وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة يحي فارس بالمدية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

التوافق النفسي وعلاقته بإدراك الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة

دراسة ميدانية على عينة من النساء المطلقات بمدينة المدية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطالبتين:
كلتوم غرناوطي
فاطمة لعرباوي

إشراف الأستاذة:
خيرة بودرقة

السنة الجامعية: 2018-2019

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله الذي أعانني بالصبر وسير لي الخطايا....

لإتمام هذا العمل

إلى الحبيبة فيض الحنان ومنبع الحنان، إلى الوردة التي ليس لها نظير، إلى كل من دعائها سر نجاحي....وحنانها بلسم جراحي....إلى من أعجز أمام فضائلها

إليك أمي الغالية

إلى من علمني ورباني على حسن الخلق، إلى من تحمل عبء الحياة، إلى ملهمي معنى الصبر والايمان

إليك أبي الحبيب

إلى رفقاء دربي وشموع تضيء حياتي

إخوتي

إلى أعز الصديقات في الوجود

كلتوم، خديجة، شهرة، مريم، فتيحة

إلى من كان لي سندا لي طوال المشوار الدراسي، إليك شريك حياتي

إليك رفيق دربي حتى مماتي

إليك خطيبي "أيوب"

إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي

فاطمة

إلى منارة العلم والامام المصطفى إلى الأمي الذي علم المتعلمين

إلى سيد الخلق إلى رسولنا الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها

إلى والدتي العزيزة

إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشيء من أجل

دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر

إلى والدي العزيز

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي

إلى أخواتي وأخي "أيوب"

إلى ابني "تقي الدين" و ابنتي "سيرين"

إلى من ساعدني في هذا العمل ابن خالتي العزيزة "عبد الله" و "رفيعة" و خالي "حميد"

إلى من سرنا سويا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والابداع

إلى من تكاتفنا يدا بيد ونحن نقطف زهرة وتعلمنا

إلى نبيلة، وهيبة، أسماء، فاطمة، أمينة، منال

إلى كل من كان سببا في عودتي للدراسة وكل من يحمل لقب "غرناوطي"

كلتوم

شكر وعرفان

نشكر الله ونحمده أن وفقنا لإنجاز هذا العمل ويسر لنا الجهد والوقت لإتمامه، إن الله على كل شيء قدير

وانطلاقا من قوله تعالى: **"ربي اشرح لي صدري ويسر لي امري وأحلل العقدة من لساني يفقه قولي"**

نتوجه بجزيل الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى جميع أساتذة علوم التربية وخاصة الأستاذة المشرفة "بودرقة خيرة" التي لم تبخل علينا بجهدها وملاحظاتها ونصائحها وكذلك الأستاذ "آتشي عادل" والأستاذ " شهري توفيق" لمساعدتهما لنا.

وكذلك نشكر اللجنة التي ستتقدم بكل تقدير لمناقشة عملنا هذا

وفي الختام نشكر كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.

ملخص الدراسة:

تناولت الباحثتان في هذه الدراسة المعنونة ب **: " التوافق النفسي و علاقته بالضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة "** و التي هدفت من خلالها إلى التأكد من وجود علاقة بين التوافق النفسي و الضغوط النفسية لدى المرأة بعد طلاقها ، و للتحقق من ذلك طبقت الباحثتان مقياسين و المتمثلة في مقياس **التوافق النفسي** من إعداد الدكتورة إجلال محمد سري (1986) ، و مقياس **الضغوط النفسية** من إعداد الدكتورة حكيمة أيت حمودة (2005) ، و بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين ، تم تطبيقها على عينة بحث قوامها (50 مطلقة) من ولاية المدية وذلك عبر مجموعة من الجمعيات نذكرها لاحقا ، و قد تم استخدام المنهج الوصفي ، و بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها كشفت نتائج الدراسة من :

_ وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة

_ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

_ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الوضعية المادية.

_ لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الأمومة (وجود أطفال).

الكلمات المفتاحية:

التوافق النفسي، الضغوط النفسية، المرأة المطلقة.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير.....

الإهداء.....

ملخص الدراسة.....

قائمة جداول الدراسة.....

قائمة أشكال الدراسة.....

مقدمة..... أ - ب

الفصل الأول:

المدخل التمهيدي للدراسة

تمهيد..... **01**

1.إشكالية الدراسة وتساؤلاتها..... **01**

2. فرضيات الدراسة..... **03**

3.أهمية الدراسة **04**

4.أهداف الدراسة..... **05**

5.مفاهيم ومصطلحات الدراسة..... **05**

6.الدراسات السابقة **07**

7.التعقيب على الدراسات السابقة..... **12**

خلاصة الفصل..... **14**

الفصل الثاني:

التوافق النفسي عند المرأة المطلقة وعلاقته بضغوطها النفسية

تمهيد..... **15**

أولا: مفهوم التوافق النفسي لدى المرأة المطلقة

1. تعريف التوافق النفسي **16**

2. أبعاد التوافق النفسي..... **18**

3.مؤشرات التوافق النفسي..... **20**

4. العوامل المؤثرة على التوافق النفسي لدى المطلقة **21**

5. الصفات النفسية والانفعالية للمرأة المطلقة **22**

6. نظرة المجتمع للمرأة المطلقة **23**

ثانيا: مفهوم الطلاق

1. تعريف الطلاق **24**

2.أنواع الطلاق النفسي **25**

3.أسباب الطلاق **26**

4.الآثار النفسية المترتبة عن الطلاق **29**

5. نظريات التوافق النفسي ومشكلة الطلاق **32**

6.أساليب الوقاية وعلاج ظاهرة الطلاق **36**

ثالثا: مفهوم الضغط النفسي

1.تعريف الضغط النفسي **41**

2.أنواع الضغط النفسي **45**

3.أنواع الطلاق **49**

4.أعراض ومظاهر الضغط النفسي **50**

5.النظريات المفسرة للضغط النفسي **53**

خلاصة الفصل **61**

الفصل الثالث:

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد **62**

1.منهج الدراسة **63**

2.الدراسة الاستطلاعية **63**

3. عينة الدراسة **64**

4. حدود الدراسة **65**

5. أدوات الدراسة **66**

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة **66**

7. الأساليب الإحصائية للدراسة **70**

خلاصة الفصل..... 71

الفصل الخامس:

عرض تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد..... 72
1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة ومناقشتها..... 75
2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى ومناقشتها..... 77
3.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية ومناقشتها..... 80
4.عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة ومناقشتها..... 83
الاستنتاج العام..... 86
- خاتمة واقتراحات..... 87
- قائمة المصادر والمراجع.....
- ملاحق الدراسة.....

قائمة جداول الدراسة

الرقم	المحتوى	الصفحة
01	الجدول رقم (01): يوضح مظاهر الضغط النفسي على شخصية الفرد	52
02	الجدول رقم (02): يوضح تلخيص لأهم النظريات المفسرة للضغوط	61
03	الجدول رقم (03): يبين نتائج العلاقة بين المجموعتين للدراسة الاستطلاعية (التوافق النفسي)	67
04	الجدول رقم (04): يبين كيفية تنقيط الاستبيان لإدراك الضغط النفسي "Levenstein"	69
05	الجدول رقم (05): يبين نتائج العلاقة بين المجموعتين للدراسة الاستطلاعية (الضغط النفسي)	69
06	الجدول رقم (06): يبين عدد أفراد العينة من النساء المطلقات حسب وضعياتهن	71
07	الجدول رقم (07): يبين مستويات الضغط النفسي لعينة الدراسة لدى النساء المطلقات	72
08	الجدول رقم (08): يبين الارتباط بين متغير التوافق النفسي والضغط النفسي لدى النساء المطلقات	73
09	الجدول رقم (09): يوضح الارتباط بين التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا لمتغير المستوى التعليمي	76
10	الجدول رقم (10): يوضح الفروق على مقياس التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا لمتغير الوضعية المادية	79
11	الجدول رقم (11): يوضح الفروق على مقياس التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا لمتغير الأمومة (وجود أطفال)	82

قائمة اشكال ومخططات الدراسة

الرقم	المحتوى	الصفحة
01	شكل رقم (01): يوضح هرم الحاجات «لماسلو"	35
02	شكل رقم (02): تخطيط عام لنظرية سيلي "Selly"	54
03	شكل رقم (03): يوضح نموذج لازاروس "Lazarus"	58

قائمة الملاحق

الرقم	المحتوى
01	قائمة الأساتذة المحكمين لاستبياني التوافق النفسي والضغط النفسي بجامعة يحي فارس –لمدية–
02	تعليمة المقياسين
03	مقياس التوافق النفسي
04	استبيان إدراك الضغط النفسي
05	نتائج صدق المقياس للتوافق النفسي
06	نتائج صدق المقياس للضغط النفسي

مقدمة:

يعد التوافق النفسي غاية كل زوجين لضمان حياة مستقرة وهادئة لتحقيق دوافعهما وحاجاتهما البيو فيسيولوجية الطبيعية والنفس اجتماعية التي تمدهما بالاستقرار وتحقيق الذات والمكانة الاجتماعية وصحتهما الجسمية والنفسية. وتسعى عملية التوافق النفسي إلى اشباع المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية للزوجين ويتوقف ذلك على درجة هذا الاشباع حسب اتجاهاتهما والقيم التي تتأسس عليها الأسرة والتوافق الزواجي بينهما ووفق المتطلبات والشروط التي يفرضها المحيط.

فالزواج رابطة بين شخصين مختلفين في الجنس وفي النواحي العاطفية والفسيولوجية، ويعد وسيلة شرعية لضمان الإشباع الجنسي والعاطفي لكلا الطرفين وحفظ النوع، ويفترض بالزواج المثالي أن يكون علاقة دينامية بين الزوج والزوجة، تقوم على الفهم العميق والتقدير المتبادل لتحقيق هدف أساسي هو بناء وحدة عائلية مستقرة ومتوافقة، تقوم على ركيزتي المودة والرحمة، ومن وظائف الزواج تحقيق الاستقرار النفسي، حيث يجد كل من الزوجين في الآخر مبعث سرور وارتياح، إلا أن كثيرا من حياة الأزواج لا تبنى على هذا الأساس.

وتبنى الحياة الزوجية على خمس علاقات أساسية هي: العلاقات النفسية والعاطفية والاجتماعية والجنسية والاقتصادية وعدم التوافق في واحدة أو أكثر من هذه العلاقات يؤدي إلى خلافات ومشكلات عويصة، وإن لم تعالج هذه الأخيرة فسوف تسلب الطرفين راحتهما وسعادتهما وتفقدهما أهم ميزات التفاعل الزواجي القائم على المحبة والاحترام وقد تؤدي بهما في كثير من الأحيان إلى الانفصال.

حيث أن فقدان وانقطاع الزواج بسبب الطلاق يعتبر من العوامل التي قد تهدد الصحة النفسية ويؤثر على التماسك الاجتماعي، ويؤدي إلى الشعور بالإحباط والعزلة والحرمان واختلال التوازن النفسي، والعدوانية وحرمان الاشباع الفطري، فضلا عن الآثار الاجتماعية والأخلاقية الأخرى لديهم.

إلا أنه ما تجدر الإشارة إليه هنا أن ظهور هذه الانعكاسات السلبية للطلاق غالبا ما يكون لدى المرأة والأبناء على حد سواء، بينما قد تكون المرأة أحيانا الأكثر تضررا من الانفصال أو الطلاق، هذا الأخير الذي يكون إلزاميا وضروريا في بعض الأحيان، لتضرر أحد الطرفين.

بينما تبقى تلك الاثار السلبية على النواحي النفسية والاجتماعية ذات أهمية كبيرة على المرأة خاصة إذا ما كانت هذه الأخيرة لا تمتلك مصدرا للرزق ومعيلا غير الزوج، وبالتالي تجد المرأة المطلقة نفسها في مواجهة صعوبات وظروف الحياة ومشقاتها بمفردها بعدما كانت تتقاسم كل ذلك مع زوجها.

وعادة ما تكون الأحداث المؤلمة والصدمات عموما سببا في ظهور الضغوط والاضطرابات النفسية بشتى أنواعها وتكون المرأة هي الباب الأكثر تعرضا لها، والطلاق من بين أهم هذه الأسباب لما يتركه من آثار نفسية على المرأة المطلقة وخوفها من نظرة المجتمع إليها كمطلقة وما تعانيه وأطفالها في مسيرتها بعد ذلك.

انطلاق من زمرة الأفكار هذه نحدد الإطار الذي تمت فيه الدراسة القائمة بغية الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية للمرأة المطلقة على توافقها النفسي وبأي طريقة يمكن علاجها أو الحد منها؟ لذلك وجدت أنه لابد من تسليط الضوء والخوض في مثل هذه المواضيع والكشف عنها وعما تخلفه من آثار في حياة المرأة وحتى المحيطين بها وشملت الدراسة على جانبين نظري وتطبيقي.

الفصل الأول في البداية وكمدخل للدراسة تم فيه تحديد الإشكالية للبحث التي تبنى على أساسها الدراسة وعرض الفرضية كجواب مؤقت وتجزئتها تماشيا مع مضمون الإشكالية والتطرق إلى أهداف ومدى أهمية الموضوع والتعاريف الإجرائية لمفاهيم البحث الأساسية لتوضيح المعنى الذي استعانت به الباحثتان في الدراسة الميدانية وقد تم كذلك ذكر الدراسات السابقة بخصوص الموضوع والتعقيب عليها وفي الأخير التلميح عن حدود الدراسة أي الإطار الزماني والمكاني الذي ستبنى عليه الدراسة الميدانية.

كما تطرقنا في الفصل الثاني لسيكولوجية التوافق النفسي عند المرأة المطلقة مقسم إلى شقين أوله توافق نفسي من مفهوم، أبعاد ومؤشرات والعوامل المؤثرة فيه ونظريات إلى شق ثان حول المرأة المطلقة من مفهوم للطلاق، أنواع الطلاق النفسي، أسباب الطلاق والآثار النفسية له وأساليب الوقاية والعلاج للظاهرة.

أما الفصل الثالث فقد خصص لمشكلة الضغوط النفسية وعلاقتها بطلاق المرأة من مفهوم، أنواع مصادر أعراض والنظريات المفسرة للضغط.

أما الجانب التطبيقي من الدراسة فقد احتوى على فصلين، خصص الأول منه لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة، أما الثاني فقد خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها لتأكيد أو نفي فرضيات الدراسة ثم الخاتمة.

قائمة المراجع

الملاحق

تمهيد:

سنحاول من خلال الفصل التمهيدي للدراسة تقديم عرض تفصيلي لإشكالية الدراسة والتساؤلات التي انطلقت منها الباحثتان لعلاج موضوع فرضية عامة مع فرضيات أخرى جزئية، كما سنتطرق إلى أهمية الدراسة، وأهدافها المستوحاة من عملية البحث وبعدها نقوم بعرض أهم المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة، إضافة إلى الدراسات ذات العلاقة المباشرة بمغيرات الدراسة الحالية مع محاولة التعقيب عليها.

1. إشكالية الدراسة:

كانت الحياة الزوجية ولازالت من بين المواضيع المهمة التي تشغل فكر الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة ونختص بالذكر موضوع التوافق النفسي، واعتبر علماء النفس والتربية على رأس قائمة المهتمين بهذا الموضوع ليس لمجرد أنه موضوع خصب للبحث فيه، وانما كونه واحدا من بين الحقائق والدوافع التي يسعى كل من الزوجين لتحقيقه في إطار اشباع المتطلبات الاجتماعية والاقتصادية وفق الشروط والمعايير التي يفرضها المجتمع.

و من هنا اعتبر الزواج كحدث اجتماعي يحدد في ضوء العوامل النفسية والاجتماعية والدينية، مظهرا من مظاهر التوافق النفسي الاجتماعي باعتباره العلاقة الشرعية الوحيدة الدائمة بين الرجل والمرأة والتي يقرها المجتمع، ويضع الضوابط والمعايير الاجتماعية المنظمة لها وهذه العلاقة تقوم في الأساس من أجل حفظ النوع والاشباع الجنسي في جو من الأخذ والعطاء المتبادل الذي يحمل في ثناياه الاعتبارات الشرعية والاجتماعية باعتباره رباطا متينا يتضمن العشرة والوفاء مدى الحياة وتحدد على أساسها علاقة الزوجين ببعضهما وبغيرهما، تتضمن تحديد الواجبات والحقوق والوظائف والادوار الخاصة بكل منهما، ويتوقف ثبات الزواج واستمراره على مدى التفاهم والتوافق ومدى التكيف بين الزوجين.

و بالرغم من أن الأسرة تتكون في بدايتها من زوجين يعيشان معا لتحقيق الاستقرار والارتباط والتوافق النفسي والاجتماعي، إلاّ أن لكل منهما احتياجاته وقيمه الخاصة، ونتيجة لهذا الاختلاف تكون امكانية الصراع قائمة، وتتعرض هذه الاسرة للعديد من الأزمات وحالات التصدع والتفكك، ويكون الحل الأخير والذي لا مفر منه للزوجين هو فك الرابطة الزوجية، ومن هنا شرع الطلاق ليخلص الأسرة من بؤس وشر وحياة لم تحقق المقصود ومنها كحل حضاري وانساني لعدة مشاكل مصدقا لقوله تعالى: "**الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان** " سورة البقرة، الآية (229).

فالطلاق ظاهرة عامة وموجودة في كل المجتمعات وبنسب متفاوتة وهو أمر عرفته البشرية من قديم الزمان، وكانت له طرق وأشكال تختلف من بيئة إلى بيئة، ومن عصر إلى عصر، وقد أقرته جميع الأديان كل بطريقته، وهو عموما انحلال الرابطة الزواجية يلجأ إليه الزوجان عند تفاقم المشاكل وغياب الحلول، وقد اعتبره الكثير من الباحثين عند الضرورة طلاقا جيدا وأسلوبا علاجيا ناجحا في استعادة الصحة النفسية للفاشلين في الزواج، ولكنه مع ذلك يكون سببا لمشاكل أخرى، منها ما يتعلق بالزوج . المطلق. ، ومنها ما يتعلق بالزوجة . المطلقة. ومنها ما يتعلق بالأطفال، وللزوجة المطلقة نصيب الأسد من مشاكل ما بعد الطلاق، وخاصة ما يتعلق بالجانب النفسي والاجتماعي والضغوطات التي تتعرض لها والتي قد تؤثر سلبا على صحتها النفسية كما أنها تختلف باختلاف بيئتها وما إذا كانت غنية أو متعلمة أو عاملة أو أنها على غير ذلك، فتكون المعاناة بحجم الوضع الذي تعيشه المرأة.

وتعتبر الضغوط من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، ويلاحظ أن هذه الظاهرة تزايدت وأصبحت سمة العصر وتلاحقت على الانسان وانتشرت في جميع مجالات الحياة ورغم تعدد مصادر الضغوط النفسية وتنوعها إلا أن الطلاق يبقى سببا لكثير من المشكلات النفسية الاجتماعية التي قد تقف عائقا أمام توافق المطلقة وعودتها للحياة الطبيعية.

و هذا ما يدعو للوقوف على حالتها لضمان استقرارها النفسي والحفاظ على صحتها النفسية في هذه الفترة وكإشارة عن الاحصائيات التي توصل اليها الديوان الوطني للإحصاء ووزارة العدل فقد ذكرت وزيرة التضامن الجزائرية أن عدد حالات الطلاق في الجزائر خلال عام (2017) وصل إلى 65 ألف و637 حالة، فيما سجلت الرابطة الجزائرية للدفاع عن حقوق الانسان (منظمة غير حكومية) أكثر من 68 ألف حالة طلاق في (2018) بزيادة قدرها 3 آلاف حالة، مقارنة بعام (2017)، ما جعل الجزائر تحتل المرتبة ال 8 عربيا و73 عالميا، وهي حاليا تتجه بشكل تصاعدي سنويا، باتت هاجسا للسلطات الجزائرية، ودفعت المختصين إلى دق ناقوس الخطر من تأثير الأسرة المفككة على مستقبل المجتمع الجزائري.

وفي محاولة لمعرفة مدى تأثير الطلاق وعما قد يخلفه من اثار في حياة المرأة من مختلف النواحي بصفة عامة والناحية النفسية بصفة خاصة وبناء على ذلك يأتي هذا البحث ليحاول الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة على توافقها النفسي.

لنطرح مجموعة من التساؤلات نحاول الإجابة عنها في دراستنا هذه:

- هل يبقى توافق نفسي بعد الطلاق بالنسبة للمرأة المطلقة؟

2. تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة؟

الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير المستوى التعليمي.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الوضعية الاجتماعية.

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الأمومة (وجود أولاد).

3. أهمية الدراسة:

1. تعطي الدراسة أهمية كبيرة في تناولها مواضيع التوافق النفسي للمطلقة وعلاقتها بالضغوط النفسية حسب النظريات والدراسات والخروج بنتائج تخدم الدراسات القديمة وتضيف عليها.

2. تناولت الدراسة جانبا مهما وهو الجانب النفسي للمرأة المطلقة والصعوبات التي قد تعترضها من ضغوطات الحياة التي يجب الوقوف أمامها لحساسية الموضوع.

3. من المتوقع أن تخرج هذه الدراسة بمجموعة من النتائج والتوصيات التي قد تسهم في فهم الجانب النفسي للمرأة ومساعدتها من خلال الارشاد والتوجيه.

4. قد تكون هذه الدراسة مرجعا يستفيد منه بعض المهتمين بموضوع الطلاق من أخصائيين اجتماعيين ونفسانيين وجمعيات .... بالإضافة الى فتح أبواب جديدة أمام الباحثين في التركيز على جوانب آخرى من الطلاق.

4. أهداف الدراسة:

1. الإجابة على التساؤلات المحددة سابقا او تقديم إجابة حول الإشكالية السابقة.

2. تبيان تأثير الطلاق كحدث من احداث الحياة على الصحة النفسية (التوافق النفسي) للمرأة المطلقة، وخاصة في ظل التغيرات الاجتماعية السريعة التي أدت الى تفاقم هذه الظاهرة، وبالتالي تسليط الضوء عليها.

3. الوقوف على اهم احداث الدراسات وتطورها عبر السنين.

4. إعطاء ملخص عن الأثار السلبية المترتبة عن الطلاق والذي أصبح يهدد مجتمعنا بالمقابل إعطاء توصيات وإرشادات للحد من الظاهرة.

5. الوقوف على آثار نفسية واجتماعيه مترتبة على عملية الطلاق عند المرأة.

5. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1.5. التوافق النفسي:

لغة: تكيفي، متهيء، التئام، تعديل كتاب بغرض معين متطابق على الضرورات.

. **توافق:** تكييف قصة، ملائمة بين خطة والظروف، تكييف حسب البيئة هيأ قصة للمسرح، طابق وفق رغباته الحقيقية، تكيف وفق الظروف، انسجم مع الجمهور (أدريس سهيل، ص1970:18)

اصطلاحا: لا يتفق العلماء والمختصون في علم النفس حول هذا المفهوم، إذ كل واحد منهم يحاول أن يعطيه تعريفا خاصا معينا حسب تخصصهم ونحن سنحاول تقديم بعض التعاريف لإبراز أهم الاختلافات حوله:

يعرفه " صلاح مخيمر " أنه: هو الرضا بالواقع المستحيل على التغيير (وهذا جمود وسلبية واستسلام)، وتغيير الواقع (وهذا مرونة وإيجابية وابتكار وسيرورة). (زهران حامد، ص1997:25)

" حامد زهران " أن عملية التوافق تتضمن إما تضحية الفرد بذاتيته أو تتضمن تثبيتا وفرضها على العالم الخارجي فإذا فشل أصبح عصبيا وإذا نجح كان عبقريا. (زهران حامد، ص2005:25)

إجرائيا: هو ملائمة الفرد حسب ظروفه البيئية التي يعيش فيها وتساعده على التغلب على متطلبات حياته، ويقصد بها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجوبون (مقياس التوافق النفسي المطبق على المطلقات) من خلال الإجابة على المقياس المستخدم في هذه الدراسة وفق سلم يقوم عليه المقياس.

2.5. الطلاق:

لغة: هو حل القيد والاطلاق، وهو الترك أو المفارقة يقال طلق البلاد أي تركها وفارقها وطلقت القوم أي فارقتهم، تقول طلقت البلاد إذا فارقتها والقوم أذا تركتهم والطالق من الإبل التي لا قيد ولا عقال عليها.

اصطلاحا: هو رفع قيد النكاح في الحال والمال بلفظ مخصوص، سواء كان هذا اللفظ مخصوصا منطوقا مكتوبا، أو مشارا اليه، كما يعرف الطلاق اصطلاحا بأنه انهاء الحياة الزوجية في الحال والمال بلفظ مشتق من مادة الطلاق أو معناها صراحة أو دلالة.

شرعا: اختلفت تعاريف الفقهاء للطلاق على النحو الآتي:

الحنفية: عرفوه " بأنه رفع قيد النكاح الثابت شرعا في الحال أو المآل بلفظ مخصوص ".

المالكية: عرفوه بأنه " إزالة عصمة الزوجة بلفظ صريح أو كناية ظاهرة أو بلفظ ما مع نية " أو هو "صفة حكمية ترفع حلية متعة الزوج بزوجته ".

الشافعية: عرفوه بأنه "حل عقدة النكاح بلفظ الطلاق ونحوه ".

الحنابلة: عرفوه بأنه "حل قيد النكاح".

(أبو إسحاق برهان الدين محمد بت عبد الله الحنبلي، ص 249: 2000)

نلاحظ أن المعاني التي تكررت عند أئمة الفقه حول المعنى الشرعي للطلاق، لا تبدو بعيدة عما تردد عن أئمة اللغة، أي أن المعنى الشرعي للطلاق متوافق مع جوهر المعنى اللغوي الذي كان مستعملا عند العرب.

وعرفته هيئة الامم المتحدة أنه حكم قضائي بالتفريق بين زوجين يعطي الحق لكل منهما بإعادة الزواج بحسب القوانين المتبعة في بلديهما. (الشلبي، 1992)

والطلاق بشكل عام أنه الذي وقع وتم تسجيله رسميا لدى المحاكم أو جهات الاختصاص.

3.5. الضغوط النفسية:

لغة: ضغط (ضغطة) زحمه إلى حائط، ومنه (ضغطه) وهي الشدة والمشقة، والضغطة هي عصر الشيء، أي شيء يضغطه ضغطا.

اصطلاحا: هو حالة من التوتر والقلق التي يمر بها الفرد وترجع الى عوامل داخلية وخارجية تفقد الفرد القدرة على الاتزان والتكيف ويتطلب منه استخدام كافة امكانياته (هارون توفيق الرشيدي).

اجرائيا: انها مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها المفحوص في مقياس الضغوطات النفسية.

6. دراسات سابقة:

1.6. دراسات تناولت التوافق النفسي:

1.1.6. دراسات عربية:

1. دراسة آسيا بنت علي بركات (2005) المعنونة ب " التوافق النفسي لدى فتيات الصف الثانوي بمدارس أم القرى بمكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية " وهدفت الى الكشف عن مستوى التوافق النفسي للطالبات على ضوء الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي، معتمدة على المنهج الوصفي مستخدمة مقياس (زينب محمود شقير) للتوافق النفسي واستمارة البيانات الشخصية على عينة (105) طالبة من مدارس أم القرى من الطالبات لديهن شعور مرتفع بالتوافق، وفي الأخير توصلت الباحثة الى النتائج التالية (82) لديهم توافق نفسي مرتفع وأن التوافق النفسي يتضمن الشعور بالتوافق الشخصي والانفعالي وكذا الصحي والأسري والاجتماعي لا يختلف لدى أفراد العينة باختلاف متغير الحالة الاجتماعية والاقتصادية.

2.1.6. دراسات أجنبية:

دراسة كنيثيا وبأول (1995): التي تم فيها البحث عن العلاقة بين التدين والتوافق النفسي من خلال استخدام بطارية التدين الشخصي واستبيان التكيف لطلاب الجامعة، على عينة متكونة من 500 طالب تراوحت أعمارهم بين(16. 17سنة) من ثلاث جامعات مختلفة، وكان من أهم نتائج الدراسة:

وجود فروق دالة احصائيا وموجبة بين التدين والتوافق النفسي.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الدرجات على مقياس التدين الشخصي.

2.6. دراسات تناولت الطلاق :

1.2.6. دراسات عربية:

دراسة عديلة حسين طاهر تونسي تحت عنوان: القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة:

قامت الباحثة في محاولة للكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في كل متوسط القلق والاكتئاب وهذا على عينة من (180) من المطلقات وعينة ضابطة من (180) غير المطلقات بمدينة مكة مستخدمة المنهج السببي المقارن، وقد شملت تساؤلات وفرضيات البحث 13سؤالا موزعا على 5 أبعاد:

الفروق العامة بين المطلقات وغير المطلقات، الفروق بين المطلقات تبعا لمصدر الطلاق، البعد الزمني، الظروف الاجتماعية والاقتصادية، الأمومة ورعاية الأبناء، وتوصلت الباحثة الى نتائج هامة من بينها:

1. تعاني مجموعة المطلقات من درجة أعلى ودالة احصائيا من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات.
2. عدم مشاركتها في القرار، عامل من عوامل زيادة القلق والاكتئاب.
3. للعامل الزمني أهمية فالمتزوجات مبكرا والمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة بدرجة دالة احصائيا.

2.2.6. دراسات أجنبية:

دراسة باحثون بجامعة "شيكاغو" و "جوتر" هوبكنز":

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن الطلاق والترمل يترك آثارا سلبية وطويلة المدى على الصحة حتى بين الأشخاص الذين يتزوجن مجددا وقال الباحثون أن الدراسة شملت 8652 شخصا تتراوح أعمارهم بين 51 و61 سنة، وقالت عالمة اجتماعية في جامعة شيكاغو" ليندا ويت" أنه بالاستناد الى علم الجينات وغيره من العوامل فان الناس يدخلون مرحلة الرشد ب"مخزون" معين من الصحة وأصدرت وايت بيانا قالت فيه " تؤثر تجربة كل شخص في ما يتعلق بالربح أو الخسارة في الحياة الزوجية على مخزون الصحة عنده، فمدة تخلق فترة الانتقال من العزوبية الى الطلاق فائدة صحية قد تحسن العادات الصحية والرفاهية عند النساء".

وتبين في الدراسة التي نشرت في مجلة " الصحة والتصرف الاجتماعي " أن المطلقين والأرامل يعانون بنسبة 20 % أكثر من المتزوجين من ظروف مرضية مزمنة مثل مرض القلب والسكري والسرطان وأظهرت أنهم يجدون بنسبة 23 % أكثر من المتزوجين صعوبة في التحرك مثل صعود السلالم، أو تخطي الحواجز، وتبين أن الأشخاص الذين لم يتزوجوا أي العازبين اشتكوا من صعوبة التحرك بنسبة 12% أكثر من المتزوجين، مقابل 13 % أكثر عرضة للاكتئاب.

لكن المطلقين والأرامل يشتكون بنسبة 12% من المتزوجين والأمراض المزمنة 19 % أكثر من صعوبة الحركة ولكن نسبة عوارض الاكتئاب ليست أكبر. vb.analoza.com

3.2.6. دراسات محلية:

دراسة الطالب محمد الطويل سنة(2006) تحت عنوان "عوامل انتشار الطلاق في المجتمع الجزائري"

حيث أجريت على (168) فردا من المطلقين والمطلقات بمدينة الجزائر وهدفت الى محاولة اكتشاف الدوافع والأسباب الرئيسية التي تعكس مدى مساهمة المتغيرات الجديدة في احداث الطلاق وارتفاع معدلاته في المجتمع الجزائري، وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الاحصائي والمنهج التاريخي وخلصت الدراسة الى أن أسباب الطلاق تعود الى سوء الاختيار وتدخل الأهل في حياة الزوجين وانخفاض مستوى دخل الأسرة.

www.minshawi.com

3.6. دراسات تناولت الضغط النفسي:

1.3.6. دراسات عربية:

دراسة وفاق صابر (2002): بعنوان القلق والاكتئاب لدى المطلقين والمطلقات في محاكم شؤون الاسرة بولاية الخرطوم، استخدمت الباحثة فيها المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (150) مطلق ومطلقة، عدد المطلقين (68) وعدد المطلقات (82) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية وتمثلت أدوات الدراسة في استمارة المعلومات الأساسية ومقياس تايلور ومقياس بك للاكتئاب وتوصلت الباحثة للنتائج التالية:

1. يتسم القلق والاكتئاب وسط المطلقين والمطلقات بمحاكم شؤون الأسرة بالانخفاض.
2. توجد فروق دالة احصائيا في القلق والاكتئاب وسط المطلقين والمطلقات بمحاكم شؤون الأسرة بولاية الخرطوم تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب وسط المطلقين والمطلقات بمحاكم شؤون الأسرة تبعا لمتغير المهنة
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق والاكتئاب وسط المطلقين والمطلقات تبعا لمستوى التعليم
5. لا توجد فروق دالة احصائيا في القلق والاكتئاب تبعا لمتغير عدد الأطفال
6. لا توجد فروق دالة احصائيا تبعا للمحافظة التي يسكن فيها عينة البحث.

2.3.6. دراسات اجنبية:

دراسة قام بها كلا من تشنيج وليو(1997) بدراسة الضغوط النفسية (القلق والاكتئاب) وعلاقتها بالضغوط الاجتماعية والدعم الاجتماعي على عينة من 301 من المطلقات الصينيات من سن (28. 59سنة)، وقد تبين من نتائج الدراسة علاقة كل من الضغوط الاجتماعية إيجابا بالضغط النفسي لدى الأمهات المطلقات حيث تزداد الاضطرابات النفسية كلما زادت الضغوط الاجتماعية، وعلاقة الدعم الاجتماعي سلبا بالضغوط النفسية حيث تقل الضغوط النفسية والاضطرابات كلما توفر الدعم الاجتماعي.

كما قام ثابس (1997) بدراسة الضغوط النفسية المتمثلة في الاكتئاب ومفهوم الذات و آثار الازمات على عينة من 272 من المطلقات بين سن (25سنة) و(83سنة) بهدف معرفة التوافق طويل المدى بعد الطلاق ، حيث قام الباحث بدراسة تتبعيه لعينة من المطلقات، بدأ القياس الأول خلال صيف (1994) ثم شتاء (1995) وقد بلغت أدنى فترة بعد الطلاق(05 سنوات) كما كان متوسط عدد السنوات بعد الطلاق للعينة ككل (14 سنة)، وقد تبين من نتائج الدراسة أن(26%) من أفراد العينة قد تعرضن لدرجة عالية (مرضية) من الاكتئاب كما تبين ارتباط درجة الاكتئاب ببعض المتغيرات مثل الاستقلال و العنف البدني أو الاستقلال الانفعالي (المعنوي) خلال الزواج لدى(75%)من اللاتي أظهرن الاكتئاب، و أيضا التمثيل القانوني الضعيف ، و الاتجاهات السالبة نحو الزوج السابق، وضعف دعم الأصدقاء والأسرة خلال فترة الطلاق و ضعف المشاركة الاجتماعية خلال الطلاق لدى(48%)منهن وأخيرا عدم وجود شريك بعد الطلاق لدى(46%)منهن.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بموضوع البحث مما أتيح لنا، أمكن تحديد موقع الدراسة الحالية بين هذه الدراسات وفق ما يلي:

. تناولت دراسات سابقة متغير التوافق النفسي مع متغيرات أخرى، كما تناولنا متغير الضغوط النفسية وعلاقته مع متغيرات أخرى، وهذا ما يلتقي به البحث الحالي مع الدراسات السابقة في الجانب النظري من البحث، الأمر الذي أغنى المعلومات النظرية للدراسة الحالية فأثبتها بنتائج تلك الدراسات الميدانية السابقة.

فنجد دراسة محمد الطويل التي خصصها للبحث في أسباب ودوافع انتشار ظاهرة الطلاق في الجزائر حيث اعتمد على المنهج الاحصائي فقد تم الكشف عن أسباب الطلاق وهي سوء اختيار الزوجين وتدخل الأهل في حياتهما وهذا كان من أسباب الطلاق التي أقمنا الدراسة عليها، وانخفاض المستوى المعيشي.

وكذا دراسة كلا من "جوتر"و"هوبكتر" بجامعة (شيكاغو) خصاصا دراستهما حول الطلاق والترميل وما يتركه من أثار سلبية طويلة المدى على صحة كليهما، وكذا دراسة " ليندا ويت" التي اعتمدت على احصائيات وفروق بين المطلقين والأرامل وبين المتزوجين فيما يخص ظروفهم الصحية والنفسية، كما قدمت "عديلة" موضوع الطلاق بربطه بالقلق والاكتئاب لدى المطلقات وغير المطلقات.

. من خلال هذه الدراسات تبين لنا أن الطلاق يترك اثار سلبية بصورة اجمالية على جوانب مختلفة من حياة المرأة المطلقة، وهذا الأثر يتوضح من خلال مجموعة من السلوكيات كاحتقار الذات والشك في الاخرين وتجنب تكوين علاقات.

خلاصة الفصل:

يعتبر الفصل التمهيدي للدراسة أهم الفصول التي يتطرق إليها البحث، فهو البوابة الرئيسية التي من خلالها تتضح إشكالية البحث، أهمية البحث، فرضياته والاهداف المراد الوصول اليها، إضافة الى عرض الدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها ومدى الاستفادة منها.

تمهيد:

ان طبيعة الانسان تجعل من التوافق هدفا يسعى الى تحقيقه، فعليه ان يتكيف مع ظروف بيئته ومجتمعه، وينجح في التعامل مع الآخرين ليتحقق له التوافق النفسي وحتى الاجتماعي، اذا انعدم التوافق ونختص بالذكر المرأة المطلقة فان ذلك يجعلها تعيش في مشكلات وحالات من التوتر والإحباط وهذا ما يعرقل بلوغها لأي هدف تسعى اليه وصعوبة تحقيق مطالبها وحاجاتها النفسية والاجتماعية كذلك، ومن هنا فيمكن أن يتحول كل ذلك إلى ضغوط نفسية والتي إذا استمرت لفترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى إعاقة المطلقة عن تكيفها واختلال توازن سلوكها وسوء توافقها النفسي والاجتماعي، ويتضمن هذا الفصل طرح شامل لمفهوم التوافق النفسي والاشارة للمرأة المطلقة ومايحويه مفهوم الطلاق بمعانيه والتطرق أخيرا لمفهوم الضغوط النفسية التي قد تعترض مسار حياتها.

أولا: مفهوم التوافق النفسي لدى المرأة المطلقة

تطرقنا سابقا إلى مفهومه اللغوي والاصطلاحي والإجرائي والآن سنفصل فيه أكثر، فقد استمدت فكرة التوافق أصلا من علم الأحياء، والمقصود به هو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين مثمرة وممتعة وتتسم بقدرة الفرد على الحب والعطاء وهذا من ناحية ومن ناحية أخرى القدرة على العمل المنتج الفعال الذي يجعل الفرد شخصا نافعا في محيطه الاجتماعي يعني ذلك ان التوافق مفهوم شامل يرمز إلى حالة معينة من النضج يصل إليها الفرد فالمقصود هو التوافق النفسي السوي وليس نوع محدد من التوافق.

(مصطفى حسين باهي، ص40:2006)

1. تعريف التوافق النفسي:

يرجع مفهوم التوافق حسب "**لازريس Lazarus**" إلى مفهوم التكيف الذي يعتبر حجر الزاوية في نظرية "**داروين**"، حيث كان يشير إلى التراكيب والعمليات البيولوجية التي تسهل بقاء الأنواع.

(أحمد عبد الخالق، ص14: 2006)

كما يعرفه "**كارل روجرز**": التوافق هو قدرة الأشخاص على تقبل الأمور التي يدركها بما في ذلك ذاته، ثم العمل من بعد ذلك على تبنيها في تنظيم شخصيته. (رمضان محمد القذافي،109 :1998)

ويعرفه "**ب راونBrown** " الانسجام مع البيئة ويشمل القدرة على إشباع أغلب حاجات الفرد ومواجهة معظم المتطلبات الجسمية والاجتماعية. (سليم أبو عوض، ص202: 2008)

ويقصد بالتوافق أيضا: القدرة على التواؤم مع النفس (التوافق النفسي) ومع البيئة الاجتماعية، واعتبره الباحثون عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل

حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته، ويتم فيها إنجاز أعمال معينة لتحقيق أهداف، وإشباع حاجات، ومواجهة العوائق والصعوبات وتخفيف التهديدات واحتواء الأزمات والسيطرة عليها، بأساليب ترضي الفرد ويقبلها المجتمع الذي يعيش فيه. (سناء محمد سليمان، ص 2008:21)

واهتم الباحثون بدراسة سلوكات التوافق ودوافعه وأهدافه، ومما تواجهه من صعوبات وقسموه إلى توافق حسن عندما تكون السلوكات والهداف التي يحققها مرضية نفسيا ومقبولة اجتماعيا، وتوافق سيء عندما تكون السلوكات والأهداف غير مرضية نفسيا او غير مقبولة اجتماعيا. (نفس المرجع السابق)

ويعرف أيضا بأنه: (عملية ديناميكية مستمرة تتمثل في انسجام شخص وتناغمه مع ذاته ومع القيم الخلقية والروحية مع الآخرين). (الخامري، ص15:1995)

كما يعرفه "عبد الحميد محمد شاذلي": "فيقول إن التوافق النفسي يشمل السعادة مع النفس والثقة بها، والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات، والسلم الداخلي، والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية، والتوافق في مطالب النمو في المرحلة المتتالية، وهو ما يحقق الأمن النفسي ". (عبد الحميد مجمد شاذلي، ص2011:20)

تعريفSmith:

"التوافق السوي يتطلب قدرا من الإشباع والرضا الواقعين الذين يقودان إلى خفض التوتر الذي يتعرض له الفرد، والرضا العام بالنسبة للشخص، كما يقوم التوافق النفسي على تحقيق التوافق مع الاخرين".

ان الآراء المختلفة التي تناولت التوافق النفسي تدرك أن هذه المفاهيم بمثابة القوانين التي يستعان بها في تخطيط صور منظمة والتي ومن خلالها نستطيع أن نعرف عدادا كبيرا من الواقع والعلاقات، كما أننا نستطيع أن ننقل الى الغير هذه المعرفة ويمكن القول إننا نعرف أن تحديد مفهوم التوافق النفسي كما يلي:

"التوافق النفسي هو رضا الشخص عن نفسه، وهو مجموعة السلوكيات التي يسلكها الشخص من أجل الانسجام وتحقيق أهدافه وتظهير في مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الآخرين له والخلو من الحزن الذاتي وتقبله لذاته".

2. أبعاد التوافق النفسي:

1.2. التوافق النفسي- الانفعالي:

ويتضمن السعادة مع النفس واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والعضوية الفيزيولوجية، ويتضمن كذلك التوافق الانفعالي لمطالب النمو في المرحلة المتتابعة، ويشمل التوافق النفسي الانفعالي الجوانب التالية:

_الرضا عن الذات وتقبل الفرد لذاته

_الاحساس بمحبة الآخرين واحترامهم

_القدرة عن التعبير عن الأفكار والمشاعر

_الانسجام *في الآراء والطباع*

_الاحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس

_الاحساس بالواجبات وعدم الأنانية

_عدم الخوف والقلق والتوتر

_الخلو من الصراعات النفسية

_عدم الإحساس بالذنب

_عدم الإحساس بالنقص وبالدونية

_الخلو من مشاعر الغيرة والحسد

_الخلو من الاكتئاب أو الانطواء

_الانسجام العاطفي مع الطرف الآخر

_الاعتراف بالخطأ عند حدوثه، للطرف الآخر

_القدرة على ضبط النفس.

2.2. التوافق الأسري –الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الأسرة والآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية، والعمل من أجل السعادة الجماعية والسعادة الزوجية، مما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية، وكذا التماسك الأسري والقدرة على تحقيق مطالبها وسلامة العلاقات فيما بينهما، حيث يسود الحب والثقة والاحترام المتبادل بين الجميع، وتتمثل أبعاد التوافق الأسري الاجتماعي في:

_العلاقة الحسنة مع الآخرين

_الاعتراف بحاجات الآخرين

_توفير التعامل والتكامل في اشباع الحاجات والرغبات

_التسامح والمحبة للآخرين

_تبادل الآراء والأفكار والعواطف

_التحرر من الوحدة

_الاحساس بالانتماء الى الأسرة أو الى المجتمع

_احترام وتقدير أفكار ومشاعر الآخرين

_عدم التسلط أو العناد، أو القسوة على الآخرين

_التحرر من الميول وبالقيم الدينية

يلاحظ أن أبعاد التوافق النفسي هذه هي أساس بناء العلاقات الأسرية والاجتماعية الصحيحة.

(أبو عوض سليم، ص236-237: 2007)

3. مؤشرات التوافق النفسي:

يمكننا معرفة مدى توافق الفرد من خلال مجموعة من المؤشرات التي نذكر منها ما ورد عن "صالح حسن الدهري":

1.3. النظرة الواقعية للحياة:

كثيرا ما نلاحظ عددا كبيرا من الافراد يعانون من عدم تقبل الواقع المعاش ونجد مثل هؤلاء الأشخاص متشائمين، تعساء رافضين كل شيء ولكن هذا ما يشير الى سوء التوافق أو اختلال في الصحة النفسية، وفي المقابل نجد أشخاص مقبلون على الحياة بكل ما فيها ومتفائلين ويشير هذا الى توافق هؤلاء الأشخاص.

2.3. مستوى طموح الفرد:

لكل فرد طموح وآمال، فبالنسبة للفرد المتوافق تكون طموحاته مشروعة عادة في مستوى إمكاناته الحقيقية ويسعى الى تحقيقها من دافع الإنجاز، بينما نجد الآخر يطمح في الوصول الى آمال بعيدة عن إمكاناته، ويلجأ الى المضاربة والمغامرة ربما بأسرته أو بعمله، إذا لم يحقق شيئا يحدث له الانهيار.

(أو زايد نجية، ص 2002:54).

-التمتع بقدر جيد من التوافق الشخصي والأسري والمدرسي.

-الاتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة التحديات والأزمات، ومشاعر الإحباط والضغوط بمختلف أشكالها.

-القرة على التكيف مع المطالب والحاجات الداخلية والخارجية وتحمل المسؤولية والشعور بالسعادة والراحة النفسية والرضا عن الذات.

-الخلو النسبي من الأعراض المرضية النفسية والعقلية.

-الاقبال على الحياة والتحلي بالخلق القويم، ومعرفة قدر الناس واحترام الآخرين.

-التمتع بالأمن النفسي والواقعية في اختيار الأهداف وأساليب تحقيقها.

-التمتع بالقدرة على التحصيل الأكاديمي الجيد وتنمية المهارات الأكاديمية والمعرفية والاجتماعية.

(حامد زهران، ص1997:294)

4. العوامل المؤثرة على التوافق النفسي لدى المرأة المطلقة:

يعمل الفرد دائما على تحقيق التوافق النفسي في مراحل حياته، ومطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي له، والتي يجب أن يتعلمها حتى يصبح سعيدا وناجحا في حياته، ويلجأ في ذلك الى أساليب مباشرة وغير مباشرة، وتتمثل هذه العوامل في:

1.4. التوافق النفسي ومطالب النمو:

من أهم احداث التوافق المباشرة، وتحقيق مطالب النمو السليم في جميع مراحل الحياة، فمطالب النمو هي الأشياء التي يتطلبها النمو النفسي للفرد والتي يجب أن يتعلمها ليصبح سعيدا وناجحا في حياته، ولتحقيق مطالب النمو الأخرى لابد للفرد أن يكون متوافقا، وعدم تحقيقها يؤدي الى فشل الفرد وصعوبة بالسعادة والطمأنينة بصفة متداولة. (حامد زهران، ص2003:42)

2.4. التوافق النفسي ودوافع السلوك:

من أهم الشروط التي تحقق التوافق النفسي، اشباع دوافع السلوك وحاجات الفرد، وهذه من أهم العوامل المباشرة لإحداث التوافق النفسي حيث يعتبر موضوع الدافع أو القوى الدافعة للسلوك بصفة عامة من الموضوعات الهامة في علم النفس، لأن الدوافع بطبيعة الحال هي التي تفسر السلوك.

(نفس المرجع السابق)

3.4. التوافق وحيل الدفاع النفسي:

أساليب غير مباشرة تحاول احداث التوافق النفسي وهي وسائل توافقية لا شعورية من جانب الفرد، من وظيفتها مسح الحقيقة، حتى يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناجمة عن الإحباط والصراعات

التي لم تهدد أمنه النفسي، وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة بالنفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والأمن النفسي. (نفس المرجع السابق، ص42)

5. الصفات النفسية والانفعالية للمرأة المطلقة:

ويمكن في هذا المجال تحديد أبرز النقاط لنصل إلى الغاية المرجوة وعيله نقول:

*** الناحية النفسية والانفعالية:**

شعور المرأة بالخوف والقلق من المستقبل نتيجة الهموم والأفكار التي تنتابها ونظرة المجتمع السيئة لها كمطلقة، وقد وجدت حالات من النساء نتيجة لهذا الشعور يتعرضن لمشاكل نفسية، مثل: الانطواء على النفس والعزلة، ولكن الآثار الاجتماعية أكبر وأكثر من النفسية، فقد تتعرض المرأة لموضوع علامة استفهام حولها: لماذا طلقت؟ وما هو السبب؟ والسؤال الدائم لها عند خروجها من البيت لأي سبب كان مما يقيد حريتها، وقد أكدت دراسة ميدانية في الأردن أن أكثر من 90% من المطلقات عدن إلى بيوت أهلهن بعد طلاقهن مما شكل عبئا آخر على ذويهن. (خضير، 2004)

6. نظرة المجتمع للمرأة المطلقة:

ينظر المجتمع للمطلقة نظرة شك في سلوكها وتصرفاتها مما يجعلها تشعر بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الأمل والإحباط، مما يزيدها تعقيدا ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إلى أهلها بعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها، وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب "مطلقة" المرادف المباشر لكلمة العار عندهم، وخاصة إذا كان لديها أبناء، مما يرغمها في كثير من الأحيان إلى التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كافي لأن ذلك يثقل كاهلها ويزيد معاناتها، أما إذا

كانت عاملة تحتك بالجنس الآخر، أو حاملة لأفكار تحررية، فتصبح المراقبة والحراسة أشد وأكثر ايلاما عليها.

(مركز الدراسات النسوية، 1992)

ثانيا: مفهوم الطلاق

1. تعريف الطلاق:

- **لغة:** هو حل القيد والإطلاق ومنه ناق طالق، أي مرسلة بلا قيد.
- **اصطلاحا:** عرفه أكثر الفقهاء بقولهم أنه: رفع قيد الزواج: الصحيح في الحال أو في المال بلفظ يقيد ذلك صراحة أو كناية أو بما يقوم مقام اللفظ من الكتابة والإشارة.

(الدوس، رسمية عبد الفتاح، ص 2010:1)

- **شرعا:** حل عقدة النكاح يلفظ الطلاق ونحوه أو تصرف مملوك للزوج يحدثه بلا سبب فيقطع النكاح والأصل فيه الإجماع وقوله تعالى: "الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان" ومن السنة:" ليس شيء من الحلال أبغض إلى الله من الطلاق" (المتولي أماني علي، ص2009:213)

- **الطلاق في القانون الجزائري:**

عرف المشرع الجزائري الطلاق في المادة 48 من قانون الأسرة الجزائري من قانون 02-05 بقوله: "الطلاق حل عقد الزواج ويتم بإرادة الزوج أو بتراضي الزوجين أو بطلب من الزوجة في حدود ما ورد في المادتين 53 و54 من هذا القانون، وأستعمل المشرع كلمة حل التي تشمل طرق انحلال الزواج أو صور الطلاق سواء بالإرادة المنفردة أو بتراضي الزوجين أو بواسطة الحكم القضائي.

- **التعريف الديمغرافي للطلاق:**

يعرفه "رولان بروس" في القاموس الديمغرافي بأنه قطع العلاقة الزوجية بحكم العرف والقانون وهو على ثلاثة أنواع، طلاق عقابي، طلاق في شكل انفصال، طلاق توافقي.

"الشعوبي فضيلة" أسباب انتشار الطلاق في مدينة تقرت دراسة ميدانية على عينة من المطلقين والمطلقات (2012-2013).

2. أنواع الطلاق النفسي:

1.2. الطلاق المعنوي:

عرفه "الحقباني" بأنه: هجر الزوج لزوجته سواء كان هجرا في العلاقة العاطفية أو هجرا في المحادثة وفقدان المودة والسكن النفسي بين الزوجين على قيام الزوج بالحقوق الزوجية الأخرى كالنفقة

وتأمين السكن بحيث يظهر للناس استقامة العلاقة الزوجية والواقع على خالفه. (سعد الحقباني، ص 14: 2013)

وعرفه "هادي" بأنه: اختلال التوازن وسوء العدالة التوزيعية في الحقوق والواجبات بين الزوجين والذي يؤثر سلبا على الجانب التعبيري والجانب الذرائعي ويؤدي الى تصدع الحياة الزوجية والتنافر وفقدان العاطفة بينهما ويعيش الزوجان في بيت واحد كأنهما غرباء وبشكل مستمر.

(هادي أنوار مجيد، ص 20: 2010)

2.2. الطلاق المادي:

هو فسخ عقد الزواج بين الرجل وزوجته باستخدام اللفظ المباشر، أو ما دل عليه، أو وصف معناه بشكل صريح، أو ارتبط بمفهومه، وقد يتم بشكل غير مباشر عن طريق القاضي الشرعي وباتفاق الزوج والزوجة.

3. أسباب الطلاق:

الطلاق ظاهرة اجتماعية تعددت أسبابها وذلك نتيجة لتعدد وكثرت الثقافات والعادات للشعوب، فمن الأسباب الداعية للطلاق نذكر:

- **الخيانة الزوجية:**

ليقف معظم المحللين لهذه الظاهرة وخاصة عندما يتعلق الأمر بالواقع العربي والإسلامي باستحالة العلاقة الزوجية بعد حدوث الخيانة ولا سيما إذا جاءت من طرف الزوجة.

- **عدم التوافق بين الزوجين:**

يشمل التوافق الفكري وتوافق الشخصية والطباع والانسجام العاطفي والاجتماعي والتعليمي، ولا شك أن مفهوم التوافق يبقى دائما مفهوم نسبي وإن فارق السن ربما بسبب انتشار تعدد الزوجات يعد سببا قويا في وجود خلافات شديدة بين الزوجين.

- **كثرة ترديد كلمة الطلاق:**

فكثيرا من الرجال يستهين بكلمة الطلاق ويطلقها لأسباب تافهة قد لا يكوم للزوجة أي صلة بها ويرتبط هذا في أغلب الحالات ببعض العادات الاجتماعية التي تتطلب انتباها جادا حتى لا تذهب العديد من العلاقات الزوجية ضحيتها.

- **المشكلات الاقتصادية:**

ومنها غلاء المهر وتراكم الديون، يشكو كثير من الأسر من الديون المرتبطة بشراء المنازل والسيارات الفخمة وشراء تذاكر السفر وما إلى ذلك الخدمات الاستهلاكية التي تتطلب اللجوء للحصول على قروض من البنوك وعندما تتراكم الديون تتفاقم أيضا المشكلات والخلافات بين الزوجين مما قد يؤدي إلى طلاقهما.

إن المستوى المادي المتدني للزوج بالنسبة للزوجة وانخفاض دخل الاسرة والفارق الاقتصادي بين الزوجين يوجد صراعات داخل الأسرة حيث يرغب الطرف الأقوى في فرض سيطرته على الطرف الآخر من الناحية المادية.

- **تدخل الأهل في خصوصيات الزوجة:**

المشاكل التي تنشب بين الزوجين قد تكون بسيطة وأحيانا تافهة ولكن قد لا تكون كذلك من وجهة نظر الاهل فتتضخم الأمور إلى أن يصبح حلها صعب المنال.

- **تعدد الزوجات وعدم العدل بينهن:**

إن تعداد الزوجات يجد ذاته قد لا يكون سببا للطلاق ولكن السبب الرئيسي هو عدم العدل بينهن مما يثير الحقد والبغضاء ليس فقط بين النساء ولكن أيضا بين المرأة وزوجها حيث أن عدم العدل يسبب الشعور بالغيرة، وإذا لم تتمكن المرأة من التخلص من ذلك الشعور فإنها تفضل الطلاق.

- **مبالغة الزوج غيابه عن المنزل:**

يضطر الزوج ولأسباب عديدة إلى الغياب عن المنزل طول النهار وجزاء من الليل لكن وإن كان لهذا الغياب ما يبرره كالعمل مثلا فإن ذلك قد يسبب فجوة عميقة بين الزوجين وقد يؤدي بدوره إلى نشوب خلافات حادة بينهما قد لا تنتهي إلا بالطلاق.

- **ضعف الوعي الأخلاقي للمرأة:**

لقد أصبح بإمكان المرأة أن تفرض نفسها على الزوج وتتعرف عليه وذلك باللجوء إلى استخدام الاتصال كالأنترنيت والهاتف والبريد الإلكتروني وأن استخدام هذه الوسائل قد يؤدي إلى زرع الريب والشك بين الزوجين وبناء عليه يلجأن إلى الطلاق. (العمري، س، ص 58-66:1430 - 1429)

- **أسباب اخرى للطلاق:**

_تنافر الطباع بين الزوجين

_إهانة الزوج للزوجة

_تسلط الزوج وهيمنته داخل الأسرة

_عدم مراعاة الزوج لمشاعر الزوجة وعواطفها

_لجوء الزوج للضرب كوسيلة للتفاهم وحل للخلافات

_سوء الاختيار

_الغيرة المرضية بما يصل إلى الشك والتأويلات المتعسفة

_تدخل الأقارب

_عدم الرضا عن الزواج

_الكراهية المتبادلة بين أهل الزوج أو الزوجة وعدم التكافؤ بينهم

_عدم توفير الثقة بين الزوجين

_الخلافات في الميول والمستوى التعليمي

_الفارق في العمر بين الزوجين

_الإدمان

_البغض الشديد بين الزوجين وقد تكون الكراهية بسبب الخيانة أو بسبب العنف أو الأنانية

_عدم الالتزام بالقيم الدينية.

_وجود مشاكل سابقة في أسرتي الزوجين. (شهد الغامدي، ص83-84)

4. الآثار النفسية المترتبة عن الطلاق:

- على المطلقة:

إن المرأة بفطرتها تكره كلمة طلاق، ولا تحب أن تسمعها ولو كانت الراغبة في الطلاق عن زوجها، ولهذا كان الطلاق بالنسبة لها أمر يؤرقها ويدخل على نفسها القلق والاضطراب، هذا إذا كان الطلاق قد

وقع لضرورة تبيحه، فإذا كان قد وقع دون ضرورة شرعية فإن أثاره أشد ضررا عليها، فأبرز ما يفعله الطلاق على الزوجة هو العوز المالي الذي كان يقوم به الزوج خلال مدة زواجهما مما يؤدي إلى الانخفاض في المستوى المعيشي بنسبة 73% خصوصا إذا لم يكن لها عائل آخر أو مورد رزق آخر تعيش منه حياة شريفة كريمة بعيدة عن المنزلقات اللاأخلاقية التي لا يعصم منها إلا أصحاب دين قوي. (صالح الشقير، ص 2008:36)

ينظر المجتمع إلى المطلقة على أنها مصدر انهيار الأسرة وفشلها، ولهذا يعزف الرجال عن التقدم للزواج منها غالبا، فلا يتاح لها أن تعيش حياة زوجية مرة ثانية، وتبقى النظرات القاسية تلاحقها مما يدفعها إلى الانحراف أو الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية التي قد تنتهي بها إلى الانهيار العصبي، وكذلك هي نظرة فيها ريب وشك في سلوكها وتصرفاتها مما يشعرها بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الأمل والإحباط مما يزيدها تعقيدا ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إلى أهلها بعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب مطلقة وأنهم سيتخلون عن مسؤولية أطفالها وتربيتهم مما يرغم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم. (صالح الشقير، ص2008:37)

وقد وجد باس "Bass" (1982) أن النساء المطلقات أكثر قلقا واكتئابا من النساء المتزوجات، وكذلك فإن المطلقات يعانين ضغوطا نفسية عالية بسبب مسؤوليات تربية الأطفال في الوقت الذي يكن فيه محرومات من الاشباعات التي يمثلها رفيق الحياة، مما يسبب ضغوطا اجتماعية تنتهي بهن إلى تدهور حالتهن. (رواية محمود حسن دسوقي، ص1996:47)

تقول احدى المطلقات: "الزواج مقبرة للحب والمشاعر ومسؤولية لا تطاق فليت الطفولة طالت على وليت الزواج كلمة غابت عني، فالطلاق مرض وعجز وهم واكتئاب خلا التي وجدت عائلة تقف خلفها لتواسيها آلامها وأحزانها وتخرجها من جو الكئابة إلى جو الازدهار والتطور فزواجي خطة فاشلة وطلاقي نتيجة محتمة".

وبصفة عامة يمكن القول إن الأثر العام للطلاق على المرأة الشعور بالإحباط، الشعور بالانكسار النفسي والكآبة، ظهور اضطرابات عصبية للقلق والتوتر وسرعة الاستشارة ولوم الذات، والإحراج الشديد من المجتمع ومن كلام الناس ونظراتهم وتدخلاتهم، والارتباط بالماضي والذكريات السعيدة أو المؤلمة، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة، وفقدان الثقة بالآخرين ولاسيما الرجال، والحساسية الزائدة لتدخل الأهل وانتقاداتهم. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 195)

- **على المطلق:**

بعد الزلزال الاجتماعي الذي أصاب الرباط الزواجي، فإنه تحصيل حاصل أن يصاب المطلق بالاكتئاب والاعتزال واليأس والإحباط وتسيطر على تفكيره أوهام كثيرة وأفكار سوداوية وتهويل الأمور وتشابكها، الأمر الذي يخلق عنده الشك والريبة من كل شيء يقترب منه فتفقده أفكاره الاتزان وأحكامه الاستقرار والتوازن. (معن خليل عمر، ص2000:232)

وقد أظهرت الدراسات أن تأثير الطلاق على الرجال يفوق تأثيره على النساء، وأن هذا الفرق بين الجنسين يظهر بعد الطلاق مباشرة حيث يأخذ الرجال بافتقاد الدعم الذي يوفره الزواج عادة، ولا يجدون الفرصة التي تجدها النساء للتعبير عن مشاعرهم للأصدقاء من حولهم.

(روبرت مكلفين، رتشارد غروس، ص 2002:179)

ويسبب الطلاق للمطلق قلقا نفسيا، فالأسرة أنفق على تكوينها، وكان يرجو أن يحي في ظلها في مودة واستقرار، ينفرط عقدها ويتفرق جمعه، ويشعر بأن حياته بعد الطلاق حتى ولو كان هو الذي يسعى إليه وأوقعه دون حاجة يخيم عليها الملل والضياع.

والخوف الأكبر عند المطلق هو مخاوفه من صدود أبنائه عنه وتفكيرهم الذي قد يذهب إلى اتهامه بقصوره في تحمل مسؤولياتهم. (معن خليل، ص233: 2000)

وباستقصاء التراث السيكولوجي في هذا المجال نجد أن الدراسات السابقة أكدت على تأثير الطلاق على الحالة الصحية للمطلقين فقط وجد فايلانت أن 10% من الذين دخلوا المستشفى أربع مرات أو أكثر كانوا من المطلقين، كما لاحظ لينش LUNCH ظهور علاقة بين الطلاق والانهيار الصحي.

(رواية محمود حسن دسوقي، ص48: 1996)

- **على أبناء المطلقين:**

إن سلامة جسم وروح الأطفال وأخلاقهم مرتبطة تمام الارتباط بما يجري بين والديهم فإذا كانت علاقة الوالدين حسنة ينعكس ذلك على الأطفال، وإلا فإن تأثير العلاقة بين الزوجين على الأطفال لابد منه. (حبيب الله الطاهري، ص130: 2003)

فالطلاق يعد صدمة قوية لهم وبالذات في السنة الأولى من الطلاق إذ يكون وقوعه عليهم مؤلما من الناحية النفسية والأسرية بحيث تقل رعايتهم الأبوية لهم وتتدهور صحتهم وتهبط معنوياتهم فيواجهوا هذا الانحطاط المعنوي بالبكاء واليأس فيتمردوا على سلطة أبويهم. (معن خليل عمر، ص233: 2000)

فغياب النموذج الوالدي يمكن أن يؤخر اكتساب عدة استعدادات نفس اجتماعية لدى الطفل ويؤثر على توافقه. (Marc Bigras et autres. 1991. P : 253)

فقد توصل بيدرسون « BIDERSON »1979 من أن غياب الآباء في الطفولة المبكرة يمكن أن يؤثر على القدرة العقلية و القدرة على التفاعل الاجتماعي للذكور ، هذا إلى جانب أن غياب الأب قد يؤثر على سلوك الأمهات اتجاه أبنائهن، الأمر الذي ينعكس على هؤلاء الأبناء بصورة سلبية فلقد وجد هيثرينجتون « HEATHERINGTON » 1979 في دراسته للأسر المطلقة أن سلوك الأمهات اتجاه الأولاد كان أكثر نقدا و أقل إيجابية من سلوكهن اتجاه بناتهن، هذا إلى جانب محاولة الأم تشويه صورة الوالد الآخر، الأمر الدي يضع الطفل بين صورتين متناقضتين للأب، و هذا الأمر ما يفسر التأثر و التردد و الحساسية و الالتباس الذي يعانيه الطفل المحروم من أبيه و خاصة بالطلاق.

(أنسى محمد أحمد قاسم،ص22: 1998)

ومن هنا أجمع الخبراء على أن الأطفال هم الأكثر تضررا من انهيار العلاقات الزوجية حيث يؤثر سلبا على عملية تنشئتهم النفسية والاجتماعية وفي بناء شخصيتهم السوية ويفقدون الشعور بالأمان ولا يحصلون على حاجاتهم الطبيعية من الشعور بالراحة والاستقرار والطمأنينة والتي هي عصب عملية التنشئة للطفل إضافة إلى فقدهم المثل الأعلى.

5. النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

هناك الكثير من النظريات التي فسرت التوافق، وبينت أسباب سوء التوافق وأهمها ما يلي:

1.5. نظرية التحليل النفسي:

وتركز هذه المدرسة على وجود حياة نفسية لا شعورية يعيش فيهل الفرد، وكما أن الفرد يولد مزود بغرائز ودوافع معينة، ورائد هذه النظرية هو "سيجمون فرويد" فهو يرى أن التوافق النفسي غالبا ما يكون لا شعوريا، أي أن الأشخاص لا يعون الأساليب الخفية وراء الكثير من سلوكهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع اشباع المتطلبات الفردية عن طريق ما يتقبله المجتمع، أما التي تصيب الفرد حسب آراء "فرويد" مثل العصاب والذهان فما هي الا عبارة عن صورة من سوء التوافق. (أو زايد ناجية، ص50:2003)

كما اعتقد "آدلر" أن الطبيعة الإنسانية أنانية، ومن خلال عمليات التربية فان بعض الافراد ينمون ولديهم اهتمام اجتماعي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم، ومسيطرين على الدافع الأساسي للمنافسة دون مبرر ضد الآخرين طلبا للسلطة والمسؤولية.

واعتبر العصاب أنه شكل خاطئ من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي، وتوصل الى أن المجتمع يشكل بنية أساسية للفرد لا يمكن انقاذها، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح **الشعور الجماعي** معيارا للتوافق والتعريفات بين الاضطراب والسواء.

2.5. النظرية البيولوجية الطبيعية:

وتؤكد هذه النظرية على أن جميع أشكال التوافق تنتج عن أمراض تصيب الجسم خاصة المخ، ومن هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها عن طريق الإصابات أو الجروح أو العدوى، أو الخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد. (عبد الكريم قريشي، ص177:2004)

3.5. النظرية السلوكية:

من رواد هذه النظرية العالم النفساني "واطسون"، وطبقا لهذه النظرية فان أنماط التوافق وسوء التوافق تعد مكتسبة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. (مدحت عبد الحميد، ص88:1999)

يرى "واطسون" و "سكينر" أن عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، بل تتشكل بطريقة آلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية، وكما أوضح (ولمان وكرانير) أن الفرد الذي لا يثاب على علاقاته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم، مما يسبب في ظهور أشكال شاذة للسلوك.

(بلحاج فروجة، ص 2011:11)

4.5. النظرية الإنسانية:

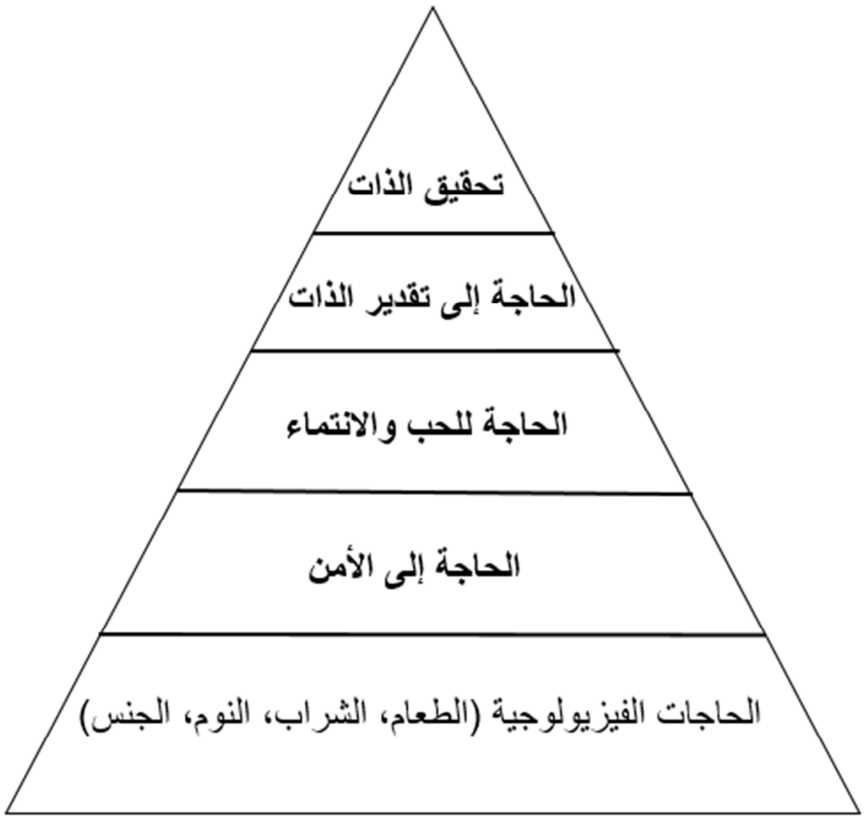
تقوم النظرية الإنسانية على بعض المعتقدات والمبادئ الأساسية منها النظر الى الانسان على أنه كل متكامل، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع، ومن أبرز ما يمثل هذه النظرية "ماسلو" فهو يرى أن الشخص المتوافق هو الذي يستطيع اشباع حاجاته الفيسيولوجية والنفسية بحسب أولويتها.

(الداهري، ص200:1999).

والشخص المتوافق هو الذي يتقبل نفسه والآخرين وله القدرة الكبيرة من التلقائية وخبرات روحية والتمركز حول المشكلة أكثر من التمركز حول نفسه، ويتصف بالاستقلال الذاتي والثقة بالنفس.

(الزبيدي، ص12:1999).

وأكد "ماسلو" على أهمية تحقيق الذات في تحقيق التوافق السوي الجيد، وأن الكائن الحي يسعى لتحقيق حاجاته بصورة هرمية على الشكل التالي: (جاسم محمد، ص25:2004).



الشكل رقم (01): يوضح هرم الحاجات "لماسلو" (عبد المنعم عبد الله حسيب، ص26:2006).

كما يؤكد "بيرز" على أهمية الوعي بالذات وتقبلها والوعي بالعالم المحيط وتقبله، ومنه فالشخص المتوافق هو من يتقبل المسؤوليات ويتحملها على عاتقه دون القذف بها إلى الآخرين.

(عباس محمود عوض، ص 93: 1996)

5.5. النظرية البيولوجية الطبية:

ويشير روادها أن جميع أشكال الفشل في التوافق تنتجعن أمراض تصيب أنسجة الجسم، خاصة المخ ومثل هذه الأمراض يمكن توارثها أو اكتسابها من خلال الحياة عن طريق الإصابات والجروح والخلل الهرموني الناتج عن الضغط الواقع على الفرد وترجع اللبنات الأولى لوضع هذه النظرية لجهود كل من

"داروين" و "جالتون"، "مندل" و "كالمأن"... وغيرهم. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، ص1990:86)

6. أساليب الوقاية وعلاج ظاهرة الطلاق:

1.6. الارشاد النفسي والتربوي:

ينصح علماء النفس والتربية كوقاية من الطلاق عمل ما يلي:

_عدم طلب الطلاق إلا في حالة اليأس الكامل مع تغير الزوج أو تحسنه، وهي حالات نادرة جدا.

_الابتعاد عن المقارنة ما بين الزوج وآخرين من حيث المعاملة والوضع المادي أو المظهر أو أي شيء كان.

_التعرف على الخصائص النمائية للشريك في تلك المرحلة والتي قد تدفعه أحيانا للتفكير بتعدد الزوجات أو الحديث عنهن بشكل أكثر من اللازم.

_العمل على الارتباط كليا مع الشريك على أساس أنه الزوج والأب والأخ وأن الحياة معه مستمرة بدلا من التفكير بأن الحياة معه مؤقتة لن تطول.

_تصحيح التصورات حول الزوج مثل أنه ملك للزوجة، أو أنه يجب أن يطيع الزوجة، ويوفر لها جميع ما تطلبه، ويجب أن يتصرف كما تريد باستمرار.

_البدء من شهر العسل بالتخطيط لحياة طويلة المدى ولا تنتهي بانتهاء شهر العسل، والتعرف على نمط حياة الشريك والبدء بتقبله والتعود عليه، وبالمقابل التغير بعض الشيء حتى يتم الاقتراب أكثر من الشريك، وعدم ترديد عبارات مثل: أريده أن يتغير دون التغير الشخصي بأي جانب.

_ترك الحرية للزوج بأن يبقى وحده أحيانا، والتقليل من الإصرار بمعرفة ما يفكر به في هذه اللحظة.

_أن تعمل الزوجة على أن يكون الزوج محور حياتها، وطموحها ومستقبلها، وهذا لا يعني إهمال مستقبلها والتفكير ببناء ثقافتها وتعليمها.

_تصحيح فكرة أن البيت مكان متعب ومرهق بل يجب القول إنه مكان يشعر فيه الفرد بالراحة والسعادة والاستقرار يتطلب هذا الابتعاد عن النق والصراخ والمقارنة المستمرة.

_الثناء على الزوج لما يقوم به في البيت مهما كان بسيطا، وتعزيزه على إنفاقه في المنزل أو المال الذي يحضره.

وإشعاره باستمرار أنه صاحب هذا البيت وقائده، ويتطلب هذا استشارته بمعظم القرارات المهمة التي تدور في المنزل وما تريد الزوجة القيام به خارج المنزل كذلك.

_تحقيق الاحترام المتبادل بين الطرفين، وهذا الاحترام يكون طبيعي تلقائي في القول والعمل وليس تلبية للأوامر فقط.

_أن تهتم بمظهرها والذي هو عنوان لها ولزواجها، ومبرر عند بعض الأزواج للتفكير بزوجة اخرى.

_كما أن على الزوجة أن تبذل جهدها بأن تحاول فهم زوجها وتتقبله دون وضع شروط لذلك أو تحاول ربط هذه الشروط بعلاقتها بشريكها. (سامي محسن الختانة، ص (2011:197

2.6. الارشاد الديني وأساليب علاج مشكلات الطلاق:

أجازت الشريعة الإسلامية الطلاق بآيات من كتاب الله وبأحاديث من السنة، ولكن وفق ضوابط شرعية. لقوله تعالى: "**الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان**". سورة البقرة آية 229

ومن أحاديثه صلى الله عليه وسلم: "أبغض الحلال إلى الله عز وجل الطلاق" وجاء في حديث آخر "ما أحل الله شيئا أبغض من أحاديثه صلى الله عليه وسلم: "أبغض الحلال إلى الله عز وجل الطلاق" وجاء في حديث آخر "ما أحل الله شيئا أبغض ليه من الطلاق" رواه أبو داود

فهذه النصوص من الكتاب والسنة، تدل على أن الطلاق وإن كان مشروعا إلا أنه لا ينبغي اللجوء إليه إلا عند الضرورة القصوى وذلك لما يترتب عليه من هدم للأسرة دون سبب مشروع، كما أن الزوج المتمسك لعقيدته ودينه يفكر مليا قبل توقيع الطلاق خوفا من الوقوع في المحظور الذي يحرم صاحبه من شم رائحة الجنة والاقتراب منها.

وتقليلا من آثار الطلاق عمدت الشريعة الإسلامية إلى تقييده من خلال فرض التحكيم العائلي مصداقا لقوله تعالى: "**وإن شقاقا بينهما خفتم فابعثوا حكما من أهله وحكما من أهلها إن يريدا إصلاحا يوفق الله بينهما إن الله كان عليما خبيرا**". سورة النساء آية 35

إضافة إلى منع الطلاق خلال فترات العادة الشهرية، وفي كل فترة طهر، مع فرض بقاء الزوجة في بيت الزوجية خلال فترة العدة، حتى تكون فترة لإعادة مراجعة النفس، وفرصة لاستئناف الحياة الزوجية من جديد، يقول تعالى: " **والمطلقات يتربصن بأنفسهن ثلاثة قروء ولا يحل لهن أن يكتمن ما خلق الله في أرحامهن إن كن يؤمن بالله واليوم الاخر وبعولتهن أحق بردّهن في ذلك إن أرادوا إصلاحا ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف وللرجال عليهن درجة والله عزيز حكيم** ". سورة البقرة آية 228

وعموما من الواجبات الأخلاقية التي يكون الزوج مطالبا بها هي أنه إذا لاحظ على زوجته مظاهر النشوز والعصيان والترفع عليه أن يحاول إصلاحها بكل ما يقدر عليه مبتدئا بالكلمة الطيبة والوعظ المؤثر والإرشاد الحكيم فإن لم يجد هذه الوسيلة هجرها في المضجع محاولا أن يستثير فيها غريزة الأنثى لعلها تنقاد ويعود الصفاء.

فإن لم تجد هذه ولا تلك جرب التأديب متجنبا الضرب المبرح مبتعدا عن الوجه وهو علاج يجدي في بعض النساء وفي بعض الأحوال على قدر معين وليس معنى الضرب هنا أن يكون بسوط ولا خشبة. فإن لم ينفع هذا كله وخيف اتساع الشقة بينهما تدخل المجتمع الإسلامي وأهل الرأي والخير فيه يحاولون الإصلاح فيبعثون حكما من أهله من أهل الخير والصلاح عسى أن تصدق بينهما في لم الشمل وإصلاح الفساد فيوفق الله بينهما ودليل الآية ذكر سابقا.

فإن فشلت كل هذه الوسائل السابقة وخابت يباح للزوج أن يلجأ إلى وسيلة أخيرة شرعها الإسلام استجابة للنداء الواقع وتلبية لداعي الضرورة وحلا لمشكلات لا يحلها إلا الفراق بالمعروف وتلك الوسيلة هي الطلاق.

3.6. الارشاد الاجتماعي:

يتدخل الارشاد الاجتماعي في هذه المواضيع في كونه يقوم بدراسة التوافق الاجتماعي الذي يتضمن مسايرة المعايير الاجتماعية والأساليب الثقافية السائدة والتفاعل الاجتماعي السليم، ويدرس سلوك الأزواج في هذا الصدد داخل المحيط الاجتماعي.

وقد اتفق عدد من الخبراء في علم الاجتماع، والباحثين عن خطورة ظاهرة الطلاق التي تفشت في المجتمعات بشكل مخيف، وأكد المختصون في هذا الشأن أن الأسباب تتعدد ما بين الوضع المادي والمستوى الثقافي وتطور وسائل التواصل الاجتماعي، والاطلاع على المجتمع الغربي ومجاراته دون اعتبار لشرقية المجتمع، منددين بالمؤسسات التعليمية والتثقيفية والدينية، التي أهملت دورها في تثقيف الأفراد وتنمية الأسرة ودعم تماسكها، مما هدد بانهيار المجتمع ككل بعد انهيار الأسر التي تعد النواة الأولى للمجتمع والدولة، وعليه يوصي المختصين في هذا الشأن ب:

_على الجهات المعنية والمسؤولة التدخل الفوري لمواجهة هذه الظاهرة والتحذير منها.

_تربية الأبناء منذ الصغر على تحمل المسؤولية.

_ الابتعاد عن الزواج المبكر وعدم تشجيعه في المجتمع نظرا للمشاكل التي تحدث جراءه.

_دراسة الحراك الاجتماعي بين الأجيال وتأثيره على سلوكهم في المجتمع.

_ضرورة وجود الاحترام بين الزوجين لتجنب وقوع مشاكل قد تكون مؤدية للطلاق.

4.6. الارشاد القانوني وواقع قضايا الطلاق:

يعتبر الارشاد القانوني تكملة للإرشاد التربوي والأسري وأداة مهمة في تحصيل نتائج إيجابية في تحسين العلاقة بين الزوجين وتحقيق التوازن وفض النزاع وسد الفراغ بين الطرفين.

فبعد الإرشاد الاجتماعي المتمثل في النصائح المقدمة من طرف الاسرة والمقربين يأتي دور الجمعيات والقاضي المكلف بالقضية بحيث يقدم للزوجين النصائح الاجتماعية والقانونية والتعريف بالنتائج الحاصلة النفسية منها والمادية جرّاء الانفصال ومدى تأثيرها السلبي على الطرفين والأطفال والأسرة والمجتمع بصفة عامة وهنا يأتي الدور على الجمعيات والقاضي خاصة في حل النزاع وسد الفراغ بين الطرفين فوضعت قوانين مناسبة والمتمثلة أساسا في جلسات الصلح بين الطرفين حيث يقوم القاضي بالاستماع لهما وفهم المشاكل الحاصلة بينهما وبالتالي تقديم النصائح والحلول الممكنة وحث كلا منهما على تجاوز الخلافات للوصول إلى التفاهم والرضا واستمرارية العلاقة التي جمعتهما.

ثالثا: مفهوم الضغط النفسي

1. تعريف الضغط النفسي:

- **لغة:** يرى "**إبراهيم**" وآخرون (بدون سنة ص540) فيقول في المعجم الوسيط: " ورد ضاغطة بمعنى زاحم، الضغطة الضيق، القهر والاضطرار، الزحمة والشدة"

- **اصطلاحا:**

يقول "**حمدي علي الفرماوي**" (ص20: 2009): " المصطلح قد تناوله الأفراد والجماعات والمهنيون بمعاني مختلفة تبعا لتخصصاتهم ومجال حياتهم الاجتماعية والمهنية فنرى الأطباء يستخدمون لفظ الضغط في إطار الميكانيزمات الفيزيولوجية، ويستخدمه المهندسون دلالة على التحمل الخرساني مثلا، ويتناوله علماء النفس للدلالة على الحالة النفسية والمزاجية الناتجة عن وجود الإنسان في حالة الضيق وشعور بالظلم أو الاختناق أما الإداريون فيستخدمون اللفظ كتعبير عن التحدي لنظام معين ولكن اللغويون يستخدمون اللفظ للتدليل على التأكد من مقطع أو لفظ لغوي معين".

ويرى "**عمر مصطفى النعاس**" (ص 28: 2008) أن مفهوم الضغط هو:" مشكلة اصطلاحية نظرا لتعدد المعاني التي يحملها، بينما يفضل "**سيلي SELYE**"(1975) استخدام مفهوم الضغط، يستخدم "**ايبستن IBESTIEN** " مصطلح الصراع ليشير إلى نفس النمط من المواقف ويستخدم "**باركل هاين**" مفهوم الموقف المتطرفة، ويرادف "**سعد جلال**" بين مفهوم الضغط ومفهوم الشدة، ويحل "**أحمد عزت راجح وعلي إسماعيل**" مفهوم الأزمة محل مفهوم الضغط وتستخدم "**جوردون GODRON** " مفهوم الاجهاد ليدل على الضغط".

يقول "**فورد FORD**" في معجم علم النفس (1996) (في: فاروق السيد عثمان، ص 18 :2001): " الضغط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى اجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة لنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر".

كما يعرف "ريفوليي RIVOLIER" الضغوط (الهاشمي لوكيا، ص2006:10) بأن: «العبارات التي تشير للضغط النفسي منها مثلا: الإجهاد، التوتر النفسي، الاحتراق النفسي. وعليه يعتبر من مصطلحات ذات الصعوبة بما كان من حيث تحديد معانيها بدقة ووضوح، أي أنها تحتوي على مجموعة من المتغيرات المركبة أو من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي والعقلي عند الإنسان عموما وعند المرأة المطلقة كما هو موضوع دراستنا الذي اهتم بمشكلة الطلاق وتأثيره الى الناحية النفسية والفيزيولوجية لها. لذلك يشير **الهاشمي لوكي** إلى ثلاثة دلالات لغوية متداخلة للضغط النفسي وهي:

أ. معنى يشبه الضغط الفيزيقي أو المادي، كما يشير إلى القوة الاندفاعية التي تمارس على الأشياء أحيانا أو على الأفراد.

ب. يعنبر الضغط منبها قويا سيكولوجيا وسيكو تربوي واجتماعي يتحكم في تويج سلوك المرأة المطلقة نحو الشعور، إما بالضغط الإيجابي أو التحول نحو الضغط السلبي المتمثل في شعورها باليأس والقنوط والعزلة، شريطة أن يكون مطابقا للعلاقة التالية: *منبه (ضغط) *استجابة (ظهور نتائج الضغط.)

ت. الضغط هو ناتج الفعل المؤثر (أو المنبه) والاستجابة كما يلي:

ضغط – فعل منبه فالضغط النفسي، أو التوتر النفسي أو الاجهاد، كلها مصطلحات تحدّ من سعادة الفرد أو خاصة (المرأة) وراحة بالها أو مما قد يؤدي بها إلى الإصابة بالكثير من الاضطرابات النفسية والجسمية الأمر الذي يخل بتوازنها الانفعالي والعاطفي أحيانا.

وعليه فإن مفهوم الضغط النفسي"stress " ليس حديثا لقد اشتق أصلا من اللغة لاتينية "Stringer" واستعمل بمعني المشقة، أو الشدة أو المحنة أو المرض أو الجهد الكبير الذي يكون فوق طاقة أو تحمل الإنسان."

وجاء في دراسة "**حسن غانم**" (بدون سنة:11) بأنه: "كلمة ضغوط ليست كلمة نفسية، بل تم استعارها من مجال العلوم الفيزيائية، ففي سنة (1676) وصف قانون "هوكس HOKSS" ظاهرة العلوم الطبيعية مؤداها أن لكل حالة أو جهاز درجة معينة من التحمل وإن زيادة هذا العبء قد يقود إلى إحداث العديد من الأضرار إلا أن "هانز سيلي SELYE "عام (1950) قد استخدم هذا المصطلح ونقله من مجال العلوم الفيزيائية إلى مجال العلوم الإنسانية على أساس ابراز حقيقة مؤداها أن الجسم حسن يتعرض لأحد المواقف الضاغطة، فإن استجابة الجسم أي ردة فعله الفيزيولوجية سوف تكون مجهدة أو مرهقة وما لم ينتبه الإنسان سوف تدمره، ولم يكتفي سيلي بهذا بل ألف مصطلح الضاغط ليشير به إلى كافة المنبهات أو المثيرات التي يمكن أن تثير استجابات الجسم كردة فعل متوقعة اتجاه الضغوط، ومع كثرة الاستخدام لهذا المصطلح أصبح لمن لا يعرف التاريخ يظن أن هذا المصطلح وكأنه مصطلح نفسي وغير مقحم على علم النفس".

ويشير ويليم الخولي في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي (في محمد حسن غانم، ص268: 2009) بأن مفهوم كلمة ضغط هي: "حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية، وتشكل هذه الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق."

وأعطى " ريس Ress" تعريفا للضغوط النفسية (شارف مليكة، ص 29: 2011): بقوله: " الضغوط مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية والخارجية وتكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث تنتقل القدرة للكائن الحي إلى حده الأقصى وإلى ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغط بقدر ما يتبعه من اضطراب جسمي أو نفسي.

ويعرفه "ميلسوم Milsum" (1985): (في: شارف مليكة، ص29: 2011) "الضغوط النفسية مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة من السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه لتهديد البيئة".

كما يعرف "ديبرن Dibrine" (1990): (في: شارف مليكة، ص29: 2011): "حالة جسمية ونفسية تنتج من إدراك الخوف أو المتطلبات التي لا يمكن مواجهتها بسرعة ".

ويعرفه "جيبسون وزملائه Gibson et al" (في: حسين حريم، ص284: 2004) بأنه: " استجابة متكيفة تعدلها الفروق الفردية والعمليات النفسية والتي تنشأ نتيجة عمل أو موقف أو حدث يفرض على الفرد مطالب نفسية أو جسدية ".

من خلال التعاريف السابقة نستخلص آراء مختلفة للباحثين ، فمنهم من ركز على الجانب الفيزيولوجي لظاهرة الضغوط النفسية والتي نعبر عنها باستجابات عضوية للجسم اتجاه هذه المواقف الضاغطة وذلك من أجل التكيف مع هاته الأخيرة، وهناك من وجه تركيزه على العوامل الخارجية للضغوط والتي يقصد بها المصادر البيئية، دون مراعاة العوامل الداخلية للضغط ولا كيفية الاستجابة التي يبديها الفرد اتجاه هذه الضغوط ، كما أن هناك من وجه أفكاره للربط بين المثير والاستجابة لكنه لا يحدد طبيعة المثيرات المؤدية للضغط والتركيز فقط على الاستجابة السيكولوجية دون أي اهتمام للاستجابة

الفيزيولوجية، وما هو مستخلص إجمالا أن مصطلح الضغوط النفسية، هو مصطلح جديد في علم النفس وهو متصل من العلوم الفزيائية والذي يعني ما يعيشه الإنسان من ضغط وتوتر نتيجة لعدة عوامل سواء أن كانت داخلية أو خارجية.

كما نستخلص أخيرا أن الضغط النفسي لدى أطباء مصلحة الاستعجالات يكون كرد جسمي عقلي، تعبيرا عن الصراعات والتوترات الناجمة عن حالة المريض الصعبة والمتدهورة، مما يؤدي إلى اختلال الاستقرار والتوازن النفسي لديه، بسبب خطورة المريض الصحية والتي تستلزم عناية فائقة.

2-أنواع الضغوط النفسية:

بداية نقول بأن الخطوة الأولى لتقليل مستوى الضغط عموما تكون بعمل قائمة لأنماط وكمية الضغوطات في الحياة ويكون ذلك عن طريق كتابة مذكرات تساعدك على فهم الضغوطات التي تعاني منها وشدة تلك الضغوطات وكيف تستجيب لها، فإذا قررت أن لديك ضغوطات كثيرة فإنك تحتاج إلى أعمال تقوم بها للتخلص من تلك الضغوطات، فمثلا قد تحتاج إلى عمل خطة لتسيطر على تلك الضغوطات الممكنة ولكن لسوء الحظ لن تكون قادرا على أن تسير على تلك الضغوطات لأن بعض الأشياء التي تسبب لنا الضغط تأتي دون تحذير.

وفي هذا المجال صنف البعض الضغوطات التي نعاني منها إلى ثلاثة أصناف:

1) ضغوطات يمكن التنبؤ بها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها.

2) ضغوطات يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها.

3) ضغوطات لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها.

وهذا يعني أن هناك ضغوطا تحدث دون توقعنا ويمكننا العمل مع الصنف الأول والثاني حيث يمكننا عمل مذكرة لعدة أسابيع للتعرف على أسباب الضغط من الناس والمواقف والحوادث المختلفة، وبعد التعرف على هذه الضغوط يمكننا تقدير فيما إذا تستلزم هذه الضغوط عمل خطة للتعامل معها.

وتتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، وتخصص علماء النفس ويشير الخطيب (2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها:

1_ضغوط غير حادة: وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2_ضغوط حادة: وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

3_ضغوط متأخرة: وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4_ ضغوط بعد الصدمة: وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك آثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.

ومن المهم المعرفة بأن الضغوط النفسية أصبحت جزء من الحياة اليومية مما يحتم علينا التعرف على مسببات الضغوط النفسية بهدف التخفيف من حدتها.

كما أشار"سيلي" "Selye" (1976) إلى أن هناك نوعين:

أولا: الضغط النفسي السيء: " bad stress" وهذا يزيد من حجما المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم " Distress " مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.

ثانيا: الضغط النفسي الجيد: "Good Sterss" وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل أو بعثة دراسية.

وتحدث "سيلي Selye"عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

أولا: الضغط النفسي الزائد "Hyper Stress" وينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد و قدراته على التكيف معها.

ثانيا: الضغط النفسي المنخفض "Over Stress" ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.

ويؤكد "سيلي Selye"(1976) أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة المذكورة سابقا.

وقد ميز "لازاروس"و "كوهن"(Lazarus & CohenK،1977) بين نوعين من الضغوط:

أولا: الضغوط الخارجية "External Environmental Stress" والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

ثانيا: الضغوط الداخلية (الشخصية)"Internal Personal Stress" والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد.

وتتخذ الضغوط النفسية شكلين أساسين أشار إليهما كل من "بروهانBruhan " (1989) حيث الضغوط الإيجابية والتي تنتج عن زيادة العبء المصاحب للترقية في السلم الوظيفي، والضغوط السلبية التي أشار إليها "سيلي Selye" (1976) وهذه تنتج عن الفشل في الوظيفة أو العمل.

إن الضغوط يمكن أن تتنوع وتتشكل بحيث تشمل كافة مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان والتي يمكن وضعها ضمن الأنواع التالية:

- **ضغوط العمل:**

وهذه ناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجه الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذان يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية وغالبا ما يؤدي إلى سوء التكيف المهني...

- **الضغوط الاقتصادية:**

فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

- **الضغوط الاجتماعية:**

معايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجا على العرف والتقاليد الاجتماعية وبالتالي يحدث إشكاليات لتلك المخالفات التي تصبح قوى ضاغطة على الفرد وتسبب له أزمات واختلالا يؤثر في تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية.

- **الضغوط الأسرية:**

تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الأسرة وأثرا على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

- **الضغوط الدراسية:**

على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابته للوائح المدرسية أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولا، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانيا فضلا عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية.

- **الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية:**

فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات الوجود الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الإنفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزواجي، يشكل ذلك ضغطا عاطفيا، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضا .... إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

3. أنواع الطلاق:

سنتطرق إلى أنواع الطلاق باختصار لأن درجة الضغط فيها لدى المرأة قد تختلف من نوع لأخر، وهناك العديد من أنواع الطلاق، والتي تختلف كذلك حالاتها وأحكامها الشرعية، ويمكن تصنيفها إلى ما يلي:

1.3. الطلاق الرجعي:

سمي هذا النوع من الطلاق بهذا الاسم لأن رجوع الزوجة إلى زوجها بعده لا يحتاج إلى مهر وعقد جديدين مادامت الزوجة في عدتها التي تستمر لثلاث حيضات، كما يستمر حق النفقة للزوجة على زوجها.

2.3. الطلاق البائن بينونة صغرى:

وهو ذلك النوع الذي يحدث بانتهاء عدة الطلاق بالنسبة للزوجة دون أن يرجعها الزوج إلى عصمته، ويكون دون ثلاث طلقات، من بعض أحكامه وجوب استتار الزوجة عن زوجها، كما أن أحدهما لا يرث الآخر عند موته.

3.3. الطلاق البائن بينونة كبرى:

سمي هذا الطلاق بهذا الاسم لأنه لا يصح للزوج أن يعود لزوجته السابقة إلا بعد أن تنكح زوجا غيره ويطلقها زوجها الجديد، ويشترط ألا يكون زواجها الآخر بغرض أن تتزوج وتطلق ثم تعود لزوجا الأول مرة آخرى.

4. أعراض ومظاهر الضغط النفسي:

تظهر أعراض الضغط النفسي على المرأة عندما يتعرض لمواقف ضاغطة، وتتمثل في الأعراض الجسمية، النفسية و السلوكية، ومن أشهر التصنيفات لأعراض الضغط النفسي:

_تصنيف "باربارا براهام" (علي عسكر، ص 43: 2000) وقسمها إلى:

(أعراض جسمية، وأعراض انفعالية، وأعراض ذهنية، وأعراض العلاقات مع الآخرين).

وبالتالي سنحاول من خلال هذا العرض التطرق إلى مختلف الاعراض الناتجة عن المواقف الضاغطة كما جاء في (سمير الشيخاني، ص18: 2003):

_الأعراض الجسمية:

وتتمثل أهم هذه الاعراض فيما يلي:

تغيرات في نمط النوم، تغيرات في الهضم، القيء، الاسهال، فقدان الدافع الجنسي، آلام الرأس، الدوار، الإغماء، التعرق، الارتعاش، تنمل اليدين والقدمين، خفقان القلب بسرعة.

_الاعراض السلوكية:

تغيرات الشهية (كثرة أو قلة الاكل)، زيادة في تناول الكحول وسائر العقاقير والافراط في التدخين، القلق المتميز بحركات عصبية، قضم الأظافر، وساوس مرضية.

_الأعراض العقلية والنفسية:

فقدان التركيز، انحطاط الذاكرة، صعوبة في اتخاذ القرارات، الارتباك، الانحراف عن الوضع السوي، نوبات هلع، الإحباط، نقص في الدافعية...

_الأعراض العاطفية:

نوبات اكتئاب، نفاذ الصبر، حدة الطبع، نوبات غضب شديد، فساد في العادات.

_ الاعراض العلائقية:

عدم الثقة في الآخرين وتجاهلهم، غياب الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية، تأجيل المواعيد هروبا من الآخرين، والتأثير في انجاز المهام خوفا من الخطأ بالإضافة للانسحاب الاجتماعي.

وتجدر الإشارة أن هذه الأعراض تختلف من امرأة إلى آخرى، كما يمكن أن تجتمع دفعة واحدة عند أي منهما.

ويرى " أكيسكال Akiskal " أن انتشار الاكتئاب عند النساء أعلى منه عند الرجال، ويعود سبب ذلك إلى تعرض المرأة للضغوط النفسية المرتبطة بدورها السلبي، لإبعادها عن اتخاذ القرارات المصيرية في حياتها النفسية والاجتماعية التي يعكس مظاهرها الجدول الموالي:

المظاهر الانفعالية	المظاهر الجسمية
تناوب في المزاج والانفعال، دافع قوي للبكاء، دافع قوي لإيذاء الآخرين، شعور بعدم الاستقرار العاطفي، فقدان الشعور بالمتعة، شعور بالقلق والحزن. خوف من المستقبل وتوقع حوادث وشيكة الحصول، خوف من الفشل، صعوبة الاستغراق بالنوم، ضعف الاستمتاع بالجنس، قلة الصبر على غير العادة، الشعور بأن الأمور خارجة عن السيطرة، الشعور بفقدان الأمل وخيبته	جفاف الفم والبلعوم، التعب والانحطاط العام، رجفة أو ارتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب. إسهال في مقابل إمساك، تردد الحاجة للتبول، اضطراب المعدة والجهاز الهضمي. ألم الرقبة، ألم أسفل الظهر ألم أعلى الظهر، نوبات دوار، فقدان الشهية للطعام أو العكس زيادة الشهية، ألم في الصدر تشنج عضلات الجسم
المظاهر السلوكية	المظاهر المعرفية
مظاهر مباشرة: حدة الطبع، ارتجالية التصرف، الحديث أكثر من العادة، الخوف السريع، التلعثم بالحديث، صعوبة الجلوس لفترة من الزمن، التهجم اللفظي على أحدما، صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلا، الانسحابية، الدخول في نوبات بكاء. مظاهر غير مباشرة: زيادة التدخين، زيادة استهلاك الكحول، زيادة استخدام الأدوية للتخفيف	ضعف في التركيز ضعف في الذاكرة تفكير غير منطقي اضطراب في التفكير انشغال داخلي كوابيس

من التوتر، اللجوء إلى النوم كوسيلة هروب، مشاهدة التلفاز أيضا كوسيلة هروب، تكرار زيارة الطبيب لشكاوى صحية	

جدول رقم(01) يوضح مظاهر الضغط النفسي لدى شخصية الفرد عموما والمرأة على الخصوص.

(صالحي، 2012، ص 14)

ونستخلص من هذا أن الضغط النفسي له أعراض ومظاهر عديدة تؤثر على المرأة المطلقة وعلى مختلف الجوانب سواء الجسدية، الانفعالية، المعرفية والسلوكية مما يؤدي إلى نتائج سلبية على أدائها وشخصيتها.

5. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

نظرا لما يحظى به موضوع الضغط النفسي من الأهمية العلمية البالغة فقد تعددت النظريات المفسرة لهاته الظاهرة وتركيزها على جوانب مختلفة، فهناك من تبنى تفسيره على أساس أطر فيزيولوجية واخرى نفسية والبعض الآخر اجتماعية معرفية وعقلية ومن هنا كان من المنطقي أن تختلف وجهات النظر فيما بينها في مسلمات الإطار النظري لكل منهما وذلك كله قصد الكشف عن طبيعة الظاهرة وهذا ما سوف نعرضه من خلال النظريات التالية:

1.5. النظرية البيولوجية:

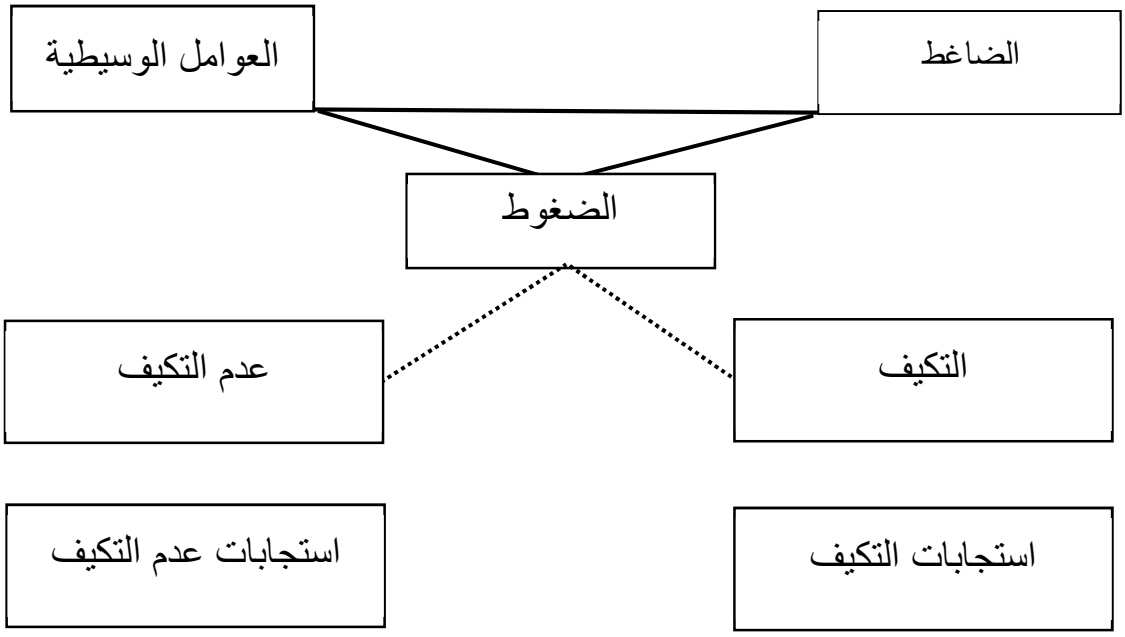
حسب " فاروق السيد عثمان " (ص98: 2001) تنطلق نظرية " سيلي " من مسلمة ترى أن: " الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص كما يعتبر " سيلي " أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان، وقد حدد " سيلي " ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط وأن هاته المراحل تمثل مراحل التكيف وهي:

أ. الفزع: فيه تحدث تغيرات واستجابات مبدئية للموقف الضاغط وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديد.

ب. المقاومة: تحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

ج. مرحلة الإجهاد أو الاستنزاف أو التعب: يوضح " عبد الرحمان العيساوي " (ص333: بدون سنة) " أن الجسم يحاول أن يتكيف مع المواقف الضاغطة مما يستلزم بذل جهد وطاقة كبيرة غير أن هذه الأخيرة قد تكون غير كافية إذا استمر الموقف الضاغط، لأن طاقة الجسم تستنزف وتصبح عاجزة عن الصمود ويتغير الاتزان الداخلي وتقل مقاومة الجسم ويفقد الكائن الحي حالة التكيف التي يفترض أنه اكتسبها في المرحلة السابقة.

والشكل التالي يوضح مخطط عام لنظرية " سيلي Selly "



الشكل رقم (02) يوضح تخطيط عام لنظرية "سيلي" Selly

يتضح من خلال هذا المخطط الذي وضعه " سيلي " لتوضيح عملية حدوث الضغط بأن المواقف الضاغطة هي السبب في حدوث الضغط أما العوامل الوسيطة فيكمن دورها إما في الزيادة أو التقليل من تأثير هذه المواقف وبهذه العوامل تتحدد نوع الاستجابة للضغوط إما بالتكيف أو عدم التكيف.

من رواد النظرية البيولوجية نذكر أيضا " كانون Canon " حيث يقول " أحمد النابلسي (22:1992):

" لقد خلص " كانون" في أبحاثه أن تعرض الإنسان للمواقف الانفعالية (الخوف، الألم، الغضب) من شأنها أن تؤدي لإطلاق جسده لكميات من الأدرينالين، والتي من خلالها تظهر الأعراض العصبية التالية، مثل ارتفاع الضغط وتسارع نبضات القلب والشحوب .....الخ "

بالتطلع لنظرية " كانون " نستنتج أنه توصل لدراسة الانفعال من الجانب البيولوجي وما يمكن أن يحدثه من تغير في الجسم فيزيولوجيا، كما أشار إلى الاستجابات التي يسلكها الفرد خصوصا اتجاه المواقف الضاغطة للتكيف معها.

وما يمكن استنتاجه من النظرية البيولوجية في تفسيرها للضغط النفسي وجود تركيز على جانب وحيد ألا وهو الجانب الفيزيولوجي، دون مراعاة جوانب اخرى النفسية العقلية، المعرفية الاجتماعية.

ذلك أننا قد وضحنا من قبل أن ظاهرة الضغوط النفسية تقوم على تداخل وتكامل مجموعة من الأبعاد.

2.5. نظرية التفكير الفكري (H. Murray):

ورد في (فاروق السيد عثمان، ص100: 2001): " يعتبر مواري"Murray " أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك

ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، كما يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص، تعسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ".

وحسب "هارون توفيق الرشيدي "(ص75: 1999): " يرى "موراي" أن الفصل بين مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط تحريفا خطرا ".

ويرى "موراي" أن الحاجة من محددات السلوك والضغط هي القوة التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أهدافه وتتم عملية الربط بينهما، من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي، يعبر عنه "موراي" بمفهوم التفهم أو الفكرة ".

وكذلك يقول "فاروق السيد عثمان" (ص99: 2001) بأن "موراي" ميز بين نوعين من الضغوط هما:

_ ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة البيئة والأشخاص كما يدركها الفرد.

_ضغط ألفا: و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها كما هي، وضح "موراي" أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول و يؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط، والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم آلفا.

_ومن أتباع هذا المنحنى أوروفيتز "Horowitz" الذي يركز على مستوى فهم الفرد للمعلومات المعروضة عليه، والتي يجب عليه التعامل معها في هذا الظرف، ويفسر الضغط النفسي أنه نتيجة طبيعية لعجز الفرد على فهم الحاجات ثم التفاعل وأخيرا الاندماج مع الظرف الذي يمر به ".

3.5-النظرية النفسية (نظرية سبيلبرجر):

ورد في " هارون توفيق الرشيدي " (ص45: 1999): " تركز نظرية سبيلبرجر Spillberger (1979) على أن القلق كمقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط ولقد ميز بين نوعين من القلق، قلق الحالة وقلق السمة كما اعتبر أن للقلق شقين هما:

أ-**الشق الأول:** هو القلق العصابي أو القلق المزمن أو سمة القلق.

ب-**الشق الثاني:** ويسمى حالة القلق، أو القلق الموضوعي، ويربط " سبيلبرجر " في نظريته للضغوط بين قلق الحالة والضغط، لأن قلق الحالة يشير إلى الظروف الضاغطة. وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة.

ويعتبر أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة القلق، وما يثبته في علاقة قلق الحالة بالضغط يستبعده عن علاقة قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرة السابقة بالضغط، حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيته القلق أصلا. كما اهتم كذلك في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ". وحسب " فاروق السيد عثمان (ص110: 2001): «يعتبر سبيلبرجر أن القلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط ".

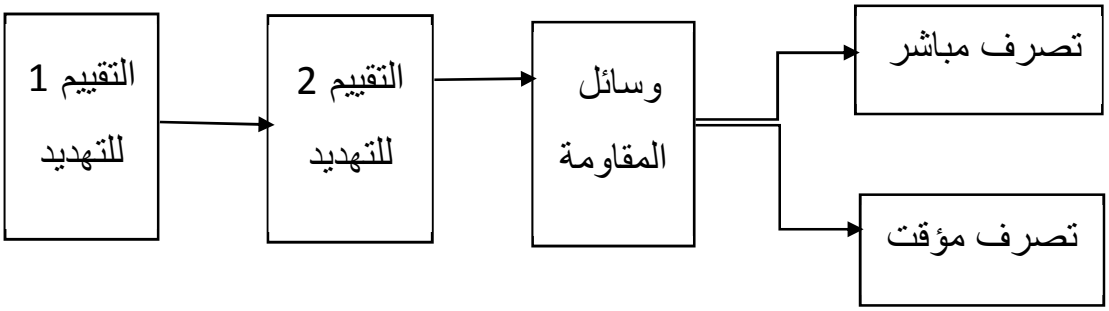
ومن خلال هذا الطرح النظري تستنتج " سكريفه مريم " (ص48: 2008) أنه: " توجد علاقة وطيدة بين الضغط النفسي والقلق، حيث يعتبر الضغط ذلك الموقف الذي يعيشه الفرد ويتسبب في ظهور القلق.

كما يعتبر الشعور بالضغط من العوامل المهيأة لطريقة التعامل معه وأن إدراك الموقف الضاغط له أهمية بالغة في ذلك حيث توجد فروق فردية في هذا الجانب ويتميز كل فرد بخصائص معينة تؤثر على ماهية الضغوط النفسية وإدراكها بالنسبة للفرد، فالضغط لا يمثل ضغطا إلا إذا أدركه الفرد كذلك.

كما نلاحظ أن لسمات الشخصية دورا هاما في الضغوط النفسية وقد يختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذه الضغوط بحكم الإختلاف في السمات الشخصية وكذا الفروق الفردية والخصائص المعرفية.

4.5-النظرية المعرفية:

يعتبر لازاروس "Lazarus" (1966) (في :بن سكريفه مريم ، ص49: 2008) أول من قدم هذا التفسير وركز على التقييم الذهني للفرد للموقف الضاغط، كما ترى هاته النظرية أن الضغط النفسي هو: " نتيجة للتفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة، حيث تركز على دور التفاعل الديناميكي لكل العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مثيرا واستجابة والعمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والحكم في الظاهرة لتحديد المثير المهدد وتحديد أساليب المقاومة المستعملة بتنظيم الدوافع النفسية والعوامل المحيطة ويوضح المخطط التالي نظرية " لازاروس" وكيفية تفسيرها للموقف الضاغط، وإدراك الفرد للضغط الذي يحمله هذا الموقف.



الشكل رقم (03) يوضح نموذج "لازاروس" Lazarus للضغط.

حسب " بن سكريفه مريم " (ص49: 2008): " يوضح الشكل رقم (03) تفسيرا نموذجيا يركز على فكرة أساسية تتمثل في التقويم المعرفي للوقائع، حيث أن تقييم الضغط النفسي، يتم بعوامل شخصية داخلية ويكون التقييم لهذا الموقف منقسم إلى قسمين، الأول بمثابة تصور للموقف أما الثاني يتمثل في

إدراك الفرد للضغط، ثم بعد ذلك يحدد الفرد وسائل المقاومة ثم يستجيب للمثير، وتتعلق الاستجابة بمميزات الفرد وصورة إدراكه للموقف، حيث أن رد الفعل يمكن أن يكون مباشرا أو مؤقتا وهذا حسب السمات الشخصية لكل فرد.

كما يتم التقييم المعرفي للموقف الضاغط على عدة عوامل منها العوامل الشخصية والعوامل الخارجية والعوامل المتعلقة بالموقف النفسي، وتتم عملية التقييم الذهني في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: وهي عبارة عن الخطوات التي يحددها الفرد للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ومواجهتها.

وبناء على التقييم في المرحلة الأولى والثانية، يختار الفرد استراتيجية تكيف معرفية أو سلوكية للرد على متطلبات الموقف الذي قيم على أنه خطر لمستوى معين على الموارد الشخصية، وتكمن وظيفة الميكانزيم التكيفي في تعديل الانفعالات وتغيير العلاقة (فرد – محيط)، وبناء على هذا الرد والتعديل تتغير نظرة وإدراك وتفسير الفرد للمحيط كتغذية راجعة.

5.5. النظرية السلوكية:

حسب " عبد الرحمان العيساوي " (ص74: 1994): " يعتمد هذا التفسير على مبدأ أن ظاهرة الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم باعتباره أسلوبا لمعالجة المعلومات ويمثل هذا الاتجاه كل من " Zimering,Kin Caddell" الذين يرون أن محور عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجابة الفرد وفق هذه الاستراتيجية يستقبل المثيرات التي تترجم من خلال العمليات الادراكية إلى معلومات عن الخصائص الفيزيقية للوسط البيئي، ويستخدم الانسان تعلمه وخبراته التي مر بها في تلك المرحلة، وتمر هاته العملية بأربعة مراحل حسب أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وهي:

الكفاءة: ماذا يستطيع أن يفعل الفرد؟ وتتضمن القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والجسمية والقدرات الخاصة.

الاستراتيجية المعرفية: كيف يرى الفرد الموقف؟

القيم الذاتية: ماذا يستحق الموقف؟

التقييم: كيف يتحقق ذلك؟

من خلال عرضنا لمختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغوط النفسية، يتضح لنا جليا أنه رغم اختلاف وجهات الآراء في التفسير إلا أن معظمها يسير في منحنى واحد ألا وهو أن الضغط حالة تهدد الانسان وتؤرقه وتشعره بالانزعاج، وتجعله في حالة عدم توازن وتكيف نفسي واجتماعي كما أنه يعبر عنه من خلال مظاهر ومعاناة وآلام نفسية وجسدية تنشأ نتيجة للضغط النفسي وفيما يلي سيتم تلخيص مختلف النظريات التي حاولت تفسير الضغط النفسي، وهذا في هذا الجدول التالي:

النظريات	السنة	مضمونها
النظرية البيولوجية	1907 – 1982	يتمحور مضمون هذه النظرية حول التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للجسم نتيجة لمحاولة الفرد التكيف مع المواقف الضاغطة، وقد حدد "سيلي" (03) مراحل للدفاع ضد الضغط وهي الفزع، المقاومة، ومرحلة الاجهاد
نظرية التفسير الفكري		ركز "واري" على فكرة عدم الفصل بين الحاجة ومفهوم الضغط وقد استمد تفسيره من نظرية التحليل النفسي ولكنه عوض الغرائز بالحاجات التي تعتبر من محددات السلوك، والضغط هي القوة التي يتعرض لها هذا السلوك لبلوغ أهدافه، وقد ميز بين نوعين من الضغط هما: آلفا وبيتا.
النظرية النفسية	1979	تركز هذه النظرية على موضوع القلق، وقد ربط "سيبلبرجر" بين قلق الحالة والضغط في تفسيره للضغوط، لأن قاق الحالة يشير إلى الظروف

		الضاغطة ويعتبرا أن الضغط الناتج عن ضاغط معين مسببا لحالة قلق
النظرية المعرفية	1966	تفسر هذه النظرية الضغوط على أساس التفاعل الدينامي بين الفرد والبيئة، كما تفسره على أساس التقويم المعرفي للوقائع ويقيم الضغط بعوامل شخصية داخلية تكون بمثابة تصور للموقف وإدراك الفرد وسائل المقاومة ثم الاستجابة للمثير
النظرية السلوكية		تعتمد هذه النظرية على مبدأ أن الضغوط النفسية تفهم من خلال التعلم، وأن عملية التعلم هو الربط بين المنبه الشرطي واستجابة الفرد.

الجدول رقم (02) يوضح تلخيص لأهم النظريات المفسرة للضغوط

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره حول التوافق النفسي لدى المرأة المطلقة والضغوط النفسية التي قد تؤثر عليها والتي تمس مختلف جوانب حياتها وفي أوقات ومواقف مختلفة تتطلب منها توافق أو إيجاد توافق مع البيئة والمحيط الذي تعيش فيه، وإن لم تتمكن من الوصول إلى هذا التوافق سيؤثر الضغط النفسي على صحتها النفسية سلبيا، حيث أن تكرار هذه الضغوط واستمرارها وعجز المطلقة على مواجهتها تتحول إلى مصدر للقلق والتوتر والإحباط، مما قد يؤثر أيضا على توقعاتها وتوجهاتها نحو المستقبل وهذا ما تطرقنا إليه سابقا.

تمهيد:

إن الشروع في أي بحث مهما كانت طبيعته ومتغيراته، فإنه يستلزم على الباحث منذ بداية شعوره بالمشكلة وبأهمية دراستها. الأمر الذي يتطلب منه اتخاذ موضوعها ميدان للبحث مع التسلح بمنهجية لمعالجتها معتمدة أساسا على منهج مناسبا للدراسة وعينة محددة مستخدما في ذلك أدوات وبيانات وتقنيات موضوعية تحددها طبيعة الدراسة.

لذلك تطرقت الباحثتان في هذا الفصل الى إجراءات الدراسة الميدانية التي احتوت على ما يلي: المنهج الوصفي، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها، حدود الدراسة، أدوات تطبيقها وخصائصها السيكو مترية، أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية للنتائج.

الإجراءات المنهجية للدراسة

1. المنهج المستخدم:

يتوقف نجاح المنهج الذي يختاره الباحث على مدى توافقه مع طبيعة الموضوع المدروس، وعلى مدى تحكم الباحث في تقنيات هذا المنهج ويعرف المنهج بأنه " مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث لتحقيق بحثه ". (رشيد زرواتي، 119:2007)

لما كانت الباحثتان تستهدفان التعرف على نوعية العلاقة بين التوافق النفسي والضغط النفسي عند المرأة المطلقة، وما يستدعي ذلك من تصنيف وتبويب للبيانات، لوصفها ومقارنتها، ثم محاولة التعرف على الفروقات القائمة بين المطلقات في المتغيرات المعتمدة في الدراسة، فقد استوجب ذلك اتباع المنهج الوصفي، باعتباره أسلوبا بحثيا يساعد على دراسة الظواهر النفسية دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، ودراسة كمية، توضح حجمها وتغيراتها، ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

(جودت عزت عطوي، 2007 ص 172)

2. الدراسة الاستطلاعية:

" للدراسة الاستطلاعية دور مهم في البحث العلمي، ونظرا لارتباطها بالميدان، فهي تقترب من ميدان بحثه وتزود بمعلومات أولية حول موضوع البحث، فهي تعتبر أساسا جوهريا لبناء هذا البحث "

(نبويات قدور، 2006 ص 90)

- **أهداف الدراسة الاستطلاعية:**

تكتسي الدراسة الاستطلاعية أهمية بالغة في البحث العلمي إذ تعتبر أولية له، وتمكن الباحث من الاطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوعه، مما يسهل عليه الفهم الأفضل والتصور الكامل لموضوع بحثه، كما تهدف إلى التحقق من صلاحية أدوات جمع المعطيات التي يستخدمها الباحث في بحثه، ومعرفة مختلف الصعوبات والنقائص المسجلة أثناء التطبيق لتداركها فيما بعد، ولهذا أجريت الدراسة الاستطلاعية من أجل ما يلي:

***أ*_** نزول الباحثتان إلى أرض الميدان لمعاينة الواقع، والتعرف المسبق على الظروف المحيطة بعملية التطبيق، وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء إجراء الدراسة الأساسية.

ب_ محاولة بناء أداة الدراسة في صورتها الأولية.

***ج*_** تمكين من التدريب الأولي على الدراسة الميدانية.

***د*_** حساب الخصائص السيكو مترية (الصدق والثبات) لها، من أجل الاطمئنان على مدى صلاحية هذه الأدوات، والمتمثلة في مقياس التوافق النفسي ومقياس الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة.

3. عينة الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة من مجموعة قوامها (58) مطلقة موزعة عبر عدة جمعيات تمكنت الباحثتان من الوصول إليهن عن طريقهم نذكر منهم:

1.3. الجمعية الولائية لشؤون المرأة المطلقة والأرملة: هي جمعية خيرية تقوم بتقديم مساعدات بجميع أشكالها وهي تقف مع المرأة المطلقة وتعمل على ترقية نشاطها في إطار المصالح العامة دون مخالفة الثوابت والقيم الوطنية ودون المساس بالنظام والآداب العامة والاحكام والقوانين المعمول بها، من بين مهامها وصلاحياتها نذكر:

_ ادماج المطلقات والأرامل في الحياة الاجتماعية والمهنية والثقافية

ـ ترقية المرأة المطلقة والأرملة ثقافيا، علميا وإنسانيا

ـ الدفاع في إطار القانون عن حقوق المرأة المطلقة

ـ التكفل النفسي والبيداغوجي بالمرأة المطلقة والأطفال المحرومين من العائلة وتوجيههم ومرافقتهم

ـ المساهمة في التوعية حول مكافحة ظاهرة الطلاق والتحرش بشتى أنواعه بكل الوسائل القانونية

ـعقد لقاءات وندوات علمية وثقافية خاصة بالمرأة المطلقة

ـ احياء المناسبات الدينية والوطنية وتنظيم حفلات وسهرات خاصة بالمرأة

ـتبادل الخبرات مع الجمعيات المحلية والوطنية وجمعيات الدول الشقيقة التي لها نفس الأهداف

ـالعمل على خلق فرص الزواج والحفاظ على الروابط الأسرية وتنظيم الزواج (الجماعي، الفردي)

2.3. الجمعية الخيرية عطف : هي جمعية تقدم مجموعة من المساعدات كانت مادية أو على شكل أغذية مثل (قفة رمضان) وألبسة خاصة بالعيد مثلا، لوازم وأدوات مدرسية.... لفئة المحتاجين والمعوزين أرامل وكذا مطلقات تم تأسيس هذه الجمعية في 2015/05/18 الرقم 50/ 4000 تحت عنوان: نهج العقيد سي أمحمد بوقرة رقم 01 بالمدية.

وكذا استعانت الباحثتان بالوصول عن طريق الأهل ومجموعة من الصديقات على فئة من المطلقات بالمساجد وكذا مجمع صيدال لرفع نسبة عينة البحث.

4. حدود الدراسة:

1.4. المكانية:

تم إجراء الدراسة الميدانية عبر مجموعة من الجمعيات وأماكن اخرى ذكرت سابقا أين تمكنت الباحثتان من الوصول إلى العينة وجراء الاختبار.

2.4. الزمانية:

استغرقت الدراسة ككل حوالي عدة أشهر حيث طالت المدة نظرا لصعوبة إيجاد العينة وكانت الانطلاقة الزمانية لإجراء البحث في نهاية الفصل الأول من السنة الدراسية 2019_2018 الى غاية نهاية الفصل الثاني من نفس السنة، حيث لم تكن المدة متواصلة وارتبطت بمواعيد تواجد العينة، وحرصت الباحثتان فيها الحصول على أكبر عدد ممكن من العينة بهدف اختيار أدوات الدراسة.

3.4. البشرية:

اقتصر البحث على مجموعة من المطلقات قوامها (58) مطلقة بعد محاولات عديدة لرفع العدد نظرا لصعوبة تواجد العينة و كذا صعوبة التعامل مع هذه الفئة من المجتمع.

5_أدوات تطبيق الدراسة:

لكل دراسة علمية أدوات يعتمدها الباحث لجمع المعلومات والقياس وذلك بهدف اختبار فروضه، وفي الدراسة الحالية تم الاعتماد على الأدوات التالية:

_مقياس التوافق النفسي

_مقياس الضغط النفسي

_المقابلة التي من خلالها تمكنا من شرح عبارات المقياسين خاصة للنساء اللواتي مستواهن التعليمي متدني أو ضعيف.

6. الخصائص السيكو مترية لأدوات تطبيق الدراسة:

من أجل إجراء الدراسة الميدانية قمنا باختيار مقياس التوافق النفسي للدكتورة " إجلال محمد سري " ويمكن توضيح الأداة كما يلي:

1.1.6. التعريف بمقياس التوافق النفسي :

هو مقياس التوافق النفسي العام، من إعداد الدكتورة " إجلال محمد سري " (1986)، الذي أعدته لقياس التوافق النفسي العام ويتكون من (40) عبارة تقيس التوافق في أربعة (04) أبعاد:

-التوافق الشخصي: العبارات (1-10)

-التوافق الاجتماعي: العبارات (10-20)

-التوافق الأسري: العبارات (20-30)

-التوافق الانفعالي: العبارات (30-40)

2.1.6. خصائصه السيكومترية:

أ. ثبات المقياس:

استخدم الباحث تقنية الترابط باستخدام معامل بيرسون بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية للتجزئة النصفية، وكان عددها (30 فردا) وتم تقسيمها لمجموعتين، والجدول الآتي يبين نتائج العلاقة:

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية	
						0,05	0,01
المجموعة الأولى	15	66,6	7,8	0.55	0.046	دال	
المجموعة الثانية	15	68,4	10,1				

جدول رقم (03) يبين نتائج العلاقة بين المجموعتين للدراسة الاستطلاعية (التوافق النفسي)

وكما هو ملاحظ فإن قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0,55 ، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0,046 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0,05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين .

ب. صدق المقياس:

يبين الجدول الاتي قيمة الترابط بين كل بند والمقياس الكلي وقد تراوحت ما بين0,49 إلى 0,78 وكلها دالة احصائيا ،مما يدل على صدق المقياس التي وضحناها في الملحق رقم -05- ومثلت قيمة الفا كرو نباخ بـ 0,68 وهي أكبر من 0,62 أي ان المقياس يتمتع بصدق ويمكن اعتماده.

2.6. استبيان إدراك الضغط النفسي:

1.2.6. وصف الاستبيان:

لقد تم إعداد هذا الاختبار من طرف الباحث "Levenstein" و آخرون سنة (1933) لقياس مؤشر إدراك الضغط النفسي، يتكون الاختبار من (30) عبارة، نميز منها نوعين من البنود، مباشرة وغير مباشرة، أو فيما يخص البنود المباشرة فهي تشمل (22) عبارة وتتمثل في العبارات: (2-3-4-5-6-8-9-11-12-14-15-16-18-19-20-22-23-24-26-27-28-30) وتدل هذه العبارات على وجود مؤشر إدراك الضغط النفسي مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالقبول اتجاه الموقف وعلى مؤشر إدراك الضغط النفسي منخفض عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض ، أما البنود غير المباشرة فهي تشمل (08) عبارات وتتمثل في العبارات رقم (1-7-10-13-17-21-25-29)، وتدل هذه العبارات على وجود إدراك ضغط نفسي مرتفع عندما يجيب عليها المفحوص بالرفض، وعلى مؤشر إدراك الضغط المنخفض، عندما يجيب عليها بالقبول.

2.2.6. كيفية تصحيح الاستبيان:

إن كيفية تصحيح وتنقيط عبارة الاختبار يتم فيها من 1 إلى 4 نقاط وهذه الدرجات تتغير حسب نوع البنود.

فالبنود المباشرة والتي تدل على وجود ضغط تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة)، أما البنود غير المباشرة ولتي تدل على وجود غير ضغط فتنقط من 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

والجدول رقم (04) يوضح ذلك، إذ بعد تنقيط كل بند، نقوم بجمع الدرجات المتحصل عليها لإيجاد الدرجة الكلية للاختبار

الاختبارات / البنود	بنود مباشرة	بنود غير مباشرة
1-تقريبا أبدا	نقطة (01)	(04) نقاط
2-أحيانا	نقطتان (02)	(03) نقاط
3-كثيرا	(03) نقاط	نقطتان (02)
4-عادة	(04) نقاط	نقطة (01)

جدول رقم (04) يمثل كيفية تنقيط استبيان إدراك الضغط النفسي لـ Levenstein

(حكيمة ايت حمودة، ص226: 2005)

أ. ثبات المقياس:

استخدم الباحث تقنية الترابط باستخدام معامل بيرسون بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية للتجزئة النصفية، وكان عددها (30 فردا) وتم تقسيمها لمجموعتين، والجدول الآتي يبين نتائج العلاقة:

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الترابط	الدلالة المعنوية	الدلالة الاحصائية 0,05	الدلالة الاحصائية 0,01
المجموعة الأولى	15	79,5	12,1	0.55	0.046	دال	
المجموعة الثانية	15	77,8	11,6				

جدول رقم (05) يبين نتائج العلاقة بين المجموعتين في الدراسة الاستطلاعية (الضغط النفسي)

وكما هو ملاحظ فإن قيمة الترابط بين المجموعتين باستخدام معامل الارتباط بيرسون 0,55، وبمراجعة الدلالة المعنوية التي قيمتها 0,046 وهي قيمة أدنى من القيمة الحرجة 0,05 ومنها فالترابط دال احصائيا أي هناك ثبات للمقياس بعد اجراء الاختبار على العينتين.

ب. صدق المقياس:

يبين الجدول الاتي قيمة الترابط بين كل بند والمقياس الكلي وقد تراوحت ما بين0,49 إلى 0,78 وكلها دالة احصائيا، مما يدل على صدق المقياس التي وضحناها في الملحق رقم -06-

7. الأساليب الإحصائية للدراسة:

بعد تفريغ البيانات الناتجة عن استجابات أفراد العينتين الاستطلاعية والأساسية تمت معالجتها بواسطة التقنيات التالية:

_ النسب المئوية لتحديد نسبة المطلقات وعلاقتهن بمتغيرات الدراسة استنادا على الفرضيات المعتمدة.

_ معامل الارتباط كرامر، اختبار كريسكال وليس للفروق، اختبار ويتني للفروق.

_معامل الارتباط بيرسون لتحقيق صدق الأدوات.

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وهي وصف المنهج المتبع ووصف حيثيات الدراسة الاستطلاعية، وتم التطرق إلى مجتمع وعينة الدراسة مع حدودها، ووصف أدوات جمع البيانات مع خصائصها السيكومترية، إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية والأساليب المستخدمة في تحليل البيانات المتحصل عليها.

تمهيد:

بعد التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة التطبيقية من خلال تحديد المنهج المتبع وكذلك عينة الدراسة ومختلف الأدوات المستعملة في جمع البيانات والتي قمنا باختيارها حسب طبيعة الدراسة ومقتضياتها، وأتينا على عرض الأداة السيكو مترية وخطوات بنائها، سنقوم في هذا الفصل بعرض البيانات وتحليلها وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها من أجل الإجابة على التساؤل الرئيسي في الدراسة وبهذا تأكيد أو نفي الفرضية التي انطلقنا منها.

عرض النتائج

بعد تطبيق استبياني التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة، قمنا بفرز المعطيات وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة مستخدمين في ذلك الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss)، وذلك انطلاقا من التأكد من طبيعة توزيع بيانات بحثنا لتحديد الأساليب الإحصائية الأنسب للتعامل مع هذه البيانات في تحليل النتائج:

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
المستوى التعليمي	ابتدائي	16	27.58
	متوسط	30	51.72
	جامعي	12	20.68
الوضعية المادية	جيدة	14	24.13
	حسنة	27	46.55
	متدنية	17	29.31
وجود أطفال	نعم	31	55.17
	لا	27	44.82

- جدول رقم (06): يبين عدد أفراد العينة من النساء المطلقات حسب وضعياتهن.

يتضح من خلال الجدول رقم (06): أنه كان توزيع العينة حسب متغير المستوى التعليمي حيث قدر عدد المطلقات اللاتي لديهن مستوى ابتدائي 16 مطلقة بنسبة مئوية 27.58 %، وقدر عدد المطلقات اللاتي لديهن مستوى متوسط 30 مطلقة بنسبة مئوية 15,72%، أما عدد المطلقات اللائي لديهن مستوى جامعي 12 مطلقة بنسبة مئوية20.68 % .

فهن من كانت فرصة الالتقاء بهن في الجمعيات الخاصة بالمطلقات والحلقات الدينية في المساجد والبعض منهم في مجمع صيدال أي مكان عملهن.

وكان توزيع العينة حسب متغير الوضعية المادية، حيث قدر عدد المطلقات اللائي وضعيتهن جيدة 14 مطلقة بنسبة مئوية 24,13%، وعددهن من لديهن وضعيتهن المادية حسنة 27 بنسبة مئوية 46,55%، أما من لديهن وضعية متدنية 17 مطلقة بنسبة مئوية 29,31%.

ويفسر ذلك أن عدد المطلقات اللائي ليس لديهن دخل سوى منحة المطلقات كبير، ففرصة الالتقاء بهن أكثر خاصة في البلديات ونجد أغلبهن معروفات كونهن يزاولن أعمالا يدوية كالخياطة مثلا.

وكان توزيع العينة حسب متغير الأمومة (وجود أطفال)، حيث بلغ عدد المطلقات اللائي لديهن أطفال 31 مطلقة بنسبة مئوية 55,17%، وعددهن اللائي ليس لديهن أطفال 27 بنسبة مئوية 44,82%.

حيث نجد أن أغلب المطلقات لديهن أبناء، لأن أغلبهن يرفضن الزواج ثانية بسبب أولادهن وهذا ما يفسر ارتفاع نسبتهن في عينة الدراسة.

المحاور	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضغط المرتفع	53	76,2264	9,32870
الضغط المنخفض	5	52,8000	4,32435
المجموع الكلي	58	74,2069	11,16661

جدول رقم (07): يبين مستويات الضغط النفسي لدى عينة الدراسة المكونة من النساء المطلقات.

– جدول رقم (07): يمثل مستوى درجات الضغط النفسي لدى عينة النساء المطلقات، التي تتكون من 58 امرأة المطبق عليها أداة إدراك الضغط ل "**إجلال محمد سري**"، وقد قدر المتوسط الحسابي لديهنّ بقيمة 74,2، وقدر الانحراف المعياري بقيمة 11,16. حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي بـ 76,2، لدى النساء ذوات الضغط النفسي المرتفع اللاتي عددهن53 امرأة. بينما قدر مستوى الانحراف المعياري لديهنّ

بـ 9,3. في حين قدر مستوى الضغط النفسي لدى النساء الخمس (5) الباقية من مجموع افراد العينة بـ بمتوسط حسابي قدره 52,8، وقدّر بـالانحراف المعياري لديهنّ 4,3. حسب إجابات افراد هذه العينة.

1. عرض الفرضية العامة تحليل وتفسير نتائجها:

1.1.عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة** "، وللتحقق من صحتها اختبرناها احصائيا.

المتغير	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,05	0,01
التوافق النفسي	مرتفعي الضغط	55	66,9091	7,31633	−0.8	0,04	دال	
	متوسطي الضغط	3	50,0000	2,64575				
الضغط النفسي	58	74,2069	11,16661	58				

جدول رقم (08) يبين الارتباط بين متغير التوافق النفسي والضغط النفسي لدى النساء المطلقات باستخدام معامل الارتباط كرامر

يبين الجدول أعلاه رقم (08) أن قيمة الترابط بين متغيري مستويات التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة وفق استخدام معامل كرامر للترابط، الذي قدّرت قيمة الترابط بـ0,8−، بينما قدّرت القيمة المعنوية بـ 0,04 وهي قيمة أقل عند الدرجة الحرجة 0,01، ومنه فالترابط قوي ودال احصائيا، وعليه يتمّ قبول الفرضية البديلة التي مفادها أنه كلما ارتفع مستوى التوافق النفسي انخفض

الضغط النفسي. وكلما انخفض مستوى التوافق النفسي ارتفع بمقابل ذلك الضغط النفسي. وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل للإجراءات التطبيقية للدراسة، والعينة المدروسة ولا يمكن تعميمها.

2.1. تفسير وتحليل النتائج:

بعد أن تطرقنا إلى عرض نتائج الفرضية العامة في الجدول السابق، سنتطرق إلى تفسير هذه النتائج وتحليليها وفق الدراسات السابقة وضمن الإطار النظري المدرج سابقا والتي نصت على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة** "، وبعد تحليلها احصائيا عن طريق معامل الارتباط كرامر بين كل من التوافق النفسي والضغط النفسي، خلصنا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المتغيرين، وعليه **نقبل الفرضية العامة للدراسة.**

ويمكن تفسير انخفاض نسبة التوافق النفسي وارتفاع نسبة الضغوط النفسية لعينة الدراسة راجع لما للطلاق من آثار نفسية اجمالية على الصحة النفسية للمطلقة وإنهن يعانين الشعور بالوحدة والاكتئاب، فقد الثقة بالرجال، والخوف من قيمة فرص الزواج والعودة لقيود الأهل، بالإضافة إلى الفراغ العاطفي، مما يخفض نسبة التوافق النفسي ويرفع نسبة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عديلة تونسي (2002)، والتي كانت نتائجها تعاني مجموعة المطلقات من درجة أعلى ودالة احصائيا من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات.

وقد يعزى ذلك للحرمان العاطفي الزواجي للمطلقة مما يؤثر على توافقها النفسي، فهي تبحث عن الأمن والاستقرار كما جاء في دراسة (بن عمارة سمية، ص49: 2006)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة دحلان (2005) بعنوان "**ضغوط الطلاق والتوافق النفسي عند المطلقات في قطاع غزة**" والتي توصلت إلى عدة نتائج من أهمها: وجود فروق دالة بين المطلقات تعزى لمتغير السن في مستوى الضغوط النفسية لصالح من طلقن وهن في سن أكبر، توجد فروق ذات دلالة

إحصائية في درجة التوافق النفسي والاجتماعي تعزى للمتغيرات التالية (السن عند الزواج، السن الحالي للمطلقة، عدد سنوات الزواج، عدد سنوات الطلاق).

في حين اختلفت مع نتائج دراسة شبير(2003) بعنوان "**الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالبات المغتربات بالجامعة الإسلامية**" والتي توصلت إلى عدة نتائج: أن الطالبات يتمتعن بنسب عالية من التوافق النفسي والاجتماعي وقد كانت النسبة 77% ويبلغ عددهن 28 طالبة في كافة المستويات والتخصصات كما تبين أن الطالبات يعانين من ضغوط نفسية وعليه فإنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق والضغوط لدى عينة الدراسة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة والتي أكدت على أنه كلما زاد التوافق النفسي انخفض الضغط النفسي لدى المرأة المطلقة، وأن ظاهرة الطلاق لها أبعاد تمس الجانب الاجتماعي والنفسي والمهني للمرأة المطلقة بحيث يؤثر على هذه الجوانب بالسلب، فتتعرض المرأة المطلقة إلى مجموعة من الضغوط النفسية القاهرة خاصة في الفترات الأولى وبالتالي لا تحقق نوع من التوافق النفسي والاجتماعي لديها.

ويرى علماء النفس والاجتماع أن المرأة المطلقة وحدها تعرف ما تعيشه من معاناة تؤثر على توافقها النفسي نتيجة للضغوط التي تتعرض لها بعد طلاقها.

فالمطلقة تتمثل لديها هوية الفشل: وتعني أن الفرد، يشعر بالقنوط وعدم الأهمية هذا ما جاءت به نظرية العلاج الواقعي لويليام جلاسر. (حسن منسي وإيمان منسي، ص214: 2004)

2. عرض الفرضية الجزئية الاولى تحليل وتفسير نتائجها:

1.2.عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير المستوى التعليمي** " وللتحقق من صحتها اختبرناها احصائيا.

المتغير	المستويات التعليمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الارتباط	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
							0,05	0,01
التوافق النفسي	ابتدائي	16	74,4	7,9	0,7	0,02	دال	
	متوسط	30	75,8	11,2				
	جامعي	12	69,7	14				
الضغط النفسي	ابتدائي	16	65,5	8,11				
	متوسط	30	65,2	6,3				
	جامعي	12	65,3	7,9				

جدول رقم (09) يوضح الارتباط بين متغيري التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا لمتغير المستويات التعليمية لدى المرأة المطلقة باستخدام معامل الارتباط كرامر:

يبين الجدول أعلاه رقم (09) أن قيمة الترابط بين متغيري التوافق النفسي والضغط النفسي لدى المرأة المطلقة وفق المستوى التعليمي باستخدام معامل كرامر للترابط، وقد كانت قيمته تساوي 0,7، والقيمة المعنوية 0,02 وهي قيمة أقل من الدرجة الحرجة المقدرة بـ0,01، ومنه فالترابط قوي ودال احصائيا، وعليه يتم قبول الفرضية البديلة التي مفادها أنه كلما ارتفع المستوى الدراسي لدى المرأة المطلقة ارتفع مستوى التوافق النفسي ينخفض الضغط النفسي لديها. وكلما انخفض المستوى الدراسة لدى المرأة المطلقة التوافق النفسي ارتفع بالمقابل الضغط النفسي، وهذه النتائج لا تعود للصدفة بل لإجراءات البحث، وهي خاصة بالعينة المدروسة ولا يمكن تعميمها.

2.2. تفسير وتحليل النتائج:

بعد أن تطرقنا لعرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى في الجدول السابق، سنتطرق إلى تفسير هذه النتائج وتحليليها وفق الدراسات السابقة، والتي نصت على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير المستوى التعليمي** "، وبعد تحليلها احصائيا عن طريق معامل الارتباط كرامر بين متغيري التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا لمتغير المستويات التعليمية، خلصنا الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين تبعا للمتغير المذكور سابقا، وعليه **نقبل الفرضية الجزئية الأولى.**

خلصنا الى قبول الفرضية أعلاه وكان ذلك لصالح المطلقات اللاتي مستوى تعليمهن متوسط، ويفسر ذلك أنهن يشعرن بالنقص لأن مستواهن التعليمي منخفض في وقت أصبح فيه المستوى العلمي والثقافي ضروري في عصر التكنولوجيا والتقدم فيجدن صعوبة في مواجهة وضعيتهن الجديدة التي فرضها الطلاق عليهن، ومواجهة المتطلبات الاجتماعية والحياتية بصفة عامة وللرفع من مستواهن التعليمي لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي والمادي، كما يرى (مصطفى قاضي، ص20: 2002) إن الأجيال الجديدة تتطلع إلى التعليم باعتباره سلاحهم لمواجهة المستقبل.

حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة أسماء بدري الابراهيم (2008) ذلك والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى عينة من المطلقات في الأردن، وأظهرت النتائج أن هناك أثر للمستوى التعليمي للمرأة.

في حين اختلفت مع نتائج دراسة عديلة حسن تونسي، (2002) والتي توصلت إلى أن نتيجة مستوى التعليم كانت أقل أهمية في ظهور القلق.

وكما جاءت به نظرية التحليل النفسي عند آدلر (الفرويديون الجدد): إن النقص الذاتي أو ما عبر عنه بمشاعر النقص، ويرى آدلر أن كل البشر يعيشون خبرة مشاعر النقص ولكن في بعض الحالات فإن هذه المشاعر تستثير الاعصاب بينما البعض الآخر تولد الحاجة للنجاح.

(حسن منسي وايمان منسي، ص 227-287: 2004)

3. عرض الفرضية الجزئية الثانية تحليل وتفسير نتائجها:

1.3.عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الوضعية المادية** "، وللتحقق من صحتها اختبرناها احصائيا.

المتغير	الوضعية المادية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0,05	0,01
التوافق النفسي	جيدة	14	69.07	12.5	0.000		دال
	حسنة	27	65.2	6.2			
	متدنية	17	60.8	17.7			
الضغط النفسي	جيدة	14	66.1	12.5	0.01		دال
	حسنة	27	77.5	10.3			
	متدنية	17	75.5	5.8			

جدول رقم (10) يبين الفروق على مقياس التوافق وفق الوضعية الاجتماعية باستخدام معامل كريسكال وليس

جدول رقم (10) يبين الفروق على مقياس التوافق النفسي وفق الوضعية وذلك باستخدام اختبار كريسكال وليس للفروق للعينات المستقلة، وبعد اجراء الاختبار قدرت الدلالة الاحصائية بـ 0,00 وهي

قيمة أقل من القيمة الحرجة 0,01 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي ذات دلالة احصائية ويمكن القول أن التوافق النفسي هو أعلى درجة لدى الفئة للوضعية الاجتماعية الجيدة، ثم يليها الوضعية الاجتماعية المتوسطة، وأخيرا فالتوافق لدى العينة الوضعية الاجتماعية المتدنية، وهذه النتائج خاص باجراءات البحث ولا تعود للصدفة، ولا يمكن تعميمها بل هي خاصة بالعينة المدروسة، ورفض الفرضية الصفرية .

المتغير الثاني : جدول يبين الفروق على مقياس الضغط النفسي وفق الوضعية وذلك باستخدام اختبار كريسكال وليس للفروق للعينات المستقلة، وبعد اجراء الاختبار قدرت الدلالة الاحصائية بـ 0,01 وهي قيمة تساوي القيمة الحرجة 0,01 ومنه قبول الفرضية البديلة التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي ذات دلالة احصائية ويمكن القول أن الضغط النفسي هو أعلى درجة لدى الفئة للوضعية الاجتماعية المتدنية، ثم يليها الوضعية الاجتماعية المتوسطة، وأخيرا فالضغط لدى العينة الوضعية الاجتماعية المرتفعة، وهذه النتائج خاص باجراءات البحث ولا تعود للصدفة، ولا يمكن تعميمها بل هي خاصة بالعينة المدروسة، ورفض الفرضية الصفرية.

2.3. تفسير وتحليل النتائج:

بعد أن تطرقنا إلى عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية في الجدول السابق سنتطرق إلى تفسير هذه النتائج وتحليلها وفق الدراسات السابقة والتي نصت على انه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الوضعية المادية** "، وبعد تحليلها احصائيا عن طريق اختبار كريسكال وليس للفروق للعينات المستقلة بين كل من متغيري التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا للمغير المستوى المادي، خلصنا إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين المتغيرين تبعا للمتغير المذكور أعلاه، وعليه **نقبل الفرضية الجزئية الثانية.**

خلصنا الى قبول الفرضية أعلاه وكان ذلك لصالح المطلقات اللواتي مستواهن المادي متدني ويفسر ذلك أن الأثر البالغ للطلاق يظهر في العوز المادي للمطلقة حيث كان الزوج سابقا من يقوم بالنفقة عليها مما أدى بعد طلاقها إلى انخفاض في المستوى المعيشي، خصوصا إذا لم يكن لها عائلا آخر أو مورد رزق آخر تعيش منه حياة شريفة كريمة، لذلك المطلقة التي وضعها المادي متدني نجد مستوى التوافق منخفض مسببا لها الكثير من المعاناة كون العوز والفقر يكاد يكون كفرا للرجل فما بالك بالمرأة ذلك المخلوق الضعيف مما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى الضغط النفسي لديها.

حيث تتفق هذه النتيجة مع العديد من الدراسات، منها دراسة مسعودة كسال (1986)، ومن بين ما توصلت اليه هذه الدراسة أن للطلاق جملة من الاثار مادية ومعنوية تدفع بهن إلى أحاسيس مؤلمة كالندم على الطلاق.

وتؤيد نتائج دراستنا دراسة زوفونيا، (1996)، هدفت إلى تحديد أثر الوضع الاقتصادي على طبيعة التوافق لدى المرأة بعد الطلاق، وقد انتهت الدراسة الى تأكيد تأثير الوضع الاقتصادي على درجة توافق المرأة بعد الطلاق.

كما تؤكد دراسة وارستن وكيلي، (1980) ذلك أن المطلقات تسوء حالتهن الاقتصادية بعد الطلاق، ولاسيما إن لم يكن لديهن دخل ثابت يستطعن من خلاله تلبية حاجاتهن المعيشية، كما أن مكانة المطلقة ومستوى معيشتها المادي يزداد سوءا بعد الطلاق.

ودراسة امبيريت، (1998)، أيضا خلصت الى أن فقر المرأة المطلقة مع وجود أبناء هو مصير محتوم تواجهه، ويستمر لسنوات عديدة.

كما تؤكد اريتي وبريكلي، (1996) نتائج دراستنا، وقد تبين انخفاض حدة الضغوط عندما يكون لهن دخل كافي، اذ وجد أن هذه الضغوط ترتبط بالدخل أكثر منها بأي عامل آخر.

وتؤكد أيضا دراسة الثاقب، (1996) حيث توصلت الى أن وضع المطلقة المالي والمعيشي يتأثر بعد الطلاق.

وتؤيد دراسة محمد سعيد محمد الغامدي، (2009) ذلك أيضا حيث بينت أن المرأة المطلقة تعاني مشكلات مالية تعيقها على التكيف في المجتمع، إضافة للمتاعب النفسية والاحساس بالحزن والكآبة.

ويرى العديد من العلماء أن من العوامل المؤثرة على حياة المطلقة هو العامل المادي، حيث زادت أعبائهن بعد الطلاق ولاسيما إذا لحقت حضانة أبنائهن. (الغانم، 2003)

4.عرض الفرضية الجزئية الثالثة تحليل وتفسير نتائجها:

1.4.عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة وفقا لمتغير الأمومة (وجود أطفال)** " وللتحقق من صحتها اختبرناها احصائيا

المتغير	الوضعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية	
						0,05	0,01
التوافق النفسي	وجود أطفال	31	66	7.05	0.3	ع دال	
	لا وجود أطفال	27	64.5	6.5			
الضغط النفسي	جيدة	31	76.09	16.8	0.7	غ دال	
	حسنة	27	73.03	12.3			

جدول رقم (11) يبين الفروق على مقياس التوافق وفق وجود الاطفال باستخدام اختبار ويتني للفروق

جدول رقم (11) يبين الفروق على مقياس التوافق النفسي وفق وجود الاطفال باستخدام اختبار ويتني للفروق للعينات المستقلة، وبعد اجراء الاختبار قدرت الدلالة الاحصائية بـ 0,3 وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي ليست ذات دلالة احصائية ولا يمكن القول إن التوافق النفسي يختلف باختلاف وجود الاطفال، وهذه النتائج لا تعود اجراءات البحث بل تعود للصدفة، ورفض الفرضية البديلة.

جدول يبين الفروق على مقياس الضغط النفسي وفق وجود الاطفال باستخدام اختبار ويتني للفروق للعينات المستقلة، وبعد اجراء الاختبار قدرت الدلالة الاحصائية بـ 0,7 وهي قيمة أكبر من القيمة الحرجة 0,05 ومنه قبول الفرضية الصفرية التي مفادها أن الفروق المشاهدة هي ليست ذات دلالة احصائية ولا يمكن القول إن الضغط النفسي يختلف باختلاف وجود الاطفال، وهذه النتائج لا تعود اجراءات البحث بل تعود للصدفة، ورفض الفرضية البديلة.

2.4. تفسير وتحليل النتائج:

بعد أن تطرقنا لعرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة في الجدول السابق، سنتطرق إلى تفسير هذه النتائج وتحليلها وفق الدراسات السابقة والتي نصت على أنه " **توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الأمومة (وجود أطفال)** "، وبعد تحليلها احصائيا عن طريق اختبار ويتني للفروق للعينات المستقلة بين متغيري التوافق النفسي والضغط النفسي تبعا لمتغير الأمومة (وجود أطفال)، خلصنا إلى أن الفروق المشاهدة هي ليست دالة احصائيا بين المتغيرين تبعا للمتغير المذكور سابقا ولا يمكن القول أن التوافق النفسي والضغط النفسي يختلفان باختلاف وجود أطفال، وعليه **نرفض الفرضية الجزئية الثالثة ونقبل الفرضية الصفرية.**

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة عديلة حسن تونسي، (2002) فالعلاقة بالأبناء والمسؤولية عنهم غاية في الأهمية فعدد الأبناء أو زيادتهم ليست ذات قيمة، إلا أن الحرمان منهم أصعب، ويدعم أهمية الأمومة ظهور فروق بين الأمهات تبعا للصرف على الأبناء، إذ تبين أن أمهات العائلات لأبنائهن يتمتعن بصحة نفسية عادية، مما يعني أن مثل هذا الاستقرار ناتج عن معيشة الأبناء معهن.

في حين اختلفت مع نتائج دراسة مسعودة كسال، (1986) والتي تدور حول مشكلة الطلاق في المجتمع الجزائري ومن بين ما توصلت إليه هذه الدراسة أن هناك آثار مادية ومعنوية مترتبة عن الطلاق بالنسبة للمبحوثات وأطفالهن، لأنهن يقمن بحضانتهن ويحتاجون إلى رعاية مادية ومعنوية.

وكذا اختلفت مع دراسة دريمان والدور، (1994)، تبين من نتائجها أن الأمهات أظهرن درجة أعلى من الغضب والقلق.

استنتاج عام:

بعد اجراء دراستنا الحالية والتي هي بعنوان "**التوافق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة**" بجانبيها النظري والتطبيقي وانطلاقا من النتائج التي تم التوصل اليها، خلصنا في الأخير إلى استنتاج عام مفاده أنه توجد علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية، وبذلك يمكن القول إن الفرضية العامة تحققت وهذا ما كشفه التحليل الاحصائي لهذه عن طريق **معامل كرامر**.

وفيما يخص الفرضيات الجزئية التي نصت على أنه توجد علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا للمتغيرات التالية كل واحدة على حدى (المستوى التعليمي، الوضعية المادية، الأمومة)، فقد تم التوصل إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية تبعا لمتغير المستوى التعليمي، والوضعية المادية، في حين نجد أنه لاتوجد علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي والضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة تبعا لمتغير الأمومة (وجود أطفال)، وهذا ما بينته نتائج **اختبار ويتني للفروق**، وبذلك يمكننا القول على أنه تحققت الفرضية الجزئية الأولى والثانية في حين لم تتحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

لكن هذه النتائج تبقى متعلقة بخصوصية العينة التي تم تناولها وتطبيق الاستبيان عليها ولا يمكن تعميمها إلا على عينات مماثلة من حيث الخصائص، دون اقصاء للخصوصية الثقافية المميزة للمجتمع الجزائري بشكل عام وولاية المدية بشكل خاص، وتبقى الأسرة وكل ما يحيط بها بمثابة سرداب الأسرار التي لا يجب التصريح بها حتى وإن كانت تنهش في بنائها من الصميم.

خاتمة واقتراحات:

في ضوء الإطار النظري للدراسة الحالية وما توصلت اليه من نتائج ميدانية نرى هناك حاجة لتقديم بعض الاقتراحات لتحقيق الاستفادة من نتائج البحث العلمي، وتتمثل هذه الاقتراحات فيما يلي:

_انشاء مراكز للإرشاد الاسري، ويتضمن تقديم المساعدة للمطلقة كي تتكيف مع وضعها الحالي، كما يتضمن رعاية المطلقات بهدف إعادة تأهيلهن نفسيا واجتماعيا، مما يساعد على رفع كفاءتهن الاجتماعية، من خلال تدريبهن على مهارات حل المشكلات كالمشكلات المادية واتخاذ القرارات ومهارات التفاعل الاجتماعي.

_انشاء مكاتب للتوجيه والإرشاد الاسري، داخل الجامعات وفي مؤسسات الصحة النفسية وتأهيل متخصصين في هذه المراكز.

_أن تهتم وسائل الاعلام خاصة المرئية منها لتخصيص برامج موجهة للأسرة يومية أو أسبوعية تقدم من خلالها ندوات ومحاضرات يشترك فيها علماء الدين والقضاء والاجتماع وعلم النفس والتربية، تهتم بالدرجة الأولى بقضايا الأسرة، توضح الأسس التي يجب أن تبنى عليها الأسرة كما توضح الاثار السلبية للطلاق على الزوجين، وعلى الأبناء، وعلى المجتمع ككل

_القيام بالمزيد من الدراسات النفسية والاجتماعية، تتناول متغيرات مختلفة، لإبراز جوانب معاناتها وتقديم حلول إزاء ذلك.

قائمة المراجع:

_القرآن الكريم، مصحف المدينة، مطابع الملك فهد.

1_الكتب:

_ أبو إسحاق برهان الدين بن محمد بن عبد الله الحنبلي، "المبيح في شرح المقنع"، المكتب الإسلامي، (2000)

_أبو عوض سليم، "التوافق النفسي للمسنين"، دار أسامة، الطبعة 1، عمان–الأردن، (2007)

_أحمد محمد عبد الخالق، "الصدمة النفسية"، دار اقرأ، الطبعة 2، الكويت، (2006)

_أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو سعد، "التعامل مع الضغوط النفسية"، الطبعة1، عمان، الأردن، (2009)

– ادريس سهيل، جدور عبد الرحمن، المنهل، قاموس (فرنسي، عربي)، دار العالم للملايين (1970)

_أسماء بدر إبراهيم، "الصحة النفسية لدى عينة من النساء المطلقات"، كلية علوم التربية، جامعة أريد الأهلية، الأردن، (2008)

_أنسى محمد أحمد قاسم، "أطفال بلا أسر"، مركز الإسكندرية للكتاب، مصر الطبعة1، (1998)

_أوزايد نجية، "أثر الكفالة النفسية على التوافق النفسي الاجتماعي المصدوم جراء العنف الإرهابي"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة الجزائر، (2002)

_باهي مصطفى حسين وحشمت حسن أحمد، "التوافق النفسي والتوازن الوظيفي"، مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه دولة، قسم علم النفس وعلوم التربية، الأرطوفونيا، جامعة الجزائر، (2006)

_بلحاج فروجة، "التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقتها بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير (غير منشورة)، جامعة تيزي وزو، الجزائر، (2011)

_جمال أبو دلو، "الصحة النفسية"، الطبعة 1، دراسة أسامة، الأردن–عمان ، (2009)

_حسيب عبد المنعم عبد الله، "مقدمة في الصحة النفسية"، دار الوفاء، الطبعة 1، الإسكندرية–مصر، (2006)

_حبيب الله الطاهري، "مشكلات الأسرة وطرق حلها"، دار الهادي، بيروت– لبنان، الطبعة2، (2003)

_حمدي ياسين وآخرون، "علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق"، الطبعة1، دار الكتاب الحديث، الكويت، (1999)

_الدوس رسمية عبد الفتاح، "دعوى للتعويض عن الطلاق التعسفي في الفقه الإسلامي"، دار قنديل، الأردن، (2010)

_رواية محمود حسن دسوقي، "النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات"، مجلة علم النفس، مصر(العدد39)، (1996)

_روبرت مكلفين، رتشارد غروس، "مدخل إلى علم النفس الاجتماعي"، ترجمة ياسمين حداد وآخرون، دار وائل للنشر، الأردن، الطبعة1، (2002)

_رمضان محمد القذافي، "الصحة النفسية والتوافق"، الطبعة 3، الإسكندرية–مصر، (1998)

_الزبيدي، كامل علوان فياض الشمري، "علم النفس التوافق"، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، (1999)

_زهران حامد عبد السلام، "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب، الطبعة 3، القاهرة، (1997)

_زهران حامد عبد السلام، "الصحة النفسية والإرشاد النفسي"، الطبعة 1، كلية التربية، جامعة عين شمس، (2003)

_زكرياء إبراهيم، "الزواج والاستقرار النفسي"، مكتبة القاهرة–مصر، (1998)

_السيد خليفة، وليد، "الإعاقة الغامضة (التوحد)، ب ط، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية–مصر، (2010)

_الشلبي، فاهوم، "الطلاق في لواء رام الله"، دراسة إحصائية اجتماعية، مركز دراسة وتوثيق المجتمع الفلسطيني، بيرزيت، فلسطين، (1992)

_عباس محمود عوض، "الموجز في الصحة النفسية"، دار المعارف، بدون طبعة، القاهرة، (1996)

_عبد الرحمن العيسوي، "علم النفس والإنتاج"، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، بدون سنة

_عديلة تونسي، "القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، قسم علم النفس، السعودية، (2002)

_العمري سلمان بن محمد، "ظاهرة الطلاق في المجتمع السعودي دراسة تشخيصية لطبيعة الظاهرة حجمها، اتجاهاتها، عواملها واثارها وعلاجها"، الرياض، بدون طبعة، (1429)

_الشيخاني سمير، "الضغط النفسي"، الطبعة 2، دار الفكر، لبنان (2003)

_عمر مصطفى محمد النعاس، "الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية"، الطبعة1، جامعة7 أكتوبر، مصر، (2008)

_عسكر علي، "ضغوط العمل وأساليب مواجهتها"، الطبع 2، دار الكتاب الحديث، القاهرة–مصر

_فاروق السيد عثمان، "القلق وإدارة الضغوط النفسية"، الطبعة1، دار الفكر العربي، القاهرة، (2001)

_فهد ثاقب الثاقب، "المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي، الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية"، مجلس النشر العلمي، الكويت، (1999)

_قريشي عبد الكريم، "التوافق النفسي (التكيف)"، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد10، جامعة باتنة، الجزائر، (2004)

_لوكيا الهاشمي، "الاجهاد"، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، (2006)

_محمد جاسم محمد، "مشكلات الصحة النفسية"، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان–الأردن، الطبعة1، (2004)

_محمد سعيد محمد الغامدي، "التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة"، كلية الآداب، جامعة الملك عبد العزيز، جدّة، (2009)

_محمد سليمان سناء، "التوافق الزواجي واستقرار الأسرة من منظور إسلامي نفسي اجتماعي"، كلية البنات، الطبعة1، جامعة عين شمس، (بدون سنة)

_محمد مصطفى سلبي، (أحكام الأسرة في الإسلام–دراسة مقارنة بين المذهب السني والمذهب الجعفري)، الطبعة2، دار النهضة العربية للطباعة للنشر والتوزيع، (1977)

_محمد الشادلي عبد الحميد، "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"، المكتبة الجامعية، الطبعة2، الإسكندرية–القاهرة، (2011)

_محمد غانم حسين، "مقدمة في علم الصحة النفسية"، الطبعة1، المكتبة المصرية، القاهرة، (2009)

_المتولي أماني علي، "الضوابط القانونية والشرعية والمشكلات العلمية للأنواع الحديثة للزواج والطلاق"، دار الكتب الحديث، القاهرة، (2009)

_مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، "الصحة النفسية والتفوق الدراسي"، مديرية التعليم برنامج التربية البدنية والرياضية، دار النهضة، بدون طبعة، الجزائر، (1990)

_مريم بن سكريفه، "استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم"، معهد الإدارة العامة، (2008)

_مسعودة كمال، "مشكلة الطلاق في المجتمع الجزائري"، ديوان المعلومات الجامعية، بن عكنون–الجزائر، (1986)

_معن خليل عمر، "علم اجتماع الأسرة"، دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان–الأردن، الطبعة1، (2000)

_صالح حسن الداهري، "الشخصية والصحة النفسية"، دار الكندي ودار طارق للنشر والتوزيع، عمان–الطبعة1، (1999) الأردن،

_صالح الشقير، "الطلاق وأثره في الجريمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية، (2008)

_صالحي هناء، "علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة"، رسالة مكملة لنيل ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة

_هارون توفيق الرشيدي، "الضغوط النفسية"، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، (1999)

2_المراجع بالأجنبية:

_Mars bigras et autre, « L’influence des conflis conjugaux sur l’enfant, Santé mentale au Québec, vol 16, (N°01).

3_المذكرات:

1_وفاق صابر، "القلق والاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى المطلقين والمطلقات في محاكم شؤون الاسرة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب–جامعة الخرطوم، (2002)

2_تومي سامية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علم النفس العيادي، دراسة عيادية لحالتين، جامعة سعيدة، (2014)

3_ بوعروج فريدة، "الضغط النفسي لدى المرأة العقيم وأثرها على توافقها النفسي"، دراسة عيادية لخمس حالات، جامعة بويرة، (2011)

4_شارف، مليكة، "مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين"، رسالة ماجستير، قسم علن النفس، جامعة تيزي وزو، الجزائر (2011)

4_المواقع الالكترونية:

1_www,minchawi,com/NB/show thread ? 3040 le 26 /03/2019 a 17 :00h

2_www,alyam,com /article/3054583, le 29/03 /2019 a 11 :00h