

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة - شتمة -
كلية علوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



العنوان:

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة

دراسة عيادية لثلاث حالات ببلدية أم الطيور ولاية وادي سوف

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

تحت اشراف الأستاذ:

ساعد شفيق

اعداد الطالب :

سميحة برجوح

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا "

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(سُورَةُ الْإِسْرَاءِ، الْآيَةُ رَقْمَ 85) .

التشكرات

الحمد لله الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع والذي نحمده
كثيرا ونشكر فضله على نعمه والذي كلل جهدي وأعانني بتوفيق من عنده لإنجاز هذا العمل
المتواضع

أما بعد

يقتضينا الواجب والوفاء والإخلاص أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان بعد الله تعالى
إلى من مد يد العون لنا بعلمه ونصحه وساهم في إتمام هذه الرسالة وهو الأستاذ والمشرف
على هذا العمل

كما أخص الشكر والتقدير إلى كل من علمنا حرفا وساهم في أن نصل إلى هذا اليوم.

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين خير الأنام محمد عليه
أفضل الصلاة و أزكى السلام

أما بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الذي لا تطيب اللحظات إلا بذكره و شكره و تطيب
الآخرة إلا بعفوه و هو الله عز وجل

و إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة و نور العالمين سيدنا محمد عليه
الصلاة و السلام

إلى من هما منبع الحب و الحنان و وهبهما الله الوقار اللذان غرسا في قلبي حب العلم و
المعرفة منذ نعومة الاظفار الذي أرجو من الله أن يمد في عمرها أمي الغالية و يرحم ابي
و يدخله جنات الفردوس الاعلى

إلى منبع الأونس و المحبة أخوتي

و إلى صديقات العمر كاميليا، مايسة، صباح، بوثينة،سمية و إلى كل من التقيتهم من
الأصدقاء

و إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع

ملخص الدراسة :

إن موضوع دراستنا يتناول إستراتيجية مواجهة الضغط النفسية لدي المرأة المطلقة ونظرا لأهميته حاولنا معرفة مستوى الضغط النفسي وإستراتيجية المواجهة التي تستعملها المطلقات في مواجهة الضغوط النفسية ومنه تطرقنا طرح التساؤل التالي:

ما هي إستراتيجية المواجهة التي تستعملها المرأة المطلقة في مواجهة الضغط النفسي؟

ولهذا خصصنا دراستنا على ثلاث متغيرات المتمثلة في:

الضغط النفسي والمقدر بمقياس إدراك الضغط "لفنستاين" وإستراتيجيات المواجهة المقدره بمقياس المواجهة ل"بولهان" ، ثم المتغير الثالث المرأة المطلقة ،وتكونت عينة البحث من ثلاث حالات تتراوح أعمارهم ما بين (30-36 سنة) مستخدمين المنهج العيادي بتقنية دراسة الحالة. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

تستعمل المرأة المطلقة إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي ،حيث اظهرت نتائج المقياس والمقابلات أن المرأة المطلقة تستخدم إستراتيجيات مختلفة في مواجهة الضغط النفسي والمتمثلة في استراتيجيه المتمركزة حول المشكل والمتمثلة في البحث عن الدعم الاجتماعي وحل المشكل وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال ،والمتمثلة في التجنب وإعادة التقييم الايجابي ،والتأنيب الذاتى. توصلنا إلى أن المرأة المطلقة تستعمل إستراتيجيات مواجهة متمركزة حول حل المشكل لمواجهة الضغط النفسي ،والبعض الاخر يستعمل إستراتيجيات مواجهة متمركزة حول الانفعال ومنه توصلنا أن المرأة المطلقة تستعمل إستراتيجيات مواجهة مختلفة لمواجهة الضغط النفسي.

Summary of the study:

The topic of our study deals with the strategy of confronting the psychological stress of the divorced woman and because of its importance we tried to know the level of psychological pressure and the strategy of confrontation that uses us divorced in the face of psychological pressures and from which we addressed the following question:

What is the confrontation strategy that divorced women use in the face of stress?

That's why we've devoted our study to three variables:

The psychological pressure estimated by the pressure perception measure of venstein and the coping strategies estimated by the response scale of "Baulhan", and then the third variant absolute woman, the research sample consisted of three cases between the ages of 36 and 30 using the clinical method of case study technique.

The study reached the following conclusions:

Divorced women use strategies to cope with stress, where the results of the measure and interviews showed that divorced women use different strategies in the face of psychological stress, which is a strategy centered on the problem, which is to research, social support, problem solving and the strategy of confrontation centered on emotion, which is avoidance, positive reassessment, and self-reprimand.

We have found that divorced women use coping strategies focused on problem solving to cope with stress, and others use emotionally focused coping strategies.

From there, we found that divorced women use different coping strategies to cope with stress.

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر
	اهداء
	الملخص
أ_ب	المقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الاول الاطار العام للدراسة
05	الإشكالية
06	فرضيات
06	دوافع اختيار الموضوع
06	أهمية الدراسة
06	أهداف الدراسة
07	الدراسات السابقة
10	التحديد الإجرائي للمصطلحات الدراسة
	الفصل الثاني: المرأة المطلقة
12	تمهيد
13	تعريف الطلاق
13	مراحل الطلاق
14	أسباب الطلاق
15	نظريات المفسرة للطلاق
17	معدلات الطلاق في الجزائر
18	مؤشرات الصحة النفسية للمرأة المطلقة
	خلاصة
	الفصل الثالث: الضغوط النفسية وإستراتيجية المواجهة
21	تمهيد.
22	تعريف الضغوط النفسية .
23	مصادر الضغوط النفسية .
23	تعريف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .
25	العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية.

26	تصنيفات إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.
29	الضغوط النفسية لدي المطلقات.
33	إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المطلقات .
33	خلاصة.
الاطار التطبيقي	
الفصل الرابع: اجراءات البحث الميدانية	
35	تمهيد
38	الدراسة الاستطلاعية
38	منهج الدراسة.
41	حدود الدراسة
42	أدوات الدراسة.
42	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
48	تمهيد
48	عرض وتحليل النتائج.
56	مناقشة وتفسير النتائج.
57	الاستنتاج العام
59	الخاتمة
61	قائمة المراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	نتائج الدراسة استطلاعية	40
02	نتائج الحالة الاولى في مقياس استراتيجية المواجهة	49
03	نتائج الحالة الثانية في مقياس استراتيجية المواجهة	52
04	نتائج الحالة الثالثة في مقياس استراتيجية المواجهة	54

المقدمة

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية من أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة ، لما زاد اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية ، نظرا لتأثيرها على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي ، وهذه الضغوط ما هي إلا ردود فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي تطرأ على كافة مناحي الحياة ، فتنعقد مصادرها حيث يعد الطلاق بصفة عامة مصدر ضغط بالنسبة للمرأة المطلقة بصفة خاصة والأسرة والمجتمع بصفة عامة باعتباره يحدث تغييرا في نظام الأسرة والمجتمع ، إذ تحدث الضغوط النفسية تغييرا في نظام الأسرة بسبب أحداث الحياة أو الظروف الشديدة وهذا يعني أن الطلاق يسبب ضغط للمرأة المطلقة وينسب الضغط أكثر عليها باعتبارها المحور الأساسي في العلاقة الزوجية.

إن تنوع ضغوط الحياة التي تواجهها المرأة المطلقة فرضت عليها العديد من المتطلبات والتي قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية تؤثر على سير حياتها بطريقة غير طبيعية على إمكاناتها في تقديرها لذاتها مما جعلها غير متوافقة بين حياتها الشخصية والأسرية والاجتماعية ، مما يؤدي بها إلى تنوع مصادر الضغوط لديها.

تتفاوت المطلقات في كيفية إدراكهن للضغوط التي يتعرضن لها ومن ثم الأساليب التي يتعاملن بها ويواجهن من خلالها ما يعترضهن من متطلبات واحتياجات حياتهن ، كما أن إدراك المطلقات لقوتهم وقدرتهم على مواجهة مصاعب الحياة وطريقة إدارة الضغوط وتعامل معها تعد من الأمور التي ترتبط ارتباطا وثيقا بأساليب المواجهة وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية من أجل التعرف على إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة. وقد تضمنت 5 فصول وذلك على النحو الآتي:

الفصل الأول تم تخصيص هذا الفصل للتعريف بموضوع من خلال طرح الإشكالية وبيان دوافع اختيار الموضوع وأهمية وأهداف الدراسة ، وكذا عرض الدراسات السابقة التي أتاحت للباحثة الإطلاع عليها والمتعلقة بموضوع الضغوط النفسية مصادرها وأعراضها وأساليب التعامل معها ثم التعريف بمصطلحات الدراسة.

أما الفصل الثاني: فتم التطرق فيه لموضوع المرأة المطلقة بدءا بتعريف الطلاق ومراحل وأسبابه وكذلك نظريات المفسرة للطلاق مروراً بمعدلات الطلاق في الجزائر وأخيرا مؤشرات الصحة النفسية للمرأة المطلقة.

الفصل الثالث:تناول المتغير الثاني للدراسة وهو إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية حيث يستعرض تعريف الضغوط النفسية ومصادرها وكذا تعريف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والعوامل المؤثرة فيها وكذلك الضغوط النفسية لدى المطلقات،إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المطلقات.

الفصل الرابع:تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بدءا بالمنهج المتبع و الادوات المستخدمة فيه والمتمثلة أدوات جمع البيانات.

أما الفصل الخامس:فتم فيه عرض مفصل لنتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها على ضوء تساؤل الدراسة وتفسيرها ومناقشتها على ضوء تساؤل الدراسة وفرضياتها .

وفي الأخير خاتمة وتقديم بعض التوصيات.

الاطار النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

الإشكالية.

فرضيات .

دوافع اختيار الموضوع .

أهمية الدراسة.

أهداف الدراسة.

الدراسات السابقة.

1-الإشكالية:

لا تخلو الحياة الإنسانية من أزمات نفسية التي أصبحت تتزايد في عصرنا عند مختلف الفئات العمرية فالفرد هو نتاج الخبرات و تجارب النفسية و لعل أهم مرحلة حاسمة في حياة المرأة هي اكتمال نصف دينها و فيها تبني المرأة أمالها في عيش حياة سعيدة في تكوين أسرة متكاملة من زوج و أبناء و إذا بها تتصدم بواقع الحياة الزوجية التي تزداد فيها الصراعات و الأزمات النفسية حدة و ما ينتج عنها من قلق عميق بسبب التغيرات الجذرية النفسية و الجسدية وصولا إلى الطلاق الذي يعد من أهم المشكلات الاجتماعية و نظرا لخطورة الأمر و تجلياته على كل المجتمع فالخطورة تمكن في ارتفاع معدلات الطلاق في الواقع الجزائري و نكرت وزيرة التضامن الجزائري أن عدد حالات الطلاق في الجزائر خلال عام 2017 وصل إلى 65 ألفا و 637 حالة، فيما سجلت الرابط الجزائري للدفاع عن حقوق الإنسانية (منظمة غير حكومية) أكثر من 68 ألف حالة طلاق في 2018 بزيادة قدرها 3 آلاف حالة مقارنة بعام 2017 ما جعل الجزائر تحتل المرتبة 8 عربيا و 73 عالميا (بورنان، 2019) .

مما يعود بسلب على تنمية الوطن من خلال تفاقم المشكلات الاجتماعية التي من بينها الطلاق الذي نعني به حل الرابطة الزوجية أو حل عقد الزواج بقرار من الطرفين أو أحدهما كما تشير نتائج العديدة من الدراسات أن الطلاق يؤثر على الصحة النفسية للمرأة المطلقة بصورة إجمالية و على رفع مستوى الضغط النفسي لديها، إضافة لما يحدث للمرأة المطلقة من توتر و صراع داخلي و خارجي يتجلى في تغير العلاقات الاجتماعية والبيئية فتجد نفسها أمام تحديات جديدة لم تمر بها من قبل و في وضع كهذا تقع في حيرة و يبدأ الضغط النفسي يأخذ مكانة في ذاتها حيث الشعور بالتقصير و تأنيب الضمير و الضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر الحياتية موجود في مجالات الحياة و تعاني منه المرأة المطلقة و يتخذ عدة أشكال وأوجه في شتى علاقات الحياة الخاصة و العامة بالنسبة لها التي تبدأ هي باتهام و لوم و تقليل من قيمتها و أنها سبب أو جزء في هذا الانفصال و باصطدام هذا الصراع ولإيجاد توازن بين ما تقتضيه سبل الحياة من متطلبات و حاجيات و الاستجابة لها بما توفر من قدرات نفسية و بدنية تجد المرأة المطلقة نفسها داخل بؤرة الصراع النفسي هذا ما يجعل منها نفسية منهكة و هذا ما بينته دراسة عديلة حسين طاهر تونسي أن المطلقات تعاني من درجة أعلى ودالة إحصائيا من القلق و الاكتئاب مقارنة بغير المطلقات و أن عدم مشاركتها في القرار عامل من عوامل زيادة القلق و الاكتئاب و للعامل الزمني أهمية فالمتزوجات مبكرا و المطلقات في سن مبكرا أكثر عرضة للقلق

الاكتئاب بدرجة أعلى إحصائياً و كما يبين دراسة الإحصائيات النفسية مها الزور أن الطلاق يترك آثار سلبية على المرأة المطلقة منها النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية و غيرها و كذلك إصابتها باكتئاب و تهاجمها أفكار أنها فاشلة في تكوين أسرة و أنها منبوذة و بعدها يحولها المجتمع إلى كائن غير مرغوب فيه و تكون فريسة سهلة للاكتئاب و القلق و الاضطرابات النفسية. و بينت دراسة شيكاغو و جوترو أن المطلقات و الأرامل يعانون بنسبة %20 أكثر من المتزوجين من ظروف مرضية مزمنة مثل أمراض القلب و السكري و السرطان و هذا نتيجة لاستنزاف طاقة أكبر بحثاً عن طريقة أو إستراتيجية تواجهها بها مجموعة من ضغوطات و التي نعني بها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار و ذلك من خلال التصدي للمشكلة مباشرة أو طلب الإسناد الاجتماعي و الانفعالي و ضبط النفس أو عن طريق التجنب والهروب و العدوانية و كذا الإبدال و من بين الأساليب التي تستخدمها أيضا تغيير أسلوب التفكير الحزم في الأمور و تحديد الأسبقيات الدعابة و المرح، أما آليات الدفاع وهي تستخدم الكبت، التعويض، التبرير التحويل، التكوين العكسي النكوص التقمص، التسامي، الخيال، الإسقاط و نظرا لأهمية هذا الموضوع الذي يمس فئة من فئات المجتمع فقد استهدفنا من خلال هذه الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها المرأة المطلقة لمواجهة ضغوطها و منها تطرقنا إلى تساؤل التالي:

ما هي إستراتيجيات المواجهة التي تستخدمها المرأة المطلقة لمواجهة الضغوط النفسية ؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1 فرضية عامة:

تستعمل المرأة المطلقة إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية.

2-2 فرضيات جزئية:

- تستعمل المرأة المطلقة إستراتيجية مواجهة متمركزة حول حل المشكل لمواجهة الضغوط النفسية.

- تستعمل المرأة المطلقة إستراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال لمواجهة الضغوط النفسية.

3- دوافع اختيار الموضوع:

- معرفة مدى تأثير ظاهرة الطلاق على مشاعر و تفكير و سلوك المرأة المطلقة
- معرفة أكثر العقبات التي تقف أمام المرأة المطلقة التي توجه لها ضغوطات النفسية

- معرفة إستراتيجيات التي تستخدمها المرأة المطلقة لمواجهة ضغوط الحياة.

4- أهمية :

- تفيد هذه الدراسة في معرفة الخصائص النفسية و الانفعالية للمرأة المطلقة .

- فتح مجال أمام دراسات أخرى تتناول موضع إستراتيجية المواجهة بمتغيرات أخرى لها علاقة بموضوع دراستها.

5- أهداف:

- تعرف على الإستراتيجيات مواجهة الضغوط أكثر استخداما و شيوعا لدى المرأة المطلقة.

- التعرف على مفهوم المواجهة وتقسيماتها عند المرأة المطلقة.

- التعرف على خصوصية الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة.

6- الدراسات السابقة :

6-1 دراسة المصري (2007): في اطار نيل شهادة الماجستير ، هدفت الدراسة إلى التعرف على

الضغوط النفسية، وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى عينة من المطلقين والمطلقات ،وهدفت إلى معرفة قدرة

البرنامج التدريبي على خفض الضغوط النفسية،و تكونت العينة من 708 مطلق ومطلقة ،وتم إستخدام

المنهج تجريبي ،وأدوات المستخدمة هي إستبانة الضغوط النفسية وإستبانة الدعم والبرنامج التدريبي ،وتم

التوصل إلى أن الطلاق ينطوي على الشعور بالفقدان والضغط النفسي والألم والاضطراب العاطفي والألم

الجسدي ، كما أن المطلقة تعاني من العديد من المشاكل منها الإنفاق ،و مضايقات الزوج وأهله وعدم

احترام الأهل ،وسوء المعاملة ،ووضع المطلقة وتربية الأولاد ،ومشاكل الجيرة ومضايقات المحاكم كل هذا

يبعث على الشعور بالضغط النفسي ، كما أظهرت النتائج أن المطلقات يحصلن على مستوى أعلى من

الدعم الاجتماعي مقارنة مع المطلقين من الرجال وكما بينت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في مساعدة

المطلقات على التعامل مع الضغوط النفسية وانخفاضها.

6-2-دراسة الخطيب (2009) في اطار نيل شهادة الماجستير بعنوان "التغيرات الاجتماعية وأثرها في

ارتفاع معدلات الطلاق في مملكة العربية السعودية من وجهة نظر المرأة السعودية "وهدفت الدراسة إلى

الكشف عن أثر التغيرات الاجتماعية التي اجتاحت المجتمع السعودي وأدت إلى ارتفاع معدلات الطلاق في

مجتمع السعودي ، ومعرفة أهم العوامل المؤدية للطلاق من وجهة نظر مجموعة من النساء السعوديات

المطلقات.

وتكونت العينة من 30 حالة مطلقة من مختلف الفئات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية، وتم استخدام منهج دراسة الحالة كمنهج رئيسي لجمع البيانات، وأداة المقابلة والاستبيان، وتم التوصل إلى أسباب الطلاق من وجهة نظر المرأة السعودية تتمثل في عدم تحمل المسؤولية والجفاف العاطفي، وسوء الطباع، الإنجاب، والخيانة الزوجية و تدخل الأهل الإدمان. كما أوضحت الدراسات أن ظاهرة الطلاق تأثرت بظروف العصر وأصبح هناك الطلاق السريع مثل الوجبات السريعة.

3-6- دراسة مسعود (2013) في اطار نيل شهادة الماجستير بعنوان "ممارسة نموذج العلاج بالمعنى في خدمة الفرد للتخفيف من الأضرار الناتجة عن الطلاق في المرحلة المبكرة للزواج" وهدفت الدراسة إلى تحديد أهم الأضرار الاجتماعية والاقتصادية والنفسية المترتبة عن الطلاق للفتيات في المرحلة المبكرة للزواج وتكونت العينة من 127 حالة، واستخدمت المقابلة والاستبيان كأداة، وتم التوصل إلى أن المشكلات التي تم التعامل معها في تلك الدراسة في إطار نموذج العلاج بالمعنى للمشكلات الاجتماعية بسبب سوء علاقتها بأسرتها وكثرة توجيه اللوم لها ومراقبة الأسرة لتصرفاتها، والمشكلات الاقتصادية كالأعباء المالية التي تتحملها الأسرة على المطلقة الشابة حديثة الزواج نتيجة الانفصال عن الزواج بالطلاق، والمشكلات النفسية وتتمثل بالضغوط النفسية التي تقع على المطلقة والعزلة نتيجة نظرة المجتمع لها.

4-6- دراسة بن عقار (2013) في اطار نيل شهادة الماجستير بعنوان "الفروق بين المطلقين والمطلقات من حيث الاضطرابات السيكوسوماتية" وهدفت الدراسة الى الكشف عن الفروق بين المطلقين والمطلقات من الاضطرابات السيكوسوماتية (الأمراض النفسجسمية).

وتكونت العينة من (88) فرداً، (61 مطلقة و 27 مطلق) تم اختيارهم من مدينة تلمسان وضواحيها، باستخدام المنهج الوصفي، والطريقة العيادية والأساليب المسحية كأداة وتم التوصل إلى أن المطلقين والمطلقات يعتمدون على أساليب موجهة ومكيفة من أجل مواجهة مختلف الضغوط التي تعترضهم في حياتهم و كما أن هناك شيوعا لمختلف الاضطرابات السيكوسوماتية والاضطرابات الانفعالية بين المطلقين والمطلقات وتتراوح درجة الثقة بالنفس بينهما بين متوسط والمنخفض و توصلت الدراسة إلى الفئة العمرية الأكثر لجوء إلى الطلاق هي فئة الشباب ، مما يعني أن لديهم معاناة نفسية يعيشونها ومستمرة وتزداد بعد وقوع الطلاق.

5-6- دراسة أبكر (2015) في اطار نيل شهادة الماجستير هدفت الدراسة إلى الكشف عن بعض المتغيرات النفسية لدى المطلقات مثل التوجه الحياة و معنى الحياة و أساليب مواجهة الحياة، كما هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج معرفة قائم على العلاج بالمعنى مستندا على نظرية فرانكل و تدريب المطلقة

على التعامل مع الضغوط بإيجابية على إيجاب معنى لحياتها ، و تحسين توجهها للحياة ، و تدريب المطلقة على التعامل مع الضغوط بإيجابية و مساعدتها على اندماج في الحياة الاجتماعية بطريقة سليمة ،وتكونت العينة من (61) مطلقة من المطلقات المقيمت في دار السيد بمدينة جدة وتم استخدام منهج شبه تجريبي ومقياس مواجهة، مقياس معنى الحياة، مقياس توجه نحو الحياة ، و توصلت الدراسة إلى أن لتطبيق هذا البرنامج أثر في إكساب المطلقة أساليب سوية لمواجهة أحداث الحياة، كما توصلت الدراسة إلى أن تطبيق البرنامج له أثر في إكساب المطلقة القدرة علي التوجه للحياة وعدم بقائهن متمركزات حول ضغوط الطلاق.

7- تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد مراجعة واستعراض العديد من الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث المدروسة حيث تبين لنا بأن هناك تنوع في أهدافها وأدواتها ونتائجها وأساليبها الإحصائية ومدى علاقتها بالدراسة الحالية وأوجه الاستفادة منها وفيما يلي عرض لذلك:

تناولت معظم الدراسات السابقة التي أشرنا إليها عينة من النساء المطلقات مثل دراسة الخطيب (2009) ودراسة مسعود (2013) ودراسة العقار (2013) ودراسة المصري (2007) ودراسة أبكر (2015) هذا ما يتفق مع دراستنا المتمثلة في المرأة المطلقة بالإضافة إلى تنوع هذه الدراسات فدراسة بن عقار (2013) استخدمت منهج الوصفي ودراسة المصري (2007) استخدمت منهج التجريبي ودراسة أبكر (2015) استخدمت منهج شبه تجريبي ،أما فيما يخص أدوات الدراسة المستعملة فتتعدد المقاييس حسب كل دراسة كدراسة بن عقار (2013) استخدمت الطريقة العيادية والأساليب المسحية ودراسة المصري (2007) استخدمت إستبانة الضغط النفسي وإستبانة الدعم ودراسة أبكر (2015) استخدمت مقياس مواجهة وهو ما يتفق مع دراستنا ، ومقياس معنى الحياة ومقياس توجه نحو الحياة. ودراسة الخطيب (2009) ودراسة مسعود (2013) استخدمت منهج دراسة حالة وهو ما يتفق مع دراستنا من ناحية المنهج المستخدم وتنوعت في الأداة بحكم دراستنا تناولت المقابلة العيادية والملاحظة ، ودراسة الخطيب (2009) ودراسة مسعود (2013) اعتمدت على المقابلة والاستبيان واختلفت دراستنا عن دراسات السابقة في أننا اعتمدنا على 3 حالات.

8- التحديد الإجرائي للمصطلحات الدراسة:

8-1 إستراتيجية المواجهة: هي مجموعة من السلوكيات والآليات التي تتبناها المرأة المطلقة من اجل احداث التوافق مع المثيرات الخارجية لتغلب علي مواقف الضاغطة باستخدام أساليب مواجهة ملائمة للموقف وتختلف هذي أساليب من مرأة لآخري حسب عدة معايير

8-2- الضغط النفسي: هو تلك المثيرات الضاغطة التي تجعل الفرد يدرك المواقف السيئة أو المواقف التي تهدد احتياجاته وكيانه الشخصي وتعوق توافقه.

8-3- المرأة المطلقة: هي المرأة التي رفع عنها قيد الزواج في الحال بلفظ أو الكتابة من تلقاء الطرفين أو أحدهما أو تفريق بينهما بحكم الادوار الاجتماعية.

الفصل الثاني: المرأة المطلقة

تمهيد :

- 1- تعريف الطلاق.
 - 2- مراحل الطلاق.
 - 3- أسباب الطلاق.
 - 4- نظريات المفسرة للطلاق.
 - 5- معدلات الطلاق في الجزائر.
 - 6- مؤشرات الصحة النفسية للمرأة المطلقة.
- خلاصة.

تمهيد:

الزواج مؤسسة أرادها الله تعالى أن تكون مؤسسة مستقرة هادئة يعيش فيها كلا من الزوجين حالة السكن والهدوء والاستقرار , وقد عبر الله سبحانه وتعالى عن ذلك بقوله "ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون (اية 21)".

فإذا ما تحولت الحياة الزوجية إلى اضطراب لاسكن ، والمودة إلى البغض ، والرحمة إلى نقمة، لا بد من حل وهذا الحل موجود في إسلام وقد شرع لنا الله سبحانه وتعالى طلاق ، رحمة منه بعباده وتخفيفا منه ، ويعتبر الطلاق من أكثر المشاكل التي تفرغ لها علماء الاجتماع والاختصاصيون النفسانيون .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف الطلاق وأسبابه ومراحله ونظريات المفسرة للطلاق ومعدلات الطلاق في الجزائر ومؤشرات الصحة النفسية للمرأة المطلقة.

1-تعريف الطلاق:

يختلف تعريف الطلاق حسب التخصص لدي العلماء فهناك تعريف لغوي وآخر قانوني وهناك تعريف ديني وآخر سوسيوولوجي (أو اجتماعي) وعلى ضوء ذلك اختلفت النظرة إلى مفهوم الطلاق ولعل القاسم المشترك الذي يجمع بين التعريفات التعريف التالي: "انفصال الزوجين عند استحالة استمرار الحياة المشتركة بينهما، وتختلف مدة الانفصال حسب درجة الطلاق (زاد، 2010: 112). يمكن تعريف الطلاق على أنه رفع قيد الزواج أو بعضه، لان غرضه رفع بعض القيد بطلقة رجعية، فإن القيد يرتفع كله بثلاث طلاقات، فيرتفع بعضه بواحدة. (جزائري: 2019، 216)

الطلاق مأخوذ من الإطلاق وهو الإرسال والترك تقول أطلقت الأسير إذا حلت قيده وأرسلته

(سابق، 2008: 577).

ويقصد به أيضا الفرقة بين الزوجين أو انفصال الزوجين أحدهما عن الآخر، فتعني حل رابطة الزواج بينهما، أي فك عقد الزواج بينهما بمعرفة الزوج، وانقطاع العلاقة بسبب البغض والكراهية والصراع واستحالة الإصلاح، سواء تمت بإرادة الطرفين أو بحكم الشرع أو القاضي لأن من أصعب الأمور على النفس البشرية معايشة إنسان تبغضه فهي ترفضه وتريد مفارقتة ولا تجد مخرج (بختي، 2013: 82).

2- مراحل الطلاق :

هناك العديد من المراحل التي يمر بها الطلاق وهي :

2-1- الطلاق الرجعي: يعد هذا الطلاق المرحلة الأولى من مراحل الطلاق وهو الذي يتمكن من خلاله الزوج من إعادة زوجته إليه أثناء العدة، دون الحاجة لإقامة عقد جديد ويكون بعدد طلاقات أقل من ثلاث للزوجة المدخول بها (طفاقة، 2016).

لقوله تعالى "الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان" (سورة البقرة الآية 299) ويجب أن تكون هذه الزوجة في أثناء العدة في منزلها الزوجي، ولا يجوز لها الخروج منه إلا بإذن زوجها لأنه كما ورد في الشرع الحنيف المطلقة رجعيًا بمثابة الزوجة يجب على زوجها الإنفاق عليها وعليه أن يسكنها في منزله الزوجي طول فترة عدتها الشرعية. وعلى كلا الزوجين الالتفات إلى أن أية علاقة جنسية بينهما في أثناء العدة تؤدي إلى رجوع العقد الزوجي حتى ولم يكونا قاصدين بذلك (عبد الله، 2006: 62).

2-2- الطلاق البائن بينونة صغرى: وهذا النوع من الطلاق يعد المرحلة الثانية من مراحل الطلاق، ويكون بتلفظ الزوج بإحدى ألفاظ الطلاق لمرة واحدة، وقد ذكر أن الزوج إذا طلق زوجته في المكان نفسه ثلاث

طلقات تكون بمثابة طلقة واحدة ،ويحق للزوج إعادة زوجته له خلال فترة العدة ،مع ضرورة عمل عقد ومهر جديدين (عبد الله، 2006: 62).

2-3- الطلاق البائن بينونة كبرى :هو المرحلة الثالثة من مراحل الطلاق ويكون بطلاق الزوج لزوجته ثلاث طلاقات منفصلة ،ولا يحق له إعادة زوجته لعصمته في فترة العدة ، إلا في حال زواجها من شخص آخر ومن ثم يطلقها دون وجود اتفاق بينهما فهذه الطريقة يحل له الزواج مرة أخرى بطلاقته (طفاطة،2016).

ل قوله تعالى "فإن طلقها فلا تحل له ،من بعد حتى تنكح زوجا غيره " (سورة البقرة أية 230). وهذا ما ذهب إليه قانون الأسرة من خلال مادة 51 من قانون أسرة 05-02 وأخذ به القضاء من خلال القرار الصادر بتاريخ 1998/02/17 ملف رقم 551176 من مقرر شرعا وقانونا (العيش، 2007: 50). أضيف إلى ذلك الطلاق الذي لا يجوز بعده الرجوع إلى زوجته مطلقا وهو الطلاق التاسع وتفصيلا كما يلي :

- طلاق غير مدخول بها :وهذا النوع يقصد به طلاق الرجل زوجته قبل الدخول بها ولو دبوا ، فقد ورد عن الامام الصادق عليه السلام قوله : "إذا طلقت المرأة التي لم يدخل بها بانث بتطليقة واحدة" .

- طلاق اليائسة :وهذا النوع يقصد به طلاق الرجل لزوجته بعد أن بلغت سن اليأس .

- طلاق الخلع والمباراة :والخلع هو ان تكره المرأة زوجها وتطلب منه الطلاق إلا انه يرفض ذلك وهي تخاف على نفسها الوقوع في الحرام فيما لو بقيت معه ،فتقتدي نفسها بشئ من مالها بحيث قد يكون هذا الفداء موازيا لمهرها ،أو قد يكون أقل أو أكثر من ذلك .

أما المباراة فهو كالخلع ولكن تكون الكراهية فيه من الزوجين ،وتزيد المباراة عن الخلع في لزوم اتباع صيغة المباراة بلفظ الطلاق بأن يقول الزوج لزوجته : بارأئك على كذا إلى أن يقول فأنت طالق

(عبد الله،2006:30).

3- أسباب الطلاق :

يعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات ويبدو أنه يزداد في مجتمعاتنا العربية عامة و الجزائر بصفة خاصة و الطلاق هو أبغض الحلال و من أهم أسباب حدوث الطلاق المال و الجنس.

- 1- عدم روية الزواج للمرأة قبل النكاح أو العكس .
- 2- عدم وجود محبة بين الطرفين و سوء التواصل.
- 3- سوء خلق أحد الزوجين و عجز القيام بحقوق الطرف الآخر.

4- وقوع الزواج في المعاصى و الموبقات و تعاطي المخدرات أو المسكرات .

5- العنف الجسدي و العاطفي.

6- عدم وجود الثقة بين الزوجين و الملل في الحياة الزوجية. (الأمين، 2013: 58).

كما توجد أسباب خاصة من جهة الزوج أو من جهة الزوجة و أسباب عامة كالعامل

الاقتصادي ويحدث تليخض لأسباب الطلاق التى أشارت إليها كثيرة من الدراسات بالشكل التالى :

1- الخيانة الزوجية.

2- عوامل الإثارة و الفساد في التقنيات الحديثة و الإعلام و التربية.

3- البرود الجنسي عند الزوجين والضعف الجنسي لدى الزوج .

4- الشح والتقتير وعدم الإنفاق على الرغم من المقدرة .

5- عمل المرأة وإهمالها لواجباتها الزوجية بحجة المشاركة في النفقات .

6- الزواج من أجنيات . (الزرد : في مهتاب ، 2016، 31-32)

4- نظريات المفسرة لطلاق :

قدمت النظريات الاجتماعية مجموعة من التفسيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لحدوث

الطلاق وارتفاع معدلاته ، وجميعها تتعلق بالحياة المدنية الحديثة وما يترتب عليها من ضعف الروابط

الأسرية والزوجية ، مما جعل كثيرين من الأزواج يتخلون عن علاقاتهم الزوجية بسهولة ،ومن هذه النظريات

المفسرة للطلاق نجد:

4-1- نظرية التعلم:

ارجعت هذه النظرية الطلاق إلى عدم حصول كل من الزوجين على الإثارة من الآخر ، وذلك لشعورهما

بالحرمان من إشباع حاجتهما في الزواج أو تعرضهما للعقاب وشعورهما بالتوتر والقلق في تفاعلها معا ،

مما يجعل استمرار علاقتهما الزوجية شيئاً مؤلماً لا يقدران على تحمله ، فيكون الطلاق وسيلة لتخليصهم من

مشاعر الحرمان والتوتر والقلق في وجودهما معا ، وقد يكون الطلاق في هذه الحالة طريقة لمساعدة كل

منهما في الحصول على الفرصة أخري في الزواج من شخص آخر .فكل شخص (طبقاً لهذه النظرية)يترك

العلاقة الزوجية التي حرم فيها من إشباع حاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية

(مرسي : في مهتاب ، 2016، 38).

4-2- نظرية التبادل:

تتعلق فكرة هذه النظرية وهي أقرب إلى النظريات الاقتصادية في البحث عن أفضل الأنظمة، وهي تلك التي بأعظم قدر من فائدة الرفاهية والحرية لأكبر عدد ممكن من الناس هذا المبدأ الخاص بعلم الاقتصاد استخدم في علم الاجتماع من خلال مضامين اجتماعية تشمل

- ندرة محاولة الفرد الانتفاع المادي بالدرجة القصوى .
- عدم تصرف الأفراد بشكل عقلاني دائما.
- يخضع تبادل الأفراد للتأثير بالموثرات الخارجية المنظمة.
- عدم وجود معلومات كافية لدى الأفراد لجميع البدائل الجاهزة والموجودة بالفعل .

وهذه المضامين تنطبق على فعل اجتماعي يقوم به أفراد المجتمع ، فالزواج والطلاق والأسرة وعلاقة المودة التي يسعى إليها الأفراد من خلال الزواج ، كلها تقع في خانة المنفعة التي تؤكد عليها النظرية التبادلية ، فمدي جاذبية الزواج الحالي تتوقف على المزايا والعيوب التي يراها الأزواج في زواجهم.

(عبد الملا : في مهتاب أحمد اسماعيل ، 2016 ، 39).

4-3- النظرية البنائية الوظيفية :

يميل علماء الاجتماع الذين أسهموا في تطوير البنائية الوظيفية إلى النظر للمجتمعات الإنسانية بوصفها أبنية تتألف من عناصر ووحدات متداخلة ومتراصة بنائيا ومحكومة بقواعد ضابطة ، ويوجد بين هذه العناصر والوحدات ترابط بنائي ، وتساند وظيفي ، واعتماد متبادل يحقق التوازن والاستقرار الضروريين لأداء المجتمعات لوظائفها ولاستمرارها في الوجود . وتشكل هذه المسلمة إطار تصوريا وطريقة محددة في التحليل الوظيفي تعرف بالبنائية الوظيفية ، وهي تؤكد على الدور المحوري الذي يقوم به الإجماع القيمي على قيم محددة عامة ومشاركة بين غالبية أعضاء المجتمع وتستهدف الحفاظ على التوازن الاجتماعي للبناء الاجتماعي بما يحقق للمجتمع أداء ووظائفه وبقائه واستمراره .

(شليبي : في يوسف بن نهير الحربي ، 2013 ، 19)

4-4- نظرية التفاعل الرمزي:

يفترض التفاعليون الرمزيون أن العالم الرمزي والثقافي يختلف باختلاف البيئة اللغوية والعرقية أو حتى الطبقة للأفراد ، وفي ضوء هذه الفرضية يهتم دارسو الأسرة بطبيعة الاختلاف بين العالم الرمزي للزوج والزوجة وتأثير هذا الاختلاف على تحديد توقعات أدوارهما وعلى مجريات التفاعل بينهما ، وقد أكدت

الدراسات في هذا الصدد أنه كلما كان العالم الرمزي مختلفا ومتباينا (كما يحدث في الزيجات بين أفراد ينتمون إلى بيئات لغوية وثقافية مختلفة) أي كلما تبلورت توقعات الأدوار بينهما بشكل ضعيف وبطئ . كلما شهد التفاعل بينهما ضروريا من التوتر والصراع ويحدث العكس في حالة اشتراك الطرفين في عالم رمزي واحد . (هادي، 2012 : 438)

5- معدلات الطلاق في الجزائر:

شهدت بلادنا ارتفاعا رهيبا في عدد حالات الطلاق في السنوات الماضية حيث سجلت المصالح المختصة أكثر من 70 ألف حالة طلاق العام الماضي وأشار تقرير صادر عن مراكز الإحصاء والتعبئة العربية إلى أن الجزائر تحتل مرتبة 5 عربيا من حيث عدد حالات الطلاق المسجلة في الساعة الواحدة حيث بلغت 6 حالات طلاق في ظرف ساعة ولأننا نعيش في مجتمع ذكوري في المجمل فإن المرأة الجزائرية تكون الضحية الأولى في أغلب الأعم لحال الانفصال الزوجي .

فالجزائر التي قامت بتعديل قانون الأسرة وعصرنة القوانين الخاصة بالمرأة ومنحت الدولة لها بالتالي الكثير من الحقوق المدنية، فأصبحت بفضل هذه الحقوق المكتسبة تحتل المراتب الأولى عربيا وخاصة في المجالات السياسية والاجتماعية، وإقرارها كذلك لحزمة من القوانين والإجراءات لمساعدة المرأة المطلقة على بناء نفسها واستقلاليتها وشفائها النفسي التدريج من صدمة الطلاق، وبغض النظر على من هم المتسبب في الطلاق وازدياده بمعدلات مخيفة بعد سنة 2005 وتعديل قانون الأسرة الجزائري الصادر سنة 1984 حيث انتقلت العصمة من يد الرجل وأصبح هناك مبدأ قانوني جديد وهو الكل يطلق (عميرة، 2017). وفي هذا الإطار كشفت رئيسة الجمعية الوطنية لحقوق المرأة المطلقة السيدة خليفة فتيحة في الملتقى الوطني الأول حول تفشي ظاهرة الطلاق في المجتمع الجزائري إذا تسجل الجزائر سنويا أكثر من 86 ألف حالة طلاق بمعدل حالة طلاق كل 8 دقائق ، كما تم تسجيل 47 ألف حالة طلاق وطنيا خلال سنة 2014 وارتفعت إلى سقف 58 ألف حالة سنة 2016 فيما بلغت سنة 2018 نحو 68 ألف حالة انفصال حسب نتائج الديوان الوطني للإحصاء .(موساوي، 2020)

وأشارت التقارير إلى ارتفاع حالات الطلاق المسجلة في سنة عقد القران حيث ارتفعت في سنتي

2017 و 2018 بشكل جد ملحوظ لتنتقل من 19,32 إلى 19,80 بالمئة .(منور، 2019)

6_ مؤشرات الصحة النفسية لدى المرأة المطلقة:

يعتبر مصطلح الصحة النفسية من المصطلحات التي نالت اهتمام المختصين في الدراسات النفسية على اختلاف اتجاهاتهم وتصوراتهم ، نظرا لأبعادها وآثارها المختلفة ، كما تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية هي تكيف أفراد مع أنفسهم ومع العالم عموما ، مع حد أقصى من النجاح والرضا والانسراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة الحياة وقبولها . (عبد الله، 2018 : 172)

فالتكيف عملية اجتماعية مكونة من نشاط وسلوك الأفراد والجماعات ، وتستهدف إلى تحقيق الملائمة والتجانس بين الجماعات المختلفة بهدف استقرار المجتمع ، أو هو عملية تكيفية من صراع محتمل بين أقلية عنصرية معينة ومجتمع كبير وهذا الإجراء يعمل كل ما في استطاعته لتجنب الأساليب والأعمال العدائية التي تقع بين الطرفين . (عبد الله وآخرون ، 2017: 19)

مع أن الطلاق في كثير من الأحيان وبالنسبة للمرأة خلاصا من زوج تعيش أنتعس أيام حياتها تحت سمائه ، فالمرأة لا تلجأ إلى الطلاق إلا بعد أن تصل ذروة اليأس والفشل والألم ، وتحتاج إلى فترة تطول أو تقصر ليعود لها التوافق النفسي ، وأوضحت دراسات ميدانية عديدة أن عملية التوافق النفسي تمر بثلاثة مراحل :

- 1-مرحلة الصدمة:حيث يعاني المطلقون من الاضطراب الوجداني والقلق بدرجة عالية .
 - 2 مرحلة التوتر: يغلب عليها القلق والاكتئاب وتتضح آثارها في الأساس بالاضطهاد والظلم والوحدة والاعترا ب والانتواء والتشاؤم وضعف الثقة ، وعدم الرضا عن الحياة .
 - 3- مرحلة إعادة التوافق :وفيها ينخفض مستوي الاضطراب الوجداني ، ويبدأ المطلقون إعادة النظر في مواقفهم في الحياة بصفة عامة والزواج بصفة خاصة . (تونسي في :مروة يحي محمد حرز الله ، 2012، 37)
- ولاشك أن لعملية الطلاق آثار سلبية على الأسرة كاملة ، بل إنها عملية مؤلمة نفسيا ، وتوافق الفرد مع الطلاق يرتبط بمدى استعداده لمناقشة هذا الموضوع ، والمقصود بالسلوك التوافقي هو السلوك الموجه من الفرد عن وعي وإدراك للتغلب على العقاب والمشكلات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ويتم ذلك عن طريق تعديل الفرد لذاته وبيئته ليتحقق له الانسجام مع بيئته بشكل يحقق له الرضا الذاتي والقبول الاجتماعي ويقلل من التوتر و الاحباط . (الكندري في:مروة يحي حرز الله ، 2012، 37)

كما يقول عبد العاطي تحتاج المرأة في الفترة الثانية لأزمة الطلاق إلى فترة تعيد فيها ثقتها بنفسها وإعادة حساباتها والتخلص من أخطائها وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بصفة عامة والرجل بصفة خاصة، وتعويض الحرمان وشغل الفراغ الذي خلفه ترك زوجها لها وحيدة خاصة إذا كانت لا تعمل، فالتغلب على ما تعانيه من صراعات نفسية تولدت عن تجربة الفشل التي عايشتها نتيجة لتغير النظرة إليها وانخفاض مفهوم الذات لديها ، وكذلك لما مر بها من حرمان ومآسي طول حياتها الزوجية الفاشلة أمر غاية في الصعوبة ، كما أن المرأة التي مازالت تحب زوجها وليست مستعدة للطلاق تحتاج وقت أطول لكي تستعيد توافقها . (عبد العاطي وآخرون :في مروة يحي حرزا لله، 2012، 37) .

خلاصة الفصل :

فعن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال "أبغض الحلال إلى الله عزوجل الطلاق " وأي إنسان أراد أن يفسد ما بين الزوجين من علاقة ، فهو في نظر الإسلام خارج عنه ، وليس له شرف الانتساب إليه ، ألا أن ظاهرة الطلاق أصبحت مشكلة اجتماعية وهي في تزايد مستمر وهذا الاخير يشكل ناقوس الخطر علي العالم بأسره والمجتمعات العربية بصفة عامة والمجتمع الجزائري بصفة خاصة لأنه يفكك الأسر مما يؤثر سلبا على نفسياتهم ويخلف آثار وخيمة على شخصياتهم في المستقبل وذلك حسب استعداد المرأة المطلقة وبنيتها الشخصية في التكيف والتوافق النفسي مع الطلاق بالسلب او بإيجابية .

الفصل الثالث :استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

تمهيد .

- 1- تعريف الضغوط النفسية .
- 2- مصادر الضغوط النفسية .
- 3- تعريف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .
- 4- العوامل المؤثرة في إستراتيجية المواجهة الضغوط النفسية.
- 5- تصنيفات إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.
- 6- الضغوط النفسية لدي المطلقات.
- 7- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المطلقات .

خلاصة.

تمهيد:

لقد حظى موضوع الضغط النفسي اهتمام شديد من قبل العلماء والباحثين، وذلك لما له من تأثير على الأفراد والمجتمع بصفة عامة والمرأة المطلقة بصفة خاصة والتي باستمرارها وشدتها تعيق هذا الأخير عن التوافق النفسي والاجتماعي، كما أنها في كثير من المواقف يمكن ان تتسبب في اضطراب السلوك أو سوء التوافق والاختلال الوظيفي الذي قد يؤدي بدوره إلى المرض وقد تتولد لديها مشاعر القلق والتهديد لذلك تسعى جاهدة بمختلف الأساليب والطرق من أجل العيش بشكل سوي .

وسنتطرق في هذا الفصل إلى أهم العناصر المتعلقة بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية انطلاقاً من تعريف الضغوط النفسية ، مصادر الضغوط النفسية ، تعريف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ، العوامل المؤثرة في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ، تصنيفات إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ،الضغوط النفسية لدي المطلقات ،إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المطلقات .

1- تعريف الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط إجمالاً بأنها العلاقة بين الفرد والبيئة التي يرى الفرد أنها تفوق أو تقل عن قدرته وإمكاناته وتهدد رفاهيته النفسية وعرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد. إن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط. (عبيد، 2008:20)

أما من الجانب الفسيولوجي، جاء تعريف الضغط كالتالي: المواقف الضاغطة هي مدركة كخطر سبب استثارة فسيولوجية التي تسمح بالتكيف، وكذلك بتعبئة الطاقة للمواجهة أو للهروب. (بزوان، 2016)

2- مصادر الضغوط النفسية :

ينشأ الضغط النفسي نتيجة التفاعل ما بين الفرد ومجموعة العوامل الخارجية أو الداخلية البيئية منها والشخصية وقد تم تصنيف الضغوط النفسية إلى 6 مصادر تتمثل فيما يلي:

1-2- أحداث الحياة ومشكلات نفسية داخلية :

انفعال في درجات معقولة يحمي الإنسان من الخطر ويدفعه للعمل ونشاط والمقاومة للمواجهة المستقبل في حين أن الخوف يجعل حياتنا كئيبة وموحشة ويصبح نشاطنا فيها غير مجدي إن خلت من بعض الانفعالات والمشاعر الطيبة، والقدرة على التحكم في المشاعر السلبية، لكن في حالات كثيرة قد تتحول الانفعالات إلى مصدر الاضطرابات في الحياة النفسية والاجتماعية للفرد بما فيها وطائف البدنية وما يرتبط بها من صحة أو مرض. (الغريز و أبو اسعد، 2009، ص 33)

2-2- الظروف والمشكلات الصحية:

تنشط الغدد وتتضخم الغدة الأدرينالية بشكل خاص ويزيد إطلاق الأدرينالين منها عندما تواجه ضغوطاً، ونتيجة لهذا النشاط الغير عادي في إفرازه تتحول الأنسجة إلى جلوكوز يمد الجسم بطاقة لتجعله في حالة تأهب دائم، وقد بينت عدة دراسات أن المرض يعتبر مصدراً أساسياً للضغط النفسي ويعتبر أيضاً نتيجة

منطقية للشعور بتزايد الضغوط مما يفسر تزايد نسبة تعرضنا للأمراض الخفيفة أو الشديدة أوقات الأزمات.
(الغرير وأبو اسعد، 2009: 34)

2-3- الظروف والمشكلات الاجتماعية وأحداث الحياة اليومية

تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الأصدقاء أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معني وقد بينت دراسات هارفارد التي قام بها مكلاند وزملائه دورا ما يسمى بالدافع للانتماء أي الرغبة في تكوين أسرة وعلاقات اجتماعية والتواجد مع الأصدقاء والالتقاء مع الآخرين والتزاوج معهم بانتظام (الغرير و أبو اسعد، 2009: 34)

كما أن البيئة الاجتماعية تحتوي على مجموعة من الضغوطات والتشكيلات الاجتماعية والخلافات العائلية وعدد أفراد العائلة والجيران وقلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية والتفاوت الحضاري وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، وقد تتمثل الضغوط الاجتماعية في حالة عدم تكيف العائلة مع الضغوطات فذلك يكون معاناة للبعض للخروج عن المعايير و الأعراف الاجتماعية. وهذا الخروج يعتبر مصدر تهديد للفرد وتصبح المعايير الاجتماعية حينها ضغوطا اجتماعية، كما أن الخلاف و الانفصال أو الطلاق كلها تؤدي إلى اختلاف في تكوين الأسرة و بنائها و توافقها و تكون مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية (أيبو، 2019: 61-63).

نستنتج إذا أن مصادر الضغط النفسي تكمن أساسا في هذه الأحداث التي تطرأ على حياتنا وفي استجاباتنا الجسدية والإدراكية والعاطفية، كما أنه عندما تعيش تحت ضغط معين فإنك تفقد تركيزك في شتي المجالات ويولد تشتتا إدراكيا يؤدي إلى أحداث أخرى ويعتبر الطلاق أو الانفصال عن الشريك من معدلات الضغط النفسي عال جدا . (ويلكسون، 2013: 13-14)

2-4- ظروف وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي:

والضغوط في جانبها الأكاديمي والدراسي تعوق التعلم الكفاء ويمكن أن تؤدي إلى الفشل الأكاديمي والعجز عن الانجاز و كراهية الدراسة وما يصحب ذلك من إحباط نفسي واضطرابات انفعالية وعقلية متعددة المصادر ، وعادة لا ننتبه لتأثيرها على سلوكنا فنتركها ونتجاهلها ، ولكن عندما تظهر نتائجها فيشكل الإصابة بالأمراض وقد انهكت صحتنا وعلاقتنا تذهب لأهل الخبرة والتخصص لنطلب منهم النصيحة والعلاج ولأن ذلك يحدث في فترات متأخرة فقد يتعذر علاج نتائجها المأسوية علي حياتنا ومن هنا تأتي

أهمية الانتباه المبكر للضغوط قبل تحولها لمصدر إضافي من مصادر الضغوط، ولهذا نجد علماء النفس الأطباء والمهنيين والمهتمين بالصحة النفسية والعقلية يؤيدون دائماً أن الضغوط النفسية والاجتماعية لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية التي نستخدمها في مجال الأمراض النفسية بل من الأفضل التنبيه لها للوقاية من أخطارها ونتائجها السلبية . (الغرير و أبو اسعد ، 2009 : 35)

2-5- التطورات التكنولوجية والإعلامية ومتطلبات العولمة :

تعتبر وسائل الإعلام وما تتضمنه من مدخلات حسية وسمعية وبصرية وما يتوفر من مستلزمات تكنولوجيا حديثة بأجهزتها ومعداتھا كلها أصبحت مصدر الضغط نفسي للفرد سواء من يستخدمها أو من يجهل استخدامها، ويشير شيلي 1981 إلى أن الضغط النفسي ينشأ نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة وذلك عند ما يفسر الفرد المثيرات كحاجات ملحة بالنسبة له والتي تتجاوز المصادر المتوفرة كما حدد مجبرا يد 1983 الضغوط في مجموعتين البيئية والشخصية .

كذلك تعتبر البطالة وارتفاع معدل الطلاق والجريمة والتقاعد المبكر والتغير في الأنشطة والعادات الشخصية جميعها مصادر تسبب الضغوط النفسية. (الغرير وأبو اسعد ، 2009 : 36)

2-6- أنماط الشخصية :

يبدو منطقياً أن شخصيتنا ستؤثر إذا لم تحدد الكيفية التي تستجيب فيها بشكل كامن للأحداث الضاغطة والناس ولا توجد معظم الأدلة عن تأثيرات في الضغط هذه الاعتقاد وأكثر من ذلك فإن المنظرين يؤكدون الأهمية النسبية للشخصية أو كيف تؤثر في الضغط في حياتنا وهناك كم جوهري من الأدب حول أنماط الشخصية الميالة للضغط مقابل الشخصية المقاومة للضغط النفسي وتثبت البحوث أن البعض منا يكون أكثر ميلاً أو مقاوماً للضغوط النفسية بسبب شخصيتنا (الغرير و أبو اسعد ، 2009 : 37) .

3- تعريف إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

هي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير التي تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار.

بينما يعرف "لطي عبد الباسط 1994" أساليب المواجهة هي عمليات تحمل الضغوط ويرى أنها مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع الموقف وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عنه . (البطي، 2018: 76).

ويرى ولمان Wolman أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الاهداف .

(الضريبي ، 2010 : 979).

4- العوامل المؤثرة في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

4-1- متغيرات الشخصية :

4-1-1- مركز التحكم : يشير هذا المفهوم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط و السيطرة في بيئته ، فالأفراد الذين لديهم مركز تحكم داخلي يربطون إنجازاتهم إلى جهودهم الشخصية و يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بينهما يربط ذو مركز التحكم الخارجي إنجازاتهم و إخفاقاتهم بالحظ و الصدفة وقوة الآخرين ولديهم مستوى مرتفع من الاكتئاب و مستوى منخفض من الرضا عن الحياة . (عبد العظيم :في صولي ، 2018: 50)

4-1-2- نمط الشخصية : لا يستجيب الأفراد للأحداث بطريقة واحدة بل يختلفون طبقاً لنمط

الشخصية ، فالكل فرد منا سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر كيفية تعامله مع الموافق الضاغطة أو المجهودات و من هذه الأنماط السلوكية النمط (أ،ب) فالنمط (أ) ، لهم سمات و خصائص تتمثل في العدوان والعنف ، الاستنارة الثقة بالنفس ، بذل الجهد ، فرط النشاط ، و بتالي تزداد لديهم الأمراض القلبية الوعائية أما نمط الشخصية (ب) يتصف بالعكس السمات السابقة تماماً في نمط الشخصية (أ) ويعرف (Suthrland 1991) بأن النمط (ب) لديهم القدرة على الاسترخاء سهل الانقياد ليس لديه ميل شديد للمنافسة ، أقل عرضه للشعور بالإحباط و ينخفض احتمال إصابته بأمراض القلب .

(عبد العظيم : في لطرش ، 2016 ، 30)

4-1-3- تقدير الذات يعتبر تقدير الذات مؤثراً هاماً في تحديد نوع إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها

الأفراد مع الموافق الضاغطة ، فإدراك ورؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدراً نفسياً هاماً في عملية

المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد وقد كشفت نتائج دراسة"Chan(1993) أن الأفراد ذو تقدير ذات مرتفع يستخدمون إستراتيجيات المواجهة التي تركز الانفعال والميل إلى الانسحاب ،تعاطي مخدرات التدخين المفرط في مواجهة الضغوط . (عبد المعطي: في جدو، 115، 2013)

4-1-4- الصلابة النفسية:

يشير هذا المفهوم إلى أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط ،وأن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية تكون لديهم القدرة على توقع الأزمات ومواجهتها ، وتلعب الصلابة النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة الى يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة . (عبد العظيم :في صولي ، 2018، 50)

4-1-5- فعالية الذات:

قدمت باندورا **bandura** 1995-1997 مفهوم فاعلية الذات في إطار نظرية التعلم الاجتماعي حيث تري أن مدركات الفرد لقدراته تؤثر في تصرفاته ومستوى دافعية وتفكيره أو استجابته الانفعالية .

(عبد المعطي : في لطرش ، 2016 ، 34).

4-2- العوامل الموقفية : تتعلق بالموقف أو الحدث الضاغط في حد ذاته وتشمل.

4-2-1- طبيعة الموقف وخصائصه :

فالموقف والأحداث التي يستطيع الفرد التحكم والسيطرة عليها يستخدم فيها إستراتيجيات المواجهة الإقدامية وإستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ،في حين أن الأحداث الضاغطة التي لا يمكن للفرد التحكم والسيطرة عليها فإن ذلك يجعله يستخدم إستراتيجيات المواجهة الإحجامية وإستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال ،فطبيعة الخطر ، قربه، مدته وأيضا كلما كان الموقف ضاغطا كان إفراز الهرمونات أعلى من معدلاته الطبيعية وهو ما يعوق بعض العمليات الحيوية وكذا يؤثر على الحالة الانفعالية .

(يوسف: في جدو ، 2013، 116).

4-2-2- المساندة الاجتماعية :

تعد المساندة الاجتماعية ظاهرة إنسانية قديمة قدم الإنسان ، وإن لا يهتم بها الباحثون إلا مؤخرًا ، بعدما لاحظوه من أثار هامة لها في موقف الشدة والإجهاد النفسي ، كما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين ، وشبكة العلاقات الاجتماعية التي تمت بالدعم في المواقف الاجتماعية المختلفة ، والتي يتمثل بعضها في المساندة الوجدانية أو العاطفة ، المادية ، المعلومات ، النفسية وغيرها كما وصفها العديد من العلماء باختلاف مشاربيهم وتوجيهاتهم النظرية (عبد العظيم : في لطرش ، 2016 ، 35).

4-3- المتغيرات الديمغرافية :**4-3-1 الجنس وجد لازروس في بحوثه أن النساء يستعملن إستراتيجيات coping**

المتركز حول المشكلة في مجال العمل أقل من الرجال .

4-3-2 السن :له دور كذلك في تقييم الوضعيات الضاغطة وتحديد إستراتيجيات

حيث اكتشفت فولكمان وزملائها أن النساء المسنات (السن المتوسط 68 سنة) يستعملن

إستراتيجيات التجنب والهروب أكثر من النساء الأكثر شبابا (السن 39 سنة)

(Marillou Bruchon –Schwetzes : في داود ، 2011 ، 150).

4-3-3 المستوي الاقتصادي : يختلف سلوك المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي فالأفراد

تختلف استجابتهم للضغط باختلاف ثقافتهم ، وهذا ما يجعلهم يستخدمون إستراتيجيات مختلفة في التعامل مع الأحداث الضاغطة .

كما أن الأفراد الذين ينحدرون من أسر ذات مستوي اقتصادي واجتماعي مرتفع يميلون إلى إستخدام

إستراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة ، بينما يستعمل الأفراد المنحدرين من أسر ذات مستوي اقتصادي واجتماعي منخفض إستراتيجيات المواجهة التي تركز على التجنب .

(عبد العظيم :في صولى ، 2018 ، 52).

5- تصنيفات إستراتيجيات المواجهة :**5-1 تصنيف Moss و Billings (1981):**

لقد حدد كل من Moss و Billings نقلا عن (Holahan et moss 1981) ثلاثة أنواع لاستراتيجيات المواجهة هي :

5-1-1 الإستراتيجيات السلوكية الفعالية: وتشتمل مختلف المحاولات والمجهودات السلوكية الظاهرة للتعامل مباشرة مع المشكل .

5-1-2 الإستراتيجيات المعرفية الفعالة : تتمثل في المجهودات المعرفية لتقدير الحدث بأنه ضاغط

5-1-3 الإستراتيجيات التجنبية : وتضم المجهودات والمحاولات لتجنب مواجهة المشكل ونفاذيه أو محاولة مواجهة المشكل بصفة غير مباشرة وتقلص التوتر من خلال سلوكيات . (آيت حمودة، 2018 : 17)

5-2 تصنيف Suls و Fletcher (1985):

توصلت أعمال كل من Suls و Fletcher نقلا من Paulhan et al 1994 إلى تصنيفين أساسيين للمواجهة وهما :

5-2-1 المواجهة التجنبية : le coping evitint : وهي إستراتيجيات سلبية واستسلامية مثل التجنب ، والتهرب ، والنفي والتقبل الطوعي .

5-2-2 المواجهة اليقظة : le coping vigilant : وهي إستراتيجيات نشطة منها البحث عن المعلومة ومخططات حل المشكل والدعم الاجتماعي. (آيت حمودة، 2018، ص 18)

5-3 تصنيف سيشير وآخرون (1986):

لقد حدد سيشير وآخرون (1986) نقلا عن (حسين طه وحسين سلامة ، 2006) إستراتيجية مواجهة الضغوط في عدة أنواع هي :

- الإنكار : ويشير إلى رفض الفرد الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كلية من جانب الفرد .
- التعامل الموجه نحو المشكلة : هو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وأن يقوم باستجابة سريعة للسيطرة على الحدث أو الموقف الضاغط .
- لوم الذات : حيث يرى الفرد أنه هو المسؤول تعرضه للموقف الضاغط .
- التقبل والاستسلام : ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف ، وذلك نظرا لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفض القيام بأي شئ اتجاه الموقف. (ايت حمودة، 2018:19)
- إعادة التفسير الإيجابي للموقف : كأن يحاول الفرد إيجاد معني وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس .
- الهروب من خلال التخيل : كالركوع إلى أحلام اليقظة .
- المساندة الاجتماعية : وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة.

5-4 تصنيف إندلر وباركر (1998):

ويشير إندلر وباركر نقلا عن (حسين طه وحسين سلامة ، 2006) إلى أن عملية التقييم عملية معرفي تمثل عاملا موقفيا في مواجهة الضغوط وأن الأفراد يستخدمون إستراتيجيات مختلفة عند مواجهة الموقف الضاغط وهذا الإستراتيجيات هي :

5-4-1 إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المهمة :

وتستهدف حل المشكلة وإعادة البناء المعرفي لدى الفرد عن المشكلة ومحاولة تغيير الموقف

5-4-2 إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الإنفعال :

وهي تركز على الانفعالات المصاحبة للضغط والعمل من أجل خفضها بدلا من التعامل مع الحدث الضاغط ذاته.

3-4-5 إستراتيجيات المواجهة الإحجامية (التجنبية) :

والتي من خلالها يحاول الفرد تجنب المشكلة ، وهذه الإستراتيجيات تتضمن نوعين فرعيين وهما التشتت والتحول الاجتماعي .

5-5 تصنيف كوهين:

ويصنف كوهين نقلا 1994 نقلا عن (حسين طه وحسين سلامة، 2006) وأساليب المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع هي

1-5-5 التفكير العقلاني : وتشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه .

2-5-5 التخيل : وهي إستراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل الموقف الضاغط التي واجهته فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة .

3-5-5 الإنكار: وهي إستراتيجية دفاعية، لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار وتجاهل الموقف الضاغط وكأنه لم يحدث.

4-5-5 حل المشكلات: وهي إستراتيجيات معرفية يحاول من خلالها الفرد استنباط الأفكار والحلول الجديدة المبتكرة لمواجهة الضغوط.

5-5-5 الدعابة أو المزح : وهي إستراتيجيات تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

6-5-5 الرجوع الى الدين : تشير هذه الإستراتيجيات إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك من خلال الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم والأخلاقي والإنفعالي والروحي وذلك في مواجهة للموقف الضاغطة . (آيت حمودة، 2018: 20-21).

6-5 تصنيف فولكمان ولازروس 1984 :

وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بينه و بين البيئة ولهذا فإن الشخص الذي يستخدم هذه الأساليب تجده يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته فهو يحاول تغيير سلوكه الشخصي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف حيث أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر حول

الموقف أو المشكلة أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة والقيام بأفعال لخفض الضغط عن طريقة تغيير الموقف مباشرة .

5-6-1 إستراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعال :

وهي تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضييق الانفعالي الذي يسببه الحدث أو الموقف الضاغط للفرد عوضاً عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن هذه الأساليب الابتعاد وتدني التفكير في الضواغط والإنكار وفي هذه النقطة يذكر لازروس وفولكمان أن إستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة والتي تستهدف تغيير الموقف بشكل ملائم عندما يستطيع الفرد السيطرة والتحكم في الموقف أو عندما يستطيع إدارة المشكلة في البيئة، أما إستراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال والتي تستهدف التعامل مع الانفعالات السلبية التي تسببها الأحداث الضاغطة تستخدم عندما يدرك الفرد أنه لا يستطيع في الموقف ، وهذا النوع من المواجهة يتضمن خفض القلق المرتبط بالموقف الضاغط دون تأكيد المشكلة . (آيت حمودة، 2018، ص 25)

5-7 تصنيف إبراهيم لطفي عبد الباسط (1994):

ويطلق إبراهيم لطفي عبد الباسط على إستراتيجيات المواجهة مفهوم عمليات تحمل الضغوط ويعرفها بأنها مجموعة النشاطات أو الإستراتيجيات سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه. ويصنف هذه العمليات إلى مايلي:

- وجهة التعامل (التمركز)، حيث يتمركز التحمل إما نحو مصدر المشكلة أو الانفعال المترتب عليها .
- محتوى عالي التحمل، ويشمل على المحتوي السلوكي ، السلوكي المعرفي ، المختلط .

(آيت حمودة، 2018: 34)

5-8 تصنيف إستراتيجيات المواجهة في البيئة الجزائرية:

أما في البيئة العربية فقد صنف لطفي عبد الباسط (1994) إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي إلى:

- 1 - الإستراتيجيات الإيجابية: تتمثل في قيام الفرد بأفعال لمواجهة المشكلة مع محاولة مستمرة لزيادة أو تعديله وعدم التسرع والتريث في محاولته لمواجهة الموقف الضغط ، وقد يقتضي ذلك استرجاع الفرد لخبراته السابقة في الموقف الضاغطة.

2- الإستراتيجيات الإيجابية: تتمثل في نقص جهد الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى كالنوم وعزل الذات والإنكار والانسحاب المعرفي العقلي أو الاستغراق في أحلام اليقظة والتفكير في أشياء وموضوعات بعيدة عن المشكلة . (عبد العظيم: في جبالى، 2011، 96).

تختلف فعالية المواجهة بتعدد إستراتيجيات المواجهة المستعملة ، وذلك حسب الخصائص الشخصية للفرد من حيث قدرته على التحكم في الوضعية الضاغطة التي هي الأخرى تختلف من حيث الشدة والمدة .

كما تكون إستراتيجية مواجهة فعالة من خلال التقدير والتقييم المعرفي الدقيق للموقف الضاغط واختيار الإستراتيجية الملائم له . (برزون ، 2016: 109)

6- الضغوط النفسية لدي المطلقات:

تعاني المرأة المطلقة في كافة الجوانب الاجتماعية والنفسية و الاقتصادية وتتمثل في معاناتها في التعرض للشائعات ، من قبل المحيطين ، كما تعيش مشاعر الفشل وسوء العلاقات الاجتماعية ، وعدم قدرتها على التكيف النفسي الذي يظهر خلال معاناتها من الإحساس بالذنب والحزن على وضعها الحالي والكآبة نتيجة تحملها تفكيك الأسرة ، كما أن المطلقات بوجه الخصوص لديهم عدم الرغبة في التوجه الحياتي.

كما لديهم نظرة سلبية للحياة نتيجة طلاقهن ، أي أن المطلقة تعاني من تقييد حريتها من الجانب الاجتماعي ، وعلى الجانب الاقتصادي تخسر ما كانت تتمتع به من استقلال وإعالة مادية كانت من حقها ومن مسؤوليات الزوج بإضافة إلى تعرضها للكثير من المشكلات الاقتصادية التي تزيد من معاناتها ، إلى أن هناك آثار سلبية مؤكدة بالاكنتاب ، والقلق ، والشعور بالوحدة وانخفاض تقدير الذات ، حيث أكدت بعض الدراسات إلى أن هناك العديد من الضغوط التي تقع على عاتق المطلقات ، خاصة الضغوط النفسية والعديد من المشكلات الاجتماعية ، والاقتصادية ، والصحية وكذلك عدم معرفة المرأة بحقوقها من الناحية القانونية ، وأكدت أن الصعوبات المالية من أهم وأخطر الضغوط التي تواجه المطلقات بما له تأثير على تلبية الاحتياجات الصحية والتعليمية والمعيشية . (هاشم، 2020: 796)

7- إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المطلقات :

استراتيجية مواجهة الضغوط هو كل ما يتعلمه أي شخص كي يعرف كيف يواجه الضغوط بصفة عامة سواء في الحاضر أو المستقبل .وتكون مفيدة على وجه الخصوص عندما تفشل المواجهة نتيجة نقص المعرفة أو المهارات أو الخبرة .

وتتعدد أساليب مواجهة الضغوط عند المطلقات حيث تمر المطلقة بمرحلة جديدة بعد الطلاق وعليها أن تتكيف مع الوحدة لإيجاد معني جديد للحياة والتعامل مع الغضب، والتعامل مع الشعور بالذنب، وتدني تقدير الذات، والبحث عن مصدر جديد للحب والرعاية، ومن هذه الأساليب التعامل مع الغضب، والتعامل مع الشعور بالذنب، وتدني تقدير الذات، والبحث عن مصدر جديد للحب والرعاية، ومن هذه الأساليب إستراتيجيات معرفية منها الحديث الذاتي الإيجابي وإستراتيجية طلب الدعم، و الاسترخاء وحل المشكلات . (المصري : في وفاء عبد العزيز موسي ، 2016 ، 29).

تقوم إستراتيجية المواجهة الضغوط على فهم العلاقة بين استجابات الضغوط والتقييمات والمواجهة عن طريق تغيير أوضاع الأفراد في الإثارة، والتحكم بالمدركات، والدعم الاجتماعي، وفاعلية الذات والعمليات المعرفية وتعلم الأفراد إعادة تقييم الأوضاع .

خلاصة الفصل:

قد حضت ضغوط الحياة في شتى المجالات بقدر كبير من الاهتمام من حيث التعرف على أنواعها ومظاهرها وكيفية التعامل معها في اكتساب المطلقات إستراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية المعرفية والانفعالية والسلوكية تسهم بشكل إيجابي في تنمية قدراتهم وإمكانياتهم الذاتية للسيطرة على المواقف الضاغطة بعزيمة وإرادة ، مما يساعد على اجتياز المراحل الصعبة في حياتهم وتحقيق التكيف مع الظروف الجديدة .

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة.

3- حدود الدراسة

4- أدوات الدراسة.

الخلاصة

تمهيد

بعد أن انتهينا من الجانب النظري للدراسة والذي يعتبر إطار مرجعي للدراسة الميدانية وهي أهم خطوة في البحث العيادي، وقد طبقنا خلال الدراسة الاستطلاعية مقياس إدراك الضغط النفسي، بهدف اختيار حالات الدراسة والتي سجلت أعلى درجة في هذا المقياس، من أجل أخذها كعينة دراسة وتطبيق عليها مقياس إستراتيجية المواجهة لبولمان، وكما اعتمدنا على مجموعة من أدوات جمع البيانات تمثلت في المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة ودراسة الحالة والمنهج العيادي .

1-الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية دور مهم في لبحث العلمي ونظرا لارتباطها بالميدان، فهي تقترب من ميدان بحثه وتزوده بمعلومات أولية حول موضوع البحث. فهي تعتبر أساسا جوهريا لبناء هذا البحث. (نويبات ، 2006 :90).

إذ تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث علي عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته وكذا فهم الظاهرة المراد دراستها بشكل أعمق وكما هي على أرض الواقع.

وبعد ضبط موضوع الدراسة بشكل نهائي، انطلقنا في البحث عن الحالات الدراسة وقد كان الهدف من دراستنا الاستطلاعية هو تحديد أفراد المجتمع الأصلي الذين يعانون الضغط ليكون فيما بعد هم حالات الدراسة الأساسية وهذا بتطبيقنا مقياس الضغط ليفينستين وآخرون.

وفي بحثنا هذا قمنا بدراسة إستطلاعية شملت 10 مطلقات حيث تم توزيع عليهم مقياس إدراك الضغط ليفينستين (ملحق رقم 1).

1-1-وصف المقياس:

تم إعداد هذا المقياس من طرف الباحث لفنستين وآخرين (Levenstein et al(1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، من خلال 30 عبارة مقسمة إلى بنود مباشرة وبنود غير مباشرة.

-**البنود المباشرة:** وعددها 22 بندا وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول إزاء الموقف الذى يصفه البند إلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض وتتمثل هذه البنود في العبارات

(2،29،28،27،26،24،23،22،20،19،18،16،15،14،13،12،11،9،8،6،5،4،3)، وتنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

-**البنود غير المباشرة:** وعددها 8 تتمثل في العبارات (1، 7، 10،13،17،21،25،29) وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض وعلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالقبول وتنقط هذه البنود بصفة معكوسة 4 إلى 1 من اليمين (تقريبا أبدا) إلى اليسار (عادة).

1-2 كيفية تطبيق وتصحيح المقياس: تنقط بنود الاختبار وفقا ل: 4 درجات من 1 إلى كما يلي:

- (1) تقريبا أبدا----- نقطة
- (2) أحيانا----- نقطتين
- (3) كثيرا----- ثلاث نقاط
- (4) عادة ----- أربع نقاط

ويتغير التتقيط حسب نوع البنود المباشرة أو غير المباشرة وتحسب قيمة مؤشر الضغط في هذا الاختبار وفقا للمعادلة التالية :

مؤشر إدراك الضغط (مجموع القيم الخام -30)/90.

وتحسب الدرجة الكلية للبنود المباشرة وغير المباشرة ويتم تعيين مستوى إدراك الضغط على النحو الآتي من 0 إلى 1، إذ تدل الدرجة (0) على أدنى مستوي ممكن للضغط.

وتدل الدرجة (1) على أعلى مستوي ممكن للضغط.

1-3- صدق وثبات المقياس:

الصدق:

حسب دراسة ليفنستاين التي قام بها للتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي الذي يركز على مقارنة مقياس إدراك الضغط مع المقياس الآخر للضغط، أظهرت النتائج أن هناك ارتباط قوي بهذا المقياس مع "سمة القلق" يقدر بـ 0,75، ومع مقياس الضغط كوهن (cohen) يقدر بـ 0,73، بينما سجل ارتباط معتدل يقدر بـ 0,56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر بـ 0,35 مع مقياس قلق الحالة.

الثبات:

قام ليفنستاين بقياس التوافق الداخلي للاستبيان باستعمال معامل (ألفا) فأظهرت النتائج وجود تماسك قوي يقدر بـ 0,90 كما أظهر قياس ثبات المقياس باستعمال طريقة تطبيق وإعادة التطبيق الاختبار بعد فاصل زمني يقدر بمثابة أيام وجود معامل ثبات مرتفع يقدر بـ 0,80 يشير ليفنستاين وآخرون سنة (1993) بأن هذا الاستبيان يعتبر أداة ثمينة وإضافة لوسائل البحوث النفسية الجسدية ويمكن أن يكون عاملا تنبؤيا هاما للحالة الصحية للفرد لاحقا. (مسيلي، 2013:310)

1-4 نتائج الدراسة الاستطلاعية :

أظهر مقياس إدراك الضغط مستويات مختلفة في درجاته من مطلقة إلى أخرى كمايلي:

جدول رقم 01 يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية.

الإفراد	السن	مدة الزواج	مدة الطلاق	درجة الضغط
01	35	12 سنة	3 سنوات	72
02	40	4 سنوات	1 سنة	56
03	25	1 سنة	2 سنتين	94
04	28	2 سنتين	1 سنة	80
05	38	10 سنوات	2 سنتين	78
06	40	8 سنوات	3 سنوات	72
07	39	7 سنوات	4 سنوات	90
08	30	3 سنوات	5 سنوات	72

63	2 سنتين	3 اشهر	36	09
68	4 سنوات	3 سنوات	30	10

وبحكم أن الهدف من الدراسة الحالية هو السعي إلى معرفة الأساليب التي تواجه بها المطلقات ضغوطهن النفسية تم اختيار 3 حالات للدراسة ممن ظهر لديهن مستويات مرتفعة نسبيا من الضغط. لنحاول في الدراسة الأساسية التعرف على كيف تواجه المطلقات ما يعايشنه من ضغوط نفسية.

2. منهج الدراسة:

تختلف المناهج باختلاف المواضيع المتناولة قصد الدراسة. ولكل منها وظيفته وخصائصه التي ينسب إليها كل باحث في ميدان تخصصه، والمنهج مهما كان نوعه والطريقة التي يتبعها الباحث للوصول إلى نتيجة معينة، كما يعتبر الطريقة التي يتبعها بهدف دراسة مشكلة ما والإجابة عن التساؤلات التي يثيرها موضوع البحث.

لذلك فإن المنهج أكثر ملائمة لهذه الدراسة هو المنهج العيادي. لأنه يدرس الحالات بشكل منفرد.

(أنصورة، 2015:79).

فالمنهج العيادي هو الدراسة المركزة العميقة لحالة فردية بغرض الوصول إلى مسببات الحالة المرضية والأعراض التي تعبر عن هذه الحالة (الختاتنة، 2011:69).

ويعتبر المنهج العيادي من المناهج المستخدمة في البحوث النفسية وخاصة في دراسة اضطرابات الشخصية والأمراض النفسية وهو من المناهج البحثية الأساسية من أجل تشخيص ما يعانيه المرضى وذوي الحاجات من اضطرابات وأمراض نفسية . (عبد المؤمن، 2008، ص357)

ونظر لخصوصية دراستنا إتبعنا تقنية دراسة الحالة ضمن المنهج العيادي، التي تعرف بأنها: المجال الذي يقدم فيه الأخصائي النفسي أكبر قدر ممكن من المعلومات حتى يتمكن من فهم معمق للحالة فهي دراسة تركز على الفرد وتهدف إلى التوصل الفروض (غزال، 2005:106).

إن تقنية دراسة الحالة هي التقنية الأساسية التي من خلالها نستطيع التطلع على جميع جوانب الشخصية للفرد ومعرفة الأسباب والأحداث التي ساهمت في ظهور مختلف الاضطرابات النفسية كما أنها

المجال الأكثر توسعا لاستعمال مختلف الأدوات المساهمة في التقويم والتشخيص وأيضا تصل بالفرد للتنبؤ بحالته النفسية والسير نحو إيجاد العلاج المناسب لتجاوز تلك الوضعية الصعبة التي أدت إلي اضطرابات.

3. حدود الدراسة: لقد حددت الدراسة على النحو التالي:

3.1. الحدود الزمنية:

ارتبطت الحدود الزمنية للدراسة بالسنة الجامعية 2020/2019 حيث كانت الدراسة الميدانية في الفترة من 2020/07/15 الى غاية 2020/08/30.

3.2. الحدود المكانية:

اعتمدت الدراسة علي عينة من النساء المطلقات من بلدية أم الطيور ولاية وادي سوف .

4. أدوات الدراسة:

1.4. المقابلة العيادية نصف موجهة:

تعرف حسب روجي ميكيلي هي مجموعة من الطرق ذات انشغال مشترك ، حيث يطرح سؤال واسع مستمد من قائمة معدة مسبقا . لأسئلة مفتوحة أو من خلال خطاب العميل نفسه للوقوف على معني مفهوم أو وضعية . (Roge Mucchielli, 1979, p51)

ولإجراء هذه المقابلة قمنا بصياغة مجموعة من الأسئلة وضعناها في صورة دليل مقابلة يحتوي علي محاور بحيث يضم مجموعة من الأسئلة وذلك لجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول كيفية تعامل المرأة المطلقة مع ضغوط النفسية، وهذه المحاور هي:

. المحور الأول: إستراتيجية حل المشكل.

. المحور الثاني: إستراتيجية التجنب.

. المحور الثالث: إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي.

. المحور الرابع: إعادة التقويم الإيجابي.

. المحور الخامس: إستراتيجية تأنيب الذاتي.

2.4. الملاحظة العيادية:

تعرف الملاحظة في علم النفس أن يرمي الملاحظ إلى إدراك وتسجيل دقيق ومصمم لعمليات تخص موضوعات ،حوادث أو افراد في وضعيات معينة ،وهي أداة من أدوات جمع البيانات في دراسة الحالة وتكون ملاحظة مباشرة للعميل ومختلف الجوانب التي يكون فيها.(زهير ، 2012:17)

3.4. مقياس المواجهة:

تم بناء مقياس المواجهة من طرف لازروس وفولكمان (1984)،والذي تألف من 67 بندا وشمل خطوات عمله حول صدق المقياس استجاب (100) فرد في كل شهر لمدة سنة وكان يطلب منهم وصف وضعية ضاغطة والإشارة ألى نوع الإستراتيجيات الأكثر استعمالا لمواجهة تلك الوضعية ، وكشفت نتائج التحليل عن وجود (08)سلام تتضمن كل واحدة منها عدة بنود وهي :

- ✓ . حل المشكلة.
- ✓ . روح المواجهة.
- ✓ . أخذ الاحتياط أو تصغير التهديدات.
- ✓ . إعادة التقييم الايجابي.
- ✓ . التأنيب الذاتي.
- ✓ . البحث عن الدعم الاجتماعي.
- ✓ . التحكم في الذات.

بعدها قام فيتاليانو وآخرون (1985) Vitaliaono et a. بإقتراح نسخة مختصرة لهذا المقياس وتتكون من 42 بندا ، وكشف التحليل العالمي عن وجود خمس سلام فرعية تتمثل في :

- ✓ . حل المشكل.
- ✓ . التأنيب الذاتي.
- ✓ . إعادة التقييم الإيجابي.
- ✓ . البحث عن الدعم الاجتماعي.

✓ .التجنب.

قامت بولهان وآخرون (1994) paulhan et al بتكييف النسخة المختصرة مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على 29 بندا للبحث عن فعالية المواجهة في تعديل ضغط -توتر. وذلك بعد تطبيقه على عينة مكونة من 50 راشدا من طلاب وعاملين من الجنسين تراوحت أعمارهم بين 20-35 سنة وتم التوصل إلى النتيجة التالية:

✓ . حل المشكل.

✓ .التجنب مع التفكير الإيجابي.

✓ . البحث عن الدعم الاجتماعي.

✓ . إعادة التقييم.

✓ . التأنيب الذاتي.

كيفية التطبيق:

- ❖ يطبق مقياس (Paulhan) بصفة فردية أو جماعية مع إتباع التعليمات التالية.
- ❖ . وصف موقف مؤثر عشته خلال الأشهر الأخيرة.
- ❖ . تحديد الانزعاج الذي سبب الموقف هل هو منخفض أو مرتفع.
- ❖ . الإشارة بالعلامة (X) إلى الإستراتيجيات المستعملة في مواجهة الموقف علما بأن الإستراتيجيات موضوعة في جدول مرقم من البند (1 إلى البند 29).
- ❖ يجب الفرد حسب سلم مؤلف من أربعة احتمالات: نعم، إلى حد ما نعم ، لا ، وإلى حد ما لا. حيث يضم هذا المقياس (05) مستويات وكل مستوى يحتوي على عدد معين من البنود كمايلي:
- ❖ . إستراتيجيات حل المشكل وتضم 08 بنود وهي: 1-4-6-13-16-18-24-27.
- ❖ . إستراتيجيات التجنب وتضم 07 بنود وهي: 7-8-11-17-19-22-25.
- ❖ . إستراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتضم 05 بنود وهي: 3-10-15-21-23.
- ❖ . إستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي وتضم 05 بنود وهي: 2-5-9-12-28.
- ❖ . إستراتيجيات تأنيب الذاتي وتضم 04 بنود وهي: 14-20-26-29.

كيفية التنقيط:

يتم التنقيط وفق سلم متدرج من 01 إلى 04 إذ تمنح:

1 نقطة إذا كانت إجابة لا.

2 نقطتين إذا كانت إجابة إلى حد ما لا.

3 نقاط إذا كانت إجابة غلى حد ما نعم.

4 نقاط إذا كانت إجابة نعم.

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند (15) الذي ينقط بصورة عكسية.

ولقد تم التأكد من صدق وثبات المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين استعملوه في البيئة العربية والجزائرية من بينهم الباحثة طبي سهام في رسالة ماجستير تحت عنوان أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة سنة (2005/2004).

خلاصة:

تناول هذا الفصل بصورة عامة الإجراءات التي تم اعتمادها في الجانب الميداني للدراسة عبر تحديد المنهج المعتمد عليه في البحث المتمثل في منهج العيادي ، وحالات البحث وكذا مختلف الأدوات المستعملة وعرض مقياس الضغط ،وسيتم في الفصل المولي عرض النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق مقياس إستراتيجيات المواجهة مع تحليلها ومناقشتها .

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل النتائج.

2- مناقشة وتفسير النتائج.

تمهيد:

خصصنا هذا الفصل لاستعراض النتائج التي تم التوصل إليها انطلاقاً من تساؤل البحث والفرضيات الموضوعية واعتماداً على أدوات البحث التي تم ذكرها سابقاً ومن ثَمَّ سنحاول التعمق في هذه النتائج ومناقشتها وتفسيرها في ضوء فرضيات البحث.

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:**1-1 تقديم الحالة الأول**

- الاسم: خ
- السن: 30
- المهنة: بدون عمل
- مدة الزواج: 3 سنوات
- مدة الطلاق: 5 سنوات
- المستوي الاقتصادي ضعيف

أ- ملخص المقابلة:

تم إجراء المقابلة مع الحالة في بيت اببها بعد انتهائها من شغل البيت بعد أن أخذنا أطراف الحديث وأبدت استعداد لإجراء المقابلة حيث قالت اكي تشوفي بعينك لواحد في دار ديما في ضغط وشغل لا ينتهي ويفوت وخلص ، والحالة تعاني من الضغط النفسي وقد تحصلت فيه على درجة 72 في مقياس الضغط النفسي بسبب الانفصال عن الزوج وعودتها إلى منزل الاب وخاصة ظروفها المادية الضعيفة بحيث ابدت الحالة عدم توقعها الفشل في الحياة الزوجية والطلاق هو الأمر الذي لم يكن في الحساب.

كما أشارت الحالة إلى أنها حالتها المادية والمعنوية متدهورة بعض الشيء وغير طبيعية معبرة عن ذلك بالقول "لا عادي مكانش شخص معين " كما أنها الحالة في بحث دائم عن شريك لحياتها لتعوض ما فاتها وتتمني لو أتاحت لها فرصة الدراسة لإيجاد عمل وزوج يليقان بحالتها الشخصية ومتوافقان من حيث المستوي لكي لا يحدث هذا التنافر بين الطرفين بسبب التباعد الثقافي والمادي والاجتماعي .

وكما وصف الحالة نفسها أنا لا تحب إفشاء أسرارها وأن من طباعها الخوف وتجنب الأشخاص ذو النقد المستمر وعدم وجود فائدة من الحديث معهم أو الجدل والنقاش العقيم .

ب- عرض نتائج مقياس إستراتيجية المواجهة:

الجدول التالي يوضح نتائج الحالة الاولى علي مقياس استراتيجيه مواجهة الضغوط:

جدول رقم(2) يوضح نتائج الحالة الاولى في مقياس إستراتيجية المواجهة

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
التأنيب الذاتي	إعادة التقييم الايجابي	التجنب	البحث عن الدعم الاجتماعي	حل المشكل
15 درجة	14 درجة	28 درجة	14 درجة	29 درجة
مرتفع	متوسط	مرتفع	متوسط	مرتفع
57 درجة			43 درجة	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتبين أن الحالة تحصلت على درجة مرتفعة في مقياس إستراتيجية المواجهة تقدر ب100 درجة حيث كانت أعلى المستويات في بعدي حل المشكل بدرجة مقدارها 29، والتجنب بدرجة 24، فيما كانت درجاتها على أبعاد الثلاث البحث عن الدعم الاجتماعي وإعادة التقييم الإيجابي والتأنيب الذاتي متوسطة.

1-2 التحليل العام للحالة الأولى:

من خلال المقابلة مع الحالة و اختبار إستراتيجية المواجهة أن الحالة لديها كثيرا من الضغوط والتوترات وهو ما تأكد عبر الدراسة الاستطلاعية أولا ثم من خلال المقابلة التي وصفت فيها حالها بأنها تعاني مجموعة من الضغوط النفسية ، وهو ما يجعلها تميل إلى إستخدام أكثر من إستراتيجية مواجهة واحدة فقد اتضح في مقياس المواجهة تميل بدرجة أساسية إلى إستخدام حل المشكل في الكثير من الموقف التي تسبب لها التوتر حيث عبرت عن ذلك بقولها أنها تريد إعادة بناء حياتها من جديد وتحب تبعد همومها وأن من بين أساليب مواجهة الضغوط الانسحاب خاصة عندما تعترض طريقها امور تريد الحصول عليها ، كما أن طريقة تعاملها مع ضغوط علي حسب الموقف إما بالإستجابة أو عدم المبالاة لما يعترضها وحسب

طاققتها وقبولها الجسدي ونفسي للموقف او الشئ المطلوب منها ،وأن من عاداتها اليومية التي تقوم بها لتخلص من التوتر والقلق أن تشغل نفسها وتحب تضحك.

كما وصفت حالتها بأنها مشتتة وتشعر بالفشل في كثير من الاحيان من أشياء ليس لديها علم بها مما تعرقلها على مواصلة الطريق ،وأنها كثيرة الندم خاصة أنها لم تتوقع الطلاق والعودة إلى بيت الأب بعد أنها كانت تطمح لبناء اسرة متكاملة ، بحيث أنا الحالة تسعى جاهدة لتعديل حالتها النفسية وتصدي لضغوطات الصمت او الصراخ لتخفيف عن نفسها كنوع من أسلوب تجنب الضغوط وتفريغها.

كما أنا الحالة تفتقد وجود اشخاص مقربين تطلب منهم المساعدة وانها لا تفشي اسرارها لأحد وأنها تفضل الجلوس لوحدها أفضل من فتح المواضيع التي لا جدوى منها ،وهي في حالة دائمة للبحث عن السعادة وتتوقعها في قولها "توقع حياتي تتحول من حزن على سعادة إذا وجدت الرجل المناسب " لانها تربط الحياة السعيدة في بيت زوج بهدوء وراحة ووجود فرق كبير بينهما من حيث متاعب مسؤولية والتزامات الأسرة إضافة إلى إحساسها بالوحدة وهي تريد إعطاء فرصة جديدة لنفسها والزواج من شخص آخر ،وأنها في نقد مستمر من طرف الأب كما تقول الحالة "تحاول ديمًا منضعفش ومنطيشش" والحالة تشعر بشئ من الندم بسبب الطلاق والعودة إلى بيت الاب ،هذا ما يفسر جانب آخر حصولها علي درجات متوسطة في إعادة التقييم الإيجابي .

إن إدراك الحالة لطبيعة الضغوط والمشكلات التي تواجهها وبحثها المستمر عن حل دفعها للحصول على درجة مرتفعة من إستراتيجية حل المشكل ،بالإضافة إلى تجنبها لضغوط والتركيز علي جوانب أخري فرغم أنها تصف نفسها بأنها اجتماعية إلا أنها تعترف في ذات الوقت أنها تلك التجمعات والعلاقات تصبح غير متفاعلة عن كثر فيها مالا يرضيها من نقد هدام وليس بناء وهذا ما دفعها للحصول علي درجة مرتفعة أيضا من إستراتيجية التجنب. وهذا ما يتناسب مع ما ذهبت إليه بولهان (1982) paulhan بقولها أن اختيار أسلوب للمواجهة يتفاوت عند الفرد ذاته وفق العديد من المعطيات الخاصة به ، لذا لا يمكن الحكمها على مدى إيجابية أو سلبية تلك الاستراتيجيات إلا من خلال ملائمتها للموقف وقدرتها على حل الصراعات الناجمة عنه.

1-3 تقديم الحالة الثانية:

- اسم: هـ
- السن: 36
- المهنة: عاملة
- مدة الزواج: 3 أشهر
- مدة الطلاق : عامين
- مستوى الاقتصادي :حسن

أ-ملخص المقابلة:

تم إجراء المقابلة في المنزل في غرفتها الخاصة وأبدت استعداد لبدء المقابلة بكل صدر رحب حيث تري الحالة نفسها أنها تعاني من ضغط في بعض الاحيان وهذا ما أظهرته نتائج مقياس إدراك الضغط وبتحصلها على درجة 63 كمؤشر دال للضغط وأن أول ملجأ إليها لتفريغ شحنات الضغط والتوتر والقلق هو قوة ارتباطها بقدرة الله عز وجل ،كما أنا الحالة تستعمل أسلوب التجنب من أجل عدم الرجوع بتفكيرها إلي الخلف وكذا لعدم ترك الضغوط تؤثر في حالتها النفسية وكذا الصحية خاصة وأنها ايضا لم تتوقع نهاية علاقتها الزوجية بهذه السرعة بسبب عدم التوافق بينها وبين زوجها وبسبب انانيته وطمعه وبخله وعدم مراعاة لمشاعرها وهذا الشيء كان يسبب لها انزعاج وتوتر مرتفع.

كما وصفت الحالة نفسها أنها ذو تفكير منظمة وتتلقى الدعم والمساندة من قبل الوالدين وأن قراراتها تكون صائب في معظم الأحيان إلا في قرار الزواج من هذا الشخص لم يكن في الحسبان .

ب- عرض نتائج مقياس إستراتيجية المواجهة:

الجدول التالي يوضح نتائج الحالة الثانية علي مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط:

جدول رقم (3) يوضح نتائج الحالة الثانية في مقياس إستراتيجية المواجهة

الإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
التأنيب الذاتي	إعادة التقييم الإيجابي	التجنب	البحث عن الدعم الاجتماعي	حل المشكل
6 درجات	20 درجة	15 درجة	13 درجة	28 درجة
منخفض	مرتفع	متوسط	منخفض	مرتفع
41 درجة			31 درجة	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتبين أن الحالة تحصلت على درجة متوسطة في مقياس إستراتيجية المواجهة تقدر بـ 72 درجة حيث كانت أعلى المستويات في بعدي حل المشكل بدرجة مقدرها 28 وإعادة التقييم الإيجابي بدرجة 20، فيما كانت درجاتها في بعد التجنب متوسطة، كما تحصلت الحالة على درجة منخفضة في بعد التأنيب الذاتي والبحث عن الدعم الاجتماعي.

1-2- التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال المقابلة مع الحالة أوضحت أنها تعاني من انزعاج شديد ومرتفع لعدم مراعاة الاشخاص لمشاعرها وأحاسيسها ومن خلال تطبيق مقياس إستراتيجية المواجهة اتضح ان الحالة تستعمل إستراتيجيات مواجهة مختلفة ومتباينة حسب الدرجة كما ان الحالة تلجأ بدرجة الاولى إلى إستراتيجية حل المشكل ، تليها إستراتيجية إعادة تقييم الإيجابي وهذا ما بينته كل من المقابلة والمقياس وكذا الملاحظة ، لان الحالة تؤمن بان الطلاق وأي شئ فيه خير يأتي من الله وهي راضية بقضاء وقدر الله وأنها منظمة في طريقة تفكيرها ، كما أن لديها أهداف تسعى لتحقيقها وأنها تلجأ إلى الله لتخلص من الضغوط والتوتر وان الاسلوب المناسب والملائم هو تقرب إلى الله أكثر في مثل هذا النوع من التوتر لان لا يعلم بحالنا إلا الله، والحالة تفكير بإيجابية وتفاؤل في الحياة وان حياتها ستتحول إلى الاحسن من خلال السعادة وخاصة بعد الطلاق لأنها أصبحت حرة ومسؤولة عن نفسها فقط وهي تحب ذاتها كثيرا .

كما أن الحالة لا تشعر بتأنيب الضمير ولا بالتقصير اتجاه نفسها وتري نفسها على صواب ولا تتسرع في اتخاذ القرارات وأنها لا تحتاج إلى احد ليقوم بدعمها ومساعدتها لان الوالدين يقومان بدورهما

بالإضافة إلى عملها وأنها تقوم في بعض الاحيان استبعاد الافكار التي تخترق تفكيرها في المرحلة السابقة ،هذا ما جعل الحالة تتحصل علي درجة متوسطة وأخري منخفضة في كل من الابعاد الثلاث بعد التجنب وتأييب الذاتي والبحث عن الدعم الاجتماعي.وهذا ما أسماه اتواتر (1990) إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط بصورة تساعد على الإعتقاد أن تلك المشكلة قابلة للحل مما ينتج عنه إحساس بالضبط الذاتي.

1-1- عرض نتائج الحالة الثالثة:

- الاسم:س
- السن:30
- الوضعية المهنية: بدون عمل
- مدة الزواج:3
- مدة الطلاق:4
- مستوي الاقتصادي:متوسطة

أ- ملخص المقابلة:

تم إجراء المقابلة بعد طرح عليها الموضوع وتم اتفاق على أنا المقابلة يجب ان تحدد سابقا من أجل التفرغ من إلتزامتها الشخصية بحكم أنها تحب قراءة الكتب وتثقف الذي تعتبره جزء لا يتجزأ من منها فهي تذهب للمطالعة لي ملئ وقت فراغها أو للممارسة الرياضة بحكم أنها بدون عمل وتعتبر القراءة هي مفرها الوحيد من الضغوطات والتوتر ومن خلال تطبيق مقياس الضغط النفسي تم التوصل إلى أن الحالة تعاني من الضغط بدرجة 68 نتيجة الطلاق وهي في زهرة شبابها الذي تكون فيه الأنثى في تمتع تام بنفسها بحيث تتصدم الحالة بفشلها في تكملة الطرف الاخر وبطلاقها الشئ الذي لم تتوقعه ،كما أشارت الحالة أنها في بحث مستمر عن العمل بحكم أنها متحصلة علي شهادة جامعية أما إعادة بناء أسرة من جديدة هو شئ الوحيد الذي لن يتكرر لأني أبحث عن عمل من أجل بناء نفسي بنفسى وهو ما يهمني.

كما أن الحالة تلجأ إلى مواجهة الضغوط عن طريق إيجاد حل لها وانسحاب في أحيان قليلة جدا لأن من أجل الحصول على مبتغاكى يجب المواجهة ودفاع عن نفسك لان الحياة بمثابة غابة لا يعيش فيها إلا أقوياء والضعفاء لا مكان لهم في هذه الحياة والموت أهون لهم من الحياة ، وهي لا تتمتع بالكتمان

خاصة في موضع حياتها الزوجية لان الكتمان يعتبر الرضي عن الوضع الذي تعيشينه والكتمان ليس من صالحة المطلقة إطلاقاً لان الضرر يعود لها بدرجة أولى وأصعب الاتهام واللوم والتقصير تعود عنها .

ب- عرض نتائج مقياس إستراتيجية المواجهة:

فيما يلي نعرض نتائج الحالة الثالثة على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط :

جدول رقم (4) يوضح نتائج الحالة الثالثة في مقياس إستراتيجية المواجهة

الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال			الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكل	
التأنيب الذاتي	إعادة التقييم الايجابي	التجنب	البحث عن الدعم الاجتماعي	حل المشكل
6 درجات	17 درجة	17 درجة	12 درجة	34 درجة
منخفض	مرتفع	منخفض	منخفض	مرتفع
40 درجة			46 درجة	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتبين أن الحالة تحصلت على درجة متوسطة في مقياس إستراتيجية المواجهة تقدر بـ 86 درجة حيث كانت أعلى مستوي في بعد حل المشكلة بدرجة مقدارها 34 وبعد إعادة التقييم الايجابي، فيما كانت درجتها متعادلة ومنخفضة في بعدي التجنب والبحث عن الدعم الاجتماعي والتأنيب الذاتي.

1-2 التحليل العام للحالة الثالثة:

تحصلت الحالة على درجة متوسطة في مقياس إستراتيجية المواجهة ، وهذا دليل على أنها تعيش مجموعة من الضغوط الشخصية و الاسرية والاجتماعية ، وقد اتضح ذلك من خلال المقابلة التي وصفت حالها أنها تعاني مجموعة من الصعوبات تتمثل في عدم وجود شخص أو أشخاص من العائلة أو خارجها تطلب منه المساعدة والدعم لهذا هي في حاجة ماسة إلى العمل ونهوض بنفسها بالإضافة إلى تضييع الفرصة التي تأتيها بتفكير من أجل أنا لا تتسرع في اتخاذ القرار هذا والكثير مما جعل الحالة تعاني من ضغوط تؤدي بها لاستعمال أكثر من إستراتيجية مواجهة ، حيث ظهر من خلال مقياس إستراتيجية المواجهة أن الحالة تحصلت على درجة مرتفعة في بعد البحث عن حل للمشكل يمكن إرجاعها بدرجة أساسية إلى أنها مثقفة بالقدر الكافي وذو شهادة وتعتمد عن نفسها وبحثها المستمر عن عمل لتعويض ما

فاتها وهذا ما جعل الحالة تتمتع بالاستقلالية والتعامل مع مشكلاتها بصفة مباشرة ، فهي مجبرة على تسيير حياتها الشخصية ، كما أن الحالة تستعمل بدرجة الثانية بعد إعادة التقييم الايجابي كأسلوب من أساليب المواجهة بقولها تنصدي للمواقف الضاغطة عن طريق عدم التفكير وتأويل، وأنها تقوم بقراءة الكتب والعبر والاستفادة من تجارب الآخرين من أجل تكوين أفكار إيجابية وأنها تصف حالتها الآن بعد الطلاق في راحة لان المشاكل والضغوطات زالت بعض الشيء كما أن الحالة تعيش بتقاول وتتوقع أن حياتها ستتحسن وتصبح سعيدة .

إن معرفة الحالة وإدراكها لوضعها الراهن دفع بها إلى استعمال كل من الابعاد الثلاثة بعد البحث عن الدعم الاجتماعي والتأنيب الذاتي وبعد التجنب بدرجة منخفضة مما جعلها تتكيف مع هذا الوضع ،فيما يعتبر لازروس وفولكمان (1984) أن عدم استطاعة الفرد تعديل أو تحسين المواقف الضاغطة المحيطة به من خلال إستراتيجيات المواجهة متمركزة على المشكلة أو عدم تلاؤم هذه الإستراتيجيات مع متطلبات الموقف ينطوي في حد ذاته على مخاطر قد تعيق السلوكيات التوافقية ، إضافة إلى عدم إدراك أعراض المرض بصورة صحيحة أو التأخر في طلب الاستشارة .

2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

2-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى:

في ضوء نتائج الدراسة الميدانية مع الحالات تبين أن الفرضية الاولى التي نصت على أن المرأة المطلقة تستعمل إستراتيجية المواجهة متمركزة حول المشكل لمواجهة الضغط النفسي قد تحققت من خلال نتائج الحالة الثالثة لحصولها على درجة مقدرة ب(46 درجة) ، وهي تستعمل إستراتيجية حل المشكل والبحث عن الدعم الاجتماعي على درجة مقدرة ب(34،12)، ويظهر ذلك من خلال بحثها الدائم عن الحلول لمواجهة الضغوط ، وهذا ما أكده لازاروس (Lazaros) في نموذج المعرفي أو يعرف بالنموذج التفاعلي "الظغوط تظهر كنتيجة لتفاعل بين مطالب البيئة وتقييم الفرد لهذه المطالب" (جبالي، 2014:106)

وهذا ما يتفق مع دراسة مسعود (2013) التي توصلت إلى أن المشكلات التي تم التعامل معها في تلك الدراسة في إطار نموذج العلاج بالمعنى للمشكلات الاجتماعية بسبب سوء علاقتها بأسرتها وكثرة توجيه اللوم لها ومراقبة الاسرة لتصرفاتها والمشكلات الاقتصادية كإلحاح المادية التي تتحملها الاسرة على المطلقة الشابة حديثة الزواج نتيجة الانفصال عن الزواج بالطلاق والمشكلات النفسية وتتمثل بالضغوط النفسية التي تقع على المطلقة والعزلة نتيجة نظرة المجتمع لها . وتم التوصل على هذه النتائج لان الحالة في بحث دائم ومستمر عن العمل لتغطية احتياجاتها المادية ومن أجل تخفيف ضغط واللوم عنها .

2-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

استنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال المقاييس تبين أن الحالة الأولى والثانية أن المرأة المطلقة تستعمل إستراتيجية المواجهة متمركزة حول الانفعال وذلك نتيجة تحصلها على درجة مقدرة ب(57)،(41) وتستعمل استراتيجية التجنب بدرجات متفاوتة واللجوء إلى إستخدام هذه الآلية تجسد بشكل أساسي كمحاولة للتأقلم مع متطلبات الحياة خاصة اتجاه بعض المواقف التي تسبب الإزعاج الانفعالي فاستجابة التجنب تكون المفضلة في حالة عدم وجود حلول لمختلف المشاكل مما يجعل هذه الإستراتيجية محبذة للتخفيف من شدة القلق التي تعتبر حالة انفعالية تختلف شدتها تبعاً لما يشعر به كل فرد من درجة الخطورة كما تزول بزوال الخطر أو تهديد ويمكن تفسير ميل الحالتين إلى إستخدام إعادة التقييم الإيجابي بصورة واضحة إلى الوضعية الراهنة التي يشغلها والتي تتطلب منهم التفكير بإيجابية لخفض من درجة التوتر والقيام بنشاطات قصد تقبل الموقف المتعددة التي يتواجدن فيها ، وهذا ما يتفق مع دراسة الخطيب

(2009) التي أشارت إلى أن أسباب الطلاق تتمثل في عدم تحمل المسؤولية ، والجفاف العاطفي ، وسوء الطباع ، والإنتاج ، وتدخّل الأهل . كما الدراسات أن ظاهرة الطلاق تأثرت بظروف العصر وأصبح هناك الطلاق السريع مثل الوجبات السريعة. وكذا دراسة بن عقار (2013) التي توصلت إلى أن الفئة العمرية أكثر لجوء إلى الطلاق فئة الشباب ، مما يعني أن لديهم معاناة نفسية يعيشونها ومستمرة وتزداد بعد وقوع الطلاق. في حين تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة المصري (2007) التي توصلت إلى أن المطلقات يحصلن علي مستوى أعلى من الدعم الاجتماعي مقارنة مع المطلقين من الرجال ، كما بينت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في مساعدة المطلقات على التعامل مع الضغوط النفسية وانخفاضها.

وتم التوصل إلى هذه النتائج من خلال ما تم استعراضه من قبل الحالتين خاصة من ناحية عدم تحمل المسؤولية إدارة المنزل لوحدها والأعباء الزوجية بحكم عدم تقبل انفصال علي بيت أهل ، ومن خلال الطلاق تجد نفسها في مواقف متناقضة لاهي تفضل الطلاق ولا تفضل انفصال عن بيت أهل ويتسلل الضغط والتوتر والقلق داخلها مما دفعها لاستخدام اساليب مواجهة مختلفة تبعا للموقف الراهن.

3- الاستنتاج العام:

من خلال العرض الشامل للنتائج المتحصل عليها باستخدام أدوات متعددة من مقابلات عيادية وملاحظات وكذا مقياس إستراتيجية المواجهة وجدنا أن المرأة المطلقة تستخدم إستراتيجيات مختلفة في مواجهة الضغط النفسي ، وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها في مقياس المواجهة نلاحظ أن الحالة الاولى (خ) تعاني من ضغط بدرجة متوسطة قدرت ب(72) بنسبة 0,46، والحالة الثانية (هـ) تعاني من ضغط منخفض بدرجة (63) بنسبة 0,36، وتستعملان في مواجهتهما للضغط النفسي إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل مقدرة ب(41 درجة)، (31 درجة)، وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال مقدرة ب (57 درجة)، (41 درجة) وهي الاستراتيجية الأكثر استعمالا لمواجهة الضغوط ويتضح ذلك من خلال الفروق الواضحة في الدرجات .

أما بالنسبة للحالة الثالثة (س) فهي تعاني من ضغط منخفض المقدر ب (68) درجة وبنسبة 0,42، وتستعمل في مواجهتها للضغوط إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل المقدرة ب(46 درجة)، وإستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال المقدرة ب(40 درجة) والأكثر استعمالا هي إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل ومن خلال المقابلات النتائج يتضح أن الفرضية العامة تحققت لان الحالات الثلاث استعملت إستراتيجيات مختلفة المتمثلة في إستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل

التي تتضمن إستراتيجية حل المشكل والبحث عن الدعم الاجتماعي.و إستراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال المتمثلة في التجنب والبحث عن التقييم الإيجابي والتأنيب الذاتي.

من خلال ما تم عرضه سابقا تبين أن الفرضية العامة التي نصت على أن **المرأة المطلقة** تستخدم إستراتيجيات **مختلفة لمواجهة الضغط** قد تحققت مع كل الحالات التي توزعت درجاتهم على كل أبعاد المقياس في حين تباينت تلك الدرجات بين المرتفع والمتوسط ويضيف **باندورا (1982) Bandura** أن إستخدام نوع معين منها لا يتحدد فقط بشخصية الفرد أو جنسه وإنما بطبيعة المشكلة ، وهذا مايتفق مع كل من دراسة الخطيب (2009) ودراسة بن عقار (2013) ، ودراسة المسعود(2013) ويختلف مع دراسة المصري (2007) ، ودراسة أبكر (2015) هذه الاخيرة التي توصلت إلى أن تطبيق البرنامج له أثر في إكساب المطلقة القدرة على التوجه للحياة وعدم بقائهن متمركزات حول ضغوط الطلاق.

وهنا يمكننا القول أن الفرضية العامة التي تنص علي أن **المرأة المطلقة** تستعمل إستراتيجيات مواجهة مختلفة في مواجهة الضغط النفسي ، والفرضيات الجزئية الاولى التي تنص أيضا على أن **المرأة المطلقة** تستعمل إستراتيجية المواجهة متمركزة حول المشكل والفرضية الجزئية الثانية التي تقول على أن **المرأة المطلقة** تستعمل إستراتيجية المواجهة متمركزة حول الانفعال قد تحققت كل منهم.

الخاتمة

الختامة:

إن الضغط لا يكاد يفارق الفرد في هذا العصر وهو ينتج عن مواقف ضاغطة يؤدي إلى الاستجابة له ومحاولة تسييره والتعامل معه بإستراتيجيات مواجهة مختلفة ، ومن المعلوم أن إستراتيجيات مواجهة الضغط تتغير من موقف لآخر ومن فرد إلى آخر وذلك حسب طبيعة الموقف.

وما يمكن استخلاصه هو أن المطلقات يستعملن إستراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغط النفسي وتختلف درجة الضغط ونوع إستراتيجية المواجهة من امرأة لأخرى حسب المواقف التي تعترضها وطبيعة شخصيتها ومكانتها اجتماعية ومستواها العلمي، فالبعض منهم يستعمل إستراتيجية مواجهة متمركزة حول المشكل والبعض الآخر يستعمل إستراتيجية مواجهة متمركزة حول الانفعال.

ولكن تبقى نتائج هذه الدراسة مرتبطة بمكان وزمان معين ولا يمكننا الاعتماد عليها كنتائج مطلقة لأنها طبقت على عينة صغيرة من مجتمع معين إلا إذا تم تطبيقها على عينة كبيرة من أماكن مختلفة وأظهرت نفس النتائج التي توصلنا إليها.

وعموماً ومن خلال ما جاءت به الدراسات من نتائج يمكننا طرح التوصيات التالية:

- يبقى موضوع الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى المرأة المطلقة من المواضيع الهامة التي نأمل أن تجرى حولها في المستقبل سلسلة من الدراسات والأبحاث لغرض التخفيف من حدة الضغط الناتج عن الطلاق ومواجهته بإستراتيجيات فعالة.

- توفير الرعاية النفسية و الاجتماعية والصحة للمرأة المطلقة مما يخفف من شدة الضغط.

- إعداد برامج إرشادية وعلاجية لتدريب المرأة المطلقة على كيفية إدارة الضغوط وتنمية مهارات المواجهة الإيجابية على حل المشكلات.

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات لأفضل التدخلات الإرشادية والعلاجية لخفض شدة الضغوط لدى المرأة المطلقة.

- مراعاة الخصوصية الأسرية والشخصية لهاته الفئة.

قائمة المصادر و المراجع

-المصادر:

1. القرآن الكريم .

2- أنوار مجيد هادي ، أسباب الطلاق العاطفي لدى الاسر العراقية وفق بعض المتغيرات ، العدد 2012،201،

3- بزوان حسبية ،فعالية إستراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي ، العدد 2016،24،

4- مهتاب أحمد اسماعيل أبو زنت ، 2016 ، الطلاق ، أسبابه ونتائجه من وجهة نظر المطلقات ، مذكرة ماجستير في تخصص دراسات المرأة ،مذكرة منشورة ،جامعة نابلس

5- يوسف بن نهير الحري ، 2013 ، العوامل الاجتماعية المرتبطة بظاهرة الطلاق بين المتزوجين حديثا ،مذكرة الماجستير في العلوم الاجتماعية ،مذكرة منشورة ،جامعة نايف .

6- يونس بورنان ،68 ألف حالة طلاق في الجزائر خلال عام واحد ،2019.

<https://al-ain.com/article/divorce-in-algeria&hl=fr-DZ/2019-01-16/h10:58>

7_ نائف علي أيبو ، الضغوط النفسية ،دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع ، مصر ،2019.

8_ غريب ويلكسون ،(تر)زينب منعم ، الضغط النفسي ، دار المؤلف للنشر والتوزيع ، الرياض ، 2013.

9_ ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ،ط1، دار الضفاء للنشر والتوزيع ، الاردن ،.2008

10_ نجاة عيسى حسين إنصورة ،أساسيات وأصول علم النفس ،دار المنهال للنشر والتوزيع،2015.

11_ أمينة شتيوى أحمد البطي ،الضغوط النفسية لدى المطلقات وأساليب مواجهتها ،مركز الكتاب الاكاديمي ،2018.

12_ سامى محسن الختاتة وفاطمة عبد الرحيم النوايسة ،علم النفس الاجتماعي ،دار المنهال لنشر والتوزيع ،2011.

- 13_ عبد الرحمان الجزائري ، فقه على الازهاب الاربعة ، درار الفكر لطباعة والنشر ، (ط1) ، لبنان ، 2019 .
- 14_ عبد المؤمن ، علي معمر ، مناهج البحث في العلوم الاجتماعية -الاساسيات والتقنيات والأساليب (ط1) ليبيا ، منشورات جامعة 7 أكتوبر، 2008.
- 15_ بوسنة عبد الوافي زهير ، تقنيات الفحص الاكلينيكي ، مخبر التطبيقات النفسية ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، دار الهدى ، الجزائر، 2012.
- 16_ فيصل محمد خير الزاد ، المرأة بين الزواج والطلاق في المجتمع العربي والإسلامي ، دار الكتاب العربي ، لبنان ، 2010.
- 17_ سيد سابق ، نظام الاسرة . الحدود والجنايات ، دار الفكر للطباعة والنشر ، لبنان، 2008.
- 18_ العربي بختي ، أحكام الأسرة في الفقه الإسلامي وقانون الأسرة الجزائري ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 2013 .
- 19_ حسان محمود عبد الله ، مشاكل الطلاق بين الشرع والعرف ، دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2006.
- 20_ فضيل العيش، قانون الأسرة ،مدعم باجتهادات قضاء المحكمة العليا مع آخر تعديلات ، 2005 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2، الجزائر ، 2007.
- 21_ حكيمة آيت حمودة وآخرون ، استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2018.
- 22_ أحمد نايل الغرير وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2009.

<https://m.almyadeen.net/articles/blog/843621/2017-06-07/>

23-اسماء منور ، 130 ألف جزائري تزوجو وتطلقو في نفس السنة ، النهار ، 2019.

<https://www.ennaharonline.com/130-2019-06-03/h10:55>

- 24-آمال غزال ،2015، دراسة سيكوباتولوجية للفتيات المحاولات للانتحار في حالة الفشل العاطفي ،جامعة وهران ،الجزائر.
- 25-أميرة أنوار أحمد الأمين ، الطلاق ،الأسباب وطرق العلاج مجلة أمن الأسرة ، العدد .2013،344
- 26-جدو عبد الحفيظ ،2014،استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم ،مذكرة الماجستير في علم النفس العيادي ،مذكرة منشورة ،جامعة بسكرة.
- 27-جنان محمد عبد الله واخرون ،2017، تكيف المرأة المطلقة في المجتمع ،مذكرة البكالوريوس في علم الاجتماع ، مذكرة منشورة ،جامعة القادسية .
- 28-راضية داود ،2012، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا ،مذكرة الماجستير في علم نفس الضغط ،مذكرة منشورة ،جامعة سطيف.
- 29-رشيد مسيلي وفاضلي احمد ،الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بمعاودة المحاولة الانتحارية دراسة مقارنة بين اساليب التعامل ومستوى الشعور بالاكنتاب واليأس ،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد 13 ،2013.
- 30-سمية لطرش ،2017، استراتيجيات مواجهة الإجهاد عند المصابين بقصور كلوي ،مذكرة ماستر في علم نفس العيادي ،مذكرة منشورة ،جامعة قالمة.
- 31-شيرين طقاطقة ، تقرير عن مراحل الطلاق ، 2016 . <https://mawdoo3.com/2016-03-15/h21:57>
- 32-صباح جبالي ،2012،الضغوط النفسية وإستراتيجية مواجهتها لدي أمهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون ،مذكرة ماجستير في علم نفس الضغط ،جامعة سطيف.
- 33-صفاء فضل هاشم ،ممارسة نموذج الحياة من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية في تخفيف حدة الضغوط التي تعاني منها المطلقات ،مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ،جامعة اسويط ،العدد 50 ،.2020

34- عبد الله الضريبي ، اساليب مواجهة الضغوط النفسية والمهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، العدد الرابع ، 2010.،

35- عميرة أيسر ، امرأة المطلقة في الجزائر ، 2017. h11:02

36- ماريا صولي ، 2018 ، استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى الطالبة الجامعية المتزوجة ، مذكرة ماستر تخصص علم نفس العيادي ، مذكرة منشورة ، جامعة بسكرة.

37- مروة يحي محمد حرز الله ، 2012 ، الضغوط النفسية والاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات ، مذكرة ماجستير ، مذكرة منشورة ، جامعة القدس.

38- موساوي ، حالات طلاق كل 8 دقائق ، 2020. <https://www.echoroukonline.com/2020-01-13/h10:48>

39- ناصح كريم عبد الله ، الصحة النفسية لدي عينة من النساء المطلقات في محافظة حلبجة العراقية ، مجلة الفنون والادب وعلوم الانسانية والاجتماع ، العدد 24 ، 2018.،

40- نوبيات قدور ، 2006، اتجاهات الشباب البطال نحو تعاطي المخدرات ، مذكرة ماجستير ، قسم علم الاجتماع ، ورقلة.

41- وفاء عبد العزيز موسي، 2016 ، فاعلية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات إدارة الضغوط لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المطلقة ، مذكرة الماجستير ، مذكرة منشورة ، جامعة الاقصى.

42_MUCCIPELL ROGE ,l'analyse de contenu des document et de communications, connaissance du probleme, 2eme éditions, paris,1979 .

الملاحق

المقابلات كما وردت مع الحالات:

المقابلة مع الحالة الأولى:

. صباح الخير .

. صباح النور .

. كيف حالك؟

. ليااس الحمد لله .

س1: ماهي أول خطوة قمتي بها للخروج من ضغط بعد الطلاق؟

ج1: كانت حياتي عادية نحب ديما نطيش همومي نلبس نبيش شريت تيلفون جديد خممت إنني نعيد التجربة بصح مكنتش ربي .

س2: هل أفكارك بشكل منظم أو في فوضى ؟لماذا؟

ج2: في فوضى ،بحكم تجربة الطلاق معتش لاقية راسي عابشة في فوضى ودوامه نتيجة الخلعة الطلاق مكنتش مستعدة ولا دايرتها في طريق .

س3: هل تقومي بلانسحاب في بعض الأحيان للحصول على مبتغاك؟

ج3: إيه كي يكون صلاحني مع طلاحني في طريق وحدة ننسحب خيرلي .

س4: كيف تتعاملين مع الضغوط الحياة؟

ج4: علي حساب الموقف لي انا فيه نتصرف مثال كي واحد يقولي نوضي وديري ساعات وين نطواع ساعات وين نحس روجي ثقيلة مش قادرة نستوعب حتي حاجة .

س5: ماهي العادات اليومية التي تقومين بها لتخلص من التوتر والقلق، وما هو الأسلوب الذي تريه مناسب؟

ج5: نبدا نتحرك منحش نقعد ونخدم ونضحك

س6: هل لديك أهداف؟

ج6: نعم

س7: هل ينتابك شعور الفشل وعدم القدرة على مواصلة الطريق؟

ج7: ايه في ياسر مواقف خاصة تجيك لفشلة ونتي مش عارفة سببها تعرقل عليا مواصلة الطريق.

س8: هل ندمتي على قرار الزواج؟

ج8: ايه ندمت ياسر مش شوية حياة تتغير جذريا خاصة من ناحية مسؤولية الزوج والبيت وانا كنت نحب نتزوج عن حب مي كتب مكتوب وتزوجت زواج تقليدي.

س9: هل توقعتي هذه النهاية؟

ج9: لا إطلاقا خاصة هذي ظروف صعبية ياسر في دار بابا.

س10: كيف تتصورين حياتك بدون دخول في هذه المرحلة؟

ج10: تكون أفضل أكيد كنت نحوس نقرا ونتعرف علي رجل مناسب ونكون انا وياه في نفس المستوي.

س11: ماذا تفعلين لتعديل حالتك النفسية ، وتصدي للموقف الضاغطة؟

ج11: سكنت مدة ، ضرك الحمد لله علي شئ لي فات ، ساعات نقلق ونخبها نشدها وساعات لا نقلق نعيط باه تروح عني نحس روجي ريحت.

س12: هل لديك شخص معين من أفراد العائلة أو خارجها تطلبين منه المساعدة؟

ج12: تقريبا لاعادي مكانش شخص معين.

س13: هل تشعرين بالندم لبوح ببعض مشاكلك أو مشاعرك بخصوص علاقة الزوجية وما إنتهت إليه؟

ج13: أنا طبعي نخاف نحكي لشخص يعاود أسراري وندم نقول وعلاه حكيت

س14: هل تفضلين الصمت والجلوس لوحك؟

ج14: نحب جمالات مي كي يجبدو موضوع طلاق ولا يجبدو على حياتي تجيني لغصة وساعات نرد عنهم وساعات نقول شوfoo رواحك وكي ميفهموش نوض ونخليهم .

س15: ممن تتلقين المساعدة المادية والمساندة؟

ج15: عندي خويا من ذلك يعاوني ماديا بحكم أني بدون عمل ولمرا تحتاج ومن ختاتي متزوجات.

س16: ماهي الأشياء التي تقومين بها لاستعادة قوتك والتفكير الإيجابي ؟

ج16: معنديش، روتين نهار شغل دار وكي نقعد نحكي مع ختاتي في تليفون.

س17: هل تتوقين حياتك أن تتحول من السعادة إلى الحزن أو العكس؟

ج17: نتوقعاه تتحول من حزن إلى سعادة ونتوقع إذا ملقيتش زوج يفهمني بلي حياتي راح تكون حزن .

س18: كيف تتظنين إلى حياتك فترة الزواج والأن بعد الطلاق؟لماذا؟

ج18:كي كنت متزوجة خير من طلاق ،لاني فس بيت زوجي كلشي هادي ومريح في دار بابا كلشي تعب في تعب عدت نحس روعي وحيدة .

س19: ماهو شعورك أثناء الطلاق والأن وماهي التعديلات التي طرأت علي حياتك الشخصية والأسرية والاجتماعية ؟

ج19: شعوري ندمت كي طلبت طلاق حسيت روعي أني مذنبه ،وضرك عادي عدت نحوس نعاود حياتي وتعديلات نحوس ديما ننسى ونخلي كلش ورايا اما أسرية عدت نشوف في روعي والو من كثرث نقد، كأني إمرة مطلقة تعاني من جانب أب... نحاول ديما منضعفش ومنطيشش والمكتوب مافي منو مهروب .

س20: هل لديك شعور بالذنب أو التقصير؟

ج20: عندي كي شغل دمرت حياتي وتخليت علي دار راجلي وجيت لدار بابا ديما شقى.

س21: هل ترين أنك تتسرعي في إتخاذ القرارات؟

ج21: لا

س22: هل تقومين بعقاب نفسك من الحين إلى الآخر؟

ج22: أحيانا كي نتقلق نحس راني نعاقب في روحي.

س23: هل ترين نفسك علي صواب في كل إختياراتك؟

ج23: إيه نحس روحي علي صواب بصح في قرار زواج مكانش قراري صائب تمنيت إني رفض . المقابلة
مع الحالة الحالة الثانية:

_ مساء الخير

_مساء النور

_كيف الحال

_الحمد لله

س1: ماهي أول خطوة قمتي بها للخروج من ضغط بعد الطلاق ؟

ج1: الإيمان بأن هذا الله وقدره .

س2: هل أفكارك بشكل منظم أو في فوضى؟لماذا؟

ج2: بشكل منظم .

س3: هل تقومي بلانسحاب في بعض الاحيان للحصول على مبتغاك؟

ج3: نعم. لان نقاش والجدال يجيبش نتيجة في بعض أحيان نلقي صلاحي كي ننسحب .

س4: كيف تتعاملين مع الضغوط الحياة؟

ج4: أذكر الله وألجأ إليه أنا مؤمنة بربي ياسر.

س5: ماهي العادات اليومية التي تقومين بها لتخلص من التوتر والقلق، وماهو الأسلوب الذي ترينه مناسب
؟

ج5: التقرب إلى الله وأن الخير فيما إختاره الله.

س6: هل لديك أهداف ؟

ج6: نعم لان شخص لي بلا هدف وش الفائدة من حياتو يموت خير.

س7: هل ينتابك شعور الفشل وعدم القدرة على مواصلة الطريق ؟

ج7: لا مادام لواحد يتنفس وعندو نعمة لحياة وعلاه يفشل كل يوم ويوموكل يوم وهدفو.

س8: هل ندمتي على قرار الزواج؟

ج8: نعم. لانو ليس شخص مناسب لي.

س9: هل توقعتي هذه النهاية ؟

ج9: لا ، إطلاقا . كنت نرسم في حياة سعيدة وتصدمت بالواقع المرير.

س10: كيف تتصورين حياتك بدون دخول في هذه المرحلة ؟

ج10: ليس لدي تصور لأنني أرفض أن أتصور حياتي مع هذا الشخص (طليقي)

س11: ماذا تفعلين لتعديل حالتك النفسية ،وتصدي للموقف الضاغط؟

ج11: التقرب لله أكثر وذكره كثيرا وعدم التفكير في الماضي والمعانات الله لا يعيدها علي ولية.

س12: هل لديك شخص معين من أفراد العائلة أو خارجها تطلبين منه المساعدة ؟

ج12:أمي وأبي.

س13: هل تشعرين بالندم لبوح ببعض مشاكلك أو مشاعرك بخصوص علاقة الزوجية وما إنتهت إليه؟

ج13: لا وعلاه نندم كلشي راح وحكيت ولا محكيتش مش راح تغير والو.

س14: هل تفضلين الصمت والجلوس لوحداك؟

ج14: لا، نقعد وحدي يكثر تخمام برك

س15: ممن تتلقين المساعدة والمساندة؟

ج15: أنا أعمل وبالتالي أساعد نفسي والحمد لله وساعات نلقي عايلتي.

س16: ماهو الأشياء التي تقومين بها لإستعادة قوتك والتفكير الإيجابي ؟

ج16: بالتفكير في كلشي مليح ونخمم بجانب من إيجابية .

س17: هل تتوقين حياتك أن تتحول من السعادة إلى الحزن أو العكس؟

ج17: أتوقع حياتي سعيدة.

س18: كيف تتظرين إلى حياتك فترة الزواج والآن بعد الطلاق؟لماذا؟

ج18: فترة الزواج لاشئ لم أشعر بشئ أما بعد الطلاق فأنا حرة ومسؤولة على نفسي وأحب ذاتي.

س19: ماهو شعورك أثناء الطلاق والآن وماهو التعديلات التي طرأت علي حياتك الشخصية والأسرية ؟

ج19: شعوري أنا أثناء الطلاق توتر وقلق لتأخر إجراءات الطلاق أما التعديلات أني أصبحت حرة وقوية وحيوية أكثر.

س20: هل لديك شعور بالذنب تأنيب أو التقصير؟

ج20: لا.

س21: هل ترين أنك تتسرع في إتخاذ القرارات؟

ج21: أحيانا لكن في موضوع الطلاق لا.

س22: هل تقومين بعقاب نفسك من الحين إلى الآخر؟

ج22: نعم في بعض أحيان خاصة إنني اتخذت قرار بالزواج من ذلك الشخص.

س23: هل ترين نفسك علي صواب في كل إختبارات؟

ج23: نعم.

مقابلة مع الحالة الثالثة:

_صباح الخير.

_صباح الانوار.

_كيف حالك؟

_لاباس.

س1: ماهي أول خطوة قمتي بها للخروج من ضغط بعد الطلاق ؟

ج1: البحث عن عمل.

س2: هل أفكارك بشكل منظم أو في فوضى؟لماذا؟

ج2: كي نفلق في فوضى كينكون مش مقلقة ن فكر بشكل منظم.

س3: هل تقومي بلانسحاب في بعض الاحيان للحصول على مبتغاكى؟

ج3: نعم ،حسب موقف

س4: كيف تتعاملين مع الضغوط الحياة؟

ج4: بالمواجهة وإيجاد الحلول.

س5: ماهي العادات اليومية التي تقومين بها لتخلص من التوتر والقلق، وماهو الأسلوب الذي تربيته مناسب

؟

ج5: من عاداتي اليومية نقرأ الكتب والتنقف وأحياناً ممارسة الرياضة ،اسلوب مناسب نبتعد عن الاشياء

والأشخاص الذين يشعرونني بالقلق.

س6: هل لديك أهداف ؟

ج6: نعم ، أول حاجة نلقي خدمة وكلشي ساهل من وراها.

س7: هل ينتابك شعور الفشل وعدم القدرة على مواصلة الطريق ؟

ج7: إطلاقاً .

س8: هل ندمتي على قرار الزواج؟

ج8: لم أندم من قرار الزواج لأن إنسان يتعلم من تجاربه الخاصة.

س9: هل توقعني هذه النهاية ؟

ج9: لا ،

س10: كيف تتصورين حياتك بدون دخول في هذه المرحلة ؟

ج10: مليئة بالحياة ونشاط.

س11: ماذا تفعلين لتعديل حالتك النفسية ،وتصدي للموقف الضاغط؟

ج11: عدم التفكير بالإشياء السلبية.

س12: هل لديك شخص معين من أفراد العائلة أو خارجها تطلبين منه المساعدة ؟

ج12: لا، هك منحسب نكون ثقيلة علي اي شخص.

س13: هل تشعرين بالندم لبوح ببعض مشاكلك أو مشاعرك بخصوص علاقة الزوجية وما إنتهت إليه؟

ج13: عادي.

س14: هل تفضلين الصمت والجلوس لوحدهك؟

ج14: لا أفضل ذلك .

س15: ممن تتلقين المساعدة المادية والمساندة؟

ج15: ناس ربي ياسر وأهل

س16: ماهي الأشياء التي تقومين بها لإستعادة قوتك والتفكير الإيجابي ؟

ج16: قراءة الكتب والإستفادة من تجاربي الخاصة وتجارب الآخرين.

س17: هل تتوقين حياتك أن تتحول من السعادة إلى الحزن أو العكس؟

ج17: نعم ،لان همومي زالت بعض الشيء.

س18: كيف تنظرين إلى حياتك فترة الزواج والأن بعد الطلاق ؟لماذا؟

ج18: فترة الزواج في قلق والمشاكل أما بعد الطلاق في راحة لان المشاكل انتهت والقلق زال بعض الشيء.

س19: ماهو شعورك أثناء الطلاق والأن وماهو التعديلات التي طرأت علي حياتك الشخصية والأسرية والإجتماعية ؟

ج19: اثناء الطلاق كلشي مخط عني مش فاهمة روعي طول ،وضرك الحمد لله كلشي مليح، أما التعديلات متغرغة نفسي أكثر من قبل فقط وديما نحوس علي عمل.

س20: هل لديك شعور بالذنب أو التقصير؟

ج20: والله وش نقلك من ذاك نحس روعي مذنبه في حق نفسي.

س21: هل ترين أنك تتسرع في إتخاذ القرارات؟

ج21: أنا من طبعي لا أتسرع لدرجة أنو فرصة طير من يديا وأنا نخمم.

س22: هل تقومين بعقاب نفسك من الحين إلى الآخر؟

ج22: لا، لكن لست راضية عن نفسي كليا.

س23: هل ترين نفسك علي صواب في كل إختياراتك؟

ج23: في بعض أحيان نكون

علي صواب في بعضها نكون خاطئة.

مقياس إدراك الضغط لليفنستاتين

عزيزتي المرأة يتكون هذا الاستبيان من 30 عبارة، نرجو منك قراءة العبارات والإجابة عنها بإختيار إجابة واحدة من الإجابات الموضحة أمام كل عبارة وذلك بوضع الإشارة (X) أمام كل إجابة وأخرى خاطئة وإنما تعبر الإجابة عن وجهة نظرك.

إن إجابتك ستحاط بالسرية التامة وتطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي وشكرا على تعاونك.

استمارة البيانات الشخصية :

السن :.....الوضعية المهنية عاملة :..... ماكنة بالبيت :..... مدة الزواج:.....

العبارات	تقريبا ابدا	احيانا	كثيرا	عادة
1-تشعرين بالراحة				
2-تشعرين بوجود متطلبات لديك				
3-أنت سريعة الغضب أو ضيق الخلق				
4-لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
5-تشعرين بالوحدة أو العزلة				
6-تجدين نفسك في مواقف صراعية				
7-تشعرين بأنك تقومين بأشياء تحبينها فعلا				
8-تشعرين بالتعب				

				9-تخافين من عدم إستطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك
				10-تشعرين بالهدوء
				11-لديك عدة قرارات لإتخاذها
				12-تشعرن بالإحباط
				13-أنت مليئة بالحيوية
				14-تشعرين بالتوتر
				15-يبدو أن مشاكلك ستتراكم
				16-تشعرين بأنك في عجلة من أمرك
				17-تشعرين بالأمن والحماية
				18-لديك عدة مخاوف
				19-انت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
				20-تشعرين بفقدان العزيمة
				21-تمتعين بنفسك
				22-أنت خائفة من المستقبل
				23-تشعرين بأنك في وضع انتقاد وحكم
				24-أنت شخص خالي من الهموم
				25-تشعرين بالإرهاك والتعب الفكري
				26-لديك صعوبات في الإسترخاء

قائمة الملاحق

				27-تشعرين بعجز المسؤولية
				28-لديك الوقت الكافي لنفسك
				29-تشعرين أنك تحت ضغط مميت
				30-تشعرين بأنك قمتي بأشياء ملزومة بها وليس لانك تريدونها

مقياس استراتيجحة المواجهه لبولهان

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي والتي تحمل عنوان : "استراتيجية

مواجهة الضغوط النفسية لدى المرأة المطلقة "

نرجو منك إثراء هذا البحث بالإجابة على بنود المقياس.

1_ صفي موقفا عشته خلال الأشهر الأخيرة (موقف مسك بالأخص أو أزعجك)

.....

.....

2_ حددي شدة الإنزعاج والتوتر الذي سببه لك هذا الموقف

مرتفع: متوسط: منخفض:

البنود	نعم	إلى حدم نعم	لا	الى حدما لا
1- وضعت خطة وإتبعتها				
2- تمنيت لو كنت أكثر قوة وتقاؤلا وحماسا				
3- حدثت شخص عما أحسست به				
4- كافحت لتحقيق ما أردته				
5- تغيرت إلى الأحسن				
6- تناولت الأمور واحدة بواحدة				
7- تمنيت لو أستطعت تغيير ما حدث				
8- تضايقت لعدم قدرتي على تجنب المشكل				
9- ركزت على الجانب الإيجابي الذي يمكن أن يظهر فيما بعد				
10- تناقشت مع شخص لآعرف أكثر عن الموقف				
11- تمنيت لو حدثت معجزة				
12- خرجت أكثر قوة من الوضعية				

				13-غيرت الأمور حتى ينتهي كل شيء بسلام
				14-أنبت نفسي
				15-احتفظت بمشاعري لنفسي
				16-تفاوضت للحصول على شيء إيجابي من الموقف
				17-جلست تخيلت مكانا وزمانا أفضل من الذي كنت فيه
				18-حاولت عدم التصرف بتسرع أو إتباع أول فكرة خطرت لدي
				19-رفضت التصديق ان هذا حدث فعلا
				20-أدركت أنني سبب المشاكل
				21-حاولت عدم البقاء لوحدي
				22-فكرت في أمور خيالية أو وهمية حتى أكون أحسن
				23-قبلت عطف وتفهم شخص
				24-وجدت حل او حلين للمشكلة
				25-حاولت نسيان كل شيء
				26-تمنيت لو إستطعت تغيير موقفي
				27-عرفت ماينبغي القيام به وضاعفت مجهوداتي وبذلت كل ما بوسعي للوصول على ما أريد
				28-عدلت شيء في ذاتي من أجل أن أتحمل الوضعية أفضل
				29-نقدت نفسي ووبختها