



-

2012/ 1433

.

:

-

:

/

/

-

2012/ 1433



/

:
20912408 :
. . :

2012 / 10/ 13

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 10/13 / 2012 من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم

التوقيع:	1. رئيس اللجنة : د. إياد الحلاق
التوقيع:	2. ممتحناً داخلياً : د. سهير الصباح
التوقيع:	3. ممتحناً خارجياً : د. نزيه ناطور

-

2012/ 1433

....

...

..

...

...

...

.

..... :

:

. 2012 /10 / 13

مروة يحيى محمد حرز الله

. 2002 1422

:

(%5)

(90)

.(2010-1997)

1597

Social and Psychological Pressures, Depression, and Anger of divorced women in Bethlehem district

Student`s name: Marwa Yahya Abu Arafeh

Supervisor`s name: Dr. Iyad al-Hallaq

The study aims to identify social and psychological pressures, depression, and anger of divorced women in Bethlehem district taking into account several variables including age, age when divorced, and education, number of children, occupation, and residence place. The researcher used the descriptive approach. To achieve the planned goals of the study, the researcher used Beck "Depression scale", Amended by Asmaa Abed al-Aziz Hussein2002, as well as anger scale by Alaa al-Den Kafani, Maysa Ahmad al-Nayal. The researcher used an open questionnaire to define the psychological and social pressures on a random sample of 90 divorced women, which is 5% of all 1597 divorced women in Bethlehem district 1997-2010.

The results of "content analysis" show that most of the social and psychological pressures divorced women face include "society`s doubtful and critical attitude to divorced women, financial pressure, worry about children and absence of independence".

Content analysis shows that the majority of divorced women get their social support from their mothers, and then friends. The difficulties that they face after divorce are the lack of psychological stability, loneliness and fear of future. As a result, divorced women tend to be unsociable, secluded and socially inactive.

The data reflected in questionnaires was treated statistically by SPSS. The researcher found out that the level of depression of divorced women is severe, and the level of anger is moderate.

There were statistical differences in the level of depression of Bethlehem divorced women due to the variables. Women who have severe depression were above 47, and uneducated, neither employed. There are other differences determined by age, number of children and residence place.

In addition, there were statistical differences in the level of anger of Bethlehem divorced women from their own point of view due to age, age at divorce, number of children, residence place, and the education variables. Women who have severe depression were above 47, and uneducated, neither employed.

In light of these results, the researcher recommends more attention should be paid to the psychological health of divorced women through implementation of projects targeting divorced women. Moreover, Divorced women should be helped to reintegrate in social activities through workshops, trainings, appropriate opportunities, and assistance to pursue education. Finally, Media outlets should pay attention to divorced women, especially TV channels through daily programs for divorced women that include lectures on social and psychological pressures.

1.1

2.1

3.1

4.1

5.1

6.1

7.1

:

1.1

)

(1999)

(2009

.

....

.

.

.(1999)

()

.

2.1

(2.2.2)

)

(
:

:

:

3.1

:

(())
())
(())

-
-
-

4.1

:

.1

.() .2

. .3

() .4

. .

. - .5

) (.6

. .

-) (.6

. .

: .

: : .1

.2

.3

6.1

:

•

•

•

•

()

)

.(

:

7.1

$(\alpha \leq 0.05)$

:

()

$(\alpha \leq 0.05)$

:

()

$(\alpha \leq 0.05)$

:

()

$(\alpha \leq 0.05)$:
 . ()
 $(\alpha \leq 0.05)$:
 .()
 $(\alpha \leq 0.05)$:
 . ()

8.1

. : •
 -2011) : •
 .(2012 : •
 . : •

9.1

:
 : •
 : •
 : •

-
-
-

10.1

:

(1972)

:

(2007)

:

(1998)

(1938 ‘Murray)

(238 :1978) .

:

:

:

).

.(1999

:

:

.(2007)

:

.(2007)

:

.

:

:(1989)

.

:(1987)

.

" "

:

:

:(2008)

:

.

:

16

765

10

180116

29927

35

.2006

:
:
.1
:
.2
:
.3
:
.4
:
:

-
-
-
-
-
-
-

1.2

: .1.1.2

(Stresses)

"

"

.(2001)

: .2.1.2

(Stress) : (Stringere) (Stress)
(Stress) (Etreindre)

.(1997) .

(Lazarus,1966)

:

(Monat & Lazarus,1985)

(Stimulus)

•(Response)

(Blocher ,1987)

(Selye ,1976)

(Rabkin & Streuing, 1976)

: (Zimbardo,1988)

:

: (Atwate , 1990)

.

:

:

:

(Lazarus, 1966)

.

:

1976))

.

:

(Kelloway & Barling , 1991)

.

:

(Allison , 1997)

(Taylor ,1983)

.

:

.

:

(1999)

.

: (Blonna ,2000)

.1

.2

.3

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.3.1.2

: (Cannon)
 :
 ((Fight or Flight
 :(Homeostasis) :
 .(Schafer,1996)
 :
 : (General Adaptation Syndrome) .1
 (Hans Selye) -
 (1936)
 :
 Alarm) -1 :
 () (Stage
 (Resistance Stage) -2
 :
 (Exhaustion Stage) -3 ()
 .
 (Selye,1976)
 : .2

: (Kobasa)

:

:

:

: (Schafer,1996)

-

.

-

.

-

.

(-) :

: (-)

.(Schafer,1996)

:(Lazarus) .3

:

-

-

:

:

:

.(Folkman & Lazarus, Lazarus 1966: 1988)

(Moos & Schaefer) .4

:

:

•

...

:

:

:

•

:

...

:

•

: .4.1.2

:

(Selye , 1980)

:

:(Bad Stress) .1

.(Distress)

(Eutress) :(Good Stress) .2

:(Hyper Stress) .3

(Overstress)

(Under Stress) .4

: (Schafer , 1996)

:Anticipatory Stress)) .1

:(Current Stress) .2

:(Residual Stress) .3

: .5.1.2

:

: .1

: .2

: .3

:

: .4

: .6.1.2

(Blood & Blood, 1978)

((Levinger, 1976

:

:

...
:

.(Thompson & Spanier, 1983)

%45

%37

%42

%55

.Halford & Markman, 1997))

.(1986)

.
.

" "

- -

.(1989)

:) Ahrons ,1980)

: (Individual Cognition)

•

:(Family Metacognition)

•

.(
:Systemic Separation))

•

.(
: (Recognition Systemic)

•

.(
(/)
"

•

" :

(/)

:(Family Redefinition) •

(Neumann,2006)

- - ()

:

.1

(\)

:

.
:
.2

.
:
.3

:

.
:
.4

.
:
.5

.(Neumann, 2006).

: .7.1.2

) ()

.(Johnson,1981) (

: (Folkman & Lazarus) :

(..)

)

(..

:

: / .1

: : .2

:

:

(1986 Matheny.)

(Higgins & Endler (1995

:

: .1

:

: .2

: .3

Schafer (1996)

:

: .1

:

:

.

(1) : : .2

:

)

(

:

/

(2) .

/

(3) .

(4) .

(5) .

(6) .

Billing & Moos (1984)

.2.2

.(1998)

(Hill et,1999).

.(1999)

: .1.2.2

:

:

:))
(1988) (

" " :
"

(1988) . "

" : " :
" :
" :

" :

"

" : " : " :
227 ."

"

" :

"

" :

227 .

" "

" "

" : .[5] "

"

"

(1988)

(G.Marshall,1977)

.

.(2000 (

:

).(2010)

(2010-1997)

.2.2.2

	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
	3 449	3 465	3 761	3 546	3 687	3 045	3 909	3 961	4 211	3 756	4 043	4 399
	179	176	186	226	224	155	226	235	248	204	270	272	307	386
	32	31	39	46	50	38	39	38	31	31	30	32	66	73
	180	219	223	196	177	146	211	218	245	221	225	301	294	361
	85	85	126	87	87	47	104	98	104	117	129	173	158	176
	61	60	55	55	41	51	57	70	48	51	66	99	78	106

	284	344	398	324	339	216	346	331	412	302	375	433	470	624
	439	437	452	386	446	303	429	450	457	430	398	382	577	354
*	377	345	369	339	329	381	374	272	316	291	333	438	547	316
	55	53	53	67	57	40	39	115	54	45	43	56	51	91
**	137	160	160	111	117	86	132	44	134	99	100	111	163	158
	314	303	327	283	340	312	403	433	417	441	429	506	533	628
	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	273
	143	213	388	120	207	775	360	304	466	232	398	803	244	3

	211	211	231	266	281	272	272	314	302	246	298	289
	486	487	523	524	570	428	626	680	701	579	644	625
	174	176	256	191	200	178	214	221	247	250	187	181
	254	222	198	262	286	243	306	275	285	271	307	298
	181	156	165	183	143	149	131	167	210	178	209	203
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	306	252	373	426	480	270	549	657	745	524	645	596		

2001

1997

2008-2002

.2010

2009

/

3

42 (166)

2011

.2011

5

: .8.2.2

: .

: (2009)

: .1

.2

.3

.4

)))

:

.5

: .6

: .7

: .8

(2002)

. : -1

: -2

.(1992) .

: -3

- :

)

.(

: -4

: (1994)

-

-

-

-

-

-

-

: -5

-: (1995)

-

-

-

.(1999)

-

:()

.10.2.2

“ ”

..

· ·
: :

“ ” “ ”

.1994: (233)

- -

.(1996)

: :

“ ”

.(1995)

:

.11.2.2

. : .1
: .2
. : .3
(35: 2002)

:
) .
(211: 1992

(1998)
3.2
: 1.3.2

.(2001) .

.(1993)

: 2.3.2

:

" : DSM 1V

.(209 :1981)

" : ICD - 10

WHO

.(113 :1983) "

" : (44 :1987)

"

" : (314 :1987)

"

" : (95 :1988)

"

" : (43 :1989)

: 3.3.2

DSM-IV_TR American psychiatric Association

Mood Disorder 1994

Major Depression Disorder -1

Dysthemic disorder -2

Depression Disorder Not Other Wise Specified -3

Bipolar Disorder -4

Bipolar Disorder -5

Cyclothymic Disorder -6

Bipolar Disorder Other Wise Specified -7

Mood Disorder Due To -8

General Medical

Substance Induced -9

:Mood Disorder

Mood Disorder Not Other Wise -10

Specified

:

: X1 Mild -1

:X2 Moderate -2

: X3 Server Without Psychotic Features -3

:X4 Server with Psychotic Features -4

: 4.3.2

:

:

Serotonine

Norepinefrine

.

Adrenaline

Gland Thyroid

.(1988

) 12

6

:

ego

Super Ego

.(1989

)

Abraham

.

.(1993 Schwartz)

.(1963 Erikson)

.

)

(..

.(2002)

:

Seligman

Seligman

Motivational Deficit

Affective

Self concept

Cognition Deficit
deficit

Helplessness

(- - -)

(Costin&

.Draguns,1975)

:

Beck

schema

.(1979 Beck et al)

.

:

5.3.2

:

: -1

.(1988 Goldstein)

: -2

.

: -3

Rennie

208 %80

.(1992)

: -4

.(1994)

6.3.2

.

.

: (2001)

.1

. X

)

%70

(

..%20

Neurotransmitters

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

%10

3

(...

: .7.3.2

..
(2001) .

(2001)

: •

:

: •

: •

Acupuncture

Hypnosis

Placebo

4.2

: .1.4.2

.(2003 Bernard)

)

.(2007

(2003 Bernard)

.(2010) .

(2008 pilar)

:

(2006)

Bernard)

(2003

.2.4.2

:

(Sepelbergr,1985)

:

-
-

.(9 1988).

:) 2008)

: Beck. A

.(-2007)

: (2007) Novako (1975)

: 2004))

: (2001)

: (2001) Avirll

2008

:

.3.4.2

:

() •

:

()

.()

.(1983;1152). J Averill .

•

()

.(63 2000)

:

•

:

.(71 1989 Finman&Berkowitz)

.1

.2

•

.()

.(63 2000) .

•

1911

()

:(2003) : .4.4.2

: .1

: .

: .2

: .3

: .4

: .5

: .6

()

: .5.4.2

.(2007)

")2003)

:

:

:

:

:

:

: .1

.(2007)

: .2

: .3

(2007)

"

.(2003)

(Freud)

(Freud)
)

(2007

.(2001)

Frankl ‘Victor

.(2003) .

(Frankl)

()

(2007)

:

: Existential Vacuum

-

.(2002)

) 2003)

:Existential Frustration

-

()

:

.(2002)

:Values Conflict

) 2003)

:
Experiential Creative
Attitudinal
. (2003)

.(2007)

Ellis

(1977)

.Anger how to live with and without it

)

)2007

.(2003 Bernard)

:

))

.(2007)

:

:

-
-
-
-

:

:Exaggeration •

:

:Generalization •

:

:Judgment

•

Inference

:

(2007 .)

.(2002)

:

Ellis

-

-

-

(2003)

.(2008)

Karn Horney

Basic Anxiety

.(2001)

Beck.A

()

(beck)

.(2007)

Cognitive Schema's

Negative Automatic thought- N.A.T

((Beck

()

)

.(2008

)

(

(2007)

.(2007)

:Stanley hall

(2184)

)2003)

:

:Spielberger

)2003)

:

:Anger of state

(Wilkowski,et

.al,2007)

:

)

(2007))2003

) 2007)

.(2006)

.(Wilkowski,et al,2007)

Avirll James

Avirll

:

.Impulsive -
.Conflictive -
(2001) Transcendental -

(2001)Avirll

(2001) (2007) .

(Novaco)

(Novaco)

.()

:

:

.(2007)

.

:

-

-

.

:

-

.(2007) ()

:

.6.4.2

.(2002)

.(2006)

:

()

-

.

(2006)

· : -
· : -

: .7.4.2

:
· : -1

:
· : •

· : •

· : •

· : -2

()

:

: -3

: -4

: .1

.(2001

: .2

: .3

: .4

: .5

)

: .6

.(Raymond,et al,2002)

: .8.4.2

:

.(Manifest Anger) : •

.(Latent Anger) : •

.(Chronic Anger) : •

:

.1

.2

.3

.(2001)

: .9.4.2

.(2007)

•

(Matthew,

:

.et al, 2007)

(2000)

.(2006)

•

)2004)

.(2004))2002)

.(Matthew, et al, 2007)

•

(2002)

.(2007)

(Matthew, et al, 2007)

. (Wilkowski, et al, 2007)

.(2007)

)2007)

: .10.4.2

) (2007)

:)2003

.() .1

. .2

. .3

:)2003) (2007)

: •

() : •

	Anger In (2003)	Anger Out
2001		.5
	(2003)	36
		5.2
	:	
	:	1.5.2
		•
		:(2006)
		.1
	-	
	(204)	
		:
		:
	:	
	:	
		:(2003)
		.2
	(152)	

A-B

(Leatz)

A

(2002)

.3

(220)

(2000)

.4

(100)

:

(50)

(50)

:(1995)

.5

(38- 14)

(694)

:(1994) .6

:

(1992) .7

:

(385) :

(297) :

:

:(Bianchi 2004) • -1

(76)

:

(2000)

-2

(Pitze R. 2004)

:(1996) -3

:()

"

(115)

55 60

-:

:

•

•

•

•

•

|

-
-
-
-

:(1989 Rayan) -4

((284

(1987 H Mcbbien) -5

()

(505)

. 13 -12

()

(100)

:

•

•

•

%65

•

•

:(2007)

.2

(431)

-

(356)

(75)

-

)

(4

•

:(Mahon,2003) .1

(48)

24

14

9

24

14-12

:

.(272 pp.269-270) .

(Bohlmana, 2000) .2

(12)

:(1998 Fisher) .3

:(1992 Brubeck&Beer)

.4

-55)

(131)

(19-14)

-45

.3.5.2

:(2008)

.1

20-32

:

)))
)))
()
()

32-20

:(2008)

.2

()

()

(60)

(29)

(31)

(55 -20)

:

•

•

•

:(2006) .3

(

(30)

(

(25)

(Yasavage)

()

" : (2006 (.4

"

450

233

217

1988

" : (2005) .5

"

368 269 553 1217)
1991
(1991)
(1994)

:(2002) .6

180

180

13

:

•

•

•
•
•
•
(2002) .

وسوف تتطرق الباحثة الى دراستين واردين في دراسة تونسسي والتي اشارت الى

(1985)

(1989)

.7 (2000):

(1134)

(522)

:(1995) .8

) - (

(22.50 159 169 328)

(1995)

) - -)

((

:(1993) .9

)

- 51 -

:

•

:(2010 Chih-Ken Chen)

.1

(Memorial Hospital at Keelung)

200

18

(chalder fatigue scale)

:

(43)

(%35)

(70)

(200)

•

(%21.5)

Low body mass

•

index (Bmi)

:

4.5.2

:

•

:(2008)

.1

(30)

(%50)

(15)

:

(15)
 (14) : (90-60)
 (0.60) (0.78)
 (0.69)
 (0.57)
 (Ancova)

:(2006) .2
 (239) ()
 71 51) (122)
 (117) ()
 ()

:(2006) .3
 (20) :

(10)

-

.(10)

:

:(2005)

.4

(142)

(77)

(65)

:(2004)

.5

:

(145)

(117)

(28)

(115)

(30)

:(2004)

.6

(1016)

% 5

.(1998)

(0.69)

:

:

(George, et al,2008)

.1

149

:

0.

24

:

(Rice, M,2006)

.2

:

(1060)

(STAXI)

:

.5.5.2

:

(2006)
(1984) (1989)((2004) (2003)
(1984)
(1997) (2002)
Assaf (1987) (1992) (1994) (1995)
(1986) (and Jabber, 1996)

....

(2003)

Fisher

(2008)

(2008)

2004

2004

:

.1

.

.2

.

.3

.

.

:

.1

.

.2

.()

.3

.

.4

()

.5

)

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

.11

.12

.13



:

1 . 3

2 .3

1597 (2010-1997)

3 .3

%5

:

(1.3)

.(90)

(1.3)

30% 26-17 40% 36-27 21.1% 46-37 8.9% 47

10% 36-27 32.2% 36-27 57.8% 37

45.6% 37.8% 16.7% 6-4 3-1 36.7%

13.3% 50%

6.7% 7.8%

18.9% 31.1% 16.7%

34.4% 18.9%

65.6%

:(1.3)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
العمر	17 - 26 سنة	27	30.0
	27 - 36 سنة	36	40.0
	37 - 46 سنة	19	21.1
	47 فما فوق	8	8.9
العمر عند الطلاق	17 - 26 سنة	52	57.8
	27 - 36 سنة	29	32.2
	37 فما فوق	9	10.0
عدد الأبناء	لا يوجد	34	37.8
	1 - 3 أبناء	41	45.6
	4 - 6 أبناء	15	16.7
مكان السكن	مدينة	33	36.7
	قرية	45	50.0
	مخيم	12	13.3
المؤهل العلمي	امية	7	7.8
	ابتدائي	6	6.7
	اعدادي	15	16.7
	ثانوي	28	31.1
	دبلوم متوسط	17	18.9
	بكالوريوس فاعلى	17	18.9
الحالة العملية	نعم	31	34.4
	لا	59	65.6

:

:

.()

21

)

.(

(Likert Scale)

: كثيراً جداً كثيراً متوسط قليلاً لا مطلقاً

:

● كثيراً جداً:

● كثيراً :

● :

● قليلاً :

● لا مطلقاً:

●

:

2.33	
3.67-2.34	
3.68	

6.3

()

:

(Pearson Correlation)

:(2.3)

	R			R			R				
0.000	.772**	0	15	0.000	.651**	0	8	0.000	.752**	0	1
0.000	.642**	0	16	0.000	.646**	0	9	0.000	.759**	0	2
0.000	.684**	0	17	0.000	.651**	0	10	0.000	.752**	0	3
0.000	.566**	0	18	0.000	.689**	0	11	0.000	.703**	0	4
0.000	.448**	0	19	0.000	.736**	0	12	0.000	.707**	0	5
0.000	.649**	0	20	0.000	.702**	0	13	0.000	.670**	0	6
0.000	.475**	0	21	0.000	.713**	0	14	0.000	.723**	0	7

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(Pearson Correlation)

:(3.3)

	R			R			R	
0.000	.538**0	29	0.000	.709**0	15	0.000	.752**0	1
0.000	.717**0	30	0.000	.545**0	16	0.000	.751**0	2
0.000	.692**0	31	0.000	.621**0	17	0.000	.639**0	3
0.000	.634**0	32	0.000	.412**0	18	0.000	.667**0	4
0.000	.642**0	33	0.000	.614**0	19	0.000	.747**0	5
0.000	.669**0	34	0.000	.569**0	20	0.000	.608**0	6
0.000	.611**0	35	0.000	.466**0	21	0.000	.634**0	7
0.000	.542**0	36	0.000	.476**0	22	0.000	.661**0	8
0.000	.561**0	37	0.000	.563**0	23	0.000	.583**0	9
0.000	.623**0	38	0.000	.647**0	24	0.000	.768**0	10
0.000	.626**0	39	0.000	.751**0	25	0.399	.0900	11
0.000	.616**0	40	0.000	.743**0	26	0.000	.519**0	12
			0.000	.646**0	27	0.006	.288**0	13
			0.000	.221*0	28	0.158	.1500	14

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

7.3

(0.937)

(0.949)

3.8

(90) :

9.3

: **.1**

. : .1

: .2

- - - - -) 6 : .3

(

() : .4

.() :() .5

.() : .6

: .2

.1

.2

.3

10.3

()

t-) ()

(One Way ANOVA)

(test

Statistical)

(Cronbach Alpha)

(Package For Social Sciences

.1

.2

.3

.4

.5

.6

.7

.8

.9

.10

.11

.12

.13

.14

.15

.16

.17

.18

:

1 .4

"

"

.

:

2 .4

:()

1.2.4

.1

.3

.2

:

:

:

- :

: .1

.()

: .2

: .3

: .4

:

:(1.4)

11.1	10	
1.1	1	
1.1	1	
1.1	1	
1.1	1	
6.7	6	
4.4	4	
1.1	1	
1.1	1	6
2.2	2	
2.2	2	
2.2	2	
2.2	2	
2.2	2	
2.2	2	
38.9	35	
1.1	1	
2.2	2	
1.1	1	
2.2	2	
2.2	2	
1.1	1	
2.2	2	
5.6	5	
3.3	3	

:

-2

-1

- 3

-4

:

:(2.4)

1.1	1	
1.1	1	
7.8	7	
1.1	1	
1.1	1	
4.4	4	
1.1	1	
2.2	2	
11.1	10	
1.1	1	
1.1	1	
1.1	1	
5.6	5	
7.8	7	

3.3	3	
16.7	15	
1.1	1	
2.2	2	
2.2	2	
4.4	4	
2.2	2	
1.1	1	
2.2	2	
2.2	2	
1.1	1	
1.1	1	
12.2	11	

:

%25

:

:(3.4)

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
36.7	33	الاهل
2.2	2	الام وبعض الاقارب
8.9	8	الاخوان او الاخوات
4.4	4	الام
1.1	1	الاخت والبنات
15.6	14	لا يوجد دعم من احد
2.2	2	الزوج الثاني

18.9	17	الأصدقاء
3.3	3	قليل جداً
2.2	2	لم أجد صعوبة
4.4	1	أحياناً

:

:

:

()

.

:

:(4.4)

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
4.4	4	التنازل عن الحقوق
1.1	1	زواج الزوج بعد اقل من شهر
2.2	2	الحرمان من المعروف
2.2	2	الحرمان من التعليم
1.1	1	ضعف شخصية الاب
6.7	6	عدم المعرفة بحقوق
1.1	1	العادات والتقاليد
1.1	1	بعد الاطفال
12.2	11	نظرة المجتمع
1.1	1	حرمان من البيت
4.4	4	الحرمان من الحقوق
10.0	9	الحرمان من الخروج
2.2	2	تحكم الاسرة
7.8	7	الضغط النفسي
2.2	2	الخوف من المستقبل
2.2	2	التنازل عن حق الحضانة
1.1	1	العودة الى بيت الاهل
1.1	1	الزواج من رجل اخر
2.2	2	ابتعاد البعض عني
1.1	1	عدم القدرة على اتخاذ قرارات
1.1	1	توفير السكن والمصروف
5.6	5	تغير نمط الحياة
1.1	1	عدم وجود عدم وجود منزل مستقل
10.0	9	الضغط المادي
1.1	1	الحرمان من العاطفة
1.1	1	الوحدة
1.1	1	ملاحقة الناس
2.2	2	رعاية الاطفال
1.1	1	عدم الثقة بالآخرين
1.1	1	الخوف على الاطفال
1.1	1	محاولة الرجوع مثل قبل
1.1	1	عدم توفر فرص عمل مناسبة
4.4	4	لا يوجد

:

2.2.4

:(5.4)

17.8	16	() 0-9	1
17.8	16	10 -15	2
15.6	14	16 -23	3
28.9	26	24-36	4
20.0	18	37	5
%100	90		

%28.9

%20

%15.6

%17.8

%17.8

:

2.2.4

:

2.33	
3.67-2.34	
3.68	

:(6.4)

	1.155	3.94		34
	1.216	3.93	()	12
	1.153	3.80		38
	1.319	3.70	()	31
	1.269	3.69		37
	1.268	3.62		19
	1.166	3.37		33
	1.259	3.18		15
	1.217	3.04		5
	1.244	3.04		23
	1.149	2.93		8
	1.190	2.90		14
	.9600	2.90		17
	1.116	2.89		29
	1.314	2.88		26
	1.176	2.86		20
	1.141	2.84		13
	1.173	2.83		30
	1.408	2.80		40
	1.011	2.79		1
	1.044	2.79		7
	1.154	2.76		2
	1.266	2.76		10
	1.290	2.72		16

	1.161	2.72		32
	1.114	2.71		22
	1.311	2.70		11
	1.116	2.70		18
	1.242	2.69		39
	1.397	2.68		9
	1.273	2.66		35
	1.179	2.59		6
	1.208	2.59		25
	1.264	2.57		28
	1.238	2.50		3
	1.247	2.50		27
	1.317	2.48		21
	1.161	2.42		24
	1.245	2.33		4
	1.252	2.22		36
	0 .70374	2.9006		

(0.703)

(2.90)

" (33) " (5) (2.4)
 " () " (3.94)
 " .(3.93) "
 " (2.22) "
 .(2.33) "

:(7.4)

18.9	17		1
64.4	58		2
16.7	15		3
%100	90		

%18.9

%16.7

%64.4

:

3.2.4

(0.05 ≥ α)

:

:

$$(0.05 \geq \alpha)$$

"

"

:(8.4)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر
11.55416	18.9630	27	17- 26 سنة
12.68745	24.0000	36	27- 36 سنة
13.88634	21.0526	19	37 - 46 سنة
13.69502	44.1250	8	47 فما فوق

(8.4)

:

(one way ANOVA)

:(9.4)

	" "				
.0000	8.420	1359.846	3	4079.537	
		161.498	86	13888.785	
			89	17968.322	

(0.000)

(8.420)

(0.05 ≥ α)

47

(LSD)

:(10.4)

.1230	-5.03704-	36 -27	26 -17
.5840	-2.08967-	46 - 37	
.0000	-25.16204-*	47	
.1230	5.03704	26 -17	36 -27
.4160	2.94737	46 - 37	
.0000	-20.12500-*	47	
.5840	2.08967	26 -17	46 - 37
.4160	-2.94737-	36 -27	
.0000	-23.07237-*	47	
.0000	25.16204*	26 -17	47
.0000	20.12500*	36 -27	
.0000	23.07237*	46 - 37	

:

(0.05 ≥ α)

"

"

:(11.4)

13.84371	22.3654	52	26 -17
13.84520	24.2414	29	36 -27
17.50555	29.2222	9	37

(11.4)

(one way ANOVA)

:

:(12.4)

	" "				
.3990	.9280	187.699	2	375.399	
		202.218	87	17592.924	
			89	17968.322	

(0.399)

(0.928)

(0.05 ≥ α)

:

(0.05 ≥ α)

"

"

:(13.4)

عدد الأبناء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لا يوجد	34	24.1765	17.43468
1 - 3 أبناء	41	21.0976	10.90826
4 - 6 أبناء	15	29.4667	13.07597

(13.4)

: (one way ANOVA)

:(14.4)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	784.038	2	392.019	1.985	.1440
داخل المجموعات	17184.284	87	197.521		
المجموع	17968.322	89			

(0.144)

(1.985)

$(0.05 \geq \alpha)$

$(0.05 \geq \alpha)$

:(15.4)

11.09805	19.3333	33	
16.35487	25.8667	45	
10.72910	27.2500	12	

(15.4)

(one way ANOVA)

:

:(16.4)

	" "				
.0850	2.541	495.769	2	991.539	
		195.135	87	16976.783	
			89	17968.322	

(0.085)

(2.541)

(0.05 \geq α)

:

(0.05 ≥ α)

:(17.4)

12.10273	46.8571	7	
8.47742	19.3333	6	
13.83680	24.8000	15	
14.94200	24.8214	28	
9.02692	18.8824	17	
10.43502	17.4706	17	

(17.4)

(one way ANOVA)

:(18.4)

	" "				
.0000	6.434	995.125	5	4975.625	

		154.675	84	12992.698	
			89	17968.322	

(0.000)

(6.434)

(0.05 ≥ α)

(LSD)

:(19.4)

.0000	27.52381*		
.0000	22.05714*		
.0000	22.03571*		
.0000	27.97479*		
.0000	29.38655*		
.0000	-27.52381*		
.3650	-5.46667-		
.3290	-5.48810-		
.9390	.45098		
.7530	1.86275		
.0000	-22.05714*		
.3650	5.46667		
.9960	-.02143-		
.1830	5.91765		
.1000	7.32941		
.0000	-22.03571*		
.3290	5.48810		
.9960	.02143		

.1240	5.93908		
.0580	7.35084		
.0000	-27.97479*		
.9390	-.45098-		
.1830	-5.91765-		
.1240	-5.93908-		
.7420	1.41176		
.0000	-29.38655*		
.7530	-1.86275-		
.1000	-7.32941-		
.0580	-7.35084-		
.7420	-1.41176-		

:

$(0.05 \geq \alpha)$

"

"

" "

.

" "

:(20.4)

	"t"					
0.002	3.149	88	10.43340	17.4516	31	
			14.90347	26.9153	59	

(0.002)

(3.149)

" "

$(0.05 \geq \alpha)$

:

:

$(0.05 \geq \alpha)$

"

"

:(21.4)

.753620	2.7222	27	26 -17
.666200	2.9917	36	36 -27
.682690	2.7882	19	46 - 37
.573980	3.3594	8	47

(21.4)

:

(one way ANOVA)

:(22.4)

	" "				
.0990	2.155	1.027	3	3.082	
		.4770	86	40.996	
			89	44.077	

(0.099)

(2.155)

(0.05 ≥ α)

(0.05 ≥ α)

"
"

:(23.4)

.652460	2.8187	52	26 -17
.836860	2.9802	29	36 -27
.475000	3.1167	9	37

(23.4)

(one way ANOVA)

:

:(24.4)

	" "				
.3870	.9600	.4760	2	.9520	
		.4960	87	43.125	
			89	44.077	

(0.387)

(0.960)

(0.05 ≥ α)

:

(0.05 ≥ α)

"

"

:(25.4)

.825290	2.8566	34	

.539070	2.8427	41	3 - 1
.791790	3.1583	15	6 - 4

(25.4)

:

(one way ANOVA)

:(26.4)

	" "				
.3010	1.217	.6000	2	1.200	
		.4930	87	42.878	
			89	44.077	

(0.301)

(1.217)

(0.05 ≥ α)

.
:

(0.05 ≥ α)

"

"

:(27.4)

.770900	2.8152	33	

.658490	2.9333	45	
.709790	3.0125	12	

(26.4)

(one way ANOVA)

:

:(28.4)

	" "				
.6470	.4380	.2200	2	.4390	
		.5020	87	43.638	
			89	44.077	

(0.647)

(0.438)

(0.05 ≥ α)

:

(0.05 ≥ α)

"

"

:(29.4)

--	--	--	--

.399960	3.4357	7	
.364580	2.6333	6	
.590460	3.0367	15	
.881570	2.9232	28	
.642480	2.7691	17	
.640890	2.7485	17	

(28.4)

(one way ANOVA)

:

:(30.4)

	" "				
.2290	1.410	.6820	5	3.412	
		.4840	84	40.665	
			89	44.077	

(0.220)

(1.410)

(0.05 ≥ α)

:

(0.05 ≥ α)

"

"

" "

" " :(31.4)

	"t"					
0.015	2.477	88	.640220	2.6540	31	
			.705970	3.0301	59	

(0.015)

(2.477)

" "

()

1.5

1.1.5

2.1.5

3.1.5

.2.5

.1.2.5

.2.2.5

.3.2.5

.4.2.5

.5.2.5

.6.2.5

.3.5

.1.3.5

.2.3.5

.3.3.5

.4.3.5

.5.3.5

.6.3.5

:

.

.

:

1.5

:

1.1.5

(

)

(

)

..

.

(2009)

(2002)

•

()

-1

- 3

-2

-4 .

1985

2002

•

2009

(

)

%25

%25

()

2009

•

2000

•

()

()

2002

(1985)

:

2.1.5

%17.8 (1.4)

%17.8

%28.9

%15.6

%20

%49

(2009)

(1992)

3.1.5

(0.703)

(2.90)

(5)

(2.4)

"

(33)

"

(3.94)

"

.(3.93)

()

(2.22)

"

"

"

"

.(2.33)

" "

(2004)

(1980)

:

.2.5

:

.1.2.5

(0.05 ≥ α)

"

"

(8.420)

4.4)

(0.05 ≥ α)

(0.000)

47

.(47)

.

.

.(47)

(2002)

(1989)

.

(2002)

(24)

.

:

.2.2.5

(0.05 ≥ α)

"

"

(11.4)

(0.05 ≥ α)

(0.399)

(0.928)

" "

(2002)

:

.3.2.5

(0.05 ≥ α)

"

"

$(0.05 \geq \alpha)$

(0.144)

(1.985)

(1985)

:

.4.2.5

$(0.05 \geq \alpha)$

"

"

$(0.05 \geq \alpha)$

(0.085)

(2.541)

(2006)

:

.5.2.5

(0.05 ≥ α)

"

"

(12.4)

≥ α)

(0.000)

(6.434)

(0.05

(2002)

.0.04= α

:

.6.2.5

(0.05 \geq α)

"

"

(0.002)

(3.149)

" "

:

(2000)

(2009)

:

.3.5

:

.1.3.5

(0.05 ≥ α)

"

(16.4)

(0.05 ≥ α)

(0.099)

(2.155)

"

(0.05 ≥ α)

(0.05 ≥ α)

1989

:

.2.3.5

(0.05 ≥ α)

"

"

α)

(0.387)

(0.960)

(0.05 \geq

(1999)

:

.3.3.5

(0.05 \geq α)

"

(20.4)

($0.05 \geq \alpha$)

(0.301)

(1.217)

:

.4.3.5

($0.05 \geq \alpha$)

"

"

(22.4)

($0.05 \geq \alpha$)

(0.647)

(0.438)

)

2004

2005

2006

.(2006

2006

2008

2008

2004

:

.5.3.5

(0.05 ≥ α)

"

"

$(0.05 \geq \alpha)$

(0.220)

(1.410)

:

.6.3.5

$(0.05 \geq \alpha)$

(0.015)

(2.477)

" "

(fisher 1998)

.

:

•

:

•

•

•

•

•

•

•

•

.

:

•

:

•

.

•

.

•

.

•

.

•

.

•

.

:

:

.(1998).

. **1422**

.(1422).

.(2008).

.(2009) .

: .(2008).

(2000)

.(2000) .

.() .

.(2001).

.(1996).

.(2006) .

:(2002)

.(2000) .

(12)

:

.(1986) .

.205- 186 ,13

.(1977).

.36-7 5(1)

.(1967).

.(2002).

-(1999).

.(1996).

.202-175 (72)

.(2002).

. 1(22)

.(2001).

.3(2)

.(1986) .

.(.) .

.(2005) .

.1999-

.(2006).

2007

.(2007).

.(1997

.(2009).

-(2010).

.(2006) .

.137-97 1 30

.(2008).

.(2006).

.34(1)

:(2007) .

:(2007) .

.(1995) .

.2

.(1976) .

.(2004).

.99-69 32 1

.(2002) .

(2001).

.(2010).

" "

.(1987) .

" "

.(2000).

7.

:

.(1987).

.(2008).

()

2.

(1978) .

.(1980).

. : . - .1997)). ,
 .(1985).
 , - .(2003) .
 . -
 .(1989) .
 .
 () (2007) .
 .(2004).
 .169-143 5
 .(1993) .
 .
 1. .(1993) .
 . .(1995) .
 . () .(1996) .
 . .(2001) .
 . .(2001) .
 (-) .(2003) .
 .
 .(1995).
 .123 - 110 24
 . .(1993).
 .
 .(1411).

.(1990).

.2172 .(2008).

.(1988) .

.1 .(1988) .

.(1989).

.(2008) .

.(2008) .

.(1998) .

.(1987) .

.(1998) .

.(1998).

.(1995) .

.513 -473 2 " -

.(1992) .

.260 -219 (19)

.2 .(1972).

3. .(1986) .

.(1988) .

.(1993).

1. .(1989) .

.4 .(1992) .

.(1997) .

2(7)

.(2000).

.(53)

:(2009) .

.(2001) .

.67-50 (57)

.(2006).

54 .

.163-131

.(1992).

.(1994).

.(2002) .

() .2001)).

.(1985).

.(2009).

.(1999).

.(3) (23)

.(2005).

.145-93 : 4(1)

.(1989).

: .(1989) .

(1984) (15)

.16

(1984) (10)

(1423) (9)

.5

.(2007).

.(1988) .

.(2006).

:(2006)

-187 1 30

.211

.(1992).

.(1986).

: .(2001) .

:(2004) .

2

.(2000).

1

2 . .(1997).

.(1983) .

. (1994).

.(1999).

3(9) ()

.385 - 355

2.

.(1995).

: (2006)

: (2005)

. 158 - 1 - "

"

.139

.(2007) .

1. . (1998).

.(1984).

3 **1984 /1973**

.(2006).

.(2007).

.(1988).

1.

.(1989) .

.(1993) .

- :() .(1978).
- :((:
- :(1994) .
- (58)
- 2004**
- 2000**
- .(1420).
1. .(1981) .
- .(1988) .
- .(1993).
- :
- Ahrons, C. R. (1980). Divorce A crisis of family transition and change.**Family Relations**, 29(October) 533-540.
- Allison, D. G. (1997). Coping with stress in the principalship. **Journal of Educational Administration**, 1(35) 39-55.
- Assaf ,and jabber ,A, (1996). Sources of stress among high T teachers in the Occupied **West Bank- al-Najah University Journal of Researchers**, 3(10). 7-33.
- Atwater, E.(1990). **Psychology of adjustment**: Personal growth in changing world, New York: Clifes-Hall.
- Averill,J,R: (1983). studies on anger and aggression implication for theories of emotion.**Americain psychologist**. Nov. 1145-1160.
- Beck, A.T. (1976). **Cognitive therapy and the emotional disorders**, New York: International Universities Press.
- Beck, A.T.et al. (1979): **Cognitive Theory Of Depression**, New York: Guilford Press.
- Bernard,G. (2003): **Healthy anger**: How to help children and teens manage their anger, Ph.D.Oxford university.

Bianchi, E. (2004): stress and coping Among Cardiovascular Nurses: A Survey in Brazil **Issues in Mental Health Nursing**, Vol (25), No (7) p.p: 737-745.

Billings, A.C. and Moos, R. H. (1984). Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46 (4), 877-891.

Blocher, D.H. (1987). **The professional counselor**, New York: Macmillan Publishing Company.

Blonna, R. (2000). **Coping with stress: In a changing world**, (2nd ed.),U. S. A: McGraw-

Blood. B., and Blood, M. (1978). **Marriage, (3rd ed)**, New York: **The Free Press**. All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit 84

Bohlmann,S.E.(2000). **Coping Mechanisms of women divorcing after long-term marriage**.Unpublished doctoral dissertation, California State University, long beach.

Burbeck ,D&Beer ,Depression ,self- esteem ,suicide ideation ,John.(1992). death anxiety and GPA in high school students of **divorced and non divorced parents Psychological** vol.7. ,pp.755-763.

Chih- Ken chen ,yi- chieh Tsai ,etl. (2010). **Depression and Suicide** Riski in Hemodialialysis patients with chronicRenal Failure ,chang gung university school of medicine ,Taiwan; Division of eitumental health and drug abuse research ,national health ,1Vol. 3 ,No.2 ,pp.269–287 ,miaoli

Costin, F.& Draguns. (1989). **Abnormal Psychology** , New York: JohnWilley and sons.

Erikson,E.H (1963). **childhood And society** , New York: Norton Seligman , M.E.P (1975). Helplessness: On Depression, Development, And Death, San Francisco: Freeman.

Finman,R.and Berkowltz leonard.(1980). Some factors influencing the effect of depressed mood on anger and overt hostility towards another and overt hostility towards another. **Journal of research in personality**. vol.(23), pp.70-84.

Fisher,M.(1998).Analyzing the effects of fathersantisocial behavior on mothers and children: A Longituadional.

Folkman, S., and Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, 21(September),219-239. All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit. 87

George D,Ngau,F,Jolynn,P.(2008). **Domain-specific assessment of anger expression and ambulatory blood pressure, personality and individual Differences**44: 1726-1737.

Goldstein, M.J. (1988). The Family And Psychopathology , **Annual Review of Psychology**, 39: 283-229.

Halford,W.K,and Markman,H.J.(1997).**Clinical hand book of marriage and couples intervention**.new York: John wiley&sons.

Higgins, J., Endler, N. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. **European Journal of Personality**,(9), 253-270.

Hill, L.M C. Hilton,j.M(1999). Changes in roles following divorce: comparison of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers. **Journal of Divorce and Remarriage**,45.

Hill ,L.M C. Hilton ,j.M(1999). **Changes in roles following divorce: comparison of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers.** Journal of Divorce and Remarriage ,45.

Johnson, J. W. (1981). More about stress and some management techniques. **Journal of School Health**, (January), 36-42.

Kelloway, E., and Barling, J. (1991). **Job characteristics**, role stress and mental health.

Kitamura T, Hasui c. (2006): anger feelings and anger expression as a mediator of the effects of witnessing family violence on anxiety and depression in Japanese , **journal of interpersonal violence** , 21 , 7: 843-855.

Kleinke, C. (1991). **Coping with life challenges**. California: Brooks /cole publishing Company.

Lazarus, R.S. (1966). **Psychological stress and the coping process**, New York: McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, S& Folkman , S. (1984): **stress, appraisal** , and coping New York: springer.

Leonard, Berkowitz & Finman.(1989). frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. **Psychological bulletin**, Vol 106(1), Jul 1989.

Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. **Journal of social Issues**, 32 (winter), 43.

Mahon,N,Yarcheski ,A.&Yarcheski ,T.(2003).Anger anxiety ,and depression in early adolescents from intact and divorced families ,**Journal of Pediatric Nursing** Vol.18mno.(4)Augest ,PP.267-273.

Matheny, K. B., Aycock, D.W., Pugh, J. L., Curlette, W.L., and Silva-Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A quantitative and quantitative synthesis with implications for treatment.**Counseling Psychologis**. 499-549.

Mattew A ,barry H. (2007). anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature , university of Ottawa, department of psychology , Ottawa , ontarion , Canada.

McCubbin, H,I, Joy ,C.B., Cauble, A. E., Comeau , J.K., and Patterson , J.M.(1980). Family stress and coping: A decade review. **Journal of Marriage and The Family**, 42, 855-871.

Monat, A., and Lazarus, R.(1985). **Stress and coping**, (2nd Edition), New York: Columbia University Press.

Neumann. D. (2006). **The psychological stages Of divorce**: divorce mediation, from [http:// www. divorcemed. Com / Books _and _Articles / stages. htm](http://www.divorcemed.com/Books_and_Articles/stages.htm). 4/3/06.pp.1-15.

Odonnell G.(2002). **Mastering Sociology** ,4ed.Wales ; palgrave Master Series.

Patterson J.M.,and Garwick,A.W.(1999).Leveles of meaning in family stresstheory. **Family Process**,(33),287-304.

Patterson J.M.,and Garwick,A.W.(1999).Leveles of meaning in family stresstheory. **Family Process**,(33),287-304.

Pilar, m: Gonzales, y: toro, s (2008). modalities of anger expression and the psychosocial adjustment of early adolescents in eastern cuba, **international journal of behavioral development** , 32 , 3.

Rabkin, J.G., and Streuing, E.L.(1976). **Life events, stress, and illness**, Science, 194(3), 1013-1020.

Raymond , W: chemtob. C (2002). Anger and combat-related posttraumatic stress disorder, **Journal of traumatic stress** 15, 123, 132.

Rice m ,Howell. C.(2006). Differences in Trait Anger Among Children with Varying Levels of **Ange School of Nursing** ,19(2)51-61. Expression Patterns.

Rice, Phillipl. (1999).**Stress and health**, (3rd ed.). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Ryan, N. (1989). stress-coping strategies identified from school age children's perspective " **Research in Nursing and health** , vot , 12 , N. (2).

Schafer, W. (1996). **Stress management for wellness**, (3rd ed.). U. S.A Harcourt Brace College Publishers.

Schwartz, A and shwartz, R.M (1993): **depression theories and treatments: psychological , biological , And social perspectives**. New York : Columbia university press (Arthur Schwartz- Ruth m. schwatz).

Selye , H. (1976).**The stress of life**, New York: McGraw-Hill Book Co.

Selye, H. (1980). **The stress concept today**, In: Kutash / (ED) , Handbook on Stress and Anxiety, San Francisco, Jossey-Bass.

Shepard ,J.M.(1980).**Sociology**.New York; west Publishing Company.

Stone , A. A & Neale , G. M. (1984): New Measure of daily coping: Development and preliminary results **Journal of personality and social psychology** , Vot 46. No (4).

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. **American Psychologist**, (November), 1161-1173.

Thomas. New York;Harcourt brace Jovanovich †Relationship.2ed.

Thompson, L., and Spanier.G.(1983). The end of marriage and acceptance of marital termination. **Journal of Marriage and The family**, (February), 103- 113.

United **demographic yearbook** (1996). New York; National unies.

United **demographic yearbook** (2001). New York ; National unies.

United. **demographic yearbook** (2004). New York ; National unies

W.La Verne,R.j.Anderson.(1977). **Sociology; The study of human**.

Wendy,M. The effects of stress on childrens human figuredrawings †**Journal of Clinical Psychology** †vol. 36 †NO. 1 †1980.324-331.

Wilkowski, B: Robinson, M (2007): **The Cognitive Basis of trait Anger and reactive aggression**: An integrative analysis , North Dakota state university , Personality and Social psychology review.

Zimbardo, P.G. (1988). **Psychology and life**, (12th ed). Scott: Company, boston. All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit.

:

[http: //ar.wikipedia.org](http://ar.wikipedia.org).

[http: //www.almostshar.com](http://www.almostshar.com).

(1)

/ / /

":

."

.

.(...) .

:

:

:

:

•

. 2002 1422

..

..

:

•

:

/

:

/

/ ()

: / / . /

	1
-0 -1 -2 -3	
	2
-0 -1 -2 -3	
	3
-0 -1 -2 -3	
	4

	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		10
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		11
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		12
	-0	
/	-1	
	-2	
	-3	
		13
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		14
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		15

	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		16
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		17
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		18
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		19
	-0	
	-1	2
	-2	5
	-4	7
		20
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	

	21
-0	
-1	
-2	
-3	

.. .. /

:

	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
5	4	3	2	1	-1
5	4	3	2	1	-2
5	4	3	2	1	-3
5	4	3	2	1	-4
5	4	3	2	1	-5
5	4	3	2	1	-6
5	4	3	2	1	-7
5	4	3	2	1	-8
5	4	3	2	1	-9
5	4	3	2	1	-10
5	4	3	2	1	-11

5	4	3	2	1	-12
5	4	3	2	1	-13
5	4	3	2	1	-14
5	4	3	2	1	-15
5	4	3	2	1	-16
5	4	3	2	1	-17
5	4	3	2	1	-18
5	4	3	2	1	-19
5	4	3	2	1	-20
5	4	3	2	1	-21
5	4	3	2	1	-22
5	4	3	2	1	-23
5	4	3	2	1	-24
5	4	3	2	1	-25
5	4	3	2	1	-26
5	4	3	2	1	-27
5	4	3	2	1	-28

5	4	3	2	1	-29
5	4	3	2	1	-30
5	4	3	2	1	() -31
5	4	3	2	1	-32
5	4	3	2	1	-33
5	4	3	2	1	-34
5	4	3	2	1	-35
5	4	3	2	1	-36
5	4	3	2	1	-37
5	4	3	2	1	-38
5	4	3	2	1	-39
5	4	3	2	1	-40

-
-
-
-

(2)

21

		1
	-4 -5 -6 -7	
		2
	-4 -5 -6 -7	
		3
	-4 -5 -6 -7	
		4

	-0 -1 -2 -3	
		5
	-0 -4 -5 -6	
		6
	-4 -5 -6 -7	
		7
	-4 -5 -6	
		8
	-0 -1 -2 -3	
		9

	-0	
	-1	
	-2	
	-3	

		10
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		11
	-0	
	-5	
	-6	
	-7	
		12
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		13

	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		14
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	

		15
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		16
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		17
	-0	
	-1	
	-2	
	-3	
		18

		-0	
		-1	
		-2	
		-3	
			19
		-0	
	2	-1	
	5	-2	
	7	-8	

			20
		-0	
		-1	
		-2	
		-3	
			21
		-0	
		-1	
		-2	
		-3	

...

... /

:

(5) (4) (3) (2) (1)

5	4	3	2	1	.	-41
5	4	3	2	1	.	-42
5	4	3	2	1	.	-43
5	4	3	2	1	.	-44
5	4	3	2	1	.	-45
5	4	3	2	1	.	-46
5	4	3	2	1	.	-47
5	4	3	2	1	.	-48

5	4	3	2	1	-49
5	4	3	2	1	-50
5	4	3	2	1	-51
5	4	3	2	1	() -52
5	4	3	2	1	-53
5	4	3	2	1	-54
5	4	3	2	1	-55
5	4	3	2	1	-56
5	4	3	2	1	-57
5	4	3	2	1	-58
5	4	3	2	1	-59
5	4	3	2	1	-60
5	4	3	2	1	-61
5	4	3	2	1	-62
5	4	3	2	1	-63
5	4	3	2	1	-64
5	4	3	2	1	-65
5	4	3	2	1	-66
5	4	3	2	1	-67
5	4	3	2	1	-68
5	4	3	2	1	-69

5	4	3	2	1	-70
5	4	3	2	1	() -71
5	4	3	2	1	-72
5	4	3	2	1	-73
5	4	3	2	1	-74
5	4	3	2	1	-75
5	4	3	2	1	-76
5	4	3	2	1	-77
5	4	3	2	1	-78
5	4	3	2	1	-79
5	4	3	2	1	-80

/ / /

-
-
-
-

(3):

دكتوراة بالقياس والتقويم النفسي	د. محمد دبوس
دكتوراة في الصحة النفسية	د. نجاح محمود الخطيب
دكتوراة في علم النفس	د. كمال سلامة
دكتوراة أساليب تدريس.	د. محسن عدس
دكتور ونائب الشؤون في الأكاديمية الأمنية الفلسطينية	د. تيسير عبدالله
ماجستير / رئيس قسم الخدمة المجتمعية في مركز الخدمة المجتمعية والتعليم المستمر في جامعة الاستقلال	أ. ايمان قنديل
دكتوراة في علم نفس.	د. سهير الصباح
دكتوراة في علم النفس.	د. عمر الريماوي
دكتوراة علم نفس التربوي ودكتوراة علم اجتماع تربوي	د. نبيل عبد الهادي
دكتوراة مناهج وتدريس العلوم	د. عفيف زيدان

ملاحظات السادة المحكمين:

- تم الإطلاع على جميع الاستبيانات لأخذ الملاحظات بعين الاعتبار ولكن أغلب الملاحظات كانت كالتالي:
- شكلية (كاستخدام صيغة المؤنث في مقياس الاكتئاب وتصحيح بعض الأخطاء الإملائية في بعض الفقرات).
 - إضافة بعض المتغيرات من قبل بعض المحكمين ولكن متغيرات دراستي كانت محددة لذا لم يتم الأخذ بعين الاعتبار بمتغيراتهم.
 - استفسار بعض المحكمين حول عدم استخدام مقياس الضغوطات النفسية الاجتماعية. ولكن لم يتم استخدامه لأنه تم تعويضه باستخدام الأسئلة المفتوحة والتي سيتم تحليلها باستخدام أسلوب تحليل المضمون (المحتوى).
 - تم تعديل بعض الكلمات في مقياس الاكتئاب ولكنني التزمت بالمقياس بدون اية تغيرات حيث تم تبني هذا المقياس.

(4)



الرقم: ب د ع/12/380/03
التاريخ: 2012/03/13

حضرة مدير مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي المحترم
محافظة بيت لحم

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الطالبة : مروة يحيى محمد حرز الله ورقمها الجامعي (20912408)، بدراسة تتعلق برسالة
ماجستير، بعنوان

" الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن
وأثرها في الأكتئاب والغضب لديهن "

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها، ولتطبيق الدراسة خلال
الفصل الثاني 2011/2012.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

والله الموفق

د. عمر الريماوي

منسق برنامج الإرشاد النفسي والتربوي / كلية العلوم التربوية



الرقم: 12/03/381/12
التاريخ: 2012/03/13

حضرات المحكمة الشرعية المحترمين
محافظة بيت لحم

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الطالبة: مروة يحيى محمد حرز الله ورقمها الجامعي (20912408)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير، بعنوان

"الضغوط النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن وأثرها في الأكتئاب والغضب لديهن"

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها، ولتطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني 2012/2011.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

والله الموفق

د. عمر الريماوي

منسق برنامج الإرشاد النفسي والتربوي / كلية العلوم التربوية

بسم الله الرحمن الرحيم



السلطة الوطنية الفلسطينية

ديوان قاضي القضاة

المجلس الاعلى للقضاء الشرعي

المحكمة الشرعية في بيت لحم

الرقم: ٢٤/١/٢٠١٢

التاريخ: ١٤٣٣/٦/١٩ هـ

وفق: ٢٠١٢/٥/١٠ م

حضرة الدكتور عمر الريماوي

منسق برنامج الارشاد النفسي والتربوي/كلية العلوم التربوية

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

الموضوع: الطالبة مروة يحيى حرز الله.

تهديكم المحكمة الشرعية في بيت لحم اطيب التحيات اشارة الى كتابكم رقم ب د ع/١٢/٣٨١/٠٣/١٢ تاريخ ١٢/٠٣/١٣ م،نعلمكم انه لدى الرجوع الى قيود سجلات محكمتنا لنهاية العام ٢٠١١ ان عدد الطلقات لدى محكمتنا هو (١٦٦ طلاق) منها ٤٢ طلاق قبل الدخول و ٣ اقرار بالطلاق و٥ رجعي بغياب الزوجة .
تحريرا في ١٤٣٣/٦/١٩ هـ وفق ٢٠١٢/٥/١٠ م

وتفضلوا بقبول الاحترام

قاضي بيت لحم الشرعي

جاد علي حرايبي الجعبري



ج.م

تلفاكس: ٢٧٤٢٤٥٢

بيت لحم / ساحة المهدي / بناية مسجد عمر بن الخطاب

:

124		3.1
125	(Pearson Correlation)	2.3
126	(Pearson Correlation)	3.3
131		1.4
132		2.4
134		3.4
136		4.4
138		5.4
139		6.4
140		7.4
142		8.4
143		9.4

143	(LSD)	10.4
144		11.4
144		12.4
145		13.4
146		14.4
146		15.4
147		16.4
148		17.4
148		18.4

149	(LSD)	19.4
150	" "	20.4
151		21.4
151		22.4
152		23.4
152		24.4
153		25.4
153		26.4
154		27.4
154		28.4

--	--	--

155		29.4
156		30.4
156	" "	31.4

:

190		1
200		2
210		3
211		4

:

Error! Bookmark not defined.	
Error! Bookmark not defined.	
1	
2	:
3	2.1
4	3.1
4	4.1
5	5.1
5:	
6	6.1
6	7.1
7	8.1
7	9.1
8	10.1
12	1.2
12	: .1.1.2
12	: .2.1.2
15	: .3.1.2
19	: .4.1.2
20	: .5.1.2
20	: .6.1.2
26	: .7.1.2
282.2
29	: .1.2.2
31 .(2010-1997)	.2.2.2
32	: .8.2.2

35.....:()	.10.2.2
36.....:	.11.2.2
37.....	3.2
37.....:	1.3.2
38.....:	2.3.2
39.....:	3.3.2
42.....:	4.3.2
44.....:	5.3.2
47.....:	.7.3.2
49.....	4.2
49.....:	.1.4.2
50.....	.2.4.2
52.....:	.3.4.2
54.....:	.4.4.2
55.....:	.5.4.2
64.....:	.6.4.2
65.....:	.7.4.2
67.....:	.8.4.2
67.....:	.9.4.2
69.....:	.10.4.2
70.....:)2003)	.11.4.2
71.....	5.2
71.....:	1.5.2
76.....:	2.5.2
79.....:	.3.5.2
86.....:	4.5.2
91.....:	.5.5.2
95.....	
95.....	1 . 3
95.....	3.3

97	:	5.3
98		6.3
99		7.3
99		3.8
100		9.3
100		10.3
101		
102		
102		1.4
102	:()	1.2.4
110	:	2.2.4
113	:	3.2.4
122	:	4.2.4
129		
130		
130	:	1.5
130	:	1.1.5
136	:	2.1.5
138	:	.2.5
138	:	.1.2.5
139	:	.2.2.5
140	:	.3.2.5
141	:	.4.2.5
142	:	.5.2.5
143	:	.6.2.5
145	:	.3.5
145	:	.1.3.5
145	:	.2.3.5
146	:	.3.3.5
147	:	.4.3.5

148	:	.5.3.5
149	:	.6.3.5
153	:	
167		
193		
194	:	
198	:	

إقرار

أقر أنا مقدم الرسالة أنها قدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة أو أية جزء منها لم يقدم لنيل أية درجة علمية عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع:

الاسم: مروة يحيى محمد حرزالله

التاريخ / / 2012م.

شكر وتقدير

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين.

بدايةً أ حمد الله كثيراً وأشكر فضله الذي من علي بإنجاز هذا العمل المتواضع ويسر لي طريقه من غير حول مني ولا قوة.. وبعد..

فإنه من واجبي العلمي والأخلاقي أن أقدم شكري لمن يستحق الشكر بعد الله سبحانه وتعالى اسرة قسم الإرشاد النفسي والتربوي بجامعة القدس وخاصة الدكتور إياد الحلاق على جهوده المعطاءة وآرائه البناءة التي أنارت لي الطريق أثناء دراستي وبحثي.

كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لجميع أفراد أسرتي الكريمة لما بذلوه من تذليل للصعاب وإزالة العقبات ورفع المعنويات وخاصة والدي اطال الله في عمرهما وانعم عليهما بالصحة والعافية، كما أخص بالشكر اختي "منار" على تشجيعها لي ووقوفها الى جانبي طول فترة دراستي.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لمديري الفاضل السيد محمد فرج لما بذله من جهد ولما كان له الفضل في وصولي الى هذه المرحلة.

فجزى الله الجميع خير الجزاء، وأدعو الله أن تنال هذه الرسالة القبول، فحسبي أنني حاولت واجتهدت، فالكمال لله وحده، وعليه قصد السبيل، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

مروة يحيى محمد حرز الله

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة التعرف الى الضغوطات النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم في ضوء المتغيرات، العمر، العمر عند الطلاق، المؤهل التعليمي، عدد الأبناء، الحالة العملية، مكان السكن مستخدمةً المنهج الوصفي. لتحقيق أهداف الدراسة طبقت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب، تعديل وتقنين: أسماء عبد العزيز الحسين 1422 هـ 2002 م. و مقياس الغضب اعداد أ.د. علاء الدين كفاقي و أ.د. مایسة احمد النیال. واستخدمت الباحثة استبانة مفتوحة لتحديد الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تعاني منها النساء المطلقات في محافظة بيت لحم، طبقت على عينة عشوائية تكونت من (90) مطلقة أي بنسبة (5%) من مجموع المطلقات في محافظة بيت لحم والبالغ عددهن 1597 من سنة (1997-2010).

توصلت الدراسة الى ان أكثر أنواع الضغوطات الاجتماعية النفسية التي تعاني منها المطلقات في محافظة بيت لحم هو نظرة المجتمع تجاههن والنظرة المجتمعية القائمة على الشك واللوم للمرأة المطلقة ومن ثم الضغوطات الاقتصادية و الخوف على الأبناء وأيضاً غياب الاستقلالية.

وأشارت نتائج تحليل المضمون الى ان اغلبية المطلقات يتلقين الدعم الاجتماعي من أمهاتهن ومن ثم الاصدقاء.

ومن الصعوبات التي تواجهها النساء المطلقات بعد الطلاق، الضغط وعدم الاستقرار النفسي والخوف من المستقبل والخوف من الوحدة فتصبح المرأة أكثر انعزالية وانطواءً واقل انخراطاً في الحياة.

كما توصلت الدراسة الى أن مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم كان شديداً. في حين كان مستوى الغضب لديهن متوسطاً.

كذلك يوجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى للمتغيرات العمر، حيث كانت الفروق لصالح 47 عام فما فوق و متغير المؤهل التعليمي وكانت الفروق لصالح النساء الاميات و متغير الحالة العملية وكانت الفروق للواتي لا يعملن. بينما تبين عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق، عدد الأبناء، مكان السكن.

كذلك تبين عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، العمر عند الطلاق، عدد الأبناء مكان السكن، المؤهل

التعليمي. بينما كان هنالك فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية.

وفي ضوء هذه النتائج ومناقشتها اقترحت الباحثة عدة توصيات كان أهمها ضرورة إيلاء المزيد من الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة المطلقة من خلال إعداد برامج تستهدف احتواء المرأة المطلقة و مساعدة المرأة على الاندماج من جديد في المجتمع والحياة الاجتماعية من خلال دورات وندوات ورشات عمل وتوفير وظائف مناسبة ومساعدة نوات الحاجة في استكمال تعليمهن وان تهتم وسائل الاعلام وخاصة المرئية بتخصيص برامج يومية او اسبوعية للأسرة بشكل عام والنساء المطلقات بشكل خاص تقدم من خلالها محاضرات او ندوات حول الآثار والضغوطات النفسية الاجتماعية.

Social and Psychological Pressures, Depression, and Anger of divorced women in Bethlehem district

Student`s name: Marwa Yahya Abu Arafeh

Supervisor`s name: Dr. Iyad al-Hallaq

The study aims to identify social and psychological pressures, depression, and anger of divorced women in Bethlehem district taking into account several variables including age, age when divorced, and education, number of children, occupation, and residence place. The researcher used the descriptive approach. To achieve the planned goals of the study, the researcher used Beck "Depression scale", Amended by Asmaa Abed al-Aziz Hussein2002, as well as anger scale by Alaa al-Den Kafani, Maysa Ahmad al-Nayal. The researcher used an open questionnaire to define the psychological and social pressures on a random sample of 90 divorced women, which is 5% of all 1597 divorced women in Bethlehem district 1997-2010.

The results of "content analysis" show that most of the social and psychological pressures divorced women face include "society`s doubtful and critical attitude to divorced women, financial pressure, worry about children and absence of independence".

Content analysis shows that the majority of divorced women get their social support from their mothers, and then friends. The difficulties that they face after divorce are the lack of psychological stability, loneliness and fear of future. As a result, divorced women tend to be unsociable, secluded and socially inactive.

The data reflected in questionnaires was treated statistically by SPSS. The researcher found out that the level of depression of divorced women is severe, and the level of anger is moderate.

There were statistical differences in the level of depression of Bethlehem divorced women due to the variables. Women who have severe depression were above 47, and uneducated, neither employed. There are other differences determined by age, number of children and residence place.

In addition, there were statistical differences in the level of anger of Bethlehem divorced women from their own point of view due to age, age at divorce, number of children, residence place, and the education variables. Women who have severe depression were above 47, and uneducated, neither employed.

In light of these results, the researcher recommends more attention should be paid to the psychological health of divorced women through implementation of projects targeting divorced women. Moreover, Divorced women should be helped to reintegrate in social activities through workshops, trainings, appropriate opportunities, and assistance to pursue education. Finally, Media outlets should pay attention to divorced women, especially TV channels through daily programs for divorced women that include lectures on social and psychological pressures.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 مقدمة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 فرضيات

4.1 أهمية الدراسة

5.1 أهداف الدراسة

6.1 محددات الدراسة

7.1 تعريف المصطلحات نظرياً وإجرائياً

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها:

1.1 المقدمة

إن وجود الأسرة هو امتداد للحياة البشرية، وسر البقاء الإنساني، فكل إنسان يميل بفطرته إلى أن يظفر ببيت وزوجة وذرية، فالأصل في الحياة الأسرية الاستقرار والسكنية والرحمة والمودة، فالأسرة هي اللبنة الأساسية في المجتمع ويتوقف نمو المجتمع وتقدمه على استقرار وتماسك الأسرة وتقوم الأسرة في المجتمع الفلسطيني على الزواج، وهي العلاقة التي على أساسها تقوم وتبنى كافة العلاقات الأسرية الأخرى. ولكن لا تخلو أية علاقة من وجود خلافات سواء بسيطة أو قاسية تؤثر على كلا الطرفين. مما يبقي احتمال الطلاق وارداً.

يعتبر الطلاق الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الأسرية والتفكك الأسري. وبالرغم من ضرورته أحياناً عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج والفشل في الاستمرار في الحياة الزوجية. فقد أكدت بعض الدراسات على الآثار السلبية للطلاق كدراسة غامدي التي اشارت الى ان المتاعب النفسية والإحساس بالحزن والكآبة من أهم الآثار النفسية على المطلقة(غامدي، 2009) و أيضاً على كلا الزوجين والأبناء في حال وجودهم (الثاقب، 1999).

في هذه الدراسة سيتم التركيز على المرأة المطلقة كونها أحد الأطراف في عملية الطلاق؛ لتعرضها للعديد من الضغوطات النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

تعيش المرأة العربية تحت وابل من الضغوطات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية ترافقها منذ لحظات حياتها الأولى فمنذ قدومها إلى الحياة لا يرحب بها فور ولادتها وتحاط طوال حياتها بكثير من المحاذير والقيود والضغوطات.

فالبنية الثقافية الاجتماعية النازمة والمنتجة للقيم والعادات والتقاليد قائمة على أساس الحط من قيمة المرأة والتقليل من قدرها، عدا عن حالة التبعية المفرطة للرجل التي تكرسها تلك النظم الاجتماعية.

لا يختلف المجتمع الفلسطيني كثيرا عن باقي الأقطار والمجتمعات العربية والإسلامية بنظرته إلى المرأة فلا زالت المرأة محاطة بكثير من القيود ولا زالت مستبعدة عن كثير من الميادين ومجالات النشاط الاجتماعي والاقتصادي والسياسي.... هذا في الوضع الطبيعي أما في حالة النساء المطلقات فيزداد الأمر تعقيدا وتزيد القيود قيوداً وترتفع وتيرة الضغط الاجتماعي على تلك الفئة من النساء فالمرأة المطلقة تجد نفسها بشكل مستمر في موضع الاتهام والريبة والشبهة ويحملها المجتمع مسؤولية طلاقها حتى لو لم يكن لها ذنب بذلك.

والنساء عموماً وخصوصاً المطلقات يبقين عرضة للانكشاف المادي والاجتماعي ويزدن تبعية للرجل والعائلة وتتدثر شخصية المرأة وفرديتها وتتصهر وتذوب في شخصية العائلة بما في ذلك فقدانها للقرار حتى ما يتعلق بها وبخصوصياتها.

ويزداد الأمر تعقيدا بعد الطلاق، فالطلاق ظاهرة ليست غريبة عن مجتمعنا الفلسطيني والطلاق بالحقيقة انعكاس لحقيقة العلاقات الزوجية التي لا يمكن أن يكتب لها الوفاق، من هذا المنطلق ينظر للطلاق على انه ظاهرة اجتماعية مرادفة للزواج والأسرة في بعض الأحيان (الثاقب، 1999).

وانطلاقاً من هذه الخلفية، وفي محاولة لمعرفة الضغوطات التي تتعرض لها المرأة المطلقة سواء الاجتماعية أو النفسية وغيرها، تقوم الباحثة بدراسة هذه الضغوطات وخاصة (النفسية الاجتماعية) ودراسة الاكتئاب والغضب وذلك في محاولة لفهم هذه الظاهرة وبالتالي اعتماد هذا الفهم كأساس لبناء البرامج الإرشادية والتربوية والوقائية للتقليل من الطلاق والنتائج المترتبة عليه.

2.1 مشكلة الدراسة

من خلال الدراسة والإطلاع على الادبيات المتعلقة بموضوع الطلاق والضغوطات الناشئة عنه ومع ازدياد ظاهرة الطلاق في محافظة بيت لحم وفق الجدول (2.2.2)، رأت الباحثة أهمية هذا الموضوع وضرورة معرفة مستوى الاكتئاب والغضب في ضوء بعض المتغيرات (العمر، العمر عند الطلاق، المؤهل التعليمي، عدد الأبناء الحالة العملية، مكان السكن) لمعرفة الحالة النفسية لهن ومعرفة طرق تعامل المطلقة من حيث استدخال او استخراج الضغوطات لذا:

تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

ما هي الضغوطات النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن؟

وانبثق من هذا السؤال الرئيسي اسئلة الدراسة التالية:

3.1 أسئلة الدراسة

يحاول البحث الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالضغوطات النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم، ذلك من خلال الأسئلة التالية:

- ما هي أنواع الضغوطات التي تتعرض لها المرأة المطلقة في محافظة بيت لحم؟
- ما مستوى (الاكتئاب، الغضب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم؟
- هل هنالك فروق في كل من (الغضب والاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى للمتغيرات (العمر، السن عند الطلاق، المستوى التعليمي، عدد الأبناء، الحالة العملية(العمل)، مكان السكن)؟

4.1 مبررات الدراسة

تتمثل مبررات الدراسة بما يلي:

1. قلة الدراسات العربية والمحلية التي تبحث في مجال الضغوطات النفسية الاجتماعية والاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم. وحاجة المكتبات العربية لهذا التنوع من الدراسات.

2. تبحث هذه الدراسة طرق تعامل المرأة مع الطلاق من الناحية النفسية من حيث استدخال أو استخراج الضغوطات (أعراضاً انسحابية أو هجومية).

3. ان تركيز الدراسات العربية التي تناولت مشكلة الطلاق كان على العوامل المسببة لها. لذا تعتبر هذه الدراسة تغيير لما تم تناوله عن هذا الموضوع من قبل.

4. نظراً لحساسية قضايا المرأة والحذر الشديد عند تناولها؛ لاعتبارات تتعلق بالعادات والتقاليد وثقافة (العيب)، تواجه أبحاث الطلاق العديد من العقبات وعلى حد علم الباحثة فالدراسات قليلة حول الآثار النفسية الاجتماعية المترتبة على الطلاق لدى المطلقات ولم تدخل في تفاصيل الموضوع بشكل معمق. فانطلاقاً من هذا النقص، ستحاول الدراسة الحالية البحث بالضغوط النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها النساء المطلقات بشكل عام ومعرفة الاكتئاب- الغضب لديهن. حيث تم تحديد محافظة بيت لحم كمحدد مكاني لإجراء الدراسة.

5. تم تناول المتغيرات المستقلة التالية في هذه الدراسة (العمر، عمر الزوجة عند الطلاق، المؤهل التعليمي، عدد الأبناء الحالة العملية، مكان السكن) لمعرفة الفروق في مستوى كل من الغضب والاكتئاب تبعاً للمتغير على سبيل المثال هل مستوى الاكتئاب لدى النساء الصغيرات بالسن كمستوى الاكتئاب لدى كبيرات السن وهكذا.

6. معرفة جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهو القاء الضوء على الضغوطات النفسية الاجتماعية من وجهة نظر النساء المطلقات، أيضاً معرفة (الاكتئاب- الغضب) لفهم أفضل لهذه الضغوط ومدى تسببها بالاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات.

5.1 أهمية الدراسة

تتمثل أهمية إجراء الدراسة الحالية في العديد من الاعتبارات النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. الخروج بفهم أعمق للضغوط النفسية الاجتماعية والتي تعيق حياة المرأة، فالضغوطات وأثارها تسبب العديد من الإضرابات النفسية والمشاعر السلبية التي تحول دون استمرارها بالحياة بشكل طبيعي، والتي تسهم في خلق شخصيات وسلوكيات غير سليمة فهذه الدراسة محاولة للمساهمة في مجال الدراسات والأبحاث النسوية المتخصصة بقضايا المرأة ومشاكلها الاجتماعية والنفسية حيث تغطي مؤشرات ملموسة لبعض القضايا المتعلقة بالطلاق والتي لا بد من دراستها وتحليلها.
2. أهمية الدراسة في توعية الناس بالطلاق وأثاره النفسية على المرأة المطلقة للتخفيف من الاضطرابات النفسية التي تعيق فئة النساء وخاصة المطلقات.
3. تتوقع الباحثة أن تكون نتائج الدراسة قاعدة لبناء برامج تربية وإرشادية تهتم بالصحة النفسية للمرأة المطلقة لمساعدتها على التكيف والاندماج في المجتمع.

6.1 أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف أهمها:

- التعرف على الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تواجهها النساء المطلقات من وجهة نظرهن في محافظة بيت لحم.
- تحديد أكثر الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها النساء المطلقات في محافظة بيت لحم.
- التعرف الى مستوى الغضب والاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم.
- معرفة الفروق في كل من (الاكتئاب، الغضب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تبعا لمتغيرات الدراسة (العمر، السن عند الطلاق، المستوى التعليمي، عدد الأبناء، الحالة العملية، مكان السكن).

7.1 فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من (الغضب، الاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير العمر.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من (الغضب، الاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير السن عند الطلاق.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من (الغضب، الاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من (الغضب، الاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير عدد الأبناء.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من (الغضب، الاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير الحالة العملية (العمل).

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في كل من (الغضب، الاكتئاب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

8.1 حدود الدراسة

- الحدود البشرية: أجريت هذه الدراسة على عينة من النساء المطلقات في محافظة بيت لحم.
- الحدود الزمانية: أجريت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (2011-2012).
- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في محافظة بيت لحم.
- المحددات المفاهيمية: أي المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة.

9.1 هيكلية الدراسة

تضم الدراسة خمسة فصول هي:

- الفصل الأول: خلفية الدراسة، وأهميتها، وعرضاً عاماً وتمهيداً للدراسة، ومشكلة الدراسة، ومبرراتها وأهدافها وأهميتها، وأسئلتها وفرضياتها، وحدود وهيكلية الدراسة.
- الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة ويتضمن الضغوطات النفسية الاجتماعية الناتجة عن الطلاق و الاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات.
- الفصل الثالث: أساليب الدراسة، منهجية الإعداد، الأدوات المستخدمة، وصف مجتمع الدراسة وعينتها، ومدى اختبار صدق و ثبات أدوات الدراسة وإجراءات تطبيق الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية.
- الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.
- الفصل الخامس: النتائج ومحتوى والتوصيات التي انبثقت عن الدراسة.
- وفي نهاية الدراسة سيتم إضافة قائمة المصادر والمراجع التي اعتمدت عليها الدراسة.

10.1 التعريفات والمصطلحات

الطلاق:

هو إنهاء العلاقات الزوجية بحكم الشرع والقانون، فقد قيدته المجتمعات بقيود شديدة وأباحته في حالات محدودة لتأثيره على كل أفراد الاسرة (عبد الواحد، 1972).

الضغوط:

تعرف الضغوط بأنها: حالة تنشأ عن التفاعل بين الناس وأعمالهم، وتتسم بإحداث تغييرات في داخلهم وتدفعهم إلى الانحراف عن أدائهم الطبيعي (القحطاني، 2007). ويعرفها (عبد الستار، 1998) بأنها: تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

يرى (موراي، Murray، 1938) في كتاب نظريات الشخصية لهول كالفين وليندزي، جاردرن الضغط هو عبارة عن صفة، خاصة لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين وترتبط الضغوط بالأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته. (هول وليندزي، 1978: 238).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: التأثير الناتج عن تفاعل التأثيرات النفسية والاجتماعية على النساء المطلقات في محافظة بيت لحم وأثر ذلك على الاكتئاب والغضب لديهن.

الضغط النفسي:

تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة: مثل القلق والغضب والشعور بالاكتئاب، سواء كانت هذه البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل والأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط والاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة. (أبو غزالة، 1999).

الضغوط الاجتماعية:

تعرف الضغوط الاجتماعية بأنها: ضرب من التأثير الذي يمارسه أفراد المجتمع على أقرانهم فيؤدي إلى الفاعلية في تكوين معتقدات أو حمل الآخرين على تبني مناهجهم وخدمة أغراضها والوقوف بجانبها وممارسة الضغط والتأثير يولد الاضطرابات النفسية (القحطاني، 2007).

وتعرف أيضاً بأنها: الأحداث الخارجية التي تؤدي عند تفاعلها مع النفسي الإنسانية إلى استثارة عمليات استجابية للمخ تبعث على نشاط الغدد الصماء العصبية، وبذلك تتغير طبيعة الفرد، فهي إذن أحداث نفسية أو اجتماعية تسبب اضطرابات أحشائية (القحطاني، 2007).

وتعرف الباحثة الضغوط الاجتماعية إجرائياً بأنها: الآثار الاجتماعية التي تتعرض لها النساء المطلقات الفلسطينيات في محافظة بيت لحم.

الاكتئاب:

عرفه صالح (1989): حالة انفعالية تتضمن تغييراً محدداً في المزاج مثل مشاعر الحزن والقلق واللامبالاة ومفهوماً سالباً عن الذات مع توبيخ الذات وتحقيرها ولومها ووجود رغبات في عقاب الذات مع رغبة في الهروب والاختفاء والموت، تغيرات في النشاط مثل صعوبة النوم والأكل وتغيرات في مستوى نقص أو زيادة النشاط.

عرفه الرفاعي (1987): بأنه الهبوط وهو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الأحيان شكلاً مرضياً واضحاً وينطوي على شعور بالقصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يطغى هذا الشعور على المرء أحياناً ويصاحبه انخفاض في النشاط النفسي والعضوي.

ويعرف الاكتئاب إجرائياً: بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود مقياس "بيك" للاكتئاب المستخدم في هذا البحث.

الغضب:

عرفته عبد الحميد (2008): بأنه شعور طبيعي في اغلب الأحيان، يظهر عندما يشعر الفرد بالتهديد والخطر، ومن مظاهره الإثارة، الاهتياج، السلوك العدواني الجسدي أو اللفظي، زيادة معدلات ضربات القلب، نشاط في عمل الجهاز التنفسي، الثورة والغيط ويعتبر الغضب سلوكاً غير تكيفي أو مرضياً عندما يتصف بالاستمرارية أو عندما يظهر في غياب المسبب.

ويعرف الغضب إجرائياً: بأنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها الفرد على بنود مقياس الغضب المستخدم في هذا البحث.

محافظة بيت لحم:

محافظة بيت لحم هي واحدة من 16 محافظة في الضفة الغربية وقطاع غزة داخل الأراضي الفلسطينية. وتغطي مساحة من الضفة الغربية، ويحدها من الجنوب القدس. تقع محافظة بيت لحم على بعد حوالي 10 كم جنوب القدس، على ارتفاع حوالي 765م فوق سطح البحر. ويبلغ عدد سكانها قرابة الـ 180116 نسمة وفقاً للمكتب المركزي للإحصاء الفلسطيني في منتصف عام 2006. وتحتوي على ما يقارب الـ 35 قرية، ومدينة بيت لحم يبلغ عدد سكانها 29927 نسمة، وتشتهر بكونها مكان ميلاد السيد المسيح. في المحافظة عدة مخيمات هي، مخيم الدهيشة وعابدة ومخيم بيت جبرين.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

ثانياً: الدراسات السابقة

1. الدراسات التي تناولت موضوع الضغوطات النفسية والاجتماعية

• دراسات عربية

• دراسات أجنبية

2. الدراسات التي تناولت موضوع الطلاق

• دراسات عربية

• دراسات أجنبية

3. الدراسات التي تناولت الاكتئاب

• دراسات عربية

• دراسات أجنبية

4. الدراسات التي تناولت الغضب

• دراسات عربية

• دراسات أجنبية

ثالثاً: التعقيب على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الضغوط النفسية والاجتماعية

1.1.2. مقدمة:

حظي موضوع الضغوط (Stresses) وتأثيره على الحياة الحديثة مكان الصدارة في البحوث والدراسات النفسية، حتى أن بعض الباحثين يطلق على هذا العصر "عصر الضغط النفسي"، ويعود ذلك إلى أننا نعيش عصراً يزخر بالصراعات السياسية، والمشكلات الاقتصادية، والتغيرات الاجتماعية، والثقافية، بجانب العوائق البيئية، والشخصية المتداخلة، والتي تحول دون إشباع الحاجات البيولوجية، والنفسية للفرد، ولا تغفل التطورات التكنولوجية، وما يترتب عليها من كثرة المنافسة بين البشر؛ لملاحقة ذلك التغير والتطور، كل هذا من شأنه أن يرفع من معدلات القلق والتوتر، فيزداد العبء الملقى على كاهل الإنسان؛ ليصبح فريسة لضروب شتى من الاضطرابات النفسية، والانفعالية، ومن ثم تكون الضغوط النفسية نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعاني منها الفرد (عوض، 2001).

2.1.2. مفهوم الضغط:

كلمة الضغط (Stress) مشتقة من الكلمة اللاتينية (Stringere) التي تعني: أوثق أو أشد أو ضيق، أما في الفرنسية (Etreindre) أي أحاط الجسم والأعضاء مع الشد القوى، ولا نجد كلمة (Stress) في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين، ولكنها على العكس، كانت مستخدمة في اللغة الإنجليزية خلال

قرون مضت، وكانت تستعمل منذ القرن السابع عشر؛ للتعبير عن الألم، والحرمان، والمحن، أي تعبر بالإجمال عن نتائج حياة قاسية بكلمة واحدة. (ستورا، 1997).

ويشير لازاروس (Lazarus,1966) إلى أن عدداً من علماء النفس استخدم مفهوم الضغط النفسي كمترادف لمعاني مختلفة، مثل: القلق، والإحباط، والصراع، والدفاع، أو بعض الانفعالات الأخرى كالغضب، والخوف، واعتبرها البعض الآخر خبرات مؤلمة تؤثر على مزاج الفرد وتكيفه.

وقد اختلف العلماء في مفهوم الضغط، فقد أشار مونات ولازاروس (Monat & Lazarus,1985) إلى وجود خلط بين وجهات النظر حول تعريف الضغط، حيث اعتبره البعض مثيراً (Stimulus)، بينما تناوله البعض الآخر كاستجابة (Response)، ونظر إليه فريق ثالث باعتباره عملية تفاعلية بين المثير والاستجابة، في حين حاول فريق جديد إزالة الخلط من خلال التمييز بين مفهوم الضغط، ومصدر الضغط، ورد فعل الفرد على الضغط.

والآن سأنتقل إلى بعض التعريفات التي تعتبر الضغط النفسي مثيراً، التعريف الذي قدمه بلوشر (Blocher ,1987) حيث يرى أن الضغط النفسي عبارة عن تهديد يواجه إشباع حاجة أساسية، وأن أية مغامرة جديدة قد تثير الضغط لدرجة ما، كما يرى أيضاً أن الضغوط النفسية ليست دائماً مؤذية، بل إن وجودها في حياة الفرد يؤدي إلى سلوكيات جديدة ومقبولة، ولكن التعرض للضغوط لفترة طويلة أو عدم التمكن من ضبطها، قد يجعلها مدمرة نفسياً وجسدياً.

أما بالنسبة للتعريفات التي تنظر إلى الضغط النفسي كاستجابة، فإن سيلاي (Selye ,1976) يرى أن الضغوط هي بمثابة استجابة فسيولوجية، صادرة عن الإنسان لكي يتكيف مع الظروف الخارجية والداخلية التي تحدث سروراً أو ألماً.

ويعرّف رابكن وسترونج (Rabkin & Streuing, 1976) فيعتقدان أن الضغط النفسي ما هو إلا استجابة الإنسان للحوادث التي تؤثر عليه، والتي تتكون من ردود فعل نفسية، وجسمية قصيرة وطويلة المدى.

بينما يعرّف زيمباردو (Zimbardo,1988) الضغوط النفسية على أنها: نمط لاستجابات نوعية وغير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تفوق اتزانه، وتحبط من محاولاته لمواجهاتها، وتشمل تلك الأحداث التي تبعث على الاستثارة عدداً كبيراً ومختلفاً من العوامل: الداخلية، والخارجية، والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط.

في حين عرّف اتواتر (Atwater, 1990) الضغط النفسي أنه: نموذج من الاستجابات غير المحددة، والتي يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه، وتتجاوز قدرته على التكيف.

ولعل أفضل ما يمثل النموذج التفاعلي بين المثير والاستجابة التعريفات التالية: تعريف لازاروس (Lazarus, 1966) للضغط النفسي أنه: ليس مثيراً ولا استجابة، وإنما هو: علاقة ثنائية تبادلية بين الفرد والبيئة، يقومها الفرد على أنها مرهقة، وتتجاوز قدراته، وتعرض وجوده للخطر.

ويعرف (بيك، 1976) الضغط النفسي، على أنه: استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلته التي ليس لها حل، وقد تسبب له إحباطاً، وتعوّق اتزانه، أو موقف يثير لدى الفرد أفكاراً عن العجز والاكنتاب. فطريقة تفكير وإدراك وتفسير الفرد للموقف ذات تأثير على انفعاله وسلوكه، حيث تحدد مدى تأثره بالموقف الضاغط، وقدرته على المواجهة، كما أنها تحدد رؤيته لنفسه، ومستقبله، وعالمه.

ويعرّف كالوي وبارلينج (Kelloway & Barling , 1991) الضغوط على أنها: حالة نفسية ناشئة من تفاعل مع مواقف البيئة الضاغطة، والتي تؤدي إلى استنفاد الطاقة الانفعالية، والجسدية.

أما اليسون (Allison , 1997) فيورد تعريفاً للضغط النفسي على أنه: حالة مزعجة يتخللها شعور بالضيق والإرباك، ويظهر عندما يواجه الشخص متطلبات تفوق ما لديه من إمكانيات، ويستجيب لها الفرد بعدد من الاستجابات النفسية، والسلوكية، والمعرفية. وتعرف تايلور (Taylor, 1983) الضغط النفسي أنه: عملية تقييم الأحداث المؤلمة، والمهددة، والمثيرة للتحدي، بهدف الاستجابة لتلك الأحداث، وتشمل هذه الاستجابة تغيرات: فسيولوجية، وانفعالية، وسلوكية.

وفي هذا البحث تم اعتماد تعريف الضغط النفسي وفق (ابو غزالة، 1999) كما تم ذكره سابقاً في التعاريف والمصطلحات.

نلاحظ من التعريفات السابقة أن حالة الضغط النفسي تتكون من ثلاثة عناصر متداخلة (Blonna, 2000) هي:

1. يتطلب الشعور بالضغط النفسي، وجود عناصر سارة أو غير سارة لا يمكن التحكم بها أو السيطرة عليها بالنسبة للفرد.

2. يحدث الضغط أيضاً عندما يدرك ويفسر الفرد هذه الضغوطات البيئية أو الداخلية على أنها مهددة له.

3. يشير مفهوم الضغط النفسي إلى الاستجابة النفسية، والمعرفية، والفسولوجية التي يقوم بها الفرد تجاه البيئة، والضغوطات المدركة من قبله.

وتختلف المثيرات أو المسببات لحدوث الضغط من شخص إلى آخر وعليه يمكن نسبة الضغط النفسي إلى المصادر الآتية:

1. المتطلبات الداخلية للفرد، مثل: الطموح، والرغبة في الإنجاز، وقيم ومعتقدات الفرد، والتشاؤم، والنظرة السلبية للذات، والإحباط، والصراع، وكذلك الجوع، والألم، والإرهاق، والأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.
2. المتطلبات التي يفرضها الآخرون على الفرد، مثل: الضغوط الأسرية كالزواج، وولادة مولود جديد، ووفاة فرد من أفراد الأسرة والعنف الأسري، والطلاق.
3. الضغوط البيئية: من مثل: الكوارث الطبيعية، والازدحام السكاني، والتلوث البيئي.
4. ضغوط العمل، والتقاعد.
5. المشكلات الاجتماعية كالفقر، والبطالة، والتمييز العرقي.
6. المنغصات اليومية، وهي: أحداث تحدث بشكل يومي تسبب الضغط، كإغلاق على المفاتيح داخل السيارة وانقطاع التيار الكهربائي.

3.1.2. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

منذ مطلع القرن العشرين بدأ الاهتمام بمفهوم الضغوط من جانب الباحثين، وعلى رأسهم العالم الفسيولوجي كانون (Cannon) الذي فسّر الضغط النفسي على أنه: سبب محتمل من أسباب الاضطرابات الجسمية، وهو صاحب نظرية المواجهة والهروب، وتتلخص في عبارة: قاتل أو هارب (Fight or Flight) كوصف بسيط لوظيفة الجهاز العصبي، والذي اقترح فيه أن العضو المهدد بالمرض أو الإصابة، يجهز نفسه لمواجهة المرض، وذلك باستجابة الفرد للتهديد في البيئة بالهجوم أو الهرب، ومن المصطلحات التي قدمها كذلك: التوازن (Homeostasis)؛ والذي يشير إلى نزعة العضوية لاستدعاء مصادرها؛ للوصول إلى التوازن من أجل البقاء (Schafer,1996).

ومن النظريات التي فسرت الضغط النفسي:

1. نظرية متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome) :

وهو اسم أطلقه عالم الغدد الصماء، بجامعة مونترل- هانز سيلاي (Hans Selye) في عام (1936) على النموذج الذي قدمه لتوضيح ردود الأفعال الجسمية الناتجة عن مواقف الضغط النفسي، وهو خلاصة أبحاثه التي تدور حول فكرة أن معظم الكائنات البشرية تكون لها ردود فعل للضغوط عن طريق تنمية أعراض، وقد بيّن أشكالاً عديدة من الضغوط: الداخلية، والخارجية التي يتعرض لها الفرد، ويتألف النموذج من ثلاثة مراحل أساسية هي: 1- الصدمة والتحذير (Alarm Stage)، حيث يدرك الفرد خطورة ما يتعرض له من عوامل ضاغطة، فتتنشط (ميكانيزمات) التكيف لديه، كما تنشط الدفاعات الفسيولوجية، وهو ما يؤدي لزيادة ضربات القلب، وضغط الدم، وحدثت اضطرابات معوية، وضيق في التنفس، 2- ومرحلة المقاومة (Resistance Stage) حيث مقاومة الفرد للعوامل المسببة للضغوط وذلك بجانب استخدام القوى لميكانيزمات التكيف، مع إحداث رد فعل تكيفي كافٍ، وأحياناً يحدث تزايد في حدة الأعراض، عندما تكون قدرة الجسم غير كافية لمواجهة العوامل المسببة للضغوط، وبالتالي نشأة بعض الاضطرابات: النفسجسمية (السيكوسوماتية)، وقد تصل إلى المرحلة الأخيرة، 3- الاجهاد (Exhaustion Stage)، الذي يؤدي إلى ضعف مقاومة الفرد، واستنزاف الطاقة الضرورية اللازمة لمواجهة العوامل الضاغطة، وفي المحصلة ظهور علامات الإرهاق على الفرد، وعدم القدرة على الأداء مع اعتلال صحته، وإصابته بالمرض، إذا استمرت هذه الحالة.(Selye,1976)

2. نظرية الصلابة ومقاومة الضغط:

ظهرت هذه النظرية على يد كوباسا (Kobasa) رداً على أبحاث أحداث الحياة القائلة أن: الإنسان مستسلم لأي حدث في الحياة، واعتبار الضغط تغيراً سيئاً، سواء باختياره أو عدمه، يجب تفاديه، والناس يمرون بفترات اضطراب، والسؤال الذي طرحته كوباسا: إذن، فمن سيبقى على ما يرام؟ وما هي مزايا وخصائص الذين يظهر أنهم راضون للضغط؟ ومن خلال الدراسة التي قامت بها، واستمرت ثلاث سنوات على بحث العلاقة بين: مستوى الضغط، والإصابة بالأمراض، وقد استخدمت مصطلح: الصلابة النفسية؛ لوصف الناس الذين بمقدورهم تحمل الضغط دون التعرض للأمراض ولاحظت أن الناس المتميزين بالصلابة، مختلفون عن غيرهم بثلاثة أشياء (Schafer,1996) هي:

أ - الالتزام النابع من الذات، والرغبة الحقيقية في الانخراط بالأشياء التي يقومون بها، بدلاً من الانسحاب و العزلة أو الاستسلام بسرعة، فهم يعملون ما يجب عمله، ويواجهون ما يجب مواجهته.

ب المضبط والقدرة على أن يتحكموا بحياتهم من تعزيز أو عقاب، فمركز الضبط لديهم داخلي ذاتي في الشعور والسلوك، وهم يعتبرون أن ليس للحظ دور في حياتهم، بل ما يحدث لهم من خير، هو من فعل أيديهم.

ت المتحدي حيث إن التغيير أمر طبيعي في الحياة، وهو حافز للنمو الشخصي، ولا يرون فيه تهديداً لهم.

وقد قسمت كوباسا الضغط إلى مجموعتين، هما: مجموعة (الضغط العالي - المرض المنخفض)، ويتميز أفرادها بالانضباط الذاتي، ورؤية الحياة كأنها سلسلة من التغيرات المرحب بها، والانخراط بالأشياء وبما يحيط بهم، والثانية (الضغط العالي - المرض العالي)، ويوصف أفرادها: بالاغتراب الذاتي، وقلة الحيوية، والحياة بلا معنى (Schafer, 1996).

3. نظرية التقييم المعرفي، (لازاروس Lazarus):

تقوم على مبدأي: التقييم الأولي والثانوي، حيث يدرس الفرد في التقييم الأولي الموقف ويقيمه من ناحية انطباقه عليه أم لا، وفيما إذا كان حياً أو ايجابياً أو مسبباً للضغط، أو حتى ارتباطه بحدوث مكاسب أو خسارة، أما في التقييم الثانوي، فيحدث فيه تقييم معرفي حول إمكانات الفرد للاستجابة للموقف والتصدي له، وتتلخص النظرية - حسب رأي صاحبها - في أن تقييم الفرد للحدث، هو ما يحدث للضغط، وليس الحدث ذاته، وتتوضح هذه المقولة بشعور الفرد أن مصادره الداخلية والخارجية لم تعد كافية من أجل مواجهة الأحداث، أما العلاقة بين الضغط النفسي والنواتج التكيفية المرتبطة به، فتتخللها عمليات وسيطية من نوعين: عوامل مخففة، وهي ظروف سابقة مثل: الجنس، والعمر، والوضع الاقتصادي، والاجتماعي، وسمات الشخصية، والتي تتفاعل مع الظروف؛ لإحداث نوع من العوامل الوسيطة، وهي: ظروف تنشأ في الموقف، وتغيّر العلاقة بين السوابق والنواتج. (Lazarus & Folkman, 1966: 1988).

4. أما نموذج موس وشيفر (Moos & Schaefer) لتفسير الضغط النفسي، والذي جمع بين النظريات السابقة الذكر وهذا النموذج يتضمن ثلاثة مراحل هي:

- المرحلة الأولى للنموذج: تتضمن ثلاثة عوامل تمثل بتفاعلها الضغوط؛ وبالتالي تؤثر في إدراك الفرد للحدث، وأساليب مواجهته، وقدرته على تحمل آثاره، وهي تتراوح بين عوامل ديموغرافية وشخصية للفرد من حيث: العمر، والجنس، والحالة الاجتماعية... الخ في مواجهة الأحداث، وعوامل تتعلق بطبيعة الحدث، ولتمييز طبيعة الحدث، لا بد من ذكر خمسة أبعاد أساسية، وهي: الحدث قد يرجع لظروف طبيعية أو سياسة أو أحداث اجتماعية أو إلى عوامل بيولوجية، ومدة وقوع الحدث سواء أكانت قصيرة أم طويلة، ومدى تعرض الفرد لأخطار الحدث وآثاره، واحتمال توقع الفرد للحدث أو فجائيته، وإمكانية مواجهته للحدث والتحكم بآثاره، وعوامل تتعلق بالبيئة الاجتماعية: علاقة الأفراد بأسرهم، ومدى تماسك المجتمع، وإقبال الأفراد على التعاون والعمل التطوعي لمساعدة الآخرين، ومساندة المجتمع وتوقعاته.
- المرحلة الثانية للنموذج تهيب الفرد نفسياً وعاطفياً، وتجعله قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة، وتتضمن: إدراك الفرد لمعنى الحدث ودلالته الشخصية بالنسبة له، والأعمال التي تهيب الفرد للتكيف مع الأسرة والأصدقاء... الخ، ومهارات التكيف التي تركز على تقييم الحدث واكتشاف نمط من المعنى أو الحكمة فيه، كأسلوب لحل المشكلة ومواجهة الموقف.
- المرحلة الثالثة للنموذج: تبحث في نتائج الأزمة، وآثارها على الفرد. يعتبر محصلة لتفاعل جميع العناصر السابقة الذكر.

4.1.2. أشكال الضغط النفسي:

يظهر أن للضغط النفسي أشكالاً متعددة لاختلاف المواقف الضاغطة، وبالتالي اختلاف الاستجابات الناتجة عن تلك المواقف، أو لنقل: تبعاً لشدة هذا الضغط النفسي، أو الفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي ولخص سيلاي (Selye , 1980) أشكال الضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الفرد خلال حياته إلى أربعة أشكال، وهي:

1. ضغط نفسي سيء (Bad Stress): والذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويسمى كذلك الكرب (Distress).
2. الضغط النفسي الجيد (Good Stress): ويسمى كذلك (Eutress) وله أيضاً متطلبات؛ لإعادة التكيف.
3. الضغط النفسي الزائد (Hyper Stress): وهو ناتج عن تراكم الأحداث أو تراكم الضغط المسبب للضغط النفس (Overstress)، بحيث تتجاوز قدرات، ومصادر الفرد على التكيف معها.

4. الضغط النفسي المنخفض (Under Stress) ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي وعدم الشعور بالإثارة

أما شيفر (Schafer , 1996)، فقد قسم الضغط النفسي إلى ثلاثة أشكال، وهي:

1. الضغط النفسي المتوقع ((Anticipatory Stress): هو استجابة لضغط نفسي متوقع، فيحضر الذهن والجسم سلفاً للتغيير، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوأ.
2. الضغط النفسي الحالي (Current Stress): ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة الضغط، إذ يستثار الجسد إثارة شديدة، كاليقظة الشديدة في أثناء مناقشة أو مناظرة... الخ.
3. الضغط النفسي المتبقي (Residual Stress): هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط، إذ يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط، وذلك من فرط الإثارة سواء أكانت سارة أم غير سارة، والتي لها ذات النتائج على الفرد.

5.1.2. أعراض الضغط النفسي:

هناك أربعة أعراض عامة للضغط النفسي، يمكن عرضها على النحو التالي:

1. أعراض فسيولوجية: وتعتبر أكثر دلالة على وجود الضغط النفسي عند الفرد، وتشمل تفاعلات الجهاز العصبي اللاإرادي، والغدة النخامية التي تفرز هرمونات نتيجة للضغط النفسي، وكذلك تشمل زيارة النبض، وارتفاع ضغط الدم، والتنفس السريع السطحي، والصداع، والآم الظهر، والتوتر العضلي على شكل رجفة وهناك أعراض أكثر خطورة كقرحة المعدة، والسرطان، والأزمات القلبية.
2. أعراض سلوكية: مثل الاضطرابات اللفظية، وتغير تعبيرات الوجه، وصك الأسنان، والتسويق، والابتعاد عن الأصدقاء والأسرة، وفقدان الشهية والطاقة، وتنفيس انفعالي حاد وعدواني، وتغيرات عادات النوم، وتناول المخدرات، والحكول، وتجاهل المسؤوليات، والدخول في نوبات بكاء، والانسحابية، وزيادة استخدام العقاقير المنومة، وزيادة التدخين.

3. تغيرات في القدرات المعرفية: مثل فقدان الدافعية، وعدم التركيز، والإخفاق في إنجاز المهام المطلوبة، والسبب أن العقل يستخدم العديد من الموارد؛ للتعامل مع موقف الضغط، ولا يبقى الكثير للأنشطة اليومية. وهناك سوء الفهم، والتشويش بالعمليات المعرفية، مثل: التنظيم، والتخطيط، والتفكير بشكل غير موضوعي، وضعف حل المشكلات، خصوصاً في الأزمات، والإشفاق على الذات، وفقدان الأمل، والهروب، وتقييم ذات منخفض، والتهرب من المثيرات أو الحالات المسببة للضغط.

4. أعراض انفعالية: مثل الخوف، والقلق، والغضب، والشعور بالذنب، والاكتئاب، والتشاؤم، وعدم التيقن، والشعور بفقدان السيطرة، وعدم الأمان، وأعراض أخرى تشمل النكران.

6.1.2. الضغط النفسي عند المطلقين:

يدخل معظم المتزوجين عش الزوجية، ولديهم شعور إيجابي عاطفي مصحوب برغبة في تحقيق النجاح، إلا أن الشعور قد يتبدل إلى أحاسيس غامضة مشوبة بعدم الرضا، والنفور في كثير من الأحيان مما قد يؤدي إلى غياب التفاعل الايجابي، وسيطرة التفاعل السلبي، مولداً مشاعر من التعاسة، والندم، والبؤس، وخيبة الأمل ومن الواضح أن هناك محاولات للتكيف تبذل خلال الفترة المبكرة للزواج عندما يتعلم الأزواج العيش بشكل يتسم بالانسجام، والتوافق، ولكن كثير من الأزواج لا يستطيعون اجتياز الاختبار، وتحقيق الدرجة اللازمة لاستمرار الحياة الزوجية. (Blood & Blood, 1978)

وتشير الدراسات إلى ان الطلاق تسببه كثير من الخلافات التي تصل إلى حد الصراع، والعنف أحياناً، إلا انه لا يوجد سبب واحد لحدوث الطلاق ويقول ليفنجر (Levinger, 1976) في هذا الصدد: أن الأزواج يستمرون في المحافظة على العلاقات الزوجية، وذلك بسبب وجود بعض عوامل الجذب، والتي عادة تغطي على البدائل المتوفرة خارج إطار العلاقة الزوجية، لكن إذا ضعفت العوامل الجاذبة، مقارنة مع البدائل المتوفرة، فالنتيجة حدوث الطلاق، وانهدام البناء الأسري.

وان المفهوم النظري للطلاق يرتبط بموضوع المكافأة، والخسارة، فالمكافأة أو العوامل الجاذبة، مثل: الحب، والمقتنيات، والخدمات المقدمة، والشعور بالأمن والحماية، ووجود الممتلكات المشتركة، وتحقيق الحاجات النفسية... الخ. تقلل من احتمالية حدوث الطلاق، وكذلك بالنسبة لموضوع الخسارة أو الموانع، مثل: الشعور بالالتزام نحو الأسرة وخاصة الأطفال لكلا الزوجين، إضافة إلى ذلك، وجود

موانع دينية، واجتماعية، كالخوف من ردة فعل الأسرة، والأصدقاء، والخوف من المسؤولية المالية، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، إلا أن احتمالية الطلاق تزيد كلما كانت البدائل المتوفرة، والمدركة قادرة على توفير ربح أكبر، وخسارة أقل من الزواج القائم، وتختلف هذه الاعتبارات لكل من الزوج، والزوجة، كما تختلف باختلاف المجتمعات الإنسانية (Thompson & Spanier, 1983).

ومعظم الأزواج تكون علاقتهم مرضية، ومشبعة في البداية، لكن مع مرور الوقت تقل درجة الإشباع، والعديد من هؤلاء الأزواج يطلبون الطلاق في النهاية، فحوالي 45% من الزيجات الاسترالية، و55% من الزيجات الأمريكية، و42% من الزيجات البريطانية، و37% من الزيجات الألمانية، كلها تنتهي بالطلاق. وبالنسبة للأزواج الآخرين فعدم وجود العلاقة المشبعة تؤدي بهم لعلاقة مؤلمة، لكن لأسباب متعددة يقررون البقاء معاً (Halford & Markman, 1997). وكثير من الأفراد في المجتمعات الصناعية يؤمنون أن الطلاق يمكن أن يكون تجربة أو خبرة إيجابية، وفرصة لحياة جديدة، في حين أن غالبية الناس في المجتمع العربي يؤمنون أن الطلاق يتعارض مع المعايير الاجتماعية السائدة، والتي تعلي من شأن الزواج، والاستقرار الأسري (برهوم، 1986).

وعند سماعنا لكلمة " الطلاق " يخطر على بالنا فوراً وجود طرفين في نزاع، أي زوجين مفترقين. وفي كثير من الأحيان يؤدي هذا الفراق إلى ضغط نفسي لدى أحد الزوجين أو لدى الزوجين معاً. ولكن رغم المعاناة التي يعانيتها المطلقون إلا أن المجتمع يعتبرهم أناساً فشلوا في حياتهم الزوجية فرغم أن الطلاق شيء شرعي، يبقى المطلق - وذلك منذ زمن بعيد - إنساناً قد يسبب له طلاقه مشاكل كثيرة، فيما يخص عمله، وعلاقاته الاجتماعية، والأسرية، وحتى في رغبته لإعادة الزواج، هذا إضافة إلى الضغط النفسي الذي يعيشه المطلق قبل الطلاق، وبعده نظراً للظروف الصعبة التي يكون قد مر بها حتى يصل إلى هذا القرار (فوزية، 1989).

وهناك خمسة تحولات في عملية الطلاق حسب رأي أرونس (Ahrons ,1980) وهي:

1. الإدراك الفردي (Individual Cognition): هناك مقولة، تقول: إن معظم الأزواج بطيئين في إدراك أن العلاقة الزوجية هي سبب البؤس في الأسرة. وحسب هذه المقولة، يعترف الأزواج بالبؤس، فنجدهم يبحثون عن أسباب أقل تهديداً، فينكر كل من الزوجين وجود مشاكل زوجية، واستخدام أسلوب اللوم، لعلهما يستريحان من وضع يفهم أنه لا يطاق، ويتصاعد الخلاف، ويصبح عنصراً ضاغطاً، خصوصاً على الأطفال الذين يمثلون الرهائن في الصراع الزوجي، بعد ذلك يلجأ أحد الزوجين أو كلاهما الى تحديد مصدر الضغط، وهو العلاقة الزوجية بحد ذاتها، والتي

يتطلب الوضع انهاءها وقد يسعى الزوجان لإيجاد مجموعة من الحلول ويعتمد في ذلك على تاريخ الزوجين في أسلوب التكيف، وفي هذه الحلول قد يقوم الزوجان باتخاذ قرار زائف، نحو: العمل على تأجيل الطلاق، والبقاء متزوجين حتى يكبر الأولاد، ويحصل الطلاق العاطفي في هذه المرحلة، بعد فشل العديد من سلوكيات التكيف. وفي هذا التحول يتم المحافظة على التوازن رغم وجود عدم الاستقرار ويظهر الضغط الداخلي في الأسرة، بتقديم أحد أفراد الأسرة ككبش فداء.

2. مرحلة ما بعد الإدراك الأسري (Family Metacognition): مرحلة اللاتزان الأكبر، حيث يتم تبادل المعلومات بشكل انفتاحي داخل الأسرة حول الإدراك بأن الزواج مصدر المشاكل، وفي هذا التحول يحدث الانفصال الجسدي بعد إدراك حقيقة المشاكل، والتحضير لهذه النتيجة، رغم استمرارية الروابط العاطفية ما بين الزوجين، وفي هذه الفترة تختفي القواعد والأدوار القديمة، ولا توجد قواعد جديدة، فالمستقبل غامض، والمشاعر متأرجحة ومتضاربة من الحب والكره والانشراح والحزن، والأسرة تسعى للاتزان والاستقرار الداخلي، وتحاول الأسرة المحافظة على الادوار والعادات القديمة، ولكن تفشل الطرق القديمة، ويعتمد حجم الأزمة على ما إذا كانت هذه الأزمة طوعية اختيارية أم إجبارية.

3. الانفصال النظامي ((Systemic Separation): والانفصال بين الزوجين في جميع أحواله، هو حل للمشكلة، حيث تميل الأزمة في الأسرة للتفاهم، في أغلب الأوقات، وخصوصاً خلال الاتصال غير الناضج مع النظام القانوني، حيث تتوافر الطبيعة المعادية لمعاينة الشريك الآخر، ويشترك الزوجان بتحويلات طويلة الأمد من الانفصال والمصالحة، عدة مرات؛ لشعورهم بالذنب حول كآبة الأطفال في معظم الأسر المطلقة، وتبقى الأم والأطفال كوحدة واحدة، وإذا تم تكوين هذه الوحدة، فسوف تواجه عودة الأب بالمقاومة والرفض، حيث تتحمل مسؤولية إدارة البيت بمواجهة مشكلة إعادة التنظيم ولعب أدوار جديدة جراء الغياب الجسدي للأب؛ لأن الأب يرحل ويعمل بوحدة منفصلة، ورغم استمرارية وجود الأب النفسي في النظام؛ كمحاولة لإعادة تنظيم الأسرة، وتخليد عدم الاتزان الأسري والكآبة. والخاسر الأكبر في هذه الأسرة هم الأبناء؛ لأنهم يواجهون تحول صعب ومحبط، وحالة من عدم التوازن المتصفة بغموض الروابط الأسرية الناتجة عن خروج وعودة الأب المتقطع. أما الزوجان فيقوموا بمناقشة انفصالهم الزواجي مع الأسر الممتدة والأصدقاء والمجتمع، خلال إجراءات الطلاق الاقتصادي والقانوني. وتواجه الأسر عادة النظام القانوني، إضافة للضغط أثناء تعرضها لحقائق اقتصادية صعبة، وحقائق تتعلق بالأبناء، مما يؤدي الى زيادة حدة الأزمة، وصراع الزوجين، حيث يتقاسم الزوجان ما قد تشاركوا به سابقاً، وحساب مقدار الفوز، والخسارة، خلال وقوع الطلاق القانوني المضاف على النظام غير المنظم أصلاً.

4. إعادة الترتيب المنتظمة (Recognition Systemic): يعمل غياب الحدود الواضحة على خلق وإيجاد الكثير من الضغط، والذي يؤدي الى تضخيم وتعميم الكارثة، أما القواعد الحاسمة التي تعمل على تحديد متى وكيف على الوالدين التعامل والتواصل مع الأطفال؛ لفهم الطفل للطلاق ولرسوخ واستقرار علاقة الأب والأم بالطفل.

5. وعند حدوث الطلاق ورحيل أحد الوالدين (الأب/الأم)، وتركه للنظام الأسري، تسمى هذه الأسرة: " أسرة ذات والد أعزب ووالدة عزباء "، كوصف للأسر المطلقة، فتصبح الأمهات الوصيات أكثر إحباطاً وكآبة ومرهقات بشكل أكبر، بسبب المسؤوليات الناتجة من الحمل الزائد للدور الذي يقمن به، كما يعاني الأطفال، نتيجة لعدم تواصل الأطفال مع آبائهم، من الكآبة بشكل حاد. أما إعادة تنظيم للأسرة التي وقع فيها الطلاق فهي عملية خلق وإيجاد أسرة جديدة بوجود والد واحد (أب/أم) وذلك عندما يقصد احد الوالدين القيام بالمهمة الابوية.

6. إعادة تعريف الأسرة (Family Redefinition): تعتبر كيفية تعريف الأسرة المطلقة لنفسها وللمجتمع ولالأصدقاء أمر حاسم، وهذا التعريف ما هو إلا إعادة ترتيب طبيعة العلاقة في أسرة المطلقة ما بين الوالدين، فكلما كانت العلاقات مستمرة وتعاونية وداعمة بشكل مشترك ما بين الوالدين المطلقين، أدت الى التخفيض من احتمالية حدوث الأزمة المرافقة للطلاق. أما أهم محور لعملية إعادة التعريف لدور الأسرة، فهو مقدرة الآباء في المحافظة على علاقة محورها الأبناء.

المراحل النفسية للطلاق وفق (Neumann,2006)

يشار الى أن عملية إنهاء الزواج (الطلاق) أمر صعب، يمر الزوجان - خلال هذه الفترة الانتقالية - من الناحية العاطفية، بخمس مراحل أساسية للطلاق، وقد تمتد هذه المراحل على امتداد ثلاث سنوات، ولكنها تختلف من شخص لآخر، وهذه المراحل هي:

1. مرحلة إلقاء اللوم على الشريك الآخر، واتهامه أنه هو سبب المشكل الماضية، والحاضرة والمستقبلية، فينشغل (الرجل | المرأة) بعلاقته الزوجية الماضية، والميل الى إعادة إحياء بعض الأمور التي حدثت خلالها. وفي هذه المرحلة يشكل لدى الفرد صورة سلبية حول نفسه، فيكون هشاً وشديد التأثر بما يجري حوله، فتراه حزيناً، وتبدو عليه أعراض الاكتئاب والإحباط، ويعاني من الكسل والخمول، ويصبح شديد الغضب. وهذه الصفات تختلف من فرد لآخر، اعتماداً على

هل هو الطرف المبادر أم لا، فالمبادر يسعى الى الراحة، والتقليل من الضغوطات، الى جانب قرار الطلاق الذي اتخذه، وشعوره بالفخر والغضب والإحباط، وهي مشاعر يحاول إخفاءها، والتظاهر كأن شيئاً لم يحدث، ولذلك يصفه الطرف غير المبادر أنه شخص عنيد، ومكابِر. وفي هذه المرحلة بالذات يعرف الطرف غير المبادر أو المسؤول عن قرار الطلاق للمرة الأولى، ويرافق ذلك شعور بعدم التصديق، والإنكار المستمر للحقيقة ومقاومة حقيقة الطلاق، وقد يفقد طاقته، حيث يشعر في النهاية أنه لا يملك سلطة على قرار الطلاق، ويصاب باليأس، والشعور بفقدان السيطرة على ما يجري من حوله، أما ردة فعله فتتراوح بين أمرين هما: تولي زمام الأمور أو إعطاء الطرف الآخر حق التصرف والتحكم كونه صاحب المبادرة. وهذه المرحلة صعبة بسبب التغيرات الجذرية التي تطرأ، والخسارة والخوف من المجهول، هي الأكثر ظلمة لدى المطلقين، فهي تماماً كالجحيم، وتأثيرها المباشر على الأبوة؛ بسبب انشغال كل منهم بمشاكله وهمومه الخاصة دون الاكتراث بالأطفال.

2. مرحلة الحزن والخسارة: وتركز على الاعتراف بانتهاء الزواج والشعور بالحزن الشديد، الذي يجعل الفرد غير قادر على تمالك نفسه، وينظر للمستقبل بعين التشائم، ويعتبره مستقبلاً عديم الفائدة، وعديم المعنى، ويصبح المطلق شديد الحساسية الى التعليقات التي قد توجه اليه، وتفسير معظم التعليقات الغامضة على أنها انتقادات، وأكثر ما يحتاجه المطلق الدعم العاطفي. كما يجد المطلق صعوبة في التركيز على أعماله؛ بسبب انشغاله بمشاعره، ومشاكل، كما يواجه صعوبة في التعامل مع أطفاله، والشعور بالتقصير في تربية الأبناء، وأهم ما يحتاجه المطلق في هذه المرحلة الطاقة، والقوة لمواجهة مشاعره، ومشاكله الخاصة دون الاهتمام بالأطفال، واستخدام الأطفال كحجة تساعده على استعادة الشريك. أما البعض الآخر من المطلقين، فيتمالكة مشاعر الرفض تجاه الأبناء لوجود التشابه الذي يجمع بين الأطفال والشريك السابق. ويكون كل من الشريكين على أبواب التسليم بانتهاء العلاقة، مع صعوبة اتخاذ القرارات طويلة الأمد.

3. مرحلة الشعور بالغضب: وهو ناتج عن الإحساس بالخيانة من قبل الشريك، أو حتى الحياة ذاتها، والشعور بالغضب يزعج الأقارب والأصحاب، وينصب الغضب على الشريك السابق ويأمل المطلق من القاضي: بالحكم على الشريك السابق، أنه هو الشخص السيئ، وأحياناً يُغضب الأهل والأطفال، وخاصة عند ذكرهم الشريك السابق، وإضافة الى مشاعر الغضب الشعور بالخوف من المستقبل، ولكن مع مرور الوقت، تبدأ النواحي الايجابية بالظهور، إذ يصبح المطلق قادراً على القيام بواجباته الأبوة والأمومة تجاه أبناءه، ويصبح أكثر قدرة على تلبية حاجاتهم ومتطلباتهم، ويظهر المطلق بطاقة أعلى من المراحل المبكرة، والشعور بالثقة بالنفس.

4. مرحلة البقاء وحيداً: يمر المطلق بتجارب جديدة من نوعها، لا يشاركه فيها شريكه السابق، ويتفرد في اتخاذ القرارات بشكل أفضل من المراحل السابقة، دون الاعتماد على الشريك، ولهذا تزيد طاقة وثقة المطلق بنفسه، وتتحسن نظرتة لنفسه، وخلال هذه الفترة تعود الأبوة الى مجراها.

5. مرحلة إعادة الانسجام: حيث الاستقرار، وشعور المطلق بالقدرة على السيطرة على حياته من جديد، والنظرة الايجابية لمستقبله، والقدرة على التخطيط، والالتزام، وقلة الانشغال بالجلسات القانونية، حيث إجراءات الطلاق قد وصلت الى نهايتها. وقد يستمر الشعور بالحب، والحنين تجاه الشريك السابق، إلا أن المطلق يتقبل حقيقة إنهاء زواجه ويواصل حياته الجديدة. Neumann, (2006).

7.1.2. استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:

يعتبر التحكم في المواقف المثيرة للضغط من أفضل الأساليب لمواجهته، مع عدم قدرة الفرد على التحكم في البيئة المحيطة به بصورة مطلقة، ويجتهد ويحاول الفرد التحكم في نفسه، واتجاهاته، ومعتقداته، وسلوكياته، وبالتالي إدراك الفرد جيداً لمصادر الضغط بموضوعية، وتقييم تأثيراتها بصورة واقعية، مع محاولة تحديد إمكانية التعامل معها ومواجهتها. وبالتالي يتعين على الفرد محاولة التعرف على مصادر الضغط جيداً، لمعرفة ان كانت خارجية (في البيئة) أم داخلية (في أفكاره واتجاهاته هو) (Johnson,1981).

وقد عرّف الباحثان: فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus) مفهوم الضغط، على أنه: كافة الجهود المعرفية، والسلوكية المبذولة للسيطرة وتقليل المتطلبات وتحملها. ولا يوجد فرق، فيما إذا كانت تلك المتطلبات مفروضة علينا من الخارج (الأسرة، وزملاء العمل، أو الأصدقاء.. إلخ) أم من داخل أنفسنا (حالة تصارعنا مع الصراعات الانفعالية أو عن طريق وضع معايير عليا لا يمكن تحقيقها.. إلخ)، وتسعى عملية التعامل بشكل ما إلى التخفيف من أعباء تلك المتطلبات. ويمكن أن نقسم استراتيجيات التعامل إلى فئتين، هما:

1. فئة التعامل التصادمي/المقاومة: حيث تحدث ردود الأفعال تجاه بعض الضغوطات أو المسبب للضغط النفسي، والهدف منها ردع الضغوطات أو القضاء عليها. وكذلك، يهدف التعامل إلى التأثير في حادثة مقتنية أو الهروب منها، مثل امرأة تزوجت من رجل تحبه، وظننت أنها ستعيش معه في سعادة، وبعد فترة من الزمن طلقها، فما كان منها إلا أن تختار استراتيجية التعامل مع ذلك الضاغط.

2. الفئة الثانية: الوقائية: وهي عبارة عن محاكمات عملية، ومبادرات وتحركات وقائية قبلية وذلك لمنع الضغوطات من الظهور ثانية. ومثال ذلك أن فتاو شابة تعرفت إلى شاب، بحيث وصلت العلاقة بينهما إلى علاقة جادة، فأحبت تلك الفتاة التعرف إلى أسرة الشاب فتبين لها أن والده يستخدم أساليب لفظية قاسية مع زوجته، ولاحظن كذلك: أن الشاب يعامل والدته وأخوته بالطريقة ذاتها، فنقرر الفتاة اتخاذ خطوات حاسمة بشأن إنهاء تلك العلاقة؛ لمنع تكرار ذلك النمط من الحياة معها.

وقد ذكرت مايني (Matheny, 1986) استراتيجيات وقائية للتعامل مع الضغط النفسي، وهي: بناء مصادر شخصية أكثر فأكثر للتعامل مع الضغط النفسي، وتغيير السلوكيات التي تسبب الضغط النفسي. أما هيجنز، وأندلر (Higgins & Endler, 1995) فقد أشار إلى وجود ثلاثة أساليب للتعامل مع الضغوط، وهي:

1. أسلوب التوجه الانفعالي: أي الردود الانفعالية التي تظهر على الفرد، وتؤثر في كيفية تعامله مع الموقف الضاغط، وتشمل: الضيق، والضغط، والانزعاج، والغضب، واليأس.
2. أسلوب التوجه نحو التجنب: أي محاولات الفرد تجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، والاكتماء بالانسحاب منها.
3. أسلوب التوجه نحو الأداء: أي المحاولات السلوكية التي يقوم بها الفرد؛ للتعامل بصورة مباشرة مع المشكلة، ويشمل الدراسة الواقعية للموقف الضاغط بهدف فهمه، والوقوف على مسبباته، والتخطيط لمواجهة.

وحدد شيفر (Schafer, 1996) بعض أساليب التعامل مع الضغط النفسي، كبدايل يمكن للفرد استعمالها عندما يقابل موقفاً ضاغطاً، وهي:

1. أساليب تغيير عامل الضغط النفسي: فعند مواجهة عامل ضغط نفسي معين، يمكن ان يسأل الفرد نفسه: هل عامل الضغط النفسي قابل للضبط، أو التغيير، أو التأثير فيه؟ وهل يستطيع الفرد أن يتصرف تجاهه بنفسه؟ وما هي النتائج المحتملة لتصرفه؟ ويتضمن ذلك: البحث عن تغيير ووضع معين، وتغيير عامل الضغط النفسي الجسدي، ودفع حياته لتغيير أفضل، وزيادة التحدي تجاه حياته، وتنظيم الوقت بشكل أفضل، والطلب من الآخر أن يغير سلوكه.

2. أساليب التكيف مع عامل الضغط: ويمكن ان نجلها في النقاط الآتية: (1) تقبل الفرد لعامل الضغط، لكن ما يجب عليه فعله، هو أن يجد طرقاً لمنع الإثارة الشديدة، ومنها: الحديث الذاتي؛ أي ذلك النوع من حديث النفس الذي يأخذ صورة الحث، والتوجيهات، والطلب، كما يتطلب من الفرد، ما يلي تغيير اعتقاداته غير المعقولة، وضبط حديثه الذاتي (الخاص بالموقف)، والنظر للأمر بجدية أقل، والنظر للحدث على أنه مؤقت، ومحاولة الإيمان أن كل شيء سيكون بخير. (2) ضبط استجابة الضغط النفسي/ الجسدي، مثل: طرق للتنفس الجيد، وطرق الاسترخاء العضلي، وطرق الاسترخاء الذهني. (3) إدارة الأفعال، مثل/ الإنصات الفعال، وتأكيد الذات، والوضوح، والصدق مع الذات، واستخدام أسلوب تواصل مناسب. (4) الحفاظ على الصحة، نحو: القيام بالتمارين الرياضية، والنوم العميق لساعات مناسبة. (5) استخدام موارد المواجهة المتاحة. نحو: الدعم الاجتماعي. والدعم المالي، والخدمات المؤسساتية الجماعية، والاعتقادات الروحية الدينية. (6) تجنب ردود الفعل غير التكيفية للضغط النفسي، مثل: الكحول أو المخدرات، والتدخين، والأكل الشره، والهروب، والإسراف في مرح صاخب، ولوم الآخرين.

3. أساليب تجنب عامل الضغط النفسي: في حال تجريب كل الخيارات الأخرى السابقة دون الوصول إلى نتيجة، يلجأ الفرد إلى تجنب عامل الضغط النفسي ذهنياً أو سلوكياً، كأفضل حل بقي لديه للتخفيف من آثاره السلبية.

أما بيلنج وموس (Billing & Moos (1984) فقد عرضا مجموعات من استراتيجيات التعامل مع الضغوط، شملت: استراتيجيات سلوكية نشطة، قصداً بها المحاولات السلوكية الظاهرة التي يقوم بها الفرد؛ للتعامل مباشرة مع المشكلة. واستراتيجيات معرفية، وهي جهود يبذلها الفرد؛ لتطويع تقدير الحدث الضاغط. وإستراتيجيات إجماعية، وهي محاولات الفرد لتجنب التعامل المباشر مع المشكلة، أو اختزال الضغط بطريقة غير مباشرة.

2.2. الطلاق

يمثل الزواج التقاء وعشرة دائمة بين شخصيين تربيا في بيئتين مختلفتين. وكل منهما له خلفيته الثقافية من قيم ومعايير وعادات وتقاليد، وخلفيته النفسية من وساوس وهواجس و مخاوف، وخلفيته الاقتصادية من مستوى معيشة تربي عليه سنوات طويلة من حياته. لذلك تستغرق الحياة المشتركة التي تجمع الزوجين فترة من الزمن لكي يتحقق نوعا من التكيف بينهما ويقوم كل طرف منهما بتعديل أدواء

الاجتماعية بحسب الموقف الجديد الذي خلقه الزواج. ولا يقتصر الأمر على الزوجيين فحسب بل يتعداه إلى أسرة الزوج وأسرّة الزوجة، فقد طرأ على كل منهما عضو جديد، عليهم أن يتفاعلوا من ناحية ومع أسرته من ناحية أخرى. فالزواج ليس رابطة بين شخصين فقط وإنما هو علاقة وثيقة بين أسرتين أيضاً (عبد العاطي، وآخرون، 1998).

أن تنظيم العلاقة بين الرجل والمرأة وتكوين الأسرة قد نال اهتمام المفكرين منذ زمن بعيد. ونجد في كل الشرائع والقوانين والأخلاق فصولاً واسعة لتنظيم هذه العلاقة وضمان وجودها واستمرارها. ويهتم الدين ورجال الفكر وعلماء الاجتماع وعلماء النفس بهذه العلاقة، كل يحاول من جانبه أن يقدم ما يخدم نجاح هذه العلاقة لأن في ذلك استمرار الحياة نفسها وسعادتها. و الطلاق هو الحلقة الأخيرة في سلسلة المشكلات الأسرية و التفكك الأسري. وبالرغم من ضرورته أحياناً عندما يصبح الوسيلة التي لا مفر منها للهرب من توترات الزواج ومتاعبه ومسئوليّاته، إلا أن هذه الضرورة لا تمنع الضرر إذ يبقى سبباً لكثير من المشكلات لجميع أفراد الأسرة، وقد يحتاج الأفراد إلى زمن طويل للتكيف والعودة للحياة الطبيعية. (Hill et, 1999)

يتعرض النظام الأسري في ظل إيقاع التغير السريع والتطورات العلمية المذهلة من بدايات عصر التنوير وحتى الآن إلى تقلص في أداء وظائفه الأساسية التقليدية، وبخاصة منها التعليم الذي انتقل إلى المدارس، التنشئة الاجتماعية والرعاية التي تتولاها مؤسسات دور الحضانة ورياض الأطفال ومؤسسات رعاية المسنين.

وبالرغم من تأكيد الكثير من الدراسات الغربية للأثار السلبية للطلاق على المطلقة بوجه خاص ومن ذلك تعرضها للاضطرابات والضغوط النفسية كالقلق والاكتئاب و بالرغم من الارتفاع المطرد، لنسب الطلاق في المجتمع العربي في السنوات الأخيرة، فإن مشكلة في علاقتها بالنتائج المترتبة على الزوجين المطلقين وتحديداً المطلقة، حيث تبين من مراجعة أدبيات البحث ذات العلاقة تركيز البحوث على العوامل الاجتماعية المرتبطة بالطلاق أو الأثار النفسية؛ المترتبة على الأبناء، وقلة من الدراسات أشارت إلى بعض الأثار النفسية للمرأة المطلقة (الثاقب، 1999).

1.2.2. مفهوم الطلاق:

التعريف اللغوي:

اهتم العرب كثيرا باللغة العربية كونها لغة اشتقاق وتتمتع بالحيوية ومواكبة الحياة وإنها لغة القرآن الكريم ووعاء الفكر الإسلامي النير فكان لابد لهم أن يهتموا بها لارتباط شموليتها بشمولية القرآن الكريم والأحكام الشرعية وهذا ما سنلاحظه في هذا المطلب تجاه كلمة الطلاق، لان الطلاق كلمة مشتقة من أصل الفعل الثلاثي طَلَّقَ ومعناه في اللغة إخلاء السبيل، والمرأة تطلق طلاقاً فهي طالق وطالقة غدا، قال الأعشى: أيا جارتني بيني فانك طالقه وطلقت وطلقت تطليقا. والطلاق من الإبل ناقة ترسل في الحي ترعى من جنابهم أي حواليتهم حيث شاءت، لا تعقل إذا راحت ولا تتحى في المسرح، وأطلقت الناقة وطلقت هي أي حلت عقالها فأرسلتها. ورجل مطلق ومطلق أي كثير الطلاق للنساء (كما ذكر بعض اللغويين بان (الاسم من طلق: الطلاق، وهو إزالة قيد النكاح بغير عوض بصيغة طالق) (القلعجي، 1988).

كما يعرف الطلاق في اللغة: بأنه "إخلاء السبيل" حيث يذكر في الصحاح الجوهري، أن الطلاق جاء بهذا المعنى فيقال "أطلقت الأسير، أي خليته، والطلاق هو الأسير الذي أطلق إيساره وخلي سبيله؛ وحبس فلان في السجن طلقاً، أي بغير قيد؛ وطلق الرجل امرأته تطليقاً وطلقت هي طلاقاً فهي "طالق وطالقة. (المنجد في اللغة، 1988).

وذكر الفقيه المصري سيد سابق أن: "الطلاق مأخوذ من الإطلاق وهو الإرسال والترك: " يقول: " أطلقت الأسير إذا حلت قيده وأرسلته: " ومن ذلك نرى أن التعريف اللغوي للطلاق هو إخلاء السبيل أو الترك أو الإطلاق هذا من حيث تعريف اللغة للطلاق أما من حيث الاصطلاح فإننا نجد أن علماء الشريعة الإسلامية قد أورد جملة من التعاريف التي تتفق في كون الطلاق هو رفع القيد وفك وثاق الزوجية وهو إزالة قيد النكاح بغير عوض بصيغة طالق، وطلاق المرأة يكون لمعنيين أحدهم حل عقد النكاح والآخر بمعنى الترك والإرسال ومن الفقهاء من قال بأن الطلاق: " هو رفع قيد النكاح بلفظ مخصوص صريحا أو كفاية أو إشارة " كما ذكر في مورد آخر بأن الطلاق هو شرعا: " حل عقد النكاح بلفظ الطلاق ونحوه والأصل فيه قبل الإجماع الكتاب: " كقوله تعالى: " الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان ". سورة البقرة الآية (227) وعرفه النووي في تهذيبه: " هو إزالة قيد النكاح بغير عوض بصيغة خالق " ومن المتأخرين من الفقهاء سيد سابق الذي عرفه الطلاق " حل رابطة الزواج وإنهاء العلاقة الزوجية.

والطلاق كان معروفا قبل الإسلام إلا أنه لم يكن محدد العدد حيث كان الرجل يطلق امرأته من واحد إلى عشرة ويراجعها داخل العدة وخارجها فنزل قوله تعالى: " الطلاق مرتان فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان". سورة البقرة الآية (227)، وبذلك يكون الإسلام قد بين أن الطلاق ثلاث فقله تعالى " مرتان " إخبار عن طلقتين واختلفت الفقهاء في الثالثة فقال ابن عباس أو تسريح بإحسان " [5]. وعرفه النووي في تهذيبه: " هو إزالة قيد النكاح بغير عوض بصيغة " طالق" ومن المتأخرين من الفقهاء سيد سابق الذي عرفه الطلاق " حل رابطة الزواج وإنهاء العلاقة الزوجية " (سابق، 1988).

ويشير جوردون مارشال (G.Marshall,1977) إلى اختلاف الشروط اللازمة لإنهاء العلاقة الزوجية بالطلاق اختلافاً بعيداً من ثقافة إلى أخرى. وما زالت حقوق كل من الرجال والنساء في إيقاع الطلاق شديدة التباين في بعض المجتمعات، وإن كان يلاحظ أن المجتمعات الغربية أخذت تتحول نحو قبول فكرة أن انهيار الزواج على نحو لا يمكن إصلاحه يعد مبرراً كافياً لإيقاع الطلاق، وأن من الظواهر المتنامية باضطراد في المجتمعات الغربية أن أصبحت واقعة الطلاق مسبقة بفترة انفصال كلا الزوجين في حياة مستقلة، وبلغ من تأثير تلك الممارسة أن أصبحت تجعل الدخول في الإجراءات القانونية للطلاق أمراً قليل الأهمية (مارشال، 2000).

وأيضاً مفهوم الطلاق اجتماعياً: فيعرف بوصفه انفصام لرابطة الزواج بوساطة إجراءات نظامية يقرها المجتمع غالباً وبالاعتماد على القواعد الدينية (خويطر، 2010).

2.2.2. وقوعات الطلاق المسجلة في الاراضي الفلسطينية حسب المحافظة (1997-2010)

المحافظة	السنة													
	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
الأراضي الفلسطينية	449 ،3	465 ،3	761 ،3	546 ،3	687 ،3	045 ،3	909 ،3	961 ،3	211 ،4	756 ،3	043 ،4	399 ،4
الضفة الغربية														
جنين	179	176	186	226	224	155	226	235	248	204	270	272	307	386
طوباس	32	31	39	46	50	38	39	38	31	31	30	32	66	73
طولكرم	180	219	223	196	177	146	211	218	245	221	225	301	294	361
قلقيلية	85	85	126	87	87	47	104	98	104	117	129	173	158	176
سلفيت	61	60	55	55	41	51	57	70	48	51	66	99	78	106
نابلس	284	344	398	324	339	216	346	331	412	302	375	433	470	624
رام الله والبيرة	439	437	452	386	446	303	429	450	457	430	398	382	577	354
القدس*	377	345	369	339	329	381	374	272	316	291	333	438	547	316
أريحا والأغوار	55	53	53	67	57	40	39	115	54	45	43	56	51	91
بيت لحم**	137	160	160	111	117	86	132	44	134	99	100	111	163	158
الخليل	314	303	327	283	340	312	403	433	417	441	429	506	533	628
المجموع	143 ،2	213 ،2	388 ،2	120 ،2	207 ،2	775 ،1	360 ،2	304 ،2	466 ،2	232 ،2	398 ،2	803 ،2	244 ،3	273 ،3
***قطاع غزة														
شمال غزة	211	211	231	266	281	272	272	314	302	246	298	289
غزة	486	487	523	524	570	428	626	680	701	579	644	625

دير البلح	174	176	256	191	200	178	214	221	247	250	187	181
خانيونس	254	222	198	262	286	243	306	275	285	271	307	298
رفح	181	156	165	183	143	149	131	167	210	178	209	203
المجموع	306 ،1	252 ،1	373 ،1	426 ،1	480 ،1	270 ،1	549 ،1	657 ،1	745 ،1	524 ،1	645 ،1	596 ،1

نلاحظ من الجدول السابق ازدياد وقوعات الطلاق في محافظة بيت لحم من عام 1997 وحتى عام 2001 وانخفاضها في 2002-2008 وذلك بسبب انتفاضة الاقصى وانشغال الناس بالاحداث والخوف من القتل والتدمير ومن ثم ازديادها من 2009 وحتى 2010.

أيضا بالرجوع إلى المجلس الاعلى للقضاء الشرعي/ المحكمة الشرعية في بيت لحم كانت نسبة المطلقات لعام 2011 في محافظة بيت لحم هو (166 مطلقة) منها 42 طلاق قبل الدخول و3 اقرار بالطلاق و5 رجعي بغياب الزوجة. فمن هنا لاحظت الباحثة ازدياد وقوعات الطلاق لعام 2011.

8.2.2. أسباب الطلاق:

أسباب الطلاق:

إن من أهم الأسباب المؤدية إلى الطلاق وفق (حنفي، 2009) ما يأتي:

1. الخيانة الزوجية: وهي واحدة من أهم أسباب الطلاق، فعندما يقيم أحد الزوجين علاقة محرمة مع طرف ثالث، يكون هذا مؤشرا على انهيار فعلي للحياة الزوجية، فالأزواج الناجحون في علاقاتهم الزوجية لا يسقطون بسهولة في بئرها. والخيانة، حتى لمرة واحدة، كفيلة بالقضاء على الحياة الزوجية، فعندما تُكتشف من الصعب، إن لم يكن من المستحيل، أن تستمر العلاقة الزوجية.
2. انهيار التواصل: لا تخلو علاقة زوجية واحدة من الخلافات والمشاكل، لكن التواصل بين الزوجين كفيل بالقضاء عليها قبل أن تتفاقم. الكثير من الأزواج يصلون إلى درجة انه لا يمكنهم الحديث مع الطرف الآخر، عدم وجود تواصل بين الزوجين ربما يؤدي إلى تأجيل هذه الخلافات، لكن، خلاف بعد آخر يتطور الأمر إلى صراع بين الزوجين، والوصول إلى مرحلة الصراع يعني اقترابهما من حافة انهيار العلاقة الزوجية.
3. المسائل المالية: لا يمكن للحياة الزوجية أن تستمر من دون المال، والمسائل المالية داخل إطار الحياة الزوجية واحدة من أكثر أسباب الطلاق شيوعا. أكثر الأزواج نجاحا هم الذين تتطابق وجهات نظرهم فيما يتعلق بكيفية إدارة المال في إطار العلاقة الزوجية. يسبب سوء إدارة المال الطلاق، سواء بعدم قدرة الزوج، أو الزوجين معا، على الوفاء بمتطلبات الأسرة، أو بسبب الاختلاف في المزاج وترتيب أولويات الإنفاق بين الزوجين، أو عندما تتراكم الديون بسبب سوء إدارة ميزانية الأسرة.
4. العنف الجسدي والعاطفي: أخطر ما يمكن أن يضرب العلاقة الزوجية في مقتل هو الإيذاء الجسدي (الخشونة والعنف والضرب)، وكذلك الإيذاء العاطفي (اللامبالاة والسخرية والإهانة والشتائم، واللجوء إلى الإيذاء يعني أن رصيد الحب نفذ من الحياة الزوجية ويعني أن صبر الزوجين نفذ أيضا. فبدلا من حل الحوار بالكلمات تستخدم الشتائم والكلمات.. أي حياة زوجية يمكن أن تستمر في هذا المناخ؟ تسرب الملل ربما يتساعل البعض: كيف يمكن لبعض العلاقات الزوجية أن تستمر إلى نهاية الحياة؟ السر يكمن في عدم سماح هؤلاء الأزواج للملل

بالتسرب إلى حياتهم، الملل أحد أهم أسباب الطلاق، إذ يشعر الزوجان بعد سنوات من الزواج بأن الحياة الزوجية فقدت بهجتها وإثارتها، وأن شرارة الحب بينهما قد أطفئت. الكثير من الأزواج يتخلصون من هذا الملل عن طريق الحل الصعب.. الطلاق.

5. الإدمان: عندما يقع أحد الزوجين فريسة في براثن إدمان المخدرات أو الخمر، فإنه يرتكب الكثير من الأخطاء ضد مصلحة العلاقة الزوجية: يهدر الأموال، يسبب الإهمال والأذى الجسدي للطرف الآخر، يدخل في علاقات مشبوهة تسيء إلى العلاقة الزوجية.

6. المشاكل الجنسية: الجنس أمر لا بد منه لاستقرار أي علاقة زوجية، إنه يبقي حرارة الحميمية على قيد الحياة، لكن في الوقت نفسه لا يوجد زواج يأخذ العلامة الكاملة فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية، والمشاكل الناتجة منها لا بد أن تظهر في يوم ما، فالضغوط الهائلة تتزايد مع مرور السنوات على الزواج، وقد تصاب العلاقة الجنسية ببعض الملل أحيانا.

عندما يجري حل المشكلات الجنسية داخل غرفة النوم بهدوء وبعوض التفاهم، يبقى الزواج في أمان، لكن عندما يشعر الزوجان بعدم الرضا عن الحياة الجنسية ولا يستطيعان التماثل بشأن ذلك تتفاقم الخلافات، وفي حالات كثيرة يمر الطلاق عبر غرف النوم.

7. الغيرة: قد تكون الغيرة مطلوبة أحيانا، فهي تضيء بعض التوازل على الحياة الزوجية، لكن عندما تزيد على حدها ويبالغ فيها تتحول إلى عامل يهدد الحياة الزوجية.

الغيرة تجاه كل حركة أو لفظة أو مكالمة هاتف، تعني الشك في الطرف الآخر وتؤدي إلى عدم الثقة. والطلاق سيتوقف على الطرف الآخر وعلى قدرته على تحمل هذه الغيرة القاتلة.

8. تربية الأبناء: يذفن الكثير من الأزواج خلافاتهم خوفا على مستقبل أبنائهم، لكن الغريب أن هؤلاء الأبناء يمكن أن يكونوا السبب وراء الطلاق في الكثير من الزيجات. الإهمال وسوء معاملة الأبناء تارة أو خلافات الزوجين على طريقة تربية الأبناء تارة أخرى، أسباب يمكن أن تؤدي إلى الطلاق. ويرى الاستشاري النفسي والاجتماعي د. خضر بارون أن الكثير من الدراسات المتعلقة بالبحث عن أسباب لجوء الأزواج إلى الطلاق رصدت عشرات الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق وانهايار الأسرة.

هذه الأسباب كما يعتقد بارون تتميز بالعالمية، بحيث يتطابق معظمها مع أسباب الطلاق في الكثير من مجتمعاتنا، ومنها المجتمع الكويتي. فالعديد من حالات الزواج في الكويت تنتهي سريعا بالطلاق بسبب الخيانة أو سوء العلاقات الجنسية أو الإدمان والمشاكل المالية.

ويرى بارون أن الكثير من أسباب الطلاق يمكن قتلها في مهدها وتلافيها لو أن أزوجنا لديهم ثقافة التعامل مع أسباب الطلاق الناتجة من الخلافات الزوجية، فلا توجد علاقة زوجية تخلو من الخلافات، لكن المهم كيفية التعامل معها.

كما أن هناك عدة تقسيمات وتصنيفات لأسباب الطلاق وفق دراسة تونسي (2002)

1. أسباب مباشرة: يكون الطلاق نتيجة ردة فعل مباشرة وسريعة، أو مباشرة من الزوج.
2. أسباب تراكمية: وذلك نتيجة تكرار المشكلات الزوجية، وعدم حلها أولاً بأول، فبالتالي تؤدي إلى الطلاق، وقد تكون الزوجة هي السبب في تكرار المشكلات وقد يكون الزوج، وربما الزوجان مشتركان في تكرار الأخطاء ثم يقع الطلاق. (الكندري، 1992).
3. أسباب صحية و نفسية: اكتشاف أحد الزوجين عيباً خلقياً أو خلقياً في الآخر تعرض أحدهما لمرض خطير أو إعاقة كاملة أو جزئية لا يستطيع الطرف الآخر التحمل أو التأقلم معها. تعرض أحد الزوجين لمرض مفاجئ أو حالة إدمان أو انحراف في السلوك أو شذوذ. وجود الضغوط النفسية عند أحد الزوجين أو كلاهما سبب رئيس في الطلاق، إذا لم يقدر الزوجان ذلك، ومن أمثلة ذلك نذكر:
وجود أمراض نفسية عند أحد الزوجين (الغضب، الشك، الوسواس القهري، الانفصام في الشخصية، اللامبالاة بالطرف الآخر، عدم التقدير للمسؤولية، عدم الشعور بالحب للطرف الآخر).
4. أسباب اجتماعية: كل مجتمع يحتوي على أسر صغيرة ومتوسطة وكبيرة، وقبائل وتجمعات قروية أو مدنية وتركيبات سكانية منسجمة حياً ومختلفة أحياناً أخرى، ولذلك تنشأ الاختلافات بين الزوجين نتيجة لتصادم هذه الثقافات واختلاف الطبقات الاجتماعية ومن أمثلة (عمر، 1994) ذلك:
 - الفخر بالنسب والحسب والعائلة.
 - الفخر بالمكانة الاجتماعية والعائلية.
 - الاحتقار لمكانة الطرف الآخر الاجتماعية.
 - الاحتقار لقبيلة الطرف الآخر.
 - التعالي بالوظيفة والغرور بالمركز الاجتماعي.
- 5- أسباب مالية: للفروق الاجتماعية والحالة الاقتصادية والوضع المالي للزوجين أثر عند اختلاف وجهات النظر وتباينها ومن ثم تصادمها مما قد يكون سبباً رئيساً في الانفصال والطلاق، مثال (مرسي، 1995) ذلك:

- طمع الزوج في راتب الزوجة أو دخلها أو ارثها.
- تبذير وإسراف الزوجة في مال زوجها أو ممتلكاته.
- تعالي الزوجة بمكانتها المالية على الزوج.
- بخل وتفتير الزوج على زوجته وأبنائه (مرسي، 1999).

10.2.2. معاناة المرأة المطلقة (اجتماعياً و نفسياً):

يعتبر الطلاق مشكلة اجتماعية نفسية.. وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات ويبدو أنه يزداد انتشاراً في مجتمعاتنا في الأزمنة الحديثة والطلاق هو " أبغض الحلال " لما يترتب عليه من آثار سلبية في تفكك الأسرة وازدياد العداوة والبغضاء والآثار السلبية على الأطفال ومن ثم الآثار الاجتماعية والنفسية العديدة بدءاً من الاضطرابات النفسية إلى السلوك المنحرف والجريمة وغير ذلك. وتطورها.

أولاً: اجتماعياً:

ينظر المجتمع إلى المطلقة نظرة ريبة وشك في تصرفاتها وسلوكها؛ لذا غالباً ما تشعر بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الأمل والإحباط، مما يزيدا تعقيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إلى أهلها وبعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها، وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب "مطلقة" الريدف المباشر لكلمة "العار"، فإنهم سيتصلون من مسئولية أطفالها وتربيتهم ويلفظونهم خارجاً؛ مما يرغم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كاف؛ لأن ذلك يتقل كاهلها ويزيد من معاناتها، أما إذا كانت عاملة تحتك بالجنس الآخر أو حاملة لأفكار تحررية فتلوكها ألسنة السوء وتكون المراقبة والحراسة أشد وأكثر إيلاماً (عمر، 233: 1994).

وبعد أن تهدأ النفوس بعامل الفراق وعامل الزمن تبحث الزوجة عن رفيق جديد للحياة وتصدمها الحقيقة المُرّة وهي أن الرجال غير مستعدين - في شرقنا العربي- أن يتزوجوا امرأة لم تستطع في تجربتها الأولى أن تكسب ودَّ زوجها فيحتفظ بها، فطلقها، أو أصرت هي على الطلاق.

وتصدمها حقيقة وهي أن أهل المطلقة نفسها ومحيطها لا يقبلون لها حياة العزوبية للاستقرار أولاً وخشية كلام الناس ثانياً، فالمرأة المطلقة لا مكان لها وبخاصة إذا كانت شابة جميلة، ذلك أن المجتمع ربّى المرأة على فكرة ثابتة وهي أن الجمال الجسماني هو كنزها، فتحول جسدها إلى إطار

ذهني وأصبح الشغل الشاغل للرجل جمال المرأة؛ لذا يسارعون في تزويجها قبل أن تلتئم جراحاتها النفسية وفي كثير من الأحيان يجبرونها على ذلك (إمام، 1996).

ثانياً: نفسياً:

أما الزوجة، فتعود حاملة جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها، وكونها الجنس الأضعف في مجتمعنا التقليدي فإن معاناتها النفسية أقوى من أية معاناة؛ إذ إنها وبحكم التنشئة الاجتماعية واقتناعها أن الزواج ضرورة لا بد منها؛ لأنه "السترة" بالمفهوم التقليدي، فإنها بطلاقها تفقدها، وتصبح عرضة لأطماع الناس وللاتهام بالانحرافات الأخلاقية (مرسى، 1995).

11.2.2. مراحل تكيف المطلقة مع واقعها:

مع أن الطلاق في كثير من الأحيان وبالنسبة للمرأة خلاصاً من زوج تعيش أتعب 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 بثلاث 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 بالنفس، وعدم الرضا عن الحياة.
 3. **مرحلة إعادة التوافق:** وفيها ينخفض مستوى الاضطراب الوجداني، ويبدأ المطلقون إعادة النظر في مواقفهم في الحياة بصفة عامة، والزواج بصفة خاصة (تونسى، 2002: 35).
- ولا شك أن لعملية الطلاق آثار سلبية على الأسرة كاملة، بل إنها عملية مؤلمة نفسياً، وتوافق الفرد مع الطلاق يرتبط بمدى استعداده لمناقشة هذا الموضوع، والمقصود بالسلوك التوافقي: هو السلوك الموجه من الفرد عن وعي وإدراك للتغلب على العقبات 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 ويخفض توتراته وقلقه وإحباطاته. (الكندري، 1992: 211).

كما يقول عبد العاطى تحتاج المرأة في الفترة التالية لأزمة الطلاق إلى فترة تعيد فيها ثققتها بنفسها، وإعادة حساباتها، والتخلص من أخطائها وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بصفة عامة والرجال 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 عاشتها نتيجة لتغير النظرة إليها، وانخفاض مفهوم الذات لديها، وكذلك لما مرَّ بها من حرمان ومآسي طوال حياتها الزوجية الفاشلة أمر غاية في الصعوبة. كما أن المرأة التي ما زالت تحب زوجها وليست مستعدة للطلاق تحتاج وقت أطول كي تستعيد توافقها (عبد العاطى وآخرون، 1998).

3.2 الاكتئاب

1.3.2 مقدمة:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشاراً، ونستطيع القول ان أي واحد منا قد يمتلكه في وقت من الأوقات شعور بالحزن أو الضيق، أو إننا نشعر باضطراب يمنعنا من ممارسة أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم وزيارة الأصدقاء. كل هذه هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي، غير أن هناك خطأ شائعاً نقع فيه جميعاً حين نتوقع أن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب لا بد أن تبدو عليه علامات الحزن والأسى الشديد بصورة واضحة للجميع، وإذا لم يكن الأمر كذلك فإن عامة الناس لا يدركون ان الشخص يعاني من الاكتئاب، وهذا الكلام ينطبق على الأطباء أيضاً، لأن الجميع يتوقع أن يكون المريض المكتئب في حالة من الحزن الواضح، لكن الواقع إن مظهر الحزن وحده ليس دليلاً على الاكتئاب أو مرادفاً لوجود هذا المرض في كل الاحيان، لكن الاكتئاب له مظاهر وعلامات أخرى. (الشربيني، 2001).

وقد حاول العلماء من قديم الزمان فهم الاكتئاب أثناء شرحهم طبيعة الإنسان وما يعترضها من إضرابات انفعالية، فقد فسره الكندي بأنه ألم نفسي يصاب به المرء بسبب فقد المحبوبات وفوت المطلوبات، واعتبره الرازي مرضاً عقلياً يكدر الفكر والعقل ويؤذي النفس والجسد، وهو عند ابن حزم حالة من الضيق تنشأ من حالات كثير كالغيظ والعزلة والمهانة وقلة الحيلة (نجاتي، 1993).

2.3.2 تعريف الاكتئاب:

عرف علماء النفس الاكتئاب بتعريفات متعددة وفيما يلي استعراض لبعض تلك التعريفات:

عرفته جمعية الطب النفسي الأمريكية في الدليل التشخيصي الأول (DSM 1V) بأنه: " مجموعة من الانحرافات لا تنجم عن علة عضوية أو تلف في المخ بل هي اضطرابات وظيفية ومزاجية في الشخصية، ترجع إلى الخبرات المؤلمة أو الصدمات الانفعالية، أو إلى اضطراب علاقات الفرد مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه وترتبط بحياة الفرد وخاصة طفولته، وهو محاولة شاذة للتخلص من صراعات واضطرابات تستهدف حلاً لأزمة نفسية ومحاولة لتجنب القلق أو إيقافه، قد تفلح في هدفها بقدر قليل أو كبير أو تكون محاولة خائبة لا تجدي في خفض القلق بل تزيده شدة وإصراراً (ياسين، 1981: 209).

وعرفته منظمة الصحة العالمية WHO في التصنيف الدولي التاسع ICD - 10 بأنه: " اضطراب يتميز بحزن غير مناسب، ينشأ عادة من تجربة مضايقة، ولا يتضمن في مظهره توهماً أو هذياناً، ولكن يغلب انشغال المريض بصدمة نفسية سابقة على مرضه موجودة غالباً فيه، ولا يقوم التمييز العصابي الاكتئابي والذهاني على درجة الاكتئاب ولكن على وجود أو عدم وجود الخصائص العصابية أو الذهانية وعلى درجة الاضطراب في سلوك المريض " (المحسيري، 1983: 113).

وعرفه (رزق 1987: 44) بأنه: " الهبوط وهو موقف عاطفي، أو اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الأحيان شكلاً مرضياً واضحاً وينطوي على شعور بالقصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يطغى هذا الشعور على المرء أحياناً وبصاحبه انخفاض في النشاط النفسي والعضوي ".

وعرفه (الرفاعي 1987: 314) بأنه: " انفعال و انقباض أو حالة ذاتية من الانقباض تتكرر بسبب عوامل داخلية أو خارجية أو بسبب اجتماع الطرفين، وتنطوي على شدة لا يقتضيها الموقف ولا تكون مرافقة بتعطيل أو اضطراب عقلي مما يميز عادة ذهان الاكتئاب ".

وعرفه (صادق 1988: 95) بأنه: " مرض عصابي وليس مرضاً عقلياً، لأن اتصال المريض بالواقع سليم وسلوكه سليم والمريض مستبصر بحالته وهو يحدث نتيجة ضغوط أو أزمات حادة يتعرض لها المريض ويتفاعل معها، وأي تغيير في البيئة وتحسين في الظروف فيه انفراج للمشكلة، والزم كفيل بالشفاء منه ".

وعرفته (سلامة 1989: 43) بأنه: " خبرة ذاتية أعراضها الحزن والتشاؤم، وفقدان الاهتمام واللامبالاة والشعور بالفشل وعدم الرضا، والرغبة في إيذاء الذات والتردد وعدم البت في الأمور والإرهاق وفقدان الشهية.

3.3.2 تصنيف الاكتئاب:

تصنف جمعية الطب النفسي الأمريكية

،Mood Disorder DSM-IV_TR American psychiatric Association 1994

الاكتئاب ضمن الاضطرابات المزاجية.

1. اضطراب الاكتئاب الأساسي Major Depression Disorder

تستمر هذه النوبة أسبوعين على الأقل يعاني الفرد فيها من خمسة أعراض على الأقل من أعراض الاضطراب وتشمل الاكتئاب واثنان على الأقل من الأعراض الأخرى كفقدان الاهتمام والتلذذ والاستمتاع بأي نشاط، وفقدان التوازن، وفقدان الطاقة والشعور بالخمول، والشعور بالذنب، وفقدان القدرة على التفكير والتركيز، وسيطرة الأفكار السلبية والتشاؤمية ومنها أفكار الموت والانتحار من غير وجود أي خطط لذلك وأحياناً محاولة الانتحار.

2. الاكتئاب العصابي Dysthemic disorder

وينسم بمزاج اكتئابي مستمر عادة سنتين على الأقل لدى الراشدين وسنة على الأقل لدى الأطفال، إضافة إلى الشعور بالاكتئاب فإن الفرد أيضاً يعاني من عدد من الأعراض كفقدان الشهية للطعام أو زيادة الشهية، وضعف الطاقة وضعف تقدير الذات وعدم القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرارات ولا يحدث في هذا النوع من الاكتئاب أي نوبات من الاكتئاب الأساسي العظمى أو حالات الهوس.

3. الاكتئاب غير المحدد Depression Disorder Not Other Wise Specified

ويمكن أن تأتي كأعراض مع اضطرابات أخرى.

4. الاضطراب ثنائي القطب Bipolar Disorder

ويتمسم بحدوث نوبة هوس واحدة أو أكثر أو نوبة واحدة من نوبات الاكتئاب الأساسي على الأقل أو نوبات مختلفة، وتكون أعراض نوبة الاكتئاب الأساسي كما تم ذكرها في النوع الأول. أما أعراض نوبة الهوس فتكون بالشعور بالعظمة وسرعة الاستثارة إضافة إلى ثلاث على الأقل من الأعراض المصاحبة وتشمل تضخم الأنا، ومفهوم الذات، وعدم الحاجة للنوم، والحديث الكثير، والأفكار الطائفة، والانتباه للأشياء الصغيرة، وزيادة النشاط والانغماس في الأنشطة المختلفة التي يكون احتمال الألم فيها قليل وتستمر الحالة لأسبوع على الأقل كما أنها تكون شديدة بالدرجة التي تؤدي إلى العجز الاجتماعي.

5. الاضطراب ثنائي القطب Bipolar Disorder

ويشمل على عدد من نوبات الاكتئاب وعدد من نوبات الهوس.

6. الاضطراب الدوري Cyclothymic Disorder

تستمر في هذا النوع من الاكتئاب نوبات الهوس والأعراض الاكتئابية والتي لا تقابل نوبة الاكتئاب الأساسي، وهذه الأعراض تستمر سنين على الأقل لدى الراشدين وسنة على الأقل لدى المراهقين والأطفال، كما أنها لا تنقطع أكثر من شهرين.

7. الاضطراب ثنائي القطب غير المحدد Bipolar Disorder Other Wise Specified

وتشتمل على الاضطرابات ثنائية القطب التي لا تقابل أعراضها معايير التصنيف تحت أي من الاضطرابات ثنائية القطب السابقة

8. الاضطرابات المزاجية المرتبطة بالحالة الصحية العامة Mood Disorder Due To

General Medical

تتمثل أعراض هذا النوع في ظهور مزاج اكتئابي ونوبات هوس تظهر كنتائج فسيولوجية للحالة الصحية السيئة.

9. اضطرابات المزاج المرتبطة بتعاطي الأدوية أو المواد الكيميائية Substance Induced

Mood Disorder

وتشمل أعراض هذا النوع من مزاج اكتئابي أو نوبات هوس تظهر كنتائج فسيولوجية لتعاطي الأدوية أو المواد الكيميائية وتظهر خلال الشهر الأول من التعاطي أو الانسحاب.

10. الاضطرابات المزاجية غير المحددة Mood Disorder Not Other Wise pecified

وتشمل على الاضطرابات التي تظهر فيها أعراض اضطراب مزاجي والتي لا تقابل المعايير المحددة للتصنيف تحت أي من الأنماط السابقة.

يقسم الدليل مستويات الاكتئاب حسب حدته وطبيعته الذهانية ومحدداته إلى الأقسام التالية:

1 -البسيط X1 Mild : وتوجد فيه بعض الأعراض الاكتئابية البسيطة غير معيقة لنشاط الفرد الاجتماعي والمهني.

2 -المتوسط X2 Moderate: وتوجد الأعراض أو بعضها بدرجة متوسطة من حيث تأثيرها على نشاط الفرد.

3 -حادة بلا أعراض ذهانية X3 Server Without Psychotic Features : أعراض اكتئابية حادة ومعيقة بشكل كبير لنشاط الفرد المهني والاجتماعي.

4 -حادة مع وجود أعراض ذهانية X4 Server with Psychotic Features: أعراض اكتئابية حادة ومعيقة لنشاطات الفرد مع ظهور ضلالات وهلاوس ترتبط بموضوع الاكتئاب.

ويعتبر الاكتئاب البسيط والمتوسط من اخطر أنواع الاكتئاب، لأنه قد يؤدي بالشخص إلى الانتحار أكثر من الاكتئاب الحاد.

4.3.2 المدارس المفسرة للاكتئاب:

حاول العديد من العلماء تفسير الاكتئاب كل من وجهة نظره الخاصة، وتعكس مجمل تفسيراتهم وحدة وتكامل جوانب الانسان، وارتباط النواحي الجسمية لديه بالنواحي النفسية والعقلية والاجتماعية، كما أنها تعكس تفصيلات لكيفية التداخل والتفاعل بين تلك النواحي في شخصية الانسان والعوامل المؤثرة فيها، وفيما يلي استعراض لبعض من وجهات النظر المفسرة للاكتئاب على النحو التالي:

النظرة البيولوجية:

تشتمل العوامل البيولوجية المؤدية للاكتئاب على وجود خلل في التوصيل العصبي في الدماغ مثل النورينفرين Norepinefrine، والسيروتينين Serotinine حيث يعملان على نقل السيال العصبي بين الأعصاب عبر الوصلات العصبية وهاتين المادتين تتركزان في الجهاز العصبي الطرفي ولكن ليس واضحاً ما إذا كانت التغيرات في فسيولوجيا الدماغ هي التي ينتج عنها الاكتئاب ا وان الاكتئاب هو الذي ينتج عنه تغيرات في فسيولوجيا الدماغ.

كما وتركز هذه النظرية على تأثير اختلال الإفرازات الهرمونية وخاصة إفرازات الغدة الدرقية Gland Thyroid، والغدة الكظرية Adrenaline في حدوث الاكتئاب بالإضافة إلى نقص الجسم لبعض الفيتامينات وخاصة فيتامين 6 وفيتامين 12 (الشناوي، 1988).

مدرسة التحليل النفسي:

فسر فرويد الاكتئاب على أنه غضب موجه داخليا نحو الذات، ولكن بعد أن طور نظريته وقام بتحديد بناءات الشخصية ربط بين الاكتئاب والصراع الداخلي حيث ارجع الاكتئاب إلى الصراع بين الذات العليا Super Ego والأنا ego مع إبقاء فكرته عن الخوف من فقدان موضوع الحب وقد ربطه بالعدوان، حيث يعتبر الاكتئاب عدوان على الذات وقد يرتفع إلى الدرجة التي يؤدي فيها إلى إقدام المكتتب على الانتحار (فرويد، 1989).

لقد ركز فرويد في نظريته إجمالاً على أثر الخبرات الأولى في حياة الإنسان وخاصة في المرحلة الأوديبية، أما أبراهام Abraham، وهو أحد تلاميذ فرويد والمطبقين لنظريته فقد أثار هذا الموضوع في تفسيره للاكتئاب مؤكداً بأن هذه الخبرات هي الأساس في إحداث الاكتئاب فيما بعد.

ومع تطور مدرسة التحليل النفسي وظهور النظريات المركزة على سيكولوجية الأنا أصبح ينظر إلى الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب كنتائج لضعف الأنا وقدرته على التكيف حيث يؤدي هذا إلى فشل في تحقيق الفرد لأهدافه ومن ثم يبدأ فقدان الفرد لتقدير ذاته مؤدياً إلى درجات عالية من القلق ومن ثم إلى الاكتئاب (Schwartz، 1993).

هذا التفسير أيضاً ينطبق على نظريات الأنا الأكثر حداثة كنظرية اريكسون الذي أعاد كثير من الاضطرابات في دراساته على الأطفال والجنود المحاربين وغيرهم إلى الفشل في نمو الأنا وحل أزmate

المتابعة والتي تمثل متطلبات للنمو السوي حيث يفقد الفرد اهتماماته وأهدافه ومما ذكره اريكسون من متابعته لحالات الجنود العصابين بأنهم أشخاص فقدوا الإحساس بهوياتهم وعدم الشعور باستمرارية ماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم وأصبحوا يشعرون بضياح أهدافهم ذات المعنى في الحياة (Erikson، 1963).

تقوم نظرية اريك اريكسون على أن الشخصية وتحديدًا نمو الأنا تقوم على تطبيقه لمبدأ التطور، حيث يقوم على أساس أن التغيير والنمو محاولة للتكيف كنتاج للتفاعل بين العوامل البيولوجية والاجتماعية والشخصية. وبالنظر إلى مراحل النمو كما يفترضها اريكسون، نجد أنها تعبر عن تطور في الأنا، حيث تمنحه في الظروف المثالية قوة جديدة للتكيف، فأزمات الحياة التي ذكرها اريكسون لا تعبر عن كونها مشكلة مستحيلة الحل أو مصاعب وعراقيل في طريق الإنسان، بل هي نقطة عبور للمرحلة التي تليها، فكل شخص يواجه فيها صراعاته حتى يستطيع التقدم إلى الأمام، فالتغير في حياة الفرد الداخلية والخارجية التي تؤثر عليه، تشكل بعداً جديداً يستطيع الإنسان تخطيه حتى يصل النمو السليم، وإما الإخفاق والفشل في تجاوزه وحل الأزمة يعتبر مكوناً سلبياً للأنا (عدم الثقة، خجل، شك..). فالعوامل الإيجابية للأنا تتمثل في حل أزمات النمو مما يعني إعطاء الفرد دفعة قوية للنمو السليم، أما العوامل السلبية الناتجة من عدم حل الأزمات أو حلها بشكل غير مرضي يشكل للإنسان مشكلة أخرى (العز، 2002).

مدرسة التعلم الاجتماعي:

لقد كان سيلجمان Seligman أول من اثبت أن الاكتئاب استجابة نتعلمها عندما نجد أنفسنا نتعامل مع مواقف مهددة للطمأنينة والأمان ولا مهرب منها، حيث يرى سيلجمان أن تعرض الفرد لأحداث غير سارة فإنه يتعلم عدم مواجهتها انطلاقاً من اعتقاده بعدم وجود طائل من الاستجابة أو عدم قدرته على تغيير الأحداث وعندما تصبح هذه الأحداث شديدة فأن قلق الفرد وخوفه يمهد بظهور الاكتئاب.

لقد قام سيلجمان Seligman بتطوير نظريته على أساس أن الاكتئاب عجز متعلم حيث انتهى إلى أن الاكتئاب يرتبط بأنواع من الخلل تشمل خلل دافعي Motivational Deficit، وخلل معرفي Cognition Deficit، وخلل في مفهوم الذات Self concept، وخلل وجداني Affective deficit حيث تنتج الأنواع الثلاثة الأولى نتيجة عدم القدرة على ضبط الأحداث في المقابل ينتج النوع الرابع نتيجة لتوقع النتائج المرغوبة غير محتملة أو غير متوقعة وأن ليس بالإمكان تعديلها فإن الحجز المتعلم Helplessness يحدث مؤدياً إلى الاكتئاب وتعتمد درجة تعميم الاكتئاب على درجة

تعميم العجز المتعلم أي على اعتقاد الفرد بالعجز المتعلم أمام العديد من المواقف وتعتمد استمرارية الاكتئاب على استمرارية هذه المعتقدات بالعجز، كما وتعتمد درجة احترام الذات المصابة بالاكتئاب على الدرجة التي تدخل بها مشاعر العجز المتعلم وتعتمد درجة العجز في الجوانب (الدافعية - المعرفية- مفهوم الذات-الوجدانية) على درجة شدة التوقع بالنتائج السلبية، إضافة إلى أن توقع النتائج السلبية يتفاعل مع مشاعر العجز التي يربطها الفرد بنتائج الأحداث فكلما كانت النتائج أكثر أهمية فإن مشاعر العجز أو عدم القدرة على ضبط الأحداث يمكن أن يؤدي إلى مفهوم ذات أكثر سلبية وبالتالي يحدث مشاعر اكبر بالحزن والاكتئاب.

. (Costin& Draguns,1975)

المدرسة المعرفية:

يرى (آرون بك Beck) أن طريقة التفكير الخاطئ هي الأصل في نمو الاكتئاب، وأن المكتئبين يرون أن فشلهم يرجع إلى أخطاء فيهم ويضخمون ذلك إلى درجة الاكتئاب.

ولقد طور بك نظريته فيما بعد حيث أرجع الاكتئاب إلى ثلاث عناصر وهي الطريقة السلبية لأدراك الفرد لذاته، والميل إلى إدراك الخبرات الحالية بطرق سلبية، والنظرة السلبية للمستقبل، مؤكداً ارتباط هذه العناصر بالبنية المعرفية للفرد، وأن البنية المعرفية schema تفسر سبب ميل البعض إلى تكوين اتجاهات سلبية ذاته أو تكوين اتجاهات مؤلمة له بالرغم من إمكانية وجود بعض الجوانب الايجابية في حياته، والبنية المعرفية هي الطرق أو النماذج المعرفية التي يستخدمها الأفراد لتفسير الأحداث وهذه البنية تحدد الطرق التي يبني بها الأفراد خبراتهم (Beck et al، 1979).

حيث تبنت الباحثة معنى الاكتئاب حسب المدرسة المعرفية.

5.3.2 تعليق على النظريات التي فسرت الاكتئاب:

ترى الباحثة أنه رغم الاختلاف في تفسير أسباب الاكتئاب تبعاً للخلفية النظرية التي يفسر بها الباحثون الاكتئاب، إلا أن النظرة الشمولية تستوجب الأخذ في الاعتبار جميع الأسباب المحتملة، وقد تبنت الباحثة معنى الاكتئاب حسب المدرسة المعرفية لكن هنا سيتم تلخيص لأهم أسباب الاكتئاب تبعاً للنظريات السابقة:

1. العوامل الوراثية: تشير الكثير من الدراسات إلى أهمية الوراثة في الاكتئاب، كما ويشير البعض إلى ارتباط الاكتئاب بالاضطرابات البيوكيميائية للدماغ والذي بدوره بالعوامل الوراثية الجينية (Goldstein، 1988).
2. العوامل الاجتماعية: كالظروف الضاغطة وخاصة في الطفولة كفقدان احد الوالدين، أو القسوة في المعاملة الوالدية، وأسلوب الاعتمادية.
3. العوامل النفسية: ومنها الصراعات والخبرات المؤلمة وعدم القدرة على مواجهة العقبات والتحديات قد تكون سببا في نشوء الاكتئاب، والبعض يرى أن كل العوامل النفسية نتيجة للمرض وليس سببا له، غير أن بعض الدراسات أثبتت العكس مثل دراسة رينية Rennie التي أجراها حول أسباب الاكتئاب فوجد أن 80% من بين 208 من مرضى الاكتئاب أسبابها إلى عوامل نفسية (عكاشة، 1992).
4. تعاطي الأدوية والمخدرات: حيث أن تناول أدوية معينة مثل أدوية ضغط الدم وكذلك الأدوية المستخدمة في علاج الروماتيزم مثل مشتقات الكورتيزون تؤدي إلى تغيرات كيميائية في الدماغ يحدث نتيجة لذلك ظهور آثار جانبية منها الاكتئاب (مراد، 1994).

6.3.2 أسباب الاكتئاب

يحدث الاكتئاب بسبب اجتماع عدة عوامل وراثية، كيميائية، بيئية، و نفسية. و قد أظهرت الوسائل التكنولوجية الحديثة، مثل تصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي أن أدمغة المصابين بالاكتئاب تبدو مختلفة عن أدمغة غير المصابين بالاكتئاب.

والآن سوف يتم التطرق الى الاسباب بشكل موجز وفق (الشربيني، المجدلاوي، 2001) وهي كالتالي:

- الوراثة تعتبر سبب من أسباب الإصابة بالمرض بحيث ان السبب لنقل المورثة المسؤولة عن الكآبة غير معروف ويعتقد أنها قد تنتقل بواسطة مورثات جسمية مهيمنة أو مورثات جنسية محمولة على الكروموسوم X .
- أيضاً وجد أن نسبة حدوث مرض الاكتئاب تزداد عند التوائم المتطابقة(التوائم التي تنتج من تلقيح حيوان منوي واحد لبويضة واحدة) بحيث تصل هذه النسبة إلى حوالي 70% وكذلك تبلغ نسبة الإصابة بين الأقارب من الدرجة الأولى حوالي 20%..

- الخلل في توازن الناقلات العصبية Neurotransmitters المسؤولة عن تنظيم الأيعازات العصبية في خلايا الدماغ ومن أهم الناقلات العصبية التي ان نقصت فستؤدي إلى ظهور أعراض وعلامات الكآبة هي مادة السيروتونين التي تم التركيز عليها مؤخرا حيث تعتبر الأدوية التي تساهم في رفع نسبة مادة السيروتونين من أكثر الأدوية انتشارا في العالم حاليا لعلاج الكآبة.
- الكحول وبعض الأدوية ويعتبر تناول المشروبات الروحية عاملا مهما في الكآبة ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الإنسان ذو عوامل توتر خارجية هو اللجوء إلى المشروبات الكحولية للتخلص من حزنهم ويساعد الكحول بصورة أولية للوصول إلى نوع من حالة الأبتهاج أو نسيان المشاكل إلا أن سلسلة من العمليات الكيميائية بعد ساعات من تناول الكحول تحدث في الكبد وتؤدي إلى تكوين مواد تسبب الكآبة.
- عوامل توتر خارجية ومن أهمها فقدان شخص عزيز وفقدان مستوى اجتماعي أو اقتصادي معين والشعور بالذنب نتيجة للإحساس بخرق ضوابط اجتماعية أو دينية والانفصال من علاقة عاطفية والقيام بوظيفة معينة تكون اما تحت أو فوق قدرات الشخص والعيش مع شخص كئيب آخر. لا تؤدي هذه العوامل الخارجية في جميع الأحيان إلى الأصابة بما يسمى نوبة الأكتئاب الكبرى وانما تؤثر فقط على الأشخاص الذين يملكون عاملي الوراثة والخلل في توازن الناقلات العصبية.
- جنس الاناث قد يتصور البعض ان الاناث أكثر عرضة للأصابة بالاكنتاب من الذكور ولكن هذا التصور خاطيء ولكن ربما كانت العبارة التالية أدق في وصف علاقة الجنس أو النوع بانتشار المرض مع التحفظ "تمكن طبيعة المرأة وميلها للتحدث عن مشاعرها بطلاقة أكثر من الرجال بشيوع التشخيص بمرض الاكتئاب بين الاناث عنه بين الرجال وقد تحاول المرأة إيذاء نفسها إيذاء جسديا بمعدلات أعلى مما بين الرجال ولكن من ينجح في الانتحار بين الرجال يبلغ 3 أضعاف ما بين الاناث.
- فترة ما بعد الولادة في الأمهات نتيجة للاضطرابات التي تحصل لمستويات الهرمونات في جسم المرأة الحاملة بعد الولادة يصاب عادة 10% من النساء بأعراض الكآبة في هذه الفترة.
- أمراض وعاهات جسمية هناك قائمة طويلة من الأمراض الجسمية(كالسرطان والضغط والسكري...الخ) و التي تؤدي إلى الكآبة اما نتيجة للطبيعة المزمنا للمرض أو الطبيعة الحرجة للمرض أو نتيجة لاستعمال ادوية معينة في العلاج تؤدي بصورة غير مباشرة إلى ظهور أعراض الكآبة.

- الحنين ويسببه فراغ في الذات بحيث يمكن تحليله منطقيًا وهو العادة على ممارسة بعض النشاطات أو لقاء بعض الأشخاص ومن ثم فقدان هذه العادة يؤثر على الشعور الداخلي بالرغبة في المتابعة ولكن تعتبر هذه من النوع المؤقت بحيث يزول بزوال هذه الرغبة والعادة على النشاطات الجديدة.

7.3.2. علاج الاكتئاب:

يجب أن يتضمن علاج الاكتئاب الأساليب الفعالة للوقاية وخطوات لحل المشكلة والخروج من أزمة الاكتئاب للأعداد الكبيرة من المرضى الذين يعانون بالفعل من هذا المرض، وكانت الصعوبة التي تواجه كل من حاول وضع علاج ناجح لمشكلة الاكتئاب هي توفر المعلومات حول الجوانب المختلفة للاكتئاب وهي حجم المشكلة وطبيعة المرض وكيفية حدوثه. أما في الوقت الحالي فقد توفرت المعلومات بقدر كبير حول مرض الاكتئاب على مستوى العالم نتيجة للأبحاث والدراسات حول جوانبها المختلفة مما يعطي أملاً في قرب التوصل إلى حل ملائم للسيطرة على انتشار الاكتئاب. والسؤال هنا هو من يقوم بالحل ومواجهة مشكلة الاكتئاب هل هم مرضى الاكتئاب أم الأطباء النفسيون أم مؤسسات المجتمع المختلفة؟.. والإجابة أن هناك دوراً للفرد، ودوراً للطبيب، ودوراً للمجتمع في مواجهة مشكلة الاكتئاب. (الشريبي، 2001).

من الناحية العملية فإن علاج حالات الاكتئاب النفسي في العيادات النفسية يتم عن طريق عدة وسائل يمكن استخدام بعضها معاً أو اختيار المناسب منها لكل حالة من الحالات. وهذه الوسائل حسب ما ورد في (الشريبي، 2001):

• العلاج النفسي:

ويتضمن جلسات علاجية فردية أو جماعية، وضم عدة أساليب منها: استخدام الإيحاء، والمساندة، والتدعيم، وأسلوب التحليل النفسي، والعلاج السلوكي، ولكل هذه الأساليب فنيات دقيقة يقوم بها المعالجون النفسيون.

• العلاج البيئي:

ونعني به إيجاد بيئة ملائمة يتعامل معها المريض بعيداً عن الضغوط والمواقف التي تسببت له في المرض ويتم ذلك بانتقال المريض إلى وسط علاجي أو في مكان للاستشفاء؛ ومن وسائل هذا العلاج الترويح عن المريض وشغل فراغه في العمل وتأهيله حتى يندمج في بعض العلاقات التي تمهد إلى عودته للحياة الاجتماعية مرة أخرى.

• العلاج بالأدوية النفسية:

ويتضمن استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب تحت إشراف الأطباء النفسيين. يقوم الطبيب باختيار الدوار المناسب ومتابعة المريض لفترة كافية حتى تتحسن حالته، وسيتم عرض الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب مع موضع لاحق بشي من التفضيل.

• أساليب علاجية أخرى:

استخدام الكهربائي الذي يعمل على إعادة تنظيم إيقاع الجهاز العصبي أو استخدام بعض الوسائل مثل التنويم المغناطيسي Hypnosis، والوخز بالإبر Acupuncture، واستخدام الدواء الخداع Placebo الذي يحقق نتائج في بعض الحالات.

ولقد ظل البحث عن وسائل ناجحة لعلاج الاكتئاب يشغل بال المرضى والأطباء والإنسان بصفة عامة على مدى عصور زمنية طويلة؛ ولقد تم استخدام وسائل كثيرة منها الطب الشعبي، والأعشاب، والتعاويد، والكي، وطرق أخرى للتعامل مع السحر والأرواح الشريرة التي كان يعتقد عامة الناس أنها السبب في الأمراض والاضطرابات النفسية التي تصيب الإنسان.

وبقي الحال هكذا إلى أن حدث التطور العلمي الهائل في فهم الظواهر النفسية فتطورت وسائل العلاج وأصبح للطب الآن المبادرة في استخدام الأدوية والوسائل في مواجهة الأمراض المختلفة ومنها الاكتئاب. ويجب أن تؤكد هنا أن إحرار التقدم الكبير الذي تم التوصل إليه حتى يومنا هذا لا يكفي للانتصار على مرض الاكتئاب الذي زاد انتشاره في العمل اليوم مما يلقي بمسؤولية كبيرة على الطب النفسي لإيجاد وسائل جديدة لمواجهة الحالات المتنوعة من الاكتئاب ومنها الحالات الشديدة والمتكررة والمستعصية وهنا يظل الباب مفتوحاً للبحث عن العلاج الأمثل لمرض الاكتئاب.

ونحن دائماً- كمختصون نفسيين- نقوم بتحديد الأهداف التي نريد الوصول إليها عند علاج مرضى الاكتئاب ومن أهمها سلامة المريض التي يجب ضمانها أثناء العلاج، وتقييم حالة المريض وتحديد شدتها والأسلوب الملائم لعلاجها؛ ولا يكون الهدف من العلاج فقد السيطرة على الأعراض التي يعاني منها المريض ولكن ضمان جودة حياة مناسبة له في المستقبل ويجب أن نؤكد هنا أن النتائج التي تتحقق حالياً في علاج الاكتئاب تعتبر جيدة للغاية مقارنة ببعض الأمراض النفسية الأخرى مثل الفصام. وبالنسبة للأخصائي النفسي فإن علاج حالات الاكتئاب تكون في العادة أيسر وأفضل في نتائج من علاج حالات مرضى الفصام، ويجب توضيح بعض الحقائق للمريض وأهله من البداية وهي أن فترة العلاج قد تطول واحتمالات عودة أعراض المرض قائمة في المستقبل غير أن العلاج لا بد أن يتم في جو من التفاؤل حتى تتحقق النتائج المتوقعة منه.

4.2 الغضب

1.4.2. مقدمة:

نعيش في عالم تعصف فيه مشاعر لاشعورية عنيفة. إنها مزيج من الانفعالات والرغبات. ومنها ما هو هدام ومنها ما هو بناء، إنها في الواقع علاقة معقدة بين الفرح والحزن والحب والكراهة والغضب والغضب والحقد والانتقام والحسد والغيرة. وعلاقتنا بالناس من حولنا هي دائماً علاقات انفعالية..علاقات مشاعر وفهم لغة المشاعر هذه، يساعدنا في النمو والارتقاء ويمنحنا طاقة خلاقة في التعامل مع المواقف الحياتية. ولكن عندما لا نتمكن من فهم هذه اللغة وكيفية التعامل معها قد تكون العواقب وخيمة.

لذا فإن مفهوم الانفعالات مفهوماً واسعاً، كونها تشمل جميع الحالات الوجدانية وصورها المختلفة، من خوف وغضب وفرح وحزن (Bernard، 2003). فالحياة بدون انفعالات لا طعم لها ولا معنى لأنها تسهم في نمو الشخصية الإنسانية بحيث انها تعطي للحياة معنى وتدفع الفرد الى مواجهة التحديات والصعوبات والإحباطات التي تقف في طريق تقدمه وإشباع حاجاته وأهدافه (حسين، 2007).

فعندما لا تتحقق مقاصدنا فإننا لا نشعر إلا بالغضب، وعندما يقول لنا شخص ما لا لطلب نطلبه منه نشعر بالغضب، وعندما يتهمنا أحدهم اتهاماً ما نشعر بالغضب ونرد بغضب عندما يواجهنا شخص ما بالغضب...عندئذ يمكننا أن نفقد صوابنا...أن نفجر من الغيظ. وعندما نكون غاضبين من أمر ما فإننا قد نفجر غضباً بشخص آخر لا علاقة له بغضبنا بأصدقائنا أو أي شخص آخر، حيث يحكم

على الغضب من خلال ثلاث نقاط أساسية وهي: الشدة، المدة، التكرار أو التواتر، ومن خلال هذه النقاط الثالث يتم الحكم على الغضب ما إذا كان سوياً أو غير سوي (Bernard، 2003)

وتقول "دونا دوسون" المتخصصة في علم النفس: إن الغضب شيء معقد جداً. وسببه في أكثر الأحيان هو الخوف من الخسارة، أو الخوف من الإصابة، أو حتى الخوف من خيبة الأمل. إنهم يعلموننا أن الغضب عاطفة سلبية، ولكنه في الواقع عاطفة إيجابية ومفيدة، ولكن الأمر يعتمد على الطريقة التي نعبر بها عنه. فمن الأفضل بطبيعة الحال أن نعبر عن العواطف وألا نكتبها في أجسامنا وعقولنا. ولكن يجب أن نحرص على أن نعبر عن الغضب بطريقة إيجابية وان نحولها إلى فعل يغير المواقف. إن الغضب الذي لا نعبر يؤدي إلى إفراز هرمونات تضعف نظام المناعة بتدمير خلايا المناعة الرئيسية. (الكحيل، 2010).

للثقافة دور كبير في طرق التعبير عن الغضب، ففي الكثير من الثقافات يعتبر التعبير الصريح عن الغضب مسموحاً فقط للذكور دون الإناث، فكل مجتمع تراثه الثقافي والإيديولوجي، ويعود هذا الاختلاف إلى طبيعة الدور الذي يقوم به الفرد في مجتمعه، (pilar، 2008)، وهناك الكثير من الثقافات التي أن استجابة الغضب هي استجابة همجية بدائية متخلفة للإحباط والتهديد والعنف والخسارة، وعليه فإن الفرد يحاول كبت غضبه ويتعد عن تأكيد ذاته أو وعيه بها، وكذلك مهارات الثقة بالذات، وهذا يدفع الفرد إلى التصرف بسلوك بحيث يصبح الفرد عاجزاً عن الشعور بالغضب حتى في الحالات التي تستوجب الغضب مما يهدر حقه وهناك امكانية لإصابته بالاكتئاب والبكاء والإصابة بالصداع والتوتر الدائم.

والغضب يختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالغضب لدى المراهق هو وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة، ويتضمن استجابات طارئة وسلوكاً مضاداً لمثيرات وتهديدات، وعليه فإن الغضب ما هو إلا نقص في الرضا، وكل ما لا يرضي الإنسان يغضبه، ولا يمر الغضب والانفعال بسلام، يؤدي إلى نتائج وتغيرات فسيولوجية، وذلك بهدف إعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهدد.

وللغضب صورتان، الغضب الأولى المحمود والثانية الغضب المذموم، فالغضب المحمود هو الغضب المعتدل، أما الغضب المذموم فهو الذي يقود الفرد إلى الاضطرابات النفسي حيث يخرج الفرد عن السيطرة ويسبب المشاكل وحين يكون محموداً يمد الأفراد بالطاقة اللازمة حين تشتد حاجة الكائن الحي الى الحماية، وهنا يصدق قول بوذا، إذا قال: أن مواصلة الغضب أشبه بالقبض على جمر حار لإلقائه على شخص آخر، لكنك أنت الذي تحترق، فالغضب كأنه قبض على جمر يحترق من يحمله (كاسنيوف وآخرون، 2006).

والغضب قد يتم التعبير عنه بشكل عدوان لفظي مثل السب والشتم والصراخ، وقد يعبر الفرد عن الغضب على شكل ضرب أو تكسير أو تخريب، أو يصيح الفرد هجوماً على الأفراد الآخرين وعلى نفسه أيضاً. وترتبط ردود فعل الغضب بالثقافات الاجتماعية والدينية والتربوية (Bernard، 2003).

2.4.2. تعريف الغضب

الغضب كحالة وسمة:

اهتم (Sepelbergr, 1985) في تعريفه للغضب بكل من طبيعة ودرجة الغضب ويعرف كل منهما على حدا كالآتي:

- حالة الغضب: يعرفها بأنها حالة عاطفية تتركب من أحاسيس ذاتية تتضمن التوتر والانزعاج والإثارة والغيط.
- سمة الغضب: تعرف بلغة الكم بعدد المرات التي يشعر بها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد، والشخص مرتفع سمة الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف او غالبيتها بالغضب. (محمد عبد الرحمن، فوقية عبد الحميد، 1988، ص 9).

ويعرف (عبد الحميد، 2008) (الغضب: بأنه شعور عادي وسوي في أغلب الأحيان، يظهر عندما يشعر الفرد بالتهديد أو الخطر، ومن مظاهر الإثارة، والاهتياج، والسلوك العدواني الجسدي أو اللفظي، وزيادة معدلات ضربات القلب، ونشاط في عمل الجهاز النفسي، والثورة، والغيط، والسلبية، ويعتبر الغضب سلوكاً غير تكيفي، أو مرضياً عندما يتصف بالاستمرارية أو عندما يظهر في غياب المسبب.

ويشير (بيك Beck. A) إلى أن الغضب: عبارة عن انفعال، وهو يختلف عن العدوان والعنف، حيث أنه يتأثر بالتقييمات المعرفية للأحداث على أنها تهديديه، واستفزازية، لذلك فإن قوة استجابة الغضب تعتمد على العوامل المعرفية لدى الفرد مثل الأحكام القيميّة، وتقدير الذات والتوقعات، وجميعها تتعلق بالاستعدادات المستمرة لدى الفرد (حسين، 2007 - ب).

ويعرف نوكو (Novako, 1975) كما ورد في حسين (2007) الغضب: بأنه عبارة عن استجابة للضغوط الوجدانية نحو الأحداث الاستفزازية، فهو حالة وجدانية تتكون من ردود الفعل المختلفة التي تسبب للفرد الاستياء والضيق والإحباط والإيذاء، ويصاحب الغضب مكونات فسيولوجية، ومعرفية، وسلوكية.

ويعرف (لندفيد، 2004) الغضب: بأنه استجابة عاطفية طبيعية، لها هدف يتمثل في مساعدة الأفراد على التكيف مع التهديد والأذى والعنف والإحباط، فهي مثيرات تتطلب استجابة غاضبة، وللغضب أعراض تظهر في العواطف والأجساد والعقول والسلوك.

ويعرف (علي، 2001) الغضب: بأنه استجابة انفعالية تصدر عن الفرد نتيجة لتعرضه للاحباطات الصادرة عن عمله أو علاقته مع أحداث الحياة اليومية، أو من خلال محاولة توافقه مع الأدوار التي يقوم بها في حياته اليومية، واستجابته بطريقة إيجابية للمصادر التي تثير غضبه، ومحاولة الاستجابة والتعبير عنها في ضوء القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع.

ويعرف افريل(2001, Aviril) ، الغضب: بأنه تنتج عن مواجهة الفرد لموقف إحباطي يكون لها تأثير على أجهزة الفرد البيولوجية، وانعكاسية على قدراته ومهاراته، ويظهر في سلوكه مع الآخرين وفي تفاعله مع أحداث الحياة، ويؤثر على مشاعره وإدراكه.

وفي هذا البحث تبنت الباحثة تعريف عبد الحميد 2008 للغضب.

3.4.2. التمييز بين انفعال الغضب وانفعالات أخرى:

لمعرفة حدود مصطلح انفعال الغضب من مصطلحات انفعالية أخرى متشابهة يعتبر من العوامل التي تساعد على فهم مفهوم وطبيعة الغضب، وفي هذا الاتجاه نوضح الفروق بين الغضب وكل من: المضايقة، الحزن، العدوان، المخاوف والقلق، الاكتئاب.

• الغضب والمضايقة (الشعور بالاضطهاد)

يظهر الفرق بين الغضب والمضايقة في الدرجة وفي طريقة الاستجابة: فالغضب أكثر شدة من المضايقة (اختلاف في الدرجة) كما ان الشخص المتضايق يتجنب المواجهة، ويسعى الى اخفاء مشاعره، أما الشخص الغاضب فإنه يواجه الموقف في كثير من الأحيان، ولا يستطيع اخفاء مشاعره وقد يتطور غضبه الى سلوك عدواني (اختلاف في طريقة الاستجابة). وفي ضوء التحليلات النفسية لسلوك الغضب والمضايقة، يعتبر الشخص المتضايق مرتبة الشخص الغاضب قليلا. (Averill, J, 1983;1152).

• الغضب والحزن

يؤدي انقاص المنزلة (بالإهانة مثلا) اما الى الحزن او الغضب. فإذا كان الشخص يسلم بصحة الإهانة أو النقد. بحيث ينخفض تقديره لذاته فانه يشعر بالحزن. كذلك يشعر بالحزن اذا كان يعتبر مجرد الاهانة انعكاسا سلبيا عليه. أما اذا رأى الاهانة غير صحيحة وغير مشروعة وظالمة فالأرجح ان يشعر بالغضب. وقد يدرك الشخص أن تسليمه بصحة النقد ربما يؤدي به الى الشعور بالحزن والذنب، فيعمد الى دحض هذا النقد بأن يسفه المنتقد ويجرده من صفته وأهليته للنقد. فإذا نجح في ذلك فالأرجح أن ينتابه الغضب بدلا من الحزن (أرون بيك، 2000، 63).

• الغضب والعدوان:

لا يمكن القول أن الغضب والعدوان متلازمان بشكل دائم بعد أي حدث مؤلم. ولكي ينتقل الغضب الى العدوان فإن ذلك يتوقف على عاملين هما: ضبط الانفعالات والخصائص الشخصية. فعندما ينتقل الغضب الى عدوان فمعنى ذلك أن الشخص الغاضب لم يستطع التحكم في صدمة المزاج السلبي والمرتبط بمعاملته بالأشخاص الاخرين. كما ان خصائص الشخصية تؤثر في ادراك ومعرفة المشاعر السلبية من ناحية وفي شكل العدوان الظاهر من ناحية اخرى. ويمكن تصنيف الخصائص الشخصية في هذا الاتجاه تحت طائفتين:

1. المضغوظين: وهم من لديهم ميل لتجنب التفكير في المشاعر غير السارة.
2. شديدي الحساسية والتأثر: وهم أكثر ميلاً ورغبة في ان يكونوا على دراية بمشاعرهم وان يتأملوها خلال عملية التفكير (Finman&Berkowitz، 1989، 71).

• الغضب والمخاوف والقلق:

يمكن ملاحظة استجابات الانفعالات الثلاثة: الغضب، المخاوف، القلق، خلال المواقف المثيرة لها. مع التسليم بأن بعض المواقف والأحداث تعتبر مثيرات مشتركة للانفعالات الثلاثة. ومن جوانب الاختلاف: أن اثار المخاوف والقلق تقتصر على الشخص فقط، بينما تشمل أثار الغضب كل من: الشخص والأخر(انسان، ماديات). ويمكن ايضا النظر الى استجابة الغضب على انها استجابة مضادة للمخاوف والقلق.

والسمة البارزة في حالة القلق هي الخطر: فالشخص في حالة القلق مهموم اولاً وقبل كل شيء باحتمال ان يصيبه اذى ولا يملك حيلة في دفع المؤثر المؤذي. اما في حالة الغضب فإن همه الأكبر ليس في تعرضه للخطر بقدر ما هو انتهاك حقوقه وقواعده ومبادئه، وفي جور الطرف المعتدى واستحقاقه للوم. (آرون بيك، 2000، 63).

• الغضب والاكتئاب

وجدت فكرة في عام 1911 لدى كارل ابراهيم أن الاكتئاب هو الغضب، وفسر ذلك بأن العداوة الناتجة عن فقدان المحبة تقود الى الاكتئاب. كذلك ذهب فرويد عند حديثه عن الحداد (الحنن) والميلانخويا الى ان الشعور بالذنب المرتبط بالفقدان يؤدي الى المعاناة والإحساس بالنقص الذي يسبب العداوة النفسية المباشرة. وقد وضع معظم كتاب التحليل النفسي، العداوة او الغضب في نظرياتهم عن الاكتئاب. والغضب كانفعال قد يكون داخلي او خارجي، وفي هذه الحالة يكون الاكتئاب هو الغضب الداخلي. مع التسليم بأن الغضب يؤدي الى الاكتئاب عندما يكون الغضب غير ناجح، أي أن الفرد لا يستطيع ابعاد الخطر او ازالة العقبات او التوافق مع ظروف البيئة هذا النوع من الاكتئاب يكون مكتسباً نتيجة للصراعات الفاشلة في عالم الشخص وهذا النوع يؤدي الى التدهور في كل من: الجهد و الشعور بقوة العزيمة وفي ضوء حلقة الاتصال بين الغضب والعدوان والاكتئاب فإن الاكتئاب يؤدي الى الغضب والغضب يؤدي الى العدوان.

4.4.2. المراحل التي يمر بها انفعال الغضب:

الغضب كانفعال يمر بعدة مراحل حتى يظهر في شكله الخارجي والمراحل هي (سعفان، 2003):

1. مرحلة استقبال المثيرات:

يتم استقبال المثيرات عن طريق الحواس الخمس. وقد تكون هذه المثيرات مباشرة مثل: رؤية الشخص احتراق سيارته او غير مباشرة مثل: سماع مكالمة تليفونية من شخص يخبره فيها باحتراق سيارته. وفي بعض الاحيان تكون المثيرات من داخل الشخص نفسه مثل: شعوره بالصداع او ارتفاع ضغط الدم.

2. مرحلة الإدراك:

في هذه المرحلة ترسل المثيرات التي استقبلها الشخص في المرحلة الاولى الى مراكز الادراك في المخ، ثم يتم ترجمتها الى عمليات عقلية، وفي هذا الاتجاه أشار (فريجدا) الى

ان الانفعالات تخزن في الذاكرة مع الجزء الخاص بالمعرفة، ولذلك فإن الإدراك المعرفي يلعب دوراً هاماً في التمييز بين المواقف المثيرة وغير المثيرة للانفعال، ويمكن استخدام هذه المعلومات في تحديد الحالات التي يتم رفض الاحداث او التحفز لها. مع الوضع في الاعتبار قابلية الشخص واستعداده لحدوث رد فعل معين.

3. مرحلة الانفعال(الوجدان):

بعد تكوين المدرك العقلي المثير تصل الرسالة الى مركز الوجدان بالمخ فينطلق الشعور بالغضب ويسيطر على الشخصية.

4. المرحلة العصبية الارجاعية:

في هذه المرحلة توجه رسالة من المخ الى جميع الأطراف المعنية لكي تستعد اما الهجوم او الهروب او يكون هناك حل اخر بين الاثنين مثل ضبط انفعال الغضب.

5. مرحلة الإمداد بالطاقة الانفعالية:

هذه المرحلة تسبق وتلازم المرحلة السابقة وقد تستمر بعدها بقليل.وفي هذه المرحلة يتم امداد الاعضاء بالطاقة اللازمة، وتعتبر الغدد الصماء خاصة الغدتين فوق الكليتين هي المسؤولة عن امداد الطاقة، والمعروف ان هرمون الادرناالين الذي يفرزه بعض الخلايا في نخاع الغدة، يلعب دوراً هاماً في الحياة الانفعالية ومن اهم وظائفه: توسيع حدقة العين، زيادة سرعة ضربات القلب...الخ.

6. مرحلة العمل والتنفيد:

يحدث الغضب في هذه المرحلة كرد فعل لمثيرات الغضب، ويظهر الغضب في نمط او اكثر من الانماط السلوكية مثل الهجوم المباشر على مصدر الغضب حيث يتم استخدام اعضاء الجسم مثل التدمير والإتلاف والحرق. والنمط الاخر هو البحث عن بدائل اخرى (غير الهجوم المباشر) مثل استخدام العقاقير والإنكار.

5.4.2. الاتجاهات النظرية في تفسير الغضب:

إن الاختلاف في تفسير الاضطرابات الانفعالية وأسبابها وتفسير نشوئها، يرجع في الاساس إلى وجود أكثر من اتجاه نظري يستند إليه الباحثون. هذه الاتجاهات هي بمثابة النظرية والفلسفة التي يتبناها علماء النفس. فمنهم من اهتم بالفرد وتركيزه على ذات الفرد ومنهم من ارجعها لخبرات الطفولة المبكرة المؤلمة ومنهم من ركز على الافكار الخاطئة والتفسيرات المعرفية المشوشة والأفكار اللامنطقية ومنهم

من ركز على المثير والاستجابة من حيث المثيرات الخارجية التي يتعرض لها الفرد في بيئته التي يعيش فيها وفيما يلي توضيح للنظريات والاتجاهات المفسرة للغضب.

نموذج الغزالي:

اتجه الغزالي في حديثه عن الغضب اتجاهاً دينياً إسلامياً، وانطلق مما أوصانا به القرآن الكريم من التحكم بالغضب، وحفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم (سليمان، 2007).

أشار (سعفان، 2003) أن الغزالي نوه إلى أن " الشهوة والغضب قد خلقا لحكمه، والمطلوب ليس إماتتهما، بل المطلوب ردهما إلى الاعتدال، لأن من استنزته نار الغضب، فقد قربت فيه قرابة الشيطان، وفي قوة الغضب إفراط واستيلاء يجذب إلى المهالك، وفيهما تفريط وخمود يقصر عن المحامد من الصبر والحم والحمية والشجاعة، ومن الاعتدال تتحقق كثر محامد الأخلاق من الكرم والنجدة، وكبر النفس، وجمع الغزالي الشجاعة في أربع وهي الحكمة، والشجاعة، والعفة، والعدالة وفسرها على النحو الآتي:

- الحكمة: هي فضيلة القوة العقلية.
- الشجاعة: فضيلة القوة الغضبية.
- العفة: فضيلة القوة الشهوية.

العدالة: وهي عبارة عن وقوع هذه القوى على الترتيب الواجب أن تتم فيه جميع الأمور، والشجاعة هي وسط بين رذيلتين وهما التهور والجبن، ومن الشجاعة يصدر الإقدام والأحجام.

واعتبر الغزالي الغضب بأنه عبارة عن شعور بالإحباط ومن علاماته توتر الأعصاب، والشد العضلي، وتعبيرات لفظية كثيرة كالسخرية والسب والتحقير، والهجوم والعراك درجات الغضب.

قسم الغزالي الغضب حسب قوته إلى ثلاث درجات وهي التفريط، الإفراط، والاعتدال وفسرها على النحو التالي:

1. التفريط: وعرفه بأنه فقد قوة الغضب أو إضعافها، أي عند حدوث أمور تثير الغضب مثل التفريط بالحرمان، والأمة، ولا يغضب الإنسان لها، وإن لهذا التفريط مساوي شديدة، ومنها السكون واختلاط الأنساب والضعف والعجز أيضاً (سليمان، 2007).

2. الإفراط: وهو عبارة عن تغلب الغضب على قوة العقل وخروجه عن المنطق، والذي لا يبقى للمرء بصيرة ولا نظرة أو فكرة أو اختيار ويصبح بذلك إنساناً مضطرباً وغير سوى إنسان، فالغضب عدو العقل، ويفضي بصاحبه إلى ذلة الاعتذار، ويفسد الإيمان، ويدفع الإنسان إلى قول ما لا يعلم، والعمل بما يندم.

3. الاعتدال: وهو الوسيط أي لا إفراط ولا تقريط، فهذا النوع من الغضب، يخضع لسيطرة العقل، والدين (سليمان، 2007)، ويعرف أيضاً بأنه الاستقامة التي كلف الله بها عباده، حيث انه ليس كل عجز عن الإتيان بالخير كله، ينبغي أن يأتي بالشر كله" ولكن بعض الشر أهون من بعض، وبعض الخير أوقع من بعض، فهذه هي الحقيقة الغضب ودرجاته(سعفان، 2003).

مدرسة التحليل النفسي

ركز فرويد (Freud) على الغرائز في تفسير الغضب والعدوان، حيث قسمها إلى نوعين وهما غريزة الجنس وغريزة العدوان، حيث يعتبر الغضب جزءاً من العدوان، وقد فسر فرويد (Freud) العدوان على انه سلوك فطري يولد الفرد وهو مزود به، وهو سلوك وحافز تدميري (حسين، 2007)، وأن التغيرات السلوكية التي هي أساس العواطف والدوافع الإنسانية يجب تعريفها بعملية تسمى التطهير النفسي، وهذه العواطف والدوافع وكذلك التعبير عن الغضب تتبع من العدوان، وليس بالضرورة أن تقوم بتخفيف حدة الغضب، بل قد تزيده أو تؤكد، حيث أكد فرويد أن التعبير عن الغضب بالعدوان ليس بالضرورة أن يخفف العدوان من الغضب لدى الفرد، وذهبت النظرية التحليلية إلى أن مصدر الاكتئاب هو الغضب المكبوت لدى الأفراد (افريل، 2001).

المدرسة الوجودية لفرانكل (Frankl، Victor)

يعتبر فيكتور اميل فرانكل أحد علماء الوجودية، على الرغم ان له مدرسة خاصة سواء في الفلسفة او العلاج. وقد استخدم فرانكل العلاج بالمعنى كاسم لنظريته وتقوم هذه الفكرة على كيفية توظيف المعنى لخدمة الصحة النفسية والمعنى لدى فرانكل هو القوة الدافعية الاولية في الانسان وهو بذلك يختلف عن مبدأ اللذة عند فرويد ويختلف عن مبدأ إرادة القوة عند أدلر إرادة المعنى لدى معظم الناس حقيقه وليست مجرد اعتقاد، وان سعي الانسان الى البحث عن معنى هو قوة أولية في حياته، وليس تبريراً ثانوياً لحوافزه الغريزية وهذا المعنى فريد ونوعي من حيث لا بد أن يتحقق بواسطة الشخص وحده، وعندئذ يكتسب هذا المعنى مغزى يشبع ارادة المعنى عنده.(سعفان، 2003). لكن فرانكل (Frankl) لم يتحدث بشكل مباشر عن الغضب كما فعل اليس، ولكن يمكن تكوين صورة عن انفعال الغضب من

خلال نظرية فرانكل (العلاج بالمعنى) المتعلقة بالمشكلات الوجودية والروحية، وما تؤدي إليه من حالة توتر وشعور بالغضب إلى جانب القلق والاكتئاب، على أساس فكرة مؤداها أن الإنسان إذا وجد معنى أو هدفاً في حياته، فإنه سوف يحتمل المشاكل والصعاب، ويوظفها في خدمة الحفاظ على المعنى وتحقيق الأهداف، وذلك لأن الفرد يدرك أن حياته تستحق أن تعاش وأن تستمر، وبالتالي تستحق الاستمتاع بها.

أما الغضب والقلق فيحدثان عندما تصبح حياة الفرد بدون معنى (حسين، 2007)، ويمكن توضيح ذلك من خلال الحالات الآتية:

- الفراغ الوجداني Existential Vacuum: وهو عبارة عن فراغ داخلي في نفس الإنسان، حيث يقول فرانكل أن هذا الفراغ الداخلي يسبب لدى الفرد الكثير من الألم والمعاناة، ويحدث نتيجة عدم معرفة الفرد ماذا ينبغي عليه أن يفعل أو ماذا يريد، أي أن الفراغ الوجودي ما هو إلا خلو الحياة من المعنى، وافتقاد القيمة، وعليه فإن الإنسان لا يجد ما يستحق أن يعيش من أجله (الخوaja، 2002).
- الإحباط الوجودي Existential Frustration: يعرف (سفيان، 2003) الإحباط الوجودي بأنه إحباط الرغبة في وجود معنى للحياة (فشل الإنسان في إيجاد معنى يناسبه)، مع الأخذ بعين الاعتبار أن المشكلات المتعلقة بوجهة نظر الشخص في العالم مرتبطة بظروفه النفسية والبيولوجية والاجتماعية، ولكنها ليست مسببة لها، والإنسان الذي لديه إحباط وجودي قد يعوضه عنه في صورة أخرى مثل: وجود الرغبة في القوة أو وجود الرغبة في المتعة، وهذا يوضح كيف يؤدي الإحباط الوجودي إلى التعويض الجنسي، أي أن فرانكل يرى أن الإحباط الوجودي يؤدي بالفرد إلى حالة تعويض جنسي مثلاً، لأن الطاقة الجنسية تنور خلال الفراغ الوجودي (الخوaja، 2002).

صراع القيم Values Conflict:

أشار (سيفان، 2003) (أن صراع القيم يظهر نتيجة الصراعات الأخلاقية أو المشكلات الروحية، فعندما يعيش الفرد ظرفاً مضطرباً تهدد كل القيم التي يتمسك بها، ويجعلها موضع شك، فإن هذا يجعله دائماً عرضة للتوتر والغضب، وعندما يتعرض الإنسان لخطر أو إهانة، فإنه سوف يعاني من صراع في القيم. وأضاف فرانكل أن هناك ثلاث مجموعات من القيم وهي: قيم ابتكاريه Creative أي ما يعطيه الفرد للعالم من صور ابتكاريه، وقيم جبرية Experiential أي ما يأخذه الفرد من العالم في

صورة التقاءات وخبرات، وقيم اتجاهية Attitudinal أي الموقف الذي يتخذه الفرد في حال كان هناك قدر لا يمكن تغييره، (سعفان، 2003) .

مدرسة كارل روجرز

رى العالم الإنساني روجرز أن معايشة الفرد للانفعالات هي عبارة عن حافز ومشجع للفرد على التغيير، وهي تمثل جانباً من خبرة الفرد، فهي عبارة عن خبرات مباشرة وفورية لدى الفرد، وقد هدف هذا الاتجاه إلى مساعدة المسترشد على إدراك وزيادة الوعي بالانفعالات التي يتم تحريفها أو انكارها في الماضي (حسين، 2007).

مدرسة أليس (Ellis) المعرفية

قدم أليس نظريته حول انفعال الغضب في كتاب خاص سماه (كيف تعيش بالغضب وبدونه، 1977) (Anger how to live with and without it). حيث أكد أليس أن الإنسان يشعر بالغضب نتيجة المنغصات والمشكلات اليومية التي تشكل عقبة في تحقيق أهدافه. وأكد أليس على تبني الفرد لأفكار عقلانية هي التي تؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية، ونتيجة لذلك يصبح الشخص أكثر اضطراباً انفعالياً وأكثر شعوراً بالقصور والنقص وعندما يزداد الغضب تمتد آثاره إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب ونتيجة لذلك يحدث سوء توافق الشخص مع نفسه ومع الآخرين.

وكلما كان محتوى هذه الأفكار سلبياً كان لها أثر سلبي وعكسي على أداء الفرد ومشاعره (حسين، 2007) فالغضب هو رد فعل المشاعر والأفكار داخل نفس الفرد، ويأتي استناداً إلى الكيفية التي ينظر بها الفرد للأحداث ونتائج هذه الأحداث، مثل هذه الكيفية من التصورات والاستنتاجات يمكن أن تكون واقعية ودقيقة، أو مشوهة وغير واقعية وغير دقيقة، (Bernard، 2003) .

وتكون سبباً في ظهور الاضطرابات الانفعالية، مثل: الاكتئاب والقلق والغضب، واستمرارها لدى الفرد، حيث أن ما يقوله الفرد لنفسه من أفكار تكون انفعالية، فإذا كانت أفكاره سلبية نتج الاضطراب الانفعالي، ومنه الغضب، ومن الأفكار الخاطئة (يجب، ينبغي، لا بد) هذه الأفكار تؤدي بالفرد إلى الشعور بالنقص والقصور، وإذا امتد الغضب إلى مجالات أخرى غير المجال الذي حدث فيه الغضب، فهذا يؤدي إلى سوء التوافق مع نفسه ومع الآخرين (حسين، 2007) .

الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب:

تحدث أليس عن الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب، حيث أشار إلى أنه إذا سمح الفرد للأفكار اللاعقلانية بالسيطرة عليه، فإنه لا يستطيع توجيه الانتباه الكامل للموقف المثير للغضب، ونتيجة هذه الأفكار يبدأ تدمير الذات، وأكد أليس أن هناك أربع أفكار لاعقلانية أساسية يتمسك بها الإنسان الغاضب، وهي على النحو التالي:

- كم كان فظيلاً أن تعاملني بمثل هذه الطريقة الظالمة.
- لا أستطيع أن اتحمل معاملتك لي بأسلوب الاستهانة وغير العدل.
- لا ينبغي أن تعاملني بهذه الطريقة.
- لأنك تعاملني بهذه الطريقة، أجد أنك الشخص الذي لا يستحق أي شيء طيب في الحياة ولا بد من عقابك.

والى جانب هذه الأفكار اللاعقلانية والتي تؤدي إلى الغضب وترتبط به، توجد أساليب لا منطقية وخاطئة تؤدي إلى الغضب ومنها:

- **المبالغة Exaggeration:** حيث يقوم الفرد بإدراك الموقف وتفسيره بطريقة لا تناسب الموقف نفسه، وهذا يؤدي إلى مشاعر الخوف والقلق والغضب، ومن الأمثلة على المبالغة: اعتقاد الفرد بأن لا احد يعاني مثله من مشكلات وإحباطات.
- **التعميم Generalization:** هنا ينتقل الفرد من الإدراك والتفسير الخاص إلى العام، وينتقل من الجزء إلى الكل، علماً بأن التفكير العقلاني ينطلق من أن الجزء قد لا ينطبق على الكل، ومن الأمثلة على التعميم الخاطيء: إذا حدثت مشكلة مع شخص فإن الفرد يتوقع حدوث نفس المشكلة له.
- **أخطاء الحكم والاستنتاج Judgment:** ويعرف أليس الحكم بأنه قرار عقلي برأي معين، واعتبره أساساً للتفكير، ويبني عليه الاستدلال والبرهنة.

وعرف أليس الاستنتاج Inference بأنه انتقال العقل من قضية مسلم بها إلى قضية أخرى مترتبة عليه، مثال مع ذلك: إذا أصدر شخص حكماً أو فسر حادثة دون توفر معلومات خاصة، أو دون فهم السياق، فإن الشخص سوف يصدر حكماً خاطئاً وبالتالي يخطئ في الاستنتاج (حسين، 2007) و(الخوaja، 2002).

فسرت نظرية أليس Ellis كيفية حدوث الغضب كالاتي:

- خبرة أو تجربة محرّكة ومنشطة للغضب
- ارتباط أفكار ومعتقدات لاعقلانية
- نتيجة انفعالية (سعفان، 2003)، بحيث إذا فسر الفرد الموقف على أنه غير عادل فإنه سوف يستجيب بالغضب (ضمرة، 2008).

مدرسة كارين هورني Karn Horney

أكدت هورني أن الغضب يأتي عندما لا تشبع حاجات الفرد الوجدانية، وخاصة في مرحلة الطفولة، هذا بدوره يؤدي إلى حالة من القلق الأساسي Basic Anxiety، وعرفت هورني الغضب بأنه انطباع غير لفظي يشعر به الفرد، هذا الشعور بأن العالم من حوله غير آمن ويبعث عن التهديد، حيث يقوم الفرد بتحويل هذا القلق الأساسي إلى غضب، وبهذا فإن هورني ترى أن الغضب المزمن هو دفاع ضد الشعور بعدم الأمن الانفعالي (افريل، 2001).

اتجاه بيك Beck.A

أكد بيك (beck) على أهمية الأفكار التلقائية (الحديث الذاتي) في ظهور الانفعالات السلبية ومنها الغضب (حسين، 2007). حيث أن بيك أوضح أن كل فرد يمتلك أبنية معرفية خاصة، وهذه الأبنية أطلق عليها اسم المخططات المعرفية Cognitive Schema's، والتي يمكن التعبير عنها من خلال الأفكار الذاتية، وتتكون الأبنية المعرفية من خلال الخبرات الحياتية والتجارب الشخصية، ومن خلال هذه الأبنية تظهر الأفكار الآلية السلبية Negative Automatic thought- N.A.T، وأكد بيك (Beck) أن هذه الأفكار لا تكون ضمن الخبرات الشعورية، بل قريبة من حيز الشعور، من حيث كون الفرد غير واع لمثل هذه الأفكار، وللدور الذي تلعبه، وتأثيرها على مزاجه وتصرفاته، ومن أمثلتها عبارة (أنا غبي)، هذه المكونات المعرفية تؤثر وبشكل فعال في سلوك الفرد وحالته الانفعالية، ومن الانفعالات الأساسية عند بيك الحزن، والابتهاج، والغضب، والاكتئاب، (ضمرة، 2008).

وتظهر هذه الانفعالات من خلال الطريقة التي يدرك بها الفرد الحدث، وهي (الاتجاهات، والقيم، والاعتقادات)، وهي التي تعد المسؤولة عن كبت وتخزين واسترجاع المعلومات لدى الفرد، بحيث إذا كانت هذه المخططات وظيفية وتوافقية فإنها ترتبط بالتوافق الانفعالي لدى الفرد، أما إذا كانت مختلفة وغير وظيفية، فإنها ترتبط بالاضطراب الانفعالي، وتختلف المخططات المعرفية من فرد إلى آخر من

حيث محتواها وسعتها ومرونتها (حسين، 2007) ، حيث أن الفرد يشعر بالغضب أو الاكتئاب من خلال الأحداث الضاغطة في البيئة التي تنشط المخططات المعرفية السلبية وغير الواقعية، وهذا المخطط يوضح التفسير المعرفي للغضب، (حسين، 2007) .

مدرسة ستانلي هول Stanley hall:

تعتبر جهود العالم النفسي ستانلي هول من الجهود العلمية الأولى في فهم ودراسة انفعال الغضب، حيث قام بجمع حوالي (2184) سؤالاً خاصاً متعلقة بالأحداث الغاضبة، ماذا يفعل الشخص أثناء الغضب، وما الذي يشعر به بعد ذلك من تغييرات جسمية أو عقلية.

وقد أشار هول في (سيفان، 2003) إلى وجود نوع من الغضب يتعلق بالتصرفات الطبيعية، يظهر عندما تكون الأشياء غير الحية لا تعمل بالطريقة المثلى مثل: الأقلام والملابس واللعب، ففي هذه الحالة يتصرف كما لو كان هذا القلم هو المزعج أو أي أداة أخرى، قادرة على الشعور بما أصاب الفرد من غيظ،

وهناك نوع آخر من الغضب يختص بالدماغ، وهو يعتمد على الفطرة أو المزاج، مثل الكراهية الخاصة التي تثيرنا، وهي العادات والعلل والأهواء، التي يقابلها بعض الأفراد سواء كانوا من الطبيعيين أو غيرهم.

مدرسة سبيلبرجر Spielberg:

أنشغل سبيلبرجر في منتصف الستينات بدراسة القلق وقياسه، إلا أنه عاد واتجه نحو تقدير الغضب وتحديد دوره في أمراض التوتر والشرابين، فاتجه نحو الحديث عن الغضب، وأتجه إلى تقسيمه إلى حالة وسمة (سيفان، 2003) وذلك بناء على طبيعة وهبرة الغضب ودرجته والتعبير عنه، وقام بتعريف كل مصطلح بشكل منفرد حيث عرف الغضب كحالة بأنه:

الغضب حالة Anger of state: هو حالة عاطفية ملحوظة تتركب من أحاسيس ذاتية وتختلف في حدتها من التوتر الخفيف إلى الانزعاج أو احتياج مكثف، وهي حالة انفعالية مؤقتة تتباين وتختلف في التوتر والمدة والكثافة، مصحوبة بردود فعل جسمية تعمل على استثارة الجهاز العصبي اللاإرادي مثل توتر العضلات، وزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم (Wilkowski, et al, 2007).

الغضب كسمة: عرف سبيلبرجر الغضب كسمة بلغة الكم، أي بعدد المرات التي يشعر فيها الفرد بالغضب في وقت محدد، علماً بأن الشخص الذي لديه درجة مرتفعة من سمة الغضب يميل

للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب، أي أن الغضب كسمة له صفة الثبات النسبي (سعفان، 2003) و (حسين، 2007).

وقد أكد (حسين، 2007) أن سبيلبرجر ذكر أن الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة على سمة الغضب يميلون إلى إدراك مدى واسع من المواقف البيئية على أنها تمثل تهديداً لهم، ولذلك فهم يعيشون حالة الغضب كثيراً وبشدة، وتكون لديهم فيها نزعات قوية نحو العدوان الجسمي واللفظي، وهذا يؤكد أن سمة الغضب تنطوي على مكونات معرفية وسلوكية وانفعالية وفسولوجية.

وذهب سبيلبرجر إلى وصف ثلاثة محاور وهي القلق، والغضب، والفضول، فالقلق والغضب يؤديان إلى الهروب أو العراك، أما الفضول فهو ضروري للبقاء (كاسنيوف وتافرات، 2006).

وقد أكد سبيلبرجر أن هناك علاقة بين الغضب كحالة وكسمة من حيث إمكانية وجود حالة الغضب دون سمة الغضب، ولكن سمة الغضب يتبعها حالة الغضب، فالأفراد الذين لديهم استعداد مرتفع للغضب هم الأفراد من ذوي سمة الغضب، بحيث يجعلهم يستجيبون بشدة وسرعة للمواقف المثيرة للخطر والتهديد، ويكونون حادي الطباع ومتهورين وجانحين،

فالأفراد الذين يخبرون سمة الغضب المرتفعة يكونون أكثر عرضة لحالة الغضب بشكل مباشر وكبير (Wilkowski, et al, 2007).

مدرسة أفريل James Avirll

يعتبر أفريل، Avirll من ابرز العلماء الذين تناولوا انفعال الغضب بالكثير من الاهتمام والدراسة والبحث، وكان لجهوده أثر كبير في قياس انفعال الغضب وفهمه.

واعتبر افريل أن للغضب وظيفة أساسية بالنسبة للفرد ألا وهي تصحيح أخطاء كبيرة يواجهها الفرد من خلال تفاعله وتعامله مع أحداث الحياة الضاغطة، وحدد افريل ثلاث نقاط أساسية لتفسير الغضب كعاطفة وهذه الخصائص هي:

- سرعة التأثير Impulsive.
- استمرارية الصراع Conflictive.
- السمو في المشاعر Transcendental (افريل، 2001).

وعرف أفريل (Avirill, 2001) الغضب بأنه مجموعة من الاستجابات التي تصدر عن الفرد تجاه أنواع معينة من الاستفزات، واعتبره شكلاً من أشكال التفاعل الاجتماعي، شأنه في ذلك شأن الانفعالات الأخرى. ويستطيع الفرد التعبير عن غضبه بطرق مختلفة منها العدوان، وأكد أيضاً أن للغضب وظيفة توافقية تمكن الفرد وتساعد على التعامل مع المواقف التي يواجهها، وللغضب ملامح واضحة على الوجه، وأن الأفراد من خلال عملية التنشئة الاجتماعية والتوافق مع البيئة، يتعلمون قواعد واضحة تحكم كيفية التعبير عن الانفعالات.

وعليه فإن نموذج افريل يرى أن الانفعالات تفهم من خلال المنظور الاجتماعي والثقافي في البيئة، وما هي إلا اجتماعية مؤقتة تتضمن تقييم الفرد أو سلسلة من السلوكيات التي تعكس أحداث الحاضر والمستقبل. (حسين، 2007،) و(افريل، 2001).

نموذج نوافكو (Novaco) للغضب

انطلقت فكرة نوافكو (Novaco) حول مفهوم الغضب من فكرة مؤداها أن الخبرة الانفعالية يمكن تعريفها وتحديدها من خلال البناء المعرفي للفرد، علماً بأنه عرف الأبنية المعرفية بأنها عبارة عن تقييمات معرفية وتفسيرات يعطيها الفرد للحدث أو الموقف، وأكد أن الغضب انفعال سوي وله وظائف ايجابية وأخرى سلبية.

وأشار نوافكو أن الغضب نادراً ما يؤدي إلى العدوان، وأضاف أن الغضب يتولد من خلال المطالب الداخلية أو الخارجية في البيئة، وقد فسر نوافكو الغضب على أنه تعرض الفرد لمواقف وأحداث استنزائية، يلي ذلك تفسير الفرد لهذه المواقف (العمليات المعرفية). ثم الاستئثار الوجدانية، ثم الاستجابة السلوكية حيال هذه المواقف والخبرات،

لهذا فإن الغضب لدى نوافكو له ثلاثة مكونات، هي: المكونات المعرفية، الاستئثار الفسيولوجية، والمكونات السلوكية. وأشار نوافكو أيضاً إلى وجود نوعين من العوامل المعرفية التي تساعد في استئثار الغضب وهي التقييمات المعرفية والتوقعات، وفسرها على النحو التالي:

التقييمات المعرفية: وهي الطريقة التي يفسر الشخص الحدث الذي تعرض له، وهذا التفسير يعتمد على خبرة الفرد الانفعالية التي يعايشها، وهي كما أشار إليها (حسين، 2007،).

- تفسير الأحداث الماضية والحالية ودرجة التهديد والأذى الذي تمثله هذه الأحداث

- الأحكام وتشير إلى الأحكام التي يكونها الفرد فيما يتعلق بمدى قدرته على التعامل مع تلك الأحداث أو المطالب التهديدية المدركة في البيئة.
- التوقعات: وهي وجهات النظر الذاتية لدى الفرد، التي يكونها عن الأحداث المستقبلية والاستجابات السلوكية، وأضاف نونفاكو إلى أن هذه التوقعات تبنى على التقييمات المعرفية السابقة لدى الفرد، ويكون الفرد التوقعات والتقييمات المعرفية عن الأحداث في البيئة بناءً على العمليات الداخلية من الحور الداخلي للفرد (أحاديث الذات) (حسين، 2007).

6.4.2. أسباب الغضب:

للغضب مسببات ومثيرات، ورغم أن هذه المسببات والمثيرات قد تنشأ لدى الكثير من الأفراد، لكن ردود فعل تختلف من فرد إلى آخر، بحيث أنها تعتمد على تقدير الفرد للضرر أو الحدث أو الخسارة، فهي عوامل تشريط بدرجة الغضب لدى الأفراد (عواد، 2002).

ويعود سبب الغضب إلى الانضمام مثير الغضب إلى تفسير ذلك المثير، بالإضافة إلى النتائج المعززة القصيرة الأمد لتعبير الغضب (كاسينوف وتافرات، 2006).

والمثيرات هي عبارة عن منبهات خارجية أو داخلية تهيب المجال لرد فعل الغضب، وأنها أفعال الآخرين، أو احجامهم عن الفعل، وهي الأزمنة أو الأمكنة أو الذكريات أو الأفكار الراهنة التي تبدأ بتسلسل الغضب، ومن أمثلة المثيرات:

- مثيرات كلامية، مثل الشتائم الشخصية الفظة (الناابية)، وتلقي أخبار مخيبة، واتهام الفرد بسوء السلوك.
- مثيرات حركية: مثل أن يدفع الفرد أو يضرب.
- مثيرات مرئية: مثل أن يحملق شخص غريب في وجهك، أو ملاحظة أبوين يسيئان معاملة ولدهما.

بهذا نرى أن كل مثيرات الغضب هي سلبية بغیضة، تقع بين الأفراد (كاسينوف وتافرات، 2006).

7.4.2. العوامل التي تجعل الشخص أكثر غضباً:

العوامل والمواقف المثيرة للغضب قد يوجد بعضها لدى الأشخاص ومع ذلك نجد الشخص يستجيب لها بغض شديد وشخص آخر يستجيب لها بغضب معتدل وشخص ثالث يستجيب لها باللامبالاة والتبذل وتفسير ذلك ان هناك عوامل مسؤولة عن شكل ومستوى استجابة الغضب عندما توجد مثيرات الغضب وهنا سوف نعرض العوامل وهي:

1 +الاستعداد للغضب: يمكن النظر الى الاستعداد من زوايا عديدة كالاستعداد البيولوجي والفسايولوجي والاستعداد المزاجي والعقلي وهم بالتفصيل:

- الاستعداد البيولوجي والفسايولوجي: يفسر لنا الأساس العصبي للغضب، وأيضا الأساس الهرموني خاصة هرمون الأدرينالين فالأشخاص الذين لديهم تنشيط زائد للجهاز العصبي الأارادي وخاصة الجزء السمبتاوي منه هم أكثر غضباً والأشخاص الذين لديهم افراز زائد لهرمون الانفال الأدرينالين هم أكثر غضباً.
- الاستعداد المزاجي: يفسر لنا سمات شخصية الشخص التي تجعله يميل لاستثارة بشدة للمواقف والمثيرات والاستجابة لها بشدة أيضاً.
- المخطط العقلي: والمقصود به التنظيم العقلي للخبرات ومن خلاله يمكن معرفة سبب انتباه الشخص لأنواع معينة من المثيرات والحكم عليها بأنها سلبية ثم الاستجابة لها بشكل معين وشدة زائدة، ومن خلال معرفة المخطط العقلي يمكن تفسير ظاهرة تقبل الشخص الإهانة من شخص ما وعدم تقبلها من شخص لآخر.

2 -طريقة تفسير الشخص وتأويله للأحداث:

وهذه الطريقة هي التي تؤدي الى التوافق او اللاتوافق. فإذا اعتمد الشخص على الافكار الانهزامية او المشموشة او غير المنطقية مثل التمسك بفكرة أو اتجاه أو دحض فكرة أو اتجاه (دون توفر المعلومات والأدلة) فإن ذلك يزيد من شعور الشخص بالغضب كما ان اسراف الشخص في استخدام أساليب غير منطقية مثل: المبالغة او التعميم يزيد ايضا من شعوره بالغضب.

3 - افتقاد المعنى:

افتقاد الانسان للمعاني في حياته، أو فشله في تحديد معنى كامل لحياته، وعدم وعيه بمعرفة الهدف من المعاناة ومن الموت على غرار معرفته بالهدف من الحياة. وكذلك وعيه بأنه انسان يستطيع تحقيق الكثير من الاهداف، مع تحمل الصعاب بتقبل حياته او مواجهتها من خلال اختبارات حرة مسؤولة تحدد النجاح او الفشل وقد يعاني الشخص من تشويش خبراته ووعيه ويشعر بانه مقيد وغير حر كما يشعر بالاغتراب عن ذاته وعن مجتمعه. كل هذه الفقدانات والسلبيات من شأنها ان تزيد من الشعور بالغضب.

4 - عتبة الغضب:

يوجد في السيكوفيزياء ما يعرف بمفهوم العتبة المطلقة وهي النقطة التي تفصل بين الاحساس وعدم الاحساس بالمنبه. فإذا كانت العتبة منخفضة فان حساسية الشخص للمنبهات مرتفعة وهذا يرفع مستوى الاستثارة لديه وهذا على عكس صاحب العتبة المرتفعة وعلى ذلك فلدى كل شخص عتبة للغضب وتتكون عتبة الغضب من اساسين: الاستعداد للغضب من ناحية وطريقة تفسيره للأحداث ووجود معاني في حياته من ناحية اخرى.

أيضا من العوامل التي تسبب الغضب:

1. الفشل والإحباط: فالغضب من أشهر الانفعالات التي تثار في المواقف الإحباطية، مثل وجود عائق يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته وبلوغ أهدافه ورغباته (أفريل، 2001).
2. البيئة: أي المكان الذي نلتقي فيه إثارة الغضب، وله دور هام جداً في ظهور الاستجابات أو عدمه.
3. الثقافة المجتمعية السائدة في المحيط الذي يعيش فيه الفرد: فبعض الثقافات ترى أن انفعال الغضب ما هو إلا استجابة همجية غير سوية، وبعضها يرى أنها طبيعية لمواقف الحياة اليومية.
4. الحالة الانفعالية: ويقصد بها إذا كان الفرد في حالة من السعادة أي انفعال ايجابي فإنه يحتمل ما يدور حوله من مشاكل أو منغصات، بعكس لو كان في حالة إحباط أو عصبية.
5. الصحة الجسدية: وهي عامل هام في استثارة الغضب، فالفرد إذا كان مريضاً أو معتدلاً أو لديه إعاقة فإنه سوف يغضب بشكل أكبر مما لو كان بحالة صحية جديدة أو سليمة.

6. الإدراك الفردي: إن استجابة الفرد للمثير تعتمد على طريقته الفردية التي تعلم فيها السيطرة على انفعالاته وإظهارها، وذلك بناءً على مضمون الوعي واللاوعي عند الأفراد (Raymond, et al, 2002).

8.4.2. أنواع الغضب:

للغضب ثلاث تصنيفات وهي:

- الأول: الغضب الصريح (Manifest Anger).
- الثاني: الغضب الكامن (Latent Anger). وهذا النوع من الغضب له دور هام في الاكتئاب المزمن، حيث لا يعي به الشخص، ويتم كبته إلى مستوى اللاشعور.
- الثالث: الغضب المزمن (Chronic Anger). ويمثل هذا النوع مشكلة حقيقية، وخاصة توافق الفرد في حياته، وله ثلاث خصائص وهي:

1. انه مرضي يؤدي إلى شقاء الفرد في حياته وكذلك يسهم في حدوث المرض الجسمي.
2. يتسم بأنه زائد عن الحد، حيث تكون استجابة الفرد خارجة عن الحدود كاستجابة الإحباط.
3. خصائص شخصية، أي أن كل فرد يتميز بأن له استجاباته الخاصة بشخصه وتفردته عن غيره، (أفريل، 2001).

9.4.2. تأثير الغضب على الصحة:

للغضب آثار على صحة الإنسان، ومضار الغضب كثيرة تشمل جميع جوانب الحياة الفردية والاجتماعية والجسمية والنفسية والفكرية، فهو مفتاح الشرور (سليمان، 2007).

- التغيرات الفسيولوجية

تبدو التغيرات الفسيولوجية ظاهرة في هيئة الغاضب، يستطيع كل فرد من حوله ملاحظة هذه الآثار ومنها: احمرار الوجه، وتغير الصوت، والتعرق، والكلام المتدفق، والرعدة وغيرها (Matthew, et al, 2007).

وأشار افريل (2000) إلى أن التغيرات الفسيولوجية عبارة عن ميكانيزمات تكيفية تساعد الفرد على التعامل مع التهديدات والأخطار التي يواجهها ومن أهم التغيرات الفسيولوجية الظاهرة للغضب تغير لون البشرة، وشدة الرعدة في الأطراف، وخروج الأفعال عن الترتيب والنظام، واضطراب الحركة والكلام، والتعرق ويشعر الفرد إثناء غضبه بان نظم عمل القلب قد خرج عن السيطرة، وقد يعاني من تشنج عضلي، وشد الفكين والآم في الرأس، ويلاحظ أيضاً إحكام قبضة اليد، وسلوكيات حركية أخرى مرتبطة بالغضب مثل رفع اصوت والخبط على الأرض أو الحائط أو أي شيء حوله (كاسينوف وتافرات، 2006).

• الآثار الجسمية

للغضب آثار داخلية، فهو لا يكاد يترك جهازاً من أجهزة الجسم الحساسة إلا ويؤثر فيه بدرجة ما، على خلاف المشاعر والعواطف الأخرى، التي يخبرها الإنسان، وعليه فإن استمرار تعرض الجسم لمثل هذه التأثيرات المتكررة كفيلة بتدمير كيمائية أعضائه وهدم أنسجته، وإصابته بالعلل والأمراض، وأضاف (حسن، 2004) أن الأشخاص الذين يعانون من انفعالات نفسية مستمرة يصابون بمرض السرطان باحتمال نسبي أكبر، والسبب أن الانفعالات النفسية تولد اضطراباً هرمونياً خطيراً في الغدد الصماء يؤدي إلى تآرجح في التوازن الهرموني بصورة دائمة، والتأرجح يساعد على ظهور البؤر السرطانية في احد أجهزة البدن بحيث أن مادة الأدرنالين المفرزة في حالة الغضب تؤثر على الكبد، وتدفعه إلى زيادة إفراز الجلوكوز في الدم،

والزيادة الحادة في مستوى السكر قد يؤدي إلى غيبوبة سكرية، والجهاز الهضمي من أكثر أجهزة الجسم تأثراً بحالة الغضب، ويؤدي كذلك إلى ارتفاع شحوم الدم، ما يؤدي إلى تصلب الشرايين ثم الجلطة القلبية والدماغية (عواد، 2002) و(علي، 2004). وللغضب آثار مؤذية على القلب فالغضب يجهد القلب كما لو كان يعدو ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، الإصابة بالأزمات القلبية نتيجة التوتر الشديد (Matthew, et al, 2007).

• الآثار النفسية

للغضب أيضاً آثار نفسية، وهو إحدى السمات الأساسية للكثير من الاضطرابات النفسية، فالشخص الغاضب يفقد القدرة على إدراك مقومات الموقف بشكل متوافق، فالشخص الغاضب لا يكون متوازناً مع حجم المؤثر أو الموقف الحقيقي، ويتميز حديثه بالعجلة والتدفق والانفعالية الزائدة (عواد، 2002)، ويصبح الشخص الغاضب غير قادر على التفكير السليم أو إصدار القرارات السليمة، وعليه فإن الإنسان يفقد وظائفه الأساسية مثل الاتزان العقلي والانفعالي، فالفرد الغاضب يفقد صوابه، ويسلب

عقله، ويدفعه الغضب لسب والشتم والسخرية والتلفظ بالألفاظ البذيئة، مما يسبب لديه الحسرة والخسارة والندم (سليمان، 2007).

وللغضب آثار نفسية بالغة منها الاكتئاب، والاضطرابات السلوكية التي قد تؤدي إلى الرغبة في الانتحار وخاصة لدى المراهقين الذكور (Matthew, et al, 2007)، وكذلك الاضطرابات الحدودية مثل جنون العظمة، والنرجسية، واضطراب الشخصية (Wilkowski, et al, 2007).

وله أيضاً مضار اجتماعية، فالغضب يولد الحقد في القلوب، وإضرار السوء للناس، وهذا يؤدي إلى خسارة الأصدقاء، وتنقطع الصلة بمن حوله (سليمان، 2007).

وأشار الغزالي في (سليمان، 2007) أن الحقد من آثار الغضب، وعجز الفرد عن التعبير عن غضبه واضطراره إل كبته، يؤدي إلى إرجاع الغضب إلى الباطن ويصبح حقداً.

10.4.2. تشخيص الغضب:

إنه من الضرورة بمكان وصف انفعال الغضب وقياسه وتشخيصه قبل اتخاذ قرار التدخل العلاجي، وذلك نظراً لكون انفعال الغضب انفعالاً طبيعياً وفطرياً يخبره كل فرد، وله مكونات فسيولوجية ومعرفية وسلوكية، وعند تشخيص انفعال الغضب لا بد من الرجوع إلى المدرسة السلوكية في نظرتها للسلوك المضطرب والسلوك السوي ولها ثلاثة عناصر أساسية (حسين، 2007) و (سعفان، 2003) وهي:

1. متكرر الحوادث (يتسم بالتواتر).

2. يتسم بالشدة.

3. يستمر لمدة طويلة.

وفيما يلي وصف لكل عنصر من هذه العناصر (حسين، 2007) و (سعفان، 2003) وهي:

- متكرر: يظل الشخص غالباً غاضباً، أي أن الفرد يكرر الغضب، حتى يغدو سمة من سمات شخصيته، ويستجيب بانفعال الغضب على مختلف المثيرات.
- الشدة: قوة رد الفعل وحدتها، (بدرجة كبير)، وتشمل الشدة جانبين، الأول الغضب يشمل الشخص كله ويؤثر في سلوكه وخبراته ووظائفه الفسيولوجية، ويتركز نشاط الفرد كله حول الغضب، ما يؤدي إلى التوتر والتهيج الشديد وتعطيل الأنشطة التي يقوم بها الفرد
- المدة: طول الفترة الزمنية التي يبقى فيها الفرد غاضباً.

11.4.2. طرق قياس الغضب وفق (سعفان، 2003) ومنها:

1. الملاحظة المباشرة: بحيث يمكن قياس الغضب من خلال الملاحظة المباشرة التي تتم من خلال القائمين على الملاحظة.
 2. أسلوب المراقبة الذاتية، ويعتبر من الأدوات الهامة والرئيسية في تقييم وقياس الغضب، وذلك من خلال سجلات يقوم الفرد نفسه بتسجيل حالات الغضب التي يمر بها من علامات معرفية وفسولوجية وسلوكية تميز الغضب.
- وهناك العديد من المقاييس وفق (سعفان، 2003) التي ظهرت لقياس الغضب والعدوانية والعدائية، ومن أهمها:

1. اختبار العدائية Hostility من إعداد كوك وميدلي Cook & Medeley عام 1954، واختبار العدائية Overt Hostility من إعداد شولتز 1954. وهذان الاختباران اشتقا من قائمة مينسوتا متعدد الأوجه للشخصية (الأنصاري، 2002).

2. قائمة بص - ديركي المتعلقة بالعدائية Buss Durkee Hostility Inventory للعام 1957، قام بتعريبه محمود 1986، ويضم هذا المقياس ثمانية أبعاد وهي الهجوم البدني، والعداء غير المباشر، سرعة التهيج، الاستياء، السلبية، الشك والريبة، العدوانية اللفظية، الإحساس بالذنب، ويعد هذا المقياس من أدق مقاييس لعدوانية، وأكثرها انتشارا من الوجهة السيكومترية.

3. قائمة نوافكو للغضب The Anger Inventory .

4. مقياس الغضب كحالة والغضب كسمة: رغم تعدد المقاييس التي تقيس الغضب، إلا أنها لم تنجح في التمييز بين المفاهيم المختلفة كالغضب والعدائية والعدوان، وظهرت جهود سيلبرجر في عام 1983 والذي اعتمد في القياس على طبيعة وشدة واستمرار الغضب، وذلك على اعتبار أن الحالة مؤقتة، والسمة على قدر من الاستقرار، (The State Trait Anger expression inventory STAXI)، وقام بتعريبه عبد الفتاح القرشي لعام 1997، وهذا ويتكون المقياس من خمسة مقاييس فرعية وهي حالة الغضب Anger State ويشمل عشرة بنود، مقياس سمة الغضب Anger Trait ويضم ثمانية بنود، مقياس توجيه الغضب للداخل Anger In ويضم ثمانية بنود، مقياس توجيه الغضب للخارج Anger Out ويضم ثمانية بنود (سعفان، 2003) .

5. مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب لأفريل، والذي يعتبر من أهم مقاييس الغضب، وقام بتعريبه كل من حسن عبد المعطي وعلى عام 2001، واهتم أفريل أيضاً بالتفريق بين الغضب والضيق، فالضيق لا يكتسب أي فعل خاص أو مباشر ولكنه يتفاعل في مواجهة أحداث الحياة غير السارة على عكس الغضب، والذي له سمة الفعل المباشر وراء أساليب مواجهة الشخص لأحداث الحياة، ويتكون المقياس في صورته النهائية بعد تعريبه وتقنيته من 36 فقرة ويقاس خمسة أبعاد (سعفان، 2003). وهناك عدة مقاييس أخرى هدفت إلى قياس الغضب ومنها مقاييس كفاقي، والفاید، والنابو وغيرهم.

5.2 الدراسات السابقة

بعد الرجوع إلى الأدب التربوي المنشور في المجالات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه، تود الباحثة عرض بعض من الدراسات التي ترتبط بموضوع هذه الدراسة، وحسب الآتي:

1.5.2 الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والاجتماعية:

الدراسات العربية:

1. دراسة مريم (2006):

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج نفسي - تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى عينة من الممرضات في سوريا قوامها (204) ممرضة، وقد استخدمت الباحثة إضافة إلى البرنامج التدريبي عدداً من المقاييس وهي: مقياس مصادر الضغوط النفسية المهنية، وقائمة الأعراض النفسية المهنية، مقياس أساليب التعامل مع الضغوط، واختبر روتر لتكملة الجمل الناقصة، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: أن الممرضات تعاني مستوى متوسطاً من الضغوط، كما أشارت إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً من قبل الممرضات هي بالترتيب: حل المشكلة، طلب الدعم الاجتماعي، الاستسلام والإذعان، وأقلها استخداماً: التعبير عن المشاعر، والانشغال الذاتي. كما أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية.

2. دراسة الشريف (2003):

هدفت الدراسة إلى تعرف درجة الضغط النفسي، وتعرف أساليب المواجهة التي يستخدمها الأطباء في سوريا، وقد أجريت الدراسة على (152) طبيباً وطبيبة، وقد استخدم لهذا الغرض قائمة أعراض الضغوط (Leatz) واستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، واستبانة نمطي الشخصية A-B، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في متوسط درجة الضغط النفسي ونمط الشخصية A، كما أشارت إلى أن أفراد العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي، ويرجع ذلك إلى استخدامهم أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكلة، والمواجهة الفعالة، كما خلصت الدراسة إلى ضرورة إعداد برامج لدارة الضغوط النفسية في العمل.

3. دراسة جاد الله (2002)

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة المصرية في مصر، وذلك من خلال وضع نموذج مقترح يتكون من خمسة عناصر متتالية ومتداخلة، للتعرف على مدى إدراك المرأة وردود أفعالها تجاه المواقف الضاغطة بشكل عام، والتعرف على طبيعة ضغوط العمل، وتحديد مدى قدرة المرأة على التكيف مع الضغوط التي تتعرض لها بشكل عام وتوضيح كيفية إدارة ضغوط العمل، وقد طبق مقياس ضغوط العمل على عينة مؤلفة من (220) من النساء العاملات، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن مستوى معاناة المرأة المصرية من الضغوط مستوى متوسط، وأن قدرتها على التكيف مع الضغوط قدرة متوسطة، كما أشارت إلى أن هناك علاقة ارتباط موجبة معنوية بين قدرة المرأة على التكيف ومستوى معاناتها من الضغوط.

4. دراسة علي (2000)

هدفت الدراسة إلى عقد مقارنة بين العاملات المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية، وبين العاملات المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في سوريا، وفي الإصابة بالاضطرابات النفسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) من السيدات قسمن إلى مجموعتين:

المجموعة التجريبية وقوامها (50) مدعمة بمساندة اجتماعية، والمجموعة الضابطة وقوامها (50) من السيدات العاملات غير المدعومات بمساندة اجتماعية سواء من الأسرة أو من جماعة العمل. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لصالح المجموعة المدعمة بمساندة اجتماعية.

5. دراسة شعبان (1995):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع الأزمات والتصدي لها في مصر. وكانت عينة الدراسة مكونة من (694) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين (14-38) سنة، وقد اشتملت العينة على طلبة من مراحل مختلفة وعاملين في وظائف ومهن متعددة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي الجنسين في كل من أساليب التكيف الإقدامية والإحجامية، كما أشارت أيضاً إلى وجود تأثير لمتغير العمر على بعض الأساليب الإقدامية لصالح الفئة العمرية الأعلى وعدم تأثير متغير العمر على الأساليب الإحجامية الالتفافية إلى اتجاهات وأنشطة أخرى، وإقامة العلاقات الاجتماعية، والعمل من خلال الحدث.

6. دراسة الهنداوي (1994):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر ضغوط العمل، وكذلك قياس العلاقة بين ضغط العمل وبعض المتغيرات، في السعودية كما كان من أهدافها تقديم بعض الاستراتيجيات للتعامل مع مشكلة الضغوط وقد أجريت الدراسة على عينة من العاملين من جنسيات مختلفة يعملون في قطاع المستشفيات السعودية في السعودية، وكان من نتائج الدراسة وجود فروق في إدراك الأفراد لمسببات ضغوط العمل وفقاً لجنسياتهم، وأن العاملين من غير السعوديين يشعرون بمستوى ضغط أعلى، كما أشارت الدراسة إلى بعض الاستراتيجيات للتعامل مع ضغوط العمل ومنها: العلاج الروحي، والتغذية المرندة الحيوية، نظم الحوافز وتقييم الأداء، وبرامج مساعدة العاملين.

7. دراسة عبد المعطي (1992) مصر، واندونيسيا.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير حضارة وثقافة كل من المجتمع المصري، والاندونيسي في تشكيل شخصية أفرادها واستجاباتهم لضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، وقد تألفت عينة الدراسة من الآتي:

أولاً: العينة المصرية وعددها (385) من الجنسين.

ثانياً: العينة الاندونيسية وعددها (297) من الجنسين.

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن المصريين أكثر معاناة لضغوط أحداث الحياة، وذلك بسبب ما يتبعونه من أساليب في مواجهتها كالميل إلى أسلوب التجنب والإنكار إلى جانب حدوث الإلحاح والاقتحام القهري، كما أظهرت أن الاندونيسيين أقل معاناة لضغوط أحداث الحياة من المصريين.

• الدراسات الأجنبية:

1 -دراسة بيانشي (Bianchi 2004):

هدفت الدراسة إلى تحديد مصادر الضغوط وطرائق التعامل معها لدى (76) ممرضة من البرازيل، وقد استخدم لهذا الغرض استبانته تقويم الضغوط النفسية في العمل، واستبانته المواجهة، وأشارت النتائج إلى وجود أربعة مصادر رئيسية لضغوط العمل لدى الممرضات، وهي: مصادر متعلقة بضغوط العمل، والمشاركة في اتخاذ القرارات، ومصادر متعلقة بالتعامل مع الإدارة، ومصادر متعلقة بالتعامل مع المريض وعائلته. كما أشارت إلى أن أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل العينة كان في المرتبة الأولى التقويم الإيجابي، يليه طلب الدعم والمساعدة الاجتماعية، من ثم الضبط الذاتي، وحل المشكلات، وأخيراً استراتيجية التجنب والهروب.

2 -قامت جامعة منيسوتا بدراسة تناولت ضغوط الشباب مستخدمة عينة قوامها (2000) شاب وفتاة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الشباب يواجهون معظم ضغوطهم ومشكلاتهم بالانطواء على أنفسهم، أو ربما يتكلمون عنها مع أحد أصدقائهم مع أحد الكبار، وقد يرجع السبب في تواصلهم من الآخرين والتحدث إليهم إلى رغبتهم في تخفيف التوتر إلى أقصى حد ممكن، أو إلى انكار هذا الضغط أو إلى تبرير لماذا حدث، وقد يرجع سبب لجوئهم إلى الآخرين أيضاً إلى استجابات الشباب حول مدى معاناتهم من الضغوط إلى أنهم يحاولون الانتحار نتيجة لتجاهل الكبار لهم ولصعوبة حل المشكلات والضغوط التي تواجههم (Pitze, R. 2004)

3 -دراسة (عساف، جابر، 1996):

بعنوان " مصادر الإجهاد النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في الوطن المحتل (الضفة الغربية): هدفت هذه الدراسة إلى تحديد مصادر الضغط النفسي المتعلقة بالعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية في الضفة الغربية، ومعرفة اثر المتغيرات الديمغرافية والتعليمية على الضغط النفسي عند هؤلاء المعلمين. واشتملت عينة الدراسة على (115) معلماً ومعلمة اختيروا عشوائياً من المدارس الثانوية، منهم 60 معلماً و 55 معلمة من منطقتي القدس ونابلس، واستخدم الباحثان استبانته خاصة قاما بتصميمها لدراسة مصادر الضغط النفسي، واستخدم الباحثان أيضاً تحليل التباين الأحادي وتوصلا إلى النتائج التالية:-

- أكثر مصادر الضغط النفسي أهمية مرتبة تنازلياً:
- إغلاق المدارس المتكرر.
- عدم كفاية الراتب لتلبية الحاجات الضرورية للمعلم ولأسرته.

- قلة اهتمام ودافعية الطلبة للتعلم.
- عدم توفر الأمن للمعلم ولأفراد أسرته وللطلبة.
- ضالة فرص الترقية والتقدم للمعلم في مجال العلم.
- يوجد تأثير للعمر على الضغط النفسي، فالمعلوم أن الشباب يتعرضون لاجهاد أكثر من زملائهم المتقدمين في السن.
- توجد علاقة بين متغير الجنس ومتغير المدرسة حيث أن المعلمين الذكور يتعرضون للإجهاد النفسي أكثر من المعلمات.
- توجد علاقة بين متغير الجنس وعامل المجتمع، فمعاناة الذكور أكثر من معاناة الإناث حيث أن طلاب المدارس الذكور يتصفون بأنهم أكثر تمرداً وعنفاً من الطالبات الإناث.

4 -دراسة ريان (Rayan ، 1989):

هدفت الدراسة إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين في الاسكندرية، ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق قائمة الضغوط المهنية على عينة مكونة من (284) موظفاً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أساليب التعامل مع الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكانة الوظيفية، وأن هناك أسباباً تزيد من حدة الضغوط لدى الموظفين كان أهمها الدور غير الواضح، والشعور بضعف المكانة والغموض، وعدم التيقن.

5 -دراسة ماكوبين وآخرون (Mcbbien، H، 1987)

بههدف التعرف على مصادر الضغوط الأسرية لدى المراهقين واستراتيجياتهم لمواجهة هذه الضغوط، وعلاقة ذلك بالاضطرابات السلوكية الصحية مثل (تدخين السجائر، وتعاطي الكحوليات، وتدخين الماريجوانا) حيث تم تطبيق بطارية من الأدوات والمقاييس على مجموعة قوامها (505) من الإناث اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 12- 13 عاماً. وأظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية تؤثر سلبياً على المراهقات، كما يؤثر على التنافس على أسلوب حل المشكلة الأسرية، وأن كل مصادر الضغوط الأسرية إذا عملت معاً تؤثر سلباً على استراتيجيات المواجهة مثل الصداقة والمساندة الاجتماعية كذلك تفاعل أساليب المواجهة يؤثر على بداية أو استمرارية هذه السلوكيات الصحية الخاطئة (تدخين السجائر، وتعاطي الكحوليات، وتدخين الماريجوانا) والتي يمكن أن تغير من أساليب مواجهة المراهقات السلبية للاستجابة لمصادر الضغوط الأسرية.

6 -دراسة وندي وروزمان (Wendy and Rossman ، 1986):

أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (34) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (6-10) سنوات، بهدف اختبار التغيرات التطورية التي تطرأ على السمة والإنكار الموقفي تحت تأثير الضغوط، ولتقييم العلاقة بين المقدرة على مقارنة الأشياء، وبين القدرة على استخدام الإنكار خلال مرحلة الطفولة، وذلك من خلال تطبيق مقاييس الضغط والإنكار، ودلت النتائج على وجود علاقات ايجابية بين الضغط والإنكار الموقفي للسمة أو رفضها تحت تأثير الضغوط، أما العمليات المعرفية المرتبطة بإحداث استجابات دفاعية فكان من الصعب التنبؤ بها.

7 -دراسة ستون (Stone ، 1984).

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط، والفروق بين الذكور والإناث في استخدامهم لهذه الأساليب، وقد تألفت عينة الدراسة من (120) فرداً تمت مقابلتهم في بيوتهم حيث صنفت الأساليب التي تضمنتها إجاباتهم إلى ثماني أصناف هي: التحول، وإعادة تعريف الموقف، والفعل المباشر، والتفريغ والتقبل والحصول على الدعم الاجتماعي، والاسترخاء، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن النشاط الديني كان أكثر استخداماً عند الذكور، كما بينت النتائج أيضاً عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام أسلوب إعادة تعريف الموقف والتقبل (Stone، 1984).

8 -دراسة لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman) 1984 :

هدفت الدراسة التعرف إلى طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها، والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الايجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون ضاغطة وذات تجد بالنسبة لشخص آخر، بينما تحدث تبرماً بصورة روتينية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط.

2.5.2 الدراسات التي تناولت الطلاق:

• الدراسات العربية

1. دراسة الغامدي (2009):

هدفت إلى التعرف على التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة. بهدف معرفة مدى تكيف وتوافق المرأة المطلقة مع حياتها الجديدة بعد الطلاق. وقد اعتمدت الدراسة على منهج المسح الاجتماعي ومنهج دراسة الحالة على عينة من النساء السعوديات المطلقات بلغ عددهن (100) مطلقة في محافظة جدة، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها:

- أن المرأة المطلقة تتلقى معاملة غير ايجابية سواء من أفراد أسرتها أو من المجتمع المحيط بها، كما أن المطلقة توصم بما يعرف بالوصمة الاجتماعية السلبية التي تعتبرها غير قادرة على تحمل مسؤولية في تكوين أسرته.
- المشكلات المالية من أهم المشكلات التي تواجهها المطلقة بعد وقوع الطلاق فهي المسؤولة في تحمل الصرف على جميع الاحتياجات لها ولأطفالها هذه المشكلات ربما تعيق تكيف المرأة المطلقة في المجتمع.
- المتاعب النفسية والإحساس بالحزن والكآبة من أهم الآثار السلبية والنفسية التي تجعل المطلقة غير قادرة على التكيف مع حياتها الجديدة.
- 65% من عينة الدراسة أصبن بصدمة نفسية بوقوع الطلاق امتد إلى الإحساس بالخوف والكآبة والقلق وعدم المبالاة في التطلع إلى حياة مستقبلية متفائلة.
- أن خطورة الآثار الاجتماعية المترتبة على حدوث الطلاق للمرأة والمتمثلة في اضطراب العلاقات الاجتماعية وإحساس المرأة المطلقة بالفشل في حياتها مما يجعل تكيفها الاجتماعي مع وضعها الجديد لا يتم بصورة طبيعية وسلسة.

2. دراسة المطوع (2007):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض سمات الشخصية وهي التفاؤل والثقة بالنفس الخجل لدى الفتيات السعوديات من أسر مطلقة والفتيات من أسر غير مطلقة. وما إذا كانت هناك فروق بين الفتيات من أسر مطلقة ممن يعشن مع أمهاتهن والفتيات ممن يعشن مع آبائهن المطلقين. وما إذا كانت هناك فروق بين الفتيات من أسر مطلقة تبعا للفترة التي مضت على طلاق الوالدين. وقد طبقت أدوات الدراسة وهي مقياس التفاؤل ومقياس الثقة بالنفس ومقياس الخجل المعدل- على عينة قوامها (431) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية من جميع المستويات- منهن (75) طالبة من أسر مطلقة والباقي وعددهن (356) طالبة من أسر غير مطلقة. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الفتيات ممن يعشن مع أمهاتهن المطلقات والفتيات ممن يعشن مع آبائهن المطلقين في سمة الثقة بالنفس والخجل، بينما لم يكن هناك فروق بين المجموعتين في سمة التفاؤل. وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاق أقوى اثر على سمة الثقة بالنفس والتفاؤل لدى فتيات من أسر مطلقة خلال السنوات الأولى من الطلاق (اقل من 4 سنوات) بينما لم يكن للمدة التي مضت على الطلاق اثر على سمة الخجل وتوصي الدراسة بإجراء دراسات مماثلة على عينات من مراحل عمرية مختلفة وعلى مدى سنوات طويلة مع ضبط للمتغيرات الديمغرافية.

• الدراسات الأجنبية:

-دراسة ماهون ويارشيسكي و يارشيسكي (Mahon,2003):

هدفت إلى معرفة الفروق بين المراهقين من أسر مطلقة والمراهقين من أسر غير مطلقة في الغضب والقلق والاكتئاب. وقد كانت العينة من المراهقين وعددهم (48) مراهقا تراوحت أعمارهم بين 12-14 سنة منهم 24 مراهقا يعيش مع الأم فقط والباقي وعددهم 24 مراهقا يعيشون مع كلا الوالدين وهما متكافئان وكل مجموعة تتكون من 9 أولاد و 14 بنت وبعد تطبيق أدوات الدراسة: مقياس الغضب كحالة وسمة، مقياس الاكتئاب توصل الباحثون إلى أن الغضب لدى المراهقين من أسر مطلقة أعلى منه لدى المراهقين من أسر غير مطلقة وانه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المراهقين في المجموعتين في القلق والاكتئاب رغم ارتفاع معدلاتهما لدى المراهقين من أسر مطلقة كما تبين لهم انه لا توجد علاقة بين الفترة التي مضت على الطلاق وكل كمن المتغيرات الغضب، القلق والاكتئاب. (pp.269-270، 272).

- دراسة بوهلمان (Bohlmana, 2000)

كيفية تعامل النساء مع المشاكل العاطفية والمادية الناجمة عن الطلاق. وتم اجراء مقابلات مع (12) امرأة، حيث تم طرح أسئلة مفتوحة عليهن في هذه المقابلات. وبينت معظم النساء وجود مشاكل عاطفية، ومادية ناجمة عن الطلاق، وتتراوح درجة هذه المشاكل من درجة متوسطة الى درجة شديدة. كما بينت غالبية النساء أنهن يعتمدن على الجانب الروحاني والدين، والدعم من الاصدقاء، كوسائل أساسية للتكيف. وذكرت مجموعة أخرى من النساء أنهن يلجأن الى الدعم من أفراد العائلة، ومجموعات الدعم، لكي يتمكن من التكيف مع الطلاق.

- في دراسة أجراها (Fisher 1998):

تهدف إلى الكشف عن الصحة النفسية والعقلية للأمهات المطلقات واثر ذلك أيضاً على المراهقين، ومدى تأثير الحالة النفسية والعقلية بالمدة الزمنية بعد الطلاق، تبين من نتائج الدراسة أن الاضطرابات الناتجة عن الطلاق يمكن أن تكون اكبر عند الطلاق. إلا أن الأمهات المطلقات يظهرن تحسن ملحوظ ودال إحصائياً خلال السنوات الثلاث بعد الطلاق، كما أظهرت الدراسة عدد من النتائج المؤكدة لتدخل بعض العوامل أو المتغيرات الأخرى ومن ذلك ما يلي:

- الأمهات المطلقات ممن كان لديهن مشكلة تعاطي الخمر يتحسن مع مرور الزمن.
- الأمهات المطلقات من ذوات الدخل الضعيف والذي كان لأزواجهن مشكلات مرتبطة بالتعاطي يظهرن أعلى درجة في التحسن أو التخلص من القلق بعد عملية الطلاق.
- الأمهات المطلقات ممن كن يتعرضن للعنف الجسدي يظهرن أعلى درجة من التحسن أو التخلص من القلق بعد عملية الطلاق.
- الأمهات المطلقات ممن كن يتعرضن للعنف الجسدي يظهرن أعلى درجة من التحسن أو التخلص من الاكتئاب بعد عملية الطلاق.
- الأمهات المطلقات الذي يستمر تعرضهن للعنف البدني تستمر خبرتهن للمشكلات النفسية والتعاطي والقلق والاكتئاب.

- دراسة برويك وبير (Brubeck&Beer، 1992):

هدفت الباحثان من ورائها إلى معرفة الفروق في الاكتئاب، تقدير الذات، التفكير في الانتحار، قلق الموت، المعدل التراكمي بين طلاب الثانوية من آباء مطلّقين وآباء غير مطلّقين. وقد كانت العينة تتكون من (131) طالبا من إحدى مدارس الثانوية بأمريكا من المستويات الثلاثة (منهم 55-طالبة و 45-طالبا وأعمارهم تتراوح بين (14-19) سنة وقد طبق الباحثان على العينة أدوات لقياس متغيرات الدراسة والخلفية الاقتصادية الاجتماعية وتوصلا إلى عدد من النتائج من أهمها: أن درجات الطلاب على متغيري تقدير الذات والمعدل التراكمي لأبناء المطلّقين كانت اقل من درجات الطلاب من آباء غير مطلّقين. وجدا أن الاكتئاب لدى أبناء المطلّقين كان أعلى منه لدى أبناء غير المطلّقين.

3.5.2. الدراسات التي تناولت الاكتئاب:

• الدراسات العربية:

1. دراسة الحداد (2008):

هدفت إلى تطبيق برنا مج علاجي نفسي في مصر يهدف إلى تخفيض الاكتئاب النفسي للمجموعة التجريبية من مرضى الغسيل الكلوي في إطار جماعي . ومعرفة مدى فاعلية أسلوب العلاج النفسي الجماعي في تخفيض الاكتئاب النفسي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة من مرضى الغسيل الكلوي . و التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في الاستجابة لأسلوب العلاج النفسي الجماعي للمجموعة التجريبية من مرضى الغسيل الكلوي وفقا لمتغير العمر ما بين 20-32 سنة . كما هدف البحث الحالي إلى الوقوف على مدى ملائمة هذا النوع من العلاج النفسي للبيئة الليبية.

نتائج البحث:

ثبتت فاعلية أسلوب العلاج النفسي الجماعي في تخفيض الاكتئاب النفسي والذي تم إخضاعه للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة من مرضى الغسيل الكلوي إذ اتضحت الفروق الإحصائية الدالة للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. وبالتالي يمكن توضيح إن العلاج النفسي الجماعي (كمتغير مستقل) باستخدام البرنامج المصمم ذو تأثير فعال في تخفيض الاكتئاب النفسي (المتغير التابع) لدى عينة البحث (المجموعة

التجريبية) وانتهى البحث إلى إن العلاج النفسي الجماعي يمكن الاستفادة منه في المجتمع الليبي خاصة لما يعانونه مثل هؤلاء المرضى (مرضى الفشل الكلوي والذين يتعالجون بالغسيل الكلوي). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة التجريبية في الاستجابة لأسلوب العلاج النفسي الجماعي وفقاً لمتغير العمر ما بين 20-32 سنة.

2. دراسة ادريس (2008):

هدفت للتعرف إلى فاعلية برنامج العلاج السلوكي المعرفي في تحسين درجات القلق والاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن (تحت الاستشفاء الدموي) في مراكز علاج أمراض الكلى بولاية الخرطوم في السودان، ومعرفة العلاقة بين درجة التحسن من القلق والاكتئاب وعمر المريض والمدة الزمنية لظهور مرض الفشل الكلوي. وكذلك معرفة الفروق في درجة التحسن من القلق والاكتئاب التي تعزى للنوع الاجتماعي (الجنس)، الوضع التعليمي والاجتماعي والوظيفي والرغبة (والاملفي) عملية زراعة الكلى، وكانت عينة الدراسة (60) مريضاً مصابين بالفشل الكلوي المزمن والذين تم تشخيصهم مسبقاً بأنهم يعانون من القلق والاكتئاب منهم (31) ذكور و (29) اناث، تراوحت أعمارهم ما بين (20- 55 سنة) تم اختيارها عن طريق المعاينة العشوائية الطبقية. حيث استخدمت الباحثة أدوات للدراسة تمثلت في الآتي:

- حقق تطبيق برنامج العلاج السلوكي المعرفي تحسناً جوهرياً في درجة القلق والاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن.
- أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين درجة التحسن من القلق والاكتئاب وعمر المريض والجنس والوضع التعليمي والاجتماعي والوظيفي والرغبة والأمل في زراعة الكلى.
- أظهرت النتائج وجود علاقة بين درجة التحسن من القلق والاكتئاب والمدة الزمنية لظهور الفشل الكلوي.

3. دراسة كردي (2006):

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين درجات المسنات بدار الرعاية الاجتماعية والمسنات اللاتي يسكن مع أسرهن في مدينة الطائف بالنسبة للمتغيرات الآتية)اضطرابات النوم، والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية) ، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، على عينة مكونة من (25) من المسنات بدار الرعاية الاجتماعية، و (30) من المسنات المقيمت مع ذويهم، حيث تم اختيار العينة عشوائياً، وقد استخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية ومقياس تعريب رباب محمود،

(اضطرابات النوم) إعداد الباحثة ومقياس الاكتئاب يسافاج (Yasavage) وكان من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المسنات المقيمت في دار الرعاية الاجتماعية ودرجات المسنات المقيمت مع ذويهم على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لصالح المسنات بدار الرعاية الاجتماعية، حيث أنهن أكثر شعوراً بالوحدة النفسية.

4. دراسة (جودة، 2006) بعنوان: "الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، ومعرفة مدى تأثير الوحدة النفسية والاكتئاب بكل من النوع والسكن والحالة الاجتماعية، مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي، وقد بلغت عينة الدراسة 450 طالباً وطالبة 217 طالباً، و 233 طالبة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية إعداد إبراهيم قشقوش 1988، ومقياس بيك الثاني للاكتئاب، وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب جامعة الأقصى، كما بينت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الوحدة النفسية تعزى لمتغير النوع، ووجود فروق دالة تعزى لمتغير السكن والحالة الاجتماعية، حيث تبين أن سكان المدينة أكثر شعوراً بالوحدة النفسية مقارنةً بسكان المخيم، وأن المتزوجين أقل معاناة من الوحدة النفسية مقارنةً بغير المتزوجين.

5. دراسة (المشعان، 2005) بعنوان: "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الطلبة والمتعاطين في المساندة الاجتماعية وسمات الشخصية، والارتباطات المحتملة بين متغيرات البحث المختلفة لدى عينات المتعاطين والطلبة، وقد تكونت عينة الدراسة من (1217 بواقع 553 من الطلبة و 269 من الطالبات، و 368 من المتعاطين، كما استخدم الباحث قائمة بيك للاكتئاب إعداد وتعريب أحمد عبد الخالق 1991، ومقياس العصابية من إعداد وتعريب أحمد عبد الخالق (1991) ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد وترجمة محمد محروس ومحمد السيد (1994) ومقياس العدوانية إعداد صفوت فرج، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج كان من أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتعاطين وغير المتعاطين في سمات الشخصية والمساندة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح المتعاطين.

6. في دراسة قامت بها التونسي(2002):

هدفت الدراسة للكشف عن الفروق بين المطلقات وغير المطلقات في متوسط كل من القلق والاكتئاب، بحيث تم تطبيق مقياسي الطائف للقلق والاكتئاب على عينة من 180 من المطلقات وعينة ضابطة من 180 من غير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. مستخدمة المنهج السببي المقارن. وقد شملت تساؤلات وفرضيات البحث 13 تساؤلاً موزعة على خمسة أبعاد هي الفروق العامة بين المطلقات وغير المطلقات، الفروق بين المطلقات تبعاً لمصدر الطلاق، البعد الزمني ومن ذلك عمر المطلقة عند الزواج والعمر الحالي والفترة بعد الطلاق، الظروف الاجتماعية والاقتصادية، الأمومة ورعاية الأبناء، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج:

- تعاني مجموعة من المطلقات مندرجة أعلى ودالة احصائياً من القلق والاكتئاب مقارنة بغير المطلقات.
- عدم مشاركتها في القرار وهو عامل من عوامل زيادة القلق والاكتئاب بدرجة دالة.
- للعامل الزمني أهميته فالمتزوجات مبكراً والمطلقات في سن مبكرة أكثر عرضة للقلق والاكتئاب بدرجة دالة إحصائياً إلا أن اثر الطلاق يمكن أن يخف وبدلالة إحصائية مع طول المدة بعد الطلاق.
- الظروف الاجتماعية وعلى غير المتوقع كانت اقل أهمية، حيث تبين أن مكانة الإقامة عنصر غير فعال في حين تبين أن للمهنة والدخل الخاص أهميتها لأثرهما على استقلالية وإشباع حاجات المطلقة إلا أن نتيجة مستوى التعليم كانت اقل أهمية.
- العلاقة بالأبناء والمسؤولية غاية في الأهمية فعدد الأبناء أو زيارتهم ليست ذات قيمة، إلا أن الحرمان منهم يرتبط بدرجة عالية من القلق والاكتئاب ويدعم مثل هذا الافتراض بأهمية الأمومة ظهور فروق بين الأمهات تبعاً للصرف على الأبناء إذ تبين أن الأمهات العائلات لأبنائهن اقل قلقاً واقل اكتئاباً.
- أكدت نتائج الدراسة على تأكيد أهمية تبني المؤسسات الاجتماعية لبرامج التوعية ووضع برامج للأمهات والمطلقين والأبناء لتحقيق التكيف. (التنوسي، 2002).

وسوف تتطرق الباحثة الى دراستين واردتين في دراسة تونسي والتي أشارت الى :

تبيين من دراسة ليندزي (1985)

أن هناك أثر للمدة بعد الطلاق على الاضطرابات الإنفعالية ومشاعر الغضب وأعراض الحزن وإعادة بناء الثقة الاجتماعية.

في دراسة ساندين (1989)

تبيين الدراسة أثر الطلاق على المتقدمات في السن مقارنة بالمطلقات الأصغر سناً، حيث كان لدى المتقدمات في السن مصاعب عن التخلي عن أدوارهن التقليدية وتبني أدوار جديدة، مقارنة بمن هن أصغر سناً. كما تبيين أنهن أكثر معاناة من المشكلات الاقتصادية، وأنهن يعانين من قلة العلاقات مع الجنس الآخر. كما أنه بالرغم من حاجتهن الكبيرة إلى العناية الصحية والعلاقات الحميمة، والاستقرار المادي في هذه السن المتقدمة، فإن الطلاق أدى إلى حرمانهن من هذه الرعاية أو من إضعافها

7. دراسة رضوان (2000):

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم من جهة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وبالسن والجنس وتحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم من جهة أخرى في سوريا وتحديد نسب انتشار الاكتئاب والتشاؤم لدى طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية السوريين حيث تكونت عينة الدراسة من (1134) طالبا وطالبة من كليات جامعة دمشق المختلفة، و(522) طالبا وطالبة من مدار مدينة دمشق الثانوية حيث استخدمت هذه الدراسة قائمة بيك للاكتئاب ومقياس التشاؤم للانصاري وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية دالة بين كل من الاكتئاب والتشاؤم ووجود ارتباط دال بين الجنس والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم كما لم يظهر ارتباط دال بين سن الاكتئاب أو التشاؤم وكانت هناك فروق دالة بين الجنسين في بعض بنود قائمة الاكتئاب والتشاؤم وظهرت فروق بين طلاب المرحلة الجامعية والثانوية فيما يتعلق بالاكتئاب والتشاؤم.

8. دراسة (عبد الله، 1995):

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية من حيث حجمها ودرجة الرضا عنها من جانب وكل من الاكتئاب واليأس من جانب آخر وذلك لدى عينة من الطلبة والعاملين في المجتمع المصري، ودراسة التأثير والتفاعل المشترك لكل من الجنس ونوع الإقامة ونوع العمل، على المساندة الاجتماعية (الحجم- الرضا) والاكتئاب واليأس، كما تهدف إلى تقنين مقياس الشعور باليأس الذي أعده الباحث على فئات عمرية مختلفة في المجتمع المصري، وقد تكونت عينة الدراسة من (328)

فرداً، 169 ذكراً، 159 أنثى بمتوسط عمري قدره (22.50 سنة)، واستخدم الباحث مقياس المساندة الاجتماعية إعداد محمد الشناوي وسامي أبيه، ومقياس التقدير الذاتي للاكتئاب إعداد عبد الرحمن سليمان، وهشام عبد الله (1995) ومقياس الشعور باليأس إعداد وتقنين الباحث، وقد توصل الباحث لعدة نتائج كان من أهمها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية (الحجم -الرضا -الدرجة الكلية (وكل من الاكتئاب واليأس لدى أفراد العينة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية) الحجم، الرضا، الدرجة الكلية) لصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة الريف ومجموعة الحضر في حجم المساندة الاجتماعية فقط والفروق في صالح مجموعة الريف، وكذلك أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والعاملين في حجم المساندة الاجتماعية والفروق كانت لصالح العاملين.

9. دراسة عطا (1993):

هدفت إلى التعرف على واقع متغيرات تقدير الذات والاكتئاب والوحدة النفسية، وفحص العلاقة بين تقدير الذات كمتغير مستقل وكل من مشاعر الوحدة والاكتئاب (كمتغيرات تابعة)، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن على عينة تكونت من - 51 - طالباً من طلاب جامعة الملك سعود، واستخدم الباحث مقياس الشعور بالوحدة النفسية لراسل، وقد قام خضر والشناوي بتقنيه على البيئة السعودية، ومقياس تقدير الذات من إعداد الدريني وآخرون، ومقياس الاكتئاب من إعداد بك وتعريب غريب عبد الفتاح، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين تقدير الذات وكل من الوحدة النفسية والاكتئاب، وكشفت كذلك أن دور تقدير الذات في خفض العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب كان ضعيفاً.

• الدراسات الأجنبية:

دراسة شيه وكن وشين (Chih-Ken Chen، 2010):

هدفت الدراسة إلى فحص العوامل الديمغرافية والعوامل النفسية المرتبطة بالاكتئابيين مرضى الغسيل الكلوي في مستشفى ميموريال في كيلونج (Memorial Hospital at Keelung) كما هدفت هذه الدراسة توضيح العلاقة بين الاكتئاب، القلق، التعب العام وضعف الصحة العامة ونوعية الحياة من جهة وبين زيادة خطر الانتحار من جهة أخرى، وكانت عينة الدراسة عبارة عن 200 مريض بالمراحل النهائية من الفشل الكلوي، أعمارهم كانت فوق 18 عاماً وخاضعين لغسيل كلوي، وتم تحقيق أهداف

الدراسة من خلال أداة الدراسة المكونة من المقابلة الإكلينيكية، مقياس للاكتئاب من تطوير الباحثين، مقياس لفحص الصحة العامة ونوعية الحياة، مقياس لفحص التعب العام (chalder fatigue scale)، وأداة لفحص قوة العلاقة بين متغيرات الدراسة وبين التفكير بالانتحار، وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- من (200) مريضاً هناك (70) مريض (35%) يعانون من أعراضاً الاكتئاب و (43) مريضاً (21.5%) عندهم أفكار انتحارية.

- أن الاكتئاب مرتبط بضعف الصحة العام وانخفاض مؤشر كتلة الجسم Low body mass index (Bmi) كما إن الأشخاص المكتئبين كانوا يعانون من مستويات عالية من التعب والقلق والعديد من الأفكار الانتحارية ونوعية حياة فقيرة مقارنة بالأشخاص الغير مكتئبين.

4.5.2 الدراسات التي تناولت الغضب:

- الدراسات العربية:

1. دراسة أبو دلبوح (2008):

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض درجة الاستجابة للغضب وصفات الغضب. وقد تم اختيار عينة الدراسة من طالبات الجامعة الهاشمية، من الطالبات اللواتي تقدمن بالموافقة على المشاركة في برنامج الإرشاد للتحكم بالغضب، وقد بلغ عددهن (30) طالبة. وكان هذا الاختيار بناء على نتائج إجاباتهن عن فقرات مقياس الغضب، اللواتي يتصفن بالغضب بدرجة مرتفعة عن الأخريات، وكانت إجاباتهن أعلى بنسبة (50%) وقامت الباحثة بتقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: الأولى ضمت (15) طالبة وكانت هي المجموعة الضابطة، والمجموعة الثانية (15) طالبة وكانت هي المجموعة التجريبية. قامت الباحثة بإعداد برنامج لخفض الغضب، وذلك بالاعتماد على النظرية السلوكية المعرفية، بواقع (14) جلسة إرشادية وكل جلسة مدتها من (60-90) دقيقة. نتائج الدراسة: قامت الباحثة باستخراج معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة من طالبات الجامعة الهاشمية، حيث بلغ معامل الثبات للمجال الأول (0.78) وللمجال الثاني (0.60) وتم تطبيق المقياس على ستين طالبة وأعيد التطبيق عليهن بعد أسبوع من التطبيق الأول، وقد تم استخدام معامل ثبات الإعادة وهو (0.69) للمجال الأول و (0.57) للمجال الثاني، وأظهرت متوسطات إجابة العينة التجريبية انخفاض في الغضب، وصفات الغضب عن متوسطات قبل تطبيق برنامج الإرشاد، وانخفاض إجابة العينة التجريبية عن متوسطات إجابة العينة الضابطة، بحيث أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (Ancova) وجود فروق دالة

احصائياً بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الاستجابة للغضب وصفات الغضب، والفارق كان لصالح المجموعة التجريبية.

2. دراسة حسن (2006):

هدفت هذه الدراسة إلى الاستدلال على العلاقة بين مرض السكر وبعض العوامل النفسية وهي نمط السلوك (أ)، العصابية، العدوان و الغضب. تكونت عينة الدراسة من (239) فرداً من المجتمع الكويتي منهم (122) من مرضى السكر (51 ممن يعانون من السكر من النوع الأول و 71 من النوع الثاني) و (117) ممن لا يعانون من مرض السكر. حيث استخدمت الباحثة أربعة مقاييس لجمع بيانات وتحقيق أهداف الدراسة، وهي نمط السلوك (أ) والعصابية والعدوان وحالة الغضب وسمته والتعبير عنه. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن متغير العمر ارتبط ارتباطاً إيجابياً بنمط السلوك وضبط الغضب إلا أنه ارتبط ارتباطاً سلبياً بالعصابية وحالة الغضب وسمة الغضب و إظهار الغضب ومن نتائج الدراسة أيضاً أن مرضى السكر حصلوا على درجات أعلى على كل من حالة الغضب، سمة الغضب، إظهار الغضب. حيث حصل مرضى السكر من النوع الأول على درجات أعلى على مقياس العدوانية وحالة الغضب مقارنة بمرضى السكر من النوع الثاني، وأظهرت النتائج أن الذكور اظهروا درجة عالية على نمط السلوط، في حين أظهرت الإناث درجة عالية على العصابية.

3. دراسة كل من عليان وعسلي (2006):

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية العلاج القائم على المعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض حدة الغضب. وكانت عينة الدراسة: تألفت عينة الدراسة من (20) طالب من ذكور المرحلة الأساسية العليا، ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الدراسة، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين - المجموعة الأولى تألفت من (10) و المجموعة التجريبية الثانية تألفت من (10). استخدمت الدراسة المقياس العربي للغضب وهو من إعداد علاء الدين كفاقي ومايسه النيال، إلى جانب برنامجي العلاج بالمعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية وهما من إعداد الباحثين.

فكانت نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب في القياس القبلي، ومتوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس البعدي، لصالح القياس القبلي. ومتوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس وذلك في القياس البعدي لصالح القياس القبلي.

كما ودلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب، ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية، وعدم وجود فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على مقياس الغضب في القياس البعدي ومتوسط درجات نفس الأفراد على نفس المقياس المستخدم وذلك في القياس التتبعي.

4. دراسة فراج (2005):

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية. تكونت عينة الدراسة من (142) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الإسكندرية تتكون العينة من (65) طالبا و (77) طالبة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر الغضب لصالح ذوي الذكاء الوجداني المنخفض وفروق ذات دلالة في السلوك العدواني لصالح ذوي الذكاء الوجداني المنخفض وفي مشاعر الغضب لصالح الذكور وفي مشاعر العدوان لصالح الذكور.

5. دراسة الخضر (2004):

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة المحتملة بين الغضب من حيث كونه حالة وسمة وطرق التعبير عنه وبين عشرة متغيرات أخرى متعلقة بالصحة النفسية وهي: ضبط النفس، سمة القلق، الصحة العامة، أحادية العقلية، التفاؤل والتشاؤم وجهة الضبط، احترام الذات والحساسية من الفشل واجتياز خبرات الماضي المؤلمة. بلغ حجم عينة الدراسة (145) طالبا وطالبة، من طلبة جامعة الكويت، (30) طالباً و (115) طالبة، جميعهم كويتيون، (28) منهم متزوجون و (117) غير متزوجين تراوحت أعمار العينة بين 17-28 سنة. حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين كل حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره من جهة وكل من سمة القلق والصحة العامة.

6. دراسة سمور وعود (2004):

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الغضب حالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وإلى التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالغضب حالة وسمة. حيث بلغت عينة الدراسة (1016) طالبا وطالبة مشكلون نسبة 5% من مجتمع الدراسة من طلبة جامعة اليرموك. استخدم الباحثان مقياساً معداً لأجل ذلك وهو مقياس اسبليبرجر وعربه وقتنه على البيئة العربية كل من محمد عبد الرحمن وفوقية عبد الحميد لعام (1998). توصلت الدراسة إلى نتيجة رئيسية مفادها وجود علاقة ارتباطية قوية بين الغضب حالة والغضب سمة بحيث بلغ معامل الارتباط (0.69) كما أوضحت نتائج الدراسة أن متغيراتها المستقلة لم تكن جميعها ذات علاقة بالغضب حالة وسمة بحيث اتضح أن متغير عادة التدخين، ومتغير الحالة الصحية ومتغير المعدل التراكمي هي متغيرات فسرت التباين في الغضب حالة وسمة.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1 دراسة جورج وآخرون (George, et al,2008)

هدف الدراسة الحالية هو تقييم تعبيرات الغضب لدى المصابين بارتفاع في ضغط الدم. عينة الدراسة: تكونت العينة من 149 شاب من مدينة سيكافورا، والذين أجابوا على مقياس تعبيرات الغضب كحالة وسمة والتي تهدف 0 إلى قياس الغضب في المنزل، المدرسة، العمل وأوقات الفراغ، جميع أفراد العينة خضعوا إلى المراقبة الطبية لمدة 24 ساعة بهدف فحص التغيرات في ضغط الدم. فكانت نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تسجيل تعابير الغضب على ثلاثة أبعاد، للمقاييس، وأيضاً أشارت النتائج إلى البعد الخاص والذي هدفه قياس تعبير الغضب، وكان مرتبطاً بتغير ضغط الدم.

2 دراسة رايس (Rice, M,2006)

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الآثار المترتبة على استخدام مختلف أنماط التعبير عن الغضب وسمة الغضب، وكان الغرض من هذه الدراسة إظهار الاختلافات في سمات الغضب لدى الأطفال الذين أشارت إجاباتهم إلى أن سمات الغضب لديهم بين: عالية، متوسطة، منخفضة واستخدام ثلاثة أنماط من التعبير عن الغضب، وتكونت عينة الدراسة من (1060) طالباً من طلبة الصف السادس الأساسي، الذين تميزوا بسمة الغضب وأنماط التعبير عن الغضب من خلال الإجابات على المقاييس الخاصة بهذه الدراسة، واستخدم الباحث مقياس الغضب كسمة والتعبير عن الغضب للعالم سبيلبيرجر (STAXI)، وأشارت النتائج إلى أن انعكاس الغضب أو ضبطه هو أكثر فاعلية في نوبة الغضب وفي تقليل سمة الغضب لدى أطفال المدارس.

5.5.2. التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من الدراسات السابقة مدى أهمية الدراسات المتعلقة بأحد محاور هذه الدراسة من غضب واكتئاب وضغوطات نفسية اجتماعية.

وعلى الرغم مما توصلت له الباحثة من دراسات تناولت موضوع الضغوطات النفسية الاجتماعية والطلاق او بمحور من محاور الدراسة كالاكتئاب والغضب، إلا ان هذه الفئة لم تحظ باهتمام كافٍ من الدراسات التربوية والنفسية مقارنة بباقي شرائح المجتمع. لكن هذه الدراسات التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها والمتعلقة بشكل مباشر وغير مباشر بموضوع الدراسة، ساعدت في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة من خلال الطرق والمناهج المتبعة من قبل الباحثون وما توصلو اليه من نتائج الأمر الذي جعل الباحثة تتناول زوايا مختلفة من هذا الموضوع وتحديد المشكلة والأسئلة التي تسعى الدراسة للإجابة عليها.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة او أي محور متعلق بها تبين ما يلي:

الدراسات التي تناولت موضوع الضغوطات النفسية انفتحت دراسة مريم (2006) ودراسة الشريف (2003) ودراسة بيانشي (2004)، دراسة ريان(1989)، دراسة ستون (1984) ودراسة لازاروس وفولكمان (1984) في الاهداف في التعرف على أساليب مواجهة الضغوطات النفسية وكيفية إدارتها، في حين تباينت بعض الدراسات كدراسة جاد الله (2002)، دراسة علي(1997)، شعبان(1995)، الهنداوي (1994)، عبد المعطي (1992)، ماكويين واخرون(1987)، Assaf and Jabber, 1996، وندي(1986) في الأهداف فمنها ما هدف الى تحديد مصادر الضغط النفسي ومنها ما هدف الى تحليل ضغوط العمل التي تتعرض لها المرأة ومنها ما هدف الى عقد مقارنة بين العوامل المتزوجات مرتفعي المساندة الاجتماعية وبين العوامل المتزوجات منخفضي المساندة الاجتماعية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.ومنها ما هدف الى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع الازمات والتصدي لها وهكذا....

كما تباينت جميع دراسات الضغوطات النفسية الاجتماعية في عينات الدراسة والمحددات المكانية والزمانية و أدوات الدراسة والمقاييس المستخدمة وفي النتائج أيضا.

أما الدراسات المتعلقة بموضوع الطلاق، فقد لاحظت الباحثة أن الكثير منها يلتقي مع الدراسة الحالية بكثير من الجوانب من خلال معرفة أثر الطلاق على تكيف المرأة الاجتماعي والاقتصادي والنفسي

والضغوطات الاجتماعية والنفسية التي تتعرض لها المرأة وأيضا معرفة الفروق في بعض السمات الشخصية وهي التفاؤل والثقة بالنفس وأيضا معرفة الفروق بين المراهقين من اسر مطلقة والمراهقين من اسر غير مطلقة في الغضب والقلق والاكتئاب وهنا تتوافق دراسة ماهون ويارشيسكي (2003) مع دراسة الباحثة في محاور الغضب والقلق والاكتئاب.أيضا اتفقت دراسة ماهون ويارشيسكي ودراسة Fisher في اختيار العينة فقد كانت من المراهقين من اسر مطلقة والمراهقين من اسر غير المطلقة.

لكن معظم دراسات الطلاق قد تباينت في العمر الزمني والمنهج الدراسة وإجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية حسب هدف الدراسة وفروضها.

في حين أن الدراسات المتعلقة في الاكتئاب، كان هنالك تنوع في أهداف الدراسات وأيضا في العينات كما ان هنالك اختلاف واضح في نتائج كل دراسة نظرا لاختلاف العينات وأدوات الدراسات والمتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية.

اتفقت دراسة الحداد(2008) ودراسة ادريس (2008) في هدف الدراسة وسعي الدراسات لتحسين درجات الاكتئاب لدى افراد العينة. في حين كانت أغلب الدراسات المتعلقة بالاكتئاب سواء الأجنبية او العربية مختلفة في الاهداف كما تم ذكر سابقا.

وكذلك الحال بالنسبة لدراسات الغضب كان الاختلاف في الادوات والإجراءات والعينات ولكن اغلب الدراسات تشابهت في الاهداف في دراسة الغضب كحالة وسمة وطرق التعبير عنه كدراسة (الخضر 2004) (وسمور وعواد 2004)، في حين ان الدراسات الاخرى العربية والأجنبية اختلفت في الجوانب التي تناولتها والنتائج.

من خلال عرض هذه الدراسات لاحظت الباحثة ندرة الدراسات المتعلقة بالضغوطات النفسية الاجتماعية وأثرها في كل من الاكتئاب والغضب وحاجة المكتبة العربية لمثل هذه الدراسة التي جاءت لتضيف شيئا الى المكتبة العربية فلاحظت الباحثة العديد من الدراسات المختصة بأحد محاور الدراسة كالغضب او الاكتئاب دون الجمع بينهما وبين الضغوطات النفسية الاجتماعية.

وبالتالي فإن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة التي تم عرضها في أنها:

1. تتناول موضوع الضغوطات النفسية الاجتماعية كمتغير أساسي في الدراسة واثر هذه الضغوطات على كل من الغضب والاكتئاب لديهن.

2. تتفق هذه الدراسة مع بعض الدراسات في نتائج الدراسة والتي تركز على معرفة الضغوطات النفسية الاجتماعية كالوصمة الاجتماعية والمشاكل الاقتصادية والحزن والغضب.

3. انها تتناول الغضب او الاكتئاب كأحد متغيرات الدراسة فاتفقت هذه الدراسة للكشف عن الضغوطات النفسية الاجتماعية في كل من الغضب والاكتئاب لدى النساء المطلقات. فمتوسط الاكتئاب والغضب يزداد كلما زادت الضغوطات النفسية الاجتماعية على النساء المطلقات.

كما تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها:

1. تدرس هذه الدراسة موضوع مهم في مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهو التعرف على الضغوطات النفسية الاجتماعية من وجهة نظر النساء المطلقات، فحسب علم الباحثة هنالك قلة في الدراسات العربية والمحلية التي تبحث في هذا الجانب.
2. بحثت هذه الدراسة طريقة مميزة في تعامل المرأة مع الضغوطات النفسية الاجتماعية من حيث استرخال واستخراج المشاعر (الغضب والاكتئاب).
3. تناولت هذه الدراسة جوانب مهمة كالاكتئاب والغضب وربطها بالضغوطات النفسية والاجتماعية واثرت تلك الضغوطات على هذه الجوانب عند النساء المطلقات في محافظة بيت لحم.
4. اهتمت هذه الدراسة في تحديد أكثر الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها النساء المطلقات في محافظة بيت لحم.
5. معرفة الفروق في كل من (الاكتئاب، الغضب) لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر، السن عند الطلاق، المستوى التعليمي، عدد الأبناء، الحالة العملية، مكان السكن

الفصل الثالث

1. الطريقة والإجراءات
2. مقدمة
3. منهج الدراسة
4. مجتمع الدراسة
5. عينة الدراسة
6. أدوات الدراسة
7. صدق الأداة
8. ثبات الأداة
9. إجراءات تطبيق الدراسة
10. متغيرات الدراسة
11. المتغيرات المستقلة
12. المتغيرات التابعة
13. المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

من أجل تحقيق هدف الدراسة وهو معرفة الضغوطات النفسية الاجتماعية والاكنتاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم في ضوء بعض المتغيرات للدراسة وهي: العمر، عمر الزوجة عند الطلاق، المؤهل التعليمي، عدد الأبناء، الحالة العملية، مكان السكن وقد تضمن هذا الفصل وصفاً لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها، كما يعطي وصفاً مفصلاً لأدوات الدراسة، وصدقها وثباتها، وكذلك إجراءات الدراسة والمعالجة الإحصائية التي استخدمها الباحث في استخلاص نتائج الدراسة وتحليلها.

3 . 1 منهج الدراسة

لتحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وهو المنهج الذي يهدف إلى وصف خصائص الظاهرة وجمع معلومات عنها، فقد تم استخدام هذا المنهج في صورته لأنه يلاءم طبيعة وأهداف الدراسة معتمداً على أسلوب الدراسة الميدانية في جمع المعلومات، ليفي بأغراضها ويحقق أهدافها واختبار صحة فرضياتها وتفسير نتائجها.

3 . 2 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع النساء المطلقات في محافظة بيت لحم والبالغ عددهن حسب مركز الاحصاء الفلسطيني من سنة (1997-2010) 1597 مطلقة.

3.3 عينة الدراسة

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية بسيطة ممثلة من مجتمع الدراسة، بنسبة 5% بحيث كان عدد العينة (90 مطلقة). والجدول (1.3) يبين وصف عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها المستقلة:

يبين الجدول (1.3) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العمر، ويظهر أن 30% من عينة الدراسة من 17-26 عام، ونسبة 40% من 27-36 عام، ونسبة 21.1% من 37-46 عام، ونسبة 8.9% لـ 47 عام فما فوق. ويبين الجدول توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر عند الطلاق، ويظهر أن 57.8% من 27-36 عام، ونسبة 32.2% من 36-27 عام، ونسبة 10% لـ 37 عام فما فوق. ويظهر متغير عدد الأبناء أن نسبة 37.8% لا يوجد، في حين كانت نسبة 45.6% من 1-3 أبناء، ونسبة 16.7% من 4-6 أبناء. ويبين متغير مكان السكن أن نسبة 36.7% للمدينة، ونسبة 50% لسكان القرى، ونسبة 13.3% لسكان المخيمات. ويبين الجدول توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي، ويظهر أن 7.8% للأمين، في حين كانت نسبة 6.7% للإبتدائي، ونسبة 16.7% للإعدادي، ونسبة 31.1% للثانوي، ونسبة 18.9% للدبلوم المتوسط، ونسبة 18.9% للبكالوريوس فأعلى. ويبين أيضاً متغير الحالة العملية، ويظهر أن نسبة 34.4% لنعم، ونسبة 65.6% للواتي لا يعملن.

جدول (1.3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
العمر	17 - 26 سنة	27	30.0
	27 - 36 سنة	36	40.0
	37 - 46 سنة	19	21.1
	47 فما فوق	8	8.9
العمر عند الطلاق	17 - 26 سنة	52	57.8
	27 - 36 سنة	29	32.2
	37 فما فوق	9	10.0
عدد الأبناء	لا يوجد	34	37.8
	1 - 3 أبناء	41	45.6
	4 - 6 أبناء	15	16.7
مكان السكن	مدينة	33	36.7
	قرية	45	50.0
	مخيم	12	13.3

7.8	7	امية	المؤهل العلمي
6.7	6	ابتدائي	
16.7	15	اعدادي	
31.1	28	ثانوي	
18.9	17	دبلوم متوسط	
18.9	17	بكالوريوس فاعلى	
34.4	31	نعم	الحالة العملية
65.6	59	لا	

3. 5 أدوات الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام أدوات لتحقيق أهداف الدراسة وهي:

بعد مراجعة الأدبيات النظرية والدراسات السابقة حول موضوع الضغوطات النفسية والاكنتاب والغضب لدى المطلقات قامت الباحثة بتبني أداتين للدراسة وهي مقياس بيك للاكتئاب ومقياس الغضب من اعداد علماء الدين الكفافي والتحقق من خصائصهما السيكومترية (الصدق والثبات). أيضا قامت الباحثة بوضع أسئلة مفتوحة خاصة بالضغوطات النفسية الإجتماعية التي تتعرض لها النساء المطلقات.

بالنسبة الى مقياس الاكتئاب تكون هذا المقياس من 21 عبارة كل مجموعة تصف الأعراض السريرية للاكتئاب بحيث ان المطلوب من المطلقة وضع دائرة للعبارة التي تتفق وتصف حالتها بحيث يتم جمع ارقام كل عبارة وتصنيفها تحت مستويات الاكتئاب (لا يوجد اكتئاب، بسيط، متوسط، شديد، شديد جدا).

بالنسبة الى مقياس الغضب، قد صيغت فقرات المقياس لتكون الاستجابة للمفحوصات وطريقة التصحيح بحسب مقياس ليكرت (Likert Scale) الخماسي الأبعاد، حيث تكون استجابة المبحوث على الفقرات بالموافقة حسب التدرج الآتي: بدرجة كثيرا جدا، كثيرا، متوسط، قليلا، لامطلقا، وقد بنيت الفقرات بالاتجاهين السلبي والايجابي وأعطيت الأوزان للفقرات كالاتي:

- كثيرا جدا: خمس درجات
- كثيرا : أربع درجات
- متوسط : ثلاث درجات
- قليلا : درجتان

- لا مطلقاً: درجة واحدة
- وقد عكست الأوزان للفقرات السلبية.

وتم اعتماد الدرجات التالية لمقياس الغضب:

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	3.67-2.34
عالية	3.68 فأعلى

6.3 صدق الأداة

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة، والذين ابدوا بعض الملاحظات حولها، من حيث بعض الأخطاء الاملائية وإضافة بعض المتغيرات وتعديل بعض الكلمات، ووفق هذه الملاحظات تم إخراج الاستبانة بصورتها النهائية. (مرفق أسماء المحكمين).

من ناحية أخرى تم التحقق من صدق الأداة أيضاً بحساب معامل الارتباط بيرسون لفقرات الاستبانة مع الدرجة الكلية للأداة لكل مقياس، واتضح وجود دلالة إحصائية في جميع فقرات الاستبانة ويدل على أن هناك التصاق داخلي بين الفقرات. والجدول التالي تبين ذلك:

جدول (2.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس الاكتئاب

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	.752**0	0.000	8	.651**0	0.000	15	.772**0	0.000
2	.759**0	0.000	9	.646**0	0.000	16	.642**0	0.000
3	.752**0	0.000	10	.651**0	0.000	17	.684**0	0.000
4	.703**0	0.000	11	.689**0	0.000	18	.566**0	0.000
5	.707**0	0.000	12	.736**0	0.000	19	.448**0	0.000
6	.670**0	0.000	13	.702**0	0.000	20	.649**0	0.000
7	.723**0	0.000	14	.713**0	0.000	21	.475**0	0.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

جدول (3.3): نتائج معامل ارتباط بيرسون (PearsonCorrelation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس الغضب

الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية	الرقم	قيمة R	الدالة الإحصائية
1	.752**0	0.000	15	.709**0	0.000	29	.538**0	0.000
2	.751**0	0.000	16	.545**0	0.000	30	.717**0	0.000
3	.639**0	0.000	17	.621**0	0.000	31	.692**0	0.000
4	.667**0	0.000	18	.412**0	0.000	32	.634**0	0.000
5	.747**0	0.000	19	.614**0	0.000	33	.642**0	0.000
6	.608**0	0.000	20	.569**0	0.000	34	.669**0	0.000
7	.634**0	0.000	21	.466**0	0.000	35	.611**0	0.000
8	.661**0	0.000	22	.476**0	0.000	36	.542**0	0.000
9	.583**0	0.000	23	.563**0	0.000	37	.561**0	0.000
10	.768**0	0.000	24	.647**0	0.000	38	.623**0	0.000
11	.0900	0.399	25	.751**0	0.000	39	.626**0	0.000
12	.519**0	0.000	26	.743**0	0.000	40	.616**0	0.000
13	.288**0	0.006	27	.646**0	0.000			
14	.1500	0.158	28	.221*0	0.000			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3.7 ثبات الدراسة

قامت الباحثة من التحقق من ثبات الأداة، من خلال حساب ثبات الدرجة الكلية لمعامل الثبات، لمقياس الدراسة حسب معادلة الثبات كرونباخ الفا، وكانت الدرجة الكلية لمقياس الاكتئاب (0.937)، ولمقياس الغضب (0.949)، وهذه النتيجة تشير الى تمتع هذه الاداة بثبات يفى بأغراض الدراسة.

3.8 إجراءات الدراسة

بعد التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق الأداة على أفراد عينة الدراسة، حيث تم حصر مجتمع الدراسة والمتمثل في النساء المطلقات في محافظة بيت لحم ثم تم اختيار عينة عشوائية من مجتمع الدراسة وبعد ذلك تم تحديد أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي المنشور في هذا المجال، والإجراءات الملائمة التي ستقوم بها الباحثة. ثم تم تطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة وبعد أن اكتملت عملية تجميع الاستبيانات من أفراد العينة بعد إجابتهم عليها بطريقة صحيحة، تبين للباحثة أن عدد الاستبيانات المستردة الصالحة والتي خضعت للتحليل الإحصائي: (90) استبانة. ومن ثم استخلاص النتائج والتوصيات.

3.9 متغيرات الدراسة

1. المتغيرات المستقلة:

1. العمر: متغير متصل.
2. عمر الزوجة عند الطلاق: متغير متصل
3. المؤهل التعليمي: 6 مستويات (امي - ابتدائي - اعدادي - ثانوي - دبلوم متوسط - بكالوريوس فأعلى)
4. عدد الأبناء: (رقم)
5. الحالة العملية(العمل): له مستويان(تعمل، لا تعمل).
6. مكان السكن: له ثلاث مستويات(مدينة، قرية، مخيم).

2. المتغيرات التابعة:

تتمثل المتغيرات التابعة في هذه الدراسة في

1. الضغوطات النفسية الاجتماعية.
2. الاكتئاب.
3. الغضب.

3.10 المعالجة الإحصائية

بعد جمع الاستبيانات والتأكد من صلاحيتها للتليل تم ترميزها (إعطائها أرقاماً معينة)، وذلك تمهيدا لإدخال بياناتها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وتحليل البيانات وفقاً لأسئلة الدراسة بيانات الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، واختبار (ت) (t- test)، واختبار التباين الأحادي (One Way ANOVA)، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وذلك باستخدام الرزم الإحصائية (Statistical Package For Social Sciences)

الفصل الرابع

1. نتائج الدراسة
2. نتائج اسئلة الدراسة
3. نتائج السؤال الأول
4. نتائج السؤال الثاني
5. نتائج السؤال الثالث
6. نتائج فرضيات الدراسة الخاصة بمستوى الإكتئاب
7. نتائج الفرضية الاولى
8. نتائج الفرضية الثانية
9. نتائج الفرضية الثالثة
10. نتائج الفرضية الرابعة
11. نتائج الفرضية الخامسة
12. نتائج فرضيات الدراسة الخاصة بمستوى الغضب
13. نتائج الفرضية الاولى
14. نتائج الفرضية الثانية
15. نتائج الفرضية الثالثة
16. نتائج الفرضية الرابعة
17. نتائج الفرضية الخامسة
18. نتائج الفرضية السادسة

الفصل الرابع:

نتائج الدراسة

1.4 تمهيد

تضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، التي توصلت إليها الباحثة عن موضوع الدراسة وهو " الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن وأثرها في الاكتئاب والغضب لديهن" وبيان أثر كل من المتغيرات من خلال استجابة أفراد العينة على أداة الدراسة، وتحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها.

4.2 نتائج أسئلة الدراسة:

1.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول (تحليل المضمون):

قامت الباحثة بطرح أسئلة في تحليل المضمون حول 1. أنواع الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة و2. مدى تلقى النساء المطلقات الدعم الاجتماعي و3. ما هي الصعوبات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق، وبعد استيفاء اجابات أفراد العينة حول هذه الأسئلة قامت الباحثة باستخلاص إجاباتهن حول هذه الأسئلة بحساب التكرارات والنسب المئوية لكل إجابة لأفراد العينة على الأسئلة الفرعية التالية:

السؤال الفرعي الأول:

ما أهم الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة؟

من خلال طرح سؤال مفتوح على النساء المطلقات حول أنواع الضغوطات النفسية الاجتماعية النفسية الاجتماعية التي يتعرضن لها، تبين بان هنالك وعي لدى النساء بالثقافة الموجودة في المجتمع الفلسطيني والتي تزيد من وتيرة المعاناة لديهن فقد أشرنا لعديد من الضغوطات التي يتعرضن لها والتي تتسم بنظرة سلبية من قبل المجتمع تجاه المرأة المطلقة ومن بين النقاط التي أثارها النساء المطلقات ما يلي:

1. النظرة المجتمعية القائمة على الشك واللوم للمرأة المطلقة: تتجلى تلك النظرة في القيود التي تضطر أسرة المرأة المطلقة لفرضها عليها. كالقيود على حركتها وعلى فرصها في العمل والتعليم. أيضا تنتج تلك النظرة خوف زائد لدى الأسرة تجاه تحركات المرأة المطلقة والتي تجد نفسها مضطرة لتبرير أي حركة لها و وفقاً لتلك النظرة تزداد معاناة المرأة المطلقة خاصة اذا كانت ابنة لأم سبق لها الطلاق فيقال (كأماها).
أيضا هذه النظرة المجتمعية توهم المرأة المطلقة بالفاشلة التي لم تتمكن من المحافظة على زوجها وأسرته وبالتالي عليها ان تتحمل وحدها تبعات فشل علاقتها بزوجها وما يترتب على ذلك من انتهاء لحياتها الزوجية.

2. الضغوطات الاقتصادية: غالبا ما تكون المرأة معتمدة على زوجها من الناحية المالية والاقتصادية وعندما يحدث الطلاق يخرج تخرج المرأة من الحياة الزوجية دون ممتلكات أو اموال وتضطر في بعض الحالات للتنازل عن حقوقها بالنفقة وغيرها للخلاص من الزوج ويترتب على لك افقار للعديد من النساء بعد الطلاق وهذا ليس بالأمر الجديد حيث أشارت سجلات وزارة الشؤون الاجتماعية الى ان النساء المطلقات يشكلن جزءا لا بأس به من الحالات الاجتماعية المسجلة لدى وزارة الوزارة. والحالة الاقتصادية للمرأة المطلقة تعمق لديها تبعية جديدة قديمة لأشقائها بعد ان تعود اليهم مطلقة وتتيح الفرصة لنساء الأشقاء للتسلط والتحكم بها. أيضا وفقاً لما أشارت اليه غالبية النساء اللواتي تمت مقابلتهن فإنهن ينحرجن من البحث عن عمل لما يتعرضن له من محاولات استغلال من قبل أصحاب العمل من تحرش وغيره.

3. مشاعر الخوف على الأبناء: عبرت النساء المطلقات عن عدم اطمئنانهن وشعورهن بالخوف على مستقبل أطفالهن أيضا أشارت بعضهن بإحساسهن بالذنب تجاه أطفالها وما وصلوا اليه بسبب الطلاق.

4. غياب الاستقلالية: أشارت النساء الى أنهن عانين بعد الطلاق من تدخل أفراد الأسرة بخصوصياتهن واقتحام حيزهن الخاص، لذا أشارت بعضهن الى افتقادها للاستقلالية

والخصوصية. مما يشعرون بالغضب والسخط على الظروف والوحدة والإحساس بالحزن والحرمان.

وأجمعت النساء على ان معاناتهن النفسية تزداد عندما يتعرضن لمحاولات الآخرين باستغلالهن وعند حضورهن للمناسبات الاجتماعية خاصة ان تواجد اقارب طليقها في المكان.

والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (1.4): النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة للضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
11.1	10	حديث الناس عني
1.1	1	نظرة المجتمع خاصة امها مطلقة
1.1	1	خوف الاسرة الزائد
1.1	1	كوني تزوجت مبكرا
1.1	1	عدم حصولي على حقوقي
6.7	6	تحكم الاخوة وزوجاتهم والأهل
4.4	4	لا يوجد
1.1	1	تكرار الزواج والطلاق
1.1	1	الطلاق بعد فترة 6 شهور من الزواج
2.2	2	المعاملة السيئة من قبل الآخرين
2.2	2	الوضع الاقتصادي
2.2	2	الشعور بالوحدة
2.2	2	الغضب من الظروف
2.2	2	التحرش
38.9	35	نظرة المجتمع
1.1	1	المشاكل الزوجية
2.2	2	نظرة اطفالي لي
1.1	1	لا يوجد فرصة اخرى للزواج
2.2	2	الحرمان من الخروج
2.2	2	الخوف على الاطفال
1.1	1	خوفي على مستقبل اطفالي
2.2	2	محاولة الاستغلال من الآخرين
5.6	5	وجود اقارب زوجي في نفس المكان وبخاصة بالمناسبات
3.3	3	عدم العمل والجلوس بالبيت

السؤال الفرعي الثاني

ما هي أكثر أنواع الضغوط النفسية الاجتماعية:

من خلال تلخيص إجابات أفراد العينة تبين أنه من أكثر أنواع الضغوط النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة التي أشارت لها النساء المطلقات هو 1- حديث الناس 2- نظرة المجتمع تجاههن كمطلقات من أكثر الضغوطات التي تؤثر بهن ويعانين منه، 3 - التحكم بهن من قبل الأهل وتقييد حركتهن بالحركة، 4- شعورهن بالحزن نتاج ما ألت اليه ظروفهن مقارنة بالأخريات يلي ذلك المسؤولية الكبيرة تجاه الابناء والخوف على مستقبلهن، يلي ذلك وبنفس مستوى الأهمية الحرمان من الحقوق، عدم القدرة على التأقلم والشعور بمحدودية الفرصة بالزواج من جديد ومن ثم يأتي بعد ذلك اتهامهن بالإهمال وتراجع ثقة الأهل بهن واضطرابها الى خدمة الاشقاء وزوجاتهن ونظرة الرجال السلبية لهن، فالضغط المادي وغياب استقلاليتهن وتراجع الاهتمام بهن. والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (2.4): النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لأكثر أنواع الضغوطات النفسية الاجتماعية

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1.1	1	رؤية صديقتي التي تزوجت زوجي
1.1	1	حديث الناس الي باني مهملة في بيتي وغير مهمة
7.8	7	عدم الخروج بحرية
1.1	1	تراجعت ثقة الأهل
1.1	1	خدمة ابناء اخواني من زوجاتهم
4.4	4	المجتمع لا يرحم
1.1	1	النظرة السلبية من قبل الرجال
2.2	2	حرمان من الحقوق
11.1	10	تحكم الالهل
1.1	1	وصمة إجتماعية
1.1	1	حرمان من المصروف
1.1	1	حرمان من اقامة علاقات اجتماعية
5.6	5	الحزن
7.8	7	الضغط النفسي
3.3	3	عدم الزواج
16.7	15	حديث الناس
1.1	1	جميع الضغوطات
2.2	2	عندما ارى ابنائي

2.2	2	المسؤولية الكبيرة للأولاد
4.4	4	الخوف على مستقبل الاولاد
2.2	2	الضغط المادي
1.1	1	عدم وجود منزل مستقل
2.2	2	عدم القدرة على التأقلم
2.2	2	عدم الاهتمام
1.1	1	المفاجأة بالزواج
1.1	1	الاستغلال الجنسي
12.2	11	لا يوجد

السؤال الفرعي الثالث:

هل تتلقى النساء المطلقات الدعم الاجتماعي؟

تبين من خلال إجابات أفراد العينة إن أغلب النساء المطلقات اللواتي تمت مقابلتهن أشرن بأنهن يتلقين الدعم من الأهل بالدرجة الاولى وتحديدًا الام ومن ثم يأتي دور الصديقات فالإخوان والأخوات بالمقابل فإن من أشرن الى انهن لم يتلقين أي شكل من اشكال الدعم النفسي والاجتماعي لم يكن عددهن قليل بل تجاوز 25% منهن هذا من جانب ومن جانب اخر فإن من يتلقين دعماً نفسياً و اجتماعياً من الاخريات اشرن الى ان هذا الدعم ليس بالشكل الكافي ولا يؤدي الى ادنى درجة من احتياجاتهن. وهذا مؤشر من وجود حالة تستدعي التدخل ووضع برامج للدعم النفسي لتلك الأسر. والجدول التالي يبين ذلك:

جدول (3.4): النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لتلقي الدعم الاجتماعي

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
36.7	33	الاهل
2.2	2	الام وبعض الاقارب
8.9	8	الاخوان او الاخوات
4.4	4	الام
1.1	1	الاخت والبنات
15.6	14	لا يوجد دعم من احد
2.2	2	الزوج الثاني
18.9	17	الاصدقاء
3.3	3	قليل جدا
2.2	2	لم اجد صعوبة
4.4	1	احيانا

السؤال الفرعي الرابع:

أهم الصعوبات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق:

تبين من خلال إجابات أفراد العينة أن المرأة المطلقة في مجتمعنا تعاني من عدة صعوبات وتحديات أبرزها:

الضغط وعدم الاستقرار النفسي حيث يضل الخوف من المستقبل يحاصر المرأة ويضل الخوف من الوحدة يشكل التهديد الأبرز لمشاعر المرأة فتلوذ بالانطواء وتصبح أكثر انعزالية وأقل انخراطاً في الحياة فبالطلاق ينقلب كل شيء رأساً على عقب سواء تغير نمط الحياة الروتيني وفقدان الاستقلالية (المنزل) والوقوع في الازمة الاقتصادية وخاصة ان الخروج الى العمل بعد الطلاق يصبح أكثر صعوبة.

كما تزداد القيود على حركة المرأة المطلقة بالمجتمع فيصبح كل ذكور العائلة حراساً لتحركاتها وتختلف نظرة المجتمع من نظرة احترام كزوجة وربة أسرة الى نظرة تهميش وبالتالي تصبح حركاتها وكأنها تتحرك تحت الإضاءة على مسرح مكشوف.

كما ان المرأة تفقد اغلب حقوقها كإنسان بدءاً من الحقوق الاقتصادية والحق في العمل مروراً بالحقوق الاجتماعية والثقافية الى حق التمتع ببيئة اسرية محيطة بالآخرين. والجدول التالي يبين من تم ذكره:

جدول (4.4): النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لل صعوبات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق

النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
4.4	4	التنازل عن الحقوق
1.1	1	زواج الزوج بعد اقل من شهر
2.2	2	الحرمان من المعروف
2.2	2	الحرمان من التعليم
1.1	1	ضعف شخصية الاب
6.7	6	عدم المعرفة بحقوقها
1.1	1	العادات والتقاليد
1.1	1	بعد الاطفال
12.2	11	نظرة المجتمع
1.1	1	حرمان من البيت
4.4	4	الحرمان من الحقوق
10.0	9	الحرمان من الخروج
2.2	2	تحكم الاسرة
7.8	7	الضغط النفسي
2.2	2	الخوف من المستقبل
2.2	2	التنازل عن حق الحضانه
1.1	1	العودة الى بيت الاهل
1.1	1	الزواج من رجل اخر
2.2	2	ابتعاد البعض عني
1.1	1	عدم القدرة على اتخاذ قرارات
1.1	1	توفير السكن والمصروف
5.6	5	تغير نمط الحياة
1.1	1	عدم وجود عدم وجود منزل مستقل
10.0	9	الضغط المادي
1.1	1	الحرمان من العاطفة
1.1	1	الوحدة
1.1	1	ملاحقة الناس
2.2	2	رعاية الاطفال
1.1	1	عدم الثقة بالآخرين
1.1	1	الخوف على الاطفال
1.1	1	محاولة الرجوع مثل قبل
1.1	1	عدم توفر فرص عمل مناسبة
4.4	4	لا يوجد

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن ؟

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب مجموع الدرجات لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس التي يعبر عن مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن.

جدول (5.4): استجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن

الرقم	المجالات	العدد	النسبة المئوية	
1	اكتئاب طبيعي 0-9 (لا يوجد اكتئاب)	16	17.8	
2	اكتئاب بسيط 10-15	16	17.8	
3	اكتئاب متوسط 16-23	14	15.6	
4	اكتئاب شديد 24-36	26	28.9	
5	اكتئاب شديد جداً 37 فما فوق	18	20.0	
المجموع			90	100%

يلاحظ من الجدول السابق و الذي يعبر عن مستويات الاكتئاب لدى النساء المطلقات بان ما نسبته 17.8% لا يعانون من الاكتئاب في حين ان ما عانين من الاكتئاب بمستوى بسيط كانت نسبتهن 17.8%، في حين عانت 15.6% منهن من نسبة اكتئاب متوسط بالمقابل فإن نسبة 28.9% منهن عانين من مستوى شديد من الاكتئاب و 20% لديهن مستويات اكتئاب شديدة جداً.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن ؟
حتى يتم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة تم اعتماد الدرجات التالية لمقياس الغضب:

الدرجة	مدى متوسطها الحسابي
منخفضة	2.33 فأقل
متوسطة	2.34-3.67
عالية	3.68 فأعلى

للإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة التي تعبر عن مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن.

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
34	اغضب عندما يجرحني الآخرون	3.94	1.155	عالية
12	يبلغ غضبي منهاه (مداه) عندما يكون الآخرون غير عادلين معي في احكامهم علي.	3.93	1.216	عالية
38	اغضب عندما احرم من محاولة تحقيق مطالبتي	3.80	1.153	عالية
31	اغضب عندما يشك (او لا يثق) الآخرون في قدرتي	3.70	1.319	عالية
37	اغضب عندما يحصل الآخرون على حقوق لا يستحقونها	3.69	1.269	عالية
19	اغضب عندما يعرقل شئ ما خططي	3.62	1.268	متوسطة
33	اغضب عندما اتورط في عمل ما لم اكن انوي القيام به	3.37	1.166	متوسطة
15	اغضب بشدة عندما اتعرض الى النقد من الآخرين	3.18	1.259	متوسطة
5	من السهل استثارة غضبي.	3.04	1.217	متوسطة
23	ينتابني صدام حاد عندما اغضب	3.04	1.244	متوسطة
8	استغرق وقتا طويلا حتى اشعر بالهدوء من حالة الغضب التي تتابني.	2.93	1.149	متوسطة
14	على الرغم من غضبي من الآخرين فانني اضغط على نفسي حتى لا اجعلهم يدركون حقيقة مشاعري	2.90	1.190	متوسطة
17	عندما افكر في التعبير عن غضبي تنور لدي مشاعر القلق	2.90	.9600	متوسطة
29	اغضب عندما امارس اعمال روتينية مملة	2.89	1.116	متوسطة
26	تذكر بعض الخبرات الماضية السلبية كاف لاثارة موجه من الغضب العنيف لدي	2.88	1.314	متوسطة
20	كثيرا ما تعتل صحتي بسبب كتمانتي لغضبي من الآخرين	2.86	1.176	متوسطة
13	عندما اغضب من شخص ما فأنني اواجهه دون الاهتمام بوجود الآخرين	2.84	1.141	متوسطة
30	عندما اخفي غضبي عن الآخرين اظل اعيش في فترة الغضب لفترة طويلة	2.83	1.173	متوسطة
40	عندما يشتد غضبي اشعر بسرعة في ضربات قلبي	2.80	1.408	متوسطة
1	اشعر دائما بالغضب اكثر مما يحدث للآخرين.	2.79	1.011	متوسطة
7	يمكن ان اشعر بالغضب اكثر من مرة في اليوم الواحد.	2.79	1.044	متوسطة
2	عندما اغضب استمر في غضبي اكثر من اللازم.	2.76	1.154	متوسطة
10	نوبات غضبي أعنف مما يحدث للآخرين فيما أظن.	2.76	1.266	متوسطة
16	يرتفع صوتي عاليا عند شعوري بالغضب	2.72	1.290	متوسطة
32	غضبي من الآخرين يحول دون تقديم المساعدة التي كنت احب ان اقدمها لهم	2.72	1.161	متوسطة

متوسطة	1.114	2.71	عندما اواجه الآخرين بغضبي منهم فان ذلك يساعدني على ان ابعد سبب الغضب عن ذهني	22
متوسطة	1.311	2.70	انا قادرة على اخفاء مظاهر الغضب	11
متوسطة	1.116	2.70	اشعر بمشاعر الاثم او الذنب عندما اعبر عن غضبي	18
متوسطة	1.242	2.69	اجد صعوبة في التنفس عندما تتناوبني حالة من الغضب	39
متوسطة	1.397	2.68	اشعر بالآلم في معدتي في المرات الكثيرة التي اتعرض فيها لموقف يغضبني.	9
متوسطة	1.273	2.66	عندما تزيد حدة غضبي اشعر بالآلم في صدري او قلبي	35
متوسطة	1.179	2.59	شيء ما يجعلني اغضب تقريبا كل يوم.	6
متوسطة	1.208	2.59	عندما اتعرض الى حالة الغضب افقد قدرتي على التحكم في نفسي تماما	25
متوسطة	1.264	2.57	افضل الانسحاب من المواقف بدلا من أن اعبر عن غضبي امام الآخرين	28
متوسطة	1.238	2.50	في احيان كثيرة اغضب دون وجود سبب.	3
متوسطة	1.247	2.50	عندما اغضب اعاني من آلم في عضلات جسمي	27
متوسطة	1.317	2.48	انفس عن غضبي بالتهديدات اللفظية	21
متوسطة	1.161	2.42	نويات غضبي تبلغ من الشدة حدا يثير دهشة الآخرين	24
منخفضة	1.245	2.33	اميل الى ان اغضب من اشياء تافهة اعرف انها لا تغضب الكثيرين.	4
منخفضة	1.252	2.22	عندما اغضب اجد نفسي اتصيب عرقا	36
متوسطة	0.70374	2.9006	الدرجة الكلية	

يلاحظ من الجدول السابق الذي يعبر عن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (2.90) وانحراف معياري (0.703) وهذا يدل على أن مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن جاءت بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (2.4) أن (5) فقرات جاءت بدرجة عالية و(33) فقرة جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " اغضب عندما يجرحني الآخرون " على أعلى متوسط حسابي (3.94)، يليها فقرة " يبلغ غضبي منهاه (مداه) عندما يكون الآخرون غير عادلين معي في احكامهم علي " بمتوسط حسابي (3.93). وحصلت الفقرة " عندما اغضب اجد نفسي اتصيب عرقا " على أقل متوسط حسابي (2.22)، يليها فقرة " اميل الى ان اغضب من اشياء تافهة اعرف انها لا تغضب الكثيرين " بمتوسط حسابي (2.33).

وقامت الباحثة بحساب النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المقياس التي يعبر عن درجات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن.

جدول (7.4): النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن

الرقم	الدرجة	العدد	النسبة المئوية
1	منخفضة	17	18.9
2	متوسطة	58	64.4
3	عالية	15	16.7
المجموع			%100

يلاحظ من الجدول السابق و الذي يعبر عن مستويات الغضب لدى النساء المطلقات بان ما نسبته 18.9% جاءت بدرجة منخفضة، في حين ان ما عانين من الغضب بدرجة متوسطة كانت نسبتهن 64.4%، في حين عانت 16.7% منهن من نسبة غضب بدرجة عالية.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، العمر عند الطلاق، عدد الأبناء، مكان السكن، المؤهل التعليمي، الحالة العملية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر الحالي"

ولفحص الفرضية الصفرية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر.

جدول (8.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
17 - 26 سنة	27	18.9630	11.55416
27 - 36 سنة	36	24.0000	12.68745
37 - 46 سنة	19	21.0526	13.88634
47 فما فوق	8	44.1250	13.69502

يلاحظ من الجدول رقم (8.4) وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (9.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	4079.537	3	1359.846	8.420	.0000
داخل المجموعات	13888.785	86	161.498		
المجموع	17968.322	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (8.420) ومستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الأولى. وكانت الفروق لصالح الفئة العمرية 47 عام فما فوق، والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (10.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر

مستوى الدلالة	الفروق في المتوسطات	المتغيرات	
.1230	-5.03704	26 - 17 سنة	26 - 17 سنة
.5840	-2.08967	36 - 27 سنة	
.0000	-25.16204*	47 فما فوق	
.1230	5.03704	26 - 17 سنة	36 - 27 سنة
.4160	2.94737	36 - 27 سنة	
.0000	-20.12500*	47 فما فوق	
.5840	2.08967	26 - 17 سنة	46 - 37 سنة
.4160	-2.94737	36 - 27 سنة	
.0000	-23.07237*	47 فما فوق	
.0000	25.16204*	26 - 17 سنة	47 فما فوق
.0000	20.12500*	36 - 27 سنة	
.0000	23.07237*	46 - 37 سنة	

نتائج الفرضية الثانية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق "

ولفحص الفرضية الصفرية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق.

جدول (11.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر عند الطلاق
13.84371	22.3654	52	26 - 17 سنة
13.84520	24.2414	29	36 - 27 سنة
17.50555	29.2222	9	37 فما فوق

يلاحظ من الجدول رقم (11.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(12.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	375.399	2	187.699	.9280	.3990
داخل المجموعات	17592.924	87	202.218		
المجموع	17968.322	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.928) ومستوى الدلالة (0.399) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء"

ولفحص الفرضية الصفرية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء.

جدول (13.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء

عدد الأبناء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لا يوجد	34	24.1765	17.43468
1 - 3 ابناء	41	21.0976	10.90826
4 - 6 ابناء	15	29.4667	13.07597

يلاحظ من الجدول رقم (13.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (14.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	784.038	2	392.019	1.985	.1440
داخل المجموعات	17184.284	87	197.521		
المجموع	17968.322	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.985) ومستوى الدلالة (0.144) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن"

ولفحص الفرضية الصفرية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن.

جدول (15.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدينة	33	19.3333	11.09805
قرية	45	25.8667	16.35487
مخيم	12	27.2500	10.72910

يلاحظ من الجدول رقم (15.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (16.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	991.539	2	495.769	2.541	.0850
داخل المجموعات	16976.783	87	195.135		
المجموع	17968.322	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (2.541) ومستوى الدلالة (0.085) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

نتائج الفرضية الخامسة:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي"

ولفحص الفرضية الصفرية الخامسة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي.

جدول (17.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي

المؤهل التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
امية	7	46.8571	12.10273
ابتدائي	6	19.3333	8.47742
اعدادي	15	24.8000	13.83680
ثانوي	28	24.8214	14.94200
دبلوم متوسط	17	18.8824	9.02692
بكالوريوس فاعلى	17	17.4706	10.43502

يلاحظ من الجدول رقم (17.4) وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (18.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	4975.625	5	995.125	6.434	.0000
داخل المجموعات	12992.698	84	154.675		
المجموع	17968.322	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (6.434) ومستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاكتتاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي، وكانت الفروق لصالح نوات المؤهل الأمي، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الخامسة. والجدول التالي يبين ذلك.

الجدول (19.4): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل التعليمي

المتغيرات	الفروق في المتوسطات	مستوى الدلالة
امية	ابتدائي	27.52381*
	اعدادي	22.05714*
	ثانوي	22.03571*
	دبلوم متوسط	27.97479*
	بكالوريوس فاعلي	29.38655*
ابتدائي	امية	-27.52381*
	اعدادي	-5.46667-
	ثانوي	-5.48810-
	دبلوم متوسط	.45098
	بكالوريوس فاعلي	1.86275
اعدادي	امية	-22.05714*
	ابتدائي	5.46667
	ثانوي	-.02143-
	دبلوم متوسط	5.91765
	بكالوريوس فاعلي	7.32941
ثانوي	امية	-22.03571*
	ابتدائي	5.48810
	اعدادي	.02143
	دبلوم متوسط	5.93908
	بكالوريوس فاعلي	7.35084
دبلوم متوسط	امية	-27.97479*
	ابتدائي	-.45098-
	اعدادي	-5.91765-
	ثانوي	-5.93908-
	بكالوريوس فاعلي	1.41176
بكالوريوس فاعلي	امية	-29.38655*
	ابتدائي	-1.86275-
	اعدادي	-7.32941-
	ثانوي	-7.35084-
	دبلوم متوسط	-1.41176-

نتائج الفرضية السادسة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية"

ولفحص الفرضية الصفرية السادسة تم حساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية.

جدول (20.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة لمستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية

الحالة العملية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "t"	مستوى الدلالة
نعم	31	17.4516	10.43340	88	3.149	0.002
لا	59	26.9153	14.90347			

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (3.149)، ومستوى الدلالة (0.002)، أي أنه توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية، وكانت الفروق للواتي لا يعملن، أي تم رفض الفرضية الصفرية السادسة.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، العمر عند الطلاق، عدد الأبناء، مكان السكن، المؤهل التعليمي، الحالة العملية؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم تحويله إلى الفرضيات التالية:

نتائج الفرضية الأولى:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر الحالي"

ولفحص الفرضية الصفرية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر.

جدول (21.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر

العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
17 - 26 سنة	27	2.7222	.753620
27 - 36 سنة	36	2.9917	.666200
37 - 46 سنة	19	2.7882	.682690
47 فما فوق	8	3.3594	.573980

يلاحظ من الجدول رقم (21.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(22.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.082	3	1.027	2.155	.0990
داخل المجموعات	40.996	86	.4770		
المجموع	44.077	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (2.155) ومستوى الدلالة (0.099) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الأولى.

نتائج الفرضية الثانية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق "

ولفحص الفرضية الصفرية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق.

جدول (23.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق

العمر عند الطلاق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
17 - 26 سنة	52	2.8187	.652460
27 - 36 سنة	29	2.9802	.836860
37 فما فوق	9	3.1167	.475000

يلاحظ من الجدول رقم (23.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (24.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.9520	2	.4760	.9600	.3870
داخل المجموعات	43.125	87	.4960		
المجموع	44.077	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.960) ومستوى الدلالة (0.387) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثانية.

نتائج الفرضية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء"

ولفحص الفرضية الصفرية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء.

جدول (25.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء

عدد الأبناء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لا يوجد	34	2.8566	.825290
1 - 3 ابناء	41	2.8427	.539070
4 - 6 ابناء	15	3.1583	.791790

يلاحظ من الجدول رقم (25.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (26.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1.200	2	.6000	1.217	.3010
داخل المجموعات	42.878	87	.4930		
المجموع	44.077	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.217) ومستوى الدلالة (0.301) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

نتائج الفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن"

ولفحص الفرضية الصفرية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن.

جدول (27.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مدينة	33	2.8152	.770900
قرية	45	2.9333	.658490
مخيم	12	3.0125	.709790

يلاحظ من الجدول رقم (26.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول (28.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	.4390	2	.2200	.4380	.6470
داخل المجموعات	43.638	87	.5020		
المجموع	44.077	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.438) ومستوى الدلالة (0.647) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

نتائج الفرضية الخامسة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي " ولفحص الفرضية الصفرية الخامسة تم حساب المتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي.

جدول (29.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي

المؤهل التعليمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
امية	7	3.4357	.399960
ابتدائي	6	2.6333	.364580
اعدادي	15	3.0367	.590460
ثانوي	28	2.9232	.881570
دبلوم متوسط	17	2.7691	.642480
بكالوريوس فاعلي	17	2.7485	.640890

يلاحظ من الجدول رقم (28.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي، ولمعرفة دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (one way ANOVA) كما يظهر في الجدول التالي:

جدول(30.4): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3.412	5	.6820	1.410	.2290
داخل المجموعات	40.665	84	.4840		
المجموع	44.077	89			

يلاحظ أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.410) ومستوى الدلالة (0.220) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي، وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

نتائج الفرضية السادسة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية"

ولفحص الفرضية الصفرية السادسة تم حساب نتائج اختبار "ت" والمتوسطات الحسابية لاستجابة أفراد عينة الدراسة على مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية.

جدول (31.4): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة لمستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية

الحالة العملية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "t"	مستوى الدلالة
نعم	31	2.6540	.640220	88	2.477	0.015
لا	59	3.0301	.705970			

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.477)، ومستوى الدلالة (0.015)، أي أنه توجد فروق في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية، وكانت الفروق للواتي لا يعملن، أي انه تم رفض الفرضية الصفرية السادسة.

الفصل الخامس

- 1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
- 1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
- 2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
- 3.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث (تحليل المضمون)
- 2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المتعلقة بالاكتماب
- 1.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- 2.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 3.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- 4.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
- 5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
- 6.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة
- 3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المتعلقة بالغضب
- 1.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
- 2.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
- 3.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
- 4.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة
- 5.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة
- 6.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة

الفصل الخامس

نتائج المناقشة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة الضغوطات النفسية الاجتماعية وأثرها في كل من الاكتئاب والغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم في ضوء المتغيرات التالية: العمر، العمر عند الطلاق، عدد الابناء مكان السكن، المؤهل التعليمي، الحالة العملية، وذلك من خلال توظيف المفاهيم النظرية المتبناة في الفصل الثاني والاستنتاجات التي تم التوصل اليها في الفصل الرابع وصولاً الى تفسير شامل لنتائج الدراسة. وفي هذا الفصل سيقوم الباحث بعرض طريقة تفسير، ومناقشة النتائج وفق التسلسل والترتيب الذي عرضت فيه النتائج في الفصل الرابع، وفي نهاية هذا الفصل سوف يتوجه الباحث بعدد من التوصيات في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها.

1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

1.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

سؤال (ما أهم الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة؟)

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال الى أن من أهم الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة هي النظرة المجتمعية القائمة على الشك واللوم للمرأة المطلقة ومن ثم الضغوطات الاقتصادية، يتلوهما مشاعر الخوف على الأبناء ومن ثم غياب الاستقلالية.

تفسر الباحثة (النظرة المجتمعية القائمة على الشك واللوم للمرأة المطلقة) والتي كانت من أهم الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة في محافظة بيت لحم الى ان وضع المطلقة بشكل خاص حساس جدا حيث تزداد الضغوطات عليها والوصمة الاجتماعية من قبل من حولها، فتضطر المطلقة لتبرير كل ما تفعله امام أهلها ومن حولها.. والبعض ينظر إليها نظرة شك دائمة تسبب لها نوعاً من المعاناة النفسية،

وكذلك القيود المجتمعية والممنوعات الكثيرة التي تفرض على المطلقة من قبل الأسرة والإخوان الذين يعاملونها بحذر ويراقبونها، بسبب خوفهم عليها، وحتى يتمكنوا من إيجاد فرصة أخرى لها.

إن أزمة المطلقة تتشكل من نظرة المجتمع لها بحيث تشعر بالضييق وبأنها غير سوية وتجد أن المجتمع لا يدين الرجل المطلق في اغلب الاوقات وإنما يدينها هي حتى لو كان هو السبب في طلاقها، من هنا تتشكل الضغوطات النفسية والاجتماعية ويتكون شعور الفشل لديها نتيجة الضغوطات واللقاء اللوم من قبل المجتمع ومن حولها عليها من هنا تعزو الباحثة الى ان المشكلات الاقتصادية التي تواجهها المطلقة نتجت من اعتمادها على زوجها في تأمين مصاريفها ومستلزماتها وآلان تواجه صعوبة في توفير المستلزمات بالشكل السابق، بحيث تتحول مسؤولية إعالتها على افراد أسرتها من ذويها او اخوتها -الخ ومن هنا تتشكل الصعوبات لديها وخاصة بوجود ابنائها معها فقد تواجه المطلقة التذمر من قبل اهلها وقد تواجه الصعوبة في تقبل ذويها للعمل وخاصة بعد اللقاء اللوم ونظرة الفشل في كسب حياتها الزوجية وعدم الوثوق بنجاحها في العمل. كما ان تخوفات المطلقة تبدأ بالتزايد لحظة طلاقها من استغلال الاخرين لها نظرا لكونها مطلقة ومن هنا فإنها تهاب من العمل وحتى ان تخطت هذه المرحلة فإن فرص العمل في المجتمع الفلسطيني قليلة وهذا يؤثر على وضعها المادي والاقتصادي وتتشكل الازمات الاقتصادية ومن ثم النفسية نتيجة لما وصلت اليه ومن ثم يأتي خوفها على ابنائها ثالث ضغوطاتها الاجتماعية والنفسية فنظرا لوضعها الاقتصادي والاجتماعي من نظرة الفشل واللوم من قبل من حولها تبدأ المطلقة بالقلق والخوف على مستقبل ابنائها وكيفية توفير الحياة الكريمة لهم بحيث تتخلق الازمة حول تأمين وتوفير مستلزمات ابنائها وأيضا تبقى المطلقة قلقلة في حال وجود الابناء مع اباهم، بحيث تكون قلقلة على حياة ابنائها وكيفية تأقلمهم بالحياة من دونها وتزداد هذه المخاوف بوجود زوجة الاب والتي تؤثر على الابناء ويزيد هذا الوضع من شعور الخوف لدى المطلقة على مستقبل ابنائها. وتشعر معظم المطلقات بالذنب تجاه ابنائهن بشعورهن بالفشل تجاه محافظتهن على حياة مستقرة لديهم وتأمين مستقبل مستقر لهم.

يشكل غياب الاستقلالية أحد الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى المطلقة بمحافظة بيت لحم بحيث يبدأ اهلها وأخوتها بالتدخل بكل امور حياتها وتقرير مصيرها في اللحظة التي تم انفصالها عن زوجها والتدخل بكل صغيرة وكبيرة مما يشكل لديها مشاعر سلبية.

أيضا تتجنب المطلقة الخروج لنظرات المجتمع السلبية اليها وقد تصبح المطلقة غير قادرة على اتخاذ أي قرار يتعلق بمصيرها وحياتها او بأي جانب من جوانب حياتها وتنقيد حركتها فمن هنا تتشكل جميع ازماتها سواء الومة الاجتماعية او الاقتصادية او الاجتماعية وهكذا.

1 تتعارض هذه النتيجة مع بعض نتائج دراسة غامدي (2009) والتي تشير الى أن المرأة المطلقة تتلقى معاملة غير ايجابية من أفراد أسرتها لكن في هذه الدراسة تم اثبات العكس وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة غامدي بان المطلقة توصم بما يعرف بالوصمة الاجتماعية السلبية التي تعتبرها غير

قادرة على تحمل مسؤولية في تكوين أسرهم. والمشكلات المالية من أهم المشكلات التي تواجهها المطلقة بعد وقوع الطلاق فهي المسئولة في تحمل الصرف على جميع الاحتياجات لها ولأطفالها هذه المشكلات ربما تعيق تكيف المرأة المطلقة في المجتمع. أيضا المتاعب النفسية والإحساس بالحزن والكآبة من أهم الآثار السلبية والنفسية التي تجعل المطلقة غير قادرة على التكيف مع حياتها الجديدة.

2 أيضا تتفق هذه النتيجة مع دراسة تونسي (2002) والتي تشير الى ان المطلقات غير قادرات على المشاركة في اتخاذ القرارات.

مناقشة نتائج السؤال (ما هي أكثر أنواع الضغوط النفسية الاجتماعية؟)

تبين أنه من أكثر أنواع الضغوط النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة والتي أشارت لها النساء المطلقات في محافظة بيت لحم هو 1- حديث النساء ونظرة المجتمع تجاههن كمطلقات يلي ذلك 2- التحكم بهن من قبل الأهل وتقييد حركتهن بالحركة، يلي ذلك 3 - شعورهن بالحزن نتاج ما آلت اليه ظروفهن مقارنة بالأخريات. 4- المسؤولية الكبيرة تجاه الابناء والخوف على مستقبلهن، يلي ذلك وبنفس مستوى الأهمية الحرمان من الحقوق، عدم القدرة على التأقلم والشعور بمحدودية الفرصة بالزواج من جديد ومن ثم يأتي بعد ذلك اتهامهن بالإهمال وتراجع ثقة الاهل بهن واضطرابها الى خدمة الاشقاء وزوجاتهن ونظرة الرجال السلبية لهن، فالضغط المادي وغياب استقلاليتهن وتراجع الاهتمام بهن.

تعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة الى ان نظرة المجتمع للمطلقة نظرة قاسية فيها من العتاب واللوم وقسوة المعاملة وقلة احترامها، حيث تظلم أغلب المطلقات ويتم النظر اليها بالفشل وعدم القدرة على المحافظة على زواجها والستره. وتزداد الضغوطات في حال تدخل الاهل بالمطلقة بحيث تصبح حركتها اقل وقدرتها على اتخاذ القرارات قليلة فينشأ اكتئابها وحزنها لما وصلت اليه فالمجتمع غير منصف لها وتتعدد الامور بحرمانها من حقوقها سواء من قبل الزوج في مرحلة الطلاق، فكثير من النساء المطلقات تتفصل وتتنازل عن كافة حقوقها، كما ان هنالك بعض الحالات التي تحرم من حقوقها ومن اهتمام الاهل بها بحيث تتقلص فرصها بالحياة والبدء بحياة مستقلة جديدة وتتقلص أيضا مشاركتها بالمجتمع سواء بالعمل او التعليم ومشاركتها في صنع القرار فعدم وجود الوعي في الشارع الفلسطيني حول اسباب الطلاق وظروفه، فاللوم كله يقع على عاتق المطلقة حتى لو كان زوجها السبب في طلاقها وحتى لو كان الطلاق ارحم من الزواج فكثير من حالات الطلاق يكون الانفصال الزوجي هو الحل المنصف لكلا الطرفين. من هنا تبدأ معاناة المطلقة وتبدأ الآثار السلبية للطلاق بالظهور وتبدأ

الصعوبات في مواجهة المطلقة لهذه الآثار وهذه الضغوطات والتي تأتي من ذويها ومن أصدقائها ومن أخوتها ونساء الأخوة ان وجدوا فكثير من النساء عانين من صعوبة في استيعابهن بعد طلاقهن سواء كانت لوحدها او ان وجد ابنائها معها فتواجه المطلقة سوء المعاملة والتحكم بها وبأطفالها وبحركاتها وبمصاريها وقد تجبر المطلقة على خدمة بيوت أخوتها وزوجاتهن او الاعتناء بأطفال أخيهما والصرف عليهم ان كانت تعمل ونادرا ما نجد استيعاب الأهل لوضع المطلقة والمحافظة عليهن وتعويضهن عما فات، فالنظرة نفسها حول المطلقة وتنطلق هذه النظرة الى كافة المجتمعات العربية والتي تجد الباحثة بأنها موحدة لدى أغلب الدول العربية في ظلم المطلقة وفي القاء اللوم عليها في فشلها بالزواج من هنا تشعر المطلقة بالحزن وتبدأ باستدخال مشاعرها وكتبها اتجاه هذا المجتمع وبين الحين والآخر تتصارع الأفكار والمشاعر تجاه حياتها وما آلت اليه ويزداد هذا الشعور بالإضافة الى شعورها بالغضب حول قلة الوعي وعدم استيعاب وضعها الجديد بحيث تجد صعوبة بالتأقلم ومن ثم زيادة في الضغوطات النفسية الاجتماعية والتي هي منشأ جيد للأمراض النفسية.

1. تتفق هذه النتيجة مع دراسة تونسي 2002 بعدم قدرة المطلقة على المشاركة بصنع القرارات واتخاذها بأمر تتعلق بحياتها وبمصيرها كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة ليندزي 1985 والتي تشير الى أن هناك أثر للمدة بعد الطلاق على الاضطرابات الإنفعالية ومشاعر الغضب وأعراض الحزن وإعادة بناء الثقة الاجتماعية. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة غامدي 2009 والتي تشير الى أن المرأة المطلقة تتلقى معاملة غير ايجابية سواء من أفراد أسرتها أو من المجتمع المحيط بها، كما أن المطلقة توصم بما يعرف بالوصمة الاجتماعية السلبية التي تعتبرها غير قادرة على تحمل مسؤولية في تكوين أسرته.

أيضا تشير الدراسة الى أن المتاعب النفسية والإحساس بالحزن والكآبة من أهم الآثار السلبية والنفسية التي تجعل المطلقة غير قادرة على التكيف مع حياتها الجديدة.

مناقشة نتائج سؤال (هل تتلقى النساء المطلقات الدعم الاجتماعي؟)

أظهرت نتائج الدراسة بان أغلب النساء المطلقات اللواتي تمت مقابلتهن أشرن بأنهن يتلقين الدعم من قبل الأهل بالدرجة الاولى وتحديد الام ومن ثم يأتي دور الصديقات فالإخوان والأخوات بالمقابل فإن من أشرن الى انهن لم يتلقين أي شكل من اشكال الدعم النفسي والاجتماعي لم يكن عددهن قليل بل تجاوز 25% منهن هذا من جانب ومن جانب اخر فإن من يتلقين دعما نفسيا و اجتماعيا من الاخريات اشرن الى ان هذا الدعم ليس بالشكل الكافي ولا يؤدي الى ادنى درجة من احتياجاتهن.

تفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان تلقي المطلقة الدعم من قبل الأهل بالدرجة الاولى طبيعي فكما تم ذكره سابقا بأن نظرة المجتمع للمطلقة نظرة لوم وعتاب ونظرة دونية اتجاهها فكيف يكون قادرا على

استيعابها بعد الطلاق لذا تتلقى المطلقة الدعم من قبل الاهل وبالأخص الام فطبيعة الام عاطفية وحنونة على ابنائها وخاصة عند وقوعهم بالأزمات والمشاكل فاغلب النساء المطلقات وجدن صدر الام الحنون في استيعابهن وعطفهن عليهن ومعاملتهم معاملة حسنة وخاصة ايضا بان الام انثى مثل ابنتها تشعر بشعورها اكثر من أي شخص اخر وهناك بعض المطلقات اللواتي تلقين دعم نفسي اجتماعي من قبل الصديقات وهذا ايضا طبيعي من وجهة نظر الباحثة حيث ان وجود الصديقات قد يخفف من متاعب المطلقات ومن نفسيتهن، بالحديث معهن حول ظروفهن ووضعهن وإيجاد أذان صاغية تخفف من همومهن وتستوعبهن بوضعهن الجديد فكما تم ذكره سابقا تجد المطلقة صعوبة في استيعابها وفي تقبل وضعها بعد الطلاق وتزداد الازمات بوجود الابناء فهنا أشارت الـ 25% من المطلقات الى عدم تلقيهن الدعم الاجتماعي من قبل الاخرين وهذا بسبب ثقافة المجتمع الفلسطيني اتجاه المطلقة وعدم انصافه لها كما ان المجتمع لا يستوعب هذه الفئة من النساء. ونظرته الدونية والسلبية اتجاه المطلقات والخوف من قبل من حولها بوصمة العار التي حملتها المطلقة بعد الطلاق لهذا تعامل المرأة بشكل سيء وتبدأ المشاعر السلبية تجاه من حولها بالظهور وتزداد هذه المشاعر بازدياد الصعوبات التي تواجهها والتي لا تساعد على التأقلم وإنما بشعورها بالغضب تجاه ما حصل لها والاكتماب لعجزها عن تغيير الافكار السلبية والنظرات الدونية من حولها. أيضا ان خوف الاخرين من المطلقة يؤثر في تلقيها الدعم الاجتماعي ففي بعض الحالات نجد خوف الصديقات من المطلقة كصديقاتها المتزوجات من خوفهن على ازواجهن وأيضاً الاخريات العازيات من الحاق وصمة المطلقة بهن والخروج معها فكما يتم القول بالعامية (فال مش منيح) وكان الصديقات الغير متزوجات يتخوفن بان يكون مصيرهن مثل صديقتهم المطلقة لذا تخف العلاقات كما ان عدم استيعاب المجتمع مرة اخرى للمطلقة يخفف من كمية الأشخاص الداعمين لها، وهذا كله كما تم ذكره سابقا يؤثر في نفسية المطلقة ويزيد من الأمر سوء فمن هنا تخرج الباحثة بتوصية حول الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة من خلال الورشات خلال المؤسسات المهمة بالمرأة وجوانب حياتها.

2. تتفق هذه الدراسة مع دراسة الغامدي 2009 أن المرأة المطلقة تتلقى معاملة غير ايجابية سواء من أفراد أسرتها أو من المجتمع المحيط بها، كما أن المطلقة توصم بما يعرف بالوصمة الاجتماعية السلبية التي تعتبرها غير قادرة على تحمل مسؤولية في تكوين أسر.
3. اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بوهلمان 2000 والتي بينت غالبية النساء أنهن يعتمدن على الجانب الروحاني والدين، والدعم من الأصدقاء كوسائل أساسية للتكيف. وذكرت مجموعة أخرى من النساء أنهن يلجأن الى الدعم من أفراد العائلة، ومجموعات الدعم، لكي يتمكن من التكيف مع الطلاق.

مناقشة نتائج سؤال (أهم الصعوبات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق)

أظهرت نتائج هذا السؤال الى أن المرأة المطلقة في مجتمعنا تعاني من عدة صعوبات وتحديات أبرزها الضغط وعدم الاستقرار النفسي حيث يضل الخوف من المستقبل يحاصر المرأة ويضل الخوف من الوحدة يشكل التهديد الأبرز لمشاعر المرأة فتلوذ بالانطواء وتصبح أكثر انعزالية وقلل انخراطا في الحياة فبالطلاق ينقلب كل شئ رأسا على عقب سواء تغير نمط الحياة الروتيني وفقدان الاستقلالية (المنزل) والوقوع في الازمة الاقتصادية وخاصة ان الخروج الى العمل بعد الطلاق يصبح اكثر صعوبة.

تعزو الباحثة ظهور هذه النتيجة الى ان الضغوطات النفسية والاجتماعية والصعوبات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق تخلق لديها المشاعر السلبية تجاه من حولها واتجاه ذاتها فتزداد القيود على حركة المرأة المطلقة بالمجتمع فيصبح كل ذكور العائلة حراسا لتحركاتها وتختلف نظرة المجتمع من نظرة احترام كزوجة وربة أسرة الى نظرة تهميش وبالتالي تصبح حركاتها وكأنها تتحرك تحت الإضاءة على مسرح مكشوف. كما ان فقدان المطلقة لاغلب حقوقها سواء الاجتماعية او الاقتصادية او الثقافية يخلق لديها الشعور بالقلق والخوف من المستقبل وذلك لان فئة النساء المطلقات وصلن الى مستوى من المعاناة سواء مع المجتمع وقيوده وضغوطه أو على الصعيد النفسي والإحساس بالفشل عدا عن فقدان الامل لدى تلك الفئة من النساء في تكوين حياة زوجية جديدة. فعادة وبشكل عام المطلقة تتتابها الهموم والأفكار السوداوية والشعور بالخوف والقلق من المستقبل لذا ترى الباحثة بان معظم المطلقات ينعزلن عن الآخرين ويدخلن في عالم الكآبة والحزن لما أصابهن ولعدم استيعاب المجتمع لهذه الشريحة من النساء. فعدم وجود فرص العمل لبعض حالات المطلقات وعدم تمكنهن من اكمال تعليمهن وخوف صديقاتهن من الخروج معهن وتحكم الآخرين بهن، فقدانهن لكل هذه الحقوق يعزز لديهن الشعور بالوحدة والانعزال عن الآخرين وعدم الثقة بالآخرين مما يغير من نمط حياتهن.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة ليندزي(1985) التي وردت في دراسة التونسي 2002 والتي تشير الى أن هناك أثر للمدة بعد الطلاق على الاضطرابات الانفعالية ومشاعر الغضب وأعراض الحزن وإعادة بناء الثقة الاجتماعية.

2.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن ؟

توصلت النتائج التي عرضتها الباحثة وفق جدول (1.4) أن ما نسبته 17.8% لا يعانون من الاكتئاب في حين ان ما عانين من الاكتئاب بمستوى بسيط كانت نسبتهن 17.8%، في حين عانت 15.6% منهن من نسبة اكتئاب متوسط بالمقابل فإن نسبة 28.9% منهن عانين من مستوى شديد من الاكتئاب و 20% لديهن مستويات اكتئاب شديدة جدا، وقد كان مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم اكتئاب شديد.

وتفسر الباحثة وجود مستويات من الاكتئاب شديدة وشديدة جدا لدى 49% من أفراد العينة الى الضغوطات الاجتماعية التي تواجهها المرأة بعد الطلاق، فالطلاق وبصفة عامة ودون تدخل من أي من المتغيرات عامل كافي لإحداث اضطرابات نفسية. فالمرأة هي ضحية الطلاق فالضغوطات المرتبطة بالطلاق وخاصة الاجتماعية كالنظرة الدونية ونظرات اللوم والقيود الاسرية المبالغ فيها تجاه المطلقة كلها عوامل من الممكن ان تزيد من حدة هذه الاضطرابات ومن مشاعر الألم لدى المطلقة والتي تنتهي بها الى مزيد من درجات الاكتئاب. حيث أشارت العديد من النساء المطلقات الى أنهن يعانين من نظرة سلبية اتجاههن من قبل أفراد المجتمع. ويتعرضن الى وصمة اجتماعية وكثير من اللوم هذا بالإضافة الى تحكم باقي أفراد الاسرة بالمرأة بعد الطلاق والقيود الكثيرة التي تفرض عليها. كما أن الهموم والأفكار التي تنتاب المرأة وشعورها بالخوف والقلق من المستقبل كلها ضغوطات تجعل المرأة ميالة أكثر الى استدخال مشاعرها وبالتالي اصابتها بالاكتئاب.

ولدى مقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة والتي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها تبين انها تتعارض مع:

مع ما جاء بدراسة الغامدي سنة (2009) والتي أشار فيها الى تلقي المرأة المطلقة الى معاملة غير ايجابية من افراد أسرتها ومجتمعها المحيط وتصنف على انها غير قادرة على تحمل المسؤولية هذا إضافة لما يترتب على الطلاق من مشاكل مادية وكل ذلك يترتب عليه متاعب واضطرابات نفسية وإحساس بالحزن والاكتئاب.

و تتفق هذه الدراسة مع دراسة عمر (1992) التي تم فيها تأكيد الدراسات السيكولوجية للآثار السلبية للطلاق حيث أفادت بأن نسبة كبيرة من المطلقين والمطلقات يعانون من تنوع متباين من الاضطرابات الانفعالية الحادة والأمراض النفسية الشديدة ومنها الشعور بالقلق والاكتئاب.

3.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثالث

ما مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن ؟

كان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للغضب (2.90) بانحراف معياري (0.703) وهذا يدل على أن مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن جاءت بدرجة متوسطة.

كما وتشير النتائج في الجدول رقم (2.4) الموضح بالفصل الرابع أن (5) فقرات جاءت بدرجة عالية و(33) فقرة جاءت بدرجة متوسطة، وفقرتين بدرجة منخفضة. وحصلت الفقرة " اغضب عندما يجرحني الآخرون " على أعلى متوسط حسابي (3.94)، يليها فقرة " يبلغ غضبي منهاه (مداه) عندما يكون الآخرون غير عادلين معي في أحكامهم علي " بمتوسط حسابي (3.93). وحصلت الفقرة " عندما اغضب احد نفسي اتصيب عرقا " على أقل متوسط حسابي (2.22)، يليها فقرة " اميل الى ان اغضب من اشياء تافهة اعرف انها لا تغضب الكثيرين " بمتوسط حسابي (2.33).

تفسر الباحثة وجود حالة من مستويات الغضب المتوسط لدى النساء المطلقات الى ما تتعرض له المطلقة بعد طلاقها، من حرمانها من الحقوق وتقييد الحرية و تغير في المكانة الاجتماعية من متزوجة الى مطلقة وهذا ما يؤثر على المطلقة سلبيا. كما تتعرض المطلقة الى تحكم الأهل بها ومحدودية فرصها للزواج مرة اخرى والعيب الذي يترتب على كاهلها بسبب المسؤولية تجاه الابناء والخوف من المستقبل.

كما أن صعوبة التأقلم مع الواقع الجديد وعدم الاستقرار النفسي والخوف من المستقبل وازدياد القيود على حركتها، كل هذه الاسباب تسبب الغضب لديهن تجاه ما حصل لها. أيضا ان نظرة المجتمع الى المرأة المطلقة هي نظرة ريبة وشك في سلوكها وتصرفاتها مما تشعر معه بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الأمل مما يزيد من حدة غضبها ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي فرجوعها الى اهلها بعد ان ظنوا بأنهم ستروها بزواجها وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب "مطلقة" كل هذه الضغوطات تشكل لديها الغضب اتجاه مصيرها وما وصلت اليه. لكن حدة الغضب لديها ومستواها لن تكون شديدة وذلك بسبب الناحية الثقافية في المجتمع الفلسطيني بحيث ان الرجل مسموح له بان يعبر عن غضبه على العكس من المرأة والتي تعبر عن غضبها بطريقة تقليدية وليس بالصراخ واستخراج المشاعر بصوت عالي. فتلجأ المرأة الى استدخال مشاعرها اكثر من استخراجها فمن هنا تفسر الباحثة مستوى الغضب المتوسط لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم.

وما جاء في هذا التقرير يتفق مع دراسة الخضر (2004) الذي وجد وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً بين كل حالة الغضب وسمته وقمعه وإظهاره من جهة وكل من سمة القلق والصحة العامة.

أيضا تتفق هذه الدراسة مع دراسة ارنوس (1980) في تحولات عملية الطلاق التي تحدث عنها ومنها مرحلة الشعور بالغضب والذي ينتج من احساس المطلقة بالخيانة من قبل الحياة، حيث ينصب غضبها على شريكها بأنه شخص سيء والخوف من المستقبل

2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المتعلقة بالاكنتاب:

1.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكنتاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر الحالي"

أظهرت نتائج جدول (4.4) حسب الفرضية الأولى بأن قيمة ف للدرجة الكلية (8.420) ومستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) أي أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الاكنتاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر، وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الأولى. وكانت الفروق لصالح 47 عام فما فوق.

تعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكنتاب تعزى لمتغير العمر وكانت الفروق لصالح المطلقات من الفئة العمرية (47). وذلك لان فئة النساء المطلقات وصلن الى مستوى من المعاناة سواء مع المجتمع وقيوده وضغوطه او على أو على الصعيد النفسي والإحساس بالفشل عدا عن فقدان الامل لدى تلك الفئة من النساء في تكوين حياة زوجية جديدة. فعادة وبشكل عام المطلقة تتنابها الهموم والأفكار السوداوية والشعور بالخوف والقلق من المستقبل لكن شعورها بالخوف والقلق والاكنتاب يزداد ان كانت بعمر اكبر فنظرة المجتمع السلبية لها كمطلقة يؤثر على نفسياتها فحبرات التعلق في حياتها والسنوات الكثيرة التي امضتها بالزواج كلها كفيلة لاستدخال مشاعرها وإصابتها بالاكنتاب كما ان فرص اعادة تكوين حياة جديدة وأسرة جديدة ضئيلة وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسمها في الأربعينات فانقطاع الدورة الشهرية وعدم انتظام هرموناتها تقلل من نسبة انجاب الاطفال وبالتالي صعوبة انشاء اسرة جديدة. ايضا التغيرات الفسيولوجية تقنع المطلقة بدخلها بأنها ليست جميلة وان الفرص للزواج قليلة، أيضا فاغلب المطلقات بشكل عام بعد طلاقهن

يفكرن بمستقبلهن ويأخذن منحى جديدا فالبعض يفكرن بالعودة الى مقاعد الدراسة وبعضهن يتجه للتعليم المهني كالتطريز والخياطة كل هذه الفرص ضئيلة امام المطلقة بسن الأربعين ايضا هنالك احتمال كبير لتعرض المطلقة لموضوع علامة الاستفهام وهو لماذا طلقت وما السبب بعد هذا العمر كل هذه الضغوطات تؤول بالمرأة المطلقة بسن الاربعين الى استدخال مشاعرها وإصابتها بالاكتئاب والحزن في حين ان المطلقة الاصغر سنا تكون مقبلة على الحياة ولديها الكثير من الخيارات لتبدأ حياتها من جديد سواء بالعمل او بالدراسة فنجد الحلول لدى المطلقة صغيرة السن اهون من المطلقة بسن الاربعينات فمن هنا تفسر الباحثة وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاكتئاب تعزو الى متغير العمر وان الفروق لصالح المطلقات بالفئة العمر (47).

هذه الدراسة تتفق مع دراسة ساندين (1989) الواردة في دراسة تونسي (2002) والتي تحدثت عن اثر الطلاق على المتقدمات في السن مقارنة بالمطلقات الاصغر سنا، حيث تبين أنهن أكثر معاناة من حيث المشاكل الاقتصادية وأنهن يعانين من قلة العلاقات مع الجنس الآخر وان الطلاق أدى الى حرمانهن من الرعاية الصحية والعلاقات الحميمة و إضعافها.

تتعارض هذه الدراسة مع دراسة تونسي (2002) في النتائج حيث كان هنالك فروق دالة إحصائيا في الاكتئاب لدى المطلقات تعزى لمتغير العمر، لكن الفروق كانت لصالح المطلقات الاصغر سنا (تحت سن 24) ويعود الاختلاف من وجهة نظر الباحثة الى اختلاف العينة والأدوات واختلاف البيئة والثقافة.

2.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق "

أظهرت نتائج الجدول (11.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق، حيث أن قيمة ف للدرجة الكلية (0.928) ومستوى الدلالة (0.399) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لذا تم قبول الفرضية الصفرية الثانية.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات تعزى لمتغير العمر عند الطلاق. وذلك لان المجتمع الفلسطيني بشكل عام يمتاز بصغره، فمجتمع الدراسة بشكل خاص

محدود وصغير. فالعادات والتقاليد الموجودة في مجتمع الدراسة واحدة والنظرة واحدة الى المطلقة بغض النظر عن العمر عند الطلاق.

فنظرات المجتمع للمطلقة نظرة كلها عتاب ولوم وقلة احترام مما يجعلها أكثر عرضة للضغوطات النفسية الاجتماعية وهذا لا يختلف بالفئات العمرية سواء كانت المطلقة كبيرة في السن عند الطلاق او صغيرة بحيث ان المرأة على جميع الجهات تجد نفسها تجابه سلسلة من المشكلات تتمثل في تغير نظرة الاخرين لها كأنثى الى امرأة فاشلة مقيدة في حركاتها، محسوبة خطواتها فهي غير قادرة على محو اسمها الذي علق بها " مطلقة" بكل ما تعنيه هذه الكلمة في عالمننا العربي الذي يعد بمثابة اعدام لها وبالتالي تأثير على نفسيته وبالتالي ازدياد حدة اكتئابها.

عند مقارنة الدراسة مع دراسات اخرى كانت تتعارض هذه الدراسة مع دراسة تونسي(2002) بحيث أشارت الدراسة الى ان هنالك فروق دالة احصائيا في مستوى الاكتئاب تعزى لمتغير العمر عند الطلاق. وأشارت الدراسة أيضا الى ان النساء المطلقات بسن أصغر كن أكثر عرضة للقلق والاكتئاب.

3.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء"

أظهرت نتائج هذه الفرضية الى عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء. وذلك لان قيمة ف للدرجة الكلية (1.985) ومستوى الدلالة (0.144) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

تفسر الباحثة عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء وذلك لأن وجود الابناء بحد ذاته، يشكل حالة ضغط عليها فوجودهم يحد من فرص الزواج مرة أخرى ويزيد من حجم الابعاء والمسؤوليات عليها وخاصة ان كان الابناء مقيمين معها. سواء كان عددهم واحد او اكثر فإن ذلك لا يمنع من قيامها بالجهد الكامل لإسعاد ابنها أو ابنائها والعمل على توفير احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية والعاطفية. فالطلاق وضغوطاته عامل كافي لإحداث الاكتئاب بغض النظر عن وجود عوامل أخرى بما في ذلك وجود عدد الابناء. كما ان المطلقة تعاني من الاكتئاب بسبب معاناتها من حرمانها من اشباع حاجاتها العاطفية والجنسية والأسرية ثم تعاني من مسؤولية العناية بالأبناء ان تركهم الزوج لها

او تعاني من الحرمان منهم حين يأخذهم زوجها فسواء كان عدد الابناء قليل او كثير فالمطلقة ستعاني منهم بسبب مسؤولياتهم المادية والعاطفية ان وجدوا او خوفها وقلقها عليهم ان حرمت منهم كل هذه الامور تجعلها اكثر اكتئابا في جميع الحالات.

عند مقارنة هذه الدراسة مع دراسات أخرى اتفقت هذه الدراسة مع دراسة التونسي حيث اشارت الدراسة الى عدم وجد فروق دالة إحصائية لدى المطلقات تبعا لعدد الابناء.

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ليندزي (1985) والتي درست المشكلات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق ودرجة توافقها وذلك في علاقتها بوجود اطفال أو عدم وجودهم. حيث كانت النتيجة لا توجد فروق في الاكتئاب تعزى لمتغير عدد الابناء.

4.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن"

أظهرت النتائج في هذه الفرضية، عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن حيث ان قيمة ف للدرجة الكلية (2.541) ومستوى الدلالة (0.085) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

تعزو الباحثة هذه النتيجة لان الطلاق يعتبر مشكلة اجتماعية ونفسية وهو ظاهرة عامة في جميع المجتمعات، هو نقطة تحول تؤثر على المرأة المطلقة لما يترتب عليه من اثار سلبية في تفكك الاسرة والآثار النفسية والاجتماعية عليها بغض النظر عن مكان السكن فهناك تقارب ثقافي في المجتمع الفلسطيني والذي يحمل نفس النظرة وإن اختلفت حدتها من موقع الى آخر. فالثقافة في المجتمع الفلسطيني المتقاربة والأفكار السلبية تجاه المطلقة لا تختلف كثيرا من مكان لآخر. فكون المطلقة منبوذة من المجتمع كل هذا يضاعف معاناتها وهي أيضا مصدر قلق ورعب لبنات جنسها من المتزوجات وهي مصدر تهديد محتمل لعلاقتها الزوجية. ففرض المطلقة اجتماعيا وضغوطاتها هي نفسها في القرية او المدينة او المخيم.

عند مقارنة هذه الدراسة بدراسات سابقة أخرى، تعارضت هذه الدراسة مع دراسة جودة (2006) على مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة الأقصى والتي اشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاكتئاب تعزى لمكان السكن.

5.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي "

ينضح من جدول (12.4) في نتائج الفرضية الخامسة وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي أن قيمة ف للدرجة الكلية (6.434) ومستوى الدلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم رفض الفرضية الصفرية الخامسة.

تعزو الباحثة وجود فروق ظاهره في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي حيث كانت الفروق لصالح النساء المطلقات الاميات أي انهن اكثر اكتئابا. وذلك بسبب انخفاض المستوى التعليمي والثقافي لدى النساء غير المتعلمات بحيث ان ثقافتهن لا تسمح لهن بالتفكير في كيفية مواجهة ضغوطات ما بعد الطلاق. او كيفية التعامل مع مصاعب الحياة ومشاكلها بشكل واعي، فهناك قلة في الوعي لديهن وشعور الاميات بأنهن اقل من غيرهن من النساء و أيضا من المطلقات ذوات التعليم الأعلى.

ان عدم تعليم المرأة يؤدي الى خلق يؤدي الى خلق حالة من الفراغ والذي يجعلهن أكثر عرضة للاكتئاب وبالتالي فإن تقديرهن لذواتهن قد ينخفض ويؤول بهن الى الاكتئاب والحزن. فالمرأة المطلقة ذات التعليم الأعلى قد تستثمر شهادتها في العمل أو رؤية فرص أخرى في الحياة. والإطلاع على اخر التطورات في العالم والذي يجعلهن أكثر وعيا وابصارا لكل ما يدور حولها، وبالتالي يخفض نسبة الاكتئاب لديهن على العكس من المرأة الأمية والتي قد تنحصر ثقافتها وبيئتها في بيتها وفي العمل داخل البيت. كما ان محاولة المطلقة الامية الى لجوؤها الى منحى جديد كالرجوع الى الدراسة يكون اصعب وذلك لان مراحل التعليم كثيرة فهو بحاجة الى صبر ومثابرة وبحاجة الى ارادة قوية في انهاؤه وهذه الارادة لا توجد عند الكثير وخاصة المطلقات من حيث الضغوطات التي تواجهها من جهة ومن حيث المادة والتي تساعد على انهاء التعليم فالكثير منهن يرجعن الى بيوت اهاليهن بفقدان المعيل فابرز ما يفعله الطلاق على المطلقة هو العوز المالي الذي كان يقوم به الزوج اثناء قيام الزوجية لذا

وفي اغلب الوقت لا يوجد للمطلقة عائل اخر في تكوين حياة جديدة واللجوء الى التعليم فنرى المطلقات يدخلن في مراحل الاكتتاب بكافة مستوياته كل حسب ظروفه وإمكانياته وهكذا تفسر الباحثة وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الاكتتاب تعزو لمتغير المؤهل التعليمي وكانت الفروق لصالح الاميات كما ذكر سابقا.

اتفقت هذه الدراسة مع دراسة تونس (2002) والتي اشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينات من المطلقات في الاكتتاب تبعا للمستوى التعليمي حيث بلغت قيمة $\alpha=0.04$.

6.2.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الاكتتاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية "

أظهرت نتائج الدراسة الى ان قيمة "ت" للدرجة الكلية (3.149)، ومستوى الدلالة (0.002)، أي أنه توجد فروق في مستوى الاكتتاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية، وكانت الفروق للواتي لا يعملن، أي تم رفض الفرضية الصفرية السادسة.

وتعزو الباحثة سبب هذه النتيجة الى ان الطلاق والضغوط النفسية الناجمة عنه لها آثار سلبية على المرأة المطلقة مما تزيد من حدة الاكتتاب لديها. وتزداد هذه الضغوطات ان لم يكن للمطلقة وظيفة تنسيها جزء من همومها وتبعدها عن هذا الواقع الصعب، ايضا تنشأ الضغوطات الاقتصادية والتي تشكل عبئ كبير على النساء المطلقات فتشعر المطلقة بأنها عالية وعبئ على أسرتها فتزداد هذه الحالة ان وجد الابناء والتي لا تستوعب الاسرة وجودهم ومسئوليتهم من هنا تتخلق الضغوطات والصعوبات لديها، فالهموم المادية تتزايد مما يشكل لديها الافكار والمشاعر السلبية تجاه المجتمع وتجاه مستقبلها ومن حولها مما يؤدي الى شعورها بالحزن والكآبة. فلا يوجد للمطلقة وسائل مساعدة غير ما يوجد به اهلها من الطعام والشراب والمأوى ونظرات الشفقة فابرز ما يفعله الطلاق للمطلقة هو العوز المالي الذي كان يقوم به الزوج اثناء قيام الزوجية مما يؤدي الى انخفاض المستوى المعيشي خاصة اذا لم يكن لها عائل اخر او مورد رزق اخر تعيش منه حياة شريفة كريمة فمن هنا ترى الباحثة الفروق بين المرأة المطلقة العاملة والمطلقة التي لا تعمل ولا تجد المعيل الذي ينفقها وينفذ ابنائها ان وجدوا. فالنساء المطلقات العاملات اقل اصابة بالاكتتاب من النساء الغير عاملات فالعمل بحد ذاته يخفف من الضغوطات الاقتصادية فالمطلقة التي لديها امكانيات في العمل تجعلها تتكفف العوز

والفقر لكن النساء المطلقات اللواتي لا يعملن يتعرضن لمشاكل نفسية مثل الانطواء على النفس والعزلة والحزن الذي يجعلها تستدخل مشاعرها وبالتالي دخولها في الاكتئاب.

بمقارنة هذه الدراسات مع الدراسات السابقة تبين:

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة يولهمان (2000) والتي اشارت الى ان معظم النساء المطلقات لديهن مشاكل عاطفية ومادية ناجمة عن الطلاق حيث تتراوح هذه الدرجة من متوسط الى شديد مما يؤثر في الاكتئاب.

كما تتفق هذه الدراسة مع دراسة الغامدي (2009) والتي أشارت الى ان المشكلات المادية من أهم المشاكل التي تواجهها المطلقة بعد وقوع الطلاق فهي المسؤولة في تحمل الصرف على جميع الاحتياجات لها ولأبنائها مما يعيق تكيفها وأيضاً الشعور بالكآبة والحزن وهم من أهم الآثار السلبية والنفسية التي تجعلها غير قادرة على التكيف.

3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المتعلقة بالغضب:

1.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر الحالي"

بالنظر الى الجدول (16.4) وجدت الباحثة بانه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر الحالي" فكانت قيمة ف للدرجة الكلية (2.155) ومستوى الدلالة (0.099) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الأولى.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر الحالي. الى ان شعور المرأة المطلقة بعد وقوع الطلاق سواء كانت صغيرة السن او كبيرة السن هو شعور واحد تجاه ما حصل لها. فهي تعصب من نظرة المجتمع لها وعلى القاء اللوم عليها وعلى الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرض لها ويتعزز خوفها من المستقبل مما يولد المشاعر السلبية لديها. وتعصب المطلقة من تغير اسمها من متزوجة الى مطلقة فثقافة المجتمع الفلسطيني والمجتمع العربي

تجاه المطلقة متقاربة. من حيث القاء اللوم عليها والوصمة الاجتماعية وشعور اهل المطلقة بالعار لما أصاب بنتهم. وغضبهم اذا تواجد اطفالها معها، كل هذه الضغوطات الاجتماعية النفسية والاقتصادية تولد الشعور بالغضب لذا لا تجد الباحثة فروق ذات دلالة احصائية في متغير العمر لدى المطلقات سواء كانت في مقتبل العمر او كبيرة السن.

تتعارض هذه الدراسة مع دراسة ساندين 1989 والتي تحدثت عن اثر الطلاق على المتقدمات في السن مقارنة بالمطلقات الاصغر سنا حيث تبين أنهن أكثر معاناة من المشكلات الاقتصادية والتي يعانين من قلة العلاقات مع الجنس الآخر وهن أكثر معاناة في الضغوطات النفسية وشعورهن بالغضب اتجاه طلاقهن والنتائج والعواقب المترتبة عليه.

2.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق "

اظهرت نتائج الفرضية الثانية عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق. حيث كانت قيمة ف للدرجة الكلية (0.960) ومستوى الدلالة (0.387) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثانية.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق.

وذلك لان المطلقة بطلاقها تواجه مشكلة من أصعب المشكلات التي تواجهها المرأة في حياتها بل المجتمع ككل، اذ تعود المطلقة الى بيت أهلها وهي مثقلة بكل مشاعر الألم على أحلامها التي انهارت في وقت مبكر من حياتها ومشاعر اضطهاد في الغالب اذ تشعر الكثيرات بان حياتهن قد دمرت بطريقة لم يخرتنها وأنهن بشكل لم يساهمن فيه. ولا شك ان القيود الأسرية المبالغ فيها تزيد من حدة المعاناة مما ينتهي الى الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية كما ان خوف المرأة من المستقبل ونظرة المجتمع السيئة لها كمطلقة وأيضا قلة الفرصة المتوفرة لديها في الزواج مرة اخرى لاعتبارات اجتماعية متوارثة من جيل لآخر حيث ان فرصتها الوحيدة في الزواج ستكون من رجل ارمل او مطلق او مسن وبناء عليه فان مستقبلها غير واضح ومظلم فتعود بعد الطلاق حاملة جراحها وآلامها كل هذه

الضغوطات تزيد من شعورهن بالغضب اتجاه طلاقهن وما يتعرضن له سواء كانت المطلقة في اجمل سنوات العمر حيث تم طلاقهن في سن كبيرة او سن صغيرة. فالعمر عند الطلاق لا يشكل فرقا في غضب المطلقة سواء كانت صغيرة او كبيرة فالضغوطات نفسها وثقافة المجتمع الفلسطيني واحدة والنظرة الى المطلقة نفسها فهنا لا تكون فروق بينهما في شعورهن بالغضب.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة ثاقب (1999) من صعوبة الفترة التالية للطلاق حيث تعاني المطلقة فيها من صدمة الطلاق ويظهر عليها اعراض مختلفة من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والغضب.

3.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء"

أظهرت النتائج في جدول (20.4) عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء. أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.217) ومستوى الدلالة (0.301) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الثالثة.

من وجهة نظر الباحثة بأن الطلاق بحد ذاته مشكلة وهو من أهم المشاكل الاجتماعية والذي يترتب عليه آثار سلبية على المرأة كالمشاكل النفسية مثل الانطواء على النفس والعزلة نتيجة لكلام الناس ونظرة المجتمع لهن. ومن المشاكل الاجتماعية التي تواجهها المطلقة قلة الفرص المتوفرة لديها في الزواج مرة اخرى لاعتبارات اجتماعية متوارثة من جيل لآخر حيث تكون فرصتها الوحيدة في الزواج قليلة. وتتفاقم هذه المشكلة ان كان لديها اطفال لكن مستوى الغضب عند المطلقة لا تتأثر بوجود اطفال أو عدم وجودهم. ان شعورهن واحد تجاه المجتمع وتجاه الاعتبارات المتوارثة من جيل الى آخر حيث النظرة اليها والضغوطات واحدة فهنا لا توجد فروق في مستوى الغضب تعزى لمتغير عدد الابناء. كما ان المطلقة تعاني من مسؤولية العناية بالأبناء ان تركهم زوجها لها او انها تعاني من الحرمان منهم في حيث تم اخذهم من قبل الزوج فعدد الابناء بحد ذاته لا يشكل فرقا في مستوى الاكتئاب لديهم فشعورهن بالمسؤولية تجاه اولادهم واحد بغض النظر عن العدد وهمومهن اتجاه مستقبل اولادهم واحد فالضغوطات الاقتصادية تتكاثر مما يزيد من معاناتها وغضبها على ما حدث لها.

4.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن"

أظهرت النتائج في جدول (22.4) عدم وجود فروق ظاهرة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن. حيث أن قيمة F للدرجة الكلية (0.438) ومستوى الدلالة (0.647) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الرابعة.

تعزو الباحثة سبب هذه النتيجة الى ان الطلاق وبصفة عامة دون تدخل من أي من المتغيرات الأخرى عامل كافي لإحداث اضطرابات سواء نفسية او اجتماعية ولعل ذلك واحد من العوامل التي حدثت بالنظم العقائدية و الاجتماعية على التحذير من مخاطر الطلاق، اذ ان خطره لا يقتصر على الابناء او الزوج فقط بل وعلى المرأة التي تكون ضحية الطلاق وقد تكون سببا اساسيا فيه كثير من الحالات. فتتشكل المتاعب والصعاب نظرا للضغوط المرتبطة بالطلاق وخاصة الاجتماعية كالنظرة الدونية ونظرات اللوم والقيود الأسرية المبالغ فيها تجاه المطلقة كلها عوامل من الممكن ان تزيد من حدة هذه الاضطرابات ومن مشاعر الألم والغضب لديها والتي تنتهي بها الى المزيد من الغضب تجاه الضغوطات المحيطة بها. سواء كانت المطلقة من القرية او المدينة او المخيم وخاصة بان ثقافة المجتمع الفلسطيني متقاربة. والنظرة هي نفسها في القرية او المخيم او المدينة وان تفاوتت حدتها، فنظرة المجتمع نظرة ريبة وشك في سلوكها وتصرفاتها مما تشعر المطلقة بالذنب والفشل العاطفي والجنسي وخيبة الامل والإحباط مما يزيدا تعقيدا ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي فرجوعها الى بيت اهلها بعد ان ظنوا انهم ستروها بزواجها وصدمتهم بعودتها موسومة بلقب مطلقة ووجود الاطفال معها كلها ضغوطات تؤثر على نفسية المطلقة وتدفع بها الى الغضب لكن الغضب بثقافة المجتمع الفلسطيني فاستخراجها لمشاعرها سيتختلف عن مشاعر الرجل لكثير من الاعتبارات الثقافية ولكن من المعايير والتي تجد المرأة نفسها مقيدة بها. فغضبها تجاه ما حدث لها لا يختلف من قرية الى مخيم الى مدينة.

عند مقارنة هذه الدراسة مع دراسات اخرى:

اختلفت هذه الدراسة مع دراسات الغضب التي تم تناولها في هذه الدراسة كدراسة (ابو دلبوح 2008، حسن 2006، عليان وعسلي 2006، فراج 2005، الخضر 2004، سمور وعواد 2004، جورج

2008، راييس2006). من حيث عينات الدراسة ومجتمع الدراسة والمتغيرات كما ان هذه الدراسة مختلفة بمحاورها عن محاور دراسات الغضب الاخرى فهنا تم ربط الغضب بالطلاق والضغوطات الناجمة عنه. ومعرفة اثرها في مستوى الغضب لدى المطلقات وهذا من مصادر القوة في هذه الدراسة.

5.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي "

اظهرت نتائج هذه الفرضية عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي أن قيمة ف للدرجة الكلية (1.410) ومستوى الدلالة (0.220) وهي أكبر من مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وبذلك تم قبول الفرضية الصفرية الخامسة.

تعزو الباحثة عدم وجود فروق ظاهره في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي فالطلاق مشكلة لها طابع الخصوصية وفي الوقت نفسه يتعدى تأثيرها الفرد ليشمل المجتمع ككل، فأطراف العلاقة المتضررون من الطلاق كالمراة المطلقة يلحقهم الأذى النفسي والمعنوي لفترات طويلة مما يترتب عليه خلل في التركيبة الشخصية للمراة، فلا شك بان له أثار سيئة ومدمرة على المراة من جميع النواحي النفسية والاجتماعية وبخاصة اذا كانت غير متعلمة فغالبية النساء يعانين من مستوى متوسط من الغضب بغض النظر عن تعليمهن لأنهن يعشين في نفس المحيط الاجتماعي والثقافي ونفس القيم والمعايير وتعتقد الباحثة ان الاختلاف يظهر في تجليات ذلك وطريقة تعاطي المطلقات مع حالة الطلاق. فمن هنا توصي الباحثة بالقيام بدراسات لدراسة كيفية طرق التعبير عن حالات الغضب لدى النساء المطلقات بين المتعلمات وغير المتعلمات.

نظرا لقلة الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة كان من الصعب مقارنة نتائج هذه الفرضية مع بعض الدراسات الموجودة لان اغلب الدراسات كانت تخص محور او جانب معين من الدراسة وليس كل الجوانب.

6.3.5. مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية.

يتبين من خلال الجدول السابق أن قيمة "ت" للدرجة الكلية (2.477)، ومستوى الدلالة (0.015)، أي أنه توجد فروق في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية، وكانت الفروق للواتي لا يعملن، أي تم رفض الفرضية الصفرية السادسة.

تعزو الباحثة وتفسر هذه النتيجة الى ان المرأة المطلقة التي لا تعمل ليس لديها مجالات اهتمام اخرى تفرغ غضبها تجاه الضغوطات النفسية الاجتماعية كالوصمة واللوم والمشاكل الاقتصادية المادية. ونظرة المجتمع نظرة سلبية لها فالمطلقة هنا لا تحول غضبها الى طاقة ايجابية في مجال العمل بل يتعزز الغضب تجاه ما حصل لها، بسبب الفراغ وعدم وجود اهتمامات اكثر لتشغل نفسها بها ولتشعر بأنها تقوم بعمل مفيد لصالحها ولصالح اطفالها ان وجدو. وتتأزم مشكلتها في حال وجود الابناء. اذ تتفاقم مشاكلها الاقتصادية والتزاماتها بسبب عدم وجود معيل لها او أي عمل ساعدها على تخفيف مصاريفها.

عند مقارنة هذه الدراسة مع دراسات سابقة اخرى كانت تتفق مع دراسة (fisher 1998) والتي تنص على ان معظم النساء اللواتي يعانين من دخل ضعيف هن النساء اللواتي يعانين من اكبر المشاكل عند الطلاق.

بالنهاية ترى الباحثة بأن الضغوط النفسية الاجتماعية تسبب نسبة اكتئاب أعلى من الشعور بالغضب مما يدل على ان ردود فعل معظم النساء تتجه نحو استبدال ردود الفعل مقارنة بالنساء التي تعبر عن حالتها بالغضب واستخراج مشاعرها نحو الخارج وذلك بسبب ثقافة المجتمع الفلسطيني بان الرجل مسموح له بالتعبير عن الغضب في حين ان المرأة تعبر عن غضبها بطريقة تقليدية بدون صراخ عالي ومن الناحية الدينية فالدين لا يحبز صوت المرأة العالي فهنا تستسلم المطلقة لواقعها وتستدخل مشاعرها الى الداخل وتدخل بالاكتئاب. ولو اخذنا تكوين المرأة فالمرأة بطبيعتها مخلوق ضعيف، مرهفة بالإحساس، عطوفة وعاطفية تتأثر بشكل اكبر بما تصادفه من مشكلات او عراقيل او منغصات فبالإضافة الى الضعف الجسماني قياسا بالرجل فهي اكثر ضعفا من الناحية النفسية وهي بحاجة دائمة الى من يتفهم مشاعرها وتقلباتها النفسية والعصبية والمزاجية كيف وان كانت مطلقة فهي دائما بحاجة الى العون بما تجابهه من ضغوطات اجتماعية ونفسية بعد الطلاق وان لم تجد العون وان زادت هذه الضغوطات فذلك يعرضها الى السقوط بنوبات الاكتئاب.

فالمضغوطات ونظرة المجتمع بأنها فاشلة ومعاناتها من شكوكه بها بأنها اكثر قابلية للغواية وحرمانها من اشباع حاجاتها العاطفية والجنسية والأسرية ومسؤولية الابناء ان وجدوا والعوز المالي وشعورها بالخوف والقلق تجاه مستقبلها ومستقبل ابنائها وقلّة الفرص بالزواج مرة اخرى كلها عوامل تزيد من خيبة امل المطلقة والإحباط مما يزيدتها تعقيدا ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي وبالتالي شعورها بالحزن والقلق والغضب لكنها تتصاع الى استدخال المشاعر نظرا لثقافة واعتبارات المجتمع ومعاييرها كما تم ذكره سابقا فمن هنا وجدت الباحثة بان نسبة الاكتئاب لدى النساء المطلقات اكثر من نسبة الغضب لديهن.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة التي توصلت اليها الباحثة فان الباحثة توصي بالاتي:

- ضرورة إيلاء المزيد من الاهتمام بالصحة النفسية للمرأة المطلقة من خلال إعداد برامج تستهدف احتواء المرأة المطلقة ومساعدتها على الاندماج من جديد في المجتمع والحياة الاجتماعية من خلال دورات وندوات ورشات عمل وتوفير وظائف مناسبة ومساعدة ذوات الحاجة في استكمال تعليمهن، لما في ذلك من أثر ايجابي على الصحة النفسية لديهن والذي يساهم بشكل كبير في إخراجهن من عزلتهن الناجمة عن حالة الطلاق التي تعرضن لها وهذا يساعد على تخفيف الشعور بالتوتر والغضب والاكتئاب الذي ينعكس سلبا عليهن وعلى صحتهن النفسية كما أظهرت نتائج الدراسة.
- العمل على إعداد برامج تستهدف إشراك المرأة المطلقة في نشاطات اجتماعية ونفسية لمساعدتهم على تفريغ الغضب الكامن بداخلهن جراء حالة الطلاق والذي بدوره ينعكس ايجابا على صحتهن النفسية.
- ضرورة التركيز على إعداد برامج متنوعة تستهدف الفئات المختلفة من المطلقات والتركيز على اهتماماتهن المختلفة بالتركيز على مستوياتهن المتفاوتة في الشعور بالغضب والاكتئاب حسب فئاتهن العمرية كما جاء في نتائج الدراسة.
- ضرورة العمل على تنفيذ تلك التوصيات من خلال الشراكة الكاملة مع الفئات المختلفة من المجتمع من خلال الحكومة وفي مقدمتها وزارة الشؤون الاجتماعية وشؤون المرأة والصحة والعمل.
- اعداد برامج علاجية وإرشادية في مجال الزواج المريض على ان يتضمن العلاج الاسري لاي مشاكل نفسية لكلا الزوجين وباقي افراد الاسرة.
- وضع برامج علاجية ووقائية لمنع وتخفيف سوء التكيف لدى المرأة المطلقة حيث يقدم من خلاله الدعم النفسي والتدريب على حياة جديدة لها.
- انشاء مراكز للإرشاد العائلي والزواجي ومكاتب تهتم بفئة النساء المطلقات من حيث العمل على مشكلة الطلاق وآثاره الناجمة عنه وإبصار للمقبلين عليه، بالضغوطات التي سوف يواجهها بحيث تخلق الوعي والمعرفة لديهم، لتهيئتهم نفسيا.

• ان تهتم وسائل الاعلام وخاصة المرئية بتخصيص برامج يومية او اسبوعية للأسرة بشكل عام والنساء المطلقات بشكل خاص تقدم من خلالها محاضرات او ندوات حول الآثار والضغوطات النفسية الاجتماعية فلا شك بان تناول مثل هذه الموضوعات بأسلوب علمي يتوخى عرض الحقائق عرضاً منطقياً يخاطب العقل قبل الشعور والفكر قبل الوجدان من شأنه ان يترك مساحة للتفكير المتعقل لدى المشاهدين فمنها ما هو توعية للأهل بكيفية التعامل مع المطلقة وثانياً للمطلقة نفسها بكيفية تخطي الضغوطات الناجمة عن الطلاق.

• المقترحات البحثية:

دراسة الباحثة هذه من الدراسات النادرة في مناقشة الضغوطات النفسية والاجتماعية الناجمة عن الطلاق ومعرفة أثرها في كل من الاكتئاب والغضب لدى المطلقات فإن الدراسة تقترح إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال ومن ذلك:

- اجراء دراسات في كيفية تعاطي المطلقة مع مشاكل الطلاق والضغوطات الناجمة عنه.
- إجراء دراسات تتناول الاضطرابات النفسية والسيكوسوماتية الأخرى للمطلقة كالقلق والخوف والهلاوس والعزلة الاجتماعية والانطواء.
- اجراء دراسات حول عزوف الجنس الاخر من الارتباط او الزواج بالمطلقة.
- إجراء دراسات حول كيفية تعامل الأسرة ومواجهتها لفشل زواج ابنتها.
- اجراء دراسات حول قبول الجنس الاخر بالزواج من المطلقة.
- اجراء دراسات حول نظرة وتعاطي كلا الجنسين ازاء المرأة المطلقة.

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

- إبراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت.
- إدارة الأحوال المدنية بمكة. (1422). إحصائيات عام 1422هـ.
- أبو دليوح، أسماء. (2008). الإرشاد الجمعي فاعليته في خفض مستوى الغضب. دار اليازوري، عمان.
- ابو لبن، ابتسام. (2009). انفعال الغضب لدى الاطفال الملتحقين بمؤسسات إيوائية وغير الملتحقين بها في محافظتي القدس وبيت لحم، رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
- الدول العربية في أرقام ومؤشرات. (2008). الأمانة العامة: إدارة الإحصاء وقواعد المعلومات، العدد الأول.
- أرون، بيك. (2000). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة، عادل مصطفى (2000)، دار الآفاق العربية، القاهرة.
- إسماعيل، عزت. (دون تاريخ). اكتئاب النفس وأعراضه وأنماطه وأسبابه وعلاجه، وكالة المطبوعات، الكويت.
- افريل، جيمس. (2001). مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف انفعال الغضب، ترجمة عبد المعطي، حسن، وعلى، عبد السلام. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- إمام، محمد. (1996). الزواج والطلاق في الفقه الإسلامي. المؤسسة الجامعية، بيروت.
- الأمم المتحدة. (2006). تقرير التنمية البشرية.
- الانصاري، بدر (2002): المرجع في مقاييس الشخصية تقنين على المجتمع الكويتي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- بركات، اسيا. (2000). العلاقة بين اساليب المعاملة والاكتئاب لدى بعض المراهقين والمراهقات المراجعين لمستشفى الصحة النفسية بالطائف، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى بمكة المكرمة، كلية التربية قسم علم النفس.
- برهوم، محمد. (1986). ظاهرة الطلاق في الأردن: دراسة اجتماعية ميدانية. دراسات، 13 (12)، 186-205.
- برهوم، محمد. (1977). مكانة المرأة الاجتماعية والطلاق في الأردن. مجلة العلوم الاجتماعية، 5(1)، ص 7-36.

بسيوني، أميرة. (1967). الأسرة المصرية. دار الكتاب، القاهرة.

تونسي، عديلة. (2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، السعودية.

الثاقب، فهد. (1999). المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي - الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية. مجلس النشر العلمي، الكويت.

الجابر، أمينة. (1996). ظاهرة الطلاق في المجتمع القطري وعلاجها في ضوء التشريع الإسلامي. دراسات الخليج والجزيرة العربية، (72)، 175-202.

جاد الله، فاطمة. (2002). دراسة تحليلية لضغوط العمل لدى المرأة المصرية بالتطبيق على ديوان عام هيئة مصر، المجلة العربية للإدارة، (22)1، مصر.

جنور، محمود. (2001). الدخل الأسرى وظاهرة الطلاق بالمجتمع الليبي. مجلة الجامعة. جامعة السابع من أبريل، العدد (2)3.

جلال، سعد. (1986). في الصحة العقلية، الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. القاهرة: دار الفكر العربي.

الجنابي، عائدة. (د.ت). المتغيرات الاجتماعية والثقافية لظاهرة الطلاق. دراسة ميدانية لظاهرة الطلاق في بغداد. المكتبة المركزية، جامعة بغداد.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2005). مشروع النشر والتحليل لاستخدام بيانات التعداد: سلسلة الدراسات التحليلية المعمقة: التركيب الأسري في الأراضي الفلسطينية. رام الله - فلسطين.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2006). الزواج والطلاق في الأراضي الفلسطينية-1999. رام الله، فلسطين.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2007). التعداد العام للسكان والمساكن والمنشآت، 2007، (1997).

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2009). دراسة مقارنة حول الخصائص الاجتماعية والأسرية والزواجية والعلمية والاقتصادية، رام الله - فلسطين.

الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (2010). وقوعات الطلاق المسجلة في الأراضي الفلسطينية. رام الله، فلسطين.

جودة، آمال. (2006). الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، العدد 30، الجزء 1، ص 97-137.

- الحداد، منوية. (2008). مدى فاعلية أسلوب العلاج الجماعي في تخفيض الاكتئاب النفسي لمرضى الغسيل الكلوي المترددين على المراكز الصحية بمدينة مصراتة، ليبيا.
- حسن، هدى. (2006). مرض السكر وعلاقته ببعض العوامل النفسية والسمات الشخصية. مجلة العلوم الاجتماعية، (1)34.
- حسين، طه. (2007): استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان.
- حسين، طه. (2007): العلاج النفسي المعرفي مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- حقي، ألفت. (1995). الاضطراب النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الاسكندرية.
- حمزة، مختار. (1976). إرشاد الآباء والأبناء، مكتبة الخانجي، القاهرة، ط 2.
- الخضر، عثمان. (2004). الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد 1، عدد 32، ص 69-99.
- الخوaja، عبد الفتاح. (2002). الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، الدار الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- الخطيب، سرحان. (2001) الإكتئاب، دار مجدلاوي، عمان.
- خويطر، وفاء. (2010). الأمن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية "المطلقة والأرملة" وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- رزق، أسعد. (1987). موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، المؤسسة العربية.
- رضوان، سامر. (2000). الاكتئاب والتشاؤم "دراسة ارتباطية مقارنة"، كلية التربية وكلية التربية بعبري سلطنة عمان، جامعة دمشق.
- الرفاعي، نعيم. (1987). الصحة النفسية: دراسة في سيكولوجية التكيف، ط.7، مكتبة احياء للتراث، مكة.
- ريس، سامية. (2008). فاعلية برنامج العلاج السلوكي المعرفي في تحسين درجات القلق والاكتئاب لدى مرضى الفشل الكلوي المزمن (تحت الاستصفاء الدموي)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الخرطوم.
- زهران، حامد. (1978) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط.2، عالم الكتب، القاهرة.
- سابق، سيد. (1980). فقه السنة. الطبعة الأولى، مطبعة النهضة العربية.

- ستورا، جان. (1997). **الكرب - الضغط النفسي**. ترجمة: وجيه، أسعد، دار الباشتر، دمشق.
- سركيس، عادل. (1985). **الزواج في المجتمع المصري الحديث**. الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- سعفان، محمد. (2003). **دراسات في علم النفس والصحة النفسية - اضطراب انفعال الغضب**. جامعة الزقازيق - كلية التربية، دار الكتاب الحديث.
- سلامة، ممدوح. (1989). **التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين، مجلة علم النفس السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة.**
- سليمان، سناء. (2007). **الغضب (أسبابه، أضراره، الوقاية، العلاج)**، عالم الكتب، القاهرة.
- سمور، قاسم، وعود، محمد. (2004). **الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية، عدد5، ص 143-169.**
- السيد، فانت. (1993). **مظاهر الاكتئاب لدى الفتاه الجامعية، دراسة لعلاقة مظاهرا لاكتئاب ببعض متغيرات التنشئة الأسرية كما يدركها الفتيات، رسالة دكتوراه غير منشوره جامعة الزقازيق، كلية الآداب، قسم علم النفس.**
- الشربيني، زكريا. (1993). **المشكلات النفسية عند الأطفال، ط.1، دار الفكر العربي، القاهرة.**
- الشربيني، لطفى. (1995). **كيف تتغلب على القلق، دار النهضة، بيروت.**
- الشربيني، لطفى. (1996). **وداعاً أيتها الشيخوخة (دليل المسنين)**، المركز العلمي، الإسكندرية.
- الشربيني، لطفى. (2001). **الاكتئاب أخطر أمراض العصر، دار الشعب، القاهرة.**
- الشربيني، لطفى. (2001). **الاكتئاب، المرض والعلاج، منشأة المعارف، الاسكندرية.**
- الشريف، ليلي. (2003). **اساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمطي الشخصية (أ-ب) لدى اطباء الجراحة القلبية والعصبية والعامة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة دمشق.**
- شعبان، رجب علي. (1995). **الفروق الجنسية والعمرية في اساليب التكيف مع المواقف الضغطة مجلة علم النفس، العدد 24، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 110 - 123.**
- الشعراوي، زيلعي. (1993). **أثر الصناعة في الأسرة دراسة في مدينة الدمام. دار الصابوني، حلب.**
- شليبي، ثروت. (1411). **الطلاق والتغير الاجتماعي في المجتمع السعودي. دراسة ميدانية في مدينة جدة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.**

- شليبي، ثروت.(1990). **الطلاق والتغير الاجتماعي في المجتمع السعودي**، دراسة ميدانية في مدينة جدة. دار المجمع العلمي، جدة.
- الشمري، جمال.(2008). **اضطراب الضغط النفسي. الحوار المتمدن**، عدد 2172.
- الشناوي، محمد. (1988). **العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته**، دار قباء للطباعة، مصر.
- صادق، عادل. (1988). **الطب النفسي**، الدار السعودية للنشر والتوزيع، جدة، ط1.
- صالح، احمد.(1989). **تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين**. الكتاب السنوي السادس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ضمرة، جلال. (2008). **الاتجاهات النظرية في الإرشاد**، دار الصفاء، عمان.
- عبد الحميد، هبة. (2008). **معجم مصطلحات التربية وعلم النفس**، دار البداية، عمان.
- عبد الرحمن، السيد، وعبد الحميد، فوقية. (1998). **مقياس الغضب كحالة وكسمة**، دار قباء، القاهرة.
- عبد الرزاق، عماد. (1987). **الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للأطفال والأحداث**، دار الفكر، عمان.
- عبد الستار ابراهيم. (1998). **الاكتئاب اضطراب العصر الحديث**، عالم المعرفة، الكويت.
- عبد العاطي، وآخرون.(1998). **الأسرة والمجتمع**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- عبد الله، هشام. (1995). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب واليأس لدى عينة من الطلاب والعاملين، المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس**، مصر. الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبون- المعاقون " ، المجلد2 ، ص ص 473- 513.
- عبد المعطي، حسن. (1992). **ضغوط احداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق**، العدد (19)، 219- 260.
- عبد الواحد، مصطفى.(1972). **الاسرة في الاسلام**، مكتبة المنتبي، العراق، ط 2.
- عزت، درى حسن. (1986). **الطب النفسي**، ط.3، دار القلم، الكويت.
- عسكر، عبد الله. (1988). **الاكتئاب النفسي بين النظرية والتشخيص**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- عطا، محمود.(1993). **تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية**، القاهرة، مصر.

- عفي، عبد الحكيم. (1989). **الاكتئاب والانتحار**، ط.1، الدار المصرية، لبنان.
- عكاشة، أحمد. (1992). **الطب النفسي المعاصر**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ط.4.
- علي، عبد السلام. (1997). **المساندة الاجتماعية وموجهة الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات**، مجلة دراسات نفسية، مج(7)2، جامعة بهنا، مصر.
- علي، عبد السلام. (2000). **المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية**. مجلة علم النفس، الهيئة العامة المصرية للكتاب، العدد (53).
- حنفي، محمد. (2009): **أشهر عشرة أسباب للطلاق**. جريدة القبس، الكويت.
- علي، علي. (2001). **السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك الانفعالي للغضب بين العاملين والعاملات**، مجلة علم النفس، عدد (57)، ص 50-67.
- عليان، محمد وعسلي، عزت. (2006). **فعالية العلاج القائم على المعنى والتدريب على المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال**. مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، عين شمس، 54، ص 131-163.
- عمر، ماهر. (1992). **سيكولوجية العلاقات الاجتماعية**. دار المعرفة الجامعة، الإسكندرية.
- عمر، معن خليل. (1994). **علم اجتماع الأسرة**، دار الشروق.
- عواد، محمد. (2002). **الغضب كحالة وسمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اريد.
- عوض، ربيعة. (2001). **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة (التشخيص والعلاج)**، مكتبة النهضة المصرية، الاسكندرية.
- غالب، مصطفى. (1985). **الحياة الزوجية وعلم النفس**. دار مكتبة الهلال، بيروت.
- الغامدي، محمد. (2009). **التكيف الاجتماعي والاقتصادي والنفسي للمرأة السعودية المطلقة في محافظة جدة**، كلية الآداب، جامعة الملك عبد العزيز.
- أبو غزالة، سمير. (1999). **الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأکید الذات وبعض السمات المرضية**. مجلة التربية وعلم النفس، عين شمس، عدد (23)، الجزء(3).
- فراج، محمد. (2005). **الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة**، دراسات عربية في علم النفس، (1)4، ص: 93-145.
- فرويد، سيجموند. (1989). **الكف والعرض والقلق**، ترجمة محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة.

- فوزية، براش. (1989). **الصراع النفسي الاجتماعي للمرأة المطلقة: دراسة ميدانية في الجزائر العاصمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر.
- قانون رقم (15) لسنة (1984) بشأن الأحكام الخاصة بالزواج والطلاق وأثارهما، **الجريدة الرسمية**، العدد 16.
- قانون رقم (9) لسنة (1423) بشأن تعديل بعض أحكام القانون رقم (10) لسنة (1984) بشأن الزواج والطلاق وأثارهما، **الجريدة الرسمية**، العدد 5.
- القحطاني، صالح. (2007). **الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل وأثرها على اتخاذ القرارات الإدارية**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- القلعجي، محمد. (1988). **معجم لغة الفقهاء**. الطبعة الأولى، مطبعة النهضة العربية، لبنان.
- كاسينوف، هوارد، وتافرات، ريمون. (2006). **الغضب ادارته وعلاجه دليل الممارسين الكامل في المعالجة**، ترجمة صبري، مكتبة العبيكان، السعودية.
- كردي، سميرة (2006): اضطرابات النوم والشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب لدى عينة من المسنات في مدينة الطائف، **مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس**، العدد 30، الجزء 1، ص 187-211.
- الكندي، احمد. (1992). **علم النفس الأسرى**. مكتبة الفلاح، الكويت.
- كيال، باسمة. (1986). **سايكولوجية المرأة**. مؤسسة عز الدين، بيروت.
- لطفى الشرييني. (2001). **الاكنتاب: الأسباب والمرض والعلاج**، دار النهضة العربية، بيروت.
- لندنيلد، جيل. (2004): **إدارة الغضب**، مكتبة جرير للنشر، السعودية.
- مارشال، جوردون. (2000). **موسوعة علم الاجتماع**، ترجمة محمد الجوهري وآخرون، مجلد 2، ط 1، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- المالح، حسان. (1997). **الطب النفسي والحياة**. الجزء 2، دار الإشراقات، دمشق.
- المحسيري، خالد رشيد. (1983). **مدخل إلى الخدمة الاجتماعية الطبية النفسية**، مطابع نجد، الرياض.
- مراد، عزت. (1994). **كيف تتخلص من الأمراض النفسية**، دار البلاد، جدة.
- مرسي، أبو بكر محمد. (1999). **تعاطي المراهقين للبانجو وعلاقته بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية**، **مجلة دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)، المجلد (9) 3، ص ص 355 - 385.

مرسى، كمال.(1995). العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، ط.2، كلية التربية، جامعة الكويت، دار القلم، الكويت.

مريم، رجاء(2006) : فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

المشعان، عويد سلطان(2005) : المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكنتاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد، النفسي بجامعة عين شمس " الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات " ، المجلد- 1 ص - 158 ص ص . 139.

المصري، ايناس. (2007). الضغوط النفسية والدعم الاجتماعي لدى المطلقين والمطلقات وفاعلية برنامج تدريبي للتعامل مع الضغوط النفسية، اطروحة دكتوراه في الارشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.

مصطفى، فاطمة.(1998). الزواج العرفي. ط.1، دار الحرية، القاهرة.

مصلحة الإحصاء والتعداد.(1984). دراسة إحصائية تحليلية حول الحالة الزوجية لليبين من واقع نتائج التعداد العام للسكان لعامي 1973 / 1984م، عدد3، مطابع المصلحة، طرابلس.

المطوع، محمد.(2006). دراسة حول تأثير الطلاق في تقدير الذات لدى الأبناء، الرياض.

المطوع، محمد.(2007). بعض سمات الشخصية لدى الفتيات السعوديات من اسر مطلقة واسر غير مطلقة. دراسة ميدانية على طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، كلية الملك فهد الأمنية.

المنجد في اللغة والأعلام.(1988). الطبعة السابعة والثلاثون، دار المشرق، بيروت.

منصور، محمد، وآخرون. (1989). النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط.1، دارامة، جدة.

نجاتي، محمد عثمان. (1993). الدراسات النفسية عند علماء المسلمين، دار اشروق، القاهرة.

هول، كاليفين وليندزي، جاردنر.(1978). نظريات الشخصية، (ترجمة: فرج احمد فرج واخرون، مراجعة: لويس كامل مليكه)، الطبعة الثانية: دار الشايع للنشر، القاهرة.

الهنداوي، وفية. (1994). استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل الاداري: السنة السادسة عشر، العدد(58)، الرياض.

الهيئة العامة للمعلومات والاتصالات، الإحصاءات الحيوية لعام 2004، فلسطين.

الهيئة الوطنية للمعلومات والتوثيق، الإحصاءات الحيوية لعام 2000، فلسطين.

وزارة العدل.(1420). الكتاب الإحصائي السنوي. الرياض.

ياسين، عطوف. (1981). علم النفس العيادي الإكلينيكي، ط.1، دار لعلم للملايين، بيروت.

ياسين، عطوف. (1988). أسس الطب النفسي الحديث، منشورات ميسون، بيروت.

يونس، انتصار.(1993). السلوك الإنساني، دار المعارف، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

Ahrons, C. R. (1980). Divorce A crisis of family transition and change. **Family Relations**, 29(October) 533-540.

Allison, D. G. (1997). Coping with stress in the principalship. **Journal of Educational Administration**, 1(35) 39-55.

Assaf ,and jabber ,A, (1996). Sources of stress among high T eachers in the Occupied **West Bank- al-Najah University Journal of Researchers**, 3(10). 7-33.

Atwater, E.(1990). **Psychology of adjustment**: Personal growth in changing world, New York: Clifes-Hall.

Averill,J,R: (1983). studies on anger and aggression implication for theories of emotion. **Americain psychologist**. Nov. 1145-1160.

Beck, A.T. (1976). **Cognitive therapy and the emotional disorders**, New York: International Universities Press.

Beck, A.T.et al. (1979): **Cognitive Theory Of Depression**, New York: Guilford Press.

Bernard,G. (2003): **Healthy anger**: How to help children and teens manage their anger, Ph.D.Oxford university.

Bianchi, E. (2004): stress and coping Among Cardiovascular Nurses: A Survey in Brazil **Issues in Mental Health Nursing**, Vol (25), No (7) p.p: 737-745.

Billings, A.C. and Moos, R. H. (1984). Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46 (4), 877-891.

Blocher, D.H. (1987). **The professional counselor**, New York: Macmillan Publishing Company.

Blonna, R. (2000). **Coping with stress: In a changing world**, (2nd ed.),U. S. A: McGraw-

Blood. B., and Blood, M. (1978). **Marriage, (3rd ed)**, New York: **The Free Press**. All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit 84

Bohlmann,S.E.(2000). **Coping Mechanisms of women divorcing after long-term marriage**.Unpublished doctoral dissertation, California State University, long beach.

Burbeck ,D&Beer ,Depression ,self- esteem ,suicide ideation ,John.(1992). death anxiety and GPA in high school students of **divorced and non divorced parents Psychological** vol.7. ,pp.755-763.

Chih- Ken chen ,yi- chieh Tsai ,etl. (2010). **Depression and Suicide** Riski in Hemodialialysis patients with chronicRenal Failure ,chang gung university school of medicine ,Taiwan; Division of eitumental health and drug abuse research ,national health ,1Vol. 3 ,No.2 ,pp.269–287 ,miaoli

Costin, F.& Draguns. (1989). **Abnormal Psychology** , New York: JohnWiley and sons.

Erikson,E.H (1963). **childhood And society** , New York: Norton Seligman , M.E.P (1975). Helplessness: On Depression, Development, And Death, San Francisco: Freeman.

Finman,R.and Berkowltz leonard.(1980). Some factors influencing the effect of depressed mood on anger and overt hostility towards another and overt hostility towards another. **Journal of research in personality**. vol.(23), pp.70-84.

Fisher,M.(1998).Analyzing the effects of fathersantisocial behavior on mothers and children: A Longituadional.

Folkman, S., and Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. **Journal of Health and Social Behavior**, 21(September),219-239. All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit. 87

George D,Ngau,F,Jolynn,P.(2008). **Domain-specific assessment of anger expression and ambulatory blood pressure, personality and individual Differences**44: 1726-1737.

Goldstein, M.J. (1988). The Family And Psychopathology , **Annual Review of Psychology**, 39: 283-229.

Halford,W.K,and Markman,H.J.(1997).**Clinical hand book of marriage and couples intervention**.new York: John wiley&sons.

Higgins, J., Endler, N. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. **European Journal of Personality**,(9), 253-270.

Hill, L.M C. Hilton,j.M(1999). Changes in roles following divorce: comparision of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers. **Journal of Divorce and Remarriage**,45.

Hill ,L.M C. Hilton ,j.M(1999). **Changes in roles following divorce: comparision of factors contributing to depression in custodial single mothers and custodial single fathers**. Journal of Divorce and Remarriage ,45.

Johnson, J. W. (1981). More about stress and some management techniques. **Journal of School Health**, (January), 36-42.

Kelloway, E., and Barling, J. (1991). **Job characteristics**, role stress and mental health.

Kitamura T, Hasui c. (2006): anger feelings and anger expression as a mediator of the effects of witnessing family violence on anxiety and depression in Japanese , **journal of interpersonal violence** , 21 , 7: 843-855.

Kleinke, C. (1991). **Coping with life challenges**. California: Brooks /cole publishing Company.

Lazarus, R.S. (1966). **Psychological stress and the coping process**, New York: McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, S& Folkman , S. (1984): **stress, appraisal** , and coping New York: springer.

Leonard, Berkowitz & Finman.(1989). frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. **Psychological bulletin**, Vol 106(1), Jul 1989.

Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. **Journal of social Issues**, 32 (winter), 43.

Mahon,N,Yarcheski ‘A.&Yarcheski ‘T.(2003).Anger anxiety ‘and depression in early adolescents from intact and divorced families ‘**Journal of Pediatric Nursing** Vol.18mno.(4)August ‘PP.267-273.

Matheny, K. B., Aycock, D.W., Pugh, J. L., Curlette, W.L., and Silva-Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A quantitative and quantitative synthesis with implications for treatment.**Counseling Psychologis**. 499-549.

Mattew A ,barry H. (2007). anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature , university of Ottawa, department of psychology , Ottawa , ontarion , Canada.

McCubbin, H,I, Joy ,C.B., Cauble, A. E., Comeau , J.K., and Patterson , J.M.(1980). Family stress and coping: A decade review. **Journal of Marriage and The Family**, 42, 855-871.

Monat, A., and Lazarus, R.(1985). **Stress and coping**, (2nd Edition), New York: Columbia University Press.

Neumann. D. (2006). **The psychological stages Of divorce**: divorce mediation, from [http:// www. divorcemed. Com / Books _and _Articles / stages. htm](http://www.divorcemed.com/Books_and_Articles/stages.htm). 4/3/06.pp.1-15.

Odonnell G.(2002). **Mastering Sociology** ‘4ed.Wales ; palgrave Master Series.
Patterson J.M.,and Garwick,A.W.(1999).Leveles of meaning in family stresstheory. **Family Process**,(33),287-304.

Patterson J.M.,and Garwick,A.W.(1999).Leveles of meaning in family stresstheory. **Family Process**,(33),287-304.

Pilar, m: Gonzales, y: toro, s (2008). modalities of anger expression and the psychosocial adjustment of early adolescents in eastern cuba, **international journal of behavioral development** , 32 , 3.

Rabkin, J.G., and Streuing, E.L.(1976). **Life events, stress, and illness**, Science, 194(3), 1013-1020.

Raymond , W: chemtob. C (2002). Anger and combat-related posttraumatic stress disorder, **Journal of traumatic stress** 15, 123, 132.

Rice m †Howell. C.(2006). Differences in Trait Anger Among Children with Varying Levels of **Ange School of Nursing** †19(2)51-61. Expression Patterns.
Rice, Phillipl. (1999).**Stress and health**, (3rd ed.). California: Brooks/Cole Publishing Company.

Ryan, N. (1989). stress-coping strategies identified from school age children's perspective " **Research in Nursing and health** , vot , 12 , N. (2).

Schafer, W. (1996). **Stress management for wellness**, (3rd ed.). U. S.A Harcourt Brace College Publishers.

Schwartz, A and shwartz, R.M (1993): **depression theories and treatments: psychological , biological , And social perspectives**. New York : Columbia university press (Arthur Schwartz- Ruth m. schwatz).

Selye , H. (1976).**The stress of life**, New York: McGraw-Hill Book Co.

Selye, H. (1980). **The stress concept today**, In: Kutash / (ED) , Handbook on Stress and Anxiety, San Francisco, Jossey-Bass.

Shepard †J.M.(1980).**Sociology**.New York; west Publishing Company.

Stone , A. A & Neale , G. M. (1984): New Measure of daily coping: Development and preliminary results **Journal of personality and social psychology** , Vot 46. No (4).

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. **American Psychologist**, (November), 1161-1173.

Thomas. New York;Harcourt brace Jovanovich †Relationship.2ed.

Thompson, L., and Spanier.G.(1983). The end of marriage and acceptance of marital termination. **Journal of Marriage and The family**, (February), 103- 113.

United **demographic yearbook** (1996). New York; National unies.

United **demographic yearbook** (2001). New York ; National unies.

United. **demographic yearbook** (2004). New York ; National unies

W.La Verne,R.j.Anderson.(1977). **Sociology; The study of human.**

Wendy,M. The effects of stress on childrens human figuredrawings **Journal of Clinical Psychology** ,vol. 36 ,NO. 1 ,1980.324-331.

Wilkowski, B: Robinson, M (2007): **The Cognitive Basis of trait Anger and reactive aggression:** An integrative analysis , North Dakota state university , Personality and Social psychology review.

Zimbardo, P.G. (1988). **Psychology and life**, (12th ed). Scott: Company, boston. All Rights Reserved - Library of University of Jordan - Center of Thesis Deposit.

مراجع الانترنت:

<http://ar.wikipedia.org>.

<http://www.almostshar.com>.

الملاحق

ملحق (1) استبانة المحكمين

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأخ/ت الدكتور/ة..... المحترم/ة، ،
تحية وبعد، ،

تنوي الباحثة اجراء دراسة بعنوان: " الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن واثرها في الاكتئاب والغضب لديهن ". وذلك استكمالاً لحصولها على درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي من جامعة القدس.
ونظراً لكونكم من ذوي الاختصاص في المجال، تأمل الباحثة تفضلكم بتحكيم المقاييس والإسترشاد برأيكم والإفادة من ملاحظتكم، وإجراء التعديل الذي ترونه مناسباً. (تعديل، إضافة، حذف...إلخ).
وهذه المقاييس هي:

- مقياس بيك للاكتئاب: ترجمة: أحمد عبد الخالق، تعديل وتقنين: أسماء عبد العزيز الحسين 1422هـ 2002م.
- مقياس الغضب: اعداد ا.د. علاء الدين كفاي و ا.د. مايسة احمد النيال

مع خالص احترامي وتقديري لكم، ،

الطالبة: مروة حرزالله

جامعة القدس / كلية التربية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

استبانته حول الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن واثرها في الاكتئاب والغضب لديهن.

اختي الفاضلة

تحية طيبة وبعد، ،

تهدف هذه الاستبانة إلى جمع بيانات تتعلق بالضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن. وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي التربوي في جامعة القدس ووقع عليك الاختيار عشوائياً لتكوني من ضمن عينة الدراسة، أرجو منك التكرم بإجابة فقرات الإستبانة بصورة تعكس الواقع الموجود بدقة وموضوعية لما لها من أهمية بإنجاز الدراسة علماً أن إجابتك ستعامل بسرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

مع جزيل الشكر والتقدير لحسن التعاون

الباحثة: مروة يحيى حرزالله

القسم الأول: المعلومات العامة والوظيفية

1. العمر:

2. عمر الزوجة عند الطلاق:

3. عدد الأبناء:

الآن الرجاء وضع إشارة ([]) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك:

1. مكان السكن: (1) مدينة، (2) قرية، (3) مخيم.

2. المؤهل التعليمي: (1) أمي، (2) ابتدائي، (3) اعدادي، (4) ثانوي، (5) دبلوم متوسط، (6) بكالوريوس فأعلى.

3.

لحالة العملية: (1) تعمل، (2) لا تعمل.

أختي الفاضلة:

يشتمل هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات المرجو منك أن تقرأي كل مجموعة من العبارات بتمعن وإتقان، ثم تنتقي من كل مجموعة العبارة التي تصف تماماً الحالة التي كنت تشعر/ين بها خلال الأسبوع الماضي (بما في ذلك اليوم الحالي)، ضع/ي دائرة حول الرقم المكتوب على يمين العبارة التي اخترتها/تيها. تأكدي من قراءة كل عبارة قبل أن تختاري/ي إحداهما:

1	<p>0 -لا أشعر بالهم أو الحزن.</p> <p>1 -أشعر بشيء من الهم والحزن.</p> <p>2 -أشعر بالهم والحزن معظم الوقت ومن الصعب علي الخروج من هذه الحالة.</p> <p>3 -أشعر بالهم والحزن طوال الوقت ولا أشعر بالفرح أو السعادة على الإطلاق.</p>
2	<p>0 -أنا لست متشائمة/ة بخصوص المستقبل.</p> <p>1 -أشعر بأن المستقبل غير مشجع.</p> <p>2 -أشعر بأنه لا يوجد شيء أتطلع إليه في المستقبل أو يستحق الاهتمام.</p> <p>3 -أشعر باليأس التام من المستقبل، ولن يحدث تقدم في أي شيء في حياتي.</p>
3	<p>0 -لا أشعر بالفشل.</p> <p>1 -أشعر بأنني فشلت أكثر من أي شخص عادي.</p> <p>2 -كلما تطلعت إلى حياتي الخاصة أجد فيها الكثير من العثرات والفشل.</p> <p>3 -أشعر بأنني فاشل/ة تماماً في القيام بأي مهمة أو دور.</p>
4	<p>0- أنا قانع/ة وراضي/ة عن الأشياء التي تعودت القيام بها.</p> <p>1- لا أجد متعة كالسابق في الأشياء التي تعودت القيام بها.</p> <p>2- لا أشعر بالرضا التام أو المتعة الحقيقية في حياتي الحاضرة.</p> <p>3- أشعر بعدم الرضا والملل من كل شيء حولي.</p>

	5
<p>0- لا أشعر بالذنب وتأنيب نفسي عادة.</p> <p>1-لدي شعور بالذنب بعض الوقت.</p> <p>2-يبتأني الشعور بالذنب وتأنيب النفس معظم الوقت.</p> <p>3-أشعر بالذنب وتأنيب النفس طوال الوقت.</p>	
	6
<p>1 -لا أشعر بأني أستحق العقاب.</p> <p>2 -أشعر وكأن عقاباً قد يحل بي.</p> <p>3 -أتوقع أن أعاقب.</p> <p>4 -أشعر أنني بالفعل أعاقب.</p>	
	7
<p>0 - لا أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي.</p> <p>1 - أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي.</p> <p>2 - أشعر بالاشمئزاز من نفسي.</p> <p>3 - أكره نفسي.</p>	
	8
<p>0- لا أشعر بأني أسوء من أي شخص عادي.</p> <p>1- أنقد نفسي لضعفي وأخطائي.</p> <p>2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.</p> <p>3- أولم نفسي باستمرار على كل شيء سيء حدث.</p>	
	9
<p>0 لا تراودني رغبات أو أفكار للخلاص من حياتي.</p> <p>1 أدعو الله أحياناً أن يعجل بنهايتي إن كان في ذلك خيراً لي.</p> <p>2 أدعو الله كثيراً أن يعجل بنهايتي.</p> <p>3 أُلح على الله بالدعاء في كل حين للخلاص من هذه الحياة.</p>	
	10
<p>0 - لا أبكي أكثر من المعتاد.</p> <p>1 - أبكي الآن أكثر مما تعودت.</p> <p>2 - أبكي الآن طوال الوقت.</p> <p>3 - كانت لي قدرة على البكاء، أما الآن فلا أستطيع حتى لو أردت.</p>	

	11
<p>0- لا أشعر أنني أغضب أكثر من المعتاد.</p> <p>1- أنزعج وأغضب بسهولة أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أشعر بالغضب في الوقت الحالي باستمرار.</p> <p>3- لا أشعر بالغضب إطلاقاً من الأشياء التي كانت تثير غضبي.</p>	
	12
<p>0- لم أقصد الاهتمام بالآخرين.</p> <p>1- أشعر بأني قليل / ة الاهتمام بالآخرين بالمقارنة بما كنت في حياتي.</p> <p>2- فقدت معظم اهتماماتي بالآخرين.</p> <p>3- فقدت اهتمامي بالآخرين، ولم يعد يهمني أحد.</p>	
	13
<p>0- أتخذ القرارات بنفس الكفاءة التي اعتدت عليها.</p> <p>1- أقوم بتأجيل القرارات أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات.</p> <p>3- لم يعد لي القدرة على اتخاذ القرارات.</p>	
	14
<p>0- لا أشعر أن شكلي أصبح مهملاً أو غير جذاب.</p> <p>1- لدي شعور أحياناً بأني أبدو أكبر سنًا وأقل جاذبية.</p> <p>2- أشعر غالباً أن هناك تغيير في مظهري ويجعلني أقل جاذبية.</p> <p>3- أعتقد أن شكلي بالفعل مهمل وغير جذاب.</p>	
	15
<p>0- أستطيع أن أعمل بنفس الكفاءة التي عملت بها من قبل.</p> <p>1- أشعر أن البدء في عمل أي شيء يتطلب كثيراً من الجهد.</p> <p>2- اضطر للضغط على نفسي بشدة كي أعمل أي شيء.</p> <p>3- لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق.</p>	
	16
<p>0- أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت.</p> <p>1- لا أنام جيداً كما كنت أنا من قبل.</p> <p>2- أستيقظ مبكراً ساعة أو ساعتين عن المعتاد، ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم.</p> <p>3- أستيقظ قبل الفجر ولا أستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى.</p>	

	17
<p>0- لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد.</p> <p>1- أشعر بالتعب بسرعة أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أتعب بسرعة أكثر مما تعودت.</p> <p>3- أشعر بالإرهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل.</p>	
	18
<p>0- لم تقل شهيتي للطعام عما كانت عليه في السابق.</p> <p>1- شهيتي للطعام أقل من السابق.</p> <p>2- إن شهيتي ضعيفة بشكل كبير.</p> <p>3- شهيتي الآن معدومة تماماً.</p>	
	19
<p>0- لم ينقص وزني مؤخراً بصورة ملحوظة.</p> <p>1- نقص وزني أكثر من 2 كيلوجرام.</p> <p>2- نقص وزني أكثر من 5 كيلوجرام.</p> <p>4- نقص وزني أكثر من 7 كيلوجرام.</p>	
	20
<p>0- ليس هناك ما يشعرني بالقلق على صحتي.</p> <p>1- يراودني شيء من القلق بوجود مشكلات صحية مثل بعض الأوجاع أو الآلام أو اضطراب المعدة أو الإمساك أو تأخر الدورة الشهرية.</p> <p>2- بالي مشغول بسبب بعض المشكلات الصحية ومن الصعب علي التفكير في أي شيء آخر.</p> <p>3- ينتابني القلق والتوتر بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة العجز عن التفكير في أي شيء آخر.</p>	
	21
<p>0- ليس هناك أي تغيير في رغبتني الجنسية.</p> <p>1- رغبتني في الجنس قلت عن السابق.</p> <p>2- رغبتني في الجنس قلت بكثير عن السابق.</p> <p>3- افتقد الاهتمام بالجنس تماماً في الوقت الحاضر.</p>	

المقياس العربي للغضب/ اعداد ا.د. علاء الدين كفاي و ا.د. مایسة احمد النیال
 فیما یلی مجموعة من العبارات، اقرأی كل عبارة و بینی اذا كانت تنطبق علیك ام لا، ثم ضعی دائرة حول
 الرقم المناسب تبعاً للمقیاس التالي:

(1) تعني لا مطلقاً (2) يعني قليلاً (3) يعني متوسط (4) يعني كثيراً (5) يعني كثيراً جداً

كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا مطلقاً	العبارة
5	4	3	2	1	1 -شعر دائماً بالغضب أكثر مما يحدث للآخرين
5	4	3	2	1	2 -عندما اغضب استمر في غضبي أكثر من اللازم
5	4	3	2	1	3 -في احيان كثيرة اغضب دون وجود سبب.
5	4	3	2	1	4 -أميل الى ان اغضب من اشياء تافهة اعرف انها لا تغضب الكثيرين
5	4	3	2	1	5 -من السهل استثارة غضبي
5	4	3	2	1	6 -شيء ما يجعلني اغضب تقريباً كل يوم
5	4	3	2	1	7 -يمكن ان اشعر بالغضب أكثر من مرة في اليوم الواحد.
5	4	3	2	1	8 -استغرق وقتاً طويلاً حتى اشعر بالهدوء من حالة الغضب التي تتتابني
5	4	3	2	1	9 -اشعر بالام في معدتي في المرات الكثيرة التي اتعرض فيها لموقف يضربي
5	4	3	2	1	10 - نوبات غضبي اعنف مما يحدث للآخرين فيما اظن
5	4	3	2	1	11 - انا قادر على اخفاء مظاهر الغضب
5	4	3	2	1	12 - يبلغ غضبي منهاه عندما يكون الآخرون غير عادلين معي في احكامهم علي.
5	4	3	2	1	13 - عندما اغضب من شخص ما فأنتي اواجهه دون الاهتمام بوجود الآخرين
5	4	3	2	1	14 - على الرغم من غضبي من الآخرين فأنني اضغط على نفسي حتى لا اجعلهم يدركون حقيقة مشاعري
5	4	3	2	1	15 - اغضب بشدة عندما اتعرض الى النقد من الآخرين
5	4	3	2	1	16 - يرتفع صوتي عالياً عند شعوري بالغضب
5	4	3	2	1	17 - عندما افكر في التعبير عن غضبي تثور لدي مشاعر القلق
5	4	3	2	1	18 - اشعر بمشاعر الاثم او الذنب عندما اعبر عن غضبي
5	4	3	2	1	19 - اغضب عندما يعرقل شيء ما خططي
5	4	3	2	1	20 - كثيراً ما تعتل صحتي بسبب كتمانتي لغضبي من الآخرين
5	4	3	2	1	21 - انفس عن غضبي بالتهديدات اللفظية
5	4	3	2	1	22 - عندما اواجه الآخرين بغضبي منهم فان ذلك يساعدني على

					ان ابعده سبب الغضب عن ذهني
5	4	3	2	1	23 - ينتابني صدام حاد عندما اغضب
5	4	3	2	1	24 - نوبات غضبي تبلغ من الشدة حدا يثير دهشة الآخرين
5	4	3	2	1	25 - عندما اتعرض الى حالة الغضب افقد قدرتي على التحكم في نفسي تماما
5	4	3	2	1	26 - تذكر بعض الخبرات الماضية السلبية كاف لاثارة موجه من الغضب العنيف لدي
5	4	3	2	1	27 - عندما اغضب اعاني من الام في عضلات جسمي
5	4	3	2	1	28 - افضل الانسحاب من المواقف بدلا من اعبر عن غضبي امام الآخرين
5	4	3	2	1	29 - اغضب عندما امارس اعمال روتينية مملة
5	4	3	2	1	30 - عندما اخفي غضبي عن الآخرين اظل اعيش في فترة الغضب لفترة طويلة
5	4	3	2	1	31 - اغضب عندما يشك (او لا يثق) الآخرون في قدرتي
5	4	3	2	1	32 - غضبي من الآخرين يحول دون تقديم المساعدة التي كنت احب ان اقدمها لهم
5	4	3	2	1	33 - اغضب عندما اتورط في عمل ما لم اكن انوي القيام به
5	4	3	2	1	34 - اغضب عندما يجرحني الآخرون
5	4	3	2	1	35 - عندما تزيد حدة غضبي اشعر بالام في صدري او قلبي
5	4	3	2	1	36 - عندما اغضب اجد نفسي اتصيب عرقا
5	4	3	2	1	37 - اغضب عندما يحصل الآخرون على حقوق لا يستحقونها
5	4	3	2	1	38 - اغضب عندما احرم من محاولة تحقيق مطالبتي
5	4	3	2	1	39 - اجد صعوبة في التنفس عندما تتتابني حالة من الغضب
5	4	3	2	1	40 - عندما يشتد غضبي اشعر بسرعة في ضربات قلبي

القسم الآخر من الاستبانة

يرجى قراءة الأسئلة التالية بتمعن والإجابة عليها بدقة بما يتناسب مع وضعكم

- ما هي أنواع الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرضين لها كامرأة مطلقة؟
- هل تتلقي دعم اجتماعي نفسي من المحيط؟
- أهم الصعوبات التي واجهتها بعد الطلاق؟
- كيف تفكرين بالمستقبل بعد الطلاق؟

شاكراً لكم حسن تعاونكم

ملحق (2) استبانة أفراد العينة

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

استبانة

اختي الفاضلة

تحية طيبة وبعد، ،

تهدف هذه الاستبانة إلى جمع بيانات تتعلق بالضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن وأثرها في الاكتئاب والغضب لديهن. وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي التربوي في جامعة القدس وقد وقع عليك الاختيار عشوائياً لتكوني من ضمن عينة الدراسة، أرجو منك التكرم بإجابة فقرات الإستبانة بصورة تعكس الواقع الموجود بدقة وموضوعية لما لها من أهمية بإنجاز الدراسة علماً أن إجابتك ستعامل بسرية ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

مع جزيل الشكر والتقدير لحسن التعاون

الباحثة: مروة يحيى حرز الله

إشراف: د. اياد الحلاق

2012-2011

4. العمر:
5. عمر المبحوثة عند الطلاق:
6. عدد الأبناء:

الرجاء وضع إشارة (×) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك:

4. مكان السكن: (1) مدينة، (2) قرية، (3) مخيم.
5. المؤهل التعليمي: (1) أمي ، (2) ابتدائي ، (3) اعدادي ، (4) ثانوي
(5) دبلوم ، (6) متوسط، (7) بكالوريس فأعلى.
6. الحالة العملية: (1) تعمل ، (2) لا تعمل.

القسم الثاني:

أختي الفاضلة:

يتكون هذا المقياس من 21 مجموعة من العبارات، كل مجموعة تصف الأعراض السريرية للاكتئاب والمطلوب منك أن تقرأي كل مجموعة من العبارات بتمعن وإتقان وتنتق العبارة التي تنطبق عليك وتصف حالتك، ثم ضعي دائرة حول الرقم المكتوب على يمين العبارة التي اخترتها. تأكدي من قراءة كل عبارة قبل أن تختاري إحداها:

1	0 -لا أشعر بالهم أو الحزن. 1 -أشعر بشيء من الهم والحزن. 2 -أشعر بالهم والحزن معظم الوقت ومن الصعب علي الخروج من هذه الحالة. 3 -أشعر بالهم والحزن طوال الوقت ولا أشعر بالفرح أو السعادة على الإطلاق.
2	0- أنا لست متشائمة بخصوص المستقبل. 1- أشعر بأن المستقبل غير مشجع. 2-أشعر بأنه لا يوجد شيء أتطلع إليه في المستقبل أو يستحق الاهتمام. 3-أشعر باليأس التام من المستقبل، ولن يحدث تقدم في أي شيء في حياتي.
3	0-لا أشعر بالفشل. 1-أشعر بأنني فشلت أكثر من أي شخص عادي. 2-كلما تطلعت إلى حياتي الخاصة أجد فيها الكثير من العثرات والفشل. 3-أشعر بأنني فاشل/ة تماماً في القيام بأي مهمة أو دور.
4	0- أنا قانعة وراضية عن الأشياء التي تعودت القيام بها. 1- لا أجد متعة كالسابق في الأشياء التي تعودت القيام بها. 2- لا أشعر بالرضا التام أو المتعة الحقيقية في حياتي الحاضرة. 3-أشعر بعدم الرضا والملل من كل شيء حولي.

5	<p>0- لا أشعر بالذنب وتأنيب نفسي عادة.</p> <p>1 -لدي شعور بالذنب بعض الوقت.</p> <p>2 -ينتابني الشعور بالذنب وتأنيب النفس معظم الوقت.</p> <p>3-أشعر بالذنب وتأنيب النفس طوال الوقت.</p>
6	<p>0 -لا أشعر بأنني أستحق العقاب.</p> <p>1-أشعر وكأن عقاباً قد يحل بي.</p> <p>2-أتوقع أن أعاقب.</p> <p>3-أشعر أنني بالفعل أعاقب.</p>
7	<p>0 -لا أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي.</p> <p>1 -أشعر بأن أملني قد خاب في نفسي.</p> <p>2 -أشعر بالاشمئزاز من نفسي.</p> <p>3 -أكره نفسي.</p>
8	<p>0- لا أشعر بأنني أسوء من أي شخص عادي.</p> <p>1- أنتقد نفسي لضعفي وأخطائي.</p> <p>2- ألوم نفسي معظم الوقت على أخطائي.</p> <p>3- ألوم نفسي باستمرار على كل شيء سيء حدث.</p>
9	<p>0 + تراودني رغبات أو أفكار للخلاص من حياتي.</p> <p>1 -أدعو الله أحياناً أن يعجل بنهايتي إن كان في ذلك خيراً لي.</p> <p>2 -أدعو الله كثيراً أن يعجل بنهايتي.</p> <p>3 -ألح على الله بالدعاء في كل حين للخلاص من هذه الحياة.</p>

	10
<p>0 - لا أبكي أكثر من المعتاد.</p> <p>1 - أبكي الآن أكثر مما تعودت.</p> <p>2 - أبكي الآن طوال الوقت.</p> <p>3 - كانت لي قدرة على البكاء، أما الآن فلا أستطيع حتى لو أردت.</p>	
	11
<p>0- لا أشعر أنني أغضب أكثر من المعتاد.</p> <p>1 أنزعج وأغضب بسهولة أكثر مما تعودت.</p> <p>2 أشعر بالغضب في الوقت الحالي باستمرار.</p> <p>3 لا أشعر بالغضب إطلاقاً من الأشياء التي كانت تثير غضبي.</p>	
	12
<p>0- لم أفقد اهتمامي بالناس.</p> <p>1- أشعر بأنني قليلة الاهتمام بالآخرين بالمقارنة بحياتي سابقاً.</p> <p>2 - فقدت معظم اهتماماتي بالآخرين.</p> <p>3- فقدت اهتمامي بالآخرين، ولم يعد يهمني أحد.</p>	
	13
<p>0- أتخذ القرارات بنفس الكفاءة التي اعتدت عليها.</p> <p>1- أقوم بتأجيل القرارات أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات.</p> <p>3- لم يعد لي القدرة على اتخاذ القرارات.</p>	
	14
<p>0- لا أشعر أن شكلي أصبح مهملاً أو غير جذاب.</p> <p>1- لدي شعور أحياناً بأنني أبدو أكبر سناً وأقل جاذبية.</p> <p>2- أشعر غالباً أن هناك تغيير في مظهري ويجعلني أقل جاذبية.</p> <p>3- أعتقد أن شكلي بالفعل مهمل وغير جذاب.</p>	

	15
<p>0- أستطيع أن أعمل بنفس الكفاءة التي عملت بها من قبل.</p> <p>1- أشعر أن البدء في عمل أي شيء يتطلب كثيراً من الجهد.</p> <p>2- اضطر للضغط على نفسي بشدة كي أعمل أي شيء.</p> <p>3- لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق.</p>	
	16
<p>0- أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت.</p> <p>1- لا أنام جيداً كما كنت أنا من قبل.</p> <p>2- أستيقظ مبكراً ساعة أو ساعتين عن المعتاد، ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم</p> <p>3- أستيقظ قبل الفجر ولا أستطيع العودة إلى النوم مرة أخرى.</p>	
	17
<p>0- لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد.</p> <p>1- أشعر بالتعب بسرعة أكثر مما تعودت.</p> <p>2- أتعب بسرعة أكثر مما تعودت.</p> <p>3- أشعر بالإرهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل.</p>	
	18
<p>0- لم تقل شهيتي للطعام عما كانت عليه في السابق.</p> <p>1- شهيتي للطعام أقل من السابق.</p> <p>2- إن شهيتي ضعيفة بشكل كبير.</p> <p>3- شهيتي الآن معدومة تماماً.</p>	
	19
<p>0- لم ينقص وزني مؤخراً بصورة ملحوظة.</p> <p>1- نقص وزني أكثر من 2 كيلوجرام.</p> <p>2- نقص وزني أكثر من 5 كيلوجرام.</p> <p>3- نقص وزني أكثر من 7 كيلوجرام.</p>	

	20
<p>0- ليس هناك ما يشعرني بالقلق على صحتي.</p> <p>1- يراودني شيء من القلق بوجود مشكلات صحية مثل بعض الأوجاع أو الآلام أو اضطراب المعدة أو الإمساك أو تأخر الدورة الشهرية.</p> <p>2- بالي مشغول بسبب بعض المشكلات الصحية ومن الصعب علي التفكير في أي شيء آخر.</p> <p>3- ينتابني القلق والتوتر بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة العجز عن التفكير في أي شيء آخر.</p>	
	21
<p>0- ليس هناك أي تغيير في رغبتني الجنسية.</p> <p>1- رغبتني في الجنس قلت عن السابق.</p> <p>2- رغبتني في الجنس قلت بكثير عن السابق.</p> <p>3- افتقد الاهتمام بالجنس تماماً في الوقت الحاضر.</p>	

القسم الثالث:

المقياس العربي للغضب/ اعداد ا.د. علاء الدين كفاقي و ا.د. مایسة احمد النیال
 فیما یلی مجموعة من العبارات، اقرأی كل عبارة و بینی اذا كانت تنطبق علیك ام لا، ثم ضعی دائرة حول
 الرقم المناسب تبعاً للمقیاس التالي:

(1) تعني لا مطلقاً (2) يعني قليلاً (3) يعني متوسط (4) يعني كثيراً (5) يعني كثيراً جداً

كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	لا مطلقاً	العبارة
5	4	3	2	1	41 - اشعر دائماً بالغضب اكثر مما يحدث للآخرين.
5	4	3	2	1	42 - عندما اغضب استمر في غضبي اكثر من اللازم.
5	4	3	2	1	43 - في احيان كثيرة اغضب دون وجود سبب.
5	4	3	2	1	44 - اميل الى ان اغضب من اشياء تافهة اعرف انها لا تغضب الكثيرين.
5	4	3	2	1	45 - من السهل استثارة غضبي.
5	4	3	2	1	46 - شيء ما يجعلني اغضب تقريباً كل يوم.
5	4	3	2	1	47 - يمكن ان اشعر بالغضب اكثر من مرة في اليوم الواحد.
5	4	3	2	1	48 - استغرق وقتاً طويلاً حتى اشعر بالهدوء من حالة الغضب التي تتنابني.
5	4	3	2	1	49 - اشعر بالآلام في معدتي في المرات الكثيرة التي اتعرض فيها لموقف يغضبني.
5	4	3	2	1	50 - نوبات غضبي أعنف مما يحدث للآخرين فيما أظن.
5	4	3	2	1	51 - انا قادرة على اخفاء مظاهر الغضب
5	4	3	2	1	52 - يبلغ غضبي منهاه (مداه) عندما يكون الآخرون غير عادلين معي في احكامهم علي.
5	4	3	2	1	53 - عندما اغضب من شخص ما فأنتني اواجهه دون الاهتمام بوجود الآخريين
5	4	3	2	1	54 - على الرغم من غضبي من الآخريين فأنني اضغط على نفسي حتى لا اجعلهم يدركون حقيقة مشاعري
5	4	3	2	1	55 - اغضب بشدة عندما اتعرض الى النقد من الآخريين
5	4	3	2	1	56 - يرتفع صوتي عالياً عند شعوري بالغضب
5	4	3	2	1	57 - عندما افكر في التعبير عن غضبي تنور لدي مشاعر القلق
5	4	3	2	1	58 - اشعر بمشاعر الاثم او الذنب عندما اعبر عن غضبي
5	4	3	2	1	59 - اغضب عندما يعرقل شيء ما خططي

5	4	3	2	1	60 - كثيرا ما تعتل صحتي بسبب كتمانتي لغضبي من الآخرين
5	4	3	2	1	61 - انفس عن غضبي بالتهديدات اللفظية
5	4	3	2	1	62 - عندما واجه الآخرين بغضبي منهم فان ذلك يساعدي على ان ابعد سبب الغضب عن ذهني
5	4	3	2	1	63 - ينتابني صداع حاد عندما اغضب
5	4	3	2	1	64 - نوبات غضبي تبلغ من الشدة حدا يثير دهشة الآخرين
5	4	3	2	1	65 - عندما اتعرض الى حالة الغضب افقد قدرتي على التحكم في نفسي تماما
5	4	3	2	1	66 - تذكر بعض الخبرات الماضية السلبية كاف لاثارة موجه من الغضب العنيف لدي
5	4	3	2	1	67 - عندما اغضب اعاني من آلام في عضلات جسمي
5	4	3	2	1	68 - افضل الانسحاب من المواقف بدلا من أن اعبر عن غضبي امام الآخرين
5	4	3	2	1	69 - اغضب عندما امارس اعمال روتينية مملة
5	4	3	2	1	70 - عندما اخفي غضبي عن الآخرين اظل اعيش في فترة الغضب لفترة طويلة
5	4	3	2	1	71 - اغضب عندما يشك (او لا يثق) الآخرون في قدرتي
5	4	3	2	1	72 - غضبي من الآخرين يحول دون تقديم المساعدة التي كنت احب ان اقدمها لهم
5	4	3	2	1	73 - اغضب عندما اتورط في عمل ما لم اكن انوي القيام به
5	4	3	2	1	74 - اغضب عندما يجرحني الآخرون
5	4	3	2	1	75 - عندما تزيد حدة غضبي اشعر بالألم في صدري او قلبي
5	4	3	2	1	76 - عندما اغضب اجد نفسي اتصعب عرقا
5	4	3	2	1	77 - اغضب عندما يحصل الآخرون على حقوق لا يستحقونها
5	4	3	2	1	78 - اغضب عندما احرم من محاولة تحقيق مطالبتي
5	4	3	2	1	79 - اجد صعوبة في التنفس عندما تتتابني حالة من الغضب
5	4	3	2	1	80 - عندما يشتد غضبي اشعر بسرعة في ضربات قلبي

القسم الآخر من الاستبانة

يرجى قراءة الأسئلة التالية بتمعن والإجابة عليها بدقة بما يتناسب مع وضعكم

- ما هي أنواع الضغوطات النفسية الاجتماعية التي تتعرضين لها كأمراة مطلقة ؟
- ما هي أكثر أنواع الضغوطات النفسية الاجتماعية عرضةً لها؟
- هل تتلقين دعم اجتماعي نفسي من المحيطين بك / أسرتك / أصدقائك / جهات أخرى اذكريها ؟
- أهم الصعوبات التي واجهتها بعد الطلاق؟

شاكراً لكم حسن تعاونكم

ملحق (3): قائمه بأسماء السادة المحكمين

الاسم	الدرجة العلمية
د. محمد دبوس	دكتوراة بالقياس والتقويم النفسي
د. نجاح محمود الخطيب	دكتوراة في الصحة النفسية
د. كمال سلامة	دكتوراة في علم النفس
د. محسن عدس	دكتوراة أساليب تدريس.
د. تيسير عبدالله	دكتور ونائب الشؤون في الأكاديمية الأمنية الفلسطينية
أ. ايمان قنديل	ماجستير / رئيس قسم الخدمة المجتمعية في مركز الخدمة المجتمعية والتعليم المستمر في جامعة الاستقلال
د. سهير الصباح	دكتوراة في علم نفس.
د. عمر الريماوي	دكتوراة في علم النفس.
د. نبيل عبد الهادي	دكتوراة علم نفس التربوي ودكتوراة علم اجتماع تربوي
د. عفيف زيدان	دكتوراة مناهج وتدريس العلوم

ملاحظات السادة المحكمين:

تم الإطلاع على جميع الاستبيانات لأخذ الملاحظات بعين الاعتبار ولكن أغلب الملاحظات كانت كالتالي:

- شكلية (كاستخدام صيغة المؤنث في مقياس الاكتئاب وتصحيح بعض الأخطاء الإملائية في بعض الفقرات).
- اضافة بعض المتغيرات من قبل بعض المحكمين ولكن متغيرات دراستي كانت محددة لذا لم يتم الأخذ بعين الاعتبار بمتغيراتهم.
- استفسار بعض المحكمين حول عدم استخدام مقياس الضغوطات النفسية الاجتماعية. ولكن لم يتم استخدامه لانه تم تعويضه باستخدام الأسئلة المفتوحة والتي سيتم تحليلها باستخدام اسلوب تحليل المضمون (المحتوى).
- تم تعديل بعض الكلمات في مقياس الاكتئاب ولكنني التزمت بالمقياس بدون اية تغيرات حيث تم تبني هذا المقياس.

ملحق (4) كتب تسهيل المهمة

بسم الله الرحمن الرحيم

Al-Quds University
Faculty of Educational Science
Graduate Studies Programs



جامعة القدس
كلية العلوم التربوية
برامج الدراسات العليا

الرقم: ب د ع/12/380/03/12
التاريخ: 2012/03/13

حضرة مدير مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي المحترم
محافظة بيت لحم

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الطالبة : مروة يحيى محمد حرز الله ورقمها الجامعي (20912408)، بدراسة تتعلق برسالة
ماجستير، بعنوان

" الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن
وأثرها في الأكتئاب والغضب لديهن "


لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها، ولتطبيق الدراسة خلال
الفصل الثاني 2011/2012.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

والله الموفق

د. عمر الريماوي

منسق برنامج الإرشاد النفسي والتربوي / كلية العلوم التربوية



الرقم: 12/03/381/12
التاريخ: 2012/03/13

حضرات المحكمة الشرعية المحترمين
محافظة بيت لحم

الموضوع: تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،،

تقوم الطالبة: مروة يحيى محمد حرز الله ورقمها الجامعي (20912408)، بدراسة تتعلق برسالة ماجستير، بعنوان

"الضغوطات النفسية الاجتماعية لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن وأثرها في الأكتئاب والغضب لديهن"

لذا يرجى من حضرتكم تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه والتعاون معها، ولتطبيق الدراسة خلال الفصل الثاني 2012/2011.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

والله الموفق

د. عمر الريماوي

منسق برنامج الإرشاد النفسي والتربوي / كلية العلوم التربوية

بسم الله الرحمن الرحيم



السلطة الوطنية الفلسطينية

ديوان قاضي القضاة

المجلس الاعلى للقضاء الشرعي

المحكمة الشرعية في بيت لحم

الرقم: ٢٤/١/٢٠١٢

التاريخ: ١٩/٦/١٤٣٣ هـ

وفق: ١٠/٥/٢٠١٢ م

حضرة الدكتور عمر الريماوي

منسق برنامج الارشاد النفسي والتربوي/كلية العلوم التربوية

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...

الموضوع: الطالبة مروة يحيى حرز الله.

تهديكم المحكمة الشرعية في بيت لحم اطيب التحيات اشارة الى كتابكم رقم ب د ع/١٢/٣٨١/٣٠٣/١٢ تاريخ ١٣/٣/٢٠١٢م،نعلمكم انه لدى الرجوع الى قيود سجلات محكمتنا لنهاية العام ٢٠١١ ان عدد الطلقات لدى محكمتنا هو (١٦٦ طلاق) منها ٤٢ طلاق قبل الدخول و٣ اقرار بالطلاق وه رجعي بغياب الزوجة .
تحريرا في ١٩/٦/١٤٣٣ هـ وفق ١٠/٥/٢٠١٢ م

وتفضلوا بقبول الاحترام

قاضي بيت لحم الشرعي

جاد علي محرابي الجعبري



ج.م

تلفاكس: ٢٧٤٢٤٥٢

بيت لحم / ساحة المهدي / بناية مسجد عمر بن الخطاب

الفهارس

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

فهرس المحتويات

فهرس الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.3	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	97
2.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس الاكتئاب	99
3.3	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط فقرات مقياس الغضب	100
1.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن.	105
2.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن	106
3.4	النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن	107
4.4	النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة للضغوطات النفسية الإجتماعية التي تتعرض لها المرأة المطلقة	109
5.4	النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لأكثر أنواع الضغوطات النفسية الإجتماعية	110
6.4	النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة لتلقي الدعم الاجتماعي	112
7.4	النسب والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة للصعوبات التي تواجهها المطلقة بعد الطلاق	114
8.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر	115
9.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر	115

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
10.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمر	116
11.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق.	116
12.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق.	117
13.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء	118
14.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء	118
15.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن	119
16.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن	119
17.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي	120
18.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي	120
19.4	نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل التعليمي	121

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
20.4	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة لمستوى الاكتئاب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية	122
21.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر	123
22.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر	123
23.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق	124
24.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير العمر عند الطلاق	124
25.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء	125
26.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير عدد الأبناء	125
27.4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن.	126
28.4	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير مكان السكن.	126

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
127	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابة أفراد عينة الدراسة في متوسطات مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي.	29.4
127	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاستجابة أفراد العينة في مستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير المؤهل التعليمي.	30.4
128	نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لاستجابة أفراد العينة لمستوى الغضب لدى النساء المطلقات في محافظة بيت لحم من وجهة نظرهن يعزى لمتغير الحالة العملية.	31.4

فهرس الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
190	استبانة المحكمين	1
200	استبانة أفراد العنية	2
210	قائمه بأسماء السادة المحكمين	3
211	كتب تسهيل المهمة	4

فهرس الموضوعات:

1	الفصل الأول
2	خلفية الدراسة وأهميتها:
4	2.1 مشكلة الدراسة
4	3.1 أسئلة الدراسة
5	4.1 مبررات الدراسة
6	5.1 أهمية الدراسة
6	6.1 أهداف الدراسة
7	7.1 فرضيات الدراسة:
7	8.1 حدود الدراسة
8	9.1 هيكلية الدراسة
8	10.1 التعريفات والمصطلحات
12	1.2 الضغوط النفسية والاجتماعية
12	1.1.2 مقدمة:
12	2.1.2 مفهوم الضغط:
15	3.1.2 النظريات المفسرة للضغط النفسي:
18	4.1.2 أشكال الضغط النفسي:
19	5.1.2 أعراض الضغط النفسي:
20	6.1.2 الضغط النفسي عند المطلقين:
25	7.1.2 استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية:
27	2.2 الطلاق
29	1.2.2 مفهوم الطلاق:
31	2.2.2 وقوعات الطلاق المسجلة في الاراضي الفلسطينية حسب المحافظة (1997-2010) ..
33	8.2.2 أسباب الطلاق:
36	10.2.2 معاناة المرأة المطلقة (اجتماعياً و نفسياً):
37	11.2.2 مراحل تكيف المطلقة مع واقعها:
38	3.2 الاكتئاب
38	1.3.2 مقدمة:
39	2.3.2 تعريف الاكتئاب:

40	3.3.2 تصنيف الاكتئاب:
42	4.3.2 المدارس المفسرة للاكتئاب:
45	5.3.2 تعليق على النظريات التي فسرت الاكتئاب:
48	7.3.2 علاج الاكتئاب:
50	4.2 الغضب
50	1.4.2 مقدمة:
52	2.4.2 تعريف الغضب
53	3.4.2 التمييز بين انفعال الغضب وانفعالات أخرى:
55	4.4.2 المراحل التي يمر بها انفعال الغضب:
56	5.4.2 الاتجاهات النظرية في تفسير الغضب:
66	6.4.2 أسباب الغضب:
67	7.4.2 العوامل التي تجعل الشخص أكثر غضباً:
69	8.4.2 أنواع الغضب:
69	9.4.2 تأثير الغضب على الصحة:
71	10.4.2 تشخيص الغضب:
72	11.4.2 طرق قياس الغضب وفق (سعفان، 2003) ومنها:
73	5.2 الدراسات السابقة
73	1.5.2 الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والاجتماعية:
79	2.5.2 الدراسات التي تناولت الطلاق:
82	3.5.2 الدراسات التي تناولت الاكتئاب:
88	4.5.2 الدراسات التي تناولت الغضب:
92	5.5.2 التعقيب على الدراسات السابقة:
96	الطريقة والإجراءات
96	3 منهج الدراسة
97	3.3 عينة الدراسة
98	3.5 أدوات الدراسة:
99	3.6 صدق الأداة
100	3.7 ثبات الدراسة
100	3.8 إجراءات الدراسة
101	3.9 متغيرات الدراسة

101 3. 10 المعالجة الإحصائية
102 الفصل الرابع
103 نتائج الدراسة
103 4. 1 تمهيد
103 4.2.1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول (تحليل المضمون):
111 4.2.2 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:
114 4.2.3 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:
122 4.2.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:
129 الفصل الخامس
130 نتائج المناقشة
130 5.1 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:
130 5.1.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:
136 5.1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:
138 5.2 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المتعلقة بالاكنتاب:
138 5.2.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:
139 5.2.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:
140 5.2.3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:
141 5.2.4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:
142 5.2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:
143 5.2.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:
144 5.3 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة المتعلقة بالغضب:
144 5.3.1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:
145 5.3.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:
146 5.3.3 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:
147 5.3.4 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:
148 5.3.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:
149 5.3.6 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:
153 قائمة المصادر والمراجع:
166 الملاحق
190 الفهارس

191	فهرس الجداول:
195	فهرس الملاحق: