مجلة العلوم الاجتماعية
المجلد 16 / العـدد 01 / مارس 2022 / ص ص 103 - 115

Journal home page: http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/305

المرونة النفسية وعلاقتها بالكدر الزواجي لدى عينة من استاذات التعليم الثانوي ولاية غرداية

Psychological flexibility and its relationship to marital distress among a sample of secondary education teachers in Ghardaia

سمية بن حديد [1] ، تجاني بن الطاهر [2]

1 مخبر الصحة النفسية - جامعة الأغواط (الجزائر) ، bensousou74@yahoo.fr

2 مخبر الصحة النفسية - جامعة الأغواط (الجزائر) ، t.bentahar@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2021/06/06 تاريخ القبول: 2021/10/19 تاريخ النشر: 2022/03/31

ملخص:

تتناول الدراسة الحالية محاولة معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والكدر الزواجي من خلال التعرف على مستوى المرونة النفسية عند الزوجات لأستاذات التعليم الثانوي بولاية غرداية، وهذا من خلال متغير الفروق في المرونة النفسية تبعا لمتغير الدراسة (عدد الأبناء) وللتعرف على الفروق في الكدر الزواجي تبعا لمتغيرات الدراسة (نوع الأسرة: ممتدة ،نووية)، حيث تكونت عينة الدراسة من (46) أستاذة ، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية، كما استخدم المنهج الوصفي التحليلي. ولجمع البيانات تم استخدام مقياس المرونة النفسية من إعداد الباحث كونور وديفديسون *(Connor et Davidson 2003)* ترجمة الدكتور القللي (2016) ومقياس الكدر الزواجي من إعداد الباحث قدور نويبات (2013)، استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية: اختبار بيرسون، النسب المئوية، اختبار *(t-test)*، اختبار تحليل التباين *(ANOVA)*. وتوصلت إلى:- وجود علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين المرونة النفسية والكدر الزواجي.- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير (عدد الأبناء) .- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الكدر الزواجي تعزى لمتغير طبيعة الأسرة (نووية أوممتدة).

كلمات مفتاحية: المرونة النفسية،التكيف، الكدر الزواجي.الطلاق العاطفي.

ABSTRACT:

The present study deals with an attempt to know the relationship between psychological flexibility and Marital Distress, via to obtain the best results for the spouses for a professor of secondary education in the state of Ghardaia. In addition, this is through a variable, the study aimed at the differences in this study to obtain the best results in the study in Marital Distress (Family type: extended, nuclear), the sample reached (46) professor, and it was chosen by the intentional method.). To collect data, the psychological resilience scale prepared by the researcher was used. The scale was prepared by Connor and Davison (2003)Translate Dr. Al-Qulali (2016) and the marital distress scale prepared by the researcher Kaddour Noibat (2013), The researcher developed the following treatments: Pearson test, percentages, t-test, and analysis of variance (ANOVA) test the results: The existence of a correlation Reversible and a statistically significant relationship between psychological resilience and Marital Distress - There are no statistically significant differences in psychological flexibility due to the variable (number of children) _ There are no statistically significant differences in the level of marital Distress due to the variable of the nature of the family (nuclear or extended).

Keywords: Psychological flexibility, Adaptation, Marital Distress, Emotional Divorce.

- المؤلف المرسل: سمية بن حديد

doi: 10.34118/ssj.v16i1.1840

http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/1840

ISSN: 1112 - 6752 | رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006 | EISSN: 2602 - 6090

1- مقدمة:

يعتبر الزواج من الروابط المتينة التي تبنى عليها المجتمعات وتأسس عليها الأسر ولقد سنت قوانين ومبادئ تسير عليها العلاقات الزوجية السوية التي تؤدي إلى استقامة الأسرة والمجتمع ، ولقد انصب اهتمام علماء النفس وخاصة الذين لديهم ميولات لعلم النفس الإيجابي للتشديد على ضرورة أن تكون العلاقات الزوجية مبنية على الفهم العميق، والتقدير المتبادل لتحقيق الهدف الأساسي من الزواج وهوالتفاعل الجيد بين الزوجين من خلال فهم أهم الأسس الزواجية وتكوين مرونة نفسية جيدة تمكن الأزواج من التوائم والتوافق الإيجابي مع التغيير، بل وصيانة هذا التغيير الذي يعصف بالأسر والصراع بين الأزواج الذي يحمل معه أنواع التنمر والشكوى والاتهامات المتبادلة ليصل الأمر الى حالة من العلاقة الزوجية المضطربة والتي تعرف بالكدر الزواجي.

2- الجانب النظري:

2-1- إشكالية الدراسة:

العلاقة الزوجية المستقرة من جميع جوانبها تحقق الاستقرار النفسي والاجتماعي والجسدي والمادي للزوجين....إلخ، غير ان هذه العلاقة قد تتعرض إلى الكثير من المتغيرات والازمات التي تعصف بها في ظل التطورات الحديثة والأخيرة، ولقد عجزت عدة أسر على التكيف والتأقلم Adaptation مع هذه التطورات مما يؤدي إلى مشاكل وأزمات أسرية وتبدأ العلاقة بالتدني وضعف مشاعر المودة والاشباع العاطفي Emotional gratification، وهنا قد تصبح الزوجة المتضرر الكبير وينعكس سلبا عليها ،لأن المرأة تشعر بقيمتها الذاتية من خلال المشاعر التي يملأها الزوج بها والتي تشعرها بالدعم وهوالأساس لديها وهونوع من الامتنان والدافع لاستمرارها في حياتها، (بول، براون، 2011، ص14) فتصبح الزوجة تعيش في علاقة متكدرة ،ولا تستطيع حل مشاكل هذا الكدر الذي يؤرق صفوحياتها ويعرف الكدر الزواجي Marital distress بأنه اضطراب العلاقة بين الزوجين والانقسامات والانفعالات التي قادت للخلافات والمعاناة وكذلك عدم الاستقرار النفسي Psychological stability والطلاق العاطفيEmotional divorce والقسوة والتفاعل السلبيNegative reaction، إضافة إلى نزعات العنف والضعف الجنسي وعدم القدرة على حل المشكلات، والوصول إلى حياة زوجية مستحيلة الاستمرار مما يولد اضطرابات نفسية ومشاعر كالقلق والاكتئاب والغضب والشعور بالنقص المصاحب لضعف تقدير الذات Self-esteem. (William C. Sanderson ; 1999 , p2.)

من أجل مواجهة الزوجة العالم المحيط بالزوجة في ظل الكدر الزواجي قد تحتاج الزوجة إلى مرونة نفسية من أجل التكيف والتأقلم في هذه العلاقة المتكدرة وتعرف المرونة النفسية Psychological flexibilit :على أنها " القوة على مواجهة الشدائد والصمود في وجههما لتجعلك أكثر قدرة على التحمل والتكيف ".(Eric,2016,p25)، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها :"عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد ،الصدمات ،النكبات ،أوالضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية ،مشكلات الصحية الخطيرة ،ضغوط العمل والمشكلات المالية "(يحي ،2012، ص 2.) ، وتلعب المرونة النفسية دورا هاما في تحديد مدى قدرة الفرد على تقدير ذاته مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته ويفيد الشرقاوي 1983:" بان الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزانا انفعاليا هوالذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية ،والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة ،فلا يضطرب أوينهار للضغوط أوالصعوبات التي تواجهه" (ريان، محمد إسماعيل، ،2006، ص 35)، وربما إذا لم يكن لدى الزوجة القدرة على التكيف والتأقلم والتوافق الجيد أي المرونة النفسية، قد يتسبب هذا الأخير في تصدع العلاقة الزوجية وتصبح هنا صعوبة التواصل والتأقلم والاندماج الذي يهدد العديد من الأسر.

من خلال ما سبق تحسست الباحثة أن هناك مشكلة يجب معالجتها وهي كيفية زيادة المرونة النفسية للزوجة التي تعاني من حياة زوجية متكدرة ، وهنا أيقنت الباحثة من معرفة العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية والكدر الزواجي لدى الزوجات العاملات بقطاع التربية، وهذا بعد الاطلاع على التراث العلمي لأن الباحثة لم تجد أية دراسة تناولت هذا الموضوع خاصة في ظل التطورات الأخيرة التي مست الأسرة الجزائرية ومن هنا جاء اختيارنا لموضوعنا الذي يضم متغيرين هما :المتغير الاول :المرونة النفسية والمتغير الثاني الكدر الزواجي وهذا ما تذهب الدراسة الحالية للتعرف عليه وتطرح الباحثة تساؤلها الرئيسي :

2-2- تساؤلات الدراسة:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والكدر الزواجي لدى عاملات قطاع التربية؟

وتفرع تساؤلاتي إلى ما يلي:

السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط متغير أفراد العينة الكلية للمرونة النفسية تعزى لمتغير عدد الابناء؟

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط دراجات أفراد العينة الكلية للكدر الزواجي تعزى لمتغير الأسرة؟

3-2- الفرضيات:

الفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والكدر الزواجي لدى العاملات بقطاع التربية.

الفرضيات الجزئية:

- الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط متغير أفراد العينة الكلية للمرونة النفسية تعزى لمتغير عدد الابناء.
- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط دراجات أفراد العينة الكلية للكدر الزواجي تعزى لمتغير الأسرة.

4-2- أهداف الدراسة:

يمكن تلخيص أهداف الدراسة فيما يلي: نظرا لأهمية العلاقة بين المرونة النفسية والكدر الزواجي لدى الزوجات العاملات بالقطاع التربوي يمكن تحديد اهداف الدراسة في النقاط التالية:

- تهدف الدراسة إلى إثراء البحث العلمي بالمواضيع المهمة وخاصة هذا الموضوع الذي أصبح مهما بالنسبة للزوجات.
- تهدف الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين كل من المرونة النفسية والكدر الزواجي لدى الزوجات العاملات بقطاع التربية.
- الوصول إلى استكشاف حقيقة وطبيعة الموضوع المدروس وذلك من خلال معلومات مستقاة من واقع الأسرة الجزائرية.

5-2- أهمية الدراسة:

يمكن ان نلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

- كونها من الدراسات التي لم تلق اهتماما من قبل الباحثين على مستوى المنطقة محل الدراسة.
- محاولة ربط مفهوم المرونة النفسية والكدر الزواجي لعينة عاملات قطاع التربية في ظل المشاكل التي أصبحت تهدد الزواج والأمن الأسري مما جعل المسؤولين يبحثون عن الأسباب.

- كما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في وضع خطط عملية تساعد الزوجات على التعايش والتواصل الايجابي وبرامج ثقافية وترفيهية تساعد على رفع المرونة النفسية للزوجة.

2-6- المفاهيم الاجرائية:

2-6-1- متغير المرونة النفسية:Psychological flexibility

تعرف المرونة النفسية: المرونة النفسية هي :" عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد ،الصدمات ،النكبات ،اوالضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر،مثل المشكلات الاسرية ،مشكلات العلاقات مع الاخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ضغوط العمل، المشكلات المالية. (Jean-Louis, 2012 , p1.)

وتعرف أيضا بانها :" الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل لدرجة الجمود والحركة المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه أي بمعنى أن المرونة هي : حركة لا تسلب التماسك وثبات لا يمنع الحركة . (حمدان عبد الله،1996، ص141.). وتعد المرونة النفسية سمة تتضمن سلوكات وأفكار ومعتقدات وأفعالا يمكن لأي فرد أن يكتسبها ويتعلمها وينميها، كم تعد الشخصية المرنة ذوقدرة على التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة التي تحمل المواقف المؤلمة والأخبار الغير سارة وغيره، وترجع خاصية المرونة النفسية إلى ديناميكية الفرد لتي يدعمها التفكير الايجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين، وإسقاط خاصية أوسمة المرونة النفسية على شخص ما، لا يعاني من مصاعب أوضغوط، فالطريق إلى المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة. (محمد جواد،2007، ص 1054.)

وتعرف المرونة النفسية اجرائيا على أنها: مجموع الدرجات التي تحصل عليها الزوجة على مقياس المرونة النفسية.

2-6-2- متغير الكدر الزواجي Marital distress:

تعرفه صفاء مرسي (2008) بأنه: تلك الصراعات الناشئة بين الزوجين نتيجة لعدم التقارب في السمات الشخصية أوبسبب المشكلات الاقتصادية، أوالضغوط الخارجية التي تقع على أحد الزوجين أوكليهما، مهما يترتب عليه عدم إشباع بعض الحاجات النفسية والفيزيولوجية التي تؤدي إلى اضطراب العلاقة الزوجية. (صفاء، ،2008، ص 43.)

ويعرف الكدر بأنه اضطراب العلاقة بين الزوجين، والانقسام والانفعالات السلبية التي تقود إلى الخلافات، والمعاناة وعدم الاستقرار النفسي، والانفصال العاطفي، والقسوة، والتفاعل السلبي، وزيادة نزعات العنف، والضعف الجنسي، والاضطرابات النفسية، كالقلق والاكتئاب، والغضب، ونقص مهارات حل المشكلات، والشعور بالنقص، المصاحب لضعف تقدير الذات، والوصول إلى حياة زوجية مستحيلة الاستمرار، والتأزم والانفصال بين الزوجين والتأثير السلبي على الأطفال. (محمد القرني،2007، ص 386.) وهوالمعاناة المرتبطة باضطراب العلاقة بين الزوجين، والذي يتبدى في تصورات وادراكات سلبية ومشوهة عن العلاقة الزوجية، وعن شريك الحياة وانفعالات سلبية وجفاء وانفصال عاطفي بين الزوجين، مع فشل في التواصل وعدم الاتفاق حول الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، وعدم الكفاءة في حل المشكلات. (سميرة،2015، ص 42.)

ويعرف اجرائيا بأنه: مجموع الدرجات التي تحصل عليها الزوجة على مقياس الكدر الزواجي.

2-7- الدراسات السابقة:

2-7-1- الدراسات التي تناولت متغير المرونة النفسية:

دراسة عواطف صالح (2004): بعنوان المرونة الزواجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين : تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على المرونة الزواجية وكل من الحاجات الانفعالية والاكتئاب والتعرف إلى

الفروق بين المتزوجات في المرونة الزواجية والحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب، وقد تكونت الدراسة من (88) متزوجا و(92) متزوجة، العدد الكلي بلغ (180) متزوجا ومتزوجة، وكانت الأدوات المستخدمة كالاتي:

استبيان المرونة الزواجية من إعدادها، ومقياس الرضى الزواجي من إعداد فيولا البيلاوي، واستبيان الحاجات الانفعالية الاجتماعية لهيل، ترجمة وتعريب الباحثة، ومقياس بيك للاكتئاب)، وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

عدم وجود علاقة بين المرونة الخاصة بحل المشكلات الخاصة بالدور الزواجي وكل من الحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والمجموع الكلي للحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة في حل المشكلات الخاصة بالدور الزواجي وكل من الحاجات للاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الزواجية والحاجة للتقدير والانتماء والمساندة الانفعالية والاستحسان والحاجات الانفعالية الاجتماعية. (عواطف، 2004، 0ص 22)

دراسة (الخطيب 2007) بعنوان:" الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة": هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من 462 معلما ومعلمة من محافظات غزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. واستخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي إعداد سيدمان وزاجروتعريب عادل عبد لله محمد ومقياس مرونة الأنا إعداد محمد وفائي الحلوومحمد جواد الخطيب. وقد بينت الدراسة عدم وجود مستويات مرتفعة في أبعاد الاحتراق النفسي (عدم الرضا الوظيفي، انخفاض مستوي المساندة الإدارية كما يدركها المعلم، ضغوط المهنة، الاتجاه السلبي نحوالتلاميذ)، كما بينت وجود مستويات مرتفعة في أبعاد المرونة الأنا (الرعاية والدعم النفسي، التوقعات العالية للنجاح، المشاركة الفاعلة في المجتمع، تكوين الروابط الاجتماعية، ممارسة الصداقة والصحبة، مهارات التواصل في الحياة)، كما بينت عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد الاحتراق النفسي ومرونة الأنا لدي المعلمين الفلسطينيين في محافظات غزة. (محمد جواد،2007، ص 1)

دراسة (يحي 2012) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضي عن الحياة لدى طالبات الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة : وتهدف الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، كما هدفت أيضا للتعرف للعلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ،والكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطالب، الترتيب الميلادي للطالب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)وتكونت العينة من (600) طالب وطالبة، (200 طالب وطالبة) نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث ،وتم اختيار العينة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر ،الأقصى ،الإسلامية) من التخصصات العلمية والأدبية ،واعتمدت المنهج الوصفي التحليلي ،كما استخدمت مقياس المرونة النفسية من إعدادها ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الد سوقي (1998)، وتوصل إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. (يحي عمر شعبان، مرجع سابق، ص 1)

2-7-2- الدراسات التي تناولت متغير الكدر الزواجي:

دراسة خديجة سعيد(2008): بعنوان:" الكدر الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المتزوجين بمحلة كررى": هدف هذا البحث الى معرفة علاقة الكدر الزواجي ببعض سمات الشخصية لدى الزوجين، والسمات التي تناولها البحث هي: الاتزان الانفعالي، والميل الاجتماعي، والشعور بالمسؤولية، وكذلك علاقة الكدر الزواجي ببعض المتغيرات الديمغرافية تحديدا (العمر، الفارق العمري بين الزوجين، طول فترة الزواج، والمستوى التعليمي للزوجين). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي

الارتباطي، ويتمثل مجتمع البحث في المتزوجين ذكورا وإناثا بقطاع الثورات محلية كرري بمنطقة ام درمان، بلغ حجم عينة البحث (332)زوج وزوجة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية بواقع (153) إناث، و (179)ذكور، وتمثلت أدوات البحث في المقاييس التالية :مقياس الكدر الزواجي واستمارة البيانات لأولية من اعداد الباحثة، مقياس الخرطوم لسمات الشخصية إعداد مهيد محمد المتوكل .ولقد تمت معالجة البيانات عن طريق الحاسب الآلي باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وقد بينت نتائج البحث بان الكدر الزواجي يسود في مجتمع البحث الحالي بدرجة منخفضة في جميع ابعاد مقياس الكدر الزواجي ماعدا في بعد ضعف التواصل فهويسود بدرجة متوسطة .كذلك اظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط عكسي دالة إحصائيا بين درجات أبعاد الكدر الزواجي مع سمة الاتزان الانفعالي، وايضا بين الكدر الزواجي مع سمة الميل الاجتماعي في جميع ابعاد مقياس الكدر الزواجي ما عدا في بعد الكدر العام، وبعد العدوان، وبعد عدم المشاركة فإنها لا توجد علاقة ارتباط، وكذلك بينت وجود علاقة ارتباط عكسي دالة احصائيا بين الكدر الزواجي مع سمة الشعور بالمسئولية في جميع ابعاد الكدر الزواجي ما عدا في بعدى العدوان وعدم المشاركة فإنها لا توجد علاقة ارتباط وايضا بينت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباط طردي دالة إحصائيًا بين الكدر الزواجي مع كل من متغير العمر لدى الزوجين ومتغير الفارق العمرى بين الزوجين, كما انه كشفت عن وجود فروق دالة احصائيا في الكدر الزواجي بين المتزوجين في جميع ابعاد مقياس الكدر الزواجي تعزى لمتغير طول فترة الزواج، ما عدا بعد عدم الرضا عن العلاقة الجنسية لا توجد فروق، وكذلك كشفت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباط عكسي بين الكدر الزواجي ومتغير المستوى التعليمي للزوج , بينما لا توجد علاقة ارتباط في بعدي الكدر العام, عدم الرضا عن العلاقة الجنسية مع متغير المستوى التعليمي للزوج . وايضا كشفت عن وجود علاقة ارتباط عكسي دالة إحصائيا بين الكدر الزواجي ومتغير المستوي التعليمي للزوجة. وفي نهاية البحث قدمت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات ذات الصلة بموضوع البحث. (خديجة،2008، ص أ.)

دراسة نويبات قدور(2012): بعنوان: "علاقة الكدر الزواجي بكل من الصحة النفسية والرضى عن الحياة لدى عينة من المتزوجين دراسة ميدانية بمدينة ورقلة": العلاقة الزوجية المتكدرة واثارها على الصحة النفسية للزوجين والأبناء حيث رأى بأن الكدر الزواجي الصورة الواضحة للعلاقة المضطربة وسوء التوافق بين الزوجين، يترتب عليه عدم إشباع الحاجات الفيزيولوجية، والنفسية الأساسية، مما يدفع أحد الزوجين أوكلاهما للبحث عن الذات خارج حدود الآخر، وهوما يمكن أن يوصلهما إلى الخيانة أوالطلاق.ونعرض في هذا المقال مفهوم الكدر الزواجي ومظاهره، ومختلف العوامل المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تحدده، وآثاره المدمرة على حياة الزوجين النفسية والصحية، وما ينعكس تباعا على صحة الأبناء ونموهم النفسي .وبهذا نضع أيدينا على داء استفحل لطالما تغاضى الباحثون والمهتمون بالشؤون الأسرية عن انتهاج السبل الكفيلة بإعادة الاستقرار لبيوت بدأت تتصدع. (قدور ،2013، ص 3)

دراسة محمد بن سالم القرني(2008): بعنوان: "تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي لتخفيف مستوى الكدر الزواجي وقياس فاعليته": وفي دراسة عربية حديثة أكد محمد القرني (2007) أن نسبة كبيرة من الأزواج المتكدرين يترددون على العيادات الطبية غير النفسية، ويشتكون من اضطرابات سيكوسوماتية) نفسجسمية (تعزى إلى الكدر الزواجي، وأن نحو (% 40)من المراجعين في عيادة الصحة النفسية كان الكدر الزواجي جزءا من مشكلاتهم، بالإضافة إلى أن نحو (% 50)من الأزواج الذين تبحثون عن علاج كان بسبب معاناتهم من الكدر في حياتهم الزوجية. (محمد القرني، مرجع سابق، ص 6)

2-7 -3- التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرضنا للدراسات السابقة تبين لنا ندرة الدراسات التي تناولت المرونة النفسية وعلاقتها بالكدر الزواجي، وكذلك الدراسات السابقة أجريت في اماكن واوقات مختلفة وتنوعت عينات الدراسة اذ بها تختلف جميعها عن عينة بحتنا، اصافة الى

قلة دراسات في مجال دراستنا في مجتمعنا الجزائري، اما من حيث الاهداف فقد تباينت عن بعضها البعض واشتركت دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في بعض الاهداف كالبحث عن مستوى المرونة النفسية ومستوى الكدر...الخ.

3- إجراءات الدراسة الميدانية:

3-1- منهج الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على وصف الظاهرة محل الدراسة كيفيا وكميا من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها. (محمد، داودي، محمد، بوفاتح، ،2007، ص 81) وكذلك لبيان مدى انتشار متغيرات الدراسة (المرونة النفسية والكدر الزواجي) ومقدار العلاقة بينهما.

3-2- الحدود الزمانية والمكانية:

الحدود الزمنية: في شهر ديسمبر 2020.

الحدود المكانية: متقن بلغيث أحمد بمتليلي ولاية غرداية.

3-3- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من عاملات قطاع التربية المتزوجات اللواتي يعملن بمتقن متليلي ولاية غرداية البالغ عددهم (72) حسب إحصائيات مديرية التربية لسنة 2020.

3-4- عينة الدراسة:

جدول 1. يوضح عينة الدراسة:

المستوى	العدد الإجمالي	النسبة المئوية	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
المتزوجات	72	%63.88	20	46

3-5- المتغيرات الوسطية:

متغير عدد الأبناء:

عدد الأبناء	العدد الإجمالي	النسبة المئوية
أقل من 4	9	%19.56
أكثر من 5	37	%79.84
المجموع	46	%100

حيث نلاحظ ان النسبة الاكبر كانت من الاسر كان لديها عدد ابناء أكثر من 5 بنسبة 79.84%، كما كانت النسبة الاقل من الاسر تمتلك اقل من 4 ابناء بلغت 19.56%

متغير نوع الأسرة (ممتدة-نووية):

طبيعة الأسرة	العدد الإجمالي	النسبة المئوية
ممتدة	28	%61
نووية	18	%39
المجموع	46	%100

نلاحظ ان حجم العينة كان(46) مستجيبا، حيث كان عدد الاسر الممتدة (28) بنسبة (61) % من اجمالي عينة الدراسة بينما كان عدد الاسر النووية (18) بنسبة(39) % من عينة الدراسة.

2-6- أدوات الدراسة:

قامت الباحثة في جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية باستخدام الأدوات التالية:

3-6-1- مقياس المرونة النفسية:

أعد المقياس في صورته الأصلية كونور وديفديسون (Connor et Davidson 2003) لقياس المرونة النفسية ترجمة في نسخته العربية الدكتور القللي محمد محمد السيد (2016) تتكون الاستبانة من25فقرة في صورته الأولية موزعة على خمسة أبعاد هي: (محمد محمد السيد،2016، ص 257)

الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك: وهومكون من 8 فقرات.

مقاومة التأثيرات السلبية: مكون من 7 فقرات.

تقبل الذات الايجابي نحوالتغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة: مكون من 5 فقرات.

السيطرة: مكون من 3 فقرات.

الايمان بالقدر: مكون من 2 فقرة.

- طريقة تصحيح المقياس: وقد وزعت درجات الاجابة على فقرات المقياس على النحوالتالي:

للفقرات الايجابية تضمن خمسة خيارات: البديل الأول: (تنطبق دائما) قدر بخمس درجات (5) البديل الثاني: (تنطبق احيانا) قدر بأربع درجات (4) البديل الثالث: (تنطبق إلى حد ما) قدر بثلاث درجات (3) البديل الرابع: (نادرا ما تنطبق) قدر بدرجتين (2) البديل الخامس: (لا تنطبق أبدا) قدر بدرجة واحدة (1) وتعكس بالنسبة للفقرات السلبية.

3-6-2- مقياس الكدرالزواجي:

من إعداد الباحث قدور نويبات ويتكون من المقياس من صورته للزوجة واشتمل المقياس في صورته الاولية على (45) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد هي:

طبيعة البنية المعرفية للعلاقة بين الزوجين ويتكون من (15) فقرة.

طبيعة العلاقة العاطفية بين الزوجين.ويتكون من (14) فقرة.

التواصل والتفاعل بين الزوجين ويتكون من (16) فقرة.

- طريقة تصحيح المقياس: وقد وزعت درجات الاجابة على فقرات المقياس على النحوالتالي:

للفقرات الايجابية تضمن خمسة خيارات: البديل الأول: (تنطبق على دائما) قدر بخمس درجات (5) البديل الثاني: (تنطبق على غالبا) قدر بأربع درجات (4) البديل الثالث: (تنطبق على نوعا ما) قدر بثلاث درجات (3) البديل الرابع: (لا تنطبق علي) قدر بدرجتين (2) البديل الخامس: (لا تنطبق على اطلاقا) قدر بدرجة واحدة (1) وتعكس بالنسبة للفقرات السلبية.

3-7- خصائص السيكومترية للمقياس:

3-7-1- مقياس المرونة النفسية:

الصدق: حساب الصدق التميزي:

اعتمدنا في تقدير معامل هذا المقياس على صدق المقارنة الطرفية تحصلنا على النتائج التالية:

جدول 2. يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية:

المتغير	المجموعات	X	S	T	Df	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	مج عليا	97.38	16.207	9.078	7.172	0.000
	مج دنيا	38.71	5.090			

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيمة "ت" (9.078) عند درجة الحرية (7.172) وبمستوى دلالة (0.000) ومنه توجد فروق بين الاستاذات الحاصلين على أعلى درجة والاستاذات الحاصلين على أدنى درجة، وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وهوصالح للتطبيق.

الثبات: ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول 3. يمثل نتائج معامل الثبات الفا- كرونباخ لمقياس المرونة النفسية

المقياس	عدد الفقرات	العينة N	معامل الثبات الفا- كرونباخ
المرونة النفسية	25	20	0.975

بناءا على النتائج نجد قيمة معامل الثبات الفا كرونباخ للمرونة النفسية يساوي (97.5%)وهذا يدل على ان الثبات مرتفع جدا للاستبيان وان الاستبيان ثابت ويعتد به وينصح في تمرير الاستبيان للعينة دون اجراء أي تغيير في هذا الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليها أن معامل الثبات بلغ القيمة (0.975)، وهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس المرونة النفسية ثابت.

3-7-2- مقياس الكدر الزواجي:

الصدق: حساب الصدق التميزي: اعتمدنا في تقدير معامل هذا المقياس على صدق المقارنة الطرفية تحصلنا على النتائج التالية:

جدول 4. يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الكدر الزواجي:

المتغير	المجموعات	X	S	T	Df	مستوى الدلالة
الكدر الزواجي	مج عليا	182.86	10.716	4.170	6.708	0.000
	مج دنيا	111.14	44.213			

يتضح من الجدول رقم (2) أن قيمة "ت" (4.170) عند درجة الحرية 6.70 وبمستوى دلالة 0.000

ومنه توجد فروق بين الاستاذات الحاصلين على أعلى درجة والاستاذات الحاصلين على أدنى درجة، وعليه فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وهوصالح للتطبيق.

الثبات: ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

جدول 5. يمثل نتائج معامل الثبات الفا- كرونباخ لمقياس الكدر الزواجي

المقياس	عدد الفقرات	العينة N	معامل الثبات الفا- كرونباخ
الكدر الزوجي	45	20	0.968

بناءا على النتائج نجد قيمة معامل الثبات الفا كرونباخ للمرونة النفسية يساوي (96.8%) وهذا يدل على ان الثبات مرتفع جدا للاستبيان وان الاستبيان ثابت ويُعتمد به ويمرر الاستبيان للعينة دون اجراء أي تغيير في هذا الاستبيان.

3-8- الأساليب الاحصائية:

المتوسطات الحسابية

الانحراف المعياري

معامل الارتباط سبيرمان براون

تحليل التباين الأحادي (ANOVA)

اختبار(t) لعينتين مستقلتين

3-9- نتائج الدراسة:

3-9-1- نتائج الفرضية العامة:

نص الفرضية: "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية والكدر الزواجي لدى عينة من عاملات قطاع التربية".

وللتحقق من صحة الفرض قمنا بحساب العلاقة بواسطة اختبار بيرسون والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول 6. نتائج معامل ارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والكدر الزواجي:

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	-0.24	دال عند 0.097
الكدر الزواجي		

يتبين من الجدول أن قيمة معامل الارتباط (0.24-) بمعنى دالة عند مستوى دلالة (0.097) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية ضعيفة ودالة إحصائيا بين المرونة النفسية والكدر الزواجي ويعني هذا كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية انخفضت درجة الكدر الزواجي وعليه فإن الباحثة تقبل الفرضية المطروحة والتي تقول " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والكدر الزواجي ".

مناقشة نتائج الفرضية العامة: أشارت هذه النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائيا بين المرونة النفسية والكدر الزواجي عند مستوى دلالة 0،01 أي انه كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى الزوجات انخفضت درجة الكدر الزواجي والعكس صحيح، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية أي أنه كلما استطاعت الزوجة أن تتكيف مع ظروف الحياة الصعبة والأحداث الصادمة في الحياة الأسرية ومواجهتها بقدر كاف من المرونة النفسية التي تمكنهما من التمتع بصحة نفسية جيدة وتعرف الصحة النفسية بأنها:" وتعد الصحة النفسية حالة شعورية مستقرة ودائمة نسبيا يعيش بها الفرد متوافقا نفسيا في مجاله الانفعالي والعقلي والاجتماعي، إذ يتم التوافق النفسي للفرد مع نفسه وبيئته بحيث يصبح ذلك الفرد قادرا على استثمار قدراته وإمكاناته في مواجهة أعباء الحياة (عبد الحميد، 1987، ص300)، وعرفت أيضا " قدرة الوظائف العقلية على القيام بعملها بشكل ناجح أوفعال يمكن أن يؤدي إلى نشاطات وفعاليات منتجة ايجابية كإقامة علاقات سليمة مع الأخرين ،وكذا القدرة على التكيف مع ظروف الحياة وتغييراتها"(Gutteentag, Marica, Eds, 1980 , p187). وبالتالي يكون لديهما توافق اجتماعي ونفسي يجعلها تسلكا سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف، فتشعر بذاتها وتحقق انجازات وتكون ايجابية في كل شيء من حيث : التعامل الايجابي، التأثير الإيجابي والتفكير الايجابي ،والنظرة الايجابية والواقعية والسيطرة السلوكية، وهذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة خديجة سعيد (2008) عن وجود علاقة ارتباط عكسي دالة إحصائيا بين درجات أبعاد الكدر الزواجي مع سمة الاتزان الانفعالي، وايضا بين الكدر الزواجي مع سمة الميل الاجتماعي في جميع ابعاد مقياس الكدر الزواجي ودراسة يحي شاقورة (2012) التي بينت وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

3-9-2- نتائج الفرض الأول:

نص الفرضية: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير عدد الابناء".

وللتحقق من صحة الفرض قمنا بحساب اختبار تحليل التباين الأحادي:

جدول 7. يوضح اختبار تحليل التباين الأحادي:

المتغير المقاس (عدد الابناء)	مجموع المربعات	درجات الحرية DF	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	5.077	7	0.725	0.493	0.834
داخل المجموعات	55.931	38	1.472		
الكلي	61.008	45	2.197		

يتبين من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير عدد الأبناء وقد كانت قيمة (f): 0.493 عند مستوى الدلالة 0.834 وهوأكبر من 0.05 مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متغير افراد العينة الكلية للمرونة النفسية تعزى لمتغير عدد الابناء اي نقبل الفرضية الأولى.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير عدد الأبناء يمكن إرجاعها أيضا إلى البيئة التي تعيش بها الزوجات وما تفرضه من خصوصية المجتمعات المنغلقة التي تسير وفق منهج عادات وتقاليد مجتمعية تفرض على الزوجات التكيف مع ظروف الحياة الزوجية ومع ظروف والمسؤوليات المختلفة للأسرة وكذلك تكون لديهن القدرة على إقامة علاقات وروابط وثيقة وهذا بمثابة استراتيجيات لبناء المرونة النفسية هذه الظروف تساعد أيضا على تنمية المرونة النفسية وتعزيزها والمرونة المرتفعة تقود نحوالنجاح والتميز والتأقلم والاستمرار في الحياة ومواجهة الضغوط والأزمات مهما كان نوعها ولا يكون متغير عدد الأبناء عمل من العوامل التي تحدث تغيرا في المرونة النفسية.

3-9-3- نتائج الفرض الثاني:

نص الفرضية:" لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكدر الزواجي تعزى لمتغير نوع الأسرة (نووية – ممتدة)".

ولاختبار صحة الفرضية قمنا بحساب اختبار (ت) وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول:

جدول 8. يوضح اختبار (T) لدرجات أفراد العينة على مقياس الكدر الزواجي حسب متغير طبيعة الأسرة (ممتدة-نووية):

المتغير المقاس الأسرة	N	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية DF	قيمة T	مستوى الدلالة
1	26	3.09	0.941	44	1.695	0.097
2	20	2.58	1.085			

يتبين من الجدول الاتي: أن المتوسط الحسابي للزوجات ذات الأسر الممتدة بلغ 3.02وهي أكبر من المتوسط الحسابي للزوجات ذات الاسر النووية والذي بلغ 2.58وبانحراف معياري للفئة الأولى بلغ 0.941وهوأقل من الفئة الثانية والتي بلغت 1.085يوضح وقيمة T= 1.695 وبمستوى الدلالة يساوي 0.097 وهوأكبر من 0.05 مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متغير افراد العينة الكلية للكدر الزواجي تعزى لمتغير الأسرة وعليه نقبل الفرضية الثانية.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الكدر الزواجي تعزى لمتغير طبيعة الأسرة ، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة قدور نوبيات (2013) على أنه ":لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة الكلية في كل من الكدر الزواجي والصحة النفسية والرضا عن الحياة تعزى إلى متغير مكان الإقامة" واختلفت مع دراسة ما دراسة الدوري (1989) التي توصلت إلى أن الأزواج والزوجات ذوي المهن المتشابهة الذين يسكنون في أسر ممتدة يكونون أكثر توافقا في زواجهم من الأزواج والزوجات ذوي المهن غير المتشابهة، ويسكنون في أسر نووية كما أن الزوجات أكثر توافقا من الأزواج في حياتهم الزوجية، وتعزوالباحثة هذه النتيجة إلى أن على أن الخلافات الزوجية نتيجة تباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول أمر من الأمور، ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها، تظهر الخلاف وتوضحه، ثم تحوله إلى نفور وشقاق وزيادة في ردود الأفعال غير المرغوب فيها، فيختل التفاعل الزواجي، ويسوء التوافق الزواجي، وتضعف العلاقة

الزوجية، وليس لمتغير نوع الإقامة دخل في ذلك لأن المجتمع محل الدراسة حتى وإن انفصلت العائلة عن الأسرة الممتدة تبقى على اتصال وتواصل دائم بالعائلة الكبيرة في تسيير أمورها وشؤنها .

4- الخاتمة:

تعتبر المرونة النفسية من أصعب الصفات التي يستطيع الأزواج اكتسابها أوامتلاكها من أجل امتصاص حدة الكدر الزواجي بين الزوجين لذلك كان من الضروري التطرق لهذا الموضوع من خلال دراستنا التي قمنا بها للتعرف عن العلاقة الموجودة بين المرونة النفسية ووالكدر الزواجي لدى عينة مكونة من زوجات عاملات بمتقن بلغيت ولاية غرداية ، بعد التعرف على الجانب النظري قامت الباحثة بالعمل الميداني وتطبيق أدوات القياس التي اختارتها الباحثة لتكون مناسبة لعينة دراستها المذكورة سابقا، وذلك من أجل جمع البيانات اللازمة للبحث، ولقد تمت معالجة المعلومات بأساليب احصائية مناسبة لطبيعة الدراسة. ومن نتائج الفرضيات المتوصل إليها قامت الباحثة بالتحليل ومناقشة هذه النتائج بالاعتماد على الجانب النظري ومن خلال أيضا الدراسات السابقة ونتائجها، توصلت الباحثة إلى أن كل الفرضيات التي قامت بافتراضها محققة، على ضوء نتائج التي توصلت لها الباحثة، فهي تقترح مجموعة من التوصيات:

- عقد ندوات وورشات توعوية تبين للزوجين أهمية المرونة النفسية في حياتهما الزوجية.
- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية عند الزوجين.
- تصميم برامج إرشادية لتخفيف من مستوى الكدر الزواجي.
- اهتمام المؤسسات الاجتماعية بالأسرة.
- تشجيع الباحثين على الاهتمام بمواضيع الزواج والزوجين وكل ما يتعلق بها.
- إجراء دراسة مقارنة بين المرونة النفسية للزوجات المتعلمات والزوجات الغير ذلك.
- إجراء دراسة حول كيفية زيادة المرونة النفسية عند الزوجات العاملات.
- إجراء دراسة مقارنة للكدر الزواجي للفئتين (المتعلمة، وغير المتعلمة).

- قائمة المراجع:

بول، براون، (2011) الرجال من المريخ والنساء من الزهراء دستور السعادة الزوجية، ترجمة ايهاب كمال الحرية للنشر والتوزيع،3 ميدان عرابي، القاهرة،

خديجة، سعيد محمد حسين، (2008) الكدر الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية، لدى المتزوجين بمحلة كرى، رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم السودان.

الخطيب، محمد جواد، (2007)، الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الخطيب، محمد جواد، (2007)، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر، جوان.

ريان، محمد إسماعيل، (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الازهر، غزة.

صفاء، مرسي، (2008)، الاختلالات الزواجية، دار إتارك، مصر الجديدة.

الصوفي، حمدان عبد الله، (1996)، مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاته في التربية الإسلامية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

عبد الحميد، الهاشمي، (1987)، أصول علم النفس العام، دار الشروق، جدة.

عواطف، حسين صالح صالح، (2004)، المرونة الزواجية وعلاقتها بالحاجات الانفعالية الاجتماعية والاكتئاب لدى المتزوجين من الجنسين، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد 56، سبتمبر. ص ص 3-38

قدور، نويبات، (2013)، علاق الكدر الزواجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين، دراسة ميدانية بمدينة ورقلة، رسالة دكتوراه، جامعة قصدي مرباح ورقلة.

القللي، محمد محمد السيد، (2016)، البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، العدد الثالث، ديسمبر. ص ص 242-283

كمال مرسي، (1991)، العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس دار القلم، الكويت.

محمد القرني، (2007)، تصميم برنامج علاجي معرفي سلوكي للتخفيف من مستوى الكدر الزواجي وقياس فاعليته، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، جدة.

محمد، داودي، محمد، بوفاتح، (2007)، منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية، دار ومكتبة الأوراسية، ط1، باب الشارف، الجلفة.

ميسون، سميرة، (2015)، التفكير العقلاني وعلاقته بالكدر الزواجي دراسة ميدانية على عينة من الزوجات بمدينة ورقلة، عالم التربية، المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، العدد 52، أكتوبر.ص ص 1-93

يحي عمر شعبان شكورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة، دراسة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.

Eric, Greitens, (2015), Resilience Hard-Won Wisdom for Living a Better Life, By First Mariner Books Houghton Mifflin Harcourt Boston-New York.

Gutteentag, Marica, Eds, (1980), The Evaluation of Training in mental health.

Jean-Louis, (2012), Monestès ET Matthieu Vilatte, Une autre approche de La santé mentale : la flexibilité psychologies, Université de Lafayette Louisiane, Bordeaux.

Jill H.Rathus, William C .Sanderson ;(1999), Marital Distress, by Jason Aronson.