

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -

قسم علم النفس وعلوم التربية -

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

مهارات إدارة الذات في النمو ما بعد الصدمة

لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي

دراسة عيادية على ثلاث حالات من نساء مطلقات طلاق تعسفي بولاية بسكرة

مذكرة تخرج مكلمة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

• د. حاج شيخ سمية

إعداد الطالبة:

• هناء مجوري

• يسرى معمري

السنة الجامعية : 2024/2023

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية -

قسم علم النفس وعلوم التربية -

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

مهارات إدارة الذات في النمو ما بعد الصدمة

لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي

دراسة عيادية على ثلاث حالات من نساء مطلقات طلاق تعسفي بولاية بسكرة

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس العيادي

من إعداد الطالبة:

تحت إشراف الأستاذة :

• د.حاج شيخ سمية

• هناء مجوري

• يسرى معمري

السنة الجامعية : 2024/2023

الشكر وعرفان

شكر وعرفان

مجوري هناء

أحمد الله تعالى وأشكره على نعمه وحسن توفيقه، وأصلي وأسلم على خاتم الأنبياء والمرسلين، عليه افضل الصلاة والسلام،
وأما بعد:

(وأن سعيه سوف يرى)

من يسعى سينال ما يسعى لأجله.... اولا الحمد لله فلولا ما وصلنا

وفي الختام المسيرة..... أف أف اليوم أمامكم بقلب تملئه مزيج بمشاعر متناقضة، فرحة الإنجاز وحزن الفراق. طريق طويل بتحديات والإنجازات.
أود أن أتوجه بالشكر الجزيل لكل من ساهم في رحلتنا التعليمية، لقد كانت الرحلة طويلة تحمل في طياتها دروسا قيمة سنحملها معا إلى
المستقبل.

إلى نفسي فلك الفضل الأول والأخير إلى أخواتي لكم كل الشكر إلى أخي وقرّة عيني علي مجوري، إلى والداي لهم ثمرة النجاح.

كما أخص بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الفاضلة الأستاذة "حاج شيخ سمية" على حسن قبولها

الإشراف على هذا العمل، وتقديمها لنا النصح والتوجيه طيلة فترة البحث. فبارك الله فيها.

كما لا يفوتنا أن نتوجه بالتحية والشكر إلى أعضاء اللجنة الكرام على قبولهم إثراء هذا العمل.

وجميع الأساتذة وأعضاء الكلية.

وأخيرا هذه ليست النهاية، بل هي بداية لرحلة أخرى جديدة مليئة بالتحديات والفرص سنستمر في تحقيق أحلامنا وطموحاتنا

الشكر وعرّفان

الشكر والعرّفان

يسرى معمرى

بسم الله خالقي ومسير أموري وعصمتي أمري لك كل الحمد والامتنان

أهدي هذا النجاح لنفسي أولاً ثم لكل من سعة معي لإتمام هذه المسيرة دتمم لي سندا لا عمرا

إلى من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل إلى من علمني أن الدنيا كفاح سلاحها العلم والمعرفة، وإلى من غرس في روحي مكارم الأخلاق داعمي الأول في مسيرتي وقوتي بعد الله والدي الغالي.

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها إلى من كان دعاءها سر نجاحي وجنائها بلسم جراحي، قدوتي ومعلمتي الأولى وصديقة أيامي والدي الحنونة.

إلى من جادة علية بوقته وأكرمني بفضله واعترافا بحقه حيث كان خير عون وسند لكي أرتدي فرحة أمي وأتم وعد أبي زوجي الحبيب. إلى من شدة الله بهم عضدي فكانوا خير المعين إخواني وأخواتي.

إلى من ساندوني عند ضعفي وساقوني بالحب إلى من رسموا لي المستقبل بخطوط من الثقة والحب عائلتي الثانية أهل زوجي.

ونشكر جزيل الشكر الأستاذة "حاج شيخ سمية" على قبولها لنا ودعمها المستمر لآخر دقيقة

ونشكر لجنة المناقشة لقبولها مناقشة موضوعنا

وفي الأخير نشكر جميع الأساتذة والطاقم الإداري للكلية ولكل من ساهم في نجاحنا من قريب وبعيد

Abstract

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على وجود مهارات مكتسبة في إدارة الذات و أنواعها المعتمدة في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي

وهي تعتبر من الدراسات النفسية العيادية لذلك اخترنا المنهج العيادي ومن خلال ادواته الملاحظة العيادية، المقابلة نصف موجهة، و تم اعتماد مقياس إدارة الذات ل هويده حنفي وتمت الإجراءات المنهجية للدراسة العيادية الأساسية على 3 حالات من النساء ضحايا الطلاق التعسفي حيث تم تشخيصهم في الدراسة الاستطلاعية على انهم تجاوزوا صدمة الطلاق التعسفي الى النمو ما بعد الصدمة من خلال المقابلة التشخيصية و تقنية تحليل المضمون ليتم في الدراسة الأساسية التعرف على المهارات التي تم استخدامها لتجاوز ازمتهن النفسية و الارتقاء للنمو النفسي اجتماعي ملحوظ.

توصلت نتائج الدراسة على اكتساب حالات الدراسة لمهارات إدارة الذات مختلفة من حالة الى أخرى حسب بناءهم النفسي للخروج من صدمة الطلاق التعسفي كحادث صدمي مؤلم ،فالحالات كان إعتمادهن بدرجة الأولى على مهارة الدافعية الذاتية ،كما اتفقت نتائج الدراسة مع الفرضيات المطروحة على إعتمادهن حالات الدراسة على مهارات إدارة الوقت و الإنفعالات في تخطي الحدث الصدمي و الوصول لنمو ما بعد الصدمة

الكلمات المفتاحية: مهارات إدارة الذات ، نمو ما بعد الصدمة ، الطلاق التعسفي .

Abstract

The current study aims to explore the presence of acquired self-management skills and their types utilized in post-traumatic growth among women victims of arbitrary divorce. It falls within the realm of clinical psychology studies, hence we opted for a clinical approach and utilized tools such as clinical observation, semi-structured interviews, and the adoption of the "Self-Management Scale" by Houda Hanifi. The methodological procedures for the primary study were conducted on three cases of women victims of arbitrary divorce, diagnosed in the preliminary survey as having surpassed the shock of divorce to post-traumatic growth through personal interviews and content analysis technique. The primary study aimed to identify the skills utilized by these women to overcome their psychological crisis and elevate to noticeable socio-psychological growth. The results of the study revealed that the cases acquired different self-management skills, depending on their psychological makeup, to emerge from the shock of arbitrary divorce as a painful traumatic event. Their primary reliance was on the skill of self-motivation. Additionally, the study findings aligned with the hypotheses proposed, highlighting the cases' reliance on time management and emotional regulation skills in overcoming the traumatic event and reaching post-traumatic growth.

Key words :

self-management skills , post-traumatic growth , arbitrary divorce

فهرس المحتويات

المحتويات	
الصفحة	الموضوع
	الشكر و العرفان
	ملخص باللغة العربية
	ملخص باللغة الإنجليزية
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4-2	مقدمة-إشكالية
4	دوافع الدراسة
4	فرضيات الدراسة
5	اهداف الدراسة
5	أهمية الدراسة
6-5	مفاهيم إجرائية
10-6	دراسات سابقة
الفصل الثاني: مهارات إدارة ذات	
13	تمهيد
14	مفهوم ذات

16-14	مفهوم لادارة ذات
16	مفهوم مهارات ادارة ذات
19-16	مهارات ادارة ذات
21-20	مبادئ ادارة ذات
22-21	أسس ادارة ذات
24-22	نظريات ادارة ذات
25	خلاصة
الفصل الثالث : نمو ما بعد الصدمة	
28	تمهيد
29	مفهوم نمو ما بعد الصدمة
33-29	مفاهيم ذات صلة نمو ما بعد الصدمة
37-33"	نظريات نمو ما بعد الصدمة
38-37	ابعاد نمو ما بعد الصدمة
38	خصائص نمو ما بعد الصدمة
39-38	كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة
41-40	العوامل مرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة
42	خلاصة
فصل الرابع : طلاق تعسفي	
45	تمهيد
46	مفهوم طلاق تعسفي
47	شروط الطلاق التعسفي

48-47	معايير طلاق تعسفي
50-48	أسباب طلاق تعسفي
51-50	آثار طلاق تعسفي
52-51	معاناة وتكيف المرأة المطلقة في المجتمع الجزائري
53	خلاصة
الاجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية	
56	تمهيد
57	منهج الدراسة
58-57	الدراسة الإستطلاعية
71-58	عينة الدراسة الأساسية
72-71	مجال الدراسة الأساسية
74-72	أدوات الدراسة الأساسية
75	خلاصة
الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
82-79	عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى
84-82	عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية
87-84	عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة
92-87	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
93	الخاتمة
95	التوصيات والصعوبات
قائمة المراجع	
الملاحق	

فهرس الجدول:

الصفحة	العنوان	الرقم
60-59	يوضح تحليل مضمون للحالة الأولى	الجدول 1
64	يوضح تحليل مضمون للحالة الثانية	الجدول 2
67	يوضح تحليل مضمون للحالة الثالثة	الجدول 3
70	يوضح تحليل مضمون للحالة الرابعة	الجدول 4
73	يوضح ابعاد مقياس إدارة الذات وعدد ارقام العبارات	الجدول 5
74	يوضح مستويات إدارة الذات	الجدول 6
81	يوضح الدرجات المتحصلة عليها الحالة الأولى	الجدول 7
83	يوضح الدرجات المتحصل عليها الحالة الثانية	الجدول 8
86	يوضح الدرجات المتحصل عليها الحالة الثالثة	الجدول 9

قائمة الشكال

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
39	المخطط يوضح كيف يحدث النمو ما بعد الصدمة	الرقم 1

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

تمهيد

1- مقدمة إشكالية

2- دوافع اختيار الموضوع

3- اهداف الدراسة

4- اهمية الدراسة

5- فرضيات الدراسة

6- مفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة

7- دراسات السابقة

خلاص

تمهيد

سيتم التعرف في هذا الفصل على الإطار العام للدراسة المتبع من مقدمة إشكالية توضح السياق العام للموضوع ككل إلى الفرضيات و الدوافع إختيار عنوان الدراسة ثم التطرق إلى معرفة هدف هذه الدراسة ،مبيناً أهمية دراسة مهارات إدارة الذات كعنصر حاسم في تعزيز الصحة النفسية من الحدث الصادم ، والتعرف على هذه المفاهيم من جانب إجرائي وصولاً إلا الدراسات المشابهة السابقة لهذا العنوان والتعقيب عليها .

1- مقدمة إشكالية :

كان لا بد أن يكون الطلاق من الخيارات التي أحلها الله ووضعها القوانين الوضعية في درب الحياة. لتسهيل الوضع على الجنسين في ظروف خاصة. فأحيانا ما يستلزم على الجنسين الانفصال بسبب مشاكل وخلافات وأزمات تقف عائقا وراء استمرارية ميثاق الزواج بينهم.

فكما كان الزواج بالتراضي، لا بد أن يكون الطلاق وفق رضا تام من الشريكين نتيجة تأزم العيش بينهما والوصول لطريق مسدود لا أمل من المواصلة فيه. لكن في حالات أخرى قد يأخذ الطلاق منحى آخر، ويكون مُناقض لحياة الزوجة ودون حاجة أو رضا واضحة بين الطرفين. وهنا ما يُسمى بالطلاق التعسفي. فالطلاق التعسفي حسب بعض الأدبيات يُعرف بأن " يطلق الرجل زوجته بدون سبب أو لغير حاجة فيناقض بذلك مقصد الشارع من تشريع الطالق وهو دفع الضرر " (بن زيطة، 2007)

فالزوجة تُصبح أمام حتمية يفرضها الزوج بالانفصال عن الحياة الزوجية، وبالتالي يضعها أمام تحدي جديد في مواجهة الحياة لوحدها. وقد تكون هذه الاضرار جسمية او مادية أو نفسية و اجتماعية. لكن بحكم سياق الدراسة فإننا سنأخذ الجانب السيكولوجي من الموضوع. فالعامل الأساسي المؤثر الذي تأخذه المرأة بعين الاعتبار بعد الطلاق هو نظرة الآخر لها، التي تتبعها أضرار نفسية. وعند أخذ المجتمع الذي تُطبق فيه هاته الدراسة فإن المجتمع الجزائري يعتبر الطلاق تحدياً للقيم الاجتماعية. حيث يرى الزواج مؤسسة مهمة في العرف الثقافي ويسعى على إستمراره والالتزام به لمدى الحياة.

وقد اشارت الوزارة الى ان حالات فك الرباط الزوجية عن طريق الطلاق في تزايد مخيف بالجزائر، بعد أن بلغت 66 الفا في 2020 بارتفاع 800 حالة مقارنة ب 2019 عندما كان عدد الحالات 65 الفا، كما سجلت حالات التعسف تصاعدا هي الأخرى ، قدرت في 2019 بأكثر من 13الف حالة، لتتجاوز 15الف حالة في 2020 و في الأونة الأخيرة شهدت الجزائر أعلى معدل طلاق مما وصل إلى سقف 60

ألف فقط من سداسي الأول لسنة 2023 مما كان 44 ألف في سداسي الأخير من سنة 2022 ولا يزال الأمر في تزايد رهيب.

وبالحديث عن الآثار التي يخلقها الطلاق التعسفي على البناء النفسي للمرأة فهو حدث صدمي يشكل أزمة نفسية تهدد استقرارها و ثباتها الانفعالي و كيانها كائنى الذي يحتاج للامان و الحماية . فمعايشة هذا النوع من الازمات الذي يخلف جرح التخلي و الترك هو بمثابة حالة الحزن وفق المراحل المعروفة للحزن الذي وضعها كوبلر روس سنة 1969 بداية من الإنكار إلى التقبل . فهي بذلك تعيش أزمة نفسية عميقة فتتجلى جملة من الاعراض لمعايشتها هذا النوع من الصدمات منها التقلبات العاطفية والمزاجية قد الشعور بالعجز والخوف والاكتئاب والقلق، بالإضافة لحالات من الفقد و الوحدة نتيجة تفعيل جرح التخلي و الترك و الرفض مما يؤدي مع الوقت و تقاوم الاعراض لدخول المرأة لاضطراب ما بعد الصدمة او تتجه للنمو ما بعد الصدمة حيث تواجه المرأة هذا الحدث الصدمي بتفكير إيجابي و قوة مواجهة وتصدى بأسلوب مرن مع الازمات و هذا ما يشير اليه التوجه الوجودي حيث يرى فرانكل أنه يمكن تحويل المعاناة إلى تجارب إيجابية عندما يتم فهم معاناتك على أنها فرصة للنمو والتحول الشخصي. فقد تكون أزمة الطلاق التعسفي مثبطة عند البعض وحافز عند الأخر. فالتغيرات الإيجابية التي يحدثها الطلاق تؤدي إلى حالة تعرف في الأدبيات الجديدة في علم النفس الإيجابي بنمو ما بعد الصدمة فيعرفونه على أنه: " وهو عبارة عن تغييرات نفسية إيجابية تمت تجربتها نتيجة للصراع مع الصدمة أو المواقف الصعبة للغاية" (adam, fergus , & adrian , 2022)

وبالحديث عن نمو ما بعد الصدمة فالأمر يتطلب مهارات عديدة على غرار إدارة الذات وهي بمثابة إعادة ترتيب و ضبط المشاعر والأفكار والتحكم في ردود الأفعال وتوظيفها إيجابيا. فتلك المهارات تساعد في التوافق مع متطلبات الحياة المقبلة وقدرتها في توجيه افكارها للاتجاه الصحيح وفق لمهاراتها المتعددة التي تتحل بها المرأة لتغيير نظام تفكيرها وتطوير حياتها إيجابيا، وبذلك تتغلب على صدمة الطلاق

التعسفي الذي يشكل فترة جد حساسة للمرأة. ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات التالية :

1_ هل توجد مهارات إدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي ؟

2_ ماهي مهارات إدارة الذات المعتمدة في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي ؟

2-دوافع اختيار الموضوع :

- بحكم ارتفاع نسبة الطلاق التعسفي في الآونة الأخيرة اهتمت الباحثة بفهم تجارب النساء في مثل هذه الحالات وتكيف هؤلاء النساء مع هذه الصدمة وكيفية تعزيز مهارات إدارة الذات لديهن للتعامل مع التحديات .
- الفجوة في الأبحاث حول كيفية تأثير الطلاق التعسفي وقدرة النساء في تدارك الأمر بمنحى إيجابي وتكيفهن مما جعل الباحثة تملئ هذه الفجوة .
- الإهتمام الأكاديمي للباحثة لموضوعات النفس وتطور الشخصي والتأقلم مع التغيرات في الحياة .
- هدفت الباحثة إلى زيادة وعي بأهمية إدارة الذات .
- د تجربة الطلاق التعسفي وذلك من خلال عمل مقابلات .
- الرغبة في دراسة الموضوع من منظور علم النفس الإيجابي

3-فرضيات:

- توجد مهارات ادارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة
- تعتبر مهارة ادارة الانفعالات من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة
- تعتبر مهارة دافعية الذاتية من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة
- تعتبر مهارة إدارة الوقت من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة

4-اهداف الدراسة:

- التعرف على وجود مهارات ادارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى حالات دراسة (مرتفع. متوسط. منخفض)

- التعرف على أنواع مهارات ادارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة

5- اهمية الدراسة:

تكمن اهمية الدراسة الحالية في اهمية الموضوع الذي تتصدى له الدراسة حيث انها تسعى الى دراسة كيفية ادارة الذات بعد تخطي الصدمة لدى عينة من النساء ضحايا الطلاق التعسفي وتنقسم الاهمية الى :

الاهمية النظرية:

- تناول مفاهيم حديثة من مفاهيم علم النفس الايجابي
- تسليط الضوء على مفهوم ادارة الذات ونمو ما بعد الصدمة لدى المطلقات لما لديه من اهمية في زيادة الوعي

• ندرة الدراسات التي تناولت هذه المفاهيم بهذا الترابط

الاهمية التطبيقية :

- تكمن اهمية في تناولها لعينة متغافل عنها في المجتمع
- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي في اعداد برامج إرشادية لتنمية مهارات ادارة الذات ونمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي.
- تركيز على ادارة الذات كأحد مقومات أساسية لتحقيق التوازن النفسي

6- مفاهيم الاجرائية:

ادارة الذات: وهي اليات يستخدمها الفرد في المواقف المختلفة لتحقيق أهدافه. وتعرفها الباحثة اجرائيا بانها: اليات تستخدمها المرأة المطلقة في المواقف المختلفة لتحقيق نمو في حياة تظهر من خلال الدرجة التي تحصل عليها المرأة المطلقة في مقياس ادارة الذات

نمو ما بعد الصدمة:

هو الوعي بمجموعة التغيرات الايجابية المتنوعة التي تكتسبها نساء ضحايا الطلاق التعسفي وتمارسها بعد تعرضهن لصدمة ومعاناة . وتكمن التغيرات الايجابية في ادراك التي تؤدي الى تغيير في سلوك بطريقة ايجابية، وهي النتيجة المتحصل عليها من خلال المقابلة التشخيصية .

الطلاق التعسفي : هو طلاق يقع من الزوج على زوجته دون سبب مقبول حيث يلحق بها ضرراً جسدياً ونفسياً واجتماعياً واقتصادياً .

7- الدراسات السابقة:

تمثل دراسات السابقة نقطة مهمة في البحث العلمي لأنها تزود الباحث بمعلومات حول بحثه والإلمام به , فحسب ما توصلت إليه الباحثة سيتم عرض دراسات السابقة المشابهة بمتغيرات الدراسة:

6-1- دراسات المتعلقة بمهارة إدارة الذات :

- دراسة(شيماء إبراهيم حشيش(2020)).مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي التربية الفكرية ،جامعة دمياط ،كلية التربية، قسم علم النفس التربوي ،2020.

هدفت هذه الدراسة على التعرف لمدى الفروق بين المعلمين والمعلمات في التربية الفكرية على مهارات إدارة الذات والتوافق المهني والتعرف على اثر الخبرة التدريسية بين معلمين ومعلمات لتربية الفكرية على مهارات إدارة الذات والتوافق المهني. والكشف عن العلاقة بين مهارة إدارة الذات والتوافق المهني لمعلمي التربية الفكرية في مختلف الجنسين.

واقام الباحث بتحديد محاور الدراسة من خلال إقامة محاكات التوافق المهني بمقاييس سلوكية لتحديد مهارات إدارة الذات لدى المعلمين.

وتوصلت الباحثة الى اهم النتائج المتمثلة في :

انه يوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند المستوى (0,01) بين درجات معلمي التربية الفكرية على مقياس إدارة الذات وهذه الدراسة وافقت العديد من الدراسات الأخرى.

- دراسة (مروة محمد نجيب احمد(2021)):الأنماط الشخصية وعلاقتها بمهارة إدارة الذات لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة ربحان للنشر العلمي ،جامعة الحلوان ،مصر، 08 مارس 2021.

هدفت هذه الدراسة الى أنواع الشخصيات وانماطها وعلاقتها بمهارة الذات لطلاب جامعة الحلوان للكشف عن طبيعة العلاقة بين الأنماط الشخصية ومهارة إدارة الذات لدى طلاب الجامعة.

وقام الباحث بتحديد محاور الدراسة من خلال قياس الأنماط الشخصية باتباع المؤشرات السلوكية للطلاب في إدارة علاقتهم مع الآخرين واختيار مسارهم وقياس ثباتهم وقوة الشخصية لديهم.

ومن اهم النتائج التي توصلت لها الباحثة في هذه الدراسة :

توجد علاقة موجبة بين مهارات إدارة الذات وكل من نمط الشخصية بينما يمكن تفسير ان هناك علاقة سالبة بين مهارة إدارة الذات وكل من أنماط الشخصية انطوائي كان او وجداني.

التعقيب على المحور الأول :

لقد قدمت هذه الدراسات السابقة مفاهيم لمهارات ادارة الذات من خلال عدة وجهات نظر دراستها من جوانب مختلفة وتم تسليط الضوء على طلبة الجامعات ومعلمي المدارس وذلك باستعمال اساليب مختلفة من اساليب التحليل الشخصية والسلوكية، وقد اختلفت الدراسة التي قمنا بها عن باقي الدراسات انها قمنا بمتابعة فأة من المجتمع الجزائري وبالتحديد لمجموعة من النساء الجزائريات اللواتي تعرضن الى صدمة الطلاق التعسفي ولم يياسوا من نظرة المجتمع الظالمة او لقسوة الظروف ليقوموا بإعادة النظر في حياتهم وبناء حياة جديدة ناجحة تقوم على تطبيق مبادئ ادارة مهارات الذات.

6-2- دراسة المتعلقة بنمو ما بعد الصدمة :

1. دراسة العبادسة وأخرون (2015):

بعنوان: "نمو ما بعد الصدمة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى النازحين في مراكز الإيواء في

قطاع غزة "

هدفت الدراسة إلي معرفة مستوى نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي لدى النازحين في مراكز الإيواء على حرب غزة (2014) , والتعرف على العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وأعراض الاضطراب النفسي , والكشف عن الفروق في نمو ما بعد الصدمة , والتي تعزى إلى متغيرات الدراسة مثل: (الجنس , العمر , الحالة الاجتماعية , المؤهل العلمي , مكان السكن) .

طبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (202) من الأفراد النازحين لمراكز الإيواء , واستخدام المنهج الوصفي التحليلي ، تم استخدام مقياس نمو ما بعد الصدمة و مقياس قائمة الأعراض المعدل

و قد أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط من نمو ما بعد الصدمة و أعراض الإضطراب النفسي لدى العينة ، ووجود علاقة عكسية بين نمو ما بعد الصدمة و أعراض الإكتئاب ، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأعراض المرضية لصالح الأشخاص امن عينة الدراسة ، و كذلك وجود فروق في أعراض العدوان لصالح الإناث اللواتي لا يمكن عمل ، في حين أن الدراسة أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نمو ما بعد الصدمة و الأعراض المرضية تعزى لمتغير مكان السكن و التعليم و العمر .

2. دراسة أبو قمصان , ألاء أحمد حسين (2016): "المعنونة ب: نمو ما بعد الصدمة وعلاقته بفعالية الذات لدى مبتوري الأطراف في الحرب الأخيرة على غزة :حرب عام 2014"

هدفت الدراسة للتعرف على علاقة بين نمو ما بعد الصدمة و فعالية الذات لدى حالات البتر كذلك هدفت لمعرفة مستوى كل من : نمو ما بعد الصدمة و فعالية الذات . تم تطبيق منهج الوصفي وتطبيق المقياسين "نمو ما بعد الصدمة" لتيديشي وكالهن ومقياس فعالية الذات من إعداد الباحثة تم التطبيق على عينة (40) فردا ،وأظهرت النتائج أن نمو ما بعد الصدمة و فعالية الذات نتائج متوسطة ووجود علاقة طردية بين المتغيرين .

3. دراسة Prayitno, Habibah Islachiyani (2022): "بعنوان ديناميكيات النمو ما بعد الصدمة لدى النساء ضحايا العنف المنزلي "

هدفت هذه الدراسة لمعرفة أشكال ديناميكيات نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا العنف المنزلي إستخدم هذا البحث منهج دراسة حالة ومقابلة نصف موجهة وملاحظة طبقت هذه الدراسة على حالتين وقد أظهرت النتائج أن : نمو ما بعد الصدمة لدى الحالتين بدأ بأحداث سلبية هزت تصورهم للحياة فالدور الكبير كان للمعالجة المعرفية في تطور القبول للموضوع فالعوامل التي تؤثر على نمو هي تصور الفرد للحدث و مدة المعاناة وإن أبعاد نمو ما بعد الصدمة هي زيادة للقوة الفردية واكتشاف طريقة جديدة للحياة

4. دراسة عبد الحافظ (2023):

بعنوان: "المرونة النفسية الرغبة في الحياة بوصفهما محددان لنمو ما بعد الصدمة لدى المرأة "

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرغبة في الحياة و نمو ما بعد الصدمة تم تطبيق المنهج الوصفي و تطبيق مقاييت التالية : نمو ما بعد الصدمة , المرونة النفسية , الرغبة في الحياة و مقياس المشقة التراكمي على عينة مكونة من (138) امرأة معرضة لصدمة فقدان أو صدمة

حدث. وأظهرت النتائج عن دلالة الارتباط بين المرونة النفسية ونمو مابعد الصدمة ولم تكشف النتائج عن دلالة العلاقة بين الرغبة في الحياة ونمو مابعد الصدمة وقد أوضحت النتائج أن معادلة التنبؤ وجود تباين في قيمة الإسهام الكلي لمتغيرات البحث ونمو ما بعد الصدمة قد بلغت (46,31).

التعقيب على المحور الثاني:

حاولت الباحثة جاهدة في ربط دراسات المشابهة لهذا المتغير بموضوع الدراسة بحكم أنها دراسة حديثة فقمنا باختيار الأقرب فمن عرض ما سبق نجد أن هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بنمو ما بعد الصدمة لدى فئات مختلفة (مبتوري الأطراف نتيجة الحرب, المرأة, النازحين, المرأة المتعرضة للعنف), كما وجدت أغلبها علاقة بين نمو ما بعد الصدمة و متغيرات الأخرى كدراسة أبو القمصان (2016) ودراسة عبد الحافظ (2023) كما وجدت دراسة Prayitno, Habibah Islachiyani (2022) أن للمعالجة المعرفية دور في تخطي الصدمة .

خلاصة

يختتم هذا الفصل بتلخيص أهم النقاط الرئيسية للإطار العام للدراسة من هدف الدراسة وهو التعرف على وجود مهارات إدارة الذات والنوع المعتمد عليه من المهارات نظرا لأهميتها في الارتقاء بصدمة الطلاق إلى نمو ما بعد الصدمة والتعرف على الدراسات السابقة للمتغيرين كما تم التعرف على الدافع وراء إختيار الموضوع .

الفصل الثاني

مهارات إدرة الذات

الفصل الثاني : مهارات إدارة الذات

تمهيد

1- مفهوم الذات

2- مفهوم ادارة الذات

3- مفهوم مهارات ادارة الذات

4- مهارات ادارة الذات

5- مبادئ مهارة ادارة الذات

6- اسس ومقومات مهارة ادارة الذات

7- النظريات المفسرة لمهارات ادارة الذات

خلاصة

تمهيد:

تعد مرحلة بناء الذات لدى الانسان من اهم المراحل التي يمر عليها في حياته لانها من النقاط الأساسية التي تكون الفرد الناجح وهذا يكون فقط بإدراك الفرد لذاته وقدراته وعرف كيف يديرها بجموعة من المهارات والاليات لتحسين سلوكه بصفة مستمرة وتقوية شخصيته لتحقيق أهدافه التي يسعى لتحقيقها وهذا ما سنتطرق له في هذا الفصل الذي سنتعرف من خلاله على اهم المفاهيم التي تناولت الذات وإدارة الذات ومهارات إدارة الذات ،واهم مبادئ هذه الأخيرة واسسها ومقوماتها .وفي اخر هذا الفصل سنعرض بعض النظريات التي فسرت مهارات إدارة الذات .

1- مفهوم الذات:

يوجد الكثير من المفكرين والباحثين الذين كرسوا أوقاتهم ومجهوداتهم من الوصول لتعريف دقيق يوضح مفهوم الذات الذي تعددت مفاهيمه ومن التعاريف التي طرحت لتعريف الذات وهي:

الذات هو الشيء الوحيد الذي يمنح للفرد الانساني فرديته الخاصة به والفرد هو المخلوق الوحيد الذي يستطيع ادراك ذاته بحيث يجعل من الذات موضوعا لتأمله وتفكيره وتقويمه (الهام، 2018)

وعرف الذات على انه وعي الفرد وادراكه لما لديه من خواص وصفات (اي ادراكه لهويته)، وتقويمه الذاتي لهذه الخواص والصفات بالنسبة للآخرين ، وهو ما يرادف احترام الذات self Esteem، ويتضمن هذا التقويم الذاتي صفات وخصائص تعتبر مرغوبة من وجهة نظر المجتمع بمعناه الواسع ،الى جانب صفات وخصائص تتصل بالذات المثالية من وجهة نظر الفرد . (اميرة، 2020)

وعرفه احمد قحطان(2010)، بأنه "كل ما يتعلق بإدراك الفرد لنفسه ،وموافقته نحو نفسه ،ونحو حاجاته ومخاوفه ،وتوقعاته". (الهام، 2018)

وقد عرفها روجرز على انها :الخبرات التي يميزها الفرد من خلال تفاعله مع الاخرين ومن خلال مجاله الظاهري اي مدركاته حيث يبدأ الفرد تدريجيا بالتمييز جزء من خبراته وهذا الجزء المميز يدعى "الذات" حتى يصبح هذا الجزء متميزا في مجاله الظاهري ،وان هذا التميز المستقل هو احدى الدلائل على النضج لدى الفرد (مهند، 2003)

ومنه نلخص ان مفهوم الذات مفهوم واسع ويعود ذلك لشخصية كل باحث واختلاف توجهاته الفكرية والنظرية التي ينظر بها لمفهوم الذات ،بينما يتفق اغلب الباحثين على ان الذات هو مجموعة الافكار والعقائد التي يدركها الفرد حول نفسه .

2- مفهوم ادارة الذات:

يختلف مفهوم ادارة الذات عن مفهوم الذات حيث ان الذات يدور مفهومه حول ادراك الفرد لنفسه اما مفهوم ادارة الذات الذي يعتبر كقدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانيته نحو الهدف الذي يصب الى تحقيقه. ومن خلال بعض التعاريف التي وصل اليها الباحثون سنوضح اكثر مفهوم ادارة الذات:

حيث عرف مصطفى(2005:59) ادارة الذات بأنها ادارة الوقت ،بمعنى ان الادارة الفعالة للوقت تعني ادارة الذات بفاعلية بما يكفل الحصول على النتائج المحددة في الوقت المتاح .

كما ترى ستوري(Storey,2007;3) ان ادارة الذات يقصد بها ان يتمكن الفرد ويتحكم في حياته ،ويكون هذا التحكم عن طريق تعلم الشخص مهارات شخصية مع اعطاء الشخص استراتيجيات محددة للتحكم وتعديل السلوك .

ولقد حظيت ادارة الذات اهتماما كبيرا من جانب العلماء الذي يعود سببه الى كون ادارة الذات هدف وغاية تساعد على تحقيق أهداف وغايات الافراد ،وتعمل على استثمار القوى البشرية والإمكانات المادية المتاحة لتحقيق تطلعات الافراد. ومن النظريات التي ناولت مفهوم ادارة الذات هي:

النظرية السلوكية التي اعتبرت هي استجابة الفرد الظاهرة التي يمكن ملاحظتها من خلال التصرفات وكذلك من خلال الاستجابات التي قد تكون غير ظاهرة مثل الأفكار والانفعالات ،ويظهر من خلال السلوكيات على الاستجابات الصريحة المتضمنة مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيز الذات وتعليم الذات أي ان السلوكيين يركزون على اساليب تستند الى الجانب المعرفي ،وتركز بالأساس على الأحداث السابقة للسلوك.

والنظرية المعرفية ركزت على الأساليب التي تستند إلى الأحداث اللاحقة أو التابعة فهم يركزون على نتائج السلوك ولذلك فهم أكثر تركيزا على الأنشطة العقلية كالانتباه واستخدام استراتيجيات التعلم والمراقبة ،بالإضافة الى معتقدات فاعلية ادارة الذات ،والتعلم المنظم ذاتيا. حيث ان اصحاب هذه النظرية ينظرون الى السلوك على انه محدد بواسطة التفكير والعمليات العقلية وليس عن طريق التعزيز والعقاب ،ولذلك فهم يؤكدون على حرية الفرد وقدرته على الاختيار ،كما يركزون على مفاهيم القصد والنية والتوقع والتي تدل على قدرة الفرد على ادارة ذاته وتوجيه سلوكه.

واتبع اصحاب النظرية الذاتية او نظرية الذات في الشخصية والذي يعتبر كارل روجرز عالم النفس الامريكي من اشهر زعمائها منهجا كليا يؤكد على دراسة الشخصية في جملتها ،لان بعض النظريات كالسلوكية كانت تعني بدراسة وحدات صغيرة من السلوك مثل الارتباطات بين المنبه والاستجابة في محاولة لبناء صورة شخصية تتكون من هذه الجزيئات الصغيرة ،أن الأساس الذي تتكون عليه الشخصية هو الخبرة هي كل ما يصل الشعور الفرد ،ومن مجموعة خبرات الفرد وإدراكه لنفسه وتقييمه لها يتكون مفهوم الذات.

وأما النظرية الوجدانية ركزت على أداء الفرد الذي يتأثر بالعوامل الخارجية والداخلية ،ومن ابرز العوامل الداخلية القدرة الوجدانية ،لان الوجدان يؤثر على طاقتنا البدنية والعقلية حيث يسهم في ترشيد التفكير كما

ان المزاج الايجابي ينشط الإبداع ،ويساعد الفرد على تخطي الأزمات ،والتعامل مع ضغوط الحياة بطريقة أفضل.

وترى النظرية التكاملية ان الإنسان كائن متكامل ،ولا ينبغي الفصل بين الثلاث جوانب (السلوكية ،المعرفية والوجدانية)،وأن نجاح الفرد في إدارة ذاته يعني نجاحه في التعامل بنائه المعرفي والسلوكي والوجداني بشكل متوازن يدفع به الى تحقيق أهدافه .وبذلك تكون النظرية التكاملية حاولت ان تتوافق مع بعض المفاهيم لتلخص مفهوم إدارة الذات . (عزة، 2021)

3- مفهوم مهارات ادارة الذات:

وبعدما تطرقنا في المفاهيم السابقة الى تعاريف التي وضحت لنا صورة الذات وادارة الذات لنتطرق في هذا الجزء لمفهوم اوسع وهو مفهوم ادارة الذات الذي تعددت مفاهيمه هو ايضا يعود ذلك للاختلافات الفكرية والتوجهات النظرية لكل باحث حيث نجد ان:

عرف باندر 1991 مهارة ادارة الذات" انها المهارات التي يمتلكها للتحكم في سلوكه ،والتي تتحقق من خلال ملاحظة الافراد لسلوكهم واداءهم والحكم عليه ،وتقويمه باستخدام المعايير الشخصية لهم والاستجابة لها سلبا وايجابا تبعا للمثيرات التي يتعرضون لها".

وعرف جيريشام واخرون مهارات الاداء بأنها مهارات اجتماعية تساعد الفرد على اقامة علاقات ناجحة مع الاخرين وحل المشكلات بكفاءة واستمتاع بالحياة".

وعرفها تشانج واخرون بانها مجموعة من المهارات التي تؤثر في حياة الافراد تأثيرا ايجابيا ما ينعكس على علاقته بالآخرين. (عباس عبد علاء)

ويمكن ان نلخص مهارات ادارة الذات على انها تلك القدرات والمهارات التي يتمتع بها الفرد للتحكم في سلوكياته لإقامة علاقات ناجحة مع المجتمع.

4- مهارات ادارة الذات :

سنعرض في هذا الجزء إلى أهم العناصر التي تظهر من خلالها مهارات إدارة الذات لدى الفرد حيث نجد:

مهارة إدارة الوقت : هي قدرة الفرد على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحليل الاحتياجات ، ووضع الأهداف لتحقيقها، والأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط ،والالتزام والتحليل والمتابعة ،وعمل جداول الأعمال بالإضافة إلى تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة ،كما أنها فن وعلم الاستخدام

الرشيد للوقت ،وعلم استثمار الزمن بشكل فعال ،وهي عملية قائمة على التخطيط والتنظيم والتنسيق والتحضير والتوجيه والمتابعة والاتصال ،وبأنها قدرة الفرد على تعديل سلوكه وتغيير بعض العادات السلبية التي يمارسها في حياته لتدبير وقته، واستغلال الامثل والتغلب على بعض ضغوط الحياة.

مهارة الثقة بالنفس: وهي تلك السمة الشخصية التي يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة ،والتي تساعد على النمو النفسي السوي .وتعتبر الثقة في النفس بإيمان الفرد بذاته ،وقدرته على اتخاذ القرار وهي الطريق الى النجاح في الحياة ،وأن فقدان الثقة بالنفس يتسبب في الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان لإمكانات وقدرات الذات وهو بداية الفشل .ومن اهمية الثقة في النفس انها تحقق التوافق النفسي ،واستمرار اكتساب الخبرة والنجاح في العمل ،وحب الاخرين ومواجهة الصعاب والمشكلات.

صفات الاشخاص الذين يتمتعون بثقة بأنفسهم:

هناك العديد من الصفات والسمات للأشخاص الذين يتمتعون بثقة النفس ،ونجد ان الوثائقين من انفسهم يتصرفون كما لو انهم محبوبون لذواتهم ،ولا يمانعون البتة من التعرف انهم يهتمون بذواتهم ،متفهمون لذاتهم ،ولا يتوقفون على التعرف على ذاتهم بينما يهتمون بتطويرها ،ويعرفون ما يريدون ،ولا يخافون من استمرار وضع اهداف جديدة في حياتهم ،ويفكرون بطريقة ايجابية ،ولا يشعرون بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجههم .يتصرفون بمهارة ،ويعرفون كل اسلوب يناسب كل موقف فردي.

مهارة ادارة العلاقات الاجتماعية:

هي قدرة الفرد على ادراك العلاقة الاجتماعية ،وفهم الناس والتفاعل معهم ،وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية ،وفهم الناس والتفاعل معهم وحسن التصرف في المواقف الاجتماعية ،مما يؤدي الى التوافق الاجتماعي ونجاح الفرد في حياته الاجتماعية مع الاخرين ،واستثمارها من خلال التواصل مع الاخرين ،وحل المنازعات بينهم ،والتأثير فيهم ،وتمتعه بمهارة الإقناع ،وتشجيع ودعم القرارات وقدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة والارشاد ،وقيادة الامور ،وشمولية رؤيته بالإضافة الى التعاون والسعي ،لتحقيق التعاون من خلال العمل في فريق .

ومن أسس إدارة العلاقات الاجتماعية تأكيد الذات وتشمل مجموعة المهارات السلوكية اللفظية وغير اللفظية نوعية موقفية متعلمة ذات فاعلية نسبية ،تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الايجابية والسلبية بصورة ملائمة .وقدرة على مقاومة الضغوطات التي يمارسها الاخرون لإجباره على اتيان ما لا يرغبه او الكف عن فعل ما يرغبه ،القدرة على المبادرة بالبداة والاستمرار في انهاء التفاعلات الاجتماعية .قدرة الفرد

في الدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخرين ،مهارات اقامة علاقات مع الاخر ،وتتضمن تقديم الذات ،التفهم والمشاركة الوجدانية ،اشاعة مناخ الالفة . التعاطف ،التحكم في المساحة النفسية ،تحمل مسؤوليات العلاقة ،الاتصال الفعال ،وتعرف بأنها عملية التي يقوم بموجبها طرف بنقل رسالة لفظية لطرف اخر بوسيلة ما لتحقيق هدف معين ،وتشمل الاتصال المحاجة ،عرض البيانات ،القراءة السريعة الفعالة ،الكتابة الواضحة ،ادارة الحوار .

مهارة الدافعية الذاتية:

يقصد بالدافعية الذاتية هي قدرة الفرد على تحفيز ذاته ،واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق اهدافه وتوجيه الانفعالات لحشد الطاقة ،وبذل الجهد ،والمثابرة ،والاستمرارية من اجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل .وتعرف ايضا على انها القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق اهدافه .

الوظائف الدفاعية لذاتية :تتمثل الوظائف الدفاعية في انها تمد السلوك بالطاقة وتكون المحرك الاول له ،انها تختار السلوك المناسب ،فإن كان هناك سلوك تم تعلمه سابقا ساعدت الدافع على اختياره دون غيره ،وإن لم يكن هناك سلوك متعلم ساعدت العضوية على ان تتجه الى اختيار عدد من المحاولات السلوكية الاخرى املا في ان يكون واحدا منها هو الذي يرضى الواقع ويشبع الحاجة .الوظيفة الثالثة للدوافع هي استمرار قوة الدافع الى ان يتم تحقيق الغرض او ينتهي الى موقف دفاعي ينتمي الى نوع من الانواع الدفاعية .

مكونات الدافعية : تعد عملية الدفاعية بمثابة نظام مفتوح ،تتألف من تفاعل خليط من المكونات التمييزية والتكاملية في ان واحد وهذه المكونات واحدة من حيث النوع عند كافة ابناء الجنس البشري ،لكنها تختلف في درجتها او مستواها وهذه المكونات هي المكون الذاتي او الداخلي ،ويشتمل على المكونات المعرفية والانفعالية والفسولوجية معا .المكون الموضوعي او الخارجي ،ويتضمن المكونات المادية (الفيزيائية ،وكيميائية والبيولوجية) والمكون الاجتماعي وعليه فالدفاعية نتيجة تفاعل خليط من هذه المكونات معا وهي تختلف من شخص الى اخر باختلاف نواتج التفاعل في درجات هذه المكونات المذكورة انفا .

مهارة ادارة الانفعالات :

تعرف الانفعالات بأنها "حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه ،ان هذه الحالة الانفعالية المفاجئة تزول بزوال المثير او المنبه الذي أثارها وكيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية ،وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة

كما انها الادراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها والتحكم فيها وذلك من خلال مشاعر الاخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم .ومن خصائص مهارة ادارة الانفعالات:

1- النبرة او الطابع الوجداني

2- الشدة

3- مدة الانفعال على الاشياء

ومن قواعد إدارة الانفعالات والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي :

- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الاعمال المفيدة .حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الاعمال العنيفة ،ومن الممكن ان يتدرب الفرد على القيام ببعض الاعمال الاخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة .
- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال .حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به .
- محاولة البحث عن الاستجابات تتعارض الانفعال ,فإذا شعر الفرد نحو الشخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة عليه ان يبحث عن اسباب اخرى ايجابية يمكن ان تثير اعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاه نحوه.
- عدم تركيز الانتباه على الاشياء والمواقف المثيرة للانفعالات, فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الايجابية او السارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه ان يغير اهتمامه عن هذا الشيء الى الاشياء والموضوعات التي تساعد على الهدوء والتخلص من الانفعالات والتوترات التي تكون لدى الفرد.
- الاسترخاء :يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوترات في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالة يحس القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعالات وانقاصها تدريجيا.
- وفي الاخير عدم الحسم واصدار الحكم في المواضيع والامور المهمة اثناء الانفعال ،بما ان فترة الانفعال تعد حالة من حالات عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الامور بشكل الصحيح. فبتالي تكون احكامه غير صحيحة وغير منطقية. (حمدان و علي ، 2008)

5- مبادئ ادارة الذات:

1. **التخطيط:** هو عملية مستمرة، يشارك فيه الافراد والمجتمعات والامم ولا يتوقف عن انجاز هدف معين ،بل يسعى لتحقيق الاهداف عن طريق العديد من الوسائل وفق امكانياته.
2. **إدارة الوقت:** هي حصر الوقت وتحديده وتنظيمه وتوزيعه توزيعا مناسباً والاستثمار الامثل لكل لحظة فيه في ضوء التخطيط المناسب الذي يربط بين اهدافه الذي ينبغي تحقيقها والممارسات التي سيتم تنفيذها .
- وتعد ادارة الوقت قضية جديرة بالاهتمام في جميع مجالات الحياة نظرا للعلاقة بينها وبين إدارة الذات التي تتمثل في ان اولى جزء من الثانية فإدارة الذات أعم وأشمل من ادارة الوقت، والمشكلة تكمن في أنفسنا، وأن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيدا .
3. **الثقة بالنفس:** تلعب الثقة بالنفس التي تعد متغيرا من المتغيرات الشخصية دورا مهما في مساعدة الفرد على مواجهة تحديات الحياة، والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي اليه الثقة بالنفس من القدرة على التعبير عن الذات ،والافصاح عن الرأي والاتجاه .وتعد الثقة بالنفس غاية ينشدها جميع الناس لان من يتمتع بها يشعر بالسعادة ،والرضا ،والتقدم . فهي تمثل دورا هاما في حياة الفرد ،والشعور بالاستقرار النفسي والكفاءة ،والقدرة على مواجهة الصعاب .
4. **التوازن:** يتطلب النجاح في ادارة الذات تحقيق التوازن بين ما لدينا ،وما نريد تحقيقه كما ان التوازن لا ينحصر في تحقيق هدف معين او الوصول الى نقطة محددة ،بل يتعدى ذلك الى كونه عملية نمو وتطور دائمة ،تهدف في مجملها الى تحقيق توازنات على المستوى الشخصي ،والاجتماعي والعملي والاخلاقي والروحي .
5. **الاتصال:** هو العصب الرئيسي في الحياة ،فهو الذي يؤمن نقل المعلومات بين الافراد ،اذ لا يمكن لاي عمل ان ينجز انجازا عمليا سليما دون الاعتماد علي المعلمات التي لا يمكن ان تصل في والوقت المناسب ،والقدر المناسب ،والشخص المناسب الا في ظل وجود اتصال ناجح
6. **التعليم ذاتي:** هو احد اهم اساليب التعلم الافضل الذي يحقق لكل متعلم تعلمنا يناسب مع قدراته ،وسرعته الذاتية في التعلم بشكل يساعد المتعلم على تحمل مسؤولية تعلمه وتوظيف مهارات التعلم بفعالية عالية ،مدفوعا برغبته الخاصة وتمكنه من التعلم في كل الاوقات . (حسين، صالح، و حسين)

وكذلك يحدد الكوفي مجموعة من المبادئ التي يمكن من خلالها الوصول الى ادارة الذات الفعالة التي يهدف الفرد للوصول اليها:

_ تحديد الادوار : اي يحدد المرء ادواره في الحياة وادوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على اساس منتظم.

-اختيار الاهداف: تحديد الاهداف يساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة المرء ويجب تجزئة الأهداف الكبرى الى الاهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها.

- الجدولة : ويقصد بها تنظيم جدول المهام اليومية والاسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه وما لم يتم تنفيذه.

- التكيف اليومي :ويقصد به وضع أولويات الأنشطة والاستجابة للأحداث والعلاقات والخبرات الغير المتوقعة بطريقة مقبولة.

6- اسس ومقومات مهارة إدارة الذات:

يشير العديد من الباحثين الى ان هنالك عددا من اسس والمقومات الاساسية التي يجب ان تكون موجودة عند الاخذ بإدارة الذات والتي يمكن تحديدها في ثلاثة امور رئيسية هي :المعرفة والمعلومات ، و المهارات وقد تم تأطير هذه الامور الرئيسية في تفصيلات كثيرة ومتنوعة يمكن تمثيلها في العناصر التالية:

1_ الاهتمام بالصحة العامة:

ينظر للصحة العامة نظرة شاملة تغطي الجوانب الروحية، والعقلية والجسمية لدى الانسان فأى خلل فيها أو في جانب منها يؤثر على الصحة العامة ،فالواجب المحافظة على صحة الروح من الشبهات ،والجفاف الايماني والكفر والنفاق والعصيان. وحفظ العقل من الخرافات والاساطير والاهواء وحفظ الجسد من الامراض والابوئة.

2_ الصفات الشخصية :

تشمل مستوى الذكاء وسرعة الخاطرة ،والدقة في انجاز العمل ،والصبر والتأني في معالجة الامور والمرونة في التأقلم مع المتغيرات ،وعدم التردد ،وقوة الشخصية ،والاطلاع العام والرغبة في التطوير وغيرها من الصفات.

3_ المعارف والمعلومات الاولية :

وتتمثل هذه المعارف والمعلومات الاولية في خطط وأهداف المنظمة بشكل عام ،وتحديد معرفة الاهداف الشخصية للإداري ،التي على أساسها يتم تحديد الاساليب المناسبة لتحقيقها ،وتتطلب معرفة الاداري للأقسام المنظمة ،وكيفية ارتباطها وتكاملها معاً ،ومعرفة المهام والاختصاصات وحدود السلطة والارتباطات التنظيمية لكل من الرؤساء والمرؤوسين وغيرها.

4_ مهارات اتخاذ القرار وحل المشاكل:

ان عملية اتخاذ القرار تعني اختيار متخذي القرار للبدل الافضل من بين البدائل والذي يحل المشكلة ويحقق الهدف بعد تحديد تلك المشكلة أو الموقف ثم جمع المعلومات ودراستها بعمق وتفكير ،ومن ثم اختيار افضل الحلول المقترحة لحل تلك المشكلة .الذي يحدث اثرا ايجابيا يحقق النتائج المرغوبة فيها. (بشير و احمد، 2017)

8- النظريات المفسرة لمهارات ادارة الذات:

اختلفت النظريات المفسرة لمهارات ادارة الذات وذلك يعود لاختلاف وجهات النظر او لاختلاف معارفهم الفكرية ومناهجهم التي يتبعونها في تحليل مواضيعهم لذلك سنجد ان كل نظرية تفسر مهارات ادارة الذات حسب الاتجاه التي تتبعه في تصور مهارة ادارة الذات.

الاتجاه السلوكي:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ السلوك الإنساني متعلم سواء أكان سلوكاً سويّاً أو غير سوي وذلك نتيجة لتفاعله مع البيئة التي يعيش فيها، فالفرد لا يأتي الى الحياة بشكل فطري بسلوكه السيئ والجيد، فهو يأتي الى الحياة بشكل طبيعي ونوع السلوك يعتمد على البيئة التي سوف يعيش فيها إذ وصف سكنر (Skinner) مهارات إدارة الذات على أنّها الطرق التي يتعلمها الفرد، لكي يستطيع تعديل بيئته ومن ثم يؤثر ذلك على سلوكه الخاص، وقد بنى نظريته على أنّ الفرد لديه القدرة على التحكم بردود أفعاله وذلك من خلال التّحكم بالمتغيرات والمثيرات الخارجية، وقد أكد على الدور الأساسي للبيئة في إدارة الذات، وهذا يعني أنّ سلوك الفرد يقاس من خلال المتغيرات الخارجية التي يتعرض لها. ويوضح كازادين (Kazadin) أنّ الأفراد أنفسهم أفضل موقع لرصد سلوكهم الخاص أيّ أنّهم القادرون على الكشف عن وقوع الأحداث وكيفية ضبطها وإدارتها.

ويرى سكنر (Skinner) الى عملية إدارة الذات بوصفها شكلاً لتعديل السلوك، الذي يحدث عن طريق تغيير العوامل التي جاء بها هذا السلوك نتيجة لها، وأنّ الأفراد يتحكمون بأنفسهم لأنّ المجتمع يعزز ذلك

، فالقوانين الاجتماعية بما تحمله من ثواب وعقاب موجهة نحو تشكيل تنظيم الذات لدى الأفراد وبذلك يركز سكنر على العوامل المتعلقة في تنظيم البيئي

الاتجاه الإنساني

يرى البورت (Allport) أنّ هناك وحدة متكاملة منظمة للشخصية، والتي تمثل جوهر الشخصية ومن خصائصها معرفة الفرد لذاته وتقويمها كموضوع للمعرفة، وأن هذه الوحدة المتكاملة للشخصية تنمو وتتطور من مرحلة الرضاغة إلى أن تصل إلى مرحلة التنظيم الذاتي، أي القدرة على إدارة وتنظيم ذاته والتي تعطي الوظيفة المعرفية للذات، والتي تمثل كل جوانب الحياة .ويرى أن الإنسان لديه القدرة أن يتحكم بذاته بطريقة شعورية وعقلانية ويستطيع أن يغير الأساليب غير المرغوبة في التفكير والسلوك الى الأساليب المرغوبة، ويرى روجرز أنّ الشخصية تتشكل بأحداث ومواقف الحاضر ومن خلال رؤيتنا لهذه الأحداث ، وأن الأفراد يتحكمون ويسيطرون بقوى شعورية بذواتهم .

أمّا ماسلو (Maslow) فيرى أنّ الإنسان له دافع نحو تنظيم ذاته، وهذا الدافع يخلق لديه المعرفة والقوة والتبصير في شخصيته والتي تمكنه من التعامل الجيد مع الآخرين، ويعتقد ماسلو أنّ من مهارات إدارة الذات المهمة، هي التقبل الإيجابي نحو الذات والآخرين والتوجه الواقعي للحياة والانفتاح نحو الآخرين وعدم التمرکز نحو الذات، وهذه المهارات هي التي تميز الأفراد المنظمين لذواتهم عن أولئك العاديين.

الاتجاه المعرفي

ركز أصحاب هذا الاتجاه على تقييم قدرة الفرد في السيطرة على سلوكه وعلى الاستجابات المعرفية الفعلية لضبط الذات، وأشار كارفر ونيل وكولنز Carver ، (Neal & Colli) الى أنّ تنظيم الذات يمثل سلوك مواجهة هادفة، يسمح للفرد بتأجيل اشباعاته الملحة في المدى القريب، لإنجاز الأهداف المرغوبة، وتحقيقها في المستقبل وهذا يعتمد على الجوانب المعرفية والقدرات العقلية لدى الفرد .ويرى بريماك (Premack) إنّ قدرة الفرد على اتخاذ القرارات السليمة حول نواحي القصور في أدائه من الركائز الأساسية لإدارة الذات.

ومن أبرز النظريات في هذا الاتجاه هي:

النظرية المعرفية الاجتماعية Theory Social Cognitive

أكدت النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا على الاستراتيجيات السلوكية للأفراد، والتي تعني قدرة الفرد في التحكم بسلوكه الخاص فالأفراد لديهم القدرة على التحكم بسلوكهم ، وأن مهارات إدارة الذات تساعد الأفراد

على اختيار ما هو السلوك المناسب أو غير المناسب ويحدد أفعاله تبعًا لذلك (Bandura1986:288) ويرى باندورا أنّ مهارات إدارة الذات مفهومًا يمكن التنبؤ به بكفاءة على أساس التفاعل الحتمي المتبادل بين التكوين البيولوجي للفرد وعملياته النفسية الداخلية وبين البيئة التي يعيش فيها، وأن لا ننظر للفرد على أنّه نتاج لبيئته، ولكن يجب أنّ ننظر اليه على أنّه مساهم ونشط وفعال في عملياته السلوكية وتوصل باندورا أنّ هناك ثلاثة أنواع رئيسة تؤثر على مهارات إدارة الذات، وهي المؤثرات الذاتية (المعرفية والبيولوجية والانفعالية) والمؤثرات البيئية والمؤثرات السلوكية، وأنّ هناك علاقة تأثير وتأثر بين تلك المؤثرات فالأفراد يستجيبون معرفيًا، وانفعاليًا، وسلوكيًا إلى الأحداث البيئية .

خلاصة :

وفي ختام هذا الفصل الذي تعرفنا فيه على مهارات ادارة الذات للفرد، وهو العنصر الاساسي لهذه العملية التي يكون فيها الفرد على كامل اليقين بأنه يحمل مجموعة من المبادئ العقلية والقوة النفسية الكاملة لجعل من ذاته تخطط لمستقبله وحياته والادارة الجيدة لوقته واستغلال الفرص واوقات فراغه لتطوير ذاته وبناء شخصية قوية تمنحه الثقة بالنفس ومعرفة جيدا قدراته ليكون فردا متوازن الافكار يعرف ماذا يحتاج وماذا يريد والى اين سيذهب وماهي النتائج التي سيحصلها .

ويملك القدرة على التواصل مع الآخرين وادارة علاقاته الاجتماعية وكسب القدرة الدفاع عن النفس واقناع الاخرين بقدراته ومهاراته الشخصية، وعادتا ما تكون هذه المهارات تم اكتشافها نتيجة لصدمة تعرض اليها الفرد خلال حياتك جعلته يفكر في تطوير نفسه وهذا ما تم التطرق له في هذه الدراسة التي حاولنا من خلالها تسليط الضوء على فئة من النساء اللواتي قاومنا الظروف والمجتمع لإعادة تطوير ذاتهم وادارتها من جديد بعد تعرضهم لصدمة الطلاق التعسفي التي زعزعت استقرارهم النفسي والمادي. ليصدموا بواقع جديد يجبرهم على تجاوز هذه التحديات النفسية والمادية وهذا ما سنتعرف عليه في الفصول التالية.

الفصل الثالث:

نحو ما بعد الصدمة

الفصل الثالث : نمو ما بعد الصدمة

تمهيد:

- 1- مفهوم نمو ما بعد الصدمة
- 2- مفاهيم ذات صلة
- 3- نظريات نمو ما بعد الصدمة
- 4- ابعاد نمو ما بعد الصدمة
- 5- مجالات نمو ما بعد الصدمة
- 6- خصائص نمو ما بعد الصدمة
- 7- كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة
- 8- العوامل مرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة

خلاصة

تمهيد

mich nicht umbringt macht mich starker

That which does not kill us makes us stronger

ملا يقتلنا يجعلنا اقوى

يمكننا النظر الى الصدمة كنقطة تحول في حياة الشخص و قد تكون الصدمة تجربة مؤلمة او صعبة مثل المرض المزمن او الطلاق او الانفصال ففي ظل مواجهة احداث مؤلمة يدرك الفرد جوانب استجابات سلبية تفتح بابا اخرا لتغيرات الايجابية فتمكن الاشخاص من تعلم الكثير عن انفسهم وتحقيق النجاح والسعادة في حياتهم الجديدة سيتطلب الامر جهدا و عدة مهارات ولكن يمكننا ان نتوقع ارتقاء افضل لما بعد الصدمة فهو فرصة لاكتشاف الذات وبناء حياة تتجه نحو الاحسن فهذه الظاهرة ليست بجديدة فقد اهتم بها الفلاسفة وعلماء الاجتماع و آخرون فكان يعرف بعدة مصطلحات منها (نمو مرتبط بالاجهاد, الفوائد المدركة, الإزدهار , التكيف الايجابي, التغيرات النفسية الإيجابية)حتى تم ضبطه منهجيا لكن لايزال الى حد الآن قلة المعلومات نظريا (turner & helen, 2004) و تجريبيا في كيفية قياسه فتم تطوير 5 تدابير لتقييمه وتم التحقق من صحة تطبيقها فكانت بدايتها باسم التغيرات في استباين التوقعات (Joseph, Williams, & Yule, 1993 as cited in Joseph & Linley , 2008) ثم مقياس النمو المرتبط بالإجهاد (Park et al., 1996) ثم مقياس الفوائد المدركة (McMillen & Fisher, 1998) ثم مقياس الازدهار (Abraído-Lanza, Guier, & Colón, 1998) حتى تم ضبطه على يد تيديسكي و كالهون (T edeschi & Calhoun, 1996) كاداة ثابتة للقياس (Catarina & Isabel, 2013) لانها تشمل جميع الاساسيات كما تم ايضا ضبط مصطلح نمو ما بعد الصدمة من طرفه للاشارة الى تجربة تعديل ايجابي ناتج عن كيفية استجابة الشخص واعادة بنائه وتغيير حياته (b.kashdan & Q.kane, 2011). ففي هذا الفصل سنتطرق لمعرفة ماهية نمو ما بعد الصدمة.

1/ مفهوم نمو ما بعد الصدمة :

عرفه كالهون و تيديسكي(2004): نمو ما بعد الصدمة هو التغيرات الإيجابية والتحويلية التي يمكن أن تحدث نتيجة الصراع مع ازِمات الحياة الصعبة كما يرى كالهون و تيديسكي(1995) ان هذه التغيرات قد تأخذ عدة أشكال حددها (joseph&hefferon 2013) على انها ثلاثة اساسية وهي : إدراك الذات. والعلاقات مع الآخرين، وفلسفة الحياة فإن اولئك الذين نجو من الصدمة اصبحت لديهم القدرة على التعامل مع هذه الاساسيات الثلاث. (maitlis, Posttraumatic Growth at Work, 2020)

ويرى كالهون انه نمو وتطور نفسي ايجابي شامل لجميع جوانب الشخصية ويرى Smith أنها مفيدة للأشخاص الذين يمرون بخبرات صادمة انها تعظيم الفوائد الايجابية التي تتبع من الحالات السلبية او الظروف , وخبرات الشخص التي نتجت عن الحدث الصادم او الازِمات (يونس، 2018)

يُعرف النمو ما بعد الصدمة " هو عملية توافق جيدة ومواجهة للشدائد التي يواجهها البشر وهو تغيير ايجابي يرفع من قدرة الصمود لدى الأشخاص امام مصاعب الحياة" (محمد احمد و ليلي، 2018)

وقد اشار كل من (steel et al. 2008). على ان نمو ما بعد الصدمة يُعد عملية معرفية إيجابية تحدث للفرد لتمكنه من التعامل مع الأحداث الصدمية التي تُستخلص من علاقات أو أزمات عاطفية أو معرفية متطرفة أو أحداث وأمراض صحيةٍ مُزمنة حتى يستطيع التعايش والتغلب على هذه الأحداث الصدمية (الوكيل، 2022)

وهناك تعريف اخر لنمو ما بعد الصدمة : هو مثل المرونة، النمو ما بعد الصدمة هو بناء مريح. يشير النمو إلى تطور نظرة إيجابية بعد الصدمة. قد تشمل التغييرات الإيجابية ما يتعلق بالآخرين، والإمكانيات الجديدة، والقوة الشخصية و التغيير الروحي، وتقدير الحياة كما تشير التقارير إلى أن النمو اللاحق للصدمة يحدث بعد العديد من الأحداث المؤلمة، بما في ذلك الحرب والإرهاب. (maren & george A, 2007)

كما تم تعريفه ايضا على انه: "يجاد المعنى والنمو الناتج عن التعامل مع مصاعب الحياة " (david A, kathryn E, Jocelyn, & Ryan P., 2011)

2/ مفاهيم ذات صلة:

هناك عدة مسميات متداخلة و ذات صلة مع مفهوم نمو ما بعد الصدمة

في بعض الجوانب تمكن الشخص من ادارة المصاعب ونظرا لهذ التدخل أصبح من الضروري التمييز بينهم وسنعرض اهمها:

2-1/ الصمود:

يرى تيديسكي وكالهنون أن الصمود هو القدرة على مواصلة العيش رغم الصعوبات و مشقة الحياة وكثيرا ما يتم دراستها على الأطفال الذين بصحة جيدة رغم من مرورهم بظروف صعبة جدا ,فوقفا لكالهنون وتيديسكي أن النمو يكون متزامنا مع الكرب وينطوي على التطور والتغيير الايجابي أما الصمود فهو العودة الى المستوى السابق من التكيف و النمو يتجاوز ذلك الى ما هو اكثر نضجا .

2-2/ التفاؤل:

وهو توقع نتائج إيجابية للأحداث بأمل على ان تأخذ منحى أحسن أما نمو ما بعد الصدمة الذي يعني مرور الشخص بهذه التوقعات ومعايشة النتائج , والتفاؤل في الدراسة الحالية احد مهارات التفكير الإيجابي التي تعزز نمو .

2-3/ المرونة:

وهي التكيف مع تحديات الحياة الصعبة وهي انواع (جسمية ,نفسية, اجتماعية, انفعالية) (bonanno, 2004)

أما نمو ما بعد الصدمة هو امتداد لمفهوم المرونة أي التأقلم الذي يتضمن تغير إيجابي . فقد يحدث النمو كجزء من عملية التكيف واحيانا قد يحدث كنتيجة لمواجهة لصعوبات فالاختلاف بين هذين المصطلحات أن المرونة تشدد على الاستقرار في سياق الصعوبات بينما نمو ما بعد الصدمة يشدد على زيادة الأداء الإيجابي (Maitlis, 2020)

2-4/الصلابة النفسية :

هي قدرة الفرد ومدى ادراكه وتقبله للمتغيرات والضغوط واحساسه بانه قادر على مواجهتها للوقاية من اثار الحياة الضاغطة (احلام، 2018)

كما عرفتھا كوبازا انها نمط من خصائص الشخصية القوية تعمل كمصدر مقاومة لمواجهة المواقف الضاغطة، وتشتمل على ثلاث مكونات ترتبط على نحو متبادل بجوانب قوة الشخصية وهي : الالتزام، التحكم، التحدي . (الفتوح و نهى، 2014)

ويرى تيديسكي وكالهنون أن الصلابة تتكون من الميول نحو ابعاد الثلاث في مواجهة احداث الحياة وأيضا التغيرات الإيجابية الناتجة عن صلابة النفسية لازمة للاستدلال بنمو ما بعد الصدمة

2-5/إحساس التماسك:

هو وصف لشخص القادر على ادارة الضغوط والقادر على إيجاد معنى لحياته , ونمو ما بعد الصدمة معناه تغيير في ناس يتخطى القدرة على المقاومة وليس فقط عدم التضرر من الأحداث الحياتية الضاغطة (calhoun & tedeschi, 2004)

فتماسك يستهدف الصدمة لتصبح مصدر قوة وطاقة دافعة . (خطاب محمود و ابراهيم يونس، 2021)

2-6/الازدهار النفسي :

يعرفه سبريتزر(2005) "انه حالة نفسية التي يعاني فيها الأفراد من الشعور بالحيوية والشعور بالتعلم"

كما يرى (keyes & haidt.2003) رغم ارتباط الازدهار بنمو إلا أنه يفهم حدث يومي ولا يرتبط عادة بالتجارب السلبية .فالازدهار هو مصطلح شامل يرتبط بالرفاهية ملئ بالحيوية العاطفية تعمل بازواجية في مجال الاجتماعي والخاص في حياتهم "

يرتبط نمو ما بعد الصدمة مع الازدهار في تضمنه لأداء الإيجابي للأفراد على مستوى يتجاوز التوقعات العادية .الاختلاف الوارد بين هذين المصطلحين أن النمو ما بعد الصدمة يكون في اعقاب محنة كبيرة لكن الازدهار ليس شرط الحدث السلبي (maitlis, Posttraumatic Growth at Work, 2020)

هذا المصطلح هو من مصطلحات ذات صلة بنمو ما بعد الصدمة إلا أن النمو يتضمن المعنى الواقعي بأن أي تجربة سيحدث فيها نوعا من النمو كأخذ العبرة من التجارب الصعبة وصولا للازدهار وتحقيق المزيد من المكاسب .أي أن مفهوم النمو ما بعد الصدمة يتضمن في معناه الازدهار كمستوى عالي من التغيرات الإيجابية

2-7/نمو ما بعد الصدمة وعلم النفس الإيجابي :

كما هو معروف عن قوة الصلة بين هذين المصطلحين باعتبار نمو ما بعد الصدمة مصطلح يندرج تحت علم النفس الإيجابي فهذا الأخير هو الدراسة العلمية لمكامن القوة التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط للوصول لمرحلة الارتقاء والازدهار وهذا هدف النمو ما بعد الصدمة (مصمودي و باشا، 2016)

2-8/ نمو ما بعد الصدمة وعلم النفس الإرشادي والعلاجي:

في سياق العلاج النفسي السريري، يمكن تحقيق التكيف مع الصدمة من خلال عدد من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يتم تنفيذها لتسهيل عملية إعطاء معنى للصدمة.

ولكنه يسهل أيضًا تطوير حزم المساعدة الفنية التي يقدمها القطاع الخاص للعلاج شبه المنظم، القائم على إقامة علاقة علاجية والاستماع الفعال، يتم استخدامه لحماية وإدارة الإجهاد الحاد كما يتم اعتماد على نمو ما بعد الصدمة فقط بعد الاعتراف عليه من قبل العميل .

أي أن المعالج لا يحفز أو يفرض تصور نمو ما بعد الصدمة بل يعزز الإدراك و فهم التغييرات الإيجابية بعد الصدمة من المهم التأكيد على الدور المفيد لمجموعات العلاج النفسي في إدارة التوتر والخسارة. والتكيف مع الظروف المؤلمة، وبالتالي، فإن عدد الدراسات التي تنطوي على التدخلات الجماعية تسهل نمو ما بعد الصدمة في الأمراض مختلفة وزيادة استخدام النماذج النظرية المختلفة (ramos & leal, 2013)

2-9/ نمو ما بعد الصدمة و اضطراب ما بعد الصدمة :

على الرغم من أن أعراض اضطراب نمو ما بعد الصدمة و نمو ما بعد الصدمة تتم دراستها في كثير من الأحيان بشكل منفصل .إلا أن الأبحاث التجريبية والغير التجريبية حول هذه العلاقة فقامت الأبحاث الحديثة لإجراء تحليل على مستوى العناصر القائمة لفهم العلاقة (marziliano, tuman, & Moyer, 2019)

فاضطراب ما بعد الصدمة هو :اضطراب نفسي شائع ينتج بعد الصدمة ويتضمن إعادة الخبرة الصدمية بشكل ملح وطرق متباينة وردود فعل فيسيولوجية وتظهر أعراضها بعد شهر على الأقل (سيد، 2023) فهذه الأعراض السلبية ناتجة عن الصدمة تكون في شكل مستوى أعلى من القلق , اكتئاب ,تعاطي المواد المخدرة (Michael & Cooper, 2013) كما ان نمو ما بعد الصدمة يعرف بأنه تجربة التغييرات النفسية الإيجابية التي تحدث في أعقاب الصدمة (Dekel, Mandl, & Solomon, 2011)وهذا المنظور الإيجابي للصدمة مثير للاهتمام بشكل خاص في سياق النظرة المسببة للأمراض

فاختلفت الدراسات حول العلاقة فتم توثيق ثلاث أنماط : إيجابي ,او سلبي, او منحني الأضلاع , او عدم وجود ارتباط . فرواد مصطلح نمو ما بعد الصدمة يرون أن هناك علاقة إيجابية بين النمو و

الإجهاد أي ان الضغط المرتفع هو خطوة اولية وإعادة التفكير وإعادة بناء ما تحطم وبالتالي مع التوتر تكون الدافعية اكثر في النمو (Cordova, Giese–Davis, Golant, I Kronenwetter, Chang, & Spiegel, 2007)

عادة ما يكون لنمو ما بعد الصدمة نتائج ايجابية اما اضطراب ما بعد الصدمة عادة ما تكون نتائجه سلبية لكن غالبا ما نجد العديد من نظريات اضطراب ما بعد الصدمة تثبت لنا احتمالية وجود اعراض نوم ما بعد الصدمة وتجتمع عند الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث حياتية صادمة ومؤلمة كما أن تلك الأحداث لا تظهر فقط اعراض اضطراب بل ممكن أن تأخذ منحى إيجابي الذي بدوره يحدث تغييرات ايجابية وكما قال (kleim & ehlers, 2009) أنه بالرغم من حدة الصدمات وما تخلفه الا انه يمكن التكيف معها (عبد السلام و الشناوي، 2021، صفحة 23)

2-10/ نمو ما بعد الصدمة و الدعم الاجتماعي :

إن الارتباط الوثيق لهذين المصطلحين هو ارتباط داعم لهذه المادة فهو السبب في القدرة على التحمل الضغوط النفسية فيقوم بدعم المعالجة المعرفية كعائد للصدمة بحيث إن الفرد لا يستوعب الخبرة الصادمة فقط بل كيفية التعامل مع المشكلات فيعود هذا الارتباط بعدة فوائد منها قدرة الأفراد على مشاركة قصصهم المتعلقة بالصدمة مما يساعد ذلك في زيادة المحبة و تطوير المخططات مما يسهل حدوث كما يساعد الآخرين في دمج الخبرة الصادمة في واقعهم الجديد و التعامل مع الحدث الصادم بشكل نشط و تلقي الدعم من المقربين و الحصول على توكيد الذات (فتحي مجاور، 2020)

3/ النظريات :

3-1/ نموذج تيديسكي وكالهنون:

حدد كل من تيديسكي وكالهنون (1996) في نموذج الوصفي الوظيفي Functional–Descriptive أن الأحداث الصدمية و الصراعات مثل زلزال لا نها تدمر العناصر الاساسية لأهداف الشخص ويرو النمو على انه تحدي للأهداف العليا والقدرة على إدارة و ضبط الاضطراب العاطفي (صديق رفاعي، 2020) وتلك الصراعات هي التي توفر حافز للتغيير وتعزيز و استمرار النمو وان ذلك يحدث نتيجة حدث مرهق للغاية اذ الشخص الذي ارتقى الى نمو ما بعد الصدمة يجب توفر فيه سمات الشخصية و خصائص الفردية و ثقة بالنفس وأساليب إدارة الضغوط والمشقة الانفعالية.... (هشام عبد

الحמיד، 2022، صفحة 579) و قد اوضحوا دور الديانة في زيادة النماء , بحيث الصراع مع الأزمات أحيانا ينتج عنه رضا الذين نجو من الصدمة (بن جديدي، 2022، صفحة 10) وقد ارجع المنظرين سبب ذلك انهم واجهوا الحياة بمستوى أعمق من الوعي وبرغم من انعكاسات الناتجة عن الصدمة الا انها مهمة في ظهور المعالجة المعرفية لإعادة بناء وجهة النظر للانتقال من الاجترار الأولي إلى الاجترار الإيجابي المقصود (محمد شويخ، 2023، صفحة 8)

فيحدث الاجترار نتيجة لضيق عاطفي فتبدء العملية بتكرار محاولةً للانخراط في السلوك الذي تم تصميمه للحد من الضيق , فيكون في البداية تلقائياً أكثر منه تعمدياً و يتميز بعودة متكررة للتفكير في كل ما يتعلق بالحدث الصدمي والموضوعات ذات الصلة به، وبعد أول محاولة ناجحة (الحد من الاضطراب العاطفي) تمكنه من خفض الإحساس بالكرب النفسي يتحول الاجترار إلى تفكير متأن، ومدروس عن الصدمة وأثرها على الحياة، والاجترار في صورته البناءة يتم فيه تحليل الموقف الجديد وإيجاد معنى له، وإعادة تقييمه معرفياً، بالشكل الذي يمكن معه القول بأنه له دور محوري في تطوير نمو ما بعد الصدمة (zoellner & Maercker, (2006))

3-2/ نموذج جوزيف ولنلي (2005 Linley & Joseph) :

طوروا نموذج المعرفي الاجتماعي ليصبح نموذج تقييم الكائنات فيرى هذا النموذج أن الأفراد لديهم توجه للنمو وميل فطري في معرفة الطريقة الأمثل لرفاه شخصيتهم الخاصة, كما ركزت أيضا على إبراز الاختلاف في النمو بين الأفراد و كيفية حدوثه بين الأشخاص و قد تم ذكر طريقتين:

- المعلومات الجديدة حول الحدث الصدمي تقود الفرد إما إلى استيعابها من خلال احتواء المعلومات المتعلقة بالصدمة في إطار الافتراضات الأساسية ما قبل الصدمة

- عملية الإقامة ويقصد بها تغيير افتراضات ما قبل الصدمة حول العالم لدمج المعلومات الجديدة المتعلقة بالصدمة . إن عملية الإقامة تؤدي إلى التغييرات النفسية إما الإيجابية(استيعاب الحل الأمثل) أم السلبية(معالجة معرفية سيئة التكيف) وقد تؤدي عملية الإقامة السلبية إلى ظهور اضطرابات نفسية، أما الأفراد الذين ينخرطون في عملية الإقامة الإيجابية ستؤدي بهم إلى النمو النفسي

يرى جوزيف و لينلي العملية الأمثل للنمو هي :إعادة هيكلة العالم الأكثر تناسقا مع الذات (الذهبي و النصراوي، 2016، صفحة 271)

كما تفترض هذه النظرية (جوزيف و لينلي 2008) أن الصدمة يمكن أن تسبب تغييرات في المعنى و مخططات العلاقات (Blackie و Jayawickreme)

3-3/ نموذج شيفر و موس :

" نموذج أزمت الحياة ونمو الشخصية" إن نموذج أزمت الحياة ونمو الشخصية الذي وضعه "شيفر" و"موس" عبارة عن عملية ديناميكية تتخذ في بناء مكوناتها الخاصة نوعين من النماذج : العوامل الشخصية وسماتها(كالمرونة والتكيف ، تجارب الحياة السابقة...) والعوامل البيئية (كالتنظيم الاجتماعي ، الموارد المالية ، الأوضاع المعيشية ، الدعم من العائلة والأصدقاء...) فدور هذه العناصر تعديل المكونات الأخرى من خلال التغذية الراجعة كما تؤثر أيضاً على عمليات التقييم المعرفي واستجابات المواجهة التي بدورها تؤثر على نتيجة الأزمة لأنها ترتبط بواسطة حلقات ردود الفعل، فبتالي تؤثر على بعضها البعض (البيطار، المستكاوي، و فتحي، 2022، صفحة 4)

3-4/ نموذج بال ومكدام:

يعتمد هذا النموذج على سجل حياة الشخص كمحرك رئيس لاستيعاب الحدث الصدمي والمحفز للتغيرات المعرفية والسلوكية التي تؤثر في نمو ما بعد الصدمة، فنمو ما بعد الصدمة هنا هو عملية بناء لتغير الذات بشكل إيجابي من خلال الحدث الصدمي، ومن ثم دمجها في قصة حياته والتي ستحدد حياته، وتعمل عملية السرد على معالجة الجوانب السلبية للصددمات وتأثيرها على الذات ورؤية التغيرات الإيجابية وتحريكها لحدوث تغير ذاتي إيجابي تمهيداً لظهور (سيد، 2023) نمو ما بعد الصدمة (Pals و McAdams، 2004) ، ويقوم المشاركون ببناء الفهم السردى من خلال التفكير ثماني لحظات مهمة في الحياة متضمنة مشاهد توصف وفق نقاط مرتفعة ونقاط منخفضة ونقاط تحول، ويتكون السرد التعويضي هنا بالانتقال من جوانب الحياة السلبية إلى جوانب الحياة الإيجابية (سيد، 2023)

باختصار جادل بالز و مكدام بأن مراجعة سرد حياة الفرد هي المحرك الأساسي التي من خلاله يفهم الفرد الحدث المؤلم والمحفز للصدمة فتغيرات المعرفية والسلوكية هي التي تؤدي إلى نمو ما بعد الصدمة.

3-5/نظرية الذات:

يعد كارل روجرز رائد هذه النظرية ومؤسس نهج العلاج المتمركز حول الفرد , وتعد هذه النظرية من اهم النظريات المؤثرة في تحركات نمو ما بعد الصدمة في الوقت الحاضر ,ويرى روجرز أن الإنسان لديه ميل أساسي وسعي دائم نحو تحقيق الذات والحفاظ عليها وتطوير خبراتها , وأن هناك قوة دافعة لديه وهي الدافع الى تحقيق الذات , حيث أن هدف الانسان في الحياة أن يصبح محققاً ومتكاملاً ومطوراً لذاته ,مما يعني ان الناس يميلون الى التطور في اتجاه إيجابي وهذا هو الاتجاه الذي يؤدي إلى نمو ما بعد الصدمة . (الصمادي و سمور، 2021، صفحة 78)

وقد أشار(عبد الستار محمد ابراهيم, 2019) الى عدة نظريات في تفسيرها للنمو ما بعد الصدمة وهي كما يلي:

- **نظرية التحليل النفسي** : تفسر هذه النظرية مفهوم نمو ما بعد الصدمة وخصيصاً أدلر على أنه ألية تعويض (Compensation) حيث يرى ان الشعور بالنقص اثناء الصدمة هي ما تدفع الفرد للبحث عن ما يضمن له الأمان وتخفيف شعور الضعف فبذلك يتجه نحو مواطن القوة فيه مما يجعله يتخطى الصدمة
- **النظرية السلوكية**: ترجع السبب الى قانون التدريب عند ثورندايك (Law of exercise) يتم من خلال الاستعمال و الإهمال و ذلك من خلال اهمال الوصلات العصبية و الكف عن الممارسات التي تذكرنا بالخبرة الصادمة مع استعمال وتقوية الارتباطات و الوصلات التي تدفع التفكير نحو النمو بإيجابية
- **النظرية الإنسانية**: ترجع هذه النظرية نمو ما بعد الصدمة لدى الافراد في معنى المعاناة وخصيصاً لدى فرانكل (The meaning of suffering) حيث يرى انه بالنسبة للمشكلات التي لا نستطيع تغلب عليها فعلى الفرد مواجهة هذه المعاناة و تحويلها الى شيء له معنى حيث تساعد المعاناة على تشكيل الذات .

تختلف الآراء حول تفسير نمو ما بعد الصدمة فنموذج أزومات الحياة ونمو الشخصية، يؤكد أن النمو عملية ديناميكية يلعب فيها كل عنصر من عناصر النموذج دوراً مهماً في تعديل العناصر الأخرى بطريقة ما. تتيح الأحداث المؤلمة حلقات ردود الفعل والنمو الإيجابي من خلال علاقات الفرد مع

الأصدقاء والمجتمع، في حين يفترض نموذج الوصف الوظيفي أن الأحداث المؤلمة لا تؤدي إلى النمو. لكن الصراع العاطفي بعد الصدمة يوفر قوة دافعة للتغيير، ونتيجة لذلك فإن الشخص المستعد للتغيير والمتفائل والواثق سوف ينمو أيضاً نتيجة لذلك. أما نظرية تقييم الكائنات فهي تؤكد على أن الأفراد لديهم اتجاهية. يستطيع الفرد أن يعيد تنظيم العالم من حوله ويصبح أكثر توافقاً مع ذاته الحقيقية، لذلك تعتبر هذه العملية الأمثل للنمو في حين ترى نظرية بال ومكدام ان سجل حياة الشخص هو المحرك لا استعاب الصدمة ومحفز للتغيرات الإيجابية أما بالنسبة لنظرية الذات فيقول روجرز الإنسان دائم السعي نحو تحقيق الذات والسعي لتصلحها فهذا ما يؤدي إلى نمو ما بعد الصدمة (يونس، 2018)

4/أبعاد نمو ما بعد الصدمة **Dimensions of post-traumatic growth**:

(Tedeschi&Calhoun (1996) قدما قائمة لنمو ما بعد الصدمة متضمنة خمسة أبعاد وتتمثل في:

- **زيادة تقدير الحياة Appreciation of Life** : وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تحول كبير وكيفية التعامل مع الحياة اليومية وتقدير لحظات الحياة والهدف منها والشعور بأهميتها مع ترتيب الأولويات أي تقدير الفرد لحياته يمكنه من تحقيق إمكاناته
- **العلاقات مع الآخرين Relationships with Others** : وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في التعامل مع الآخرين نتيجة احتياجه للتفهم والمساندة فيذهب لتعميق الصلات والتقارب معهم وتقدير قيمتهم مما يشعره بالألفة معهم ، وحماية الذات من التعرض للإيذاء من الآخرين فالعلاقات هي مصدر الأساسي لتنمية الخبرات
- **قوة الشخصية Personal Strengths** : وهي إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في الذات والاحساس بجوانب القوة في الشخصية والثقة في الذات وجدارتها ومهاراتها في إدارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلاً كما أن الإحساس بالقوة يقوم على توكيد الذات ورفض ما هو أقل فهذا الشعور يؤدي إلى العديد من تغيرات الإيجابية
- **التنمية الروحية و الدينية Spirituality/Religiosity** : وتعتبر عن إدراك الفرد لحدوث تغيرات إيجابية في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الاحساس بالمعنى والهدف وتعميق الايمان (يعتبر

ألية تكيف) والقيم الروحية والحفاظ عليها ولا يقتصر ذلك على من لديهم ارتباط قوي فقط (tedeschi & calhoun, 2004)

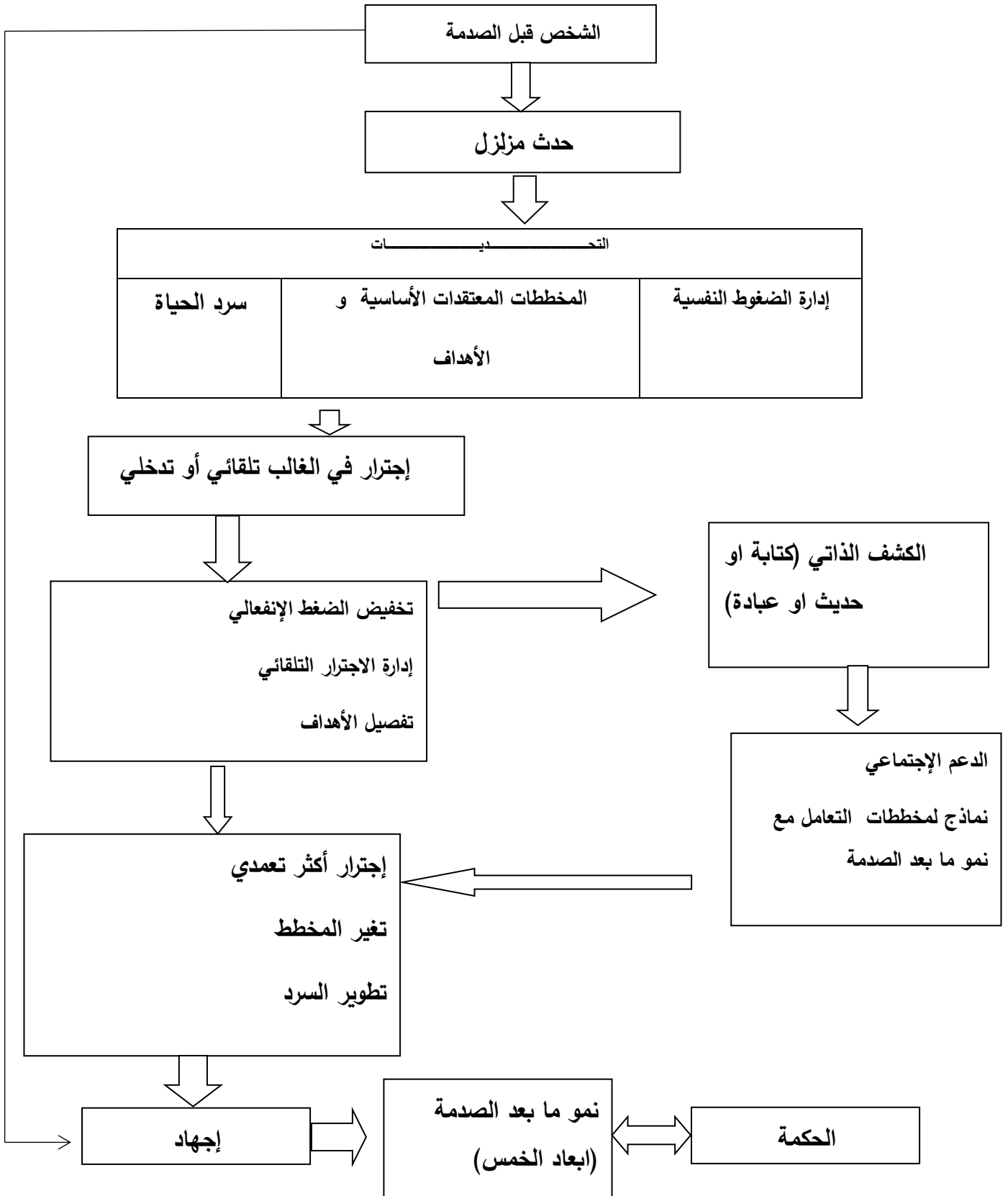
▪ **الفرص الجديدة New Possibilities** : خلال الصدمات تكتشف خيارات جديدة لاكتشاف و إدراك الفرد للفرص الجديدة (فلسفة الحياة) والفوائد المحتملة والتي قد تنتج في المواقف الصادمة (كلنتن، 2023، صفحة 47)

5-خصائص نمو ما بعد الصدمة:

تلخص الباحثة مروة محمد احمد (2017) خصائص نمو ما بعد الصدمة فيما يلي :

- 1- يرتبط بحدوث درجة من النجاح الاولي في معالجة الصدمة
 - 2- يرتبط بمستويات مرتفعة من المشقة .
 - 3- يحدث أثناءه تحطم للفروض أو التصورات الاساسية عن العالم في حياة
 - 4- هو نتاج الصراع مع الصدمة ولا يعد ميكانيكياً
 - 5- عملية مستمرة تتغير وفقا للظروف التي يمر بها الشخص
 - 6- بالرغم من أن المستويات الأعلى من الأذى والتي ترتبط بمستويات أعلى من النمو ، ولكن العلاقة بينهما لا تأخذ شكل العلاقة الخطية المستقيمة . حيث تكون العلاقة أحيانا في أقوى صورة لها في المتوسط أكثر من المستويات الأعلى والأدنى من التعرض.
 - 7- يمكن للفرد أن يعايش نمو ما بعد الصدمة بالرغم من أنه ما زال يعاني من بعض تبعات الصدمة
 - 8- يتطلب وجود ضغوط مستمرة لأنها تؤدي إلى :
 - أ- إنتاج المعالجة المعرفية للصدمة التي تنشأ أثناء تشكل نمو ما بعد الصدمة
 - ب- تقوية الرؤى المتغيرة حول الذات والآخرين وطريقة المعيشة التي تتكشف أو تتضح في نمو ما بعد الصدمة (احمد محمد، 2017)
- 5-كيف يحدث نمو ما بعد الصدمة:

وهذا المخطط يوضح كيف يحدث النمو ما بعد الصدمة



8-العوامل المرتبطة بارتفاع نمو ما بعد الصدمة :

1- قوة الصدمة ونوعيتها: كلما كان الحدث الصدمي قوي كلما زاد تشتت الفرد و زادت فرص حدوث نمو ما بعد الصدمة . لان قوة الصدمة ونوعيتها ومدتها والظروف الشخصية هي العوامل التي قد تسهم في تكوين احد الاتجاهين السلبي ا والإيجابي الناتجين عن الصدمة في اتخاذ منحنى PTSD أو PTG فتختلف الحدة باختلاف الأعراض من شخص لأخر (عنتر قاسم، 2023)

2- الدعم و المساندة الاجتماعية : تكييف الفرد يخفف عنه مستوى القلق و اعراض الضغط ما بعد الصدمة التي بدورها تسهل عملية النمو فهذا الدعم يركز على ثلاث انواع هي: الدعم المعلوماتي - الدعم الحسي - الدعم الانفعالي .

3- عملية إدراك الصدمة : تختلف من فرد لأخر باختلاف ردود الفعل للحدث الصدمي تبعا لعدة عوامل اهمها القدرات العقلية والانفعالية و السلوكية ...

4- فاعلية الذات : حكم الفرد على ردود افعاله في المواقف الصادمة مع ادراك للقدرات الذاتية التي تساعد على الإنجاز (عبادة عزت، 2020)

5- القدرة على البحث عن معنى جديد للحياة : إدراك الفرد لمعنى حياته و إيجاد هدف جديد يسعى اليه يؤدي الى الأداء الإيجابي في الحياة من جميع الجوانب (الغباشي و احمد عبد القادر، 2021، صفحة 36)

6- العمر و الجنس ودرجة التدين والحالة المزاجية : اشارت بعض الدراسات ان للعمر والجنس دور كبير في نمو ما بعد الصدمة و ذلك راجع لمرونة الصغار عكس الكبار و ايضا للجنس يد في ذلك فمرونة المرأة في تقبل صدمة معينة قد تكون ايجابية على الرجل والعكس صحيح حسب نوع الحدث الصادم (Linley & Joseph, 2004) كما ان درجة التدين التي بدورها تعطي معنى للحياة وكما هو معروف في حالات الصدمة مهم جدا ان نجد معنى ليعطي هدف نسعى نحوه كما اشارت الدراسات ان هناك علاقة وطيدة جدا بين الحالة المزاجية الإيجابية و الارتقاء الاسرع نحو النمو عكس السلبية كمت وجدت دراسات اخرى نفت هذا العامل قطعا كدراسة سميث (Catarina 2016 & Isabel, 2013)

7- الاجترار: كما تم التطرق له مسبقا في بحثنا ان الاجترار هو حالة من التآكل الذاتي أي الأفكار السلبية المهاجمة للفرد في اعقاب الصدمة وتسبب ازعاج ويكون عمدي أي عن قصد وكلا النوعين من الاجترار يعايشهم الفرد من خلال العملية لفهم الصدمة. (david A, kathryn E, Jocelyn, & Ryan P., 2011, p. 955(7))

خلاصة:

وفي الختام لما عرضناه في فصل نمو ما بعد الصدمة أنه فرصة أمام الشخص المتعرض لحدث صدمي لاتخاذ مجرى إيجابي للحياة وتحدي النفس للارتقاء بها وقد فصلنا في تعريفه الذي هو مجموعة تغيرات إيجابية بعد الصدمة وقد اختلفت تفسيراته فهناك من فسر حدوثه فطري وغيره على أنه تحدي وقدرة على ضبط الذات وهناك من فسره على أن سجل حياة الشخص هو بمثابة محرك لا استعاب الحدث الصدمي كما تعددت مجالاته و خصائصه .

الفصل الرابع: الطلاق التعسفي

الفصل الرابع: الطلاق التعسفي

تمهيد

1- مفهوم الطلاق التعسفي

2- شروط الطلاق التعسفي

3- معايير الطلاق التعسفي

4- أسباب الطلاق التعسفي

5- آثار الطلاق التعسفي

6- معاناة وتكيفات المرأة المطلقة في مجتمع الجزائري

خلاصة

تمهيد:

تعد اللجنة الأساسية في مجتمع هي الأسرة لأنها هي المؤسسة العظيمة التي اهتم بها جميع من شرائع دينية دساتير قانونية ومختلف العلوم وهذا لأنها نظام خاص يحتاج لنجاحه رعاية خاصة . وحرصاً على تطورها وتماسكها أمر الله بالزواج كرابطة أساسية لإشباع كلا الجنسين حاجاتهم النفسية والاجتماعية وفق صورة شرعية ومنظمة .وبأخذ الامور بمنظور سييولوجي لابد أن نرى الأسرة كظاهرة وكعلاقة أبدية إذا نجحت. لكن في حالة تعرضها للفشل بسبب عدم توافق في الرؤى والاعراف فإن العلاقة الزوجية تختل وتحل الفجوة محل المودة ويصبح التنافر محكم العلاقة فيكون الطلاق الذي هو بعصمة الرجل نظرا لحكمته العقلية هو الوجهة الأولى وهو أمر مشروع لقوله صلى الله عليه وسلم: إن أبغض الحلال عند الله الطلاق { لكن لسبب. إما إن عُدمت الأسباب فيصبح تعسفا ملحقا لأضرار وإلحاق الضرر للغير بغير سبب غير مشروع لا دينياً ولا إنسانياً مشروع لما يسببه من أضرار كثيرة أهمها نفسياً ومن المعروف بأن كلا الجنسين مختلفين في وقع الطلاق عليهم فلذلك المرأة دائماً ما تكون الحلقة الأضعف وذلك طبقاً لسماتها الجسدية والنفسية ومقدرتها العاطفية هذا ما يجعلها أكثر تضرراً و خاصة بعد غياب السبب فاستجابتها للموضوع قد تأخذ عدة مجريات سلبية كأمراض و صدمات فما هي ماهية الطلاق التعسفي ؟

هذا ما سنحاول تفصيله في فصلنا هذا .

1/ مفهوم الطلاق التعسفي:

1-1/ **الطلاق** : لقد اختلفت تعاريف الطلاق كل حسب تخصصه ديني ,قانوني, سيبيولوجي لكن بالإجماع بين التعاريف نستطيع القول أن الطلاق هو : انفصال الزوجين عند استحالة استقرار بين الأخلاق والقيم وما يجب أن يكون في الواقع فيما يتعلق بين الطرفين وتختلف مدة الانفصال حسب درجة الطلاق (الزرد، 2010)

- ويمكن أيضا تعريفه على أنه : مأخوذ من الإطلاق وهو الترك والإرسال (مدونة الأسرة، مادة 78)
- تعريف اخر: الطلاق أسلوب اجتماعي ديني لحل رابطة الزواج وإنهاء العلاقة الزوجية ووقف التفاعل بين الزوجين (مرسي، 1991)

1-2/ **التعسف** : - لغة: ظلم واستبد

اصطلاحا: هو إساءة استعمال الحق بحيث يؤدي إلى ضرر بالغير (عتيلي، 2011)

1-3/ **الطلاق التعسفي**:

- هو الطلاق الذي يوقعه الرجل بما لديه من عصمة على المرأة بدون سبب معقول (زروق، 2017)
- يتفق الفقه والقانون على أن الطلاق هو: الذي يوقعه الرجل دونما حاجة إليه مما يسبب أذى نفسي اجتماعي اقتصادي ... للمرأة و الأسرة ككل . (بن يكن، 2017)
- هو مصطلح جديد لم يتم ذكره في فقه قديما وانما تطرقوا إليه بمصطلحات أخرى كطلاق الحرام او المكروه وهذا لأن الزوج هو صاحب الصلاحية في ايقاع الطلاق على خلاف مقصد الشرع وبدون سوء تصرف من الزوجة فلا يجوز إيذاء الزوجة عن قصد ودون رضاها (الدباغ أ.، 2014، صفحة 68)

- عرفه خليل محمد (1999): "أنه مناقضة قصد الشارع في رفع قيد النكاح حالا او مالا بلفظ مخصوص مع تعويض بقدر مالي تجب على الزوج لما أوقعه من ضرر على الزوجة وقد تم تحريمه بسبب الضرر الملحق لا بسبب أنه طلاق لأن الطلاق التعسفي مصطلح جديد " (الشريفيين و نصيرات، 2018، صفحة 4)

2/شروط الطلاق التعسفي:

إن جل القوانين العربية لم تضع شروطا للطلاق التعسفي ، وهذه الشروط تختلف من حالة إلى أخرى .
وتتمثل في شرطين أساسيين هما:

1-2/أن يكون الطلاق مناقضا لحكمة مشروعيته:

من المقاصد السامية المشرعة من عند الله الزواج فهو علاقة قائمة بين الرجل والمرأة هدفها تكوين أسرة وتنشأة أجيال على وجه يحقق الهناء ولكن إن أُخْتَلتْ العلاقة الزوجية شرع الله أيضا الطلاق بالتراضي لتخفيف الضرر النفسي على وجه العموم وعلى وجه الخصوص بعصمة الرجل من حيث إيقاعه بوجود سبب ، ولكن إن كان عكس ذلك ومناقضا للمشروعية فهو يدخل في إطار التعسف (بن أحمد، 2022، صفحة 4) فوجب القانون الجزائري على الرجل تعويض حق الضرر الملحق وفق المادة 124: " كل عمل أيا كان يرتكبه المرء بخطئه ويسبب ضررا للغير يلزم من كان سببا في حدوثه بالتعويض " إلا أن التشريع الجزائري لم يحدد قدر التعويض وترك الأمر للقاضي وفق القضية (العطري، 2016، صفحة 33)

2-2/أن لا يكون الطلاق بناءا على طلب الزوجة أو برضاها:

يملك الزوج الأحقية في الطلاق بإرادته لكنه قد يستخدم حقه خارج ما شرع له وبأسباب غير معقولة و بدون رضا الزوجة فيعتبر تعسفي فإذا كان برضاها فهو غير تعسفي . فبنسبة للرأي المشروع الجزائري فلم يذكر شروط الطلاق التعسفي في قانون الأسرة الجزائري فترك الأمر لفقهاء إن توفرت شروط التعسف ووجود أضرار جعلها خاضعة للسلطة التقديرية للقاضي يستخلصها من مصادر القانون الأخرى طبقا للمادة 222 من قانون الأسرة الجزائري (بن عمارة، 2020، صفحة 45)

3/معايير الطلاق التعسفي:

للطلاق التعسفي معايير تمكننا من خلالها بالحكم عليه إذا تعسفا أو لا . وهناك معيارين أساسيين هما:

أولا / المعيار الذاتي: يركز هذا المعيار على العوامل النفسية التي أدت بالزوج إلى الطلاق. فكلما كان مناقضا للمشروعية كلما كان متعسفاً. وتكون المناقضة بواحد من هذين الأمرين:

1/الطلاق بقصد الإضرار بالزوجة: يكون في القصد بالإضرار كدافع الانتقام والكراهية ويكون بدون سبب مشروع (حرمان الزوجة من الميراث وهو على فراش الموت) (مشراوي و نويجم، 2022، صفحة 29)

2/الطلاق لغير المصلحة التي شرع من أجلها: وهنا ما يخالف الشرع و يكون متعسفا كاستعمال حق مثال على ذلك طلاق الزوجة برغبة زوجة أخرى لديه أو عقم أو أمراض أخرى أي بدون مبررات شرعية وهذا ما يؤدي بأزمات نفسية على المرأة فطلاق لم يشرع إلا لحل الخلافات . (الدباغ أ.، 2014، صفحة 10)

ثانيا: المعيار الموضوعي: وهو انعدام التاسب بين المصالح أي الموازنة بين ما يفعله صاحب الحق في الطلاق من نفع وما يترتب على استعماله من مفساد. ويكون على وجهين:

1/ الاختلال بين مصلحة الزوج في الطلاق ومصلحة الزوجة في الإبقاء:

إيقاع الزوج للطلاق بناء على أسباب غير مقبولة ومنافع وبغير مبررات ودوافع للطلاق وذلك لدفع الضرر عن نفسه بالموازنة بين ما يترتب على الطلاق من مصالح و ما ينتج عنه من مفساد و أضرار تلحق بالزوجة و هذه المفساد أكبر من المصلحة المرجوة من الطلاق و بذلك يكون الزوج متعسفا في استعمال حقه. (مكي، 2021، صفحة 153)

2/ استعمال الطلاق لمبرر مع وجود خيار آخر يؤدي الغرض:

إن قيام الزوج بتطليق زوجته من غير مبرر شرعي (كقضية إنجاب إناث وهو راغب في ذكور) و دون حاجة فيه ضرر فاحش للزوجة خاصة إذا مضت فترة طويلة من عيشهما معا واعتمدت الزوجة عليه في النفقة و قد تقدم بها العمر و حدث الطلاق في هذه الحالة فإن الزوج يكون قد أضر بها ضررا فاحشا. (العازمي، 2018)

4/أسباب الطلاق التعسفي:

معروف عن الطلاق التعسفي أنه انفصال الزوج عن الزوجة بدون مبرر لكن قد تكون هناك عوامل مفجرة وتختلف من علاقة إلى أخرى ومن بيئة إلى أخرى ومن شخص إلى آخر حسب الوضع المعاش فسنحاول عرض أهم الأسباب الأكثر معيشا:

1. قلة الوعي بالحياة الزوجية: من بين أهم الأسباب المؤدية للطلاق هي عدم كفاية الوعي بالحياة الزوجية بين الطرفين والحقوق والواجبات التي تلزم كل شخص نحو الآخر فتتدخل عدة عناصر أخرى منها عدم التفاهم (التواصل اللفظي والفكري) والتوافق و عدم القدرة على إيصال الأفكار لبعض وذلك يمثل شعلة المشاكل مما تزرع فتيل الملل والخلافات في العلاقات تطرح تساؤل الانفصال ولكل سؤال جواب وجوابه الطلاق . (ربابعة و سالم، 2015)

2. العوامل الاقتصادية والثقافية : هذا العامل له تأثير قوي جدا على العلاقات الزوجية فقد يؤدي فقر الزوج إلى انعدام ثقة الزوجة لتأمينها فهذا ما يؤدي إلى عدم الاتساق المعيشي مما يشكل خوف لدى الزوجة و صعوبة في تحمل المسؤوليات فبغياىب المستوى الاقتصادي يصبح كل شيء صعب وهذا ما يجعل الزوجة تكثر التذمر و تكثر الخلافات بينهم , أما بالنسبة للعوامل الثقافية فترجع إلى اختلاف في المستوى التعليمي , اختلاف في طبقات المعيشة وذلك يشكل نظرات مختلفة للحكم على الأشياء فمن هنا ينشأ الصراع والخلافات (Maan & Mina, 2022)

3. الجهل بأحكام الدين: إن الدين الإسلامي ملئ بدروس وقواعد الحياة، فكلما كان الشخص عالم بدينه عرف أسلوب حياته كذلك الأمر بالنسبة للزوج فكلما عرف لماذا و كيف شرع الله له الطلاق وماهي الأسباب اللازمة فالجهل بأحكام الدين سبب من أسباب الطلاق التعسفي و أهمها نتيجة عدم معرفة الزوج لأحكام الطلاق وكيفية إيقاعه ووسائل معالجة النفور في العلاقة. (ربابعة و سالم، 2015)

4. سوء الاختيار وعدم الكفاءة بين الزوجين: في عصرنا الحالي ارتفعت نسبة الطلاق بدون أسباب مشروعة وهذا راجع لعدم حسن الاختيار أو الاختيار لأسباب لا تبنى على أساسها علاقة زوجية بهدف إنشاء أسرة و تحقيق أتي الزواج لتحقيقه فهذا الخطأ تنتج عنه أخطاء أكبر كمثل الزوج يختار الزوجة لمستواها الاقتصادي أو التعليمي وهو أدنى منها أو يختارها لجمالها أو لترضية أمه .. فهذه ترجع لطبيعة الإنسان لأنه في الغالب يعجب بهذه المحاسن بعد الزواج يعجب بنفس المحاسن عند امرأة أخرى ... فمن الأحسن يكون اختيار الأزواج على ما نص عليه الشرع أولا وعن قناعة ثانيا (ربابعة و سالم، 2015)

5. عدم الكفاءة الجنسية: هذا الجانب مهم في العلاقات وخاصة في المجتمعات العربية وذلك راجع لقلة التوعية من قبل المقبلين على الزواج فهذا ما يسبب مشاكل جنسية متعددة و قد تظهر آلية التعويض في الهروب من النقص كمشاهدة القنوات المخلة أو الخيانة أو اضطرابات جنسية أخرى وهذا ما يؤدي بإضرار الطرف الآخر فيصبح الطلاق حلاً. (Maan & Mina, 2022)

6. الأمراض العقلية والصحية : إحدى المشاكل الأسرية هي المشاكل النفسية والصحية والعقلية التي تؤثر على الزوجين كثيرا فغالبا ما تؤدي إلى فسخ الرابطة الزوجية لأن هذا النوع من المشاكل يعتبرونها لا حل لها ولا هدف وراء الحياة الزوجية (كالعقم , مرض معدي , تناول مهدئات ...) فهذا السبب راجع لقلة الوعي بالحياة الزوجية لأن من الطبيعي جدا أن يمرض أحد الزوجين ووجب على الآخر مساندته كما شرع له فهنا تنبثق حلقة الفراغ التي ينتج عنها الفسخ ويبدأ الزوج بالبحث عن

زوجة أخرى يمارس حياته معها فهذا يصل الأمر إلى الطلاق رغم وجود حل آخر أمثل وهو أن الزوج يمكنه حل الخلاف مع الزوجة بتفاهم. (Maan & Mina, 2022)

- فالمشاكل النفسية قد تؤدي بشخص إلى مشاكل أسرية غالبا ما تؤدي إلى طلاق من دون سابق إنذار كضغوطات أو الغيرة المفرطة من الطرف الأخر سواء منه أو عليه إلى درجة الوسواس و الشكوك مما يجعل الأخر يبدأ في المراقبة ويبادر الأخر بالحدز من أي سلوك صادر مما يشكل له ضيق (على مرسي، 2020)

5/أثار الطلاق التعسفي:

أ/ أثار في التشريع الجزائري:

يترتب على الطلاق عدة أثار منها المالية والغير مالية فيختص الطلاق التعسفي بتعويض المرأة ماليا لما سبب لها من أضرار من ناحية قانونية. فالتعويض الناتج عن الضرر والضرر هو " الأذى الذي يصيب الإنسان في حق من حقوقه " (بودية، 2021) وهو نوعين المادي (ما يصيب الإنسان في جسمه) و المعنوي (ما يصيب الإنسان في شعوره أو الشرف) ومن شروطه أن يكون قد مس الضرر بحق و أن يكون تحقق من وقعه وأن يكون الضرر مباشرا و شخصي ووجب فيهما التعويض فتعريف هذا الأخير هو جبر لضرر وهو ما يقدمه الزوج لزوجته تعويضا عن الطلاق ومن طرقه التعويض العيني (إعادة الحال لما كانت عليه مثلا استولاء الرجل على مال الزوجة هنا يقوم بردهم الى ما كانوا عليه) و النقدي (دفع مبلغ مالي بحق الضرر) و التعويض مقيد بشرطين أن يكون تحقق الضرر و أن يثبت عدم وجود السبب فتتعد الأثار المترتبة عليه منها النفقة و الحضانة و العدة (خطاب، 2015)

ب/ الأثار من جانب النفسي على المرأة الجزائرية:

فيما يلي سنعرض الأثار النفسية على المرأة الجزائرية على وجه الخصوص بحكم التخصص في عدة نقاط منها:

السلبية

✓ معاناتها من النظرة السيئة على أنها مطلقة في المجتمع الجزائري

✓ إحساسها بضعف وتدني صورة الذات

✓ الضيق المادي في حالة عدم العمل

✓ حرمانها من أولادها في بعض الحالات

✓ الصدمة النفسية وما يترتب عنها

✓ في حالات قد تصاحبها حالات من الغضب، الإنكار، الحزن

✓ فقدان الثقة في النفس والغير

لكن بحثنا يركز على الجوانب الإيجابية التي قد تصل لها المرأة المطلقة بعد المرور بالجوانب السلبية
مثل:

* امتلاك زمام الأمور

* تقبل المشاعر

* الشعور بالارتياح بعد الطلاق

* انطلاق في مساحات الحياة

* امتلاك فرصة لتغير حياتها للأفضل

* النمو الشخصي والنمو الاجتماعي

* التمتع بالصحة النفسية الجيدة

* امتلاك أكبر قدر من الاستقلالية الذاتية

* الشعور بالراحة والسعادة

6/ معاناة وتكيفات المرأة المطلقة في المجتمع الجزائري:

* تتعرض المرأة المطلقة لعدة معاناة تعيش معها منذ لحظة الانفصال من طرف المجتمع او من ناحية النفسية أو اقتصادية

- اجتماعيا: يعيق تكيفها مع واقعها وخاصة رجوعها إلى بيت الأهل بلقب "مطلقة" وما يزيد عن ذلك إذا كانت بأطفالها فتصبح مشكلة مع الأم من ناحية الرعاية والأب من ناحية المصاريف إذا لم تكن عاملة لأن ذلك يخفف من حدة الأمر كما تصبح نظرة الرجال لها بطمع على أنها بلا رجل كما تتعرض نظرة سلبية نتيجة دنيوية التي تتوجه لها كما تفقد مكانتها اجتماعيا

- نفسياً: تعايش المرأة المطلقة مع الطلاق أصعب من الرجل حيث يعاني من الانحرافات النفسية والاضطرابات العقلية والأمراض السيكوسوماتية وأرجع الباحثون ذلك إلى أن المرأة تعاني من وحدة و ضياع و توتر و قلق وخاصة إذا كان لديها أولاد فطلاق يجعلها متهمة بانحراف أخلاقي وهذا ما يزيد من حدة الإحباط و الخوف من إعادة الكرة وهذا ما يشكل عندها مسألة ثقة

- اقتصادياً: إن أبرز ما يخلفه الطلاق هو العوز المالي الذي كان الزوج يقوم بهذا الزوج في الحياة الزوجية مما يؤدي انخفاض في المستوى المعيشي وخاصة إذا لم يكن لها مصدر رزق آخر (تونسي، 2002)

* مع أن الطلاق فيه سلبيات إلا أن هذا لا يمنع من النظر إلى أنه يمكن أن يكون باب إيجابي على بعض النساء وقد يصلو لمرحلة التوافق النفسي وقد أوضحوا العلماء أن التوافق النفسي يمر ب ثلاث مراحل وهي:

1- مرحلة الصدمة: حيث تعاني من اضطرابات وجدانية وقلق بدرجات عالية

2- مرحلة التوتر: يغلب عليها القلق والاكتئاب وتتضح آثاره في الاضطهاد والوحدة والاعتراب وضعف الثقة ...

3- مرحلة إعادة التوافق: ينخفض فيها مستوى الاضطراب الوجداني تبدأ المطلقة بإعادة النظر في جوانب الحياة ككل بكل إيجابية

خلاصة:

فكما عرضنا في فصلنا هذا أن الطلاق التعسفي يمثل قراراً قاسياً ومفاجئاً يتخذه الزوج دون موافقة الزوجة، مما يترك أثراً نفسياً عميقاً على المرأة . مما يسبب الطلاق التعسفي صدمة نفسية كبيرة لها ، حيث يفقدها الشعور بالأمان والاستقرار الذي كانت تعتمد عليه في الزواج ، بالإضافة إلى التحديات الاجتماعية والاقتصادية التي تنشأ عن هذا التغيير المفاجئ في الحياة فهو يأتي بدون سابق إنذار مما يترك الإنسان في حالة من عدم اليقين فيشكل صدمة بسبب عدة عوامل منها : فقدان العاطفي ،تأثيرات الاجتماعية و الاقتصادية ، الشعور بالفشل والخيبة .

الجانب الميداني للدراسة

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- الدراسة الاستطلاعية

1-2 / أهداف الدراسة الاستطلاعية

2-2 / مجال الدراسة الاستطلاعية

3-2 / أدوات الدراسة الاستطلاعية

4-2 / نتائج الدراسة الاستطلاعية

3- عينة الدراسة

4- مجال الدراسة

5- أدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

قدمنا سابقا الجانب النظري وهو الجانب المُلم الذي يوضح مفاهيم متغيرات الدراسة وفي هذا الفصل سيتم فيه توضيح الإجراءات المنهجية والإجابة عن التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات من جانب تطبيقي. ومن أجل ذلك قمنا بإتباع خطوات الخاصة بإجراء الدراسة الميدانية وسنتطرق إليها في هذا الفصل كما سنعرض أيضا نتائج الدراسة .

1/ منهج الدراسة:

إن موضوع الدراسة هو الذي يحدد نوع المنهج والمنهج هو الأسلوب الذي يتبعه الباحث لدراسة ظاهرة ما. ففي هذه الدراسة تم الاعتماد على المنهج العيادي لأنه يسمح بدراسة حالة وتطبيق المقابلة التي من خلالها نستطيع تفسير سبب حصولنا على نتائج أيضا بصفته ، يعالج الحالات الفردية وكذلك لأنه يخدم موضوعنا بتقنياته وهو أكثر المناهج قدرة في كشف الجوانب النفسية كما تم اختياره أيضا لأنه يكشف عن مهارات ادارة الذات المكتسبة في النمو ما بعد الصدمة وأيضا لأنه يساعدنا في التعرف على السياق الاستجابي السلوكي للحدث الصدمي وتحويله الى ايجابي ليحدث نمو ما بعد الصدمة كما نعلم نحن نتعامل مع بناء نفسي واساليب ادارة الذات لذلك فهو الأنسب لدراستنا .

ويعرف **المنهج العيادي**: ” ان هذا المنهج يركز على دراسة الحالات الفردية و تحليل السلوك الخاص بكل فرد ، ويستخدم في سبيل تحقيق أهدافه وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحوث النفسية من اختبارات للذكاء واختبارات شخصية، ودراسة تاريخ الحالة وما الى ذلك ” (عبد المؤمن، 2008)

2/ دراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من خطوات الهامة المتبعة في البحث العلمي، وهي دراسة اولية تسبق الدراسة الأساسية .والتي تهدف من خلالها استكشاف الظروف المحيطة بالدراسة ،وكذا ملائمة الأدوات المختارة لجمع البيانات وعينة الدراسة و التعرف على ما من شأنه أن يعيق سير الدراسة وقد بدأنا في هذا الإطار بالبحث عن العينة التي تتجاوب معنا وتتاسب مع موضوع الدراسة ، وهم نساء ضحايا الطلاق التعسفي ببسكرة ،كانت أول خطوة هي التقرب والتعامل مع العينة و ذلك بتقديم نفسي كطالبة وكذلك موضوع دراستي ، وجدنا بعض الصعوبات في وجود الحالات لقلتهم ومن الموجودين هناك من تم رفضنا للأسبابهم الخاصة لكن واصلنا البحث عن العينة حتى تم تقبل والتفاهم مع ثلاث حالات من المجتمع الأصلي للدراسة ووجدت منهم التعاون والقبول وكان تجاوبهم سهل وسلس . حينها قمت بعمل برنامج للالتقاء بهم وشرح العمل و اختيار الوقت المناسب وكيفية تطبيق أدوات الدراسة بشكل ملائم لجمع المعلومات .

1-2/ أهداف دراسة الاستطلاعية :

* تساعدنا في تشخيص الحالات إذ ما كان هناك وجود نمو ما بعد الصدمة أم اضطراب من خلال المقابلة التشخيصية

* تساعدنا في بناء أدوات الدراسة

* معرفة مدى استجابة العينة مع موضوع دراسة وكذا اللغة المناسبة والمفهومة

* تحديد جوانب القصور في إجراءات التطبيقية

* تساعدنا في استطلاع على الظروف التي يجري فيها البحث

* تساعدنا في جمع المعلومات حول دراستنا

2-2/ مجال الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في أبريل على عينة من نساء ضحايا الطلاق التعسفي في ولاية بسكرة على حالتين من سيدي عقبة و حالتين من محكمة بسكرة .

2-3/ أدوات الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بعمل مقابلة تشخيصية مع الحالات لمعرفة ما إذا كان هناك نمو ما بعد الصدمة أو لا وهذا ما يضيف لمسة خاصة لدراستنا فإذا كانت النتائج تُظهر وجود نمو في الحالات نتطرق إلى المرحلة الثانية وهي قياس مستوى مهارات إدارة الذات ومعرفة نوع المهارة فإذا لم تتوفر شروط النمو تعجز الحالة عن الانتقال إلى نمو ما بعد الصدمة

تم تصميم أسئلة المقابلة وفق بنود المقياس ل تيديسكي و كالهون .

المقابلة مكونة من :

- محور البيانات الشخصية ... يحتوي على 08 أسئلة

- محور إمكانات الجديدة ... يحتوي على 03 أسئلة

- محور التواصل الاجتماعية ... يحتوي على 04 أسئلة

- محور التغيير بالمجال الروحي ... يحتوي على 04 أسئلة

- محور قيمة الحياة ... يحتوي على 04 أسئلة

- محور ثقة بالنفس ... يحتوي على 04 أسئلة

2-4/ نتائج الدراسة الاستطلاعية :

➡ عرض وتحليل حالات الدراسة:

• الحالة الأولى:

- تقديم الحالة:

البيانات الأولية للحالة "أ"

السن : 28

عدد الإخوة : 4

المستوى الاقتصادي: جيد

المستوى التعليمي :ماستر تخصص إنجليزية

مدة الزواج : 7 أشهر

مدة الطلاق : 9 أشهر

- ملخص المقابلة :

الحالة (أ) تبلغ من العمر 28 سنة , تزوجت من رجل عمره (29) يعمل تاجر . مرتبتها الثالثة بين الإخوة الأربعة .تمكث مع والديها . كانت لها الفرصة في التعرف على زوجها في فترة الخطوبة بحكم كانت طويلة المدى لمدة سنتين , عاشت مع زوجها تنتقل من شهر إلى أخرى بسبب العمل فأحيانا تكون في منزلهم المستقل وأحيانا في منزل العائلة . عانت الحالة منذ عامها الأول فالأشهر الأولى . كانت كأبي زوجين سعداء وأمر طبيعي ثم انقلبت الأمور وبدأت تتدهور وانقطع الاتصال بزوجين بحكم الزوج يمارس الصمت العقابي على الزوجة بعد كل نزاعات مهما كانت بسيطة كانت الزوجة تحاول دائما من أجل إصلاح العلاقة لكن الزوج استمر في تعامل على نفس طريقة التعامل مما أدى به إلى رفع قضية طلاق تعسفي على الزوجة دون علمها لأنها كانت في فترة راحة في بيت أهلها بدون شرح للزوجة عن السبب تطلقت الحالة بعد 7 أشهر زواج بدون حمل أو أطفال . الحالة ترغب في إعادة تجربة الزواج مع رجل يمكنها التفاهم معه ومختار بعناية .

- التحليل الكمي :

الأبعاد	التكرارات	مجموع التكرارات	النسب المئوية
الإمكانات الجديدة	1.2.3.4.7.8.9.10.11. 12.60.74.75.85	14	15%
التواصل الاجتماعي	13.14.17.18.20.21.23	12	13%

		.24.27.28.70.84	
19%	17	5.6.29.30.31.32.33.37.38 .40.41.42.46.81.87.90.	تغير بالمجال الروحي
16%	14	16.34.43.48.49.50.51 .52.53.54.55.56.61.62	قيمة الحياة
13%	12	44.63.64.65.68.71.76. 78.79.86.88.89	ثقة بالنفس
77% = مج	70	/	مجموع

جدول رقم(01) يوضح تحليل مضمون للحالة الأولى

- التعليق على الجدول:

- دلت النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل مضمون المقابلة التشخيصية التي وردت مع الحالة ان الحالة لديها مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة قدرت نسبته المئوية بـ 77% وهذا من المجموع الكلي للمقابلة قدر بـ 90 تكرار ،بتكرارات المصنفة 70 . حيث كانت اعلى نسبة في بُعد التغيير بالمجال الروحي وقد كانت 19 % وبعدها تكرارات بلغ 14 أما بالنسبة لثاني مستوى نلاحظ تساوي النسب في بعدين إمكانات الجديدة و قيمة الحياة حيث قدرت النتائج بـ 16 % وبعدها التكرارات 14 وأخيرا نجد بعدا تواصل الاجتماعي و ثقة بالنفس في أدنى نسبة حيث قدرت بـ 13 % ومن عدد التكرارات بـ 12 .

- التحليل الكيفي:

من خلال النتائج المتحصل عليها من تحليل المقابلة التشخيصية تبين لنا بأن الحالة تملك مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة حيث برزت قدرتها في المجال الديني وزيادة الإحساس بالمعنى و تعميق الإيمان وظهر ذلك في قولها(انا هذا الشيء انا نشوفو إبتلاء وحنا إبتلاء علابالنا يغسل ذنوب فأنا نشوفو إمتحان لحاجة أحسن راح تجيني في حياتي) هذه النقطة توضح كمية تفهم وطريقة التي عالجت بها الحالة أفكار سوداوية معالجة معرفية كقدرة الحالة على إصلاح ذاتها من جانبها الديني في قولها (أول

شي باه تصلح نفسك تصلح علاقتك مع ربي وهذا الشيء لقيت فيه نتيجة). لاحظت الباحث زيادة الإحساس بالمعنى الديني ومعنى المشكلة و حلها بزيادة في الحالة وذلك ظهر في (أنا بعد مدة إكتشفت بلي راني كنت تحت تخدير يعني كنت نقبل في حوار على روعي مكنتش متخيلة نقبلهم بصح الخطوة لي دارها طليقي خلاتني بعد مدة وبعد صدمة لي ديتها أنو هذا شيء خير ليا و بفضل ربي هذا (كل)

للحالة القدرة في إدراك التوجهات السلبية وقد قارنتها بين الإيجابية في ما يتعلق بجوانب الحياة المختلفة ومن بينها توجهاتها في اختياراتها في الحياة واهتماماتها الجديدة في الحياة بعد الطلاق ومن بينها اهتماماتها بنفسها في المرتبة الأولى ووضحت في قولها (نفسيصمت) تطور من نفسي لحوايج لي تجرحت فيهم نحاول أني نصلحهم في روعي) كما أنها مدركة للتغيرات والفرص الجديدة والفوائد التي نتجت عن موقف الصادم بحيث تغيرت نظرتها للطلاق وأخذتها من منحى إيجابي في قولها:(الطلاق كان بالنسبة تحرر... تحررت يعني .. طلاق كان مهددني في نفسي في كلش)، ترى الحالة بأن حياتها فيها تغيير مما ساعدها ذلك في تفهمها لذاتها كالوقت أصبح لديها متسع من الوقت بعد الطلاق كما أنه سمح لها بتدارك أخطاءها ظهر ذلك في (الطلاق علابالك؟؟... فيه ياسر جوانب إيجابية منها أنا تحررت (نبرة فرح مع تغير في تعابير الوجه إلى الأحسن) وزدت عرفت شكون يحبك الخير وشكون (لا)

اهتمام الحالة بالجانب ديني و اكتشافها لا مكانتها الجديدة جعلها تدرك قيمة الحياة فتظهر القوة هنا في كيفية فهم الحياة وكيفية التعامل معها وتقدير لحظات الحياة والشعور بأهميتها فيظهر ذلك في قول الحالة (حياة كانت كحلة وراهي تمشي وتولي وردية هذي نظرتي للحياة ل خاطر أبسط أمور الحياة مكنتش لحتلهم وطلاق جاني فرصة جيدة و إضافة جيدة في حياتي و هذي الهدرة فهمتها بعد مدة) تقدير اللحظات عند الحالة ظهر في (حسيت بتغير كبير لاحظت في روعي اني عدت نحب السماء ونحب الألوان الفاتحة على عكس قبل كنت كلش داكن) تسطير لأهداف الحياة ظهر في (أهدافي أني أكون إنسانة ناجحة ماشي ماديا اني نكون ناجحة شخصا... نكون عندي ولاد... ضرك هدفي التوازن و نكون عندي عائلة متوازنة و إنشاء الله نحققه) نلاحظ أن الحالة لا تشتكي من أي مشكلة عويصة فهي تأخذ الأمور بكل سلاسة فتقديرها للحياة وتقديرها للأيام الجديدة عكس الأيام السابقة (في مرحلة الزواج) .

معروف أن العلاقات الاجتماعية هي الأكثر المحاور تأثيرا في حياة الفرد بحكم أن الإنسان بطبعه اجتماعي ويعيش وسط مجتمع لتنمية الخبرات الحياتية فكما تعتبر سند أيضا تعتبر مركز أساسي لإلحاق الضرر بالإنسان وانفصال الشخص عن سبب الضرر يفتح له مجال الرؤية لأشياء إيجابية و ظهر ذلك في قول الحالة (علاقتي كانت عبارة عن علاقة مع زوج نرجسي فأول حاجة دارها قطع علاقتي مع أهلي ومن ناس ومن ... (صمت) وأي إنسان نعرفو قطعو... حتان رجعت لدارنا واكتشفت العكس) تبين في قولها أنها علاقتها الشخصية مع الأهل على وجه الخصوص زاد بعد خوض تجربة سيئة في موضوع البعد عنهم فكانو بمثابة مساندة عاطفية اجتماعية لها . لوحظ أن الحالة تشكلت عندها خبرة سلبية من ناحية أهل الزوج وهذا راجع بسبب التدخلات الكثيرة لهم، ما ورد في المقابلة معها جعلها تكون أكثر وعي بذاتها و تحمي ذاتها من الطرف الآخر كما أصبحت تملك مشاعر اتجاه الآخرين من ناحية سليمة في قولها (عدت نحب نسمع لناس لخاطر علابالي في روحي نحس بيهم وهذي حاجة إيجابية فيا) ما مرت به الحالة من الخبرات السيئة المعاشة حطمت ثقتها بنفسها ضهر ذلك في (قبل ثقتي كانت منعدمة لدرجة طمست شخصيتي) لكن ومع سير الأيام تداركت الوضع بعدة تغيرات إيجابية تحدث في الذات كثقة بالنفس و تحمل الأزمات و إدارة الضغوط وتحمل المسؤولية فتعتبر الحالة أن ثقتها بنفسها زادت ويظهر ذلك في (وبعد الطلاق زادت ثقتي وليت نحب روحي كنت منلبسش اللبسات ضرك عدت نلبس وقت زواج كنت إنطوائية وضرك لعكس تماما) أما بالنسبة للاعتماد على ذاتها فكانت الحالة بنسبة كبيرة معتمدة على زوجها كليا حتى في سلوكياته في تصرفاته في تعامله لكن الآن أصبحت الحالة معتمدة أكثر على ذاتها في قولها (أنا كنت نعتمد عليه لخاطر كنت نستنا في رد فعل على فعلي (حب) مع الوقت عرفت بلي هو مش قادر يتحمل مسؤولية روجو هو معتمد على أهلو وأنا عليه متجيش... .وحاليا كلش نديرو وحدي) . جدارة الحالة وقدرتها في إدارة الضغوط وطريقة إبداء رد الفعل كانت جد متحكم بها عند إصدار الحكم الذي لم يكن مسبق من قبل من طرف الطليق فتبين ذلك في قولها (حنا كنا إنفصال مؤقت أنا قتلو نروح لدارنا نريخ لخاطر كانت عندي مدة كبيرة مجيتش فبعد ضغوطات لي كانوا يصراو في الأوينة الأخيرة قلت لعائلتو أنو لازم نريخ شوي فهو شاف لميساج لأنو دايرلي تجسس فهذاك لوقت لي حبيت نروح لدارنا هو فهمو غالط رحنت لدارنا بعد مدة دامت شهرين لا إتصال ولاشي لا من طرفو ولا العائلة فأول إتصال كان قرار الإنفصال وردي كان عبارة عن كلمة وحدة هو أوكي ... هبطت دمعة وحدة و نضت صليت وقعدت نكرر في الحمدالله ...) تعب الحالة كان حول موضوع واحد وهو تحكم الزوج بطريقة نرجسية بطريقة تحكيمية .

الحالة تعتبر الطلاق تحت ظروف قاسية ومهينة أفضل بكثير من العيش تحت تلك الظروف فقوتها مكنت في قدرتها على إدارة حياتها تحت تلك الضغوط مدركة للأمور من جميع الجوانب في قولها (انا تعبت في مرحلة زواج ومرحلة الانفصال المؤقت مضرنيش طلاق وكي كنت فهذيك الحياة الزوجية مكنتش مدركة كيفاه نقلك بلي طلاق كان بالنسبة ليا متسع من الوقت مع راسي باه نفهم وش راني ندير فهذا الوقت... سلوكاتو نرجسية مكنتش نشوفهم فطلاق خلاني نشوفهم ونحمد ربي) بينت الحالة أنها عانت في مرحلة ما قبل الانفصال في قولها (منحبش نتفكر في مرحلة ما قبل الانفصال كنت نحوس غير إنسان نلصق فيهم لوم وضرك لعكس أي مسؤولية على أفعالي و علابالي بلي أي سلوك درتو كان لسبب و الحمدالله ضرك) . تخطي الحالة لصدمة بنسبة مرتفعة لم يكن من العدم فبعد مدة من الزمن توصلت لنتيجة مرضية في قولها (راضية على روجي جداا جداا).

• الحالة الثانية:

- تقديم الحالة: "س"

- السن 32

- عدد الإخوة: 8

- المستوى الاقتصادي: متوسط

- المستوى التعليمي : ثانية ماستر

- مدة الزواج: سنة

- مدة الطلاق: 6 سنوات

-ملخص المقابلة:

الحالة "س" تبلغ من العمر 32 سنة تعمل مفتشة في مؤسسة تعليمية، كانت تعيش في عائلة متوسطة من حيث المستوى الاقتصادي مع ثمانية اخوات تزوجت الحالة في العمر العشرين بعد علاقة حب دامت عشرة سنوات عاشت مع بيت أهل زوجها دام زواجها لمدة عام كان الزوج يعمل في الجيش كانت الحالة تعيش العائلة في ظروف قاهرة حيث يسودها المشاكل وعدم استقرار خاصة مع حماتها حيث ان الحالة لم

الجانب الميداني للدراسة.....

تعش الحياة الزوجية الا حوالي عشرة ايام الأولى حملت الحالة ثم ولدت لم يكن في تلك الفترة زوجها موجود زادت المشاكل بينها وبين اهله الا ان اهل الزوج طلبوا من ابنهم ان يطلقها ولم يتردد في ذلك ، فشعرت الحالة بظلم لآكن لم تستسلم وتوقت بنجاحاتها التي هي عليها الآن .

- تحليل كمي :

الأبعاد	التكرارات	مجموع التكرارات	النسب المئوية
الإمكانات الجديدة	1.2.3.4.6.7.12.15.25 .31.33.48.49.61	14	20 %
التواصل الإجتماعي	17.21.23.27.28.38 .40.41.50	09	13%
تغير بالمجال الروحي	10.13.14.35.36.45 .46.51.55.71	10	14%
قيمة الحياة	8.11.47.54.57.58 .59.60.63.68	10	14%
ثقة بالنفس	9.19.32.52.64.66.67.70	8	11%
مجموع	/	51	مجموع = 72%

جدول رقم (02) يوضح تحليل مضمون للحالة الثانية

- تعليق على الجدول :

بعد تقطيع المقابلة التشخيصية وجدنا المجموع الكلي 71 تكرار بتكرارات المصنفة 51 قدرت النسبة المئوية بـ 72 % وهي نسبة مرتفعة ومن خلال جدول تحليل المضمون تُظهر النتائج أعلى مستوى في بعد إمكانات الجديدة حيث بلغت 20% بعدد تكرارات 14 إلى المستوى الثاني التي تساوت النسب فيه

بُعدي تغير بالمجال الروحي و قيمة الحياة حيث بلغت نسبة 14% بعدد تكرارات 10 ، حيث وجدنا في الدرجة الثالثة بُد التواصل الاجتماعي بنسبة 13% بعدد التكرارات 9 ، وفي آخر درجة بُد الثقة بالنفس بنسبة 11% بعدد تكرارات 8

- التحليل الكيفي :

نستنتج من تحليل نتائج المقابلة أن الحالة "س" لديها مستوى عالي في نمو ما بعد الصدمة حيث برزت قدرتها في اكتشافها لإمكانياتها الجديدة فأصبحت لديها اهتمامات جديدة بعد الطلاق وان الطلاق تجربة ناجحة كانت بنسبة لها باب فرج حيث تبين في قولها (تولى تهتمى بنفسك اكثر نهتم بولدي، نحوس ننجح مخممتش في انتقام ولا نستني نهائيا كي تولى لوحدة لاتيا بروحها، بنسبة ليا الطلاق تجربة ناجحة مئة بالمئة تولى...) ومن هنا نكتشف ان الحالة تبين لها ان حياتها بعد الطلاق صارت احسن اصبحت تدرك ذاتها والتي اكدته لنا في قولها (والله ربي يعطيك سعادة معندهاش سبب تراضي نفسيا). وكذلك لها القدرة في اتخاذ مجرى إيجابي في حياتها اكثر ظهر ذلك في (بدلت تخمامي ... تبدي نفسيك لحاجة لمتخليكش فرحانة نحيها a coté) ومما ما تطرقت له الحالة من صعوبات جعلها تدرك قيمة الحياة وتغيرت نظرتها للحياة وتبين ذلك في قولها (الحياة جميلة "صمت" ... وليت نحب نفسي نحب نحوس نطور من نفسي نخدم نربي ولدي نكبرو ونشوفو في اعلى لمراتب ان شاء الله) تهدف الحالة لتحقيق نجاحات في حياتها الا ان هذا ما جعلها تقوي احساسها بالوازع الديني وزيادة ايمانها وتبين ذلك في قولها (الحمدلله، في البداية منكذبش عليك نتاع الطلاق فشلت في هذاك لوقت مكنتش نصلي ومن بعد بديت نرجع) حيث كانت الحالة في بداية غير متمسكة تماما لكن بعد الصعوبات تمسكت بإيمانها كما ورد في حديثها (علاقتي مع ربي الحمدلله يعني واجباتي نديرهم) الا ان العلاقات الاجتماعية واحدة من الأجزاء المهمة في حياة الإنسان ، لان لإنسان بفرطه مخلوق اجتماعي بحاجة دائماً للشعور بالحب والانتماء فالعلاقات الاجتماعية توفر للإنسان المشاعر الايجابية التي تجعله مترنا نفسيا واجتماعيا الا ان الحالة كانت عكس ذلك حيث تبين في قولها (معنديش حاجة فيهم حتى من مواقع تواصل الاجتماعي وحبستهم صراحة ولات عندي علاقات خدمة في اطار العمل فقط علاقات فيها حدود..) ومن هنا اتضح لنا ان الحالة تخلت عن تكوين علاقات اجتماعية او على التواصل الاجتماعي في اطار محدود الا وهو العمل حيث انها اختارت نفسها وترى ان راحتها النفسية تكمن في ابتعادها عن العلاقات المسمية بالصدقة وكان سبب الفرق بين علاقاتها في مرحلة الزواج وكيف أصبحت بعد الطلاق وهذا حسب قولها (شوفي كاين عباد كي كنت مزوجة كانوا ملاح بعد الطلاق ولاو ماش ملاح..

(لوحظ أن الحالة تشكلت لها خبرة سلبية من ناحية العلاقات الخارجية على عكس ذلك مع العائلة في قولها (لقيت عايلتي واقفين معايا **sur tout** خوالي مكنتش متوقعتهم راح يوقفو معايا هكا..) ومن ذلك توضح ان الحالة متزنة وتملك القدرة على حسن إختيارها لما يلائمها من علاقتها وتحديد الأصح ومن ذلك نرى ان بحكم التجارب التي مرت بها الحالة كان لهم الدور في إكتسابها لثقتها بنفسها وظهر ذلك في (بحكم التجارب هو ما لي يردوك قوية) هذا ما اكسب الحالة ثقتها بنفسها مما جعلها تقول (راضية عن نفسي بدرجة كبيرة على قبل).

• الحالة الثالثة:

- تقديم الحالة: "د"

- السن : 35

- عدد الإخوة : وحيدة العائلة

- المستوى الاقتصادي :متوسط

- المستوى التعليمي : 4 متوسط

- مدة الزواج : 3 سنوات

- مدة الطلاق : 10 سنوات

- ملخص المقابلة :

الحالة (د) تبلغ من العمر 35 سنة. وحيدة في العائلة تعيش مع والدتها وخالتها وابنها تزوجت الحالة في عمر عشرينات زواج تقليدي من أحد الأقارب ، عاشت مع زوجها في بيت العائلة مما كان هو سبب في نظر الحالة أنه السبب الرئيسي في المشاكل بحكم عائلة زوج تكره الحالة فكانو يعاملونها معاملة سيئة مما جعلها تطلب الاستقلالية في معيشتها بعد ذلك حَمَلت بابنها الأول كانت تعاني من صعوبات في الولادة وعندما عادت لبيت العائلة كَثُرَت المشاكل مما وقعت الحالة في موقع الاختيار من طرف الزوج إما العائلة أم الزوجة و ابنه ، فقام الزوج بخطوة الطلاق بدون رضاية الحالة بعد 3 سنوات زواج ، الحالة اختارت الجانب المهني تريد أن تحقق حلمها وأن تضع كل جهدها في ابنها ليكون أحسن .

- تحليل كمي :

الأبعاد	التكرارات	مجموع التكرارات	النسب المئوية
الإمكانات الجديدة	2.4.5.7.8.11.12 16.35.70.74.	11	15 %
التواصل الاجتماعي	10.18.20.22.23.24 25.30.42.48.56.71.	12	16 %
تغير بالمجال الروحي	13.15.27.28.29.31.33 36.37.39.66.73.75.	13	17 %
قيمة الحياة	.14.40.43.44.46.47 50.51.52.53.55	11	15 %
ثقة بالنفس	34.57.58.60.62.63.64.68.72	9	12 %
مجموع	/	56	مج = 75%

جدول رقم (03) يوضح تحليل مضمون للحالة الثالثة

- تعليق على الجدول :
- دلت النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل مضمون المقابلة التشخيصية التي وردت مع الحالة ان الحالة لديها نسبة مرتفعة من نمو ما بعد الصدمة قدرت نسبته المئوية بـ 75% وهذا من المجموع الكلي للمقابلة قدر بـ 75 تكرار ،بتكرارات المصنفة 56 . حيث كانت اعلى نسبة في بُعد التغيير بالمجال الروحي وقد كانت 17 % وبعدها تكرارات بلغ 13 أما بالنسبة لثاني مستوى نجد بُعد التواصل الاجتماعي قدرت النسبة المئوية بـ 16 % وبعدها تكرارات 12 ، ثم نجد تساوي في مستوى الثالث في بعدي الإمكانات الجديدة وقيمة الحياة حيث بلغت النسبة 15 % بعدد تكرارات 11 ، إلى المستوى الأخير والأدنى نجد بُعد الثقة بالنفس حيث تظهر النتيجة بنسبة مئوية 12 % بعدد تكرار 9.
- التحليل الكيفي :

بناءً على النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق أداة المقابلة اتضحت أن الحالة لها مستوى مرتفع من نمو ما بعد الصدمة ظهر ذلك في قدرتها على التخطيط باعتمادها الكلي على الجانب الديني في قولها (منيش أنا الأولى والأخيرة كل واحد يرضى بما كتبه الله لنا وأنا مش بساهل وصلت وين راني ليوم) قدرت الحالة بالرضاء والتسليم لأمر الله و استجادها به في مراحل ضعفها جعلتها تبني حصن نفسي ظهر ذلك في (صلاة كانت مساعدتني بزاف أنا كنت نصلي قبل ولكن تعلقت أكثر بربي)، النقطة الفاصلة بين الزواج والطلاق هي زيادة إحساس الحالة بمعنى الحياة توضح ذلك في قولها (فطنت وندمت إني خليت روحي وصلت لنقطة الإكتئاب لخاطر ضرك راني نحمد في ربي على وضعي) تتأثر الحالة و تؤثر مع الآخرين في مجتمع بحكم أنها إنسانة عملية أكثر فالطلاق جعلها تبصر أشياء أو سلوكيات كانت تغفل عنهم وخاصة من جانب العلائقي تجلى ذلك في (بعد تجربة طلاق خلاني نشوف حوايج مكنتش نشوفهم مثلا شكون يكرهك وشكون يحبك الخير هذو كل يوريهمك طلاق) هذا ما جعل الحالة تحدد نوع علاقتها و ترى أن الحل الأمثل هو جعل العائلة هي القريب و صديق الوحيد والباقي هم أصدقاء عمل ام استمتاع لحظي فقط بحكم الخبرة السيئة في الموضوع في قولها (أنا منستعرفش بصحاب لخاطر كي حتجتهم ملقيهمش عندي الأم والإبن وخالة فقط) .

هذه الخبرة لم تمنع الحالة من عيش الحياة واستمتاع بها (نخرج نحوس عادي جدا) تداركها للأمر من جانب إيجابي جعلها أيضا تدرك قدراتها وإمكاناتها وتحدد اهتماماتها كعدم الغلق على نفسها والانتكاس بل العكس الحالة كانت لها القابلية في تجديد الحياة بالمتغيرات الجديدة في زمن قصير تجلى ذلك في (أهتماماتي كل كانت خدمة ، قراية ، وولدي أساس حياتي . أنا مستنيتش ياسر في طلاق اشهر الأولى قعدت في حيرة من أمري بصح زربت هزيت روحي و **engagit** بديت بقراية....) الطلاق بالنسبة لها كان فائدة وخير لها في حياتها وعزيمتها على تحقيق المزيد من النجاحات ظهر ذلك في (مزالني حابة نبذل وخاصة من جانب المهني) كل هذه التغيرات زادت من تفهمها و تقدير لقيمة الحياة وتغير نظرتها للحياة ظهر ذلك في (كنت قبل نشوفها ظلمة بصح خلاص فرجت الحمدالله كلش عندي متوفر ولدي موفرتلو كلش هذه رغبتني) شعورها بامتنان و القيمة كله مدرج تحت راحة ابنها فهو الحياة بالنسبة لها تجلى ذلك في (ولدي كي نشوفو لاباس عليه، خلاص هذيك هي دنيا عندي) هذه أساسية في نظرها الأهم ثم تتدرج تحتها أهدافها المتمثلة في (مستقبلتي خدمتي ومستقبل و قراية ولدي هكا نشوف كلش أنا نشوف هذو ولباقي يجي مبعدا) ، تقديرها للأيام الجديدة وابتعادها على الكأبة كلها محفزات للوصول لذاتها لمعرفة قيمة ذاتها و تحديدها لأهدافها أيضا عامل مساعد لاكتسابها لثقة بالنفس بفضل التحديات والتجارب المتعرض لها فالحالة ترى أنها واثقة من نفسها ومن تصرفاتها وأنها لم تكن هكذا لكن بحكم ما مرت به جعلها تكتسب كل ذلك وتكبر في عين نفسها تجلى ذلك

في (أنا لي نحدد حياتي كيفاه تمشي لأني واثقة من واش يخرج عليا وواحد ما يهز من ثقتي بنفسي لأنو لي مريت بيه كنت وحدي فمكانش كيفاه يعرفو واش عانيت) كما زرع فيها ذلك القدرة على إدارة أمورها الحياتية وقدرة التعامل مع مشاكلها لأنه ليس بالأمر الهين أن تتغير الحياة على إنسان أو على امرأة بتحديد ظهر ذلك في قول الحالة (مشاكلي من برا نديرهم أنا لخاطر أنا ولدي كي كان صغير كانت تتحتم عليا نكون مرا وراجل أما من ناحية الإنفعالات قبل كنت عصبية بصح ضرك عرفت بلي هذو بلا فائدة أخر حاجة نديرها نتجاهل ونفوت) تقبل الحالة خبر الطلاق كان مؤسف لها لأنها تمننت أن يكون الزوج في صفها لكن هي لا تستطيع أن تخير من يختارها وذلك ما اكتسبها القوة . ظهر ذلك في (قوتي زادت في كلش ، في تخطي ، تسيير امور . هذو كل مجاوش بساهل وبفضل ربي كلش و راضية بما كتبه الله لي) .

• الحالة الرابعة :

- تقديم الحالة: "ر"
- السن : 30
- عدد الإخوة : 3
- المستوى الاقتصادي :متوسط
- المستوى التعليمي : بكالوريا
- مدة الزواج : سنة
- مدة الطلاق : سنة و 3 أشهر

- ملخص المقابلة :

الحالة تبلغ من العمر 30 سنة عاملة من عائلة متوسطة المعاش تزوجت الحالة في عمر 28 سنة عاشت ظروف ميؤوس منها مع الزوج كان يعنفها ويظلمها على قولها إلا أن الحالة كانت تسعى للحفاظ على زواجها وبناء اسرة لكن الزوج كان يعتبرها مجرد علاقة مؤقتة بحيث حان الوقت الذي تجد نفسها فيه مطلقة تعسفا من طرف الزوج لأسباب غريبة بنسبة لها مما سبب لها ضرر كبير .

- تحليل كمي :

النسب المئوية	مجموع التكرارات	التكرارات	الأبعاد
8%	4	3.5.6.8	الإمكانات الجديدة
8%	4	13.15.19.35	التواصل الاجتماعي
8%	4	18.24.25.45	تغير بالمجال الروحي
4%	2	31.32	قيمة الحياة
8%	4	39.43.46.48	ثقة بالنفس
36% = مج	18		مجموع

جدول رقم (04) يوضح تحليل مضمون للحالة الرابعة

- تعليق على الجدول :

- بعد تقطيع المقابلة التشخيصية وجدنا المجموع الكلي 49 تكرر بتكرارات المصنفة 24 وجدت النسبة المئوية بـ 36 % وهي نسبة تحت المتوسط ومن خلال جدول تحليل المضمون تُظهر النتائج تساوي بدرجة منخفضة للأبعاد التالية : إمكانات جديدة ، تواصل اجتماعي، تغيير بالمجال الروحي ، ثقة بالنفس بنسبة مئوية 8 % بعدد تكرارات 4 أما بالنسبة لُبعد قيمة الحياة فهو المستوى الأدنى حيث قدرت نسبته المئوية بـ 4 % بعدد التكرارات 2 .

- التحليل الكيفي :

بعد التحليل الكمي للمقابلة الحالة "ر" تبين لنا تدني نسبة نمو ما بعد الصدمة حيث ان الحالة ليس لديها اي اهتمامات جديدة بعد الطلاق التعسفي لانها تشعر بانها كان سبب في تدميرها و ضعفها و هذا ما

تبين من خلال قولها (مكان حتى اهتمام عادي كيما قبل كيما ضرك نفس الروتين مكان حتى جديد..) وكذلك (لعكس دمرني كنت ناجحة في خدمتي كنت انا نتحكم في عمال ولاو هوما يتحكمو فيا) الا انها تنوي التغيير للأحسن وان الحياة الايجابية هدف لا بد منه هذا ما وضحته الحالة في حديثها (كايين ايه حوايج تحتاج لتغيير لاكن منيش قادرة على التغيير نلقى ديما روحي مكلبشة..) الا ان الحالة تواجه صعوبات تعرقل تخطيها ونجاحها ونظرا لتواصل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية والتي تعتبر رابط بين أفراد بهدف التفاعل مع بعضهم البعض و التي لها عدة فوائد في حياة الفرد الا ان الحالة تقتدر لهذا في قولها (منيش حابة ندير علاقات حابة نبعد نقعد مع روحي شوية) الا ان ذلك يُظهر سبب رفضها لبناء علاقات بسبب تجاربها المأساوية التي ظهرت بعد الطلاق وهذا ما اقرت به من خلال (بعد الطلاق صحباتي دارنا ولاو يقولولي مكيش قادرة على المسؤولية مكيش مرا...) كانت الحالة تفتقد الدعم الذي كان اساس العلاقات او اساس الروح الايجابية وهذا ما جعلها في مجال الروحي والديني لديها يزداد ايمانها بالله وتدرك ان لا ملجأ الا الله سبحانه وتعالى و تبين في قولها (في زواج كانت صلاتي ساعة نصلي ساعة لا صراحة لاكن ضرك و ليت متمسكة بصلاتي و بربي نحس في روحي في غمة وحدي وغير ربي ليمنعني منها و متاكدة راح يفرج عليا ربي..) الا ان هذا لم يجعل لها امل و لاحظنا ان ثقتها بنفسها متزعزعة و خاصة بعد الطلاق حيث ظهر ذلك في قولها (صراحة قبل كنت واثقة من روحي لاكن بعد الطلاق لا صراحة وليت حاسة بلي defut فيا، ممكن انا ماش زينة كان يقلي طليقي كنت حتى كي نمكيج يقلي نحي نحي مكيش زينة بلمكياج ولا بلا مكياج كيف كيف لاكن من ناحية المسؤولية غير ملقيتش كفاه برك) ومن هنا تدنت نظرتها للحياة و كان ليس لديها معنى و تبين في قولها (نضرتي للحياة عادي !!!عايشين و خلاص خدمة دار رقاد وصاي مكانش جديد نفس الروتين) كانت نظرتها سوداوية إثر الاحداث و الضغوطات التي مرت بها الحالة وفق ما قالت (اري اشيء رمادية كيما سما كي تغيم هكا راني نشوف في حياة).

3/ حالات الدراسة الأساسية : بعد تطبيق المقابلة التشخيصية و ظهور النتائج كما هي موضحة تم

اختيار ثلاث حالات توفرت فيهم شروط الدراسة وهي كالتالي:

* أن تكون الحالة المطلقة ضحية تعسف

* أن تكون قد تجاوزت الصدمة وهي في مرحلة النمو (وفق التشخيص)

4/ مجال الدراسة الأساسية:

4-1/ المجال المكاني:

أجريت الدراسة الحالية من مناطق مختلفة في ولاية بسكرة حيث تحصلنا على حالة من سيدي عقبة و حالتين من بسكرة (من المحكمة) التي توفرت فيهم شروط دراستنا وقد تم قبولنا برحابة صدر من المفحوصات ولم يخلوا علينا بشيء من الإجابة

4-2/ المجال الزمني :

تم إجراء الجانب النظري : من شهر نوفمبر إلى غاية فيفري

أما الجانب التطبيقي تم إجرائه من افريل إلى غاية ماي

5/أدوات الدراسة الأساسية:

اعتمدنا في دراستنا مجموعة وسائل بحثية في علم النفس العيادي للوصول لنتائج متقنة و مُرضية و تُحَقِّق لنا هدف الدراسة.

5-1/ المقابلة العيادية النصف موجهة:

• هي نوع من أنواع المقابلة وهي الأكثر استخداما لأنها تجمع أكبر قدر من المعلومات وتعطي إجابات معمقة فهي " مقابلة تضم عددا من الأسئلة المفتوحة وأحيانا مغلقة حسب الموضوع المدروس واحتياجاته ،ويقوم الباحث بتتبع أجوبة الحالات وطرح المزيد من الأسئلة للاستيضاح وتكون الأسئلة تتميز بالمرونة .

• كما يعرفها بركات(1984) على أنها : " هي المقابلة التي تعتمد على دليل وتكون مجهزة من قبل بتفاصيل المراد الإجابة عنها وتوضع لها تعليمة موحدة يتبعها الجميع من يقوم بالمقابلة لهدف واحد ويتم فيها تحديد الأسئلة وصياغتها وطريقة إلقاءها بحيث تكون أكثر مرونة بعيدة عن التكلف " (بريطل و علاونة، 2023، صفحة 340)

تم إعداد دليل المقابلة بـ23 سؤال وفق المحاور التالية :

- * المحور الأول : يحتوي على البيانات الشخصية للحالة ويحتوي على "8 اسئلة"
- * المحور الثاني: يحتوي على إدارة الوقت ويحتوي على "5 اسئلة"
- * المحور الثالث: يحتوي على إدارة الانفعالات ويحتوي على "5 اسئلة"
- * المحور الرابع: يحتوي على الدافعية الذاتية ويحتوي على "5 اسئلة"

استخدمت الباحثة مقياس إدارة الذات لهويده حنيفي المقنن في بسكرة من طرف الطالبة سلطان أحلام يتكون من (48) عبارة لقياس خمسة أبعاد وهي : إدارة الوقت, إدارة العلاقات الاجتماعية, إدارة الانفعالات , الدافعية الذاتية , الثقة بالنفس والجدول التالي يوضح توزيع العبارات المقياس على الأبعاد الخمس :

أبعاد المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات
إدارة الوقت	09	1.6.11.24.33.42.45.47.48 جميعها موجبة
إدارة الانفعالات	11	2.7.12.16.20.25.29.34.38.43.46 جميعها موجبة عدا :2.7.12.20.29
إدارة العلاقات الاجتماعية	09	3.8.13.17.21.26.30.35.39 جميعها موجبة عدا : 3.13.30.35
الثقة بالنفس	09	4.9.14.18.22.27.31.36.40 جميعها موجبة عدا : 18
الدافعية الذاتية	10	5.10.15.19.23.28.32.37.41.44 جميعها موجبة عدا: 28.32

جدول رقم (05): يوضح أبعاد مقياس إدارة الذات و عدد وأرقام العبارات .

نلاحظ من خلال الجدول أن مقياس إدارة الذات يحتوي على 36 عبارة إيجابية و 12 سلبية .

• **تعليمية المقياس :**

بعد مراعاة ملائمة العبارات تتضمن التعليمية كيفية الإجابة على العبارات التي تنطبق على المستجيب بوضع إشارة (x) كما تم توضيح أن المقياس لغرض بحث علمي .

• **طريقة تصحيح المقياس :**

يتم تنقيط المقياس على الشكل التالي :

لا تنطبق(1) نقطة

- تنطبق قليلا (2) نقطتان
 تنطبق (3) ثلاث نقاط
 تنطبق كثيرا (4) أربع نقاط
 تنطبق كثيرا جدا (5) خمس نقاط

- إن التتقيط ينقلب عندما تكون العبارة مصاغة بطريقة سلبية.
- تعطى الدرجة الخامسة (05) عندما تكون العبارة إيجابية ويجب عليها المفحوص بأنها " تنطبق كثيرا جدا " في حين إذا أجاب المفحوص " بلا تنطبق أبدا " تعطى له درجة واحدة (01) .
- تعطى الدرجة واحد (01) عندما تكون العبارة سلبية و يجب المفحوص أنه "تنطبق كثيرا جدا " .
- ويتم حساب درجة إدارة الذات للفرد بجمع نتائج المقاييس الفرعية الخمسة، وتشير الدرجة العالية للمقياس بارتفاع درجة إدارة الذات عند الفرد، والعكس صحيح أي تشير الدرجة الأدنى إلى انخفاض درجة إدارة الذات عند الفرد، حيث أن أدنى درجة هي 52 وأقصى درجة هي 260 بمعنى حدود المقياس تقع بين 52 و 260 درجة، وبالتالي يتوقف تصنيف الحالات على حساب توزيع الدرجات، وهذا الجدول يبين ذلك:

الدرجات	مستويات إدارة الذات
86-52	إدارة ذات منخفضة
173-87	إدارة ذات متوسطة
260-174	إدارة ذات مرتفعة

جدول رقم (06) : جدول يوضح مستويات إدارة الذات

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه من المنهج المستخدم ألا وهو العيادي إلى الأدوات جمع البيانات المعتمدة في هذا البحث إلى اختيار العينات التي تخدم عنوان البحث بعناية وفق تطبيق المقابلة التشخيصية . كل هذه الإجراءات المنهجية ساهمت في عرض النتائج ومناقشتها في الفصل التالي .

الفصل السادس :

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل السادس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

تمهيد

1- عرض و تحليل ومناقشة الحالة الأولى

2- عرض و تحليل ومناقشة الحالة الثانية

3- عرض و تحليل ومناقشة الحالة الثالثة

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

خلاصة

تمهيد:

بعد التعرف على الإجراءات المنهجية المتبعة والأدوات المطبقة في هذه الدراسة (مقابلة نصف موجهة ، مقياس مهارات إدارة الذات) في الفصل السابق سيتم التفصيل فيها تطبيقها على حالات الدراسة الثلاث وتحليل ومناقشة النتائج وفق الفرضيات ، وذلك بهدف الإجابة على التساؤلات .

1- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الأولى:

1-1- تقديم الحالة "أ" :

- السن : 28

- عدد الإخوة : 4

- وضعية الاجتماعية : مطلقة بلا أطفال

- مستوى اقتصادي : جيد

- مدة الزواج: 7 أشهر

- مدة الطلاق: 9 أشهر

1-2- ملخص المقابلة:

كانت الحالة متجاوبة معنا لجميع أسئلة المقابلة وأبدت رغبة في الإجابة كانت الحالة مرتاحة معنا لأننا عملنا معاً في المقابلة التشخيصية مما سهل عليها كسب الثقة والتجاوب والارتياح معنا ومن خلال إجاباتها و تفاعلها تبين أن الحالة لها مستوى مرتفع من مهارة إدارة الذات و خاصة في إدارة الوقت وذلك برز في التزامها بموعدها وإدارة انفعالاتها خلال سير المقابلة كذلك الدافعية الذاتية التي تجلت في أقوالها و مخططاتها الحياتية.

1-3- تحليل المقابلة :

اتضح من خلال المقابلة النصف موجهة ي محور إدارة الوقت أن الحالة تدير وقتها بكل أريحية وأنها استطاعت هيكلته من جديد وفق التغيرات المحيطية خاصة فالحالة كما ظهر في المقابلة التشخيصية أنها تملك جانب ديني واسع وعميق مما ساعدا ذلك في تنظيم وقتها وتجلي ذلك في قولها (صلاة ، هي لي نظمتي حياتي) كما كانت أيضا من أولوياتها أداء واجبها مع الله وأيضاً ترى الحالة أن الصلاة هي من تجعل الإنسان يدرك نفسه و يبحث فيها تبين ذلك في (أمنت بلي كي تعطي حق ربي ، ربي يعطيك حقه وتوصلني لنفسك ثاني) تقضي الحالة أوقات فراغها في قراءة القرآن أو العمل على حرفة معينة كطبخ أو الخياطة، كما أنها لا تملك برنامج زمني لأنها في المنزل وهي ترى أنها لا تحتاج إلى برنامج معين بسبب عدم وجود مهام بكثرة ، الحالة عانت بعد الطلاق مدة قصيرة كانت تلجأ إلى راقى في المدة الأولى كانت ملزمة ببرنامج معين لكن بعد الشفاء بقيت بعض المهام مربوطة بها توّصَح ذلك في (أنا كنت نرقي علابيها كنت محكومة ببرنامج ومبعدا خلاص) لم تتأثر الحالة بتغيرات الناتجة عن الطلاق

وخاصة في جانب الوقت لأنها وضحت أنها لم يكن لديها الوقت الكافي مع زوجها بحكم العمل زد على ذلك فترة الزاج القصيرة .

أما في محور إدارة الانفعالات تبين أن الحالة لديها قدرة عالية في ضبط الانفعالات و تحمل الصعوبات وحسنها لاختيارها لردود فعلها في المواقف بما يتناسب، وظهر ذلك السلوك في طريقة تعبيرها عن قرار زوجها المفاجئ في قولها (عادي جداً ، أنا إنسانة نعيش حياتي 50/50 حياتي ديما دايرة احتياطي حنا كي كثر المشااكل عرفت نقطة راح توصل لهننا فجاني موضوع عادي) تتاسب رد فعلها مع الحدث جد دقيق فهي لا تعطي الشعور أكثر من حقه ظهر ذلك في دقة وصف مشاعرها (يمكن اشتاق ل طليقي أحيانا بصح عزة نفسي أهم من كلش كي نتفكر الأشياء السلبية نولي نشعشع ونضوا أما أسرته مستحيل شي لي خلاوني نعيشو مش ساهل)الحالة كانت لا تتبع أخبار طليقتها لأنها لا ترى فائدة من ملاحقة شخص لا يريد لها وكانت جد ملتزمة بضبط الانفعال يوم إصدار القرار في المحكمة (كنت خايفة جدا من أني نضعف بعد ما لميت I courage بصح كي دخلت للمحكمة وشفقتو ما حسيت بوالو قطعاً والو (أغمضت عيناها و تبسمت)) كما أنها عاشت مشاعر الخوف من المستقبل و الخوف من نظرة المجتمع لكن سرعان ما أدركت حقيقة الأمر على أن ما أصابها قد يصيب الناس أجمع فلا بأس بأن تكون منهم (كيما تصرالي ليا أنا تصرا لأي وحدة وأنا سلمت أمري لربي) .

انتقالاً إلى محور الدافعية الذاتية حيث برزت قدرة الحالة في مواجهة الصعوبات وتحفيز ذاتها وتسطير مخططات حياتها (مكانش عندي وقت للاكتئاب والفيلمات هذوك نتاع الانفصال أنا كي طلقت كنت لاتية في عرس أختي و كنت مشغولة نعالج في روجي فحتان لقيت روجي تخطيتو، فالحمد الله صعوبات مكانش) تقربت من الله أكثر مما ساعدها في تجاوز الأمر كما ترى أنه ليس بموقف واحد يجب أن يبأس الإنسان فترى أن طليقتها ليس الأنسب لها وأن الخير في ما كتبه الله وذكرت ذلك في (مش معناها إلا راح هذا فئات دنيا لالا بلعكس معناها نتي مش خير ليه وهو مش خير ليك وربي قالها في سورة النساء " وإن يتفرقا يغن الله كلاً من سعته وكان الله واسعاً حكيماً ") ، مخططاتها كانت تسعى لنجاح المعنوي أهم من المادي أن تكون شخص متوازن وأن تنشأ عائلة متوازنة تجلى ذلك في (اني نكون متوازنة ونكون اسرة متوازنة) كانت نصيحتها تجسيدا لحالتها كانت إيماءاتها تدل على صدق الكلمات في نصيحتها لنساء أسيرات الطلاق التعسفي في قولها (let it go خليها تروح وين وصلت هو رضالك يجيبك في محاكم ويجريك معادش كايين حل أخر ونصيحة الأبدية نفسك ثم نفسك ثم نفسك

لخاطر تفسد نفسك تفسد حياتك) ختمت الحالة المقابلة بجملة شدتني لمشاركتها في هذه الدراسة لأننا قد تطرقنا لها وهي مقولة ننتشه الشهيرة بلغة الحالة (ضربة لي مقتلتنيش قواني) .

1-4- عرض نتائج مقياس إدارة الذات :

الدرجات	أبعاد إدارة الذات
43	الثقة بالنفس
42	الدافعية الذاتية
41	إدارة الانفعالات
36	إدارة الوقت
35	إدارة العلاقات الاجتماعية
197	الدرجة الكلية
مرتفعة	

جدول رقم (07): يوضح الدرجات المتحصلة عليها الحالة الأولى

بعد تطبيق المقياس تحصلت الحالة على مستويات مرتفعة في أبعاد إدارة الذات وقد تم ترتيبها من الأعلى إلى الأدنى بُعد ،حيث تحصلت على الدرجة الأعلى في بعد الثقة بالنفس حيث تميزت الحالة بالقدرة في التحلي بثقة في النفس و والإصرار على تحقيق الأهداف وتقدير الذات أما المرتبة الثانية في بعد الدافعية الذاتية حيث برزت تلك القوى في رغبة الحالة الدائمة في تحقيق النجاحات و الاستمرار في التطور الشخصي ثم بعد إدارة الانفعالات المتمثل في ضبط النفس والمشاعر والتحكم في ردود الفعل ،أما في المرتبة الرابعة بعد إدارة الوقت المتمثل في السير الجيد والتنظيم الجيد للوقت وترتيب الأعمال حسب أولويات وفي الأخير بعد العلاقات الاجتماعية يكمن في القدرة على تكوين علاقات و التفاعل في وسطها .

1-5- تحليل العام للحالة الأولى :

من خلال تحليل المقابلة وتطبيق المقياس ، نرى وجود إدارة ذات لدى الحالة بنسبة مرتفعة حيث فُرد بـ 179 درجة وهذا ما جعلها تتخطى صدمة الطلاق و تقدر على إدارة ذاتها وسط تغيرات الطارئة على حياتها في سن صغير وذلك من خلال ثقتها بنفسها و إيمانها قدراتها وأنها لا تستحق ما يحدث لها ، إضافة إلى الدافعية الذاتية وقدرتها في تخطيط إلى مستقبلها ، ثم إدارة الانفعالات تمثلت في قدرتها على

ضبط المشاعر وحسن الاستماع للناس وتفهمهم . وكيفية تسيير وقتها من أهم الواجبات المنزلية توفيقا للمهام وصولا إلى العلاقات الاجتماعية التي كانت عبارة عن علاقات وسط الأهل و العائلة التي كانت لها سند .

2- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثانية :

2-1- تقديم الحالة "س":

- السن 32

- عدد الإخوة: 8

- الوضعية الاجتماعية: مطلقة طلاق تعسفي ، ولديها طفل

- المستوى الاقتصادي: متوسط

- مدة الزواج: سنة

- مدة الطلاق: 6 سنوات

2-2- ملخص المقابلة :

اثناء المقابلة النصف موجهة كانت الحالة جد مرتاحة وهادئة ومتجاوبة معنا، حيث كانت تجيب بكل وضوح وتسلسل، اتضح لنا كمية اهتمامها بهذا الجانب النفسي من طرف أخصائين ،من خلال اجوبتها تبين بأن الحالة لديها مهارات ادارة الذات، وهذا من خلال إجابتها وسلوكياتها اثناء المقابلة في ادارة الوقت التي تبين لنا اثناء اقرارها ان وقتها منظم وانها تلتزم بتقيد الوقت في جميع امورها وادارة الانفعالات التي برزت على انها متفوقة في الضبط الانفعالي وذلك اثناء سير المقابلة و أيضا الدافعية الذاتية التي ظهرت في تأكيدها على استمرارية من اجل التفوق والنجاح في حياتها .

2-3- تحليل المقابلة :

تم تحليل المقابلة في ظروف جيدة في مكتب الحالة حيث يسوده الهدوء، وكانت الحالة جد مسرورة ومتعاونة لإجابتها على جميع اسئلة المقابلة فمن خلال النتائج المتحصل عليها عند تطبيق المقابلة نأتي الى بيان الأبعاد الثلاثة لدى الحالة، بداية ببعد ادارة الوقت اتضح ان وقتها منظم بحكم تنظيم ارتباطها بعمل حسب قولها (لوقت نتاعي او باين منضم كي عدت خدامة منضم صباح نروح نخدم نرجع لولدي كاشما نغديه ولا نعاود نرجع نخدم ومن بعد نروح الا عندي خرجة ولا تحويسة نخرج مع صلاة ومنا منضم)،من بين أهم اولويات التي اعتمدها في ادارة وقتها هي ابنها ونفسها حيث وضحت ذلك في (اول

حاجة ولدي ثاني حاجة علاقتي مع ربي سبحانه وتعالى وثالث حاجة عطيت وقت) اما في بعد ادارة الانفعالات اتضح ان لديها مهارات في تحكم في انفعالاتها المختلفة وهذا ما وضحته لنا حين طرحنا السؤال التالي : هل باستطاعتك التحكم في مشاعرك عند رؤية طليقك او تحدث معنه؟ فأجابت (عادي جداً ممكن حتى نتلاقا بيه هو ولمرا نتاعو قادر نسلم عليهم عادي جداً.. وليت عادي جداً وكأنه انسان منعرفوش..) وكذلك عند المقابلة لا حضنا انها تتكلم بسلاسة و بكل اريحية وفي محور الدافعية الذاتية تميزت الحالة بإصرار على بلوغ الغاية والهدف حيث جعلت من الطلاق دافع زاد في تحفيزها لوصولها لمبتغاها حيث قالت(ناس تستناني نطيح معطيتهمش فرصة،كنت نهتم بمظهري لدرجة منعطيش صورة حزينه ليا ، قمة سعادة كس تقعدني تسعالي ورا سعادك) إلا انها اعطت نصيحة للضحايا الطلاق التعسفي (ننصحهم اول حاجة تتحكم في ربي ،دير ديبلوم، تخدم ،اوقفي على روحك كي تشوفي روحك في لمرايا شوفي بلي مكانش وحدة خير منك اقتناع الحمدلله) .

2-4- عرض نتائج مقياس إدارة الذات :

الدرجات	أبعاد إدارة الذات
44	الثقة بالنفس
42	الدافعية الذاتية
40	إدارة الوقت
35	إدارة العلاقات الاجتماعية
33	إدارة الانفعالات
194	الدرجة الكلية
مرتفعة	

جدول رقم (08): يوضح الدرجات المتحصلة عليها الحالة الثانية

من خلال النتائج المتحصل عليها من مقياس إدارة الذات تم ترتيب النتائج وفق الأبعاد حيث يحتل في المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس والتي تتمثل في القدرة على الثقة في القرارات وتقدير الذات يليها بعد الدافعية الذاتية ويتمثل في تسييرها لحياتها والقدرة على التخطيط الملائم ، في المرتبة الثالثة إدارة الوقت حيث تميزت الحالة بوضع برنامج يسهل عليها سير اليومي نظرا للمسؤوليات المتعددة ، ثم في المرتبة

الرابعة إدارة العلاقات الاجتماعية حيث تميزت بمهارة النّاع والقيادة وحب العمل مع الفريق ، وفي الأخير إدارة الانفعالات التحكم والضبط الملائم للموقف و التعامل معه بحكمة .

2-5- تحليل العام للحالة الثانية :

بناء على الأدوات المطبقة في الدراسة اتضح وجود لإدارة الذات لدى الحالة بنسبة مرتفعة حيث قُدرت بـ 194 فيظهر ذلك في نمو الشخصي وثقتها بنفسها رغم التحديات التي واجهتها حيث لاحظنا أنها السبب الأول في تخطي الصدمة وتسيير حياتها بشكل إيجابي ، حيث لاحظنا من خلال تطوراتها على الصعيد الشخصي أن لها دافعية ذاتية في الإنجاز والتخطيط حيث استطاعت إدارة وقتها وتنظيمه حسب أولوياتها والتوفيق بين الجانب المهني والشخصي ، كما لوحظ أن الحالة لها علاقات مهنية لها إمكانية من تفاعل من الجانب الاجتماعي فالعائلة هي الأهم في نظرها ، ثم إدارة الانفعالات حيث أن الحالة تستطيع الضبط في ردادات فعلها مع الموقف المناسب.

3- عرض وتحليل ومناقشة الحالة الثالثة :

3-1- تقديم الحالة "د":

- السن : 35

- عدد الإخوة : وحيدة العائلة

- الوضعية الاجتماعية: مطلقة ولديها طفل

- المستوى الاقتصادي :متوسط

- مدة الزواج : 3 سنوات

- مدة الطلاق : 10 سنوات

3-2- ملخص المقابلة :

تمت المقابلة الثانية في جو هادئ بعدما تم تشخيص الحالة بنمو ما بعد الصدمة فقامت الحالة باستقبالنا برحابة صدر لتطبيق مقابلة نصف موجهة لمتغير مهارة إدارة الذات كانت الحالة متقائلة و ذات طابع إيجابي قمنا بطرح الأسئلة فتبينت أنها تملك مستوى مرتفع من مهارة إدارة الذات و طريقة استخدامها للمهارات كمهارة دافعية الذاتية البارزة في تخطيطها للحياة كذلك إدارة وقتها في تحديدها لأولويات يومها ثم إدارة الانفعالات البارزة في ضبطها من خلال طرح الأسئلة.

تمت المقابلة في حالة جيدة حيث كانت الحالة متفهمة و جد متعاونة في إجابتها على أسئلة المقابلة , كما تمت المقابلة على انفراد بيني وبين الحالة في مكان هادئ .بناءا على النتائج المتحصل عليها من خلال المقابلة نصف الوجة فإنه في محور إدارة الوقت كانت للحالة مهارات في إدارة وقتها وتنظيمه و هذا ما صرحت به (كنت ندير تخطيط قبل ما نرقد نفهم واش ندير غدوة إذا في دار و اذا برا منظمة وقتي) إلا أن أولوياتها كانت ابنها حيث قالت (إبنني أهم من كلشي نهتم بيه واش يحتاج و من بعد أنا ومن بعد أمور المنزل) . ولم يكن للحالة وقت فراغ وظهر ذلك في (معنديش فراغ تقريبا وقتي كل لولدي وقرائتي و كان ماش ديما يقرا، فديما عندي شغلات) . أما في محور إدارة الانفعالات تبين أن الحالة لها القدرة في التحكم في مشاعرها اتجاه طليقها وهذا ما وضحته لنا في قولها (منحس بوالو كي نشوفو هو من عائلة قتلك وتلاقاو ونهدرو عادي) فقدرة الحالة في ضبط الانفعال لم تأتي من العدم فكما ترى الحالة أن التعامل مع كثر الضغوطات في فترة الزواج هو العامل الأساسي لتدريبها على تقنية الضبط و ذلك ظاهر في (هيه ننفعل بصح نقصت ياسر عدت نعرف ويكت نبين هذيك القلقة و وين لالا) . وفي محور الدافعية الذاتية وجدنا أن الحالة من الخبرات السيئة التي تعرضت لها هي التي جعلتها تتفوق لكي لا تقع في الفشل و هذا ما وضحته لنا حين قالت (كثرت الصعوبات والمشاكل هي لي خللاني نواجه بهذا البرود يمكن ننفعل أحيانا مبصح منحسبش عند هذيك اللحظة نهز روعي ونبدل جو) . ومع ذلك قدمت الحالة نصيحة لمن هم من نفس وضعها ولم يتخطوا بعد صدمة الطلاق التعسفي حيث قالت (نوضي أنفضي لغبرة على روحك ربي ولدك حطي طاقتك كل في صغيرك معليهش أنا ربي معطانيش بصح نخلفها في ولدي متبكيش على راجل باعك) ووفق هذا التحليل تظهر الحالة في قوتها وقدرتها على التخطيط .

الدرجات		أبعاد إدارة الذات
46		الدافعية الذاتية
43		الثقة بالنفس
41		إدارة الوقت
32		إدارة العلاقات الاجتماعية
32		إدارة الانفعالات
مرتفعة	194	الدرجة الكلية

جدول رقم (09): يوضح الدرجات المتحصلة عليها الحالة الثالثة

بعد تحليل المقياس وإعطاء الدرجات لكل بعد ، وكما تم ترتيبه من الأعلى بعد إلى أدنى بند يأتي في المرتبة الأولى بعد الدافعية الذاتية الذي يكمن في قدرة التخطيط والاستمرارية في تحقيق الأهداف وعدم الخوف من الفشل كما يليه في المرتبة الثانية بعد الثقة بالنفس المتمثلة في الاعتماد على الذات والثقة في اتخاذ القرارات ، مما يلي في المرتبة الثالثة بعد إدارة الوقت المتمثل في التخطيط والبرنامج اليومي ومعرفة لطرق تسييره ، إلى المرتبة الرابعة إدارة العلاقات الاجتماعية حيث تتميز الحالة بالقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وفي الاخير بعد إدارة الانفعالات الذي يتمثل في قدرة الحالة على ضبط مشاعرها و تمييز بين الانفعالات وتجنب القلق .

3-5- تحليل العام للحالة الثالثة :

من خلال تحليل المقابلة وتطبيق المقياس أظهرت النتائج وجود لإدارة الذات بنسبة 194 ووفق مفتاح تصحيح هي نسبة مرتفعة فتظهر للحالة "د" ارتفاع في بعد الدافعية الذاتية مما يدفعها لتخطيط و السعي لتحقيق الأهداف مما ساهم هذا في اكتسابها لثقة بالنفس من حيث تحديد نقاط القوة في الشخصية إضافة إلى تحقيق الاهداف وأهمية تنظيم الوقت بين الاولويات وعمل وفق برنامج ،كما أن الحالة اجتماعية نوعا ما لأن تجربة الطلاق أكسبتها خبرة في العلاقات فلها القدرة على تحديد نوع العلاقة مع وضع الحدود فيها، لا تقدر الحالة على ضبط الانفعال لكنها صبورة نوعا ما على قولها لكن وفق تجربة الطلاق التي

أكسبت الحالان خبرات عدة في عدة مجالات وحصانة فالحالة أصبحت تقدر على تمييز الموقف برد الفعل الملائم .

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

• عرض ومناقشة الفرضية الأولى : وجود مهارات ادارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة .

بعد تحليل المقابلات ونتائج المقياس تبين وجود إدارة الذات وبنسبة مرتفعة لدى حالات الدراسة الثلاث حيث تحصلت الحالة الأولى على نسبة 197 درجة والثانية 194 والثالثة 194 مما يعني تقدير مرتفع وفق الجدول رقم (06) وعلى ضوء هذه النتائج تم قبول الفرضية الأولى مما تؤكد وجود لمهارة إدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي وهنا تكمن أهمية إدارة الذات في التغيرات الإيجابية وهذا ما أشارت إليه فاطمة عبد الباسط في قولها : " أنها قدرة الفرد في توجيه الذات توجيه إيجابي لما يحقق له من تطور بما تسمح به قدراته " كما أشارت دراسة (rosanbalm and murray 2017) بعنوان : "تعزيز التنظيم الذاتي في السنوات الخمس الأولى " إلى أن إدارة الذات تساعد في تخطي العديد من التحديات وتعزز القدرة على التكيف مع الصعوبات وإدارة التجارب العاطفية المؤلمة من خلال تطوير مهارات إدارة الذات .

• عرض ومناقشة الفرضية الثانية : تعتبر مهارة دافعية الذاتية من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة.

وفقا لنتائج المقابلة و المقياس تبين أن الحالات في ثلاث يتميزن بنسبة مرتفعة من الدافعية الذاتية ، وظهر ذلك من خلال مواجهة صعوبات الطلاق وطريقتهم في تخطيط للحياة مع وجود الصعوبات وعدم الاستسلام في لحظات الضعف مما لوحظ أن الحالة الأولى، الدافعية الذاتية عندها في المرتبة الثانية بنسبة 42 والحالة الثاني في المرتبة الثانية بنسبة 42 وفي الحالة الثالثة احتلت الدافعية المرتبة الأولى بنسبة 46 وبذلك يتم قبول الفرضية الثانية فهذا يبين أهمية الدافعية في تطوير الطاقة النفسية للفرد وتوجيهه نحو المهام فقد عرفها الترتوري (2006) أنها " مجمعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته ، وإعادة الاتزان عندما يُختل.

• عرض ومناقشة الفرضية الثالثة : تعتبر مهارة ادارة الانفعالات من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة.

دلت النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل المقابلة وتطبيق المقياس التي وردت مع الحالات أن لديهم قدرة كبيرة في إدارة الانفعالات لكن هذه المهارة تم اكتسابها بفضل الخبرة و التعامل مع الناس عكس ما كانوا فيه في مرحلة زواج، دائرة العلاقات مغلقة فتلك الخبرة وتلك التجارب علمتهم الضبط ، فإدارة الانفعالات لها دور كبير في تخطي الصدمة ، كما أشارت دراسة (wild and paivio,2004) أن تنظيم و إدارة الانفعالات يعتبر عامل أساسي للتعافي من صدمة ، إذ يتمثل في القدرة على إدارة التجارب المرتبطة بالأحداث الصادمة والتعبير عن المشاعر السلبية ، زد على ذلك أن إدارة الانفعالات تمكن الأفراد من التعبير بشكل مناسب وبالتالي تلقي الدعم ممن حولهم .

• عرض ومناقشة الفرضية الرابعة : تعتبر مهارة إدارة الوقت من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة

بناء على نتائج المقابلة و المقياس نجد الحالات الثلاث يتميزون بوجود مهارات ادارة الوقت وذلك ما ساهم في تخطي الصدمة إلى تعلم كيفية إدارة الذات بحكم الوقت و طريقة تنظيمه من باب الاولويات فهي تعتبر تحدي نضرا للمسؤوليات الإضافية (كرعاية الأطفال وحدها ، المسؤولية المالية ، رعاية المنزلية ، مهام المهنية) كل هذا لتحقيق التوازن مما يساهم في تعزيز قدرتهم على التكيف والتعافي وقد عرفت "إلهام أسعد عبد السميع" إدارة الوقت بأنها الاستخدام الأمثل للوقت المتاح وتحديده وتنظيمه وتوزيعه توزيعا مناسبيا وفقا للأولويات عن طريق تحديد الأهداف والتخطيط والتنظيم من أجل إنجاز في الوقت متاح (عبد السميع ، 2017)، مما لوحظ النسب لدى الحالة الاولى ب 36 والحالة الثانية بنسبة 40 والحالة الثالثة 41 ومن هذا المنبر تم قبول الفرضية.

الاستنتاج العام :

من خلال عرضنا لنتائج الدراسة ومناقشتها نستخلص ما يلي :

تم قبول الفرضية الأولى التي تنص على وجود مهارات إدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي والتي ميزت الحالات بنسب مرتفعة حيث تحصلت الحالات على الدرجات 194 و 197 ويمكن إرجاع هذه النتيجة الى الدور الذي تلعبه مهارة إدارة الذات في تجاوز صدمة الطلاق التعسفي والارتقاء بها من جوانب إيجابية ،وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة "دلال الصمادي

وقاسم سمور " أن إدارة الذات وتنظيمها يسهمان في تخفيف الأثر السلبي للصدمة من خلال إدارة الجوانب النفسية والشخصية والسلوكية دون انتكاستها .

تم قبول الفرضية الثانية التي تنص على أن المهارة دافعية الذاتية من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة وهي من المهارات الأكثر استخداما حيث هذه المهارة الأكثر استخداما فتأتي بحوافز داخلية (أهداف رغبات اهتمامات) والذي يشمل الجانب الداخلي المثير لهذه الحوافز كالمكونات المعرفية والفيزيولوجية ، و أخرى خارجية (كالجوائز و اللوم والثناء) والمكون الاجتماعي .

فإن الدافعية تقوم باستثارة النشاط من خلال تعاون الحوافز الخارجة في تحريك السلوك وتدفعه نحو تحقيق الأهداف (جديدي، 2014) ، فقد لاحظت الباحثة أن الحالات يتميزن بارتفاع في نسبة الدافعية الذاتية بين النسب 46 -42 وهذا راجع إلى العامل الأول وهو نمو ما بعد الصدمة ثم المناخ الأسري السوي الذي لعب دور في تعزيز المهارات

كما تتفق نتائج أن الدافعية لها دور في تحقيق الهدف وتخفيف الأثر السلبي للصدمة ،مع نتائج دراسة دلال الصمادي و قاسم سمور (2020) في أن الدافعية الذاتية تساعد على تطوير الطاقة النفسية للفرد نحو المهام والأهداف ، كما تنشط السلوكيات الموجهة نحو النمو ،من خلال البحث عن تجارب جديدة وممارسة مهارات التي تنطوي ممارستها نتائج ايجابية ، كما ترى هذه الدراسة أن الأشخاص الذين ينمون بعد الصدمة هم اولئك الذين يتمتعون بقدر كافي من الدافعية الذاتية.

تم قبول الفرضية الثالثة التي تنص على أن مهارة ادارة الانفعالات من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة وهي من المهارات التي ساهمت بنسبة جيدة في تخطي الصدمات والقدرة على إدارة الذات بحيث القدرة على الضبط وإعطاء رد الفعل الملائم لكل فعل من بين أكثر الصفات المفقودة في مرحلة الصدمة لكن بعد النمو تكون بنسبة عالية نتيجة التعلم من الخبرات ، حيث أظهرت دراسة (yu et al... 2014) من أن إدارة الانفعالات تنبأت بنمو ما بعد الصدمة ، زد على ذلك فإن تنظيم وإدارة الانفعالات تمكن الفرد من التعبير عن مشاعرهم بشكل مناسب للأخرين ، وبالتالي يمكنهم تلقي الدعم .

تم قبول الفرضية الرابعة التي تنص على أن مهارة ادارة الوقت من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة وهي من المهارات المهمة في إعادة هيكلة الوقت بحكم أن الوضع تحت

الجانب الميداني للدراسة.....

مسؤولية الزواج ليس نفسه بعد الطلاق فتتغير المسؤوليات ويصبح لها دور مزدوج وهو مصطلح يطلقه علماء النفس الاجتماعيون ويعني اشتراك المرأة في نوعين من الأعمال في وقت واحد داخل الأسرة لتتعلم المرأة الطريقة الصحيحة للاستغلال الأمثل للوقت كما يرى "إبراهيم رمضان الديب" في كتابه "أسس ومهارات إدارة الذات وصناعة التغيير والنهضة: إدارة الوقت" للتخلص من العادات السيئة التي يعاني منها الفرد يجب التعلم الصحيح لإدارة الوقت وتعلم المبادئ الأساسية له و كيفية تنظيمه لاستخلاص المهارات اللازمة لإدارة الذات ، فترى دراسة "إلهام أسعد عبد السميع" أن الهدف من إدارة الوقت هو التفكير في كيفية استغلال الوقت الحالي والمستقبلي بأفضل طريقة لأنه يحقق للفرد أهدافه ويقلل من المتاعب والأزمات ويساعد في حل المشكلات .

خلاصة :

تم في هذا الفصل تطبيق مقابلة النصف موجهة و مقياس مهارات إدارة الذات على ثلاث حالات الدراسة من نساء ضحايا الطلاق التعسفي اللواتي تخطين الصدمة ، ولقد أثبتت نتائج الدراسة توافق مع الفرضيات والتساؤلات المطروحة.

الخاتمة

الخاتمة:

وفي ختام الدراسة التي كانت بعنوان "مهارات إدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي" تم التعرف فيها على العديد من المصطلحات وتسايط الضوء على عينة من ضحايا الطلاق التي اتضح فيها أن مهارات إدارة الذات تلعب دوراً محورياً في دعم نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي. من خلال التحليل والتطبيق العملي، تم التوصل إلى أن تطوير مهارات مثل التنظيم الذاتي، وإدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وإدارة الضغوط النفسية، يسهم بشكل كبير في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للنساء اللاتي مررن بتجارب طلاق تعسفي. تشير النتائج إلى أن النساء اللواتي يستطعن التحكم في حياتهن بشكل أفضل والتكيف مع الظروف الصعبة يمتلكن فرصاً أكبر لتحقيق نمو إيجابي بعد الصدمة. ومن اهم النتائج التي تم التوصل اليها هي:

_ وجود مهارات إدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى نساء ضحايا الطلاق التعسفي والتي ميزت الحالات بنسب مرتفعة حيث تحصلت الحالات على الدرجات 194 و 197 ويمكن إرجاع هذه النتيجة الى الدور الذي تلعبه مهارة إدارة الذات في تجاوز صدمة الطلاق التعسفي والارتقاء بها من جوانب إيجابية

- مهارة الدافعية الذاتية من المهارات المتوفرة لدى حالات الدراسة وبنسبة كبيرة وذلك راجع إلى تحقيقهم لذاتهم ثم السعي لتحقيق الأهداف فهي تلعب دور الحافز الرئيسي النابع من داخل الفرد بدرجة كبرى ثم المحيط الخارجي فهي مهارة أساسية توفرت لدى عينة الدراسة مما أوصلهم ذلك لتحقيق النمو ما بعد الصدمة.

- مهارة ادارة الانفعالات من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة لدى حالات الدراسة وهي من المهارات التي ساهمت بنسبة جيدة في تخطي الصدمات والقدرة على إدارة الذات بحيث القدرة على الضبط وإعطاء رد الفعل الملائم لكل فعل من بين أكثر الصفات المفقودة في مرحلة الصدمة لكن بعد النمو تكون بنسبة عالية نتيجة التعلم من الخبرات.

_ مهارة ادارة الوقت من مهارات ادارة الذات في النمو ما بعد الصدمة

بالإضافة إلى ذلك، فإن برامج الدعم النفسي والاجتماعي التي تركز على تنمية مهارات إدارة الذات يمكن أن تكون فعالة جداً في مساعدة النساء على تجاوز آثار الطلاق التعسفي وتحقيق تطور إيجابي في حياتهن. من الضروري أن تستمر الأبحاث في هذا المجال لتوفير فهم أعمق حول الآليات التي يمكن من خلالها تحسين جودة حياة النساء ضحايا الطلاق التعسفي. كما يجب أن تكون هناك جهود متواصلة

.....الخاتمة

لتطوير وتطبيق برامج تدريبية وتعليمية تسهم في تمكين النساء من تجاوز التحديات وتحقيق النمو الشخصي والمهني.

التوصيات:

- بضرورة دمج مهارات إدارة الذات في البرامج الداعمة والخدمات المقدمة للنساء ضحايا الطلاق التعسفي لضمان تحقيق تأثيرات إيجابية مستدامة تعزز من قدرتهن على التكيف والنمو بعد الصدمة.
 - توعية وتثقيف ودعم النساء اللواتي تعرضن لتجربة الطلاق التعسفي وتوعية بحقوقهم والخيارات المتاحة .
 - ضرورة المتابعة النفسية للنساء المطلقين وخاصة فئة التعسفي من طرف وزارة التضامن والاسرة وقضايا المرأة
 - توفير الدعم النفسي والعاطفي من طرف المجتمع والمؤسسات للنساء اللاتي يعانين من تجربة الطلاق التعسفي.
 - تقديم برامج تطوير الذات كاستراتيجيات التعامل مع الضغوطات النفسية وتعزيز الثقة بالنفس .
 - يجب على المؤسسات الحكومية العمل على تطوير وتنفيذ التشريعات التي تحمي حقوق النساء .
 - عمل دورات من طرف الجهات المعنية لزيادة الوعي للزوجين بالحياة الزوجية وكيفية تسييرها .
 - ضرورة تغيير المعتقدات الفكرية الخاطئة لدى الأسرة حول المرأة المطلقة، وتوفير المساندة لها في تلك الفترة .
 - ومن اهم الصعوبات التي تعرضنا لها في هذه الدراسة:
صعوبة اجراء المقابلة وتنظيمها مع الحالات لعدم توافق الوقت.
البعد المكاني لبعض الحالات.
- عدم توفر المراجع لان الموضوع المدروس يعد من الدراسات الحديثة التي لن يتم تناولها.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. ابتهاج عبد العزيز كلنتن. (ابريل , 2023). التفاوض وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من المتعافين من فيروس كورونا بمحافظة جدة. *المجلة العربية للأدب و الدراسات الإنسانية، المجلد 7 (العدد 62)*.
2. ابو حمدان ، و عبد الجليل علي . (2008). *اثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارات الذكاء الناجح وادارة الذات للتعلم في مواقف حياته لدى طلبة الصف العاشر. الاردن: الجامعة الاردنية.*
3. احمد محمد، م (2017). ابريل 21. (مؤتمر التوافق الإيجابي ونمو ما بعد الصدمة بحث المساندة الإجتماعية و النمو ما بعد الصدمة .*لأنك إنسان.*
4. الدباغ، أ. م (2014). يناير. (التعسف في الطلاق (حقيقته , معاييرهِ, حالاتهِ, الجزاء المترتب عليه .*مجلة جامعة الأقصى. 18(1) ,*
5. الدباغ، أ. م (2014). يناير. (التعسف في الطلاق:حقيقته ,معاييرهِ ,حالاتهِ, الجزاء المترتب عليه .*مجلة جامعة الأقصى -سلسلة العلوم الإنسانية -جامعة الأقصى ,مج18(ع1), 101-63.*
6. الذهبي , م. ه & ,النصراوي, ك. ح . (2016). *الاسناد الاجتماعي وعلاقته بالنمو ما بعد الصدمة لدى المصابات بسرطان الثدي .مجلة العلوم النفسية (العدد22) (, 271.*
7. الزراد, ف (2010). *المرأة ، بين الزواج والطلاق في المجتمع العربي والإسلامي .لبنان: دار الكتاب العربي.*
8. الشريفين, ي. ع & ,نصيرات, ر. خ (2018). أذار. (المضامين التربوية في التعويض عن الطلاق التعسفي في قانون الأحوال الشخصية الأردني .*مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات. 1(44) ,*

9. العازمي, أ. ع. (2018). الطلاق التعسفي وتطبيقاته في المحاكم الشرعية الأردنية. مجلة دراسات علوم الشريعة والقانون, مج45(ع4), 260-283.
10. العطري, م. (2016). التعسف في الطلاق في التشريع الجزائري. الجلفة: جامعة زيان عاشور - قسم الحقوق.
11. الغباشي, س. ف. & احمد عبد القادر, م. م. (2021). اكتوبر. (المواجهة الدينية الروحانية بوصفه منبئ بنمو ما بعد الصدمة لدى الناجيات من سرطان الثدي. مجلة بحوث ودراسات نفسية. (17)4 ,
12. الفتوح, ا. & نهى, ع. ا. (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. دار المنظومة. 489 ,
13. المرتضى عبد الولي الهام. (20 ماي, 2018). مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وعلاقته بلغة التخصص الدراسي. مجلة الطفولة، الصفحات 833-851.
14. إيمان عبادة عزت. (ابريل, 2020). الإسهام النسبي لكل من المساندة الإجتماعية وفعالية الذات في التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة لدى امهات الاطفال ذوي العجز الذهني. دراسات نفسية، 30(2).
15. بخش طه اميرة. (11 جوان, 2020). فاعلية اسلوب الدمج على مفهوم الذات والاسلوب التكيفي لدى الاطفال المتخلفين عقليا القابلين للتعلم. مجلة جامعة ام القرى - مكة المكرمة، صفحة 44.
16. بريطل, ج. & علاونة, ر. (2023). جوان 16. (السلوك العدوانى لدى المراهق المتمدرس خلال جائحة كورونا. مجلة الفكر المتوسطي, مج 12(ع 1), 332-352.
17. بن أحمد, ر. (2022). ديسمبر. (الإطار التعسفي للطلاق التعسفي والتعويض عنه في القانون الجزائري. مجلة القانون العام الجزائري والمقارن, المجلد الثامن) العدد 02.
18. بن زيطة, ا. (2007). تعويض عن الضرر المعنوي في قانون الأسرة الجزائري -دراسة مقارنة بالفقه الإسلامى. الجزائر: دار الخلدونية للنشر.
19. بن عمارة, ص. ر. (2020). الطلاق التعسفي والتعويض عنه في قانون الأسرة الجزائري. مستغانم: جامعة عبد الحميد بن باديس.

20. بن يكن, ع. ا, (2017). (المستحقات المالية المطلقة وعلاقتها بالتعويض عن الطلاق التعسفي بين الفقه الإسلامي وقانون الأسرة الجزائري .مجلة الباحث للدراسات الأكاديمية. 11, (11)
21. تونسي, ع. ح. (2002). *القلق و الإكتئاب*. مكة المكرمة: جامعة أم القرى.
22. جديد احلام. (2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم . مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، 788.
23. جديدي, ع, (2014). ديسمبر .(19)الدافعية :أهميتها ودورها في عملية التعلم .معارف مجلة علمية
24. حسين ابو المجد سيد. (2023). *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بنمو مابعد الصدمة لدى عينة من السيدات متكرري الإجهاض*. جامعة اسوان جنوب الوادي: دورية محكمة .
25. خطاب محمود, م. ا & .ابراهيم يونس, م . (2021). نمو مابعد الصدمة الاسس النظرية والخصائص السيكومترية .مجلة الارشاد النفسي(العدد68).
26. خطاب, ح .(2015). *الطلاق التعسفي وأثاره في التشريع الجزائري* .بسكرة: جامعة محمد خيضر .
27. دعاء فتحي مجاور . (2020). علاقة نمو مابعد الصدمة والدعم الإجتماعي لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة كلية التربية بينها، 2(123).
28. دلال الصمادي، و قاسم سمور . (2021). القدرة التنبؤية لإدارة الذات في نمو ما بعد الصدمة لدى الطلبة اللاجئين السوريين الدارسين في المدارس الأردنية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 17(1)، 78.
29. .
30. ربابعة, ع. ع & ., سالم, ر. خ, (2015). *أسباب الطلاق والحلول المقترحة لمعالجتها من وجهة نظر المطلقين والمطلقات والقضاة الشرعيين في الأردن* .مجلة كلية التربية ,جامعة الأزهر ,مج4)ع126).
31. زروق, خ .(2017). *الطلاق التعسفي والتعويض عنه في الفقه الإسلامي والقانون الجزائري* . الجلفة: اطروحة دكتوراه.

32. زين الدين مصمودي، و فاتن باشا. (2016). علم النفس الأيجابي :تتاول مفاهيمي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع(19).
33. سالي صلاح عنتر قاسم. (ابريل , 2023). فعالية العلاج بالمعنى لتحسين مستوى الأمل ونمو مابعد الصدمة لدى مرضى السرطان من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، 3(74).
34. سعاد بن جديدي. (2022). الإمتتان كمنبئ لنمو مابعد الصدمة لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة أفاق للعلوم(المجلد 07 العدد 03)، 10.
35. سلطاني, ع. (2020). دراسة ميدانية بمدرية البناء والتعمير. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية, علم الاجتماع. ام لبواقي: غير منشورة.
36. سيد احمد محمد الوكيل. (2022). الدور الوسيط والمعدل للصدمة النفسية في العلاقة بين اضطراب كرب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة لدى مرضى الأمراض المزمنة. مجلة الإرشاد النفسي(العدد 69).
37. شرفات عسكر حسين، سويلم شرفات صالح، و مشوح القطيش حسين. (بلا تاريخ). مستوى ممارسة ادارة الذات لدى معلمي الرياضيات في المرحلة الثانوية من وجهة نظرهم(دراسة ميدانية في مجموعة من الثانويات). جامعة البيت الاردن. الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية، الاردن.
38. عبد الزهرة عباس علاء. (بلا تاريخ). مهارات ادارة الذات وعلاقتها بتنظيم العلاقات لدى المرشدين التربويين. اوراق ثقافية. مجلة الاداب والعلوم الانسانية، لبنان.
39. عبد السميع , ا. (2017). مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بصراع الأدوار لدى المرأة العاملة. مجلة الإقتصاد المنزلي, مجلد 27 عدد الأول).
40. عبد العلي عبد السلام مهند. (2003). مفهوم الذات واثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة الثانوي. فلسطين: جامعة النجاح الوطني.
41. عبد المؤمن, ع. م. (2008). البحث في العلوم الإجتماعية . ليبيا : الإدارة العامة للمكتبات.

42. عتيلي، س. ع. (2011). الطلاق التعسفي والتعويض عنه بين الشريعة الإسلامية والقانون الأردني. المنارة. 29،
43. عزة محمد صديق رفاعي. (2020). تنظيم الذات ونمو مابعد الصدمة جائحة كورونا لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس. دراسات نفسية (مجلد 3 العدد 3).
44. على مرسي، ح. أ. (2020). الطلاق التعسفي أسبابه وطرق علاجه من منظور فقهي. مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات، مج 12 (ع5)، 290-768.
45. عمار سلطاني. (2020). دراسة ميدانية بمدرية البناء والتعمير. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، علم الاجتماع. ام لبواقي: غير منشورة.
46. فاتن عبد السلام، و حسن السيد الشناوي. (ديسمبر ، 2021). النمو الإيجابي بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الحياة والمساندة الإجتماعية لدى عينة من الأرامل. كلية الدراسات الإنسانية (28).
47. محمد سليمان عزة. (2021). الفروقات في ادارة الذات لدى طلاب مرحلة الثانوي. حلوان : جامعة الحلوان.
48. محمود خطاب محمد احمد، و رجب ليلي. (2018). العلاج بالفن لدعم النمو النفسي للأطفال ممن يعانون من اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة. مجلة الإرشاد النفسي (45)، 70.
49. محمود محمد هشام عبد الحميد. (2022). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من مرضى سرطان الثدي العاملات وغير العاملات. مجلة كلية الآداب بقنا (دورية أكاديمية علمية محكمة) جنوب الوادي (20) (32).
50. مرسي، ك. إ. (1991). العلاقة الزوجية والصحة النفسية . الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.
51. مشراوي، ن &، نويجم، ع. (2022). الطلاق التعسفي في قانون الأسرة الجزائري . بسكرة: جامعة محمد خيضر.
52. مكي، ص. (2021). الإجتهد القضائي في الطلاق التعسفي بين الفقه الإسلامي والقانون الدولي المقارن. وهران: جامعة احمد بن بلة.

53. ميادة مجدي البيطار، طه احمد المستكاوي، و منتصر صلاح فتحي. (ديسمبر، 2022). الصمود النفسي وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى مريضات أورام الثدي السرطاني. مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد (العدد 16)، 4.
54. نادية بودية. (2021). الطلاق التعسفي في قانون الأسرة الجزائري. تيزي وزو: جامعة مولود معمري
55. هناء أحمد محمد شويخ. (2023). التعاطف والتعلق و الكفاءة الذاتية كمنبئات بالنمو مابعد الصدمة لدى هيئة التمريض. مجلة دراسات في سيكولوجية الإنحراف (المجلد 8 العدد 01)، 8.
56. يونس، ا. ي. (2018). مهارات التفكير الايجابي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى امهات الأطفال ذوي اضطراب طيف الذاتوية. مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس كلية البنات.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. adam, k., fergus , g., & adrian , l. (2022). What Factors are Associated with Posttraumatic Growth in Older Adults? *Systematic Review. Clin Gerontol.*
2. b.kashdan, t., & Q.kane, j. (2011). Posttraumatic distress and the presence of posttraumatic growth. *NIH Public Access, 2.*
3. bonanno, g. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *the American Psychological Association.*
4. calhoun, l. G., & tedeschi, r. G. (2004). the foundations of posttraumatic growth: new considerations. *Psychological Inquiry*(15(1)).
5. Catarina, R., & Isabel, L. (2013). Posttraumatic Growth in the Aftermath of T rauma: A Literature Review About. *Psychology , Community & Health, 44.*

6. Cordova, M. J., Giese-Davis, J., Golant, M., Kronenwetter, C., Chang, V., & Spiegel, D. (2007). Breast Cancer as Trauma: Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth. *J Clin Psychol Med Settings*(14).
7. david A, m., kathryn E, G., Jocelyn, S. C., & Ryan P., K. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical Psychology Review*(31).
8. Dekel, S., Mandl, C., & Solomon, Z. (2011). Shared and Unique Predictors of Post-Traumatic Growth and Distress. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*(67(3)).
9. Jayawickreme, E., & Blackie, E. I. (s.d.). Posttraumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality published*, 12.
10. Linley, A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology*. canada: simultaneously.
11. Maan, M. K., & Mina, M. (2022, october). Arbitrary Divorce Stating Its Reasons and Compensation for It. *Indiana Journal of Multidisciplinary Research*, 02(05), 16-20.
12. maitlis, s. (2020). Posttraumatic Growth at Work. *Annual Review of Organizational Psychology and*, 396.
13. maitlis, s. (2020). Posttraumatic Growth at Work. *Annual Review*.
14. Maitlis, S. (2020). Posttraumatic Growth at Work. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*.
15. maren, w., & george A, b. (2007). posttraumaric growth and resilience to trauma:different sides of the same coin or different coins ? *applied psychology*(56(3)).

16. marziliano, a., tuman, M., & Moyer, A. (2019). The relationship between post-traumatic stress and post-traumatic growth in cancer patients and survivors: Asystematic review and meta-analysis. *wiley*.
17. Michael, C., & Cooper, M. (2013). Post-traumatic growth following bereavement: A systematic review of the literature. *Counselling Psychology Review*(4(28)).
18. Pals, J. L., & McAdams, D. P. (2004). The Transformed Self: A Narrative Understanding of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 65-69.
19. PAUL, R., & NIVEN. (2002). *Balanced Scorecard step-BY-step*. New YORK: Maximizing.
20. ramos, c., & leal, i. (2013). Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychology , Community & Health*(2(1)).
21. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(18), 7.
22. tedeschi, r., & calhoun, l. (2004, april 1 Thursday). Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology. *v21(N4)*, 1-5.
23. turner, s., & helen, c. (2004). Facilitating post traumatic growth. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2.
24. zoellner, T., & Maercker, A. ((2006)). Posttraumatic growth in clinical psychology—A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*(26).

الملاحق

الملحق رقم (01):

المقابلة التشخيصية كما وردت مع الحالة الأولى :

س1: ماهي اهتماماتك الجديدة بعد الطلاق؟

ج1: نفسي... (صمت)،نطور من نفسي لحوايج لي تجرحت فيهم نحاول نصلحهم في روعي.

س2: هل تحسي بأن الطلاق فتحك مجال لأشياء جديدة؟ أوصفي لي ؟

ج2: الطلاق كان بالنسبة ليا تحرر ...تحررت يعني الطلاق كان مهددني في نفسياتي في ديني كنت مهددة ضرك لاباس الحمد لله رجعت لديني رجعت لنفسي لاخاطر قبل كنت مقيدة بيه هو بصح ضرك أصبح ليا انا.

س3: هل تري ان هناك أشياء في الحياة تحتاج الى تغيير؟

ج3: التغيير هو انو ولا عندي وقت بزاف لخلاني نعرف اخطائي علباك؟ طلاق فيه ياسر جوانب إيجابية منها اني تحررت (تعابير الفرحة) و زدت عرفت منو أصل لعباد شكون يحبك لخير شكون لا انا كنت عايشة في حبس كانت لازم عليا نرضيهم قد ما كنت نسعى باه نرضيهم مكنوش يرضو حياتي كانت عبارة عن ضغط و لضرك الحمد لله راني مرتاحة

س4:بعد انفصالك (بعد الطلاق) كيف تري علاقاتك مع اصدقائك وعائلتك؟ هل زادت القرابة ام العكس ؟

ج4:علاقتي كانت عبارة عن علاقة مع زوج نرجسي فاول حاجة دارها قطع علاقتي مع اهلي... (صمت) و أي انسان نعرفو قطعو و كان يقلي حياتك دايرة عليا انا كون نخيك انا ضيعي أيا حتان جيت لدارنا واكتشفت بلي لا لعكس زادت

س5: قبل الزواج هل كنتي تزورين العائلة والأصدقاء؟ وهل الوضع مزال نفسه أو ما هو التغيير؟

ج5:هيه كنت نزور مبصح كيما قتلك زوج رفض وبقيت غير وسط اهله

س6:كيف تحسي بمشاعرك اتجاه اخرين قبل وبعد الطلاق ؟

ج6:إحساس شفقة خاصتا على اهل ازوج ل خاطر عايشين في دوامة حب الذات كي كنت معاهم كانت تبالي حاجة مليحة لآكن بعد انفصال عادو يشفوني ل خاطر مرض نفسي هذا اما بعد الطلاق عدت نسمع لناس ل خاطر علبالي في روعي نحس بيه وهاذي حاجة إيجابية فيا

س7: في الزواج كيف كانت عبادتك؟ هل هي بعد الطلاق زادت ام نقصت؟

ج7: عبادتي زادت بعد الطلاق لخاطر الطلاق خلاني نعرف بلي هذا ابتلاء واحنا علبالنا الابتلاء يغسل الذنوب فانا نشوفو امتحان لحاجة احسن راح تجيني في حياتي

س8: هل ترى ان طليقتك اثر فيك من ناحية الدينية ام لا ؟

ج8: باه تصلح نفسك لازم تصلح علاقتك مع ربي و هذا لي لقيت فيه نتيجة كبيرة لدرجة اني ندمت على اشهر لي كنت فيهم مزوجة و يا ريتني ما تزوجتش كون هكاك ما بعدتش على ربي طليقتي كان مآثر فيا تقبلي نتيا تعيشي مع بنادم ميصليش انا كي رحتم كنت نصلي مبصم مع لوقت وليت نلم صلاة صلاة صهر مع لعاصر ولمغرب مع لعشاء

س9: هل الطلاق جعلك تشتكي على قدرك؟ وهل صلاة ساعدتك على التجاوز؟

ج9: ولا مرا شكيت بالعكس فرحت بلي هذا خير ليا لاخاطر راني كنت تحت التخدير يعني كنت نقبل في حوايج على روحي ولا مرة كنت متخيلة نقبلهم بصح الخطوة الي دارها طليقتي خلتنني بعد مدة بعد الصدمة الي ديتهما وهذا الشيء خير ليا وبفضل ربي هذا كل . نعم ساعدتني كثيرا.

س10: اوصفيلي نضرتك للحياة؟

ج10: انا الحياة نشوف فيها وردية ومبعد كحالت بصح بعد الطلاق ولت كحلة وراهي تمشي وتولي وردية. هذه نظرتي للحياة لخاطر ابسط أمور الحياة مكنتش لاحقتهم والطلاق جاني فرصة جيدة واطافة جيدة وهادي الهدرة فهمتها بعد مدة حسيت بتغيير جديد

س11: اين تشعرون بالامتنان ؟ كيف ترين أشياء من حولك ؟

ج11: حسيت بالتغيير كبير عدت كل منوض نحس نهار جديد نحس نشوف السماء وحتى من الألوان ولت مبدلة قبل كنت نلبس الداكن ضرك عدت للالوان الفاتحة وبطريقة غير واعية

س12: ماهي اهدافك في الحياة قبل وبعد الطلاق ؟ وهل ترين الفرق ؟

ج12: اهدافي كانت كل في الحياة ... (صمت) اني نكون انسانة ناجحة ماني مادية لاحابة نكون ناجحة شخصيا كي يشوفوني يشوفوا شخص متوازن شخصيا واولاد متوازنين انا في زواجي انا كملت وهو لا قعت نحوس نسد ثغراتنا ونسد ثغراتي ياسر عليا هنا وقع الخلل معادش عندي هدف واصبح كل هدفي اني نرضيه ونرضي عايلتوا

س13: هل تقدرين كل يوم جديد ؟ اين تحسبن بالفرق؟

ج13: حاسة حياتي تبدلت للاحسن كيما قتلك كانت كحلة في الطلاق وراني نحس بيها راهي ماشية وتزهار بعد الطلاق كل يوم جديد نحس بلي صح نهار جديد ولو اني معنديش حوايج نديرهم غير الدار ولكن نحس على قبل

كل يوم نوض نتفكر الضغط الي راح يجيني

س14: هل تري انك واثقة من نفسك؟ وهل يوجد فرق بين قبل وبعد؟

ج14: حاليا ايه واثقة من نفسي لكن قبل منكذبش عليك كانت منعذمة لدرجة انو الحاجة الي متعجوش انا صاي نحرمها على روجي كي اللبسة ولا أي حاجة معنش نقدر نشوف روجي في لمرايا لاختار العايلة نتاعو كل تنتقد ولاكن بعد الطلاق زادت ثيقتي وعرفتها في روجي من الشئ اللي كنت مندروش عدت نديروا وعدت نحب روجي وقت الزواج ثاني كنت انطوائية ذرك العكس تماما

س15: هل يوجد فرق بين تعاملك مع مشاكلك قبل وبعد؟

ج15: هيه وبدرجة كبيرة أيضا كنت معتمدة عليه في كلش حرفيا في كلش تصرفاته تعامله لاختار كنت نستنى فيه يدير ردة فعل على افعالي لي هي اهتمامي مراعاتي ومشاعري مع الوقت عرفت بلي هو مش قادر يتحمل مسؤولية روجوا هو معتمد على اهلوا وانا معتمدة عليه متجيش، و حاليا كلش نديروا وحدي ومعنش نستنى من أي واحد يديرلي حاجة بقراري وقلتها لاهلي وكانوا متفهمين

س16: كيف كان تقبلك للحادثة؟ اوصفي لي ذلك ؟

ج16: - انا تعب اكثر في المرحلة ما قبل الانفصال التام لاختار حنى كنا في انفصال ماقت بعد شهرين اتصل اول مرة منين روحت وكانت هدرتو انو خلاص الطلاق وانا قتلو اوكي عادي جدا لاختار تقريبا كنت حاسة بلي راح تصرى فدارنا انفعلوا ونا كي شفت الموقف نتاع دارنا طاحت دمة وحدة ومسحتها وقلت قدر الله وما شاء فعل .

س17: كيف هي قوتك قبل وبعد الطلاق؟ وهل انت راضية عنها ؟

ج17: انا في الزواج كمنتش مدركة كنت ضعيفة بنسبة كبيرة وفي فترة الانفصال المؤقت هو الي ضرني الطلاق مضرنيش لاختار تقديري تقولي انا ثاني كانت عندي أفكار هك بصح موروث ثقافي اكي تعرفي انا الطلاق كان بالنسبة ليا متسع من الوقت قدرت نفهم فيه روجي حمدت ربي بزاف عليهم قوتي عرفتها من اني قبل كنت نحوس أي عبد نلصق فيه اللوم وضرك العكس متحملة مسؤولية افعالي وعلابالي أي سلوك درتوا كان ردة فعل واساسا عند سبب والحمد لله راضية رضاء تام.

الملحق رقم (02):

المقابلة التشخيصية كما وردت مع الحالة الثانية:

س1: ماهي اهتماماتك الجديدة بعد الطلاق؟

ج1: اهتمي بنفسك اولادك تخمي للقدام تحوسي تتجحي متحوسيش على انتقام انساي نهائيا بعد صدمة تفوت عليك تعودي مش لاتيا بروحك خلاص ومنبعدا فجأة تفيقي مع روحك تلهاي في ولادك تحوسي تتجحي المهم مترجيش لور

س2: هل تحسي بأن الطلاق فتحك مجال لأشياء جديدة؟ أوصفي لي ؟

ج2: اكيد، اول حاجة طلاق بنسبة ليا تجربة ناجحة مئة بالمئة شفتي تخمام لكنتي تخمي فيه قبل خلاص تنازلات لكنتي تتنازلي ضرك مستحيل انا راني مطلقة وعندي طفل ومنتنازلش مكانش تنازل، والله ربي يعطيك سعادة معندهاش سبب تريحي نفسيا انا كي طلقت اول حاجة صراتلي بعد ترسمت تزيدي تشدي في ربي اكثر يفتحك ربي بيبان مكنتيش تشوفيها بعد طلاق تولي تشوفي كلش

س3: هل تري ان هناك أشياء في الحياة تحتاج الى تغيير؟

ج3: بدلي نفسك تخمامك غيري حتى ناس لي حذاك ناس لتعطيك طاقة سلبية اواه نوض direct تبدلي لعباد تبدلي تبدلي لمحيط تبدلي نفسك، لحاجة لمتخليكش فرحانة نحيها a'coté حتى واذا مضرورة وماش حابتها ومش حابتها تروح خليها تروح اعفسي على قلبك بلا ما تخمي وهذا لخلتني حتى في شخصيتي حسيتها تبدلت قوات وليت صارمة اكثر معدتش ننتازل منتراجش

س4: بعد انفصالك (بعد الطلاق) كيف تري علاقاتك مع اصدقائك وعائلتك؟ هل زادت القرابة ام العكس

ج4: معنديش حاجة فيها حتى من مواقع تواصل اجتماعي و حبستهم صراحة ولات عندي علاقات خدمة في اطار عمل فقط علاقات فيها حدود

س5: قبل الزواج هل كنتي تزورين العائلة والأصدقاء؟ وهل الوضع مزال نفسه أو ما هو التغيير ؟

ج5: تتبدل تماما مئة بالمئة حتى مع العايلة انا نحس روجي غريبة وسطهم او هايشة la belle vie وولدي عايش معزز مكرم و عمرو ستة سنين برك شوفي مخصني والو مبصح نحس روجي غريبة تحسي روحك لازم تستقلي بنفسك تتبدل حوايج ياسر

س6: كيف تحسي بمشاعرك اتجاه اخرين قبل وبعد الطلاق ؟

ج6: كايين عباد كي كنت مزوجة كانوا ملاح بعد طلاق ولاو ماش ملاح وناس لكنك نشوف فيهم مش ملاح لقيتهم ملاح واقفين معايا انا خوالي مكنتش نتوقع يوقفو معايا عاطيني ديما طاقة ايجابية محسسونيش اصلا تتبدل نضرتك لناس ياسر انا نقلها لك 3شهر 4هذيك فشلت لخاطر طليقي كانت بيناتنا 10سنين عشرة سنوات شويا جاتني an normal

س7: في الزواج كيف كانت عبادتك؟ هل هي بعد الطلاق زادت ام نقصت؟

ج7: الحمدلله بداية منكذبش عليك نتاع طلاق فشلت في هذاك لوقت مكنتش نصلي ومنبعدا بديت نرجع لحاجة لتصرنا شيطان يغلب زيد ناس تاثر عليك

س8: هل ترى ان طليقتك اثر فيك من ناحية الدينية ام لا ؟

ج8: لالا مكانش مآثر عليا هو كان يصلي وانا كنت نصلي وعادي

س9: هل الطلاق جعلك تشتكي على قدرك؟ وهل صلاة ساعدتك على التجاوز؟

ج9: احيانا تقولي واش درت انا في دنيا هاذي تصرا لك مواقف وخاصة في مواضيع ولدي على جال لحقرة برك هو مأذنيش بصح اهلو برك ، ولكن علاقتي مع ربي الحمدلله يعني واجباتي نديهم.

س10: اوصفيلي نضرتك للحياة؟

ج10: الحياة جميلة وليت نحب نعيش نحب نحوس حابة نظور من نفسي نخدم نربي ولدي نكبرو و نشوفو في اعلى المراتب ان شاء الله

س11: اين تشعرين بالامتنان ؟ كيف ترين أشياء من حولك ؟

ج11: امتناني لكبير يعني ساندوني قدش من سنة ولا عمرهم حسسوني اني عبئ وطبعا لربي لخاطر لولاه مكنتش راح نتخطى واخيرا لنفسي لخاطر حاربت باه وصلت لهاذي لمرحلة من توازن . كفاه اشياء من حولي... (صمت) مهيش هذيك لسعادة و نجاح دائم خليني نشبها بلون اخضر لخاطر يرمز للهدوء لخاطر انا حاسة بلهدوء وطمانينة منيش فرحانة مئة بالمئة مبصح القناعة اهم من كلش الحمدلله ياربي

س12: ماهي اهدافك في الحياة قبل وبعد الطلاق؟ وهل ترين الفرق ؟

ج12: هدفي في الحياة كانت قبل الطلاق مع اني كنت في علاقة حب معاه قبل الزواج قرابة عشرة سنوات كنت نشوف غير وكتاش نزوجو باش ننتصر وكننت هدفي لوحيد هي انو يرضى عليا لاكلن بعد الطلاق لعكس وليت حابة نرضي روحي برك ونحوس ندير حاجة لترضييني وميهمني في حتى واحد

س13: هل تقدرين كل يوم جديد ؟ اين تحسين بالفرق؟

ج13: شوفي هذي نقطة لاحضتها ياسر فيا عدت نفس بدجة كبيرة الاهم عدت حابة نعيش سعيدة كل دقيقة نستغلها في حاجة تفيدني ولا تزيد فيا نحس بالفرق ونفرح بروحي وين راني واصلة وكفاه كنت قبل لخاطر يخى قتلك غير طلقت وترسمت ومن هنا بدأت لبدايات الجديدة لحياة أفضل

س14: هل تري أنك واثقة من نفسك؟ و هل يوجد فرق بين قبل وبعد ؟

ج14: اكيد هاذي اذا مكنتش واثقة مت روحي منوصلش لهننا وين راني ليوم كل بفضل هاذه الثقة شوفي باه ما ننكرش(ضحك) (انا من قبل واثقة مبصح هذا شي زاد نقلك علاش؟ لخاطر مش كيما نتي مزجة ماش كيما نتي لا يبقى هذا دخيل هذاك التحكم نتاع راجل يمنعك من حاجات بصرح بعد الطلاق عدت نعتمد على روحي في كلش كيما يقولو مرا وراجل

س15: هل يوجد فرق بين تعاملك مع مشاكلك قبل وبعد؟

ج15: اووه طبعا هاومش كيما تحت حصن راجل كيما بلا بيه كي شغل دنيا تلزم عليك هك force à bras وكاينة نقطة ثاني قبل كنت نسكت ونفوت ونقول معليهش لدرجة أنني نقولها بصراحة نوصل لذل لكن بعد لا وليت صريحة بدرجة كبيرة وليت نواجه مشاكلي ، لي يقينيني منسكتش لحالة لي كنت نخافها قبل منديرهاش ضرك لالا نديرها وتعود تجربة

س16: كيف كان تقبلك للحادثة؟ اوصفي لي ذلك ؟

ج16: في البداية متقبلتش طول وبكيت وحزنت ودخلت في إكتتاب مقدرتش نشوف حياتي دمرت كنت نقول وش درتلهم لعائلته بسكو هوما سباب طلاقي كنت نحوس غير على سبة صغيرة كيما نقولو طمني ولا تعطيني تبرير(صمت)/لكن الحمد لله/ضرك فتتها وتجاوزت الأمر ونضحك على روحي ضرك]

س17: كيف هي قوتك قبل وبعد الطلاق؟ وهل انت راضية عنها؟

ج17: خليني نقلك كنت ضعيفة بحكم تجارب هوما ليردوك قوية وزيد دافع الحب كنت حاباتو كشخص و علبالك هنا كائن عاطفي و يغيت المنطق في حالة كيما هكا يعني كيما كنت انا مسبقا كنت حابة نكمل معاه بقية عمري وكنت صابرة ، كنت نرضاها في روحي نسكت نفوت ضرك لا لعكس تماما راني اقوى اكثر وليت نشوف روحي نقدر ندير حوايج ياسر راح نوصل لبعيد لحواجز نتاع قبل معادوش كاينين وكنت نحساب رح تنتهي لحياة بصرح في لواقع ولدت حياة جديدة ناس تفاجؤو كيفاه وليت؟؟ وليتي مفتشة وكبرتي ولدك وراهو يقرا بمستويات عالية والحمدالله راضية عن نفسي بدرجة كبيرة .

الملحق رقم (03):

المقابلة التشخيصية كما وردت مع الحالة الثالثة:

س1: ماهي اهتماماتك الجديدة بعد الطلاق؟

ج1: بعد 6 شهر لفتحت فيهم مكتتبه بعدها engagit انا اصلا بعد فترة 6 اشهر لي عشت فيهم اکتتاب انا صغيرة وصاحباتي مزالو مبادوش حياتهم و انا déjà بديت وكملتها مبصح مبعدا كملت خدمت، قریت وبدیت نخدم في auto-école مبعدا وليت نقرا ونخدم لم بدات حياتي تقبل خلاص مبقيتش مكتتبه اهتمامي كل كانت خدمتي قرایتي و وولدي طبعاً اساس حياتي

س2: هل تحسي بأن الطلاق فتحك مجال لأشياء جديدة؟ أوصني لي ؟

ج2: اكيد طلاق من ناحية الحياة لي مكيش عايشتها من ناحية الزوج من عائلة نتاعو و surtout كي تدخل في entourage و كنتي عايشة في entourage اواخر ثاني حاجة حياتك مش نتي لتسيرها مع زوج عندك عائلة اخرى لي تسير بصح صراحة طلاق كان باب فرج عليا من ناحية دارنا خدمة من ناحية ولدي ثاني في تربيتو

س3: هل تري ان هناك أشياء في الحياة تحتاج الى تغيير؟

ج3: هو انا راضية بقضاء الله و راضية على حالتي ضرك الحمد لله بصح مزالني حابة نبذل بصح من جانب المهني يعني الخدمة

س4: بعد انفصالك (بعد الطلاق) كيف تري علاقاتك مع اصدقائك وعائلتك؟ هل زادت القرابة ام العكس

ج4: شوفي بعد تجربة الطلاق تشوفي حوايج مكنتيش تشوفيهم مثلا كي تعود في مشاكل تشوفي ناس كل في طريقك ومعك بصح تطلقي هوما كل يدورو عليك فانا نقصت ياسر بعد طلاق حتى فطلاق معدتش كيما قبل ل خاطر لي حتجتهم ملقيتهمش ونزديك انا منستعرفش بالصحاب انا عندي الام ولخالات علاقات كايين ياسر بصح ماش صادقين نخرج معاهم وكذا برك.

س5: قبل الزواج هل كنتي تزورين العائلة والأصدقاء؟ وهل الوضع مزال نفسه أو ما هو التغيير؟

ج5: هيه نخرج ندور نحوس قبل وبعد هاذي ل خاطر هو من لفاميليا

س6: كيف تحسي بمشاعرك اتجاه اخرين قبل وبعد الطلاق ؟

ج6: كنت نحبهم يحبوني و مبعدا عدت لالا نحسهم ينافقو عليها نقصت .

س7: في الزواج كيف كانت عبادتك؟ هل هي بعد الطلاق زادت ام نقصت؟

ج7: من باب الدين هي متبدلتش لخاطر دين منقدروش نبدلو فيه هو مذيبا نزيديو و لكن انا لحمد الله وكل ما نزيديو نكبرو وكل ما نزيديو نتعلقو بربي و راضية بواش كتبلي ربي

س8: هل ترى ان طليقتك اثر فيك من ناحية الدينية ام لا ؟

ج8: لالا صراحة هو اصلا مدين مذيبه نصلي كان يشجع فيا

س9: هل الطلاق جعلك تشتكي على قدرك؟ وهل صلاة ساعدتك على التجاوز؟

ج9: هيه قلت لخاطر كنت في اکتئاب كنت كي نخرج نحس ناس كل تشوف فيا لخاطر تزوجت صغيرة كنت منخرجش كنت نخاف من ناس ومن بعد 6 شهر الحمدلله فانت كنت نقول علاه نخلي روحي نوصل لهنا فطنت لخاطر منيش لولى ولاخيرة وصلاة كانت مساعد ليا بزاف

س10: اوصفيلي نضرتك للحياة؟

ج10: حياة متعة (صمت) مهما يكون صفة انسان مطلقة لا مراحش نعجبها حنا حاليا بعدنا على دين وهو سبب انا كي تشوف الحياة نشوفها عادية الحمدلله احتياجات اساسية متوفرة ولدي حذايا هخلاص عادي كنت قبل نشوفها ضلمة بصح خلاص فرجت الحمدلله .

س11: اين تشعرين بالامتنان ؟ كيف ترين أشياء من حولك ؟

ج11: ولدي كي نشوفو كل يوم يتتنفس لاباس الحمدلله انا لباس عليا مع لعائلة و خاصة لام ربي يكون راضي عليا وبعيدة على ابتلاءات و منغلطش هذو كل نطمئن فيهم.

س12: ماهي اهدافك في الحياة قبل وبعد الطلاق؟ وهل ترين الفرق ؟

ج12: اهدافي قبل كانت نرضي زوحي ونعيش متهنية ومكتبهاش ربي مبصح مبعدها اهدافي ولات كل تتمحور حول ولدي نقره نشوفو اطار في دولة وتبدلت اهدافي للاحسن وليت نشوف الحياة عملية اكثر بصفة حياة ولدي نحبلو مستقبل زاهر

س13: هل تقدرين كل يوم جديد؟ اين تحسين بالفرق؟

ج13: انا بروحي حيوية كل نهار بنهارو وخاصة شي لفات عليا معدتش نحب نوض نهار فيه كأبة ديما نحب جديد انا لنحب لروحي جديد نحوس، نقلق شوية وخلاص نوض نزرر عايلتي خوالي اي حاجة نبذل مورالي
عدت نقدر نحل مشاكلي بمناقشات

س14: هل ترى انك واثقة من نفسك؟ و هل يوجد فرق بين قبل وبعد ؟

ج14: اكيد واثقة من تصرفاتي من هدرتي في اي حاجة جبل ما يهزك ربح قبل مكنتش هك وكانت تدخلات حتى في روعي يمنعوني من حوايج حابتهم ، فضرك حظيت قاعدة لروحي اهم حاجة في الحياة هي انا وانا لي نحدد حياتي كفاه معادش انسان يهز في ثيقتي

س15: هل يوجد فرق بين تعاملك مع مشاكلك قبل وبعد؟

ج15: قبل كنت عصبية مكنتش نقعد مع راسي ونخمم لكن ديراكت نتعصب ونعيط أما بعد هذوك مراحل و خدمت و شفت عباد بدات الامور تتبدل وضرك الحمدلله عدت نقدر نتراجع نقلق نقدر نتحكم في روعي.

س16: كيف كان تقبلك للحادثة؟ اوصفي لي ذلك ؟

ج16: عادي جدا تقبلتها لخطر كانت كاينة مشاكل ياسر هو سبب محدد مكانش مبصح هكك جات عادي خرجت انا وياه من لمحكمة ربي يهنيك وخلص لخطر انا كنت غضبانه في دارنا برك و هو رفع قضية طلاق كي روحت مكنتش لاهية للاكتئاب سمانه لولى كنت لاتية بامور لمحكمة و هذاك مقعدتتش ومنبعدا بدات الحالة تسوء لانو عندي صغير و عائلة مقدرتش نتقبل ومبعدا خلاص بقدره ربي هاني وين واصلة الشكر لله كانت ماما واقفة معايا مساندتتي ويدعموني .

س17: كيف هي قوتك قبل وبعد الطلاق؟ وهل انت راضية عنها ؟

ج17: قبل مكانش عندي قوة كنت في هذاك لوقت مسلمة امري لربي ولحد ساعة بيد ربي كلش بصح قوتي زادت في كلش، في تخطي، في العيش، تسيير اموري هاذو كل مجاوش بساهل لي وصلت لهننا والحمدلله كلش بفضل ربي و راضية عن حياتي مئة بالمئة و لي جات مرحبا بيها .

الملحق رقم (04):

المقابلة التشخيصية كما وردت مع الحالة الرابعة :

س1: ماهي اهتماماتك الجديدة بعد الطلاق؟

ج1: مكان حتى اهتمام عادي كيما قبل كيما ضرك نفس روتين ويمكن بأسوء مكان حتى جديد

س2: هل تحسي بأن الطلاق فتحك مجال لأشياء جديدة؟ أوصفي لي؟

ج2: لا لعكس دمرني كنت ناجحة في خدمتي راجلي كان يخدم معايا كان محفز ليا كنت نشطة كانو كل يعرفوني بهاذي صفة بصح بعد الطلاق لالا بدلت لخدمة باه منشوفش راجلي شوفي كي بدلت لخدمة عادي تهنيت من شعور نتاع هو مقابلني .

س3: هل تري ان هناك أشياء في الحياة تحتاج الى تغيير؟

ج3: كاين ايه حاوايج تحتاج لتغيير وحابة انا غيرها ولكن منيش قادرة عائلة من جبهة والعباد لي حولك مين جبهة صديقاتي في لعمل ديما يتقدو فيا شوفي من ناحية التغيير في الحياة وو ..مش راح نقدر بصح اتمنى انا في محاولة راني نحاول ولكن منيش نلقى في جدوى.

س4: بعد انفصالك (بعد الطلاق) كيف تري علاقاتك مع اصدقائك وعائلتك؟ هل زادت القرابة ام العكس

ج4: نضرتي للعلاقات وتواصل اجتماعي (صمت مع تتهيدة) والله حابة ندير علاقات بصح مش كيما لي دايرين بيا لخاطرهم غير يهبطو فيا منذاك نشوف اصدقاء مع بعضاهم وسند وعائلة نحب ندير هكا.

زادت مبصح من ناحية اني ديما وسط عائلة في دارهم يعني مع اصدقاء عادي عمل فقط لكن هذيك صداقة لالا بحكم ينتقدوني دارنا ردوني بلي انسانة فاشلة فشل زواجي مع اني مكننش حابة نطلق كنت حابة نكون عائلة لكن قدر الله ما شاء فعل

س5: قبل الزواج هل كنتي تزورين العائلة والأصدقاء؟ وهل الوضع مزال نفسه أو ما هو التغيير؟

ج5: كنت نزور ايه قبل طلاق اكيد لآكن نقصت نوعا ما عائلات معينة بحكم انهم يبداو يهدرو بالمعاني ويحاولو ينطقوني

س6: كيف تحسي بمشاعرك اتجاه اخرين قبل وبعد الطلاق ؟

ج6: كنت نحسبهم يحبوني لكن بعدما طاحت بيا ولاو ضدي نسوي علاقات وعلى جال مصلحتهم ثاني انا ضحية مغطتش .

س7: في الزواج كيف كانت عبادتك؟ هل هي بعد الطلاق زادت ام نقصت؟

ج7: شوفي كل منيش مليحة ومتاكدة منيش قادرة نتخطى لكن في طلاق مستحيل ندخل هذا نتي لخطر فيه
حكمة من عند ربي مدام حطني فيه صلاتي قبل وبعد هي والحمد الله .

س8: هل ترى ان طليقتك اثر فيك من ناحية الدينية ام لا ؟

ج8: لالا متأثرش فيا انا كلش غير صلاة يمكن كنت منقصة منصليش في لوقت بحكم التزامات زواج فقط

س9: هل الطلاق جعلك تشتكي على قدرك؟ وهل صلاة ساعدتك على التجاوز؟

ج9: ايه شكيت في لحظة غضب لخطر كانت عندي خبرة سيئة من قبل الطلاق خلاني كيما نقولو زهر معنديش

س10: اوصفيلي نضرتك للحياة؟

ج10: نضرتي الحياة عادي عايشة وخلص خدمة دار رقاد وخلص كل يوم نفس روتين

س11: اين تشعرين بالامتنان ؟ كيف ترين أشياء من حولك ؟

ج11: امتنان؟(صمت) انا لغاضي من هذا كل اوكل يلومو فيا على حاجة انا معنديش دخل فيها فيمكن امتناني

لوحيد انو انا لفاهمة روجي و باذن الله معك لوقت نقدر

س12: ماهي اهدافك في الحياة قبل وبعد الطلاق ؟ وهل ترين الفرق ؟

ج12: اهدافي حابة استقلالية منيش قادرة نوصل ليها على خاطر الزواج حطمني سلب مني حريتي واستقلاليتي

ضرك وليت دورو لي ندخلو نصرفو على دارنا بحكم انا لي نخدم ومعنديش مسؤوليات هذا شي ملزوم

س13: هل تقدرين كل يوم جديد؟ اين تحسين بالفرق؟

ج13: نهارات كامل تشبه لبعضها نفس روتين

س14: هل ترى انك واثقة من نفسك؟ وهل يوجد فرق بين قبل وبعد؟

ج14: لالا تززعزت يمكن قبل كانت كاينة شوية راني حاسة المشكل فيا يمكن في شكلي يعني منيش عارفة

مشكل وين

س15: هل يوجد فرق بين تعاملك مع مشاكلك قبل وبعد؟

ج15: قبل مشاكلي كنت نلهم أنا وياه بحكم كنا مع بعض في الخدمة فكنت نحسو اقرب ليا والآن منيش عارفة

نحل مشاكلي وحدي اقل حاجة نقدر نديرها هي نتجاهل المشكلة برك وهي داخلي تحرق

س16: كيف كان تقبلتك للحادثة؟ اوصفي لي ذلك ؟

ج16: منيش متقبلة وخاصة انا صبرت صبرت وبعد عام يصرالي هكا؟؟(دمعة في العينين) تقلبت حياتي رأسا

على عقب بصح مرحبا بقضاء الله

س17: كيف هي قوتك قبل وبعد الطلاق؟ وهل انت راضية عنها؟

ج17: يمكن ضرك اقوى على خاطر كاين نقطة قبل كنت لي يديرها راجلي هذيك هي وضرك لالا عدت نهدر انا وحدي .

الملحق رقم (05):

المقابلة النصف موجهة كما وردت مع الحالة الأولى :

س1: ماهي الطريقة التي اعتمدتي عليها في اعادة هيكلة وقتك؟

ج1: الصلاة ، هيا لي نظمتي وقتي انا وقتي كل نفسو قبل الزواج بحكم صح 7 شهر بصح كنت تقريبا وحدي وهو خدام كلش نفس شي زيديلها وجودو إختفى.

س2: ماهي اولويات التي اعتمدتي عليها في ادارة وقتك؟

ج2: نفسي ، الصلاة ، أمنت بلي كي تعطي حق ربي ربي يعطيك حقك نفسي مش كيما بكري ، خياطة ، فراغات لي عندي نتعلم فيهم ، نقرأ كتب ، معلومات نحب نقرأ

س3: كيف تقضين وقت فراغك؟ وفي ماذا؟

ج3: معنديش وقت فراغ نوض نفطر ندير أعمالنا المنزلية مداولة أنا وماما على الدالة نقعد نقرأ ورد ومبعد نصلي ، وقتي كل ورد وإلا صلاة وإذا جا لفيد طول نخيط وخلص هكا وقتي كل في القرآن

س4: هل التزمتي ببرنامج زمني معين؟

ج4: لا، كان عندي في وحد لوقت وخلص ، نقضي حسب أولوياتي .

س5: كيف استطعتي على محافظة على برنامج وقتك؟

ج5: أنا موالفتش لهيك في زواج كنت ديما رافضة حاسة روجي منيش في بلاصتي ، انا كنت نرقي علابيها كان عندي برنامج بواش قالي الراقي فكان عرس أختي فمقدرتش نظم وقتي.

س6: كيف تقبلتي موضوع الطلاق التعسفي؟

ج6: عادي جدا علخطر كنت تشوف الأمور راح توول الى هذه النقطة وأنا أصلن حياتي ديما نعيشها 50/50 إيجابي سلبي ديما نقول صرات صرات متأثرش فيا مصراتش أوكي

س7: ماذا تفعلين عند لاشتيقاق لطلاقك او لاسرتك السابقة ؟

ج7: طليقي يمكن ، ساعات بصح كي نتوحشو نتفكر الحوايج السلبية نتشجع ونقوا أما الأسرة لالا مستحيل نتوحشهم

س8: هل لا زلتي تابعين اخبار طليقتك؟ ولماذا؟

ج8: لا، أنا مع سمعت القرار بلوكيتو من كلش ومسحت تصاور و حتى كي يجيبولي أخبارو منسمعش

س9: ابستطاعتك التحكم في مشاعرك عند راية طليقتك او الحديث عنه؟

ج9: كانت عندي خوف كبير من موقف هذا وخفت لنضعف ولكن كي تلاقينا في لمحكمة مصرا والو ومحسيت بوالو وجوده كعدمه مخليتوش يهدر علخطر مهدرش هذاك الوقت علاه ؟ خلاص درك انتهى.

س10: ماهي الانفعالات التي قمت بها بعد طلاقك و شعرتي بندم عليها؟

ج10: كنت ننفعل في زواج من ضغط لكنت نعيشو وفي طلاق لكن سرعان ما تداركت أمري وعرفت بلي لقلقة ولعياط وانفعالاتي كل ميديرولي والو ومراح نستفاد قعدت نحكم في روجي ومعدتش نبدي ردة فعل غير للأمور لكبيرة خلاص.

س11: ماهي الصعوبات التي تعرضت لها بعد الطلاق؟

ج11: يمكن في الأيام الاولى حسيت بخوف علخاطر كنت نقول واش رح يصرا من بعد ، خوف من نظرة ناس ليا ،ندمت لمشاعر لي كانو عندي علاه نخاف وهي مقدره كيما صرات ليا انا قادرة تصرا لاي وحدة سلمت أمري لربي راح لخوف بصح خلاف هذا ، لأن ملقيتش صعوبات عادي أسرتي مساندتني

س12: كيف كان الطلاق دافعا لتحقيق ما وصلت اليه اليوم؟

ج12: اني نكون إنسانة متوازنة وناجحة نجاح مش مادي نجاح مرتاحة نكون و أسرة سوية.

س13: ماهي الدوافع الذاتية التي تبنيتها من اجل تجنب الفشل؟

ج13: قبل كنت نبكي و نعبر و بصح ضرك نواجهها بقدر الله ما شاء فعل و خلاص يعني هذا تسليم بيد ربي هذا منقدروش نحكمو عادي علخطر انا جاني مرض تشليت كل و كنت عايشة في الإقامة فهذا شي عادي عندي قدرة على التجاوز.

س14: ماهي الدوافع التي زادت في تحفيزك على مقاومة الصعوبات؟

ج14: نفسي ، عزة نفسي مسمحتلش أني نزيد نضيع وقتي ، وطبعا تقربت من ربي والحاجة لي زادتني هيا قول الله تعالى (وإن يتفرقا يغن الله كل من سعته وكان الله وسعا حكيمًا) .

س15: بماذا تنصحين لآخريات اسيرات الطلاق التعسفي؟

ج15: let it go ونفسك ثم نفسك علخطر بفساد النفس تقسد الحياة بعدي أطلقني سراحو مدامو وصل وحطك في موقف هك خلاص وصلك للمرحلة القصوى.

المقابلة نصف موجهة كما وردت مع الحالة الثانية:

س1: ماهي الطريقة التي اعتمدتي عليها في اعادة هيكلة وقتك؟

ج1: لوقت نتاعي او باين انا كي عدت خدامة او باين وضرك كي عدت في دارنا معاونيني دارنا في ولدي هوما ليدوه يقرا هوما ليجيبوه هاذي حاجة وحدة وبصيفتي خدامة اكيد وقتي راح يكون منضم نرح نلتى بولدي نغديه ومنا نهيه نعاود نرجع نخدم وداخلة فيها صلاة ساعات تقراي شوية تخرجي تحوسي لوقت لمرأ لخدامة منضم مئة بالمئة

س2: ماهي اولويات التي اعتمدتي عليها في ادارة وقتك؟

ج2: ولدي..(صمت) اول حاجة ولدي ثاني حاجة علاقتي مع ربي سبحانو ثالث حاجة عطيت وقت لروحي ساعات نرح مع روحي نهدر مع روحي نتحاور انا وياها ندي ونجيب مع روحي فهمتيني هذو هوما اولويات لفي حياتي ومن بعد ام يجو لولدين ام بلا منهذرو عليهم

س3: كيف تقضين وقت فراغك؟ وفي ماذا؟

ج3: شوفي ساعات كي يولي عندي فراغ ديراكت نهز ولدي ونروح نديه لحديقة المهم نخرج ولدي والا نريح نرقد صدقيني ساعات ماش حابة نرقد ونرقد رقد روحي تريبوزي تريبوزي صح

س4: هل التزمتي ببرنامج زمني معين؟

ج4: والو صراحتا مدرتش برنامج معين علاه نكذب عليك امور تمشي وخلص انا قتلك

س5: كيف استطعتي على محافظة على برنامج وقتك؟

ج5: بصيفتي خدامة وقتي منضم

س6: كيف تقبلتي موضوع الطلاق التعسفي؟

ج6: شوية صعبة لبديا قتلك سيرتو مع انسان تشوفيه واش دار ودنيا مقلبة ههههه (ضحكة قصيرة) تقولي مستحيل يعني شوك صعبة لبديا لولة ومن بعد دخلها في مكتوب ربي سبحانو شوفي شهر لول شهر ثاني انا قتلك مطولتش مخليتش روحي انا

س7: ماذا تفعلين عند لاشتيق اطلاقك او لاسرتك السابقة ؟

ج7: جامي عيطتو اكيد توحشتو في ايامات اولى ومنبعدا وليت نعفس على قلبي شوية نتحكم في مشاعري مكنتش نتابع في اخبارو نهائيا

س8: هل لازلتى تتابعين اخبار طليقتك؟ ولماذا؟

ج8:مكنتش نتابع في اخبارو نهائيا

س9:ابستطاعتك التحكم في مشاعرك عند رؤية طليقتك او الحديث عنه؟

ج9: عادي جدا ممكن حتى كون ننتلقاه هو لمراتناعو نسلم عليهم عادي جدا راني قتلك لوقت ينسي راهي ستة سنين راهي ماش عادي بيك وامك كون تدفينهم تتسيهم يا بالك هو مع انو مزال يدير حوايج يستفرك بيهم مبصح عادي عضنو انسان منعرفوش نهائيا

س10: ماهي الانفعالات التي قمت بها بعد طلاقك و شعرتي بندم عليها؟

ج10: كاين حوايج اول حاجة بعدت على طريق ربي سبحانو اي قصرت في صلاتي ولحاجة ثاني لندمت عليها انفعالاتي كنت منفاعلة ياسر انفعالات تقلقي صح سيرتو في دارنا غير يحي معايا عبد نقلق من والو مبصح ضرك وليت لدرجت باردة ماش معاناتها مكتائبة ولا لا وليت رايحة رايحة الحمدلله يا ربي

س11: ماهي الصعوبات التي تعرضت لها بعد الطلاق؟

ج11:والله حتى بعد طلاقي الحمدلله يعني عايشة في دارنا معنديش صعوبات كبيرة والله منحس روجي مطلقة ساعات ننسى بلي عندي طفل نحسو واحد من دارنا قعدت كيما راني نلبس نمكيح عادي ماثرش عليا طلاق ملقاتنيش صعوبات كبيرة تعودي بعد الطلاق تخمي في نفسك اول حاجة تحسي بقيمتك زادت متراعيش لهاذو يبكو ويتنادبو شوفي كل واحد وضروفو انا وضروف الحمدلله الظروف هي لتخليك تتجحي وظروف لتخليك لا

س12:كيف كان الطلاق دافعا لتحقيق ما وصلت اليه اليوم؟

ج12: تعودي بعد الطلاق تخمي في نفسك اول حاجة تحسي بقيمتك زادت متراعيش لهاذو يبكو ويتنادبو شوفي كل واحد وضروفو انا وضروف الحمدلله الظروف هي لتخليك تتجحي وظروف لتخليك لا

س13: ماهي الدوافع الذاتية التي تبنيتهما من اجل تجنب الفشل؟

ج13 ناس لتستنى فيك طيحي متعطيلهاش فرصة فهمتيني انا نقلك حاجة لبدية ناع طلاق نتاعي كون تشوفي لداخل غير ربي لعالم مي تلقيني لابسة عادلة تكذبي كاني هاذي في طلاق ولا خارجه من طلاق تالمو لعبا يقولولي يا قديتي تفوتي سيفا!!؟ عندك عشرة معاه لداخل منيش ناسية فهمتيني مبصح والو يقعدو كي يشوفوني اهي لباس عليها راهي عايشا كلشي بفضل الله متعطيش فرصة لناس حتى تكوني في قمة الحزن قولي راني في قمة السعادة تلقي روحك راكي صح سعيدة

س14: ماهي الدوافع التي زادت في تحفيزك على مقاومة الصعوبات؟

ج14: : اول حاجة عندي طفل لازم نوقف على رجليا علبالك هذاك طفل راهو امانة تاع ربي سبحانو عاد نقريه
عد نربيه عاد نلبسو عاد نوكلو عاد نشربو عاد نخرجو يحوس لازممتي ندير دار وطموبيل راني نخمم في امور
ايجابية

س15: بماذا تنصحين لآخريات اسيرات الطلاق التعسفي؟

ج15: ننصحهم اول حاجة تتحكم في ربي سبحانو صلاة قيام الليل القران استغفار لمكملتش قرآيتها تكمل لماش
مدايرة ديبلوم دير ديبلوم تخدم على روحها نوضي اخرجي تلبسي ادلي اوقفي روحك كي تشوفي روحك في لمرايا
شوفي بلي مكانش وحدة خير منك اقتناع الحمد لله

الملحق رقم (07):

المقابلة نصف موجهة كما وردت مع الحالة الثالثة:

س1: ماهي الطريقة التي اعتمدتي عليها في اعادة هيكلة وقتك؟

ج1: كنت ندير تخطيط قبل ما نرقد نخم واش ندير غدوة اذا في دار منظمة وقتي ولا البرا .

س2: ماهي اولويات التي اعتمدتي عليها في ادارة وقتك؟

ج2: ابني اهم من كلش نلتى بيه ووش يحتاج مبعدا انا ومبعدا امور المنزل

س3: كيف تقضين وقت فراغك؟ وفي ماذا؟

ج3: معنديش فراغ تقريبا وقتي كل لولدي قرايتو وكان مش قراية ولدي ديما ديما عندي شغلات .

س4: هل التزمتي ببرنامج زمني معين؟

ج4: هيه عندي programe بصح نخططو في ليلة هذيك وصباح لازموني نديرهم وإذا جات قضية جديدة عليا

على حسب اولويات

س5: كيف استطعتي على محافظة على برنامج وقتك؟

ج5: نحاول اني نمد جهد باه نقدر نكمل قضياتي .

س6: كيف تقبلتي موضوع الطلاق التعسفي؟

ج6: مرة لولى تعبت فيها ومبعدا عادي لقيت روحي منيش غير انا لمره لولى خلاص جا مكتوب في طلاقنا كي

امضيانا وخرجنا صاي تقبلنا

س7: ماذا تفعلين عند لاشتيقك لطلاقك او لاسرتك السابقة ؟

ج7: لالا منتوحشوش معنديش وقت باه نتوحشو وعائلة لالا مستحيلة.

س8: هل لازلتي تتابعين اخبار طليقتك؟ ولماذا؟

ج8: كنت نتبع في المدة الأولى وخلاص هو عاود حياتو وخلاص مكانتما علاه.

س9: ابستطاعتك التحكم في مشاعرك عند رؤية طليقتك او الحديث عنه؟

ج9: منحس بوالو كي نشوفو هو من عائلة قتلك نلقاو ونهدرو عادي.

س10: ماهي الانفعالات التي قمت بها بعد طلاقك و هل شعرتي بندم عليها؟

ج10: كنت ننفعل بصح نقصت و ندامة كانت عندي في المدة الأولى وخلص ضرك كي خدمت وعاودت حياة جديدة خلاص ندمت كي زوجت.

س11: ماهي الصعوبات التي تعرضت لها بعد الطلاق؟

ج11: صعوبات تجيك في demarrage نتاع تبداي حياتك وحدك وناس كيفاه يشوفوك مطلقة في cv نتاعك تلقاي مطلقة هدي لحاجة لي تعطلك بصح مهدتنيش عادي.

س12: كيف كان الطلاق دافعا لتحقيق ما وصلت اليه اليوم؟

ج12: خدمتي، ابني حابة نوصلو لبلاصة مليحة .

س13: ماهي الدوافع الذاتية التي تبنيتها من اجل تجنب الفشل؟

ج13: على حسب الحدث وضرك عدت لي جات مرحبا بيها معدنيش ندي choque .

س14: ماهي الدوافع التي زادت في تحفيزك على مقاومة الصعوبات؟

ج14: كثرة صعوبات ومشاكل هي لي خلاتني نواجه بهد البرود يمكن أحيانا نتفعل بصح منحسن عند هذيك لحظة بسرعة نهر روجي .

س15: بماذا تنصحين لآخريات اسيرات الطلاق التعسفي؟

ج15: نوضي انفضي الغبرة على روحك ربي ولدك حطي طاقتك كل في صغيرك معليهش انا ربي معطانيش بصح نخلفها في ولادي متبكيش على راجل باعك.

الملحق رقم (08):

مقياس إدارة الذات

التعليمة:

أمامك مجموعة من العبارات توضح مدى إدارتك لذاتك، والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة وتحدد مدى انطباقها عليك بوضع علامة (X) في الخانة التي تنطبق عليك لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. المعلومات التي تدلي بها في سرية تامة فهي من أجل البحث العلمي فقط.

الرقم	العبارات	لا تنطبق أبدا	تنطبق قليلا	تنطبق متوسطة	تنطبق كثيرا	تنطبق كثيرا جدا
01	أقضي وقتي في أعمال مفيدة.					
02	أغضب بسرعة.					
03	أتجنب المواقف التي أتخذ فيها قرارات تخص الآخرين.					
04	أثق في قدراتي للتعامل مع المشكلات					
05	أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة إلي.					
06	أحترم مواعيدي مع الآخرين.					
07	انفعالي السريع يسبب لي مشكلات مع الآخرين.					
08	يسعدني أن أكون مؤثرا في الناس					
09	أشعر بالثقة في نفسي معظم الأوقات.					
10	من المهم أن أحقق نجاح يشيد به الجميع.					
11	أنجز المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد.					
12	يطلب الآخريين مني خفض صوتي في أثناء المناقشات.					

					أَتبع الآخرين أكثر من قيادتي لهم.	13
					لا أضع نفسي في مواقف تقلل من احترامي أمام الآخرين.	14
					أصر على إنجاز المهام التي بدأت في أدائها.	15
					أتمتع بالصبر في جميع المواقف.	16
					أتسامح مع من يسيء لي.	17
					أنا غير راض عن نفسي.	18
					أكافئ نفسي عندما أنجز مهامي الصعبة.	19
					يصعب علي أن أيطر على اندفاعاتي القوية.	20
					يبوح لي أصدقائي بأسرارهم الخاصة.	21
					عندما أفشل في عمل شيء أكرر المحاولة حتى أنجح في أدائه.	22
					أتفاءل بأنني أستطيع أداء المهام بكفاءة عالية.	23
					ألتزم بتنفيذ جدول أعمالتي في مواعيده.	24
					أهدئ من انفعالاتي الناتجة عن أي مشكلة تواجهني.	25
					أرحب بقيادة المناقشات الجماعية.	26
					أنا سعيد بمظهري الشخصي.	27
					من الصعب مواجهة الأحداث غير السارة.	28
					مزاجي سيء في معظم الأوقات.	29
					يقلقني التواجد مع عدد كبير من الناس.	30
					أأخذ قرارات صائبة باستمرار.	31
					توجد أشياء تمنعني من تحقيق	32

					طموحاتي.	
					أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها.	33
					أحتفظ بمشاعري الداخلية دون إظهارها.	34
					أمتنع من التحدث من الناس عند اختلافي معهم في الرأي.	35
					قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة.	36
					لدي قدرة على تجاوز الصعاب.	37
					لدي قدرة على طرد الحدث المزعج من ذاكرتي.	38
					يطلب أصدقاؤني مني المساعدة عند الحاجة.	39
					أعرف طبيعة الأعمال التي أجيدها.	40
					أتغلب عن أحداث الحياة السيئة بنجاح.	41
					لدي قدرة على تحديد الوقت المستغرق لإنجاز مهامي المختلفة.	42
					من الصعب استتارتي انفعاليا.	43
					أستطيع تحقيق النجاح.	44
					أكتب مفكرة بما يجب أن أقوم به من مهام.	45
					أظهر الإنفعال المناسب للمواقف المختلفة.	46
					أخطط لمستقبلي المهني.	47
					أحدد متى أحقق أهدافي.	48



