الوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات

"دراسة سيكومترية – إكلينيكية"

إسلام مصطفى محمود عبدالهادي
قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة الزقازيق
E:Dreslam698@gmail.com

أ.د. حسن مصطفى عبد المعطي
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
وكيل كلية التربية لشئون التعليم
والطلاب (الأسبق)
كلية التربية - جامعة الزقازيق

أ.د. عبد الباسط متولي خضر
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
وكيل كلية التربية لشئون البيئة
وخدمة المجتمع (الأسبق)
كلية التربية - جامعة الزقازيق

مستخلص:

هدف البحث الحالي لمعرفة مدى انتشار الوحدة النفسية بين المعلمات المطلقات، والكشف عن اختلاف درجة الشعور بالوحدة النفسية لديهن طبقاً (العمر- مدة الزواج - الفترة المنقضية بعد الطلاق) وكذلك الكشف عن ديناميات الشخصية والبناء النفسي للمعلمات المطلقات الأعلى والأدنى في الشعور بالوحدة النفسية، وأجري البحث على عينة قدرها (٦٠) من المعلمات المطلقات، واستخدمت الباحثة مقياس الوحدة النفسية للمطلقات (إعداد الباحثة)، واستمارة المقابلة (إعداد: حسن مصطفى)، واختبار تفهم الموضوع (TAT إعداد: محمد نجاتي، وأنور حمدي ١٩٦٧). وتم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، وتوصلت نتائج البحث إلى ارتفاع الوحدة النفسية وخاصة العاطفية لدى المعلمات المطلقات، كذلك المطلقات الأصغر عمرًا

أكثر شعورًا بالوحدة النفسية مقارنة بالأكبر عمرًا، والمعلمات المطلقات الأقصر في مدة الزواج أكثر شعورًا بالوحدة النفسية مقارنة بالمطلقات الأطول في مدة الزواج، وأن المطلقات الأقصر في فترة ما بعد الطلاق أكثر شعورًا بالوحدة النفسية مقارنة بالمطلقات الأطول في فترة مابعد الطلاق. كذلك تم الكشف عن بعض العوامل الكامنة وراء اختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالتين الأعلى والأقل في الوحدة النفسية.

كلمات المفتاحية: الوحدة النفسية، المعلمات، المطلقات.

Psychological Loneliness among divorced female teachers (Psychometric-Clinical study)

Abstract:

The aim of the current research is to find out the prevalence of psychological loneliness among divorced female teachers, and to reveal the difference in the degree of psychological loneliness they have according to (age - the duration of the marriage - the elapsed period after the divorce), as well as to reveal the dynamics of personality and the psychological structure of the highest and lowest divorced teachers in the sense of psychological loneliness. The research was conducted on a sample of (60) divorced women, the researcher used the psychological loneliness scale for divorced women (prepared by the researcher), and the interview form (prepared by: Hassan Moustafa), and the Subject Comprehension Test (TAT) prepared by Muhammad Najati and Anwar Hamdi (1967), and used appropriate statistical methods. The results of the research found a higher psychological loneliness, especially emotional loneliness among divorced female teachers, as well as younger divorced female teachers who feel more psychologically lonely

compared to older women. The shorter divorced women in the period of marriage are more feeling of psychological loneliness compared to the longer divorced female teachers in the period of marriage, and the shorter divorced women in the post-divorce period more sense of psychological loneliness compared to the longer divorced women in the post-divorce period. Also, some factors underlying the difference in personality dynamics and the psychological structure of the higher and lower states of psychological loneliness were revealed.

Key words: Psychological loneliness, teachers, Divorced women.

مقدمة

يعد الطلاق من أكثر الأمور التي تسبب العديد من المشكلات النفسية للمطلقة خاصة فى المجتمعات الشرقية لماتعانيه المطلقة من نظرة اللوم من المجتمع وكذلك ما تجده من مضايقات، إضافة إلى تخلي الأصدقاء والأقارب وبعدهم عنها لأسباب عديدة. مما يؤثر في تكوين صورة الذات عند المرأة ويجعلها إنسانة فاقدة الثقة بذاتها، نظرتها سلبية لحياتها، محبطة، مهانة، معرضة للخوف، وحيدة، تعاني من الآلام النفسية والاجتماعية (فاطمة أبو الحديد، ٢٠١٤)، ويزداد لديها الشعور بالوحدة العاطفية ليس لفقدها الشريك فحسب بل لإحساسها بخيبة الأمل، العجز والحزن (Dykstra, P., & Fokkema, T, 2007)، ويصبح الشعور بالوحدة النفسية واضحًا بعد الطلاق وهو ما أكدته نتائج العديد من الدراسات ومنها (Montenegro, X. P., 2004)، (وفاء خويطر، ٢٠١٠)، (Ben-Zur, H., 2012) (الرشيد البيلى، وأشرف على، ٢٠١٤) ،(حصة السهلى، ٢٠١٦) والتي أظهرت نتائجهم جميعًا ارتفاع الشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات. إضافة إلى الشعور بالوحدة

النفسية يظهر الشعور بالاكتئاب والإحساس بالضيق والملل والخوف من المستقبل (الحسين عبد المنعم، ٢٠٠٩)، ويصبح التوجه الحياتي توجهًا سلبيًا (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٠)، وتفتقد الاحتياجات العاطفية والجنسية، والأمان، إضافة إلى العديد من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية وفقدان الدعم، وعدم القدرة على التكيف مع الحياة بعد الطلاق؛ وبالتالي الندم على قرار الطلاق(Pirak, A., et al., 2019).

والشعور بالوحدة النفسية إحساس أليم تعانيه المطلقة ويسبب لها الكثير من المشكلات الأخرى نتيجة احساسها بالبعد النفسي عن الآخرين أوبعد الآخرين عنها، كما يعتبر مدخلًا أساسيًا لفهم كثيرمن الظواهر النفسية، وذلك الإنسان بطبيعته كائن إجتماعي، يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة، يؤثر فيها ويتأثر بها، فالفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إقامة علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين، فهو يتفاعل مع أمه ثم باقي أفراد الأسرة والأهل ثم يمتد التفاعل ليشمل جماعات أخرى، بدءًا من التحاقه بالمدرسة حتى خروجه إلى المجتمع الأكبر، ثم الزواج وإقامة أسرة والقدرة على التوافق والاندماج مع الشخص الآخر، وإذا لم يحدث التوافق والانسجام والمشاركة الوجدانية يحدث الانفصال ثم الطلاق الذي يعقبه العديد من المشكلات والتي أبرزهاالشعور بالوحدة النفسية.

مشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة ارتفاع معدلات الطلاق وما تسبب عنه من مشكلات نفسية جسيمة تضرب كافة فئات المجتمع وتؤثر تأثيرًا واضحًا في التواصل والتفاعل فيما بينهم، فقد أعلن الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء أن عدد إشهادات الطلاق بلغ ٢١١,٥٥٤ ألف إشهاد لعام ٢٠١٨ (احصائية الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء ٢٠١٩، ١٩).

وتتسبب ظاهرة الطلاق في العديد من المشكلات أبرزها الشعور بالوحدة النفسية وهو شعور أليم يعيشه الفرد وينشأ من إحساسه ببعده عن الآخرين نتيجة موقف أو أزمة ألمت به، أو سبب ما، مما يترتب عليها عزلة وانسحاب وقلة الأصدقاء والشعور بالإهمال (يوسف أبو شندي، ٢٠١٥، ١٨٣).

وفي ضوء ما سبق جاء البحث الحالي محاولًا معرفة مستوى انتشار الوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات، ودرجة اختلافها باختلاف العمر، مدة الزواج، والفترة المنقضية بعد الطلاق، وهل هناك اختلاف في الديناميات النفسية لمرتفعي ومنخفضي الوحدة النفسية من المطلقات يعزو لعوامل ومتغيرات مختلفة، وبالتالي تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات التالية:

١- ما مستوي الوحدة النفسية لدي المعلمات المطلقات ؟

٢- هل تختلف درجات الوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات طبقًا لمتغيرات (العمر- مدة الزواج - فترة ما بعد الطلاق)؟

٣- هل تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأعلى والحالة الأدنى في الوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة:

- مدى انتشار الوحدة النفسية بين المعلمات المطلقات.
- الكشف عن الفروق في درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات طبقًا لمتغيرات (العمر- مدة الزواج - الفترة المنقضية بعد الطلاق).

- الكشف عن ديناميات الشخصية والبناء النفسي للمعلمات المطلقات الأعلى والأدنى في الشعور بالوحدة النفسية.

أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث

- دراسة الوحدة النفسية دراسة وافية تلقي بالضوء على بعض المتغيرات الأكثر تأثيرًا في ارتفاع الشعور بالوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات.
- الاهتمام بفئة المعلمات المطلقات كونهن أمهات ومربيات الأجيال القادمة.
- الاستعانة بنتائج الدراسة في إعداد برامج التأهيل والإرشاد النفسي للمطلقات لمواجهة أزمة ما بعد الطلاق.

مصطلحات البحث

الطلاق: Divorce

هو حل الرابطة الزوجية وإنهاء عقد الزواج بين الزوجين طبقًا لما حدده الشرع في حالة الطلاق.

الوحدة النفسية: Psychological Loneliness

هي حالة تصيب الفرد، وتؤثر على قدرته على الاتصال مع الأخرين، وتفقده القدرة على إقامة علاقات عاطفية واجتماعية سليمة، وبالتالي تعرض حياته للمشاكل والأزمات (غفران الدهني،٢٠١٨، ٥٦٠).

وتعرف إجرائيًا بأنها الدرجة التي تحصل عليها المطلقة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية للمطلقات.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

إن من أصعب ما يشعر به الإنسان "أن يجد نفسه وحيداً دون سند" فهذا عكس طبيعتنا البشرية؛ فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يستطيع العيش منفرداً، وخاصة إذا كان يعيش هذا الإحساس ويشعر به داخليًا نتيجة اهمال الآخرين له وعدم الاهتمام بمتطلباته، ويزداد الأمر صعوبة إذا كانت من تعاني ذلك "امرأة" كونها العنصر الأضعف التي لا تستطيع العيش دون ونيس أو سند تستند إليه ويقوم على احتياجاتها.

فالوحدة النفسية خبرة شخصية مؤلمة تنشأ نتيجة خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد التي كانت لديه مع الآخرين في وقت ما، أو التي يود أن تكون لديه، فهي تختلف عن العزلة وهي شعور مؤلم ونتاج تجربة ذاتية مدركة بشكل منفرد (جمعة غيث، ٢٠١٧ ، ٣٨٧).وهي حالة تصيب الفرد، وتؤثر على قدرته على الاتصال مع الأخرين، وتفقده القدرة على إقامة علاقات عاطفية واجتماعية سليمة، وبالتالي تعرض حياته للمشاكل والأزمات (غفران الدهني، ٢٠١٨، ٥٦٠).

أسباب الوحدة النفسية:

- نقص المهارات الاجتماعية لدى الفرد.
- التقييم السلبي والخاطئ للذات وللآخرين.
- الفشل في إشباع الحاجات الإنسانية كالحاجة إلى الألفة والمحبة وعدم الرضى عن علاقته بالآخر.

- إخفاق الفرد في إمكانية الانخراط في عملية التواصل الشخصي والاجتماعي السويين (زينب شقير، ٢٠٠٢ ، ٢٨٠- ٢٨١).

أسهمت بعض النظريات في تفسير الوحدة النفسية منها:

نظرية **التحليل النفسي** التي ترى أن جذور الوحدة النفسية نابعة من مرحلة الرضاعة، وأن للعلاقات الأسرية دور في نشأتها نتيجة فقدان الشعور بالأمن والطمأنينة الانفعالية وضعف الارتباط بالأخرين في مرحلة الطفولة.

وترى **السلوكية** أن الوحدة النفسية سلوك متعلم من البيئة المحيطة.

أما **الاتجاه المعرفي** يفترض أنها تحدث عندما يدرك الفرد وجود تباين بين ما يرغبه ومستويات ما أنجزه خلال الاتصال الاجتماعي(محمد المصري، ٢٠١١، ٣٨- ٣٩).

الوحدة النفسية لدى المطلقات:

يعتبر الشعور بالوحدة النفسية من أكثر المشاعر المؤلمة ويظل الشعور الأكثر وضوحًا بشكل كبير لدى المطلقات. وقد أكدت على ذلك العديد من الدراسات؛ ولا يقتصر على الوحدة العاطفية - الناشئة عن فقدان أو عدم وجود علاقة ارتباط عاطفية وثيقة - وإن كانت أبرز أنواعها لأنها العنصر السام للوحدة (O'Súilleabháin, P., 2019, 521)، بل والاجتماعية أيضًا؛ فهي تفتقد إلى العلاقة العاطفية الحميمة والحب، ومن الناحية الاجتماعية تعاني ضعف أواصر الصلة مع الآخرين عمومًا، وفتور العلاقة أو انقطاعها معهم بالإضافة إلى افتقارها إلى الاندماج الاجتماعي (امطانيوس مخائيل، ٢٠١١، ٦١).

وجاءت مجموعة من الدراسات السابقة التي تبرز شعور الوحدة النفسية لدى المطلقات ومنها دراسة زينيا مونتينجرو (Montenegro, X. P.,2004) والتي هدفت

إلى دراسة الظروف المسببة للطلاق وأثره على الرجال والنساء في منتصف العمر وما بعده، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٥٨١) من الرجال، و(٥٦٦) من النساء، تراوحت أعمارهم بين (٤٠ – ٧٩) سنة، والمطلقات مرة واحدة على الأقل خلال الأربعينات أو الخمسينيات أو الستينيات من العمر. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن عدم معرفة ما ينتظرهن - النساء - هو أصعب جزء من الطلاق، تليها الوحدة أو الاكتئاب، وأن الشعور بالوحدة والاكتئاب عند النساء أكثر من الرجال . وكانت أكثر مخاوف المرأة عدم توافر الموارد المالية. وكان من أسباب الطلاق (الأكثر ذكرًا): الإساءة اللفظية أو الجسدية أو العاطفية، قيم وأنماط الحياة المختلفة، الغش والخداع أو الخيانة .

وهدفت دراسة ديكسترا وفوكيما (Dykstra, P., & Fokkema, T., 2007) إلى معرفة الفرق في الشعور بالوحدة بين المطلقين والمتزوجين من الرجال والنساء، وقد أجريت الدراسة على (ن= ٢,٢٢٣) وقد تراوحت أعمارهم من (٣٠- ٧٦). توصلت نتائج الدراسة إلى أن المطلقين هم أكثر معاناة في الشعور بالوحدة العاطفية والاجتماعية من المتزوجين، كذلك وجدت الدراسة ارتفاع الشعور بالوحدة العاطفية لدى المطلقات ليس لفقدها الشريك فحسب؛ بل لإحساسها بخيبة الأمل والعجز والحزن.

وهدفت دراسة الحسين عبد المنعم (٢٠٠٩) إلى معرفة الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة على الطلاق، وقد أجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٥٠) امرأة مطلقة موزعة على مجموعتين فرعيتين (٨٠ من المصريات، ٧٠ من الكويتيات)، و تراوحت أعمارهن من (٢٤- ٦٠)، بمتوسط عمري(٤٣,٧٨)، وانحراف معياري (١٠,٣٥)، واستخدمت الدراسة استبيان الآثار النفسية والاجتماعية، واستبيان مشكلات التفاعل الاجتماعي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى تماثل ترتيب الآثار

النفسية التي تعاني منها المطلقات المصريات والكويتيات، وإن كانت المصريات أكثر شعورًا بالوحدة والاكتئاب والإحساس بالضيق والملل والخوف من المستقبل.

كما أن دراسة أحمد أبو أسعد (٢٠١٠) هدفت إلى التعرف على الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل، من مستويات اقتصادية مختلفة، تألفت عينة الدراسة من (٣٠٤) فردًا، من المرحلة العمرية التي تتراوح بين (٣٠- ٤٠ سنة) من الكرك، وتحقيقاً لهذا الهدف فقد استُخدِم مقياس الوحدة النفسية لراسل وبابلو وكوترون (١٩٨٠)، ومقياس التوجه الحياتي لشاير وكارفر (١٩٨٥) Scheier & Carver. وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين المتزوجين والعازبين والأرامل في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه الحياتي، وفروق في المستوى الاقتصادي في التوجه الحياتي، كما تبين وجود تفاعل بين الحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي في الشعور بالوحدة النفسية والتوجه الحياتي، ولم تكن هناك فروق تعزى إلى الجنس، وتم تقديم تطبيقات إرشادية خصوصًا للحالة الاجتماعية.

وهدفت دراسة وفاء خويطر (٢٠١٠) إلى معرفة مدى شعور المرأة المطلقة بالوحدة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٩١) امرأة مطلقة، واللاتى تراوحت أعمارهن من (١٨- ٤٥) سنة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتحقيقاً لهذا الهدف، فقد استخدمت الباحثة استمارة جمع لبيانات، واختبار الوحدة النفسية (إعداد الباحثة) وتوصلت النتائج إلى أن المرأة المطلقة أكثر شعورًا بالوحدة النفسية.

ودراسة حسيدة بن زور (Ben-Zur, H., 2012) هدفت إلى معرفة الفروق في مشاعر الوحدة والتفاؤل والرفاهية لدى المتزوجات والأرامل والمطلقات، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٦ امرأة ورجلاً) بمتوسط عمري (٤٥,٩٤) سنة، (٥٤٪) من النساء، (٣٤٪) منهن متزوجات، (٣٤٪) مطلقات، و(٣٢٪ أرامل)، وتحقيقاً لهذا الهدف، فقد استخدمت الدراسة مقياس الشعور بالوحدة، مقياس التفاؤل، مقياس الرفاهية،

مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس التأثير السلبي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المطلقين والمطلقات أعلى في الشعور بالوحدة والتأثير السلبي من المتزوجين، وأن الوحدة ترتبط ارتباطًا سلبيًا بالتفاؤل.

ودراسة الرشيد البيلى، وأشرف علي (٢٠١٤) التي هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس والشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات، ومعرفة الفروق في الوحدة النفسية بين المطلقات التي تعزى لمتغير المستوى العمري، وكذلك معرفة التفاعل بين المستوى العمري وعدد مرات الطلاق على الوحدة النفسية لدى المطلقات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأُجريت الدراسة على عينة تكونت من (٣٠٠) مطلقة ممن تراوحت أعمارهن بين (١٨- ٢٩) عامًا كفئة عمرية صغرى، و(٣٠- ٤٨) عامًا كفئة عمرية كبرى، وتحقيقًا لهذا الهدف فقد استخدم الباحثان مقياس الثقة بالنفس ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، وتوصلت النتائج إلى انخفاض الثقة بالنفس لدى المطلقات ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين الثقة بالنفس والوحدة النفسية لدى المطلقات، كذلك وجود فروق ذات دلالة بين المطلقات تعزي لمتغير المستوى العمري.

وأجرى فرايد وأخرون(Fried, E. I., et al., 2015) دراسة هدفت إلى معرفة ما يترتب على فقدان شريك الحياة، وتكونت العينة من (٢٤١) ممن فقدوا أزواجهن، وعينة من المتزوجات (ن = ٢٧٤) وتحقيقًا لهذا الهدف فقد استخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب التابع لمركز الدراسات الوبائية المكون من ١١ عنصرًا (CES-D). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الآثار المباشرة للخسارة الزوجية هي الوحدة النفسية، الحزن، الاكتئاب، فقدان الشهية، وأنهن أقل بكثير من حيث السعادة والاستمتاع بالحياة.

معاناة المطلقات من الوحدة النفسية وآثارها على الصحة البدنية :

البشر كائنات اجتماعية بطبعهم لا يستطيعون العيش منعزلين بل لابد من وجود علاقات اجتماعية للحفاظ على سلامتهم العقلية والجسدية بل والنفسية و يؤدي ضعف تلك العلاقات إلى الشعور بالوحدة الذي من الممكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مختلفة مثل الاكتئاب، إدمان الكحول، إساءة معاملة الأطفال، مشاكل النوم، اضطرابات الشخصية ومرض الزهايمر. كما أنه يؤدي إلى العديد من الاضطرابات الجسدية مثل السكري، واضطرابات المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، الذئبة، وأمراض القلب والأوعية الدموية مثل أمراض القلب التاجية، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، الشيخوخة الفسيولوجية، السرطان، وضعف السمع. يمكن أن يكون للوحدة عواقب وخيمة على الصحة العقلية والبدنية للناس إذا تركت دون أي جهد؛ لذلك من المهم التدخل في الوقت المناسب لمنع الوحدة، بحيث يتم الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية للأفراد(Mushtaq, R., 2014, 1).

ويؤدي الشعور بها إلى تعطيل الأداء التنفيذي، يزيد من مقاومة الأوعية الدموية، ويقلل من صحة النوم.فإذا تُركت الوحدة دون حل؛ فإنها لا تؤدي فقط إلى اضطراب العلاقات الاجتماعية، بل تؤدي أيضًا إلى زيادة أعراض الاكتئاب وزيادة التآكل والتلف العضوي (Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C., 2009, 227).

كما ثبت من خلال تصوير المخ أن الكروب، الاكتئاب، العزلة والوحدة تسبب ضمورًا في خلايا المخ وخاصة الفص الخاص بالمزاج والتعلم والذاكرة، والتكيف مع الحياة وأن الوحدة والحرمان تسببان سلوك التحطيم الذاتي غير المباشر كما أكدت البحوث أن الحب والعاطفة والمساندة الاجتماعية تساعد على تكوين الخلايا العصبية وزيادة الاتصال بينهما، وأن الوحدة والعزلة تصيبان الفرد بأمراض القلب، كما تجعل الفرد يعيش الحياة يومًا بيوم بعكس هؤلاء الذين يعيشون في تجانس اجتماعي، كما

وجد أن المصابين بأمراض القلب مع المعاناة من الوحدة وعدم وجود الأذن الصاغية كانوا عرضة للوفاة ثلاث مرات أكثر من الذين يتمتعون بالتعاطف والتواصل (احمد عكاشة، ٢٠٠٨، ٩- ١٠). فالوحدة سواء كانت ظرفية أم مزمنة تسبب مخاطر وتؤدي إلى الوفاة (Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L., 2010, 455).

مما تقدم يتضح مدى خطورة الشعور بالوحدة النفسية على الإنسان ليس من الناحية النفسية وحسب بل ومن الجسدية والعقلية أيضًا؛ لذلك لا بد من الاهتمام وتقديم العون والمساندة واتباع استراتيجات مواجهة الوحدة للتخلص من ذلك الشعور الذي يسبب الكثير من المشكلات النفسية والجسدية المختلفة وربما يكون سببًا في انعزال الشخص ورؤية الحياة بمنظور سلبي.

المطلقات والطلاق :

لقد كره الإسلام الطلاق ونفَّر منه، واعتبر الحياة الزوجية لها قدسية خاصة لا بد من احترامها، وأن هدمها ليس من الأمور المحمود عقباها، فهي ميثاق غليظ ينبغي عدم نقضه بسهولة، ويقول الله تعالى في كتابه العزيز: {وَأَخَذْنَ مِنكُم مِّيثَاقًا غَلِيظًا} (سورة النساء - آية: ٢١).

يُعرف الطلاق في الاصطلاح الفقهي بأنه: رفع قيد الزواج الصحيح حالًا أو مآلًا، بلفظ يدل على ذلك صراحة أو كناية، أو ما يقوم مقام اللفظ من كتابة أو إشارة.

أشكال المعاناة لدى المطلقات:

تتعد أشكال المعاناة لدى المطلقة ولكن نذكر منها:

معاناة المطلقات نفسيًا وانفعاليًا:

تعود المرأة بعد طلاقها حاملة معها جراحها وآلامها ودموعها وكونها الجنس الأضعف طبقًا لنظرة مجتمعاتنا التقليدية، فإن معاناتها النفسية تكون أكبر؛ فبفقدها الزوج قد فقدت الستر وأصبحت عرضة لأطماع المستغلين وللاتهام بالانحرافات الأخلاقية؛ نظرًا للظن بعدم وجود الحاجز الجنسي الفسيولوجي (العذرية) الذي كان دليلًا لعفتها (اسماعيل عبد الفتاح، وسامية عبد الغني، ٢٠١١، ٩١).

ويتسبب الطلاق في أشكال مختلفة من المعاناة منها:

- تشعر المرأة بالأسى والحزن؛ لفقدها العلاقة بينها وبين زوجها والتي كانت تكسبها أحاسيس متبادلة من العواطف.
- عدم الشعور بالأمن (موزة الكعبي، ٢٠٠٩، ٣٧٣ - ٣٧٤).
- ظهور مشاعر الإحباط وعدم الرضا (محمد عبد اللا،٢٠١٢، ٥٥).
- الشعور بالوحدة النفسية وتدهور الصحة وصعوبة التذكر وصعوبات النوم.
- الحاجة إلى التكيف النفسي والاجتماعي بعد الطلاق (فهد الثاقب، ٢٠٠٢، ٤٣١- ٤٣٢).
- ظهور اضطرابات وأعراض عصبية كالقلق والتوتر وسرعة الاستثارة ولوم الذات واحتقارها وحدوث فقدان الشهية العصبي أو الشره.
- فقدان الثقة بالرجال.
- الحساسية الزائدة (أسماء الابراهيم ، ٢٠٠٧، ١٦٨).

تعقيب: مما تقدم من استعراض للوحدة النفسية وماتسببه من معاناة لدة المطلقات سواء من الناحية النفسية أو الصحية وما ينتج عن الطلاق من معاناة اجتماعية ونفسية كان من الضروري أن تُأخذ الخطوات اللازمة لحل تلك المشكلة حتى

لاتتفاقم أكثر وتأتي بمشكلات أكبر وتم صياغة مجموعة من الفروض للعمل على التحقق من صحتها من خلال البحث التالي لتكون خطوة في طريق التخلص من مشكلة الوحدة النفسية لدى المعلمات المطلقات بعد دراستها دراسة وافية.

فروض البحث

١. يرتفع مستوي الوحدة النفسية لدي المطلقات ارتفاعًا دالًا إحصائيًا.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية لدي المعلمات المطلقات ترجع إلي العمر الزمني.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية لدي المعلمات المطلقات ترجع إلي مدة الزواج.

٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية لدي المعلمات المطلقات ترجع إلي فترة ما بعد الطلاق.

٥. تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأعلى من المعلمات المطلقات في الوحدة النفسية عن الحالة الأدنى.

منهج البحث:

يتبع البحث المنهج الوصفي الإكلينكي من خلال جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها بعمق خاصة أن الدراسة تشمل جزأين سيكومتري وكلينكي. كما تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة كمعاملات الارتباط و T-Test.

عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة من المطلقات قدرها (٦٠) معلمة مطلقة بمحافظة الشرقية بالمركز المخصص للرؤية بالمركز التابع له الباحثة إضافة إلى بعض المطلقات من محكمة الأسرة.

توصيف العينة:

جدول (١) توصيف العينة

العدد	الأعمار	مدة الزواج	مدة الطلاق
٦٠ مطلقة	(٢٥- ٥٥) ، بمتوسط عمري (٣١)، وانحراف معياري (٤.٢٤٥)، (٣٤) من عمر(٢٥- إلى أقل من ٤٠) سنة و(٢٦) من (٤٠- ٥٥) سنة	أقل من سنة إلى ثلاث سنوات	أقل من ثلاث سنوات إلى سبع سنوات)

أدوات البحث:

١- مقياس الوحدة النفسية (إعداد الباحثة).

٢- استمارة المقابلة إعداد (د. حسن مصطفي عبد المعطي).

٣- اختبار تفهم الموضوع للكبار. T.A.T (Murray & Morgan, 1935) وأعده للتطبيق في البلاد العربية محمد نجاتي وأنور حمدي.

١- مقياس الوحدة النفسية للمطلقات (إعداد الباحثة)

وصف المقياس:

نظرًا لعدم وجود مقياس مناسب لعينة الدراسة واعتمادًا على الخطوات السابقة تم

صياغة ثلاثين عبارة صياغة عربية فصحى في ثلاث أبعاد (الوحدة العاطفية – الوحدة الاجتماعية – الثقة بالنفس)، ثم تم عرضه على المحكمين المتخصصين - وعددهم (٧) - في علم النفس والصحة النفسية للحكم على مدى صلاحيته وصدق عباراته لقياس الشعور بالوحدة النفسية للمطلقات وقد تم تعديل العبارات المتفق على تعديلها سواء بالتغيير أو تعديل الصياغة وتم تعديل صياغة بعض العبارات مثل - تبدلت معاملة أصدقائي لي بعد الطلاق تغيرت كلمة تبدلت وأصبحت أختلفت. واستبدال بعضها مثل - أكون وحيدة معظم الوقت إلى أقضي أغلب الوقت بمفردي. ثم تم إجراء الصدق والثبات له وصولًا للصورة النهائية المناسبة للتطبيق.

ومن خلال إجراءات الصدق والثبات تم حذف ست مفردات أرقام:

(١)، (٧) و(١٩) من البعد الأول، (٥) من البعد الثاني، (١٨) و(٢٧) من البعد الثالث، فكانت غير ثابتة أو غير صادقة وأصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٤) مفردة موزعة على الأبعاد على النحو التالي :

البعد الأول يقيسه (٧) مفردات ، والبعد الثاني يقيسه (٩) مفردات ، والبعد الثالث يقيسه (٨) مفردات ، وهذه الصورة صالحة للتطبيق على العينة الأساسية في البحث

نتائج البحث ومناقشتها:

ينص الفرض الأول علي: يرتفع مستوي الوحدة النفسية لدي المعلمات المطلقات ارتفاعًا دالًا إحصائيًا؟

وللتحقق من ذلك الفرض تم حساب:

(أ) معايير ومستويات الاستجابة للعبارة الواحدة في المقياس المستخدم كما هو موضح بجدول (٧).

(ب) معايير ومستويات الاستجابة للأبعاد وللمقياس ككل، ومتوسطات الاستجابات ومستوياتها (جدول ٨)، والنتائج كما يلي:

جدول (٧) معايير ومستويات الاستجابة للعبارة الواحدة في مقياس الوحدة النفسية

البيان	معايير ومستويات الاستجابة للعبارة الواحدة في مقياس الوحدة النفسية		
	المستوي المنخفض	المستوي المتوسط	المستوي المرتفع
العبارة	من درجة إلي درجتين	أكبر من درجتين إلي (٣) درجات	أكبر من (٣) درجات إلي(٤) درجات

جدول(٨) معايير ومستويات الاستجابة للأبعاد وللمقياس ككل، ومتوسطات الاستجابات ومستوياتها

مستوي الوحدة النفسية	المتوسط الحسابي للعينة	معايير ومستويات الاستجابة لمقياس الوحدة النفسية			عدد العبارات	مقياس الوحدة النفسية
		المستوي المرتفع	المستوي المتوسط	المستوي المنخفض		
مرتفع	٢١,٤٢	أكبر من (٢١) درجة	أكبر من (١٤) إلي (٢١) درجة	من (٧) إلي (١٤) درجة	٧	البعد الأول
متوسط	٢٣,٥٢	أكبر من (٢٧) درجة	أكبر من (١٨) إلي (٢٧) درجة	من (٩) إلي (١٨) درجة	٩	البعد الثاني
متوسط	٢١,٢٣	أكبر من (٢٤) درجة	أكبر من (١٦) إلي (٢٤) درجة	من (٨) إلي (١٦) درجة	٨	البعد الثالث
متوسط	٦٦,١٧	أكبر من (٧٢) درجة	أكبر من (٤٨) إلي (٧٢) درجة	من (٢٤) إلي (٤٨) درجة	٢٤	الدرجة الكلية

يتضح من النتائج السابقة أن:

(١) مستوي البعد الأول من الوحدة النفسية (الوحدة العاطفية)، مستوي مرتفع. (٢) مستوي كل من: البعد الثاني (الوحدة الاجتماعية)، والبعد الثالث (ضعف الثقة بالنفس)، والوحدة النفسية ككل، مستوي متوسط .

من الطبيعي أن يكون ارتفاع الوحدة العاطفية لدى المطلقة ارتفاعًا ملحوظًا فقد فقدت جزءً مهما في حياتها هو دفء الزوج والأسرة التي كانت تحلم بهم كذلك لا يستطيع أن يشعر بمعاناتها غيرها ممها كان الدعم وإن كان وجود الدعم والسند يخفف كثيرًا مما تعانية، ومن الأسرة إلى المجتمع الذي يوجه دائما اللوم للمطلقة لعدم قدرتها الحفاظ على زواجها مما يزعزع ثقتها بنفسها ويجعلها تحاول جاهدة تجنب نظرة المجتمع.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Dykstra, P., & Fokkema, T., 2007) والتي توصلت إلى ارتفاع الوحدة العاطفية لدى المطلقات، ويتفق الجزء (٢) مع دراسة (الرشيد البيلى، وأشرف علي، ٢٠١٤) والتي توصلت نتائجها إلى انخفاض الثقة بالنفس لدى المطلقات، كذلك (فاطمة أبو الحديد، ٢٠١٤)، (بشرى أرنوط، ٢٠١٦)، ومنى درويش، ٢٠١٦)، والتي جاءت نتائجهما بمعاناة المطلقات من اللوم من المجتمع وظهور الشخصية التجنبية، وكذلك دراسة (الحسين عبد المنعم، ٢٠٠٩)، (وفاء خويطر،٢٠١٠)، و(أحمد أبوأسعد، ٢٠١٠) من معاناة المطلقات من الشعور بالوحدة النفسية .

نتيجة الفرض الثاني ومناقشتها

ينص الفرض الثاني على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية لدي المعلمات المطلقات ترجع إلي العمر الزمني. وللتحقق من ذلك الفرض تم تقسيم العينة إلي مجموعتين : مجموعة الأصغر عمرًا (من ٢٥ إلي أقل من ٤٠

سنة)، ومجموعة الأكبر عمرًا (من ٤٠ إلي ٥٥ سنة)، وحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في الوحدة النفسية، باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (٩) الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي: الأصغر عمراً، الأكبر عمراً (من المعلمات المطلقات) في مقياس الوحدة النفسية

الوحدة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) الوحدة العاطفية	الأصغر عمرًا الأكبر عمرًا	٣٤ ٢٦	٢٢,٥٩٤ ٢٠,٢٦٩	٢,٣٩٣ ٢,٠٧٠	٣,٥٠٧	٠,٠١
(٢) الوحدة الاجتماعية	الأصغر عمرًا الأكبر عمرًا	٣٤ ٢٦	٢٤,٩١٢ ٢١,٦٩٢	٣,٨٢٥ ٣,٠٨٢	٣,٦٠٩	٠,٠١
(٣) ضعف الثقة بالنفس	الأصغر عمرًا الأكبر عمرًا	٣٤ ٢٦	٢٢,٢٩٤ ١٩,٨٤٦	٣,٤٦٠ ١,٤٠٥	٣,٧٤١	٠,٠١
الدرجة الكلية للوحدة النفسية	الأصغر عمرًا الأكبر عمرًا	٣٤ ٢٦	٦٩,٥٠٠ ٦١,٨٠٨	٩,١٣٦ ٥,٥١٤	٤,٠٤١	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن :

جميع قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات المعلمات المطلقاتى(الأصغر عمرًا)، والمعلمات المطلقات (الأكبر عمرًا) في مقياس الوحدة النفسية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) ، دالة إحصائيًا (عند مستوي ٠,٠١) لصالح مجموعة المعلمات

المطلقات الأصغر عمرًا، وهذا يعني أنهن (أي المطلقات الأصغر عمرًا) أكثر شعورًا بالوحدة النفسية مقارنة بالمطلقات الأكبر عمرًا .

وهذا بطبيعة الحال يرجع لصغر سن المطلقات وعدم قدرتهن على الإدراك الكامل لكيفية تسيير الأمور ومسؤوليات وأعباء كل شخص لذلك تنتظر المطلقة دائمًا العون والمساندة من الأخرين لذلك تكون أكثر شعورًا بالوحدة النفسية ممن يكبرها سنًا، كما أن تجربة الطلاق تكون قاسية وتلقي عليها بمسؤوليات ومشكلات عديدة لم تعتاد عليها من قبل. كما أشارت نتائج دراسة (Pachauri, P., 2018) أن النساء المطلقات يواجهن صعوبات وتحديات مختلفة تتعلق بالوضع الاجتماعي والأسري والمالي. بالإضافة إلى مشاكل عاطفية ونفسية، كما أشارت نتائج دراسة (Pirak, A., et al., 2019) إلى تعدد معاناة المطلقات من العديد من الأمور منها: الخوف من المستقبل، الشعور بالوحدة، الاحتياجات العاطفية والجنسية، حاجة الأطفال لآبائهم، فقدان الأمان، العديد من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية، فقدان الدعم، عدم القدرة على التكيف مع الحياة بعد طلاقهن؛ وبالطبع يؤثر ذلك علي المطلقة ويؤثر على صحتها النفسية والعاطفية ولكنها تتحسن مع مرور الوقت مع التعود والتفتح والنضج أكثر.

نتيجة الفرض الثالث ومناقشتها

ينص الفرض الثالث على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية بين المعلمات المطلقات ترجع لمدة الزواج قبل الطلاق. وللتحقق من هذا الفرض تم تقسيم العينة إلي مجموعتين: مجموعة الأقصر في مدة الزواج (أقل من سنة)، ومجموعة الأطول في مدة الزواج (من سنة إلي ثلاث سنوات)، وحساب الفروق

بين متوسطات درجات المجموعتين في الوحدة النفسية، باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١٠) الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي: الأقصر، والأطول في مدة الزواج (من المعلمات المطلقات) في مقياس الوحدة النفسية

الوحدة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) الوحدة العاطفية	الأقصر في مدة الزواج	٢٥	٢٢,٤٠٠	٣,١٧٥	٢,٤٧٣	٠,٠٥
	الأطول في مدة الزواج	٣٥	٢٠,٧١٤	١,٤٦٧		
(٢) الوحدة الاجتماعية	الأقصر في مدة الزواج	٢٥	٢٥,١٦٠	٤,٤٦٠	٢,٧٧٥	٠,٠١
	الأطول في مدة الزواج	٣٥	٢٢,٣٤٣	٢,٨٦٩		
(٣) ضعف الثقة بالنفس	الأقصر في مدة الزواج	٢٥	٢٢,٥٦٠	٣,٤٢٩	٢,٨٩٤	٠,٠١
	الأطول في مدة الزواج	٣٥	٢٠,٢٨٦	٢,٢٧٠		
الدرجة الكلية للوحدة النفسية	الأقصر في مدة الزواج	٢٥	٧٠,١٢٠	١٠,٣٩٤	٢,٩٥٣	٠,٠١
	الأطول في مدة الزواج	٣٥	٦٣,٣٤٣	٥,٧٤٩		

يتضح من الجدول السابق أن :

جميع قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات المعلمات المطلقات (الأقصر في مدة الزواج)، والمعلمات المطلقات (الأطول في مدة الزواج) في مقياس الوحدة النفسية، دالة

إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو مستوي ٠,٠١) لصالح مجموعة المعلمات المطلقات الأقصر في مدة الزواج، وهذا يعني أنهن (أي المطلقات الأقصر في مدة الزواج) أكثر شعوراً بالوحدة النفسية مقارنة بالمطلقات الأطول في مدة الزواج ، وذلك لكونها لم تستطع في تلك الفترة الوجيزة إشباع حاجتها إلى الحب والاحتواء والأمان، فمازالت تفتقد إلى الدعم والسند إلى الشخص الذي يؤنس وحدتها ويزيل إحساسها بالوحدة، أما المطلقة التي قضت فترة زواج أكبر فربما أستطاعت تعويض أشياء كثيرة بالمعاشرة ومرور الأيام وخاصة لو أنجبت وأصبحت تعوض مشاعر الوحدة من حنان ودفء الأبناء.

نتيجة الفرض الرابع ومناقشتها

ينص الفرض الرابع على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوحدة النفسية بين المعلمات المطلقات ترجع لفترة ما بعد الطلاق. وللتحقق من هذا الفرض: تم تقسيم العينة إلي مجموعتين: مجموعة الأقصر في فترة ما بعد الطلاق (أقل من ثلاث سنوات) ، ومجموعة الأطول في فترة ما بعد الطلاق (من ثلاث سنوات إلي سبع سنوات)، وحساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين في الوحدة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، باستخدام اختبار "ت" لمجموعتين مستقلتين من البيانات، والنتائج موضحة كما يلي:

جدول (١١) الفروق بين متوسطات درجات مجموعتي: الأقصر، والأطول في فترة ما بعد الطلاق (من المعلمات المطلقات) في مقياس الوحدة النفسية

الوحدة النفسية	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"	الدلالة
(١) الوحدة العاطفية	الأقصر في فترة ما بعد الطلاق الأطول في فترة ما بعد الطلاق	٢٩ ٣١	٢٢,٦٢١ ٢٠,٢٩	٢,٨٠٨ ١,٣٤٦	٤,٠٥٤	٠,٠١
(٢) الوحدة الاجتماعية	الأقصر في فترة ما بعد الطلاق الأطول في فترة ما بعد الطلاق	٢٩ ٣١	٢٤,٦٨٩ ٢٢,٤١٩	٤,٤٨١ ٢,٧٩٠	٢,٣٣٧	٠,٠٥
(٣) ضعف الثقة بالنفس	الأقصر في فترة ما بعد الطلاق الأطول في فترة ما بعد الطلاق	٢٩ ٣١	٢٢,٢٤١ ٢٠,٢٩٠	٣,٦١٢ ١,٩١٨	٢,٥٨٧	٠,٠٥
الدرجة الكلية للوحدة النفسية	الأقصر في فترة ما بعد الطلاق الأطول في فترة ما بعد الطلاق	٢٩ ٣١	٦٩,٥٥٢ ٦٣,٠٠٠	١٠,٣٧٤ ٤,٩٣٣	٣,٠٩٠	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن :

جميع قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات المعلمات المطلقات(الأقصر في فترة ما بعد الطلاق) ، والمعلمات المطلقات (الأطول في فترة ما بعد الطلاق) في مقياس الوحدة النفسية (جميع الأبعاد والدرجة الكلية) دالة إحصائياً (عند مستوي ٠,٠٥ أو مستوي ٠,٠١) لصالح مجموعة المعلمات المطلقات الأقصر في فترة ما بعد الطلاق. وهذا يعني أنهن (أي المطلقات الأقصر في فترة ما بعد الطلاق) أكثر شعوراً بالوحدة النفسية

مقارنة بالمطلقات الأطول في فترة مابعد الطلاق، وذلك لكون خبرة الطلاق حديثة عليها وقاسية فتشعر كأنها تدور في دائرة مفرغة وكأن كل من حولها يحدق بها ويلومها لا تجد من يحنو عليها أو يساندها فتشعر أنها وحيدة تائهة وسط المجتمع الذى لا يرحمها، ولكن بعد مرور فترة من الوقت تكون قد ألفت الوضع وما من شىء أمامها سوى المواجهة ومواصلة الحياة لذلك تحاول قدر الإمكان أن تكون متماسكة قوية وتواصل حياتها بشكل طبيعي وسليم، وهو ما يتفق مع نتيجة دراسة (Sharma,B., 2011) والتي توصلت نتائجها إلى أن النساء المطلقات يعانين من صحة نفسية أفضل مع مرور الوقت، والصحة النفسية والعاطفية للنساء الأصغر سنًا أقل تحسنًا بالمقارنة مع النساء الأكبر سنًا، ودراسة (Lucas,R., 2005) أن الإنسان يتحسن تدريجيًا بعد مرور وقت على الطلاق (Baum, N., et al., 2005) ىالذي وجد بعد الطلاق يتحسن الإنسان وربما يكون فرصة لتطوير الذات.

نتيجة الفرض الخامس ومناقشتها

ينص الفرض الخامس على: تختلف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأعلى من المعلمات المطلقات في الوحدة النفسية عن الحالة الأدنى، وللتحقق من صحته قامت الباحثة بدراسة كلينكية على الحالتين من خلال المقابلة الحرة وتطبيق اختبار T.A.T، ثم تطبيق المقابلة الشخصية على كل حالة من (إعداد/حسن مصطفى).

ثم تطبيق بعض بطاقات اختبار تفهم الموضوع للكبار T.A.T، المختارة والمرتبطة بالموضوع.

حالتا الدراسة:

الحالة الأولي: وهي الحالة الأدنى في الشعور بالوحدة النفسية.

بيانات الحالة:

العمر: ٢٧ سنة

الجنس: أنثي

مستوى التعليم: دراسات عليا (ماجستير)

النمط: عصبية .

عدد الأولاد: لا يوجد

الأب:

العمر: ٥٥

مستوي التعليم: جامعي.

مهنة الأب: تاجر عقارات

نمط الأب : الحنان والطيبة

الأم:

العمر: ٤٧ سنة.

مستوى التعليم: جامعي.

عدد الأخوة: بنت وولد

عمل الأم: ربة منزل

المستوي المادي: مرتفع

درجات الحالة على أبعاد المقياس:

درجات الأبعاد	البعد الأول (الوحدة العاطفية ومجموع درجاته (٢٨)	البعد الثاني (الوحدة الاجتماعية) ومجموع درجاته (٣٦)	البعد الثالث (الثقة بالنفس) ومجموع درجاته (٣٢)	الدرجة الكلية للمقياس ومجموع درجاته (٩٦)
درجات الحالة على الأبعاد	١٠	٩	٨	٢٧

المفحوصة تعيش حياة طيبة في مستوى مادى مرتفع وبين أسرة وأصدقاء يحبونها ويدعمونها ولكن ظروف مرضها وانفصالها تؤثر عليها وربما تشجع رغبتها في الانعزال واللامبالاة تجاة الناس وأمور الحياة .

الإطار الأسري والاجتماعي:

هي الأولى في الترتيب الميلادي بين أخوتها الثلاثة يليها أخت تصغرها بسنة وأخ يصغرها بسنتين، علاقتها بأخوتها طيبة.

أما الأب: فهو رجل طيب وحنون يحب ابنته كثيرًا ويلبي لها كل ما تريد يحاول أن يوفر لها السعادة والراحة قدر إمكانه.

وبالنسبة للأم: فهي أيضًا حنونة وتحاول أن تساندها في مرضها وتوفر لها الراحة وتقوم على خدمتها.

العلاقة بالزملاء والأصدقاء:

علاقة طيبة، يحبونها لأنها شخصية واضحة لا تحب الكذب تكره الشخصيات المعقدة وتعيش الحياة ببساطة ووضوح.

الاطار الفكري وأسلوب الحياة:

تحب الخروج والتنزه وتحب سماع الأغاني، كما أنها تحب الروايات والثقافة العامة.

الحياة الجنسية:

تكره الرجال ولا تحب العلاقات الحميمية، وذلك ربما نتيجة ما مرت به خلال تجربتها بالطلاق وماحدث قبله من تخلي الزوج عنها في أصعب ظروفها وطلاقها لذلك السبب (مرورها بأزمة صحية شديدة)، كما أنها لم تنجب منه، ولم يستمر الزواج لفترة طويلة.

تحليل المقابلة:

يبدو أن الحالة لديها ميول عدوانية تجاه الرجال نتيجة التجارب الفاشلة التي مرت بها والتي تركت أثرًا لا يستاهن به داخلها، كما أن ظروف مرضها تحد رغبتها في الانطلاق والتحرر، ولكنها تتحدى المرض وتحاول أن تمارس حياتها بشكل طبيعي قدر استطاعتها وفي حدود المسموح.

ثانيًا : استجابات المفحوصة لاختبار تفهم الموضوع

البطاقة ١

شخص يفكر في مستقبله وطموحاته في الحياة.

التفسير:

التعبير عن الصورة جاء في شكل مختصر وينم عن اهتمام المفحوصة بمستقبلها وطموحاتها دون النظر إلى مشاكل وأمور الحياة الأخرى.

البطاقة ٢

امرأة تقف بجانب زوجها أثناء عمله وتسانده على الحياة.

التفسير:

ينم التعبير عن الرغبة المكبوتة لدى المفحوصة في أن يكون لديها زوج تعيش معه الحياة بكل تفاصيلها تهتم به وتساعده.

البطاقة ٣ ف ن

فتاة عندها صداع يؤثر عليها ويصيبها بدوار ودوخة بسبب الضغط المنخفض.

التفسير:

إسقاط واضح من المفحوصة على الفتاة في الصورة نتيجة مرضها وما تشعر به وضغطها المنخفض بسبب كثرة الأدوية وعدم التغذية الجيدة.

البطاقة ٤

الأم وهي واقفة بجوار ابنها لمساعدته لانقاذه من مشاكل وقع فيها وهي تدافع عنه.

التفسير:

أيضًا جاءت التعبير بكلمات قليلة ولكنها تعبر عن اهتمام الأم بابنها ومساعدته وتلك عاطفة الأمومة المكبوته داخلها والتي تريد أن تعيشها ويكون لديها الأطفال لتساعدهم وتعمل على راحتهم.

البطاقة ٥

الأم وهي في المنزل وتطمئن على أطفالها.

التفسير:

أيضًا جاءت التعبير عن عاطفة الأمومة المكبوته ولكن كان التعبير هنا أوضح في أمنيتها أن يكون لديها منزل وأطفال تهتم بهم.

البطاقة ٦ ف ن

تدل على شخصية المرأة وهى تحاول فهم أي شخص يريد منها مصلحة معينة تحت مسمى المشاعر المزيفة.

التفسير:

نم التعبير عن الميول العدوانية تجاه الرجل لدى المفحوصة، والذي يظهر في اقتراب الرجل من المرأة لغرض دنئ بمشاعر مزيفة وهذا حال المجتمع في تعامله مع المطلقات.

البطاقة ٨ ف ن

تدل على امرأة فاقدة للحياة والشغف بعد مرور تجارب فاشلة ومواقف حياتية إلى انعزالها وتنظر على الحياة والأيام باللامبالاة والتبلد في المشاعر.

التفسير:

تعبير يدل على مدى الحزن والاكتئاب والانعزال والكره للحياة نتيجة التجارب الفاشلة التي مرت بها مما جعل مشاعرها تتبلد وتكون شخصية لديها لا مبالاة أو اهتمام بأي شىء يحدث لأي شخص.

البطاقة ٩ ف ن

تدل على فتاة نائمة وعندها أحلام بتوصل أنها تمشي وهي نائمة أو تتحرك في حالة اللاوعي.

التفسير:

تنم عن رغبتها المكبوتة في الحركة وتحقيق أحلامها وطموحاتها التي يمنعها مرضها من تحقيقها .

البطاقة ١٢ ن

تعبيرات وجه المرأة تدل على آثار الزمن وتقف خلف ابنها لدعمه في الحياة والأيام الصعبة.

التفسير:

تعبير ينم عن فقدانها الأمل في أن تصبح أم وهى في سن صغيرة ربما ترى نفسها أم ولكن بعد سنوات ومع ذلك تسيطر عليها عاطفة الأمومة في الاهتمام بأبنائها مهما كان عمرها وكانت حالتها.

البطاقة ١٣ رن

تدل على رجل وامرأة في علاقة غير شرعية وغير سليمة وبعدها يشعر الرجل بالندم على هذه العلاقة وتأنيب الضمير الداخلي له.

التفسير:

تنم عن الرغبة الجنسية المكبوتة والتي تتحاشها خوفاً من الله وإزاحة الخوف إلى الرجل.

البطاقة ١٨ ف ن

تدل على كمية الأذى والتسلط بين الاتنين وتظهر فيها كيد النساء.

التفسير:

يتضح من التعبير أن علاقة المفحوصة بالنساء علاقة فيها عدوانية نتيجة طلاقها واستمتاع الأخرى به، فربما تكن لها مشاعر أذى واحتقار.

تحليل عام لاستجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع:

- جاءت الاستجابات تعبيراً صادقاً لما تعانيه المفحوصة من مزاج اكتئابي بعض الشيء يسوده الانعزال وفقدان الاستمتاع بالحياة واللامبالاة إلى جانب فقدان

الأمل وفقدان الحب، ويبدو ذلك في الاستجابات للبطاقات (٨ ف ن)، (٩ ف ن)، (١٢ ن).

- تظهر حالة من المشاعر المتناقضة لدى المفحوصة في حاجتها إلى الزواج والإنجاب وفي نفس الوقت تحمل للرجال نظرة عدوانية وتراهم أصحاب نفوس دنيئة ومستغلة ويبدو ذلك من خلال البطاقات (٢)، (٤)، (٥)، (٦ ف ر)، (٦ ص ر)، (١٣ ر ن)

تظهر الحاجات النفسية للمفحوصة وأهما الحاجة إلى تكوين أسرة ووجود زوج إلى جانبها تهتم به وتسانده ويهتم بها ويساندها، وتكون مشاعره صادقة لا يتركها كما فعل زوجها السابق (طليقها الآن).

الحالة الثانية: الحالة المرتفعة في الشعور بالوحدة النفسية

أولًا: تاريخ الحالة

بيانات الحالة:

العمر: ٣٥ سنة

الجنس: أنثى

مستوى التعليم: دراسات عليا

النمط: عصبية ومتوترة

عدد الأولاد: لا يوجد

الأب:

العمر: ٦٣ سنة

مستوى التعليم: جامعي

العمل: معلم

الدخل الشهري: ٥٠٠٠ جنية

نمط الأب: عصبي للغاية

الأم:

العمر: ٥٨سنة

العمل: ربة منزل

مستوى التعليم: فوق متوسط

النمط : متسلطة وعنيدة.

درجات الحالة على أبعاد المقياس :

درجات الأبعاد	البعد الأول (الوحدة العاطفية ومجموع درجاته (٢٨)	البعد الثاني (الوحدة الاجتماعية) ومجموع درجاته (٣٦)	البعد الثالث (الثقة بالنفس) ومجموع درجاته (٣٢)	الدرجة الكلية للمقياس ومجموع درجاته (٩٦)
درجات الحالة على الأبعاد	٢٦	٣٥	٢٦	٨٧

تعاني الحالة من بعد من انفصالها وبعد مرورها بالكثير من المشاكل دون أن تجد دعم أو مساندة من الأشخاص التي قدمت لهم الكثير والكثير من الوحدة النفسية والتوتر الشديد بالإضافة إلى زيادة عصبيتها وأنها أصبحت مؤمنة تمامًا أن لا ينفع الشخص غير نفسه ولا ينتظر دعم أو مساندة من غيره حتى أقرب الناس له.

الإطار الأسري والاجتماعي:

هي الثانية في الترتيب الميلادي يكبرها أخ بثلاث سنوات ويليها أخ أصغر منها بثلاث سنوات.علاقتها بأخوتها تشعر فيها بأنها وحيدة ولا أحد يهتم بها ولا يساندها معنويًا في حالة مرضها ولا يقف بجوارها في أية مشاكل تمر بها.

أما الأب: تارة يظهر اهتمامه وتارة يظهر باللامبالاة ولكنه يؤدي ما عليه ويساندها ويقف معها فيما تمر به من مشكلات ويحاول حلها أو دعمها.

وبالنسبة للأم: تحاول المساعدة ولكن شخصيتها العنيدة تسيطر عليها مما يؤثر بالسلب على نفسية المفحوصة ويزيدها توترًا وعصبية.

العلاقة بالزملاء والأصدقاء:

ليس لديها أصدقاء مقربين، والزملاء يسعي كل منهم لمحاولة اقتراض مال منها أو ليقال أنه سمحت له بالحديث معها لتميزها بين زميلاتها بالأناقة والجمال والمستوي العلمي .

الإطار الفكري وأسلوب الحياة:

تحب القراءة والاطلاع وقراءة القصص والروايات والكتب العلمية، تحب الهدوء والاستماع للموسيقى والرسم، تستمع إلى التليفزيون وتعشق برامج الراديو القديمة، لا تحب الاختلاط بالناس ولا تحب أن يعرف أحد عنها شئ خاص.

الحياة الجنسية:

تتمني أن تعيش حياة سليمة مع شخص يحبها وتحبة، ولا تتكرر تجربة الزواج بشخص لا تحبه، أو شخص غير سوي مره خرى وتتمني ألا تتكرر تجربة الطلاق أيضًا.

تحليل المقابلة:

تكشف المقابلة عن حالة تعاني شعورًا بالوحدة والانعزال معظم الوقت عن الأخرين لأنها شخصية متقلبة المزاج عصبية وحساسة لدرجة كبيرة، تحتاج لأشخاص من نوعيات خاصة كي يستطيعون فهمها وفهم مشاعرها، كما أنها منطوية تحب الهدوء لا تستمتع بالضجيج، تفتقد إلى الحنان والآمان والاهتمام من قبل أسرتها وأقاربها، شخصية والدتها العنيدة والقاسية أثرت كثيرًا على حالتها النفسية ووجدت القصص والروايات والدراسة مخرجًا لها لتبعد أكبر وقت ممكن عن جو التوتر والصراعات.

ثانيًا: استجابات المفحوصة على اختبار تفهم الموضوع:

البطاقة ١

عندما أكون مضغوطة في البحث والدراسة ولا أجد من يساعدني، ورغم كل ما أفعله أعلم أنه ليس هناك من يهتم بطالب الماجستير والدكتوراه داخل مصر وليس له شأن بعد كل ما بذله من تعب وجهد وضاع فيه شبابه.

التفسير:

تكشف إجابات المفحوصة عن حالة من الشعور بالوحدة والإحباط وفقدان الأمل مع عدم الاحساس بالاهتمام من المحيطين و بما تفعله، وعدم وجود من يساندها وقت الشدة جعلها تشعر أنها وحيدة رغم وجودهم .

البطاقة ٢

عائلة تعيش حالة من الشعور بالوحدة والانعزال البنت تدرس وتشغلها دراستها فقط ولا يهتم لها أحد والأم مشغولة في أمور حياتها، والأخ مشغول في حياته ولا أحد يهتم بالآخر.

التفسير:

تكشف الحالة عن مدى معاناتها وشعورها بالوحدة وعدم احساسها باهتمام المحيطين بها وباحتياجاتها، وجعل الدراسة مخرج وملجأ تلجأ إليه حتى تجد ما يشغلها أو يحقق احتياجاتها.

البطاقة ٣ ف ن

تلك الفتاة الحزينة التي ضاع مستقبلها وضاعت حياتها بعد تجربة الطلاق المرير الذي قضي عليها وحيدة دون سند ودون أبناء لا تعرف أتبكي على شبابها المفقود أم عمرها الذي ضاع أم أملها أن تصبح أم.

التفسير:

تكشف الاستجابات عن حالة من الحزن الدفين الذي يعبر عما يدور داخلها من أملها أن تصبح أمًا وعن شبابها الذي ضاع هباءً وتسقط ما بداخلها على الفتاة التي رأتها بالصورة تبكي نتيجة احساسها أنها هي التي تبكي على الحياة التي تمنت أن تعيشها وعن الأسرة التي تتمناها ولم تجدهما، وعن الخوف ألا يتحقق كل ذلك.

البطاقة ٤

الرجل خائن بطبيعته مهما حاولت الزوجة أن تحقق له ما يريد أو أن تهتم به هو الرجل بطبيعته الدنيئة ينظر لكل النساء يريد أن يأخذ فقط لا يعطي إلا لمصلحة.

التفسير:

تكشف الاستجابات عن الميول العدوانية من كره واحتقار تجاه الرجال وأنها أسقطت ما بداخلها على الرجل الذي يمثل مصدر المعاناة لها؛ وذلك بسبب بخيانة زوجها لها والزواج عليها بعد فترة قصيرة من زواجهما

البطاقة ٥

أرى نفسي بعد مرور السنوات وأنا وحيدة أفتح الغرفة التي أعدتها لابنتي التي تمنيتها وابحث عنها .

التفسير:

تكشف الاستجابات عن حزن المفحوصة واحساس الوحدة والفقد الذي يتملكها ويشغل بالها حلم الأمومة التي تنتظر تحققه بين الحين والآخر وتخشى ضياعه.

البطاقة ٦ ف ن

نظرة الصدمة دائما ما أعطى من أعرفهم الأمان ولا أتوقع منهم خيانة أو استغلال ولكن للأسف كل مرة أنخدع بهم ولا أجد إلا الاستغلال والحقارة والدونية.

التفسير:

تكشف الاستجابات عن ميول عدوانية تجاه الجنس الأخر نتيجة الأذى والاستغلال الواقع عليها منهم ونتيجة إحساسها أنها فريسة يحاولون استغلالها ويطمعون بها.

البطاقة ٨

كلما جلست مع نفسي أنظر إليها ماذا ينقصني حتى لا أجد من يستحقني أو أستحقه فأنا على قدر من الجمال والعلم ولدى عمل وبنت عائلة عريقة فماذا ينقصني ليضيع عمري وأملي، هل سأظل وحيدة لا يشعر بي أحد ولا أجد من يهتم بي؟ هل سأعيش وحدى طوال حياتي ؟هل ستحقق طموحاتي؟

التفسير:

تكشف الاستجابات عن حالة من الحيرة والحزن والخوف والقلق من المستقبل والخوف

من الوحدة أن تلازمها طوال حياتها. وربما عن حالة من النرجسية وتضخم الذات المقترن بالوحدة النفسية وفقدان الأمل وهو ما تسبب في عدم زواجها وبعد الآخرين عنها دون أن تشعر.

البطاقة ٩

أنظر على الفتيات من نفسي عمري أجدهن يستمتعن بالحياة وانا احبس نفسي بين المذاكرة والدراسة، هل كان الأفضل أن أعيش حياتي مثلهن أم ما فعلته هو الأفضل؟

التفسير:

تكشف الاستجابات عن حالة من التردد وربما الندم حيث وجدت نفسها وحيدة بغير زواج وحياة مستقرة كزميلاتها التي أسست أسرة وتنعم معها وتحمل أطفالها وهي مازالت كما هي وحيدة دون طفل أو زوج أو حتى حياة المرح والتنزة.

البطاقة ١٢ ن

هل هذا حالي بعد مرور السنوات سيدة بائسة حزينة وحيدة مريضة عجوز لا يهتم بها أحد بعدما أعطت كل ما تملك من اهتمام وحب لكل من حولها؟

التفسير:

تكشف الاستجابات عن الوحدة النفسية وعدم وجود علاقة ارتباط عاطفية وثيقة.

البطاقة ١٣ رن

ارتكب الخطيئة وقتلها.

التفسير:

جاءت الاستجابة موجزة للغاية ولكنها تحمل كره شديد تجاه الرجل الذي لا يريد من المرأة المطلقة سوى جسدها ولا يريد غير علاقة الظلام وعليها ألا تتحدث ولا تطالبه بشئ بل تصبح جاريته التي تنفذ ما يريد دون أن يعرف أحد.

البطاقة ١٨ ف ن

ابنتي التي تمنيتها وتمنيت ذلك الحضن الدافئ منها لا أريد منها الحياة سوى هذا الحضن منك .

التفسير:

تكشف الاستجابات عن استخدام الحالة لميكانزيم الإزاحة والتكوين العكسي كي تخفف من القلق الناتج عن الانفصال الزواجي والندم على فقدان الحياة المستقرة.

تحليل عام لاستجابات الحالة على اختبار تفهم الموضوع:

- تكشف استجابات الحالة عن خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية التي كانت لديها مع الآخرين في وقت ما، أو التي تود أن تكون لديها، فهي تعاني حالة من العزلة وشعور مؤلم ناتج عن تجربة ذاتية مدركة بشكل منفرد
- يظهر من خلال استجابات الحالة الواقع المرير الذي تعيشه الذي يملأه الخوف من الوحدة وفقدان الأمومة، ويبدو ذلك من خلال البطاقات (٨)، (١٢ ن)، (١٨ف ن)

- يظهر في استجاباتها حالة من الكره للعلاقات غير المشروعة وأي علاقة غير مشروعة برجل وتتمني ألا تربطها إلا علاقة شرعية برجل واحد يكون لها الزوج والأب والسند، ويبدو ذلك من خلال الاستجابات على البطاقات (٤)،(١٣).

- الوضع الأسري والاجتماعي للمفحوصة يجعل تهرب بالمذاكرة كي لا يزداد لديها شعور الوحدة عندما تجد نفسها جالسة بينهم كجسد لا كروح، ويبدو ذلك من خلال الاستجابات على البطاقات (٢)، (١٢ ر).

تعقيب على نتائج البحث الكلينكي:

اتضح من خلال العرض السابق تحقق الفرض الكلينكي؛ حيث كان هناك اختلاف بين ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالتين الأعلى والأقل في الوحدة النفسية

من منظور المنهج الكلينكي باستخدام بعض بطاقات اختبار تفهم الموضوع .T.A.T

حيث لوحظ على الحالة الأقل في الشعور إلى الوحدة التطلع والاهتمام بالمستقبل ولديها طموح، لا تبالي بالأمور السيئة وتهتم فقط بالأمور الجيدة، لديها أسرة تحبها وتهتم بها وتوفر لها كل ما تحتاجه، يظهر عليها فقط الحنين إلى الأمومة وتلك غريزة طبيعية لدى النسا، لكنها راضية عن نفسها رغم مرضها تمارس حياتها بشكل طبيعي وتنظر للمستقبل بتفاؤل.

لذا يجب الاهتمام بالمطلقات وتعليمهن وإرشادهن كيف يعدن إلى حياتهن مرة أخرى وينظرن للحياة نظرة تفاؤل ويبعدن عن كل يسبب لهن حزنًا، يعتبرن أنفسهن أكثر من شخص في شخص واحد يبحثن عن كل ما يساعدهن ولا يفكرن فيما يحزنهن أو يشعرهن بالوحدة.

بينما لوحظ على الحالة الأعلى في الوحدة النفسية استخدام تعبيرات تدل على الإحساس بالوحدة والحزن وعدم الاهتمام من قبل المحيطين بها، أيضًا تسيطر عليها النظرة السلبية للأمور وفقدان الأمل والحرمان من الأمومة، أيضًا يتضح عدم التوافق الأسري وكذلك من جهة الأقارب والجيران وأنها شخصية غير اجتماعية، كذلك هي من النوعية المترددة والمتوترة طوال الوقت ودائما تبحث عن سند لها دون جدوى.

توصيات البحث

بناء على إجراءات البحث وما توصلت له النتائج التي تم التوصل إليها يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- الاهتمام بوضع برامج للحد من الشعور بالوحدة النفسية للمطلقات لما يترتب عليه من مشكلات نفسية وصحية واجتماعية .
- إجراء العديد من الندوات من خلال المجلس القومي للمرأة للإسهام في تغيير نظرة المجتمع للمرأة المطلقة.

- اهتمام المختصين والمجلس القومي للمرأة بعمل ندوات تثقيفية وتأهيلية للمقبلين على الزواج، وللمطلقات لتأهيلهن للعودة لحياتهن مرة أخرى بشكل سليم.
- اهتمام المختصين ومنظمة حقوق الطفل بالأطفال ضحايا الانفصال لحمايتهم من المشكلات النفسية والسلوكية التي يواجهونها بعد طلاق والديهم؛ لفقدان الحياة الطبيعة بوجود اهتمام ورعاية الوالدين لهم معًا، وكذلك حالة اللا سواء لإحدى الوالدين التي تنعكس على الأبناء.
- العمل على إعادة تمكين المراة في مجالات تحقق فيها نجاحها.

بحوث و دراسات مقترحة :

استكمالًا لما بدأه البحث الحالي في معرفة مدى معاناة المطلقات من الوحدة النفسية تقترح الباحثة اجراء البحوث التالية:

- الوحدة النفسية واضطرابات التواصل غير اللفظي لدى المطلقات.
- فعالية برنامج للعلاج المتمركز على الذات لخفض الوحدة النفسية لدى المطلقات.
- فعالية العلاج بالقبول والالتزام لعلاج الآثار النفسية المترتبة على الطلاق لدى المطلقات.

المراجع

أحمد عبداللطيف أبو أسعد (٢٠١٠). *الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل، من مستويات اقتصادية مختلفة*. مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية .سوريا . س٢٦. ع ٣.ص ٥٩٥- ٧٣٥.

أحمد عكاشة (٢٠٠٨). *الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة*. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.

أسماء بدري رزق الإبراهيم (٢٠٠٧). *الصحة النفسية لدى عينة من النساء الأردنيات المطلقات* . مجلة إربد للبحوث والدراسات. الأردن. المجلد الحادى عشر .ع ١. ص ١٥٩- ١٨٧.

إسماعيل عبد الفتاح، وسامية عبد الغني (٢٠١١). *المرأة العربية ومشكلاتها الاجتماعية* . القاهرة: دار العربي.

أمطانيوس مخائيل (٢٠١١). *دراسة للصورة المختصرة لمقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للراشدين SELSA-A على عينات سورية*. مجلة جامعة دمشق مج ٢٧.ع١. ص ٥٧- ٨٦.

بشرى إسماعيل أحمد أرنوط (٢٠١٦). التوجه نحو الحياة وعلاقته باضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات. مجلة الإرشاد النفسي. ع٤٥. ص ٣٧- ٨٢.

جمعة عبدالرحمن غيث (٢٠١٧). *الشعور بالذنب وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة*. مجلة القلعة. ع ٧. ص ٣٧٧- ٤٠٣.

الجهاز المركزى للتعبئة العامة والإحصاء (٢٠١٨). *إحصائية بعدد حالات الزواج والطلاق عن سنة ٢٠١٧* . القاهرة.

الحسين محمد عبد المنعم (٢٠٠٩). *الآثار النفسية والجسمية ومشكلات التفاعل الاجتماعي المترتبة على الطلاق: دراسة مقارنة بين مجموعتين من المطلقات المصريات والكويتيات* . مجلة دراسات عربية فى علم النفس. مج ٨ . ع ٢. ص ٣١٥- ٣٦٨.

حصة محمد سيف السهلي (٢٠١٦). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى النساءالمطلقات في المجتمع السعودي.* المجلة التربوية الدولية المتخصصة. مج ٥،ع ٣. ص ٢٤- ٤٢.

الرشيد إسماعيل الطاهر البيلي، وأشرف محمد أحمد علي(٢٠١٤). الثقة بالنفس وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية لدى المطلقات. مجلة آداب النيلين. كلية الآداب –جامعة النيلين –السودان. مج٢، ع ١. ص ٢٥٢- ٢٨٨.

زينب شقير (٢٠٠٢). *الشخصية السوية والمضطربة*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

غفران الدهني (٢٠١٨). *الشعور بالوحدة النفسية لدى عضوات هيئة التدريس المغتربات في جامعة حائل*. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر. ع ١٧٨. ج٢. ص ٥٥٥- ٥٨١.

فهد ثاقب الثاقب (٢٠٠٢). *المرأة والطلاق في المجتمع الكويتي – الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية*. الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية. مج ٣٠. ع٢.ص ٤٢٩- ٤٣٣.

محمد الصافي عبدالكريم عبداللا (٢٠١٢). *فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى المطلقات مبكراً*. مجلة الإرشاد النفسي. ع ٣٢. ص ٤٠- ٩٣.

محمد عبد المجيد المصري (٢٠١١). *البنية العاملية لمكونات مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة جامعية*. مجلة العلوم التربوية. جامعة القاهرة – كلية الدراسات العليا للتربية. مج١٩. ع٤. ص ٣١- ٥٥.

محمد عثمان نجاتي وأنور حمدي (١٩٦٧). اختبار تفهم الموضوع (تأليف هنري ا). موري وهيئة العيادة النفسية بجامعة هارفارد. القاهرة: دار النهضة العربية .ط٢.

منى أبودرويش (٢٠١٦). خصائص الأرامل والمطلقات في محافظات جنوب الأردن والمشكلات التي يواجهنها. مجلة دراسات وأبحاث،جامعة الجلفة، الجزائر .ع٢٣، ص٢٧٤- ٢٨٩.

موزة ناصر الكعبي (٢٠٠٩). *العلاقة بين المشكلات النفسية والمجتمعية للمرأة المطلقة والتحصيل الدراسي لأبنائها*. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. المجلد الخامس عشر. العدد الأول. ص ٣٥٣- ٤٠٧.

وفاء حسن على خويطر (٢٠١٠). *الأمن النفسي و الشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وعلاقتهما ببعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة*. كلية التربية. الجامعة الاسلامية. غزة.

يوسف عبدالقادر أبوشندي (٢٠١٥). *الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة الزرقاء في الأردن*. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. مج ١٣. ع ٤. ص ١٨٠- ٢٠٢.

Baum, N., Rahav, G., & Sharon, D. (2005). Changes in the self-concepts of divorced women. *Journal of Divorce & Remarriage, 43(1-2), 47-67. https://doi.org/10.1300/J087v43n01_03*

Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, Optimism, and Well-Being among Married, Divorced, and Widowed Individuals. *The Journal of Psychology, 146(1-2), 23-36. https://doi.org/10.1080/00223980.2010.548414*

Cacioppo, J.T., & Hawkley, L. C. (2009). Loneliness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), Handbook of individual differences in social behavior (p. 227–240). The Guilford Press.

Dykstra, P., & Fokkema, T. (2007). Social and Emotional Loneliness among Divorced and Married Men and Women: Comparing the Deficit and Cognitive Perspectives. *Basic and Applied Social Psychology, 29(1), 1-12. https://doi.org/10.1080/01973530701330843*

Fried, E. I., Bockting, C., Arjadi, R., Borsboom, D., Amshoff, M., Cramer, A. O. J., Epskamp, S., Tuerlinckx, F., Carr, D., & Stroebe, M. (2015). From loss to loneliness: The relationship between bereavement and depressive symptoms. Journal of Abnormal Psychology, 124(2), 256–265. *https://doi.org/10.1037/abn0000028*

Lucas, R. (2005). Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction and Adaptation to Divorce. *Psychological Science, 16(12), 945-950. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x*

Montenegro, X. P. (2004). The Divorce Experience: A Study of Divorce at Midlife and Beyond Conducted for AARP The

Magazine. *AARP, Knowledge Management, National Member Research.*

Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR, 8(9), WE01–WE4.* https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828.

O'Súilleabháin, P., Gallagher, S., & Steptoe, A. (2019). Loneliness, Living Alone, and All-Cause Mortality. *Psychosomatic Medicine, 81(6), 521-526. https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000710.*

Pachauri, P. (2018).Problems faced by divorced women in their pre and post-divorce period: A sociological study with reference to District Meerut. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 7(1), 207-212.*

Pirak, A., Negarandeh, R., & Khakbazan, Z. (2019). Post-Divorce Regret among Iranian Women: A Qualitative Study. *International journal of community based nursing and midwifery, 7(1), 75–86. https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.40848*.

Sharma, B. (2011).Mental and emotional impact of divorce on women. *Journal of the Indian academy of applied psychology, 37(1), 125-131.*

Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. International psychogeriatrics, 22(3), 455–462. International Psychogeriatric Association. *doi:10.1017/S1041610209991426*