية والمالية" (العازمي، 2022، ص143).

ويقصد بالمرونة النفسية بأنها قدرة الرجل المطلق طلاقاً مبكراً على التكيف الإيجابي مع تداعيات تجربة الطلاق، من خلال توظيف استراتيجيات فعالة لإدارة الانفعالات السلبية، وإعادة بناء توازنه النفسي والاجتماعي. وتُقاس المرونة النفسية بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في الأداة المعتمدة لقياس هذه السمة. وسيتم قياسها إجرائياً في هذه الدراسة باستخدام مقياس المرونة النفسية ل ميشال براين".

L'échelle de hardiess/ Résilience (EHR) de Brien et al (2008).

وذلك بالدرجة التي يتحصل عليها الرجل المطلق طلاق مبكر على مقياس المرونة النفسية و المتكون من 23 بند، وقد تم ترجمته و تكيف المقياس من طرف: (Hamouda et al (2006) في دراسة حول Impact de l autorité parentale sur la résilience des jeunes Algeriens

2.6. الطلاق المبكر:

يعرف الطلاق المبكر بأنه انفصال الزوجين خلال السنوات الخمس الأولى من الزواج، وهو حدث حياتي ضاغط يتمثل في الانفصال القانوني والعاطفي عن الشريك، ويستدل عليه من خلال التصريح الرسمي بوقوع الطلاق وتاريخ الزواج وتحديد عدد سنوات الحياة الزوجية قبل الانفصال.

3.6. الرجل المطلق طلاقاً مبكراً:

هو كل رجل بالغ خاض تجربة الطلاق خلال السنوات الأولى من زواجه (خلال مدة خمس سنوات أو أقل).

7. الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة أحد المكونات الأساسية للبحث العلمي، لما لها من أهمية في تعزيز خلفية الباحث حول موضوع دراسته، وتوجيهه في بناء الإطار النظري والمنهجي المناسب. وتشير الدراسات السابقة إلى مجموعة من البحوث التي تناولت موضوعات ذات صلة مباشرة أو غير مباشرة بموضوع البحث الحالي، مما يتيح للباحث تحليلها ومقارنتها مع دراسته، واستخلاص أوجه التشابه والاختلاف، ومن ثم تعزيز مصداقية البحث وعمقه العلمي.

لقد جاء بحثنا الحالي بهدف الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً، ونظراً لندرة أو انعدام الدراسات التي جمعت بين هذين المتغيرين تحديداً - أي المرونة النفسية والطلاق المبكر لدى الرجال - فقد قمنا بالاطلاع على عدد كبير من الدراسات والبحوث ذات الصلة، سواء التي تناولت المرونة النفسية كمتغير مستقل في سياقات مختلفة، أو التي تناولت الطلاق كظاهرة اجتماعية ونفسية.

ومن أجل تنظيم عرض الدراسات بطريقة منهجية تسهل المقارنة والتحليل، تم تقسيمها إلى جزئين رئيسيين: الجزء الأول: الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية، والتي تم تصنيفها إلى دراسات محلية ودراسات اجنبية، ركزت على مستوى المرونة النفسية لدى فئات مختلفة، والعوامل المرتبطة بها كالرضا عن الحياة، التفكير الإيجابي، أو الاحتراق النفسي. الجزء الثاني: الدراسات المتعلقة بالطلاق، وتم أيضاً تصنيفها إلى دراسات جزائرية ودراسات عربية. وركزت هذه الدراسات على أسباب الطلاق، آثاره النفسية والاجتماعية، وتقدير الذات لدى المطلقين والمطلقات، إضافة إلى الحاجات الإرشادية والنفسية.

هذا التقسيم المنهجي سيساعد في فهم الإطار النظري المحيط بموضوع البحث، كما يسلط الضوء على الفجوة.

1.7. الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية:

1.1.7. الدراسات المحلية:

- دراسة سارة حساني (2019): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية ومصادرها لدى المرأة المطلقة. اشتملت عينة الدراسة على ثلاث مطلقات من ولايتي بسكرة وقسنطينة. تم اعتماد المنهج العيادي في الدراسة، واستخدم الباحثة مقياس المرونة النفسية مع إجراء مقابلات نصف موجهة. أظهرت النتائج وجود مستويين من المرونة النفسية، مرتفع ومتوسط، مع بروز بعد الفاعلية الذاتية كمشارك بين الحالات.
- دراسة زينب بن شعاعة (2020): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر علم النفس العيادي. اشتملت العينة على 45 طالب ماستر، وتم استخدام المنهج الوصفي. استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس.
- دراسة فتيحة شكراوي (2020): هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة. اشتملت العينة على 30 طبيبة بولاية المدية، وتم اتباع المنهج الوصفي. استخدم

مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory) ومقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية (Connor-Davidson Resilience Scale). بينت النتائج أن مستوى المرونة النفسية مرتفع، والاحتراق النفسي متوسط، كما لم تُسجل علاقة بين المتغيرين، ولا فروق ذات دلالة إحصائية حسب العمر أو سنوات العمل.

- دراسة برايج صارة (2023): هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى المرونة النفسية وكفاءة الذات الأكاديمية والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة تيارت. شملت العينة 130 طالبًا، وتم استخدام المنهج الوصفي. استُخدم مقياس المرونة النفسية (Yu, 2010 & Singh) ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (عبد العي، 2012). أظهرت النتائج أن مستويات المرونة النفسية والكفاءة الذاتية فوق المتوسط، مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المتغيرين.

2.1.7. الدراسات الاجنبية:

- دراسة كنان إسماعيل الشيخ (2012): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق. تكونت العينة من 500 طالب وطالبة، وتم اتباع المنهج الوصفي التحليلي. استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية (شقورة، 2012) ومقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1998). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

- دراسة يحيى عمر شعبان شقورة (2012): هدفت إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة. اشتملت العينة على 600 طالب وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي. استُخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1998). أكدت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية تبعًا للمستوى التعليمي للوالدين أو الترتيب الميلادي.

- دراسة حنان السيد عبد القادر زيدان: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مرونة الوالدين وأساليب مواجهة الصدمة النفسية خلال جائحة كورونا في مصر. تكونت العينة من 65 أسرة مصرية متمثلة في الوالدين، واتباع الباحث المنهج الوصفي التحليلي. استُخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الصدمة النفسية (إعداد الباحثة). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وأساليب مواجهة الصدمة، مع تفاوت في الأساليب حسب شخصية ومستوى مرونة الوالدين.

- دراسة عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي (2022): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية بأبعادها والتفكير الإيجابي لدى المراهقين. اشتملت العينة على 50 طالبًا من المرحلة الإعدادية (أعمار 13-15 عامًا) في مدرسة الجابر الأهلية بالكويت، وتم اتباع المنهج الوصفي التحليلي. استُخدم مقياس المرونة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية بأبعادها والتفكير الإيجابي.

2.7. الدراسات المتعلقة بالطلاق:

1.2.7. الدراسات المحلية:

- دراسة الشعوبي فضيلة (2012-2013): هدفت الدراسة إلى معرفة أسباب انتشار الطلاق في مدينة تقرت. اشتملت العينة على مطلقين ومطلقات من المدينة، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم استمارة لجمع البيانات. أكدت النتائج أن الخلافات العائلية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية تعتبر من أبرز أسباب الطلاق.
 - دراسة فضيلة نقايس (2014): هدفت الدراسة إلى استكشاف الحاجات الإرشادية لدى النساء المطلقات. تكونت العينة من 87 مطلقة من بلدية ورقلة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الاستكشافي. استُخدم استبيان الحاجات الإرشادية، وأظهرت النتائج أن الحاجات النفسية كانت الأعلى، مع وجود فروق حسب مدة الطلاق، وجود الأبناء، الدخل، والتعليم.
 - دراسة عابد أحمد (2015): هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإحباط النفسي والطلاق المبكر. شملت العينة أربع مطلقات من ولايتي مستغانم وغيليزان، واستخدم الباحث المنهج العيادي، وطبق اختبار روزنفايج (Rosenweig Picture-Frustration Study) والمقابلات. أظهرت النتائج عدم وجود علاقة مباشرة بين الإحباط والطلاق المبكر، مع اختلاف أنماط الاستجابة.
 - دراسة نصيرة غنروس (2016): هدفت إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى المرأة المطلقة. اشتملت العينة على ثلاث حالات من ولاية بسكرة، واتبع الباحث المنهج العيادي. استُخدم مقياس كوبر سميث (Coopersmith Self-Esteem Inventory)، اختبار GPS، والمقابلات. بينت النتائج أن حالتين تعانين من سوء تقدير الذات، في حين كانت الحالة الثالثة ذات مستوى جيد في تقدير الذات.
- 2.2.7. الدراسات الأجنبية:
- دراسة محمد بن عبد الله بن إبراهيم المطوع (2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في تقدير الذات بين أبناء المطلقين وغير المطلقين. تكونت العينة من 1359 طالبًا بالصف الأول الثانوي بمدينة الرياض، منهم 124 من أبناء المطلقين. تم اتباع المنهج الوصفي المقارن، واستخدم الباحث استبيان معلومات عامة ومقياس تقدير الذات. بينت النتائج وجود فروق دالة لصالح أبناء غير المطلقين، دون تأثير للمتغيرات الديموغرافية.
 - دراسة عديلة حسن ظاهر تونسي (2014): هدفت إلى مقارنة القلق والاكتئاب بين المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. شملت العينة 180 مطلقة و180 غير مطلقة، وتم اتباع المنهج السببي المقارن. استُخدم مقياس الطائف للقلق والاكتئاب، وأظهرت النتائج فروقًا دالة لصالح غير المطلقات، كما أن السن المبكر والزواج المبكر يرفعان نسب القلق والاكتئاب.
 - دراسة هند محمد عالم (2015): هدفت إلى الكشف عن العوامل الاجتماعية والثقافية المؤدية إلى الطلاق وظروف المرأة المطلقة في المجتمع السعودي. اشتملت العينة على مطلقات، وتم استخدام المنهج الوصفي التاريخي مع استبانة ومقابلات. أكدت النتائج أن سوء المعاملة، السكن مع الأقارب، والدخل من العوامل الرئيسية المؤدية إلى الطلاق، مع تأثير سلبي على المرأة المطلقة.

- دراسة ربابعة عمر عبد الرحيم أحمد (2015): هدفت إلى معرفة أسباب الطلاق والحلول المقترحة لمعالجتها من وجهة نظر المطلقين والمطلقات والقضاة الشرعيين في الأردن. اشتملت العينة على قضاة شرعيين ومطلقين من مختلف محافظات الأردن. وتم اتباع المنهج الوصفي التحليلي باستخدام مقابلات. أظهرت النتائج أن من أبرز الأسباب سوء الاختيار وتدخل الأهل، وأوصت الدراسة ببرامج تأهيلية ومكاتب إصلاح أسري.

8. التعقيب على الدراسات السابقة:

1.8.1. تعقيب الدراسات السابقة حول المرونة النفسية:

من حيث الأهداف، ركزت معظم الدراسات السابقة على التعرف إلى مستوى المرونة النفسية لدى فئات مختلفة، أو الكشف عن علاقتها بمتغيرات نفسية إيجابية، مثل الرضا عن الحياة (كنان إسماعيل، 2012)، أو التفكير الإيجابي (العاظمي، 2014)، أو الاحتراق النفسي (شكراوي، 2020). كما هدفت بعض الدراسات إلى تحديد مصادر المرونة النفسية لدى فئات خاصة مثل المرأة المطلقة، كما في دراسة (حساني، 2019).

أما من حيث المنهج، فقد اعتمدت غالبية الدراسات المنهج الوصفي التحليلي، كونه مناسبًا لفحص العلاقات الارتباطية، كما في دراسة (شقورة، 2012) و(بن شعاعه، 2020). في المقابل، لجأت بعض الدراسات إلى المنهج العيادي لتحليل حالات فردية، كما في دراسة (حساني، 2019) التي تناولت ثلاث حالات من النساء المطلقات.

وبالنسبة للأدوات، استخدمت أغلب الدراسات مقاييس معيارية، مثل مقياس "كونور ودافيدسون" (كما في دراسة كنان إسماعيل، 2012)، ومقياس (شقورة، 2012)، بالإضافة إلى المقابلات النصف موجهة لجمع بيانات نوعية تدعم الجوانب الكمية (كما في دراسة حساني، 2019). وقد ساعد هذا التنوع في تحقيق فهم شامل للمرونة النفسية.

أما من حيث العينة، فقد تنوعت ما بين عينات كبيرة الحجم مثل دراسة (كنان إسماعيل، 2012) التي شملت 500 طالب، وأخرى صغيرة ونوعية كما في دراسة (زيدان، 2020). وعمومًا، لوحظ اهتمام واسع بفئة الطلبة والنساء، في حين سجلت ندرة ملحوظة في الدراسات التي تناولت المرونة النفسية لدى فئة الرجال.

ومن حيث النتائج، اتفقت معظم الدراسات على وجود علاقة دالة بين المرونة النفسية ومتغيرات مثل الرضا عن الحياة، التفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية. كما برز بُعد "الفعالية الذاتية" بشكل متكرر كعامل مشترك لدى الأفراد ذوي المرونة العالية، كما هو الحال في دراسة (حساني، 2019).

2.8. تعقيب الدراسات السابقة حول الطلاق:

من حيث الأهداف، سعت الدراسات إلى دراسة أسباب الطلاق وتحديد آثاره النفسية والاجتماعية. تناولت بعضها أسباب الطلاق مثل الخلافات الاجتماعية والاقتصادية، كما في دراسة (الشعوبي، 2013) و(هند عالم، 2015). فيما ركزت دراسات أخرى على الآثار النفسية الناتجة عنه مثل الاكتئاب والقلق وتقدير الذات، كما في دراسة (تونسي، 2014) و(غزوس، 2016).

أما من حيث المنهج، فقد اعتمدت أغلب الدراسات المنهج الوصفي التحليلي، لما يوفره من إمكانية فهم الظاهرة في سياقاتها المتعددة، كما في دراسة (نقايس، 2014). في المقابل، استخدمت بعض الدراسات المنهج العيادي، مثل دراسة (عابد، 2015) التي تناولت العلاقة بين الطلاق المبكر والإحباط النفسي.

وفيما يخص الأدوات، تنوعت بين الاستمارات (دراسة هند عالم، 2015)، والاستبيانات (دراسة الشعوبي، 2013)، والمقابلات (دراسة عابد، 2015)، إلى جانب استخدام مقاييس نفسية مثل مقياس تقدير الذات (كما في دراسة غروس، 2016)، ومقياس الطائف للقلق والاكتئاب (كما في دراسة تونسي، 2014). وقد اعتمدت بعض الدراسات على أدوات وصفية، بينما لجأت أخرى إلى أدوات مقننة أكثر دقة.

أما من حيث العينة، فقد ركزت معظم الدراسات على النساء المطلقات، كما في دراسات (نقايس، 2014) و(غروس، 2016)، بينما قلّ الاهتمام بالرجال المطلقين، خاصة أولئك الذين مروا بتجربة الطلاق المبكر، وهو ما يشكل فجوة في الأبحاث.

ومن حيث النتائج، كشفت الدراسات عن أن الطلاق يرتبط بجملة من العوامل، منها ما هو اجتماعي كالتدخل العائلي، وما هو اقتصادي كضعف الدخل. كما أظهرت النتائج تأثيرات نفسية سلبية على النساء، مثل ضعف تقدير الذات وارتفاع مستويات القلق والاكتئاب. غير أن الدراسات لم تتناول بالقدر الكافي التأثيرات النفسية للطلاق على الرجل.

أما فيما يتعلق بنقاط الاشتراك والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية، يُلاحظ أن هناك جملة من أوجه التشابه، حيث أكدت جميع الدراسات السابقة على أهمية المرونة النفسية في التكيف مع الضغوط والصدمات النفسية، كما استخدمت بعض هذه الدراسات أدوات مشابهة مثل مقياس "كونور ودافيدسون"، إلى جانب اتفاق معظم دراسات الطلاق على التأثيرات النفسية السلبية التي يخلفها الانفصال، خاصة على النساء. أما من حيث أوجه الاختلاف، فقد تميزت دراستنا بتركيزها على فئة قلّ الاهتمام بها في الأدبيات، وهي فئة الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً، في حين انصب تركيز أغلب الدراسات السابقة على النساء أو الطلبة. كما أن دراستنا هي من بين الدراسات التي تناولت المرونة النفسية كمتغير رئيسي في سياق الطلاق، بخلاف الدراسات الأخرى التي لم تدمج هذا المفهوم في تحليلاتها. بالإضافة إلى ذلك، اتسمت منهجيتنا بالاعتماد على المنهج العيادي لتحليل ثلاث حالات بعمق، وهو ما يختلف عن الطابع الكمي والوصفي الذي غلب على معظم الدراسات السابقة.

وقد استفدنا من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري لمفهوم المرونة النفسية والطلاق، كما ساعدتنا في اختيار الأدوات الملائمة مثل مقياس المرونة النفسية والمقابلة النصف موجهة، إضافة إلى اعتماد المنهج العيادي، الذي أثبت فعاليته في دراسة الحالات الفردية المعمقة.

وتتميز دراستنا الحالية بأنها من الدراسات التي تناولت موضوع المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً وهو موضوع لم يحظ باهتمام كافٍ في البحوث السابقة، كما أن الربط المباشر بين الطلاق المبكر كحدث حياتي ضاغط، وأبعاده النفسية المتمثلة في المرونة النفسية، يشكل إضافة نوعية فريدة للأبحاث النفسية والاجتماعية.

كما ركزت دراستنا على تحليل أبعاد المرونة النفسية مثل الفعالية الذاتية والتفاؤل لدى الرجال المطلقين، ما أتاح فهما أعمق لتكيفهم النفسي بعد الطلاق، خاصة ضمن الفئة العمرية التي تواجه تحديات في بداية تكوين حياتهم.

الجانب النظري

الفصل الثاني:
المرونة النفسية

الفصل الثاني: المرونة النفسية

تمهيد

1. تعريف المرونة النفسية
2. تطور الاهتمام العلمي بالمرونة النفسية
3. أهمية المرونة النفسية
4. مقومات المرونة النفسية
5. أنماط المرونة
6. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية
7. النظريات المفسرة للمرونة النفسية
8. المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة

ملخص الفصل

تمهيد:

تعد المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة التي نالت اهتمامًا واسعًا في ظل تزايد الضغوط والأزمات النفسية التي تؤثر على الأفراد والمجتمعات، حيث تبرز كعامل أساسي يساعد على التكيف والصمود أمام التحديات. وقد أظهرت الدراسات أن المرونة النفسية لا تقتصر على مواجهة الصدمات، بل تشمل القدرة على استعادة التوازن النفسي وتحقيق النمو رغم المصاعب. ويعود الاهتمام بهذا المفهوم إلى محاولات علماء النفس فهم أسباب تباين استجابات الأفراد تجاه الأزمات، حيث تطور المفهوم تدريجيًا ليشمل أبعادًا متعددة ترتبط بالنمو الإيجابي والتوافق النفسي. وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى هذا المفهوم من خلال عرض تعريف المرونة النفسية، تطورها، أنماطها، صفات الأفراد المرنين، والنظريات المفسرة لها، مع التركيز على دورها في تعزيز التوافق النفسي والمهارات الحياتية الأساسية.

1. تعريف المرونة النفسية: (Psychological Resilience):

تعد المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام واسع في مجال علم النفس، نظرًا لدورها المركزي في تفسير كيفية تكيف الأفراد مع الشدائد والضغوط. وقد أصبح فهم هذا المفهوم ضرورة لفهم شخصية الفرد وكيفية تفاعله مع المواقف الحياتية الصعبة، لا سيما في التجارب القاسية مثل الطلاق المبكر، الذي يتطلب مستوى عالٍ من التكيف النفسي. إذ تعتبر المرونة النفسية حجر الزاوية في الحفاظ على الاتزان الانفعالي والقدرة على تجاوز الأزمات، مما يجعلها سمة محورية تميز الأفراد القادرين على تخطي المحن من غيرهم. وقد تباينت تعريفات المرونة النفسية بتعدد الباحثين والمنظورات النظرية التي تناولتها، إلا أنها تتفق جميعها على إبراز قدرة الفرد على المقاومة الإيجابية للأحداث الضاغطة والعودة إلى حالة من التوازن النفسي والاجتماعي. وفيما يلي عرض لمفهوم المرونة النفسية من خلال مجموعة من التعاريف اللغوية والاصطلاحية التي تختلف آراء العلماء، ومن بين هذه التعاريف ما يلي:

1.1. تعريف المرونة (Résilience):

ترجع أصل كلمة المرونة إلى الكلمة اللاتينية (resilire) التي تعني "العودة إلى الحالة الطبيعية"، أي التعافي بسهولة من العوائق والمحن التي تعترض الفرد أو الجماعة. ويتجسد سلوك المرونة في سمات مثل المرح، والإبداع، والأمل، وتقدير الذات، ودعم العلاقات الاجتماعية (بهية، 2017، ص21).

وتشير المرونة إلى قدرة الفرد على التكيف بالرغم من الشدائد (Laura, 2007, p1019). ويؤكد "السيوي" (2009) أن هذه السمة تقف في مواجهة التصلب أو الجمود (rigidity)، وهي تتسم بالتوازن في التصرفات والابتعاد عن التهور في اتخاذ القرارات أو إصدار الأحكام (السيوي، 2009، ص2).

كما يستمد مصطلح المرونة من الكلمة اللاتينية (resalire) التي تعني "الرجوع أو النهوض"، ومن الكلمة الإنجليزية (resilient) والتي تشير إلى "المرونة، المقاومة، والدونة". وتُفهم المرونة هنا على أنها قدرة الفرد أو النظام الاجتماعي على مواجهة ضغوط الحياة والتعامل معها بشكل ناجح (الهبسي، 2017، ص10).

ويعرفها "نصر" (2022) على أنها قدرة الشخص على الارتقاء فوق الظروف المجهدة أو المعاكسة، مع الحفاظ على أداء وظيفي كفاء وناجح. ويرى "شهري" (2021) أن المرونة تعد من أهم مقومات النجاح، حيث تمكن الفرد من التحكم في ذاته والتأقلم مع التحديات، وتساعد في تخطي العوائق وتحقيق أهدافه بطريقة فعالة (شهري، 2021، ص 129). ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن المرونة في معناها العام تشير إلى قدرة الأفراد أو الأنظمة على التكيف مع التغيرات والضغوط والعودة إلى حالتها الأصلية أو التوازن بعد التعرض لصددمات أو تحديات. وهي تعكس القابلية للتكيف، والقدرة على التحمل، والتجدد بعد الفشل أو الصعوبات، مما يجعلها مفهومًا مركزيًا في مجالات متعددة.

2.1. تعريف المرونة النفسية (Psychological Resilience):

لتشير المرونة النفسية لغة: إلى أن كلمة "مرن" في "لسان العرب" تعني اللين في صلابة، ويقال "مرنت يد فلان على العمل" أي أصبحت صلابة ومستمرة، في حين أن "المرونة" تدل على اللين (الأحمدي، 2007، ص 27). اصطلاحًا: يوضح "فحجان" أن المرونة تعني القدرة على التواصل، القابلية للتغيير الإيجابي، وتقبل الآخرين وأفكارهم (أبو ندى، 2015، ص 41).

وتعد المرونة النفسية مفهومًا حديثًا ينتهي إلى علم النفس المعاصر وعلم النفس الإيجابي، حيث تعكس تفاعل الفرد الإيجابي مع ما يتعرض له من صدمات أو أزمات حياتية. وتتضمن بعدين: أولهما التعرض للخطر أو الصعوبة، وثانيهما القدرة على التكيف الإيجابي مع الحدث رغم تأثيراته النفسية السلبية (أبو شحادة، 2019، ص 83). وتُعرفها الجمعية الأمريكية لعلم النفس بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصددمات النفسية، والنكبات أو الضغوط النفسية اليومية مثل مشكلات العلاقات الأسرية، أو العلاقات مع الآخرين، أو المشكلات الصحية والمالية" (العازمي، 2022، ص 143).

وتصف "علاونة" (2021) المرونة النفسية بأنها خاصية فردية تتفاوت من شخص لآخر، إلا أنها تمنح الفرد قدرة على التكيف مع الظروف القاسية وتخفيف أثر الأحداث المؤلمة، بل وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي، انطلاقًا من احترام الذات والانفتاح الاجتماعي والحكمة في التعامل مع المآزق (علاونة، 2021، ص 10).

وفي السياق ذاته، يعرف "الهاشمية" (2017) المرونة النفسية بأنها "القدرة على عدم ظهور الأعراض النفسية رغم الظروف الضاغطة" (الهاشمية، 2017، ص 2).

وتعرفها "بيسوني" (2019) بأنها القدرة على مواجهة الشدائد بإيجابية، والتعافي من أثارها السلبية، والعودة إلى الحالة السوية بعد الموقف الضاغط (بيسوني، 2019، ص 530).

كما يصفها "موريس" (2015) بأنها "مهارة معرفية تساعدنا على تجاوز عقبات الحياة، بدلاً من السماح لها بهزيمتنا" (موريس، 2015، ص 126).

ويضيف "جاسم" (2019) أن المرونة النفسية تتجلى في قدرة الفرد على تغيير ذاته واتجاهاته وفق المواقف، بالإضافة إلى التوصل إلى حلول متعددة ومتنوعة للمشكلات (جاسم، 2019، ص 7).

وترى "الشبول" (2017) أنها سمة شخصية تُمكن الفرد من تنظيم وإدارة التجارب السلبية، ووضع خطط واقعية واتخاذ خطوات عملية واستراتيجيات للتعامل مع الأزمات واستعادة التوازن بعد الصدمة (الشبول، 2017، ص12).

ويصفها "ربابعة" (2017) بأنها قدرة على إنتاج استجابات مناسبة وغير نمطية تساعد الفرد على تجاوز المواقف الصعبة بإيجابية (ربابعة، 2017، ص24).

وقد أجمع كل من "أبو ندى" (2015)، "الشيخ" (2017)، "بيسوني" (2019)، "الشويل" و"نصر" (2012)، و"عبد السلام" (2018) على أن المرونة النفسية تمثل قدرة الفرد على التكيف مع الشدائد ومواجهتها بفاعلية. ومن خلال ما سبق، يمكن استخلاص أن الشخص المرن يستطيع التعايش مع الصعوبات ومواصلة الحياة بشكل فعال رغم الأزمات.

وفي سياق هذه الدراسة، يقصد بالمرونة النفسية تعريفاً إجرائياً ما يلي: أنها قدرة الرجل الذي مرتبجربة الطلاق المبكر على التكيف النفسي والاجتماعي مع التحديات والضغوطات الناجمة عن هذه التجربة. تشمل هذه القدرة على العودة إلى حالة من الاستقرار العاطفي بعد مواجهة الأزمات، التفاعل الإيجابي مع المحيطين به، وتطوير استراتيجيات للتعامل مع الصعوبات والمشاعر السلبية المرتبطة بالطلاق. ويمثل الدرجات التي يتحصل عليها افراد اعينة الدراسة من خلال تطبيق مقياس المرونة النفسية ويستدل على مستوى المرونة النفسية من خلال الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة عند تطبيق مقياس المرونة النفسية المعتمد.

ومن خلال ملاحظة قدرة الفرد على التعامل مع التغيرات الحياتية، القدرة على الاستمرار في الحياة الشخصية والاجتماعية بشكل فعال، واستخدام موارد داخلية وخارجية لتعزيز التكيف النفسي.

3.1. المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية :

تعد المرونة النفسية من المفاهيم متعددة الأبعاد، إذ تتداخل مع مجموعة من السمات والقدرات النفسية التي تعزز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصدمات. ومن بين أهم المفاهيم ما يلي:

1.3.1 مرونة الأنا:

تعرف مرونة الأنا على أنها القدرة على مواجهة ضغوط الحياة بفاعلية وإعادة بناء الشخصية بعد المحن، بحيث يتمكن الفرد من إيجاد معنى لحياته وتكوين علاقات اجتماعية متوازنة، مما يُتيح له التعامل مع الأحداث غير المواتية دون أن تعيق نموه الطبيعي (الخطيب، 2010، ص542).

2.3.1 قوة الأنا:

تشير قوة الأنا إلى الخاصية الأساسية التي يتجلى من خلالها الاتزان الانفعالي للفرد، إذ تكون الدرجة التي يستطيع بها التحكم في مشاعره والاعتماد على ذاته في مواجهة الضغوط والتحديات. وتُعتبر قوة الأنا ركيزة من سمات الشخصية الداعمة للتوافق النفسي والاجتماعي، حيث تساعد في السيطرة على الانفعالات وتكوين علاقات تواصل واقعية مع الآخرين (الوحيد، 2011، ص38).

3.3.1 المناعة النفسية:

تعتبر المرونة النفسية عن قدرة الفرد على مقاومة تأثيرات الأزمات والكروب وتحمل المصائب والصعوبات دون أن تنعكس سلباً على صحته النفسية والجسدية. وتُقسم المرونة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

المرونة النفسية الطبيعية: وهي القدرات الفطرية المستمدة من التفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية.

المرونة النفسية المكتسبة طبيعياً: الناتجة عن التعلم والخبرات الحياتية.

المرونة النفسية المكتسبة صناعياً: التي تُستحدث بطرق منهجية كالتحصين النفسي (مرسي، 2000، ص 97).

4.3.1 الاتزان الانفعالي:

يعبر عن قدرة الفرد على التحكم في تفاعلاته الانفعالية والرد على المواقف بأسلوب يتسم بالواقعية وعدم الإفراط.

بحيث يكون استجابته متزنة وغير متطرفة (فهبي، 2017، ص 16).

5.3.1 الثبات الانفعالي:

يشير إلى الاستقرار النسبي في مواجهة الأحداث، مع القدرة على ضبط النفس والمحافظة على حالة مزاجية معتدلة

وتوازن في تلبية الحاجات النفسية والبيولوجية (فهبي، 2017، ص 17).

6.3.1 التوافق الإيجابي:

يعد التوافق الإيجابي قدرة الفرد على التوفيق بين ذاته وبيئته الاجتماعية، مما يؤدي إلى شعوره بالرضا عن نفسه

وقبولها، ويساهم ذلك في تقليل التأزم والاضطرابات النفسية (فهبي، 2017، ص 17).

7.3.1 القدرة على التكيف:

تعرف القدرة على التكيف بأنها العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الفرد إلى تعديل سلوكه لخلق علاقة

أكثر توافقاً مع بيئته، بما يسمح له بتكوين علاقات صحية مع محيطه والتعامل مع التحديات بكفاءة (فهبي، 2017، ص 18).

8.3.1 التفكير الإيجابي:

يعبر التفكير الإيجابي عن الميل إلى التركيز على الأفكار التفاؤلية والإحساس بالقدرة على النجاح، حيث يُشكّل التفكير

بنجاح مقدمة لتحقيقه، مما يُساهم في تحقيق نتائج إيجابية في الحياة (شقورة، 2012، ص 13).

9.3.1 الهدوء الإنفعالي:

يشير الهدوء الإنفعالي إلى قدرة الفرد على مواجهة الظروف المتنوعة -سواء كانت حسنة أو سيئة- بشجاعة وحزم

وبهجة، دون أن تؤثر عليه الضغوط بشكل مبالغ فيه (أبوندى، 2015، ص 46).

10.3.1 الصلابة النفسية:

تعرف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من الخصائص النفسية التي تُمكن الفرد من استخدام كافة المصادر

النفسية والاجتماعية والبيئية للتعامل مع ضغوط الحياة، بحيث يدرك الأحداث بشكل غير محرف ويستجيب لها بموضوعية ومنطقية، مما يؤدي إلى صموده أمام التحديات دون التأثير السلبي (كارفر، 2020، ص 386).

يتضح من خلال استعراض المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية أن هذه الأخيرة ليست سمة مستقلة بذاتها، بل تتكامل مع مجموعة من القدرات النفسية، كمرونة الأنا، وقوة الأنا، والمناعة النفسية، والتفكير الإيجابي، والصلابة النفسية. وبعد الثبات الانفعالي مثالا جوهرياً على أحد أوجه المرونة النفسية، حيث يمثل قدرة الفرد على المحافظة على توازنه الانفعالي رغم الضغوط. ومن خلال هذه الحوصلة، يمكن القول إن المرونة النفسية تشكل محصلة لتفاعل هذه العناصر مجتمعة، مما يمكن الفرد من التكيف الفعال مع مختلف التحديات والمواقف الحياتية.

2. تطور الاهتمام العلمي بالمرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية من المفاهيم التي تعود جذور دراستها إلى ما يقارب نصف قرن من الزمن تحديداً في سبعينيات القرن العشرين، أي منذ حوالي خمسين عام تقريباً، حيث كان الاهتمام بها آنذاك محدوداً ومحصوراً في نطاق ضيق، إذ تناولها عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا مساراتهم العلمية لفهم هذه الظاهرة ودراستها بشكل معمق. وقد ركزت الأبحاث في تلك المرحلة المبكرة على دراسة آليات النمو والظروف المرتبطة بعمليات الوقاية، والمعروفة بـ "protective processes"، حيث تمحور الاهتمام حول تحديد العوامل التي تسهم في حماية الأفراد وعزلهم عن المخاطر النفسية والاجتماعية. ومع تطور البحث العلمي، بدأ التركيز ينتقل تدريجياً نحو دراسة الفئات السكانية المعرضة للخطر، لا سيما فئة الشباب الذين أظهروا قدرة لافتة على التكيف وتجاوز التحديات البيئية المتزايدة، والصعوبات الاقتصادية، والمشكلات العاطفية.

وقد شكل عام 1998م نقطة تحول مهمة في مسار تناول هذا المفهوم، حين دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس "Martin Seligman" إلى تجاوز نموذج العجز (model of deficits) والدعوة إلى تبني نموذج القوة، وهو ما أرسى الأساس لظهور علم النفس الإيجابي (positive psychology) الذي أسهم في تسليط الضوء على الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية، بما في ذلك المرونة النفسية كأحد المفاهيم المركزية في هذا الاتجاه الجديد (عبد السلام، 2018، ص28).

برز مفهوم المرونة النفسية بشكل أكثر وضوحاً مع نشأة علم النفس الإيجابي، الذي وجّه اهتمامه نحو دراسة وتعزيز نقاط القوة الشخصية، والقدرات، والسمات الإيجابية لدى الأفراد. ويقوم هذا التوجّه على تفعيل وعي الفرد بمكامن قوته، والتركيز على تنميتها، بدلاً من الانشغال فقط بجوانب القصور والعوامل السلبية. وقد ساهم هذا التحول المفاهيمي في إعادة النظر في طبيعة التكيف والصحة النفسية، من خلال إبراز أهمية الموارد الداخلية والسمات الإيجابية في مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية (العازمي، 2022، ص135).

لقد استأثر مفهوم المرونة (Resilience) باهتمام واسع من قبل العلماء والباحثين في ميادين العلوم الاجتماعية وعلم النفس على مدار سنوات طويلة. ويعود أصل المصطلح إلى الكلمة اللاتينية "resilientia"، التي تعني "العودة إلى الحالة الأصلية" أو "الإلغاء والإنهاء"، وقد اشتقت في الأصل من مصطلح فرنسي استُخدم بدوره بمعناه اللاتيني. في بدايات استخدامه، كان مفهوم المرونة يُوظف في مجال التعدين والفيزياء، حيث كان يشير إلى قدرة المادة على استعادة حالتها الأصلية بعد تعرضها لصدمات أو ضغوط لفترة زمنية معينة؛ أي إلى إمكانية امتصاص الطاقة الحركية دون أن تتلف أو

تفقد خصائصها. ومع مرور الوقت، انتقل هذا المفهوم إلى العلوم الإنسانية، ليتوسع استخدامه ويأخذ أبعادًا نفسية واجتماعية أكثر عمقًا، تُعبّر عن قدرة الإنسان على التكيف والتعافي بعد المرور بمواقف صادمة أو ضاغطة (علانة، 2021، ص06).

يشير "أبو حلاوة" (2013) إلى أن الباحث "قارمزي" (Garmez, 1973) يُعد من أوائل من تناولوا مفهوم المرونة النفسية من خلال نشر نتائج أبحاثه التي اعتمد فيها على علم الوبائيات، وهو المجال الذي يهتم بدراسة من يتعرض للمرض ومن لا يتعرض له، بالإضافة إلى الكشف عن عوامل الخطورة وسبل الوقاية منها، الأمر الذي ساعد في بلورة الملامح الأولية لهذا المفهوم.

أما الباحثة "Werner" (1982)، فتُعد أول من استخدم مصطلح المرونة النفسية بشكل صريح في القرن العشرين، حيث أجرت دراسة طويلة على مجموعة من الأطفال المنتمين إلى أسر تعاني من الفقر الشديد، والاضطرابات النفسية، والبطالة، وتعاطي الكحول. وقد أظهرت النتائج أن ثلثي هؤلاء الأطفال تبّنوا سلوكيات عدوانية، وتعرضوا للفشل المهني، في حين أن نحو ربع العينة لم يُظهروا هذه الأنماط السلوكية السلبية، بل تمكنوا من تحقيق النجاح في حياتهم المهنية والاجتماعية. وقد أُطلق على هؤلاء الأطفال مصطلح "ذوو المرونة النفسية"، لما يتميزون به من صفات داخلية وقدرات تجعلهم مختلفين عن أقرانهم في نفس الظروف.

وتجدر الإشارة إلى أن البدايات الأولى في الكتابات المتعلقة بمفهوم المرونة النفسية اتسمت بالطابع النظري، حيث كانت تُناقش في إطار الشخصية السوية والنمو الإنساني الإيجابي مقارنة بعلم الأمراض النفسية. ومع مرور الوقت، بدأ البحث العلمي يتجه إلى دراسة المرونة النفسية في سياقات أكثر تطبيقية، خاصة في ظل الضغوط المزمنة والمستمرة مثل الفقر المدقع، والاعتقال، والظروف القاسية أثناء الحروب، كما جاء في كتابات «فيكتور فرانكل» (Frankl, 1946) الذي تحدث عن التجربة الإنسانية في مواجهة المعاناة والتحديات القصوى (أبو عجيبة، 2017، ص16).

يشير "سعيد" و"فتحي" (2012) إلى أن الفضل في إدخال مفهوم الإيجابية كمدخل لفهم المرونة النفسية في السياق العربي يعود إلى صلاح مخيمر، وذلك من خلال كتابه المعنون بـ "إيجابية التوافق" الصادر سنة 1981م، والذي خُص فيه إلى أن الإيجابية الخلاقة تُعد جوهرًا أساسيًا في الكيان الإنساني، سواء على المستوى الفردي أو الجمعي. وقد اعتبر مخيمر أن مظاهر هذه الإيجابية تشكّل إحدى الركائز الجوهرية في بناء جهاز الأنا، المسؤول عن التفاعل مع مبدأ الواقع، موضحةً أن أعظم ما تمتلكه الأنا من أدوات تكيفية يتمثل في المرونة الانفعالية والعقلية.

وفي عام 1984م، استكمل مخيمر طرحه النظري في كتابه "الإيجابية كمدخل لفهم المرونة النفسية في السياق النفسي عند الراشدين"، حيث قدم تصورًا متكاملًا عن الإيجابية الخلاقة، باعتبارها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المستجدة، اعتمادًا على ما يمتلكه من ذكاء ابتكاري على المستوى العقلي ومرونة انفعالية تمكنه من التكيف مع التغيرات والضغوط (مخيمر، 1984، ص75).

وفي هذا السياق، يرى رواد علم النفس الإيجابي أن دراسة المرونة النفسية لا ينبغي أن تقتصر على الأفراد الذين يواجهون الضغوط أو يعانون من الصعوبات الحياتية والمحّن، بل يجب أن يُوسّع نطاق هذا المفهوم ليصبح جزءًا أساسيًا

من حياة كل فرد، سواء تعرّض لمواقف ضاغطة أم لم يتعرض. فالجميع، بدرجات متفاوتة، يواجه ضغوطاً وتحديات يومية تختلف في حدتها وتأثيرها من شخص لآخر. ونظرًا لاستحالة التنبؤ بمن سيتمكن من الصمود في مواجهة الشدائد ومن لن يتمكن، فإن تعزيز المرونة النفسية يُعد أمرًا ضروريًا للجميع، لما لها من دور فاعل في تمكين الفرد من التكيف الإيجابي مع متغيرات الحياة وتعقيدها المستمرة (أبو عجيبة، 2017، ص 17).

ومنه فإن تطور الاهتمام بالمرونة النفسية يعكس تحولاً في فهم الصحة النفسية، حيث انتقل التركيز من دراسة العجز إلى تعزيز القدرات الداخلية والتكيف مع التحديات. مع تطور علم النفس الإيجابي، أصبح من الواضح أن المرونة النفسية لا تتعلق فقط بالتعامل مع الأزمات، بل هي جزء من تعزيز النمو الشخصي والقدرة على التكيف في جميع مراحل الحياة. كما أن الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة، سواء في السياقات الغربية أو العربية، قد أسهمت في تأصيل مفهوم المرونة النفسية كألية هامة لدعم الأفراد في مواجهة الضغوط الحياتية.

3. أهمية المرونة النفسية:

تعتبر المرونة النفسية من الركائز الأساسية في علم النفس الإيجابي، إذ تمثل قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوط الحياتية، والتعافي من الأزمات، مع الحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي. وقد تناول الباحثون هذا المفهوم من زوايا متعددة، مسلطين الضوء على أهميته في تعزيز الصحة النفسية والنجاح الشخصي والاجتماعي.

1.3. التكيف مع الصعوبات وتنوع أساليب المواجهة:

تشير الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية يتمتعون بقدرة أكبر على تغيير وتنوع أساليبهم في التعامل مع الصعوبات، مما يساعدهم على التكيف مع المواقف المختلفة بشكل فعال. هذا التكيف يُمكنهم من تجاوز الأزمات والضغوط الحياتية دون أن تؤثر سلباً على حالتهم النفسية.

2.3. إعادة تشكيل النظرة الذاتية والاجتماعية:

المرونة النفسية تسهم في تغيير وجهة نظر الأفراد من الاعتماد السلبي إلى التفاعل الإيجابي، مما يعزز من قدرتهم على فهم عواطفهم والتحكم فيها عند مواجهة عوامل الإحباط والفشل. كما تساعدهم على إعادة تقييم وضعهم الاجتماعي وتوقعاتهم لأدوارهم في بيئتهم بطريقة أكثر توازناً وواقعية (المهنساوي وأحمد، 2019، ص 09).

3.3. تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات:

المرونة النفسية عاملاً وقائياً ضد الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، حيث تساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط بطريقة صحية والعودة إلى الأداء الطبيعي بعد الشدائد. هذا يعزز من شعورهم بالسعادة والرضا العام، ويقلل من مستويات التوتر والقلق.

4.3. تحسين الأداء والنجاح في مختلف مجالات الحياة:

تمكن المرونة النفسية الأفراد من التكيف مع التغييرات المستمرة في البيئة المحيطة بهم، سواء في العمل أو الدراسة أو الحياة الشخصية. بفضل هذه القدرة، يكون الأفراد قادرين على استغلال الفرص وتحقيق أهدافهم بفعالية أكبر، دون أن يتراجعوا أمام التحديات المفاجئة أو الصعوبات.

5.3. تعزيز العلاقات الاجتماعية:

تعتبر المرونة النفسية عاملاً رئيسياً في بناء علاقات صحية وثمررة مع الآخرين، حيث تساعد الأفراد على التعامل بشكل مرن وامتساح مع مواقف وآراء الآخرين، مما يعزز التفاهم والتعاون ويقلل من الصراعات العاطفية.

6.3. ضبط النفس والتحكم في السلوكيات:

يعد ضبط النفس أو السيطرة الذاتية من العوامل المساعدة على تمكين المرونة النفسية، حيث يتمتع الأفراد الذين يتمتعون بأعلى درجات ضبط النفس بأداء اجتماعي أفضل، وبالتالي يكونون أكثر مرونة وتظهر هذه المرونة بقوة في الفضول والمثابرة (محمد، 2019، ص 35).

7.3. تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة:

تساعد المرونة النفسية الأفراد على تطوير قدراتهم في اتخاذ القرارات الصحيحة في مواجهة التحديات والمواقف الصعبة، حيث يكون الفرد قادراً على التفكير بوضوح واتخاذ القرارات بثقة وحكمة، دون أن يتأثر بالعواطف السلبية أو الضغوط الخارجية.

8.3. تعزيز الابتكار والإبداع:

تمكن المرونة النفسية الأفراد من تحفيز قدراتهم الإبداعية والابتكارية، حيث يكون الفرد مفتوحاً للتغيير والتكيف مع المواقف المختلفة، مما يمكنه من استكشاف أفكار جديدة وابتكار حلول مبتكرة للتحديات التي يواجهها.

9.3. تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الاستقلالية:

تساعد المرونة النفسية الأفراد على بناء الثقة بأنفسهم وتحسين مستوى استقلاليتهم، حيث يشعر الفرد بالقوة والقدرة على التحكم في حياته واتخاذ القرارات الصائبة بناءً على رؤية واضحة وموضوعية.

10.3. تحسين القدرة على التعلم والنمو الشخصي:

تشجع المرونة النفسية الأفراد على الاستمرار في عملية التعلم والنمو الشخصي، حيث يكون الفرد مستعداً لاكتساب مهارات جديدة وتجربة تجارب جديدة، مما يساهم في تطوير قدراته وتحقيق إنجازات جديدة في حياته الشخصية والمهنية (محمد، 2019، ص 36).

4. مقومات المرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية عملية ديناميكية تُمكن الفرد من التكيف مع الضغوط والمحن، بفضل مجموعة من العوامل التي تساهم في بناء هذه القدرة وصيانتها. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن وجود علاقات داعمة تُوفر مشاعر الحب، والثقة، والشجاعة والرعاية يُعد من أبرز العوامل المعدلة للأثر السلبي للمواقف الحياتية الصعبة (المالكي، 2012، ص 142).

من أبرز المفاهيم المرتبطة بالمرونة النفسية، ما يُعرف بـ "الفاعلية" (Potency)، والتي يراها بن سيرا (Bin-Sira) كألية دفاعية تنبع من حصيلة خبرات ناجحة في الماضي، تُعمم لاحقاً لتساعد الفرد على مواجهة الطوارئ الحياتية بطريقة

الفصل الثاني: المرونة النفسية

إيجابية. هذه الفاعلية تمنح الفرد شعورًا بأن مجتمعه منظم وله معنى، في حين يؤدي ضعفها إلى الانجراف نحو الانحلال أو الاغتراب، وهو ما يرتبط غالبًا بالأزمات المجتمعية الأوسع (المالكي، 2012، ص143).

وفي سياق متصل، يشير "دي تشارمز" (De Charms) إلى مفهوم "السيبة الشخصية"، الذي يُعد دافعًا جوهريًا في سلوك الإنسان، يتمثل في رغبته في أن يكون فاعلاً في إحداث التغيير في بيئته. ويرى أن الإنجاز الحقيقي يتجلى حينما يحقق الفرد أهدافه بجهد ذاتي، وليس من خلال الحظ أو مساعدة المؤسسات، حيث يُنظر إلى الإنسان باعتباره مصدرًا لسلوكه وليس مجرد مستقبل للطاقت الخارجية (الشرابي، 2012، ص35-36).

كما يرى "جروتج" (Groterg) أن المرونة النفسية تنشأ من ثلاثة مصادر رئيسية: الدعم الخارجي الذي يضمن الاستمرارية، والقوة الداخلية التي تتشكل عبر الزمن، ومهارات حل المشكلات التي تتيح للفرد مواجهة الأزمات بفعالية (جمعة، 2013، ص133).

وقد حددت بعض الدراسات عدة عوامل مساعدة في تعزيز المرونة النفسية، منها: توافر الدعم الاجتماعي، والعلاقات الوثيقة مع العائلة والأصدقاء، والمعتقدات الدينية، والبحث عن معانٍ إيجابية في المواقف الصادمة، والثقة بالنفس والنظرة الإيجابية للذات، بالإضافة إلى القدرة على التخطيط الواقعي وتنفيذ الإجراءات الملائمة (إدريس، 2019، ص24).

وتقدم "الزهيري" تصورا شاملاً لبناء المرونة النفسية، من خلال ثمانية أبعاد رئيسية:

1. الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy): الإيمان العميق بالقدرات الشخصية والثقة بالنفس، مما يتيح للفرد مواجهة التحديات بثبات.
2. الرؤية الشخصية (Personal Vision): امتلاك تصور واضح للمستقبل، وتحديد أهداف ذات معنى، يُعزز من صمود الفرد في وجه الضغوط.
3. المرونة والتكيف (Adaptable & Flexible): القدرة على التفاعل الإيجابي مع التغيرات، والتأقلم مع الأحداث المفاجئة بمرونة.
4. التنظيم (Organised): اتباع استراتيجيات منظمة تساعد على حفظ التوازن في مواجهة الفوضى والضغوط.
5. التفاعل الشخصي (Interpersonal Interaction): تنمية القدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم، مما يُسهم في بناء علاقات صحية داعمة.
6. حل المشكلات (Problem Solving): امتلاك مهارات عقلانية واستراتيجيات مناسبة لتجاوز المواقف الصعبة.
7. الارتباطات الاجتماعية (Social Connections): تكوين علاقات شخصية قوية تمثل مصادر للدعم والمشاركة في الأزمات.
8. الفعالية (Active): اتخاذ موقف نشط تجاه المشكلات، مع قابلية تعديل السلوك لمواجهة العوائق واستعادة السيطرة الذاتية (الزهيري، 2016، ص20-21).

كما يشير "زيدان" إلى أن القيم، وإدارة الذات، والالتزام بالعمل، وضبط الانفعالات، وقبول الذات، والاتصال بالذات (الاستبصار) تُعد من العوامل المعززة للمرونة النفسية (زيدان، 2021، ص359).

وفي السياق نفسه، يعدد "الحمداني" (2017) عوامل متفاعلة تساهم في تكوين المرونة النفسية، تتمثل في: بناء علاقات اجتماعية إيجابية، والتمتع بثقة ونظرة إيجابية للذات، والمحافظة على القيم الروحية والثقافية، واتخاذ قرارات مناسبة لحل المشكلات ومواجهة الضغوط (الحمداني، 2017، ص19).

ويخلص "أبو ندى" أهم العناصر الداعمة للمرونة النفسية في: ضبط الانفعالات والاندفاعات، وتكوين علاقات واقعية وتواصل إيجابي، والتخطيط الواقعي وحل المشكلات، وتعزيز الثقة بالنفس، والاحتفاظ بالقيم الروحانية والثقافية (أبو ندى، 2015، ص50).

ومما سبق، يمكن تلخيص هذه العوامل تحت مفهوم "التنشئة الاجتماعية"، إذ تؤثر البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد إيجاباً أو سلباً في مستوى مرونته النفسية، مما يعكس التفاعل المستمر بين الفرد ومحيطه، كما يمكن اعتبار مقومات المرونة النفسية مجموعة من العوامل التفاعلية التي تتداخل بشكل يؤثر في قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط الحياتية. فالدعم الاجتماعي، والقدرة على حل المشكلات، والثقة بالنفس تُعد من العوامل الأساسية التي تعزز هذه المرونة. كما أن النظرة الإيجابية للذات والإيمان بالقيم الروحية والثقافية تشكل ركائز أساسية تمكّن الفرد من مواجهة التحديات بثبات. بالإضافة إلى ذلك، تتكامل العوامل الداخلية مثل الكفاءة الذاتية والقدرة على التكيف مع التغيرات مع العوامل الخارجية مثل العلاقات الاجتماعية، التفاعل بين الشخصي... الخ مما يشكل شبكة دعم ديناميكية تعزز صمود الفرد وفي مواجهته للأزمات.

5. أنماط المرونة:

حدد "Polk" (1997) أربعة أنماط رئيسية للمرونة النفسية، تُشكّل معاً إطاراً نظرياً متوسط المدى لفهم كيفية تكيف الأفراد مع الضغوط والتحديات الحياتية. هذه الأنماط تتفاعل فيما بينها لتُعزز قدرة الفرد على التكيف والتعافي. وفيما يلي عرض لهذه الأنماط:

1.5. النمط التكويني ((Dispositional Pattern):

يتعلق هذا النمط بالخصائص الجسدية والنفسية والاجتماعية للفرد التي تُعزز من مرونته النفسية. يشمل ذلك الصفات البدنية مثل الصحة الجيدة والمظهر الحسن، والصفات النفسية مثل الإحساس بالاستقلالية، وتقدير الذات، والكفاءة الذاتية، والاعتماد على النفس. تُعتبر هذه الصفات عوامل وقائية تُساعد الفرد على مواجهة ضغوط الحياة والتكيف معها بفعالية (جابر، 2017، ص49).

2.5. النمط العلاقتي ((Relational Pattern):

يركز هذا النمط على الأدوار الاجتماعية للفرد وعلاقاته بالآخرين. تُساهم العلاقات الاجتماعية الإيجابية، مثل الدعم الأسري والصدقات المتينة، في تعزيز المرونة النفسية من خلال توفير شبكة دعم تُساعد الفرد على التعامل مع التحديات. تُعتبر هذه العلاقات جزءاً من النظام الاجتماعي الأوسع الذي ينتمي إليه الفرد (جابر، 2017، ص49).

3.5. النمط الموقفى ((Situational Pattern)):

يتعلق هذا النمط بكيفية تفاعل الفرد مع المواقف المختلفة، وخاصة تلك التي تتسم بالضغط أو التحديات. يشمل ذلك قدرة الفرد على تقييم المواقف، وحل المشكلات، واتخاذ قرارات فعّالة. تُعتبر هذه القدرات أساسية في تمكين الفرد من التكيف مع المواقف المتغيرة والاستجابة لها بمرونة (جابر، 2017، ص50).

4.5. النمط الفلسفي ((Philosophical Pattern)):

يشير هذا النمط إلى المعتقدات والقيم الشخصية التي يحملها الفرد، والتي تُشكل رؤيته للعالم. تُعزز المعتقدات الإيجابية، مثل الإيمان بأن للحياة معنى وهدف، من قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات. تُعتبر هذه القيم مصدر إلهام يُساعد الفرد على تجاوز الأزمات والنمو من خلالها.

تشكل هذه الأنماط الأربعة إطاراً شاملاً لفهم المرونة النفسية، حيث يتفاعل كل نمط مع الآخر ليُعزز من قدرة الفرد على التكيف والتعافي في مواجهة التحديات الحياتية (جابر، 2017، ص50).

6. صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يتسم الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية بمجموعة من السمات التي تسهم في قدرتهم على التكيف والتعامل الإيجابي مع الضغوط والمواقف الحياتية الصعبة. ومن أبرز هذه السمات الاعتماد على الذات، الإبداع، احترام الذات، الضبط الداخلي، والثقة بالنفس، إلى جانب الشعور بالبهجة والقدرة على حل المشكلات بفعالية وتتجلى هذه الخصائص في عدة جوانب:

1. تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: يمتلك الأشخاص المرنون القدرة على استقبال الملاحظات البناءة والاستفادة منها لتطوير الذات.
2. تحمل المسؤولية: يتحمل الفرد المرن مسؤولياته بوعي، ويسعى إلى تنفيذها بفعالية.
3. الاستبصار: وهي قدرة الفرد على إدراك ذاته وفهم الآخرين من خلال تحليل المواقف والتفاعل الاجتماعي بشكل متزن.
4. الاستقلالية: تعكس قدرة الفرد على التوازن بين احتياجاته الذاتية وتفاعلاته مع المحيطين به، مما يمنحه وضوحاً فيما له وما عليه.
5. الإبداع: يظهر في قدرة الشخص على ابتكار حلول بديلة للتكيف مع التحديات والصعوبات التي تعترضه في حياته اليومية.
6. روح الدعابة: يتمثل في قدرة الفرد على خلق أجواء إيجابية لنفسه وللآخرين، مما يساعده في تقليل حدة الضغوط النفسية.
7. المبادرة: وتشير إلى الاستعداد الداخلي للفرد لبدء الفعل وتحمل المخاطر بعد تقييم سريع وفعال للمواقف.
8. تكوين العلاقات: يعكس ذلك قدرة الفرد على بناء روابط قوية وإيجابية من خلال تواصله الفعال على المستويات النفسية والاجتماعية والعقلية.

9. القيم الموجبة (الأخلاق): تشمل البناء القيمي والروحي الذي يوجه الفرد في تعاملاته مع المجتمع ومع خالقه (محمد، 2019، ص 46-47).
- من جهة أخرى، يرى "عبد السلام" أن مواجهة الضغوط والتحديات تتطلب التحلي بالصبر واليقين والدعاء، مما يسهم في تحقيق التكيف النفسي (عبد السلام، 2018، ص 37).
- كما حدد "أبو عجيبة" مجموعة من السمات الأساسية التي تميز الأفراد المرنين نفسيًا، ومنها: النضج المبكر، الاستجابة السريعة للخطر، القدرة على إعادة البناء المعرفي للأحداث، الإيثار، التفاؤل، المرح، الثقة بالنفس، ضبط الانفعالات، التفكير الواقعي، والضمير الأخلاقي (أبو عجيبة، 2017، ص 40).
- ويضيف "الشبول" أن المرونة النفسية تتجلى أيضًا في تقبل النقد وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة بشكل مستقل (الشبول، 2017، ص 16).
- في حين لخص "حسان" (2008) الخصائص في: الصبر، التسامح، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادرة، والقدرة على اتخاذ القرارات (الشيخ، 2017، ص 379).
- ومن الأبعاد القرآنية لهذه السمات ما ورد في قوله تعالى: "وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِبَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ" (البقرة، 155-156).
- الصبر، كما تشير الآيات، يعد دعامة أساسية للمرونة، إذ يمنح الفرد القدرة على ضبط النفس والثبات الانفعالي. أما التسامح، فهو طاقة نفسية تعكس القدرة على العفو رغم القدرة على الانتقام، كما ورد في قوله تعالى: "وَإِن تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ" (الهاشمية، 2017، ص 15).
- كما أشار "أبو شحادة" إلى صفات أخرى، مثل الواقعية والاستقلال، فالفرد المرن يتعامل مع الواقع بوعي ولا يضع لنفسه أهدافًا تتجاوز إمكانياته (أبو شحادة، 2019، ص 84).
- ويضيف "العزري" أن شعور الفرد بالأمن يسهم في اتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة التهديدات (العزري، 2016، ص 10).
- أما "الخطيب" فقد ركز على أهمية التواصل بين الشخصي والقيم الأخلاقية والروحية كأساس للمرونة (الخطيب، 2012، ص 557).
- بينما يرى "يوسف" أن القدرة على التعلم من الأخطاء وتقبل النقد تمثل جانبًا جوهريًا في شخصية الفرد المرن (يوسف، 2020، ص 16).
- وذكر "برقيقة" (2016) سمات إضافية كالإيجابية، والقدرة على التكيف، وتحمل الإحباط، والانفتاح على الخبرات، وضبط النفس، والمرونة المعرفية (ربابعة، 2017، ص 19).
- مما سبق ذكره، يمكن القول إن الأفراد الذين يمتلكون علاقات اجتماعية إيجابية، ويتفاعلون بفعالية مع محيطهم، ويمارسون ضبطًا ذاتيًا، هم أكثر قدرة على بناء شخصية مرنة ومتزنة قادرة على التكيف مع مختلف مواقف الحياة. كما أن

الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية يمتلكون مجموعة من السمات الشخصية التي تساهم في تعزيز قدرتهم على التكيف الفعال مع التحديات والضغوط الحياتية، مثل تقبل النقد، تحمل المسؤولية، والقدرة على حل المشكلات بطريقة إبداعية. بالإضافة إلى ذلك، تلعب القيم الروحية والأخلاقية دورًا محوريًا في تعزيز مرونة الأفراد، حيث يسهم الصبر والتسامح والإيمان في تمكينهم من مواجهة الأزمات بثبات. هذه الخصائص تتكامل لتشكيل شبكة دعم داخلية وخارجية، مما يعزز قدرة الأفراد على التكيف مع مختلف المواقف الحياتية.

7. النظريات المفسرة للمرونة النفسية:

تعد المرونة النفسية من المفاهيم التي استقطبت اهتمام العديد من الباحثين وعلماء النفس، لما لها من دور محوري في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع مختلف التحديات والضغوط الحياتية. وفي هذا الإطار، ظهرت عدة نظريات حاولت تفسير هذا المفهوم، كلٌّ من منظور مدرسته الفكرية الخاصة، مع التركيز على الجوانب النفسية، الاجتماعية، والبيولوجية التي تسهم في بنائه. وفيما يلي عرض لأهم النظريات التي تناولت تفسير المرونة النفسية:

1.7. نظرية فرويد (Sigmund Freud):

تعد نظرية التحليل النفسي من أبرز النظريات التي تناولت تفسير المرونة النفسية، حيث يرى "سيغموند فرويد" (S. Freud) - مؤسس هذه المدرسة - أن الشخصية الإنسانية تتكون من ثلاث قوى رئيسية: الهو (Id)، والأنا (Ego)، والأنا الأعلى (Super Ego). ووفقًا لـ «فرويد»، فإن الصراع المستمر بين هذه المكونات الثلاثة هو ما يشكل أساس التوازن النفسي للفرد، ويحدد قدرته على التكيف ومواجهة الشدائد والصعوبات الحياتية. وتكمن وظيفة الأنا في السعي إلى التوفيق بين الغرائز البدائية التي يمثلها الهو، والمثل العليا التي يجسدها الأنا الأعلى، مستندة في ذلك إلى مبدأ الواقع، والذي يفرض على الفرد أن يتعامل مع العالم الخارجي بشكل موضوعي ومرتزن. ومن خلال هذا الدور، تعمل الأنا على تحقيق التوافق النفسي، وحماية الفرد من التوترات والصراعات الداخلية عبر آليات دفاعية تساعد على الصمود أمام المواقف الضاغطة. ويؤكد "فرويد" أن قوة الأنا ونجاحها في أداء مهامها يمثلان جوهر المرونة النفسية، إذ أن الفرد ذو الأنا القوية يستطيع تعديل سلوكه وفقًا للواقع، والتفاعل بمرونة مع مختلف المواقف. ويظهر ذلك من خلال القدرة على التنظيم والانضباط في بعض الحالات، والتلقائية والانفتاح في مواقف أخرى، مما يعكس عزيمة نفسية عالية تمكنه من التعامل الفعال مع المتغيرات والضغوط (أبو القمصان، 2017، ص33).

2.7. نظرية بولبي (John Bowlby):

تعد نظرية التعلق من أبرز الإسهامات التي قدمها "جون بولبي" (John Bowlby)، حيث عرف التعلق بأنه نزعة داخلية فطرية لدى الإنسان تدفعه إلى إقامة علاقات عاطفية وثيقة مع الأشخاص الأكثر أهمية في حياته، وهي نزعة تبدأ منذ الولادة وتستمر طوال الحياة. يرى "بولبي" أن الرعاية والاهتمام المبكرين يسهمان في بناء ثقة الطفل بنفسه، مما يجعله قادرًا على تقديم الدعم للآخرين، كما يقلل من احتمالية إصابته بالاضطرابات النفسية. يؤكد "بولبي" أن الاهتمام العاطفي المستمر يعزز من قدرة الطفل على مواجهة الضغوط النفسية، ويكسبه مهارات فعالة في حل المشكلات. وقد أشار "بولبي" إلى أن طبيعة العلاقة التعلقية التي تنشأ بين الطفل ووالديه (أو من يقوم بدورها) تتحدد بناءً على استجابات الأم وسلوكياتها

الفصل الثاني: المرونة النفسية

في الرعاية والحماية. وفي هذا السياق، قامت "ماري إينسورث" (Mary Ainsworth) بتصنيف أنماط التعلق إلى أربعة أنماط رئيسية، وكان من أبرزها:

نمط التعلق الآمن: حيث يظهر الطفل رغبة في استكشاف البيئة المحيطة به مع الحفاظ على قربه من الأم، ويُظهر الانزعاج عند مغادرتها، في حين يُبدي الفرح والارتياح عند عودتها، ثم يعود بسرعة إلى اللعب بعد الاطمئنان لوجودها (بو حجاز، 2016، ص 35).

يعتبر نمط التعلق الآمن من الأنماط الأساسية التي تساهم في تحصين الطفل ضد الاضطرابات العلائقية المستقبلية، إذ تظهر الدراسات أن الأطفال الذين يتمتعون بهذا النمط يظهرون مستوى أعلى من الثقة بالنفس، خاصة مع بدء التحاقهم بالمؤسسات التربوية مثل المدرسة. تُعزى هذه النتائج إلى سلوكيات الأم الإيجابية خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل، التي تتسم بالاستجابة الحساسة لحاجاته والتفاعل الوجداني المتكرر مع انفعالاته. وبالتالي تشير نظرية التعلق، خصوصاً في إطار النمط الآمن، إلى أن جودة العلاقات الأولى التي يعيشها الفرد تعد من الدعائم الأساسية لاكتساب المرونة النفسية، إذ تنمي لديه قدرة مبكرة على التكيف، والثقة، وتنظيم الانفعالات، مما يعزز من كفاءته في مواجهة الضغوط وتجاوز الأزمات مستقبلاً.

3.7. نظرية إريكسون ((Erik Erikson):

تعد نظرية النمو النفسي الاجتماعي "لإريك إريكسون" امتداداً وتطويراً لتوجهات نظرية التحليل النفسي التي وضعها "سيغموند فرويد"، غير أن "إريكسون" منح اهتماماً خاصاً بنمو الأنا وفعاليتها، مع التأكيد على الدور التكاملي للعوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية في تحديد مسار النمو النفسي للفرد. يقسم "إريكسون" دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متعاقبة، ترتبط كل مرحلة منها بظهور أزمة نفسية-اجتماعية محددة، حيث يسعى الفرد إلى حلها من خلال اكتساب مهارات وخصائص نفسية إيجابية تعزز من قوة الأنا وتكسبه قدرات جديدة تساعد على مواجهة تحديات الحياة والتكيف معها. وتُعد طبيعة الحل الذي يتوصل إليه الفرد - سواء كان إيجابياً أم سلبياً - معياراً هاماً لقياس مستوى المرونة النفسية لديه. ومن هذا المنطلق، يرى "إريكسون" أن مؤشرات المرونة النفسية تتجسد فيما يسميه بـ "فاعلية الأنا السوية"، والتي تتمثل في مجموعة من السمات النفسية المكتسبة عبر مراحل النمو، مثل: الثقة مقابل انعدام الثقة، والاستقلالية مقابل الشك، والمبادرة مقابل الشعور بالذنب، والإنجاز مقابل النقص، وتكوين الهوية مقابل التشتت، والإنتاجية مقابل الركود، والحكمة مقابل اليأس. ويُعد نجاح الفرد في تخطي كل مرحلة واكتساب هذه السمات الإيجابية دليلاً على تطور مرونة نفسية صحية، تُمكنه من التفاعل الإيجابي مع التحديات التي تعترضه عبر مختلف مراحل حياته (أبو القمصان، 2017، ص 30).

4.7. نظرية ريتشارد سون (Richardson):

تقدم نظرية "ريتشارد سون" (Richardson, 2002) تفسيراً شاملاً للمرونة النفسية، حيث تنظر إليها كقوة كامنة داخل الفرد تحفزه على تطوير ذاته والسعي نحو الحكمة والإيثار. تم تطوير هذه النظرية عبر ثلاث موجات من الأبحاث، حيث يُعتبر "ريتشارد سون" أن المرونة النفسية ترتكز على التوازن المتكامل بين الأبعاد النفسية والبيولوجية والروحية. هذا

التوازن يسمح للفرد بالتكيف بشكل كامل مع مختلف المواقف الحياتية، سواء كانت متوقعة أو غير متوقعة. ومن خلال هذا التوازن، يمكن للفرد مواجهة الأزمات والضغوط بفاعلية أكبر. وتتمثل فرضيات النظرية في أن قدرة الفرد على التكيف تتأثر بالأحداث والتحديات التي يواجهها، بما في ذلك الأزمات الصعبة وغير المتوقعة. وتُعدّ المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج عاملاً أساسياً في تحقيق التكيف؛ حيث توفر للفرد القدرة على التفاعل مع الضغوط والتحديات بشكل متوازن، بما يساهم في إعادة تكامل حياته. وقد حدد "ريتشارد سون" أربع نتائج رئيسية تؤثر فيها عملية إعادة التكامل على الفرد:

1. إعادة تكامل المرونة: حيث يؤدي التكيف مع الضغوط إلى تحقيق مستوى أعلى من التوازن النفسي.
2. العودة إلى التوازن: عبر بذل جهود متجددة لتجاوز الصعوبات وإصلاح الأضرار التي قد تحدث.
3. الشفاء من الفقد: وهي عملية إعادة التوازن بعد تجربة خسارة أو فقدان.
4. الحالة المختلفة وظيفياً: حيث قد يلجأ الفرد في بعض الحالات إلى استراتيجيات سيئة التكيف (مثل السلوكيات المدمرة للذات) للتعامل مع الضغوط النفسية.

تعتبر المرونة النفسية وفقاً لهذا النموذج عاملاً حاسماً في قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات والمواقف المختلفة، مما يعزز التوازن بين العقل والجسد والروح (العززي، 2016، ص23).

5.7. نظرية أدلر (Adler):

قدم "ألفرد أدلر" مفهوماً مهماً في التحليل النفسي الاجتماعي من خلال تأكيده على أهمية المشاعر الاجتماعية، والتي تظهر في النشاطات التعاونية والهادفة. فالأفراد الذين يعيشون وفقاً لمبادئ معينة، مع مرونة في تعديل هذه المبادئ بما يتناسب مع الظروف الواقعية، يسعون نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية. هؤلاء الأفراد لا يوفرون لأنفسهم الرزق فقط، بل يحرصون على المساهمة الفعالة في تقدم المجتمع، مما يعزز المرونة الإيجابية. الشخص المرن، وفقاً لأدلر، لا يفقد رؤية الواقع بل يمتلك خطة حياة واقعية، ويكون مرتبطاً بعلاقات اجتماعية متبادلة، مما يعزز تكيفه مع الحياة. يفترض "أدلر" وجود أربعة أنماط رئيسية لحياة الأفراد يستخدمها الناس للتعامل مع مشكلاتهم: النمط المسيطر، النمط المعتمد، النمط المتجنب، والنمط المميز اجتماعياً. وتُعتبر المرونة النفسية، من وجهة نظره، هي القدرة على تعديل أسلوب الحياة استجابة للظروف الجديدة، بما يعزز التوافق النفسي والاجتماعي. ولذلك، يُنظر إلى المرونة النفسية كقدرة على تعديل المبادئ والتوجهات الشخصية بهدف سد النواقص الذاتية وتحقيق مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف مع الواقع الاجتماعي (أنيسة، 2019، ص78).

6.7. نظرية هانس سيلبي (Hans Selye):

تعد نظرية "هانس سيلبي" (Hans Selye, 1965) من النظريات المهمة في تفسير المرونة النفسية، حيث ركزت على أن هذه الأخيرة تمثل قدرة الفرد على التحمل، وتتضمن في جوهرها تفكيراً إيجابياً تجاه الحياة، مقروناً برغبة في الاستمرار والتعاضد، بالإضافة إلى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والصدمات والكوارث والتحديات بمواجهة واقعية وفعالة، مع العمل على التأقلم والتوافق مع تلك الظروف. يرى سيلبي أن لدى كل فرد حداً معيناً من القدرة على التحمل، فكلما ارتفع هذا الحد، زادت كفاءة الفرد في التعامل مع الضغوط، والعكس صحيح؛ إذ أن ضعف القدرة على التحمل يجعل

الفرد عرضة للإرهاق والتعب. كما أشار إلى وجود علاقة طردية بين القلق والإنهاك النفسي، فكلما ارتفعت مستويات القلق لدى الفرد، ازدادت احتمالية تعرضه للإرهاق، مما ينعكس سلباً على توازنه النفسي. ويُعرّف سيّلي المرونة النفسية بأنها حالة من التوازن الديناميكي بين ما يتعرض له الفرد من ضغوط نفسية، وبين ما يمتلكه من قدرات على المواجهة والتحمل والتوافق الإيجابي. ولتفسير آلية استجابة الفرد للضغوط، وضع سيّلي نموذجاً يتضمن ثلاث مراحل أساسية في عملية التكيف، وهي:

5. مرحلة التنبيه (Alarm Stage): وهي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بإدراك وجود مصدر ضاغط أو مهدد.
6. مرحلة المقاومة (Resistance Stage): حيث يُظهر الفرد قدرة على التوافق الإيجابي، وتعبئة الموارد الداخلية لمواجهة الضغوط واستمرار التكيف.
7. مرحلة الإرهاق أو الإنهاك (Exhaustion Stage): وتحدث عندما تستنزف موارد الفرد النفسية والجسدية، فتتخفف قدرته على المواجهة، وتظهر عليه علامات التعب النفسي والوهن. ويُبرز هذا النموذج الديناميكية المعقدة لعملية التكيف، مشيراً إلى أن المرونة النفسية ليست مجرد خاصية ثابتة، بل هي عملية مستمرة تتأثر بقدرة الفرد على الحفاظ على التوازن عبر المراحل المختلفة للتعرض للضغوط (التميحي، 2010، ص10).

7.7. نظرية روجرز (Humanistic Perspective):

يركز هذا الاتجاه في تفسير السلوك الإنساني على الخبرة الذاتية للفرد وعلى قضايا مثل القلق والفاعلية وحرية اتخاذ القرار في مواجهة التحديات. يعتبر "كارل روجرز" من أبرز ممثلي هذا المنظور، حيث يرى أن السلوك الإنساني تحركه قوة داخلية تتمثل في النزعة إلى التحقيق الذاتي – أي الرغبة المستمرة في الحفاظ على الذات وتطويرها. وفقاً لـ"روجرز"، فإن الشخصية السليمة والمرنة تتسم بانسجام الذات مع الخبرات المحيطة، مما يتيح للفرد إدراك نفسه وواقعه بشكل دقيق وموضوعي، والانفتاح على التجارب الجديدة، مما يساهم في تحقيق التكامل الشخصي والرضا الذاتي. كما شدد "أبراهام ماسلو" على كلية الفرد وتكامله من خلال هرم احتياجات يتدرج من الحاجات الأساسية إلى تحقيق الذات، مؤكداً أن السعي نحو الإشباع الذاتي يُعد دافعاً قوياً نحو الصحة النفسية والتطور الشخصي (رمله، 2017، ص64).

8.7. نظرية رولو ماي (Rollo May):

يعالج هذا المنظور الإنسان باعتباره كائنًا بيولوجيًا ونفسيًا واجتماعيًا، تتركز مهمته الأساسية على البحث عن المعنى في الحياة. تُولي المدرسة الوجودية أهمية كبيرة للخبرة الذاتية وللمشكلات الجوهرية التي تواجه الفرد، مع التركيز على حرية اتخاذ القرارات ومواجهة التحديات. وفي هذا السياق، يُعدّ البحث عن المعنى والاستفادة من التجارب الشخصية أمرين أساسيين في بناء مرونة نفسية تمكن الفرد من التكيف مع الظروف المتغيرة، وتحقيق أعلى درجات الفاعلية الذاتية. أظهرت الأبحاث أن الأفراد الذين يتمتعون بمنظور وجودي إيجابي غالبًا ما يُظهرون مستوى أفضل من التكيف مع ضغوط الحياة.

الفصل الثاني: المرونة النفسية

وأشارت "Kobasa" إلى أن المرونة عامل حاسم في تحديد كيف يتعامل الناس مع مجهدات الحياة، وأن الأشخاص المرنين يميلون إلى إظهار السلوك التكيفي في مجال الأخلاق والأداء الاجتماعي والصحة الجسمية (أبو القمصان، 2017، ص35).

9.7. نظرية جون واطسون ((John Watson):

يعود الفضل في تأسيس هذا الاتجاه إلى "جون واطسون"، الذي سعى إلى تحويل علم النفس إلى علم تجريبي مشابه للعلوم الطبيعية، رافضاً دراسة مفاهيم غير قابلة للملاحظة مثل اللاشعور. يقوم الاتجاه السلوكي على أن الشخصية هي نتاج مجموعة من العادات والسلوكيات المكتسبة عبر التعلم والتعزيز. يرى السلوكيون أن آليات مثل الإشراف والصراع بين المثبرات تسهم في تشكيل مرونة السلوك لدى الفرد، حيث يمكن للفرد التكيف مع المواقف المختلفة إذا تمكن من التخلص من الاستجابات غير المناسبة. وفي المقابل، قد يؤدي عدم القدرة على تعديل هذه الاستجابات إلى ظهور سلوكيات جمودية غير فعالة في مواجهة التحديات (أبو القمصان، 2017، ص35).

10.7. نظرية آرون بيك ((Cognitive Perspective):

يعد "آرون بيك" من أبرز الأسماء المرتبطة بتطوير العلاج المعرفي لعلاج الاكتئاب، حيث قام بتطوير منهج يُعرف بـ "العلاج المعرفي" يهدف إلى إعادة البناء المعرفي وتعديل أنماط التفكير غير الفعالة. ويرى "بيك" أن الأفراد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية يميلون إلى التفكير المشوّه، مما يؤدي إلى تفاقم مشكلاتهم. تُعتبر المرونة النفسية عنصراً محورياً في الإطار المعرفي؛ إذ تُتيح للفرد تعديل أنماط تفكيره بما يتلاءم مع التغيرات المحيطة، مما يؤدي إلى سلوكيات أكثر إيجابية وقدرة على التكيف مع الواقع. وقد أكد عبد السلام أن المرونة النفسية تُعد جزءاً لا يتجزأ من البنية المعرفية للفرد، تُحَقِّزه على تغيير سلوكياته لمواجهة متطلبات الحياة (عبد السلام، 2018، ص32).

11.7. نظرية المرونة لميكتبوم ((Michenbaum):

قام "ميكتبوم" بتأسيس مفهوم يُعرف بـ "فن مهارات مواجهة وتحدي الشدائد"، والذي يستند إلى مبدأ التدريب العملي على مواجهة الصعوبات والتحديات. يشبه "ميكتبوم" هذه المهارات بالمناعة النفسية التي يكتسبها الجسد ضد الأمراض؛ حيث يُركّز البرنامج التدريبي على تعليم الفرد كيفية التعامل مع الظروف القاسية والمتغيرة عبر استخدام أساليب متنوعة في المجاهدة والتحدي، مع مراعاة الفروق الفردية والثقافية. وبهذا الشكل، تُعدّ المرونة النفسية بمثابة مناعة داخلية تساعد الإنسان في تجاوز المواقف الصعبة والتكيف معها (علاونة، 2021، ص23).

12.7. نظرية الشريعة الإسلامية:

أولى الشريعة الإسلامية اهتماماً كبيراً للخصائص النفسية للفرد، وقد تجلّت هذه النظرة في العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تؤكد أهمية المرونة النفسية في مواجهة الابتلاءات والتحديات. من بين الأدلة على ذلك:

1. مبدأ الشورى: يُعتبر من الأسس التي يجب أن يعتمدها الفرد في مواجهة المشكلات، إذ يستنبط رأيه من آراء

الآخرين مما يعزز القدرة على اتخاذ القرار السليم. ورد في القرآن الكريم قوله تعالى:

"فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ، فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ" (آل عمران:

159).

تظهر هذه الآية أهمية الاستشارة والتوكل على الله في تحقيق المرونة النفسية.

2. فكرة الصبر: يُعتبر الصبر من أعلى مراتب الإيمان، ويعد مكوناً أساسياً في مواجهة الابتلاءات في مختلف المجالات، مما يساعد الفرد على التعامل مع التحديات بصبر وثبات.

3. وفقاً لما ذكره سامي فحجان، يجب على الفرد الذي يتمتع بالمرونة أن يعتمد مبدأ الشورى في جميع جوانب حياته من خلال الحوار الإيجابي مع من حوله ومناقشة آرائهم قبل اتخاذ القرارات.

بناء على ما تقدم، يؤكد المنظور الإسلامي ضرورة اتسام الفرد بالمرونة النفسية باعتبارها سمة إيجابية أساسية تساعده في مواجهة التحديات والعراقيل في مختلف مجالات الحياة.

من خلال النظر في مختلف الأبعاد التي طرحتها النظريات التي تناولت تفسير المرونة النفسية، يمكن القول إن هذه النظريات تبرز من زوايا متعددة دور التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية في تحديد قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والضغوط الحياتية. إذ تؤكد بعض النظريات مثل التحليل النفسي ونظرية إريكسون على أهمية تطور الأنا والتفاعلات الاجتماعية في تعزيز المرونة النفسية، بينما تركز نظريات أخرى مثل نظرية سيللي ورواية ريتشارد سون على دور القدرة على التحمل والتكيف في مواجهة الضغوط. في المقابل، في حين يتناول المنظور الإسلامي المرونة النفسية من خلال مفاهيم مثل الشورى والصبر، مما يعزز أهمية التوازن النفسي والإيمان في مواجهة الأزمات.

8. المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة:

تعد المرونة النفسية خاصية نمائية ديناميكية، تأخذ أشكالاً مختلفة تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الفرد. إذ تختلف مظاهرها وتجلياتها بين الطفولة والمراهقة، وتمتد لتشمل الأسرة كوحدة اجتماعية متكاملة. فقد توسع نطاق البحث ليشمل عوامل الضغط المتنوعة وآليات التكيف معها، مما رسخ فهم المرونة النفسية كقدرة على مواجهة الأزمات بفعالية في مختلف المراحل العمرية و المراحل النمائية للمرونة النفسية كالتالي:

1.8. المرونة النفسية وتعزيزها لدى الأطفال:

بدأ الاهتمام بمفهوم المرونة النفسية لدى الأطفال في خمسينات القرن العشرين، عندما لاحظ المتخصصون الإكلينيكيون أن بعض الأطفال الذين نشأوا في بيئات مليئة بالاضطرابات النفسية بسبب معاناة آبائهم، أظهروا مستويات عالية من التكيف الإيجابي. ومع تطور الدراسات، توسع نطاق البحث ليشمل عوامل الضغط الأخرى، مثل الفقر، والتعرض للإهمال أو الاستغلال، والانفصال عن أحد الوالدين، أو فقدان أو إصابة أحد أفراد الأسرة.

في البداية، ركزت البحوث على دراسة عوامل "الضعف"، لكن هذه النظرة سرعان ما استبدلت بمفاهيم تركز على "عوامل القوة" التي تشكل جوهر المرونة النفسية، وذلك بالنظر إلى مقومات التكيف الإيجابي بدلاً من مظاهر الفشل أو العجز. وتستند نماذج المرونة لدى الأطفال إلى ثلاثة عناصر أساسية: السمات الشخصية للفرد (مثل الخصائص البيولوجية والمعرفية والاجتماعية)، الدعم الأسري، والدعم من المحيط الاجتماعي الأوسع كالجيران والمدرسة والمجتمع (الشماط، 2013، ص. 28).

تفهم المرونة هنا بوصفها قدرة الطفل على الأداء الأفضل في مواجهة تجارب نفسية سلبية أو عوامل خطيرة مقارنةً بأقرانه الذين مروا بنفس الظروف. وتشترط هذه النظرة توفر عاملين أساسيين: أولاً: أن يكون الطفل قد تعرض لتجارب صعبة أو مواقف خطيرة ترتبط عادة بنتائج سلبية، ثانياً: أن يُظهر الطفل رغم تلك الظروف مستوى جيداً من التكيف أو الأداء السليم، بما يخالف التوقعات السلبية (الشماط، 2013، ص 28).

2.8. المرونة النفسية وتعزيزها لدى المراهقين:

تشير "فريدريكسون" Fredrickson إلى أن مرونة الأنا خلال فترة المراهقة تمنح الفرد خصائص نفسية إيجابية مثل التفاؤل، والحيوية، والنشاط، والفضول، والانفتاح، إضافة إلى القدرة على توليد المشاعر الإيجابية من خلال التفكير الإيجابي ومهارات الاسترخاء. وتُعد هذه السمات عاملاً مهماً في تعزيز المرونة النفسية في هذه المرحلة العمرية. وفي إطار الجهود المبذولة لتعزيز المرونة لدى المراهقين، أثبتت برامج التدريب على مهارات الحياة فعاليتها في تحسين مهارات التواصل الاجتماعي، وتقليل السلوكيات المحفوفة بالمخاطر، والحد من تعاطي المواد المخدرة والكحولية. ويعكس هذا النوع من التدريب منظوراً متكاملًا للمرونة النفسية، إذ يركز على تنمية السمات الشخصية الضرورية لتحقيق تفاعلات اجتماعية فعالة وصحية (الشماط، 2013، ص 29).

3.8. المرونة النفسية وتعزيزها لدى الأسر:

توصلت دراسات متعلقة بالمرونة النفسية الأسرية إلى أن الأسرة تُعد وحدة متكاملة يتأثر كل فرد فيها بما يطرأ على بقية الأفراد أو على الأسرة ككل. وتُظهر النماذج الأسرية أن أنماط التفاعل بين أفراد الأسرة يمكن أن تزيد أو تقلل من تأثير الأحداث السلبية، ما يجعل المرونة النفسية العائلية سمة ديناميكية تساهم في قدرة الأسرة على التكيف مع الأزمات والتغيرات الحياتية المختلفة.

وتتمثل المرونة النفسية الأسرية في مجموعة من الخصائص والسمات التنظيمية التي تُساعد الأسرة على مواجهة الضغوط بفعالية، والتكيف مع الظروف المتغيرة. وبذلك، فإن تعزيز هذه المرونة يُعد عاملاً جوهرياً في الحفاظ على التوازن النفسي والاجتماعي داخل الأسرة عند التعرض للمحن (الشماط، 2013، ص 30).

يتضح مما سبق أن المرونة النفسية تمثل خاصية نمائية تتجلى في مختلف مراحل الحياة، بدءاً من الطفولة، مروراً بالمراهقة، ووصولاً إلى الأسرة كوحدة اجتماعية. ففي مرحلة الطفولة، تُعد المرونة انعكاساً لقدرة الطفل على التكيف رغم ظروف التحدي، بفضل توافر عوامل دعم داخلية وخارجية. أما في مرحلة المراهقة، فتُسهم البرامج الوقائية وتنمية المهارات الشخصية في بناء مرونة تعزز من التكيف النفسي والاجتماعي. وفي السياق الأسري، تتجسد المرونة في التفاعلات البناءة والقدرة على التماسك خلال الأزمات، مما يعزز من تكيف الأسرة ككل. وعليه، فإن دعم المرونة النفسية عبر المراحل النمائية المختلفة يُعد استثماراً أساسياً في بناء أفراد وأسر أكثر توازناً وصحة نفسية.

ملخص الفصل:

مما سبق استعراضه في هذا الفصل نجد أن المرونة النفسية تمثل قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع الضغوط والأزمات، واستعادة التوازن بعد التحديات، حيث تم تقديم تعريف شامل للمرونة النفسية، مع استعراض تطورها التاريخي والمعرفي، وأهميتها في مجالات الحياة مثل التكيف والنجاح المهني والاجتماعي. كما تم التطرق إلى أنماطها المختلفة وصفات الأفراد الذين يتحلون بها كالمبادأة والإبداع وضبط النفس، مع إبراز الأبعاد الروحية والأخلاقية الداعمة لها. واختتم الفصل بعرض نظريات متعددة فسرت المرونة النفسية من زوايا متنوعة. ومن هذا المنطلق، سيتناول الفصل التالي دراسة سيكولوجية الرجل المطلق طلاقاً مبكراً للوقوف على الآثار النفسية والاجتماعية لهذه التجربة.

الفصل الثالث:
سيكولوجية الرجل المطلق
مبكرًا

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

تمهيد

1. مفهوم الطلاق
2. سيرورة الطلاق
3. العوامل المؤدية لحدوث ظاهرة الطلاق المبكر
4. النظريات المفسرة للطلاق
5. الآثار المترتبة عن الطلاق
6. نظرة المجتمع للرجل المطلق مبكرا
7. سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا
8. الحلول المقترحة للحد من ظاهرة الطلاق

ملخص الفصل

تمهيد:

يعتبر الطلاق من الظواهر الاجتماعية المتنامية التي تترك آثارا متعددة على الأفراد، إذ لا تقتصر تداعياته على إنهاء العلاقة الزوجية، بل تمتد لتشمل أبعادا نفسية واجتماعية عميقة. ويزداد تعقيد الوضع عندما يحدث الطلاق في وقت مبكر من الحياة الزوجية، حيث تطرح هذه الحالة العديد من التساؤلات حول العوامل المسببة وسير الانفصال السريع. ويواجه الرجل المطلق في هذه الظروف ضغوطا نفسية خاصة، كالشعور بالخذلان أو التوتر أو الانعزال. فضلا عن الأحكام الاجتماعية التي قد تؤثر على صورته الذاتية وتفاعله مع محيطه.

في هذا الفصل نسلط الضوء على سيكولوجية الرجل المطلق طلاقا مبكرا من خلال تناول مفهوم الطلاق وأبرز أسبابه ومراحله، ثم استعراض الإطار النظري المفسر له، وتحليل آثاره النفسية والاجتماعية على الرجل، بالإضافة إلى مناقشة النظرة المجتمعية تجاهه وبالأخص تجاه الرجل الجزائري المطلق، لننهي الفصل بمجموعة من الحلول والمقترحات التي تهدف إلى الحد من تفشي الظاهرة وتقليل انعكاساتها السلبية.

1. مفهوم الطلاق:

يعد الطلاق من الظواهر الاجتماعية والنفسية المركبة التي شغلت اهتمام العديد من الفقهاء وعلماء الاجتماع والنفس وغيرها من مجالات البحث والدراسة لما لها من انعكاسات عميقة على تركيبة المجتمع والتوازن الأسري والاستقرار النفسي للأفراد. ولقد نسبت للطلاق عدة تعريفات باختلاف السياقات التي طُرح فيها، حيث تنوعت بين الدلالة اللغوية، والشرعية، والقانونية، والاجتماعية، والثقافية، لتشكّل معًا تصوّرًا شاملاً عن هذه الظاهرة.

1.1. المعنى اللغوي للطلاق:

في اللغة، يُشتق مصطلح "الطلاق" من الجذر "طَلَّقَ" أو "أَطْلَقَ"، ويُفيد معاني الترك والمفارقة والانفصال، سواء من الناحية الحسية أو المعنوية. فيقال "طَلَّقَ الرجل زوجته" أي حلَّ الرابطة الزوجية، ويُقال "أطلق الأسير" أي فكَّ قيده وأعادته إلى الحرية. وهو ما ورد في المنجد في اللغة، إذ عرّف الطلاق بأنه بينونة المرأة عن زوجها، أي انفكاكها منه انفكاكًا تامًا (محمود، 1981، ص 27).

وقد عززت "نادية حسن أبو سكينه" هذا المعنى، مؤكدة أن الطلاق يدل على الإرسال ورفع القيد، مما يعكس البعد الرمزي لتحرّر أحد الطرفين من العلاقة الزوجية (نادية، 2001، ص 197).

كما أشار "عمر رضا" كحالة إلى أن لفظ "الطلاق" يُخصص استعماله للمرأة، بينما يُستخدم "الإطلاق" في سياقات أخرى، مما يبرز الارتباط الدلالي بين الطلاق والعلاقة الزوجية تحديداً (كحالة، 1982، ص 7).

في ذات السياق، قدّم ابن منظور توضيحًا لغويًا بأن "الطلاق" مأخوذ من الفعل "طَلَّقَ"، ويعني المفارقة أو الترك، سواء في المكان أو في العلاقات الاجتماعية. مشيرًا إلى تخصيص المصطلح بالمرأة في الزواج دون سواها (ابن منظور، 2003، ص 126).

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

أما في الاشتقاق اللاتيني، فيعود أصل كلمة "الطلاق" إلى الكلمة Divortium، والمشتقة من الفعل Divertere، الذي يعني "التحوّل نحو اتجاه آخر"، وهو ما يعكس رمزياً تحوّل كل طرف بعد الانفصال إلى مسار مختلف، بما يحمله ذلك من أبعاد نفسية تتصل بالانفصال العاطفي وإعادة تشكيل الهوية الفردية (بويدي، 2003، ص 7). يتضح من العرض اللغوي أن الطلاق ليس مجرد إجراء لفك الرابطة الزوجية، بل يحمل في طياته دلالات رمزية وثقافية أعمق، تعبر عن الانفصال والتحوّل والانعقاد من قيد العلاقة، سواء في التصوّر العربي أو الغربي، مما يُضفي على المصطلح بُعداً نفسياً واجتماعياً يتجاوز معناه الظاهري.

2.1. المعنى الاصطلاحي للطلاق:

اصطلاحاً: يعرف الطلاق بأنه إنهاء قانوني أو شرعي للعلاقة الزوجية، يتم بموجب إجراءات رسمية، تمكّن كلا الطرفين من بدء حياة جديدة، بما في ذلك إمكانية الارتباط بشريك آخر. ويُبرز هذا التعريف الجانب التنظيمي والوظيفي للطلاق كأداة اجتماعية لضبط العلاقة الزوجية عند تعدّد استمرارها (غيث، د.ت، ص 164). بعد أن استعرضنا مفهوم الطلاق كإجراء قانوني يبني العلاقة الزوجية عند استحالة استمرارها، لا بد من التوقف عند مسألة ذات أهمية متزايدة في مجتمعاتنا، وهي الأثر النفسي العميق الذي يتركه هذا القرار على كلا الطرفين، الرجل والمرأة على حد سواء. فمهما اختلفت الأسباب أو الظروف يظل الطلاق تجربة ذات وقع ثقيل، قد تمتد تبعاتها إلى الجوانب العاطفية والاجتماعية وحتى الاقتصادية. ومما يثير القلق مؤخراً أن حالات الطلاق لم تعد مقتصرة على زيجات استمرت لسنوات طويلة وانتهت بتراكم الخلافات، بل باتت تظهر في مراحل مبكرة جداً من الحياة الزوجية، أحياناً بعد شهور فقط من الزواج. هذا النمط المستجد يُعرف بـ "الطلاق المبكر"، وهو ما يستدعي التوقف عنده، لفهم دلالاته وتداعياته على الأفراد والمجتمع ككل.

كما يعرف الطلاق لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً على أنه انفصال رسمي للعلاقة الزوجية بين الزوجين، يحدث في مرحلة مبكرة من الزواج، بحيث لا يستمر الزوجان لفترة زمنية كافية لتحقيق التكيف والانسجام بينهما، مما يؤدي إلى تفكك سريع للعلاقة الزوجية. ويشمل الطلاق المبكر حالة من انهيار الوحدة الأسرية في وقت مبكر جداً بعد الزواج، حيث يصبح أحد الزوجين، وغالباً الرجل في هذه الحالة، غير قادر على استعادة التوازن العاطفي أو التكيف مع متطلبات العلاقة الزوجية، مما يُضفي إلى اتخاذ قرار بالطلاق (محمود، 1981، ص 197).

يتسم هذا النوع من الطلاق بتفاقم الخلافات الزوجية بشكل غير قابل للتسوية، بحيث تكون الأسباب التي تؤدي إليه غالباً ذات طابع نفسي واجتماعي. يشير البعض إلى أن الطلاق المبكر يُعتبر إحدى الأزمات النفسية التي تواجه الرجل، ويؤثر في توازنه النفسي والاجتماعي (محمود، 1981، ص 198). هذه الأزمات قد تكون ناتجة عن مشاعر الفشل العاطفي، التوقعات غير الواقعية عن الحياة الزوجية، أو الضغوط النفسية التي قد يواجهها الرجل في علاقته الزوجية.

ويعتبر الطلاق المبكر انقطاعاً مفاجئاً للعلاقة الزوجية، ينتج عن انعدام التفاهم المشترك بين الزوجين أو غياب الاستعداد الكافي لتحمل المسؤولية العاطفية والاجتماعية. لا سيما أن الطلاق في هذه المرحلة يترك آثاراً نفسية عميقة على

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

الطرفين، خاصة على الرجل الذي قد يعاني من تدني المرونة النفسية وافتقاره إلى مهارات التكيف في مواجهته للمشاكل العاطفية أو العلاقات الاجتماعية المستقبلية (عاطف، د.ت، ص 164).

بذلك، فإن الطلاق المبكر في هذه الحالة ليس مجرد حل قانوني أو شرعي، بل هو علامة من علامات تصدع العلاقة الزوجية واضطراب عاطفي واجتماعي قد ينتج عن عدم القدرة على تحمل المسؤولية الزوجية، ما يؤدي إلى تفكك سريع وغير قابل للإصلاح للعلاقة الزوجية.

3.1. الطلاق في الاصطلاح الشرعي:

ينظر الفقه الإسلامي إلى الطلاق بوصفه وسيلة مشروعة لإنهاء الرابطة الزوجية، تُقرّ في حالات تعدد استمرار الحياة الزوجية. مع تنظيم دقيق لضوابطه وألفاظه وشروطه، بما يضمن تحقيق العدالة وحفظ الحقوق للطرفين. ويتفق الفقهاء على أن الطلاق في الاصطلاح هو حل عقد النكاح بلفظ مخصوص مقرون بشروط محددة شرعاً، ويُشترط فيه القصد والنية، لا سيما إن جاء في صيغة الكناية، مما يعكس العلاقة بين اللفظ الظاهر والحالة النفسية الباطنة (الجزائري، د.ت، ص 313).

وقد عبر الفقه الحنفي عن الطلاق بأنه: "رفع قيد النكاح في الحال أو المال بلفظ مخصوص"، ويُقصد بالحال الطلاق البائن الذي ينهي الزواج مباشرة ولا يجوز الرجعة إلا بعقد جديد ومهر جديد، أما المال فيشير إلى الطلاق الرجعي الذي لا يُفضي إلى انتهاء الزواج إلا بانقضاء العدة، وخلالها يحق للزوج مراجعة زوجته دون حاجة إلى عقد جديد، ضمن إطار عدد الطلقات الثلاث المشروعة (مصطفى، 1997، ص 9).

ويظهر هذا النوع من الطلاق بعداً نفسياً واجتماعياً مهمّاً، إذ يمنح الزوجين فرصة للتفكير وإعادة النظر في القرار، بما يتسق مع مقاصد الشريعة في الحفاظ على كيان الأسرة واستمرارية الحياة الزوجية.

وفي السياق ذاته، قدّم الفقه المالكي تعريفاً متقاطعاً من حيث المضمون، حيث يرى أن الطلاق هو حل عقد الزواج بالنظر إلى الحال والمال أيضاً، مع تمييز دقيق بين أنواعه. ففي الطلقتين الأولى والثانية تُمنح للزوج إمكانية المراجعة، أما في الطلقة الثالثة فتقع البينونة الكبرى، ولا تجوز العودة إلا بعد زواج المرأة من رجل آخر زواجاً شرعياً، ما يُجسد دقة المذهب المالكي في ضبط العلاقة الزوجية وفق منظومة متوازنة بين الجانبين الشرعي والاجتماعي (طباسي، 2009، ص 8).

ويعزز القرآن الكريم هذا الفهم من خلال قوله تعالى: "الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان"، وهو ما يعكس طبيعة العلاقة الزوجية كعقد قابل للحل عند استحالة الاستمرار، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بالإحسان والاحترام حتى في حالة الانفصال. كما ورد في الحديث النبوي الشريف: "أبغض الحلال إلى الله الطلاق"، مما يُبرز أن الطلاق، رغم إباحته، لا يُلجأ إليه إلا كحل أخير بعد استنفاد كل وسائل الإصلاح والتفاهم (مصطفى، 1997، ص 9).

وقد أشار "شوقي ضيف" إلى أن "الطلاق" يحمل بعداً رمزياً، حيث يُقال "أطلقت الأسير" بمعنى فكّ قيده، وكذلك يُقال "طلق الرجل زوجته" للدلالة على التحرر من قيد العلاقة التي لم تعد تحقق التوازن أو الإشباع العاطفي، وهو ما يعكس البعد النفسي للطلاق كتحرر وجداني من علاقة مضطربة أو غير صحية (شوقي، 2003، ص 563).

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

وبذلك يتضح أن الشريعة الإسلامية تنظر إلى الطلاق من منظور شامل، يجمع بين الجانب التنظيمي الحقوقي والبعد الإنساني والوجداني، مع مراعاة انعكاساته النفسية والاجتماعية على الفرد والأسرة والمجتمع، لا سيما فيما يتعلق بمصير الأبناء واستقرار البنية الأسرية.

4.1. في علم النفس:

يرى العديد من علماء النفس أن الطلاق ليس مجرد قرار عقلاي واعٍ يتم اتخاذه نتيجة لتراكم المشكلات الزوجية الظاهرة، بل هو في كثير من الحالات انعكاس لصراعات لاشعورية كامنة في أعماق الفرد. ويُنظر إلى هذا القرار على أنه تعبير عن اضطراب نفسي داخلي، قد يندرج ضمن ما يُعرف بالعنف المرضي أو التفاعل النفسي المختل، حيث يتصرف الفرد من منطلقات انفعالية غير ناضجة، دون القدرة على إدارة الصراعات الزوجية بأساليب بناءة ومتوازنة.

وفي هذا السياق، يشير "كمال مسعود" إلى أن الفرد الذي يلجأ إلى الطلاق كحل وحيد ونهائي لأزماته الزوجية، لا يكون بالضرورة شخصاً سويّاً على المستوى النفسي، بل قد يعاني من عجز داخلي في التعامل مع العلاقات الحميمة، مردّه إلى افتقاره للنضج العاطفي. ويُقصد بالنضج العاطفي هنا القدرة على فهم الذات وتنظيمها، والتعبير عنها بطرق صحية دون إسقاطها على الآخر، فضلاً عن القدرة على بناء علاقة زوجية قائمة على التفاهم والتقبل والاحترام المتبادل، لا على السيطرة والشك والقلق، فمثل هذا الشخص يستخدم داخل المؤسسة الزوجية نفس الآليات النفسية الدفاعية التي اعتاد توظيفها منذ طفولته أو في علاقاته السابقة، مثل الإسقاط، والإنكار، والتبرير، ما يجعله يعاني من اضطرابات في الثقة بالنفس، الخوف من الالتزام، وحب التملك، وهي عوامل نفسية تؤدي إلى توتير العلاقة الزوجية وتغذية مشاعر الإحباط والصراع، مما يفضي في نهاية المطاف إلى الانفصال (نادية، 2001، ص 25).

5.1. في علم الاجتماع:

من منظور سوسيولوجي، يُنظر إلى الطلاق كظاهرة اجتماعية تعبر عن خلل في بنية العلاقة الزوجية، بما يؤدي إلى فسخ عقد الزواج الذي التزم به الطرفان أمام المجتمع ومؤسساته الرسمية. ويُعتبر الطلاق في هذا الإطار أداة قانونية واجتماعية تسمح بإعادة تنظيم المسارات الحياتية لكلا الطرفين، وتُمدد لإمكانية تأسيس علاقة زوجية جديدة، في حال رغبة أحد الطرفين أو كليهما في ذلك. فبحسب عبد الهادي الوهري، "الطلاق هو عملية فسخ عقد الزواج الذي وقعه كل من الرجل والمرأة، وهذه العملية تساعد كل من الطرفين على الزواج ثانية" (محمد، دت، ص 144).

ويكشف هذا التصور عن الوظيفة البنوية للطلاق داخل المنظومة الاجتماعية، إذ يعد بمثابة آلية لإعادة توزيع الأدوار والعلاقات داخل الأسرة والمجتمع، وهو ما يعكس الطابع الدينامي والمرن للمؤسسة الأسرية في مواجهة التغيرات والتحديات التي تطرأ على العلاقات الإنسانية.

التعريف الاجرائي:

يقصد بالطلاق في هذه الدراسة إنهاء العلاقة الزوجية خلال السنوات الأولى من الزواج (أقل من خمس سنوات)، وهو حدث حياتي ضاغط يتمثل في الانفصال القانوني والعاطفي عن الشريك، ويُستدل عليه من خلال التصريح الرسمي بوقوع الطلاق، وتاريخ الزواج، وتحديد عدد سنوات الحياة الزوجية قبل الانفصال.

2. سيرورة الطلاق:

الطلاق ليس لحظة عابرة أو قرارا مفاجئا، بل هو مسار تدريجي يمر بمراحل متداخلة تتراكم فيها الأزمات والتغيرات بين الزوجين حتى تصل العلاقة إلى نقطة الانفصال. وفهم ومعرفة مراحل هذا المسار يساعد على تحليل العوامل المؤدية إلى الطلاق والتعامل مع آثاره بشكل أعمق.

فالطلاق يمثل ظاهرة نفسية واجتماعية مركبة تمر بمجموعة من التحولات المتتالية، إذ لا يحدث هذا القرار بصورة فجائية، بل يُعدّ نتيجة حتمية لسلسلة من التغيرات النفسية والانفعالية والسلوكية التي تصيب علاقة الزوجين، كما أشار إلى ذلك عمر ماهر محمود (1992) حين اعتبر الطلاق عملية تطويرية تتألف من سبع مراحل سيكولوجية منفصلة، لكنها مترابطة بشكل يُفضي إلى أن تكون كل مرحلة نتيجة طبيعية للمرحلة السابقة لها، حيث يتأثر بها كل من الزوج والزوجة بدرجات متفاوتة. ويمثل فهم هذه المراحل أداة تحليلية لفهم الديناميات النفسية التي تقود إلى الانفصال، كما تتيح استيعاب الأبعاد الخفية للقرار، وآثاره الممتدة لما بعد وقوعه (محمود، 1992، ص41).

1.2. مرحلة الانفصال الفكري:

تبدأ هذه المرحلة مع بروز المشكلات بين الزوجين واستمراريتها، حيث يتبنى كل طرف منظومة فكرية مغايرة، بل ومتصادمة مع الطرف الآخر، فيتحول التواصل المعرفي إلى حالة من الانفصال الذهني المتبادل. وتُعد هذه المرحلة بمثابة الشرارة الأولى نحو انهيار الرابط الزوجي، إذ تتفاقم الخلافات وتصبح وجهات النظر متباعدة إلى الحد الذي يصعب فيه التلاقي حول رؤية موحدة للحياة أو لحل المشكلات. هنا، تبدأ بذور الانفصال النفسي بالتشكل، ويصبح استمرار العلاقة مهدداً بفقدان الانسجام العقلي (محمود، 1992، ص41).

2.2. مرحلة الانفصال الوجداني:

في ظل الانقسام الفكري واستمرار التباين في الرؤى، تبدأ المشاعر بالتبدل، حيث تنحسر العاطفة ويخبو التقدير المتبادل، ويدخل الطرفان في نمط سلوكي يتسم بالجفاء والانفصال العاطفي. في هذه المرحلة، تتراجع القدرة على إظهار المحبة والتعاطف، وتصبح العلاقة العاطفية سطحية أو ميتة، مما يبرئ البيئة النفسية الملائمة للنفور والتنافر (محمود، 1992، ص41).

3.2. مرحلة الانفصال الجسدي:

تتبلور هذه المرحلة مع استمرار التباعد الوجداني، حيث يبدأ الانفصال على المستوى الجسدي والمادي، فتتخفف الرغبة في التفاعل الحميم، ويؤدى أداء الحقوق الزوجية بشكل روتيني وبإراد، أو قد تنعدم كلياً. وقد يتجسد هذا الانفصال في استعمال فراشين منفصلين أو في تباعد مكاني داخل المنزل ذاته، وهو ما يُعبّر عن الانفصال العملي والرمزي في آن واحد (محمود، 1992، ص41).

4.2. مرحلة الانفصال الشرعي والقانوني:

حينما يبلغ الانفصال الجسدي مداه، تتلاشى مبررات استمرار الحياة المشتركة تحت سقف واحد. في هذه المرحلة، يتحول الطلاق من مجرد فكرة إلى قرار حاسم، ويتقدم أحد الطرفين أو كلاهما بطلب الطلاق، فتُختم الحياة الزوجية

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

رسميًا وقانونيًا. يُعد هذا التحول هو النتيجة المنطقية للمراحل السابقة، حيث يكون الإطار القانوني هو تنويع لحالة الانفصال التراكمي على كافة المستويات (محمود، 1992، ص41).

5.2. مرحلة الانفصال الاقتصادي والمادي:

يتبع الطلاق القانوني عادة سلسلة من الترتيبات الاقتصادية المرتبطة بالحقوق والواجبات المادية للطرفين، والتي تخضع لضوابط شرعية وقانونية. تشمل هذه المرحلة توزيع الممتلكات، تسوية المستحقات المالية، والنفقة، وقد تتم الإجراءات بروح من التفاهم أو في أجواء يسودها التوتر والعداء. في بعض الأحيان، تتحول هذه التسويات إلى وسيلة للانتقام أو الإيذاء النفسي، حيث يكشف أحد الطرفين أسرار الآخر أو يتعمد إثارة النزاعات في ساحات القضاء، مما يزيد من حدة المشاعر السلبية مثل الغضب، الحقد، والإذلال (تونسي، 2002، ص17).

6.2. مرحلة الانفصال الأبوي:

قد يضع الطلاق حدًا لمعاناة الأزواج، لكنه يحدث شرخًا نفسيًا جديدًا يمس الأطفال الذين غالبًا ما يكونون الطرف الأكثر تضررًا. تتطلب هذه المرحلة اتفاقًا على ترتيبات حضانة الأطفال، الإنفاق عليهم، ورؤية كل من الأبوين لهم. وقد تُنفذ هذه الترتيبات بروح من التعاون والتفاهم، أو قد تشهد صراعات جديدة تؤثر سلبيًا في النمو النفسي والاجتماعي للأطفال، خاصة في حال انتقالهم إلى بيئة بديلة عن الأسرة الأصلية، مثل بيت أحد الأقارب أو دور الرعاية (تونسي، 2002، ص17).

7.2. مرحلة الانفصال النفسي والانفعالي:

هذه المرحلة من أكثر المراحل تعقيدًا من الناحية النفسية، إذ يواجه المطلق أو المطلقة أزمة هوية وانفعالات متضاربة تتراوح بين الشعور بالذنب، الحزن، الحنين، الحقد، أو حتى الفراغ الوجودي. في هذه المرحلة، يبدأ الفرد بمراجعة شريط حياته الزوجية، وتحليل سلوكياته وسلوك الطرف الآخر، وتقييم مكان الفشل. كما يعيد النظر في خطته المستقبلية، وقد يُقبل على محاولات تعويضية إما عن طريق الزواج مجددًا، أو الانغماس في العمل، أو حتى الانعزال الاجتماعي. بعض الأفراد قد ينجحون في تجاوز هذه المرحلة عبر أساليب تكيف صحية، بينما يغرق البعض الآخر في اضطرابات نفسية مثل القلق، الاكتئاب، الشعور بالحرمان، والميول الانهزامية، وهي اضطرابات قد تقود إلى سلوكيات غير سوية كالإدمان أو العزلة المرضية (محمود، 1992، ص41).

وبالتالي تظهر مراحل الطلاق السبعة – كما عرضها عمر ماهر محمود – الطابع التدريجي والمعقد لهذه الظاهرة، حيث تنطلق من شرخ فكري عابر، لتتطور إلى انفصال عاطفي، ثم جسدي، فشرعي، وصولاً إلى الانفصال الاقتصادي، الأبوي، وأخيرًا النفسي والانفعالي. يُبرز هذا التسلسل أن الطلاق ليس لحظة قرار فحسب، بل مسار تراكمي من التدهور العلائقي يمر بمحطات متشابكة تؤثر في كافة أبعاد الحياة الزوجية. وفهم هذه المراحل يسمح باستباق الانهيار، والتدخل المبكر، كما يُسهّل التعامل مع تبعاته النفسية والاجتماعية، خصوصًا إذا ما استثمرت أساليب الدعم النفسي والتأهيل الأسري خلال كل مرحلة من هذه المراحل.

3. العوامل المؤدية لحدوث ظاهرة الطلاق المبكر:

ظاهرة الطلاق المبكر من أبرز التحديات التي تواجه الأسرة المعاصرة، إذ تتداخل فيها مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي تسهم في تفكك العلاقة الزوجية، ومن أبرز هذه الأسباب:

- صغر سنّ الزوجين عند الزواج، حيث تزداد احتمالات الطلاق كلما قلّ سنّ الطرفين، ويُعزى ذلك إلى ضعف مستوى النضج النفسي والعاطفي وقلة الخبرات الحياتية التي تؤهلهم للتعامل مع مسؤوليات الزواج (محمد، 2006، ص 193).
- تدنيّ المستوى المعيشي أو الاقتصادي والاجتماعي للزوجين، مما يؤدي إلى ضغوطات نفسية تؤثر سلبًا على التوافق الزوجي، وتُضعف من قدرة الشريكين على مواجهة التحديات المشتركة.
- طلاق الوالدين، إذ أظهرت الدراسات أن الأفراد الذين نشأوا في أسر مفككة يكونون أكثر عرضة لتكرار التجربة، بسبب نماذج التعلّم الأسري السلبية التي تطبع نظرتهم للعلاقة الزوجية.
- الخلافات المزمّنة والنزاعات المستمرة، مع غياب مهارات إدارة الصراع والتواصل الفعال، مما يؤدي إلى تآكل المشاعر الإيجابية وفقدان الانسجام.
- العقم أو عدم القدرة على الإنجاب، خاصة حين يكون أحد الطرفين متشوّقًا لإشباع حاجته النفسية في الأبوة أو الأمومة، فيدفعه ذلك إلى إنهاء العلاقة (صالح، 2003، ص 21).
- بناء توقعات خاطئة عن الزواج والاعتقاد بأنه ينحصر في علاقة غرامية تربط بين زوجين ، والذي غالبًا ما يصطدم بمتطلبات الحياة الواقعية، مما يولّد خيبة أمل نتيجة التوقعات غير الواقعية.
- الأناثية المفرطة، لا سيما عند الشريك الذي يعاني من اعتماد مفرط على والديه، ويرغب في بقاء العلاقة الزوجية تدور حول احتياجاته دون مراعاة الطرف الآخر.
- الشعور بالتهديد المستقبلي في العلاقة، وهو ما يُعرف في علم النفس بعلامات "التحذير المبكر" ، ويشير إلى حالة شعورية دائمة بأن العلاقة على وشك الانهيار.
- الاستهزاء والتحقير، وهو نمط تواصل سلبي ينمّ عن اختلال التوازن العاطفي، ويتحول إلى هجوم على كيان الشخص لا على سلوكه، ما يولّد مشاعر الرفض والدونية.
- تصعيد الخلافات وتضخيمها خارج حجمها الطبيعي، مع توظيف لغة التهديد والتخويف، وهو سلوك يفاقم من الأثر النفسي للنزاع ويمهّد للانفصال (محمد، 2004، ص 104).
- عدم التوافق الجنسي بين الزوجين، وهو من العوامل المهمة في فشل العلاقة الزوجية، حيث يؤثر سلبًا على الرضا الزوجي ويُحدث شرخًا يصعب رأبه (أبو سكيّنة ، د.ت، ص 127).
- غياب الانسجام في الاهتمامات والرغبات والقيم، إلى جانب ممارسات عنف نفسي أو بدني، كالإهانة أو الاعتداء، ما يؤدي إلى خلخلة البنية الانفعالية للعلاقة (محمد، 2004، ص 15).
- نقص الوازع الديني، حيث إن التراجع عن الضوابط الأخلاقية والدينية في التعامل بين الزوجين يجعل العلاقة تخضع لمنطق مادي بحت، ويُفقدتها بعدها الإنساني (الشعوبي، 2013، ص 280).

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

أما العوامل المتعلقة بحدوث الطلاق المبكر:

يمثل الطلاق المبكر أحد أوجه فشل المؤسسة الزوجية، ويتجلى غالباً في انهيار العلاقة خلال الأشهر أو السنة الأولى بعد الزواج، وهي مرحلة يفترض أن تكون محاطة بالتوجيه والتأهيل. ومن أبرز العوامل المساهمة في تفشي هذه الظاهرة: غياب الإعداد الأسري والتربوي، خاصة في ظل ضعف دور الأسرة الممتدة، التي كانت في السابق تشكل بيئة داعمة ومرشدة، مما جعل الأزواج الجدد عرضة لتجربة الحياة الزوجية دون أدوات المواجهة النفسية والتواصلية، فتُحل النزاعات سريعاً ودون تفكير، بكلمات مثل "طلقني" أو "أنت طالق" (الشعوبي، 2013، ص 16).

-عدم الواقعية في تصورات الزواج، حيث يدخل أحد الطرفين الحياة الزوجية بتوقعات مثالية، وحين تصطم هذه التوقعات بالواقع، تنشأ حالة من الإحباط وعدم الرغبة في الاستمرار، خاصة إذا ما تدخلت الأسرة أو الأصدقاء في العلاقة دون وجود قوانين تحمي خصوصية الأزواج.

-التسرع في اختيار الشريك، دون فحص كافٍ للجانب الأخلاقي والنفسي، وهو ما يؤدي إلى صدمات بعد الزواج حين يكتشف أحد الطرفين أنه لا يستطيع التكيف مع الآخر.

-ضعف الوعي بمسؤوليات الزواج، حيث أن العلاقة الزوجية ليست مجرد ارتباط عاطفي، بل هي شراكة قائمة على المودة، الرحمة، الاحترام المتبادل، وتحقيق التوازن بين الحقوق والواجبات.

-إهمال الواجبات الزوجية، من رعاية، محبة، اهتمام بالأبناء، وتكافل عاطفي واجتماعي، وقد يؤسس ذلك إلى فجوة في العلاقة لا تُردم إلا بالانفصال، إذا تكررت محاولات الإصلاح دون نتيجة.

-سوء الخلق أو الانحرافات السلوكية، مثل تعاطي المخدرات أو ارتكاب المعاصي، وهي من العوامل التي تُفقد العلاقة قدسيتهما الأخلاقية والدينية.

-الخيانة الزوجية، والتي تُعد من أخطر المؤشرات على انهيار الثقة، وتؤدي إلى جرح عميق في بنية العلاقة.

-انهيار التواصل العاطفي، حيث تتراكم الخلافات نتيجة لغياب الحوار الفعال، ما يؤدي إلى ما يُعرف في علم النفس الأسري بمرحلة "الصمت العاطفي".

-العنف الجسدي أو العاطفي، من ضرب، إهانة، سخرية، وشتائم، وهي سلوكيات تنتهك كرامة الطرف الآخر وتدفعه إلى الهروب من العلاقة.

-الشعور بالملل الزوجي، حيث تتحول العلاقة إلى روتين ممل، وتفقد الحياة الزوجية إثارتها، مما يدفع بعض الأزواج إلى البحث عن التجديد خارج الإطار الشرعي.

-الغيرة المرضية، والتي حين تتجاوز الحد الطبيعي، تصبح تهديداً مستمراً، وتولد صراعات تؤدي إلى تفكك العلاقة (الشعوبي، 2013، ص 19).

يتضح من الطرح أن الطلاق، سواء العام أو المبكر، هو نتاج تراكمي لعوامل متعددة تتداخل فيها الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية. فغياب النضج، وافتقار الوعي بمسؤوليات الزواج، وسوء اختيار الشريك، كلها تمثل أسباباً محورية لفشل العلاقة. كما أن الضغوط الخارجية، مثل التدخل الأسري أو التحديات المالية، تُضعف من صمود العلاقة

الزوجية. أما الطلاق المبكر، فيتميز بكونه انعكاسًا لفجوة في الإعداد والتأهيل النفسي والتربوي قبل الزواج، مما يجعل المؤسسة الزوجية تنهار في بدايتها نتيجة لتوقعات غير واقعية وصراعات لم يُحسن التعامل معها. ويمكن القول إن هذه الأسباب تسلط الضوء على أهمية التثقيف الزواجي والتأهيل النفسي المسبق، كخط دفاع أول ضد التفكك الأسري.

4. النظريات المفسرة للطلاق :

تعددت المقاربات النظرية التي سعت لتفسير الطلاق من زوايا مختلفة، إلا أن الأبحاث ركزت بشكل خاص على مجموعة من النظريات التي تميّزت بقدرتها على تحليل أبعاد هذه الظاهرة من منظور نفسي واجتماعي، ما يجعلها أساسًا لفهم العوامل المؤدية لانحيار العلاقة الزوجية واهم هذه النظريات نجد:

1.4. النظرية البنائية الوظيفية:

تنطلق النظرية البنائية الوظيفية من فرضية أساسية مفادها أن المجتمع يتكون من بناء متماسك قائم على توازن داخلي وتكامل وظيفي بين مكوناته، بحيث يؤدي كل جزء وظيفة محددة تسهم في استمرارية النظام الاجتماعي واستقراره. ووفقًا لأنصار هذه النظرية وعلى رأسهم تالكوت بارسونز (Talcott Parsons) فإن مختلف الأنساق المجتمعية – بما في ذلك الأسرة – تتفاعل بصورة تكاملية، إذ أن لكل نسق تأثيره المتبادل مع غيره، مما يجعل أي اختلال في أحد الأنساق سببًا محتملاً لاختلالات في أنساق أخرى، والعكس صحيح. من هذا المنظور، تُعد الأسرة نسقًا بنائيًا أساسيًا داخل البنية الاجتماعية، تضطلع بعدة وظائف محورية تسهم في حفظ تماسك المجتمع، على غرار التنشئة الاجتماعية، والإشباع العاطفي، والاستقرار الاجتماعي، والضبط القيمي (حيدر، 2019، ص151).

وفي السياق ذاته، تشير النظرية إلى أن الإنسان، بصفته كائنًا اجتماعيًا، يسعى إلى إشباع حاجاته الغريزية، العاطفية، والاجتماعية من خلال انخراطه في مختلف الأنساق المؤسسية التي أوجدها المجتمع لتلبية تلك الحاجات، مثل الأسرة، المدرسة، والدين. وبناءً عليه، فإن استمرارية أي نسق اجتماعي – ومنه الزواج – تتوقف على قدرته على تلبية تلك الحاجات والإشباع. فإذا عجز النظام الأسري عن تحقيق الغايات المرجوة من الزواج، كالاستقرار الوجداني، والإشباع الجنسي، والإنجاب، والشعور بالانتماء والأمان الاجتماعي، فإن ذلك من شأنه أن يدفع أحد الزوجين أو كليهما إلى إنهاء العلاقة الزوجية، باعتبارها لم تعد تؤدي دورها الوظيفي في حياتهم الشخصية (حيدر، 2019، ص151).

من هذا المنطلق، تؤكد النظرية البنائية الوظيفية على أهمية صيانة البناء الاجتماعي وحمايته من الاختلالات، وهي بذلك تُعد نظرية محافظة مقارنة بنظريات أخرى كالنظرية الماركسية أو نظريات الصراع الاجتماعي، التي تركز على التناقضات والتوترات البنيوية. وتطلق الوظيفية على عملية الحفاظ على استمرارية النسق الاجتماعي اسم "التوازن"، وترى أن الخلل في أي نسق يؤدي بالضرورة إلى ظهور اختلالات في أنساق أخرى مترابطة معه. وبالتالي، فإن ارتفاع معدلات الطلاق يُعد مؤشرًا لوجود خلل وظيفي إما على مستوى النسق العائلي، أو في منظومة التنشئة الاجتماعية، أو في البنية القيمية العامة في المجتمع، وهي ما يصفه تالكوت بارسونز وروبرت ميرتون وزملاؤهما من أمثال شافير ولام (1992) بخلل في "موجهات الفعل" (حيدر، 2019، ص151).

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

وفي هذا السياق، تقدم نكي هارت (1976) في مؤلفها الموسوم "عندما ينتهي الزواج" تحليلاً وظيفياً لظاهرة الطلاق، حيث تعتبر أن الطلاق يمثل انعكاساً لتحولات عميقة في بنية القيم داخل المجتمع. وتشدد على أن أي تحليل سوسيولوجي لهذه الظاهرة ينبغي أن ينطلق من ثلاث متغيرات رئيسية، تشكل بمجموعها مؤشرات لتحول نسق القيم الاجتماعية. وتمثل هذه المتغيرات - بحسب ما توجزه هارت - في:

أولاً: الزواج كقيمة اجتماعية:

من المنظور الوظيفي، يرى كل من تالكوت بارسونز ورونالد فلتشر (1955) أن ارتفاع معدلات الطلاق لا يعكس بالضرورة تراجع قيمة الزواج، بل قد يشير - بشكل مفارق - إلى المكانة العالية التي يحتلها الزواج في الوعي الجمعي، وإلى التوقعات المرتفعة التي يحملها الأفراد تجاهه. ويوضح فلتشر (1988) هذا الطرح بأن الأفراد يُقبلون على الزواج مدفوعين بأمل تحقيق إشباعات متعددة وغايات شخصية واجتماعية، وعندما لا تتحقق تلك التوقعات في الواقع المعاش، فإنهم يميلون إلى إنهاء العلاقة الزوجية، باعتبارها قد فشلت في تجسيد تلك الطموحات (حيدر، 2019، ص152).

ثانياً: المشاحنات بين الزوجين:

تعد المشاحنات الزوجية - وفقاً لما تطرحه نكي هارت (1976) - متغيراً بنيوياً مهماً في تفسير ظاهرة الطلاق من منظور وظيفي. وتجادل هارت بأن عدم قدرة الأزواج على التكيف مع متغيرات البيئة الاقتصادية والاجتماعية الحديثة، يفضي إلى ضغوط متزايدة داخل الأسرة، مما يساهم في خلق بيئة خصبة للنزاعات والتوترات. فقد تحوّلت الأسرة في العصر الحديث من نمطها الممتد الذي يتضمن شبكة واسعة من الأقارب الداعمين عاطفياً، إلى نمط نووي محدود الأفراد. هذا التحول البنيوي أدى إلى فقدان الأسرة لجزء كبير من الوظائف التي كانت تسهم في التخفيف من حدة النزاعات بين أفرادها، وحرمانها من الدعم العاطفي والاجتماعي الذي كانت توفره العلاقات القرابية، مما يفاقم من شدة المشاحنات الزوجية (حيدر، 2019، ص153).

ويؤيد "أدموند ليك" (1995) هذا الطرح، مؤكداً أن الأسرة النووية في ظل التحولات الصناعية باتت عاجزة عن تأدية دورها كملاذ عاطفي لأفرادها، خاصة في المجتمعات الصناعية التي شهدت تقليصاً كبيراً في وظائف الأسرة، وهو ما انعكس سلباً على طبيعة الترابط بين أفرادها. في المقابل، كانت الأسرة الممتدة التقليدية تتسم بوظائف متعددة تلزم أفرادها بالاعتماد المتبادل، مما يعزز من تماسكها الداخلي ويقلل من احتمالية التفكك، على عكس الأسرة الحديثة التي بات أفرادها أقل ارتباطاً، وأكثر استعداداً للانفصال عند حدوث الأزمات.

ثالثاً: سهولة إنهاء العلاقة الزوجية:

يشكل التحول في الموقف الاجتماعي من الطلاق عاملاً حاسماً في تفسير انتشاره المتزايد، وهو ما تشير إليه "نكي هارت" (1976) بوصفه المتغير الثالث في هذا الإطار التحليلي. فمن منظور وظيفي، فإن سلوك الأفراد يتحدد إلى حد كبير من خلال منظومة القيم والمعايير الاجتماعية - أو ما يُطلق عليه أصحاب المدرسة الوظيفية بـ "موجّهات الفعل" - وعليه، فإن أي تغيير في هذه القيم المرتبطة بالزواج والطلاق ينعكس مباشرة على أنماط السلوك الاجتماعي. وتدلل هارت على ذلك بالتحول التدريجي في النظرة المجتمعية إلى الطلاق، حيث لم يعد يُنظر إليه كوصمة عار كما كان في السابق، لا سيما في

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

المدن والمجتمعات الحضرية، بل أضحي خيارًا مشروعًا ومُبررًا للأزواج الذين فشلوا في تجاوز خلافاتهم أو إيجاد حلول لمشكلاتهم بعد استنفاد كافة البدائل المتاحة (حيدر، 2019، ص153).

2.4. نظرية التفاعل الرمزي:

تنطلق نظرية التفاعل الرمزي من فرضية أن العالم الرمزي والثقافي الذي يعيش فيه الأفراد يتشكل بناءً على البيئة اللغوية، العرفية، والطبقية التي ينتمون إليها. ووفقًا لهذا الطرح، يهتم دارسو الأسرة من هذا الاتجاه بكيفية اختلاف العالم الرمزي بين الزوجين، وتأثير هذا الاختلاف على تحديد توقعات الأدوار داخل العلاقة الزوجية، وعلى طبيعة التفاعل القائم بين الطرفين. وتشير الدراسات إلى أنه كلما زاد التباين بين الزوجين في عالمهما الرمزي – كما يحدث في الزوجيات المختلطة ثقافيًا أو لغويًا – زادت صعوبة تشكيل توقعات واضحة للأدوار، مما يؤدي إلى اضطراب في التفاعل، يتجلى غالبًا في توترات وصراعات قد تنتهي بالطلاق. وعلى العكس، فإن اشتراك الزوجين في منظومة رمزية واحدة يُسهّل عملية التفاهم والتوافق، مما يدعم استمرارية العلاقة (حيدر، 2019، ص153).

كما يرى منظرو هذا الاتجاه وعلى رأسهم "جورج هيربرت ميد" (George Herbert Mead) أن الأسرة ينبغي ألا تُدرس كنموذج مثالي أو نمطي، بل كما هي في واقعها المعيش، إذ لا توجد أسرتان متماثلتان تمامًا؛ فكل أسرة تتميز بعلاقاتها الخاصة وأنماط تفاعلها الفريدة. وتشير علياء شكري وآخرون (1998) إلى أن الأسرة تضطلع بدور محوري في تلقين الأفراد الأدوار المستقبلية من خلال شبكة من الرموز والقيم التي تُكتسب منذ الطفولة. وتختلف هذه الرموز والمعاني من أسرة لأخرى، ما يجعل كل فرد يتبنى فهمًا خاصًا لدوره الاجتماعي. ومع تطور الفرد وتفاعله مع محيطه، يعيد تشكيل أدواره بناءً على ما اكتسبه من أسرته وظروفه الاجتماعية. مما يعني أن كل علاقة زوجية تختلف عن الأخرى. وكلما كانت الرموز المشتركة بين الزوجين متقاربة، زاد التفاهم بينهما، والعكس صحيح؛ فكلما زاد التنافر الرمزي، اتسعت الفجوة بينهما، مما يفضي إلى الطلاق (شكري، علياء وآخرون، 1998، ص34).

3.4. نظرية التمرکز حول الذات – كارل روجرز:

يرى كارل روجرز، من خلال نظرية الذات، أن التوافق النفسي يتجلى عندما يكون هناك انسجام بين مفهوم الفرد لذاته وخبراته الواقعية. ويُعد مفهوم الذات الموجب مؤشرًا على الصحة النفسية والتكيف الإيجابي. فالفرد المتوافق نفسيًا هو من يتقبل ذاته ويفهمها بعمق، ويشعر بقيمته الذاتية، مما ينعكس على استقراره في علاقاته مع الآخرين. كما تركز النظرية على أهمية الحاجة إلى الاحترام والتقدير كحاجات نفسية أساسية، يسعى الأفراد لإشباعها باستمرار (العزة، 1999، ص115).

ويرتبط استقرار العلاقة الزوجية – في ضوء هذه النظرية – بوجود الحب والاحترام المتبادل، حيث لا يمكن لأحدهما أن يستمر دون الآخر. فالحب الخالي من الاحترام يضعف بمرور الزمن، والاحترام هو الأساس الذي تنمو عليه مشاعر المودة. وبالتالي، فإن غياب الاحترام أو استخدام العنف بكافة أشكاله – سواء اللفظي، الجسدي، الجنسي أو الاجتماعي – يؤدي إلى تدهور العلاقة، ويهدد استمراريتهما (العوادة، 2002، ص29).

4.4. نظرية القوة:

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

تعتمد هذه النظرية على مبدأ أن القوة داخل العلاقة الزوجية تتولد من مجموعة من المصادر التي يمتلكها الفرد، والتي تمكنه من تلبية حاجات شريكه، والمشاركة الفاعلة في اتخاذ القرارات المتعلقة بحياة الأسرة. وتتحدد مصادر القوة بناءً على المكانة الاجتماعية، والأدوار التي يضطلع بها الفرد، وإنجازاته في مختلف المجالات، مثل الانخراط في المنظمات الرسمية أو التطوعية. وترتبط القوة بشكل إيجابي بتعدد الأدوار وعلو المكانة الاجتماعية، إذ تؤهل الفرد للتأثير على المواقف المختلفة التي تمر بها الأسرة، كاتخاذ قرارات مصيرية تتعلق بالعمل أو تنظيم الأسرة (العوادة، 2002، ص 30).

وتولي النظرية أهمية خاصة لدور المرأة في هذا السياق، خاصة في المجتمعات التقليدية التي تستمد فيها المرأة جزءاً من قوتها من الرجل، وجزءاً آخر من أدوارها الإنتاجية والمنزلية. فعلى سبيل المثال، تُعد القدرة على الإنجاب مصدر قوة حقيقي للمرأة، كما أن قدرتها الاقتصادية – إذا كانت عاملة – تمنحها نفوذاً إضافياً داخل الأسرة، وهو ما ينطبق أيضاً على الرجل. إذن، فإن توازن القوى داخل العلاقة الزوجية يعتمد على مدى ما يمتلكه كل طرف من مصادر دعم شخصية واجتماعية، وقدرته على الإسهام في الحياة المشتركة.

5.4. نظرية التبادل الاجتماعي (نظرية التبادلية):

يرتكز "جورج هومانز" (George C. Homans) في نظرية التبادل الاجتماعي على افتراض محوري مفاده أن الأفراد ينخرطون في علاقات قائمة على التبادل، حيث يتبادلون فيما بينهم العواطف، والمشاعر، والآراء، والأفكار، والمصالح، بل وحتى الموارد المادية والمالية، في محاولة واعية لتحقيق أكبر قدر ممكن من المكاسب مقابل أدنى حد من الخسائر. وتفترض هذه النظرية أن السلوك الاجتماعي ينبثق من الأفعال الإرادية التي يقوم بها الأفراد مدفوعين بتوقعات الربح أو الفائدة المرجوة من الطرف الآخر، ومن ثم فإن الأفعال المفروضة أو القسرية لا تندرج ضمن مفهوم "التبادل الاجتماعي"، كونها تفتقر إلى الطابع الإرادي والمكافأة المتوقعة (العوادة، 2002، ص 31).

وفي السياق الزواجي، عندما تصل الحياة الزوجية إلى درجة من التعذر وتصيح مفعمة بالمشكلات والمشاحنات المستمرة، تبدأ المرأة – بوصفها طرفاً في العلاقة – في إجراء تقييم عقلائي للميزان القائم بين المكاسب والخسائر الناجمة عن الاستمرار في هذه العلاقة أو إنهاؤها بالطلاق. فإذا ما ترجحت كفة المكاسب، سواء أكانت مادية أو معنوية أو اجتماعية، فإن قرار الطلاق يصبح مرجحاً، والعكس صحيح في حال كانت الخسائر المتوقعة أكبر من المكاسب.

وتسلط هذه النظرية الضوء على مبدأ العدالة التوزيعية، والذي يقرّ بضرورة التوازن في النفع والتكلفة بين الطرفين، إذ إن اختلال هذا التوازن قد يؤدي إلى شعور أحد الأطراف بالظلم الاجتماعي، مما يولد توتراً واحتقاناً، وربما استخدام أحد الأطراف وسائل القوة أو العنف أو التهديد للحفاظ على حقوقه أو فرض تصوراتته على الآخر. وإذا لم يُلَقَ هذا التهديد رداً مماثلاً من الطرف الآخر، فإن ذلك يُفضي إلى حالة من الإهدار الرمزي للكرامة الإنسانية، وهو ما يتنافى مع القيم الأخلاقية والمبادئ الاجتماعية الضامنة للعدل والمساواة (زهران، 2005، ص 85).

كما تفرق الدراسات الحديثة بين الموارد الخارجية، مثل الوضع الاقتصادي، المهني، والاجتماعي لكل من الزوج والزوجة، وبين الموارد غير الاقتصادية التي تشمل الحب، والعلاقة الجنسية، والحالة النفسية، والتفاعل داخل الأدوار

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

الأسرية. وتُجمع هذه الدراسات على أن العوامل غير الاقتصادية – باعتبارها تعبيرية أكثر من كونها أدائية – تلعب دوراً محورياً في تحديد نوعية العلاقات الأسرية ومستوى التفاعل داخلها.

6.4. النظرية التطورية (التنموية):

يهتم إيفلين دافي (Evelyn Duvall) في النظرية التطورية بدراسة الأسرة عبر مراحلها الزمنية المتعاقبة، إذ يفترض أن للأسرة دورة حياة تبدأ عند بعض الباحثين منذ نشوء العلاقة الزوجية وتنتهي إما بوفاة أحد الطرفين أو بانفصال العلاقة بالطلاق. بينما يرى آخرون أن دورة حياة الأسرة تبدأ بولادة أول طفل وتصل إلى نهايتها حينما يبلغ الزوجان مرحلة متقدمة من العمر، رغم الاختلافات في تحديد عدد هذه المراحل بين الباحثين (شكري، 1998، ص 30).

وتؤكد هذه النظرية أن لكل مرحلة من مراحل الحياة الأسرية خصائصها النوعية من حيث الأعباء والمسؤوليات. ففي بداية الزواج، تتركز الأدوار حول التكيف مع الحياة الجديدة، ومع إنجاب الأطفال تبدأ أعباء التنشئة الاجتماعية، والتي تنخفض تدريجياً مع تقدم الأبناء في العمر واستقلاليتهم. ومع تقدم الأسرة في السن، تتحول من وحدة إنتاجية إلى وحدة توجيهية للأسر الجديدة التي يُنشئها الأبناء، ويتوقف التكيف الأسري ومدى مرونة أداء الأدوار على مجموعة من المتغيرات السياقية مثل بيئة السكن (الريف، الحضر، البادية)، ونمط العمل، وحجم الأسرة، وطبيعة النشاطات الإنتاجية أو غير الإنتاجية التي يضطلع بها الزوجان، بالإضافة إلى المستوى التعليمي لكلا الطرفين (شكري، 1998، ص 39).

وتساهم هذه المتغيرات في تحديد مستوى التوافق الأسري وإدارة التحديات في كل مرحلة من مراحل التطور الأسري، ما يجعل فهم التغيرات التنموية أساساً في تحليل الديناميات الزوجية ومآلاتها، بما فيها سيرورة الطلاق.

7.4. نظرية التفكك الاجتماعي:

يرتكز إميل دوركايم (Émile Durkheim) في هذه النظرية على فرضية أساسية مفادها أن استقرار أي مجتمع وتماسكه ينبعان من اتفاق أفراده على منظومة من المعايير السلوكية والقيم الأخلاقية التي يتقيدون بها في علاقاتهم اليومية. غير أن هذا الاستقرار قد ينهار حينما يفقد الأفراد إيمانهم الجماعي بهذه القواعد أو عندما تُهددها قيم وسلوكيات جديدة تتعارض معها، مما يضع المجتمع في حالة من التفكك (زهرا، 2003، ص 85).

ويمثل التفكك الاجتماعي أحد أخطر الظواهر التي تضغط على الأفراد والجماعات في المجتمع، حيث يؤدي إلى اهتزاز البناء الرمزي والمعياري الذي يشد المجتمع إلى بعضه. ونظراً لأن الأسرة تُعد النواة الأساسية التي يُبنى عليها هذا المجتمع، فإن أي تهديد لاستقرارها يُفضي بالضرورة إلى اختلال في بنية المجتمع ككل. وتُعد ظاهرة الطلاق من أبرز المؤشرات على هذا التفكك، إذ تؤدي إلى خلخلة الأدوار التي يؤديها كل من الوالدين، وتُضعف شبكة الدعم النفسي والاجتماعي التي توفرها الأسرة للأبناء، مما يسهم في تعميق التصدعات داخل المجتمع (زهرا، 2003، ص 86).

وبالتالي، فإن الطلاق لا يُمثل مجرد قرار فردي أو مسألة خاصة بين زوجين فحسب، بل هو حدث اجتماعي يمس البنية الكلية للمجتمع ويهدد تماسكه واستقراره على المدى البعيد، خصوصاً إذا ما تحوّل إلى ظاهرة متكررة ومتفاقمة. تُظهر هذه النظريات تبايناً في تفسير الطلاق، حيث تسلط كل منها الضوء على جانب مختلف من العلاقة الزوجية. فبينما تركز بعض النظريات على العوامل الاجتماعية والهيكلية مثل البنائية الوظيفية والتفاعل الرمزي، تركز أخرى على العوامل

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

النفسية والفردية مثل نظرية التمرکز حول الذات. كما أن النظريات مثل نظرية القوة والتبادل الاجتماعي تبرز كيفية تأثير توازن القوى والمكاسب والخسائر في اتخاذ قرار الطلاق. أخيراً، تقدم النظريات التطورية والتفكك الاجتماعي تفسيراً للطواف من خلال التغيرات الاجتماعية والتاريخية التي تؤثر على استقرار العلاقة.

5. الآثار المترتبة عن الطلاق:

يعتبر الطلاق من الظواهر الاجتماعية المعقدة التي لا تقتصر آثارها على طرفي العلاقة الزوجية فحسب، بل تمتد لتشمل الأبناء والأسرة والمجتمع بأسره. فهو يمثل حدثاً مفصلياً يحدث خللاً في البنية الأسرية ويؤدي إلى اضطرابات نفسية واجتماعية واقتصادية، تختلف حدتها باختلاف ظروف الطلاق وطبيعة العلاقات داخل الأسرة. وتُعد آثار الطلاق من أبرز المواضيع التي اهتم بها علماء النفس والاجتماع، لما لها من تداعيات عميقة على التوازن النفسي للأفراد، خاصة الأطفال، الذين يكونون في طور التكوين والتنشئة. من هذا المنطلق، تتطلب دراسة آثار الطلاق تحليلاً دقيقاً لمختلف الجوانب التي يمسها، سواء على مستوى الفرد أو الأسرة أو البناء الاجتماعي ككل.

1.5. آثار الطلاق على الرجل المطلق :

يمثل الطلاق تحدياً نفسياً واجتماعياً كبيراً للرجل، ويترتب عليه العديد من الآثار النفسية والمالية التي تؤثر على توازنه النفسي والاجتماعي. أحد أبرز الآثار هو العبء المالي، إذ يواجه الرجل بعد الطلاق تبعات مالية مستمرة، سواء كانت التزامات تجاه زوجته السابقة أو نفقاته الشخصية المتزايدة. هذا الحمل المالي يمكن أن يكون مرهقاً نفسياً، مما يؤدي إلى تفاقم الضغوط النفسية والشعور بالعجز أمام مسؤولياته.

من الناحية النفسية، قد يتعرض الرجل المطلق للعديد من الاضطرابات النفسية، إذ يُحتمل أن يعاني من الاكتئاب نتيجة لمشاعر الفشل والخذلان التي ترافقه بعد الطلاق. هذه المشاعر قد تكون مصحوبة بحالة من الصراع الداخلي، حيث يتردد الرجل في تقبل فكرة الفشل في حياته الزوجية، مما يؤثر سلباً على تقديره لذاته وقدرته على التعامل مع المواقف الاجتماعية المستقبلية. هذا التوتر النفسي قد يتسبب في تراجع القدرة على اتخاذ القرارات السليمة أو التكيف مع التغيرات في حياته اليومية (الداهري، 2008، ص 268).

إضافة إلى ذلك على الرجل تحمل نظرة المجتمع السلبية، حيث تتفاقم الصور النمطية حول الرجل المطلق، الذي يُنظر إليه أحياناً على أنه غير قادر على الحفاظ على استقرار علاقاته الأسرية. هذه النظرة قد تؤدي إلى عزله اجتماعياً وفقدانه لأصدقاء مقربين، مما يزيد من شعوره بالوحدة والعزلة. في بعض الحالات، قد يتسبب الضغط الاجتماعي في تحول سلوك الرجل نحو العدوانية، حيث يلجأ البعض إلى الردود العاطفية القاسية أو الانعزالية كرد فعل على التهميش الاجتماعي (الخالدي، 2009، ص 248).

تعد هذه الآثار النفسية والاجتماعية مؤشراً على ضرورة توفير دعم نفسي ومجتمعي للرجل المطلق، ليس فقط لمعالجة آثار الطلاق النفسية، بل أيضاً لمساعدته في إعادة بناء علاقاته الاجتماعية والمهنية، والقدرة على التكيف مع الواقع الجديد بعد الطلاق.

1.1.5. آثار الطلاق على الرجل الجزائري:

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

يعد الطلاق تجربة صعبة على الرجل أيضًا، رغم أن كثيرًا من الدراسات الاجتماعية تركز على المرأة. في المجتمع الجزائري، يواجه الرجل المطلق تحديات متعددة تمسّ وضعه النفسي والاجتماعي والمادي، لا سيما في ظل التحولات الاجتماعية والتوقعات التقليدية من الرجل كمعيل ورب أسرة.

أولاً: الآثار السلبية على الرجل الجزائري:

1. الضغوط النفسية والذنب: يعاني بعض الرجال من شعور قوي بالذنب أو الفشل بسبب انهيار العلاقة الزوجية، خاصة إذا كان الطلاق ناتجًا عن خيانة أو تقصير من جانبه، أو إذا تأثر الأبناء سلبًا بالانفصال (الحلي، 2008، ص 15).
2. الحرمان من الأبناء: غالبًا ما يُحرم الأب في الجزائر من حضانه أطفاله بعد الطلاق، مما يخلق فجوة عاطفية كبيرة، ويدخله في حالة من الحزن المستمر، خصوصًا إذا كانت العلاقة مع الأبناء قوية قبل الطلاق (الخالدي، 2009، ص 248).
3. الوحدة والعزلة: رغم أن الأعراف المجتمعية أكثر تساهلاً مع الرجل المطلق، إلا أن كثيرًا من الرجال يعانون من الوحدة بعد الطلاق، خاصة من اعتاد الحياة الأسرية، ويجد صعوبة في بناء علاقات جديدة بسبب التزامات العمل أو الأعراف الاجتماعية (الحسن، 2008، ص 175).
4. الضغوط الاقتصادية المزدوجة: في حالات كثيرة، يُلزم الرجل بعد الطلاق بالنفقة على الأبناء والزوجة السابقة، مما قد يخلق ضغطًا ماليًا كبيرًا، خصوصًا إذا لم يكن له دخل ثابت أو كان يعاني من التزامات مادية أخرى (الخشاب، 1981، ص 236).
5. صورة الذات والتقدير المجتمعي: بعض الرجال يرون في الطلاق فشلًا شخصيًا ينعكس على صورتهم أمام العائلة والمجتمع، مما يؤثر على احترامهم لذاتهم، لا سيما إذا كانوا يعيشون في بيئات محافظة تُعلي من شأن الاستقرار الأسري (الحلي، 2008، ص 16).

ثانياً: الآثار الإيجابية للطلاق على الرجل الجزائري:

- رغم ما يحمله الطلاق من صعوبات، إلا أن بعض الرجال يرونه فرصة للتحرر من علاقات زوجية مرهقة، مما يمكن أن يفتح لهم آفاقًا جديدة.
1. استعادة الحرية الشخصية: يشعر بعض الرجال بعد الطلاق بالتحرر من القيود الزوجية، خاصة إذا كانت العلاقة تتسم بالتوتر أو الصراع المستمر، مما يتيح لهم إعادة تنظيم حياتهم وفق أولوياتهم الشخصية.
 2. تحسن الأداء المهني: أحيانًا يؤدي الابتعاد عن الأزمات الزوجية إلى تركيز أكبر على العمل وتحقيق أهداف مهنية، خصوصًا لدى من يستخدم الطلاق كحافز للنجاح وإثبات الذات (أبو سكينه، د.ت، ص 198).
 3. إعادة التوازن النفسي: في بعض الحالات، يخرج الرجل من تجربة الزواج وهو أكثر نضجًا ووعيًا، ما يجعله يعيد التفكير في علاقاته المستقبلية بنضج أكبر ويضع حدودًا واضحة لعلاقاته.

4. الانخراط الاجتماعي مجددًا: يجد بعض الرجال المطلقين في الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية متنفسًا جديدًا، ويعيدون بناء علاقات اجتماعية متنوعة تساهم في تحسين رفاههم النفسي والاجتماعي (الحلي، 2008، ص 17). يتّضح أن الطلاق لا يمثل للرجل نهاية علاقة زوجية فحسب، بل هو تجربة وجودية عميقة قد تُحدث خللًا في توازنه النفسي والاجتماعي والاقتصادي. ففي السياق الجزائري، تتفاقم آثار الطلاق نتيجة التقاليد والتوقعات المجتمعية من الرجل كطرف قوي ومتماسك دائمًا. ومع ذلك، فإن بعض الرجال ينجحون في تحويل هذه الأزمة إلى فرصة للنمو الذاتي وإعادة ترتيب أولوياتهم، مما يعكس البعد المركب والمتعدد الوجوه لتجربة الطلاق لدى الرجل. لذا، فإن فهم آثار الطلاق على الرجل لا يقل أهمية عن دراستها على المرأة، بل يستوجب مقارنة شاملة تُراعي الجوانب النفسية والاجتماعية لكلا الطرفين.

2.5. آثار الطلاق على المرأة:

تتعرض المرأة لضغوط نفسية شديدة بعد الطلاق، خاصة إذا كانت تعيش في مجتمع يضع ضغوطًا اجتماعية على المطلقة. هذا الضغط يتفاقم إذا كان لديها أطفال، إذ تصبح هي المعيلة الوحيدة لهم، مما يعزز من عبء المسؤولية الملقاة على عاتقها. إضافة إلى ذلك، يعاني العديد من النساء المطلقات من نظرة المجتمع القاسية إليهن، حيث يتم تصنيفهن في بعض الأحيان كسبب رئيسي لفشل العلاقة الزوجية، مما يجعلهن عرضة للاتهامات واللوم في المجتمعات الشرقية. تخضع المطلقة لرقابة اجتماعية شديدة من محيطها الأسري والمجتمعي، خاصة إذا كانت قد تجاوزت سن الأربعين، مما يقلل من فرص زواجها مجددًا. هذا، بالإضافة إلى النظرة السلبية التي تتعرض لها في حال كانت تفكر في الزواج مرة أخرى، حيث يعتبرها البعض أكثر خبرة في الحياة، إلا أن العادات الاجتماعية غالبًا ما تعرقل هذه الفرص. (أحمد، 2008، ص 11). من أبرز الآثار النفسية التي قد تنجم عن الطلاق هو العوز المالي الذي يترتب عليه بعد انفصال الزوج عن زوجته. ففي أغلب الأحيان، يؤدي غياب الدعم المالي من الزوج إلى تدهور المستوى المعيشي للمطلقة، خاصة إذا لم يكن لديها مصدر دخل مستقل أو مورد آخر. كما يعاني الكثير من النساء المطلقات من هموم وتوترات نفسية شديدة، ما يتسبب في شعورهن بالخوف من المستقبل. هذا يرافقه غالبًا شعور بالعزلة الاجتماعية بسبب الانتقادات المستمرة من المحيطين. (الخالدي، 2009، ص 246).

من الناحية النفسية، يمكن أن يتعرض الشخص المطلق لمشاكل مثل انخفاض الثقة بالنفس، مما قد يؤدي إلى زيادة في مشاعر القلق والاكتئاب. بالإضافة إلى ذلك، تتعرض النساء المطلقات إلى تعرضهن لأطماع الآخرين أو الاتهام بالانحرافات الأخلاقية (الحسن، 2008، ص 174).

هذا بالإضافة إلى قلة الفرص المتاحة لهن في الزواج مرة أخرى، مما قد يسبب لهن مشاكل عاطفية ونفسية، وقد يصبحن عالة على المجتمع والدولة، خاصة إذا لم يكن لديهن دخل مستقل (الخشاب، 1981، ص 234).

ومنه فالطلاق يمثل تجربة قاسية للمرأة، حيث يعاني الكثير منهن من ضغوط نفسية واجتماعية، خاصة في المجتمعات التي تفرض وصمة على المطلقة. ورغم الآثار السلبية مثل العزلة والضغط الاقتصادي، يمكن أن يفتح الطلاق للمرأة فرصًا

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

لنمو الشخصي والاستقلالية. في الجزائر، تزداد هذه التحديات بسبب النظرة المجتمعية، مما يستدعي دعمًا نفسيًا واجتماعيًا للمطلقات لمساعدتهن في التكيف وإعادة بناء حياتهن.

3.5. آثار الطلاق على الأبناء :

يشبه علماء النفس الأطفال بالإسفننج القادر على امتصاص أي تصرف أو فعل يصدر من أفراد الأسرة. ومن هذا المنطلق، فإن الطلاق يكون له تأثير عميق على الأطفال ويظهر ذلك في مجموعة من الآثار النفسية والاجتماعية السلبية التي قد تمتد لفترات طويلة من حياتهم. إذ يتمثل أول هذه الآثار في الحرمان العاطفي، حيث يفتقد الطفل إلى حنان أحد الأبوين، وهو ما ينعكس سلبيًا على توازن الطفل النفسي، وقد يؤدي في بعض الحالات إلى انحرافات سلوكية نتيجة لهذا النقص العاطفي. (الخالدي، 2009، ص 248)

من جهة أخرى، يعاني الأطفال من صدمة تفكك الأسرة، إذ تسبب الخصومات المستمرة بين الأبوين في شعور الطفل بعدم الاستقرار العاطفي. هذا الصراع قد يؤدي إلى اضطرابات نفسية وفقدان الطفل للأمان، مما يجعله أكثر عرضة للانعزال أو التوجه إلى سلوكيات مدمرة مثل التشرد أو الانغماس في المخدرات، خاصة إذا كانت بيئة الأسرة غير داعمة أو مشجعة. (الداهري، 2008، ص 60)

كما أن تأثير الطلاق لا يقتصر على النواحي العاطفية فقط، بل يمتد ليشمل الصحة النفسية والجسدية للأطفال. فغالبًا ما يتسبب الطلاق في زيادة مستويات التوتر والقلق لدى الأطفال، مما ينعكس على قدراتهم الأكاديمية والشخصية. إذ تضعف الثقة بالنفس وقدرتهم على التفاعل الاجتماعي، مما ينعكس على تطورهم الفكري والعاطفي. (الخالدي، 2009، ص 249)

بالإضافة إلى ذلك، يؤدي الطلاق إلى التأثيرات السلبية على العلاقات الأسرية، خاصة في حال كان الطفل مع أحد الأبوين أو تحت رعاية زوجة أو زوج الأم. إذا كان الطفل تحت رعاية الأب، فقد يصبح عرضة للتعامل القاسي من قبل زوجة الأب، التي قد تفضل أولادها البيولوجيين عليه، مما يزيد من شعوره بالإهمال. وعلى الجانب الآخر، إذا كانت الأم هي المسؤولة عن رعاية الطفل، فقد يتعرض الطفل للضغوط من زوج الأم، مما يعزز من مشاعر الإحباط والحرمان العاطفي. (الخالدي، 2009).

الأطفال الذين يعيشون في مثل هذه الظروف قد يعانون من ضعف في شخصياتهم نتيجة للظروف القاسية التي يمرون بها. كما أنهم يعانون من عدم الشعور بالأمان، مما قد يؤدي بهم إلى العزلة الاجتماعية وعدم القدرة على التكيف بشكل سليم مع المجتمع. من المهم أيضًا الإشارة إلى أن غياب المثال الأبوي أو الأموي الإيجابي يزيد من ضعف شخصية الطفل، مما يعيق تطوره النفسي والاجتماعي (توفيق، 2002، ص 62).

وفي إطار هذا السياق، يمكن القول إن الطلاق له تأثير عميق على صحة الأبناء النفسية والجسدية، لا سيما في مراحل نموهم المبكرة. من الممكن أن يعاني الأطفال من انخفاض في مستوى تقدير الذات، ويواجهون مشكلات عديدة في المدرسة مثل التسرب الدراسي أو الاضطرابات السلوكية. وعند بلوغهم سن السابعة أو ما بعدها، يصبحون قادرين على

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

إدراك أسباب النزاع بين الأبوين، مما يزيد من مشاعر الارتباك والقلق ويعزز من احتمالية وقوعهم في الانحرافات السلوكية (الخالدي، 2009، ص 249).

4.5. آثار الطلاق على المجتمع بأكمله:

لا يقتصر أثر الطلاق على الزوجين والأبناء فقط، بل يمتد ليشمل النسيج الاجتماعي برمته، إذ يُعد انحلال الرابطة الزوجية أحد العوامل المؤدية إلى تفكيك الروابط الاجتماعية وخلق أجواء مشحونة بالتوتر والعداء بين العائلات، خاصة حينما يتم الطلاق خارج الأطر الأخلاقية والدينية التي تضبط سلوك الأفراد وتضمن احترامهم المتبادل. ففي هذه الحالة، تنشأ الكراهية والخصومات، وتنقطع صلات المودة بين أسرتي الزوجين، وهو ما يؤدي إلى اضطراب العلاقات الاجتماعية، وتزعزع الاستقرار العام في المحيط الأسري والاجتماعي (صالح، 2008، ص 269).

وفي سياق مماثل، يفترض أن يكون الوسط العائلي سندًا يسعى إلى رأب الصدع وتقريب وجهات النظر بين الزوجين، غير أن الواقع يشير أحيانًا إلى عكس ذلك، إذ قد يتورط الأهل في تغذية النزاعات، مما يحوّلهم من عنصر إصلاح إلى مصدر لتعميق الأزمة، الأمر الذي يسهم في زعزعة التوازن الأسري ويولّد بيئة مشحونة بالاضطراب والعدوانية، وهو ما ينعكس سلبيًا على المجتمع ككل.

وتتجلى الآثار الاجتماعية السلبية للطلاق بشكل خاص في حالة وجود أطفال داخل الأسرة المفككة. إذ يؤدي غياب أحد الوالدين – ولا سيما الأم في كثير من الحالات – إلى حالة من الإهمال العاطفي والرعاي، مما يدفع بالأبناء إلى البحث عن مصادر خارجية للتعويض، وقد تكون هذه المصادر غير آمنة أو غير سوية من الناحية النفسية والسلوكية. هذا الوضع يخلق قابلية لدى الأطفال للانحراف والانخراط في سلوكيات إجرامية مثل السرقة، التشرّد، تعاطي المخدرات، أو التورط في شبكات الجنوح، وهو ما يهدد البنية الأخلاقية والأمنية للمجتمع (عطاء الله، 2009، ص 250).

وانطلاقًا مما سبق، يمكن تحديد أبرز الأبعاد الاجتماعية والنفسية التي يخلّفها الطلاق على المستوى المجتمعي في

النقاط الآتية:

1. تفكك الأسرة وتشتتها: يؤدي إلى ضعف البنية الأسرية وتفكك الروابط العائلية، مما يؤثر بشكل مباشر في تماسك المجتمع وتضامن أفراده.
2. انتشار العنف الأسري: الطلاق، خاصة في سياقاته الصراعية، يكون أحد المحفزات الرئيسية لظهور أنماط من العنف الأسري، سواء كان جسديًا أو نفسيًا، وهو ما يولد شعورًا عامًا بعدم الأمان داخل البيئة الأسرية.
3. الانحرافات السلوكية لدى الأبناء: ضحايا الطلاق – وخصوصًا الأطفال والمراهقين – قد يجدون أنفسهم في بيئة تفتقر إلى التوجيه والرقابة، ما يجعلهم أكثر عرضة للتأثر بأصحاب السوء والانخراط في سلوكيات إجرامية أو مدمنة، وهو ما يرفع من معدلات جنوح الأحداث وخطورة التأثير السلبي في المجتمع.
4. تفكك الأمن العائلي وانتشار الجرائم الأخلاقية: يؤدي غياب أحد الأبوين، وعدم استقرار الأسرة إلى ضعف الرقابة الأخلاقية، مما يفتح المجال أمام مظاهر الانحلال القيمي والانحراف الأخلاقي، وهو ما يهدد الأمن العائلي والاجتماعي على حد سواء.

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

5. الاضطرابات النفسية للمطلقين والأبناء: تزايد احتمالية الإصابة باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، القلق المزمن، التوتر النفسي، والشعور بالعزلة لدى أفراد الأسرة بعد الطلاق، مما يعوق أدائهم الاجتماعي ويؤثر في تفاعلهم مع محيطهم (عبد الله، د.ت، ص 41).

6. ارتفاع معدلات محاولات الانتحار: تشير الدراسات النفسية إلى أن نسبة كبيرة من حالات محاولات الانتحار - تتراوح ما بين 60% إلى 80% - تعود أسبابها إلى الفشل في العلاقات الزوجية أو إلى تجربة الطلاق، وهو ما يعكس عمق الألم النفسي والاضطراب العاطفي الذي يرافق هذه الظاهرة (عبد الرحمن، 1994، ص 67).

بناء على ما تم تقديمه، يتضح أن الطلاق لا يعدّ حدثاً أسرياً عابراً، بل ظاهرة اجتماعية معقدة تتشابك آثارها النفسية والسلوكية مع البنية المجتمعية الأوسع، مما يستدعي استراتيجيات وقائية وتوعوية شاملة للحد من تداعياته، عبر تقديم الدعم النفسي للأسر، وتعزيز التماسك الأسري، وتفعيل دور المؤسسات التربوية والاجتماعية في الإرشاد الأسري والتأهيل النفسي

وبالتالي فإن آثار الطلاق على الأبناء تنسم بتعقيد بالغ، حيث تؤثر في جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية. الأطفال، كونهم كائنات حساسة، يتأثرون بشكل كبير بالبيئة الأسرية المتقلبة، مما يؤدي إلى حرمان عاطفي وصدمة نفسية تنعكس على سلوكياتهم. كما يعانون من توترات داخلية قد تؤدي إلى انحرافات سلوكية، بالإضافة إلى تدهور صحتهم الجسدية وضعف تحصيّلهم الأكاديمي. فقدان الأمان العاطفي يزيد من تعقيد تطوّرهم النفسي والاجتماعي. لذا، من الضروري توفير الدعم النفسي والتوجيه السليم للأطفال في مثل هذه الحالات، لتقليل الأضرار الناتجة عن الطلاق وتوفير بيئة أسرية مستقرة تعزز صحتهم النفسية والجسدية.

6. نظرة المجتمع للرجل المطلق مبكرا:

تمثل النظرة الاجتماعية أحد العوامل المحورية التي تساهم في تشكيل التجربة النفسية للرجل المطلق، خاصة عندما يحدث الطلاق في سن مبكرة. فرغم أن غالبية الأحكام المجتمعية القاسية ترتبط بالمرأة المطلقة، إلا أن الرجل لا يُستثنى من دائرة الوصم، بل يُحمّل في كثير من الأحيان مسؤولية فشل العلاقة، ويخضع لجملة من التمثّلات النمطية التي تؤثر سلباً على صورته الذاتية ومكانته الاجتماعية. ويتعرض الرجل المطلق لمواقف متباينة تتراوح بين الشك في كفاءته، والتطفل على حياته الخاصة، وصولاً إلى رفضه كشريك محتمل في المستقبل. وفيما يلي نعرض أبرز هذه التصورات:

أولاً: المجتمع العربي:

رغم أن النظرة الاجتماعية السلبية تجاه الطلاق تُوجّه غالباً نحو المرأة المطلقة، إلا أن الرجل المطلق لا ينجو هو الآخر من الأحكام المسبقة والانطباعات الاجتماعية التي قد تُلقى بظلالها على صحته النفسية وعلاقاته الاجتماعية. كما قد تحدّ من قدرته على إعادة بناء حياة زوجية مستقرة. وتبرز مجموعة من التصورات الاجتماعية النمطية التي تؤثر على صورة الرجل المطلق داخل المجتمع، يمكن تلخيصها في النقاط التالية: (الخالدي، 2009، ص 244).

- التشكيك في رجولته وكفاءته الأسرية:

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

في العديد من الثقافات، يُنظر إلى الطلاق على أنه تصرف ينم عن ضعف في تحمل المسؤولية أو عجز في إدارة الحياة الأسرية، بغض النظر عن أسبابه أو دوافعه. وتزداد هذه النظرة حدة عندما يكون قرار الطلاق صادرًا عن الرجل، إذ يُتهم ضمناً بعدم قدرته على الحفاظ على استقرار أسرته، أو السيطرة على زوجته، مما يُضعف صورته ك"ذكر مهيم" وفقاً لمعايير الثقافة الأبوية. كما أن فشل العلاقة الزوجية يُحمّل للرجل على أنه مؤشر على ضعف مهاراته التواصلية والانفعالية، وهو ما قد ينعكس سلباً على صورته الذاتية وإدراكه لهويته الذكورية (الخالدي، 2009، ص 245).

- تطفل المجتمع في معرفة الأسباب الحقيقية للطلاق:

يظهر المجتمع فضولاً زائداً تجاه معرفة تفاصيل الطلاق وأسبابه الحقيقية، ولا يكتفي غالباً بالإجابات العامة من قبيل "عدم التوافق" أو "قسمة ونصيب"، بل يلجأ أفراد المحيط إلى إنتاج رواياتهم الخاصة التي قد تكون مشحونة بالإسقاطات والافتراضات غير الدقيقة. هذا الضغط الاجتماعي قد يخلق عبئاً نفسياً على الرجل المطلق، خاصة عندما يسعى لتأسيس علاقة زوجية جديدة، إذ تصبح معرفة "سبب الطلاق السابق" شرطاً أساسياً من طرف العروس وأهلها (الحسن، 2008، ص 177).

- الاستهجان المرتبط بهوية الطرف المبادر بالطلاق:

تشير النظرة المجتمعية إلى أهمية معرفة الطرف المبادر بالانفصال، حيث يُنظر إلى الرجل الذي أُجبر على الطلاق، سواء عن طريق الخلع القانوني أو تحت ضغط زوجته، كطرف ضعيف يُفتقد فيه عنصر السيطرة، مما يجعله عرضة للسخرية والتهكم الاجتماعي. ويُعتبر ذلك من مظاهر التحيز القائم على النوع، حيث يُربط مفهوم الرجولة بالقدرة على التحكم بالعلاقة الزوجية، وتُصنّف الاستجابة لمطالب الزوجة بالانفصال كدليل على "الفشل الذكوري" (الخالدي، 2009، ص 246).

- وصم الرجل المطلق بعدم الجدبة في العلاقات:

يسود اعتقاد اجتماعي بأن الرجل المطلق قد لا يكون مؤهلاً للدخول في علاقات عاطفية مستقرة، وأنه يفتقر إلى الالتزام أو قد يعيد تكرار تجربة الفشل السابقة. هذا التصور قد يُنتج حالة من الحذر أو الريبة لدى النساء تجاه الرجل المطلق، خاصة إذا كان محاطاً بصورة نمطية تروج بأنه "خطر محتمل" على استقرار أسر الآخرين، نظراً لخبرته السابقة في الزواج والانفصال، وهو ما قد يثير مخاوف الأزواج الآخرين من تواصله مع زوجاتهم أو نساءهم المقربات (الخالدي، 2009، ص 247).

- رفض زواج الرجل المطلق من الفتاة البكر:

تواجه العلاقة العاطفية بين رجل مطلق وفتاة لم يسبق لها الزواج ممانعة اجتماعية شديدة، سواء من طرف أسرتهما أو من المجتمع المحيط بها، إذ يُعدّ ارتباط فتاة بكر برجل سبق له الزواج أمراً غير مقبول ضمن التقاليد الاجتماعية السائدة، حتى وإن كانت العلاقة مبنية على تفاهم عاطفي ونفسي متين. هذا الرفض غالباً ما ينبع من الاعتقاد بأن الرجل المطلق "فاقد للأهلية الكاملة" للارتباط بشريكة "جديدة بالكامل"، مما يعكس تفضيلاً اجتماعياً للزواج المتكافئ من حيث الوضع الأسري (الحسن، 2008، ص 178).

- التحذير من الزواج برجل مطلق:

تشيع بعض النساء خطابًا تحذيريًا فيما بينهن، يتمثل في عبارة "تزوجي أرملاً ولا تتزوجي مطلقاً"، إذ يُفترض أن تجربة الطلاق تُعبّر عن فشل شخصي أو سلوكيات دفعت بالعلاقة إلى الانهيار، في حين يُمنح الأرملة "براءة مسبقية" من مسؤولية إنهاء العلاقة الزوجية. هذه الأحكام الجاهزة تعرقل إمكانية الرجل المطلق في إعادة إدماجه ضمن الدائرة الزوجية، وتُضعف من فرصه في إقامة علاقة جديدة متوازنة، حتى مع نساء سبق لهن الزواج (الخالدي، 2009، ص. 248).

وبالتالي، فإن النظرة الاجتماعية للرجل المطلق لا تخلو من التحيزات الثقافية والأحكام المسبقة، والتي قد تخلف آثاراً نفسية سلبية تتراوح بين الشعور بالوصم الاجتماعي، وتراجع الثقة الذاتية، والقلق من العلاقات المستقبلية، ما يستدعي ضرورة إعادة النظر في الخطاب المجتمعي حول الطلاق، والتوعية بأبعاده النفسية والإنسانية من منظور أكثر إنصافاً للطرفين.

ثانياً: نظرة المجتمع الجزائري للرجل المطلق مبكراً:

رغم أن المجتمع الجزائري يُظهر نوعاً من التسامح الظاهري تجاه الرجل المطلق مقارنةً بالمرأة، إلا أنّ النظرة الاجتماعية لا تخلو من أحكام ضمنية وتوقعات ثقافية تُثقل كاهله. إذ غالباً ما يُنظر إلى الطلاق عند الرجل على أنه دليل على فشله في أداء أدواره التقليدية كزوج وقائد للأسرة، خاصة في البيئات المحافظة التي تُعلي من شأن "الرجولة" بوصفها مرادفاً للسيطرة والاستقرار الأسري. وبالتالي، فإن فشل العلاقة الزوجية قد يُفهم اجتماعياً على أنه قصور في الحكمة، أو ضعف في اتخاذ القرار، أو عجز في ضبط الأمور داخل الأسرة (كسال، 2021).

من جهة أخرى، يتعرض الرجل المطلق لنوع من "الوصم الضمني"، يتمثل في نظرة ارتيابية تجاهه، خاصة عند تفكيره في الزواج مرة أخرى. فقد يُصنّف باعتباره شخصية مهورة، أو غير قادرة على تحمّل المسؤولية العائلية، ما ينعكس سلباً على فرصه في الارتباط مجدداً، خاصة في حال كان لديه أطفال. هذه الصورة تُرسّخ بفعل الخطابات الاجتماعية والإعلامية التي كثيراً ما تُبرز الطلاق كخيار أناني للرجل أو كنتيجة لإهماله العاطفي أو خيانتته، متجاهلةً السياقات النفسية والشخصية المعقدة التي قد تقف خلف قرار الانفصال (كسال، 2021).

وعلى الرغم من هذا، فإن المجتمع الجزائري يمنح الرجل المطلق هامشاً أوسع للحركة الاجتماعية مقارنةً بالمرأة، إذ لا يُواجه بنفس الحدة من الأحكام أو العزلة. إلا أن هذا الامتياز الظاهري لا يُلغي حجم الضغط النفسي الداخلي الناتج عن محاولة استعادة صورته الاجتماعية، وبناء علاقة جديدة في ظل محيط لا يزال مشبعاً بالقوالب النمطية والمفاهيم الذكورية التقليدية التي ترفض الاعتراف بالهشاشة النفسية للرجال (كسال، 2021).

ومن المؤكد أن ظاهرة الطلاق المبكر من الظواهر الاجتماعية الآخذة في التصاعد داخل المجتمع الجزائري في السنوات الأخيرة، وهي ظاهرة تحمل في طياتها أبعاداً نفسية واجتماعية عميقة تنذر بانعكاسات خطيرة على تماسك البنية الأسرية واستقرار النسيج المجتمعي. فالطلاق، حين يحدث في مرحلة مبكرة من الحياة الزوجية، لا يمثل فقط فشل علاقة ثنائية بين زوج وزوجة، بل يتجاوز ذلك ليعكس اختلالات على مستوى الوعي الجماعي بمفهوم الزواج باعتباره مؤسسة قائمة على أسس الالتزام والمسؤولية المتبادلة.

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

إن تفكك العلاقة الزوجية في بداياتها كثيراً ما يكون نتاج قرارات متسارعة وغير ناضجة من أحد الطرفين، وغالباً ما يُنظر إلى المرأة، في السياق الثقافي السائد، على أنها الطرف الأضعف في المعادلة، خاصة إذا لم تكن صاحبة القرار في إنهاء العلاقة. فالطلاق المبكر يُحمّل المطلقة وصمة اجتماعية تُلاحقها، إذ تُعامل على أنها "امرأة فاشلة" أو غير قادرة على الحفاظ على حياتها الزوجية، دون النظر في الأسباب الحقيقية التي قد تكون مرتبطة بعوامل نفسية كغياب التوافق العاطفي أو نضج الشخصية، أو اجتماعية كضعف الدعم الأسري أو الضغط المجتمعي للزواج المبكر. ويتجلى هذا الوصم في تساؤلات مستمرة من قبل المحيط الاجتماعي حول سبب الطلاق السريع، ما يعزز من مشاعر الرفض والتهميش لدى المطلقة، ويؤثر سلباً على صورتها الذاتية وتقديرها لذاتها (الشعوبي، 2013، ص 59).

كما أن الطلاق المبكر لا يُعدّ قضية فردية تخص المرأة فقط، بل هو إشكالية مجتمعية شاملة تستوجب إعادة النظر في كيفية إعداد الأفراد للزواج، وتوعية الشباب من الجنسين بمتطلبات العلاقة الزوجية من حيث المسؤولية النفسية والاجتماعية، ومهارات التواصل، وتحمل الضغوط. ومن هذا المنطلق، فإن تفشي الطلاق المبكر يُنذر بخطر يهدد الاستقرار الأسري ويؤثر على فاعلية مؤسسات التنشئة الاجتماعية، خاصة إذا لم تُوجّه الجهود نحو بناء ثقافة أسرية قائمة على النضج، والتفاهم، والمرافقة النفسية قبل وبعد الزواج (الشعوبي، 2013، ص 67).

في هذا السياق يجدر الإشارة إلى أن ظاهرة الطلاق المبكر في المجتمع الجزائري تعكس تحدياً اجتماعياً ونفسياً يتطلب اهتماماً موسعاً، حيث لا يقتصر تأثيرها على تفكك العلاقة بين الزوجين بل يمتد إلى نظرة المجتمع تجاه المطلق والمطلقة، مما يفاقم مشاعر الرفض والتهميش. ومن هنا تظهر الحاجة إلى تعزيز الوعي المجتمعي حول متطلبات النضج النفسي والاجتماعي في الزواج، وتوفير الدعم النفسي قبل وبعده، بهدف تحقيق استقرار الأسرة والمجتمع.

7. سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً :

إن تجربة الطلاق لا تُعد مجرد نهاية لعلاقة زوجية، بل هي حدث نفسي واجتماعي مفصلي يُحدث خللاً في توازن الفرد العاطفي والفكري، ويؤثر بعمق في بنية الشخصية وتوجهاتها اللاحقة. والرجل، شأنه شأن المرأة، يتعرض لانفعالات متضاربة تنعكس على سلوكياته ومواقفه، إلا أنّ المعايير الثقافية والاجتماعية كثيراً ما تُحجّم من التعبير عن معاناته، مما يُسهم في تراكم الأثر النفسي وتأزمه.

1.7. المعاناة من الحزن وإمكانية التعرض للاكتئاب طويل الأمد:

الرجل المطلق لا يعيش مجرد حالة من الحزن العابر، بل يدخل في طور من الحزن المعقد الذي قد يتطور إلى اكتئاب سريري، لاسيما إذا اقترن بالشعور بالفقد مع الإحساس بالفشل والإذلال المجتمعي. هذا النوع من الاكتئاب غالباً ما يكون مكبوتاً وغير مُصَرّح به، نظراً للضغوط الاجتماعية التي تملّي على الرجل إظهار الصلابة والتماسك. وقد يرفض المطلق الاعتراف بمعاناته، مفضلاً الانسحاب أو الانشغال المفرط بالعمل أو السهر أو حتى الإدمان كآليات دفاعية (Neff & Broady, 2011).

2.7. الخوف من الارتباط والعلاقات الجديدة:

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

نتيجة التجربة الصادمة، قد يتطور لدى الرجل ما يُعرف بـ"قلق العلاقة" (Relationship Anxiety)، فيصبح حذرًا من الدخول في علاقات جديدة خوفًا من الإيذاء أو الفشل مجددًا. وهذا القلق يمكن أن يأخذ مسارين متناقضين: إما العزوف المطلق عن الزواج، أو التسرع المفرط في اختيار شريكة جديدة كوسيلة لتعويض الفقد. كلا النمطين ينبع من اضطراب في بناء الثقة وتقدير الذات، وينتمي إلى ما يعرف في التحليل النفسي باضطرابات التعلق (Amato, attachment, 2010).

3.7. التردد في الإنجاب مجددًا:

يرتبط التردد في الإنجاب مجددًا لدى الرجل المطلق بمزيج من العوامل النفسية والاجتماعية، منها الإحساس بالعجز المالي، الخوف من المسؤولية، وتكرار تجربة الصراع على الحضانه أو النفقة. من المنظور السيكو ديناميكي، يُمكن أن يُفسّر هذا التردد بوجود صراعات داخلية غير محلولة مرتبطة بدور الأب، أو بمخاوف لا واعية من تكرار نموذج الأب الفاشل، أو الخوف من فقدان السيطرة على النسل والعائلة (Hetherington, 2002).

4.7. انخفاض المستوى العاطفي والوجداني:

الطلاق يعيد تشكيل الخريطة الوجدانية للرجل. فبدلاً من الانفتاح العاطفي، قد ينزوي المطلق خلف قشرة من العقلانية المفرطة، تقيه من الانكشاف العاطفي مجددًا. من منظور علم النفس العلاجي، يمكن اعتبار هذا الانخفاض الوجداني بمثابة استجابة تجنبية لما يُعرف بـ"الارتباط المؤلم" (Painful Attachment)، حيث يُصبح التعبير العاطفي متشابكًا مع ذكريات الألم والانفصال، مما يدفع الفرد إلى إخماد مشاعره أو التحفظ عليها بشكل غير واع (Bowlby, 1980).

5.7. التركيز الزائد على الجوانب المادية:

يشكل العامل الاقتصادي أحد أبرز الهواجس التي تلاحق الرجل بعد الطلاق، خاصة إذا تكبد خسائر مالية أو كان ملزمًا بالنفقة. ولذا، يتبنى بعض الرجال سلوكًا حذرًا وربما شكّيًا فيما يتعلق بالجانب المالي من أي علاقة جديدة. من الناحية النفسية، يرتبط هذا السلوك باضطراب الثقة الناتج عن تجربة الخسارة، وقد يُترجم إلى ما يُسمى بـ"قلق الموارد" (resource-based anxiety)، وهو نمط تفكير دفاعي يجعل الرجل يتعامل مع العلاقات بمنطق الربح والخسارة (Argyle, 1998).

6.7. ضعف الاستعداد للتنازلات:

الرجل المطلق يُصبح أقل ميلاً لتقديم التنازلات، خصوصًا إذا كانت تجربته السابقة تتضمن استنزافًا نفسيًا أو استغلالًا عاطفيًا. وهذا السلوك قد ينبع من حالة من "التحسس العاطفي" (Emotional Hypersensitivity)، تجعل الفرد يتوقع الخسارة حتى في العلاقات الجديدة، ويُبالغ في حماية نفسه، ما يحدّ من مرونته في التفاوض العاطفي والاجتماعي (Bandura, 1977).

7.7. استحضار صورة الزوجة السابقة وعدم القدرة على الفصل النفسي:

من الناحية النفسية، قد يحتفظ الرجل بصورة ذهنية قوية عن الزوجة السابقة، ليس حبًا بها بالضرورة، بل لأنها أصبحت رمزًا لتجربة مؤلمة لم تُحلّ بعد. هذا التداخل بين الماضي والحاضر يمنعه من الانخراط الكامل في العلاقة

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

الجديدة، وقد يؤدي إلى مقارنات واعية أو غير واعية تُفسد التفاعل العاطفي مع الشريكة الجديدة. ويُفسر ذلك ضمن إطار اضطرابات الحداد غير المكتمل (Freeman, 2005).

8.7. الميل إلى العلاقات العاطفية العابرة:

يجد بعض الرجال في العلاقات السطحية متنفسًا مؤقتًا للهروب من الضغط النفسي الناتج عن الوحدة أو الشعور بالرفض، وهو ما يتطابق مع مفاهيم نظرية التعلق، لا سيما نمط التعلق التجنبي (avoidant attachment style). حيث يتجنب الفرد الانخراط العميق خوفًا من التورط العاطفي أو من الفقد مجددًا. وتُعد هذه السلوكيات مؤشرًا على الحاجة إلى إعادة بناء الثقة بالذات والآخر، وليس بالضرورة دلالة على انعدام الرغبة في الاستقرار (Horowitz, & Bartholomew, 1991).

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن سيكولوجية الرجل بعد الطلاق تتأثر بشكل مركب يتداخل فيه البُعد العاطفي، والاجتماعي، والاقتصادي، إذ غالبًا ما يعيش الرجل حالة من الإنكار للصدمة، ويتجنب التعبير العاطفي بفعل التنشئة الاجتماعية الذكورية. وتتجلى معاناته في صور متعددة كالاكتئاب الصامت، ضعف الارتباط، الخوف من إعادة التجربة، والتشبث الزائد بالاستقلالية. ومن منظور نفسي، يعكس ذلك صراعًا داخليًا بين الحاجة إلى الارتباط والخوف من الفقد، وهو ما يتطلب تدخلات علاجية تتجاوز الصور النمطية للمطلق "الصلب"، إلى فهم أعمق لإنسانيته وجروحه النفسية الكامنة.

8. الحلول المقترحة للحد من ظاهرة الطلاق:

بالنظر إلى ما ينجم عن الطلاق من آثار نفسية واجتماعية ومادية خطيرة، تهدد كيان الأسرة وتضعف نسيجها البنيوي، يصبح من الضروري تبني رؤية شمولية تتكفل بها مختلف مؤسسات المجتمع، بهدف الوقاية من هذه الظاهرة والحدّ من تداعياتها المتفاقمة. إن التصديّ لمثل هذا التفكك الأسري يتطلب تدخلًا متعدد الأبعاد، يتكامل فيه الدور التوعوي مع التدخلات العلاجية والتشريعية والوقائية، من خلال جملة من الآليات والسياسات المقترحة، نعرضها فيما يلي:

- تشخيص المشكلات الأسرية وتحليل أسبابها الكامنة:

التعرف على المشكلات الأسرية وفهم العوامل المسببة لها خطوة أولى وأساسية في معالجتها، إذ أن جذور النزاع قد تكون نفسية، اجتماعية، اقتصادية، أو تربوية، مما يستوجب تبني تدخلات متنوعة ومتكاملة. ويُفترض هنا أن يتم التركيز على العوامل اللاشعورية والديناميات النفسية غير المرئية التي قد تسهم في تغذية الصراعات بين الزوجين (الخالدي، 2009، ص252).

- توعية الأسر بالمؤسسات المختصة بالإرشاد الأسري:

ينبغي العمل على نشر الوعي بين الأزواج بوجود جهات مختصة في الإصغاء والتوجيه النفسي والاجتماعي، يمكن اللجوء إليها قبل التفكير في الطلاق، وذلك بغرض احتواء الخلافات وتفكيك التوترات عبر تدخل مهني مدروس.

- تنمية الوعي الزواجي قبل الزواج:

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكرا

يعد الإرشاد الزواجي من التدابير الوقائية المحورية، ويتمثل في تقديم برامج نفسية وتربوية للمقبلين على الزواج من قبل مختصين في علم النفس وعلم الاجتماع، كما يمكن الاستعانة بوسائل الإعلام، وتنظيم الندوات والدورات التكوينية لتعزيز الوعي الأسري، وتقديم صورة واقعية عن متطلبات العلاقة الزوجية (الخالدي، 2009، ص252).

- إجراء الفحوصات الطبية والنفسية قبل الزواج:

يقترح إنشاء مكاتب مختصة لإجراء فحوصات صحية ونفسية للراغبين في الزواج، مما يساهم في الكشف المبكر عن الاضطرابات أو السمات النفسية التي قد تُفضي إلى صعوبات زوجية لاحقة.

- رفع سن الزواج لدى الجنسين:

تشير الدراسات إلى أن صغر سن الزوجين غالبًا ما يرتبط بعدم النضج الانفعالي والاجتماعي، مما يزيد من احتمالية الخلافات والطلاق. وعليه، فإن تأخير سن الزواج يمثل إجراءً وقائيًا يعزز فرص الاستقرار (الخالدي، 2009، ص253).

- تعزيز مهارات التواصل الزوجي:

لا بد من تدريب الأزواج على أساليب الحوار الإيجابي، وفهم لغة الجسد، والإشارات النفسية غير اللفظية، لما لها من دور في تعزيز الثقة والتقارب العاطفي. وتشمل هذه المهارات تنظيم جلسات حوارية صريحة، الانخراط في أنشطة مشتركة، وتخصيص وقت للترفيه الأسري (الخالدي، 2009، ص288).

- التعامل الناضج مع الفوارق الشخصية والاجتماعية:

على الزوجين السعي إلى التكيف مع الاختلافات العمرية، الاقتصادية، الثقافية والنفسية، عبر ممارسات واعية تعتمد على فهم الآخر لا تغييره، واحترام خصوصيته بدل محاولة تطويعه (الخالدي، 2009، ص288).

- إرساء ثقافة الحوار الديمقراطي داخل العلاقة الزوجية:

يستوجب الحفاظ على استمرارية العلاقة الإنسانية بين الزوجين، تبني أساليب حل النزاعات القائمة على الشفافية والاحترام المتبادل، دون اللجوء إلى فرض السلطة أو استخدام العنف الرمزي أو الجسدي (الحسن، 2008، ص177).

- تعزيز ثقافة التقدير والاحترام المتبادل:

من الضروري أن يُظهر كل من الزوجين اهتمامًا وحرصًا على الآخر، خاصة في المناسبات الاجتماعية والأسرية، لما لذلك من أثر إيجابي في تدعيم الاستقرار النفسي والانفعالي داخل العلاقة الزوجية.

- الحد من اتخاذ قرار الطلاق بصفة انفعالية:

لا ينبغي ترك مسألة الطلاق لهوى الأفراد أو اتخاذه كرد فعل عاطفي لحظي، بل يُستحسن أن يتم عرض الأمر على لجان متخصصة تضم خبراء في الشريعة وعلم النفس وعلم الاجتماع، لبحث أبعاد القرار وتقديم الإرشاد اللازم قبل البت فيه (الحسن، 2008، ص178).

- تعزيز دور المحاكم الشرعية وتكثيف التوعية بها:

الفصل الثالث: سيكولوجية الرجل المطلق مبكراً

من المهم توعية المجتمع بوظائف المحاكم الشرعية وأدوارها التوجيهية والوقائية، لا باعتبارها فقط أجهزة لفصل النزاعات، بل أيضاً كمؤسسات للإرشاد وحماية الأسرة.

- تدخل الهيئات الدينية والتشريعية لضبط آليات الطلاق:

يتعين على المؤسسات الدينية والتشريعية أن توظف عملية الطلاق، وتوضح أن هذه الرخصة لم تُشرع إلا لتفادي الضرر وليس كوسيلة للهروب أو الانتقام، كما يجب تقنين هذه المسألة بما يضمن عدم تحولها إلى أداة تهديد دائمة، وبالأخص في المجتمعات التي تمنح للرجل سلطة حصرية في قرار الطلاق (الخالدي، 2009، ص228).

يتضح مما سبق أن معالجة ظاهرة الطلاق لا يمكن أن تتم بشكل جزئي أو انفعالي، بل تتطلب رؤية شاملة وتدخلًا متعدد المستويات يشمل البعد النفسي، الاجتماعي، التربوي، والتشريعي. فالحلول المقترحة تركز أساسًا على مقارنة وقائية وعلاجية في آن واحد، من خلال تشخيص الأسباب النفسية العميقة للنزاعات الأسرية، وتعزيز ثقافة التفاهم والاحترام المتبادل، إلى جانب تطهير العلاقات الزوجية قبل نشأتها عبر الإرشاد والفحص النفسي. كما يُبرز هذا الطرح أهمية إشراك مؤسسات الدولة والمجتمع المدني والهيئات الدينية والقانونية في عملية تنظيم الزواج والطلاق، بما يضمن استقرار الأسرة وتماسكها النفسي والاجتماعي، ويحول دون اتخاذ قرارات انفعالية تهدم بنيتها وتنعكس سلبيًا على جميع أفرادها..

ملخص الفصل:

استعرض هذا الفصل الجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بتجربة الطلاق المبكر لدى الرجل، حيث تم التعريف بمفهوم الطلاق المبكر، وأبرز أسبابه من منظور نفسي واجتماعي. كما تناول الفصل الأبعاد الانفعالية التي يمر بها الرجل بعد الطلاق، مثل الشعور بالذنب، الفقد، والاضطرابات النفسية المصاحبة كالاكتئاب والقلق. وتم التطرق إلى آثار هذه التجربة على الهوية الذاتية والتكيف الاجتماعي، بالإضافة إلى مناقشة العوامل الوسيطة التي قد تخفف أو تزيد من حدة التأثير، كالدعم الاجتماعي والنضج الانفعالي. واختتم الفصل بإبراز التحديات التي يواجهها المطلقون مبكرًا في بناء علاقات جديدة أو استعادة التوازن النفسي. وبناءً على ذلك، سيتناول الفصل التالي الجوانب الميدانية للدراسة وتحليل النتائج المتعلقة بعينة البحث.

**الفصل الرابع:
الاجراءات المنهجية
للدراسة**

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية

2. الدراسة الأساسية

1.2 حدود الدراسة

2.2 منهج الدراسة

3.2 أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد:

بعد أن تناولنا في الفصلين السابقين الإطار النظري لموضوع "المرونة النفسية لدى الرجل المطلق مبكرًا"، من حيث المفاهيم الأساسية، والأطر النظرية والتفسيرية، ننتقل في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي الميداني من الدراسة. وسنستعرض فيه الخطوات المنهجية المعتمدة، انطلاقًا من الدراسة الاستطلاعية التي شكلت مرحلة تمهيدية مهمة، انتقالاتنا إلى الدراسة الأساسية التي شملت على أدوات جمع البيانات، المنهج المستخدم، وصولًا إلى تحديد الحدود المكانية والبشرية للدراسة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية أولية أساسية في البحث العلمي، لما توفره من فرص لفهم السياق الميداني والتعرف على مكوناته، خصائصه وإتاحة الفرصة لإدراك الصعوبات والتأكد من ملاءمة الإجراءات والأدوات المستخدمة. وتكتسي هذه المرحلة أهمية خاصة في دراستنا التي تتناول موضوعًا حساسًا ومعقدًا وهو المرونة النفسية لدى الرجل المطلق مبكرًا، إذ تُمكن من اختبار صلاحية تصميم البحث ميدانيًا، وتوفير معطيات أولية تساعد في توجيه الدراسة الأساسية وتحديد أولوياتها.

وقد تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية في محكمة قالمة بالتعاون مع محامية معتمدة لدى مجلس القضاء، حيث كانت همزة وصل بيننا وبين حالات الدراسة وسهّلت علينا عملية الوصول إلى رجال مطلقين خاضوا تجربة الطلاق المبكر.

1.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف، نوجزها فيما يلي:
- التقرب من فئة الرجال المطلقين للتمكن من التعرف على خصائص تجربة الطلاق لديهم.
- التعرف على مدة الزواج التي مروا بها الرجال المطلقين للتمكن من استخراج الحالات التي تخدم الدراسة وهنا نشير إلى الفئة التي قضت وقتًا قصيرًا في البيت الزوجية: أقل من سنتين.
- التعرف على الظروف النفسية والاجتماعية للرجال المطلقين مبكرًا.
- التأكد من إمكانية إنجاز الدراسة ميدانياً في مؤسسة قضائية والمتمثلة في المحكمة.
- اختبار استجابة أفراد الدراسة لأداة البحث الرئيسية "مقياس المرونة النفسية".
- تقدير الزمن اللازم لتطبيق الأدوات وتحديد الوقت التقريبي لكل مقابلة، مما ساعد في تخطيط الجدول الزمني للدراسة بدقة.

رصد الصعوبات المحتملة سواء من حيث تجاوب أفراد عينة الدراسة "الرجال المطلقون مبكرًا"، أو حساسية الموضوع، وإعداد خطة مبدئية لتجاوزها.

2.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية:

أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن نتائج ذات أهمية علمية وميدانية، شكلت أساسًا قويًا للانطلاق نحو الدراسة الأساسية، ومن أبرز ما تم التوصل إليه:

- تأكيد توافر العينة المستهدفة (ثلاث حالات من رجال مطلقين طلاقاً مبكراً)، والتفاعل الإيجابي الأولي معهم.
- ملاءمة مقياس المرونة النفسية من حيث الصياغة والبنية الثقافية والاجتماعية للعينة، مما يؤكد إمكانية استخدامه في السياق المحلي.
- إمكانية إجراء المقابلات النفسية داخل الإطار القضائي، مع التأكيد على ضرورة احترام الخصوصية وبناء علاقة ثقة مهنية مع أفراد الدراسة.
- إعادة ضبط بعض عناصر التصميم المنهجي كتعديل تساؤلات الدراسة لتكون أكثر واقعية.

2. الدراسة الأساسية:

تعد الدراسة الأساسية المرحلة المحورية في البحث العلمي، حيث يتم فيها تطبيق المنهج المختار على عينة محددة من الواقع، باستخدام أدوات بحثية مدروسة بدقة. وتخضع هذه المرحلة لمجموعة من الشروط المنهجية التي تضمن للبحث طابعه العلمي وموضوعيته. وفي إطار بحثنا الموسوم بـ "المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً"، تم تنفيذ الدراسة الميدانية، مستندين إلى المنهج الإكلينيكي كمنهج رئيسي لتحليل الحالات الفردية بعمق، عبر أدوات البحث النوعي وعلى رأسها المقابلة نصف الموجهة والملاحظة العيادية.

1.2. حدود الدراسة:

تمثل حدود الدراسة الإطار المنهجي الذي يضبط مجال البحث ويحدد نطاقه من حيث الزمان، المكان، وخصائص العينة، مما يساهم في ضمان دقة النتائج وموثوقية التحليل. ولتأطير البحث ضمن معالم واضحة ومنضبطة، تم تحديد هذه الحدود وفق معايير دقيقة، ساعدت في تركيز الدراسة على سياق محدد وتحقيق أهدافها بفعالية والتي هي على النحو التالي:

1.1.2. الحدود المكانية:

أجريت الدراسة الميدانية على مستوى محكمة قلمة، حيث تم التواصل مع الحالات المعنية مباشرة بعد جلسات الطلاق، كما تم إجراء جزء من المقابلات وتحليل البيانات في مكتب محامية معتمدة لدى مجلس القضاء تقع بالقرب من المحكمة، وقد ساعدنا هذا الإطار المكاني في الوصول السريع والفعال إلى العينة المستهدفة، في جو يراعي الخصوصية والسرية النفسية والاجتماعية للحالات.

2.1.2. الحدود البشرية:

تم اختيار العينة المدروسة المتكونة من ثلاث حالات من الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً بطريقة قصدية حيث تتراوح أعمار حالات الدراسة ما بين 39 إلى 40 سنة المتمثلة في الجدول التالي:

الحالات	العمر	مدة الزواج	مدة الطلاق	المستوى الدراسي	المهنة
الحالة الأولى (ل.أ)	40 سنة	شهر واحد	منذ 06 سنوات	سنة ثالثة متوسط	سائق شاحنة
الحالة الثانية (ص.أ)	40 سنة	سنة أشهر	منذ 03 سنوات	سنة ثانية متوسط	ميكانيكي
الحالة الثالثة (ح.م)	39 سنة	سنة واحدة	منذ ثلاثة أشهر	سنة ثالثة متوسط	عامل بمصنع

جدول رقم (01): يمثل خصائص حالات الدراسة

من خلال الجدول يتبين لنا أن الحالة الأولى: (ل.أ) من مدينة قالمة، عمره 40 سنة مطلق منذ 6 سنوات.

الحالة الثانية: (ص.أ) من مدينة قالمة، عمره 40 سنة مطلق منذ 3 سنوات.

الحالة الثالثة: (ح.م) من مدينة قالمة، عمره 39 سنة مطلق منذ ثلاثة أشهر.

وتم اختيارهم وفقاً للمعايير التالية:

-جميعهم مطلقون خلال فترة قصيرة من الزواج (حالتان خلال الأشهر الأولى، وحالة واحدة بعد سنة واحدة من الزواج).

-الفئة العمرية تتراوح بين 39 و40 سنة.

-اثنان منهم يعانون من عدم استقرار مهني (أعمال موسمية أو غير دائمة)، بينما الحالة الثالثة تعمل في مصنع بصفة دائمة نسبياً.

-مستواهم الدراسي في حدود التعليم المتوسط، مما وفر خلفية معرفية متقاربة تُسهم في تحليل بيانات الدراسة ضمن معطيات نفسية وسوسيوثقافية ومتشابهة إلى حد بعيد.

-تم اختيار الحالات وفق مبدأ القبول الطوعي والموافقة المستنيرة للمشاركة في الدراسة، مع ضمان الخصوصية والسرية التامة.

3.2.1 الحدود الزمانية:

تم إنجاز دراستنا الميدانية في الحدود الزمنية الممتدة ما بين 06 فيفري إلى 30 ماي 2025.

2.2 منهج الدراسة:

تتعدد مناهج البحث العلمي بتعدد الظواهر المدروسة وتبعاً لتخصص الباحث والمدرسة المنهجية التي ينتمي إليها، كما يتوقف اختيار المنهج أيضاً على طبيعة الظاهرة المدروسة وإمكانية التحكم في متغيراتها. وتعدد المناهج لا يعني تفضيل أحدها على الآخر، بل لكل دراسة طبيعتها الخاصة التي تستلزم اتباع منهج يتلاءم مع أهدافها وسياقها المعرفي.

وبناءً على طبيعة موضوعنا المتمثل في المرونة النفسية لدى الرجل المطلق مبكراً، ارتأينا اعتماد المنهج الإكليبيكي، باعتباره الأنسب لدراستنا من حيث صعوبة الوصول إلى الحالات خاصة أن الأمر يتعلق بعنصر "الرجل" ومدى حساسية موضوع

الطلاق بالنسبة له حيث قولنا بالرفض وعدم قبول التعاون معنا بشأن إمكانية إجراء مقابلات أو تقديم مقياس المرونة النفسية بسبب تجربة الطلاق في حد ذاتها، كما يسمح لنا بالتعمق أكثر وفهم الحالات الفردية ضمن سياقاتها النفسية والاجتماعية، وهو ما يتوافق مع متطلبات دراستنا.

1.2.2 تعريف المنهج العيادي:

يعرف المنهج الإكلينيكي على أنه: "الدراسة العميقة للحالات الفردية، بصرف النظر عن انتمائها إلى السوية أو المرض"، ويعتمد في مقارباته على أدوات كالملاحظة والمقابلة، بهدف جمع معلومات دقيقة ومنظمة عن الفرد (الطبيب وآخرون، 2003، ص 197). كما يشير "ريبو" و"جانيه" إلى أن هذا المنهج هو وسيلة لفهم التنظيم السوي للنفسية عبر تحليل العمليات النفسية المعقدة تحليلاً متصاعداً، مع الاستعانة بمبادئ التحليل النفسي كأساس لبناء نظريات عن الشخصية السوية (سلام، 2016، ص 25).

من جهة أخرى، يستخدم المنهج الإكلينيكي في دراسة الاضطرابات النفسية والانفعالية والاجتماعية، وفي حالات سوء التوافق، سواء في الطفولة أو المراهقة أو الرشد أو الشيخوخة، كما يُعتمد عليه في معالجة قضايا التوافق المهني والتعليمي والمدرسي، ويُوظف عادة في العيادات النفسية، التربوية، وعيادات الإرشاد النفسي (غالب، 2014، ص 59). ومن هذا المنطلق، وقع اختيار الباحثة على هذا المنهج لكونه يتيح فهماً عميقاً وشاملاً لحالات الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً من خلال التركيز على الجوانب النفسية الدينامية والخصوصيات الفردية لكل حالة، باستعمال أدوات بحث مرنة وشخصية كالمقابلة والملاحظة ومقياس المرونة النفسية.

3.2 أدوات الدراسة:

أدوات الدراسة الوسائل المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لجمع المعطيات الميدانية من عينة البحث، بهدف تحليلها وتحقيق أهداف الدراسة، والوصول إلى نتائج علمية وموضوعية تعبر عن الواقع النفسي والاجتماعي للفئة المدروسة. وفي إطار دراستنا التي اعتمدت على المنهج الإكلينيكي، تم استخدام مجموعة من الأدوات التي تتماشى مع طبيعة البحث النوعي وتحليل الحالات الفردية بعمق. وقد شملت الأدوات المستخدمة: الملاحظة العيادية المباشرة، المقابلة العيادية نصف الموجهة ومقياس المرونة النفسية.

1.3.2 الملاحظة العيادية المباشرة:

الملاحظة من الأدوات الأساسية التي لا غنى عنها في أي بحث علمي، وغالباً ما تكون منطلقاً لتكوين الإشكالية وطرح التساؤلات حول الظواهر النفسية والاجتماعية، إذ تمكن الباحث من التقصي والتحقق والتفسير بهدف الوصول إلى المعرفة العلمية الموضوعية.

لغويًا، يُشير لفظ "الملاحظة" إلى المشاهدة المباشرة للشيء أو الحدث كما هو، وهي عملية إدراكية يعتمد فيها الإنسان على حواسه، إذ يهتدي في سلوكه اليومي بما يلاحظه من مظاهر وتعبيرات، كما هو الحال لدى الطفل في تفاعله مع محيطه، أو لدى رئيس العمل في تقييم سلوك موظفيه (رشوان، 2006، ص 136).

أما اصطلاحًا، فالملاحظة هي الانتباه المنظم والدقيق لظاهرة معينة باستخدام الحواس بغرض جمع المعلومات وتفسيرها، والوصول إلى القوانين التي تحكمها (عطوي، 2007، ص 120). وتكتسي الملاحظة طابعًا علميًا عندما تُمارَس بشكل منهجي وفق قواعد مضبوطة، سواء في الميدان أو المختبر، باستخدام الملاحظة المباشرة أو بمساعدة الوسائل السمعية والبصرية لتسجيل وتوثيق ما يُلاحظ (حامد، 2008، ص 127).

وضمن المنهج الإكلينيكي، تُعرف الملاحظة الإكلينيكية بأنها الأداة التي تتيح للباحث جمع البيانات عن الحالة النفسية للفرد من خلال مراقبة سلوكه وتفاعلاته اللحظية (سالم، 2012، ص 38). وتمثل هذه الأداة ركيزة مهمة في البحوث الميدانية، إذ تتيح للباحث أن يكون في اتصال مباشر مع مفردات الدراسة، فتساهم في الكشف عن التفاصيل الدقيقة لظاهرة المدروسة والعلاقات الكامنة بين عناصرها.

وفي سياق دراستنا حول المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين طلاقًا مبكرًا، استُخدمت الملاحظة الإكلينيكية كأداة مرافقة للمقابلة نصف الموجهة، وتم الاعتماد عليها لرصد التعبيرات غير اللفظية، وردود الفعل الانفعالية، وفترات الصمت أو التردد أثناء الحديث، وكل ما يحمل دلالة إكلينيكية يمكن أن يعكس مستوى التكيف النفسي للفرد بعد تجربة الطلاق. وقد ساعد هذا النوع من الرصد اللحظي على تعميق الفهم لتجربة كل حالة، واستجلاء الديناميكيات النفسية غير المصرح بها لفظيًا، مما أضفى على البيانات طابعًا أكثر شمولية وواقعية.

2.3.2 المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة:

المقابلة من الأدوات الأساسية التي يعتمد عليها الباحث في جمع البيانات، خاصة في الأبحاث ذات الطابع العيادي التي تتطلب فهماً عميقاً للجوانب النفسية والانفعالية للفرد. وقد وقع اختيارنا في هذه الدراسة على المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة، نظرًا لمرونتها وفعاليتها في تقصي فحوى تجارب الرجال الذين مروا بتجربة الطلاق المبكر. وتعرف المقابلة الإكلينيكية بأنها علاقة دينامية لفظية تفاعلية بين طرفين، أحدهما الباحث (أو الأخصائي النفسي) والآخر هو المفحوص، وتهدف إلى الحصول على معلومات دقيقة وذات صلة بموضوع الدراسة. فهي ليست مجرد محادثة عفوية، بل نقاش موجه ذو طابع علمي، يسعى لتحقيق أهداف بحثية محددة (زغيدي، 2013، ص 56).

ويذهب "ألان روس" إلى اعتبارها علاقة إنسانية مهنية قائمة على الثقة والاحترام، تُمكن الباحث من فهم دواخل المفحوص ضمن إطار من الأمان النفسي (محمود، ب.ت، ص 54).

أما عن المقابلة نصف الموجهة، فهي تقنية وسطية بين المقابلة المفتوحة والمغلقة، حيث يُعد الباحث مسبقًا مجموعة من الأسئلة المتسلسلة تغطي محاور الدراسة، إلا أن الإجابات تبقى مفتوحة، يُسمح فيها للمفحوص باستخدام لغته وتعبيراته الخاصة (إبراش، 2009، ص 268).

وتختلف كمية ونوعية الحديث الناتج عن المقابلة حسب شخصية المفحوص وقدرته الكلامية، فقد يبدي بعضهم سيلاً كلامياً بينما يظهر آخرون اقتصاءً في التعبير.

وتتميز هذه التقنية بكونها تسمح بجمع معلومات نوعية غنية، وتحترم الفروق الفردية، كما تسهل تحليل المادة اللفظية المستخلصة من المفحوصين. لذلك، تعد الأنسب لطبيعة دراستنا التي تبحث في المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً.

وقمنا ببناء دليل المقابلة نصف الموجهة يتضمن خمس محاور رئيسية:

يغطي المحور الأول: البيانات الأولية

المحور الثاني: العوامل المؤدية للطلاق

المحور الثالث: الحالة النفسية بعد الطلاق

المحور الرابع: آليات التكيف بعد تجربة الطلاق

المحور الخامس: الأفق المستقبلية بعد تجربة الطلاق

وفي دراستنا، أجريت المقابلات بشكل فردي، حيث خصص لكل حالة وقت ومكان خاص بها دون الجمع بينها، وذلك حفاظاً على الخصوصية وضماناً لتفاعل أكثر عمقا وحرية. وقد مكنتنا هذا الأسلوب من رصد تباينات دقيقة بين الحالات الثلاث، مما أضفى على تحليلنا قيمة نوعية إضافية.

وأخيراً، فقد جئنا هذه التقنية الاتجاه المباشر في الاستجواب، مما سمح للمفحوصين بالتعبير بحرية، بينما اكتفت الباحثة بدور المستمع.

3.3.2. مقياس المرونة النفسية:

يعد المقياس النفسي أداة هامة وأساسية في علم النفس، بحيث لا يمكننا الاستغناء عنه، فالطبيب الجراح لديه أدواته الخاصة للجراحة، أما الأخصائي النفسي فيستعين بالمقياس ليستطيع تشخيص الحالة التي بين يديه ويريد معاينتها. وقد عرفه العالم كامبل على أنه: عملية تحويل الأحداث الوصفية إلى أرقام بناء على قواعد وقوانين معينة، ومعنى ذلك هو أن القياس عبارة وصف وظواهر إلى ما هو أسهل من حيث التعامل وأكثر قابلية إلى التحويل من حالة إلى أخرى إلا وهو الرقم (عثماني، 2019، ص 77).

وقد اعتمدنا في دراستنا على مقياس المرونة النفسية لـ "ميشال براين" (Michel Brien)

L'échelle de hardiess/ Résilience (EHR) de Brien et al. (2008)

ويتكون المقياس من 23 بنداً، ويلي كل بند خمسة بدائل (دائمًا، كثيرًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، ويقابل البدائل الخمسة الأوزان الآتية على نفس الترتيب (5 - 4 - 3 - 2 - 1)، ماعدا البندين 7 و9، يُعكس ترتيب الأوزان فهما (1 - 2 - 3 - 4 - 5). وقد تم ترجمة وتكييف المقياس من طرف:

في دراسة حول: Hamouda et al. (2006)

Impact de l'autorité parentale sur la résilience des jeunes Algériens.

أ. الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس:

تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي حيث كانت النتائج: سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التفاؤل $r=0.83$ ، و سجلت قيمة معامل ارتباط المقياس و بعد الكفاءة الذاتية $r=0.92$ في حين سجلت قيمة معامل الارتباط بين المقياس ككل و بعد التطوير $r=0.86$ (عثماني ، 2019 ، ص 77)

- ثبات المقياس:

تم الاعتماد على ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس حيث سجلت معاملات ألف كرونباخ القيم التالية: قيمة، 0,889 للمقياس ككل. قيمة 0,792 لبعء التفاؤل، قيمة 0,808 لبعء الكفاءة الذاتية قيمة 0,639 لبعء التطوير . وعليه فإن المقياس يتمتع بمعاملات مرتفعة من الثبات.

ب. تصحيح المقياس:

تعطي درجة 5 للبدل (دائما) والدرجة 4 للبدل (كثيرا) ، ودرجة 3 للبدل (أحيانا) و الدرجة 2 للبدل (نادرا) والدرجة 1 للبدل (أبدا)، ماعدا البندين 7 و 9 تعطي الدرجات البدائل بشكل عكسي أي من 1 إلى 5 لان عبارات البنود فهما سلبية، وتجمع الدرجات التي تتحصل عليها الحالة من خلال إجابتها على بنود، فأعلى درجة متحصل عليها هو 115 درجة و أدنى درجة هو 23، المتوسط الحسابي الفرضي هو 69، كلما ارتفع المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على ارتفاع مستوى المرونة النفسية، و اذا انخفض المتوسط الفرضي كلما كان مؤشرا على انخفاض مستوى المرونة النفسية.

ج. وصف مقياس المرونة النفسية:

L'échelle de hardiesse / Résilience (EHR)

المعد من طرف

Brien et al. 2008

حيث يشمل المقياس على (23) بندًا موزعة على ثلاث أبعاد للمرونة النفسية هي: الفعالية الذاتية (12) بندًا، النمو والتطور (5) بنود، التفاؤل (6) بنود، كما هي موضحة في الجدول الموالي:

الجدول رقم(02) : أبعاد مقياس المرونة النفسية و بنوده

الأبعاد	رقم البند
بعد التطور النمو	23 . 21 . 20 . 12 . 8
بعد الفعالية الذاتية	22 . 18 . 15 . 14 . 11 . 10 . 9 . 7 . 5 . 4 . 3 . 1
بعد التفاؤل	19 . 17 . 16 . 13 . 6 . 2

ويشمل على خمسة بدائل لأجوبة هي: (دائمًا 5). (كثيرًا 4). (أحيانًا 3). (نادرًا 2). (أبدًا 1)، ويعكس التنقيط بالنسبة للبنود رقم (9 و7)، وكذا الجزء التالي من المقياس البنود من (1 إلى 5) (Hamouda et al, 2018).

خلاصة الفصل:

حددنا في هذا الفصل المنهج والأدوات المستخدمة في بحثنا، حاولنا توضيح طرق استخدامها على مستوى الدراسة الميدانية الاستطلاعية والأساسية والاستفادة منها بما يخدم موضوع الدراسة التي نحن بصدها، باستعراض كل من مكان الدراسة، المدة المستغرقة والتفاصيل المهمة التي ساعدتنا وسهلت علينا البحث.

الفصل الخامس:
الاجراءات المنهجية
للدراسة

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الحالة الأولى
2. عرض وتحليل نتائج الحالة الثانية
3. عرض وتحليل نتائج الحالة الثالثة
4. مناقشة النتائج وتفسيرها.

خاتمة

التوصيات والمقترحات

تمهيد:

يتناول هذا الفصل عرضاً وتحليلاً لنتائج الدراسة الميدانية من خلال ثلاث حالات لرجال مطلقين طلاقاً مبكراً، بهدف فهم أبعاد المرونة النفسية لديهم. يشمل ذلك تقديم السياق الشخصي والاجتماعي لكل حالة، وتحليل نتائج المقابلات العيادية، والملاحظات النفسية، ومقياس المرونة النفسية. كما تتم مناقشة النتائج المستخلصة في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع إبراز أوجه التشابه والاختلاف بين الحالات. ويُختتم الفصل بخلاصة لأهم النتائج، يليها مجموعة من التوصيات والمقترحات لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي لهذه الفئة.

1. عرض وتحليل الحالة الأولى:

1.1. تقديم الحالة الأولى:

1.1.1. البيانات الأولية:

1. الاسم: ل.إ.
2. العمر: 40 سنة
3. الام على قيد الحياة: نعم
4. الاب على قيد الحياة: لا
5. سنة وفاة الأب: 1987
6. عدد الاخوة: 3
7. بنات: 2
8. الذكور: لا يوجد
9. الترتيب في الاخوة: الأكبر
10. المستوى الدراسي: سنة ثالثة متوسط
11. الوضع المهني: متوسط
12. المهنة: سائق شاحنة لنقل البضائع الخفيفة
13. سنة الزواج: 2019
14. سنة الطلاق: 2019
15. العمر عند الطلاق: 34 سنة
16. مدة الزواج: شهر واحد
17. هل لديك أطفال: لا يوجد
- بيانات خاصة بالطلاق:
18. المستوى الدراسي للطلاق: ثالثة ثانوي

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

19. عمرها: 37 سنة

20. عمرها عند الطلاق: 31 سنة

21. المهنة: موظفة في دار الثقافة

22. ام الطليقة على قيد الحياة: نعم

23. اب الطليقة على قيد الحياة: لا

24. عدد الاخوة: 3

25. ذكور: 2

26. اناث: 1

27. الترتيب: الوسطى

2.1.1. جدول المقابلات العيادية للحالة الأولى:

الجدول رقم (03): يمثل المقابلات العيادية المبرمجة مع الحالة رقم (01)

العناصر	المقابلة الأولى	المقابلة الثانية	المقابلة الثالثة
تاريخ إجراء المقابلة	2025/01/01	2025/05/03	2025/05/08
المكان	مكتب محامية معتمدة لدى المجلس	مكتب محامية معتمدة لدى المجلس	مكتب محامية معتمدة لدى المجلس
المدة	45د	30د	30د
الهدف	كسب ثقة الحالة وجمع المعلومات الكاملة عنها	طرح الأسئلة المتعلقة بدليل المقابلة.	تطبيق مقياس المرونة النفسية

1.1.3. ملخص مقابلات الحالة الأولى:

تمثل حالة (ل.إ.)، رجل يبلغ من العمر 40 سنة، نموذجًا دالًا لتجربة زواج قصيرة وصادمة، لم تدم سوى شهر واحد فقط، وانتهت بطلب خلع مفاجئ من طرف الزوجة، دون وجود أطفال. المفحوص يعمل كسائق شاحنة، بمستوى دراسي محدود (سنة ثالثة متوسط)، و يقيم مع والدته منذ وفاة والده في سن مبكرة (1987). ترتيبه كأكبر الإخوة الثلاثة يشير إلى احتمال تحمله لمسؤوليات أسرية مبكرة، خاصة في غياب الأب، ما جعله أكثر عرضة للتأثر العاطفي. خاض تجربة زواج سنة 2019 مع موظفة بمستوى دراسي أعلى (ثالثة ثانوي)، استمرت فقط من 26 أكتوبر إلى 26 نوفمبر، أي بمجرد انتهاء عطلتها، حيث عادت إلى عملها وطلبت الطلاق دون إنذار أو سبب واضح. عبّر المفحوص عن حيرته بقوله: "والله لدرك ما علاباليش السبب... ما تعاركننا ما صرا والو، ناضت معايا الصباح، دارتلي الفطور، وراحت"، ويضيف أنه تفاجأ باتصال من أهله يخبرونه أنها غادرت مع أخيها وفرغت المنزل. صدمته لم تكن فقط بسبب المفاجأة، بل

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

لأنه كان يعاني من مرض في الكلى ويشتغل بنظام نصف يوم، وهي، حسب قوله، "قبلت بمرضي"، بل إنه صرّح بأنها أخبرته بفقدان عذريتها قبل الزواج و"سترها"، معتبراً أن زواجهما كان مبنياً على التفاهم والقبول المتبادل. لكنه يقول الآن: "جات دارت بيا الكارني وراحت"، ما يعكس شعوراً بالخيانة والانتهاك العاطفي.

نفسياً، واجه المفحوص انهياراً حاداً بعد الطلاق، عبّر عنه بقوله: "تشوكيت و غاضتني... حسيت روحي تكلحت... وكسرت ماما معايا، صدمة عشناها دار كاملة"، مؤكداً أن والدته تأثرت أكثر منه، وكانت تضع أملاً كبيرة في هذا الزواج. هذا الانهيار تجسد في أرق شديد، تفكير متواصل، نوبات غضب، اكتئاب، وانفعالات غير متحكم بها، وصلت إلى حد التوتر الدائم مع والدته، حيث قال: "رجعت نعارك بزاف ماما ونقولها بسبة طلقيني المرأة... لا خدمة لا مستقبل".

كوسيلة هروب من الضغط، لجأ إلى استهلاك "الليريكا" و"الكيف" بشكل مفرط: "وليت نشرب ليريكاً والكيف بزاف"، وهو ما يشير إلى آليات تكيف سلبية ذات أبعاد إدمانية. لكنه لاحقاً، حسب تصريحه، استطاع الخروج من هذه الحلقة: "درك الحمد لله رجعت لعقلي، وماني نشرب في حتى حاجة"، مؤكداً أنه استعاد توازنه النسبي ورضي بواقعه رغم خيبة الأمل: "ناكل فالقوت وبنى فالموت"، وهي عبارة تكشف عن نوع من التصالح مع الوضع بأسلوب يمزج بين اللامبالاة والرضا القدري.

من الناحية الاجتماعية، يشير إلى أن أسرته، وخاصة والدته، كانت داعمة، لكن العائلة اختارت طي صفحة التجربة: "من نهار خرج الحكم تاع الطلاق، مازيدناش هدرنا عليها فالدار... كئي ما تزوجتش". هذا التجاهل يبدو كآلية إنكار جماعي وتجنب لمواجهة الموضوع وعزز ذلك تحفظ افراد الأسرة في الحديث عن الموضوع في تخفيف الضغط النفسي، لكنه لم يبلغ أثر الصدمة.

أما على مستوى التقدير الذاتي، فيصف نفسه بمرارة: "نشوف روحي إنسان فاشل وما تقبل بيا حتى مرة"، مضيقاً أنه أصبح "ينقلق بزاف وقلبي برد على الدنيا وكرهت الناس لي قراب ليا". ويعترف بأن التجربة غيرت شخصيته، قائلاً: "ما كنتش ندير علاقات مع النساء حتى قبل ما نتزوج... قلبي برد من جهتهم". وهو يرفض تماماً فكرة الزواج مجدداً: "ما عندي حتى استعداد نتزوج ونحيته من راسي"، رابطاً ذلك بعدم ثقته في النساء وتجربته المريرة.

رغم هذه التغيرات النفسية والسلوكية العميقة، يصرّح بأنه تعلّم من التجربة ألا يتسرع في الزواج مستقبلاً دون توفر الظروف المناسبة: "ما نزوجش حتى نرتاح، ولا تكون عندي خدمة مشكونة، بلاها الزوجات هادي، المرأة ما تقعدلكش"، معبراً عن قناعة أن الاستقرار المادي شرط أساسي لأي ارتباط مستقبلي.

ختاماً، يقدم (ل.إ) نصيحة تنم عن مرونة نفسية واقعية، رغم المظاهر السلبية في بعض الأحيان، حيث يقول: "ما يمرض روحو ما والو، كلش مكتبهولنا ربي... يتقبل الأمر الواقع ويكمل حياتو... كلش يفوت ويتنسا مع الوقت"، مضيقاً بحكمة شعبية: "اللي يبيعك بالقول بيعو بقشورو".

هذه الحالة تبرز تأثير تجربة الطلاق المفاجئ على رجل يعاني مسبقاً من هشاشة نفسية واجتماعية مرتبطة بالمرض، غياب الاستقرار المهني، وصورة ذاتية مهزوزة، لكنها تعكس في الوقت نفسه قدرة على تجاوز الصدمة عبر آليات دفاعية

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وإنكارية، مقرونة بقبول نسبي للواقع وابتعاد عن إعادة التجربة. وهي حالة تستدعي دعمًا نفسيًا متخصصًا لإعادة بناء الثقة بالنفس، وإعادة تأطير التجربة ضمن مسار تطوري أكثر إيجابية

4.1.1. عرض وتحليل الملاحظة العيادية للحالة الأولى:

خلال المقابلة، بدأ المفحوص نظيف الهمدوم ومرتبًا، ما يدل على حرصه على الحفاظ على صورة خارجية منظمة أمام الآخرين. غير أن لغة جسده وتعابيره كشفت عن تناقض داخلي واضح، إذ بدأ غير مرتاح، قليل الابتسام، وتعلو وجهه علامات الحيرة والتعجب، مما يعكس صراعًا داخليًا وربما تساؤلات لم يُجب عنها بعد فيما يخص تجربته السابقة. اتسمت نظراته بالحدة، وهو ما قد يشير إلى توتر داخلي أو موقف دفاعي تجاه الآخرين، خاصة في إطار الحديث عن الذات والتجربة الزوجية.

جسديا هو متوسط القامة والوزن، أسمر البشرة، ويعاني من ضعف في البصر، إلا أن طريقة حديثه وصوته المرتفع ونبرته الحادة توحى بمحاولة تعويض هذا النقص الجسدي بإظهار صورة ذاتية قوية و متمكنة. يتحدث بكثرة مستخدمًا يديه، ويُخرج صدره أثناء الكلام، ما يمكن تأويله كمؤشر على محاولته فرض هيئته والتأكيد على السيطرة، حتى وإن كانت هذه الثقة الظاهرة غير مستقرة داخليًا. كما أنه يتحدث عن نفسه وكأنه ملتمٌ بكل شيء، ويميل إلى تقديم ذاته على أنه يعرف ويقدر كل جوانب الأمور، ما يعكس بنية دفاعية قائمة على التمرکز حول الذات، وربما آلية تعويضية عن مشاعر خفية بالدونية أو الفشل.

5.1.1. تحليل مقابلات الحالة الأولى:

يمثل المفحوص (ل.إ.)، البالغ من العمر 40 عامًا، نموذجًا واقعيًا لمعاناة نفسية ناتجة عن تجربة زواج قصيرة جدًا استمرت شهرًا واحدًا فقط وانتهت بقرار خلع مفاجئ من طرف الزوجة. نشأ المفحوص في بيئة بسيطة، وهو الابن الأكبر في أسرته، حيث فقد والده في سن مبكرة (سنة 1987) وتحمل مسؤوليات أسرية باكرًا، ما ساهم في بناء هوية ذكورية غير مستقرة. يعاني من مرض كلوي يؤثر على قدرته البدنية، ويعمل كسائق شاحنة لنقل البضائع الخفيفة. في ظروف مهنية غير مستقرة.

الحالة تشير إلى تركيبة نفسية هشّة، تتقاطع فيها الضغوط الاقتصادية، الوضع الصحي، والمسؤوليات الاجتماعية المبكرة، مما شكّل قاعدة ضعيفة لتحمل الأزمات العاطفية لاحقًا.

من ناحية البعد النفسي والعاطفي لتجربة الطلاق فقد مثلت صدمة نفسية حادة، فالمفحوص يؤكد أن القرار كان مفاجئًا، دون مؤشرات واضحة للتزاع. استيقظ ذات صباح ليجد أن زوجته قد غادرت البيت رفقة شقيقها بعد أن جهزت له الفطور. لاحقًا، تبين أنها كانت قد جهزت أيضًا وجبة الغداء ورحلت نهائيًا. غياب أي مبرر عقلائي لذلك عمق من وقع الصدمة، خاصة وأن العلاقة لم تعرف مشاكل واضحة، كما لم يصدر من المفحوص ما يُفسر هذه القطيعة. هذا الغموض فاقم من حالة الارتباك والانهيار النفسي، حيث عبّر عن إحساسه بالعجز، الخذلان، والانكسار، ليس فقط على الصعيد الشخصي، بل أيضًا في نظر والدته التي تأثرت بشدة بالطلاق، مما أضاف إلى شعوره بالذنب والمسؤولية العائلية عن الألم الجماعي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

كما تبرز من خلال شهادته مظاهر واضحة لهشاشة في تقدير الذات والهوية النفسية. المفحوص يرى نفسه "فاشلاً"، ويعتقد أن لا امرأة يمكن أن تقبله بسبب مرضه وافتقاره إلى عمل مستقر. تشير تجربته إلى جرح عميق في كرامته وهويته الذكورية، خاصة بعد أن كشف أن زوجته كانت فاقدة للعذرية وقد "سترها" - على حد تعبيره - ولكنه في المقابل اعتبر ما حدث "خدعة" و"مؤامرة"، ما ضاعف شعوره بالخذلان وفقدان الثقة في النساء عموماً.

هذا الإحساس لم ينبثق فقط من التجربة الزوجية، بل يعود إلى جذور أعمق تتعلق برفضه المسبق من قبل عدة نساء قبل الزواج، بسبب وضعه الصحي، مما عمق شعوره بعدم الجدارة.

إذ واجه المفحوص أزمته النفسية بعد الطلاق من خلال آليات دفاع سلبية، أبرزها اللجوء إلى تعاطي "الليريكا" و"الكيف" ومحاولات للهروب من التفكير والتخدير الانفعالي. كما تطورت علاقته بوالدته إلى نمط صدامي، حيث صار يحتملها مسؤولية ضمنية عن فشله في الزواج، في ظل قناعاته أنها لم تساعد على بناء مستقبل مستقر.

رغم ذلك، يظهر لاحقاً تحوّل تدريجي، حيث يقول إنه "رجع لعقله" وتوقف عن التعاطي، وأصبح يقبل الحياة بتسليم قدرتي: "كيما جات مرحبا، ناكل فالقوت ونيبي فالموت". هذا التحول لا يُعد شفاءً نفسياً عميقاً بقدر ما هو نوع من الدفاع التوافقي السطحي.

ورغم النزاعات التي حصلت مع والدته، فإنها كانت مصدر الدعم الأساسي له، خصوصاً في الفترات الأولى بعد الطلاق. لكنّ هذا الدعم كان محدوداً، وتخلله الكثير من التوتر، بما أن المفحوص دخل في حالة لوم وغضب متكرر تجاهها. أما المجتمع الأوسع، فقد تم تجاهل دوره تماماً، حيث يقول المفحوص إن الطلاق لم يُذكر مجدداً داخل العائلة، في محاولة جماعية لإنكار الحادثة وطبها. ورغم أن هذه الآلية ساعدته مؤقتاً على التكيف، إلا أنها حجبت عنه فرصة المعالجة النفسية العميقة والحوار مع الذات حول ما حدث.

إلا أن التجربة أثرت على نظرتيه إلى النساء والعلاقات الزوجية بشكل جذري. يعبر عن قناعة بأن النساء "لا يقبلن برجل مريض ولا يملك عملاً ثابتاً"، مما شكّل تعميماً سلبياً قائماً على إسقاط تجربة خاصة على النساء عموماً. كما يظهر في كلامه رفض حاسم لفكرة الزواج مجدداً، ويفضل العزوف التام: "نحيتو من راسي".

هذا الانسحاب من فكرة الارتباط مستقبلاً يرتبط بتجربة الطلاق كـ "فقد عاطفي" ألحق ضرراً بهويته الذاتية والرجولية، لا مجرد انفصال قانوني. كما أنه يصرّح بأن مشاعره تجاه النساء كانت محايدة أو سلبية حتى قبل الزواج، مما يوحي بجذور نفسية أعمق للنفور أو التحفظ العاطفي.

لكنه رغم ما مر به، يُظهر المفحوص بوادر أولية لنوع من الاستبصار والمرونة النفسية الدفاعية. يعبر عن استخلاصه لدروس واضحة من التجربة، كقوله: "ما نزوزش حتى نرتاح ولا تكون عندي خدمة مشكونة"، وهي قناعة تعكس تطوراً في نضجه الاجتماعي. كما يقدم نصائح للرجال الآخرين في سن مبكرة ألا يمرضوا أنفسهم، وأن يتعاملوا مع الطلاق كحادثة يمكن تجاوزها مع الوقت.

ومع أن هذا التحوّل يبدو سطحيّاً في بعض أبعاده، إلا أنه يشير إلى قدرة ضمنية على إعادة التكيف، إذا تم دعمها نفسياً ومهنيّاً بشكل مناسب.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

في ضوء المعطيات المستخلصة من مقابلات الحالة، يمكن تصنيف الوضع النفسي للمفحوص ضمن اضطراب التكيف بمزاج كأبي سابق، تطوّر تدريجياً إلى حالة من اللامبالاة الانفعالية ذات طابع قدرّي وتسليبي، تعكس محاولات دفاعية سطحية للتكيف مع الأزمة. وتُظهر الحالة مجموعة من المؤشرات النفسية المهمة، منها تدنٍ واضح في تقدير الذات، هشاشة في الهوية النفسية والذكورية، انسحاب اجتماعي وعاطفي، ومشاعر عميقة من الرفض والخيانة، تراكمت وتكرّست عبر الزمن، ما أدى إلى تبلور نمط من التفكير السلبي تجاه الذات والعلاقات، رغم ظهور بعض بوادر القبول التدريجي للواقع. بناءً على ذلك، توصي الدراسة بتدخل نفسي داعم متعدد الأبعاد يشمل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) كخطوة أساسية لإعادة بناء نظرة المفحوص إلى ذاته، وتصحيح الأفكار المشوّهة حول العلاقات والجدارة الشخصية. كما تُعدّ جلسات الدعم العاطفي ضرورية لمساعدته على تجاوز مشاعر الخذلان واستعادة الثقة بالنفس. ومن المهم أيضاً توفير دعم اجتماعي تدريجي من خلال إشراكه في أنشطة جماعية أو عمل تطوعي يُعيد له الشعور بالقيمة والاندماج. يُقترح أيضاً إدماجه ضمن مجموعة دعم رجالية مخصصة للمتعافين من الطلاق، تسمح له بمشاركة التجربة وتفكيك الصور النمطية السلبية عن النساء والزواج. كما يُوصى بمرافقة أسرية علاجية تهدف إلى ترميم العلاقة المضطربة مع والدته، والتي تشكّل محوراً مهماً في استقراره النفسي والعاطفي.

وفي الخلاصة، تؤكد هذه الحالة أن تجربة زواج قصيرة قد تخلف أثراً نفسياً عميقاً ومركباً، لا سيما في سياق هشّ من الناحية الصحية والاجتماعية. وعلى الرغم من بعض مظاهر التعافي الأولي، فإن الجذور العاطفية للصدمة لا تزال فاعلة، وتستوجب تدخلاً متخصصاً يوجّه الأزمة نحو مسار إعادة بناء حقيقي للذات، والثقة، والعلاقات الإنسانية السليمة.

6.1.1. عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة النفسية للحالة الأولى:

بعد تطبيق الطالبة مقياس المرونة النفسية على الحالة (ل.إ) تحصلت الحالة على درجة إجمالية قدرها 91 من أصل 115 في مقياس المرونة النفسية، ما يشير إلى مستوى متوسط من القدرة على التكيف النفسي رغم تجربة طلاق قصيرة لكنها صادمة. أظهر قدرة نسبية على استعادة التوازن، خاصة بعد توقفه عن تعاطي المواد المهدئة.

- عرض وتحليل الأبعاد الفرعية:

الجدول رقم (04): يبين الأبعاد النفسية لدى الحالة رقم (01)

الأبعاد	الدرجات
بعد التطور والنمو الشخصي	21 درجة
بعد الفعالية الذاتية	49 درجة
بعد التفاؤل	21 درجة

من خلال الجدول يتبين لنا أن الحالة (ل.إ) يمتلك مرونة نفسية جيدة نسبياً، مكنته من تجاوز آثار الطلاق جزئياً، لكنه لا يزال بحاجة إلى مرافقة علاجية متخصصة لتعزيز ثقته بذاته وتفكيك الأفكار السلبية المرتبطة بالعلاقات والزواج. كما يوصى بالعمل على تنمية المهارات المعرفية التأملية وإعادة بناء الصورة الذاتية، مع تركيز خاص على بعدي النمو الشخصي والتفاؤل.

7.1.1. التحليل العام للحالة الأولى:

تظهر حالة المفحوص (ل.إ، 39 سنة) نموذجًا نفسيًا مركبًا يعكس آثار صدمة عاطفية حادة مترتبة عن تجربة زواج قصيرة وفاشلة، وقعت في سياق هشاشة سابقة على عدة مستويات: صحية، مهنية، وعاطفية. لقد مرّ المفحوص بتجربة الطلاق بشكل مباغت ومفكك، دون تمهيد عاطفي أو تفسير عقلائي لما جرى، ما جعله يدخل في حالة من الانهيار النفسي المرهق، وصفها بأنها ترافقت مع إحساس عميق بالخذلان، الإهانة، والانكسار الذاتي، خاصة وأن الطلاق جاء دون صراع صريح أو مؤشر ظاهر للانفصال، مما عمق مشاعر الصدمة وفقدان السيطرة. يُظهر الخطاب النفسي للمفحوص استخدامًا واضحًا لعدة ميكانيزمات دفاعية، أهمها الإنكار (من خلال محاولته نفي التجربة في محيطه العائلي بقوله "ما زيدناش هدرنا عليها فالدار" و"كلي ما تزوجتش")، والإسقاط (في لوم الأم المتكرر وتحميلها مسؤولية فشله العاطفي والمهني)، والتحجير الدفاعي (في تعميمه السلبي للنساء ورفضه لفكرة الزواج برمتها)، بالإضافة إلى التبرير (حيث يعلل الطلاق بضعف ظروفه الصحية رغم اعترافه بقبولها السابق بذلك). كما نلاحظ استعمالًا لميكانيزم الانسحاب الاجتماعي والعاطفي، حيث اختار المفحوص بعد التجربة أن يتوقع داخل ذاته ويرفض أي مشروع ارتباط مستقبلي، مصرحًا بفقدانه الشغف بالحياة ونظراته السوداوية للعلاقات الزوجية. وعلى الرغم من هذه الدفاعات، فإن درجة المرونة النفسية التي حصل عليها (115/91) تُشير إلى قدرة لا بأس بها على تجاوز الأزمات واستعادة التوازن، حتى وإن كانت عبر آليات غير ناضجة نفسيًا. فهو يعترف بأنه "عاد إلى عقله" وتوقف عن تعاطي المواد المهدئة (الليريكا والكيف)، ما يدل على بداية التكامل النفسي التدريجي واستعادة نوع من الاتزان الوجودي، ولو بشكل قدرّي وانسحابي، دون التورط في أنماط تدميرية مستمرة. وعلى المستوى العيادي، تُظهر ملامح المفحوص لغة جسدية تدل على محاولة يائسة لتعويض الإحساس بالدونية من خلال التصلب الدفاعي والادعاء بالسيطرة (نبرة صوت حادة، حديث عن الذات بصيغة القوة، حركة جسدية تعويضية مثل إخراج الصدر واستخدام اليدين بشكل مفرط). هذه المظاهر الجسدية والسلوكية تتوافق مع بنية شخصية تعاني من هشاشة تقدير الذات، ممزوجة بحاجة ملحة إلى إثبات الكفاءة والرجولة أمام الذات والآخرين، خصوصًا في ظل صورة ذاتية متآكلة يصف بها نفسه كـ"فاشل" و"لا تُقبَل به أي امرأة". علاوة على ذلك، يبدو أن المفحوص يعتمد بشكل واضح على والدته كمصدر دعم نفسي واجتماعي، لكنها في الآن ذاته، تحولت إلى مرآة للوم والإسقاط حين فشل مشروعه الزوجي، مما يعكس علاقة مزدوجة غير متوازنة عاطفيًا. تجربة الطلاق، رغم قصرها، تحولت إلى حدث مفصلي في بنائه النفسي، ليس فقط بسبب فشل العلاقة، بل لأنها فجّرت داخله أزمات كامنة لم تُحلّ، كالإحساس بالدونية بسبب المرض والبطالة، وعدم اكتمال الهوية الذكورية في مجتمع يربط الرجولة بالقدرة على الإعالة والاحتواء. من هنا، فإن التدخل العلاجي مع مثل هذه الحالة لا يجب أن يقتصر على تدبير أعراض ما بعد الصدمة، بل يجب أن يشمل إعادة بناء تقدير الذات، تفكيك المعتقدات المعقدة حول النساء والزواج، والعمل على تحويل ميكانيزماته الدفاعية من بدائية (كالإنكار والتحجير) إلى أكثر نضجًا (كالتقبل وإعادة التأطير المعرفي)، إلى جانب تمكينه من مهارات التكيف الإيجابي وتعزيز شبكة الدعم الاجتماعي الواقعي بعيدًا عن الاعتماد المفرط على الأم كبديل عاطفي. يمكن القول إن المفحوص يقف اليوم على عتبة استقرار ظاهري، لكنه يحمل داخليًا شروخًا غير ملتئمة تتطلب مقاربة علاجية تراعي تجربته، سياقه الثقافي والاجتماعي، وتاريخه النفسي.

2. عرض وتحليل الحالة الثانية:

1.2. تقديم الحالة الثانية:

1.1.2 البيانات الأولية:

1. الاسم: ص.ا.
2. العمر: 40 سنة
3. الام على قيد الحياة: نعم
4. الاب على قيد الحياة: لا
5. عدد الاخوة: 5
6. بنات: 3
7. الذكور: 2
8. الترتيب في الاخوة: الأكبر
9. المستوى الدراسي: سنة ثانية متوسط
10. الوضع المدني: متوسط
11. العمل: ميكانيكي
12. العمر عند الطلاق: 30 سنة
13. مدة الزواج: ستة أشهر
14. سنة الزواج: 28 اوت 2014
15. سنة الطلاق: 2015
16. الأطفال: نعم بنت
17. عمرها: 10 سنوات

بيانات خاصة بالطلاق:

1. المستوى الدراسي للطلاق: ثالثة ثانوي
2. عمرها: 32 سنة
3. المهنة: مأكثة بالبيت
4. الام على قيد الحياة: نعم
5. الاب على قيد الحياة: نعم
6. عدد الاخوة: 4
7. ذكور: 2
8. اناث: 2

2.1.2 جدول المقابلات العيادية للحالة الثانية:

الجدول رقم (05): يمثل المقابلات العيادية المبرمجة مع الحالة رقم 02

العناصر	المقابلة الأولى	المقابلة الثانية	المقابلة الثالثة
تاريخ إجراء المقابلة	2025/05/11	2025/05/12	2025/05/15
المكان	مكتب المحامية	مكتب المحامية	مكتب المحامية
المدة	45د	30د	30د
الهدف	كسب ثقة الحالة وجمع المعلومات الكاملة عنها.	طرح الأسئلة المتعلقة بدليل المقابلة.	تطبيق مقياس المرونة النفسية

3.1.2. ملخص مقابلات الحالة الثانية:

الحالة "ص.ا"، رجل في الأربعين من عمره، يعمل كيميائي، مطلق مرتين من نفس المرأة التي أحبها منذ أن كانت في السابعة عشرة من عمرها، وتزوجها بعد علاقة دامت ست سنوات. الطلاق الأول تم بعد خمسة أشهر من الزواج بسبب خلاف حاد وقع خلال حملها الأول، حيث تدخل والدها وأخذها إلى بيت أهلها، وانتهى الأمر بالطلاق بعد ولادتها لطفلتها الوحيدة. بعد مرور ست سنوات، أعاد الارتباط وتزوجا مجددًا، غير أن الحمل الثاني بتوأم انتهى بالإجهاض في الشهر الثالث، ما أدى إلى شجار عنيف قام خلاله بضربها وتحطيم هاتفها، ما دفعها للعودة إلى أهلها ورفع قضية خلع، لتنتهي العلاقة الزوجية للمرة الثانية. أفاد أنه لم يكن يتوقع أن ينتهي الزواج، خاصة وأنهما تبادلوا الحب، لكنه أقرب بأنه لم يتمكن من التخلص من إدمانه على الكحول، وكان هذا العامل الأساسي في اندلاع المشاكل، حيث أشار إلى أنه عندما يشرب لا يعي تصرفاته، ويدخل في نوبات عنف وغضب، وأضاف أنه ندم على سلوكه لكنه لم يستطع التغيير، قائلاً: "ماقدرتش نجبوسو، كي نشرب نضربها". عبّر عن مشاعر متضاربة بين الندم والحقد، حيث اعتبر أن طليقته لم تصبر عليه بما فيه الكفاية، وكان يتوقع منها أن تساعد على التغيير. يعاني من وسواس دائم متعلق بخيانة النساء له، حيث قال: "أنا مانديرش الثقة في النساء... حتى أمي كنت نتوسوس بلي تخون في بابا"، ما يعكس أثرًا عميقًا لتجارب سابقة، منها علاقة سابقة مع امرأة كان يشك في خيانتها باستمرار، مما عزز هذه النزعة الشككية لديه. أقر بوجود أعراض نفسية بعد الطلاق، من قبيل القلق، التفكير المفرط، نوبات الغضب وتأنيب الضمير، لكنه لم يتلق أي دعم نفسي أو اجتماعي، قائلاً: "ما تلقيت حتى دعم... كنت وحدي معايا غيرربي". يرى أن نظرة المجتمع والعائلة زادت من معاناته النفسية، خصوصًا بعد الطلاق الثاني، حيث شعر بأن الناس يتهمسون عليه ويشمتون، وأضاف أن عائلته كانت تعارض هذا الزواج من البداية، ما سبب توترات، خاصة بين طليقته وأمه وأخواته. خلال محاولة التأقلم، لجأ إلى الكحول كوسيلة للهروب والتنفيس، وكان يتصل بها

ويشتمها أو يرأسل أهلها، ثم يشعر بالندم ويطلب السماح، موضحًا: "نفرغ غشي... ومن بعد كي نرجع لعقلي نندم". رغم أنه لم يحصل على دعم، إلا أن مسؤوليته تجاه ابنته شكلت له دافعًا للاستمرار، حيث يحاول إرسال المال لها وزيارتها في العطللة، لكن حتى معها تظهر عليه سلوكيات خشنة يعود لبيتأملها بعد فوات الأوان. يعتبر أنه رغم الظروف الصعبة، تمكن من الاستمرار في الحياة، ويحاول الحفاظ على صورته كرجل قوي لا يسمح لأحد بأن يراه ضعيفًا، قائلًا: "مانحبش نخلي عبد يحقرني ولا يشفق عليا". رغم ذلك، لا يرى أنه طور نفسه، بل كرر نفس أنماط العلاقات بعد الطلاق، حيث دخل في علاقات متعددة، تميزت بالعنف والعدوان، دون أن تثمر عن ارتباط جاد، بل يعترف: "ماطورت والو... بقيت بنفس الأفكار". يرى أن الطلاق جعله أكثر قسوة، وشعر أنه فشل في أهم تجربة في حياته، حيث قال: "فشلت في أكبر اختبار... ماقدرتش نعاود نبي حياتي". تأثرت صورته الذاتية، خاصة حين بدأ يشك في أن طليقته لم تكن مقتنعة به، خصوصًا بسبب قصر قامته، وقال: "هي تحب الرجل الطويل... مانعجبهاش". رغم شعوره بانخفاض تقدير الذات، أشار إلى أن النساء اللواتي تعرف عليهن بعد الطلاق كن يعبرن عن حبهن له، لكنه هو لم يكن يبادلهم نفس المشاعر. تغيرت نظرتهم للعلاقات الزوجية، حيث يرى النساء بأنهن ماديات يبحثن عن المال والراحة ويحلمن بعلاقات تشبه المسلسلات التركية، وأضاف: "حبوك ديما مورالك مليح وما تقولها والو". رغم مرارته، لا يعارض فكرة الزواج مجددًا، بل أعرب عن رغبته في الارتباط، قائلًا: "حببت نتزوج وماكتبش المكتوب... إن شاء الله كي يكتب ربي نتزوج". يقيم وضعه الحالي على أنه مستقر مقارنة بالفترة التي تلت الطلاق مباشرة، ويقول إنه استعاد حياته الطبيعية، ويعبر عن رضا نسبي، لكنه ما زال يحمل أفكارًا سلبية تجاه النساء والعلاقات. الدرس الذي استخلصه من تجربته هو ضرورة التأني قبل الزواج، والتأكد من التفاهم خلال الخطوبة، قائلًا: "قبل ماتزوز اوزن مليح... العباد كي يعود فيهم ديفو مايتبدلوش". يعتبر نفسه الآن مرئيًا نفسيًا لأنه يستطيع التكيف مع الظروف، ولا يتأثر بسهولة، ويرى في نفسه صورة "الراجل لي قدها في كلش". ينهي بتوجيه نصيحة لكل رجل يمر بنفس التجربة، قائلًا: "ما تتشركاش... الدنيا ما حبستش عند مرآة... ربي يعوضك بما خير".

4.1.2. عرض وتحليل الملاحظة العيادية للحالة الثانية:

أثناء المقابلة، ظهر المفحوص بهندام نظيف ومرتب، مما يعكس اهتمامه بمظهره الخارجي وسعيه لتقديم صورة جيدة عن نفسه، في انسجام مع محاولته إظهار الثقة والصلابة من خلال نبرة صوته وطريقة جلوسه. إلا أن سلوكه العام كشف عن توتر داخلي ونزعة دفاعية وعدوانية ضمنية، انعكست في حركات يديه الكثيرة، نظراته الحادة والمباشرة، ونبرته الصوتية الخشنة، ما يدل على شحنة انفعالية مرتفعة وصعوبة في ضبط الذات، خاصة عند التطرق إلى مواضيع عاطفية أو شخصية. رغم محاولته الحفاظ على صورة "الرجل القوي"، فإن ملامحه وتعاييره - التي تراوحت بين الابتسامة المصطنعة والجدية المفاجئة - كشفت عن صراع داخلي بين هذه الصورة والإحساس بالخسارة والألم. كما أظهرت طريقته في التعبير ميولًا واضحة نحو الإسقاط واللوم، لا سيما تجاه النساء (الطليقة، أهلها، وحتى والدته)، مما يعكس بنية دفاعية تبدو متماسكة ظاهريًا لكنها هشّة من الداخل، ومبنية على تجارب عاطفية مؤلمة لم تُعالج، جعلته يدور في حلقة مفرغة من الشك، والعلاقات العابرة، والميل إلى السيطرة، ما يفاقم أزمته النفسية والاجتماعية ويزيد من حدة الصراع الداخلي الذي يعيشه.

5.1.2. تحليل المقابلات مع الحالة:

يعاني "ص.أ" من اضطرابات نفسية وانفعالية متشابكة، تتجلى أساسًا في صعوبة واضحة في ضبط الدوافع والانفعالات، حيث يتحول الغضب، خاصة تحت تأثير الكحول، إلى سلوك عدواني جسدي ولفظي، ما يدل على اختلال في وظيفة "الأنا" وعدم القدرة على التقييم الواقعي للمواقف. هذا الاضطراب في التحكم يرتبط أيضًا بصراع داخلي عميق بين الشعور بالذنب وإسقاط المسؤولية، إذ يتأرجح بين لحظات ندم صادق وتصريحات يحتمل فيها المسؤولية لتطبيقه أو للنساء عمومًا، مما يعكس صراعًا بين الأنا الأعلى، الذي يشعر بالذنب، وآليات دفاع بدائية مثل اللوم والإسقاط، تستعمل لحماية الذات من الانهيار النفسي. كما يعاني من نمط تفكير وسواسي متعلق بالخيانة وفقدان الثقة، نابع من تجربة الطفولة (الشك في أمه) وتجارب عاطفية سابقة، مما أدى إلى صعوبة في بناء أمان عاطفي داخل العلاقات الزوجية، وولّد خوفًا مزمنًا من الهجر والخيانة.

يتوافق هذا مع انخفاض في تقدير الذات، حيث تظهر جراح نرجسية واضحة، من أبرزها شعوره بأنه غير مرغوب فيه جسديًا بسبب قصر قامته، وهو ما يضرب في عمق هويته الذكورية، ويدفعه لتبني قناع "الرجل القوي"، كمحاولة تعويضية لحماية صورته أمام الذات والآخر. على المستوى العلائقي والاجتماعي، يظهر نمط علائقي متكرر يقوم على السيطرة والعنف، حيث يعيد إنتاج علاقات سامة مشابهة لما عاشه مع طليقته، دون المرور بعملية نضج وجداني أو مراجعة فعلية لسلوكياته، مما يجعله أسيرًا لدائرة مغلقة من الألم وال فشل العاطفي. يُضاف إلى ذلك غياب الدعم الأسري والمجتمعي، حيث زادت الصراعات مع أسرة طليقته وعدم قبول عائلته للعلاقة من مشاعر الرفض والعزلة، وساهمت في تفاقم الأزمة النفسية، وهو ما يتقاطع مع تأثير الوصمة الاجتماعية بعد الطلاق، التي عبّر عنها بشكل مباشر من خلال إحساسه بأن الناس "يهايمسون عليه ويشمتون"، ما يعمّق الإحساس بالخذلان، ويدفعه نحو سلوكيات دفاعية كالكحول والعدوان والإنكار.

البنية النفسية الدفاعية لدى "ص.أ" تتسم بالهشاشة والبدائية، حيث يعتمد بشكل كبير على آليات دفاعية غير ناضجة مثل الإسقاط والتبرير والتقليل من شأن الآخر، وتستخدم الكحول كوسيلة للهروب من الواقع المؤلم، في ظل غياب بدائل صحية كال دعم النفسي أو البوح العاطفي. يسعى أيضًا إلى تعويض النقص بتضخيم صورة الذات، حيث يتمسك بصورة "الرجل القوي" كآلية لتجاوز الإخفاقات العاطفية، في الوقت الذي يظهر فيه رفض واضح للتغيير، رغم وعيه بتكرار نفس الأخطاء، ما يشير إلى جمود نفسي سببه مقاومة داخلية لمواجهة الذات أو إعادة فتح جراح سابقة.

رغم كل ذلك، هناك مؤشرات على بقايا الصحة النفسية والمرونة، تتجلى في وجود بذور وعي بالخطأ، حيث يعترف بندمه على ما بدر منه، ويقر بإدمانه للكحول، ما يعكس استعدادًا داخليًا للتغيير إذا توفرت له الظروف والدعم المناسب. كما أن احتفاظه بوظيفته، وحرصه على رعاية ابنته يمثلان مؤشرات على حفاظه على الحد الأدنى من التوازن النفسي

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

والاجتماعي، بالإضافة إلى عدم رفضه لفكرة الارتباط مجددًا، ما يعني أن الأمل لم يُفقد بالكامل، رغم أن هذه الرغبة محاطة بتصورات مشوهة للعلاقات، تحتاج إلى إعادة بناء معرفي وانفعالي.

استنادًا إلى هذا العرض المركّب، يمكن اقتراح تشخيص أولي وفق تصنيفات DSM-5 يتضمن: اضطراب في التحكم في الدوافع، مؤشرات على اضطراب في الشخصية (سواء من النمط الحدّي أو الترجسي) يظهر في نمط العلاقات المضطربة، والتقلبات الانفعالية، والحساسية المفرطة للنقد، بالإضافة إلى اضطراب تعاطي الكحول كمكون إدماني رئيسي يفاقم السلوك العنيف. كما يمكن رصد مؤشرات لاضطراب ما بعد الصدمة المعقد (C-PTSD)، والذي يتجلى في تكرار أنماط مؤذية، اضطرابات الهوية العاطفية، والانفجارات الانفعالية غير المضبوطة

6.1.2. عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة النفسية للحالة الثانية:

بعد تطبيق الطالبة مقياس المرونة النفسية على الحالة تحصلت الحالة على الدرجة 87 من أصل 115، ما يشير إلى مرونة نفسية متوسطة، تعكس قدرة جزئية على التكيف مع تجربة الطلاق، لكنها ترافقها هشاشة انفعالية وصراعات داخلية.

عرض وتحليل الأبعاد الفرعية:

الجدول رقم (06): يمثل الأبعاد النفسية للحالة رقم (02)

الأبعاد	الدرجات
بعد التطور والنمو الشخصي	20 درجة
بعد الفعالية الذاتية	44 درجة
بعد التفاؤل	23 درجة

من خلال الجدول يتبين لنا أن الحالة يمتلك مرونة نفسية متوسطة، ويحتاج إلى دعم متخصص لتعزيز ثقته

بنفسه، وتطوير نضجه العاطفي والانفعالي

7.1.2. التحليل العام للحالة الثانية:

تمثل حالة "ص.ا" نموذجًا نفسيًا غنيًا ومعقدًا لرجل في الأربعين من العمر، يعكس تفاعلًا ديناميًا بين السياق الاجتماعي التقليدي، والصدمات العاطفية، وآليات التكيف النفسية غير الناضجة، ما يجعل دراسته ذات أهمية بالغة في فهم البناء النفسي للذكورة المجروحة في مجتمعات محافظة. يظهر المفحوص بهوية نفسية مرتبكة، تحكمها صورة مثالية للرجل القوي المسيطر، غير أن هذه الصورة تنهار أمام واقع داخلي مفعم بالقلق، والشك، والحاجة للتقدير.

يميل المفحوص إلى استعمال عدد من الآليات الدفاعية النفسية التي تعكس الصراعات الداخلية التي يعيشها، ومن أبرزها: الإسقاط (Projection)، حيث يُظهر شكًا مفرطًا في الطرف الآخر من خلال قوله المتكرر: "كنت نشك فيها بزاف"، "ما نديرش الثقة في النساء"، "حتى أمي كنت نتوسوس تخون بابا"، وهو ما يكشف عن إسقاط لمشاعر عدم الثقة الداخلية على الآخرين بدلًا من مواجهتها ذاتيًا. كما يلجأ إلى الإنكار (Denial)، من خلال تبرئة نفسه تمامًا من أسباب الطلاق وتحميل المسؤولية للطرف الآخر، كما في قوله: "هي السبب، دارهم السبب، كون صبرات معايا ما تروحش"، متجاهلاً بذلك دوره في

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تصعيد العنف وتعاطي الكحول. ويُظهر أيضًا آلية التبرير (Rationalization) عبر ربط سلوكياته العدوانية بتأثير الكحول أو استفزاز الزوجة، مثل قوله: "أنا كي نشرب ما نفيقش وش ندير، كانت قادرة تصبر حتى يهديني ربي"، وهو تبرير يحمي الضمير من الشعور بالذنب لكنه يعيق النضج النفسي. أما التعويض (Compensation)، فيظهر في سلوكه الاستعراضية وتكرار عبارات مثل: "راجل وقدها"، "ما نحيش نطيح من روحي"، ما يعكس شعورًا دفينًا بالنقص، خاصة أمام النساء، وقد صرح بأنه يشعر بالدونية بسبب قصر قامته مقارنة بتفضيلات زوجته. كما يظهر العدوان الموجه للذات أو للآخر (Turning against self/others) من خلال نوبات الغضب والندم المتكررة، يلما الاعتذار ومحاولات الترميم، مما يعكس صراعًا داخليًا بين تأنيب الضمير ورغبته في فرض السيطرة

يبدو أن بنية المفحوص النفسية قائمة على تراكمات غير معالجة من صدمات عاطفية سابقة. بدءًا من علاقته المعقدة مع الأم، والتي أشار إليها ضمنيًا حين قال إنه كان يشك حتى في والدته، ما يوحي بغياب الإحساس بالأمان المبكر والاحتواء العاطفي. ثم تكررت الخيبات في علاقاته مع النساء، حيث تصف تجاربه السابقة بأنها انتهت بالخيانة أو الفشل، ما غدى نظامًا معرفيًا قائمًا على الارتياح ووساوس الخيانة.

من جهة أخرى، نلاحظ أن المفحوص يعاني من نضج انفعالي محدود، يتجلى في صعوبة تحمل المسؤولية العاطفية، وافتقاده لمهارات التواصل الإيجابي، واعتماده شبه الكامل على القوة والعنف كوسيلة لحل الصراعات. يقول مثلاً: "ما قدرتش نحبس الشراب، كي نشرب نضربها ونكسر تليفونها". هذا النمط يوحي بنزعة حدية في الشخصية، تتأرجح بين الحب الشديد والغضب العنيف، إضافة إلى سمات زورانية (Paranoid) من خلال الشك المستمر، وسلوك المراقبة، والتأويلات العدائية للآخر.

رغم كل هذا، فإن حصول المفحوص على 87 من أصل 115 في مقياس المرونة النفسية، يكشف عن قدرة كامنة لديه على التكيف النسبي مع الضغوط، ولو بشكل غير صحي دائمًا. فبينما لجأ إلى سلوكيات هروب (كالشراب، والعلاقات السطحية)، إلا أنه ظل محافظًا على دور الأب، وعلى استمرارية عمله، بل وحافظ على رغبته في الزواج مجددًا، ما يدل على وجود جانب لم يُهزم بعد داخليًا. كما أن وعيه المتقطع بمشكلاته - مثل اعترافه بالندم، أو أنه "ما قدرتش نتبدل حتى لو رجعتلي" - يمثل مدخلًا واعدًا للعلاج النفسي، إذا ما أُتيحت له بيئة آمنة لفتح الجراح النفسية القديمة والعمل على معالجتها.

أما على مستوى الصورة الذاتية، فالمفحوص يعاني من انقسام بين الخارج والداخل. فهو يعوّض هشاشته العاطفية ومحفزات الشعور بالدونية عبر تضخيم صورة "الرجل القوي"، لكنه من الداخل يعاني من قلق مزمن متعلق بالفرض، وبخس الذات، ويعبر عن ذلك بقوله: "نقول باللي ما يعجبهاش وماهيش قانعة بيا". هذا الصراع بين "من أكون" و"من يتوقع مني أن أكون"، يضعه في دوامة من الضغط الذاتي وفقدان التوازن العاطفي.

خلاصةً، تُظهر هذه الحالة التفاعل المعقد بين تجربة الطلاق كحدث حياتي ضاغط، والبنية النفسية الهشة المسبقة، التي لم تتكون على أرضية من الأمن العاطفي. "ص.ا" لا يمثل فقط حالة فردية، بل يُعد نموذجًا مأزومًا للرجل في

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الثقافة الذكورية الذي يُمنع من التعبير عن الضعف أو الألم، فيلجأ إلى الدفاعات القاسية كالعنف، الإنكار، والإسقاط. وهذه البنية الدفاعية، وإن حافظت ظاهرياً على "الرجولة"، إلا أنها تُبقية سجيناً داخل معاناة لا يُفصح عنها. لذلك، التوصية العلاجية الأولى تكون بالتوجه نحو العلاج المعرفي السلوكي لتعديل الأفكار المشوهة، والعلاج التحليلي أو الديناميكي للنش في العلاقات الأولية غير المحلولة، وخاصة العلاقة بالأم، التي ربما لعبت دوراً محورياً في تشكيل علاقته بالنساء لاحقاً. كما يُستحسن إدماجه في برامج تنمية الذكاء العاطفي والتواصل الاجتماعي، لأنها تُمكنه من بناء علاقات صحية دون حاجة إلى السيطرة أو العدوان.

بهذه القراءة، لا يكون الطلاق في هذه الحالة مجرد نهاية لعلاقة، بل مرآة عميقة لخلل داخلي سابق، يمكن إذا أُتيح له الاحتواء العيادي الصحيح، أن يصبح نقطة انطلاق نحو تعافٍ حقيقي، يعيد للرجل توازنه النفسي.

3. عرض وتحليل الحالة الثالثة:

1.3. تقديم الحالة الثالثة:

1.1.3. البيانات الأولية:

1. الاسم: ح.م
2. العمر: 39 سنة
3. الام على قيد الحياة: نعم
4. الاب على قيد الحياة: لا
5. عدد الاخوة: 6
6. بنات: 2 متزوجتان
7. الذكور: 4 متزوجين
8. الترتيب في الاخوة: الأصغر في كل الاخوة
9. المستوى الدراسي: سنة ثالثة متوسط
10. الوضع المهني: متوسط
11. العمل: في مصنع
12. العمر عند الطلاق: 39 سنة
13. سنة الزواج: 2024
14. سنة الطلاق: 2025
15. مدة الزواج: سنة واحدة
16. الأطفال: لا يوجد

بيانات خاصة بالطلاق:

1. المستوى الدراسي للطلاق: ثالثة ثانوي

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

2. العمر: 31 سنة
3. المهنة: معلمة دعم
4. الام على قيد الحياة: نعم
5. الاب على قيد الحياة: نعم
6. عدد الاخوة: 2
7. ذكور: 1
8. اناث: 1
9. الترتيب: الكبرى

2.1.3. جدول المقابلات العيادية للحالة الثالثة:

الجدول رقم (07): يمثل المقابلات العيادية المبرمجة مع الحالة رقم 03

العناصر:	المقابلة الأولى:	المقابلة الثانية:	المقابلة الثالثة:
تاريخ إجراء المقابلة	2025/05/10	2025/05/14	2025/05/20
المكان	مكتب المحامية	مكتب المحامية	مكتب المحامية
المدة	45د	30د	30د
الهدف	كسب ثقة الحالة وجمع المعلومات الكاملة عنها.	طرح الأسئلة المتعلقة بدليل المقابلة.	تطبيق مقياس المرونة النفسية

3.1.3. ملخص مقابلات الحالة الثالثة:

الحالة التي بين أيدينا لرجل يبلغ من العمر 39 سنة، يُرمز له بـ "ح.م"، وهو الأصغر بين ستة إخوة (أربعة ذكور واثنان إناث، جميعهم متزوجون)، فقد والده وتعيش والدته معه، ويعمل في مصنع ويصف وضعه المهني بـ "متوسط"، كما أن مستواه الدراسي لا يتعدى السنة الثالثة متوسط. تزوج من امرأة تصغره بثماني سنوات (31 سنة)، مستواها الدراسي الثالثة ثانوي، وتعمل معلمة دعم، وهي الكبرى وسط عائلتها التي تتكون من والدين وأخ وأخت. تم الزواج بعد بحث طويل عن زوجة حسب قوله "كنت نخاف ربي وما نديرش علاقات مع البنات"، وقد كان زواجًا تقليديًا، عاشا معًا سنة واحدة فقط دون إنجاب أطفال، ثم انتهى هذا الزواج بالطلاق، حيث أقر "ح.م" أنه هو من بادر بالطلاق بعد أن قضى شهرين في التفكير واتخاذ القرار، فقال "بقيت شهرين باه اتخذت القرار". السبب الرئيسي لطلب الطلاق، كما أشار، كان رفض الزوجة السكن مع والدته رغم الاتفاق المسبق قبل الزواج، حيث قال: "قبل الزواج تفاهمنا نسكنو أنا وياها وماما وعلاياها مانخليش ماما وحدها"، لكنه فوجئ برغبتها في العودة إلى بيت أهلها والبقاء هناك، وكان ردها على محاولاته لإعادتها بأنه "أكريلها

ترجع"، ما جعله يتيقن من استحالة استمرار العلاقة. عاش ح.م تجربة الطلاق نفسيًا بشكل صعب في بدايتها، حيث عبر عن ذلك بقوله: "جاتني صعبة شوي وحاولت معاها، بقات متحكمة في قرارها"، لكنه أشار إلى أن قرار الطلاق لم يندم عليه، بل قال صراحة: "مانيش نادم... ندمت علاه تزوجت معاها أصلاً". في بداية الأزمة، شعر بالغيرة من استقرار أصدقائه، وقال: "غاضتني شغل صحابي هانيين وأنا رايج ندخل للمحكمة"، كما تأثر كثيرًا من نظرة المجتمع والعائلة، وعبر عن ذلك بقوله: "حنا فالعائلة تعنا جامي طلق واحد منا"، وذكر أنه واجه مقاومة من والدته التي قالت له: "اخرج اكري أنا نعاونك ماطلقش"، ما أدى به إلى إصابة جسدية بسبب الضغط، قائلاً: "ضربت يدي فالباب وخطوني على يدي". كما ظهرت عليه أعراض نفسية واضحة بعد الطلاق مثل كثرة التفكير، اضطرابات النوم، وفقدان الشهية، لكنه أكد أنه تجاوزها حالياً: "كنت نخمم بزاف وساعات مانرقدش... درك عادي الحمد لله". بعد فترة من الأزمة، استطاع ح.م التكيف تدريجياً، حيث وجد في العمل والخروج مع الأصدقاء وأمه مصدر دعم مهم، وقال: "كنت نخدم ونخرج مع صحابي بزاف ونخرج ميمتي"، كما أشار إلى وقوف إخوته إلى جانبه بقوة: "خاوتي ويوما ربي يحفظهم قالولي واش تقرر حنا معاك"، وهو ما منحه شعوراً بالثقة والثبات. وصرح بأنه لا يرى تطوراً كبيراً في نفسه، لكنه أصبح أكثر تقبلاً للواقع: "مانقلق روجي بوالو ونتقبل كلش فالحياة". أما من حيث التغيرات في شخصيته، فأكد أنه أصبح "لا مبالي"، وأنه فقد ثقته في الناس قائلاً: "ماعدتس نقدر نوثق فالناس الكل". رغم ذلك، لم يتأثر تقديره لذاته، بل ظل يحمل الطليقة مسؤولية الانفصال واعتبر أن والدته كانت تعاملها كابنتها، وقال: "ما تلقاش عجوزة كيما ميمتي، كانت طيب وتدير كلش، كنا مدليلينها والدلال عوجها". أما نظرتة للنساء والعلاقات فقد أصبحت سلبية، فقال: "وليت نشرفهم، عندهم زوز وجوه"، وصرح بأنه لا يفكر حالياً في الزواج مجدداً بسبب صعوبة الاختيار وعدم ثقته في أي امرأة بسهولة، وأضاف: "طولت باه زوزت، مش أي وحدة نتقبلها". بالمقابل، يرى ح.م أنه تجاوز الأزمة وأن حياته الآن أفضل: "ارتحت نفسيًا ورجعت لحياتي الطبيعية"، وأنه تعلم من التجربة أن "الناس تتبدل ويجيوك بوجه ومع الوقت يبينو وجههم الحقيقي". يعتبر نفسه الآن شخصاً يتمتع بالمرونة النفسية لأنه استطاع تجاوز الطلاق دون أن يؤثر على عمله أو علاقاته: "ما أثرش عليا الطلاق". وختم مقابله بتصريحه موجبة إلى من يمر بنفس التجربة قائلاً: "ما تفشلش واحمد ربي وآمن بالمكتوب، لي جاي خير من لي فات، ورضاية الوالدين هي كلش، ولي عندو الولاد ما تطيشش ولادك وسقسي عليهم". يتضح من المقابلة أن حالة ح.م تمثل تجربة عميقة فيها صراع بين الالتزام الأسري والخبية العاطفية، وانتهت بقرار واعٍ وشبه عقلاني جعله يخرج من التجربة أكثر واقعية وأقل ثقة في الآخرين، لكنه محافظ على توازنه الداخلي بفضل الدعم العائلي والإيمان بالقضاء والقدر.

4.1.3. ملخص الملاحظة العيادية مع الحالة الثالثة:

أثناء المقابلة، بدا السيد (ح.م) بمظهر خارجي مرتب، وملابسه نظيفة تدل على اهتمامه بنفسه، كما كانت تعابير وجهه هادئة ومريحة. تميز أسلوبه في الحديث بالاستحياء، مما يعكس طبيعته الخجولة والمهذبة. يُظهر سلوكاً محترماً واثقاً واضحاً في تفاعله، حيث كان بشوشاً ومتعاوناً طوال المقابلة، وأجاب عن الأسئلة بصدر رحب ودون تردد، مما سهل سير الجلسة وجعلها تسير في جو من الثقة والاحترام المتبادل.

من خلال تفاعله ومحتوى أجوبته، يمكن ملاحظة أنه يتحلى بروح المسؤولية، ويتمتع بدرجة من الوعي الذاتي والقدرة على التعبير عن مشاعره وتجربته بشكل متوازن وهادئ. لم تُلاحظ عليه علامات اضطراب نفسي حاد خلال المقابلة، بل بدا متكيفًا مع تجربته ومتحكمًا في انفعالاته. أسلوبه في الحديث وتنظيمه للأفكار يوحي باستقرار نفسي نسبي ومرونة واضحة في التكيف مع الصعوبات.

بناء على هذه المؤشرات السلوكية والانفعالية، يمكن القول إن الحالة تعكس شخصية تتصف بالاتزان، الحياء، والنظرة الواقعية للتجربة، ما يدل على مستوى جيد من التكيف النفسي، رغم الصعوبات التي مرّ بها.

5.1.3. تحليل المقابلات مع الحالة الثالثة:

تكشف حالة "ح.م" عن شخصية تحمل سمات الالتزام والانضباط القيمي، لكنها تعاني من هشاشة عاطفية ناتجة عن صراع داخلي بين الولاء العميق للأم من جهة، وتوقعات العلاقة الزوجية من جهة أخرى، ما أدى إلى تجربة طلاق مؤلمة وخلخلت استقراره النفسي مؤقتًا. يظهر ح.م كبنية أخلاقية محافظة اختارت الزواج دون علاقات سابقة بدافع ديني، غير أن خيبة أمله في الزوجة التي خالفت اتفاقًا مسبقًا بشأن السكن مع والدته، ولدت شعورًا بالخيانة الأخلاقية وأزمة في الثقة العاطفية. بعد الطلاق، مرّ باضطرابات انفعالية مثل الأرق، فقدان الشهية، التفكير المفرط، وردود فعل جسدية اندفاعية، عكست حدة الصدمة تحت ضغط التوترات الأسرية والمجتمعية، خاصة في ظل خلفية اجتماعية ترفض الطلاق. رغم ذلك، استطاع تدريجيًا تجاوز الأزمة عبر دعم الأهل والأصدقاء، والانخراط في العمل، وتبني موقف ديني/قنوني ساعده على التكيف، لكنه نتج عنه نوع من اللامبالاة والانغلاق العاطفي كآلية دفاعية.

من جهة أخرى، يبرز التمرکز العاطفي حول الأم كعنصر مهيم في تركيبته النفسية والعلاقاتية، ما جعله غير قادر على بناء تحالف زوجي مستقل، وفشل في تحقيق التوازن بين متطلبات الزوجة وواجباته نحو الأسرة الأم. كما كشفت التجربة عن ضعف الاستعداد النفسي للزواج، وغياب اختبار واقعي لمدى التوافق مع الشريكة، ما ساهم في انهيار العلاقة. تحت ضغط الأعراف الاجتماعية، زادت حدة أزمته نظرًا لاعتقاده أن الطلاق وصمة لا تليق بعائلته. أما على مستوى الدفاعات النفسية، فقد أبدى ميلًا لإسقاط المسؤولية بالكامل على الزوجة، دون مراجعة ذاتية، محافظًا على صورة مثالية للأم، ومنسحبًا عاطفيًا، مع تصريحات مباشرة عن انعدام الثقة بالآخرين، ما يعكس هشاشة وجدانية لم تُعالج بعمق.

ورغم إعلانه عدم تغيره جوهريًا بعد الطلاق، فإن المؤشرات تدل على تغيرات سطحية تدعمه في الحفاظ على صورة مستقرة لذاته، دون إعادة هيكلة حقيقية لمفاهيمه عن العلاقات. في المقابل، شكّل الدعم الاجتماعي، خصوصًا من العائلة، شبكة أمان حالت دون تفاقم الأزمة، وساهمت في القبول التدريجي للواقع، دون أن تبلور لديه فهمًا ناضجًا جديدًا للعلاقة الزوجية. وقد أبدى بعض التطور في الوعي، مع إقراره بأنه أصبح أكثر واقعية وأقل ثقة، وهو ما يعكس بداية نضج معرفي وانفعالي محدود. وفق المعايير التشخيصية (DSM-5 / ICD-11)، قد يصنف في إطار اضطراب تكيفي مع حدث ضاغط (طلاق)، مصحوب بخصائص دفاعية توجي بميل لاعتمادية نفسية، وتراجع في الثقة بالعلاقات دون بلوغ اضطراب نفسي

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

ثابت. وعليه، تبقى الحاجة قائمة إلى مراجعة ذاتية حقيقية، وإعادة بناء الثقة، باعتبارهما الشرط الأساس لتجاوز آثار التجربة، وفتح إمكانية سليمة للارتباط من جديد.

6.1.3. عرض وتحليل نتائج مقياس المرونة النفسية للحالة الثالثة:

بعد تطبيقنا لمقياس المرونة النفسية على الحالة، تحصلت الحالة على الدرجة 88 من أصل 115، مما يشير إلى مرونة نفسية متوسطة، تعكس قدرة جيدة على التكيف الظاهري مع تجربة الطلاق، من خلال استعادة الروتين اليومي والانخراط المهني. ومع ذلك، لا تزال هذه المرونة مصحوبة بصراعات داخلية غير محسومة، مثل فقدان الثقة، والعزوف عن أي تجربة ارتباط جديدة.

عرض وتحليل الأبعاد الفرعية:

الجدول رقم (08): يمثل الأبعاد النفسية للحالة رقم (03)

الأبعاد	الدرجات
بعد التطور والنمو الشخصي	20 درجة
بعد الفعالية الذاتية	44 درجة
بعد التفاؤل	24 درجة

من خلال الجدول يتبين لنا أن الحالة تمتلك بنية أولية للمرونة النفسية، لكنها لا تزال بحاجة إلى تطوير شامل على مستوى الوعي العاطفي وتفكيك الدفاعات النفسية غير الناضجة. لذلك، يُوصى بدعم نفسي متخصص يركز على تعزيز مهارات التواصل، وتوسيع الفهم العاطفي، وبناء علاقات أكثر نضجًا وتوازنًا.

ورغم أن "التفاؤل" هو الأعلى من حيث الدرجة، إلا أن "الفعالية الذاتية" تبدو أكثر واقعية ومرتبطة بتحمل المسؤولية جزئيًا، بينما النمو الشخصي هو الأضعف ويحتاج إلى تركيز لتحرير الذات من التعميمات الدفاعية السلبية.

7.1.3. التحليل العام للحالة الثالثة:

تمثل الحالة النفسية لـ "ح.م" نموذجًا معبرًا عن التداخل المعقد بين العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية في تشكيل استجابة الفرد لتجربة الطلاق، خاصة حين تقع في بيئة تقليدية محافظة. من خلال الدراسة المتعمقة، يتضح أن ح.م، رجل في أواخر الثلاثينات، عاش تجربة زواج دامت عامًا واحدًا فقط، انتهت بالطلاق، وهو ما شكّل صدمة نفسية واجتماعية أثرت عليه بطرق متعددة، لكنها لم تُفقد تمامًا توازنه الداخلي. ينتمي ح.م إلى عائلة تقليدية، حيث يُعتبر الطلاق أمرًا غير مألوف، ما جعله يمر بالتجربة تحت ضغط مضاعف، خصوصًا وأنه الأصغر في أسرته، ومرتبطة بشدة بوالدته بعد وفاة والده. هذا التعلق العميق بالأم تحوّل إلى مرجعية وجدانية وسلوكية أثرت على اختياراته، بما في ذلك الزواج، الذي لم يُبنَ على توافق عاطفي أو نفسي، بل على قيم الواجب والبر. هذه الخلفية النفسية والاجتماعية كانت السبب الجوهرية في الخلاف الزوجي، حيث أصرح ح.م على العيش مع والدته، ورفض أي تسوية تمس هذا المبدأ، ما يكشف عن نمط دفاعي تعائشي قائم على الامتثال للموروث الأسري والتقاليد بدلًا من تحقيق رغباته الذاتية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

بعد الانفصال، أظهر "ح.م" قدرة على استخدام عدة ميكانيزمات دفاعية نفسية ساعدته على التعامل مع الأزمة بطريقة تحمي الذات من الانهيار، لكنها في المقابل تشير إلى صراع داخلي غير معالج. لجأ إلى التبرير، من خلال إنكار ندمه على الطلاق، مع تحميل المسؤولية كاملة للطرف الآخر، مما يجنبه مشاعر الذنب والفضل. كذلك، يُظهر إنكارًا واضحًا لألمه النفسي، رغم اعترافه بأعراض جسدية وانفعالية مثل الأرق وفقدان الشهية ومحاولة إيذاء النفس. كما لجأ إلى الإسقاط في تعميمه السلبي على النساء، ما يعكس عدم معالجته لمشاعر الخيبة، إضافة إلى التقليل من شأن العلاقة السابقة بهدف الحفاظ على صورته الذاتية، والتحويل في تفرغ الغضب على أسرته ومحيطه بعد الطلاق. هذه الدفاعات النفسية تُشير إلى محاولة واعية أو لاواعية للسيطرة على الواقع المؤلم، دون مواجهته فعليًا.

أما من حيث المرونة النفسية، فقد سجّل ح.م درجة 88 من أصل 115 في مقياس المرونة النفسية، وهي درجة تضعه في المستوى المتوسط، ما يشير إلى وجود قدر لا بأس به من القدرة على التكيف والتأقلم مع الصدمات والضغوط النفسية. ورغم ذلك، فإن هذا التكيف يبدو ظاهريًا وظيفيًا أكثر منه تعافيًا داخليًا حقيقيًا. فقد عاد إلى العمل، واحتفظ بروتين يومي منتظم، وأعاد بناء بعض جسور التواصل الاجتماعي، لكنه لا يزال يعاني من مشاعر فقدان الثقة، واللامبالاة، والعزوف عن أي ارتباط عاطفي مستقبلي، ما يعكس أن آثار الصدمة لم تُهضم بالكامل نفسيًا. كما يظهر تصلبه تجاه القيم والمعايير الأسرية التي تحكم سلوكياته، حيث يتمسك بمفاهيم مثل البر والثبات على المبدأ، حتى وإن أدى ذلك إلى إنهاء العلاقة الزوجية، وهو ما يُبرز تأثيره العميق بنمط التربية التقليدية التي تمنح الأولوية للمظهر الاجتماعي والواجب العائلي على حساب الانسجام النفسي والذاتي.

وعلى مستوى الهوية الذاتية بعد الطلاق، يبدو أن ح.م حافظ على صورة ذاتية قوية نسبيًا، لكنه غير نظرتة للآخرين، وخاصة النساء، بشكل دفاعي، كآلية لحماية نفسه من الانكسار الداخلي. فقد اعتبر نفسه ضحية العلاقة، ورفض تحمّل جزء من المسؤولية، مما يعكس نمطًا من اللامبالاة التكيفية، حيث يتجنب الانفعال والتورط العاطفي كوسيلة دفاعية ضد الألم النفسي. غير أن هذا الأسلوب، وإن كان يوفر له حماية وقتية، قد يتحول على المدى البعيد إلى حاجز يمنعه من بناء علاقات إنسانية صحية ومتوازنة. ولهذا، فإن حالته تتطلب دعمًا نفسيًا متخصصًا يركّز على تفكيك هذه الدفاعات غير الناضجة، وتعزيز الوعي الذاتي والعاطفي، إلى جانب مساعدته على إعادة تشكيل نظرتة للعلاقات بطريقة أكثر مرونة وتقبلاً للاختلاف. كما يُستحسن العمل على تطوير مهارات التواصل العاطفي، وبناء نمط جديد من التفاعل الإنساني الناضج، تمهيدًا لأي تجربة زواج أو ارتباط مستقبلي محتمل.

وفي المجمل، تعكس حالة "ح.م" صراعًا داخليًا حادًا بين الموروث الثقافي والاجتماعي من جهة، والتطلعات الفردية نحو الاستقلال العاطفي من جهة أخرى. وقد فشل هذا التوازن في تجربته الأولى، مما جعله أكثر حذرًا، لكنه لم يفقد قدرته على الصمود والمقاومة. ورغم بناء بعض التحصينات النفسية لحماية ذاته، إلا أن في داخله لا تزال تكمن قدرة كبيرة على التغيير الإيجابي، شرط أن يُمنح مساحة نفسية آمنة ودعمًا علاجيًا مناسبًا، مما يجعل من حالته مثالًا غنيًا لفهم التفاعل بين العامل النفسي والثقافي في تشكيل استجابات الفرد تجاه الأزمات والتحويلات الحياتية الكبرى.

4. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

للتذكير بتساؤلات الدراسة:

ما هو مستوى المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاق مبكر؟

ما هي أبعاد المرونة النفسية السائدة لدى الرجل المطلق طلاق مبكر؟

أولاً: مستوى المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً

الجدول رقم (09): يمثل مستوى المرونة النفسية للحالات الثلاث

الحالات	الدرجة المتحصل عليها من المقياس	مستوى الدرجات
الحالة الأولى (ل.ا)	91 درجة	متوسطة
الحالة الثانية (ص.أ)	87 درجة	متوسطة
الحالة الثالثة (ح.م)	88 درجة	متوسطة

من خلال الجدول تشير نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً متوسط، ما يدل على قدرة نسبية على التكيف، لكن دون الوصول إلى تعافٍ نفسي عميق أو نمو ما بعد الصدمة. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بن شعاعه (2020)، التي أكدت أن المرونة لدى المطلقين غالباً ما تكون مدعومة بعوامل بيئية كالدمع العائلي، وليس تطوراً نابغاً من الداخل النفسي للفرد. كما تتماشى مع نتائج دراسة شكاروي (2020)، التي ميّزت بين التكيف الظاهري (الذي قد يخفي هشاشة نفسية) والمرونة الحقيقية المترافقة مع وعي داخلي ونمو. بالمقابل، تتعارض هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الفرجاني (2018)، التي بيّنت أن الطلاق قد يشكّل نقطة تحوّل إيجابية لدى بعض الأفراد، خاصة عندما يقترن بإعادة بناء الهوية وتحقيق استقلال نفسي، وهي مظاهر لم تُلاحظ بوضوح في هذه الدراسة. كما تختلف النتائج عما ذكرته دراسة جابر (2016) حول أن الرجال يميلون إلى استراتيجيات مواجهة فعالة بعد الطلاق، حيث أظهرت الحالات في هذه الدراسة لجوءاً إلى آليات دفاعية وتجنب أكثر منها بناءً.

ثانياً: الأبعاد الطاغية للمرونة النفسية في الحالات المدروسة:

الجدول رقم (10): يمثل الأبعاد النفسية للحالات الثلاث

الحالات	بعد التطور والنمو	بعد الفاعلية الذاتية	بعد التفاؤل
الحالة الأولى	21 درجة	49 درجة	21 درجة
الحالة الثانية	20 درجة	44 درجة	23 درجة
الحالة الثالثة	20 درجة	44 درجة	24 درجة

من خلال الجدول وبعد تطبيق مقياس المرونة النفسية على الحالات الثلاث وتحليلها واستخراج مستوى المرونة النفسية وأبعادها برز بعد الفاعلية الذاتية كأقوى الأبعاد حضوراً في الحالة الأولى، مما يدل على وجود قدرة نسبية على اتخاذ القرارات، استئناف العمل، والتمسك بالأدوار الاجتماعية رغم الضغط النفسي. في المقابل، كانت الحالة الثانية والثالثة فغلب بعد التفاؤل، مع اختلافات في درجاته وتفسيراته.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

ووفقاً لنظرية النمو النفسي الاجتماعي يرى إريكسون أن تطور المرونة النفسية يتوقف على نجاح الفرد في تجاوز الأزمات النفسية الاجتماعية التي تعترضه في كل مرحلة من مراحل الحياة، واكتسابه لخصائص الأنا السوية مثل: الثقة، الاستقلالية، الهوية، الإنجاز، والإنتاجية (أبو القمصان، 2017، ص 33).

فالحالة الأولى (ل، إ) تعكس فشلاً جزئياً أو معلقاً في تجاوز مراحل سابقة، كما يعاني من هشاشة في الهوية الذاتية والرجولية، ويبدو أنه لم يتجاوز بنجاح مراحل "تكوين الهوية مقابل تشتت الهوية" و"الحميمية مقابل العزلة"، إذ يرفض العلاقات الزوجية ويعاني من مشاعر العزلة والانغلاق. ورغم حصوله على درجة متوسطة (115/91) في مقياس المرونة النفسية، إلا أن فاعلية الأنا لديه تبقى غير مكتملة، ما يشير إلى وجود مرونة غير ناضجة تحتاج إلى ترميم بنيوي من خلال العلاج النفسي.

أما الحالة "ص. أ" تظهر وجود فشل في تجاوز مرحلة "الثقة مقابل عدم الثقة"، حيث يسود الشك والريبة في العلاقات، بما في ذلك العلاقة مع الأم. كما تعكس تجربته الزوجية فشلاً في تحقيق الحميمية، إذ انتهت العلاقة بسرعة وبلا استقرار. يُلاحظ استعماله لآليات دفاعية غير ناضجة مثل الإسقاط والتبرير، ما يدل على ضعف في تكامل الأنا ونقص في مهارات التكيف.

كما يميل الحالة "ح.م" إلى التعلق الاعتمادي بوالدته، ويبدو أنه لم يحقق استقلالية كافية في مرحلة "الاستقلالية مقابل الشك والخجل". زواجه القصير يعكس صعوبات في إقامة علاقة ناضجة، وهو ما يرتبط بعدم تخطي مرحلة "الحميمية مقابل العزلة". آليات دفاعه، مثل الانسحاب والإنكار، تدل على فاعلية محدودة للأنا، تُترجم في مرونة نفسية متوسطة المستوى فقط.

ووفقاً لنظرية التعلق فإن الحالات الثلاث تظهر فشلاً جزئياً في اجتياز مراحل النمو النفس-اجتماعي بشكل سليم، ما أدى إلى ضعف فاعلية الأنا، ووجود مرونة نفسية وظيفية لا تصل إلى مستوى المرونة التحولية. ولذلك، يتطلب الأمر تدخلاً علاجياً لتعزيز التكامل النفسي واستكمال نضج الأنا إذ تظهر الحالة "ل، إ" تعلقاً غير آمن، يتجلى في الاعتماد العاطفي على الأم، ثم إسقاط اللوم عليها. هذا التذبذب بين الاحتياج والرفض يعكس نمط تعلق قلق-متجنب. تجربته في الزواج لم تكن مستقرة، وانتهت بانسحاب عاطفي دون صراع، ما يدل على افتقاره لنموذج ارتباط داخلي آمن، كما يرى بولبي أن نمط التعلق المبكر بالأم أو مقدم الرعاية يؤسس لبنية الفرد النفسية والاجتماعية في المستقبل، ويحدد قدرته على إقامة علاقات آمنة وتحمل الأزمات (بوحجاز، 2016، ص 47).

كما يصنف تعلق الحالة "ص.ا" على أنه مرضي، يتجلى في صعوبة الثقة حتى في الأم، وفي علاقاته الأخرى. هذا النوع من التعلق يؤدي غالباً إلى الانفصال العاطفي والفشل في تكوين علاقات مستقرة، وهو ما ظهر جلياً في تجربته الزوجية وفقدانه السريع للتوازن بعد الطلاق.

أما الحالة "ح.م" فيظهر نمط تعلق اعتمادي، إذ يرتبط بعلاقة شديدة بالأم ويجد صعوبة في فصل هذه العلاقة عن بقية علاقاته. هذا التعلق المفرط أثر سلباً على زواجه القصير، حيث لم يستطع بناء علاقة مستقلة ومتوازنة، ما أدى إلى فشل التجربة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

وبالتالي تعاني الحالات الثلاث من أنماط تعلق غير آمنة، تُعتبر السبب الجذري في ضعف استجابتهم الانفعالية للأزمة الزوجية. فغياب التعلق الآمن يضعف القدرة على الصمود وتجاوز الصدمة، ويؤسس لمرونة نفسية هشّة وغير مستقرة. وفي ضوء نظرية ميكتبوم يرى "ميكتبوم" أن المرونة النفسية تكتسب عبر التعلم والتدريب على مهارات المواجهة، وتُعد بمثابة "مناعة نفسية مكتسبة" تتطلب التمرس والإدراك والوعي بأساليب التعامل مع الشدائد.

فرغم مرور الحالة "ل،إ" بأزمة حادة، لم ينخرط المفحوص في سلوكيات تدميرية طويلة الأمد، بل تراجع تدريجياً عن تعاطي المخدرات، وعاد لحالة شبه مستقرة. غير أن آليات تكيفه تظل غير ناضجة، وتعتمد على الانسحاب والتبرير، ما يشير إلى غياب تدريب فعلي على مهارات المواجهة الإيجابية.

أما الحالة "ص.ا" قدم سلوكيات ظاهرها التكيف (مثل الرغبة في الزواج مجدداً)، لكنها افتقرت إلى مضمون ناضج، إذ ترافقت مع هروب في سلوكيات غير صحية كالشرب والعلاقات السطحية. لم يُظهر استخداماً لمهارات عقلانية أو فعالة لمواجهة الألم النفسي، مما يضعف من صلابته مرونته النفسية.

وعلى الرغم من التزام الحالة "ح.م" بأنشطة الحياة اليومية، إلا أنه لجأ إلى آليات تجنبية للدفاع عن الذات، من دون أن يُظهر استبصارات أو استخدامات لأساليب مواجهة فعالة مثل إعادة التأطير المعرفي أو التعبير اللفظي عن المشاعر. هذا ما يجعل مرونته النفسية هشّة.

تشير الحالات الثلاث إلى امتلاك أولي لقدرات التكيف، إلا أنها تبقى سطحية وغير موجهة، ما يعرقل تحول المرونة النفسية إلى مكون داخلي متين. ويبرز هنا دور العلاج المعرفي السلوكي في تطوير مهارات المواجهة وتعزيز الاستجابة التكيفية الإيجابية للأزمات

عززت أحوال الحالات الفهم العميق لأبعاد المرونة النفسية التي تم رصدها في التحليل:

الحالة الأولى (ل.إ): مثل مثلاً على "المرونة الوظيفية": فقد تجاوز مرحلة الأزمة جزئياً، بفضل دعم والدته وتوقفه عن تعاطي المواد، لكن أقواله "قلبي برد من كلش" تشير إلى تجنب أكثر من كونه تعافياً ناضجاً.

الحالة الثانية (ص.ا): عبّر عن تفاؤل ظاهري وذلك لقوله "نكمل الحياة عادي" لكنه كان مصحوباً بسلوكيات متناقضة (الشتم، الشرب، الانعزال)، ما يعكس هشاشة داخلية.

الحالة الثالثة (ح.م): أظهر وعياً نسبياً بالتجربة، لكنه في النهاية لجأ إلى نمط من اللامبالاة وانعدام الثقة، معتمداً على شبكة أسرية داعمة «دارنا كانوا داعميني» دون إشارة إلى تطور ذاتي.

كما أن جميع الحالات كشفت عن دور مركزي للأُم في توفير الحماية النفسية والدعم العاطفي، ما يؤكد على محورية العلاقات الاجتماعية في دعم التكيف، وهو ما دعمته دراسات مثل الشيخ (2012) وبن شعاعه (2020).

وبناءً على التحليل، نرى أن المرونة النفسية التي ظهرت في هذه الدراسة يمكن تصنيفها ضمن المرونة الدفاعية/الوظيفية أكثر من كونها مرونة نفسية ناضجة مبنية على وعي ذاتي ومعالجة داخلية للتجربة. كما أن الطلاق، رغم كونه حدثاً صادماً، لم يكن محفزاً للنمو ما بعد الصدمة لدى الحالات.

نرجع هذا الأمر إلى عدة عوامل:

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

- الهيمنة الثقافية للرجولة التقليدية، التي تفرض على الرجال نماذج سلوكية تمنعهم من التعبير عن الألم أو طلب المساعدة النفسية.
 - غياب الوعي النفسي والمرافقة العلاجية، حيث لم يخضع أي من الحالات لمتابعة علاجية، ما أدى إلى لجوئهم إلى آليات دفاعية مثل الإنكار، التبرير، والتجنب.
 - أهمية السياق الاجتماعي، حيث لعبت الأسرة - خصوصاً الأم - دوراً في منع الانهيار الكلي، لكنها لم تكن كافية لتسهيل النمو النفسي العميق.
- كما نعتقد أن هذه النتائج تدعم النظريات التي تربط المرونة النفسية بمزيج من العوامل الفردية والاجتماعية والثقافية، وليس فقط سمات الشخصية أو الإرادة الذاتية.
- استنتاج عام:

وبالتالي خلصت دراستنا إلى أن مستوى المرونة النفسية متوسط لدى الحالات الثلاث يقدر لدى الحالة الأولى (ل.ا) ب 91 درجة، و الحالة الثانية (ص،أ) قدر ب 87 درجة، أما الحالة الثالثة (ح.م) قدر ب 88 درجة. أما فيما يخص الأبعاد النفسية فبرز بعد الفعالية الذاتية كأقوى أبعاد المرونة في الحالة الأولى (ل.ا) تحصل على 21 درجة، وبعد التفاؤل في الحالات الثانية (ص،أ) ب 44 درجة والثالثة (ح.م) ب 44 درجة، مما يعكس محاولة للحفاظ على الدور الاجتماعي والوظيفي بعد الأزمة.

كما نخلص إلى أن تعزيز المرونة النفسية الحقيقية يتطلب تدخلات مبنية على المستوى النفسي والاجتماعي، تبدأ بالتفكير في إعادة تعريف الرجولة في السياق العربي، وتوسيع نطاق الوعي النفسي والدعم بعد الطلاق.

الخاتمة

تعد المرونة النفسية من أبرز المفاهيم النفسية التي تُسهم في تفسير كيفية الأفراد مع الأزمات والضغوط الحياتية، خاصة عندما يتعلق الأمر بتجربة عاطفية واجتماعية مركبة مثل الطلاق المبكر. وفي السياق الذكوري، تكتسب هذه المسألة أهمية خاصة، نظرًا للتمثيلات الاجتماعية للرجولة في المجتمعات التقليدية، والتي قد تُعيق الرجل عن التعبير عن ضعفه أو طلب الدعم النفسي.

أظهرت الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المرونة النفسية لدى المطلقين، وخاصة لدى النساء، وجود مستويات متفاوتة من هذه الخاصية تتراوح بين المتوسطة والمترفعة، كما بيّنت أن الفعالية الذاتية تعد من أبرز أبعاد المرونة النفسية المشترك ظهورها بين الحالات، كما في دراسة "سارة حساني" (2019). وقد ركّزت معظم هذه الدراسات على النساء المطلقات دون التركيز الكافي على فئة الرجال، ما يبرز فراغا بحثيا في هذا الجانب. من جهة أخرى، تناولت دراسات أخرى الطلاق المبكر وعلاقته بعوامل نفسية أو اجتماعية، مثل الإحباط النفسي (عابد أحمد، 2015) أو الظروف الثقافية والاقتصادية المحيطة بالمطلقين (هند محمد عالم، 2015)، دون التطرق بشكل مباشر لبنية المرونة النفسية لدى الرجال، مما يسلط الضوء على أهمية توسيع دائرة البحث لتشمل فئة الرجال المطلقين بوصفهم فئة مهمّشة بحثيا.

وانطلاقاً من ذلك، هدفت دراستنا المتواضعة إلى تسليط الضوء على مستوى وأبعاد المرونة النفسية لدى الرجل المطلق طلاقاً مبكراً، بالاعتماد على منهج عيادي وتحليل نوعي لثلاث حالات، وأهم ما توصلت إليه دراستنا هو أن المرونة النفسية حاضرة بمستوى متوسط لدى هذه الفئة، لكنها تأخذ شكلاً دفاعياً في الغالب، وتفتقر إلى العمق التحولي والنمو النفسي الفعلي، خصوصاً في بعد "التطور الشخصي".

ويعزى هذا النمط من التكيف إلى جملة من العوامل، أهمها: الضغوط الثقافية المرتبطة بصورة الرجل، هشاشة الهوية بعد الانفصال، ضعف الدعم العاطفي في بعض الحالات، واستعمال آليات دفاعية بدائية. ومع ذلك، أظهر بُعد "الفعالية الذاتية" لدى الحالة الأولى (ل.ا) وبعد "التفاؤل" لدى الحالة الثانية (ص.أ) و الحالة الثالثة (ح.م) حضوراً بارزاً، مما يعكس قدرة نسبية على الاستمرار في أداء الأدوار الاجتماعية رغم المعاناة الداخلية.

وازاء ما سبق يستدعي ضرورة توسيع الدراسات المستقبلية لتشمل فئة الرجال المطلقين طلاقاً مبكراً في بيئات مختلفة، مع التركيز على التداخل بين المرونة النفسية والعوامل الثقافية والاجتماعية المرتبطة بالرجولة والأدوار الأسرية. كما يُقترح اعتماد مقاربات طولية تسمح بتتبع تطور المرونة النفسية على المدى البعيد بعد تجربة الطلاق، مع تضمين عينات متنوعة من حيث السن، المستوى التعليمي، والوضع الاقتصادي. كذلك، يُستحسن استخدام أدوات تقييم أعمق لآليات الدفاع ومستوى النضج النفسي، إلى جانب دراسة أبعاد الدعم الأسري في سياق إعادة التكيف بعد الطلاق.

وفي ضوء هذه المعطيات، يظل موضوع المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين ميدانا خصبا للبحث النفسي والاجتماعي، ونأمل أن تفتح هذه الدراسة المجال لمزيد من الأبحاث المعمقة، التي تسعى إلى اقتراح برامج دعم نفسي متخصصة، تعزز النمو الداخلي، وتعيد الاعتبار للجانب الإنساني في تجربة الطلاق عند الرجل، بعيداً عن القوالب الجاهزة والضغوط المجتمعية.

التوصيات والاقتراحات :

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها، تقترح الدراسة ما يلي:

- إجراء دراسات نوعية موسعة حول المرونة النفسية لدى الرجال المطلقين، مع التركيز على الخصوصيات الثقافية والدينية.
- إجراء مقارنة بين الرجال والنساء المطلقين من حيث أبعاد المرونة النفسية، لتحديد الفروقات الجندرية .
- تصميم برامج دعم نفسي جماعي وفردى تُعزز النمو الشخصي بعد الطلاق.
- إدماج تدريبات في الذكاء العاطفي ضمن برامج التدخل النفسي للرجل المطلق- تعزيز التوعية بأهمية الدعم الأسري بعد الطلاق، خاصة من جانب الأسرة الأصلية.
- تعديل الخطاب الثقافي حول الطلاق والرجولة، من خلال الإعلام والمؤسسات الاجتماعية، لتقليل الوصمة وتشجيع التعبير عن المشاعر.
- ضرورة تعزيز برامج التثقيف الزواجي والتأهيل النفسي المسبق للمقبلين على الزواج، باعتبارها خط الدفاع الأول في الوقاية من التفكك الأسري وتقوية البنية النفسية والاجتماعية للزوجين.

قائمة المراجع

قائمة المصادر المراجع:

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- أبو الحلاوة، محمد السعيد. (2013). *الطريق إلى المرونة النفسية*. كلية التربية، جامعة الإسكندرية.
- أبو سكينه، نادية حسن، و خضر، مثال عبد الرحمن. (2011). *العلاقات والمشكلات الأسرية*. عمان: دار الفكر.
- أبو شحادة، عامر عبد الكريم. (2019). *إدارة المكاتب والسكرتاريا وإدارة الأعمال المكتبية*. دار النفس.
- أبو عجيلة، هيام سلامة عبد العظيم. (2017). *المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين في التعليم الأساسي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة السادات.
- أبو القمصان، رانيا محمد حسين. (2017). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو ندى، محمد عصام. (2015). *الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة* [رسالة ماجستير]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو طبايعي عبد الله، أسماء. (2009). *أحكام التفويض في القرآن في الفقه الإسلامي* [رسالة ماجستير منشورة]. كلية الشريعة والقانون، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أحمد بن محمد، بن إدريس. (2008). *التقرير الفقهي (الأعداد 6-7)*. العراق.
- الأحمد، عبد الله أحمد الغامدي. (2009). *الطريق إلى السعادة الزوجية*. الطائف: دار الطرفين للنشر والتوزيع.
- أحسن، محمد الحسن. (2008). *علم اجتماع المرأة (ط. 1)*. دار الواصل للنشر والتوزيع.
- إدريس، عبد الله. (2019). *المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعة*. مجلة العلوم النفسية والتربوية - جامعة الزرقاء، (29)، 223-245.
- إبراش، خليل إبراهيم. (2009). *المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية (ط. 1)*. مكتبة الراشد للنشر والتوزيع.
- أنجريس، موريس. (2006). *مناهج البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات عملية (ترجمة مصطفى ماضي)*. دار القصبية. (نشر العمل الأصلي عام 1992).
- المهنساوي، حامد، وأحمد، سعاد. (دون سنة) *الصحة النفسية والمرونة في مواجهة الأزمات*. القاهرة: دار الفكر.
- هيمية، زينب. (2017). *فعالية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى طالبات الجامعة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس.
- التميمي، محمود، و الشرع، عثمان. (بدون تاريخ). *المرونة النفسية وعلاقتها بالاستبعاد الاجتماعي لدى المرشدين التربويين*. مجلة كلية التربية العلمية، (20)، 20-26.
- تونسي، عديلة حسن طاهر. (2002). *القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة أم البواقي، الجزائر.
- جاسم، أحمد محمد. (2019). *مفاهيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة آل البيت.
- جمعة، فاروق حلي. (2013). *المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من طلاب المتفوقين دراسيا*. مجلة كلية التربية، (51)، 127-158.
- حامد، خالد. (2008). *منهجية البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية*. الجزائر: جسر للنشر والتوزيع.
- حامد، سيف الدين. (2011). *علاقة مستوى الثقافة الرياضية بالمرونة النفسية لدى طلبة السنة أولى ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي* [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

- حبار، رملة عبيد، وآخرون. (2017). *المرونة النفسية لدى طلبة كلية التربية* [بحث تخرج بكالوريوس غير منشور]. كلية التربية، جامعة القادسية.
- الحسن، سعاد مصطفى. (2008). *الطلاق: أسبابه وآثاره النفسية والاجتماعية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الحلي، أحمد بن محمد بن إدريس. (2008). *التقرير الفقهي*، 1(9)، العراق: دار احياء التراث العربي.
- الحمداني، ربيعة مانع زيدان. (2013). *مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته بالجنس*. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 20(6).
- الحمداني، ربيعة مانع. (2017). *المرونة النفسية والجفاف العاطفي: رؤية تربوية نفسية معاصرة* (ط. 1). عمان: مؤسسة الوراق للنشر.
- بويبيدي، لاهية. (2003). *الطلاق وعلاقته بانحراف الأحداث: دراسة ميدانية بالمركز المختص لإعادة التربية بمدينة قالم* [مذكرة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- بوقاعة، حنان. (2020). *المرونة النفسية وعلاقتها بالتكيف الاجتماعي لدى الشباب*. مجلة علم النفس، جامعة الجزائر 2، 24(2)، 143-168.
- بيسوني، سوزان بنت صدقة، و خياط، وجدان بنت وديع. (2019). *الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى*. مجلة البحوث والنشر العلمي، 35(4)، 517-551.
- الداهري، صالح حسن. (2008). *أساسيات الإرشاد الأسري والروحي* (ط. 1). عمان، الأردن: دار الصفاء.
- السيوي، محمد. (2009). *العوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالمرونة النفسية لدى المراهقين*. مجلة التربية وعلم النفس، 55(3)، 112-136.
- الشيول، لانا باسل محمد. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة اليرموك* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة اليرموك.
- الشرابي، عبد الله. (2012). *استراتيجيات التكيف النفسي والمرونة النفسية لدى العائدين من الهجرة غير الشرعية*. مجلة دراسات اجتماعية ونفسية، 19(1)، 93-110. جامعة القاهرة.
- الشعوبي، فضيلة. (2013). *أسباب انتشار الطلاق في مدينة تقرت* [مذكرة ماجستير منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- الشماط، مازن فواز. (2013). *مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الاكتئابية والأفكار الانتحارية* [رسالة ماجستير منشورة]. كلية التربية، جامعة دمشق.
- الشهري، فهد بن علي. (2021). *المرونة النفسية في ظل جائحة كورونا: منظور حديث*. مجلة العلوم النفسية، 18(2)، 221-240.
- الشيخ، كنان إسماعيل. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة دمشق*. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 39(2).
- الطيب، محمد، وآخرون. (2003). *مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- العزة، سعيد حسني. (1999). *الإرشاد الأسري: نظرية وأساليب علاجية* (ط. 1). عمان، الأردن.
- العزري، سالم بن صالح بن سيف. (2016). *المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان* [رسالة ماجستير منشورة]. كلية العلوم الشرعية، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- العزمي، عائشة عبد الله مبارك قويضي. (2022). *المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين*. مجلة كلية التربية، 3(46)، 133-173.
- العلي، سعد الدين ذ، و الخالدي، عطاء الله فوائد. (2009). *الإرشاد الإسلامي والزواجي* (ط. 1). عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- العواودة، أمال سالم. (2002). *العنف ضد الزوجة في المجتمع* (ط. 1). عمان، الأردن.
- العيساوي، عبد الرحمان. (1994). *علم الأسرة* (ط. 1). بيروت: دار النهضة العربية.

قائمة المراجع

- عثماني، سامية. (2013). *فعالية برنامج تدريبي لتنمية المرونة النفسية لدى العاملين في المؤسسات الإصلاحية* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة الجزائر 2.
- حامد، وجدان. (2019). *آثار الصدمة النفسية لدى المرأة المطلقة حديثاً* [أطروحة دكتوراه منشورة]. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- دحماني، ليلى. (2020). *أثر المرونة النفسية في التحصيل الدراسي لدى طلاب التعليم العالي* [رسالة ماجستير منشورة]. كلية علم النفس، جامعة وهران.
- رشوان، حسين عبد الحميد. (2003). *في مناهج العلوم، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.*
- زغدي، إدريس. (2013-2014). *تقدير الذات لدى الراشد المصاب بالعقم* [مذكرة ماجستير غير منشورة]. جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي* (ط. 1). القاهرة: علم الكتب للنشر والتوزيع.
- زيدان، حنان السيد عبد القادر. (2021). *المرونة النفسية لدى الأسر المصرية وعلاقتها بأساليب مواجهة الصدمة النفسية في ظل جائحة كورونا* (كوفيد-19). *مجلة كلية التربية،* 45، 349-400.
- سعيد، أحمد، وفتحي، فاطمة. (2012). *العلاج المعرفي السلوكي والمرونة النفسية. المجلة المصرية في علم النفس التطبيقي،* 28(1)، 77-98.
- شقورة، يحيى عمر شعبان. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية مقاطعات غزة* [رسالة ماجستير منشورة]. كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- شكري، علياء، وآخرون. (1998). *المرأة والمجتمع (وجهة نظر علم الاجتماع)*. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- ضيف، شوقي. (2003). *معجم الوسيط* (ط. 4). مصر: مكتبة الشروق العربية.
- الخالدي، عطاء الله فؤاد، والعلمي، دلال سعد الدين. (2009). *الأسرة العربية والتغيرات المعاصرة*. عمان: دار الشروق.
- الخشاب، مصطفى. (1981). *دراسات في علم الاجتماع العالمي*. بيروت: دار النهضة العربية.
- الخطيب، محمد جواد. (2007). 30-31 أكتوبر. *الاحترق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة*. بحث مقدم في المؤتمر التربوي الثالث. الجامعة الإسلامية، غزة.
- الخطيب، محمد جواد. (2010). *دور التربية المدنية في تنمية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية*. *مجلة جامعة الأزهر - غزة،* 12(2).
- الخطيب، محمد جواد. (2012). *دور التربية المدنية في تربية مرونة الأنا في الشخصية الفلسطينية*. *مجلة جامعة الأزهر،* 12(2)، 537-594.
- العبود، عامر. (2021، 15 يوليو). *نظرة المجتمع للرجل المطلق وتفكير الرجل بعد الطلاق*. تم الاسترجاع من <https://hellooha.com/articles/1847>
- العزة، سعيد حسني. (1999). *الإرشاد الأسري: نظرية وأساليبه العلاجية* (ط. 1). عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عطوان، ناصر. (2007). *المرونة النفسية وعلاقتها باضطرابات المزاج لدى مرضى السكري*. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بغداد،* 15(4)، 103-125.
- علاونة، دينة نزيه راضي. (2021). *المرونة النفسية ومصادرها لدى الأزواج الفلسطينيين في محافظة نابلس* [رسالة ماجستير منشورة]. كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عمر، محمود. (بلا تاريخ). *المقابلة في الإرشاد النفسي والعلاج النفسي* (ج3). الإسكندرية: دار المعرفة للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمان، الجزائري. (1996). *الفقه على المذاهب الأربعة: الجزء الرابع* (ط. 1). بيروت، لبنان: دار إحياء التراث العربي.
- عبد السلام، أماني حسن حسين. (2018). *الأسى النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط للموظفين المقطوعة رواتبهم* [رسالة ماجستير منشورة]. الجامعة الإسلامية، قسم الصحة النفسية.
- غالب، محمد المشيخي. (2014). *أساسيات علم النفس*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

- غيث، عاطف محمود. (1970). *تطبيقات في علم الاجتماع*. د.ط، الإسكندرية، مصر: دار الكتب الجامعية.
- قانة، أنيسة. (2019). دور المرونة النفسية في مساعدة المدمن المتعالج على التعافي من الإدمان على المخدرات: دراسة عيادية لحالتين بالمركز الوسيط لعلاج الإدمان بتجديت بولاية مستغانم [مذكرة ماستر منشورة]. كلية العلوم الاجتماعية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
- قارمزي، عبد القادر. (1973). *أسس الصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القرآن الكريم. سورة آل عمران، الآية 159.
- مصطفى، صالح. (1997). *علم الاجتماع البدوي*. القاهرة: دار البعثة العربية.
- ابن المنظور، جمال الدين. (1997). *لسان العرب* (ط. 3). المسيرة للنشر والتوزيع.
- المالكي، رانيا معتوق محمد. (2012). *فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة أم القرى، السعودية.
- الناصري، صالح حسن. (2008). *أساسيات الإرشاد الأسري والتربوي* (ط. 1). عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- الهاشمي، سعادة بنت عيد بن خلفان. (2017). *المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل والصحة النفسية لدى طلبة جامعة نزوى* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة نزوى، عمان.
- الهبسي، أمينة. (2017). *فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المرونة النفسية لدى الطالبات* [رسالة ماجستير منشورة]. جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- قهباجي، بديعة. (2020). *الاحتراق النفسي لدى الأطباء المقبلين على إجراء عملية جراحية* [مذكرة ليسانس منشورة]. جامعة البويرة.
- كاربوني، سوزان. (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي*. مجلة العلوم التربوية، 15(3)، 45-67.
- كحالة، عمر رضا. (1982). *المرأة في التاريخ الإسلامي*. بيروت: مؤسسة الرسالة.
- كسال، مسعودة. (2021، 31 أكتوبر). *الأثار المترتبة عن الطلاق في المجتمعات وفي المجتمع الجزائري*. تم الاسترجاع من <https://asjp.cerist.dz/en/article/168044>
- لطفي، منى. (2015). *المرونة النفسية لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد نجيب، توفيق. (2002). *الخدمة الاجتماعية مع الأسرة والطفولة والمسنين*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد، حسن محمود. (1981). *الأسرة ومشكلاتها*. دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- محمد، عمر ماهر محمود. (1992). *سيكولوجية العلاقات الاجتماعية*. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة.
- موريس، إيان. (2015). *تعلم ركوب الأفيال: تدريس السعادة والعافية في المدارس* (ط. 1). و.م.أ: العبيكان للنشر.
- نصر، سامية. (2002). *دور الأسرة في تعزيز المرونة النفسية لدى الطفل*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- نصر، سامية. (2012). *المرونة النفسية لدى الأطفال المعاقين*. مجلة الطفولة والتربية، جامعة عين شمس، 6(1)، 51-72.
- وازري، طاوس، و حيدر، سليمة. (2016). *آثار الصدمة النفسية لدى المرأة المطلقة* [رسالة دكتوراه منشورة]. جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- يحيوي، محمد جمال. (دون سنة). *دراسات في علوم النفس*. د.م: دار الغرب للنشر والتوزيع.
- يوسف، إيمان أحمد. (2020). *المهارات الإدارية وطرق تنميتها* (ط. 1). المملكة الأردنية: دار ابن النفيس للنشر والتوزيع.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72 (3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Campbell-Sills, Laura. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1013–1028.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Divorced Men Come With Added Baggage, But There Are Some Advantages Too. (4 يناير، 2021). <https://www.mansworldindia.com/lifestyle/divorced-men-come-with-added-baggage-but-there-are-some-advantages-too> تم الاسترجاع من mansworldindia.com.
- Freeman, S. J. (2005). *Grief and loss: Understanding the journey*. Thomson Brooks/Cole.
- Furnham, A., & Argyle, M. (1998). *The psychology of money*. Routledge.
- Hamouda, Salima et al. (2018). Autorité parentale et son impact sur la résilience des jeunes algériens. In **Culture et Résilience**, Canada.
- Hetherington, E. M., & Kelly, J. (2002). *For better or for worse: Divorce reconsidered*. W. W. Norton & Company.
- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Understanding men's emotional suppression following marital disruption. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28 (2), 145–164. <https://doi.org/10.1177/0265407510384892>
- Polk, Laura V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science*, 19(3), 1–13. <https://doi.org/10.1097/00012272-199703000-00002>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. **Journal of Traumatic Stress*, 9*(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Carver, C. S. (2020). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. **Journal of Social Issues*, 54*(2), 245–266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>

قائمة الملاحق

ملحق رقم (01): دليل المقابلة نصف الموجهة

المحور الأول: البيانات الأولية

1. الاسم:
2. العمر:
3. الأم على قيد الحياة:
4. الأب على قيد الحياة:
5. سنة وفاة الأب:
6. عدد الإخوة:
7. بنات:
8. الذكور:
9. الترتيب في الإخوة:
10. المستوى الدراسي:
11. الوضع المهني:
12. المهنة:
13. سنة الزواج:
14. سنة الطلاق:
15. العمر عند الطلاق:
16. مدة الزواج:
17. الأطفال:

بيانات خاصة بالطلاق:

1. المستوى الدراسي للطلاق:
2. عمرها:
3. عمرها عند الطلاق:
4. المهنة:
5. أم الطليقة على قيد الحياة:
6. أب الطليقة على قيد الحياة:
7. عدد الإخوة:
8. ذكور:
9. اناث:
10. الترتيب:

المحور الثاني: العوامل المؤدية للطلاق

1. من بادر بطلب الطلاق؟
2. وهل كان القرار مفاجئاً أم متوقعاً؟
3. ما هو سبب طلب الطلاق؟

المحور الثالث: الحالة النفسية بعد الطلاق

1. كيف عشت تجربة الطلاق على المستوى النفسي والعاطفي؟
2. ما هي المشاعر التي رافقتك أثناء هذه المرحلة؟
3. ما الذي تغير فيك بعد الطلاق؟
4. كيف أثرت التجربة على صورتك الذاتية وتقديرك لذاتك؟
5. هل تغيرت نظرتك للعلاقات الزوجية أو للنساء بصفة عامة؟
6. هل تفضل العزوف عن الزواج مستقبلاً أم لديك استعداد للارتباط مجدداً؟
7. هل واجهت أعراضاً نفسية معينة بعد الطلاق (قلق، اكتئاب، أرق...؟)
8. كيف أثرت نظرة المجتمع أو العائلة على حالتك النفسية بعد الطلاق؟

المحور الرابع: آليات التكيف بعد تجربة الطلاق

1. ما هي الوسائل أو الاستراتيجيات التي لجأت إليها لتجاوز الأزمة النفسية؟
2. هل تلقيت دعماً نفسياً أو اجتماعياً؟ من طرف من؟
3. ما الذي ساعدك أكثر على النهوض من جديد؟
4. هل تعتقد أنك طورت مهارات نفسية أو شخصية جديدة بعد التجربة؟
5. كيف تقيم قدرتك الحالية على التكيف مع الضغوط الحياتية؟

المحور الخامس: الأفق المستقبلية بعد تجربة الطلاق

1. كيف ترى حياتك الآن مقارنة بما كانت عليه بعد الطلاق مباشرة؟
2. ما هو الدرس الأكبر الذي خرجت به من هذه التجربة؟
3. هل تعتبر نفسك اليوم شخصاً يتمتع بالمرونة النفسية؟ ولماذا؟
4. ما هي رسالتك أو نصيحتك لرجل يمر بنفس تجربتك في سن مبكرة؟

الملاحق رقم (02): المقابلة النصف موجبة كما وردت مع الحالة الأولى

المحور الأول: البيانات الأولية:

1. الاسم: ل.إ.
2. العمر: 40 سنة
3. الام على قيد الحياة: نعم
4. الاب على قيد الحياة: لا
5. سنة وفاة الأب: 1987
6. عدد الاخوة: 3
7. بنات: 2
8. الذكور: لا يوجد
9. الترتيب في الاخوة: الأكبر
10. المستوى الدراسي: سنة ثالثة متوسط
11. الوضع المهني: متوسط
12. المهنة: سائق شاحنة لنقل البضائع الخفيفة
13. سنة الزواج: 2019
14. سنة الطلاق: 2019
15. العمر عند الطلاق: 34 سنة
16. مدة الزواج: شهر واحد
17. الأطفال: لا يوجد

بيانات خاصة بالطلاق:

1. المستوى الدراسي للطلاق: ثالثة ثانوي
2. عمرها: 37 سنة
3. عمرها عند الطلاق: 31 سنة
4. المهنة: موظفة في دار الثقافة لولاية أخرى.
5. ام الطليقة على قيد الحياة: نعم
6. اب الطليقة على قيد الحياة: لا
7. عدد الاخوة: 3

8. ذكور: 2

9. اناث: 1

10. الترتيب: الوسطى

المحور الثاني: العوامل المؤدية للطلاق

س(1) من بادر بطلب الطلاق؟

ج(1) هي لي دارت الخلع.

س(2) وهل كان القرار مفاجئاً أم متوقعاً؟

ج(2) مفاجئاً.

س(3) ما هو سبب طلب الطلاق؟

ج(3) والله لدرك ماعلاباليش السبب وشي هو ماتعاركنا ما صرا والوناضت معايا الصباح على الخمسة دارتلي الفطور و هي لم يسبق لها ان نااضت معايا قبل ، انا نصفي مريض بكلاويا نصفي نهار بنهار من الخمسة للعشرة تاع الصباح نضت الصباح فطرنا ورحت نصفي وصلت السبعة عيطولي تاع الدار قالولي انت تعاركتي مع مرتك قتلهم لا قالولي او عيطلنا جازنا شافها تخرج في حوايجها هي و خوها أي فرغت الدار ، ماجيت نطلع انا و دارنا لقيناهام راحو و هي مكانش فالدار ، لقيتها دارتلي الغداء فازولة وهي ملي تزوجنا ماطيبتش ماما هي لي طلعلنا الماكلة و تجيبلنا الغداء كل يوم دارنا يسكنو قراب شوي لينا.

كي عيطنالههم حبينا نعرفو السبب قالت حابة نطلق ماهوش حاب يخدم قتلوروح تخدم قالي مانخدمش وانا تم عندي واش نصرف وماقاسناش الشر، هي زوزنا في 26 أكتوبر روحت في 26 نوفمبر كي كمل الشهر تعها تاع الكونجي روحت طلقت أصلا مادارتش ترونسفار كي زوزنا كمل الكونجي راحت، هي أصلا ناويتها على الخدع تعاركننا قبل الزواج وبطلنا قتلها انا مرضت بكلاويا كل واحد يروح في طريقو بعد ستة اشهر رجعت قاتلي قابلة و المرض تاع ربي و ابتلاء من عند ربي قادر انت ترتاح. وانا بيتاليني ربي، وحد المرة صارحتني بلي فاقدة للعذرية تعها هكاك وسترتها قلت هي قبلت بمرضي حتى انا نسترها مع اللخر ظهرت جات دارت بيا الكارني وراحت.

المحور الثالث: الحالة النفسية بعد الطلاق

س(1) كيف عشت تجربة الطلاق على المستوى النفسي والعاطفي؟

ج(1) تشوكيت وغازبتي حسيت روجي تكلحت وغازبتي ماما تشوكات كثر مني و كانت فرحانة بيها و بيا و بعد شهر ماكملتش الفرحة وليت نلوم في روجي علاه زوزت بيها و لمت روجي خاطر انا لي عرفتها فالفيسيوك و ماسقسيتش عليها قبل رحت طول خطبتها كلحتني بلامان.

س(2) ما هي المشاعر التي رافقتك أثناء هذه المرحلة؟

ج(2) الخذلان والعجز والانهيار شغل حسيت روجي تكسرت وكسرت ماما معايا صدمة عشناها دار كاملة.

س(3) ما الذي تغير فيك بعد الطلاق؟

- ج3) وليت نقلق بزاف وقلبي برد على الدنيا وكرهت الناس لي قراب ليا.
- س4) كيف أثرت التجربة على صورتك الذاتية وتقديرك لذاتك؟
- ج4) نشوف روجي انسان فاشل وماتقبل بيه حتى مرآة.
- س5) هل تغيرت نظرتك للعلاقات الزوجية أو للنساء بصفة عامة؟
- ج5) من بكري كنت مانديرش علاقات مع النساء جامي حبيت مرآة في حياتي حتى قبل ما نتزوج بهادي قبل مانمرض على خاطر مرضت ف 2018ب بعد ما خطبت كانت ماما قبل ما نمرض هي لي تحوسلي على مرآة باه تزوجني ولي نخطبها ماتقبلش بيا حتان عرفت هادي خطبتها قبلت مرضت بطلنا مباعد رجعنا تزوجتها وطلقنا وكل واحد راح في طريقه واحد ماعندو خبر على لوخرهي من عنابة ماعندي عليها حتى خبر.
- س6) هل تفضل العزوف عن الزواج مستقبلاً أم لديك استعداد للارتباط مجدداً؟
- ج6) ماعندي حتى استعداد نتزوج ونحيتو من راسي الزواج.
- س7) هل واجهت أعراضاً نفسية معينة بعد الطلاق (قلق، اكتئاب، أرق...)?
- ج7) كنت مانرقدش فالليل نبات نخمم وحاب نفهم واش صرا ووعلاه صرا هك وندمت حتى لي تزوجت كنت على اعصابي ونقلق بزاف ورجعت نعارك بزاف ماما ونقولها بسبة طلقني المرآة وخليتيني لا خدمة لا والو التاس الكل دارو مستقبل لولادهم غير انت مادرتيلي حتى مستقبل كي شافتي ما عندي والوراحت.
- س8) كيف أثرت نظرة المجتمع أو العائلة على حالتك النفسية بعد الطلاق؟
- ج8) المجتمع ماعلابالي بحتى واحد ودارنا كانو معايا ملي راحت مازدناش هدرنا عليها فالدار من نهار خرج الحكم تاع الطلاق كلي ماتزوجتش خلاله كلي مكانش الحاجة هادي في حياتي و ماصراتس قبل ماتجدوش خلاله عليها أصلا زواز تاع شهر عاونتني الحاجة ادي قدرت نتقبل الواقع و نكمل عادي و ننسى عادي أصلا كرهتها و حتى انا نسيت خلاله بلي تزوجت.

المحور الرابع: آليات التكيف بعد تجربة الطلاق

- س1) ما هي الوسائل أو الاستراتيجيات التي لجأت إليها لتجاوز الأزمة النفسية؟
- ج1) وليت نشرب ليريكا والكيف وليريكا بزاف ونتعارك مع ماما دائما.
- س2) هل تلقيت دعماً نفسياً أو اجتماعياً؟ من طرف من؟
- ج2) تلقيت من دارنا وخاصة الام تاعي.
- س3) ما الذي ساعدك أكثر على النهوض من جديد؟
- ج3) مانيش لاتي عايش كيفي كي الناس الحمد لله كيما جات مرحبا مانيش مريض بحتى حاجة و مامقلق روجي بوالو ناكل فالقوت و نيني فالقوت الحمد لله.
- س4) هل تعتقد أنك طورت مهارات نفسية أو شخصية جديدة بعد التجربة؟
- ج4) مانزيدش نهدر على الزواج والمرآة قلبي برد من جهتهم أصلا وحدة مارايحة تقبل بواحد مريض يصفي و ماعندوش خدمة مضمونة.

س5) كيف تقيم قدرتك الحالية على التكيف مع الضغوط الحياتية؟

ج5) نتقبل أي حاجة تصرالي عادي قلبي برد من كلش.

المحور الخامس: الأفق المستقبلية بعد تجربة الطلاق

س1) كيف ترى حياتك الآن مقارنة بما كانت عليه بعد الطلاق مباشرة؟

ج1) درك الحمد لله على خاطرورا الطلاق ضعت كنت مانصحاش من ليريكما والكيف درك الحمد لله رجعت لعقلي وماني نشرب في حتى حاجة.

س2) ما هو الدرس الأكبر الذي خرجت به من هذه التجربة؟

ج2) مانزوش حتان نرتاح ولا تكون عندي خدمة مشكونة بلا الزوج هادم المرآة ماتقعدلكش.

س3) هل تعتبر نفسك اليوم شخصًا يتمتع بالمرونة النفسية؟ ولماذا؟

ج3) ايه خاطر رجعت كيما كنت قبل مامقلق روجي بحتى حكاية عايش كيفي كيف الناس كيما كتبها ربي قابلين بيها.

س4) ما هي رسالتك أو نصيحتك لرجل يمر بنفس تجربتك في سن مبكرة؟

ج4) مايمرض روجوما والوكلش مكتبهولنا ربي يتقبل الامر الواقع ويكمل حياتو كلي ماصراتس الحاجة هادي في حياتو بينو وبين روجومايجدهاش و كلش يفوت ويتنسا مع الوقت ولي ببيعك بالقول بيعو بقشورو والمليح يندم على خوه.

الملحق رقم (03): المقابلة النصف موجهة كما وردت مع الحالة الثانية.

المحور الأول: البيانات الاولية

1. الاسم: ص.ا
2. العمر: 40 سنة
3. الام على قيد الحياة: نعم
4. الاب على قيد الحياة: لا
5. عدد الاخوة: 5
6. بنات: 3
7. الذكور: 2
8. الترتيب في الاخوة: الأكبر
9. المستوى الدراسي: سنة ثانية متوسط
10. الوضع المهني: متوسط
11. العمل: ميكانيكي
12. العمر عند الطلاق: 30 سنة
13. مدة الزواج: ستة أشهر
14. سنة الزواج: 28 اوت 2014
15. سنة الطلاق: 2015
16. الأطفال: نعم بنت
17. عمرها: 10 سنوات

بيانات خاصة بالطلاق:

1. المستوى الدراسي للطلاق: ثالثة ثانوي
2. عمرها: 32 سنة
3. المهنة: مأكثة باليت
4. الام على قيد الحياة: نعم
5. الاب على قيد الحياة: نعم
6. عدد الاخوة: 4
7. ذكور: 2
8. اناث: 2

9. الترتيب: الوسط

المحور الثاني: العوامل المؤدية للطلاق

س(1) من بادر بطلب الطلاق؟

ج(1) تطلقت مرتين المرة الأولى بالتراضي والمرة الثانية دارتلي الخلع.

س(2) وهل كان القرار مفاجئاً أم متوقعاً؟

ج(2) مفاجئاً.

س(3) ما كان سبب طلب الطلاق؟

ج(3) المرة اللولة كانت بالحمل خمس اشهر ضربتها عيظت لباباها جا داها بعد ما زادت الطفلة طلقنا وكي ولات الطفلة عمرها ستة سنوات زدنا رجعنا تزوجنا بقينا عام زادت هزت بالحمل بتوأم طاحولها فالشهر الثالث تعاركننا و من وراها ضربتها وكسرتلها التيليفون روحت لدارهم دارتلي الخلع طلقنا درك عندنا ثلاث سنوات ملي طلقنا ، وكنت نشك فيها بزاف بلي تخون فيا موسوس منها انا مانديرش الثقة في النساء عشت قبل علاقة فاشلة مع مرأة كانت تخونني ونحكمها و تفارقنا بقيت ديما موسوس من النساء حتى امي و نتوسوس تخون في بابا قبل ما يتوفى و كنت ديما نحوس في الهواتف تاع زوجتي و تاع ماما كاشما نلقا ، عندي التوسويس بلي تخون فيا و ماتشتينيش و مانعجهاش خاطرهي تحب الرجل الطويل و انا قصير نقول داتني هكاك برك مانعجهاش و ماتحبنيش.

المحور الثالث: الحالة النفسية بعد الطلاق

س(1) كيف عشت تجربة الطلاق على المستوى النفسي والعاطفي؟

ج(1) ماكنتش متوقع يعي نهار ونطالقو كنت نشتها وحتى هي تشتيني حيننا بعضانا 6سنوات باه تزوجنا كامت هي صغيرة كي عرفتها 17سنة كي ولات 23سنة تزوجنا، انا الشراب كي نشرب مانفيقش مع روجي وش نديروماقدرتش نحبسو كي نشرب نعاركها ونضربها وهي ماتحملش ندمت على المعاملة تاعي معاها وماقرتش نتبدل حتى وترجع نفس الشبي.

س(2) ما هي المشاعر التي رافقتك أثناء هذه المرحلة؟

ج(2) رجعت اللوم عليها خاطركون حات تحبني تصبر علي حتان نتبدل ماتروحش طول مع نتعاركو تروح وتحب تطلق انا كي نكون مورالي مليح مانخلي والوعليها معيشها مليح تاكل مليح تلبس مليح نحوس بيها جاتني فالشراب كانت قادرة تصبر مع الوقت يهديني ربي نحيه.

س(3) ما الذي تغير في شخصيتك بعد الطلاق؟

ج(3) وليت قاسي أكثر وعائش هكاك برك حسيت روجي فشلت في أكبر اختبارلي هو الزواجو ماقدرتش نعاود نبني حياتي ونستقر وندير عائلة كي الناس.

س(4) كيف أثرت التجربة على صورتك الذاتية وتقديرك لذاتك؟

ج(4) مانكذبش عليك جاني في بالي بزاف تخميماتي بلي ماهيش قانعة بيا بلي انا مش كيما تحب هي ولا كي عادت تحب الرجل الطويل وانا قصير خممت بزاف حوايج لي اثرولي على تقديري لذاتي بالصح مباعد وليت نعرف بنات ويحبوهم

يتزوجو معيا ومايسهلش ربي وليت ندير بزاف علاقات مع بنات بسبة الحاجة ادي وهم يوليوي يحبوني وانا مانحهمش وكاين لي نويت معاهم الزواج وماتفاهمناش.

س(5) هل تغيرت نظرتك للعلاقات الزوجية أو للنساء بصفة عامة؟

ج(5) النساء يشوفوك زواج برك وصوراد من بكري كنت علايالي بيها وزدت تأكدت ويحبو يعيشو كي المسلسلات التركية شغل تعاملها كيما البوبية لازم ديما تكون مورالك مليح وماتقولها والو وتبقى غير انت لي تساعف فيها.

س(6) هل تفضل العزوف عن الزواج مستقبلاً أم لديك استعداد للارتباط مجدداً؟

ج(6) لا حبيت نتزوج ورا الطلاق بعد ماكتبش المكتوب ان شاء كي يكتب ربي نتزوج.

س(7) هل واجهت أعراضاً نفسية معينة بعد الطلاق (قلق، اكتئاب، أرق...؟)

ج(7) على اعصابي ديما ونخمم بزاف وحاكني تانيب الضمير وفي نفس الوقت متعصب منها ومن دارهم هم السبة في طلاقي كون خلاوها راهي ماطلقتش.

س(8) كيف أثرت نظرة المجتمع أو العائلة على حالتك النفسية بعد الطلاق؟

ج(8) هاديك هي لي زادت عليا هدره الناس مع دخلتها طلقت وزدت المرة الثانية عام زدنا طلقنا نقعد نتخيل الناس وش يهدرو ويضحكو ويسشفاو ، دارنا أصلا كانوا مايجبوهاش وصراو مشاكل مع ماما وخواتاتي البنات ماحملوهاش على خاطر جبتها من ولاية بعيدة وهم قالولي تزوج مع وحدة من وانا حبيتها هي كانوا مش حاملينها وصراو مشاكل مع الأول على خاطر المرة اللولة سكنت مع دارنا والمرة الثانية كريت وحدي بالصبح المرة الثانية كانوا متفاهمين ساعة ساعة برك ماما تهدرلها هكا هدرات ودير لقطات الك تعرفي الحكايات تاع العجوزة و الكنة.

المحور الرابع: آليات التكيف بعد تجربة الطلاق

س(1) ما هي الوسائل أو الاستراتيجيات التي لجأت إليها لتجاوز الأزمة النفسية؟

ج(1) ربي يسمجلي ويغفرلي كنت نروح طول نشرب نشرب الخمر ديما وكى نقلق وتركبلي نولي نعيطلها نشتمها ونتعارك ونبعث ليميساج لها ولداهم نفرغ غشي مباعد كي نرجع لعقلي نقول انا وش درت ونندم نعيطلهم نطلب السماح.

س(2) هل تلقيت دعماً نفسياً أو اجتماعياً؟

ج(2) ما تلقيت حتى دعم نفسي ولا اجتماعي عشتها وحدي وكنت وحدي معايا غير ربي سبحانو أصلا انا نخدم بعيد على ولايتي بساعة وقبل ما نتزوج وكى طلقت نبات في ستوديو كاريه قداه خدمتي تسما عليش وحدي بعد.

س(3) ما الذي ساعدك أكثر على النهوض من جديد؟

ج(3) مانخليش الناس تضحك عليا وتشفافيا نخدم وقايم بروحي و بينتي نبعثلها الدراهم مش مخلي عليا وفالصيف نروح عندها ونديها للبحر وعندي بنتي نحب نقوم بدوري معاها كأب وبالصبح ساعات حتى هي نتعامل معاها بخشونة و نولي نفيق مع روجي من وراها، و انا بعد عقليتي مانحبش نطيح من روجي ومانحبش نخلي عبد يحقرني ولا يشوفني طايحة بيا ولا يشفق عليا نحب ديما نكون الفوق و واحد مايشوفني بنظرة ناقصة.

س(4) هل تعتقد أنك طورت مهارات نفسية أو شخصية جديدة بعد التجربة؟

ج4) ما طورت والو عرفت من وراها مرآة كنت رايح نتزوج معاها وبقيت بنفس الأفكار ونفس العقلية لي كنت بيها مع طليقتي وكنت نضربها المرآة لي عرفتها وراها مباعد كل واحد منا راح في طريق وهي راحت تزوجت وانا كل مرة نعرف نساء ونحب نتزوج وماتكملش.

س5) كيف تقيم قدرتك الحالية على التكيف مع الضغوط الحياتية؟

ج5) الحمد لله اموري مشيها ومتكيف مع الوضع عادي متقبل كلش ومانطيحش ان شاء الله وقادر على كلش كيما جا مرحبا.

المحور الخامس: الأفق المستقبلية بعد تجربة الطلاق

س1) كيف ترى حياتك الآن مقارنة بما كانت عليه بعد الطلاق مباشرة؟

ج1) الحمد لله رجعت لحياتي الطبيعية مع الأول تتركبت شوي ودرك رجعت لحياتي العادية.

س2) ما هو الدرس الأكبر الذي خرجت به من هذه التجربة؟

ج2) المرآة صعبة ولازم دير حسابك من الجيمات الكل وقبل ماتزوج اوزن مليح وشوف وإذا ماتفهمتوش في فترة الخطوبة بعد حبس ما كاله تروح للزواج العباد كي يعود فيهم ديفو ما يتبدلوش ورا الزواج والواحد يثبت روجو مليح قبل ما يتزوج.

س3) هل تعتبر نفسك اليوم شخصًا يتمتع بالمرونة النفسية؟ ولماذا؟

ج4) كيفاه المرونة النفسية قصدك قادر نتقبل عادي؟ ايه عندي ونفوت وقادر على كلش ونورمال كيما جات حنا معاها ومكمل في حياتي على خاطر عندي شخصيتي هك مسنطح مانتهي لحتى واحد وواحد ما مداير فيا مزية راجل وقدها في كلش.

س5) ما هي رسالتك أو نصيحتك لرجل يمر بنفس تجربتك في سن مبكرة؟

ج5) ماتتشوكاش وكمل الدنيا ما حبستش عند مرآة ويعوضك ربي بما خير اذا هي الغالطة ربي يهديها و اذا انت الغالط

اذا قدرتي صلح غلطتك اذا ما قدرتيش يعوضك ربي بما خير ولي يجيها ربي مرحبا بيها.

الملحق رقم (04): المقابلة النصف موجهة كما وردت مع الحالة الثالثة

المحور الأول: البيانات الأولية:

1. الاسم: ح.م
2. العمر: 39 سنة
3. الام على قيد الحياة: نعم
4. الاب على قيد الحياة: لا
5. عدد الاخوة: 6
6. بنات: 2 متزوجتان
7. الذكور: 4 متزوجين
8. الترتيب في الاخوة: الأصغر في كل الاخوة
9. المستوى الدراسي: سنة ثالثة متوسط
10. الوضع المهني: متوسط
11. العمل: في مصنع
12. العمر عند الطلاق: 39 سنة
13. سنة الزواج: 2024
14. سنة الطلاق: 2025
15. مدة الزواج: سنة واحدة
16. الأطفال: لا يوجد

بيانات خاصة بالطلاق:

1. المستوى الدراسي للطلاق: ثالثة ثانوي
2. العمر: 31 سنة
3. المهنة: مربية في حضانة
4. الام على قيد الحياة: نعم
5. الاب على قيد الحياة: نعم
6. عدد الاخوة: 2
7. ذكور: 1

8. اناث: 1

9. الترتيب: الكبرى

المحور الثاني: العوامل المؤدية لتجربة الطلاق

س1) من بادر بطلب الطلاق؟

ج1) أنا لي حبيب نطلق.

س2) وهل كان القرار مفاجئاً أم متوقعاً؟

ج2) بقيت شهرين باه اتخذت القرار.

س3) ما كان سبب طلب الطلاق؟

ج3) راحت لدارهم وحدها وحدها عيطلها قتلها روجي قاتلي بابا مريض نقعد سمانة ونروح فاتت خمسطاش نيوم جا رمضان قتلها جا رمضان روجي قاتلي اني مريضة نرتاح ونروح كي قرب العيد رحت انا وماما وخويا الكبير باه نجيبوها قاتلنا أمها بنتي حابة دارها وحدها اكريلها ترجع و حنا قبل الزواز تفاهمنا نسكنو انا وياها وماما وعلابالها مانخليش ماما وحدها ونروح نكري

المحور الثالث: الحالة النفسية بعد الطلاق

س1) كيف عشت تجربة الطلاق على المستوى النفسي والعاطفي؟

ج1) قبل ما نرفع القضية تاع الطلاق جاتني صعوبة شوي وحاولت معاها بقات متحكمة في قرارها بلي حاب دارها وحدها وانا الشئي لي عندي نعيش بيه مانقدرش نكري اتخذت القرارات تاع الطلاق ومانيش نادم وجايتني عادي درك بالعكس ندمت علاه تزوجت معاها أصلا.

س2) ما هي المشاعر التي رافقتك أثناء هذه المرحلة؟

ج2) غاضبتي شغل صحابي هانين الناس هانية وانا رايح ندخل للمحكمة حنا فالعائلة تعنا جامي طلق واحد منا وجامي دخلنا للمحكمة ودخلتها بعد ماقلت استقرت في حياتي وحاجة ماكنتش متوقعها مباعد كي قررت ولات عندي عادي و عطاني ربي واحد القررة تاع تحمل تقول جامي عرفتها في حياتي.

س3) هل واجهت أعراضاً نفسية معينة بعد الطلاق (قلق، اكتئاب، أرق...؟)

ج3) كنت نخمم بزاف وساعات مانرقدش هيه وماناكلش مليح بالصبح درك عادي الحمد لله تجاوزت

س4) كيف أثرت نظرة المجتمع أو العائلة على حالتك النفسية بعد الطلاق؟

ج4) مع الأول جاتني صعوبة وحتى دارنا ماخبوش يتقبلوها وماما قاتلي اخرج اكري انا نعاونك ماطلقش ضربت يدي فالباب خيطوني على يدي بسبة الحكاية ادي قتلهم ماتزيدوش تقولولي اكري هادي هي داري وتفاهمت معاها مع الأول هكا و مانخليكش وحدك ونروح نكري كنت نضغط مباعد كي تفهموني عدت عادي.

س5) ما الذي تغير في شخصيتك بعد الطلاق؟

ج5) وليت لا مبالي عندي اللامبالاة وكلش يجيني عادي وماعدتس نقدر نوثق فالناس الكل.

س6) كيف أثرت التجربة على صورتك الذاتية وتقديرك لذاتك؟

ج6) الحمد لله ما أثرتش عليا خاطر انا لب اتخذت القرار تاع الطلاق و ماغلطتش فيها هي لي غلطت في حق روحها وفي حق وحق ميمتي كانت ماما هي لي طيب و ديركلش ماتلقاش عجوزة كيفها كانت تعاملها كي بنتها و ما قرش فيها الخير كنا مدليليها و الدلال عوجها.

س7) هل تغيرت نظرتك للعلاقات الزوجية أو للنساء بصفة عامة؟

ج7) وليت نشرفهم عندهم زوز وجوه يدخلو بوجه مباعد بيدلو الوجه.

س8) هل تفضل العزوف عن الزواج مستقبلاً أم لديك استعداد للارتباط مجدداً؟

ج8) درك مانيش مستعد نزيد نزوز أصلا طولت باه زوزت عندي صعوبة في للاختيار مش أي وحدة نتقبلها عندي مبادئ و حوايج نانحبش نتقاس فمهم هادي خترتها بعد مدة من البحث عن زوجة و ماكنتش ندير علاقات مع البنات كنت نخاف ربي فيهم و تزوجتها زواح تقليدي كانت بعقلية و ولات بعقلية.

المحور الرابع: آليات التكيف بعد تجربة الطلاق

س1) ما هي الوسائل أو الاستراتيجيات التي لجأت إليها لتجاوز الأزمة النفسية؟

ج1) كنت نخدم و كنت نخرج مع صحابي بزاف و نخرج ميمتي ولقيت امي و عايلتي داعميني الحمد لله مالتيتش بيها.

س2) هل تلقيت دعماً نفسياً أو اجتماعياً؟ من طرف من؟

ج2) ايه الحمد لله من صحابي وجيراني دارنا كامل خاوتي كانوا يقولولي يعوضك ربي ما خير والحكايات هادوك

س3) ما الذي ساعدك أكثر على النهوض من جديد؟

ج3) خاوتي ويوما ربي يحفظهم قالولي واش تقرر حنا معاك ماتقلق روحك ما والو.

س4) هل تعتقد أنك طورت مهارات نفسية أو شخصية جديدة بعد التجربة؟

ج4) والله مانيش نشوف في تطور كبير عادي رجعت برك مانقلق روجي بوالو وعاد كلش يجيني عادي ونتقبل كلش فالحياة وما نستغرب من حتى حاجة.

س5) كيف تقيم قدرتك الحالية على التكيف مع الضغوط الحياتية؟

ج5) كبيرة الحمد لله.

المحور الخامس: الأفق المستقبلية بعد تجربة الطلاق

س1) كيف ترى حياتك الآن مقارنة بما كانت عليه بعد الطلاق مباشرة؟

ج1) الحمد لله ارتحت نفسيا ورجعت لحياتي الطبيعية ماعدتش نخمم ويأنبني ضميري عرفت بلي درت الصح.

س2) ما هو الدرس الأكبر الذي خرجت به من هذه التجربة؟

ج2) الناس تتبدل يجيوك بوجه ومع الوقت يبينو وجههم الحقيقي.

س3) هل تعتبر نفسك اليوم شخصاً يتمتع بالمرونة النفسية؟ ولماذا؟

- ج3) ايه خاطر قدرت نتجاوز بسهولة كملت حياتي عادي ما اثرش عليا الطلاق وعلى نفسياتي وخدمتي وعلاقاتي مع الناس.
- س4) ما هي رسالتك أو نصيحتك لرجل يمر بنفس تجربتك في سن مبكرة؟
- ج4) ماتفشلش واحمد ربي على كل حاجة وأمن بالمكتوب بلي كل حاجة فيها ألف خير ولي جاي خير من لي فات ان شاء الله ولي يقيسلك والديك ما عندك ما دير بيه ورضاية الوالدين هي كلش ولي عندو الولاد ما طيشش ولادك روحلهم و سقسي عليهم خاطر تجي غير فالولاد مساكن.

الملاحق رقم (05): مقياس الملرونة النفسية لميشال بريان (Michel Brien)

نطلب منكم الإجابة بكل صدق على العبارات التالية التي تعكس جميع نواحي حياتكم. الرجاء وضع علامة × أمام العبارة التي تناسب موقفكم، ونحيطكم علما أن نتائج المقياس ستوظف في إطار إعداد دراسة ميدانية و معلوماتك ستبقي سرية.

أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا	دائما	البنود
					1- أبحث عن حل لمواجهة الموقف.
					2- لا أترك المشكل يؤثر في مسار سير الأمور.
					3- قادر على التأثير في مسار سير الأمور.
					4- أحول المشكل الى تحدي.
					5- أصر على حل المشكل.
					6- أومن أنني قادر على تحسين الأمور.
					7 أشك في تجاوز المشكل.
					8- أواصل مشوار حياتي رغم وجود الحواجز.
					9- أشعر بالعجز أمام الصعوبات.
					10- ألتزم في حل المشكلات.
					11- أعتبر المشكل فرصة للتقدم نحو الأمام.
					12- أعتقد إنني أتحكم بما يحدث.
					13- أرى الحاجز بنظرة إيجابية.
					14- أتحكم في سير الأمور.
					15- أعتقد أنني استعدادات تمكيني من التغلب على المشكل.
					16- النظر في الناحية الإيجابية للمشكل.
					17- النظر إلى النتائج الإيجابية الناتجة عن حل المشكل.
					18- النظر إلى نفسي كقادر على حل المشكل ولا كعاجزة على حله.

					19- أعود من جديد باستعداد أكثر.
					20- الخروج من المشكل بقوة أكثر.
					21- تطوير استعدادات جديدة.
					22- القدرة على مواجهة صعوبات جديدة.
					23- تطوير معارف جديدة.